

LIGUE NATIONALE DE LA SANTE



4^E SECONDAIRE LIGUE NATIONALE

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

Identification de l'élève

Nom : _____

École : _____

Groupe : _____

Enseignant : _____

Année scolaire 2009-2010



Ligue nationale de la santé

Bravo! Cette année, tu entres officiellement dans la ligue nationale de la santé. Plus tu avances au secondaire et plus te deviens autonome en ce qui concerne la prise en charge de ta santé. Si tout ce passe bien, tu atteindras l'autonomie complète l'an prochain.

OBJECTIFS POUR ATTEINDRE TON AUTONOMIE :

Pour cette année, tu devras :

Poser un regard critique sur certaines habitudes de vie néfastes à ta santé

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 3,5 Km

Ton enseignant te donnera les informations nécessaires pour t'aider à réussir les objectifs mais c'est toi-même qui décideras de la réussite ou non de ta participation à la LNS 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 participation à la ligue est un échec.

PARTIE A : PORTRAIT DE TA CONDITION PHYSIQUE

Avant de débiter ta saison, il est important de connaître ta condition physique. Ton enseignant t'invite à répondre aux questions suivantes :

- 1- As-tu pratiqué des activités physiques cet été à raison de 3 séances d'un minimum de 20 minutes par semaines?

☐ OUI

☐ NON

- 2- As-tu travaillé spécifiquement un aspect de ta condition physique? Si oui, lequel et comment t'y es-tu pris pour le faire?



- 3- Selon toi, crois-tu avoir amélioré ta condition physique au cours de la dernière année? Explique ta réponse.

- 4- Parmi ces habitudes de vie, coche celles que tu considères avoir améliorées ou maintenues depuis l'an dernier :

Je pratique régulièrement trois fois par semaine une ou plusieurs activités physiques.		Je pratique mes activités physiques de manière sécuritaire.	
J'ai une bonne alimentation.		J'ai réduit mon temps d'utilisation de l'ordinateur.	
J'ai une bonne hygiène corporelle.		Je pratique des activités en famille et avec des amis.	
Je dors bien et un nombre d'heures suffisantes.			
Je gère bien mon stress.			

5- Dresse maintenant un portrait des activités physiques que tu as pratiquées au cours des deux dernières semaines :

Quelles sont les activités physiques que tu pratiques avec ta famille, avec tes amis ou seul(e) ?	
Types d'activités physiques	Nb de minutes / semaine

6- Indique tes résultats aux différents tests que tu as passés dans tes cours d'éducation physique et à la santé. Ces résultats se réfèrent aux normes reconnues qui correspondent à ton groupe d'âge.

TESTS DU DÉBUT DE L'ANNÉE								
Flexibilité			Force et endurance			Endurance cardiovasculaire		
TEST	résultats	cote	TEST	résultats	cote	TEST	résultats	cote
flexibilité des épaules			Redressements assis			Défi de course 20 min.		

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

QUESTIONNAIRE SUR MES HABITUDES DE VIE – REGARD CRITIQUE SUR CERTAINES HABITUDES DE VIE NÉFASTES À LA SANTÉ

À l'adolescence, tu découvres un monde différent, avec des ressources différentes qui n'ont qu'un seul but : te donner l'impression d'être dans un état de sérénité, de béatitude. D'autres ressources sont aussi présentes pour te stimuler. Que ce soit la drogue, l'alcool, les suppléments et les boissons énergisantes, le message n'est pas de porter un jugement sur tes habitudes de consommation mais plutôt de t'informer sur leurs effets.

- 1- Pour bien faire un portrait de ta consommation de produits néfastes pour la santé, réponds au questionnaire suivant :

	Oui	Non
Es-tu un consommateur des produits du tabac ?		
Es-tu un consommateur de boissons énergisantes ? (red bull, monster, etc.)		
Es-tu un consommateur de caféines ? (Café, coke, etc.)		
Consommes-tu des suppléments (protéines, vitamines)		

- 2- À partir des réponses du tableau ci-haut, considères-tu que tu consommes un ou des produits avec modération ou avec excès ? Explique ta réponse :

- 3- Quels sont les facteurs qui t'amènent ou t'ont amené à consommer ces produits ? (ex. : Familles, amis, médias, etc.)

- 4- Avant de consommer un produit, prends-tu le temps de t'informer sur sa composition ou sa provenance ?

☐

OUI

☐

NON

5- Connais-tu les effets des produits que tu consommes ? T'informes-tu de leurs effets sur ta santé ?

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

Nous te proposons d'améliorer ou maintenir 2 comportements reliés aux habitudes de vie néfastes. Choisi parmi ces comportements ceux que tu estimes pouvoir changer. Si tu le désires, tu peux en choisir qui ne sont pas dans la liste ci-dessous

Habitudes de vie néfastes
M'informeur sur ce que je consomme
M'informeur sur les ressources pouvant m'aider à modifier mon habitude de vie
Réduire ma consommation des produits du tabac
Réduire ma consommation de boissons énergisantes
Éviter de suivre la mode ou l'influence de mes amis sur la consommation de produits néfastes

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

Comportement 1 :

Comportement 2:

Quels sont les moyens que tu envisages prendre pour améliorer ces comportements?

Nomme des ressources qui pourront te renseigner et te guider pour modifier ces habitudes de vie néfastes :

PARTIE C - MA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour cette année, une course de 3,5 km permettra de valider si tu t'es impliqué(e) sérieusement dans ta pratique régulière d'activités physiques. Tu devras donc à différents moments de l'année planifier un plan de pratique régulière. Le fait de planifier des moments pour faire de l'activité physique augmentera de beaucoup tes chances de réussite. Tu devras planifier trois séances par semaine, et ce, pour deux semaines consécutives. Tu répèteras ce processus 3 ou 4 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 de tes comportements liés aux habitudes de vie néfastes.

MON PLAN DE PRATIQUE – SÉQUENCE 1 ¹

		Pratique régulière d'activités physiques		Habitue de vie
		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 autres (B) J'y parviens Rarement (C)
SEMAINE 1	DU _____ ou _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	Comportement 1 : _____ Comportement 2 : _____
SEMAINE 2	DU _____ ou _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	Comportement 1 : _____ Comportement 2 : _____

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

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

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

3. Peux-tu affirmer que, à la suite de ces deux semaines, tu as réussi à poursuivre la pratique régulière des activités physiques planifiées ? Explique ta réponse.

MON PLAN DE PRATIQUE – SÉQUENCE 2

		Pratique régulière d'activités physiques		Habitude 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 autres (B) J'y parviens Rarement (C)
SEMAINE 3 DU _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	Comportement 1 : _____ Comportement 2 : _____
SEMAINE 4 DU _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	Comportement 1 : _____ Comportement 2 : _____

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

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

6. Peux-tu affirmer que, à la suite de ces deux semaines, tu as réussi à poursuivre la pratique régulière des activités physiques planifiées ? Explique ta réponse.

MON PLAN DE PRATIQUE – SÉQUENCE 3

		Pratique régulière d'activités physiques		Habitue 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 autres (B) J'y parviens rarement (C)
SEMAINE 5 DU _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	Comportement 1 : _____ Comportement 2 : _____
SEMAINE 6 DU _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	Comportement 1 : _____ Comportement 2 : _____

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

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

9. Peux-tu affirmer que, à la suite de ces deux semaines, tu as réussi à poursuivre la pratique régulière des activités physiques planifiées ? Explique ta réponse.

MON PLAN DE PRATIQUE – SÉQUENCE 4

		Pratique régulière d'activités physiques		Habitue 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 autres (B) J'y parviens Rarement (C)
SEMAINE 7 DU _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	Comportement 1 : _____ Comportement 2 : _____
SEMAINE 8 DU _____ au _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ _____ _____	Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____ Intensité _____ FCC _____	Comportement 1 : _____ Comportement 2 : _____

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

11. Crois-tu pouvoir surmonter ces difficultés ? Explique ta réponse.

12. Peux-tu affirmer que, à la suite de ces deux semaines, tu as réussi à poursuivre la pratique régulière des activités physiques planifiées ? Explique ta réponse.

MES RÉSULTATS

TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

TESTS EN COURS D'ANNÉE								
Flexibilité			Force et endurance			Endurance cardiovasculaire		
TEST	résultats	cote	TEST	résultats	cote	TEST	résultats	cote
Flexibilité des épaules			Redressements assis			Défi de course 20 min.		

TESTS DE FIN D'ANNÉE								
Flexibilité			Force et endurance			Endurance cardiovasculaire		
TEST	résultats	cote	TEST	résultats	cote	TEST	résultats	cote
Flexibilité des épaules			Redressements assis			Défi de course 20 min.		

MON RÉSULTAT POUR LA COURSE DE 3 KM

J'ai réussi la course de 3 km sans marcher avec un temps de : _____

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

PARTIE D - MON BILAN ANNUEL

Après cette année bien remplie, il est temps de faire un bilan de ton travail !

Réponds aux questions suivantes avec le plus de précision possible :

1. As-tu réussi à courir la distance de 3,5 km sans arrêter et sans marcher ?

OUI

☐

NON

☐

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

Manque de régularité dans l'entraînement

☐

Durée de l'effort insuffisante

☐

Intensité de l'effort trop faible

☐

Fréquence hebdomadaire insuffisante

☐

3. As-tu atteint ton objectif d'améliorer ou de maintenir deux comportements en ce qui concerne les habitudes de vie néfastes ?

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

	OUI	NON
Tu pratiques régulièrement une ou plusieurs activités physiques d'intensité modérée à élevée prévue 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 son plan.		
Tu as comparé tes derniers résultats aux précédents sur ta pratique d'activités physiques et sur la modification de tes autres habitudes.		
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.		
Tu appliques généralement les règles de sécurité durant la durée de chaque activité physique.		

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

Oui ☐

Non ☐

Nous t'invitons à poursuivre l'application de tes bonnes habitudes de vie. Dès le début de l'année prochaine, nous te proposerons des activités pour atteindre ton autonomie complète à la fin de ton secondaire 5.

Bonnes Vacances !

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.