Cahier de ressources pour l'enseignante ou enseignant

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

Compétence ***Adopter un mode de vie sain et actif***

Plan personnel sur mes habitudes de vie

Document de travail
MELS

Formation provinciale ÉPS
Automne 2009

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, 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.

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.
- Un ou une partenaire évalue la hauteur du bâton.

2- Test des mains dans le dos

Position de départ et exécution

- 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 par rapport au bras, le dos de la main vers vous;
- Essayez de joindre les deux paumes de chaque main;
- Un ou une partenaire note la distance entre les doigts tendus de chaque main.

3- Test de flexion du tronc

Position de départ

- Assoyez-vous sur le sol;
- Placez vos jambes en extension vers l'avant, vos deux pieds en extension vers vous, placés côte à côte et 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;
- Un ou une 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 l'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 l'avant-bras).

2.- Test des redressements assis

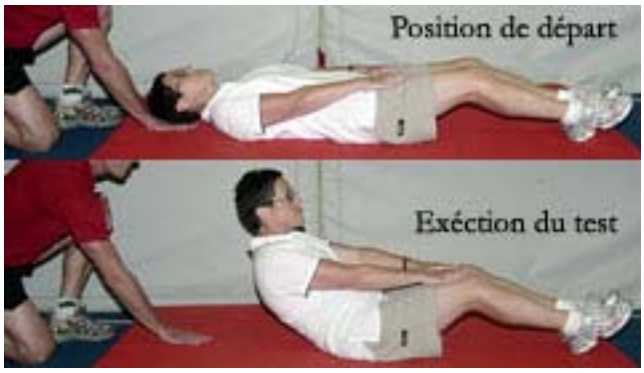
Matériel : 1 matelas de gymnastique, 1 chronomètre

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 (environ de 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 soient 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 du ou de la 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 un drapeau de départ

Équipement : piste d'athlétisme, périmètre de gymnase, 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 ou une 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 ou la juge au départ signale le départ en abaissant le drapeau. L'élève qui chronomètre commence à compter le temps. Après 12 minutes, le ou la juge au départ émet un signal sonore afin d'indiquer aux coureurs que le test est terminé. Les coureurs et coureuses 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).

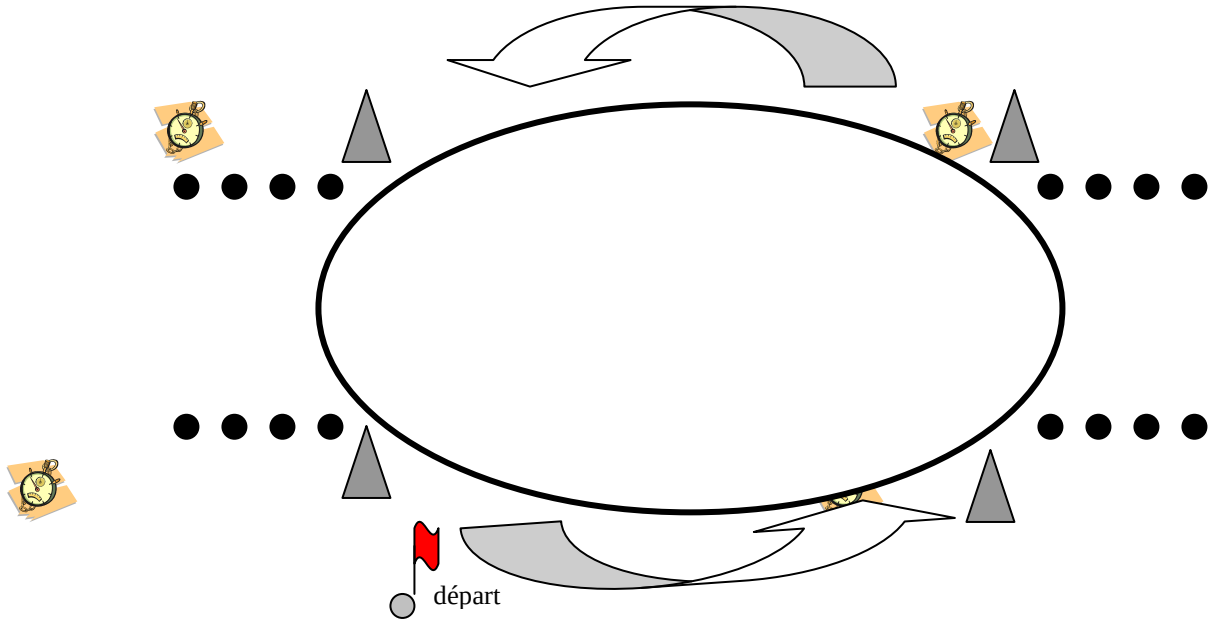
Instructions

- Informer les élèves du nombre de tours de piste à parcourir.
- Les participantes et participants doivent adopter un rythme de course adapté à leur capacité et terminer la course le plus rapidement possible.
- Les participantes et 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 d'élèves ainsi qu'une personne qui chronomètre à chaque coin du circuit, près d'un cône de circulation. Sur la fiche de résultats, le chronométreur ou la chronométreuse indique le temps de chaque coureur ou coureuse en minutes et en secondes.

- Le ou la juge au départ signale le départ en abaissant le drapeau. Le chronométreur ou la chronométreuse 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 ou elle franchit la ligne d'arrivée.



3- Test Léger-Boucher ou course navette

Matériel: Un magnétophone avec une cassette du test

Équipement : Une piste de 400 m, des cônes de circulation placés à tous les 20 mètres

Instructions :

- Entre 2 lignes espacées de 20 m, 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 alors s'arrêter et repérer le palier auquel il est arrivé ainsi que le nombre d'aller-retour ou la distance franchie.

Déroulement :

Les élèves sont répartis en deux ou trois sous-groupes et placés devant la ligne de départ. L'enseignante ou enseignant démarre la cassette et les élèves doivent se retrouver à la ligne située à 20 mètres au moment où retentit le bip sonore et cela à chaque bip. Chaque palier correspond en général à une vitesse de 7 à 8 km/h.

Normes selon l'âge (16 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 resté 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	Les bouts des doigts touchent le mur	Les bouts des doigts ne touchent pas le mur	Les bouts des doigts n'atteignent pas la cheville

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

Tests de force endurance

Tests		Excellence	Or	Argent	Bronze
Pompes	Filles	24	20	12	4
	Garçons	44	40	30	22
Redressements assis	Filles	49	35	26	16
	Garçons	73	50	37	24

Tests d'endurance cardiorespiratoire

Tests		Excellence	Or	Argent	Bronze
Course d'endurance 2400 mètres	Résultats en minutes et en secondes				
	Filles	12 min 38 s	13 min 22 s	15 min 44 s	18 min 37 s
	Garçons	10 min 8 s	10 min 42 s	11 min 32 s	14 min 8 s

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

Programme Gym en forme, Sport étudiant, 2003.

Tests		Très élevée	Élevée	Moyenne	Faible	Très faible
Test Léger Boucher	Nombre de paliers					
	Filles	7.5-8.5	5.9-6.8	5.0-5.5	4.4-4.9	2.9-3.9
	Garçons	11.5-11.9	9.9-10.5	9.0-9.4	7.9-8.6	5.3-7.0

Léger et autres,1982.

Normes selon l'âge (17 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 resté 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	Les bouts des doigts touchent le mur	Les bouts des doigts ne touchent pas le mur	Les bouts des doigts n'atteignent pas la cheville

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

Tests de force endurance

Tests		Excellence	Or	Argent	Bronze
Les pompes	Filles	25	20	16	7
	Garçons	53	46	37	23
Redressements assis	Filles	68	49	40	26
	Garçons	66	58	42	25

Tests d'endurance cardiorespiratoire

Tests		Excellence	Or	Argent	Bronze
Course d'endurance 2400 mètres	Résultats en minutes et secondes				
	Filles	12 min 45 s	13 min 31 s	15 min 13 s	18 min 53 s
	Garçons	10 min 8 s	10 min 32 s	11 min 16 s	13 min 33 s

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

Programme Gym en forme, Sport étudiant, 2003.

Tests		Très élevée	Élevée	Moyenne	Faible	Très faible
Test Léger Boucher	Nombre de paliers					
	Filles	7.8-8.3	6.4-7.2	5.4-5.9	4.5-4.9	2.5-4.0
	Garçons	11.9-12.6	10.2-11.1	9.3-9.8	8.3-8.8	5.4-7.5

Léger et autres,1982.

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 (faible rythme) Yoga	Marche (pas rapide) Randonnée à vélo récréative (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) Tennis de table 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 Conditionnement physique en groupe ou à l'aide d'appareils Hand-ball Basket-ball	Vélo de montagne Course à pied (plus de 10 km/heure) Ski de fond sur un parcours accidenté Soccer (match) Racquetball ou squash (match) Arts martiaux Saut à la corde Vélo de montagne sur piste difficile

Adaptation de Kino-Québec: Richard CHEVALIER, *À vos marques, prêts, santé!*, 3e édition, Saint-Laurent, ERPI, 2003, p. 224.

Note : Il est suggéré de présenter cette feuille aux élèves sous la forme d'un tableau affiché dans le gymnase ou d'une fiche individuelle insérée dans leur carnet santé afin qu'ils et elles puissent s'y référer.

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

ANNEXE 8

1. La spécificité
2. La surcharge (Fréquence, Intensité, durée (Temps) et Type d'activité = F.I.T.T.)
3. La progression
4. L'individualité
5. Le maintien

Explication des 5 principes lors de l'élaboration du plan d'action personnalisé (PAP) :

1. La spécificité : 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).

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

3. La progression : 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. L'individualité : 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. Le maintien : 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 pratiques de 30 minutes par semaine, pour conserver ce niveau, vous pourriez réduire la pratique à 2 séances de 25 minutes par semaine à condition de maintenir la même fréquence cardiaque `durant la course.

Laurence, âgée de 17 ans, veut améliorer son endurance cardiorespiratoire.

Application du principe de la surcharge (FITT)

	Fréquence	Intensité	Temps (durée)	Type d'activité cyclique
Laurence, 17 ans, veut améliorer son endurance cardio-vasculaire	Pratique régulière au moins trois fois par semaine.	Modérée	Au moins 12 minutes	Course à pied (spécificité : exercice aérobique)

Référence : Richard CHEVALIER, *À vos marques, prêts, santé!*, 3e édition, Saint-Laurent, ERPI, 2003, p. 218 à 222.

1. Ces principes de base de l'entraînement sont de l'enrichissement au contenu de formation du Programme.

La méthode de Karvonen pour déterminer sa fréquence cardiaque cible (FCC)[1]

Si vous souhaitez déterminer votre fréquence cardiaque cible (FCC) à l'effort à l'aide de la méthode Karvonen, procédez comme suit. Rappelons que la FCC est constituée d'une étendue formée de deux valeurs à son extrémité : la première valeur est minimale et la deuxième est maximale (ex. : de 55 % à 65 % représente un niveau faible).

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

   Exemple : la FCM de Laurence, qui est âgée de 17 ans, est de 203, selon la formule (220 – 17).

   220 – âge = FCM

2. Calculez votre fréquence cardiaque au repos (FCR) en prenant votre pouls debout, le matin, une ou deux minutes après le lever.

   Exemple : la FCR de Laurence est de 75 battements par minute.

3. Déterminez votre réserve cardiaque (RC), c'est-à-dire la différence entre votre fréquence cardiaque maximale (FCM) et votre fréquence cardiaque au repos (FCR).

   FCM – FCR = RC

   Exemple : la RC de Laurence est de 128 selon la formule (203 – 75).

4. Déterminez votre fréquence cardiaque cible (FCC) en multipliant d'abord votre réserve cardiaque (RC) par les pourcentages de l'étendue en % qui correspond au niveau d'intensité (de faible à très élevée : voir tableau, p. 23) de l'activité choisie : faible (55 % à 65 %); modérée (65 % à 75 %); élevée (75 % à 85 %). Choisissez l'étendue qui correspond à l'activité physique.

(RC X pourcentage minimal de l'endurance cardiovasculaire)	+ FCR	= valeur minimale de la FCC
(128 X 65 %)	+ 75	= 158
(RC X pourcentage maximal de l'endurance cardiovasculaire)	+ FCR	= valeur maximale de la FCC
(128 X 75 %)	+ 75	= 171

   Exemple : L'endurance cardiovasculaire de Laurence est faible (résultat de course et marche de 12 minutes); selon la formule précisée dans le tableau ci-haut, sa FCC se situe donc entre 158 battements/minute et 171 battements/minute.

[1] Référence : Richard CHEVALIER, *À vos marques, prêts, santé!,* 3e édition, Saint-Laurent, ERPI, 2003, p. A4 et A5.

La pratique sécuritaire – Étape d'une séance d'entraînement[1]

Échauffement général : 5 à 15 minutes d'activités aérobiques pour augmenter la température corporelle et amener le rythme cardiaque autour de 120 battements par minute (ex. : jogging, vélo, *step*, corde à sauter ou sauts sur place)

Échauffement articulaire : 5 à 10 minutes d'exercices de flexibilité des régions qui seront sollicitées durant l'entraînement pour préparer les articulations et les muscles

Mon programme personnel d'entraînement : 20 à 30 minutes d'entraînement

L'étirement musculaire : 5 à 15 minutes d'exercices de flexibilité des régions sollicitées durant l'entraînement en maintenant la position de 15 à 30 secondes et en répétant l'exercice 2 à 3 fois pour permettre le relâchement musculaire et l'élimination de l'acide lactique

Le retour au calme : 10 minutes d'activités aérobiques pour activer la circulation afin d'éliminer l'acide lactique

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

STRUCTURE ET FONCTIONNEMENT DU CORPS

La réponse du corps à la pratique régulière d'une activité physique d'intensité moyenne à élevée d'une durée minimale de 20 à 30 minutes, 3 fois par semaine

Remarque : Ces éléments d'information peuvent faire l'objet d'une recherche par les élèves en dehors du contexte du cours, en collaboration avec l'enseignant de français ou un enseignant disponible et volontaire. La synthèse des recherches peut être présentée devant le groupe et complétée par l'enseignant.

1.- Bienfaits physiques

Cerveau : • Meilleure oxygénation du cerveau • Augmentation de sérotonine et de dopamine Poumons : • Diminution marquée de l'essoufflement à l'effort • Meilleure extraction de l'oxygène à partir de l'air inspiré Os : • Augmentation de la densité des os • Diminution marquée du risque d'ostéoporose Muscles : • Diminution immédiate de la tension musculaire • Meilleure extraction de l'oxygène par la fibre musculaire • Production retardée de l'acide lactique • Plus grande production « aérobique » d'ATP • Augmentation de la force des tendons	Cœur : • Meilleure oxygénation du cœur • Diminution de la fréquence cardiaque au repos • Diminution marquée du risque de maladies cardiovasculaires • Diminution marquée du risque de crises cardiaques • Récupération cardiaque accélérée après l'effort • Augmentation de la force de contraction du cœur Artères : • Augmentation du taux de bon cholestérol (HDL) • Diminution au repos de la pression artérielle • Maintien à long terme de l'élasticité des parois artérielles Poids du corps : • Maintien d'un poids santé Graisse sous la peau : • Diminution des réserves de graisse

2.- Bienfaits psychologiques

Cerveau : • Détente mentale immédiate • États plus fréquents de bien-être • Diminution du risque de dépression	• Diminution ou élimination de l'anxiété • Diminution des pensées suicidaires • Meilleure concentration

3.- Prévention des maladies

Cerveau : • Diminution marquée du risque d'AVC* • Diminution du risque de dépression • Diminution ou élimination de l'anxiété • Diminution des pensées suicidaires Seins : • Diminution marquée du risque de cancer du sein chez la femme Poumons : • Diminution marquée du risque de cancer du poumon	Côlon : • Diminution marquée du risque de cancer du côlon Cœur : • Diminution marquée du risque de maladies cardiovasculaires • Diminution marquée du risque de crises cardiaques Artères : • Diminution marquée du risque d'athérosclérose • Diminution marquée du risque de formation de caillots (thrombus)

Référence : Richard CHEVALIER, ***À vos marques, prêts, santé!***, 3e édition, Saint-Laurent, ERPI, 2003, p. 15.

LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
Exemple d'un outil de consignation relatif à l'habitude de vie à améliorer ou à maintenir

ANNEXE 12

Je, soussigné(e), _____, m'engage à respecter mon plan relatif à la pratique d'activités physiques, jusqu'à ce que j'aie intégré cette habitude dans ma vie quotidienne.

MON PLAN

Je me fixe un objectif pour améliorer ou maintenir cette habitude de vie et je consigne mes traces à raison de trois fois par semaine durant 2 mois consécutifs.

Objectif : _____

Dans la partie *Horaire* et *Endroit*, indiquez dans la case correspondant à la journée la ou les activités physiques que vous pratiquez, l'heure et l'endroit où vous les pratiquez, durant trois semaines consécutives. Dans la partie *Durée* et *Intensité*, indiquez la durée de l'exercice et le niveau d'intensité de celui-ci.

Pour identifier le niveau d'intensité, indiquez **IM** pour intensité modérée, **IE** pour intensité élevée et **ITE** pour intensité très élevée. Concernant le type d'activités physiques à choisir selon le niveau d'intensité, référez-vous au tableau présenté par l'enseignante ou enseignant.

MOIS (à déterminer)								
Semaines	**Activités physiques**	**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**	**Dimanche**
Ma planification pour la semaine du : _____								
Ex. : basket-ball, 16 h à 17 h, gymnase de l'école								
Semaine 1	**Activités physiques Horaire Endroit**							
	Ex. : 60 min, IE							
	Activités physiques Durée Intensité							
Ma planification pour la semaine du : _____								
Semaine 2	**Activités physiques Horaire Endroit**							
	Activités physiques Durée Intensité							
Ma planification pour la semaine du : _____								
Semaine 3	**Activités physiques Horaire Endroit**							
	Activités physiques Durée Intensité							
Ma planification pour la semaine du : _____								
Semaine 4	**Activités physiques Horaire Endroit**							
	Activités physiques Durée Intensité							

J'ÉVALUE MES RÉSULTATS ET MA DÉMARCHE
MOIS (à déterminer)

Date :

1- Avez-vous atteint l'objectif fixé relativement à la pratique d'une ou de plusieurs activités physiques d'une intensité modérée à élevée durant 2 mois consécutifs?

Oui ☐	Non ☐
Si oui, j'explique comment.	Si non, je réponds à la question 2.
En quelques mots, établissez des liens entre les traces consignées de la pratique des activités physiques réalisées et vos résultats aux tests de condition physique. Expliquez ce que cette expérience visant à améliorer ou à maintenir une habitude de vie a suscité comme réflexion chez vous.	

2- Si vous avez répondu « non » à la question 1, indiquez par un √ dans la case appropriée la ou les raisons pour lesquelles vous n'avez pas atteint votre objectif et expliquez les moyens que vous prendrez pour l'atteindre.

Raisons		**Moyens à mettre en place pour atteindre mon objectif**
Je manque de motivation.		
J'ai employé des moyens inadéquats.		
Je n'ai pas eu assez de temps.		
La ou les activités ne me plaisent pas.		
L'horaire ne me convient pas.		
C'est trop loin de ma résidence.		
Je suis seul(e) pour faire les activités.		
Je n'ai pas consigné mes traces.		
Autres raisons :		

Date :
Modifier mon objectif ou en ajouter un nouveau : **1** _____ **2** _____

UNE BONNE ALIMENTATION
Exemple d'un outil de consignation relatif à une habitude de vie à améliorer ou à maintenir

Je, soussigné(e), _____, m'engage à respecter mon plan relatif à l'amélioration ou au maintien de la qualité de mon alimentation jusqu'à ce que j'aie atteint le ou les objectifs fixés.

MON PLAN

Je me fixe un ou deux objectifs pour améliorer ou maintenir cette habitude de vie et je consigne mes traces à raison de trois fois par semaine durant de 2 mois consécutifs.
(Un objectif parmi les groupes alimentaires choisis ou un objectif parmi les habitudes alimentaires)

Exemple : - Objectif 1 : Manger jusqu'à six portions de fruits et de légumes par jour.
- Objectif 2 : Boire l'équivalent de quatre verres d'eau par jour.

Objectif 1 : _____

Objectif 2 : _____

Je nomme un ou deux moyens pour atteindre mon ou mes objectifs.
Exemples : Apporter une pomme et une carotte pour chacune de mes collations et inclure des fruits et des légumes dans mes trois repas quotidiens ou apporter une bouteille d'eau à l'école tous les jours et boire un verre d'eau avant chaque repas.

Moyen 1 : _____

Moyen 2 : _____

Consigne : Indiquez dans la case appropriée le nombre de portions que vous avez mangées selon le groupe alimentaire choisi ou indiquez l'autre habitude alimentaire que vous avez adoptée à raison de trois fois par semaine durant 2 mois consécutifs.

MOIS (à déterminer)									
Date :					**Signature :**				
	Sem.	**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**	**Dimanche**	**Nombre moyen de portions par jour**
Groupe alimentaire choisi : _____	**1**								
	2								
	3								
	4								
Portion	**1**								
	2								
	3								
	4								
Autre habitude alimentaire choisie : _____	**1**								
	2								
	3								
	4								

Groupes alimentaires choisis : fruits et légumes, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts.
Pour les portions relatives à chacun des groupes alimentaires selon votre âge et votre sexe, voir le Guide alimentaire canadien.
Autres habitudes alimentaires : boire 1 litre d'eau/jour, diminuer ma consommation de sel ou de boisson gazeuse, etc.

J'ÉVALUE MES RÉSULTATS ET MA DÉMARCHE
MOIS (à déterminer)

Date :

1- Avez-vous atteint le ou les objectifs relatifs à l'amélioration ou au maintien de la qualité de votre alimentation à raison de trois fois par semaine durant 2 mois consécutifs?

Oui ☐	Non ☐
Si oui, j'explique comment.	**Si non, je réponds à la question 2.**
À partir des traces consignées, expliquez en quelques mots ce que cette expérience visant à améliorer ou à maintenir la qualité de votre alimentation a suscité comme réflexion chez vous.	

2- Si vous avez répondu « non » à la question 1, indiquez par un √ dans la case appropriée la ou les raisons pour lesquelles vous n'avez pas atteint votre ou vos objectifs et expliquez les moyens que vous prendrez pour les atteindre.

Raisons		**Moyens à mettre en place pour atteindre mon ou mes objectifs**
Je manque de motivation.		
J'ai employé des moyens inadéquats.		
Je n'ai pas eu assez de temps.		
Je n'y pense pas.		
Je n'ai pas toujours le choix des aliments que je mange.		
Je n'ai pas consigné mes traces.		
Autres raisons :		

Date :
Modifier le ou les objectifs ou en ajouter un ou deux nouveaux : **1** _____ **2** _____ **Modifier le ou les moyens ou en ajouter un ou deux nouveaux :** **1** _____ **2** _____