



## UTILISATION DE CETTE RESSOURCE

« Le programme d'éducation physique de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année contribue à l'acquisition d'habiletés de vie favorisant la gestion personnelle de la santé, le recours à l'activité physique en guise de stratégie pour surmonter les défis de la vie et l'établissement d'un milieu dans lequel ils peuvent mettre en pratique leurs aptitudes à travailler avec autrui. »

(Alberta Learning, 2000, *Raison d'être et philosophie du programme d'éducation physique (M-12)*.)

Les activités de la présente ressource ont pour but de faciliter l'apprentissage par les élèves des résultats d'apprentissage exigés par le *Programme d'éducation physique de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année* et elles doivent être utilisées dans les cours d'éducation physique 10–20–30. Le but du programme d'éducation physique est de permettre aux élèves d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour mener une vie saine et active. La présente ressource comporte des activités qui correspondent aux résultats d'apprentissage du programme d'éducation physique et elle porte principalement les résultats suivants :

-  Résultat général B : Bienfaits pour la santé
-  Résultat général D : Dynamisme soutenu.

Les activités peuvent être adaptées en vue de leur utilisation dans le cours de Carrière et de vie du secondaire deuxième cycle. Voir l'aperçu du programme d'éducation physique, à la page 6, et les résultats généraux pour le cours de Carrière et vie, à l'annexe A, page 81.

## Raison d'être de l'apprentissage pour un cœur en pleine santé

La recherche indique que les habitudes de vie adoptées durant la jeunesse se poursuivent généralement à l'âge adulte. C'est une occasion pour les élèves de devenir des adultes en bonne santé et d'inverser les tendances actuelles de l'inactivité physique.

Les données actuelles indiquent ce qui suit :

- Les Canadiens ont un risque élevé de développer une maladie du cœur. Huit personnes sur dix ont au moins un des facteurs de risque suivants : inactivité physique, obésité, tabagisme, hypertension artérielle, diabète (Fondation des maladies du cœur du Canada, 2003).
- En 2000, 57 % des Canadiens âgés de 5 à 17 ans n'étaient pas suffisamment actifs pour se conformer aux lignes directrices de croissance et de développement optimaux. Chez les adolescents, ce nombre est passé de 64 % en 2000 à 82 % en 2002 (Craig et Cameron, 2004).

- La jeunesse canadienne court des risques liés à un certain nombre de maladies chroniques, en raison de son style de vie de plus en plus sédentaire. Au cours des deux dernières décennies, le nombre d'enfants obèses au Canada a presque triplé. Les jeunes obèses ont une fréquence plus élevée d'hypertension, de taux de cholestérol élevés et de diabète de type 2 (Institut canadien d'information sur la santé, 2004).
- En 1998, les Canadiens de 15 ans et plus passaient en moyenne 15 heures par semaine à regarder la télévision, mais ne consacraient que 7 heures par semaine à des loisirs actifs. La recherche indique qu'ils consacraient plus de temps aux jeux vidéo que les enfants de la plupart des autres pays. En 1998, moins de 37 pour cent des enfants de 5 à 18 ans se rendaient à l'école à pied (Institut canadien d'information sur la santé, 2004).

L'éducation physique et le cours de Carrière et vie offrent aux élèves l'occasion de rechercher activement des réponses aux questions pertinentes sur leur propre santé et condition physique.

Les enseignants peuvent choisir de donner les leçons dans le cadre des activités associées à l'apprentissage de la réanimation cardiopulmonaire, élément obligatoire du programme d'éducation physique de 10<sup>e</sup> année. Ils encourageront ainsi les élèves à faire le lien entre les messages de la ressource « Un cœur en pleine santé » et les résultats associés aux premiers soins : Résultats généraux B : Bienfaits pour la santé et D : Dynamisme soutenu.

Les activités et les leçons proposées dans la présente ressource aideront les élèves à comprendre et à ressentir les bienfaits de l'activité physique pour la santé.

Pour un glossaire des termes utilisés dans *Un cœur en pleine santé*, voir les pages 175–176.

## Apprentissage par enquête

« L'enquête est une méthode utilisée pour trouver une réponse à une question, pour résoudre des problèmes et pour prendre des décisions en utilisant les habiletés rattachées aux processus mentaux, à la communication et à la participation. »

(Alberta Learning, 2000.  
Programme d'études sociales  
10–20–30.)

L'apprentissage par enquête est un processus d'apprentissage qui incite les élèves à s'investir dans leur apprentissage. Les élèves formulent des questions, font des recherches approfondies et acquièrent de nouvelles connaissances, ainsi que de nouveaux savoirs. Les élèves peuvent utiliser ces nouvelles connaissances pour répondre à des questions, élaborer des solutions ou soutenir des opinions ou des points de vue. Ces connaissances sont habituellement présentées aux autres et peuvent donner lieu à certaines actions.

L'utilisation d'un modèle d'enquête aide les élèves à intérioriser un processus d'enquête qui est transférable aux situations quotidiennes. Visualiser l'enquête comme un casse-tête peut aider les élèves à faire le lien entre l'apprentissage par enquête et leur vie à l'extérieur de l'école. Les élèves recueillent les renseignements de sources variées et les combinent pour créer la vision d'ensemble ou reconstituer le casse-tête. Les élèves trouveront que le processus d'enquête répond à un grand nombre de leurs questions originelles, mais que de nombreuses autres questions peuvent surgir.

L'apprentissage par enquête permet aux élèves de faire ce qui suit :

- acquérir des habiletés qu'ils utiliseront toute leur vie;
- apprendre à faire face à des problèmes n'ayant pas de solutions évidentes;
- faire face aux changements et aux défis qui font obstacle à la connaissance;
- façonner leur recherche de solutions, maintenant comme à l'avenir.

Au cours de l'apprentissage par enquête, l'apprenant devient un laboratoire humain à la recherche de la santé et du conditionnement physique. L'enseignant d'éducation physique fournit le cadre initial de cette recherche. Pour toutes questions concernant la manière d'encadrer cette recherche, voir l'annexe B, page 82.

Le signe qu'un projet d'enquête a réussi est que les élèves terminent le projet avec plus de questions qu'au départ, si bien que l'enquête se poursuit et aboutit à une poursuite de l'apprentissage. L'éducation physique offre aux élèves des occasions de mener leurs propres enquêtes en rapport avec la santé et la

condition physique. Le résultat de ces enquêtes insufflé un désir de perpétuer des styles de vie sains et actifs pour toute la vie.

## Apprentissage par enquête en éducation physique

*Un cœur en pleine santé* repose sur la capacité d'apprendre à écouter le langage du cœur : son battement. *Un cœur en pleine santé* établit le lien entre les élèves et les données de leur fréquence cardiaque et leur donne un aperçu du sens de ces chiffres en les faisant participer à l'entraînement Heart Zones<sup>MC</sup>. Les élèves peuvent écouter leur cœur en prenant leur pouls à la main (palpation carotidienne ou radiale), en apprenant à percevoir leurs propres niveaux d'efforts ou en utilisant des moniteurs de fréquence cardiaque afin de recueillir des données sur leur fréquence cardiaque. Pour de plus amples renseignements sur l'entraînement Heart Zones<sup>MC</sup>, veuillez consulter <<http://www.heartzones.com>>. (Veuillez noter que ce site est en anglais.)

Les technologies dont on suggère l'intégration à l'éducation physique afin d'améliorer l'apprentissage des Résultats généraux B et D peuvent comprendre les podomètres, les moniteurs de fréquence cardiaque, les sites Web et le journal d'entraînement en ligne. Les éducateurs peuvent aussi documenter les performances des élèves à l'aide d'appareils photo numériques et de caméras vidéo.

### **Podomètres**

Vous trouverez plus de renseignements sur le podomètre à l'annexe C, page 83.

Dans la présente ressource, il a huit possibilités d'apprentissage qui émanent des questions suivantes.

1. Comment les renseignements sur « Un cœur en pleine santé » s'appliquent-ils à ma vie?
  - Les élèves établissent des liens personnels avec des concepts de vie active en rédigeant un journal. Ce journal met en évidence l'établissement d'objectifs et les progrès personnels au fil du temps.
2. Quels sont mes chiffres de fréquence cardiaque?
  - Les élèves déterminent leurs chiffres personnels de fréquence cardiaque afin de surveiller la santé et la condition de leur cœur.
3. Que signifient mes chiffres de fréquence cardiaque?
  - Les élèves ont recours à diverses activités pour interpréter les données de fréquence cardiaque qui favorisent l'établissement d'objectifs de conditionnement physique et de performance.
4. Comment mon corps réagit-il aux différents niveaux d'intensité?
  - Les élèves décrivent les réactions de leur corps dans des moments d'effort et font le lien avec leurs données de fréquence cardiaque afin de mieux évaluer les bienfaits de l'activité physique pour la santé, la forme physique et la performance.

5. Est-ce que je retire des bienfaits cardiovasculaires des cours d'éducation physique?
  - Les élèves suggèrent et mettent en œuvre des stratégies pour s'assurer que les cours d'éducation physique leur procurent les bienfaits cardiovasculaires attendus.
6. Ai-je assez d'activités physiques quotidiennes pour en retirer des bienfaits pour ma santé et ma condition physique?
  - Les élèves évaluent la fréquence et l'intensité de leur profil actuel d'activité physique afin de déterminer s'ils en retirent des bienfaits cardiovasculaires.
7. Comment puis-je créer mon propre programme d'activité physique?
  - Les élèves évaluent leurs propres niveaux de condition physique pour mieux comprendre et maintenir tous les éléments du conditionnement physique dans le cadre d'un style de vie actif.
8. Comment pouvons-nous partager nos connaissances sur « Un cœur en pleine santé » avec la communauté?
  - Les élèves partagent leurs connaissances des pratiques personnelles de style de vie afin d'apporter un changement sociétal aux comportements reliés à la santé.

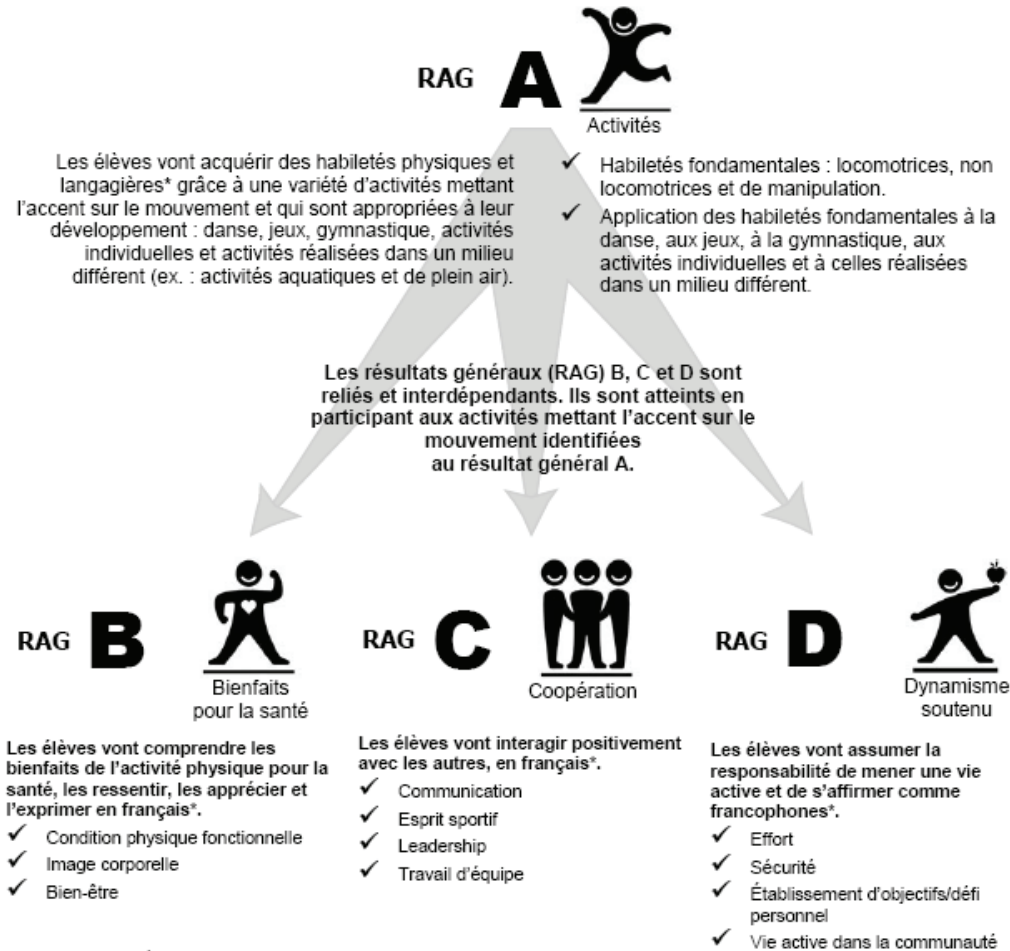
Les possibilités d'apprentissage de la présente ressource offrent des activités d'apprentissage par enquête, qui peuvent être utilisées de diverses façons afin d'accroître les connaissances de l'élève sur la santé cardiaque.

Chaque possibilité d'apprentissage contient ce qui suit :

- résultats d'apprentissage de l'éducation physique : des liens vers les résultats d'éducation physique 10 (quoique les activités puissent être modifiées pour atteindre des résultats semblables en éducation physique 20 ou 30);
- activité d'apprentissage : un aperçu des attentes associées aux activités;
- connaissance principale : un énoncé du concept abordé dans l'activité;
- renseignements généraux : les renseignements qui appuient l'activité d'apprentissage;
- équipement/matériel : le matériel nécessaire aux activités, ainsi que les feuilles d'exercice et les documents connexes;
- marche à suivre : les étapes à suivre pour atteindre les résultats énoncés;
- conseils sur la santé cardiaque : suggestions sur la façon d'améliorer l'efficacité de l'activité d'apprentissage;
- questions des élèves : exemples de questions d'élèves pouvant découler de l'activité d'apprentissage.

## Éducation physique programme d'études M-12

Le but du programme d'éducation physique de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année est de permettre aux élèves d'acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour mener une vie saine et active.



### Ressources disponibles pour appuyer la mise en œuvre :

- Éducation physique – Guide de mise en œuvre (M-12) :  
< [http://www.education.gov.ab.ca/french/Edphys/guide\\_oeuvre/default.asp](http://www.education.gov.ab.ca/french/Edphys/guide_oeuvre/default.asp) >.  
Cette ressource est aussi en vente sur le site Web du Learning Resources Centre (LRC)  
< <http://www.lrc.education.gov.ab.ca> >.
- Éducation physique en ligne : < <http://www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique> >.
- Activité physique quotidienne (APQ) – Ressource d'appui pour la mise en œuvre et Vidéo – L'activité physique quotidienne : Créer le désir de participer : < [http://www.education.gov.ab.ca/french/m\\_12/apq/default.asp](http://www.education.gov.ab.ca/french/m_12/apq/default.asp) >.
- On peut consulter la liste des ressources approuvées à : < <http://www.education.gov.ab.ca/lrdb> >.

Les possibilités d'apprentissage de la présente ressource se rattachent au programme d'éducation physique de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année. Les résultats atteignables de chaque possibilité d'apprentissage sont identifiés à l'aide des icônes ci-dessus.

## Entraînement Heart Zones<sup>MC</sup>

L'entraînement Heart Zones<sup>MC\*</sup> est une méthode de calcul et d'utilisation des données de fréquence cardiaque.

L'entraînement Heart Zones<sup>MC</sup> comprend :

- une manière individuelle et personnalisée d'envisager la santé et le conditionnement physique;
- des zones multiples offrant de nombreux bienfaits;
- un continuum du mieux-être allant de la santé au conditionnement physique et à la performance.

Pour calculer les données de fréquence cardiaque de chacune des cinq zones d'entraînement, les élèves doivent d'abord déterminer leur fréquence cardiaque maximale, à savoir le nombre le plus élevé de contractions du cœur en une minute. Voir « Possibilités d'apprentissage 3 », pages 26 à 37, pour plus de renseignements sur la fréquence cardiaque maximale.

## Planification des expériences d'apprentissage par enquête

Le temps consacré à l'activité physique durant les cours d'éducation physique doit être maximisé afin d'offrir des défis physiques favorisant la santé cardiaque.

Les enseignants peuvent se demander :

- comment leurs classes d'éducation physique peuvent-elles être organisées afin d'augmenter les bienfaits pour la santé ou la condition physique de mes élèves?
- comment peuvent-ils intégrer des activités qui aident les élèves à découvrir et à remettre en question la santé et la condition de leur cœur?

Pour des stratégies destinées à promouvoir les bienfaits cardiovasculaires dans les cours d'éducation physique, voir l'annexe D, page 85.

Les élèves peuvent participer à une manière d'aborder l'éducation physique qui se fonde sur le travail d'équipe et la recherche de solutions. Les enseignants sont encouragés à communiquer le résultat d'apprentissage désiré et à inciter les élèves à partager leurs idées et leurs solutions.

---

\* Edwards, Sally. *Heart Rate Monitor Book*, Oy (Finlande), Polar Electro, 1993.

Dans une classe orientée sur la recherche de solutions, les élèves explorent activement des questions se rapportant à la santé de leur propre cœur. Un journal d'éducation physique permet aux élèves de compiler de l'information et des données qui les aideront dans leur apprentissage. Il est raisonnable d'affecter du temps pour les activités en dehors des cours, ainsi que pour effectuer la recherche qui s'impose sur les liens avec le foyer et la collectivité.

**Note :** Il faut parfois plusieurs cours pour effectuer certaines recherches.