

## GRANDES IDÉES

L'amélioration du rendement physique au moyen du conditionnement physique axé sur la danse demande de la motivation, de la persévérance et de l'endurance.

En approfondissant ses connaissances sur le corps humain, le danseur est mieux à même de maîtriser sa formation technique et artistique.

Mettre en pratique des techniques et des lignes de conduite qui conviennent dans leurs activités d'entraînement peut aider les danseurs à atteindre leurs objectifs en matière de santé, de forme physique et d'exécution de danses.

La danse exige des danseurs une excellente forme physique mise au service de la création et de la présentation d'œuvres artistiques.

Les choix personnels influencent le bien-être mental, physique et artistique.

## Normes d'apprentissage

Compétences disciplinaires	Contenu
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p><b>Explorer et créer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer à des activités conçues pour maintenir ou améliorer la condition physique générale et améliorer l'exécution de danses</li> <li>• Créer et mettre en œuvre un <b>programme d'entraînement physique personnalisé</b> et y réfléchir</li> <li>• Démontrer des manières d'<b>entraîner la musculature et le système cardiovasculaire</b></li> <li>• Développer les muscles posturaux (abdominaux et lombaires), l'en-dehors, et une utilisation efficace de la colonne vertébrale, des bras et des jambes, de manière à perfectionner les mouvements en danse et à protéger le corps</li> <li>• Démontrer sa conscience kinesthésique des techniques et des éléments de la danse au moyen du conditionnement physique axé sur la danse</li> <li>• Démontrer et perfectionner des techniques d'exercice appropriées dans un éventail d'activités de conditionnement physique axé sur la danse</li> <li>• Mettre en pratique des manières sécuritaires et efficaces d'améliorer sa souplesse</li> <li>• Démontrer sa compréhension du rapport entre, d'une part, le conditionnement physique axé sur la danse et les méthodes liées à la somatique et, d'autre part, les compétences techniques et les capacités expressives</li> </ul>	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terminologie de l'anatomie</b></li> <li>• <b>Conditionnement du corps</b></li> <li>• <b>Principes de mouvement</b> sains sur le plan de l'anatomie et du développement</li> <li>• <b>Conscience kinesthésique</b> et spatiale</li> <li>• Méthodes liées à la <b>somatique</b></li> <li>• Système squelettique, y compris les <b>os et articulations</b></li> <li>• Différents types de <b>tissus conjonctifs</b> et leur fonction</li> <li>• Rapports entre les systèmes énergétiques et les <b>types de fibres musculaires</b></li> <li>• <b>Plans de mouvement</b></li> <li>• <b>Actions</b></li> <li>• <b>Éléments de la forme physique</b></li> </ul>

### Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<p><b>Raisonnement et réflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examiner de quelles manières certains <b>facteurs psychologiques</b> influent sur l'entraînement et l'exécution en danse</li> <li>• Identifier et mettre en pratique des stratégies permettant d'atteindre des objectifs en matière de forme physique personnelle et de danse et y réfléchir</li> <li>• Analyser et évaluer de manière critique l'esthétique de la danse en relation avec les fonctions anatomiques</li> <li>• Analyser des messages relatifs à la santé de diverses <b>sources</b> et décrire leurs effets potentiels sur la santé et le bien-être</li> <li>• Réfléchir à la responsabilité personnelle et sociales à l'égard de soi-même, des autres et du <b>lieu</b></li> </ul> <p><b>Communiquer et documenter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examiner et décrire comment les muscles produisent le mouvement dans diverses parties du corps et comment on peut entraîner ces muscles</li> <li>• Examiner et documenter les rapports entre une alimentation saine, la santé générale et le rendement dans des activités en danse</li> <li>• Analyser et décrire les effets de divers types d'activité sur la musculature et le système cardiovasculaire</li> </ul> <p><b>Faire des liens et développer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examiner des mouvements, des perspectives et des <b>méthodes d'acquisition du savoir</b> d'autres cultures en vue d'enrichir les activités de conditionnement physique axé sur la danse</li> <li>• Faire des recherches sur les possibilités personnelles, éducatives et professionnelles qu'offre le conditionnement physique axé sur la danse</li> <li>• Prendre en considération la sécurité personnelle, la prévention et le traitement des blessures ainsi que la santé physique durant la participation à des activités de conditionnement physique axé sur la danse</li> <li>• Faire preuve de <b>compétences en leadership</b> dans le cadre de différents types d'activités de conditionnement physique axé sur la danse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Manières de surveiller et d'ajuster l'intensité de l'effort</b></li> <li>• <b>Principes de conception de programmes d'entraînement physique</b></li> <li>• <b>Effets de différents types d'activité physique</b> sur le corps</li> <li>• Influence du conditionnement physique axé sur la danse sur l'exécution de danses</li> <li>• <b>Drogues et suppléments alimentaires permettant d'améliorer le rendement</b></li> <li>• <b>Sécurité et bons usages</b> en matière d'exercice</li> </ul>

Grandes idées – Approfondissements

- **conditionnement physique axé sur la danse** : peut comprendre, entre autres, des activités physiques comme des exercices aérobiques, des exercices d'étirement, du yoga et de l'entraînement en force musculaire, de même que diverses méthodes liées à la somatique

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- **programme d'entraînement physique personnalisé** : programme englobant un éventail d'activités visant l'atteinte d'objectifs de mise en forme pour la danse
- **entraîner la musculature et le système cardiovasculaire** : par exemple, se servir de l'entraînement par intervalles afin de conditionner le système énergétique anaérobie
- **facteurs psychologiques** : y compris, l'estime de soi, le perfectionnisme, l'image du corps, le stress, l'anxiété, la compétition, les pressions sociales, le repos, la fatigue, l'épuisement professionnel
- **sources** : notamment des professionnels de la santé, des sites Web, des annonces publicitaires dans des revues et à la télévision, des détaillants (p. ex. magasins de vitamines et de suppléments alimentaires)
- **lieu** : tout environnement, localité ou contexte dans lequel les gens interagissent pour apprendre, se créer une mémoire collective, réfléchir sur l'histoire, vivre la culture et établir une identité; les liens existants entre les gens et les lieux constituent la base des perspectives autochtones sur le monde
- **méthodes d'acquisition du savoir** : méthodes propres aux Premières Nations, aux Métis et aux Inuits qui varient selon le sexe, sont spécifiques au sujet ou à la discipline et sont culturelles, intégrées ou intuitives
- **compétences en leadership** : par exemple, animer des activités de conditionnement physique axé sur la danse pour ses pairs ou pour des groupes plus ou moins nombreux; promouvoir un mode de vie sain à l'école et dans la communauté

Contenu – Approfondissements

- **Terminologie de l'anatomie** : mouvements des articulations (comme la « flexion » et l'« extension » du coude durant un exercice de flexion des bras)
- **Conditionnement du corps** : exercices ou pratiques qui maintiennent ou améliorent la forme physique, y compris en ce qui a trait à l'endurance cardiovasculaire, à la force et à la souplesse
- **Principes de mouvement** : notamment la mobilité, la stabilité, l'alignement, le transfert du poids, la souplesse, la force, l'équilibre et la coordination
- **Conscience kinesthésique** : capacité du corps de coordonner le mouvement et d'avoir conscience de sa position dans l'espace et dans le temps
- **somatique** : les pratiques somatiques sont des manières d'aborder le corps et l'esprit qui favorisent la conscience proprioceptive et l'intégration corps-esprit

Contenu – Approfondissements

- **os et articulations** : os comme le fémur, l'humérus, le tibia et le cubitus et articulations comme l'épaule, la hanche, le coude, le genou et la cheville
- **tissus conjonctifs** :
  - les tendons relient les muscles aux os
  - les ligaments relient les os l'un à l'autre
- **types de fibres musculaires** :
  - les fibres musculaires à contraction rapide ont une haute capacité anaérobie et sont caractérisées par une grande vitesse et une grande force de contraction; elles interviennent, par exemple, dans le sprint et dans les activités physiques intenses
  - les fibres musculaires à contraction lente ont une haute capacité aérobie et sont caractérisées par une faible vitesse et une faible force de contraction; elles interviennent, par exemple, dans les activités d'endurance
- **Plans de mouvement** :
  - le plan sagittal : plan vertical qui divise le corps en un côté droit et un côté gauche
  - le plan frontal : plan vertical qui divise le corps en une partie antérieure et une partie postérieure
  - le plan transversal : plan horizontal qui divise le corps en une partie supérieure et une partie inférieure
- **Actions** : peuvent comprendre, entre autres, la flexion, l'extension, l'hyperextension, la pronation, la supination, l'abduction, l'adduction, la rotation externe et la rotation interne
- **Éléments de la forme physique** : notamment la capacité aérobie, la capacité anaérobie, l'endurance musculaire, la force, la puissance, la souplesse, la coordination neuromusculaire, la composition du corps, le repos
- **Manières de surveiller et d'ajuster l'intensité de l'effort** : englobe le suivi de la fréquence cardiaque et les pourcentages de la charge maximale en musculation (1RM)
- **Principes de conception de programmes d'entraînement physique** : par exemple, des principes d'entraînement permettant d'améliorer son niveau de forme physique personnel, comme le principe FITT (fréquence, intensité, temps, type), le principe de l'ASDI (adaptation spécifique à des demandes imposées), l'adaptation, la spécificité, l'individualité, la réversibilité, la compensation et la surcharge progressive
- **Effets de différents types d'activité physique** : par exemple,
  - le renforcement des muscles et des os découlant d'activités consistant à déplacer ou à supporter certains types de poids (comme dans les parcours de santé ou les exercices de saut et d'atterrissage amorti)
  - le renforcement du cœur et des poumons découlant d'activités caractérisées par un déplacement rapide (comme le jogging et la course) ou par des efforts maintenus durant un certain temps (jeux et sports d'équipe, natation, cyclisme)
  - la réduction du niveau de stress ou d'anxiété qui découle d'activités pratiquées en plein air et accélérant le rythme cardiaque
- **Drogues et suppléments alimentaires permettant d'améliorer le rendement** : effets de courte durée et de longue durée des drogues et suppléments légaux et illégaux (p. ex. les stéroïdes, la créatine, les protéines en poudre, les pilules amaigrissantes)
- **Sécurité et bons usages** :
  - les habitudes d'entraînement (p. ex. éviter le surentraînement et les pratiques dangereuses)
  - les techniques de respiration (p. ex. expirer durant l'étape de l'effort et inspirer durant l'étape aisée)
  - l'assurance (p. ex. aider quelqu'un d'autre à terminer ses répétitions dans les activités d'entraînement aux poids)