Cahier de ressources de l'enseignant

Éducation physique et à la santé
2e année du secondaire

Compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*

Plans d'action personnalisés sur mes habitudes de vie saines et actives

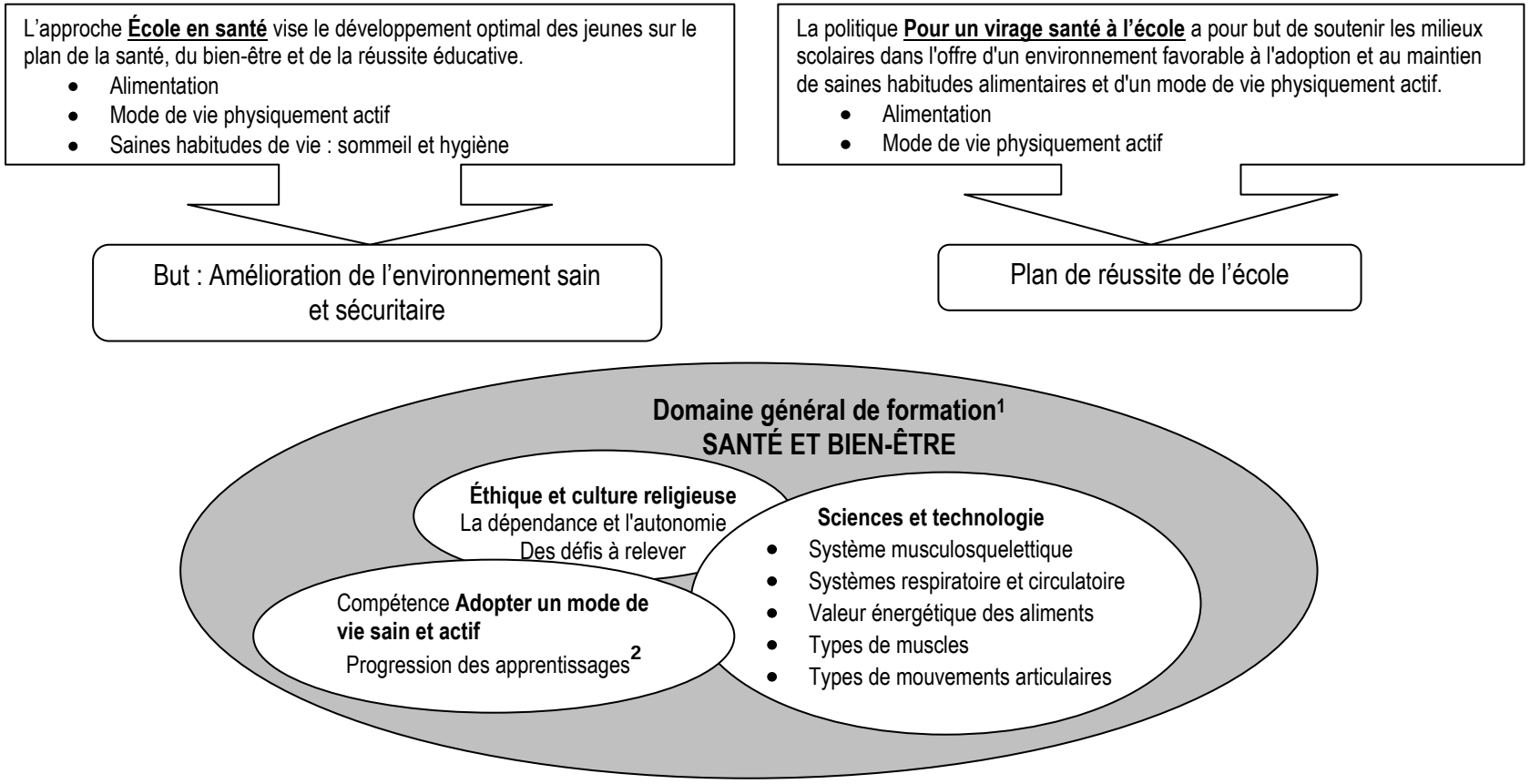
Document préparé par :
Claude Robillard, Jocelyne Ouimet,
Édith Montpetit et Marie-Josée Bédard

Juin 2012

Annexe 1

Un modèle d'ancrage dans l'école de la compétence ***Adopter un mode de vie sain et actif***

Le schéma suivant présente les liens à établir entre le plan de réussite de l'école, la planification, l'enseignement et le développement de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*. L'approche École en santé et la politique Pour un virage santé à l'école ainsi que les contenus des différentes disciplines scolaires apportent une dimension enrichissante à l'acquisition des connaissances et à la prise de conscience des enjeux pour la santé et le bien-être des élèves.



[1]Selon le domaine général de formation Santé et bien-être, le jeune doit se responsabiliser dans l'adoption de ces saines habitudes de vie sur le plan de sa santé, de sa sécurité et de sa sexualité (PDF, p. 222).

[2]Des contenus de la progression des apprentissages pourraient être travaillés en interdisciplinarité.

EXEMPLE DE LETTRE AUX PARENTS

Chers parents,

Dans le cadre du programme d'éducation physique et à la santé, votre jeune sera amené à développer sa compétence *Adopter un mode de vie sain et actif.* Il devra être actif durant les cours d'éducation physique et à la santé ainsi qu'à l'école (pause, heure du dîner) pour répondre aux exigences du Programme de formation. Cette démarche se déroulera tout au long de l'année et votre jeune aura à réaliser différentes tâches d'apprentissage. Dans son ***CARNET DE L'ÉLÈVE*****,** il sera invité à s'interroger sur ses habitudes de vie, à se mettre en action pour développer sa pratique régulière d'activités physiques et maintenir ou améliorer certaines de ses saines habitudes de vie. Enfin, il évaluera la démarche qu'il a amorcée.

C'est par la pratique en gymnase des compétences *Agir* et *Interagir* dans divers contextes d'activités physiques que votre jeune sera amené à adopter un mode de vie sain et actif. À l'aide de ce projet, il ou elle aura à prendre en charge sa vie active à l'intérieur du milieu scolaire, mais aussi en contextes communautaire et familial.

Votre soutien dans la démarche de votre jeune est essentiel. Nous vous invitons d'ailleurs à prendre connaissance de certains documents et à les signer. Je récupérerai périodiquement les documents afin de porter un jugement sur la progression de votre jeune tout au long de l'année scolaire et l'aider dans ses apprentissages. Finalement, j'établirai un bilan des apprentissages à la fin de l'année.

Merci de soutenir votre jeune dans ses efforts!

Enseignant en éducation physique et à la santé

PARENT : Je confirme avoir pris connaissance du contenu de cette lettre.

Signature d'un parent *Date*

IMPORTANT

Règles de sécurité pour les tests de condition physique

1. **Portez une tenue vestimentaire appropriée.**

2. **Arrêtez immédiatement le test en cas de grande fatigue, d'étourdissements, de nausées, d'un essoufflement exagéré ou de toute autre sensation semblant anormale.**

3. **Évitez de manger autant que possible, de prendre de la caféine ou de fumer dans les deux heures précédant les tests. Évitez d'exécuter des tâches physiques importantes dans les six heures précédant les tests.**

4. **Avant chacun des tests, répétez une fois la procédure.**

Procédures à suivre pour les tests de flexibilité

1. Test du lever du bâton

Matériel : 1 bâton, 1 ruban à mesurer

Position de départ :

- Couchez-vous à plat ventre sur le sol;
- Appuyez votre menton contre le sol;
- Tenez le bâton avec vos mains, écartées de la largeur des épaules;
- Placez vos membres supérieurs en extension vers l'avant;
- Gardez votre tronc droit;
- Placez vos membres inférieurs en extension.

Exécution :

- Levez le bâton le plus haut possible sans fléchir les mains ni les avant-bras et en maintenant le menton appuyé contre le sol;
  Votre partenaire évalue la hauteur du bâton.

2. Test des mains dans le dos

Position de départ :

- En position debout, placez votre main droite derrière la nuque, la paume tournée vers vous;
- Placez votre avant-bras gauche dans le dos, en position fléchie, le dos de la main vers vous.

Exécution :

- Essayez de joindre les deux paumes de chaque main;
  Votre partenaire note la distance entre les doigts tendus de chaque main.

3. Test de flexion du tronc

Position de départ :

- Asseyez-vous sur le sol;
- Placez vos jambes en extension vers l'avant, vos deux pieds en extension vers vous, placés côte à côte, le dessous appuyé contre un mur;
- Placez vos membres supérieurs en extension vers l'avant;
- Placez votre tête dans le prolongement du tronc.

Exécution :

- Penchez le tronc lentement vers l'avant, sans fléchir les jambes;
- Essayez de toucher le mur avec la paume de chaque main;
  Votre partenaire note la position de vos mains par rapport au mur, selon les normes.

Procédures à suivre pour les tests de force-endurance

1. Test des pompes

Matériel : 1 matelas de gymnastique

Position de départ :

- Couchez-vous à plat ventre sur le matelas;
- Placez vos mains sous les épaules;
- Placez vos membres inférieurs en parallèle et en extension;
- Gardez votre tronc droit;
- Alignez la tête, le tronc et les membres inférieurs;
- Maintenez le dessous de vos orteils en contact avec le matelas.

Exécution :

- Poussez avec vos membres supérieurs jusqu'à extension complète;
- Durant l'exécution, maintenez la tête, les membres inférieurs, le tronc et les orteils dans la même position;
- Fléchissez les membres supérieurs jusqu'à ce que les bras soient parallèles au sol et forment un angle de 90 degrés avec les avant-bras;
- Répétez ce mouvement le plus grand nombre de fois possible, sans aucune interruption et sans limite de temps.

Fin du test :

Vous arrêtez :

- lorsque vous éprouvez de la douleur;
- lorsque vous n'arrivez pas à maintenir un rythme régulier et que vous devez vous reposer;
- lorsque vous ne contrôlez plus la technique d'exécution (les genoux touchent au sol, le dos s'affaisse, les membres supérieurs ne sont pas en extension ou les bras ne sont pas parallèles au sol et ne forment pas un angle de 90 degrés avec les avant-bras).

2. Test des redressements assis

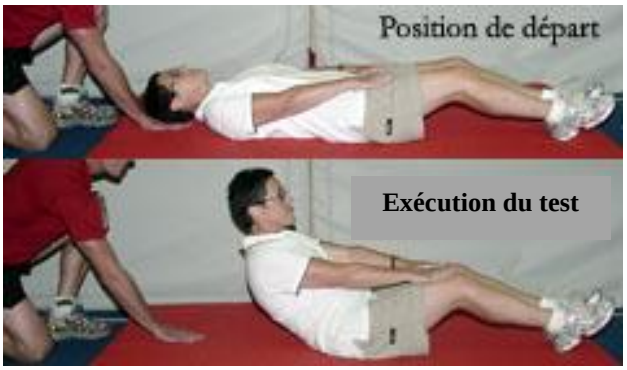
Matériel : 1 matelas de gymnastique, 1 chronomètre

Position de départ :

- Couchez-vous sur le dos sur le matelas, la tête sur la main de votre partenaire;
- Placez vos membres inférieurs en flexion, la position des jambes et des cuisses devant former un angle de 140 degrés (les genoux à environ 6 à 10 cm du sol);
- Maintenez vos talons en contact avec le matelas;
- Placez vos mains sur vos cuisses en pointant les doigts vers les genoux.

Exécution :

- 1re étape : redressez le bas de votre dos et relevez lentement la partie supérieure de votre dos en glissant vos mains le long des cuisses, le bout des doigts touchant le dessus des genoux;
- 2e étape : cessez le redressement lorsque le tronc est à un angle d'au plus 30 degrés par rapport au sol;
- 3e étape : ramenez le tronc vers le sol et effleurez de votre tête la main que votre partenaire a placée au sol au début de l'exécution.



- Répétez ce mouvement le plus grand nombre de fois possible sans aucune interruption et sans limite de temps;
- Les talons demeurent constamment en contact avec le sol;
- Le mouvement doit être exécuté lentement et selon un rythme régulier, de sorte que la montée et la descente sont effectuées dans le même laps de temps;
- La cadence est de 3 secondes par redressement ou de 20 redressements par minute;
- Pour vous aider à faire les redressements, placez un ballon ou une serviette roulée sous vos genoux pour assurer le maintien de l'angle demandé.

Fin du test :

Vous arrêtez :

- lorsque vous éprouvez de la douleur;
- lorsque vous n'arrivez pas à maintenir un rythme régulier et que vous devez vous reposer;
- lorsque vous ne contrôlez plus la technique d'exécution (les talons quittent le sol, les mains ne glissent pas le long des cuisses, les doigts ne touchent pas les genoux, la tête ne touche pas à la main de votre partenaire, l'angle demandé concernant les membres inférieurs n'est pas respecté).

Procédures à suivre pour les tests d'endurance cardiorespiratoire

1. Test de marche et de course de 12 minutes de Cooper

Matériel : le nombre de chronomètres disponibles, 4 cônes de circulation et 1 drapeau de départ

Équipement : piste d'athlétisme, périmètre de gymnase ou terrain extérieur

Instructions :

- Ce test consiste à calculer la distance parcourue en faisant du jogging (ou en marchant, si l'élève ne peut conserver le rythme du jogging tout le long du parcours) pendant 12 minutes;
- Pour adopter un rythme adapté aux capacités de l'élève, lui permettre de faire un essai quelques jours avant le test afin qu'il se familiarise avec la distance qu'il peut parcourir en 12 minutes;
- Déterminer la distance en mètres de la circonférence de la piste ou du périmètre utilisé pour la course; diviser cette distance en quatre à partir de la ligne de départ et placer des cônes rouges à chaque quart de distance;
- Informer les élèves de la longueur d'un tour de piste ou de périmètre ainsi que de la distance entre chaque cône rouge;
- Former des équipes de deux élèves, un élève faisant le test et l'autre calculant la distance parcourue après 12 minutes de course ou de marche; par la suite, les rôles sont inversés;
- Accorder aux élèves un temps d'échauffement avant la course et un temps de récupération après le test.

Position de départ et déroulement :

- La moitié des élèves prend position sur la ligne de départ. Le juge au départ signale le départ en abaissant le drapeau. L'élève qui chronomètre commence à compter le temps. Après 12 minutes, le juge au départ émet un signal sonore afin d'indiquer aux coureurs que le test est terminé. Ils arrêtent aussitôt et demeurent sur place. Les partenaires calculent la distance parcourue et consignent l'information dans le carnet de santé.

2. Test de course d'endurance de 2400 mètres

Matériel : 4 chronomètres, 4 cônes de circulation et 1 drapeau de départ

Espace à prévoir : un circuit fermé de 200 mètres
(un carré de 50 mètres ou un rectangle de 60 x 40 mètres ou de 70 x 30 mètres ou une piste d'athlétisme)

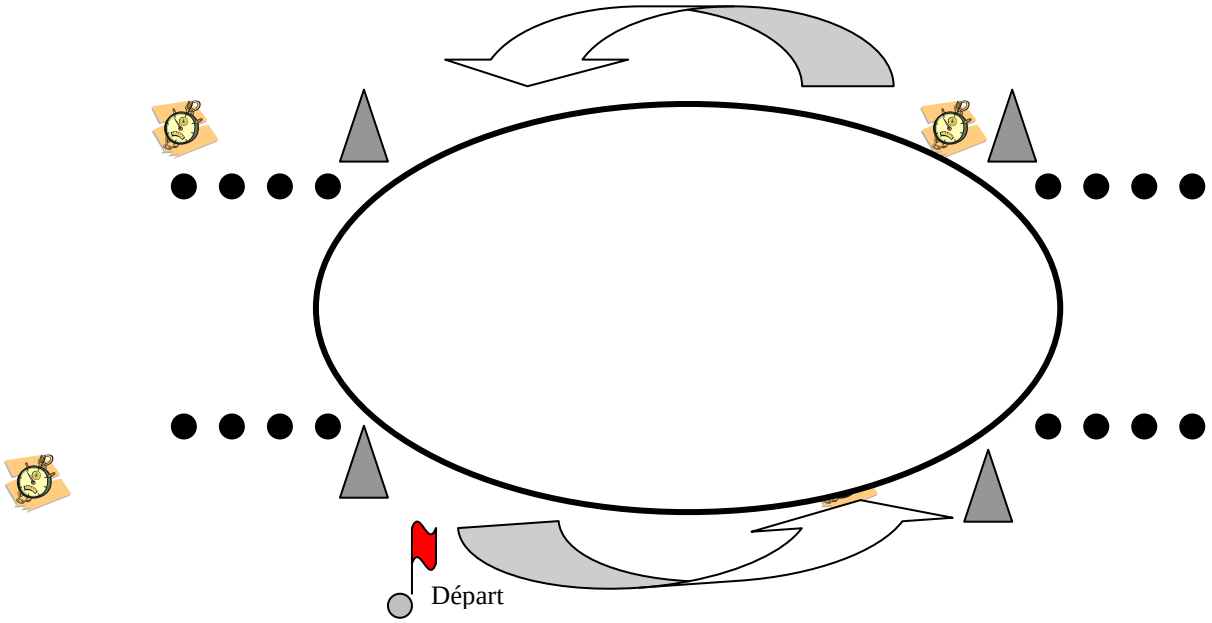
Instructions :

- Informer les élèves du nombre de tours de piste à parcourir;
- Les participants doivent adopter un rythme de course adapté à leur capacité et terminer la course le plus rapidement possible;
- Les participants peuvent marcher en cas d'essoufflement ou de difficulté;
- Accorder aux élèves un temps d'échauffement avant la course et un temps de récupération après le test.

Position de départ et déroulement :

- Diviser le groupe en quatre équipes. Placer une équipe ainsi qu'une personne qui chronomètre à chaque coin du circuit, près d'un cône de circulation. Sur la fiche de résultats, le chronométreur indique le temps de chaque coureur en minutes et en secondes;

- Le juge au départ signale le départ en abaissant le drapeau. Le chronométreur commence à compter le temps. La course se termine à la ligne d'arrivée, à la fin du parcours de 2400 mètres. Le temps de chaque élève est enregistré lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée.



3. Test Léger-Boucher ou course navette de 20 mètres

Matériel : un lecteur de CD et le CD du test

Instructions:

- Entre 2 lignes espacées de 20 mètres, courir le plus longtemps possible en respectant un rythme de course qui s'accélère toutes les minutes;
- Il n'est pas nécessaire d'effectuer un échauffement avant la passation du test, celui-ci étant incorporé dans les premiers paliers;
- Lorsque l'élève n'est plus en concordance avec le bip, il doit s'arrêter et repérer le palier auquel il est arrivé.

Déroulement :

Les élèves sont répartis en deux ou trois sous-groupes et placés devant une des deux lignes distancées de 20 mètres. L'enseignant met en marche le lecteur de CD et les élèves doivent se retrouver à l'autre ligne au moment où retentit chaque bip. Au fur et à mesure que le test avance, les signaux sonores deviennent de plus en plus rapprochés obligeant le participant à accélérer son rythme de marche ou de course pour atteindre la ligne 2. Les jeunes doivent retenir le dernier palier complété afin de transmettre l'information à l'enseignant.

NORMES SELON L'ÂGE (12 ANS) ET LES NIVEAUX DE PERFORMANCE

Tests de flexibilité

Tests		Très élevé	Élevé	Moyen	Faible	Très faible
Lever du bâton		Bâton levé nettement plus haut que la tête	Bâton levé juste au-dessus de la tête	Bâton levé au niveau de la tête	Bâton levé à peine au niveau du sol	Bâton reste collé au sol
Mains dans le dos (main droite)		Les paumes des mains glissent l'une sur l'autre	Les bouts des doigts glissent les uns sur les autres	Les bouts des majeurs se touchent	Les doigts ne se touchent pas	Les mains sont éloignées l'une de l'autre
Mains dans le dos (main gauche)		Les paumes des mains glissent l'une sur l'autre	Les bouts des doigts glissent les uns sur les autres	Les bouts des majeurs se touchent	Les doigts ne se touchent pas	Les mains sont éloignées l'une de l'autre
Flexion du tronc		Les paumes des mains touchent le mur	Les poings touchent le mur	Le bout des doigts touche le mur	Le bout des doigts ne touche pas le mur	Le bout des doigts n'atteint pas la cheville
Rotation des épaules		**Excellent**	**Très bien**	**Bien**	**Acceptable**	**À améliorer**
		Résultats en centimètres				
	Filles	≤ 13,0	24.75-13.25	33.0-25.0	45.0-33.25	≥ 45.25
	Garçons	≤ 18	29.0-18.25	36.75-29.25	50.0-37.0	≥ 50.25

Tests de force endurance

Tests		Excell.	Or	Argent	Bronze
Pompes	**Filles**	**20**	**17**	**10**	**2**
	Garçons	**31**	**28**	**18**	**9**
Redressements assis	**Filles**	**50**	**43**	**30**	**19**
	Garçons	**64**	**54**	**32**	**22**

Tests d'endurance cardiovasculaire

Tests		Excell.	Or	Argent	Bronze
Course d'endurance 2400 mètres	Résultats en minutes et en secondes				
	Filles	**13:54**	**14:33**	**16:12**	**18:59**
	Garçons	**11:21**	**11:49**	**12:51**	**15:35**

Tests		Très élevée	Élevée	Moyenne	Faible
Test de Cooper 12 min.					
	Filles	**> 2000 m**	**1900 et 2000 m**	**1600 et 1899 m**	**< 1600 m**
	Garçons	**> 2700 m**	**2400 et 2700 m**	**2200 et 2399 m**	**< 2200 m**

Tests		Très élevée	Élevée	Moyenne	Faible
Test navette[1]	Résultats en paliers				
	Filles	**6 et plus**	**5 et 5,5**	**4 à 4, 5**	**3,5 et moins**
	Garçons	**8 et plus**	**6,5 à 7,5**	**5 à 6**	**4,5 et moins**

[1] Source : Richard CHEVALIER et Stéphane DAVIAU, *Sains et actifs* : *1re secondaire*, Saint-Laurent, ERPI, 2009, p. 47.

NORMES SELON L'ÂGE (13 ANS) ET LES NIVEAUX DE PERFORMANCE

Tests de flexibilité

Tests		Très élevé	Élevé	Moyen	Faible	Très faible
Lever du bâton		Bâton levé nettement plus haut que la tête	Bâton levé juste au-dessus de la tête	Bâton levé au niveau de la tête	Bâton levé à peine au niveau du sol	Bâton reste collé au sol
Mains dans le dos (main droite)		Les paumes des mains glissent l'une sur l'autre	Les bouts des doigts glissent les uns sur les autres	Les bouts des majeurs se touchent	Les doigts ne se touchent pas	Les mains sont éloignées l'une de l'autre
Mains dans le dos (main gauche)		Les paumes des mains glissent l'une sur l'autre	Les bouts des doigts glissent les uns sur les autres	Les bouts des majeurs se touchent	Les doigts ne se touchent pas	Les mains sont éloignées l'une de l'autre
Flexion du tronc		Les paumes des mains touchent le mur	Les poings touchent le mur	Le bout des doigts touche le mur	Le bout des doigts ne touche pas le mur	Le bout des doigts n'atteint pas la cheville
Rotation des épaules		**Excellent**	**Très bien**	**Bien**	**Acceptable**	**À améliorer**
		Résultats en centimètres				
	Filles	≤ 13,0	24.75-13.25	33.0-25.0	45.0-33.25	≥ 45.25
	Garçons	≤ 18	29.0-18.25	36.75-29.25	50.0-37.0	≥ 50.25

Tests de force endurance

Tests		Excell.	Or	Argent	Bronze
Pompes	**Filles**	**21**	**17**	**11**	**4**
	Garçons	**39**	**36**	**24**	**11**
Redressements assis	**Filles**	**59**	**50**	**40**	**22**
	Garçons	**59**	**51**	**39**	**28**

Tests d'endurance cardiovasculaire

Tests		Excell.	Or	Argent	Bronze
Course d'endurance 2400 mètres	Résultats en minutes et en secondes				
	Filles	**13:54**	**14:33**	**16:12**	**18:59**
	Garçons	**11:21**	**11:49**	**12:51**	**15:35**

Tests		Très élevée	Élevée	Moyenne	Faible	Très faible
Test de Cooper	Résultats en mètres					
	Filles	**> 2300**	**2100-2300**	**1900-2100**	**1600-1900**	**<1600**
	Garçons	**>2750**	**2500-2750**	**2200-2500**	**2100-2200**	**<2100**

Tests		Très élevée	Élevée	Moyenne	Faible
Test navette[1]	Résultats en paliers				
	Filles	**6, 5 et plus**	**5 et 6**	**4 à 4, 5**	**3,5 et moins**
	Garçons	**9 et plus**	**7,5 à 8,5**	**6 à 7**	**5,5 et moins**

[1] Source : Richard CHEVALIER et Stéphane DAVIAU, *Sains et actifs : 1re secondaire*, Saint-Laurent, ERPI, 2009, p. 47.

NORMES SELON L'ÂGE (14 ANS) ET LES NIVEAUX DE PERFORMANCE

Tests de flexibilité

Tests		Très élevé	Élevé	Moyen	Faible	Très faible
Lever du bâton		Bâton levé nettement plus haut que la tête	Bâton levé juste au-dessus de la tête	Bâton levé au niveau de la tête	Bâton levé à peine au niveau du sol	Bâton reste collé au sol
Mains dans le dos (main droite)		Les paumes des mains glissent l'une sur l'autre	Les bouts des doigts glissent les uns sur les autres	Les bouts des majeurs se touchent	Les doigts ne se touchent pas	Les mains sont éloignées l'une de l'autre
Mains dans le dos (main gauche)		Les paumes des mains glissent l'une sur l'autre	Les bouts des doigts glissent les uns sur les autres	Les bouts des majeurs se touchent	Les doigts ne se touchent pas	Les mains sont éloignées l'une de l'autre
Flexion du tronc		Les paumes des mains touchent le mur	Les poings touchent le mur	Le bout des doigts touche le mur	Le bout des doigts ne touche pas le mur	Le bout des doigts n'atteint pas la cheville
Rotation des épaules		**Excellent**	**Très bien**	**Bien**	**Acceptable**	**À améliorer**
		Résultats en centimètres				
	Filles	≤ 13,0	24.75-13.25	33.0-25.0	45.0-33.25	≥ 45.25
	Garçons	≤ 18	29.0-18.25	36.75-29.25	50.0-37.0	≥ 50.25

Tests de force endurance

Tests		Excell.	Or	Argent	Bronze
Pompes	**Filles**	**20**	**16**	**10**	**3**
	Garçons	**40**	**32**	**24**	**13**
Redressements assis	**Filles**	**48**	**41**	**30**	**20**
	Garçons	**62**	**54**	**40**	**24**

Tests d'endurance cardiovasculaire

Tests		Excel.	Or	Argent	Bronze
Course d'endurance 2400 mètres	Résultats en minutes et en secondes				
	Filles	**13:28**	**14:16**	**15:51**	**18:51**
	Garçons	**10:43**	**11:09**	**12:16**	**14:40**

Tests		Très élevée	Élevée	Moyenne	Faible	Très faible
Test de Cooper		Résultats en mètres				
	Filles	**> 2300**	**2100-2300**	**1900-2100**	**1600-1900**	**<1600**
	Garçons	**>2750**	**2500-2750**	**2200-2500**	**2100-2200**	**<2100**

Tests		Très élevée	Élevée	Moyenne	Faible
Test navette[1]	Résultats en paliers				
	Filles	**6, 5 et plus**	**5 et 6**	**4 à 4, 5**	**3,5 et moins**
	Garçons	**9 et plus**	**7,5 à 8,5**	**6 à 7**	**5,5 et moins**

[1] Source : Richard CHEVALIER et Stéphane DAVIAU, *Sains et actifs : 1re secondaire*, Saint-Laurent, ERPI, 2009.

NORMES SELON L'ÂGE (15 ANS) ET LES NIVEAUX DE PERFORMANCE

Tests de flexibilité

Test	Très élevée	Élevée	Moyenne	Faible	Très faible
Lever du bâton	Le bâton est levé nettement plus haut que la tête	Le bâton est levé juste au-dessus de la tête	Le bâton est levé au niveau de la tête	Le bâton est levé à peine au niveau du sol	Le bâton reste collé au sol
Mains dans le dos (main droite)	Les paumes des mains glissent l'une sur l'autre	Les bouts des doigts glissent les uns sur les autres	Les bouts des majeurs se touchent	Les doigts ne se touchent pas.	Les mains sont éloignées l'une de l'autre
Mains dans le dos (main gauche)	Les paumes des mains glissent l'une sur l'autre	Les bouts des doigts glissent les uns sur les autres	Les bouts des majeurs se touchent	Les doigts ne se touchent pas	Les mains sont éloignées l'une de l'autre
Flexion du tronc	Les paumes des mains touchent le mur	Les poings touchent le mur	Le bout des doigts touche le mur	Le bout des doigts ne touche pas le mur	Les bout des doigts n'atteint pas la cheville

Richard CHEVALIER, *À vos marques, prêts, santé!*, 3e éd., Saint-Laurent, ERPI, 2003.

Tests de force-endurance

Tests		Excel.	Or	Argent	Bronze
Pompes	**Filles**	**20**	**19**	**15**	**7**
	Garçons	**42**	**37**	**30**	**20**
Redressements assis	**Filles**	**38**	**35**	**26**	**15**
	Garçons	**75**	**67**	**45**	**26**

Programme Gym en forme, Sport étudiant, 2003. Sport étudiant Québec et La Chaudière, Carnet d'épreuves par âge, publié sur le site http://www.sportetudiant.qc.ca/fileadmin/docs/Programmes/en_forme/docgymenforme.pdf

Tests d'endurance cardiorespiratoire

Test		Excellence	Or	Argent	Bronze
Course d'endurance 2400 mètres	Résultats en minutes et en secondes				
	Filles	**13:31**	**14:01**	**16:02**	**18:58**
	Garçons	**10:23**	**10:50**	**11:51**	**14:46**

Test		Très élevée	Élevée	Moyenne	Faible	Très faible
Test de Cooper	Résultats en mètres					
	Filles	**>2300**	**2100-2300**	**1900-2100**	**1600-1900**	**<1600**
	Garçons	**>2750**	**2500-2750**	**2200-2500**	**2100-2200**	**<2100**

Programme Gym en forme, Sport étudiant, 2003. Sport étudiant Québec et La Chaudière, Carnet d'épreuves par âge, publié sur le site http://www.sportetudiant.qc.ca/fileadmin/docs/Programmes/en_forme/docgymenforme.pdf

Tests		Très élevée	Elevée	Moyenne	Faible
Test navette[1]	Résultats en palier (dernier atteint)				
	Filles	**6, 5 et plus**	**5 et 6**	**4 à 4, 5**	**3,5 et moins**
	Garçons	**10 et plus**	**8,5 à 9,5**	**7 à 8**	**6,5 et moins**

Les 5 principes de base de l'entraînement[1]

Explication des 5 principes à prendre en compte lors de l'élaboration des plans d'action personnalisés (PAP). Ces 5 principes feront l'objet d'apprentissage tout au long du secondaire. Le principe ***spécificité*** est ciblé pour la 2e secondaire.

Seul principe retenu pour l'élaboration du plan de pratique régulière d'activités physiques

1. **<u>La spécificité</u> : l'adaptation du corps est propre à chaque activité physique (ex. : si vous voulez améliorer votre flexibilité, vous devez faire des exercices d'étirement et non du jogging).**

À titre de suggestion, ces autres principes pourront être retenus pour l'élaboration du plan de pratique régulière d'activités physiques dans les années subséquentes.

2. <u>La surcharge</u> : pour améliorer sa capacité d'adaptation à l'effort physique, il faut faire plus d'efforts physiques qu'à l'habitude (ex. : jouer au basketball 60 minutes plutôt que 45 minutes).

3. <u>La progression</u> : pour que le corps augmente sa capacité d'effort tout en s'adaptant, il faut ajuster régulièrement la surcharge en l'augmentant progressivement (ex. : après un certain temps, faire 10 minutes de jogging deviendra trop peu exigeant, il faudra donc passer à 12 minutes).

4. <u>L'individualité</u> : la réponse du corps à l'activité physique varie selon les personnes et dépend de facteurs comme l'âge, le sexe, l'hérédité, l'alimentation, la motivation, le mode de vie et l'influence de l'environnement.

5. <u>Le maintien</u> : on peut maintenir sa condition physique même si on diminue la fréquence et la durée de l'effort, pour autant que l'on conserve la même intensité (ex. : si vous avez atteint une bonne endurance cardiorespiratoire après 10 semaines de course à raison de 4 séances de 30 minutes par semaine, vous pourriez, pour conserver ce niveau, réduire la pratique à 2 séances de 25 minutes par semaine à condition de maintenir la même fréquence cardiaque durant la course).

[1] Richard CHEVALIER, *À vos marques, prêts, santé!*, 3e éd., Saint-Laurent, ERPI, 2003, p. 218 à 222. Ces principes de base de l'entraînement sont de l'enrichissement au contenu de formation du *Programme de formation de l'école québécoise*.

CALCUL DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Déterminez votre fréquence cardiaque cible (FCC) à l'effort à l'aide de la formule suivante : FC max= 208-(0,7 X âge)[1]. Rappelons que la FCC est constituée d'une étendue formée de deux valeurs à son extrémité : une première valeur minimale et une deuxième, maximale (ex. : de 55 % à 65 % représente un niveau faible).

1. Estimez votre fréquence cardiaque maximale (FCM) selon la formule suivante :

   208 – (0,7 X âge) = FCM

   Exemple : la FCM de Laurence, qui est âgée de 14 ans, est de 198,2, selon la formule (208 – (0,7 X 14 = 9,8).

2. Déterminez la limite supérieure de la zone cible, en calculant 90 % de votre fréquence maximale :

   FCM X 90% = limite supérieure

   Exemple : la limite supérieure de Laurence, qui est âgée de 14 ans, est de :
   198,2 X 90% = 178,38 batt./min

3. Déterminez votre fréquence cardiaque de seuil en calculant 55 % de votre fréquence maximale,

   FCM X 55% = Fréquence cardiaque de seuil

   Exemple : la fréquence cardiaque de seuil de Laurence, qui est âgée de 14 ans, est de :

   198,2 X 55% = 109,01 batt./min

4. Déterminez votre fréquence cardiaque cible (FCC) en multipliant votre fréquence cardiaque maximale par le pourcentage de l'étendue correspondant au niveau d'intensité en lien avec l'activité choisie (de faible à élevée) :

   – faible (55 % à 65 %);
   – modérée (65 % à 75 %);
   – élevée (75 % à 85 %).

   Choisissez ensuite l'étendue qui correspond à l'activité physique.

   (FCM X pourcentage minimal de l'intensité choisie) = valeur minimale de la FCC
   (198,2 X 65 %) = 128,83
   (FCM X pourcentage maximal de l'intensité choisie) = valeur maximale de la FCC
   (198,2 X 75 %) = 148,75

   La fréquence cardiaque cible de Laurence pour une intensité d'entraînement modérée se situe donc entre 129 et 149 batt./min.

[1]Paul GODBOUT et Marielle TOUSIGNANT, *Actif et en santé,* 5e éd., Repentigny, Éditions Reynald Goulet Inc., 2004, p. 112 et 113??

CALCUL DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (*Suite*)

1.

FCM = 208 – (0,7 x mon âge)

= 208 - _____

= _____batt./min

Types d'activités physiques choisies :

_____

_____

2.

FCR = **(mon pouls au repos)**

= _____batt./min

3.

FCCmin = FCM X ____%min

= _____ X _____

= _____batt./min

FCCmin = FCM X ____%min

= _____ X _____

= _____batt./min

Tableau que l'enseignant pourrait afficher dans le gymnase

Tableau des fréquences cardiaques cibles[2] en fonction du niveau d'intensité selon l'activité physique choisie pour les jeunes de 12 à 15 ans			
	Faible	Modérée	Élevée
% de travail	55 % à 65 %	65 % à 75 %	75 % à 85 %
FCC MIN	27	32	37
FCC MAX	32	37	42

[2] Fréquences calculées sur 15 secondes

Exemples d'objectifs et de moyens en lien avec l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie

Habitudes de vie	Objectifs	Moyens
Utilisation excessive d'appareils multimédia	- Diminuer d'une heure par jour mon utilisation de la console X-box - Réduire à 7 heures par semaine le temps consacré à l'ordinateur autre que pour mes travaux scolaires	- Ne plus jouer au X-box avant le souper - Profiter de ce moment pour pratiquer une activité physique
Alimentation	- Manger 6 portions de fruits et légumes par jour - Diminuer ma consommation de boissons énergisantes ou sucrées (1 par semaine) - Réduire ma consommation d'aliments riche en gras - Diminuer ma consommation de sucreries - Augmenter ma consommation d'aliments riches en oméga-3	- À la cafétéria, choisir un repas avec divers légumes - Augmenter ma consommation d'eau à 1 litre/jour - À la cafétéria, choisir des aliments faibles en gras - Apporter chaque jour un fruit ou un légume pour ma collation - - Manger du poisson deux fois par semaine
Hygiène corporelle	- Prendre soin de mon hygiène personnelle	- Changer de vêtements après chaque pratique d'activité physique - Utiliser un désodorisant après chaque pratique d'activité physique et après la douche - Prendre une douche quotidienne - Me laver les mains avant chaque repas
Gestion du stress	- Réduire mon niveau d'anxiété en période d'examen - Réduire mon niveau d'angoisse face aux différentes tâches quotidiennes	- Faire les travaux demandés le mieux possible - Relire mes notes avant chaque examen - Faire 10 minutes d'exercices de respiration profonde ou de yoga le matin ou le soir après le souper ou avant de me mettre au lit
Sommeil	- Augmenter à 8 heures par nuit mon sommeil	- Me coucher à la même heure tous les soirs - Éviter de manger avant de me coucher - Lire 10 minutes dans mon lit avant de dormir