

GRANDES IDÉES

La participation à une **variété d'activités physiques d'intensités différentes** 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.

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

Normes d'apprentissage (suite)

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

Grandes idées – Approfondissements

- **variété d'activités physiques d'intensités différentes :**

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'intensité adéquate pour l'activité?

- **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?

- **bons choix :**

Questions clés :

- Comment les bons choix influent-ils sur les objectifs en matière de 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?

• **une alimentation saine, la santé globale et la performance :***Questions clés :*

- Comment l'alimentation a-t-elle une incidence sur son niveau d'énergie?
- Quels choix alimentaires peuvent favoriser la santé globale et la performance?

• **sources :**

- professionnels de la santé
- sites Web
- revues et annonces télévisées
- magasins de détail (boutiques de vitamines ou de suppléments)

• **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 :*

- Quels sont des obstacles potentiels à la 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?

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- **programme d'entraînement personnalisé** : inclure une variété d'activités qui permettent d'atteindre ses objectifs de forme physique
Question clé :
 - Quelles sont les caractéristiques d'un programme d'entraînement efficace?
- **influence de différents types d'activités d'entraînement sur la musculature et le système cardiovasculaire** : par exemple le recours à l'entraînement par intervalles pour entraîner le système énergétique d'origine anaérobie
Question clé :
 - Comment l'entraînement en circuit peut-il améliorer à la fois la musculature et le système cardiovasculaire?

Contenu – Approfondissements

- **Terminologie de l'anatomie** : p. ex. mouvements des articulations (« flexion » et « extension » du coude dans un exercice de flexion des bras)
- **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

Contenu – Approfondissements

- **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)
- **nombre de répétitions :**
 - 13 à 15 pour les exercices visant à augmenter l'endurance musculaire
 - 8 à 12 pour les exercices visant à augmenter la masse musculaire
 - 3 à 5 pour les exercices visant à augmenter la force musculaire
- **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)
- **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
- **choix et habitudes alimentaires :**

Question clé :

 - Quelles stratégies peut-on adopter dans la planification de ses repas quotidiens?
- **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)