

JOURNAL DE BORD : ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ (EPS)

SCOLARISATION À DOMICILE

Centre de services scolaire		Année scolaire	
Nom de l'élève		Niveau scolaire	

Mise en contexte :

*Le programme d'éducation physique et à la santé s'inscrit dans une perspective de **développement global de l'élève**. S'il a notamment pour objectif de l'amener à accroître son 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 une **gestion judicieuse de sa santé et de son bien-être**.*

Ainsi, au terme de sa formation, l'élève aura développé un ensemble d'outils dont il aura besoin tout au long de sa vie pour se sentir bien, être en santé – tant physiquement que mentalement – et vivre en harmonie avec lui-même et avec les autres.

En cela, le programme contribue de façon particulière à la formation générale de l'élève, à la structuration de son identité, à la construction de sa vision du monde et au développement de son pouvoir d'action, dans des contextes scolaires propres à la discipline¹.

Le journal de bord suivant a pour intention de te soutenir dans le développement de tes compétences en EPS en contexte de scolarisation à domicile. Tu es invité à colliger les informations pertinentes au développement et au maintien de tes saines habitudes de vie. Certaines ressources sont partagées afin de nourrir ta réflexion vis-à-vis des déterminants de ta condition physique, entre autres.

La consignation de ces informations a pour intérêt de garder des traces de ton évolution personnelle en fonction de ta réalité et de tes capacités. Cela pourra t'aider à porter un regard critique sur ta santé et ta condition physique afin de pouvoir ajuster certaines pratiques au besoin.

Bonne année à toi!

¹ Ministère de l'Éducation. (2006). [Programme de formation de l'école Québécoise \(PFEQ\), Éducation physique et à la santé, 2^e cycle du secondaire](#), p. 1. Récupéré le 11 novembre 2020.



Avant de répondre aux questions suivantes, nous t'invitons à consulter la ressource suivante :

[Améliorer sa santé grâce à l'activité physique](#)

1. Maintenant que tu es en 4^e ou en 5^e secondaire, considères-tu que l'activité physique fait partie intégrante de tes habitudes de vie? Oui Non

2. Explique ta réponse :

3. Explique 3 bienfaits de l'activité physique dans ta vie de tous les jours. Si tu n'es pas actif, quels bienfaits l'activité physique pourrait-elle t'apporter?

4. Nomme 3 activités physiques que tu ne pratiques pas, mais que tu pourrais facilement inclure dans ta vie de tous les jours?

5. Quelles actions quotidiennes pourraient contribuer à améliorer ta condition physique autre que la pratique d'une activité physique?

6. Dresse une liste des activités physiques que tu as pratiquées au cours des deux dernières semaines :

Quelles sont les activités physiques que tu pratiques avec ta famille, avec tes amis ou seul(e)?	
Activités physiques (Ex. : activités individuelles, collectives, de plein air, etc.)	Nombre de minutes / semaine

Portrait de trois composantes de ma condition physique

(Tu dois te référer au document suivant « [Liste des exercices](#) ».)

AU DÉBUT DE L'ANNÉE (octobre)

Flexibilité		Force et endurance		Endurance cardiovasculaire	
	Résultats		Résultats		Résultats
Flexion des épaules		Pompes « Push up »		2 400 m	
Flexion du tronc		Redressements assis			Vitesse(s) de course
		Saut en 4 mouvements « Burpees »		20 min (4 ^e sec.) 30 min (5 ^e sec.)	

PRATIQUE D'ACTIVITÉS QUI FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT DE MA CONDITION PHYSIQUE

Mon plan de pratique – Début d'année

Nous te proposons de planifier 3 activités physiques, et ce, sur une période de deux semaines.

Tu pourras par la suite constater si ces activités physiques ont eu des effets bénéfiques sur ta santé et ton bien-être et si celles-ci t'ont permis d'améliorer tes résultats lorsque tu feras, à nouveau, les exercices ci-dessus au mois de mars.

Pratique d'activités				
Date	Activités planifiées et à quel moment : (matin, midi, soir)	Durée totale	Intensité : Modérée (M) Élevée (E) Modérée et Élevée (ME) FCC = <i>Fréquence cardiaque ciblée</i>	Initiales des parents
Semaine 1 : du _____ au _____	1.		Intensité _____ FCC _____	
	2.		Intensité _____ FCC _____	
	3.		Intensité _____ FCC _____	
Semaine 2 : du _____ au _____	1.		Intensité _____ FCC _____	
	2.		Intensité _____ FCC _____	
	3.		Intensité _____ FCC _____	

*Il est important de parapher le document lorsque votre enfant pratique les activités afin d'assurer le suivi de celles-ci.

PLAN D'AMÉLIORATION OU DE MAINTIEN DE SAINES HABITUDES DE VIE

Saines habitudes de vie

Mon plan d'amélioration – Début d'année

Au niveau des habitudes de vie saines et actives, nous voulons que tu choisisses une habitude de vie que tu aimerais particulièrement améliorer. Choisis-en une parmi les suivantes :

- Prévention et gestion du stress
- Alimentation et hydratation
- Sommeil
- Utilisation excessive de matériel multimédia
- Mode de vie actif
- Hygiène corporelle
- Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement
- Pratique de techniques de relaxation

Habitude de vie à améliorer choisie : _____

Indique les deux actions concrètes que tu souhaites mettre en pratique pour améliorer cette habitude de vie :

Action concrète 1 :

Action concrète 2 :

Quels sont les effets positifs sur ta santé :

RETOUR RÉFLEXIF SUR LA DÉMARCHE - Début d'année

Portrait de trois composantes de ma condition physique (premier tableau page 3)

Quel(s) exercice(s) a ou ont été les mieux réussis selon toi? Pourquoi?

Quel(s) exercice(s) a ou ont été les moins bien réussis selon toi? Pourquoi?

Quel(s) moyen(s) comptes-tu prendre afin de mieux réussir la prochaine fois?

Pratique d'activités qui favorisent le développement de ma condition physique (deuxième tableau page 3)

Quelle(s) activité(s) a ou ont été les plus faciles à réaliser? Pourquoi?

Quelle(s) activité(s) a ou ont été les plus difficiles à réaliser? Pourquoi?

Quel(s) ajustement(s) comptes-tu effectuer afin de mieux réussir la prochaine fois?

Plan d'amélioration ou de maintien de saines habitudes de vie (page 4)

Laquelle des deux actions choisies a été la plus profitable pour toi? Pourquoi? Tu peux aussi nous mentionner que tu n'as pas réussi à améliorer l'habitude de vie choisie en nous expliquant pourquoi.

Crois-tu être en mesure de poursuivre dans les mois à venir? Si oui, comment? Si non, pourquoi?

Portrait de trois composantes de ma condition physique

(Tu dois te référer au document suivant « [Liste des exercices](#) ».)

À LA MI-ANNÉE (janvier)

Flexibilité		Force et endurance		Endurance cardiovasculaire	
	Résultats		Résultats		Résultats
Flexion des épaules		Pompes « Push up »		2 400 m	
Flexion du tronc		Redressements assis			Vitesse(s) de course
		Saut en 4 mouvements « Burpees »		20 min (4 ^e sec.) 30 min (5 ^e sec.)	

PRATIQUE D'ACTIVITÉS QUI FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT DE MA CONDITION PHYSIQUE

Mon plan de pratique – *Mi-année*

Nous te proposons de planifier 3 activités physiques, et ce, sur une période de deux semaines.

Tu pourras par la suite constater si ces activités physiques ont eu des effets bénéfiques sur ta santé et ton bien-être et si celles-ci t'ont permis d'améliorer tes résultats lorsque tu feras, à nouveau, les exercices ci-dessus au mois de juin.

Pratique d'activités				
Date	Activités planifiées et à quel moment : (matin, midi, soir)	Durée totale	Intensité : Modérée (M) Élevée (E) Modérée et Élevée (ME) <i>FCC = Fréquence cardiaque ciblée</i>	Initiales des parents
Semaine 1 : du _____ au _____	1.		Intensité _____ FCC _____	
	2.		Intensité _____ FCC _____	
	3.		Intensité _____ FCC _____	
Semaine 2 : du _____ au _____	1.		Intensité _____ FCC _____	
	2.		Intensité _____ FCC _____	
	3.		Intensité _____ FCC _____	

*Il est important de parapher le document lorsque votre enfant pratique les activités afin d'assurer le suivi de celles-ci.

PLAN D'AMÉLIORATION OU DE MAINTIEN DE SAINES HABITUDES DE VIE

Mon plan d'amélioration – *Mi-année*

Saines habitudes de vie

Au niveau des habitudes de vie saines et actives, nous voulons que tu choisisses une habitude de vie que tu aimerais particulièrement améliorer. Choisis-en une parmi les suivantes :

- Prévention et gestion du stress
- Alimentation et hydratation
- Sommeil
- Utilisation excessive de matériel multimédia
- Mode de vie actif
- Hygiène corporelle
- Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement
- Pratique de techniques de relaxation

Habitude de vie à améliorer choisie : _____

Indique les deux actions concrètes que tu souhaites mettre en pratique pour améliorer cette habitude de vie :

Action concrète 1 :

Action concrète 2 :

Quels sont les effets positifs sur ta santé :

RETOUR RÉFLEXIF SUR LA DÉMARCHE - *Mi-année*

Portrait de trois composantes de ma condition physique (premier tableau page 6)

Quel(s) exercice(s) a ou ont été les mieux réussis selon toi? Pourquoi?

Quel(s) exercice(s) a ou ont été les moins bien réussis selon toi? Pourquoi?

Quel(s) moyen(s) comptes-tu prendre afin de mieux réussir la prochaine fois?

Pratique d'activités qui favorisent le développement de ma condition physique (deuxième tableau page 6)

Quelle(s) activité(s) a ou ont été les plus faciles à réaliser? Pourquoi?

Quelle(s) activité(s) a ou ont été les plus difficiles à réaliser? Pourquoi?

Quel(s) ajustement(s) comptes-tu effectuer afin de mieux réussir la prochaine fois?

Plan d'amélioration ou de maintien de saines habitudes de vie (page 7)

Laquelle des deux actions choisies a été la plus profitable pour toi? Pourquoi? Tu peux aussi nous mentionner que tu n'as pas réussi à améliorer l'habitude de vie choisie en nous expliquant pourquoi.

Crois-tu être en mesure de poursuivre dans les mois à venir? Si oui, comment? Si non, pourquoi?

Portrait de trois composantes de ma condition physique

(Tu dois te référer au document suivant « [Liste des exercices](#) ».)

À LA FIN DE L'ANNÉE (avril-mai)

Flexibilité		Force et endurance		Endurance cardiovasculaire	
	Résultats		Résultats		Résultats
Flexion des épaules		Pompes « Push up »		2 400 m	
Flexion du tronc		Redressements assis			Vitesse(s) de course
		Saut en 4 mouvements « Burpees »		20 min (4 ^e sec.) 30 min (5 ^e sec.)	

PRATIQUE D'ACTIVITÉS QUI FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT DE MA CONDITION PHYSIQUE

Mon plan de pratique – *Fin d'année*

Nous te proposons de planifier 3 activités physiques, et ce, sur une période de deux semaines.

Tu pourras par la suite constater si ces activités physiques ont eu des effets bénéfiques sur ta santé et ton bien-être et si celles-ci t'ont permis d'améliorer tes résultats lorsque tu feras, à nouveau, les exercices ci-dessus au cours de l'été si tu le désires.

Pratique d'activités				
Date	Activités planifiées et à quel moment : (matin, midi, soir)	Durée totale	Intensité : Modérée (M) Élevée (E) Modérée et Élevée (ME) FCC = <i>Fréquence cardiaque ciblée</i>	Initiales des parents
Semaine 1 : du _____ au _____	1.		Intensité _____ FCC _____	
	2.		Intensité _____ FCC _____	
	3.		Intensité _____ FCC _____	
Semaine 2 : du _____ au _____	1.		Intensité _____ FCC _____	
	2.		Intensité _____ FCC _____	
	3.		Intensité _____ FCC _____	

*Il est important de parapher le document lorsque votre enfant pratique les activités afin d'assurer le suivi de celles-ci.

PLAN D'AMÉLIORATION OU DE MAINTIEN DE SAINES HABITUDES DE VIE

Mon plan d'amélioration – *Fin d'année*

Saines habitudes de vie

Au niveau des habitudes de vie saines et actives, nous voulons que tu choisisses une habitude de vie que tu aimerais particulièrement améliorer. Choisis-en une parmi les suivantes :

- Prévention et gestion du stress
- Alimentation et hydratation
- Sommeil
- Utilisation excessive de matériel multimédia
- Mode de vie actif
- Hygiène corporelle
- Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement
- Pratique de techniques de relaxation

Habitude de vie à améliorer choisie : _____

Indique les deux actions concrètes que tu souhaites mettre en pratique pour améliorer cette habitude de vie :

Action concrète 1 :

Action concrète 2 :

Quels sont les effets positifs sur ta santé :

RETOUR RÉFLEXIF SUR LA DÉMARCHE - Fin d'année

Portrait de trois composantes de ma condition physique (premier tableau page 9)

Quel(s) exercice(s) a ou ont été les mieux réussis selon toi? Pourquoi?

Quel(s) exercice(s) a ou ont été les moins bien réussis selon toi? Pourquoi?

Quel(s) moyen(s) comptes-tu prendre afin de mieux réussir la prochaine fois?

Pratique d'activités qui favorisent le développement de ma condition physique (deuxième tableau page 9)

Tout au long de l'année, quelle(s) activité(s) a ou ont été les plus faciles à réaliser? Pourquoi?

Tout au long de l'année, quelle(s) activité(s) a ou ont été les plus difficiles à réaliser? Pourquoi?

Quel(s) ajustement(s) a ou ont été le ou les plus profitables pour toi tout au long de l'année?

Plan d'amélioration ou de maintien de saines habitudes de vie (page 10)

Laquelle des deux actions choisies a été la plus profitable pour toi? Pourquoi? Tu peux aussi nous mentionner que tu n'as pas réussi à améliorer l'habitude de vie choisie en nous expliquant pourquoi.

Crois-tu être en mesure de poursuivre dans les mois à venir? Si oui, comment? Si non, pourquoi?

Ressources:

- Bouthillette, J., Garand, J.-F., Archambault, D., Montpetit, É., Morrissette, S. et Bouthillier, C. (s.d.). [Les déterminants de la condition physique en images](#). Récupéré le 11 novembre 2020.
- EPS Canada. (2020). [Littératie physique, EPS Canada](#). Repéré le 11 novembre 2020.
- Le sport pour la vie. (2020). [Littératie physique, Sport pour la vie](#). Repéré le 11 novembre 2020.
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2011). [Savoir et Agir, L'activité physique, le sport et les jeunes, Avis du comité scientifique de Kino-Québec](#). Récupéré le 11 novembre 2020.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2020). [Pour une population québécoise physiquement active](#). Récupéré le 11 novembre 2020.
- OMS. (2020). [Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé](#). Repéré le 11 novembre 2020.
- SCPE. (2020). [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes \(5 à 17 ans\)](#). Repéré le 11 novembre 2020.