



Éducation physique et à la santé



Formation préparatoire au travail

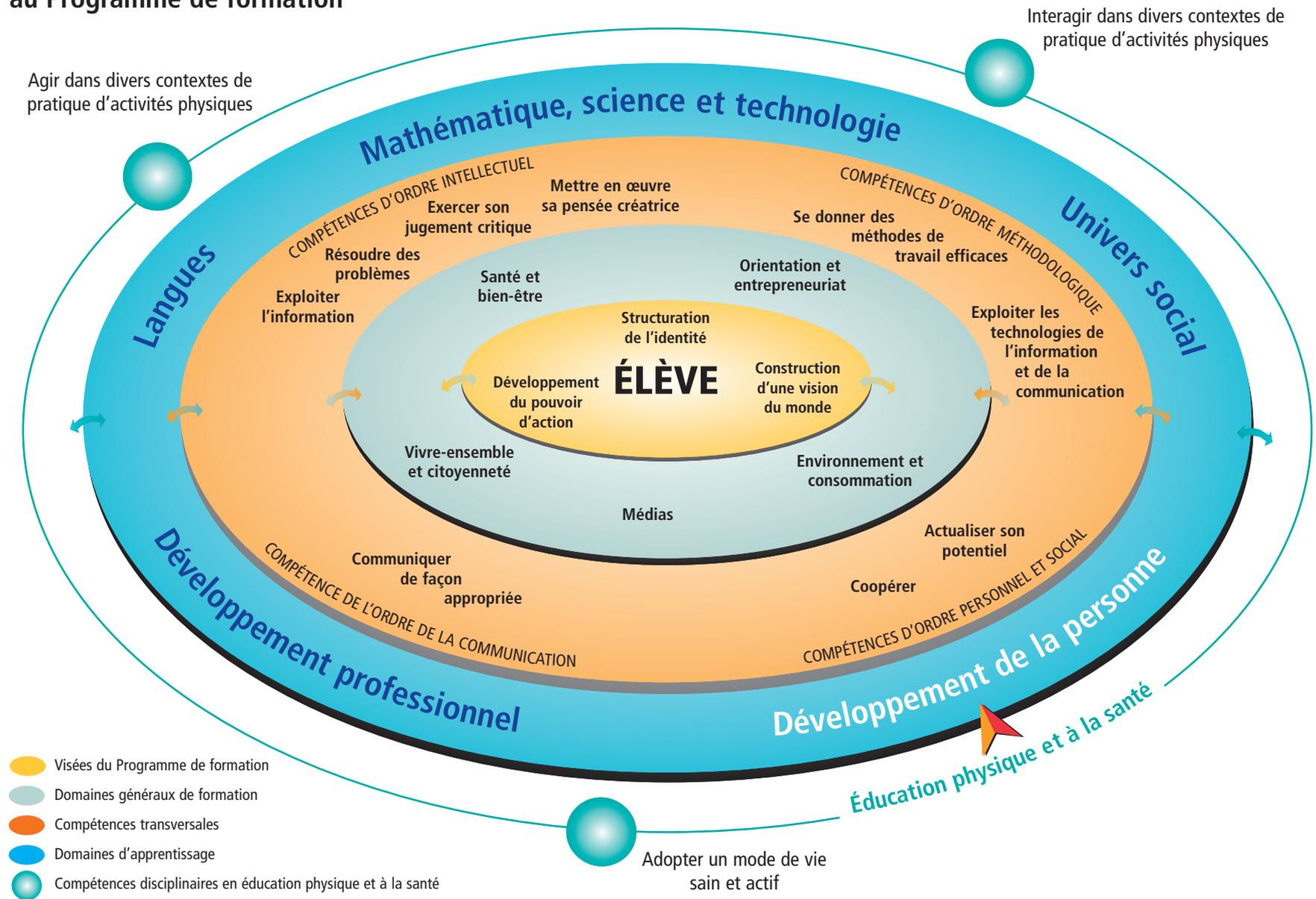
Table des matières

Présentation de la discipline	1
Relations entre le programme d'éducation physique et à la santé et les autres disciplines du Programme de formation préparatoire au travail	4
Contexte pédagogique	5
Progression des apprentissages	6
Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	7
Sens de la compétence	7
Compétence 1 et ses composantes	8
Critères d'évaluation	8
Attentes de fin de cycle	9
Tableau du développement de la compétence	10
Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	11
Sens de la compétence	11
Compétence 2 et ses composantes	13
Critères d'évaluation	13
Attentes de fin de cycle	14
Tableau du développement de la compétence	15

Éducation physique et à la santé

Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif	16
Sens de la compétence	16
Compétence 3 et ses composantes	17
Critères d'évaluation	17
Attentes de fin de cycle	18
Tableau du développement de la compétence	19
Contenu de formation	21
Savoirs	23
Savoir-faire	27
Savoir-être	32
Repères culturels	33
Bibliographie	34

Apport du programme d'éducation physique et à la santé au Programme de formation



- Visées du Programme de formation
- Domaines généraux de formation
- Compétences transversales
- Domaines d'apprentissage
- Compétences disciplinaires en éducation physique et à la santé

Parcours de formation axée sur l'emploi

Formation préparatoire au travail



Présentation de la discipline

Le programme d'éducation physique et à la santé s'inscrit dans une perspective de développement global des élèves et contribue de façon particulière à leur formation générale. S'il a notamment pour objectif de les amener à accroître leur efficacité motrice par la pratique régulière d'activités physiques, il vise également le développement d'habiletés psychosociales ainsi que l'acquisition de connaissances, de stratégies, d'attitudes et de comportements sécuritaires et éthiques nécessaires à la gestion judicieuse de leur santé et de leur bien-être. Ainsi, au terme de leur formation préparatoire au travail, ils auront développé un ensemble d'outils dont ils auront besoin tout au long de leur vie pour se sentir bien, être en santé – tant physiquement que mentalement – et vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres.

L'un des défis de l'école secondaire est de proposer aux adolescents des moyens pour que l'activité physique occupe une plus grande place dans leur vie quotidienne. Ce défi semble d'autant plus important que des études indiquent qu'au moins un des facteurs de risque (obésité, hypertension, tabagisme, déficience alimentaire ou sédentarité) associés aux maladies cardiovasculaires les plus fréquentes est présent chez une majorité d'adolescents dès le début du secondaire. On observe aussi, dans ce groupe d'âge, certains problèmes liés à la densité osseuse de même que certains troubles de la santé mentale, comme l'anxiété et l'anorexie. On croyait antérieurement que la maîtrise d'actions motrices inciterait les élèves à pratiquer régulièrement diverses activités physiques. Or des études sur les habitudes de vie des jeunes démontrent qu'il faut aller bien au-delà de cette efficacité si l'on souhaite les amener à adopter un mode de vie plus actif. Certains facteurs sont actuellement considérés comme des incitations majeures qui peuvent aider les élèves à comprendre la valeur de leurs apprentissages et les encourager à développer et à maintenir de bonnes habitudes de vie.

Les élèves développent un ensemble d'outils dont ils auront besoin tout au long de leur vie pour se sentir bien, être en santé – tant physiquement que mentalement – et vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres.

Ainsi, il importe de tenir compte de leurs centres d'intérêt en leur proposant, à l'école, des activités physiques variées qui peuvent aussi être pratiquées dans la vie courante. Il faut également les amener à comprendre les effets bénéfiques de cette pratique sur leur santé et leur bien-être.

Le programme d'éducation physique et à la santé s'inscrit dans le prolongement des programmes antérieurs. Dans le cadre de la Formation préparatoire au travail, une attention particulière est accordée au fait que les élèves sont appelés à quitter l'école pour s'insérer à court terme dans le monde du travail et qu'ils devront en conséquence prendre en charge leur organisation personnelle, notamment au regard d'une pratique régulière et autonome d'activités physiques. De plus, sachant que le degré d'habileté des élèves varie tant sur le plan cognitif que moteur, l'enseignant doit apprécier globalement leurs capacités et leurs besoins pour planifier des situations d'apprentissage et d'évaluation adaptées aux caractéristiques de chacun. Il est à noter que certains élèves peuvent très bien suivre le programme du deuxième cycle du secondaire de la formation générale. Ce dernier

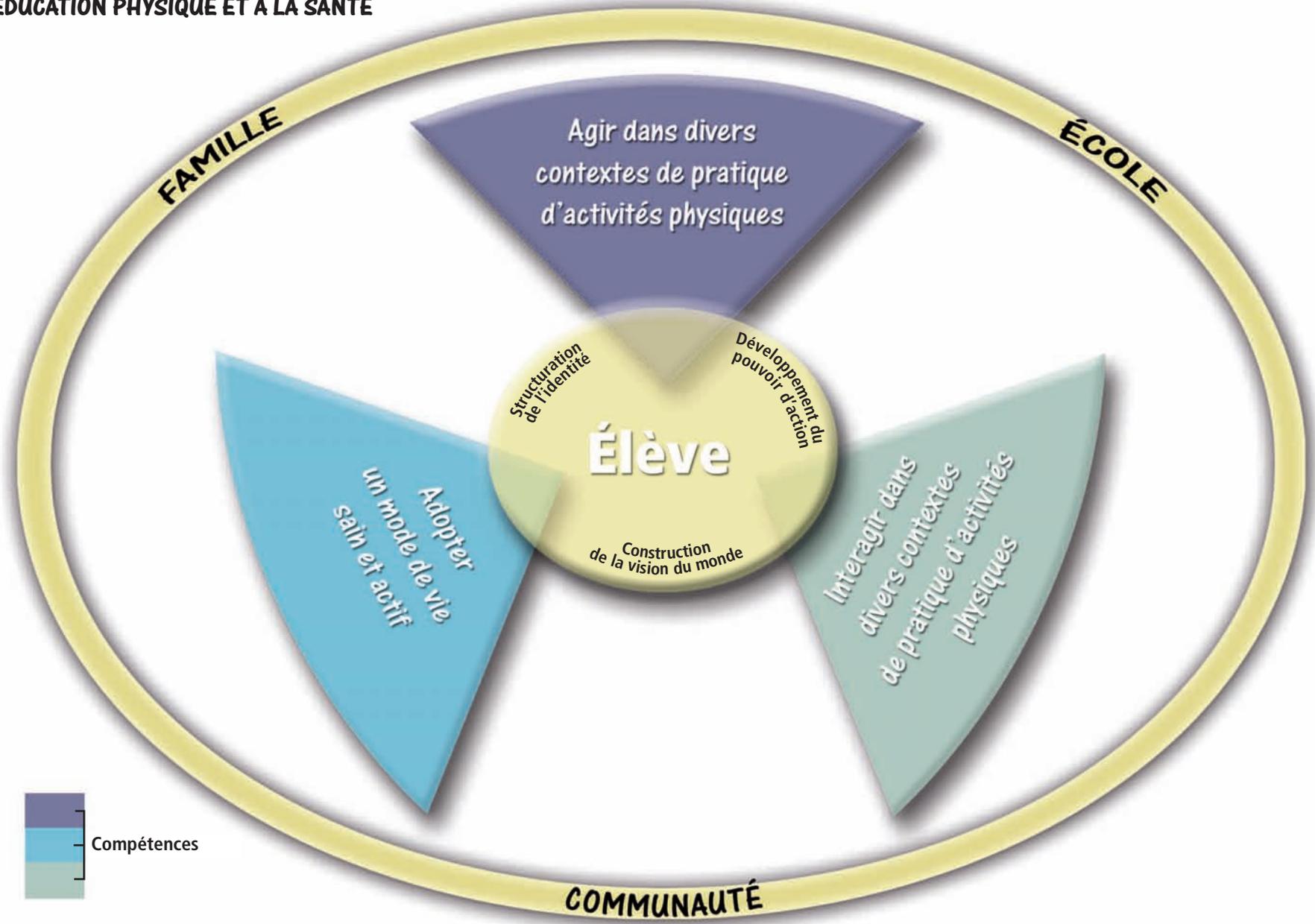
accorde une importance particulière aux apprentissages suivants : se responsabiliser à l'égard des moyens à prendre pour assurer sa santé et son bien-être; développer son autonomie dans l'élaboration, l'exploitation et l'évaluation de sa démarche d'apprentissage; accroître sa capacité à coopérer avec ses pairs; et se sensibiliser à l'importance d'adopter des comportements conformes à des règles de sécurité et d'éthique. Pour d'autres élèves, par contre, l'enseignant doit puiser dans le programme du premier cycle. Par ailleurs, cette discipline peut représenter pour certains une occasion de démontrer des talents particuliers sur le plan de l'activité physique et de tirer ainsi une valorisation personnelle de leurs réussites.

Le programme comporte trois compétences interreliées, dont le développement a été amorcé au primaire et s'est poursuivi au premier cycle du secondaire :

- Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques;
- Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques;
- Adopter un mode de vie sain et actif.

Les compétences *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* et *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* sont complémentaires : lorsque les élèves interagissent, ils font appel à des ressources de la première compétence, puisque dans l'interaction ils exécutent nécessairement des actions motrices. La compétence *Adopter un mode de vie sain et actif* s'appuie sur les deux autres. C'est en effet par leurs apprentissages dans divers contextes de pratique d'activités physiques que les élèves pourront observer les retombées de leurs choix sur leur santé et leur bien-être.

INTERRELATION DES COMPÉTENCES DU PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ



Relations entre le programme d'éducation physique et à la santé et les autres disciplines du Programme de formation préparatoire au travail

L'éducation physique et à la santé offre aux élèves de nombreuses occasions de développer des compétences qui viendront appuyer celles qu'ils ont acquises dans les autres disciplines. Ainsi, ils peuvent exercer leurs compétences langagières lorsqu'ils communiquent le bilan de leurs réalisations en matière d'activité physique. Par ailleurs, afin d'améliorer la qualité de la langue parlée, le programme incite fortement les élèves à utiliser un vocabulaire précis pour désigner des objets, des stratégies ou des techniques propres à l'éducation physique et à la santé. Ils sont appelés à le faire lors de bilans, de présentations de résultats ou de dialogues avec leurs pairs et leur enseignant.

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques, comme faire du ski de fond, du vélo ou de la natation, exige des élèves qu'ils se représentent leur territoire, qu'ils repèrent des lieux où ils peuvent s'adonner à ces activités et qu'ils lisent des cartes simples pour se rendre à l'endroit

choisi. De plus, la pratique de sports de plein air se prête à une prise de conscience des actions à entreprendre pour éviter de polluer ou de nuire à l'environnement. Sur un autre plan, faire du vélo peut leur fournir l'occasion d'utiliser les compétences acquises dans le cours d'expérimentations technologiques et scientifiques, si on les amène à comprendre le mécanisme du mouvement en rapport avec le système d'engrenage, afin de sélectionner

la vitesse optimale selon l'angle des pentes. En mathématique, leur habileté à utiliser des statistiques leur servira, par exemple, à compiler les résultats relatifs aux performances enregistrées et à construire des diagrammes à bandes pour les illustrer.

Le programme d'autonomie et participation sociale permet aux élèves d'apprendre à adopter une position réfléchie sur des enjeux tirés de la vie courante, dont plusieurs sont liés à l'éducation physique et à la santé. À cet égard, on pourra les amener, par exemple, à jeter un regard critique sur l'utilisation de produits amaigrissants ou de produits visant à modifier la silhouette ou encore à augmenter les performances.

Finalement, la pratique d'activités physiques collectives devrait les aider à élaborer et à réaliser avec leurs pairs des actions de coopération, la coopération étant nécessaire dans toutes les disciplines ainsi que dans plusieurs domaines de leur vie sociale, familiale et professionnelle.

C'est en reliant les divers champs de connaissance qu'on peut en saisir les multiples facettes.

Contexte pédagogique

Le contexte pédagogique en éducation physique et à la santé doit être conçu de façon à favoriser un climat de classe harmonieux et stimulant, à offrir des situations d'apprentissage et d'évaluation riches et variées, à inciter les élèves à prendre une part active à leur apprentissage et à soutenir leur progression en tenant compte de leurs acquis.

Pour les élèves inscrits à la Formation préparatoire au travail, cela signifie que l'enseignant accorde une attention particulière à leurs caractéristiques et à leurs besoins individuels en tenant compte de leur plan d'intervention et de leurs aspirations professionnelles. Il doit également prendre les moyens appropriés pour les motiver et leur faire réaliser des apprentissages qui pourront leur être utiles ultérieurement, notamment en milieu de travail.

De plus, compte tenu des acquis variés des élèves, un souci constant de différenciation est essentiel. L'enseignant doit adapter ses pratiques de façon à favoriser le développement des compétences de chacun. Les attentes sont celles du programme du deuxième cycle du secondaire. Cependant, si elles sont valables pour une large proportion des élèves, elles devront être révisées pour certains d'entre eux en fonction de leurs besoins particuliers.

Les défis que l'enseignant propose aux élèves doivent avoir du sens pour eux et leur donner, d'une part, le goût de continuer à s'investir dans l'action et, d'autre part, l'occasion d'augmenter leur estime de soi. Il pourra également les amener à s'intéresser aux exigences physiques des métiers qu'ils explorent et à faire des liens entre les capacités physiques qu'ils développent et celles qui sont requises pour accomplir diverses tâches. Pour varier les occasions qu'ils ont d'apprendre, il les encouragera à s'engager dans des activités intrascolaires ou interscolaires dans un cadre récréatif ou compétitif. Dans tous les cas, il doit les inciter à améliorer ou à maintenir une bonne condition physique.

L'enseignant accorde une attention particulière aux caractéristiques et aux besoins individuels des élèves en tenant compte de leur plan d'intervention comme de leurs aspirations professionnelles.

Les situations d'apprentissage et d'évaluation doivent être signifiantes et permettre aux élèves de jouer un rôle actif dans la construction de leurs savoirs, tant dans des activités individuelles que collectives. Les situations seront d'autant plus motivantes et profitables qu'elles tiendront compte de leurs centres d'intérêt ou qu'elles porteront sur des problèmes vécus au quotidien, à l'école ou dans leur milieu de stage.

Des données statistiques indiquent un nombre élevé d'accidents du travail chez les jeunes, d'où l'importance de saisir toutes les occasions qui se présentent pour amener les élèves à comprendre la nécessité d'adopter des comportements sécuritaires aussi bien à l'école que dans la communauté et particulièrement dans les milieux de travail. Pour ce faire, l'enseignant peut

s'inspirer de problématiques liées à l'exercice de différents métiers ou encore à des activités de sport ou de loisir (ex. les comportements dangereux au travail ou dans les sports, la fréquence des maux de dos chez certains travailleurs manutentionnaires, les dangers liés au manque de sommeil pour un opérateur de machine industrielle, les risques associés au recours à des produits dopants en vue d'améliorer des performances sportives).

Dans le cadre de ce programme, l'enseignant invitera aussi les élèves à découvrir comment des connaissances ou des techniques qu'ils ont acquises par la pratique de certaines activités peuvent être réutilisées dans d'autres contextes. Il pourra aussi les inciter à tirer profit de leurs succès et de leurs erreurs et à recourir à des ressources externes, comme des articles de journaux ou des sites Internet, pour étayer leur point de vue lorsqu'ils abordent des questions relatives à la santé et aux habitudes de vie. Il les invitera à décrire la démarche qu'ils ont suivie pour réaliser une activité, à participer à l'évaluation de leurs apprentissages et à réajuster leurs choix et leurs actions motrices selon les résultats obtenus. Pour toutes ces activités, qui peuvent être exigeantes pour certains, l'enseignant offrira soutien et encouragement.

Progression des apprentissages

Plusieurs paramètres permettent de baliser la progression des apprentissages en cours d'année et d'une année à l'autre. En s'inspirant des programmes d'éducation physique et à la santé des deux cycles du secondaire, l'enseignant peut établir une ligne de progression allant du plus simple (ou plus familier) au plus complexe (ou moins familier) de façon à adapter son enseignement et ses exigences aux besoins particuliers de chacun. À cette fin, il pourra consulter le tableau de développement de chacune des compétences au cours du deuxième cycle. De même, dans le but de situer le niveau de développement de ses élèves sur un continuum et de fixer des cibles de formation réalistes pour chacun, il pourra s'inspirer des attentes de fin de cycle des premier et deuxième cycles du secondaire qui sont présentées aux pages 9, 14 et 18.

COMPÉTENCE 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Sens de la compétence

Qui dit agir, au sens physique du terme, dit notamment *action motrice, mouvement, coordination, ajustement, contrôle, synchronisation, sensation et expression*. Les changements morphologiques que subit le corps à l'adolescence ne font qu'ajouter à l'importance de mettre les élèves au fait de ces divers aspects de l'agir et de les inciter à les travailler de manière systématique et réfléchie. Dans le cadre de la Formation préparatoire au travail, l'enseignant poursuit les efforts amorcés au premier cycle du secondaire pour aider les élèves à comprendre et à appliquer les principes d'équilibration, de coordination et de synchronisation, à combiner les actions motrices et à les ajuster de manière plus efficiente à différents contextes de pratique d'activités physiques.

Cette compétence se développe dans des situations d'apprentissage variées, liées à divers types d'activités : activités cycliques (ski de fond, patin à roues alignées, vélo, course, etc.); activités à action unique (sauts, lancers, etc.); activités d'adresse (jonglerie, tirs de précision, etc.); activités technico-artistiques (gymnastique rythmique, gymnastique au sol, hip-hop, etc.). Ces activités doivent permettre aux élèves d'être en relation avec eux-mêmes et avec le monde physique dans lequel ils évoluent. Ils pourront ainsi apprendre à se mouvoir avec assurance et à se comporter de façon sécuritaire dans leur vie quotidienne, mais aussi en milieu de stage et ultérieurement en milieu de travail.

Cette compétence se développe dans des situations d'apprentissage variées, liées à divers types d'activités.

Tout au long de la Formation préparatoire au travail, les élèves sont appelés à faire preuve d'un contrôle plus élevé de leurs actions motrices. Cela se manifeste par la capacité d'analyser une situation, d'assurer une continuité dans les enchaînements d'actions et d'en adapter la direction et le rythme d'exécution au but recherché. Cela se manifeste aussi par la capacité de tenir compte d'un certain nombre de contraintes, comme la variation d'objets, d'outils, d'obstacles, de cibles, de surfaces de jeu, de dimensions des espaces utilisés ou de temps d'exécution. Ces contraintes peuvent être associées à des activités physiques connues ou nouvelles, qui sont tantôt stables, prévisibles ou constantes (natation, sauts, lancers en athlétisme, etc.), tantôt prévisibles mais changeantes (course cross-country, ski alpin ou de randonnée, etc.). Les élèves doivent comprendre ce qu'ils font et être en mesure d'évaluer, d'une façon de plus en plus structurée, la démarche empruntée et ses résultats. Ils doivent également continuer à se comporter de façon sécuritaire en toute circonstance. Enfin, ils sont invités à s'interroger sur la façon dont ces apprentissages pourront leur être utiles dans d'autres contextes scolaires, familiaux ou communautaires.

Cette compétence s'articule autour de trois composantes : analyser la situation selon les exigences du contexte; exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement; et évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi.

Analyser la situation selon les exigences du contexte

Considérer les contraintes de la tâche et le but de l'activité • Inventorier les ressources nécessaires à la réalisation de la tâche • Établir des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables • Sélectionner différentes options et en examiner les conséquences • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et de récupération approprié

Exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement

Appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation • Doser ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique • Porter attention à ses perceptions kinesthésiques • Ajuster ses actions selon les exigences de l'activité • Utiliser les objets et les outils de manière appropriée • Varier ses actions motrices et ses enchaînements d'actions

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi

S'interroger sur sa démarche et sur les résultats obtenus • Juger de ses choix d'actions motrices, de la qualité de l'exécution et des résultats • Identifier les nouveaux apprentissages réalisés • Identifier ses forces et les défis à relever • Prendre une décision sur les améliorations à apporter • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres types de pratique d'activités physiques

Critères d'évaluation

- Sélection d'une variété d'actions motrices ou d'enchaînements selon les exigences des types d'activités physiques
- Exécution d'actions motrices ou d'enchaînements d'actions efficaces selon le rythme, la direction et la continuité exigés
- Jugement critique sur ses choix d'actions ou d'enchaînements et sur la qualité de ses exécutions en fonction des résultats obtenus
- Utilisation des résultats de son évaluation pour améliorer ses prestations

Voir le tableau *Attentes de fin de cycle*, à la page suivante.

Attentes de fin de cycle au regard de la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*

Au terme du premier cycle du secondaire	Au terme du deuxième cycle du secondaire
<p>L'élève est capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> – de prendre en compte les caractéristiques du contexte dans lequel il effectue une activité physique afin de faire les choix appropriés pour son exécution; – de combiner une diversité d'actions motrices dans chacune des activités suivantes : activités cycliques, activités à action unique, activités d'adresse et activités technico-artistiques; – de faire un bilan de sa prestation pour en dégager les points forts qu'il peut réinvestir et les difficultés qu'il doit corriger selon les principes associés à l'exécution d'actions motrices; – d'appliquer les règles de sécurité qui s'imposent selon le contexte. <p>Son efficacité motrice s'est accrue de façon significative parce qu'il :</p> <ul style="list-style-type: none"> – applique des principes qui répondent aux contraintes de l'environnement physique; – démontre du contrôle dans l'exécution d'actions motrices. 	<p>L'élève est capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> – de privilégier différentes options en considérant les exigences qu'imposent les situations et en tenant compte de leurs conséquences; – de sélectionner des actions et des enchaînements qui répondent aux contraintes de l'environnement physique dans trois types d'activités physiques parmi les suivants : activités cycliques, activités à action unique, activités d'adresse ou activités technico-artistiques; – de discerner, de façon autonome, les règles de sécurité qui s'imposent et de les appliquer de façon rigoureuse; – de faire un bilan de sa démarche, d'apprécier ses résultats et de déterminer les moyens à prendre pour les améliorer à l'aide d'informations variées issues de l'analyse de ses réussites et de ses difficultés. <p>Son efficacité motrice se manifeste par sa capacité :</p> <ul style="list-style-type: none"> – à tenir compte d'un nombre élevé de contraintes; – à assurer une continuité dans ses actions ou ses enchaînements; – à ajuster la direction et le rythme d'exécution selon le but visé.

Tableau du développement de la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* au cours du deuxième cycle du secondaire

Aspect de la compétence	1 ^{re} année du cycle	2 ^e année du cycle	3 ^e année du cycle
Mobilisation des ressources en contexte	<p>Les situations devraient mettre à profit les ressources internes de l'élève, l'inciter à les mobiliser et lui permettre d'adopter ou de découvrir de nouvelles façons de faire et de penser dans des contextes variés (connus ou nouveaux) d'activités physiques. L'élève devrait être appelé à adopter des comportements qui témoignent du respect de soi, des autres et de son environnement et à respecter les règles de sécurité que la situation impose.</p> <p>La complexification des tâches peut varier en fonction de leur structure (forme et direction), du degré de familiarité, du rythme, de la durée ainsi que du niveau de difficulté des productions attendues.</p>		
	<p>En plus de consolider les apprentissages du premier cycle, l'élève manifeste son efficience en exécutant des actions motrices et des enchaînements d'actions en continuité¹ qui sont corrects sur le plan de la forme² et de l'exécution.</p> <p>L'élève est incité à recourir à une ou des techniques appropriées selon le type d'activité physique.</p>	<p>En plus de consolider les apprentissages de la première année du cycle, l'élève manifeste son efficience motrice en exécutant des actions motrices ou des enchaînements d'actions qui sont corrects sur le plan de la forme et de l'exécution. Les mouvements ou les actions sont exécutés en continuité. La direction et le rythme d'exécution sont ajustés au but visé.</p> <p>L'élève consolide les techniques développées au cours de la première année du cycle et s'initie, s'il y a lieu, à de nouvelles techniques selon la variété des activités physiques qui lui sont présentées.</p>	<p>En plus de consolider les apprentissages de la deuxième année du cycle, l'élève manifeste son efficience en exécutant des actions ou des enchaînements d'actions qui sont corrects sur le plan de la forme et de l'exécution. Les mouvements ou les actions sont exécutés en continuité. La direction et le rythme d'exécution sont ajustés au but visé. L'élève est capable de démontrer qu'il peut répéter ses choix d'actions avec constance et précision.</p> <p>L'élève consolide les techniques développées au cours du cycle et s'initie, s'il y a lieu, à de nouvelles techniques selon la variété des activités physiques qui lui sont présentées.</p>
Disponibilité des ressources	<p>Tout au long du cycle, l'élève devrait être appelé régulièrement à mettre à profit ses ressources internes au regard des situations qui lui sont présentées et à tirer profit de celles de ses pairs lors d'échanges de points de vue et d'analyses de situations. La variété des ressources externes ciblées par l'enseignant devrait être ajustée aux besoins des élèves. Ainsi, les conditions mises en place par ce dernier devraient favoriser une organisation différenciée de la classe.</p> <p>Certains élèves ayant peu d'expérience peuvent, par exemple, se voir offrir des ressources plus souvent choisies par l'enseignant. Les élèves ayant des capacités plus variées pourraient, quant à eux, manifester une plus grande autonomie dans leurs choix en disposant d'une variété de ressources proposées par l'enseignant. D'autres élèves encore plus avancés peuvent faire leurs propres choix ou proposer des ressources qui pourraient être justifiées dans le contexte.</p>		
Retour réflexif	<p>Tout au long du cycle, les situations amènent l'élève à déterminer la nature du problème posé, à formuler diverses hypothèses d'action, à choisir des moyens pour tenter d'y répondre et à anticiper leurs conséquences. Les défis qu'elles proposent sont ajustés à ses capacités et l'obligent à sélectionner les principes d'équilibration, de coordination et de synchronisation selon les différents types d'actions (locomotion, non-locomotion et manipulation) qui répondent le mieux aux contraintes et au but visé.</p> <p>L'élève est appelé à revoir ses choix d'actions motrices, la qualité de leurs enchaînements, les techniques qu'il a retenues, les défis qu'il s'était fixés et les stratégies qu'il a utilisées pour résoudre les problèmes posés. Il est incité à prendre une décision sur les améliorations qu'il souhaite apporter et à vérifier ses choix. Il reconnaît les éléments pouvant être utilisés dans d'autres activités physiques de même type. Il est amené, d'une part, à faire des liens entre les apprentissages réalisés et les exigences qu'impose la pratique d'activités physiques liées à la compétence <i>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</i> et, d'autre part, à reconnaître le potentiel de réinvestissement de ses apprentissages dans le développement de la compétence <i>Adopter un mode de vie sain et actif</i>.</p>		

1. Voir les contenus de formation qui en précisent le sens.

2. La forme fait référence aux éléments clés des actions motrices et de leur enchaînement. Par exemple, les éléments qui doivent être considérés pour franchir une série de haies lors d'une course, les actions qui favorisent le passage d'une barre de saut en hauteur, etc.

COMPÉTENCE 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Sens de la compétence

La pratique d'activités physiques collectives permet de développer d'importantes habiletés motrices et de solliciter une multitude de ressources qui dépassent le seul contrôle d'actions motrices et de stratégies. En plus du contrôle requis, elle exige que les élèves s'engagent dans un processus au cours duquel ils doivent élaborer divers plans d'action pour ajuster leurs actions motrices à celles des autres, les synchroniser et communiquer entre eux. Cela suppose donc la capacité de coopérer avec d'autres pour réaliser des tâches communes. Les élèves doivent également apprendre à manifester un esprit sportif, aussi bien dans la victoire que dans la défaite, et ce, tant envers leurs coéquipiers qu'envers leurs adversaires. Des situations semblables se retrouvent dans la vie de tous les jours. Il importe de bien les exploiter pour aider les élèves qui se préparent à s'insérer à court terme dans le monde du travail à développer certaines habiletés sociales, notamment la capacité de coopérer, qui est recherchée par l'ensemble des employeurs.

Dans le cadre de ce programme et comme au premier cycle du secondaire, le *plan d'action* est agencé selon des stratégies issues de principes d'action et de paramètres connus; il vise l'atteinte d'un but lié à l'enjeu de l'activité. Les *principes d'action* sont des éléments d'ordre coopératif, offensif ou défensif qui orientent les actions des élèves ou de l'équipe suivant les caractéristiques spécifiques des activités. Les *paramètres connus* sont les consignes d'organisation et de jeu, les contraintes associées à l'environnement physique, le niveau d'habileté motrice, la capacité physique des participants ainsi que les rôles à jouer. Les *tactiques* peuvent être individuelles ou collectives. Les *tactiques individuelles* comprennent un ensemble d'actions techniques offensives ou défensives utilisées par le joueur pour s'adapter à une situation d'opposition. Les *tactiques collectives* désignent l'organisation mise en place par toute l'équipe pour que les différentes actions offensives ou défensives de chacun soient coordonnées, concertées et efficaces pour contrer l'équipe adverse et atteindre le but visé.

Au cours des cycles précédents, les élèves ont appris à élaborer des plans d'action avec leurs pairs en tenant compte de leurs forces et de leurs limites ainsi que de celles de leurs coéquipiers ou de leurs opposants. Ils ont aussi appris à appliquer un plan d'action et à l'adapter à divers contextes de pratique d'activités physiques. Ils ont été appelés à utiliser différents modes de communication, sonores ou visuels, et à appliquer certaines règles de sécurité et d'éthique. À la fin du premier cycle du secondaire, ils devraient donc être en mesure de critiquer et d'améliorer le plan d'action en concertation avec leurs coéquipiers et de choisir des stratégies, des tactiques et des modes de communication qui témoignent de leur sens de la coopération et de leur souci de faciliter l'interaction.

Les élèves sont invités à manifester un contrôle accru de leurs actions.

Les élèves sont maintenant invités à manifester un contrôle accru de leurs actions et l'éventail des types d'activités qu'on leur propose s'élargit : activités collectives pratiquées en territoires distincts (volleyball, deck-tennis, etc.) ou en territoires communs (kin-ball, soccer, inter-crosse, ultimate frisbee, etc.); activités de combat (lutte, aikido, judo, etc.); activités de duel (badminton, tennis, etc.); et activités coopératives (acro-gym, jeux coopératifs, etc.). Ils sont plus souvent placés dans des contextes qui sont imprévisibles (sports d'équipe, de raquette, de combat, etc.). Parce qu'ils ont progressé dans leur capacité à concevoir un plan d'action avec leur partenaire, ils peuvent être appelés à tenir compte d'un plus grand nombre de contraintes liées à l'environnement physique (outils, obstacles, objets, matériel didactique, accidents de terrain, conditions météorologiques, etc.), à l'environnement social (nombre de partenaires ou d'opposants, variation des rôles, niveau d'habileté motrice et de condition physique, etc.) ou à l'exécution (consignes d'organisation, nombre de principes d'action à appliquer, temps alloué, rythme ou direction de l'exécution, distance à parcourir, etc.).

Les élèves doivent, en tout temps, adopter des comportements éthiques et appliquer les règles de sécurité qui s'imposent. Ils sont amenés à évaluer leur démarche et leurs résultats d'une façon de plus en plus structurée. Ils sont également invités à découvrir le potentiel de réinvestissement de leurs apprentissages dans d'autres contextes sportifs, communautaires ou de travail.

Cette compétence s'articule autour de trois composantes : coopérer à l'élaboration d'un plan d'action; participer à l'exécution du plan d'action; et coopérer à l'évaluation du plan d'action.

Compétence 2 et ses composantes

Coopérer à l'élaboration d'un plan d'action

Accepter les rôles assignés • Considérer le point de vue des autres • Tenir compte des exigences de la situation et du but visé • Établir, avec son ou ses coéquipiers, des règles de fonctionnement efficaces • Aider à planifier la stratégie et en anticiper les conséquences • Prévoir une stratégie de remplacement • Sélectionner une ou plusieurs actions motrices ou tactiques en rapport avec la stratégie choisie

Participer à l'exécution du plan d'action

Appliquer la stratégie • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction de la stratégie • Observer constamment la position de son ou ses partenaires et celle de ses adversaires • Ajuster sa position et ses actions aux aspects imprévisibles de l'activité • Appliquer les principes de communication ou de synchronisation • Jouer différents rôles avec un ou plusieurs partenaires, ou contre un ou plusieurs opposants

Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Coopérer à l'évaluation du plan d'action

S'interroger, avec son ou ses coéquipiers, sur ses choix de stratégies, sur la qualité de ses exécutions et sur ses résultats, ceux d'un pair ou d'une autre équipe • Expliquer les causes de ses réussites et de ses difficultés • Reconnaître la contribution de son ou ses coéquipiers • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Déterminer, avec son ou ses coéquipiers, les améliorations à apporter • Reconnaître, avec son ou ses coéquipiers, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes

Critères d'évaluation

- Sélection d'une stratégie individuelle ou d'équipe selon les exigences de l'activité physique
- Exécution d'actions individuelles ajustées au but visé selon le type d'activité
- Manifestation d'un esprit sportif à différentes étapes de l'activité
- Jugement critique sur le plan d'action ainsi que sur sa prestation et celle de son ou ses partenaires en fonction des résultats obtenus
- Utilisation des résultats de l'évaluation pour améliorer la coopération, les prestations et les plans d'action

Attentes de fin de cycle

Voir le tableau *Attentes de fin de cycle*, à la page suivante.

Au terme du premier cycle du secondaire	Au terme du deuxième cycle du secondaire
<p>L'élève est capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> – d'établir, avec ses coéquipiers, des stratégies qui décrivent le rôle de chacun, les actions motrices ou les tactiques selon le contexte; – de tenir compte de ses partenaires ou de ses opposants lorsqu'il exécute des actions et des tactiques prévues dans le plan d'action tout en s'ajustant aux situations imprévues; – de déterminer, à la suite de sa démarche et de ses résultats, les améliorations souhaitables et les éléments à conserver en vue d'un réinvestissement ultérieur; – d'appliquer les règles de sécurité et de faire preuve d'esprit sportif. 	<p>L'élève est capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> – de privilégier différentes options et d'anticiper leurs conséquences dans des contextes de pratique qui comportent un nombre relativement élevé de contraintes liées à l'environnement physique et social; – de concevoir, avec son ou ses partenaires, un plan d'action qui comporte des stratégies conformes aux principes d'action et aux rôles à jouer; – de tenir compte des exigences de la situation, et ce, dans trois des types d'activités parmi les suivants : activités coopératives, activités de duel, activités de combat ou activités collectives; – de manifester son efficacité physique par un contrôle accru de ses exécutions et par l'ajustement continu des actions et des tactiques, selon la stratégie planifiée et les aspects imprévisibles de l'activité; – de discerner les règles de sécurité, de les appliquer de façon rigoureuse et de faire preuve d'un esprit sportif en tout temps; – de faire un bilan de sa prestation et de celle de ses partenaires selon les réussites qu'il a obtenues et les difficultés auxquelles il a fait face, et de déterminer les moyens à prendre pour les améliorer.

Tableau du développement de la compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques* au cours du deuxième cycle du secondaire

Aspect de la compétence	1 ^{re} année du cycle	2 ^e année du cycle	3 ^e année du cycle
Mobilisation des ressources en contexte	Les situations incitent l'élève et ses coéquipiers à développer un esprit de coopération et d'entraide. Elles favorisent l'établissement de relations entre les diverses exigences que les contextes d'activités collectives imposent et les éléments essentiels à la mise en place d'un plan d'action. Elles devraient mettre à profit les ressources internes de l'élève, l'inciter à les mobiliser et lui permettre d'adopter ou de découvrir de nouvelles façons de faire et de penser dans des contextes variés (connus ou nouveaux) d'activités physiques. Les élèves exécutent des actions motrices ou des enchaînements et des techniques sportives correctes selon les principes retenus dans leur plan d'action. Ils ajustent, au besoin, leurs choix d'actions en fonction d'aspects imprévisibles de l'activité. L'élève devrait être appelé à adopter des comportements qui témoignent du respect de soi, des autres et de son environnement et à respecter les règles de sécurité que la situation impose. La complexification des actions et des enchaînements demandés peut varier en fonction de leur structure (forme et direction), du degré de familiarité, du rythme, de la durée ainsi que du niveau de difficulté des productions attendues.		
	La planification des situations devrait mettre l'accent sur une variété d'activités, en particulier sur le développement de principes d'action selon les proportions suivantes : Activités de coopération : 2/2 Activités de combat : 4/8 Activités de duel : 3/6 Activités collectives dans un espace commun : 8/15 Activités collectives dans un espace distinct : 6/11	La planification des situations devrait mettre l'accent sur une variété d'activités, en particulier sur le développement de principes d'action selon les proportions suivantes : Activités de coopération : 2/2 Activités de combat : 5/8 Activités de duel : 4/6 Activités collectives dans un espace commun : 9/15 Activités collectives dans un espace distinct : 7/11	La planification des situations devrait mettre l'accent sur une variété d'activités, en particulier sur le développement de principes d'action selon les proportions suivantes : Activités de coopération : 2/2 Activités de combat : 6/8 Activités de duel : 5/6 Activités collectives dans un espace commun : 10/15 Activités collectives dans un espace distinct : 8/11
Disponibilité des ressources	Tout au long du cycle, l'élève devrait être appelé régulièrement à mettre à profit ses ressources internes au regard des situations qui lui sont présentées et à tirer profit de celles de ses pairs lors d'échanges de points de vue et d'analyses de situations. La variété des ressources externes ciblées par l'enseignant devrait être ajustée aux besoins des élèves. Ainsi, les conditions mises en place par ce dernier devraient favoriser une organisation différenciée de la classe. Certains élèves ayant peu d'expérience peuvent, par exemple, se voir offrir des ressources plus souvent choisies par l'enseignant. Les élèves ayant des capacités plus variées pourraient, quant à eux, manifester une plus grande autonomie dans leurs choix en disposant d'une variété de ressources proposées par l'enseignant. D'autres élèves encore plus avancés peuvent faire leurs propres choix ou proposer des ressources qui pourraient être justifiées dans le contexte.		
Retour réflexif	Tout au long du cycle, les situations amènent l'élève à déterminer la nature du problème posé, à formuler diverses hypothèses d'action, à choisir des moyens pour tenter d'y répondre et à anticiper leurs conséquences. Les défis qu'elles proposent sont ajustés à ses capacités et l'obligent à sélectionner les principes d'équilibration, de coordination et de synchronisation selon les différents types d'actions (locomotion, non-locomotion et manipulation) qui répondent le mieux aux contraintes et au but visé. L'élève est appelé à revoir ses choix d'actions motrices, la qualité de leurs enchaînements, les techniques qu'il a retenues, les défis qu'il s'était fixés et les stratégies qu'il a utilisées pour résoudre les problèmes posés. Il est incité à prendre une décision sur les améliorations qu'il souhaite apporter et à vérifier ses choix. Il reconnaît les éléments pouvant être utilisés dans d'autres activités physiques de même type. Il est amené, d'une part, à faire des liens entre les apprentissages réalisés et les exigences qu'impose la pratique d'activités physiques liées à la compétence <i>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</i> et, d'autre part, à reconnaître le potentiel de réinvestissement de ses apprentissages dans le développement de la compétence <i>Adopter un mode de vie sain et actif</i> .		

Sens de la compétence

Adopter un mode de vie sain et actif, pour les adolescents, c'est rechercher une qualité de vie marquée par un bien-être global et discerner, de façon autonome, les multiples facteurs qui y contribuent à court, moyen et long terme. C'est aussi poursuivre la pratique de certaines formes d'activités physiques et en découvrir de nouvelles, nourrir son corps et son esprit, gérer son stress, appliquer des règles d'hygiène corporelle, prendre de bonnes habitudes de sommeil et adopter un comportement sécuritaire lors d'activités physiques.

Depuis le primaire, les élèves ont été amenés à s'approprier une démarche visant l'amélioration de certaines de leurs habitudes de vie. À la fin du premier cycle du secondaire, ils devraient donc être en mesure de concevoir, de mettre en pratique et d'évaluer un plan d'action à cet égard. Dans le cadre de la Formation préparatoire au travail, ils sont invités à poursuivre leur engagement et à persévérer dans l'application de stratégies qui pourront leur être utiles tout au long de leur vie. Ils doivent aussi continuer à exercer leur jugement critique à l'égard de l'information qui circule sur différents sujets liés à la santé. Enfin, leur plan d'action doit comporter certaines habitudes de vie qui intègrent la pratique régulière d'activités physiques, que ce soit à l'école, dans leur milieu familial ou dans la communauté.

Les élèves sont amenés à rechercher une qualité de vie marquée par un bien-être global et à discerner, de façon autonome, les multiples facettes qui y contribuent.

Tout au long de leur formation, les élèves apprennent à se responsabiliser à l'égard de leur santé et de leur bien-être. Ils sont appelés à jouer un rôle actif dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation de leur plan personnel. Incités à prendre les moyens nécessaires pour maintenir une bonne condition physique (au regard de la flexibilité, de l'endurance

cardiorespiratoire et de la force-endurance), telle qu'elle a été établie selon des normes reconnues correspondant à leur groupe d'âge, ils doivent, comme au premier cycle, inclure dans leur plan au moins trois périodes de pratique d'activités physiques par semaine d'une durée minimale de 20 à 30 minutes et d'une intensité modérée ou élevée. Ils doivent en outre tenir compte des conditions à respecter pour réaliser une séance adéquate (dosage de l'effort et fréquences cardiaques cibles, autoévaluations régulières de leur endurance cardiovasculaire et d'autres déterminants, périodes de récupération, exercices à proscrire et règles de sécurité relatives aux différentes activités physiques).

Les élèves sont aussi amenés à considérer l'importance d'évaluer leur progression. Pour porter un jugement sur l'ensemble de leur démarche et plus particulièrement sur leurs habitudes de vie, ils sont invités à s'appuyer au besoin sur différents instruments de mesure (tests d'efficacité physique, etc.). Ils peuvent, pour ce faire, solliciter l'aide de l'enseignant. Celui-ci les invitera ensuite à revoir leur plan, à chercher des façons de réinvestir leurs apprentissages dans d'autres contextes et à considérer les impacts que pourraient avoir leurs pratiques actuelles dans leur futur milieu de travail, notamment en ce qui concerne l'adoption de comportements sécuritaires.

Cette compétence s'articule autour de trois composantes : élaborer un plan visant à maintenir ou à modifier certaines de ses habitudes de vie; mettre en œuvre son plan; et évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie.

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

Critères d'évaluation

- Élaboration d'un plan relativement à la modification ou au maintien de certaines habitudes de vie
- Réalisation d'une activité physique d'une intensité modérée ou élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives
- Démonstration de l'amélioration ou du maintien d'au moins trois saines habitudes de vie autres que l'activité physique
- Jugement critique sur son plan d'action et sur le degré d'atteinte de ses objectifs
- Utilisation des résultats de l'évaluation pour poursuivre ou ajuster son plan d'action

Attentes de fin de cycle

Voir le tableau *Attentes de fin de cycle*, à la page suivante.

Attentes de fin de cycle au regard de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*

Au terme du premier cycle du secondaire	Au terme du deuxième cycle du secondaire
<p>L'élève est capable :</p> <ul style="list-style-type: none">– de faire preuve d'une bonne condition physique (flexibilité, endurance cardiorespiratoire et force-endurance) selon les normes canadiennes correspondant à son groupe d'âge;– de démontrer qu'il a intégré de saines habitudes dans sa vie quotidienne;– d'élaborer un plan, de l'appliquer et d'évaluer sa démarche ainsi que ses résultats;– de déterminer les améliorations souhaitables ou les éléments à conserver.	<p>L'élève est capable :</p> <ul style="list-style-type: none">– d'attester, à l'aide d'un plan d'action, qu'il utilise divers outils lui permettant d'intégrer ou de maintenir au quotidien au moins trois saines habitudes de vie;– de démontrer que sa condition physique (flexibilité, endurance cardiorespiratoire et force-endurance) progresse selon des résultats qui correspondent à son groupe d'âge;– d'intégrer une démarche autonome qui vise l'amélioration de ses habitudes de vie en faisant une synthèse des résultats obtenus, des difficultés auxquelles il a fait face et des nouveaux défis qu'il souhaite relever;– à partir des informations recueillies, de juger des éléments de son plan qu'il doit conserver ou améliorer et de porter un regard critique sur son niveau d'engagement.

Tableau du développement de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif* au cours du deuxième cycle du secondaire

Aspect de la compétence		1 ^{re} année du cycle	2 ^e année du cycle	3 ^e année du cycle
Mobilisation des ressources en contexte	Mode de vie sain³	Dans la situation d'apprentissage, l'élève doit démontrer qu'il a intégré ou maintenu une saine habitude dans sa vie quotidienne.	En tenant compte des changements amorcés ou effectués au cours de la première année du cycle, l'élève est incité à intégrer ou à maintenir deux saines habitudes dans sa vie quotidienne.	En tenant compte des changements amorcés ou effectués au cours du cycle, l'élève est incité à intégrer ou à maintenir trois saines habitudes dans sa vie quotidienne.
	Mode de vie actif	L'élève doit démontrer qu'il s'est engagé dans un processus visant l'amélioration de sa condition physique (flexibilité, endurance cardiorespiratoire et force-endurance), cette amélioration étant attestée par les résultats issus de tests standardisés reconnus correspondant à son groupe d'âge.		
Disponibilité des ressources		<p>Tout au long du cycle, l'élève devrait être appelé régulièrement à mettre à profit ses ressources internes au regard des situations qui lui sont présentées et à tirer profit de celles de ses pairs lors d'échanges de points de vue et d'analyses de situations. La variété des ressources externes ciblées par l'enseignant devrait être ajustée aux besoins des élèves. Ainsi, les conditions mises en place par ce dernier devraient favoriser une organisation différenciée de la classe.</p> <p>Les situations d'apprentissage et d'évaluation proposées à l'élève dans les contextes liés à la compétence <i>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</i> et à la compétence <i>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</i> devraient l'inciter à faire des liens entre les ressources mobilisées dans différents contextes et leur apport, et l'aider à intégrer ou à maintenir de saines habitudes de vie.</p>		
Retour réflexif		<p>Tout au long du cycle, les situations amènent l'élève à cerner la nature du problème posé, à formuler diverses hypothèses d'action, à choisir des moyens pour tenter d'y répondre et à anticiper leurs conséquences. Les défis qu'elles proposent sont ajustés à ses capacités et l'obligent à sélectionner les principes d'équilibration, de coordination et de synchronisation selon les différents types d'actions (locomotion, non-locomotion et manipulation) qui répondent le mieux aux contraintes et au but visé.</p> <p>L'élève est appelé à revoir ses choix au regard de ses habitudes de vie, des objectifs qu'il s'était fixés et des stratégies qu'il a utilisées pour résoudre les problèmes posés. Il est incité à prendre une décision sur les améliorations qu'il souhaite apporter et à vérifier ses choix. Il est amené, d'une part, à faire des liens entre les apprentissages réalisés et les exigences qu'impose la pratique régulière d'activités physiques en dehors du contexte scolaire et, d'autre part, à relever des éléments liés à la compétence <i>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</i> et à la compétence <i>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</i> qui peuvent l'aider à mettre en œuvre son plan personnel.</p>		

3. Chaque année, l'élève intègre une habitude de vie liée à la santé, jumelée à une habitude de vie liée à l'activité physique. Le développement se fait de façon cumulative au cours du cycle.

Aspect de la compétence (<i>Suite</i>)	1 ^{re} année du cycle	2 ^e année du cycle	3 ^e année du cycle
Retour réflexif (<i>Suite</i>)	<p>La situation exige que l'élève tienne compte des apprentissages réalisés au premier cycle et qu'il élabore un plan dans lequel :</p> <ul style="list-style-type: none"> – il fait une réflexion sur les caractéristiques d'une pratique sécuritaire dans sa pratique d'activités physiques; – il pose un regard critique sur les facteurs qui influent sur ses goûts et ses centres d'intérêt dans le choix d'habitudes de vie; – il examine la pertinence de maintenir ou de modifier certaines habitudes de vie à la lumière de sa réflexion sur certains de ses comportements; – il se donne un outil de gestion du temps (ex. agenda, carnet de santé ou autres) et de consignation des informations recueillies afin de faire des retours réflexifs sur des habitudes de vie ciblées, des résultats et des faits observables; – il fait le point à des moments clés sur l'état des habitudes de vie qu'il a ciblées et ajuste son plan en conséquence; – il établit le répertoire des installations sportives et des services offerts en contexte scolaire et communautaire et fait des choix en conséquence. 	<p>La situation exige que l'élève tienne compte des apprentissages réalisés au cours de la première année du cycle et qu'il élabore un plan dans lequel :</p> <ul style="list-style-type: none"> – il fait une réflexion sur les bienfaits physiques et psychologiques qu'il a retirés de la pratique d'activités physiques et de l'adoption de saines habitudes de vie; – il pose un regard critique sur des mythes véhiculés par ses pairs et par les médias au regard de la santé; – il examine la pertinence de maintenir ou de modifier certaines habitudes de vie à la lumière de sa réflexion sur ses comportements et sur ses résultats antérieurs; – il se donne un outil de gestion du temps (ex. agenda, carnet de santé ou autres) et de consignation des informations recueillies afin de faire des retours réflexifs sur des habitudes de vie ciblées, des résultats et des faits observables; – il fait le point à des moments clés sur l'état des habitudes de vie qu'il a ciblées et ajuste son plan en conséquence; – il anticipe, à partir des résultats obtenus, l'adaptation de l'intensité et de la durée des activités qu'il pratique. 	<p>La situation exige que l'élève tienne compte des apprentissages réalisés au cours du cycle et qu'il élabore un plan dans lequel :</p> <ul style="list-style-type: none"> – il fait une réflexion sur les conséquences, à moyen et long terme, de son engagement et de sa persévérance sur sa santé et son bien-être; – il examine la pertinence de maintenir ou de modifier certaines habitudes de vie à la lumière de sa réflexion sur ses comportements et sur ses résultats antérieurs; – il se donne un outil de gestion du temps (ex. agenda, carnet de santé ou autres) et de consignation des informations recueillies afin de faire des retours réflexifs sur des habitudes de vie ciblées, des résultats et des faits observables; – il fait le point à des moments clés sur l'état des habitudes de vie qu'il a ciblées et ajuste son plan en conséquence; – il fait la synthèse de l'ensemble de sa démarche au cours du cycle et détermine les nouveaux défis qu'il souhaite relever.

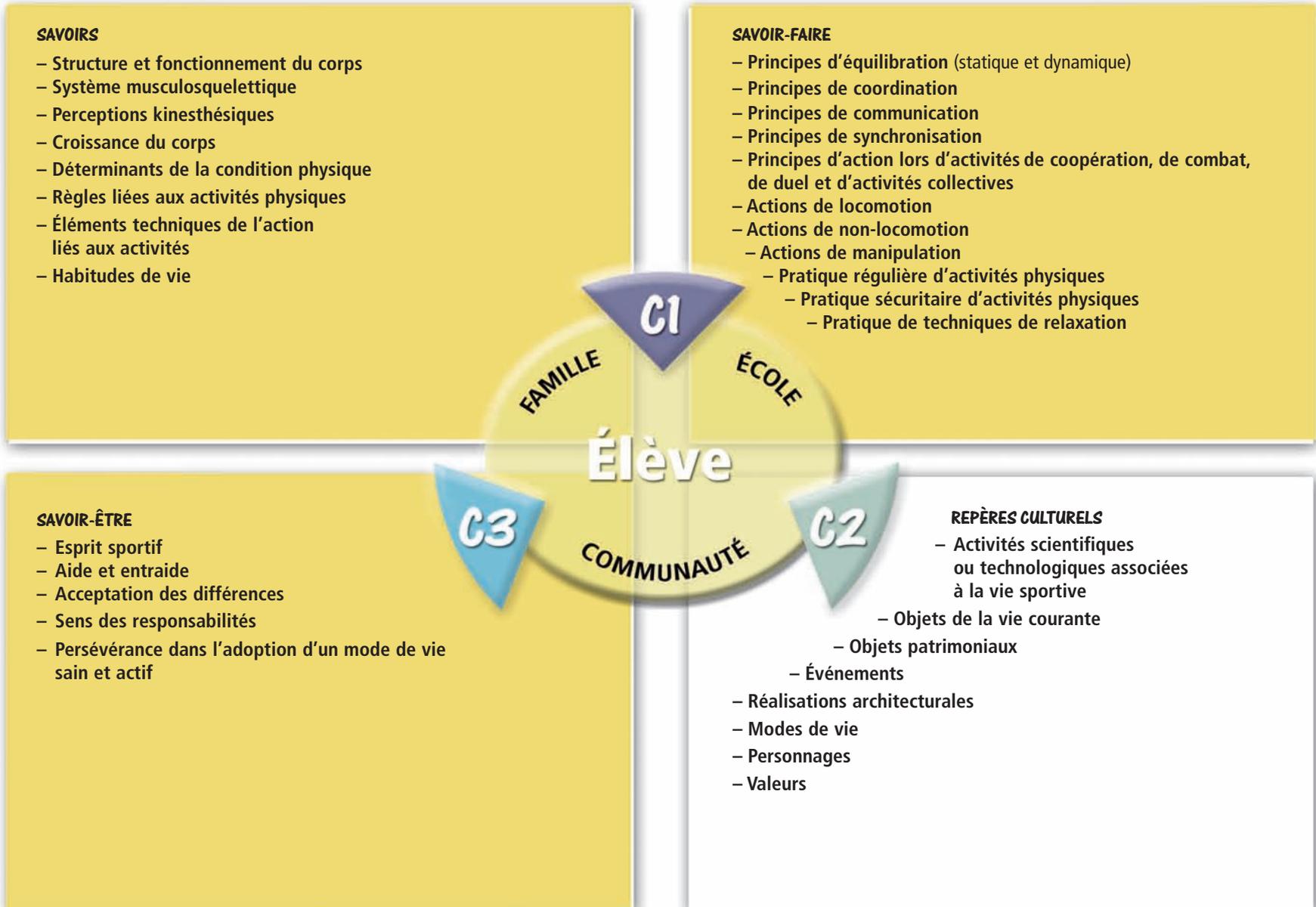
Contenu de formation

Le contenu de formation constitue un répertoire de ressources indispensables au développement et à l'exercice des compétences. Il se répartit en quatre catégories : *Savoirs*, *Savoir-faire*, *Savoir-être* et *Repères culturels*.

La catégorie *Savoirs* regroupe l'ensemble des connaissances, des concepts et des notions que les élèves doivent acquérir. Dans la catégorie *Savoir-faire* sont énumérés les principes, les actions motrices ainsi que les rôles à jouer pouvant découler de certaines stratégies. On y trouve également des éléments propres à l'acquisition de saines habitudes de vie. Les tactiques et les techniques ne sont pas présentées dans le contenu de formation, puisqu'elles diffèrent d'une activité à une autre. La catégorie *Savoir-être* présente les attitudes et les comportements à développer. Enfin, dans la catégorie *Repères culturels* sont regroupées des réalités de la vie courante telles que des personnages, des événements et des objets patrimoniaux liés à l'activité physique, aux sports, aux loisirs ainsi qu'à l'éducation physique et à la santé. Ces repères permettent d'intégrer la dimension culturelle à l'enseignement, d'enrichir les connaissances des élèves et de donner du sens à leurs apprentissages.

Compte tenu de la grande diversité des acquis des élèves inscrits à la Formation préparatoire au travail et de la nécessité d'ajuster les interventions pédagogiques aux besoins de chacun, les enseignants pourront puiser les éléments de contenu tant dans le programme d'éducation physique et à la santé du premier cycle du secondaire que dans celui du deuxième cycle. Aussi trouvera-t-on dans les tableaux ci-dessous les éléments de contenu propres à chacun de ces deux cycles. Par ailleurs, la perspective d'insertion socioprofessionnelle à court terme des élèves doit amener les enseignants à mettre l'accent sur les éléments du contenu de formation susceptibles de leur être utiles dans la vie de tous les jours, que ce soit à la maison, à l'école ou dans le milieu de travail. En voici quelques exemples : la sécurité dans les mouvements; la pratique de techniques de gestion du stress; les principes d'actions lors d'activités de coopération; les principes d'équilibration, de synchronisation et de coordination; les actions de prévention (ex. sommeil réparateur et saine alimentation), etc.

LES QUATRE CATÉGORIES DU CONTENU DE FORMATION



- Légende :** A Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
 I Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
 S Adopter un mode de vie sain et actif
 □ Éléments non à l'étude

SAVOIRS	1 ^{er} cycle	3 ^e sec.	4 ^e sec.	5 ^e sec.
Structure et fonctionnement du corps				
Fonctionnement : système cardiovasculaire, système respiratoire, fonctionnement des muscles	□	S	□	□
La réponse du corps à l'exercice	□	□	□	S
Système musculosquelettique				
Localisation des articulations, os connexes et muscles qui participent au mouvement : épaule, coude, poignet, colonne vertébrale (régions cervicale et lombaire), hanche, genou, cheville	A	□	□	□
Rôle des ligaments	A	□	□	□
Rôle des muscles stabilisateurs et agonistes (fléchisseurs, extenseurs, rotateurs, abducteurs, adducteurs)	A	□	□	□
Perceptions kinesthésiques				
Segments en position stable et en mouvement selon divers plans (sagittal, frontal, horizontal)	A	A	□	□
Vitesse des mouvements et des déplacements	A	A	□	□
Le corps et ses parties par rapport à un objet ou à un territoire	□	A	□	□

SAVOIRS (Suite)	1 ^{er} cycle	3 ^e sec.	4 ^e sec.	5 ^e sec.
Croissance du corps				
Relation entre la croissance et la diminution de la coordination et de la force relative	A-S			
Conséquences des menstruations sur la pratique d'activités physiques	A-S			
Déterminants de la condition physique				
Endurance cardiovasculaire	S	S	S	S
Flexibilité	S	S	S	S
Force-endurance	S	S	S	S
Règles liées aux activités physiques				
Règles d'éthique	A-I	A-I	A-I	A-I
Règles de sécurité	A-I-S	A-I-S	A-I-S	A-I-S
Règles du jeu	A-I-S	A-I-S	A-I-S	A-I-S
Éléments techniques de l'action liés aux activités				
Exemple : le pas alternatif, en ski de fond. Dans la phase d'impulsion vers l'avant, le tronc est incliné et les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont fléchies; dans la phase du glissement, le poids du corps est transféré du ski d'impulsion au ski glissé; le mouvement des bras est synchronisé avec la jambe opposée.	A-I	A-I	A-I	A-I
Habitudes de vie				
Mode de vie actif : bienfaits psychologiques				
Détente mentale	S	S	S	S
Qualité du sommeil	S	S	S	S
Maintien ou augmentation de la concentration	S	S	S	S
Émotions agréables	S	S	S	S

SAVOIRS (Suite)	1^{er} cycle	3^e sec.	4^e sec.	5^e sec.
Habitudes de vie (Suite)				
Mode de vie actif : bienfaits physiques				
Contribution à la croissance		S		
Amélioration de la qualité de récupération, de la capacité de travail et de la réponse du corps aux situations d'urgence	S	S	S	S
Effet sur le poids corporel	S	S	S	S
Amélioration de la masse et du tonus musculaires, de la posture et de la flexibilité	S	S	S	S
Amélioration de la coordination et de l'efficacité physique		S	S	S
Amélioration de l'endurance cardiovasculaire	S	S	S	S
Mode de vie sain : alimentation				
Besoins selon l'intensité de l'activité (ex. hydratation, choix d'aliments à favoriser avant, pendant ou après l'activité)	S	S	S	S
Mode de vie sain : hygiène corporelle				
Bienfaits pour soi	S			
Bienfaits pour les autres	S			
Mode de vie sain : sommeil				
Effets sur son bien-être physique	S	S	S	S
Effets sur son bien-être psychologique	S	S	S	S

SAVOIRS (Suite)	1^{er} cycle	3^e sec.	4^e sec.	5^e sec.
Habitudes de vie (Suite)				
Mode de vie sain : prévention et gestion du stress				
Types de stress et impacts sur la vie quotidienne		S	S	
Réactions physiologiques à divers types de stress			S	S
Répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être			S	S
Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement				
Effets secondaires à court et à long terme sur les différents systèmes (cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, nerveux, etc.)	S	S	S	
Effets sur l'état psychologique	S	S	S	S
Effets sur les habitudes de vie	S	S	S	S
Consommation excessive de matériel multimédia				
Effets sur l'état psychologique	S	S	S	S
Effets sur la capacité physique	S	S	S	S

SAVOIR-FAIRE	1^{er} cycle	3^e sec.	4^e sec.	5^e sec.
Principes d'équilibration (statique et dynamique)				
Nombre d'appuis		A-I	A-I	A-I
Position des appuis	A-I	A-I	A-I	A-I
Surface de contact	A-I	A-I	A-I	A-I
Position du centre de gravité	A-I	A-I	A-I	A-I
Position des segments les uns par rapport aux autres	A-I	A-I	A-I	A-I
Déplacement des segments	A-I	A-I	A-I	A-I
Transfert de poids	A-I	A-I	A-I	A-I
Principes de coordination				
Continuité dans l'exécution de l'action	A-I	A-I	A-I	A-I
Utilisation du nombre optimal d'articulations	A-I	A-I	A-I	A-I
Utilisation des articulations dans le bon ordre	A-I	A-I	A-I	A-I
Temps optimal d'exécution	A-I	A-I	A-I	A-I
Direction de l'exécution	A-I	A-I	A-I	A-I
Principes de communication				
Repérage de messages	I	I	I	I
Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	I	I	I	I
Émission de messages trompeurs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	I	I	I	I

SAVOIR-FAIRE (Suite)	1^{er} cycle	3^e sec.	4^e sec.	5^e sec.
Principes de synchronisation				
Projection d'un objet sur une cible mobile	A-I	A-I	A-I	A-I
Réception d'un objet (déplacement vers le point de chute de l'objet, rencontre de l'objet projeté)	A-I	A-I	A-I	A-I
Déplacements en tenant compte de ses coéquipiers et de ses adversaires		I	I	I
Principes d'action lors d'activités de coopération				
Se placer et se déplacer en fonction de son ou ses coéquipiers (ex. formation d'une pyramide)	I	I	I	I
Variation de la force, de la vitesse et de la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers	I	I	I	I
Principes d'action lors d'activités de combat				
Exploiter l'espace		I	I	I
Déséquilibrer l'adversaire		I	I	I
Feinter		I	I	I
Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire	I	I	I	I
Variation de la force, de la vitesse et de la direction de ses actions motrices	I	I	I	I
Maintenir son équilibre	I	I	I	I
Attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre	I	I	I	I
Réagir aux actions de l'adversaire	I	I	I	I

SAVOIR-FAIRE (Suite)	1^{er} cycle	3^e sec.	4^e sec.	5^e sec.
Principes d'action lors d'activités de duel				
Récupérer		I	I	I
Prendre à contre-pied	I	I	I	I
Feinter	I	I	I	I
Exploiter l'espace	I	I	I	I
Exploiter la surface de jeu	I	I	I	I
Attaquer au moment opportun	I	I	I	I
Principes d'action lors d'activités collectives				
Dans un espace distinct				
Attaquer la cible adverse		I	I	I
Récupérer		I	I	I
Contre-attaquer		I	I	I
Faire circuler l'objet		I	I	I
Protéger le territoire		I	I	I
Se déplacer en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet	I	I	I	I
Exploiter la largeur et la profondeur du terrain	I	I	I	I
Faire progresser l'objet vers le terrain adverse	I	I	I	I
Attaquer les espaces libérés par les adversaires	I	I	I	I
Varié la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet)		I	I	I
Conserver l'objet		I	I	I

SAVOIR-FAIRE (Suite)	1^{er} cycle	3^e sec.	4^e sec.	5^e sec.
Principes d'action lors d'activités collectives (Suite)				
Dans un espace commun				
Faire circuler l'objet		I	I	I
Récupérer l'objet		I	I	I
Effectuer un repli défensif		I	I	I
Exploiter l'espace libre	I	I	I	I
Faire progresser l'objet vers la cible adverse	I	I	I	I
Attaquer la cible adverse	I	I	I	I
Contre-attaquer	I	I	I	I
Protéger la cible ou le but	I	I	I	I
Se déplacer en fonction du but à défendre, des partenaires, des adversaires et de l'objet	I	I	I	I
S'éloigner du porteur	I	I	I	I
Marquer	I	I	I	I
Se démarquer	I	I	I	I
S'opposer à la progression de l'objet	I	I	I	I
Varié la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet)		I	I	I
Conserver l'objet		I	I	I
Actions de locomotion				
Marcher, courir, galoper, sauter, sautiller, traverser, virevolter, descendre, monter, contourner, changer de direction, freiner, franchir, sauter, rouler, grimper et contourner	A-I	A-I	A-I	A-I
Actions de non-locomotion				
Tourner, pivoter, pirouetter et adopter des postures	A-I	A-I		

SAVOIR-FAIRE (Suite)	1^{er} cycle	3^e sec.	4^e sec.	5^e sec.
Actions de manipulation				
Manier (dribbler, jongler, maintenir en équilibre)	A-I	A-I	A-I	A-I
Projeter (lancer, frapper, tirer)	A-I	A-I	A-I	A-I
Recevoir (attraper, bloquer, faire dévier)	A-I	A-I	A-I	A-I
Pratique régulière d'activités physiques				
Éléments caractéristiques d'une séance d'activité physique				
Dosage de l'effort et fréquences cardiaques cibles	S	S	S	S
Autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants)	S	S	S	S
Périodes de récupération	S	S	S	S
Exercices à proscrire	S	S	S	S
Règles de sécurité relatives à différentes activités physiques	S	S	S	S
Prévention des blessures sportives	S	S	S	S
Périodes de récupération	S	S	S	S
Pratique sécuritaire d'activités physiques				
Tenue vestimentaire appropriée (chaussures, vêtements, équipement protecteur)	A-I-S			
Comportements à adopter dans des situations potentiellement dangereuses		A-I-S	A-I-S	A-I-S
Composantes de la pratique d'activités physiques (échauffement, activation, retour au calme)	A-I-S	A-I-S	A-I-S	A-I-S
Modalités d'utilisation et de rangement du matériel	A-I-S			
Maniement d'objets lourds	A-I-S			
Respect des normes et des règlements des fédérations sportives, s'il y a lieu	A-I	A-I	A-I	A-I
Jumelage avec un partenaire de même gabarit et de même poids, s'il y a lieu	I	I	I	I
Pratique de techniques de relaxation				
Contrôle de la respiration	S	S		
Variété de techniques (ex. Jacobson, imagerie mentale)			S	S

SAVOIR-ÊTRE				
Esprit sportif	1^{er} cycle	3^e sec.	4^e sec.	5^e sec.
Équité		A-I-S		
Combativité respectueuse envers ses adversaires				
Dépassement de soi				
Appréciation des essais réussis et des bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires				
Dignité et maîtrise de soi				
Respect des autres par ses paroles, ses gestes et ses mimiques				
Observation stricte des règles de jeu				
Respect du matériel et de l'environnement par ses actions				
Respect des rôles, des normes et de l'arbitre				
Aide et entraide				
Acceptation des différences				
Sens des responsabilités				
Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif				

Repères culturels

Les repères culturels peuvent prendre diverses formes : objets de la vie courante, recherches, réalisations architecturales, modes de vie, objets patrimoniaux, valeurs ou personnages qui ont marqué l'histoire du sport. Ce sont des ressources qu'il convient d'associer aux autres éléments du contenu de formation. Par exemple, l'enseignant peut amener l'élève à établir des liens entre, d'une part, les progrès réalisés dans le domaine du vêtement ou dans la fabrication d'équipement plus sophistiqué et, d'autre part, leurs incidences sur la performance dans un sport en particulier.

Activités scientifiques ou technologiques associées à la vie sportive

- Évolution des techniques de fabrication des vêtements et de l'équipement et effets sur la performance
- Évolution des techniques dans les sports

Objets de la vie courante

- Matériel, objets, outils et équipement utilisés en éducation physique et à la santé
- Types de vêtements portés selon les saisons et les coutumes des pays pour la pratique de divers sports

Objets patrimoniaux

- Équipement de ski utilisé en 1960
- Raquettes fabriquées par les Amérindiens

Événements

- Historique d'événements sportifs (ex. Jeux olympiques, Jeux de la Francophonie, carnaval)
- Expositions liées aux sports et aux loisirs (ex. Temple de la renommée)
- Faits marquants de l'actualité en rapport avec l'activité physique et le sport

Réalisations architecturales

- Installations conçues pour des événements sportifs (ex. stade olympique)
- Installations conçues pour la pratique de différents sports (ex. vélodrome, bassin de plongeon, piste de patinage de vitesse)

Modes de vie

- Déterminants (sociaux, politiques, économiques) propres à la société québécoise au regard de ses habitudes de vie
- Mode de vie selon les époques dans notre société
- Habitudes de vie développées dans d'autres sociétés
- État de santé des Québécois, en particulier celui des jeunes
- Activités physiques pratiquées en famille, dans sa communauté, avec ses amis, dans la société québécoise, que ce soit en plein air ou à l'intérieur, notamment dans les centres sportifs ou récréatifs
- Pratiques récréatives et sportives ici et ailleurs

Personnages

- Personnages qui ont marqué la scène sportive ici et ailleurs
- Personnages politiques qui ont influencé le sport amateur et professionnel

Valeurs

- Valeurs qui sont véhiculées dans les médias et qui conditionnent les comportements
- Règles d'éthique dans le sport

Bibliographie

- ADE, David. « Des niveaux d'habiletés pour optimiser l'apprentissage », *Revue Éducation physique et sport*, n° 231, 1991, p. 16-19.
- AMADE-ESCOT, Chantal. « The Contribution of Two Research Programs on Teaching Content: Pedagogical Content Knowledge and Didactics of Physical Education », *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 20, 2001, p. 78-101.
- BAYER, Claude. *Approche actuelle d'une épistémologie des activités physiques et sportives*, France, L'Harmattan, 1999, 269 p.
- BAYER, Claude. *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*, Paris, Vigot, 1990, 183 p.
- BEUNARD, Patrick et Guy DERSOIR. *Éducation physique : Sport collectif. Articulation des savoirs, compétences, projets*, Nantes, Centre régional de documentation pédagogique des Pays de la Loire, 1994, 99 p.
- BOUCHARD, Claude et Paul BOISVERT. *Quantité d'activité requise pour en retirer des bénéfices pour la santé*, avis du Comité scientifique de Kino-Québec, Québec, Kino-Québec, 1999, 27 p.
- CAMIRAND, Jocelyne. *Un profil des enfants et des adolescents québécois : Enquête sociale et de santé. Monographie 3*, Québec, Santé Québec, 1992-1993, 194 p.
- CARDINAL, Charles H. *Planification de l'entraînement en volley-ball*, Montréal, Fédération de volley-ball du Québec, 1993, 18 p.
- CAZORLA, Georges et Robert GEOFFROY. *L'évaluation en activité physique et en sport*, Actes du Colloque international de la Guadeloupe, Guadeloupe, Association des cadres techniques du sport de haut niveau guadeloupéen, Association pour la recherche et l'évaluation en activité physique et en sport, 1990, 308 p.
- COMMISSION SCOLAIRE DE LAVAL. *Projet d'évaluation de la condition physique au secondaire*, sous la responsabilité de Thierry Fauchard, Québec, [s. é.], 2001.
- DANIEL, Marie-France et Michael SCHLEIFER. *La coopération dans la classe : Étude du concept et de la pratique éducative*, Québec, Logiques, 1996, 303 p.
- DAREN, Dale, Charles B. CORBIN et Thomas F. CUDDIHY. « Can Conceptual Physical Education Promote Physically Active Lifestyles? », *Pediatric Exercise Science*, vol. 10, 1998, p. 97-109.
- DAREN, Dale et Charles B. CORBIN. « Physical Activity Participation of High School Graduates following Exposure to Conceptual or Traditional Physical Education », *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 71, n° 1, 2000, p. 61-68.
- DELIGNIÈRES, Didier et Pascal DURET. *Lexique thématique en sciences et techniques des activités physiques et sportives*, Paris, Vigot, 1995, 200 p.
- DESHARNAIS, Raymond, Gaston GODIN et autres. *Étude des facteurs associés à l'adoption de la pratique régulière des activités physiques au secondaire*, rapport de recherche, Québec, Université Laval, 1996, 70 p.
- DOCHERTY, David. *Measurement in Pediatric Exercise Science*, Canadian Society for Exercise Physiology, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1996, 344 p.
- FLORENT, Jacques, Jean BRUNELLE et Ghislain CARLIER. *Enseigner l'éducation physique au secondaire : Motiver, aider à apprendre, vivre une relation éducative*, Paris, Université De Boeck, 1998, 169 p.
- FLURI, Hans. *1000 exercices et jeux de plein air*, Paris, Vigot, 1988, 240 p. (Collection Sport et enseignement).
- GIRARDIN, Yvan et François PÉRONNET. *Dossier Éducation populaire du programme Kino-Québec : Recommandations relatives au choix et à la pratique d'activités physiques visant le développement de la condition physique*, Québec, Kino-Québec, 1980, 105 feuillets.
- GIRARDIN, Yvan et François PÉRONNET. *Dossier Éducation populaire du programme Kino-Québec : Vingt-deux questions et réponses sur la pratique d'activités physiques visant le développement de la condition physique*, Québec, Kino-Québec, 1980, 29 feuillets.
- GIRARDIN, Yvan et François PÉRONNET. *Le choix et la pratique d'activités physiques en vue de l'amélioration de la condition physique : Un résumé des notions essentielles*, Québec, Kino-Québec, 1982, 103 p.

- GLOVER, Donald R. et Daniel W. MIDURA. *Team Building through Physical Challenges*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1992, 145 p.
- GRÉHAIGNE, Jean-François et Paul GODBOUT. « Tactical Knowledge in Team Sports from a Constructivist and Cognitivist Perspective », *Quest*, vol. 47, 1995, p. 490-505.
- GRÉHAIGNE, Jean-François, Paul GODBOUT et Daniel BOUTHIER. « The Foundations of Tactics and Strategy in Team Sports », *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 18, 1999, p. 159-174.
- GRELON, Bruno. *L'entraînement en athlétisme*, Paris, Vecchi, 1996, 149 p.
- LAROUCHE, René. *Un peuple moins sédentaire et en meilleure santé à travers l'éducation physique et la vie active : Un projet de société très rentable pour l'enfant et sa famille, l'élève et son école, le travailleur et son entreprise, ainsi que la personne retraitée vivant à domicile ou en institution*, Sainte-Foy, L'Impulsion, 1995, 417 p.
- LE MAY, Diane. *Plan d'action 2000-2005 en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique*, Québec, Kino-Québec, 2000, 35 p.
- LEVINSON, David et Karen CHRISTENSEN. *Encyclopedia of World Sport: From Ancient Times to the Present*, California, ABC-CLIO, 1996, 1317 p.
- LOQUET, Monique. *EPS au collège et gymnastique rythmique sportive*, Paris, Institut national de recherche pédagogique, 1996, 223 p.
- MIDURA, Daniel W. et Donald R. GLOVER. *More Team Building Challenges*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 1995, 103 p.
- PARLEBAS, Pierre. *Contribution à un lexique commenté en sciences de l'action motrice*, Paris, INSEP, 1981, 349 p.
- PARLEBAS, Pierre. *Jeux, sports et sociétés : Lexique de praxéologie motrice*, Paris, INSEP, 1999, 469 p.
- PAYE, Burrall et Patrick PAYE. *Youth Basketball Drills*, Champaign (Illinois), Human Kinetics, 2001, 255 p.
- PAYNE, V. Gregory et Larry D. ISAACS. *Human Motor Development: A Lifespan Approach*, California, Mayfield Publishing, 1995.
- PETIOT, Georges. *Le Robert des sports*, Paris, Le Robert, 1982, 577 p.
- RINGGENBERG, Scott W. *The Effects of Cooperative Games on Classroom Cohesion*, University of Wisconsin-La Crosse, La Crosse, 1998, 84 p.
- SALLIS, James F. et Kevin PATRICK. « Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement », *Pediatric Exercise Science*, vol. 6, 1994, p. 302-314.
- SCHLEIFER, Michael et autres. « Concepts of Cooperation in the Classroom », *Paideusis: Journal of the Canadian Philosophy of Education Society*, vol. 12, n° 2, 1999, p. 44-56.
- SENNERS, Patrick. *Enseigner des APS : Activités physiques scolaires, du collège au lycée*, Paris, Vigot, 1997, 300 p.
- SENNERS, Patrick. *L'athlétisme en EPS : Didactologie 2*, Paris, Vigot, 1996, 213 p.
- THIBAUT, Guy et autres. *Guide de mise en forme : Activités physiques, activités sportives, santé, équipement, alimentation*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1998, 221 p.
- THIBAUT, Guy. *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes*, avis du Comité scientifique de Kino-Québec, Québec, Kino-Québec, 2000, 24 p.
- THIBAUT, Guy. « L'activité physique », dans BLANCHET, Luc et Catherine MARTIN. *6-12-17 Nous serons bien mieux : Les déterminants de la santé et du bien-être des enfants d'âge scolaire*, Québec, Publications du Québec, 2001, 302 p.
- THOMAS, Jerry R., Jin H. YAN et George E. STELMACH. « Movement Sub-Structures Change as a Function of Practice in Children and Adults », *Journal of Experimental Child Psychology*, vol. 75, 2000, p. 228-244.
- YACENDA, John. *Entraînement multisport : Course à pied, cyclisme, marche, natation, aérobic, musculation*, Paris, Vigot, 1996, 162 p.
- YAN, Jin. H., Jerry R. THOMAS et Katherine T. THOMAS. « Children's Age Moderates the Effect of Practice Variability: A Quantitative Review », *Research Quarterly for Exercise And Sport*, vol. 69, 1998, p. 210-215.