

MA MISSION SANTÉ : MISSION POSSIBLE

Éducation physique et à la santé
Compétence 3 - Adopter un mode de vie sain et actif
1^{re} année du 1^{er} cycle du secondaire

Identification de l'élève

Nom : _____

École : _____

Groupe : _____

Enseignant : _____

Année scolaire 2009-2010



LA MISSION :

Durant ta première année du secondaire, tu entreprendras une démarche qui te permettra de faire le point sur tes habitudes de vie et ta condition physique. Grâce à ce carnet, tu pourras consigner l'information nécessaire pour que ton enseignant puisse porter un jugement sur ton cheminement dans le développement de la compétence « Adopter un mode de vie sain et actif ».

LES OBJECTIFS DE LA MISSION :

Pour cette année, tu devras maintenir ou améliorer les habitudes de vie suivantes :

Mon sommeil et la gestion de mon stress

De plus, tu devras intégrer la pratique régulière d'activités physiques pour atteindre l'objectif suivant à la fin de l'année scolaire :

Course de 2 Km

Ton enseignant te donnera les informations nécessaires pour t'aider à réussir ta mission. Mais c'est toi-même qui décideras de la réussite ou non de ta mission par ta détermination et ton implication dans ta démarche.

IMPORTANT

Ce carnet est primordial à la réussite de Ta mission. Si tu perds ce carnet, ne le remplis pas ou écris simplement n'importe quoi, ton enseignant pourrait décider que ta mission est un échec.

PARTIE A : PORTRAIT DE TA CONDITION PHYSIQUE

Avant de débiter ta mission, il est important de connaître ta condition physique? Pour ce faire, réponds aux questions suivantes :

1- Qu'est-ce que c'est pour toi être en bonne condition physique. Résume en quelques mots.



2- Vérifie ta réponse précédente avec tes amis, tes parents et ton enseignant et corrige-la au besoin.

3- Selon toi, qui de ton entourage (famille, amis, etc.) ou du monde sportif représente une personne ayant une bonne condition physique?

4- Parmi ces habitudes de vie, lesquelles font partie de ton quotidien :

	OUI	NON		OUI	NON
Je pratique régulièrement trois fois par semaine une ou plusieurs activités physiques			Je regarde la télévision		
			J'utilise l'ordinateur (internet, clavardage, jeux,)		
J'ai une bonne alimentation			Je consomme du tabac		
J'ai une bonne hygiène corporelle			Je consomme de l'alcool		
Je dors bien et en nombre d'heures suffisantes			Je consomme d'autres substances (suppléments, boissons énergisantes, etc.)		
Je gère bien mon stress			Je joue à des jeux vidéo (X-box, PlayStation, Nintendo DS etc.)		
Mes comportements sont sécuritaires lorsque je pratique une activité physique					

5- Indique, dans le tableau suivant, les activités physiques que tu pratiques depuis quelques semaines.

Quelles sont les activités physiques que tu pratiques avec ta famille, avec tes amis ou seul(e) ?	
Activités physiques	Nombre minutes /semaine

6- Indique tes résultats aux différents tests que tu as passés à l'école. Ces résultats se réfèrent aux normes reconnues correspondantes à ton groupe d'âge.

TESTS DU DÉBUT DE L'ANNÉE								
Flexibilité			Force et endurance			Endurance cardiovasculaire		
TEST	résultat	cote	TEST	résultat	cote	TEST	résultat	cote
Flexion du tronc			Redressements assis			Test de 12 minutes de Cooper		

Après l'analyse de tes habitudes de vie et des tests de début d'année, réponds honnêtement à la question suivante :

7- Selon toi, es-tu en bonne condition physique

OUI

NON

PARTIE B : MAINTIEN OU AMÉLIORATION D'UNE HABITUDE DE VIE

Selon ton analyse, tu dois maintenant savoir ton niveau de condition physique. Nous pensons toutefois que, pour la réussite de ton secondaire, tu te dois d'être en éveil et avoir une bonne capacité de concentration tout en gérant bien ton stress en situation importante. Nous aimerions donc que tu analyses ton sommeil et ton niveau de stress pour ensuite établir un plan de maintien ou de changement dans tes habitudes de vie.

QUESTIONNAIRE SUR MES HABITUDES DE VIE – VOLET 1 : LE SOMMEIL¹

1- Pour la prochaine semaine, remplis le tableau suivant le plus fidèlement possible. Tu pourras, par la suite, décider du plan à établir en fonction de tes résultats :

Semaine du _____ au _____

	Heure du Coucher et du lever	Nombre total d'heures de sommeil	Temps pris pour t'endormir (approximatif)	Nombre de réveils durant la nuit (approximatif)	À ton lever le matin, comment te sens-tu ? En pleine forme ? encore fatigué ? Décris ton état.
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

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

2- Il te reste maintenant à faire une analyse de ton bilan en ce qui concerne le sommeil en répondant aux questions suivantes :

	OUI	NON
Te couches-tu généralement à la même heure tous les jours ?		
T'endors-tu généralement entre 15 et 30 minutes ?		
T'arrive-t-il de te lever la nuit parce que tu as envie d'uriner ?		
As-tu l'habitude de jouer à des jeux vidéo ou regarder la télé avant de te coucher ?		
As-tu l'habitude de faire de l'exercice avant ton sommeil ?		
As-tu tendance à être stressé ou angoissé avant de dormir ?		
L'endroit où tu dors est-il silencieux ou en retrait ?		
As-tu souvent trop chaud ou trop froid ?		
Te réveilles-tu souvent la nuit ?		
Au réveil te sens-tu fatigué ?		
Prends-tu beaucoup de temps pour te lever le matin		
As-tu l'impression d'avoir assez dormi à ton réveil ?		

3- À la suite des réponses au questionnaire précédent, est-ce que, selon toi, tu possèdes de bonnes habitudes de sommeil ?

OUI

NON

QUESTIONNAIRE SUR MES HABITUDES DE VIE – VOLET 2 : LE STRESS ²

Le sommeil et le stress sont intimement liés. Si tu négliges le sommeil ou si tu es une personne stressée, ta santé physique et émotive pourrait en être atteinte.

1- réponds aux questions suivantes en cochant les cases qui correspondent le mieux à ce que tu vis.

Négliges-tu ton alimentation parce que tu es trop occupé à faire autre chose ?	
Es-tu du genre à ne te fier qu'à toi-même ? À ne pas faire confiance aux autres ?	
Perds-tu patience facilement ?	
Te fixes-tu des buts irréalisables ?	
As-tu tendance à répondre de façon brusque aux autres ?	

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

Vois-tu toujours le côté négatif dans la vie de tous les jours ?	
As-tu de la difficulté à prendre des décisions ?	
As-tu tendance à ne jamais parler de tes émotions ?	
Négliges-tu de faire de l'activité physique ?	
Te sens-tu toujours fatigué ?	
Es-tu facilement irritable ?	
Es-tu d'un naturel impatient ?	
Passes-tu ton temps à te plaindre de tout et de rien ?	
Manques-tu toujours de temps dans tes journées ?	
As-tu besoin de prendre des médicaments ou de la drogue pour dormir ?	
Manques-tu de temps pour des activités de relaxation (lecture, etc.) ?	
As-tu des problèmes dans tes relations avec les autres ?	
Te disputes-tu souvent avec tes parents ?	
As-tu tendance à n'être jamais d'accord avec les autres ?	
As-tu tendance à remettre continuellement les choses à plus tard ?	

2- Maintenant, ton analyse ³ :

Si tu as coché 16 cases ou plus : Tu as un mode de vie à risque. Tu te dois de faire plus d'exercices, de faire attention à ton alimentation et surtout, d'utiliser des techniques de relaxation.

Si tu as coché de 11 à 15 cases : La zone de danger est proche. Tu dois avoir certains symptômes liés au stress. Prends le temps d'arrêter un peu dans la journée pour reprendre ton souffle.

Si tu as coché de 6 à 10 cases : Tu contrôles bien les éléments stressants de la vie de tous les jours. Les choix que tu fais doivent continuer d'être en fonction des bonnes habitudes de vie.

Si tu as coché de 1 à 5 cases : Quel contrôle tu as ! Continue de trouver des défis stimulants à relever.

3- à la suite de ton analyse, est-ce que, selon toi, tu es une personne qui vit beaucoup de situations stressantes ?

OUI

NON

³ Analyse inspirée des documents de R. Chevalier et S. Daviau, Sains et actifs, édition ERPI 2009.

ÉLABORATION DE MON PLAN D'ACTION POUR MAINTENIR OU AMÉLIORER MES HABITUDES DE VIE

Ta mission : Améliorer ou maintenir 2 comportements reliés aux habitudes de vie. Un comportement pour le sommeil et un pour le stress. Voici une liste de choix pour t'aider, tu peux aussi choisir des solutions qui ne sont pas parmi celles proposées.

SOMMEIL	STRESS
<ul style="list-style-type: none">• Essayer de me coucher à la même heure le plus souvent possible	<ul style="list-style-type: none">• Me mettre à jour dans mes travaux scolaires
<ul style="list-style-type: none">• Éviter d'avoir des pensées négatives au moment d'aller au lit	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser au besoin une technique de relaxation
<ul style="list-style-type: none">• Éviter de faire des activités physiques rigoureuses au moins 2 heures avant le coucher	<ul style="list-style-type: none">• Pratiquer une activité physique pour me détendre
<ul style="list-style-type: none">• Utiliser des moyens pour me détendre avant d'aller au lit (ex. : bain chaud, lecture, musique douce)	<ul style="list-style-type: none">• Éviter si possible les situations, les événements ou les personnes qui me stressent beaucoup
<ul style="list-style-type: none">• Pratiquer une activité physique au grand air durant la journée	<ul style="list-style-type: none">• Être plus optimiste en évitant de dramatiser les situations qui ne sont pas dramatiques
<ul style="list-style-type: none">•	<ul style="list-style-type: none">•

Indique maintenant les deux comportements que tu souhaites maintenir ou améliorer :

Comportement – sommeil : _____

Comportement – stress : _____

Comment feras-tu pour améliorer ces comportements?

Nomme une personne qui pourra t'aider au besoin dans le maintien ou l'amélioration de ces comportements :

PARTIE C : MA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

En Première année du secondaire, un de tes objectifs de mission est de courir une distance de 2km 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 augmentera de beaucoup tes chances de réussir la mission du 2 km de fin d'année. Tu devras planifier trois séances par semaine, et ce, pour deux semaines consécutives. Tu répèteras ce processus 3 fois durant l'année. Tu remarqueras aussi que la dernière colonne du plan te permet de prendre des traces sur l'amélioration ou le maintien du sommeil et de la gestion du stress.

Mon plan de pratique – Séquence 1 ⁴

		Pratique régulière d'activités physiques		Habitudes de vie	
		Activités planifiées	Durée totale	Intensité : Modérée(M) Élevée (E) Modérée et Élevée (ME)	
					Comportement(s) à modifier : J'y parviens toujours (A) J'y parviens de temps à autre (B) J'y parviens Rarement (C)
SEMAINE 1	DU _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	Sommeil _____ Stress _____
SEMAINE 2	DU _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	Sommeil _____ Stress _____

Après ces deux semaines, quelles difficultés as-tu éprouvées dans la réalisation de ton plan d'action ?

Crois-tu pouvoir surmonter ces difficultés ? Explique ta réponse :

⁴Plan inspiré des documents de R. Chevalier et S. Daviau, Sains et actifs, édition ERPI 2009.

Mon plan de pratique – Séquence 2

		Pratique régulière d'activités physiques		Habitudes de vie	
		Activités	Durée totale	Intensité : Modérée(M) Élevée (E) Modérée et Élevée (ME)	Comportement(s) à modifier : J'y parviens toujours (A) J'y parviens de temps à autre (B) J'y parviens Rarement (C)
SEMAINE 3	DU _____ au _____	1. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	Sommeil _____ Stress _____
		2. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	
		3. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	
SEMAINE 4	DU _____ au _____	1. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	Sommeil _____ Stress _____
		2. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	
		3. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	

Après ces deux nouvelles semaines, quelles difficultés as-tu éprouvées dans la réalisation de ton plan d'action ?

Crois-tu pouvoir surmonter ces difficultés ? Explique ta réponse :

Mon plan de pratique – Séquence 3

		Pratique régulière d'activités physiques		Habitudes de vie	
		Activités	Durée totale	Intensité : Modérée(M) Élevée (E) Modérée et Élevée (ME)	Comportement(s) à modifier : J'y parviens toujours (A) J'y parviens de temps à autre (B) J'y parviens Rarement (C)
SEMAINE 5	DU _____ au _____	1. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	Sommeil _____ Stress _____
		2. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	
		3. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	
SEMAINE 6	DU _____ au _____	1. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	Sommeil _____ Stress _____
		2. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	
		3. _____	_____	Intensité _____ FCC _____	

Après ces deux dernières semaines, quelles difficultés as-tu éprouvées dans la réalisation de ton plan d'action ?

Crois-tu pouvoir surmonter ces difficultés ? Explique ta réponse :

MES TESTS DE FIN D'ANNÉE

TESTS DE FIN D'ANNÉE								
Flexibilité			Force et endurance			Endurance cardiovasculaire		
TEST	résultats	cote	TEST	résultats	cote	TEST	résultats	cote
Flexion du tronc			Redressements assis			Test de 12 minutes de Cooper		

Mon résultat pour la course de 2km

J'ai réussi la course sans marcher avec un temps de : _____

J'ai marché durant la course et j'ai réussi un temps de : _____

PARTIE D : MON BILAN ANNUEL

Félicitations ! Tu travailles depuis septembre sur tes habitudes de vie, ta condition physique ainsi que sur la pratique régulière d'activités physiques. Il est maintenant temps d'évaluer ton cheminement par le biais d'un Bilan.

Réponds aux questions suivantes avec le plus de précision possible :

1, As-tu atteint ta mission pour la course de 2 km ?

OUI

NON

2. Si non, parmi les raisons suivantes, coche celles qui pourraient expliquer que tu n'aies pas atteint ta mission :

Manque de régularité

Durée de l'effort insuffisante

Intensité de l'effort trop faible

Fréquence hebdomadaire insuffisante

3. As-tu atteint ton objectif d'améliorer ou maintenir ton sommeil et ta gestion du stress en ce qui concerne les autres habitudes de vie ?

Oui, à 100%

Oui, en partie

Non, pas du tout

4- Selon ta réponse indiquée à la question 3 et à l'aide des résultats obtenus, explique pourquoi tu as réussi ou tu n'as pas réussi.

5- Après un an d'effort sur l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie ou sur l'élimination ou la diminution d'habitudes de vie néfastes, que retiens-tu de tout ce que tu as fait pour obtenir tes résultats ?

6- Vers la fin de l'année scolaire, lorsque tu observes tes résultats dans les tableaux liés à tes missions et après la lecture de tes réponses aux différentes questions posées dans le carnet santé, indique un crochet dans la case appropriée si tu peux affirmer que ...

Tu appliques généralement les règles de sécurité durant la durée de chaque activité physique.	OUI	NON
Tu pratiques régulièrement une ou plusieurs activités physiques d'intensité modérée à élevée prévues dans ton carnet au moins à trois reprises durant la semaine.		
Tu démontres une amélioration ou un maintien de ta pratique régulière d'une ou de plusieurs activités physiques.		
Tu démontres une amélioration ou un maintien de saines habitudes de vie.		
Tu démontres une élimination ou une diminution d'une habitude de vie néfaste.		
Tu as consigné régulièrement tes résultats d'application de ton plan.		
Tu as comparé tes derniers résultats aux précédents sur ta pratique d'activités physiques et sur la modification de tes autres habitudes de vie.		
Tu as commenté ton analyse de l'ensemble de tes résultats obtenus en termes d'amélioration ou de maintien.		
Tu as pris les décisions appropriées en fonction de ton analyse.		
Tu portes des vêtements appropriés à l'activité physique.		
Tu démontres généralement une maîtrise de soi.		
Tu manifestes généralement un comportement respectueux envers le matériel et l'environnement.		
Tu utilises l'équipement approprié à l'activité physique.		

7- Crois-tu être capable de maintenir tes bonnes habitudes de vie durant les vacances d'été.

Oui

Non

Si oui, comment vas-tu faire?

Si non, pourquoi?

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

Adaptation de Chevalier Richard, À vos marques, prêts, santé, 3^e 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.