

# TABLE DES MATIÈRES

|  |    |
|--|----|
| <b>Utilisation de cette ressource</b> .....  | 1  |
| Raison d'être de l'apprentissage pour un cœur en pleine santé .....  | 1  |
| Apprentissage par enquête .....  | 3  |
| Apprentissage par enquête en éducation physique .....  | 4  |
| Programme d'études en éducation physique (M-12) .....  | 6  |
| Entraînement Heart Zones <sup>MC</sup> .....   | 7  |
| Planification des expériences d'apprentissage par enquête .....  | 7  |
| <b>Possibilités d'apprentissage</b> .....  | 9  |
| <b>1. Comment les renseignements sur « Un cœur en pleine santé »<br/>s'appliquent-ils à ma vie?</b> .....      | 10 |
| • Feuille d'exercice 1 de l'élève : Journal .....  | 13 |
| • Feuille d'exercice 2 de l'élève : Évaluation des activités :<br>Questions de réflexion pour le journal ..... | 14 |
| • Feuille d'exercice 3 de l'élève : Évaluation des valeurs :<br>Questions de réflexion pour le journal .....   | 15 |
| <b>2. Quels sont mes chiffres de fréquence cardiaque?</b> .....  | 16 |
| • Feuille d'exercice 4 de l'élève : Fréquence cardiaque réelle au repos .....                                  | 20 |
| • Feuille d'exercice 5 de l'élève : Devoir sur la fréquence cardiaque .....                                    | 22 |
| • Feuille d'exercice 6 de l'élève : Quels sont mes chiffres de<br>fréquence cardiaque? .....                   | 23 |
| <b>3. Que signifient mes chiffres de fréquence cardiaque?</b> .....  | 26 |
| • Tableau des fréquences cardiaques maximales .....  | 30 |
| • Tableau des zones (Zones Chart <sup>MC</sup> ) .....   | 32 |
| • Feuille d'exercice 7 de l'élève : Programme d'entraînement<br>Heart Zones <sup>MC</sup> .....                | 35 |
| <b>4. Comment mon corps réagit-il aux différents niveaux d'intensité?</b> .....                                | 38 |
| • Feuille d'exercice 8 de l'élève : Échelles de perception de l'intensité .....                                | 44 |
| • Feuille d'exercice 9 de l'élève : Échelle d'intensité personnelle .....                                      | 45 |
| • Feuille d'exercice 10 de l'élève : Exemple de l'échelle d'intensité<br>personnelle d'un élève .....          | 46 |

|  |           |
|--|-----------|
| • Feuille d'exercice 11 de l'élève : Étape du circuit des activités :<br>détermination de la zone d'entraînement .....                   | 47        |
| • Feuille d'exercice 12 de l'élève : Journal personnel<br>des activités mensuelles .....   | 48        |
| <b>5. Est-ce que je retire des bienfaits cardiovasculaires<br/>des cours d'éducation physique? .....</b>                                 | <b>49</b> |
| • Feuille d'exercice 13 de l'élève : Effets sur la fréquence cardiaque .....   | 53        |
| • Feuille d'exercice 14 de l'élève : Retirez-vous des bienfaits<br>cardiovasculaires des cours d'éducation physique? .....               | 54        |
| <b>6. Ai-je assez d'activités physiques quotidiennes pour en retirer des<br/>bienfaits pour ma santé et ma condition physique? .....</b> | <b>55</b> |
| • Feuille d'exercice 15 de l'élève : Dossier d'activité physique .....   | 59        |
| • Feuille d'exercice 16 de l'élève : Rubrique de l'évaluation :<br>À faire chaque jour .....   | 60        |
| • Feuille d'exercice 17 de l'élève : Feuille d'établissement des objectifs .....   | 61        |
| <b>7. Comment puis-je créer mon propre programme d'activité physique? .....</b>  | <b>62</b> |
| • Feuille d'exercice 18 de l'élève : Quelle est ma condition physique? .....   | 67        |
| • Feuille d'exercice 19 de l'élève : Programme d'activité<br>physique personnel .....  | 69        |
| • Feuille d'exercice 20 de l'élève : Étape du circuit<br>« Un cœur en pleine santé » .....   | 70        |
| • Feuille d'exercice 21 de l'élève : Évaluation de la<br>condition physique et des aptitudes .....                                       | 71        |
| <b>8. Comment pouvons-nous partager nos connaissances sur<br/>« Un cœur en pleine santé » avec la communauté? .....</b>                  | <b>72</b> |
| • Feuille d'exercice 22 de l'élève : Soumission préliminaire de<br>projet pour l'exposition sur « Un cœur en pleine santé » .....        | 78        |
| <b>Annexes .....</b>   | <b>79</b> |
| • Annexe A. Carrière et vie – Programme d'études .....   | 81        |
| • Annexe B. Questions pour guider l'apprentissage par enquête .....  | 82        |
| • Annexe C. Le podomètre .....   | 83        |
| • Annexe D. Stratégies pour promouvoir les bienfaits cardiovasculaires .....   | 85        |
| • Annexe E. Le muscle cardiaque .....  | 86        |
| • Annexe F. Conseils pour mesurer la fréquence cardiaque durant l'exercice .....   | 87        |

- Annexe G. Les parties du moniteur de fréquence cardiaque  
et leurs fonctions .....89
- Annexe H. Feuille de contrôle des moniteurs de fréquence cardiaque .....92
- Annexe I. Cartes des étapes du circuit des activités ..... 93-129
- Annexe J. Cartes du circuit des exercices physiques de base ..... 131-156
- Annexe K. Exemples de jeux et activités de poursuite .....157
- Annexe L. Principes de l'entraînement .....162
- Annexe M. Tests d'évaluation : Exemple pour l'évaluation du niveau  
initial de condition physique .....163
- Annexe N. Q-AAP et VOUS (Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)....164
- Annexe O. Cours de Carrière et vie ..... 165-174

**Glossaire** .....175

**Documentation supplémentaire** .....177

**Bibliographie** .....181

[Cette page est intentionnellement laissée en blanc.]