Guide de l’enseignante ou enseignant

Éducation physique et à la santé
3e année du 2e cycle du secondaire (5e secondaire)

Ensemble d’activités pour le développement de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*

Plan personnel sur mes habitudes de vie

INTRODUCTION

Cette situation est constituée des trois documents suivants :

Le premier document, le Guide de l'enseignante ou enseignant, présente l'ensemble des activités ainsi que les outils d'évaluation de l'enseignante ou enseignant pour l'année. Il contient aussi deux annexes :

- les conseils pour l'enseignante ou enseignant (annexe1)
- la Grille d'évaluation basée sur les critères du Programme de formation (annexe 2)

Le deuxième document, le Cahier de ressources pour l'enseignante ou enseignant, présente les divers outils complémentaires pouvant être fournis aux élèves ou placés sur des cartons et affichés dans le gymnase :

- les règles de sécurité à respecter lors des tests d'évaluation de la condition physique (annexe 1)
- les procédures à suivre lors de ces tests ainsi que les normes relatives selon l'âge des élèves (annexes 2 à 6)
- un tableau contenant une répartition des activités physiques selon leur intensité (annexe 7)
- les cinq principes de base de l'entraînement (annexe 8)
- la méthode de Karvonen pour déterminer la fréquence cardiaque cible (annexe 9)
- les étapes d'une séance d'entraînement (annexe 10)
- les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique (annexe 11)
- des exemples d'outils de consignation des traces liées à la pratique régulière et à l'alimentation (annexes 12 et 13)

Le troisième document, le Cahier de l'élève, présente le carnet de santé dans lequel se trouve le matériel nécessaire pour amener l'élève à améliorer ou à maintenir ses habitudes de vie :

- une enquête sur les habitudes de vie (annexe 1)
- des tableaux pour consigner les résultats des tests de la condition physique (annexe 2)
- les cinq principes de base de l'entraînement (annexe 3)
- une fiche pour déterminer la fréquence cardiaque cible (annexe 4)
- les étapes d'une séance d'entraînement (annexe 5)
- la liste de vérification de la démarche de l'élève (annexe 6)
- les définitions personnelles de la santé, du bien-être et de la condition physique (annexe 7)
- l'outil pour effectuer son évaluation de l'année (annexe 8)

Remarque :
Il s'agit de matériel suggéré : l'enseignante ou enseignant pourra, au besoin, ajouter d'autres outils ou de l'information dans le carnet de santé de l'élève.

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Cette situation présente un ensemble d'activités en éducation physique et à la santé. Elle est destinée aux élèves de la 3e année du 2e cycle du secondaire et vise le développement de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*.

Ces activités s'amorcent dès le début de l'année et s'échelonnent sur toute l'année scolaire. Elles favorisent le questionnement, l'analyse, la réflexion, l'esprit critique et l'exploitation de l'information. Des moments sont prévus pour la supervision des plans d'amélioration ou de maintien des habitudes de vie. De plus, les élèves devront passer des tests d'évaluation de leur condition physique à trois moments durant l'année scolaire afin d'en mesurer l'amélioration ou le maintien.

Gestion du temps

Les activités sont conçues pour être intégrées aux cours d'éducation physique et à la santé. L'enseignante ou enseignant est invité à consacrer régulièrement une partie de ses cours au développement de cette compétence. Elle ou il peut ajuster le temps prévu à la hausse ou à la baisse selon l'autonomie et la motivation des élèves ainsi que le degré d'intégration de la compétence à l'intérieur des situations d'apprentissage et d'évaluation des deux autres compétences.

Intégration de la compétence 3 aux deux autres compétences

Puisque le Programme de formation précise que la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif* s'appuie sur les deux autres compétences, l'enseignant se doit d'intégrer aux tâches d'apprentissage de ces deux dernières compétences, des moments d'explication, de réflexion, de questionnement, de mesure et de perception de manifestations corporelles (ex. : s'interroger sur le manque de flexibilité ou de tonus musculaire lors de difficultés éprouvées dans l'exécution d'actions motrices dans une activité technico-artistique; ou mesurer le nombre battements cardiaques, son niveau de fatigue et son temps de récupération à la fin d'une activité collective dans un espace commun pratiquée en situation de match). À partir des apprentissages liés aux compétences *Agir* et l'*Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'élève pourra observer les retombées de ses choix sur sa santé et son bien-être.

Précision concernant le choix des tests de condition physique

Les tests de saut en longueur sans élan, le sprint de 50 mètres et la course navette 20 mètres font appel à la puissance musculaire, qui n'est pas un objet de développement dans le Programme de formation de l'école québécoise. Les trois déterminants de la condition physique ciblés dans le contenu de formation à la page 485 du Programme de formation sont la flexibilité, l'endurance cardiorespiratoire et la force-endurance.

Remarque : Puisque ces activités amènent l'élève à élaborer un plan d'habitudes de vie, il pourrait être intéressant d'informer les parents par écrit dès le début de l'année scolaire des objectifs poursuivis et des moyens pour les atteindre.

DISCIPLINE : Éducation physique et à la santé	Titre : Mon plan d'action personnel sur mes habitudes de vie	Durée d'environ 1430 minutes

COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE : ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF	**Repères culturels** :
	Événements : faits marquants de l'actualité en rapport avec les habitudes de vie des jeunes, l'activité physique et le sport (ex. : la sédentarité; la malbouffe, etc.). **Modes de vie :** déterminants sociaux, politiques et économiques propres à la société québécoise au regard de ses habitudes de vie. État de santé des Québécois, en particulier celui des jeunes (ex. : l'obésité chez les jeunes; le diabète de type II) (voir références, p. 10). **Valeurs :** valeurs qui sont véhiculées dans les médias et qui conditionnent les comportements des jeunes.

Contenu de formation :

Savoirs : Mode de vie actif : structure et fonctionnement du corps, déterminants de la condition physique, habitudes de vie, effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement, consommation excessive de matériel multimédia. Mode de vie sain : alimentation, hygiène corporelle, sommeil, prévention et gestion du stress. Les 5 principes de base de l'entraînement. Emploi du vocabulaire disciplinaire pour communiquer[1].

Savoir-faire : pratique régulière d'activités physiques, pratique sécuritaire d'activités physiques, pratique de techniques de relaxation; variété de techniques (ex. : Jacobson, imagerie mentale, etc.).

Savoir-être : Adoption d'attitudes positives (sens des responsabilités, persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif).

Critères d'évaluation[1] (certains conçus à partir de ceux du PDF)	Éléments observables
Élaboration d'un plan relativement à la modification ou au maintien de certaines habitudes de vie	• Planifie une stratégie en fonction de deux objectifs réalistes (saine habitude de vie et pratique régulière. • Justifie ses choix d'habitudes de vie.
Réalisation d'une activité physique d'une intensité modérée à élevée et d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives	• Démontre à partir de ses résultats et de traces pertinentes l'adoption d'un mode de vie actif.
Démonstration de l'amélioration ou du maintien d'une saine habitude de vie[2] autre que l'activité physique	• Témoigne, à partir de ses résultats et de traces pertinentes l'adoption d'un seul mode de vie sain.
Qualité du retour réflexif	• Évalue sa démarche et l'atteinte de ses objectifs. • Dégage des pistes de solution et procède à des ajustements • Relève des apprentissages pouvant être réinvestis et détermine de nouveaux défis

ÉVALUATION

*L'utilisation par l'enseignant de la grille d'évaluation (annexe 2 du Guide de l'enseignante ou enseignant) repose sur les traces suivantes :

- Le questionnaire du guide de l'entrevue (enquête du début d'année)
- Le Cahier de l'élève (plan d'action personnalisé de la mise en œuvre des habitudes de vie active et saine exploitées et moyens choisis)
- L'autoévaluation (bilan des apprentissages, voir annexe 8 du cahier de l'élève)

Résumé de la ou des tâches de l'élève

En début d'année scolaire, l'élève analyse ses habitudes de vie et élabore un plan d'action personnalisé. Celui-ci devra contenir une saine habitude de vie à maintenir ou à améliorer en plus d'une pratique régulière d'une activité physique d'une durée minimale de 20 à 30 minutes, d'intensité modérée à élevée. Il fait approuver son outil de consignation dans lequel il collige les informations qu'il juge nécessaires à la réalisation de ses objectifs.
Tout au long de l'année, il mettra en œuvre son plan d'action personnalisé et consignera des traces à deux reprises sur une période de deux mois. De plus, l'élève évaluera à trois reprises durant l'année scolaire les trois déterminants de sa condition physique à l'aide de tests. Il remettra à l'enseignant deux fois dans l'année son plan d'action personnalisé dans le but de démontrer son engagement relativement à ses objectifs et d'exploiter les moyens retenus. Pour permettre un ajustement de son plan d'action personnalisé, il consignera les informations sur ses habitudes de vie saine et active. Ses traces consignées lui permettront d'ajuster son plan d'action et d'assurer la progression ou le maintien de sa condition physique et de sa saine habitude de vie.

1. Cet élément de contenu de formation est un enrichissement et est inscrit dans les introductions des échelles des niveaux de compétence.
2. L'élève aura amélioré ou maintenu une saine habitude de vie en 3e secondaire et une autre en 4e secondaire. En 5e secondaire, il aura aussi à améliorer ou à maintenir une 3e habitude de vie. Conséquemment, l'élève devra démontrer l'amélioration ou le maintien d'une seule saine habitude de vie en 5e secondaire, pour un total de 3 dans les 3 années du cycle.

Vue d'ensemble du déroulement des activités

Préparation	Réalisation		Intégration
Environ 330 minutes	Environ 1100 minutes		15 à 20 minutes
De septembre à octobre Activation des connaissances antérieures : entrevue et questions Retour réflexif sur les réponses aux questions de l'entrevue Présentation du défi à l'élève Présentation du contenu : • Intention • Exigences liées aux critères d'évaluation • Conditions de réalisation • Déroulement de l'ensemble des activités à réaliser durant l'année scolaire • Exploitation des repères culturels Passation des tests de condition physique à des fins diagnostiques	De novembre à décembre • Élaboration par l'élève de son plan personnel sur ses habitudes de vie (la pratique régulière d'une activité physique et la pratique d'une saine habitude de vie) • Mise en œuvre de son plan personnel • Consignation des traces dans des outils élaborés par lui-même et par l'enseignant (Voir le détail aux pages 8 et 9.) De janvier à avril • Passation des mêmes tests de condition physique (2e fois) • Évaluation de l'atteinte de ses objectifs et de ses défis ainsi que de son plan personnel • Révision de ses objectifs et de ses défis ainsi que de son plan personnel • Mise en œuvre de son plan et pratique régulière d'une activité physique et d'une saine habitude de vie • Consignation des traces dans des outils élaborés par lui-même et l'enseignant (Voir le détail aux pages 8 et 9.)	D'avril à mi-juin Passation des mêmes tests de sa condition physique (3e fois) Établissement du bilan et justification de l'atteinte de ses objectifs Remise de son plan d'action personnalisé	Fin mai – mi-juin Synthèse des apprentissages ▪ L'enseignant anime la synthèse. ▪ Réponses aux questions pour le bilan des apprentissages (annexe 8 du Cahier de l'élève) ▪ L'enseignant questionne les élèves sur les apprentissages réalisés à partir des traces consignées et des réponses aux questions. L'enseignant fait part de ses commentaires et de son appréciation générale du niveau de développement de la compétence
Développement du domaine général de formation et de la compétence transversale au choix de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école.			

TABLEAU DE RÉPARTITION DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS POUR CHAQUE MOIS DE L'ANNÉE SCOLAIRE EN FONCTION DES ÉLÉMENTS OBSERVABLES À ÉVALUER

.

Activités à réaliser	Durée[3]	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril -Mai ou Juin	
Questionnaire sur les habitudes de vie et sur la pratique régulière d'une activité physique (annexe 1 - carnet de l'élève)	30 min.	X								
Évaluation de la condition physique (annexe 2 - carnet de l'élève)	300 min.	X			X				X	
Élaboration de son plan d'action personnel	100 min.	Prendre connaissance du cahier de l'élève	Présentation du plan d'action, choix d'une saine habitude de vie (formulation de 2 objectifs et précision des moyens)			Ajustement des 2 objectifs, des moyens et du plan d'action personnalisé si nécessaire				
Mise en œuvre de son plan d'action personnel	360 min./MVA[1] 360 min./MVS[2]	◄	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - -	- - - - ►
Consignation des traces : - sur la pratique régulière d'une activité physique - sur la pratique d'une saine habitude de vie	120 min./MVA 120 min./MVS		◄ - - - -	- - - - ►			◄ - - - -	- - - -	- - - - ►	
Analyse de ses traces consignées Jugement critique sur son plan d'action et sur le degré d'atteinte des objectifs et des défis	2 X 20 min.				X				Bilan à la suite de l'interprétation des résultats des tests de condition physique, des traces consignées en relation avec les 2 habitudes de vie et les réponses aux questions de l'annexe 8 : Mon bilan d'apprentissage	

MVA[1] Mode de vie sain MVS[2] Mode de vie actif [3] Durée totale des activités d'enseignement et de mise en œuvre du plan d'action personnel (environ 1430 minutes)

PRÉPARATION

Durée : environ 225 min.

Matériel
Cônes, tapis de sol, bâton pour flexibilité des épaules, chronomètre, CD et lecteur de CD, Guide de l'enseignante ou enseignant, d l'élève, tableau, carton, crayons feutres ou projecteur, ordinateur ou transparent, rétroprojecteur

Septembre

Activation des connaissances antérieures

En groupe :

- questionner les élèves sur les activités et la démarche réalisées au regard de cette compétence en 3e et 4e secondaire, ainsi que sur les outils utilisés et les apprentissages qu'ils ont faits.

Remarque : Au besoin, les informations sont consignées au tableau ou sur un carton.

- Présenter les différentes questions du guide d'entrevue (voir Cahier de l'élève, annexe 1).

- Amener les élèves à répondre aux questions du guide d'entrevue.

Sous forme d'entrevue avec un partenaire, l'élève pose les questions et consigne ses réponses dans l'annexe 1 pour en discuter au cours suivant. (Les traces sont consignées dans le dossier de l'élève.)

Retour réflexif sur les réponses consignées dans le compte rendu de l'enquête.

- Échange en équipe
- Séance plénière

Présenter les intentions de cette compétence disciplinaire.

Présenter les exigences liées aux critères d'évaluation et les conditions de réalisation (contraintes).

- Présenter aux élèves les échelles des niveaux de compétence et, s'il y a lieu, les critères d'évaluation et les éléments observables à l'aide de l'outil d'évaluation.
- Expliquer les apprentissages à réaliser en rapport avec les éléments observables à partir desquels ils seront évalués. Vers la fin de l'année scolaire, une évaluation sera réalisée à partir des traces consignées concernant la pratique régulière d'une activité physique et d'autres concernant une saine habitude de vie ainsi que des résultats aux tests de condition physique.
- Présenter aux élèves le contenu du tableau de répartition des différentes activités pour chaque mois de l'année scolaire à la page 6.

Remarque : Cette présentation peut s'effectuer à l'aide d'un carton ou d'une projection à l'écran (transparent et rétroprojecteur ou projecteur numérique et ordinateur).

1, L'enquête avec la collaboration d'un partenaire permet aux élèves de mieux se connaître à travers celui-ci. Si le portrait ne peut être complété durant ce cours, il pourra être complété durant le cours suivant

Exploitation des repères culturels :

- Demander aux élèves de s'informer au sujet des habitudes de vie des jeunes, de l'activité physique et du sport, de l'état de la santé des Québécois, en particulier celui des jeunes (ex. : la sédentarité, la malbouffe), des valeurs qui sont véhiculées dans les médias, etc.
  À différents moments de l'année, poser des questions aux élèves en rapport avec ces éléments d'information.

Expliquer aux élèves comment effectuer la passation des tests de condition physique selon les étapes suivantes :

1. Présenter les différents tests de condition physique et les normes pour les élèves de 16 et 17 ans
2. Expliquer les procédures et insister sur le respect de chaque procédure lors de l'application pour s'assurer de la validité des résultats;
3. Amener les élèves à :
   - estimer préalablement leurs résultats avant de passer les tests et consigner l'information dans l'annexe 2 du Cahier de l'élève (colonne estimation);
   - se joindre à un partenaire afin de s'assurer de l'application de la procédure et pour calculer les résultats;
   - passer les tests de condition physique obligatoires répondant aux exigences du Programme de formation (voir les procédures aux annexes 2 à 4 du Cahier des ressources pour l'enseignante ou enseignant) :
     a. Évaluation de l'endurance cardiorespiratoire (test Cooper de 12 minutes, course d'endurance de 2400 mètres ainsi que course navette Léger-Boucher de 20 mètres ou sur piste,
     b. Évaluation de la flexibilité : flexibilité du tronc et des épaules avec mains dans le dos,
     c. Évaluation de la force-endurance : pompes et redressements assis;
   - consigner leurs résultats, au fur et à mesure, après la passation de chaque test dans l'annexe 2 du Cahier de l'élève;
   - interpréter leurs résultats et se fixer des défis à relever pour les prochains tests (échelon supérieur des résultats obtenus selon les normes correspondant à son âge);
   - établir une relation entre ces résultats aux différents tests de condition physique et ceux des annexes 5 et 7 (normes) du Cahier de l'élève afin de vérifier leurs décisions;
   - identifier une saine habitude de vie à améliorer ou à maintenir à la suite des réponses fournies à l'entrevue et des choix de la ou des activités physiques à pratiquer selon les données issues des tests (voir le Cahier de l'élève, annexe 2) et de ses préférences;
   - construire un plan d'action personnalisé à partir des exemples montrés aux annexes 12 et 13 du Cahier de ressources. Formuler deux objectifs à l'aide d'un outil (un objectif pour le mode de vie actif et un objectif pour le mode de vie sain).

Tests facultatifs[1] (voir la médiagraphie et les ressources, p. 13 et 14) :

- Évaluation de la puissance musculaire : test du saut sans élan
- Évaluation de la résistance musculaire : test de la chaise et suspension à la barre
- Évaluation des mesures anthropométriques : indice de masse corporel (IMC), (RAH), % de gras corporel
- Évaluation de la posture : test de la posture
- Évaluation de l'endurance cardiorespiratoire : test de l'escalier

1. Les tests d'évaluation de ces autres déterminants de la condition physique sont laissés à la discrétion de l'enseignant ou au choix des élèves car ils ne figurent pas au Programme de formation.

RÉALISATION

Durée : environ 525 min

Matériel de base
Cônes, tapis de sol, bâton pour mesurer la flexibilité, ruban à mesurer, CD et lecteur de CD, chronomètre, tableaux des normes de la condition physique, Guide de l'enseignante ou enseignant, protocole et normes des tests de conditionnement physique, Cahier de l'élève et Cahier de ressources pour l'enseignante ou enseignant

De septembre à octobre
Éléments à tenir compte :
Dans un premier temps :

- Expliquer comment élaborer des tableaux de consignation des traces pour les habitudes de vie saine et active, les différentes tâches de l'élève et les échéances (début octobre);
- Expliquer la méthode de Karvonen pour déterminer la FCC; (annexe 9 du Cahier de ressources)
- Amener les élèves à élaborer à la maison leur plan personnalisé :
  - Formuler un objectif réaliste pour la saine habitude de vie;
  - Formuler un objectif réaliste pour sa pratique régulière d'une activité physique et pour l'amélioration ou le maintien de sa condition physique, selon le défi posé;
  - Concevoir deux outils de consignation (un tableau pour consigner les traces sur la pratique régulière d'activités physiques et un autre tableau sur une saine habitude de vie) et les faire approuver par son enseignant en octobre;
  - Remplir l'annexe 7 du Cahier de l'élève, (définitions personnelles du bien-être, d'être en santé et d'avoir une bonne condition physique);
  - Déterminer sa fréquence cardiaque cible d'entraînement immédiatement après l'activité, 1 minute après et 3 minutes après (voir l'annexe 4 du Cahier de l'élève).

Dans un deuxième temps :

- Expliquer les étapes d'une démarche pour une pratique sécuritaire d'activités physiques;
- Amener les élèves à :
  - tenir compte du principe de surcharge F.I.T.T. dans le plan de pratique régulière d'une activité physique (voir l'annexe 3 du Cahier de l'élève);
  - appliquer les étapes d'une pratique sécuritaire à chaque entraînement (voir l'annexe 5 du Cahier de l'élève);

Dans un troisième temps :

- Approbation du plan d'action personnalisé de l'élève;
- Amener les élèves à :
  - exploiter des ressources pertinentes ainsi que des modèles de plans (Internet, documents des années antérieures ou des exemples de cahiers d'élève, etc.).
  - consigner les traces, durant au moins trois semaines par mois (octobre à novembre) de l'activité physique pratiquée trois fois par semaine d'une intensité modérée à élevée, tout en respectant le principe de la surcharge (F.I.T.T.);
  - consigner les traces de la pratique d'une saine habitude de vie durant au moins trois semaines par mois (octobre à novembre);

D'octobre à novembre
Remarque : (À titre de suggestions)

- *Cocher au fur et à mesure les informations sur la grille d'évaluation en relation avec les propositions suivantes dans le cadre de la supervision des cahiers des élèves :*
  - ✓ *étaler les rencontres avec les élèves sur l'ensemble des cours de l'année scolaire incluant les tâches liées aux compétences 1 et 2;*
  - ✓ *vérifier le plan de quelques élèves durant le cours ou dans les transitions (ciblés des élèves à l'avance)*;
  - ✓ *superviser davantage les élèves en difficulté;*
  - ✓ *planifier des dates pour les groupes à rencontrer selon les semaines ou les étapes pour ne pas superviser trop d'élèves à la fois;*
  - ✓ *regrouper tous les élèves ayant ciblé la même saine habitude de vie, afin de rentabiliser le temps de supervision.*

Décembre à avril

1. Passer les mêmes tests de condition physique que ceux du début de l'année scolaire;
2. Consigner et interpréter les résultats issus des tests de condition physique et mesurer si le défi a été relevé (voir l'annexe 2 du Cahier de l'élève);
3. Évaluer l'atteinte des deux objectifs et l'application de son plan d'action personnalisé à partir des traces consignées durant les mois d'octobre à novembre ainsi que ceux des mois de février et de mars et les ajuster au besoin;
4. Réviser le choix de la saine habitude de vie à améliorer ou à maintenir au besoin et reformuler, s'il y a lieu, un objectif plus réaliste;
5. Réviser le plan de pratique régulière d'une activité physique au besoin et reformuler, s'il y a lieu, un objectif plus réaliste;
6. Tenir compte du principe de surcharge F.I.T.T. dans le plan de pratique régulière d'une activité physique (voir l'annexe 3 du Cahier de l'élève);
7. Consigner sa fréquence cardiaque cible d'entraînement et celle de récupération dans ses outils de consignation (immédiatement après l'activité, 1 minute après et 3 minutes après);
8. Appliquer les étapes d'une pratique sécuritaire à chaque entraînement (voir l'annexe 5 du Cahier de l'élève);
9. Utiliser les deux tableaux pour consigner les traces sur la pratique régulière et d'une saine habitude de vie.

Avril à mi-juin

1. Suivre les mêmes procédures de passation des tests de condition physique que celles indiquées à la page 8;
2. Réaliser son bilan des apprentissages et justifier l'atteinte de ses objectifs;
3. Remettre son dernier plan personnalisé;
4. Répondre aux questions posées à l'annexe 8 du Cahier de l'élève
   Remarque : ce questionnaire peut être rempli à la maison

INTÉGRATION

Durée : 15 à 20 min

Matériel
Cahier de l'élève et Guide de l'enseignante ou enseignant

Fin mai – mi-juin:
L'intégration s'adresse à tous les élèves en même temps.

Animer la synthèse des apprentissages :

1- Amener les élèves à expliquer et à présenter les réussites et les difficultés vécues ainsi que les apprentissages réalisés en se référant aux traces consignées dans leurs outils durant l'année.
2- Demander aux élèves de remplir individuellement le questionnaire sur les apprentissages de l'année (voir l'annexe 8 du Cahier de l'élève) et de le remettre ensuite à l'enseignant.
3- Réserver du temps pour questionner les élèves et leur permettre d'ajouter leurs commentaires sur les réponses aux questions relatives au bilan et sur le développement d'un domaine général de formation et d'une compétence transversale.

Remarque : L'enseignant se réserve du temps pour questionner les élèves et ajoute ses commentaires sur le déroulement de la compétence au cours de l'année, sur la démarche qu'ils ont mise en œuvre, les perceptions qui se sont modifiées, les résultats obtenus et les éléments qu'ils pourront réinvestir dans leur vie personnelle.

CONSEILS A L'ENSEIGNANTE OU ENSEIGNANT

Planification :

- En début d'année scolaire, planifier les temps et les lieux réservés aux activités liées au développement de cette compétence.
- Amorcer la démarche dès le début de l'année scolaire.
- Prévoir différents moments à l'intérieur de chacune des étapes de l'année scolaire pour la supervision des carnets de santé, les réponses aux questions des élèves, les réflexions sur leur engagement, etc.

Déroulement :

- Présenter la démarche comme un projet personnel pour l'année scolaire et qui s'intègre parfois dans différentes tâches liées au développement des deux autres compétences.
- Présenter l'échéancier aux élèves
- Dès le début de l'année scolaire, réaliser l'enquête sur leurs habitudes de vie.
- Choisir les différents tests à faire passer aux élèves lors des prochains cours.
- Amener les élèves à consigner fréquemment leurs résultats sur les deux habitudes de vie.

Suggestions

Intégrer périodiquement des capsules santé différentes à chaque mois (présentées par les élèves ou par l'enseignant) et intégrer les repères culturels.

▪ Septembre	▪ La condition physique, l'hygiène corporelle
▪ Octobre	▪ Les bienfaits psychologiques
▪ Novembre	▪ Les bienfaits physiques
▪ Décembre	▪ L'alimentation
▪ Janvier	▪ Le sommeil, la prévention et la gestion du stress
▪ Février	▪ Le cœur, les substances diverses et la performance
▪ Mars	▪ Les effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement
▪ Avril	▪ La consommation de matériel multimédia
▪ Mai	▪ L'activité physique
▪ Juin	▪ Le bilan personnel

- Inviter une personne-ressource (infirmière, médecin, psychologue, etc.)
- Si possible, susciter la participation des enseignantes et enseignants d'autres disciplines. Par exemple, la lecture et l'écriture des fiches du carnet de santé ou de différents textes de réflexion sur les habitudes de vie et la santé pourraient être effectuées dans le cadre de l'enseignement du français. (Voir le domaine général de formation *Santé et bien-être*.)

Gestion des outils

- Suggérer aux élèves de consigner les traces dans un cahier ou un classeur à attaches (Duotang).
- Conserver les carnets de santé de manière à se qu'ils soient accessibles à tous.

Médiagraphie

Organisation mondiale de la santé (http://who.int/fr/)

Site officiel de Kino-Québec (http://www.kino-quebec.qc.ca/);

Site sur la santé (http://www.sante-net.net/);

Santé Canada (http://hc-sc.gc.ca/francais/)

Guide alimentaire canadien (http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)

Fondation des maladies du cœur du Québec (http://www.forumscv.qc.ca/fmcq.html)

Les diététistes du Canada (http://www.dietitians.ca/french/frames.html)

Sport étudiant (http://wwwsportetudiant.qc.ca/fileadmin/docs/Programmes/en_forme/Normes_gym.pdf

La bande sportive (http://www.bandesportive.com/)

RÉCIT du Développement personnel (http://www.recitdp.qc.ca/)

PSYCHOMÉDIA. *Inventaire de ses symptômes de stress* [http://www.psychomedia.qc.ca/stress1.htm].

Ressources pour le départ en septembre, lors de la phase de préparation ou d'autres moments durant l'année scolaire :

CROISETIÈRE, Rejean. *Musculation : principes d'entraînement, méthodes d'entraînement, répertoire d'exercices*, Laval, Éditions RC, août 2004.

FAHEY, D. Thomas, Paul M. INSEL et Walton T. ROTH. *En forme et en santé*, Mont-Royal, Modulo, 1999.

GODBOUT, Paul, et autres. *Actif et en santé*, 5e éd., Repentigny, Éditions Reynald Goulet inc., 2004.

LAROCQUE, Maurice, et Éric MÉNAT. *Bien dans sa tête, bien dans son corps*, Éditions Harmoxel, 2006, 250 p.

KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes*, avis du Comité scientifique de Kino-Québec, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, Secrétariat au loisir et au sport, 2000.

KINO-QUÉBEC, FEEPEQ et FÉDÉRATION DU SPORT ÉTUDIANT. *Les jeunes et l'activité physique : situation préoccupante ou alarmante?*, Québec, ministère des Affaires municipales, Direction des communications, 1998.

KINO-QUÉBEC. *Quantité d'activité physique pour en retirer des bénéfices pour la santé : Synthèse de l'avis du Comité scientifique de Kino-Québec et applications*, Québec, gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation, 1999.

LEFEBVRE, Chantal. *Un portrait de la santé des jeunes Québécois de 12 à 17 ans*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2004.

Le point sur l'obésité, [Enregistrement vidéo], journaliste : Claude D'Astous, réalisatrice : Chantal Théorêt, Montréal, Société Radio-Canada, 2005, DVD, 42 min (Collection Découverte).

Malbouffe à l'américaine, [Enregistrement vidéo], réalisateur : Morgan Spurlock, Montréal, Alliance Atlantis Vivafilm, 2004, DVD, 98 min.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Programme de formation de l'école québécoise : enseignement secondaire, premier cycle*, Québec, Direction générale de la formation des jeunes, 2003.

SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Ottawa, Santé Canada, 2007.

OUTIL D'ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT

Compétence : Adopter un mode de vie sain et actif 5e secondaire Année : Groupe :

Noms des élèves Légende : ✓ Applique l'élément • N'applique pas l'élément X Aide	Jugement global	Critères d'évaluation												
		Élaboration d'un plan relativement à la modification ou au maintien de certaines habitudes de vie				Réalisation d'une activité physique d'une intensité modérée à élevée et d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives.		Démonstration de l'amélioration ou du maintien d'au moins trois saines habitudes de vie autres que l'activité physique		Qualité du retour réflexif Jugement critique sur son plan d'action et sur le degré d'atteinte de ses objectifs Utilisation des résultats de l'évaluation pour poursuivre ou ajuster son plan d'action				
		Éléments observables												
		Planifie une stratégie en fonction de deux objectifs réalistes (saine habitude de vie et pratique régulière)		Justifie ses choix d'habitudes de vie		Démontre à partir de ses résultats et de traces pertinentes une pratique fréquente d'un mode de vie actif		Témoigne, à partir de ses résultats et de traces pertinentes, l'adoption d'un seul mode de vie sain		Évalue sa démarche et l'atteinte de ses objectifs		Dégage des pistes de solution et procède à des ajustements		Relève des apprentissages pouvant être réinvestis et détermine de nouveaux défis
Noms		MOMENTS D'ÉVALUATION (Octobre 1, décembre ou janvier 2, avril ou mai 3)												
		1	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														
16.														
17.														
18.														
19.														
20.														
21.														
22.														
23.														
24.														
25.														
26.														
27.														
28.														
29.														
30.														
31.														
32.														