LIGUE NATIONALE DE LA SANTE

5E SECONDAIRE
ANNÉE D'AUTONOMIE

Éducation physique et à la santé
Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif
3e année du 2e cycle du secondaire

Identification de l'élève

Nom :_____

École :_____

Groupe :_____

Enseignant :

Année scolaire 2009-2010

LIGUE NATIONALE DE LA SANTÉ

Te voilà enfin rendu à ta dernière année au secondaire. Au cours des 4 premières années, tu as travaillé avec tes enseignants en éducation physique et à la santé à améliorer tes comportements au regard de certaines habitudes de vie en plus, de t'adonner à la pratique régulière d'activités physiques. Nous considérons maintenant que tu es prêt à vivre ta pleine autonomie face à ta santé. C'est pourquoi nous allons te proposer certains choix tout au long de l'année.

OBJECTIFS POUR ATTEINDRE TON AUTONOMIE:

CLAUSE 1 : CHOIX DU PROFIL

Pour cette année, tu devras choisir un des deux profils suivants:

PROFIL SANTE	PROFIL SPORTIF
Pratique régulière d'activités physiques	Pratique régulière d'activités physiques
Condition physique	Condition physique
Prévention et gestion du stress	Pratiques sécuritaires
Alimentation	Alimentation
Sommeil	Hygiène corporelle
Consommation excessive de matériel multimédia	Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement
Pratique de techniques de relaxation	

Chacun des profils t'amènera à améliorer ou maintenir certaines habitudes de vie.

Profil choisi : _____

Pourquoi as-tu choisi ce profil?

_____

_____

_____

En quoi ce profil représente-t-il un défi à réaliser?

_____

_____

_____

Y a-t-il une habitude de vie particulière que tu aimerais développer davantage dans ton profil? Pourquoi ?

_____
_____
_____
_____

CLAUSE 2 : PRODUCTION ATTENDUE

- Pratique régulière d'activités physiques et condition physique :

Peu importe le profil choisi, tu devras effectuer le test suivant en fin d'année scolaire afin de valider ta démarche.

Course de 4 Km

Durant l'année tu devras produire et remettre à certains moments déterminés par ton enseignant, un plan de pratique régulière d'activités physiques. Ce plan devra contenir un minimum de trois séances par semaine pour une durée de deux semaines.

- Tests de condition physique :

Tu devras passer des tests physiques à quelques reprises durant l'année. Ces tests te permettront d'évaluer ta progression afin de mieux cibler ta pratique régulière d'activités physiques et ainsi mieux te préparer à la course de 4 km.

Les tests physiques proposés pour le secondaire 5 sont :

1- Test 2400m et test navette 20 m (Léger-Boucher)
2- Tests de redressements assis, pompes, saut 4 mouvements (burpies)
3- Tests flexibilités du tronc et des épaules

- Autres habitudes de vie :

Le profil choisi comprend plusieurs habitudes de vie que tu devras améliorer ou maintenir tout au long de l'année.

Au cours de l'année, tu devras produire et remettre à certains moments déterminés par ton enseignant, un plan de maintien ou de modification d'au moins une habitude de vie. Ce plan devra contenir une liste de moyens pour maintenir ou modifier ces habitudes de vie.

Ton enseignant continuera à te donner certaines informations, mais la plupart du temps tu devras faire preuve d'autonomie dans la recherche d'informations et la réalisation des tâches demandées.

CLAUSE 3 : ATTESTATION D'AUTONOMIE

En apposant ta signature à ce contrat, tu démontres ton intérêt à t'engager activement et de façon autonome dans l'amélioration ou le maintien de ta santé.

Ce contrat est valide pour une durée d'un an. Si tu le remplis de manière assidue et que tu démontres un intérêt marqué pour sa réalisation, il te sera utile pour plusieurs autres années.

Signature de l'élève :_____

IMPORTANT

Ce carnet est primordial à la validité de ton contrat. Pour que ta démarche soit efficace, il est essentiel de bien remplir toutes les étapes du carnet.

PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CONDITION PHYSIQUE

En secondaire 5, ton objectif est de courir une distance de 4 km sans arrêt et sans marcher. Tu devras donc, à différents moments de l'année, te planifier un plan de pratique régulière d'activités physiques. Le fait de planifier des moments pour faire de l'activité physique avec une intensité modérée ou intense augmentera de beaucoup tes chances de réussir la distance de 4 km sans compter sur les bienfaits physiques que tu en retireras. Tu devras planifier trois séances par semaine, et ce, pour deux semaines consécutives. Tu répèteras ce processus 2 à 3 fois durant l'année selon les consignes données par l'enseignant. De plus, ton enseignant te fera passer certains tests de condition physique à quelques reprises au cours de l'année. Les résultats à ces tests te permettront d'ajuster ta pratique régulière d'activités physiques et l'intensité de tes efforts.

Tu trouveras un modèle de plan dans les pages suivantes de même que les tableaux pour inscrire les résultats aux tests de condition physique.

LES AUTRES HABITUDES DE VIE

En secondaire 5, ton objectif est de modifier ou maintenir au moins une habitude de vie à même le profil choisi autre que la pratique régulière d'activités physiques et la condition physique.

Regarde, dans les pages qui suivent, un plan que tu devras remplir pour démontrer cette amélioration ou ce maintien.

ÉPREUVE DE FIN DE CYCLE POUR LA SANCTION DES ÉTUDES SECONDAIRES

Ton enseignant t'invite à conserver précieusement ce carnet santé puisqu'il va te servir pour l'épreuve de fin de cycle du mois de juin prochain. Cette épreuve servira à ton enseignant à porter un jugement sur le développement de la compétence « Adopter un mode de vie sain et actif »

MON PLAN DE PRATIQUE – SÉQUENCE 1[1]

	Pratique régulière d'activités physiques			Lieu
	Activités	Durée totale	Intensité : Modérée(M) Élevée (E)	Légende : Famille (F) École (É) Communauté (C)
SEMAINE 1 Du _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	_____ _____ _____
SEMAINE 2 Du _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	_____ _____ _____

1. As-tu réussi à mettre en œuvre ton plan au moins 3 fois par semaine ?

   OUI ☐ NON ☐

2. Comment expliques-tu ta réponse ?

   _____
   _____
   _____

3. Que voudrais-tu modifier, changer ou ajouter à ta pratique ?

   _____
   _____
   _____

[1] Tableau inspiré des documents de R. Chevalier et S. Daviau, Sains et actifs, édition ERPI 2009.

MON PLAN DE PRATIQUE – SÉQUENCE 2[2]

	Pratique régulière d'activités physiques			Lieu
	Activités	Durée totale	Intensité : Modérée(M) Élevée (E)	Légende : Famille (F) École (É) Communauté (C)
SEMAINE 3 Du _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	_____ _____ _____
SEMAINE 4 Du _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	_____ _____ _____

4. As-tu réussi à mettre en œuvre ton plan au moins 3 fois par semaine ?

   OUI ☐ NON ☐

5. Comment expliques-tu ta réponse ?

   _____
   _____
   _____

6. Que voudrais-tu modifier, changer ou ajouter à ta pratique ?

   _____
   _____
   _____

[2] Tableau inspiré des documents de R. Chevalier et S. Daviau, Sains et actifs, édition ERPI 2009.

MON PLAN DE PRATIQUE – SÉQUENCE 3[3]

	Pratique régulières d'activités physiques			Lieu
	Activités	Durée totale	Intensité : Modérée(M) Élevée (E)	Légende : Famille (F) École (É) Communauté (C)
SEMAINE 5 Du _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	_____ _____ _____
SEMAINE 6 Du _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	_____ _____ _____

7. As-tu réussi à mettre en œuvre ton plan au moins 3 fois par semaine ?

   OUI ☐ NON ☐

8. Comment expliques-tu ta réponse ?

   _____
   _____
   _____

9. Que voudrais-tu modifier, changer ou ajouter à ta pratique ?

   _____
   _____
   _____

[3] Tableau inspiré des documents de R. Chevalier et S. Daviau, Sains et actifs, édition ERPI 2009.

MES RÉSULTATS AUX TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Au début de l'année								
Flexibilité			**Force et endurance**			**Endurance cardiovasculaire**		
TEST	résultats	cote	**TEST**	résultats	cote	**TEST**	résultats	cote
Flexion des épaules			Pompes			2400 m Élève en forme		
Flexion du tronc			Redressements assis			Navette 20 m Léger-Boucher		
			Saut 4 mouvements (Burpies)					

En cours d'année								
Flexibilité			**Force et endurance**			**Endurance cardiovasculaire**		
TEST	résultats	cote	**TEST**	résultats	cote	**TEST**	résultats	cote
Flexion des épaules			Pompes			2400 m Élève en forme		
Flexion du tronc			Redressements assis			Navette 20 m Léger-Boucher		
			Saut 4 mouvements (Burpies)					

À la fin de l'année								
Flexibilité			**Force et endurance**			**Endurance cardiovasculaire**		
TEST	résultats	cote	**TEST**	résultats	cote	**TEST**	résultats	cote
Flexion des épaules			Pompes			2400 m Élève en forme		
Flexion du tronc			Redressements assis			Navette 20 m Léger-Boucher		
			Saut 4 mouvements (Burpies)					

PLAN DE MODIFICATION D'UNE HABITUDE DE VIE

SÉQUENCE 1

Je choisis l'habitude de vie suivante à modifier dans mon profil :

_____

	Moyens à privilégier	J'y parviens toujours	J'y parviens de temps à autre	J'y parviens rarement
SEMAINE 1 Du _____ au _____	1._____ 2._____ 3._____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
SEMAINE 2 Du _____ au _____	1._____ 2._____ 3._____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

1. À la suite de la mise en œuvre de mon plan de pratique, je peux affirmer que cette habitude de vie est intégrée dans ma vie personnelle :

   OUI ☐ NON ☐

2. Sur quoi te bases-tu pour faire cette affirmation ?

   _____
   _____
   _____

3. Si c'était à refaire, que voudrais-tu changer ou modifier dans ton plan ?

   _____
   _____
   _____

SÉQUENCE 2

Selon les résultats obtenus dans ton premier plan, quelle est maintenant l'habitude de vie que tu désires modifier dans ton profil ?

_____

	Moyens à privilégier	J'y parviens toujours	J'y parviens de temps à autre	J'y parviens rarement
SEMAINE 3 Du _____ au _____	1._____ 2._____ 3._____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
SEMAINE 4 Du _____ au _____	1._____ 2._____ 3._____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

4. À la suite de cette deuxième mise en œuvre de mon plan de pratique, je peux affirmer que cette habitude de vie est intégrée dans ma vie personnelle :

   OUI ☐ NON ☐

5. Sur quoi te bases-tu pour faire cette affirmation ?

   _____
   _____
   _____

6. Que voudrais-tu changer ou modifier dans ton plan ?

   _____
   _____
   _____

SÉQUENCE 3

Selon les résultats obtenus dans ton deuxième plan, quelle est maintenant l'habitude de vie que tu désires modifier dans ton profil ?

_____

	Moyens à privilégier	J'y parviens toujours	J'y parviens de temps à autre	J'y parviens rarement
SEMAINE 5 Du _____ au _____	1._____ 2._____ 3._____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
SEMAINE 6 Du _____ au _____	1._____ 2._____ 3._____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

7. À la suite de cette autre mise en œuvre de mon plan de pratique, je peux affirmer que cette habitude de vie est intégrée dans ma vie personnelle :

   OUI ☐ NON ☐

8. Sur quoi te bases-tu pour faire cette affirmation ?

   _____
   _____
   _____

9. Que voudrais-tu changer ou modifier dans ton plan ?

   _____
   _____
   _____

RÉPARTITION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES SELON LEUR INTENSITÉ

Exemples d'activités physiques réparties selon leur intensité

Activités d'intensité faible	Activités d'intensité modérée	Activités d'intensité élevée*	Activités d'intensité très élevée*
Volley-ball (pratique en groupe sans compétition) Mini golf Marche (style magasinage) Yoga	Marche (pas rapide) Randonnée à vélo récréatif (15 km/heure) Ski de fond sur le plat Ski alpin pour la détente Danse aérobique (impacts réduits) Golf (en transportant ses bâtons) Danse chorégraphique Natation récréative (effort moyen) Tennis (match en double) Ping-pong Planche à neige	Randonnée pédestre avec sac à dos Danse aérobique avec impact Badminton (match enlevé) Randonnée à vélo (20 km/heure) Natation (vigoureusement) Ski de fond (vigoureusement) Jogging (8 km/heure) Tennis (match en simple) Hockey sur glace ou Dekhockey Conditionnement physique en groupe ou à l'aide d'appareils Handball Basket-ball	Vélo de montagne Course à pied (plus de 10 km/heure) Ski de fond sur parcours accidenté Soccer (match) Racquetball ou squash (match) Arts martiaux Saut à la corde

Adaptation de Chevalier Richard, À vos marques, prêts, santé, 3e édition, ERPI, St-Laurent, 2003, page 224.

* On peut déterminer l'intensité élevée et très élevée par trois indices : la sudation et l'essoufflement durant un temps de 30 minutes.

Note: Il est suggéré que les élèves puissent voir cette feuille sous forme de tableau affiché dans le gymnase ou sous forme de fiche individuelle insérée dans le carnet santé afin qu'ils puissent s'y référer.