

## GRANDES IDÉES

La participation à une **variété d'activités physiques d'intensité différente** permet de maintenir et d'améliorer sa forme physique.

Savoir comment le corps bouge et fonctionne aide à **se sentir en sécurité** pendant qu'on fait de l'exercice.

Suivre les bonnes techniques et **directives d'entraînement** peut aider à atteindre ses objectifs en matière de santé et de forme physique.

Les **choix personnels** ont une influence sur les objectifs en matière de santé et de forme physique.

## Normes d'apprentissage

Compétences disciplinaires	Contenu
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p><b>Mode de vie sain et actif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer quotidiennement à des <b>activités physiques</b> conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique</li> <li>• Relever et mettre en pratique des <b>stratégies</b> qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels en matière de forme physique et réfléchir sur ces stratégies</li> <li>• Cerner et analyser la relation qui existe entre le <b>mode de vie</b> et la performance dans des activités d'entraînement</li> <li>• Analyser et commenter les messages relatifs à la santé provenant de diverses <b>sources</b> et décrire leur influence potentielle sur la santé et le bien-être</li> <li>• Analyser et commenter divers <b>mythes et modes en matière d'entraînement</b></li> <li>• Trouver des façons de surmonter les <b>obstacles</b> potentiels à la participation à des activités d'entraînement et de conditionnement physique</li> <li>• Expliquer comment le fait de développer des habiletés dans des activités d'entraînement et de conditionnement physique peut <b>augmenter la confiance et inciter les gens à participer à des activités physiques toute leur vie durant</b></li> </ul>	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terminologie de l'anatomie</b></li> <li>• Squelette, incluant <b>les os et les articulations</b></li> <li>• Façons d'exercer <b>les muscles et le système cardiovasculaire</b></li> <li>• Différents types de muscles, p. ex. <b>le muscle cardiaque et les muscles squelettiques</b></li> <li>• Relations entre les systèmes énergétiques et les <b>types de fibres musculaires</b></li> <li>• Différents types de <b>tissus conjonctifs</b> et leurs fonctions</li> <li>• Composantes d'une <b>séance d'activité physique</b></li> <li>• <b>Sécurité et franc-jeu</b> en matière d'exercice</li> <li>• Façons <b>de mesurer et d'ajuster le niveau d'effort physique</b>, y compris le contrôle du rythme cardiaque et la charge maximale pouvant être soulevée (% 1RM)</li> <li>• Principes de conception d'un programme, y compris les principes d'entraînement qui visent à augmenter la forme physique personnelle, tels que le <b>principe FITT</b>, le <b>principe SAID</b>, la <b>récupération</b> et la <b>spécificité</b></li> </ul>

**Normes d'apprentissage (suite)**

Compétences disciplinaires	Contenu
<p><b>Anatomie et physiologie humaines</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer comment les muscles font bouger les différentes parties du corps et comment on peut entraîner ces muscles</li> <li>• Découvrir différents modes d'entraînement et décrire leur influence sur les résultats obtenus en matière de forme physique</li> </ul> <p><b>Principes d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer des techniques d'exercice adéquates pour diverses activités de mise en forme physique et en faire la démonstration</li> <li>• Créer et mettre en œuvre un <b>programme d'entraînement personnalisé</b> et réfléchir sur ce type de programme</li> <li>• Décrire et analyser l'influence de <b>différents types d'activités d'entraînement</b> sur la musculature et le système cardiovasculaire</li> </ul> <p><b>Responsabilité sociale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer diverses aptitudes au leadership dans le cadre de différents types d'activités d'entraînement</li> <li>• Adopter des comportements adéquats pour différents types d'activités et d'environnements d'entraînement</li> <li>• Adopter des pratiques de sécurité pour différents types d'activités d'entraînement pour soi-même et pour les autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Effets des différents types d'activités d'entraînement</b> sur le corps</li> <li>• Sources d'<b>information sur la santé</b></li> <li>• Influence des <b>choix personnels</b> sur la performance physique</li> <li>• <b>Suppléments et substances pour améliorer les performances</b></li> </ul>

Grandes idées – Approfondissements

- **variété d'activités physiques d'intensité différente :**

*Questions clés :*

- En quoi l'intensité affecte-t-elle la forme physique?
- Quelles activités aideront à atteindre ses objectifs personnels en matière de forme physique?
- Comment choisir l'activité adéquate pour l'intensité désirée?

- **se sentir en sécurité :**

*Questions clés :*

- Quelles sont quelques consignes de sécurité à respecter lorsqu'on fait de l'exercice?
- Comment les bonnes habitudes de déplacement aident-elles à se sentir en sécurité lorsqu'on fait de l'exercice?

- **directives d'entraînement :**

*Questions clés :*

- Comment le fait de suivre un programme d'entraînement aide-t-il à atteindre ses objectifs personnels en matière de forme physique?
- Comment les directives en matière d'exercice influencent-elles ses objectifs personnels en matière de forme physique?

- **choix personnels :**

*Questions clés :*

- Comment ses choix personnels influent-ils sur ses objectifs personnels en matière de forme physique?
- Quel effet le sommeil et le repos ont-ils sur sa forme physique?
- Pourquoi la récupération est-elle une composante importante de son programme d'entraînement?

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- **activités physiques :**

*Question clé :*

- Quelles activités ciblent les composantes santé de la forme physique?

- **stratégies :**

*Questions clés :*

- Quelles stratégies peut-on appliquer pour s'assurer de participer quotidiennement à des activités physiques?
- En quoi les stratégies adoptées influent-elles sur les objectifs en matière de forme physique?

## Compétences disciplinaires – Approfondissements

**• mode de vie :***Question clé :*

- Comment les choix qu'on fait dans sa vie quotidienne affectent-ils sa performance dans des activités d'entraînement?

**• sources :**

- revues sur la forme physique
- sites Web
- médias sociaux

**• mythes et modes en matière d'entraînement :***Questions clés :*

- À quel point les déclarations sur l'entraînement faites dans les revues et les articles en ligne sont-elles réalistes?
- Quelles stratégies peut-on appliquer pour déterminer le bien-fondé d'un mythe ou d'une mode en matière d'entraînement?

**• obstacles :***Question clé :*

- Comment peut-on surmonter certains des obstacles potentiels à sa participation à des activités d'entraînement et de conditionnement physique au cours de l'année?

**• augmenter la confiance et inciter les gens à participer à des activités physiques toute leur vie durant :***Questions clés :*

- Quelles activités physiques donnent le sentiment d'avoir accompli quelque chose et donnent confiance en soi?
- Comment la forme physique peut-elle influencer l'estime de soi?

**• Anatomie et physiologie humaines :***Questions clés :*

- Comment entraîne-t-on les différents groupes musculaires du corps?
- Quels muscles les différentes activités d'entraînement et de conditionnement physique sollicitent-elles?

**• programme d'entraînement personnalisé :***Question clé :*

- De quelles façons son programme d'entraînement a-t-il influencé ses objectifs personnels?

**• différents types d'activités d'entraînement :***Questions clés :*

- En quoi le fait de changer la vitesse d'exécution des répétitions dans l'entraînement aux poids influe-t-il sur les résultats de l'entraînement?
- Comment l'entraînement en circuit peut-il améliorer à la fois la musculature et le système cardiovasculaire?

## Contenu – Approfondissements

- **Terminologie de l'anatomie :**
  - « flexion » et « extension » du coude dans un exercice de flexion des bras
  - « rotation interne » et « rotation externe » de l'épaule
- **les os et les articulations :** os tels que le fémur, l'humérus, le tibia et le cubitus; articulations telles que l'épaule, la hanche, le coude, le genou et la cheville
- **les muscles et le système cardiovasculaire :**
  - muscles : entraînement avec résistance
  - système cardiovasculaire : jogging, course, entraînement en circuit, entraînement par intervalles
- **le muscle cardiaque et les muscles squelettiques :**
  - le muscle cardiaque est le muscle du cœur
  - les muscles squelettiques font bouger les os du corps et font partie de la musculature, qui aide à maîtriser le mouvement du corps
- **types de fibres musculaires :**
  - les fibres musculaires à contraction rapide ont une forte capacité anaérobie et se contractent rapidement et puissamment; on les exerce au moyen d'activités comme les courses de vitesse et les activités de puissance
  - les fibres musculaires à contraction lente ont une forte capacité aérobie et se contractent lentement et moins fort; on les exerce au moyen d'activités d'endurance
- **tissus conjonctifs :**
  - un tendon relie un muscle à un os
  - un ligament relie deux os
- **séance d'activité physique :**
  - échauffement
  - exercice
  - récupération
- **Sécurité et franc-jeu :**
  - pratiques d'entraînement (éviter le surentraînement et les pratiques dangereuses)
  - techniques de respiration (expirer pendant l'effort et inspirer pendant la « phase facile » du mouvement)
  - agir comme pareur (aider les autres à effectuer leurs répétitions dans des activités d'entraînement aux poids)
- **de mesurer et d'ajuster le niveau d'effort physique :**
  - moniteurs de fréquence cardiaque
  - vérification du pouls
  - entraînement à un pourcentage déterminé de la charge maximale (% 1RM), selon les objectifs d'entraînement

Contenu – Approfondissements

- **principe FITT** : cadre conçu pour aider une personne à se fixer des objectifs personnels en matière de forme physique et à les énoncer, en se fondant sur les éléments suivants :
  - Fréquence – nombre de jours par semaine
  - Intensité – niveau d'énergie fourni pendant l'activité (pourcentage de la fréquence cardiaque maximale)
  - Type – type d'activité ou d'exercice, en fonction de l'objectif de forme physique (séance de jogging pour améliorer l'endurance cardiovasculaire)
  - Temps – durée des séances d'activité physique
- **principe SAID** : *Specific Adaptation to Imposed Demand* : principe selon lequel le corps réagit à la demande qui lui est imposée (l'élève qui fait régulièrement des exercices d'étirement verra sa souplesse s'améliorer)
- **récupération** : période de repos d'un jour à deux jours entre les séances d'entraînement de groupes musculaires
- **spécificité** : le type d'exercice choisi déterminera le type d'amélioration physique (un élève qui souhaite augmenter sa souplesse fera par exemple des exercices d'étirement)
- **Effets des différents types d'activités d'entraînement** :
  - renforcement des muscles et des os au moyen d'activités où il faut déplacer ou maîtriser un poids (parcours de musculation, sauts et réceptions)
  - renforcement du cœur et des poumons au moyen d'activités où il faut se déplacer rapidement (jogging ou course) durant des périodes déterminées (jeux, natation, vélo)
  - réduction du stress et de l'anxiété au moyen d'activités qui se pratiquent à l'extérieur et qui font augmenter le rythme cardiaque
- **information sur la santé** :
  - professionnels de la santé
  - sites Web
  - revues et annonces télévisées
  - magasins de détail (boutiques de vitamines ou de suppléments)
- **choix personnels** :
  - choix alimentaires
  - habitudes de sommeil
  - périodes de repos entre les séances d'entraînement
- **Suppléments et substances pour améliorer les performances** : conséquences à court et à long terme de l'usage de suppléments et de substances licites et illicites (stéroïdes, créatine, protéines en poudre, pilules amaigrissantes)