

GLOSSAIRE

Activité physique : tout mouvement corporel, dans le cadre d'une activité de loisir ou non, exécuté à l'aide des muscles squelettiques et produisant une augmentation de la dépense d'énergie.

Chiffres de fréquence cardiaque : nombre de battements de cœur par minute.

Condition physique : attributs qui se rapportent à la santé ou à la performance (aptitude). La condition physique liée à la santé comprend les aspects de la condition physique qui ont un rapport avec l'état de santé. La condition physique liée à la performance ou à l'aptitude comprend les éléments de condition physique qui permettent la performance optimale de travail ou de sport.

Condition physique fonctionnelle : possession des éléments de base nécessaires à une bonne condition physique (endurance, force et souplesse), qui permettent de participer avec aisance et confiance à une activité physique particulière.

Endurance : capacité du cœur, du sang, des vaisseaux sanguins et de l'appareil respiratoire à fournir l'oxygène et l'énergie nécessaire aux muscles durant l'exercice. Les exercices d'endurance vont de la marche et des tâches ménagères aux programmes d'exercice organisés et aux sports récréatifs.

Endurance musculaire : capacité d'exécuter des contractions musculaires répétées ou de maintenir une contraction sur une certaine durée.

Exercice : forme d'activité physique de loisir qui est planifiée, structurée et répétitive. Son objectif principal est d'améliorer ou de maintenir la condition physique.

Force : activités qui aident les muscles et les os à demeurer forts, améliorent la posture et préviennent des maladies comme l'ostéoporose. Les activités de développement de la force sont celles qui permettent aux muscles de se contracter pour faire face à une résistance, comme ouvrir ou fermer une porte lourde.

Fréquence cardiaque à la récupération : nombre de battements de cœur par minute en moins, après la première minute suivant l'arrêt de l'exercice.

Fréquence cardiaque au repos : réduction de la fréquence cardiaque juste après la fin de l'exercice. Plus la condition physique est bonne et plus la réduction de fréquence cardiaque est rapide.

Fréquence cardiaque maximale : le plus grand nombre possible de contractions du cœur en une minute. Elle peut être mesurée à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque et elle varie selon le sport pratiqué.

Résultats : connaissances, habiletés et attitudes acquises au cours de l'apprentissage de l'élève.

- Résultats généraux : énoncés généraux qui définissent ce que les élèves sont censés savoir et savoir faire à la fin d'un programme.
- Résultats spécifiques : énoncés qui déterminent, pour chaque composante, les connaissances, les habiletés et les attitudes d'un résultat d'apprentissage général.

Seuil anaérobique : intensité la plus élevée qui puisse être soutenue pour une période prolongée (15 à 60 minutes).

Souplesse : capacité de se mouvoir avec facilité, gardant les muscles détendus et les articulations mobiles. Des activités d'assouplissement régulières peuvent contribuer à maintenir et à améliorer la qualité de vie et à assurer l'autonomie en vieillissant. Les activités d'assouplissement comprennent les extensions légères, les flexions et les étirements de tous les groupes de muscles.

Taux d'effort perçu : moyen d'assigner une valeur numérique basée sur la perception de l'effort.

Vie active : mode de vie qui consiste à valoriser l'activité physique et à lui accorder une place dans ses activités quotidiennes (Gouvernement du Canada, 1992).

DOCUMENTATION SUPPLÉMENTAIRE

Ressources en français autorisées par Alberta Education

- Alberta Education. *Cours, saute, lance... vas-y!*, Alberta Education, 2001.
- Brugger, L., Schmid, A. et W. Bucher. *1000 exercices en jeux d'échauffement*, Collection sport et enseignement, Saint-Hyacinthe (Québec), Somabec, 1994.
- Campbell, J. *Bien en santé*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 2004.
- Chevalier, R. *À vos marques, prêts, santé! Manuel et l'équipier + (10^e – 12^e année)*, s.l., Pearson Longman, 2000.
- Laferrière, Serge. *Plaisirs d'une vie active – Santé et éducation physique (10^e – 12^e année)*, Montréal, Centre éducatif et culturel, 1997.
- Lamirande, Carole. *De l'énergie, j'en mange! Alimentation à l'adolescence – Information et activités*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1998.
- Santé Canada. *Guide d'activité physique – Pour une vie active saine – Cahier d'accompagnement (7^e – 12^e année)*, Ottawa (Ontario), Publications Santé Canada, 1998.
- Santé Canada. *L'approche vitalité – Guide des animateurs*, Ottawa (Ontario), Publications Santé Canada, 2000.

Ressources en anglais autorisées par Alberta Education

- Allen, Lynn (dir.). *Physical Activity Ideas for Action: Secondary Level*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, s.d.
- Burke, Edmond (dir.). *Precision Heart Rate Training*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, s.d.
- Edwards, Sally. *The Heart Rate Monitor Guidebook to Heart Zone Training*, Sacramento (California), Heart Zones Publishing, 2001.
- Kerr, Rob et Sally Edwards. *Heart Zones Circuit Training Handbook: Test and Measurement*, Sacramento (California), Heart Zones Publishing, 2001.
- Kirkpatrick, Beth et Burton Birnbaum. *Lessons from the Heart*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1997.
- Ottawa Heart Beat Youth Committee. *Feel the Beat, Leader's Manual*, Ottawa (Ontario), 2001.
- Swaim, Deve et Sally Edwards. *Middle School Healthy Hearts in the Zone*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 2002.

Swaim, Deve et Sally Edwards. *Middle School Healthy Hearts in the Zone*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 2002.

Autres ressources

Affiches murales : Heart Zone Max Heart Rate <<http://www.lrc.education.gov.ab.ca>>. Elles sont en vente au Learning Resources Centre, n° 608896, 23,60 \$. (Disponible en anglais seulement).

On peut louer les moniteurs de fréquence cardiaque des points de vente du réseau Be Fit for Life. <<http://www.befitforlife.ca>>.

Podomètres : 30 podomètres avec sangles de sécurité et plateau de rangement <<http://www.lrc.education.gov.ab.ca>>. Elles sont en vente au Learning Resources Centre, n° 620634, 358,90 \$.

Ressources non-autorisées

Burke, Edmund (dir.). *Precision Heart Rate Training*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1998.

Edwards, Sally. *The Heart Rate Monitor Guidebook to Heart Zone Training*, Sacramento (California), Heart Zones Training, 2002.

Kerr, Rob et Sally Edwards. *Heart Zones Handbook: Test and Measurement*, Sacramento (California), Heart Zones Training, 2002.

Ottawa-Carleton Heart Beat Youth Committee. *Feel the Beat: Leader's Manual: Promoting Heart Health for Youth Aged 13 to 18*, Ottawa (Ontario), Ottawa-Carleton Heart Beat Youth Committee, 2000.

Sites Web

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.

VIII^e Championnats du monde d'athlétisme de l'IAAF 2001 à Edmonton : *Nos écoles en Action*. <<http://www.education.gov.ab.ca/physicaleducationonline/edmonton2001/>>. Ce site contient des ressources téléchargeables destinées aux enseignants (dont quelques-unes en français), y compris des affiches *Cours, saute, lance... et vas-y!* pour les circuits.

Alberta Education. <<http://www.education.gov.ab.ca/educationphysique/teacherresources>> Ce site propose des renseignements qui appuient la mise en œuvre et l'enseignement aux élèves du Programme d'éducation physique de la maternelle à la 12^e année. Il est divisé en trois sections principales : programme d'études, ressources pour enseignants et enseignement à domicile.

American Heart Association. <<http://www.americanheart.org>>. (site anglais) Ce site propose des renseignements pour combattre les maladies du cœur, ainsi que de l'information sur l'anatomie et le fonctionnement du cœur, les facteurs de risque des maladies cardiaques, ainsi que des conseils pour garder le cœur en santé.

Les diététistes du Canada. <http://www.dietitians.ca/public/content/information_francais/index.asp>. Ce site contient des activités qui favorisent la compréhension de la nutrition. Ces activités comprennent notamment un jeu-questionnaire sur la nutrition, un Profil activités et nutrition, un outil de composition de repas et d'autres activités interactives.

Fondation des maladies du cœur du Canada. <<http://ww2.fmcoeur.ca>>. Le site comprend les dernières recherches, des ressources sur la santé cardiaque, une calculatrice d'alimentation et de forme physique, une mesure du rapport taille-hanche et divers autres outils.

Gatorade Sports Science Institute. <<http://www.gssiweb.com/index.cfm>> (site anglais). Il s'agit d'un site sur les sciences du sport et sur les résultats des plus récentes recherches sur la nutrition, la performance sportive, les blessures et l'hydratation.

Guide d'activité physique canadien. <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/pdf/handbook_fre.pdf> (Pour commander ce guide, appelez le 1 888 334-9769.) Ce site contient un certain nombre de guides, à l'intention de divers groupes d'âge, pour aider les gens à faire des choix éclairés sur l'activité physique.

Heart Exploration. <<http://sln.fi.edu/biosci/heart.html>> (site anglais). Il s'agit d'un site illustré d'information sur le cœur. Il comprend des renseignements sur le développement, l'anatomie et le fonctionnement du cœur, ainsi que des conseils sur la santé cardiaque.

Heart Zones. <<http://www.heartzones.com>> (site anglais). Ce site contient des renseignements sur le programme d'entraînement Heart Zones^{MC}, méthode qui utilise la fréquence cardiaque maximale et un concept en cinq zones qui facilite l'entraînement individuel. Il comprend aussi de l'information sur les séminaires de formation, des conseils pour l'entraînement, un bulletin électronique et une liste de ressources comme des affiches, des DVD, des CD-ROM, des livres et des moniteurs de fréquence cardiaque.

Human Kinetics. <<http://www.humankinetics.com>> (site anglais). Human Kinetics est un chef de file de la distribution et de l'édition de livres, journaux, logiciels, vidéos et apprentissage à distance sur l'activité physique.

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie <<http://cflri.ca/>>. Ce site comprend les résultats de travaux de recherche sur les activités physiques des Canadiens effectués depuis 10 ans, des conseils de vie active, des ressources, des projets de recherche et des communiqués de presse. On y trouve aussi un questionnaire sur la santé cardiaque pour aider les élèves à évaluer leur risque de maladie cardiaque.

Kids Health. "All About the Heart." <http://kidshealth.org/kid/body/heart_SW.html>. Ce site d'information, écrit pour un auditoire anglophone jeune, contient des renseignements sur le fonctionnement du cœur.

Santé Canada <<http://www.hc-sc.gc.ca>>. Les ressources sur la santé cardiaque comprennent la trousse Cœur en Santé et le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Autres sites d'intérêt en français

<www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/>
<www.kino-quebec.qc.ca>
<www.truesportpur.ca>
<www.vasy.gouv.qc.ca>
<www.excelway.ca>
<www.hc-sc.gc.ca>
<www.acsepld.ca>
<www.milieudevie.org/document/BANQUE%20DE%20JEUX%20-%20FQCCL.pdf>
<www.edu.gov.on.ca/fr/teachers/dpa.html>
<www.activehealthykids.ca/francais.cfm>
<<http://family.ca/kidzcount/>>
<www.yearofsportandpe.ca/>
<http://www.canadiansport.com/funzone/index_f.cfm>
<www.cflri.ca/fra/>
<<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2005050402>>
<<http://www.defisante530.ca/>>

BIBLIOGRAPHIE

- Alberta Learning. *Physical Education (K–12) Program of Studies*, Edmonton (Alberta), Alberta Learning, 2000a.
- Alberta Learning. *Social Studies 10–20–30 (Senior High) Program of Studies*, Edmonton (Alberta), Alberta Learning, 2000b.
- Borg, Gunnar A. V. « Psychophysical Bases of Perceived Exertion », *Medicine and Science in Sport and Exercise*, vol. 14, n° 5 (1982), p. 377–381.
- Canadian Institute for Health Information. *Improving the Health of Canadians*, Ottawa (Ontario), Canadian Institute for Health Information, 2004.
- Craig, Cora Lynn et Christine Cameron. *Increasing Physical Activity: Assessing Trends from 1998–2003*, Ottawa (Ontario), Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2004.
- Craig, Cora Lynn et al. *Increasing Physical Activity: Supporting Children’s Participation*, Ottawa (Ontario), Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2001.
- Edwards, Sally. *Heart Rate Monitor Book*, Kempele (Finlande), Polar Electro Oy, 1993.
- Heart and Stroke Foundation of Canada. *The Growing Burden of Heart Disease and Stroke in Canada 2003*, Ottawa (Ontario), Heart and Stroke Foundation of Canada, 2003.
- Robergs, Robert A. et Roberto Landwehr. « The Surprising History of the “HRmax=220” Equation », *Journal of Exercise PhysiologyOnline*, vol. 5, n° 2 (mai 2002), <http://faculty.css.edu/tboone2/asep/May2002JEPonline.html> (consulté le 3 décembre 2003).