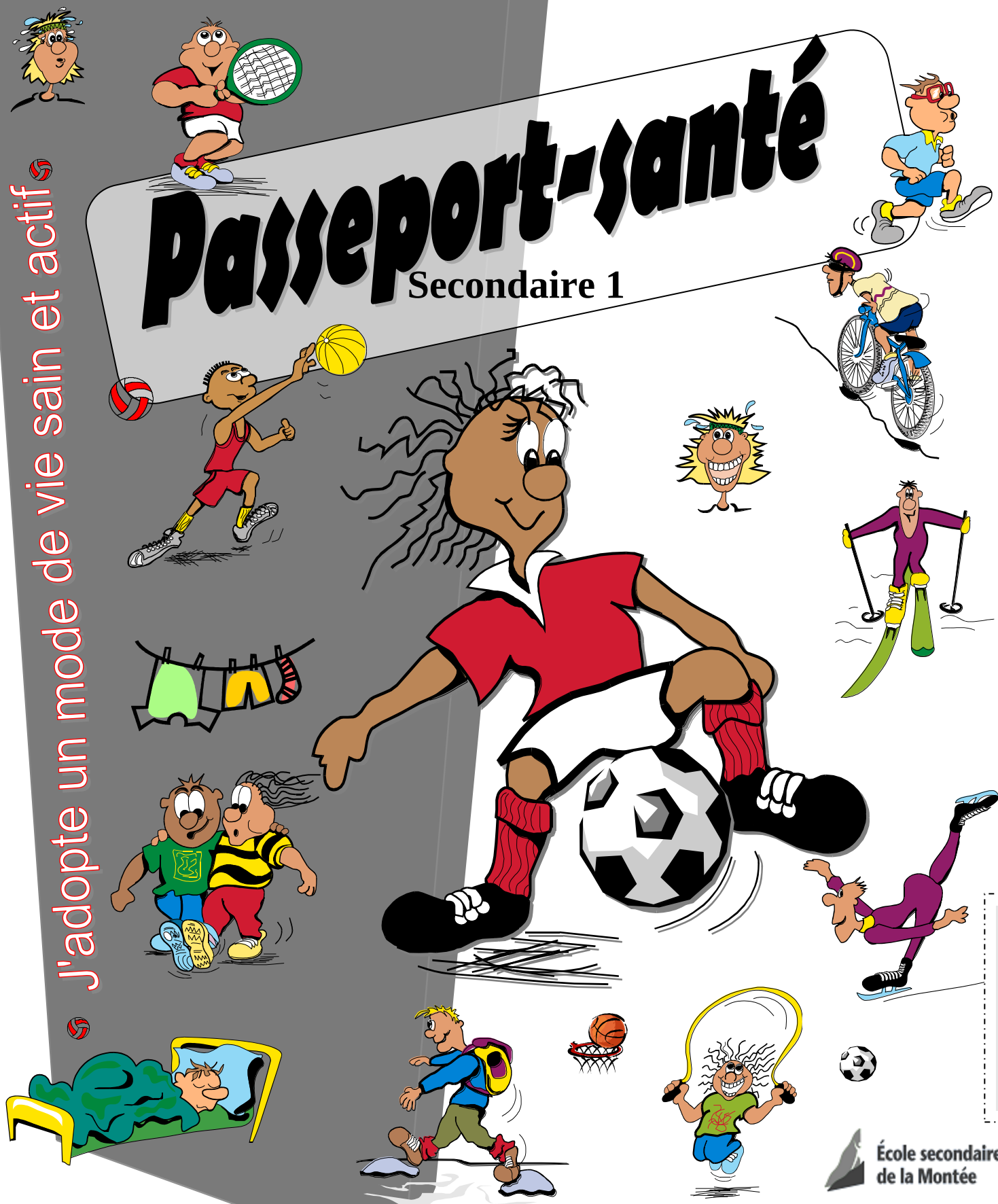
NOM : **GROUPE :**

Passeport-santé

Secondaire 1

J'adopte un mode de vie sain et actif



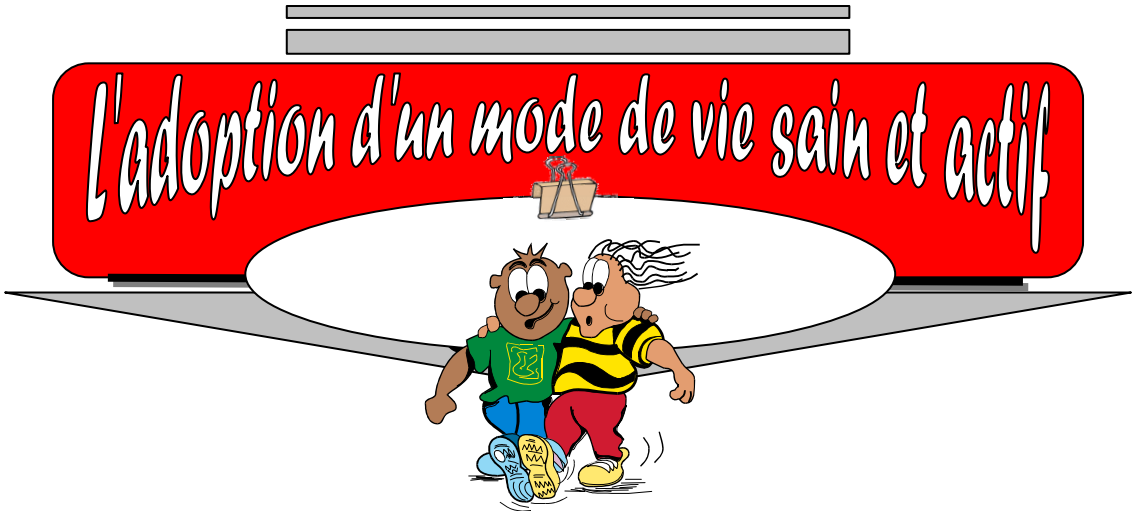
DOCUMENT DE TRAVAIL

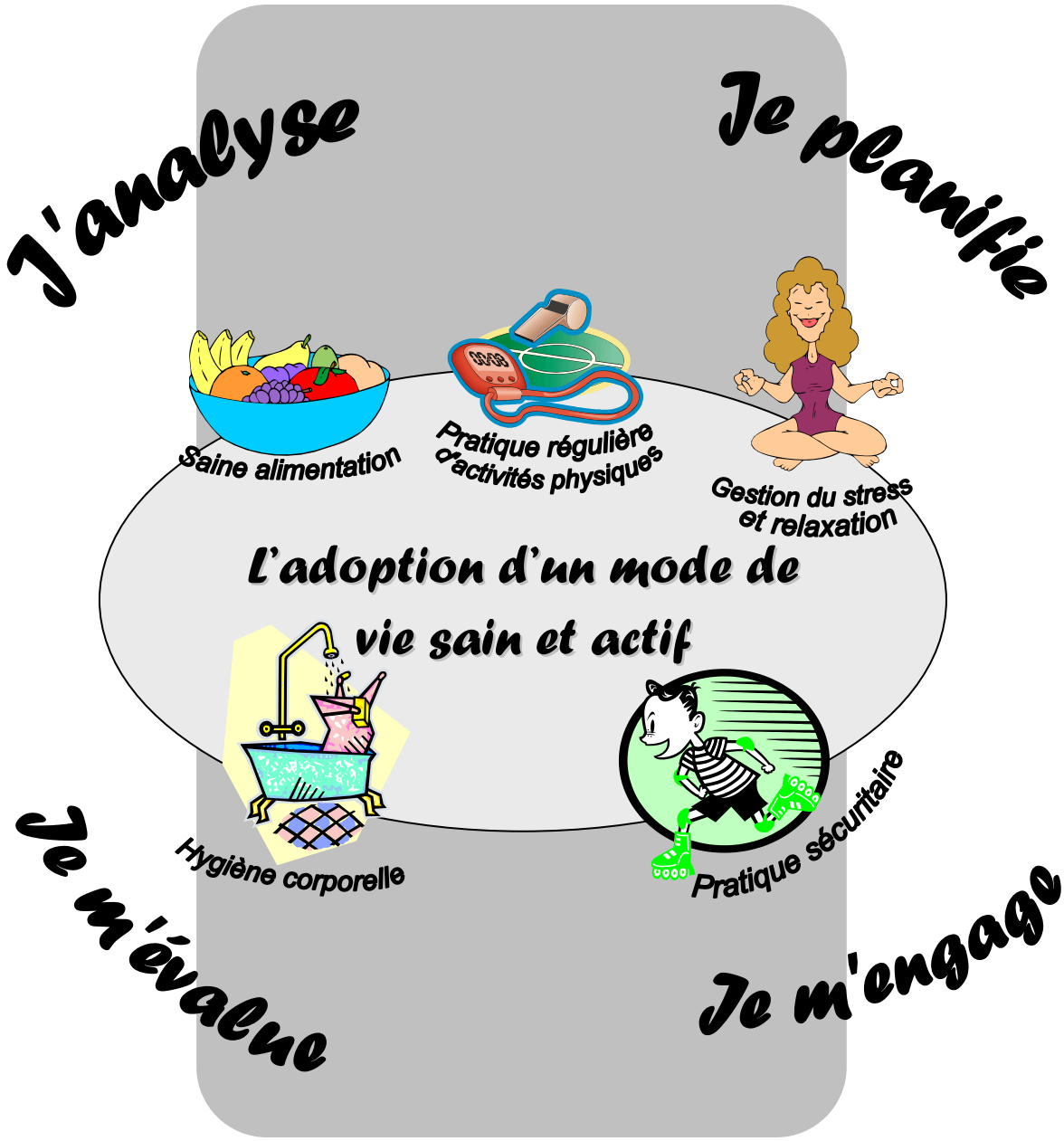
École secondaire de la Montée

CSRS

Préparé par : *Sonia Dufour, enseignante, éducatrice physique, école de la Montée, CSRS*
Danny Parent, enseignant, éducateur physique, école de la Montée, CSRS
Nancy De Ladurantaye, conseillère pédagogique, Service des ressources éducatives, CSRS

L'adoption d'un mode de vie sain et actif





Adopter un mode de vie sain et actif

1- Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur ma santé et mon bien-être.

- Je fais preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être.
- Je consulte des ressources pertinentes en gardant un esprit critique.
- Je compile des faits observables sur mes habitudes de vie.
- Je reconnais celles qui sont favorables ou néfastes pour ma santé et mon bien-être.

2- Élaborer un plan visant à modifier certaines de mes habitudes de vie.

- Je reconnais mes goûts et mes aptitudes.
- J'exploite les ressources humaines et matérielles offertes à l'école, à la maison et dans ma communauté.
- Je me fixe un objectif réaliste.
- J'élabore la stratégie la plus prometteuse pour modifier mes habitudes de vie.
- J'utilise un outil de planification.
- J'estime les exigences et les conséquences de mes choix.

3- Mettre en œuvre mon plan.

- J'applique ma stratégie qui vise la pratique régulière d'activités physiques et l'intégration, dans ma vie quotidienne, de saines habitudes de vie.
- Je persévère malgré les difficultés éprouvées lors de la mise en œuvre de mon plan.

4- Évaluer ma démarche et l'état de mes habitudes de vie.

- Je compile les faits relatifs à la modification de mes habitudes de vie.
- Je mesure, à l'aide d'outils, le maintien ou l'amélioration de ma condition physique.
- J'évalue la modification de mes habitudes de vie, ma persévérance et l'efficacité de mon plan.
- Je juge ma motivation et mon désir de réinvestir mes apprentissages.
- Je fais une analyse critique des étapes franchies.
- Je prends une décision selon l'évaluation effectuée.

CRITÈRES D'ÉVALUATION	
1-	Amélioration ou maintien d'au moins deux habitudes de vie autres que la pratique d'activités physiques.
2-	Interprétation des résultats obtenus.
3-	Manifestation d'un comportement sécuritaire dans la pratique d'activités physiques.
4-	Réalisation d'une activité physique d'intensité modérée à élevée et d'une durée minimale de 20 à 30 minutes.

CSRS

DOCUMENT DE TRAVAIL

Guide pour ta réussite

1. Complète le questionnaire sur ta perception de ta condition physique (page 5).
2. Fais les tests de condition physique et note tes résultats (pages 6-7-8).
3. Complète la réflexion sur ta condition physique (page 9).
4. Fais valider les trois premières étapes par ton enseignant.
   Initiales de l'enseignant :
5. Complète le questionnaire d'analyse de tes habitudes de vie (pages 10-11).
6. Choisis des habitudes de vie à modifier et élabore ton plan d'action en identifiant des défis et des moyens (page 12).
7. Contrat d'engagement et signatures (page 13)
8. Fais valider les étapes 5-6-7 par ton enseignant.
   Initiales de l'enseignant :
9. Mets en œuvre ton plan d'action dans ta vie de tous les jours. Laisse des traces de tes actions (pages 14-17).
10. Fais un retour sur ton plan d'action et ajuste-le si nécessaire
    (étape 2 (15-18) (étape 4 (16-19)
11. Continue de mettre en œuvre ton plan d'action et laisse des traces de tes actions (pages 14-17).
12. Refais les tests de condition physique et note tes résultats (pages 6-7-8).
13. Fais une évaluation de ta condition physique, des habitudes de vie et de ton plan d'action (pages 20-21). Fin d'année (juin)

Perception de ma condition physique

A) De façon générale, je crois que ma condition physique est…

Excellente ❍ Bonne ❍ Bof ❍ Eurk ❍

B) Je crois que mon endurance cardio-respiratoire est…

Excellente ❍ Bonne ❍ Bof ❍ Eurk ❍

C) Je crois que mon endurance musculaire est…

Excellente ❍ Bonne ❍ Bof ❍ Eurk ❍

D) Je crois que ma flexibilité est…

Excellente ❍ Bonne ❍ Bof ❍ Eurk ❍

Analyse de ma condition physique

TESTS

Élèves en forme 11-17 ans

A) Extension des bras (push-up)

	1	2	3	4
Dates				
Résultats				
Niveaux				

B) Course-Navette

	1	2	3	4
Dates				
Résultats				
Niveaux				

C) Redressements assis

	1	2	3	4
Dates				
Résultats				
Niveaux				

D) Saut en longueur sans élan

	1	2	3	4
Dates				
Résultats				
Niveaux				

E) Course d'endurance

	1	2	3	4
Dates				
Résultats				
Niveaux				

F) Course 50 mètres

	1	2	3	4
Dates				
Résultats				
Niveaux				

G) Flexibilité
1- Flexion du tronc

	1	2	3	4
Dates				
Résultats				
Niveaux				

H) Flexibilité
2 - _____

	1	2	3	4
Dates				
Résultats				
Niveaux				

Représentation graphique des informations

SUR

Ma condition physique

A) EXTENSION DES BRAS (PUSH-UP)			
Excellence			
Or			
Argent			
Bronze			
	1	2	3

B) COURSE-NAVETTE			
Excellence			
Or			
Argent			
Bronze			
	1	2	3

C) REDRESSEMENTS ASSIS			
Excellence			
Or			
Argent			
Bronze			
	1	2	3

D) SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN			
Excellence			
Or			
Argent			
Bronze			
	1	2	3

E) COURSE D'ENDURANCE			
Excellence			
Or			
Argent			
Bronze			
	1	2	3

F) COURSE 50 MÈTRES			
Excellence			
Or			
Argent			
Bronze			
	1	2	3

G) FLEXION DU TRONC			
Excellence			
Or			
Argent			
Bronze			
	1	2	3

H) FLEXIBILITÉ			
Excellence			
Or			
Argent			
Bronze			
	1	2	3

Excellence			
Or			
Argent			
Bronze			
	1	2	3

CSRS

DOCUMENT DE TRAVAIL

Réflexion

SUR

ma condition physique

A) Est-ce que tes résultats aux tests confirment tes perceptions de ta condition physique (page 5)

Oui ❍ Non ❍

B) Pourquoi?

_____

_____

_____

_____

C) Complète les énoncés suivants :

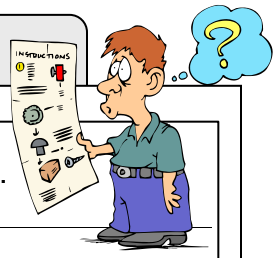
Je suis fier / fière de …

_____

_____

_____

_____



Je souhaite améliorer …

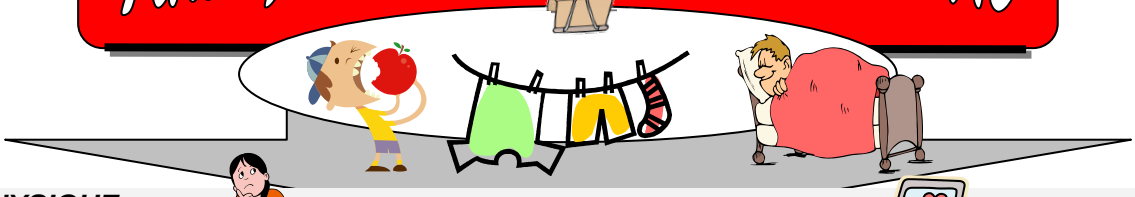
_____

_____

_____

_____

Analyse de mes habitudes de vie



SANTÉ PHYSIQUE

➲ Ce qui me préoccupe…

Automne	Hiver	Printemps	Été
☐ ma condition physique	☐	☐	☐
☐ mon alimentation	☐	☐	☐
☐ mon apparence physique	☐	☐	☐
☐ mon poids	☐	☐	☐
☐ ma force	☐	☐	☐
☐ mes loisirs	☐	☐	☐
☐ mes amis	☐	☐	☐
☐ mes relations amoureuses	☐	☐	☐
☐ mes résultats scolaires	☐	☐	☐

➲ Mes goûts…

☐ **J'aime**
- ☐ les sports individuels
- ☐ les sports collectifs
- ☐ les activités de plein air
- ☐ le conditionnement physique

☐ **Je n'aime pas les activités physiques**

Pourquoi?

Je manque d'intérêt ☐
Je n'ai pas assez d'habiletés ☐
Je n'aime pas mon image corporelle ☐

➲ À part les cours d'éducation physique, je pratique une activité…

Automne	Hiver	Printemps	Été
☐ très rarement	☐	☐	☐
☐ 1 ou 2 fois par semaine	☐	☐	☐
☐ 3 fois par semaine	☐	☐	☐
☐ 4 fois et plus par semaine	☐	☐	☐
☐ tous les jours	☐	☐	☐

Combien d'heures de télé ou de jeux vidéo?
_____heures par jour.

➲ Ma condition physique est…

Automne	Hiver	Printemps	Été
☐ excellente	☐	☐	☐
☐ satisfaisante	☐	☐	☐
☐ à améliorer	☐	☐	☐
☐ médiocre	☐	☐	☐

➲ Mon poids est…

Automne	Hiver	Printemps	Été
☐ correct	☐	☐	☐
☐ insuffisant	☐	☐	☐
☐ trop élevé	☐	☐	☐

SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

➲ Que fais-tu pour te changer les idées?

Automne	Hiver	Printemps	Été
☐ techniques de relaxation	☐	☐	☐
☐ lire un livre	☐	☐	☐
☐ faire une activité physique	☐	☐	☐
☐ activité multimédia (télé…)	☐	☐	☐
☐ faire une sortie culturelle	☐	☐	☐
☐ je n'ai pas de moyen	☐	☐	☐

➲ Sommeil

Quand tu te couches, tu t'endors rapidement :

Automne	Hiver	Printemps	Été
☐ toujours	☐	☐	☐
☐ souvent	☐	☐	☐
☐ rarement	☐	☐	☐
☐ jamais	☐	☐	☐

As-tu de la difficulté à te lever le matin?

Automne	Hiver	Printemps	Été
☐ toujours	☐	☐	☐
☐ souvent	☐	☐	☐
☐ rarement	☐	☐	☐
☐ jamais	☐	☐	☐

Je dors ____ heures par nuit.

➲ Te considères-tu comme une personne stressée?

	OUI	NON
Automne	☐	☐
Hiver	☐	☐
Printemps	☐	☐
Été	☐	☐

➲ Généralement, arrives-tu à te concentrer facilement?

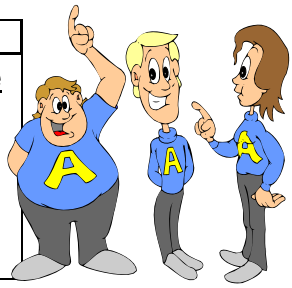
Automne	Hiver	Printemps	Été
☐ toujours	☐	☐	☐
☐ souvent	☐	☐	☐
☐ rarement	☐	☐	☐
☐ jamais	☐	☐	☐

Analyse de mes habitudes de vie

SANTÉ SOCIALE

➲ Je prends part à mes activités…

Automne	**Hiver**	**Printemps**	**Été**
☐ avec des groupes organisés	☐	☐	☐
☐ avec mes parents	☐	☐	☐
☐ avec mes frères et soeurs	☐	☐	☐
☐ avec mes amis	☐	☐	☐
☐ seul(e)	☐	☐	☐



➲ De façon générale

	OUI	**NON**
Manges-tu suffisamment de fruits et légumes?	☐	☐
Prends-tu assez de produits laitiers?	☐	☐
Fumes-tu la cigarette?	☐	☐
Prends-tu ou as-tu déjà pris de la drogue?	☐	☐
Prends-tu de l'alcool?	☐	☐
As-tu des projets d'avenir?	☐	☐

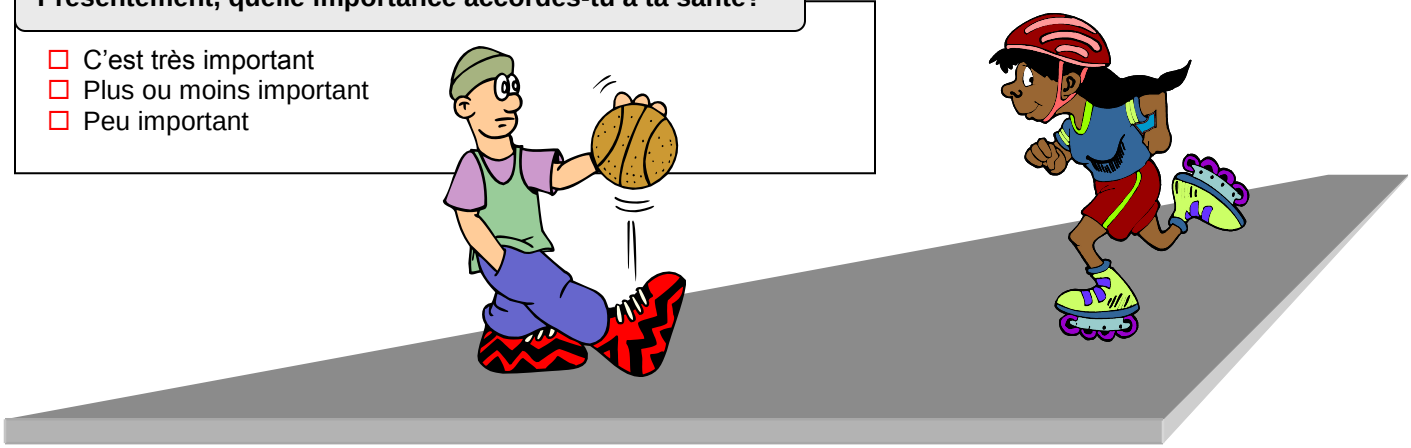
Lesquels? _____

_____

Combien de fois par semaine manges-tu de la restauration rapide (fast food)? _____ fois.

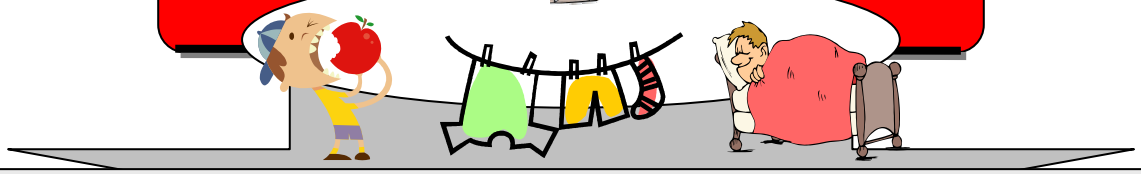
Présentement, quelle importance accordes-tu à ta santé?

- ☐ C'est très important
- ☐ Plus ou moins important
- ☐ Peu important



Tiré des documents de Jacques Corriveau.

Choix de tes habitudes



Observe tes réponses à ce questionnaire et détermine, parmi les habitudes suivantes, celle(s) que tu souhaites améliorer.

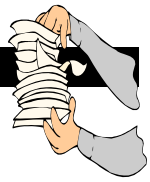
ATTENTION : La pratique d'activités physiques, c'est nécessaire pour tout le monde! Ainsi, tu dois en sélectionner une autre que celle-ci.

- ✓ Pratique régulière d'activités physiques
- ❑ Condition physique
- ❑ Hygiène corporelle
- ❑ Alimentation

- ❑ Sommeil
- ❑ Consommation de tabac, drogues, alcool, suppléments, aliments
- ❑ Consommation excessive de matériel multimédia

Pour analyser tes trois habitudes, utilise les grilles fournies en classe et l'annexe (pages 22-25). Note tes informations pendant une semaine et **remets les grilles à ton enseignant(e)**.

Élaboration d'un plan d'action



Choix 1= Pratique régulière d'activités physiques

Défi	Moyen(s)

Choix 2=_____

Défi	Moyen(s)

1 Complète le contrat d'engagement suivant.

Contrat d'engagement

à l'égard des HABITUDES de VIE à MODIFIER

Je, soussigné(e), _____ m'engage à appliquer mon plan d'action et à fournir les efforts nécessaires jusqu'à ce que j'aie intégré ces habitudes dans ma vie quotidienne.

Ma signature	*Signature d'un parent ou d'un témoin*

Message d'encouragement

Mise en oeuvre du plan d'action

HABITUDE 1 :
Pratique d'activité physique

À chaque jour de la semaine, identifie les actions posées en lien avec ton défi.

Mon défi :

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Mon défi (si modifié):

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Première intervention (Étape 2)

Exécute ton plan d'action pendant _____ semaines.
Date : _____

Retour sur ton plan d'action PENDANT la mise en œuvre

HABITUDE 1 : *Pratique d'activité*

Crois-tu pouvoir réussir ton défi?

☐ **Oui, je crois pouvoir réussir mon défi**

Tes actions ont-elles besoin d'être modifiées?

☐ Oui

Modification(s) :

_____
_____
_____
_____
_____
_____

☐ Non

Explique pourquoi tu penses le réussir.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

☐ **Non, je ne crois pas pouvoir réussir mon défi**

Tente d'expliquer pourquoi tu ne crois pas pouvoir réussir ton défi. Quelles sont tes difficultés rencontrées?

- ☐ Objectif trop élevé
- ☐ Je ne pense pas de noter
- ☐ Pas de motivation
- ☐ Je ne peux rien changer
- ☐ Autre(s)

_____
_____
_____
_____

Fais un choix parmi les trois propositions suivantes :

A) Modifier ton défi

_____
_____
_____
_____

B) Changer d'habitude(s) à travailler

_____
_____
_____
_____

C) Modifier tes actions

_____
_____
_____
_____

Deuxième intervention (Étape 4)

Exécute ton plan d'action pendant _____ semaines.
Date : _____

Retour sur ton plan d'action PENDANT la mise en œuvre

HABITUDE 1 : *Pratique d'activité*

Crois-tu pouvoir réussir ton défi?

☐ **Oui, je crois pouvoir réussir mon défi**

Tes actions ont-elles besoin d'être modifiées?

☐ Oui

Modification(s) :

_____

☐ Non

Explique pourquoi tu penses le réussir.

_____

☐ **Non, je ne crois pas pouvoir réussir mon défi**

Tente d'expliquer pourquoi tu ne crois pas pouvoir réussir ton défi. Quelles sont tes difficultés rencontrées?

- ☐ Objectif trop élevé
- ☐ Je ne pense pas de noter
- ☐ Pas de motivation
- ☐ Je ne peux rien changer
- ☐ Autre(s)

_____

Fais un choix parmi les trois propositions suivantes :

D) Modifier ton défi

_____

E) Changer d'habitude(s) à travailler

_____

F) Modifier tes actions

_____

Mise en oeuvre du plan d'action

HABITUDE 2 : _____

À chaque jour de la semaine, identifie les actions posées en lien avec ton défi.

Mon défi :

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Mon défi (si modifié):

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Première intervention (Étape 2)

Exécute ton plan d'action pendant _____ semaines.
Date : _____

Retour sur ton plan d'action PENDANT la mise en œuvre

HABITUDE 2 : _____

Crois-tu pouvoir réussir ton défi?

☐ **Oui, je crois pouvoir réussir mon défi**

Tes actions ont-elles besoin d'être modifiées?

☐ Oui

Modification(s) :

_____
_____
_____
_____
_____
_____

☐ Non

Explique pourquoi tu penses le réussir.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

☐ **Non, je ne crois pas pouvoir réussir mon défi**

Tente d'expliquer pourquoi tu ne crois pas pouvoir réussir ton défi. Quelles sont tes difficultés rencontrées?

- ☐ Objectif trop élevé
- ☐ Je ne pense pas de noter
- ☐ Pas de motivation
- ☐ Je ne peux rien changer
- ☐ Autre(s)

_____
_____
_____
_____

Fais un choix parmi les trois propositions suivantes :

D) Modifier ton défi

_____
_____
_____
_____

E) Changer d'habitude(s) à travailler

_____
_____
_____
_____

F) Modifier tes actions

_____
_____
_____
_____

Deuxième intervention (Étape 4)

Exécute ton plan d'action pendant _____ semaines.
Date : _____

Retour sur ton plan d'action PENDANT la mise en œuvre

HABITUDE 2 : _____

Crois-tu pouvoir réussir ton défi?

☐ **Oui, je crois pouvoir réussir mon défi**

Tes actions ont-elles besoin d'être modifiées?

☐ Oui

Modification(s) :

_____
_____
_____
_____
_____
_____

☐ Non

Explique pourquoi tu penses le réussir.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

☐ **Non, je ne crois pas pouvoir réussir mon défi**

Tente d'expliquer pourquoi tu ne crois pas pouvoir réussir ton défi. Quelles sont tes difficultés rencontrées?

- ☐ Objectif trop élevé
- ☐ Je ne pense pas de noter
- ☐ Pas de motivation
- ☐ Je ne peux rien changer
- ☐ Autre(s)

_____
_____
_____
_____

Fais un choix parmi les trois propositions suivantes :

D) Modifier ton défi

_____
_____
_____
_____

E) Changer d'habitude(s) à travailler

_____
_____
_____
_____

F)Modifier tes actions

_____
_____
_____
_____

Fin d'année

Retour réflexif

Fin d'année

Évaluation de ta condition physique

1. Refais les tests de condition physique que tu as faits en début d'année.
2. Compare tes résultats à ceux que tu avais obtenus en début d'année.
3. Que remarques-tu?

_____

_____

_____

_____

Évaluation de l'efficacité de ton plan d'action

A) As-tu réussi tes défis?

1. Pratique d'activité physique

Oui ☐ Non ☐ Pourquoi?

_____

_____

Ta motivation et ta persévérance dans le changement de cette habitude de vie

Excellente ❍ Bonne ❍ Bof ❍ Eurk ❍

2. Habitude de vie :

Oui ☐ Non ☐ Pourquoi?

_____

_____

Ta motivation et ta persévérance dans le changement de cette habitude de vie

Excellente ❍ Bonne ❍ Bof ❍ Eurk ❍

3. Habitude de vie :

Oui ☐ Non ☐ Pourquoi?

_____

_____

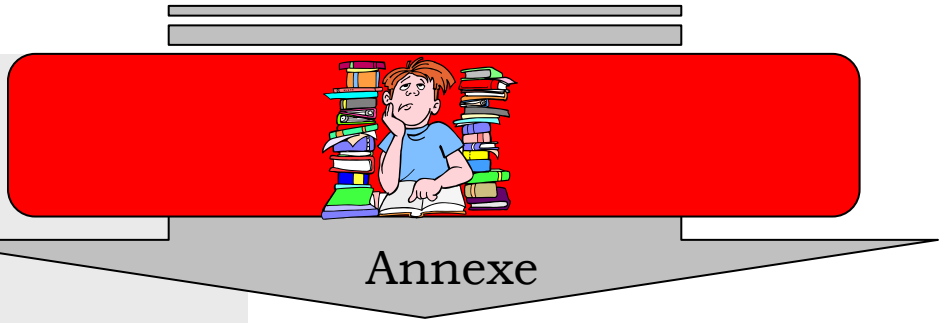
Ta motivation et ta persévérance dans le changement de cette habitude de vie

Excellente ❍ Bonne ❍ Bof ❍ Eurk ❍

B) Que pourrais-tu faire pendant l'été pour maintenir ou améliorer tes habitudes de vie?

2013-11-05

P:\A207\Adm\Nancy\Passeport-santé.doc



(défis et moyens)

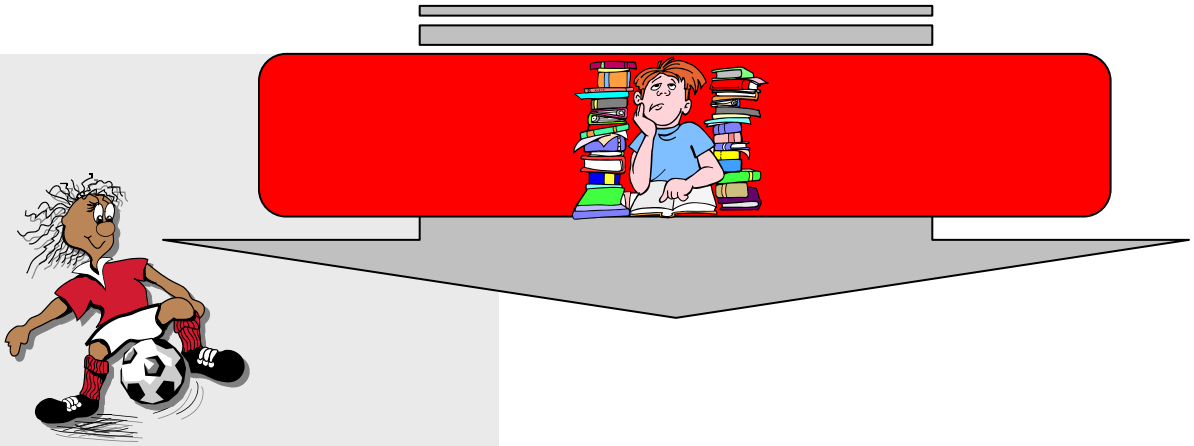
Pour t'aider, voici un tableau qui représente les différentes habitudes de vie. Tu y trouveras des exemples de défis et de moyens pour y parvenir. Tu peux te servir de ceux-là ou formuler les tiens. À toi de choisir!

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Défis	Moyens
1. Je veux faire de l'activité physique trois fois par semaine à intensité moyenne, 30 minutes chaque fois.	Je vais noter et je vais faire une activité que j'aime avec un ou une amie
2. Je veux varier mes choix d'activités physiques	Je vais sélectionner des activités qui m'intéressent et qui sont accessibles
3. Je vais utiliser la marche pour mes déplacements.	Je vais mieux planifier mes déplacements

ALIMENTATION

Défis	Moyens
1. Manger à des heures régulières le plus souvent possible.	Je vais inscrire les heures de mes repas et collations.
2. Réduire ma consommation d'aliments riches en gras.	Je vais prendre le temps de lire les composantes des aliments avant de manger.
3. Je vais manger davantage de fruits, légumes et de produits céréaliers. (3 à 5 portions/jour)	Avec l'aide de mes parents, je vais augmenter mes portions (fruits, légumes produits céréaliers).
4. Je vais boire au moins 4 verres d'eau par jour.	À l'école, j'aurai toujours une bouteille d'eau avec moi.
5. Déjeuner tous les matins.	Me lever plus tôt ou commencer par un déjeuner léger (petite quantité).
6. Éviter de manger des cochonneries	Les remplacer par un fruit ou un légume.
7. Prendre une collation santé pendant les récréations.	Apporter dans mon lunch, 2 collations supplémentaires.
8. Moins saler ma nourriture	Noter après les repas si j'ai pris ou non la salière.



HYGIÈNE CORPORELLE

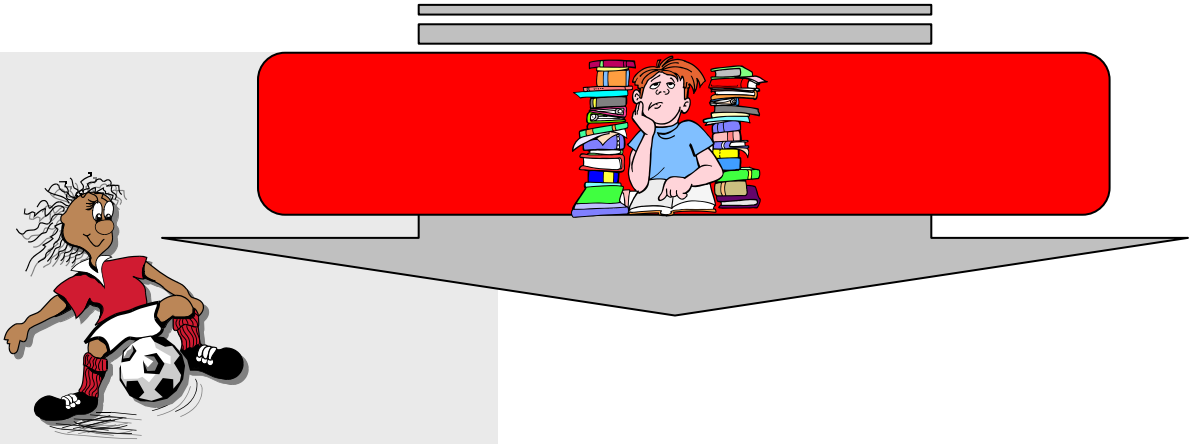
Défis	Moyens
1. Je vais prendre une douche après chaque activité que je fais.	Je vais toujours avoir une serviette dans un sac lorsque je fais de l'activité.
2. Je vais laver ou aérer mes vêtements après chaque cours d'éducation physique ou activité.	Je vais rapporter mes vêtements à la maison après chaque utilisation.
3. Je vais me laver les mains avant chaque repas ou collation	Je vais me faire aider par un parent ou un ami.

SOMMEIL

Défis	Moyens
1. Je vais dormir 9 à 10 heures par nuit.	Je vais me coucher à l'heure prévue pour atteindre mon défi.
2. Je veux m'endormir rapidement	Je vais enlever toute source de distraction (musique, électronique, bruit particulier, etc.) avant de me coucher.
3. Je veux dormir paisiblement pendant toute la nuit.	Je vais éviter de manger des repas ou collations trop grasses avant de me coucher.

STRESS

Défis	Moyens
1. Je veux être moins stressé (e) lorsque j'arrive à l'école.	Je vais parler à un parent ou un adulte de l'école pour m'aider à trouver la source de stress.
2. Je ne veux plus être stressé (e) lorsque j'arrive à la maison	Je vais organiser mes activités et mon travail et me garder un temps de détente avec de la musique de relaxation.
3. Je veux mieux me préparer avant une évaluation	Meilleure planification personnelle en utilisant mon agenda



COMPORTEMENTS SÉCURITAIRES

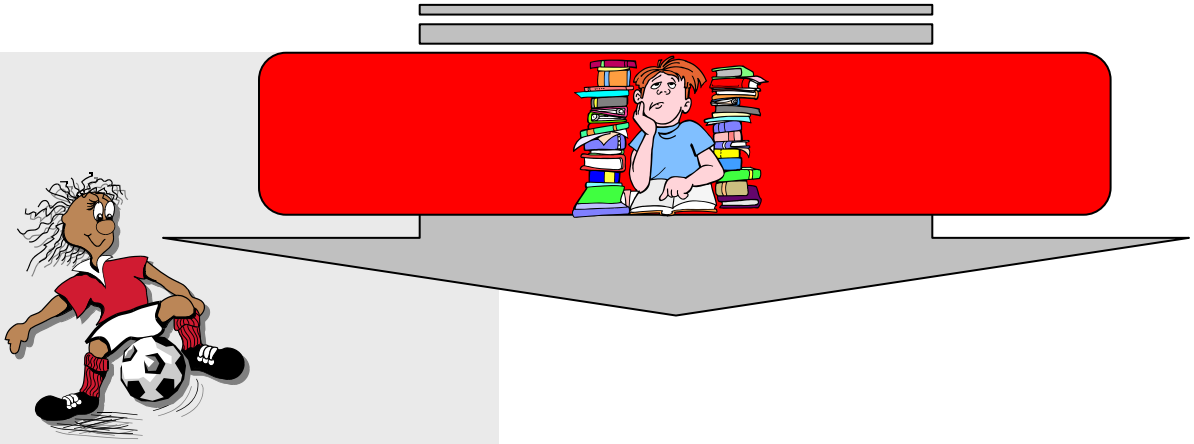
Défis	Moyens
1. Je vais attacher mes espadrilles convenablement à chaque fois que j'ai un cours d'éducation physique ou une activité sportive.	Avec l'aide d'un ami, on va s'encourager à attacher nos espadrilles.
2. Je vais utiliser le matériel qui m'est prêté de façon appropriée.	Je vais faire attention à mes excès de colère.

CONSOMMATION EXCESSIVE DE MATÉRIEL MULTIMÉDIA

Défis	Moyens
1. Chaque soir, je vais diminuer le temps passé sur mon ordinateur, devant la télévision ou sur le jeu électronique	Je vais prendre en note le temps passé et le remplacer par : étude, lecture, activité physique
2.	
3.	

CONSOMMATION ALCOOL, DROGUE, SUPPLÉMENTS, ALIMENTS

Défis	Moyens
1.Je veux arrêter la consommation de boisson énergisante	Je vais enlever ce supplément de mon alimentation
2. Arrêter de fumer	Je vais remplacer ma pause cigarette par une collation santé



CONDITION PHYSIQUE

Défis	Moyens
1. Je veux améliorer ma flexibilité	Je vais me faire un programme que je ferai 3 fois par semaine
2. Je veux que les prochains tests cardiovasculaires soient meilleurs.	Je vais faire du jogging au moins trois fois par semaine pendant un minimum de 20 minutes.
3. Je veux améliorer ma force-endurance	Je vais trouver des exercices musculaires à faire à la maison. Me servir des apprentissages faits en conditionnement physique (étape 1)

Tiré en grande partie du document de René Levasseur, école du Phare, CSRS