En route vers ma Santé

Adopter un mode de vie sain et actif

Shttp://entrainement-sportif.fr/bien-etre-sport.htm

2e cycle, 3e année du secondaire

Cahier de l'élève de :

_____

groupe: _____

Auteur : *Ce travail a été réalisé par des étudiants de 2e année dans le cadre des cours «Planification des interventions en ÉPS» et «Évaluation des apprentissages en ÉPS. Il est donc fort tout-à-fait normal que certaines informations soient à corriger. Certains commentaires ont volontairement été gardés pour que vous puissiez comprendre les exigences fixées.

Date de conception : Avril 2016

École secondaire de la Paix

[1]

Carnet santé pour les élèves de 3e secondaire

Ce carnet a pour objectif de t'aider à prendre conscience de l'impact de tes choix personnels sur ta santé globale. Tu dois consigner tes repas avant tes entraînements, tes heures de sommeil ainsi que les activités physiques que tu fais pour les 2 prochaines semaines, et ce, via l'enquête demandée à la fin de ce carnet. Le but de ce carnet est de te permettre d'auto-évaluer tes capacités physiques pour te permettre de bien choisir l'épreuve finale de course que tu feras le 15 juin prochain.

Les épreuves possibles sont les suivantes: 3 km, 5 km et 8 km.

Les épreuves sont considérées comme réussies lorsqu'elles sont complétées. Aucune note n'est accordée au temps final. Seule la progression, par rapport à ton temps de la course santé du début d'année, et l'implication seront prises en compte.

De plus, ce carnet renferme une planification détaillée des savoirs qui te seront présentés au courant de cette SAÉ. Ton rôle est de bien remplir ce carnet afin de te permettre d'améliorer ta compétence Adopter un mode de vie sain et actif. Ce cahier t'accompagnera tout au long de ces 6 séances. En ce sens, tu te dois de le remplir de façon éthique et responsable.

Sur ce, bonnes courses et amuse-toi !

Ton enseignante

[1] http://fr.123rf.com/clipart-vecteurs/colombe_de_la_paix.html

PLANIFICATION

ÉLABORATION DU PLAN D'ACTION

Commentaire [AR1]: Ce n'est pas le plan mais des questions sur leurs connaissances

Cours 1:

Pourquoi, selon toi, il est important de bien manger avant la pratique d'activités physiques?

_____
_____
_____
_____

Pourquoi, selon toi, il est important de bien dormir avant la pratique d'activités physiques?

_____
_____
_____
_____

Pourquoi, selon toi, il est important de pratiquer des activités physiques?

_____
_____
_____
_____

Quelle est l'importance de la flexibilité sur la course à pied?

_____
_____
_____
_____

Cours 2

Pourquoi dois-tu minimiser ton temps de marche et comment peux-tu y arriver?

_____
_____
_____
_____

Quelle est l'importance du sommeil sur la course à pied?

_____
_____
_____
_____

Quelle est ta fréquence cardiaque ? _____

Commentaire [AR2]: Au repos, à l'effort ???

Quelle est l'importance de savoir sa fréquence cardiaque et en quoi la connaître peut être positif pour la planification de séances d'entraînement ? _____

_____
_____
_____
_____

ÉLABORATION DU PLAN D'ACTION

Cours 3

Habitudes de vie choisies:

Commentaire [AR3]: Quels sont les choix?

1. _____

Pourquoi? _____

_____

_____

2. _____

Pourquoi? _____

_____

_____

Comment peux-tu les améliorer ? _____

_____

_____

_____

Distance choisie (km) : _____

Temps et distance à la course santé du début d'année : _____

Explication de ce choix en fonction des éléments suivants: (temps accordé à la marche, gestion de la course et fréquence cardiaque) :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Cours 4

Quelles sont les techniques apprises jusqu'à maintenant (3) et quels sont leur rôle respectif vis-à-vis l'amélioration de tes capacités à la course à pied?

Concrètement, quelle est la technique employée qui t'est le plus favorable lorsque tu pratiques la course à pied? En quoi cette technique te permet d'améliorer tes capacités à la course à pied? Nomme 2 raisons expliquant ce choix et nomme un exemple concret que tu as vécu pour expliquer chacune de ces 2 raisons.

Cours 5

Quelles sont les modifications que tu as apportées reliées à l'adoption d'un mode de vie sain et actif ? Nomme les 2 modifications que tu as réalisées et explique en quoi chacune d'elle a été bénéfique sur ta forme physique et sur tes capacités à la course à pied. Ta réponse doit inclure les bienfaits apportés par l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

Cours 6

Quels sont les impacts positifs de l'adoption de bonnes habitudes de vie. Nomme 3 impacts et explique en quoi ils t'ont aidé à améliorer tes capacités à la course à pied. Ta réponse doit être orientée selon les 3 composantes d'un mode de vie sain et actif présentées au début de cette SAÉ (sommeil/alimentation/activités physiques).

AUTOÉVALUATION FINALE

Quelle est l'amélioration de tes capacités au test de course? Compare le résultat de ta première course avec celui de la course que tu viens de réaliser. Es-tu satisfait(e) de ce résultat? Explique en quoi l'adoption des composantes d'un mode de vie sain et actif t'a aidé à améliorer tes capacités à la course à pied? Si, au contraire, ton résultat s'est affaibli, nomme les raisons qui expliquent ce résultat. Tu peux utiliser toutes les informations recueillies dans ton cahier de l'élève.

Comment te sens-tu à la suite de cette course? Es-tu fier(e) de ta prestation finale? Aurais-tu pu faire mieux? Nomme 2 forces que tu as développées au cours de cette SAÉ et 2 difficultés que tu as rencontrées. Pour ces difficultés, nomme, pour chacune d'elle, une modification que tu peux apporter afin de l'améliorer.

Enfin, encercle l'image qui représente le mieux ton sentiment vis-à-vis l'ensemble des modifications que tu as apportées à ton mode de vie afin de le modifier pour le rapprocher vers l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

ENQUÊTE

Commentaire [AR4]: Devrait être au début

Cette enquête te permettra de compiler tes choix alimentaires tes heures de sommeil ainsi que ton temps accordé à la pratique d'activités physiques pour les deux premières semaines de cette SAÉ. Par la suite, avec les résultats de cette enquête, tu seras plus enclin à choisir d'améliorer deux de ces 3 composantes afin de te permettre de te rapprocher vers la compétence ciblée par cette SAÉ: *Adopter un mode de vie sain et actif.*

Le principe est simple, tu dois seulement remplir les cases selon les informations demandées. Pour ce qui est de la case se rapportant à l'alimentation, tu dois seulement inscrire le nom et la quantité des items consommés. Pour ce qui est de la case se rapportant au sommeil, tu dois inscrire tes heures de sommeil et encercler l'image se rapportant à la qualité de ton sommeil. Enfin, pour ce qui est de la case se rapportant au temps accordé à l'activité physique, tu dois seulement inscrire le temps et le nom de l'activité physique accomplie.

N'oublie pas que ces informations sont demandées afin de t'aider à adopter un mode de vie sain et actif. En ce sens, cette enquête est là pour t'aider, tu dois donc remplir les cases avec une attention particulière et en privilégiant des réponses honnêtes et véridiques.

SEMAINE 1			
Journée	Ce que j'ai mangé 2 heures et moins avant l'activité physique	Heures de sommeil	Temps accordé à l'activité physique et nom de l'activité réalisée
Lundi			
Mardi			

SEMAINE 1			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

SEMAINE 2			
Journée	Ce que j'ai mangé 2 heures et moins avant l'activité physique	Heures de sommeil	Temps accordé à l'activité physique et nom de l'activité réalisée
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			

SEMAINE 2			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

RETOUR RÉFLEXIF SUR L'ENQUÊTE

Réflexion quant à tes heures de sommeil et d'activités physiques pour ces deux semaines et une amélioration possible à effectuer pour ces deux sphères:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Une force perçue de tes choix alimentaires :

_____
_____
_____
_____

Une difficulté perçue de tes choix alimentaires :

_____
_____
_____
_____

Une force perçue de ta pratique d'activités physiques :

_____
_____
_____
_____

Une difficulté perçue de ta pratique d'activités physiques :

_____
_____
_____
_____

Annexe 1

Commentaire [AR5]: Insérer dans le guide de l'enseignant plutôt pour qu'il en fasse des affiches.

HABITUDES DE VIE ET LEURS NIVEAUX D'ACQUISITION STANDARDS DES JEUNES DE MON ÂGE

FRÉQUENCE CARDIAQUE: entre 160 et 180 batt/min lors de la pratique d'activités physiques d'effort moyen à élevé.

HEURES DE SOMMEIL: une moyenne de 8 heures.

TEMPS ACCORDÉ À LA MARCHE (pendant une course de 5 km) : moins de 1 minute

ALIMENTS INGÉRÉS 2 HEURES AVANT UN ENTRAINEMENT:

- riches en glucides
- faibles en gras trans et en sucres raffinés
- teneur en vitamines élevée
- aliments sains et facilement assimilables par l'organisme

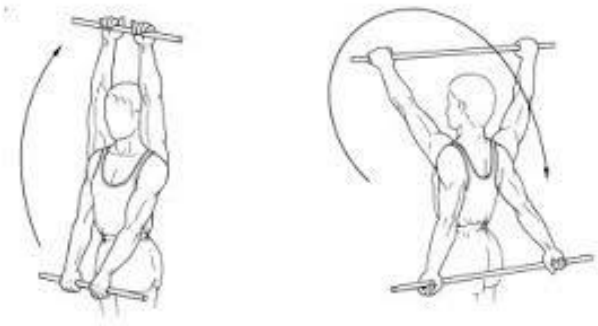
TEMPS ACCORDÉ À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PAR SEMAINE :

un minimum de 3 heures.

Annexe 2

Banque de mouvements à réaliser lors des séances d'échauffement en début de cours.

1. relevé de barre par dessus les épaules

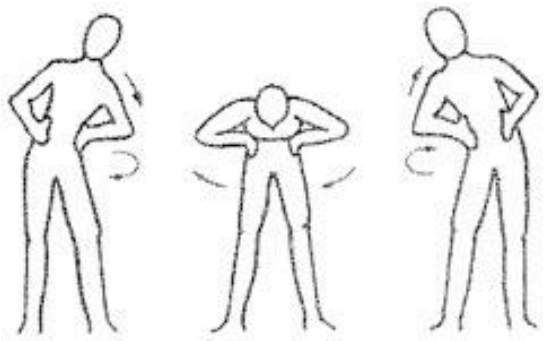


http://etirement.viabloga.com/news/echauffements-et-exercices-d-etirement

2. saut à la corde à sauter

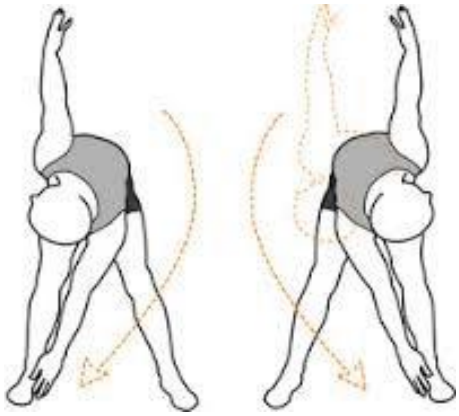
http://www.formeattitude.fr/blog/wp-content/uploads/2013/10/corde-à-sauter1-600x250.gif

3. Mouvement horizontal du bassin



http://sh50064.sinope.kreativmedia.ch/wp-content/uploads/2013/03/rotation-bassin.png

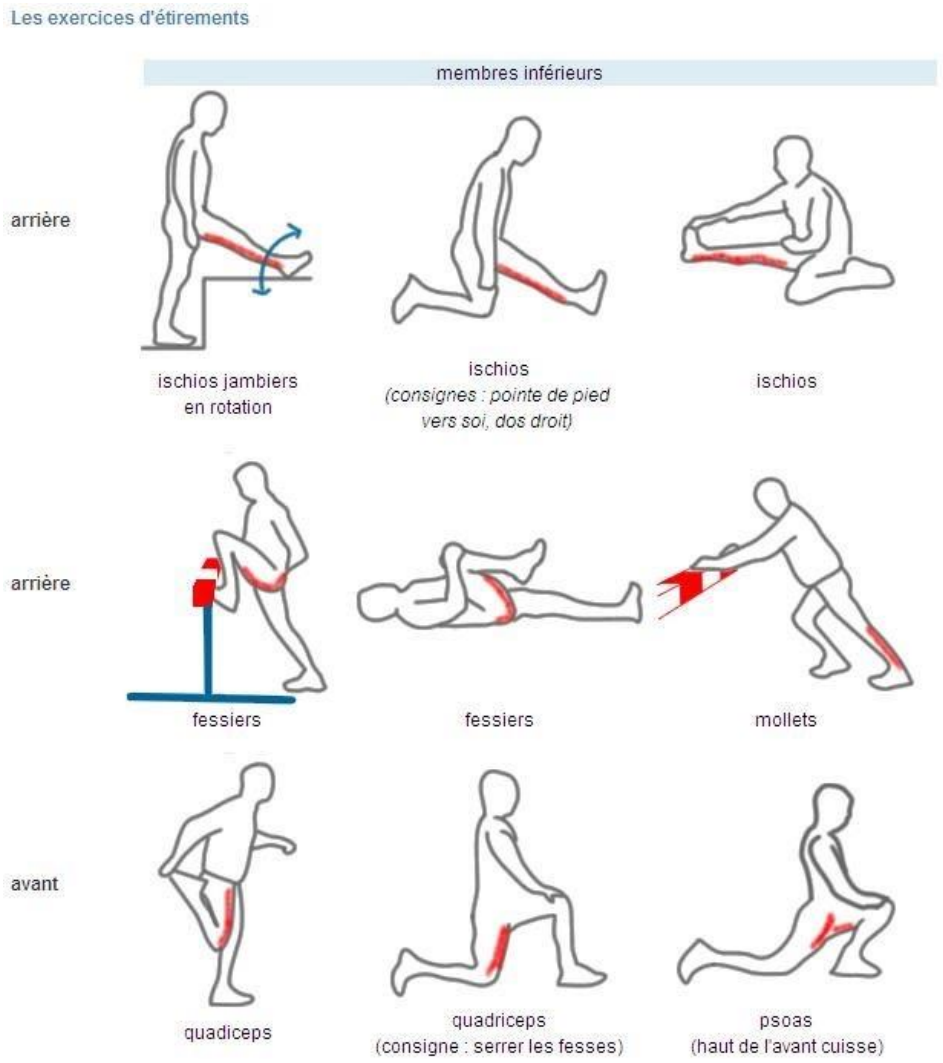
4. Flexion avant du torse, les jambes tendues



http://sh50064.sinope.kreativmedia.ch/wp-content/uploads/2013/03/rotation-bassin.png

Annexe 3

Banque de mouvements à réaliser lors des séances d'étirements en fin de cours.



http://www.lesrapides.ca/conseils/les-etirements