



Proposition de mise en oeuvre de la compétence “Adopter un mode de vie sain et actif”

Diane Archambault et Édith Montpetit, conseillères pédagogiques en ÉPS
Congrès ÉPS Canada, 3 mai 2019

Pour accéder à la présentation...



monurl.ca/adopter030519

Intention

Réfléchir à des stratégies d'enseignement pour favoriser le développement de la compétence "Adopter un mode de vie sain et actif" chez les élèves.

Moyens

- Échanger sur les pratiques enseignantes en lien avec la C3.
- Faire un rappel des encadrements ministériels (Programme, Progression, Cadre d'évaluation).
- Présenter une proposition de planification annuelle de la compétence pour chacun des cycles, du primaire au secondaire.
- Proposer quelques outils “clé en main” que l'enseignant pourrait utiliser pour présenter divers contenus d'apprentissage.

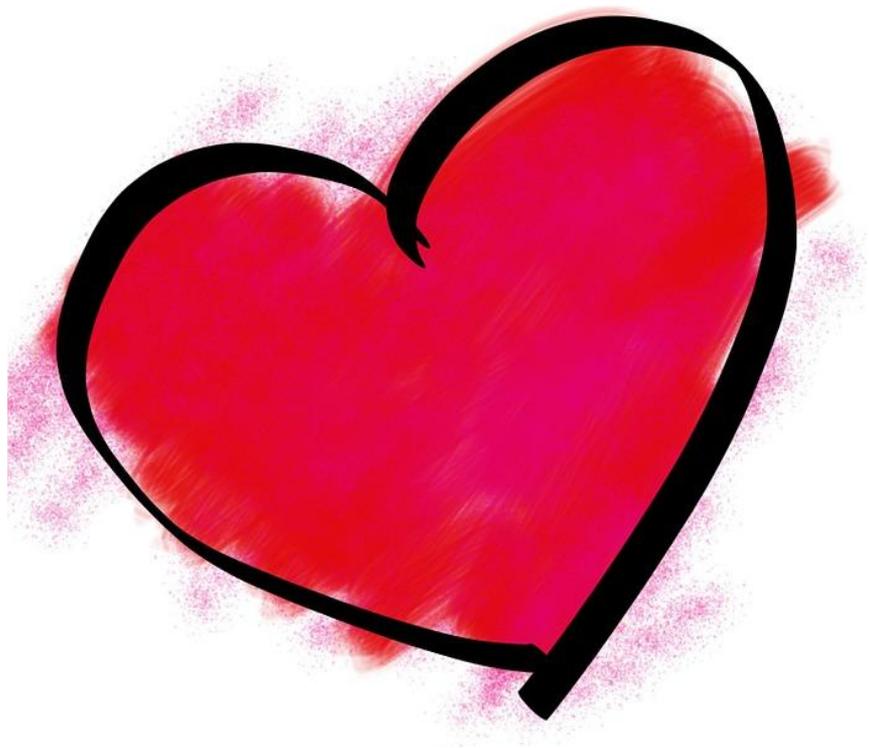
Prendre le temps de faire connaissance...

- Qui sommes-nous?
- Nos expériences
- Notre motivation
- Pour nous joindre:



Édith Montpetit: montpetit.edith@csdgs.qc.ca

Diane Archambault: diane.archambault@csmc.qc.ca



La compétence Adopter un mode de vie sain et actif, comment ça se passe chez vous?

- Comment faites-vous pour présenter ou discuter avec les élèves des contenus d'apprentissage de la C3?
- Allez sur www.menti.com et utilisez le code affiché sur la diapositive.
- Voir les propositions des participants sur les diapos suivantes.

Quelles activités faites-vous vivre à vos élèves en lien avec la C3?

Tests physique

Programme d'entraînement,
programme d'alimentation,
capsule santé etc.

Jeu pour apprendre les
parties du corps.

Monopoly d'exercices Serpent
et échelle avec des exercices
Course à relais nutrition

Compétence en alimentation

Découverte du nouveau guide alimentaire
canadien, l'importance de l'échauffement et du
retour au calme.

Course d'orientation

Faire ses choix pour son
échauffement...plan d'action
pour pratique de son
endurance...

Participation au défi Pierre
Lavoie, défi moi j'croque,
activités sur la nutrition

Quelles activités faites-vous vivre à vos élèves en lien avec la C3?

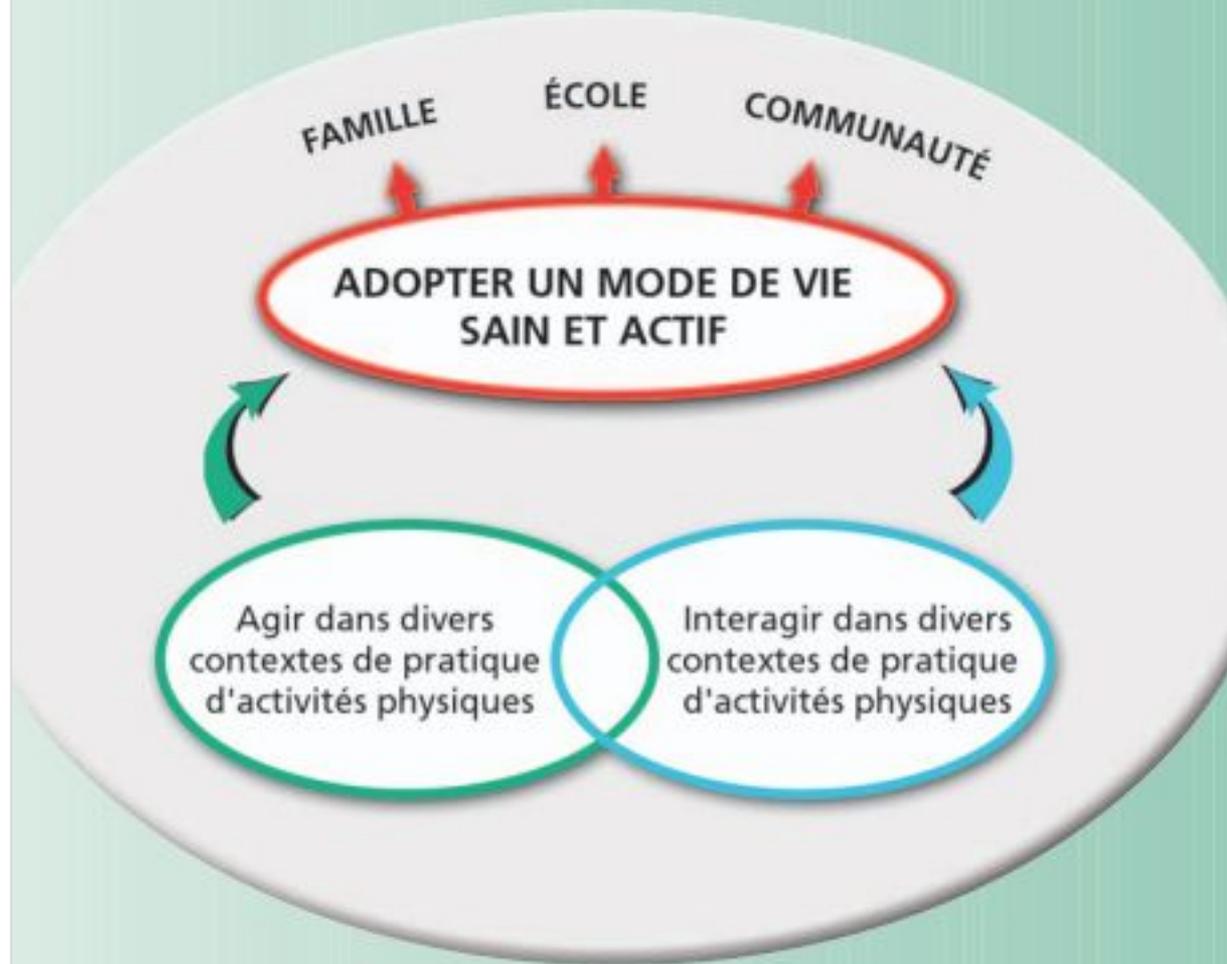
Jeux de relais avec parties du corps à placer, associations des groupes alimentaires

Cible les principaux groupes musculaires sur des planches anatomiques relié à un entraînement en salle

Activités sur le guide alimentaire canadien

Monter un échauffement 3ieme cycle du primaire Tests myg et gym

Le PFEQ



Un rappel de la compétence - primaire

Composantes de la compétence

Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être

Planifier une démarche visant à modifier certaines de ses habitudes de vie

**ADOPTER UN MODE DE
VIE SAIN ET ACTIF**

Établir le bilan de sa démarche.

S'engager dans une démarche visant à modifier certaines de ses habitudes de vie

Un rappel de la compétence – 1^{er} cycle du secondaire

Compétence 3 et ses composantes

Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être

Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être • Consulter les ressources pertinentes en gardant un esprit critique • Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie • Reconnaître celles qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être

Élaborer un plan visant à modifier certaines de ses habitudes de vie

Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Exploiter les ressources humaines et matérielles offertes à l'école, dans sa famille et dans la communauté • Se fixer un objectif réaliste • Élaborer la stratégie la plus prometteuse pour modifier ses habitudes de vie • Utiliser un outil de planification • Estimer les exigences et les conséquences de ses choix



Adopter un mode de vie sain et actif

Évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie

Compiler les faits relatifs à la modification de ses habitudes de vie • Mesurer, à l'aide d'outils, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Évaluer la modification de ses habitudes de vie, sa persévérance et l'efficacité de son plan sur sa santé et son bien-être • Juger de sa motivation et de son désir de réinvestir ses apprentissages • Faire une analyse critique des étapes franchies • Prendre une décision selon l'évaluation effectuée

Mettre en œuvre son plan

Appliquer sa stratégie qui vise la pratique régulière d'activités physiques et l'intégration, dans sa vie quotidienne, de saines habitudes de vie telles que le sommeil et l'hygiène corporelle • Persévérer malgré les difficultés éprouvées lors de la mise en œuvre de son plan

Un rappel de la compétence – 2^e cycle du secondaire

Compétence 3 et ses composantes

Élaborer un plan visant à maintenir ou à modifier certaines de ses habitudes de vie

Dresser, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie

- Déterminer deux habitudes de vie à maintenir ou à modifier, s'il y a lieu
- S'engager dans une démarche
- Reconnaître ses goûts et ses aptitudes
- Planifier une stratégie en fonction de deux objectifs réalistes et en anticiper les conséquences
- Mobiliser des ressources variées

Mettre en œuvre son plan

Appliquer sa stratégie d'amélioration ou de maintien de deux habitudes de vie

- Mobiliser les ressources nécessaires à la poursuite de son plan
- Persévérer dans la mise en œuvre de son plan
- Compiler, à l'aide d'outils pertinents, les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie

Adopter un mode de vie sain et actif

Évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie

Mesurer, à l'aide d'outils pertinents, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique

- Juger de l'atteinte de son objectif à la lumière des données recueillies
- Expliquer les causes de ses difficultés et de ses réussites
- S'interroger sur le choix de sa stratégie et sur les résultats obtenus
- Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés
- Reconnaître le travail accompli
- Prendre une décision à la suite de l'évaluation

Ce qu'il faut savoir au sujet des stratégies d'intervention

Tegwen Gadais, 2015, UQÀM

| Type | Durée | Impacts | Exemples | Avantages | Inconvénients |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Sensibilisation / Promotion | Court terme (1 journée, ponctuel) | <ul style="list-style-type: none"> • Effet spontané • Retombée immédiate dès la fin de l'intervention | <ul style="list-style-type: none"> • Journée Nationale du sport et de l'activité physique • Plaisir d'hiver de Kino Québec | <ul style="list-style-type: none"> • Implantation facile et courte • Faible coût • Grand nombre • Transmission message | <ul style="list-style-type: none"> • Effet non durable |
| Mise en action | Moyen terme (quelques jours à 1 mois) | <ul style="list-style-type: none"> • Effet spontané • Effet qui dure quelques jours/semaines après la fin de l'intervention | <ul style="list-style-type: none"> • Je bouge • Cubes énergies de Pierre Lavoie | <ul style="list-style-type: none"> • Mise en action facile • Implantation facile | <ul style="list-style-type: none"> • Effet non durable |
| Développement de l'autonomie | Long terme (plusieurs mois ou années) | <ul style="list-style-type: none"> • Effet spontané ou un peu différé • Modification d'habitudes de vie efficace de 50 à 75% chez jeunes | <ul style="list-style-type: none"> • SPARK program • CATCH program • Planet Health | <ul style="list-style-type: none"> • Gestion autonome des SHV • Effet durable | <ul style="list-style-type: none"> • Implantation complexe et longue • Population restreinte |

Source: Journal Propulsion - Automne 2016 | Volume 29, Numéro 3

[Gadais, T. \(2015\). Les stratégies d'intervention pour aider les jeunes à gérer leur pratique d'activité physique. Une revue de la littérature. STAPS, 109\(3\), 57-77.](#)

Stratégies d'intervention → Ce qu'il faut savoir

Tegwen Gadais, 2015, UQÀM

- **L'enseignant en ÉPS est un acteur privilégié**
- Les SI demeurent un moyen pertinent pour apprendre au jeune à « savoir s'entraîner », mais elles ne peuvent se suffire à elles seules, comme l'ont montré plusieurs études (Gadais, 2013 ; Sallis & Owen, 1999 ; Su & Reeve, 2011).
- Le processus doit inclure l'**apprentissage de connaissances** sur la PAP (e.g., niveau d'activité physique, diversité, fréquence, intensité) et une **démarche** pour que le jeune puisse pratiquer de manière autonome et à long terme.



Propositions de mise en oeuvre de la C3

Adopter un mode de vie sain et actif

Documents réalisés par Diane Archambault et Édith Montpetit
CP en ÉPS, CSMB et CSDGS



Des outils “clé en main” pour le primaire



Je me prépare pour participer à une course à obstacles



Diane Archambault, Katherine Baker, Jocelyn Beaulieu, Yannick Lacoste et Monika Montminy
Conseillers pédagogiques et enseignants en éducation physique et à la santé

<http://monurl.ca/saeretactif>



récit Réseau • Éducation
Collaboration • Innovation
Technologie



La compétence 3 au primaire Éducation physique et à la santé

Diaporama d'aide à l'enseignement

Document réalisé par:

- Joël Bouthillette, CSSH
- Jean-François Garand, CSSH
- Diane Archambault, CSMB
- Édith Montpetit, CSDGS
- Steve Morissette, CSS-T
- Christiane Bouthillier, CSS-T

Source des images lors que non indiquée:
<https://pixabay.com/>
<https://openclipart.org>

Menu



Des outils “clé en main” pour le secondaire



Adapter son entraînement selon ses capacités

Présentation Différenciation



Échauffement



Défi



Grilles d'évaluation



Corps humain



Métronomie



Mouvements / Variantes



Échelle d'intensité



Circuits imposés



Circuit personnalisé



En EPS je...



FÉEPEQ

récit

LES SUBSTANCES ET L'ENTRAÎNEMENT

Connais-tu différentes substances utilisées pour améliorer les performances sportives?

Créatine



Protéine



Produits dopants



Boissons énergisantes



Présentation réalisée par Édith Montpetit, conseillère pédagogique en EPS, CSDGS

La déshydratation et la couleur de l'urine



Qu'est-ce que la fréquence cardiaque (FC) ?

C'est le nombre de battements

Autres ressources



A group of 3D white human figures in various poses, surrounded by colorful speech bubbles. The figures are arranged in a loose group, with some standing and others in more dynamic poses. The speech bubbles are in various colors (red, yellow, blue, green, purple) and are scattered around the figures, suggesting a conversation or discussion. The background is plain white.

Commentaires
Questions
Suggestions



Présentation réalisée par Diane Archambault, et Édith Montpetit, conseillères pédagogiques en ÉPS
est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons 4.0
Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions
CC BY-NC-SA