

FI : DÉFI : DÉFI : DÉFI : DÉFI : DÉFI : DÉFI :

OPTION MUSCULATION

8 périodes

Dans l'histoire de l'humanité, les grands déploiements de force ont été tantôt une question de survie, tantôt une source de fascination. La force physique a même été une inspiration pour la mythologie nordique qui compte dans ses rangs Thor, le dieu de la force. Ce puissant guerrier possède une force colossale. On le dit le plus fort des hommes et des dieux. Ce n'est pas pour rien qu'il était aussi le gardien des dieux et des hommes contre les géants !

De nos jours, les communautés scientifique et médicale s'accordent à dire que la force musculaire est une qualité physique essentielle à la vitalité des capacités fonctionnelles et à une meilleure qualité de vie. La force physique, c'est aussi une histoire de santé !

Quel sens les adolescents donnent-ils à la musculation ? Ce ne sont probablement pas les bénéfices sur la santé ni la prévention des problèmes de dos et d'ostéoporose dans 50 ans qui feront craquer les adolescents pour la musculation (ou à tout le moins s'y intéresser). La musculation comme complément à un autre sport ? Peut-être. La musculation comme activité praticable de façon autonome dans un centre sportif et qui permet de progresser rapidement ? Peut-être aussi. La musculation pour raffermir les abdominaux des filles et sculpter le torse et les bras des garçons ? Cette porte d'entrée risque d'être plus gagnante en plus de retentir sur l'estime de soi.



SURVOL DU THÈME

Cette situation sera pour plusieurs un premier rendez-vous avec la musculation. En guise d'introduction à ce domaine et suivant la visée du programme de formation, c'est la force endurance qui sera traitée au cours de cette situation d'apprentissage. Les élèves seront d'abord sensibilisés à un vocabulaire de base en musculation au moyen d'un exercice pratique. Ils testeront ensuite leur capacité musculaire à l'aide d'un test et d'un questionnaire pour exprimer celle-ci sous forme de cote. Ils feront l'essai d'un programme commun pour ensuite élaborer leur propre plan de musculation en force endurance qu'ils appliqueront durant environ 4 semaines, au cours et en dehors de la période d'éducation physique. En fin de situation, ils mesureront les effets obtenus, même si les résultats attendus ne sont pas tant sur les gains de force que sur l'acquisition des bases de la musculation et l'essai d'un autre moyen accessible et durable pour développer la compétence « Adopter un mode de vie sain et actif ».

La relaxation sera aussi au menu de cette situation. On l'abordera par des techniques de respiration. L'élève aura à en essayer une sélection et à se pencher sur les effets obtenus. Des situations concrètes de la vie quotidienne seront proposées afin de faire l'essai de ces techniques de relaxation et de gestion du stress.

En se centrant sur la pratique régulière et sécuritaire de la musculation, à l'école, à la maison ou dans un centre d'entraînement, et sur l'adoption de comportements sains en lien avec la gestion du stress, la situation touche du même coup le domaine général de formation « Santé et bien-être ». Compte tenu des buts visés et de la durée de la situation, une bonne dose d'effort et d'autonomie sera nécessaire pour que les élèves puissent atteindre les buts fixés. En ce sens, la compétence « Actualiser son potentiel » sera mise à l'œuvre.

ÉVALUATION

CRITÈRE RETENU	DESCRIPTION	OUTILS	MOMENT DE LA COLLECTE	QUI PARTICIPE À L'ÉVALUATION
COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE • « ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF »				
Élaboration d'un plan relativement au maintien ou à l'amélioration de certaines habitudes de vie	Après l' évaluation de leur force endurance , les élèves élaborent et suivent leur plan de musculation.	<i>Mon plan de musculation</i> (annexe 2.3, point B). <i>Grille d'évaluation</i> (annexe 2.1).	À partir de la mi-temps de la situation.	L'enseignant ou l'enseignante
Démonstration de l'amélioration ou du maintien d'au moins trois saines habitudes de vie autres que l'activité physique	Les élèves s'engagent-ils à tenter les techniques de respiration suggérées et à s'en servir dans les situations proposées? Prennent-ils conscience des effets de ces techniques et de leurs propres moyens pour retrouver le calme?	<i>Une expérience de relaxation par la respiration</i> (annexe 2.4). <i>Grille d'évaluation</i> (annexe 2.1).	Au moment jugé approprié en cours de situation.	L'enseignant ou l'enseignante
Jugement critique sur son plan d'action et le niveau d'atteinte de ses objectifs	À la lumière des tests et du questionnaire du début qu'ils refont, quelle analyse les élèves font-ils du plan de musculation et de son application? Que tirent-ils de leur expérience de relaxation ?	<i>Mon plan de musculation</i> (annexe 2.3, point C). <i>Une expérience de relaxation par la respiration</i> (annexe 2.4). <i>Grille d'évaluation</i> (annexe 2.1).	Vers la fin de la situation.	L'enseignant ou l'enseignante
COMPÉTENCE TRANSVERSALE • « ACTUALISER SON POTENTIEL »				
Persévérance dans la poursuite des buts fixés	Les élèves montrent, par leurs actions lors des périodes d'éducation physique et par les traces laissées à l'annexe 2.3, qu'ils font des efforts pour suivre leur plan de musculation.	Observations durant les périodes d'éducation physique et l'annexe 2.3, <i>Mon plan de musculation</i> , en particulier le tableau au point B.	À partir du moment où l'élève applique son plan de musculation.	L'enseignant ou l'enseignante

NOTES: Le critère d'évaluation « Réalisation d'une activité physique d'une intensité modérée à élevée et d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives » n'a pas été retenu pour cette situation. Cependant, pour se servir de cette expérience afin d'évaluer le développement de la compétence *Adopter* sous cet angle, on pourrait introduire une portion d'exercices cardio aux séances. Les élèves pourraient aussi prévoir à leur plan un ou des exercices pour favoriser le cardio. À noter que l'entraînement en circuit suggéré à la page 13 permet de faire d'une pierre deux coups en favorisant à la fois l'activité physique continue et le système musculaire.

En pages 12 et 13, des suggestions offrent la possibilité de modifier la situation afin de l'utiliser aussi en 4^e ou 5^e secondaire. Les sections « Travaux personnels » et « Réinvestissement » peuvent également servir à ce titre.

CONTENU DE FORMATION

Savoirs

Structure et fonctionnement du corps

Fonctionnement des muscles

Perceptions kinesthésiques

Segments en position stable et en mouvement selon divers plans (sagittal, frontal et horizontal)

Vitesse des mouvements et des déplacements

Déterminants de la condition physique

Flexibilité

Force endurance

Règles liées aux activités physiques

Règles de sécurité

Habitudes de vie

Mode de vie actif: bienfaits psychologiques

Détente mentale

Mode de vie actif: bienfaits physiques

Amélioration de la qualité de récupération, de la capacité de travail et de la réponse du corps aux situations d'urgence

Effet sur le poids corporel

Amélioration de la masse et du tonus musculaires, de la posture et de la flexibilité

Amélioration de la coordination et de l'efficacité physique

Mode de vie sain: prévention et gestion du stress

Types de stress et impacts sur la vie quotidienne

Réactions physiologiques à divers types de stress

CONTENU DE FORMATION (SUITE)

Savoir-faire

- Principes d'équilibration (statique et dynamique)
 - Position des appuis
 - Position des segments les uns par rapport aux autres
 - Déplacement des segments
- Principes de coordination
 - Utilisation des articulations dans le bon ordre
 - Temps optimal d'exécution
 - Direction de l'exécution
- Pratique régulière d'activités physiques
 - Éléments caractéristiques d'une séance d'activité physique
 - Dosage de l'effort et fréquences cardiaques cibles
 - Autoévaluations régulières
 - Périodes de récupération
 - Règles de sécurité relatives à différentes activités physiques
 - Prévention des blessures sportives
- Pratique sécuritaire d'activités physiques
 - Composantes de la pratique d'activités physiques (échauffement, activation, retour au calme)
- Pratique de techniques de relaxation
 - Contrôle de la respiration

Savoir-être

- Esprit sportif
 - Respect du matériel et de l'environnement par ses actions
- Sens des responsabilités
- Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif

TABLEAU SYNTHÈSE DU THÈME 2 : OPTION MUSCULATION

<p>Situation 1 Option musculation</p>		<p>Durée : 8 périodes</p>	
ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES	COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE	COMPÉTENCE TRANSVERSALE	DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION
<ul style="list-style-type: none"> Sensibiliser les élèves à un vocabulaire de base en musculation, en leur faisant repérer et nommer des muscles en action. Tester leur capacité musculaire. Faire l'essai par tous les élèves d'un programme commun de musculation. Leur faire élaborer leur propre plan de musculation en force endurance et le faire appliquer durant environ 4 semaines. Mesurer les effets obtenus après l'application du plan de musculation. Essayer différentes techniques de relaxation (techniques de respiration) et évaluer leurs effets. 	<p>ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF</p> <ul style="list-style-type: none"> Élaborer un plan visant à maintenir ou à modifier certaines de ses habitudes de vie. Mettre en œuvre son plan. Évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie. 	<p>ACTUALISER SON POTENTIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre à profit ses ressources personnelles. 	<p>SANTÉ ET BIEN-ÊTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> Mode de vie actif et comportement sécuritaire

Situation 1

(8 périodes)

C'est la force endurance qui sera traitée dans cette situation d'apprentissage. D'abord, les élèves seront invités à tester leur capacité musculaire. Puis, ils élaboreront un plan de musculation en force endurance qu'ils appliqueront pendant 4 semaines environ, lors du cours et en dehors des heures de cours. Au terme de cette période, ils évalueront les effets de l'application de leur plan. Ils s'initieront en outre à diverses techniques de relaxation, notamment à des techniques de respiration.

Compétence disciplinaire	Adopter un mode de vie sain et actif
	Élaborer un plan visant à maintenir ou à modifier certaines de ses habitudes de vie; mettre en œuvre son plan; évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie
Compétence transversale	Actualiser son potentiel
	Mettre à profit ses ressources personnelles
Domaine général de formation	Santé et bien-être
	Mode de vie actif et comportement sécuritaire

Organisation matérielle

- Le fascicule 2, *Option musculation*
- L'annexe 2.2, *Repérer et nommer des muscles en action*
- L'annexe 2.3, *Mon plan de musculation*
- Le matériel pour les exercices: tapis de sol, plinth, petits haltères, ballons gymniques, ballons médicaux, objet surélevé (step), banc, espalier
- Le matériel pour les tests de la condition physique (en plus des crayons):
 - *Demi-redressements: tapis de sol*
 - *Extension des bras: tapis de sol*
 - *La chaise: mur solide et chronomètres*
- L'annexe 2.4, *Une expérience de relaxation par la respiration*
- L'annexe 2.1, *Grille d'évaluation*
- L'annexe 2.5, *Grille d'évaluation de la compétence transversale*

PRÉPARATION

Pour **amorcer cette situation**, discuter avec les élèves de l'intérêt de pratiquer la musculation. Développer les biceps, découper les pectoraux, tonifier les fesses et raffermir les abdominaux sont des réponses qui pourraient très bien être évoquées par les élèves.

Mais au-delà de l'apparence, qui influe néanmoins sur l'estime de soi, il y a d'autres **bénéfices à pratiquer la musculation** : améliorer la performance et la maîtrise de techniques sportives, améliorer son efficacité dans la vie quotidienne, améliorer la composition corporelle (le ratio masse grasse/masse maigre) et encore et toujours être en meilleure santé ! Les élèves pourraient être intéressés d'apprendre que plus une personne est musclée, plus elle dépense de calories, même au repos. Voilà un bénéfice marginal qui ne devrait pas passer inaperçu ! Les filles n'ont pas à s'inquiéter de développer de gros muscles en faisant quelques semaines de musculation à l'école, car il faut des efforts de culturiste s'échelonnant sur des années pour accroître le volume des muscles de façon spectaculaire ; c'est une question d'hormones. Pour consolider ces connaissances, demander aux élèves de lire la page 3 du fascicule 2.

Faire voir que l'on peut tout de même améliorer sa capacité musculaire et se sentir mieux dans sa peau sans pour autant que cela soit évident à l'œil !

Demander aux élèves s'il n'y a que la force qui puisse être développée par un programme de musculation. Ont-ils déjà entendu parler d'entraînement musculaire pour développer la puissance des muscles ? Des élèves athlètes du groupe, au hockey ou au football par exemple, suivent-ils un programme de musculation pour améliorer leur puissance ? Faire voir le type d'exercices que comporte un tel programme. Enfin, cibler le **type de travail musculaire traité au cours de cette situation : la force endurance**, principalement au moyen de petits haltères. Souligner que c'est d'ailleurs le seul type de musculation prescrit dans le programme de formation en éducation physique au secondaire, et d'ailleurs le plus approprié et sécuritaire pour apprendre les bases de la musculation.

Faire un **survol des activités** prévues au cours de la situation : passer des tests et répondre à un questionnaire pour évaluer sa force endurance, suivre un programme de musculation imposé pour se familiariser avec différents aspects de la musculation, élaborer et appliquer un programme à partir des exercices du fascicule (et d'une recherche individuelle), et évaluer les effets de l'application du programme.

Mentionner qu'une facette de la situation portera sur la relaxation et qu'à un moment de la situation, il sera question de **techniques de respiration**. L'intérêt ? Nous faisons tous face à des situations qui mettent notre corps sous tension : un examen, une dispute, la maladie d'un proche, etc. C'est humain ! Le stress n'est pas seulement négatif. On peut être surexcité à l'annonce d'une bonne nouvelle, face à une surprise, etc. Gérer son stress est une réalité et savoir prendre de grandes « respirations » est un outil des plus utiles et à la portée de tous !

En se centrant sur la pratique régulière et sécuritaire de la musculation pour en apprendre les bases et bénéficier de ses bienfaits, ainsi qu'en faisant une démarche sur la gestion du stress, la situation embrasse du même coup le domaine général de formation « **Santé et bien-être** ». Compte tenu des buts visés et de l'encouragement à suivre son programme en dehors du cours d'éducation physique durant quelques semaines, une bonne dose d'effort et d'autonomie sera nécessaire. En ce sens, la compétence « **Actualiser son potentiel** » sera mise à l'œuvre.

Présenter aux élèves les **critères d'évaluation** et les **manifestations observables** retenus pour cette situation en vous référant au tableau sur l'évaluation (page 3) ou à l'annexe 2.1, *Grille d'évaluation*. Spécifier que ces éléments sont d'ailleurs rappelés au fil de la démarche proposée aux annexes 2.3, *Mon plan de musculation*, et 2.4, *Une expérience de relaxation par la respiration*. L'élève a donc intérêt à y laisser des traces rigoureuses et complètes.

RÉALISATION

Au début de la situation, **afin d'aider les élèves à repérer et à apprendre à nommer certains muscles ou groupes de muscles**, leur remettre l'annexe 2.2, *Repérer et nommer des muscles en action*, qui propose une activité à cette fin. L'élève exécute 6 exercices de musculation pour ensuite repérer la région du corps mise en action et tenter de nommer le ou les muscles principalement mobilisés à partir d'une liste fournie. Quelques questions d'enrichissement sont proposées à la fin de l'annexe. Elles pourraient convenir aux élèves qui cheminent plus rapidement ou en 4^e ou 5^e secondaire. Lors du retour sur cette activité, spécifier les mouvements mis en cause, en plus des muscles sollicités. Pour en apprendre plus sur le système musculaire, inviter les élèves à lire la page 4 du fascicule 2.

Voici les réponses recherchées à l'annexe 2.2:

- ❶ Flexion des genoux adossé au mur
Réponse: Quadriceps et fessiers
- ❷ Monter et redescendre d'un plinth
Réponse: Quadriceps, ischio-jambiers et fessiers
- ❸ Extension du tronc à plat ventre
Réponse: Région lombaire et fessiers
- ❹ Flexion du tronc sur ballon gymnique
Réponse: Grand droit de l'abdomen (région supérieure)
- ❺ Extension du coude
Réponse: Triceps
- ❻ Flexion alternée des coudes
Réponse: Biceps

Traiter aussi d'**échauffement** adapté à la musculation à l'aide de la page 6 du fascicule 2. Saisir l'occasion pour rappeler les nouvelles connaissances en matière d'**étirements durant l'échauffement** :

- *Ils ne diminuent pas la fréquence des blessures et pourraient même l'augmenter.*
- *Les étirements statiques durant l'échauffement peuvent même avoir une influence négative sur les performances faisant appel à la vitesse, à la force et à la coordination.*
- *Ils ne contribuent pas à éviter les courbatures du lendemain, au contraire ils induisent de minuscules lésions.*
- *Ils ne contribuent pas à améliorer la récupération post-entraînement.*

Bref, les étirements statiques ont leur place après l'entraînement ou en soirée, devant le téléviseur.

Lors d'une période subséquente, inviter les élèves à **mesurer leur force endurance** grâce aux tests suivants : les demi-redressements, l'extension des bras (pompes) et la chaise (annexe 2.3, *Mon plan de musculation*). La mesure de leur force endurance comporte aussi un test plus subjectif. Les résultats obtenus avec ces deux outils de mesure sont exprimés par une cote ; chacun obtient donc une mesure de sa capacité en force endurance exprimée par une cote. Pour cette démarche, les élèves se réfèrent à l'annexe 2.3 (points 1 et 2 de la section A). La cote sera-t-elle bonifiée après cette expérience de musculation ? C'est ce que les élèves pourront vérifier dans quelques semaines.

Faire expérimenter aux élèves, durant une ou deux périodes, un **programme de musculation uniforme** (un pour les filles et un pour les garçons), question de leur faire connaître une séance type de musculation comprenant les phases d'échauffement, d'exercices (mouvements, nombre de séries, charges, nombre de répétitions et durée de la récupération) et des étirements. À cette occasion, **l'accent sera mis sur l'exécution des exercices** (position de départ, mouvements, rythme, etc.) **et la sécurité** (garder ses distances avec la personne qui s'exécute, vérifier les collets des haltères s'il y a lieu, toujours remettre une charge main à main, etc.). Ce sont des prérequis pour les séances qui suivront et au cours desquelles les élèves évolueront de façon plus autonome. Avant cette portion de la situation, demander aux élèves de lire la page 10 du fascicule 2. Si vous choisissez des exercices du fascicule, il serait avantageux que les élèves s'en fassent une idée en lisant leur description au préalable (pages 11 à 14 du fascicule).

Voici quelques propositions pour l'**organisation** de ces périodes.

- Aménager un atelier pour chaque région du corps (membres inférieurs, membres supérieurs, abdominaux, etc.), en précisant les paramètres pour chacun (mouvements à exécuter, charges, séries, répétitions et récupération). Les élèves expérimentent les exercices en petits groupes avec rotations à intervalles fixes.

- Aménager un plus grand nombre d'ateliers : les élèves s'y déplacent à leur gré mais ils doivent en essayer un nombre déterminé ou minimal. Encore une fois, fournir les paramètres de chaque exercice (mouvements à exécuter, charges, séries, répétitions et récupération).
- Le groupe classe exécute le même exercice en même temps, guidé par vos consignes et votre entrain !

Après cette première expérience, chaque élève **prépare un plan de musculation** en faisant certains choix. Avant d'entreprendre cette portion de la situation, demander aux élèves de lire les pages 5 à 7 du fascicule 2 ; on y présente les éléments clés d'un plan de musculation en force endurance comprenant 8 à 10 exercices. Ce nombre est évidemment adaptable à votre réalité : caractéristiques des élèves, matériel, temps, etc.

Regrouper les élèves pour leur **expliquer la section B de l'annexe 2.3, *Mon plan de musculation***, dans laquelle ils élaboreront leur plan et garderont des traces de son application. À noter qu'un des exercices du plan doit être trouvé par l'élève lors d'une recherche. Idéalement, l'élève prépare son plan à la maison et vous le présente avant de l'appliquer. Il prend connaissance de l'exécution prescrite pour chaque exercice sélectionné. Si vous disposez de plus de temps que les 50 heures par année prévues au programme, vous pourriez corriger les plans avec les élèves au gymnase ou en salle de classe (ils échangent leurs copies et vérifient les éléments exigés). Bien faire comprendre les aspects liés à la sécurité en revenant si nécessaire sur les points traités à la page 10 du fascicule 2.

Afin d'éviter que les élèves circulent dans le gymnase avec le petit matériel requis pour les exercices proposés dans le fascicule 2, **regrouper les exercices par régions corporelles** (membres inférieurs, membres supérieurs, abdominaux, etc.) dans différents espaces du gymnase avec le matériel nécessaire pour chaque cas.

Durant les périodes consacrées à l'application du plan propre à chacun, **accompagner** le groupe classe pour :

- *rappeler les façons d'exécuter les exercices ;*
- *rappeler les éléments de sécurité ;*
- *inviter l'élève à garder des traces de ses entraînements (annexe 2.3, p. 23 et 24) ;*
- *aider l'élève à faire progresser son plan ;*
- *etc.*

Fidèle à l'esprit de la compétence « Adopter un mode de vie sain et actif », recommander fortement aux élèves d'**appliquer le plan en dehors des périodes d'éducation physique**. Souligner qu'il faut un minimum de 2 séances hebdomadaires pour améliorer sa force endurance et qu'il n'est pas souhaitable de dépasser 6 séances par semaine.

Vers la fin de la situation, l'élève fait un **retour sur sa démarche** à l'aide de la section C de l'annexe 2.3.

Cette situation comprend aussi une portion sur la **relaxation par le moyen de la respiration**. Pour ce faire, les activités proposées portent sur la prise de conscience de sa propre fréquence respiratoire, l'essai de 5 techniques de respiration et l'utilisation d'une méthode dans des circonstances stressantes, décrite dans l'annexe 2.4, *Une expérience de relaxation par la respiration*. Pour guider les élèves dans cette étape de la situation, les regrouper et expliquer l'exercice de l'annexe 2.4. Pour qu'ils prennent conscience de ce qu'est le stress, leur proposer de lire la page 8 du fascicule 2.

Pour l'**évaluation**, faire remarquer aux élèves que les critères et manifestations observables sont clairement indiqués et spécifiés au fil des activités comprises dans les annexes 2.3, *Mon plan de musculation* et 2.4, *Une expérience de relaxation par la respiration*. Leur rappeler que chaque fois qu'ils voient le symbole **É**, c'est signe qu'il s'agit d'un passage important pour l'évaluation de la compétence Adopter.

Voici des suggestions pour utiliser cette situation plus d'une fois au 2^e cycle, pour faire les choses différemment, tout en permettant aux élèves de cheminer dans le développement de la 3^e compétence. Les sections « Travaux personnels » et « Réinvestissement » présentent aussi d'autres variantes possibles, mais de moins grande envergure que ce qui suit.

- Plutôt que d'utiliser du petit matériel (haltères, ballons gymniques, etc.), passer aux **appareils de musculation**.
- Les élèves bâtissent un **plan de musculation à partir de vos consignes** plutôt que d'un outil sous forme de questionnaire à remplir.
- Inclure dans le plan de musculation une portion sur l'**échauffement** élaborée par l'élève à partir de vos consignes.
- Proposer un cours sur des **techniques de relaxation**. Pour les sensibiliser au sujet, inviter les élèves à lire la page 8 du fascicule 2. Il existe une multitude de techniques pour aider à relâcher le trop-plein. Un simple coup d'œil autour de nous suffit pour se rendre compte de la popularité grandissante de ces approches auprès des adultes : yoga, tai-chi, méditation, massothérapie, spa, etc. Règle générale, les adolescents sont plutôt réticents à de telles pratiques, mais à la fois curieux ! Si le climat de classe le permet, il vaut la peine de tenter l'expérience ! Inviter une personne compétente de votre région à venir faire vivre une séance de yoga aux élèves. Choisissez un moment clé, comme avant une période d'évaluation à l'école. Une autre façon de faire consiste à introduire des capsules de relaxation dans vos cours. Il existe bon nombre d'ouvrages sur le sujet. Certains sont même superbement illustrés en plus de contenir un DVD. Ces outils didactiques vous permettront d'apprendre la Salutation au soleil bien connue au yoga, ou encore l'enroulement des abdominaux traité avec la méthode Pilates. D'autres approches sont aussi accessibles et documentées : la visualisation, la respiration profonde, la relaxation progressive, etc. Vous verrez, une fois que les tabous auront laissé leur place aux effets relaxants, plusieurs élèves en redemanderont ! Ces derniers pourraient se documenter pour préparer et présenter eux-mêmes une capsule de relaxation.

- Proposer une expérience de musculation sous forme d'**entraînement en circuit**. Un exemple : le circuit est réalisé à 4 reprises, il comporte une douzaine d'exercices répétés de 10 à 20 fois. Les élèves choisissent le poids des haltères en fonction de leur forme physique (1, 3, 5 kg). Chaque circuit dure environ 8 minutes. Les élèves se reposent 2 minutes entre chaque exécution de circuit. L'objectif est alors double : tonifier les principaux groupes musculaires mais aussi dépenser des calories et brûler des graisses. Après quelques périodes d'essai d'entraînement en circuit, les élèves développent et appliquent en dehors du cours leur propre circuit. Un circuit peut être sélectionné pour être expérimenté par la classe.
- Quand le stress s'installe, certaines personnes cherchent des moyens de fuir ses effets en **fumant**. Le tabagisme est la cause numéro 1 de décès évitables au Canada ! D'autres se tournent vers des abus d'alcool, les drogues et les médicaments, des artifices qui riment souvent avec dépendance. Ces faux-fuyants affaiblissent l'organisme et ne font qu'aggraver le problème. Poser un regard critique sur la question avec vos élèves. Faire voir des moyens plus sains pour apaiser le système nerveux !

INTÉGRATION

À la dernière période, regrouper les élèves pour leur communiquer votre **appréciation globale des apprentissages réalisés**. Ont-ils su utiliser les noms des groupes musculaires traités lors des échanges informels durant les cours ? Ont-ils été à leur affaire lors de la réalisation du programme imposé ? Ont-ils élaboré des plans de musculation complets ? La recherche d'un exercice autre que ceux présentés dans le fascicule a-t-elle été fructueuse ? Se sont-ils engagés à l'appliquer au gymnase et à l'extérieur ? Quel a été leur engagement à expérimenter la démarche proposée quant à la relaxation au moyen des techniques de respiration ? La persévérance a-t-elle été palpable, tel qu'attendu par la compétence transversale « Actualiser son potentiel » qui était au rendez-vous ?

Poser quelques **questions sur l'ensemble du thème** :

- *Êtes-vous satisfaits de vos apprentissages ?*
- *Êtes-vous plus ouverts ou intéressés par la musculation grâce à cette situation ?*
- *Avez-vous senti que votre force s'est accrue ?*
- *Quels aspects de la musculation aimeriez-vous expérimenter si l'activité était à poursuivre ?*

S'il y a lieu, préciser la date à laquelle les élèves doivent remettre les annexes 2.3 et 2.4 pour compléter l'évaluation de la compétence « Adopter » à l'aide des traces que les élèves y auront laissées.

Travaux personnels

- La consommation de **suppléments de protéines** en musculation, est-ce une bonne affaire? Quelle est la consommation quotidienne recommandée de protéines? La musculation augmente-t-elle les besoins en protéines? Cette consommation présente-t-elle un risque pour la santé? Demander aux élèves de se faire une idée sur le sujet en s'informant et y revenir par la suite avec eux.
- **Contractions de types concentrique, excentrique et isométrique.** Demander aux élèves de s'informer dans leur entourage ou sur Internet pour connaître le sens de ces termes.
- Que se passe-t-il avec le muscle malmené? Quels sont les **inconforts et blessures qui affligent couramment les muscles**? Demander aux élèves de lire la page 9 du fascicule 2 traitant du muscle en souffrance.
- Pour aller plus loin dans le domaine de la respiration, demander aux élèves de se documenter pour savoir **comment fonctionne le système pulmonaire**. De quelles dimensions sont les poumons? Quel est le rôle des alvéoles? Qu'est-ce que le diaphragme? Quel rôle joue-t-il au moment de l'inspiration et de l'expiration? Quels sont les gaz en cause lors des échanges gazeux qui se produisent au cours de la respiration? Comment se modifie la respiration durant l'effort?

Réinvestissement

- La situation a soulevé l'intérêt des élèves? Prolongez-la de quelques semaines en leur donnant la possibilité de faire des exercices de **musculation** durant les périodes, **même si le groupe est passé à un autre thème**. Les effets d'entraînement pourront se faire encore plus sentir.
- Faire connaître les **centres d'entraînement à proximité** de l'école qui acceptent les jeunes de 16 ans. Combien coûte l'abonnement? Peuvent-ils faire une visite sans frais pour essayer? Quelles sont les heures d'ouverture? Peuvent-ils avoir l'aide d'une personne compétente pour élaborer un programme de musculation aux appareils?
- Diriger les élèves vers des **sites en musculation** ou des **livres** pour en savoir plus ou poursuivre leur démarche en musculation (voir les sources indiquées au début du guide).

**ANNEXE 2.1****GRILLE D'ÉVALUATION**

Élèves	COMPÉTENCE DISCIPLINAIRE « Adopter un mode de vie sain et actif »				Enseignant ou enseignante
	Critères d'évaluation				
	Élaboration d'un plan relativement au maintien ou à l'amélioration de certaines habitudes de vie	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		
	Manifestations observables				
Élabore un plan <i>Mon plan de musculation,</i> Section B Évaluation ①	Compare et explique ses résultats <i>Mon plan de musculation,</i> Section C Évaluation ②	Exprime son appréciation <i>Une expérience de relaxation par la respiration</i> Évaluation ④	Engagement et prise de conscience <i>Une expérience de relaxation par la respiration</i> Évaluation ③		

Cotes: manifestation du comportement observable**1** Excellent **2** Très bien **3** Satisfaisant **4** Peu satisfaisant **5** Insatisfaisant

Nom : _____ Groupe : _____



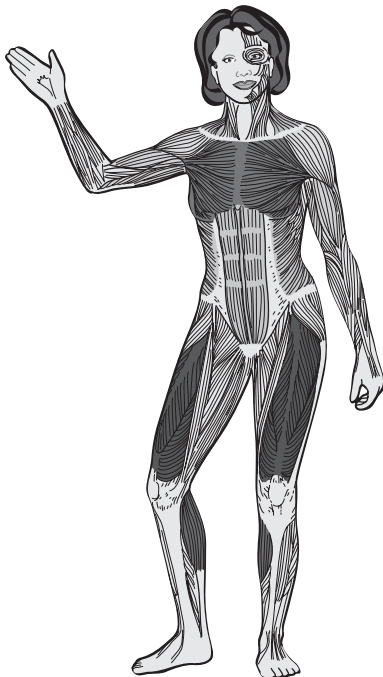
ANNEXE 2.2

REPÉRER ET NOMMER DES MUSCLES EN ACTION

Nos muscles sont constamment à l'œuvre pour nous permettre de vaquer à nos occupations quotidiennes, et ce, même lorsque nous sommes assis ! Ils permettent au corps d'exécuter les mouvements de flexion, d'extension, de rotation, etc. Par cette activité d'apprentissage, fais appel à ta mémoire ou à ton flair pour identifier des muscles clés de ton système musculaire. Quelques-uns seulement sont en vedette ici, car notre corps compte 600 muscles !

Fais les 6 exercices proposés **lentement et tel qu'indiqué**, puis tente d'abord de localiser l'emplacement de ton corps qui travaille principalement en l'indiquant par un trait sur la figure appropriée (vue antérieure ou postérieure selon le cas). Inscris ensuite le numéro de l'exercice concerné au bout de ce trait. À côté du numéro de l'exercice, écris ensuite le nom du muscle ou de la région musculaire à partir de la liste fournie ci-dessous. Remarque qu'il peut arriver que tu aies plus d'un nom de muscle à trouver pour un exercice.

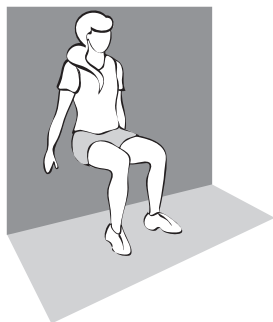
Vue antérieure



Vue postérieure

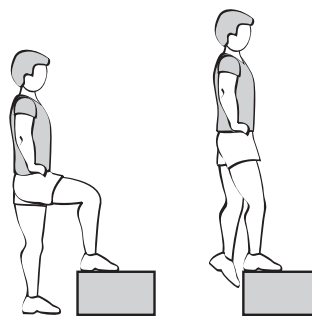


	Pectoraux	Quadriceps	
Région lombaire	Ischio-jambiers	Fessiers	Grands dorsaux
Biceps	Deltoïdes	Triceps	Grand droit (région supérieure)

1 FLEXION DES GENOUX ADOSSÉ AU MUR

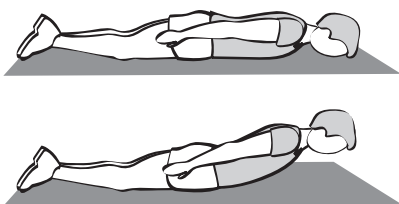
Le dos bien appuyé au mur, fléchis les genoux à 90 degrés (position assise) tout en allongeant les bras de chaque côté du corps. Garde la position jusqu'à ce que tu ressentis bien les muscles qui travaillent le plus.

On cherche 2 muscles !

2 MONTER ET REDESCENDRE D'UN PLINTH

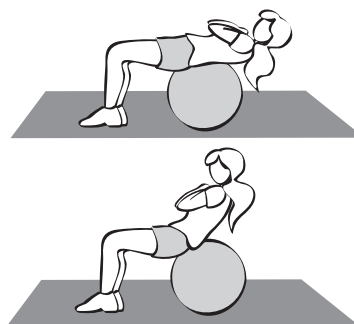
Debout, le dos droit et les mains sur les hanches, monte sur le plinth et redescends en utilisant le même pied.

On cherche 3 muscles !

3 EXTENSION DU TRONC À PLAT VENTRE

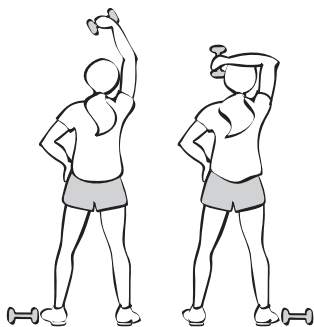
Couché à plat ventre, mains allongées le long du corps, lève le haut du corps et les jambes tout en les gardant réunies. Regarde vers le sol pour éviter l'hyperextension du cou.

On cherche 2 muscles !

4 FLEXION DU TRONC SUR BALLON GYMNIQUE

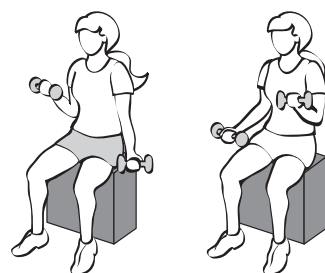
Couché en plaçant le bas du dos sur un ballon gymnique et les bras croisés sur le corps, relève le haut du corps puis reviens à la position initiale. Garde les genoux fléchis à 90 degrés.

On cherche 1 muscle !

5 EXTENSION DU COUDE

Debout, jambes écartées avec un haltère en main, fléchis le coude à 90 degrés derrière la tête puis reviens à la position initiale, bras en extension.

On cherche 1 muscle !

6 FLEXION ALTERNÉE DES COUDES

Assis sur un banc avec un haltère dans chaque main, amène alternativement les charges vers le corps, en gardant le coude contre celui-ci.

On cherche 1 muscle !

Enrichissement

1. Les exercices précédents n'ont pas sollicité la partie inférieure du grand droit de l'abdomen ni les abdominaux obliques. Réfléchis un peu pour trouver où pourraient bien se situer ces muscles. Valide ton idée puis suggère un exercice mobilisant chacun.

EXERCICE POUR LE GRAND DROIT DE L'ABDOMEN

EXERCICE POUR LES ABDOMINAUX OBLIQUES

2. Trapèze et deltoïde, ça te dit quelque chose ? Repère ces muscles sur l'une des deux figures. Indices : ils se situent dans le haut du corps et sont visibles sur les deux figures de la page 4 du fascicule 2.
3. Le triceps sural (à ne pas confondre avec le triceps brachial, donc du bras !) est un muscle de la jambe qui permet l'extension du pied. Saurais-tu trouver un exercice simple pour le renforcer ?
4. Deux exercices parmi les 6 suggérés à la page précédente sont dits isométriques, car leur exécution n'induit pas de mouvement dans l'articulation et ne modifie pas la longueur des muscles.
 - a À partir de cette définition, tente de démasquer les exercices en question.

 - b Suggère un autre exercice de type isométrique.
5. Applique maintenant ces connaissances sur les muscles en identifiant ceux qui sont principalement sollicités lors de l'exécution des tâches quotidiennes suivantes :
 - a Lever une boîte lourde d'une table : _____
 - b Soulever de la neige avec une pelle : _____
 - c Transporter des sacs d'épicerie : _____
 - d Pousser une automobile prise dans la neige : _____
 - e Pédaler : _____

Nom : _____

Groupe : _____



ANNEXE 2.3

MON PLAN DE MUSCULATION

A J'ÉVALUE MA FORCE ENDURANCE

❶ Les tests

Fais les tests suivants avant d'élaborer et de suivre ton programme de musculation.

a Test des demi-redressements

Ce test évalue l'endurance des abdominaux. Il consiste à faire le plus grand nombre de demi-redressements, sans interruption ni limite de temps.

- S'allonger sur le dos, les mains le long des cuisses et les genoux à environ 10 cm du sol. Il n'est pas permis d'immobiliser les pieds au moyen d'un poids (objet ou personne).
- Au signal, faire basculer le bassin puis relever lentement la partie supérieure de la colonne en glissant les mains le long des cuisses jusqu'à toucher les genoux du bout des doigts. La tête doit ensuite aller effleurer la main du partenaire posée au sol.
- Toujours garder les talons en contact avec le sol.

Prendre bien soin d'exécuter le mouvement lentement. Cesser le test en cas de douleur ou de malaise ou s'il n'est pas possible de garder un rythme régulier. Tolérer un maximum de trois fautes techniques parmi les suivantes (cesser le test si plus de trois fautes surviennent) :

- les talons du participant quittent le sol ;
- le participant se projette vers l'avant ;
- il ne touche pas ses genoux ;
- sa tête n'effleure pas la main de son partenaire ;
- ses genoux ne sont pas à une distance d'environ 10 cm du sol.

Pour évaluer les performances

Nombre de répétitions selon l'âge et le sexe

	14 ans		15 ans		16 ans		17 ans	
	F	G	F	G	F	G	F	G
EXCELLENCE	48	62	38	75	49	73	68	66
OR	41	54	35	67	35	50	49	58
ARGENT	30	40	26	45	26	37	40	42
BRONZE	20	24	15	36	16	24	26	25

Source : Normes du programme Éléves en forme (11-17 ans), Association régionale du sport étudiant de Québec et de Chaudière-Appalaches (ARSEQ).

b Test d'extension des bras

Tu auras besoin d'un tapis.

- Allonge-toi sur le ventre, les mains sous les épaules, menton et paumes au sol, les jambes réunies et les orteils recourbés.
- Soulève le torse en faisant une extension complète des bras et en gardant le corps à l'horizontale.
- Reviens à la position de départ. Le ventre et les cuisses ne doivent pas toucher le tapis.
- Il n'y a pas de temps limite pour ce test, mais le rythme d'exécution doit être régulier.

Mets fin au test si des douleurs apparaissent ou si tu commets des fautes techniques à plus de trois reprises :

- arrêt ou rythme irrégulier;
- exécution d'autres mouvements pour s'aider;
- bas du dos qui s'affaisse;
- genoux qui touchent le sol;
- mouvement des bras incomplet.

Pour évaluer les performances

Nombre de répétitions selon l'âge et le sexe

	14 ans		15 ans		16 ans		17 ans	
	F	G	F	G	F	G	F	G
EXCELLENCE	20	40	20	42	24	44	25	53
OR	16	32	20	37	20	40	20	46
ARGENT	10	24	15	30	12	30	16	37
BRONZE	3	13	7	20	4	22	7	23

Source: Normes du programme Éléves en forme, ARSEQ.

c Test de la chaise

Ce test mesure la force endurance des membres inférieurs, en particulier des quadriceps. Les normes ne sont pas spécifiques aux adolescents, mais elles peuvent donner une bonne idée de l'état de cette qualité physique.

- Tiens-toi debout, adossé à un mur solide, les pieds écartés de la même largeur que les épaules.
- Glisse ton dos sur le mur jusqu'à ce que tes genoux forment un angle de 90 degrés. Un partenaire met en marche le chrono dès que cette position est prise et tu tentes de la garder le plus longtemps possible.
- Évite d'exercer une pression excessive sur le mur, de bouger les pieds, de te pencher vers l'avant. Si cela se produit, mets fin au test.

	F (sec)	G (sec)
EXCELLENCE	160 à 240	211 à 350
OR	125 à 159	163 à 210
ARGENT	92 à 124	132 à 162
BRONZE	67 à 91	96 à 131

Source: Thomas D. Fahey, Paul M. Insel, Walton T. Roth. *En forme et en santé*, 3^e éd. révisée, Mont-Royal, Groupe Modulo, 2007.

Dans le tableau, inscris le nombre de répétitions que tu as faites pour chaque test et le score correspondant :

excellence: 4 **or: 3** **argent: 2** **bronze: 1**

Additionne ensuite les scores obtenus pour les tests et inscris le total dans la dernière case du tableau. Tu referas ces tests à la fin de la situation.

	Répétitions Avant	Score Avant	Répétitions Après	Score Après
Test des demi-redressements				
Test d'extension des bras				
Test de la chaise				
Mon score total aux tests	Avant :		Après :	

2 Questionnaire

Au début de la situation, réponds aux questions suivantes en encerclant le score approprié. Additionne ensuite les scores obtenus pour l'ensemble du questionnaire. Tu répondras aux mêmes questions à la fin de la situation. Si tu hésites lors de l'évaluation de ta capacité pour un énoncé, fais l'essai de la tâche décrite !

	Assurément !		Probablement !		Difficilement !	
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après
Peux-tu fournir un effort physique continu qui mobilise les jambes (ex. : jogger, pédaler, patiner, etc.) pendant au moins 10 minutes ?	3	3	2	2	1	1
Peux-tu monter quelques étages d'escalier avec aisance ?	3	3	2	2	1	1
Peux-tu maintenir une bonne posture assise et debout quand tu pratiques tes activités quotidiennes (ex. : en classe, aux repas, dans une file d'attente) ?	3	3	2	2	1	1
Peux-tu marcher aisément avec un sac à dos bien rempli pendant une dizaine de minutes ?	3	3	2	2	1	1
Mon score total aux tests	Avant :			Après :		

Additionne maintenant les scores obtenus pour les **tests** et le **questionnaire**. Tu obtiens une cote donnant une indication de ta **capacité en force endurance**.

Total = ____ / 24 Traduit en % = _____

B ÉLABORATION ET SUIVI DE MON PROGRAMME DE MUSCULATION



Fixe-toi un objectif à atteindre par la réalisation de ton programme de musculation.

É

- Réaliser un programme de base** en force endurance.
- Réaliser un programme de base** en force endurance et **améliorer une région musculaire plus faible**.
 - Quelle région ? _____
 - Sur quoi te bases-tu pour dire que cette région est plus faible ? _____
- Réaliser un programme de base** en force endurance et **développer quelques muscles clés** pour me préparer à un sport ou une activité physique.
 - Quel sport ou quelle activité as-tu choisi ? _____
 - Quels sont les muscles clés que tu veux travailler ? _____

Dans la première colonne du tableau, écris le nom et fais un petit croquis (ce sera plus pratique) de chaque exercice que tu auras sélectionné à partir de la banque fournie aux pages 10 à 14 du fascicule 2.

Dans la 2^e colonne, précise ton plan de départ pour chaque exercice en notant la charge (si l'exercice nécessite un haltère), le nombre de répétitions et de séries. Il est indispensable que tu aies bien compris le contenu des pages 5 à 7 du fascicule 2 pour élaborer et suivre ton programme de musculation.






À chaque entraînement, remplis la colonne appropriée pour laisser des traces de ce que tu as fait. Écris la date et s'il s'agit d'un entraînement fait durant une période d'éducation physique (cours ) ou à un autre moment (séance )











É

Tu dois faire une recherche pour inclure un exercice qui n'est pas dans la banque.

1. Quels sont le nom et le numéro dans le tableau de l'exercice que tu as trouvé toi-même ?

2. Indique où tu as trouvé cet exercice (en parlant à un expert, dans un livre, dans Internet, etc.).

EXERCICES	AU DÉPART	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE
						
1	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③
2	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③
3	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③
4	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③
5	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③

EXERCICES	AU DÉPART	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE
		 	 	 	 	 
6	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE
	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS
	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③
7	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE
	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS
	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③
8	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE
	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS
	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③
9	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE
	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS
	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③
10	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE	CHARGE
	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS	RÉPÉTITIONS
	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③	Série ①②③

ÉVALUATION 1 Espace réservé à l'enseignant ou l'enseignante

Critère: Élaboration d'un plan relativement au maintien ou à l'amélioration de certaines habitudes de vie

Éléments observables: Élabore son plan et trouve un exercice pour le compléter. Suit son plan.

Appréciation:

- A** L'objectif, l'exercice à trouver et les paramètres de départ du plan (2^e colonne du tableau) sont précis. Les traces laissées lors de chaque entraînement sont complètes et cohérentes. Preuves suffisantes d'application du plan en dehors des périodes d'éducation physique.
- B** Les paramètres de préparation du plan sont complets (objectif, exercice à trouver et paramètres de départ) ainsi que les traces laissées après chaque entraînement durant les périodes d'éducation physique. Pas d'engagement en dehors des périodes d'éducation physique.
- C** Les paramètres de préparation du plan sont complets, mais les traces d'application du plan durant le cours d'éducation physique sont partielles. Aucune trace d'application du plan en dehors des périodes d'éducation physique.
- D** Rédaction partielle du plan avec quelques suivis seulement.
- E** N'a pas rédigé de plan (et forcément, pas de suivi).

C RETOUR SUR LA DÉMARCHÉ

À la fin de la situation, réévalue ta force endurance au moyen des trois **tests** et du **questionnaire** décrits aux pages 19 à 21 (section A). Indique tes résultats et ton score dans la colonne « après » des tableaux de la page 21.

Analyse tes résultats.

1. Quelle est ta **capacité en force endurance** ?

_____ / 24 ou _____ %

2. Qu'en est-il de ta cote représentant ta **capacité en force endurance** ?

Baisse

Maintien

Amélioration

3. Qu'en est-il de ton score aux **tests** ?

Baisse

Maintien

Amélioration

4. Qu'en est-il de ton score au **questionnaire** ?

Baisse

Maintien

Amélioration

5. Comment **expliques-tu** ces résultats ?

6. Quels **changements** apporterais-tu à ton plan si l'activité était à poursuivre ou à refaire ?

ÉVALUATION 2 Espace réservé à l'enseignant ou l'enseignante

Critère: Jugement critique sur son plan d'action et sur le degré d'atteinte de ses objectifs

Élément observable: Compare et explique ses résultats en refaisant les tests et le questionnaire du début.

Appréciation: **A** Excellent **B** Très bien **C** Satisfaisant
D Peu satisfaisant **E** Insatisfaisant

Nom : _____

Groupe : _____



ANNEXE 2.4

UNE EXPÉRIENCE DE RELAXATION PAR LA RESPIRATION

Gérer son stress, une affaire d'adultes ? Pas seulement, d'après ce qu'en disent des spécialistes puisque les enfants et les adolescents ne sont pas à l'abri de cet inconfort qui met le corps en alerte et se manifeste de toutes sortes de manières : tics nerveux, alimentation excessive ou insuffisante, difficulté à dormir, etc.

É

1. As-tu des moyens infaillibles pour relaxer ?

Oui

Non

2. Si oui, quels sont-ils ?

Il existe une panoplie de méthodes pour calmer le système nerveux et composer avec le stress quotidien, très fréquent de nos jours : yoga, tai-chi, méditation, exercice physique, etc. **Apprendre à mieux maîtriser sa respiration**, un art que les yogis possèdent depuis des millénaires, est une autre voie possible. Bien qu'elle soit régulée de façon automatique par le système nerveux autonome, la respiration est aussi sous l'influence du psychisme conscient. Pour que notre organisme profite au maximum des échanges gazeux qui ont lieu durant la respiration (faire le plein d'oxygène et se débarrasser du gaz carbonique produit par les cellules), on doit rechercher une respiration abdominale plutôt que thoracique et superficielle. Ainsi, respirer ample-ment, lentement et profondément par le ventre, cela détend ! « Respire par le nez » ou « prends de grandes respirations », diront certains lorsque quelqu'un s'énerve ; ces expressions ont un fond de gros bon sens !

Que tu te considères comme stressé ou pas, la démarche proposée ici t'invite à faire l'essai de quelques façons « pratico-pratiques » de **respirer** efficacement. Un peu tiède à l'idée ? Allez ! Fais-en au moins l'essai. Au mieux, tu en ressentiras des effets bénéfiques et au pire, rien ne changera.

Mesure d'abord ta fréquence respiratoire. Place-toi debout avec une montre ou un chronomètre à la main et mesure le nombre de tes cycles respiratoires durant 1 minute. Un cycle consiste en une inspiration et une expiration. Chez les adolescents (et les adultes aussi), une respiration normale est de 12 à 20 cycles par minute. Plus la personne est jeune, plus la fréquence est élevée, si bien que pour un adolescent avant la puberté, une fréquence normale se situe entre 20 et 30 cycles par minute. Les personnes qui respirent profondément font de 6 à 8 cycles par minute ! Ce qui est bien moins que le rythme cardiaque. Les personnes qui ont une respiration dite « thoracique » ont une fréquence respiratoire de 35 et plus ! Remplis ensuite le 1^{er} rang du tableau.

Dans un endroit calme et quand tu disposeras de tout ton temps, fais l'essai des 5 méthodes de respiration décrites ci-après. Les effets de ces « calmants naturels » sont liés à l'engagement de chacun : il faut y croire un peu ou se prêter au jeu. Remplis ensuite le 2^e rang du tableau.

Respirer par le ventre

S'asseoir sur une chaise ou s'allonger au sol sur le dos en posant une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine. Les épaules sont basses et détendues. Respirer comme d'habitude. Fermer les yeux et expirer à fond par la bouche. INSPIRER lentement par le nez en gonflant le ventre, la main sur le ventre se soulève. EXPIRER lentement en rentrant progressivement le ventre. Répéter quelques minutes.

Respiration yogique

En position debout, bras tendus de chaque côté du corps et jambes écartées à la même largeur que les épaules. Rabaisser les épaules si elles sont tendues et relevées (penser à éloigner les épaules des oreilles). Tout en INSPIRANT, étendre les bras au-dessus de la tête pour coller les paumes face à face (les paumes tracent un grand cercle). Tout en EXPIRANT, fléchir les coudes pour ramener les mains en prière devant la poitrine. Répéter quelques fois.

Respirer le tronc fléchi

Debout, les hanches fléchies vers l'avant, le dos plat et les mains posées sur une table de la hauteur des hanches. Tout en INSPIRANT, tirer le coccyx vers l'arrière sans bouger les mains. Relâcher en EXPIRANT.

Respirer une narine à la fois

Inspirer par les deux narines. Boucher la narine droite avec un doigt. Expirer par la narine gauche. Inspirer par la narine gauche. Boucher la narine gauche. Expirer par la narine droite. Inspirer par la narine droite. Boucher la narine droite. Expirer par la narine gauche. Et ainsi de suite pendant environ 10 respirations.

Les pompages

S'allonger au sol sur le dos en pliant les genoux à environ 90 degrés. Les bras sont tendus le long du corps et soulevés de quelques centimètres. Redresser la tête et décoller les épaules du sol. Faire de petits mouvements vigoureux des bras vers le haut et vers le bas en INSPIRANT pendant 5 mouvements de bras et en EXPIRANT pendant les 5 suivants. Répéter la manœuvre 20 fois en prenant une pause si nécessaire. Cette technique empruntée aux Pilates fait aussi travailler les abdominaux !

Notre aventure zen n'est pas finie ! Au cours des prochaines semaines, **utilise l'une de ces méthodes pour mieux faire face à une situation imprévue et stressante**. Exemples : on te conduit en automobile à l'école et tu crois que tu seras en retard, tu te disputes avec quelqu'un et vis un moment de grande contrariété. Remplis ensuite le 3^e rang du tableau.

Pour pousser l'expérience encore plus loin, utilise une de ces méthodes pour affronter un événement stressant et prévu que tu ne peux vraiment pas contourner : un examen, une visite chez le dentiste, un tournoi, une rencontre appréhendée, etc. Ce ne sont que des exemples car, évidemment, ce qui met en état « d'alerte » est bien personnel à chacun. Plus tu te donnes d'occasions et de temps pour essayer la méthode choisie, plus les effets apaisants pourront se faire sentir ! Remplis ensuite le dernier rang du tableau.

É

	As-tu fait l'expérience proposée ?	Quel était l'événement ?	Quels résultats ou effets observes-tu ? Explique.
Je prends conscience de ma fréquence respiratoire.	Fréquence :		
J'essaie les 5 méthodes de respiration.			
J'utilise une des méthodes lors d'un événement stressant inattendu.			
J'utilise une de ces méthodes lors d'un événement prévu et appréhendé.			

ÉVALUATION ③ Espace réservé à l'enseignant ou l'enseignante

Critère : Démonstration de l'amélioration ou du maintien d'au moins trois saines habitudes de vie autres que l'activité physique

Éléments observables : Engagement dans l'expérience suggérée, prise de conscience des effets des techniques suggérés et de ses propres moyens pour trouver le calme

Appréciation : **A** Excellent **B** Très bien **C** Satisfaisant
D Peu satisfaisant **E** Insatisfaisant

É

3. Crois-tu que tu vas **utiliser ces méthodes** de respiration ultérieurement ? Explique.

4. Que **retires-tu de cette expérience** qui puisse t'être utile éventuellement ?

5. Nomme un aspect qui **a soulevé ton intérêt** ou sur lequel tu **aimerais en savoir plus**.

ÉVALUATION 4 <i>Espace réservé à l'enseignant ou l'enseignante</i>
Critère: Jugement critique sur son plan d'action et sur le degré d'atteinte de ses objectifs
Élément observable: Exprime son appréciation avec lucidité après sa démarche sur la relaxation.
Appréciation: A Excellent B Très bien C Satisfaisant D Peu satisfaisant E Insatisfaisant

