

Exemples de jeux et activités de poursuite¹⁴



Bienfaits pour la santé

Condition physique fonctionnelle ✓
Image corporelle
Bien-être

Mesures de sécurité pour toutes les activités

- Faites les activités loin des murs, des filets et des poteaux.
- Rappelez aux élèves d'être conscients de l'espace et des autres qui se déplacent dans leur espace.

Poursuite de l'amibe

Demandez à deux élèves de se trouver des partenaires. Demandez à chaque paire de se tenir par la main ou de se tenir par le bras, au choix. Ces deux paires d'élèves commencent comme « le chat ».

Fixez les limites géographiques de l'activité.

Les élèves qui sont « le chat » doivent essayer de toucher un autre élève seul. Une fois touché, le troisième élève doit se joindre aux deux premiers en leur prenant la main ou le bras pour former un trio. Ce groupe tente alors de toucher un autre élève seul. Lorsqu'ils forment une amibe de quatre personnes, l'amibe se sépare en deux. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un élève seul ou qu'ils aient tous été capturés.

À la fin du jeu, faites un relevé de fréquence cardiaque de 10 secondes et discutez de la fréquence cardiaque des élèves. Faites marcher les élèves lentement autour du gymnase jusqu'à ce que leur fréquence cardiaque s'abaisse à moins de 120 battements par minute. Lorsque tous les élèves ont abaissé leur fréquence cardiaque, offrez-leur une variété d'activités d'étirement. S'ils utilisent des podomètres, enregistrez le nombre de pas que chaque élève fait durant cette activité.

Former le cercle

Demandez aux élèves de se grouper par deux et de se tenir l'un derrière l'autre. Les élèves forment deux cercles.

Nommez une paire qui se tient au milieu du cercle en se passant une balle alternativement. Au commandement MONTEZ, la balle est lancée au milieu du cercle et tous ceux du cercle extérieur sautent sur le dos de leur partenaire du cercle intérieur. Ils y restent jusqu'à ce que l'instructeur donne le commandement PIED À TERRE. Les partenaires descendent. Continuez de donner ces commandements, puis ordonnez FORMEZ LE CERCLE.

À cet ordre, tous les partenaires de l'extérieur courent autour du cercle dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre. Revenus derrière leurs partenaires, ils se faufilent entre leurs jambes pour se frayer un chemin vers le centre du cercle.

Une fois à l'intérieur, ils tentent de s'emparer de la balle qu'on s'échange dans le cercle. La première paire qui obtient la balle reste au milieu pour le prochain jeu.

À la fin du jeu, tous les élèves viennent au centre du gymnase pour vérifier leur fréquence cardiaque et faire des étirements. Discutez des différences individuelles de fréquences cardiaques et des raisons possibles pour celles-ci. S'ils utilisent des podomètres, notez le nombre de pas que chaque élève a fait et l'enregistrer à la fin du cours.

Le fourgon de queue

Demandez aux élèves de former des groupes de quatre ou cinq et de former des trains avec une personne comme locomotive et trois ou quatre wagons qui se tiennent aux hanches de la personne devant eux. Deux autres personnes isolées font le « fourgon de queue » et l'« aiguilleur ».

Le but du jeu est que l'aiguilleur, armé d'un ballon en vinyle, touche le fourgon de queue avec le ballon, avant que ce dernier ne puisse se fixer à l'arrière d'un train. Si le fourgon arrive à s'agripper, la locomotive à l'avant se sépare et devient le nouveau fourgon.

Si l'aiguilleur touche le fourgon, celui-ci devient le nouvel aiguilleur et l'ancien se fixe à l'arrière de n'importe quel train, ce qui libère la locomotive qui, à son tour, devient le nouveau fourgon. À la fin du jeu, les élèves viennent au centre faire des étirements.

Une variante est de jouer avec plus d'un fourgon et d'un aiguilleur.

Poursuite avec partenaire

Demandez aux élèves de former des paires qui se tiennent par le bras ou par la main. Chaque paire fait face à une autre. Appelez-les paire A et paire B. Si le nombre des élèves est impair, formez des équipes de trois (ou formez trois groupes de deux où A, B et C se poursuivent les uns les autres).

Fixez les limites géographiques de l'activité. Si une paire sort des limites lorsqu'elle est poursuivie, elle devient automatiquement « le chat ».

Toutes les paires A commencent comme « le chat » et restent debout. Toutes les paires B se dispersent. Chaque paire A ne peut poursuivre que sa paire B en restant connectée à son partenaire A et en marchant rapidement : course interdite! Une fois que la paire B est touchée, elle doit rester connectée et faire un tour complet avant de poursuivre son équipe A. Le jeu se poursuit pour une durée établie afin d'augmenter les fréquences cardiaques et de s'échauffer les muscles.

À la fin du jeu, les élèves s'assoient au centre du gymnase. Ils prennent le temps de faire des étirements. Vérifiez les moniteurs de fréquence cardiaque ou les podomètres pour y noter les bienfaits pour la condition physique et discutez des zones et intensités de fréquence cardiaque.

Poursuite en triangle

Demandez aux élèves de former des groupes de quatre.

Trois élèves se tiennent par la main et se font face en triangle. Une personne du triangle se porte volontaire pour être la cible. La quatrième personne reste à l'extérieur du triangle comme chasseur.

L'objectif du jeu est que le chasseur touche à la personne cible du triangle. Les trois membres du triangle coopèrent pour protéger la cible en se déplaçant et en s'éloignant du chasseur au besoin. La cible ne peut pas être touchée sur les mains ou les bras ou en passant à travers le triangle. Elle doit être touchée sur n'importe quelle autre partie du corps. Changez régulièrement de cible et de chasseur pour que tous aient l'occasion de jouer chaque rôle.

À la fin du jeu, les élèves viennent au centre faire des étirements. Discutez des relevés de fréquence cardiaque et des podomètres, ainsi que du rapport qu'ils entretiennent avec la condition physique. Demandez aux élèves d'inscrire dans leur journal des suggestions pour modifier ce jeu de poursuite. Demandez-leur d'établir des objectifs pour augmenter leur fréquence cardiaque la prochaine fois qu'ils joueront ce jeu d'échauffement.

Balle de mousse extrême

Divisez la classe en équipes égales de quatre à huit joueurs. Chaque terrain a deux lignes de côtés et deux lignes de buts. Au coup de sifflet, chaque équipe prend place sur le terrain. Chaque équipe commence à sa propre ligne de but et l'une des équipes contrôle la balle de mousse. L'objectif est de déplacer la balle en traversant l'aire de jeu et de compléter une passe à un coéquipier derrière la ligne de but de l'adversaire. Lorsque cela se produit, un point est compté et on abandonne la balle. L'équipe adverse peut reprendre la balle et tenter de marquer un point. Le jeu ne s'arrête jamais et se poursuit jusqu'à ce que l'instructeur arrête la partie pour renouveler les équipes ou prendre les fréquences cardiaques.

L'équipe qui contrôle la balle doit traverser le terrain en se la passant. L'élève qui attrape ou qui contrôle la balle ne peut pas courir avec elle, mais il peut pivoter. Il peut faire deux pas avant d'être en infraction et qu'on ne lui enlève la balle. Tous les autres joueurs de l'équipe à l'attaque doivent tenter d'occuper un espace libre. Ils peuvent se déplacer n'importe où dans l'aire de jeu, pourvu qu'ils restent dans les limites.

La formation défensive doit rester au moins à deux longueurs de bras du joueur qui a la balle et NE PEUT PAS s'emparer de la balle du joueur d'attaque qui contrôle la balle. L'équipe à l'attaque perd possession de la balle lors d'une passe incomplète ou quand une passe est interceptée par un joueur de la formation défensive. Une balle qui tombe au sol ou hors des limites passe automatiquement au camp adverse. L'équipe défensive doit assurer une défense individuelle. Demandez aux élèves de vérifier leur fréquence cardiaque deux ou trois fois pendant la partie.

14. Traduit de : <<http://www.teachers.net/lessons/posts/2653.html>>. Le mercredi 2 août 2002 par Abby Galcik abby_galcik@hotmail.com IUP, Indiana (Pennsylvanie) (É.-U.)

Balle au mur chaotique

Divisez les élèves en deux équipes. Demandez à une équipe de porter des dossards. Une équipe s'aligne le long du mur comme équipe au bâton (équipe A). L'autre équipe est l'équipe défensive (équipe B). Désignez deux lignes de sécurité aux deux bouts du gymnase.

Désignez un botteur de l'équipe A et un lanceur de l'équipe B. Le lanceur fait rouler la balle vers le botteur qui se tient debout à la plaque de but déjà fixée. Lorsque le lanceur fait rouler la balle, le botteur la botte n'importe où dans le gymnase. On fait rebondir la balle au plafond, contre les murs, les paniers de basket-ball ou tout autre objet solide du gymnase. L'équipe B tente d'attraper la balle avant qu'elle ne touche le sol ou elle récupère la balle après qu'elle a rebondi au sol et elle la lance à un coureur de l'équipe A.

Le botteur DOIT courir vers la zone de sécurité opposée avec n'importe quel membre de l'équipe au bâton qui croit pouvoir arriver à la zone de sécurité. Un des membres de l'équipe au bâton doit rester derrière pour faire le prochain botté. Si les coureurs se rendent dans la zone de sécurité opposée, ils peuvent attendre qu'un autre botteur les renvoie dans leur propre zone ou courir vers la zone de sécurité des frappeurs. Tout joueur qui sort de l'une ou de l'autre des zones de sécurité doit continuer de courir. Il ne peut pas retourner à la zone de sécurité d'où il vient. Le nombre des joueurs dans la zone de sécurité n'a pas d'importance, dans la mesure où l'équipe au bâton ne manque pas de botteurs. On compte une course chaque fois qu'un coureur revient dans la zone de sécurité des frappeurs.

Une balle attrapée en l'air doit être posée directement sur le plancher et elle marque un arrêt du jeu et un changement d'équipes. Si un joueur de l'équipe A est frappé par la balle pendant qu'il court vers une zone de sécurité ou que le défenseur attrape la balle bottée avant qu'elle ne touche le sol, l'équipe B change de place avec l'équipe A. Pendant que l'équipe B court vers la zone de sécurité des frappeurs, l'équipe A entre sur le terrain, s'empare de la balle et tente de frapper un des joueurs de l'équipe B avant qu'il ne franchisse la ligne de sécurité. Si cela se produit, l'équipe A doit courir vers la zone de sécurité des frappeurs avant que l'équipe B ne frappe l'un de ses membres avec la balle.

Cette séquence se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe arrive à mener tous ses membres dans la zone de sécurité des frappeurs avant qu'ils soient frappés par la balle. L'instructeur peut siffler pour indiquer le changement d'équipes afin d'aider les élèves à apprendre le jeu.

Variantes :

- Éliminer le lancer des balles au coureur mais plutôt fixer un nombre de passes, p. ex. : deux passes doivent être faites par l'équipe défensive avant que la balle soit passée à un défenseur dans l'extrémité de la zone. Si le joueur de l'équipe défensive qui se trouve dans l'extrémité de la zone attrape la balle avant que le coureur ne revienne, le jeu s'arrête et un changement d'équipes s'effectue.
- Permettre à l'équipe défensive de courir avec la balle et prescrire une passe basse d'une distance déterminée ou un toucher pour éliminer le coureur.

Soccer ou hockey au mur¹⁵

Divisez la classe en deux équipes égales vêtues de dossards de couleurs différentes.

L'objectif du jeu est de botter le ballon contre le but ou le mur de l'équipe adverse et de ramener l'équipe entière toucher le mur opposé pour récolter un point.

La zone du but est toute la largeur du mur jusqu'à la hauteur de la taille. Chaque équipe a droit à autant de gardiens de buts qu'elle le désire. Il n'y a pas d'enceinte de but et seuls les gardiens de but peuvent utiliser leurs mains pour bloquer le ballon.

Les équipes jouent une sorte de soccer intérieur, utilisant les règles du soccer afin de s'approcher assez pour botter le ballon (sous la hauteur de la taille) contre le mur ou le but adverse. Lorsque le ballon frappe le mur, toute la formation offensive doit courir au mur opposé et le toucher. Aucun point n'est marqué tant que tous les membres de l'équipe offensive n'ont pas une main sur le mur en même temps. Le jeu est ininterrompu, si bien que l'équipe adverse peut marquer un point en tout temps durant cette transition.

Variantes :

- Utiliser les règles du hockey en salle, avec des bâtons et une balle.
- Utiliser les règles du basket-ball en lançant le ballon au mur sous la hauteur de la taille.

15. Traduit et adapté avec la permission de Abby (Galcik) Gorsline, « #2653. Ultimate Sponge Ball », Teachers.Net, affiché le 7 août 2002, www.teachers.net/lessons/posts/2653.html (consulté en juillet 2005)

Principes de l'entraînement

Certains types et certaines quantités d'activités sont plus efficaces pour développer les divers aspects du conditionnement physique, par exemple l'endurance cardiovasculaire, la souplesse et la force.

Pour changer la capacité d'un système corporel, il faut changer la quantité de travail qu'il effectue. Ce travail effectué par le corps est la base du conditionnement physique et il dépend des quatre variables de la formule FITT.

La formule FITT appliquée aux aspects de la condition physique

Élément de la forme physique	Cardiovasculaire	Souplesse	Force musculaire
Fréquence	4 à 7 fois / semaine	4 à 7 fois / semaine	2 à 4 fois / semaine
Intensité	modérée à vigoureuse	étirement jusqu'à sentir une tension légère à modérée (sans douleur)	jusqu'à la défaillance haute résistance
Temps	20 minutes et +	tenir de 30 à 60 secondes	jusqu'à la fatigue
Type	continu	étirement statique	type de contraction

La **formule FITT** met l'accent sur quatre ingrédients essentiels au développement de chaque aspect de la condition physique. Songez à la formule FITT lorsque vous planifiez votre programme d'activité physique. Votre formule FITT doit se baser sur vos objectifs personnels d'activité physique.

- **Fréquence** – À quelle fréquence faites-vous de l'activité? Trouvez un programme qui conviendra à votre horaire et respectez-le.
- **Intensité** – Quel est le niveau de difficulté de votre activité? Utilisez une variété d'intensités ainsi que votre échelle de perception de l'effort afin de vous exercer à un niveau confortable mais stimulant.
- **Temps** – Combien de temps consacrez-vous à l'activité? Le temps dépend de l'effort ou de l'intensité. Voir les recommandations du *Guide d'activité physique canadien* au < <http://www.guideap.com> >.
- **Type** – Quel type d'activité choisissez-vous? Combinez une variété d'activités dans votre programme en fonction de vos objectifs.

Le *Guide d'activité physique* recommande :
 Endurance : 4 à 7 jours/semaine
 Souplesse : 4 à 7 jours/semaine
 Force : 2 à 4 jours/semaine
 Accumulez chaque jour 30 à 60 minutes d'activités d'intensité variable.

Zone cible de fréquence cardiaque

Il est important de s'exercer dans la gamme d'intensité appropriée afin d'améliorer sa condition cardiovasculaire et de réduire les risques de blessures. Pour calculer cette zone, consultez le programme d'entraînement Heart Zones^{MC} à la page 32. Après avoir déterminé une zone cible personnelle, vérifiez périodiquement les fréquences cardiaques à l'exercice durant chaque période d'exercice afin d'en conserver l'intensité.

Tests d'évaluation : Exemple pour l'évaluation du niveau initial de condition physique

Évaluation de l'endurance

Assurez-vous que les élèves s'échauffent au moins 5 à 10 minutes avant d'entamer toute épreuve cardiovasculaire qui requiert une activité très intense.

- Course de 12 minutes : inscrivez la distance (tours ou km) ou les fréquences cardiaques moyenne et maximale, le cas échéant (mesure aérobique).
- Course-navette de 20 m : inscrivez le stade ou le niveau atteint par les élèves, ainsi que les données de fréquence cardiaque, le cas échéant (mesure anaérobique).
- Course de 5 km : inscrivez le temps, ainsi que les fréquences cardiaques moyenne et maximale, le cas échéant.
- Épreuve de régime stable : les élèves font de la course, de la marche ou du vélo durant 15 minutes à un niveau d'intensité où la conversation est facile; inscrivez la distance et la fréquence cardiaque moyenne, le cas échéant.
- Fréquence cardiaque à la récupération : récupération d'une minute après une activité de cinq minutes à un régime stable de 75 % de la FCM; enregistrez la baisse de bpm après une minute.
- Fréquence cardiaque au réveil : à prendre régulièrement.
- Épreuve de marche : toute distance; enregistrer le temps et la fréquence cardiaque moyenne, le cas échéant.
- Si les élèves ont des moniteurs de fréquence cardiaque et connaissent à l'avance leurs fréquences cardiaques dans différentes zones, ils peuvent essayer le « Heart-rate Criss-Cross Test ». Choisissez deux niveaux d'intensité; p. ex. : 70 % de la FCM et 85 % de la FCM. Les élèves s'exercent à élever leurs fréquences cardiaques jusqu'à 85 % et à les rabaisser à 70 % aussi souvent qu'ils le peuvent en 10 minutes (haut et bas = 1 fois). Combien de hautes et de basses fréquences peuvent-ils obtenir dans le temps indiqué?

Évaluation de la souplesse

De légers étirements avant une activité échauffent les muscles. De plus longs étirements doivent suivre l'activité. Pour une variété d'étirements, voir <<http://www.education.gov.ab.ca/EducationPhysique/TeacherResources/toolbox/files/gtstret.pdf>>.

- En position assise, étirer les bras vers l'avant (souplesse des hanches)
- De la station de bout, se toucher les orteils (souplesse des hanches)
- Toucher le derrière du dos avec les doigts (souplesse des épaules)

Évaluation de la force

Échauffez les muscles en faisant de l'activité avant de commencer l'évaluation et faites un bon étirement après l'évaluation. Pour des exemples d'activités de force, voir l'annexe J, pages 131 à 156.

Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Connaissez-vous <u>une autre raison</u> pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?

Si vous avez répondu

OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

- Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que:

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

Formule de consentement du Q-AAP: La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Toute modification est interdite. Nous vous encourageons à copier le Q-AAP dans sa totalité.

Dans la mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____

SIGNATURE _____

DATE _____

SIGNATURE D'UN PARENT
ou TUTEUR (pour les mineurs) _____

TÉMOIN _____

N.B. — Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondiez «OUI» à l'une des sept questions.



© Société canadienne de physiologie de l'exercice

Avec l'appui de:



Santé Canada
Health Canada

Cours de Carrière et vie

Résultat général _____	Résultat spécifique _____
Bloc de temps _____	Date _____
<p>Activités d'apprentissage actif</p> <p>Demandez aux élèves de mesurer leur fréquence cardiaque au repos avant toute activité physique et de noter le chiffre. Demandez ensuite aux élèves d'effectuer un ensemble particulier de répétitions pour une durée déterminée, dans des conditions normales, comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • marche à l'escalier sur un banc durant deux minutes; • sauts sur place avec écart durant une minute; • course sur place avec genoux élevés durant deux minutes. <p>Immédiatement après l'activité, les élèves mesurent leur fréquence cardiaque et la notent.</p>	<p>Contenu et renseignements de base</p> <p>Assurez-vous que les élèves savent que le tabac contient beaucoup d'éléments dangereux : cyanure, toluène, nicotine et goudron pour ne nommer que ceux-là. Cette activité porte sur les effets à long terme de la consommation de tabac, ce qui réduit la capacité des poumons à absorber de l'air et à procéder à l'échange correct de l'oxygène (O₂) et du dioxyde de carbone (CO₂).</p>
<p>Activités d'apprentissage appliqué</p> <p>Coupez des pailles de diamètre petit à moyen en courts segments pour chaque élève. Demandez aux élèves de mettre une paille dans leur bouche et de ne respirer que par la bouche, pas par le nez. Cela permet de simuler la restriction du passage de l'air qu'éprouvent la plupart des fumeurs invétérés. Répétez l'activité précédente pour la même durée, puis faites respirer les élèves par les pailles uniquement, tout en participant à une activité physique.</p>	<p>Liens entre le foyer, l'école et la communauté</p> <p>Demandez aux élèves d'essayer cette activité à la maison avec leurs parents ou tuteurs. Comparez les résultats des élèves à ceux des membres de leur famille.</p> <p>Les élèves ont-ils trouvé certains résultats surprenants?</p> <p>Trouvez quelqu'un qui souffre d'asthme ou d'une autre maladie ayant une incidence sur la capacité pulmonaire et discutez de l'effet de l'exercice vigoureux sur cette personne.</p>
<p>Activités d'apprentissage prolongé</p> <p>Expliquez que la capacité de respirer est un facteur dont on doit tenir compte quand on est actif. Demandez aux élèves de résumer les raisons pour lesquelles il est important d'être conscient de ses limites personnelles du point de vue de la santé et de ses capacités physiques personnelles pour les activités.</p> <p>Mesurez les fréquences cardiaques immédiatement après l'activité et comparez la fréquence cardiaque d'une activité normale à celle simulée d'un fumeur invétéré, pour la même activité de la même durée. Quelle tendance ont-ils constatée? Demandez-leur ce qu'ils ont ressenti en respirant par la paille au cours de l'exercice. À quoi pensaient-ils, lorsque leur respiration devenait plus difficile?</p>	<p>Évaluation</p> <p>Les élèves évaluent les effets d'une capacité pulmonaire réduite sur la santé.</p> <p>Les élèves analysent les comportements à risque, tel l'usage du tabac, et leurs effets sur le bien-être physique.</p>
Matériel	
<ul style="list-style-type: none"> • Pailles de petit à moyen diamètre 	

Cours de Carrière et vie

Résultat général _____	Résultat spécifique _____
Bloc de temps _____	Date _____
<p>Activités d'apprentissage actif Parlez de l'importance d'alimenter le corps avant, durant et après l'activité physique. Incluez une séance de remue-méninges sur les catégories d'aliments à consommer avant, durant et après une compétition ou un exercice, pour aider le corps à fournir un rendement optimal.</p>	<p>Contenu et renseignements de base Commencez par parler de la nutrition et de ses effets sur un style de vie sain et actif. La nutrition est un complément à l'activité physique chez les élèves qui recherchent un style de vie sain. Un élève physiquement actif brûle plus de calories. Il est donc important de manger des aliments nutritifs et de se réhydrater.</p>
<p>Activités d'apprentissage appliqué UN GOÛTER ÉNERGÉTIQUE COMME DEVOIR Divisez la classe par groupes de trois ou quatre.</p> <p>Chaque groupe doit créer un goûter énergétique. Ensuite, chaque groupe offre en dégustation au reste de la classe un petit échantillon de sa création nutritive.</p> <p>Le devoir comporte les exigences suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une marque de commerce pour le goûter énergétique • la recette et la liste des ingrédients • la quantité de corps gras • la quantité de glucides • la quantité de protéines • la quantité de fibres • une explication et une analyse raisonnée de ce qui rend ce goûter à énergie maximale • les avantages de ce goûter avant, durant ou après l'activité physique. 	<p>Liens entre le foyer, l'école et la communauté Demandez aux élèves de partager leurs goûters à la maison avec leurs parents et amis.</p> <p>Comparez les commentaires et suggestions des élèves avec ceux de leur entourage.</p> <p>Les élèves ont-ils trouvé certains résultats surprenants?</p> <p>Trouvez quelqu'un qui s'exerce régulièrement et demandez-lui ce qu'il fait pour s'alimenter et se réalimenter.</p> <p>Demandez-lui l'effet qu'ont les aliments sur sa performance.</p>
<p>Activités d'apprentissage prolongé Faites voter les élèves en classe sur leur goûter préféré.</p>	<p>Évaluation Les élèves décrivent comment chacun a le contrôle sur son bien-être physique.</p> <p>Les élèves analysent les choix nutritionnels qui contribuent au bien-être physique.</p>
Matériel	
<ul style="list-style-type: none"> • Échantillons de goûters pour la classe 	

Cours de Carrière et vie

Résultat général _____	Résultat spécifique _____
Bloc de temps _____	Date _____
<p style="text-align: center;">Activités d'apprentissage actif</p> <p>Partie A : Défi nutritionnel Confiez aux élèves la mission de demander aux membres de leur famille de noter leur apport nutritionnel quotidien à l'aide de la feuille d'exercice « Qu'as-tu mangé aujourd'hui? » de la page 169. La feuille d'exercice peut être affichée sur le frigo pour en faciliter l'accès. On demandera aux élèves d'utiliser la fiche d'alimentation quotidienne, page 170, pour noter leur apport nutritionnel en détail.</p> <p>Partie B : Défi d'activité physique Obtenez des élèves que les membres de leur famille inscrivent le nombre de minutes d'activité et d'inactivité chaque jour de la semaine sur la feuille d'exercice « Qu'as-tu fait cette semaine » à la page 169. Demandez aux élèves d'utiliser la fiche d'activité physique de la page 171, car elle leur permettra de noter plus de détails. Les élèves compareront les résultats de chaque membre de la famille pour formuler les réponses de leur devoir.</p>	<p style="text-align: center;">Contenu et renseignements de base</p> <p>Afin de déterminer les niveaux d'activité et le contenu nutritif, on demandera aux élèves et aux membres de leur famille de monter un dossier des aliments consommés et des activités physiques auxquelles ils participent habituellement durant une semaine.</p> <p>Voici les meilleures façons d'atteindre des niveaux fonctionnels de condition physique personnelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • choisir des activités qu'on aime faire; • choisir des activités qui correspondent à ses préférences en matière de style de vie; • choisir des activités correspondant aux éléments de conditionnement physique, p.ex. : force, endurance cardiovasculaire, souplesse.
<p style="text-align: center;">Activités d'apprentissage appliqué</p> <p>Analysez les données en procédant comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves considèrent-ils que les membres de leur famille et eux-mêmes ont fait les choix alimentaires appropriés selon le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> et selon leurs niveaux d'activité? Demandez-leur d'expliquer leurs résultats et d'indiquer comment ils sont ou ne sont pas adéquats. • Demandez-leur de suggérer des améliorations à apporter aux choix alimentaires. Ces changements peuvent-ils s'effectuer facilement? Les membres de leur famille et eux-mêmes consentiraient-ils à effectuer ces changements? Oui ou non et pourquoi? • Faites-leur commenter les niveaux d'activités inscrits. Sont-ils conformes au <i>Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique</i>? <http://www.phac-aspc.gc.ca/guide> • Demandez aux élèves de noter comment ils se sentaient durant leurs activités. (Ils peuvent utiliser l'Échelle d'intensité personnelle de la page 38.) 	<p style="text-align: center;">Liens entre le foyer, l'école et la communauté</p> <p>Après que les élèves ont analysé les données recueillies, discutez des résultats.</p> <p>Les élèves ont-ils trouvé certains résultats surprenants?</p> <p>Le dossier a-t-il été utile?</p> <p>A-t-il amélioré la sensibilisation des élèves et des membres de leur famille?</p> <p><i>Variante</i> : demandez aux élèves de faire ce qui suit dans le cadre d'un devoir dans leur journal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce devoir a été instructif ou non parce que... • Énumérez des suggestions susceptibles de rendre ce devoir plus utile aux élèves et aux membres de leur famille.

Activités d'apprentissage prolongé

- ◆ Demandez aux élèves d'explorer des sites Web canadiens qui offrent de l'information nutritionnelle et des analyses caloriques des aliments. Ils doivent tenter d'inclure les types d'aliments que leur famille consomme régulièrement. Ils doivent noter les sites Web utilisés (entre parenthèses) à la fin du devoir.
- ◆ Le *Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique* ne remplace pas le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* ni le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, actuellement en usage. Il s'agit d'une combinaison en un seul document des points importants des deux guides, qui vise à promouvoir les bienfaits d'une saine alimentation et d'une vie active, afin de faire des choix avisés au quotidien. Pour de plus amples renseignements, consultez le <http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/index_f.html>.

Note : Ces sites Web sont nommés à titre de service uniquement, afin de trouver des idées pouvant être utiles pour l'enseignement et l'apprentissage. C'est à l'utilisateur qu'il incombe d'évaluer ces sites.

Le rapport final doit :

- comporter une page de titre;
- être dactylographié proprement;
- comprendre la fiche d'alimentation quotidienne détaillée;
- comprendre la fiche détaillée d'activité physique;
- comprendre l'échelle d'intensité personnelle, y compris les résultats;
- comprendre toute autre information obtenue sur les habitudes de vie en faisant ce devoir.

Élaborez un programme de vie saine. Invitez les élèves à réfléchir à ce qui suit :

- Quelles activités aiment-ils faire?
- Quels aspects de la condition physique sont importants pour chaque activité, p.ex. : souplesse, force, endurance cardiovasculaire, vitesse, agilité?
- Que peuvent faire les élèves pour améliorer leur performance dans chaque activité? (Établir des objectifs.)
- Tenez compte des informations de l'échelle d'intensité personnelle dans la planification.
- Quel est le plus important changement qu'ils puissent faire à leur régime alimentaire?
- Équilibrent-ils leurs repas avec des aliments de tous les groupes alimentaires?

Évaluation

Les élèves décrivent comment chacun a le contrôle sur son bien-être physique.
Les élèves analysent les choix nutritionnels qui contribuent au bien-être physique.

Matériel

- Qu'as-tu mangé ce matin? Qu'as-tu fait cette semaine? Page 171
- Fiche d'alimentation quotidienne, page 172
- Fiche d'activité physique, page 173
- Échelle d'intensité personnelle, page 45
- Accès à Internet par ordinateur.



Qu'as-tu mangé aujourd'hui?

Choisissez des aliments de chaque groupe alimentaire

Nom	Produits céréaliers (5-12 portions par jour)	Légumes et fruits (5-10 portions par jour)	Produits laitiers (portions par jour*)	Viandes et substituts (2-3 portions par jour)
	1 tranche de pain, 30 g de céréales, petites à servir, 1/2 bagel, pain pita ou petit pain, 1/2 tasse de pâtes alimentaires ou riz <i>//////</i>	1 légume ou fruit de grosseur moyenne, 1/2 tasse de légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve, 1/2 tasse de jus, 1 tasse de salade <i>//////</i>	1 tasse de lait, 2 tranches de fromage, 50 g de fromage (8 cm x 3 cm x 3 cm), 1/4 tasse de yogourt <i>////</i>	50-100 g de viande, poulet, porc, bœuf, 100 g de poisson, 100 g de tofu, 1/2 tasse de légumineuses, 2 c. à table de beurre d'arachides <i>////</i>

Écoutez toujours votre soif. Buvez souvent de l'eau. Buvez davantage par temps chaud ou lors d'une activité intense. (Source : Santé Canada, Pour mieux se servir du Guide alimentaire, 1997).
*Les enfants de 4 à 9 ans : 2-3; jeunes de 10-16 ans : 2-4; adultes : 2-4; femmes enceintes ou allaitant : 3-4.

Qu'as-tu fait cette semaine?



VIE SAINE ET ACTIVE
Faites un plan pour une vie active en choisissant une variété d'activités parmi ces 3 types :
Endurance (4-7 jours/semaine)
Flexibilité (4-7 jours/semaine)
Force (2-4 jours/semaine)

Faites 30 minutes d'activité physique d'intensité élevée ou 60 minutes d'activité de faible intensité à chaque jour.

Nom	D	L	M	M	J	V	S

PÉRIODE D'ACTIVITÉ

Réduisez le temps passé devant la télé, à jouer à des jeux vidéo ou à naviguer sur Internet.

Nom	D	L	M	M	J	V	S

PÉRIODE D'INACTIVITÉ

18

Fiche d'alimentation quotidienne

Nom : _____ Niveau : _____ Classe : _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date							
Petit-déjeuner							
Déjeuner							
Souper							
Collations							
Produits laitiers 3-4							
Produits céréaliers 5-12							
Viandes et substituts 2-3							
Fruits et légumes 5-10							

18. © 2005 Government of Alberta – Adapté avec la permission d'Alberta Health and Wellness.

19

Fiche d'activité physique

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date							
Activité physique							
Minutes d'activité							
J'ai travaillé à quel niveau de difficulté							
Comment je me suis sentis							

19. © 2005 Government of Alberta – Adapté avec la permission d'Alberta Health and Wellness.

Cours de Carrière et vie

Résultat général _____ Résultat spécifique _____	
Bloc de temps _____ Date _____	
<p style="text-align: center;">Activités d'apprentissage actif</p> <p>Les élèves font une recherche dans divers établissements de restauration rapide pour établir les quantités de corps gras et de calories des mets offerts à leurs menus. Incitez les élèves à choisir certains de leurs établissements de restauration rapide préférés.</p>	<p style="text-align: center;">Contenu et renseignements de base</p> <p>Faits sur la restauration rapide Il est commode de manger de la restauration rapide, mais la consommation continue de mets à forte teneur en gras peut avoir des conséquences négatives. La plupart des chaînes de restauration rapide font la promotion de la surconsommation en annonçant que <i>plus</i> est synonyme de <i>meilleur</i>.</p>
<p style="text-align: center;">Activités d'apprentissage appliqué</p> <p>Demandez aux élèves de collectionner des dépliants d'au moins cinq établissements différents et créez un tableau indiquant les mets les plus nutritifs de chaque restaurant.</p> <p>Faites-leur énumérer les deux ou trois choix les plus sains de chaque établissement et indiquez le nombre de calories et la quantité de gras de chacun. Ils doivent inclure le nom de la chaîne de restauration rapide dans leur liste de mets.</p>	<p style="text-align: center;">Liens entre le foyer, l'école et la communauté</p> <p>Après que les élèves ont analysé les données qu'ils ont recueillies, faites-leur partager leurs résultats avec les membres de leur famille. Les élèves ont-ils trouvé certains résultats surprenants? Leur sensibilisation et celle de leur famille se sont-elles améliorées?</p> <p><i>Variante</i> : demandez aux élèves de faire ce qui suit dans le cadre d'un devoir dans leur journal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce devoir a été instructif ou non parce que... • Faire une liste de suggestions pour faire en sorte que ce devoir soit plus utile aux élèves et aux membres de leur famille.
<p style="text-align: center;">Activités d'apprentissage prolongé</p> <p>Demandez aux élèves d'analyser les informations nutritionnelles de leurs mets préférés d'un établissement de restauration rapide, en répondant aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'avez-vous appris en faisant ce devoir? • Ces renseignements sont-ils utiles? • Ce devoir vous fera-t-il choisir des mets de restauration rapide différents? Oui ou non et pourquoi? • Combien de fois par semaine mangent-ils de la restauration rapide en moyenne? • Continueront-ils de manger de la restauration rapide aussi souvent? Oui ou non et pourquoi? • Incluez tout autre commentaire pertinent. <p>Le rapport final doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • comporter une page de titre; • comporter une liste des dépliants recueillis annexés au rapport de recherche; • inclure une liste des sites Web ou des autres ressources utilisées; • être dactylographié proprement. 	<p style="text-align: center;">Évaluation</p> <p>Les élèves analysent les choix nutritionnels qui contribuent au bien-être physique. Les élèves démontrent les effets de la consommation de restauration rapide.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dépliants de cinq établissements de restauration rapide.

Cours de Carrière et vie

Résultat général _____	Résultat spécifique _____
Bloc de temps _____	Date _____
<p style="text-align: center;">Activités d'apprentissage actif</p> <p>À l'aide des sites Web énumérés à la section Contenu et renseignements de base, ainsi que de leurs propres ressources, demandez aux élèves de répondre aux questions 1 à 17 sur une feuille séparée.</p> <p>Ils doivent citer leurs propres ressources avec leurs réponses.</p>	<p style="text-align: center;">Contenu et renseignements de base</p> <p>Note : Ces sites Web sont nommés à titre de service uniquement, afin de trouver des idées pouvant être utiles pour l'enseignement et l'apprentissage. C'est à l'utilisateur qu'il incombe d'évaluer ces sites.</p> <p>http://www2.fmcoeur.ca http://www.santeducoeur.org http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/pdf/handbook_fre.pdf</p> <p>*Vous pouvez aussi consulter la liste des sites aux pages 178 à 180.</p>
<p>Activités d'apprentissage prolongé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux élèves d'inviter les membres de leur famille à répondre aux questions 14 à 17 et de comparer les résultats avec leurs propres réponses. • Discutez des aspects sociaux de la vie qui ont une incidence sur les décisions en matière de santé, par exemple le peu d'amis qui s'intéressent à l'activité physique. • Faites un remue-méninges sur les autres questions qui ont été soulevées en faisant ce devoir. 	
<p style="text-align: center;">Activités d'apprentissage appliqué</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qu'est-ce que le métabolisme? 2. Qu'est-ce que le métabolisme de base? 3. Énumérez quatre façons de stimuler le métabolisme. 4. Calculez votre indice de masse corporelle (IMC). 5. Quel est le nombre total de calories dont vous avez besoin chaque jour? 6. Quel exercice brûle le plus de calories par jour? Le moins? 7. Donnez quatre raisons pour lesquelles il est important de boire de l'eau. 8. Combien d'eau doit-on boire chaque jour? 9. Pourquoi doit-on la boire froide? 10. Qu'est-ce que l'exercice aérobique? 11. Donnez cinq exemples d'exercices aérobiques. 12. Définissez la fréquence cardiaque au repos. Quelle est votre fréquence cardiaque au repos? 13. Définissez la fréquence cardiaque cible. Quelle est votre fréquence cardiaque cible? <p>Pour les questions 14 à 17, utilisez le <i>Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine</i> de l'Agence de santé publique du Canada au <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/pdf/handbook_fre.pdf>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Remplissez le Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique. 15. Pouvez-vous nommer certaines des choses que vous pouvez faire pour devenir plus actif chaque jour? 16. Nommez les trois catégories de condition physique et décrivez-les brièvement. 17. À l'aide des renseignements que vous avez recueillis en faisant ce devoir, écrivez un paragraphe expliquant pourquoi vous considérez que vous êtes ou que vous n'êtes pas en bonne condition physique. Donnez des raisons et des exemples. 	

Liens entre le foyer, l'école et la communauté	
<p>Pour répondre à ces questions, les élèves et les membres de leur famille doivent se familiariser avec le <i>Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine</i> de l'Agence de santé publique du Canada au <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/pdf/handbook_fre.pdf>.</p>	
Matériel	Évaluation
<ul style="list-style-type: none"> • Alberta Centre for Active Living • Internet • Livres et revues • Professionnels de la santé et du conditionnement physique 	<p>Les élèves décrivent comment ils contrôleront leur bien-être physique.</p> <p>Les élèves analysent les comportements sécuritaires ou risqués, les choix alimentaires et les activités physiques qui contribuent au bien-être physique.</p>