Ton plan D'ACTION

Le but visé par la troisième compétence de ton cours d'éducation physique et à la santé est clair : *adopter un mode de vie sain et actif.* Pour t'aider à atteindre ce but, et ce, de manière concrète, tu dois **élaborer** un plan d'action visant deux grands objectifs :

1. La pratique obligatoire, à l'école ou ailleurs, d'activités physiques liées aux deux autres compétences de ton programme d'éducation physique et à la santé, soit *agir* et *interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.*
2. Le maintien ou l'acquisition de saines habitudes de vie.

Ce plan d'action devra être appliqué pendant au moins huit semaines.

Pour concrétiser ce projet, voici une démarche qui t'aidera à élaborer ton plan d'action, à l'appliquer, puis à l'évaluer.

© ERPI Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

① L'élaboration de ton plan d'action

1.1 Volet Activité physique

À cette étape, dans ton plan d'action, tu dois obligatoirement prévoir au moins 3 séances d'activités physiques par semaine, d'une durée minimale de 20 à 30 minutes et d'une intensité modérée à élevée. Cette quantité d'activités physiques vise, en particulier, à améliorer ou à maintenir ton niveau d'endurance cardiovasculaire. Tu peux en faire plus, mais pas moins !

Ton premier objectif, dans le volet Activité physique, est donc en quelque sorte prédéterminé. Tu devras en formuler un deuxième en lien avec un autre aspect de ta condition physique ou de ta pratique régulière d'activités physiques.

Objectif 1 : Améliorer ou maintenir ton endurance cardiovasculaire.

Reporte ici le résultat obtenu lors de ton test d'endurance cardiovasculaire (voir les pages 30 ou 31) :

Nom du test _____ **Résultat** _____

Endurance cardiovasculaire en fonction de ce résultat :

- Très élevée ☐
- Élevée ☐
- Moyenne ☐
- Sous la moyenne ☐

Précise si tu veux maintenir ton niveau d'endurance actuel parce que, selon le test, il est déjà élevé ou très élevé, ou si tu veux l'améliorer parce qu'il est moyen ou sous la moyenne.

- Le maintenir ☐
- L'améliorer ☐

Activités choisies :

1. _____
2. _____
3. _____

Indique comment les activités que tu as choisies te permettront d'améliorer ou de maintenir ton endurance cardiovasculaire.

© ERPI Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

Réaliseras-tu ce programme de mise en forme en solo ou en groupe ?

☐ En solo ☐ En groupe

S'il y a lieu, indique les personnes qui t'accompagneront.

☐ Amis ☐ Camarades de classe
☐ Coéquipiers d'une équipe de sport ☐ Membres de la famille

N'hésite pas à consulter la section BILAN DE TA CONDITION PHYSIQUE, aux pages 29 à 36, pour te rappeler les renseignements importants et les tests que tu dois utiliser.

En tenant compte de ta disponibilité, des équipements auxquels tu as facilement accès et de ta condition physique, prends quelques minutes pour remplir le tableau ci-dessous. Il s'agit en quelque sorte de ton plan de match pour cet objectif.

Si tu veux en savoir plus sur l'élaboration de **ton plan d'action,** ou pour créer ton plan d'action virtuel, que tu pourras modifier et faire évoluer selon tes choix, consulte le Compagnon Web. Tu y trouveras aussi des grilles d'évaluation qui t'aideront à faire les meilleurs choix.

Modalités de pratique et horaire d'une semaine type : objectif 1

Activités	Lieux de pratique	Fréquence/ semaine	Durée/ séance	Intensité/séance	Horaire type
1.	☐ École ☐ Quartier ☐ Autre école ☐ Centre communautaire ☐ Autre _____	☐ 1 fois ☐ 2 fois ☐ 3 fois ☐ 4 fois ☐ 5 fois ☐ 6 fois ☐ 7 fois	☐ 20 min ☐ 30 min ☐ 35 min ☐ 40 min ☐ 45 min ☐ 50 min ☐ 60 min _____ min	☐ Modérée ☐ Élevée ☐ Modérée et élevée Calcul de ta Fcc* : min _____ max _____	**Lundi :** de _____h à _____h **Mardi :** de _____h à _____h **Mercredi :** de _____h à _____h **Jeudi :** de _____h à _____h **Vendredi :** de _____h à _____h **Samedi :** de _____h à _____h **Dimanche :** de _____h à _____h

* Calcul de la fréquence cardiaque cible (FCC) : 220 – âge
FCC miminale : FCC × 75 %
FCC maximale : FCC × 85 %

Par exemple, si tu as 15 ans, voici le calcul :
FCC : 220 – 15 = 205
205 × 75 % = 154 battements/min
205 × 85 % = 174 battements/min

Ta FCC devra donc se situer entre 154 et 174 battements/min pendant ton effort cardiovasculaire ou entre 38 et 43 battements aux 15 secondes.

© **ERPI** Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

Modalités de pratique et horaire d'une semaine type : objectif 1

Activités	Lieux de pratique	Fréquence/ semaine	Durée/ séance	Intensité/séance	Horaire type
2.	☐ École ☐ Quartier ☐ Autre école ☐ Centre communautaire ☐ Autre _____	☐ 1 fois ☐ 2 fois ☐ 3 fois ☐ 4 fois ☐ 5 fois ☐ 6 fois ☐ 7 fois	☐ 20 min ☐ 30 min ☐ 35 min ☐ 40 min ☐ 45 min ☐ 50 min ☐ 60 min _____ min	☐ Modérée ☐ Élevée ☐ Modérée et élevée Calcul de ta Fcc* : min _____ max _____	**Lundi :** de _____h à _____h **Mardi :** de _____h à _____h **Mercredi :** de _____h à _____h **Jeudi :** de _____h à _____h **Vendredi :** de _____h à _____h **Samedi :** de _____h à _____h **Dimanche :** de _____h à _____h
3.	☐ École ☐ Quartier ☐ Autre école ☐ Centre communautaire ☐ Autre _____	☐ 1 fois ☐ 2 fois ☐ 3 fois ☐ 4 fois ☐ 5 fois ☐ 6 fois ☐ 7 fois	☐ 20 min ☐ 30 min ☐ 35 min ☐ 40 min ☐ 45 min ☐ 50 min ☐ 60 min _____ min	☐ Modérée ☐ Élevée ☐ Modérée et élevée Calcul de ta Fcc* : min _____ max _____	**Lundi :** de _____h à _____h **Mardi :** de _____h à _____h **Mercredi :** de _____h à _____h **Jeudi :** de _____h à _____h **Vendredi :** de _____h à _____h **Samedi :** de _____h à _____h **Dimanche :** de _____h à _____h

* Calcul de la fréquence cardiaque cible (FCC) : 220 – âge
FCC miminale : FCC × 75 %
FCC maximale : FCC × 85 %

Par exemple, si tu as 15 ans, voici le calcul :
FCC : 220 – 15 = 205
205 × 75 % = 154 battements/min
205 × 85 % = 174 battements/min

Ta FCC devra donc se situer entre 154 et 174 battements/min pendant ton effort cardiovasculaire ou entre 38 et 43 battements aux 15 secondes.

Objectif 2 : Améliorer un aspect de ton choix. (ex. : privilégier les moyens de transport actifs chaque fois que c'est possible [ex. : marche, vélo, patin à roues alignées, escaliers, etc.], améliorer la flexibilité de la partie inférieure de mon dos ; améliorer la vigueur de mes abdominaux ; faire de l'activité physique chaque fois que c'est possible ; pratiquer une activité physique de groupe, un sport de plein air ; etc.).

© ERPI Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

Activités choisies :

1. _____

2. _____

3. _____

Indique comment ces activités te permettront d'atteindre ton second objectif.

Réaliseras-tu ce programme de mise en forme en solo ou en groupe ?

☐ En solo ☐ En groupe

S'il y a lieu, indique les personnes qui t'accompagneront.

☐ Amis ☐ Camarades de classe

☐ Coéquipiers d'une équipe de sport ☐ Membres de la famille

En tenant compte de ta disponibilité, des équipements auxquels tu as facilement accès et de ta condition physique, prends quelques minutes pour remplir le tableau ci-dessous. Il s'agit en quelque sorte de ton plan de match pour ton deuxième objectif.

Modalités de pratique et horaire d'une semaine type : objectif 2

Activités	Lieux de pratique	Fréquence/ semaine	Durée/ séance	Modalités d'exécution*	Horaire type
1.	☐ École ☐ Quartier ☐ Autre école ☐ Centre communautaire ☐ Autre _____	☐ 1 fois ☐ 2 fois ☐ 3 fois ☐ 4 fois ☐ 5 fois ☐ 6 fois ☐ 7 fois	☐ 20 min ☐ 30 min ☐ 35 min ☐ 40 min ☐ 45 min ☐ 50 min ☐ 60 min		**Lundi :** de _____ h à _____ h **Mardi :** de _____ h à _____ h **Mercredi :** de _____ h à _____ h **Jeudi :** de _____ h à _____ h **Vendredi :** de _____ h à _____ h **Samedi :** de _____ h à _____ h **Dimanche :** de _____ h à _____ h

* Exemples : Tu veux améliorer ta flexibilité : indique la durée de chaque étirement et le nombre de répétitions par exercice. Tu veux améliorer la vigueur de tes abdominaux : indique le nombre de répétitions visées ou la durée de l'exercice, etc.

© **ERPI** Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

Modalités de pratique et horaire d'une semaine type : objectif 2

Activités	Lieux de pratique	Fréquence/ semaine	Durée/ séance	Modalités d'exécution*	Horaire type
2.	☐ École ☐ Quartier ☐ Autre école ☐ Centre communautaire ☐ Autre _____	☐ 1 fois ☐ 2 fois ☐ 3 fois ☐ 4 fois ☐ 5 fois ☐ 6 fois ☐ 7 fois	☐ 20 min ☐ 30 min ☐ 35 min ☐ 40 min ☐ 45 min ☐ 50 min ☐ 60 min		**Lundi :** de _____h à _____h **Mardi :** de _____h à _____h **Mercredi :** de _____h à _____h **Jeudi :** de _____h à _____h **Vendredi :** de _____h à _____h **Samedi :** de _____h à _____h **Dimanche :** de _____h à _____h
3.	☐ École ☐ Quartier ☐ Autre école ☐ Centre communautaire ☐ Autre _____	☐ 1 fois ☐ 2 fois ☐ 3 fois ☐ 4 fois ☐ 5 fois ☐ 6 fois ☐ 7 fois	☐ 20 min ☐ 30 min ☐ 35 min ☐ 40 min ☐ 45 min ☐ 50 min ☐ 60 min		**Lundi :** de _____h à _____h **Mardi :** de _____h à _____h **Mercredi :** de _____h à _____h **Jeudi :** de _____h à _____h **Vendredi :** de _____h à _____h **Samedi :** de _____h à _____h **Dimanche :** de _____h à _____h

* Exemples : Tu veux améliorer ta flexibilité : indique la durée de chaque étirement et le nombre de répétitions par exercice. Tu veux améliorer la vigueur de tes abdominaux : indique le nombre de répétitions visées ou la durée de l'exercice, etc.

© **ERPI** Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

1.2 Volet Habitudes de vie

Ce volet de ton plan d'action est dédié à l'adoption de saines habitudes de vie, *autres que la pratique régulière d'activités physiques*.

Ton objectif : Améliorer trois comportements liés à au moins deux habitudes de vie.

Dans le tableau ci-dessous, on te présente une liste des comportements à adopter en ce qui a trait à l'alimentation, au sommeil, au stress et à d'autres habitudes. Tu peux effectuer tes choix parmi ceux-ci ou en choisir d'autres de ton cru.

Habitudes en matière d'alimentation	Habitudes en matière de sommeil	Habitudes en matière de stress	Autres habitudes à modifier
• Déjeuner tous les matins. • Manger plus de fruits et de légumes. • Manger des céréales riches en grains entiers. • Consommer tous les jours du lait ou des substituts du lait (ex. : boisson de soya, fromage, yogourt, etc.). • Éviter de grignoter en regardant la télé ou en surfant sur Internet. • Modérer ma consommation d'aliments riches en gras, en sucre raffiné et en sel (ex. : beignes, boissons gazeuses, crème glacée, croustilles, frites, pâtisseries, etc.). • Éviter de manger juste avant d'aller au lit. • Prendre une collation santé l'avant-midi et l'après-midi (ex. : du fromage en ficelles, un fruit, un jus de fruits naturel, des noix mélangées, etc.). • Boire suffisamment d'eau quand je suis physiquement actif ou active. • Éviter ou diminuer ma consommation de boissons énergisantes hyper caféinées.	• Essayer de me coucher à la même heure le plus souvent possible. • Éviter d'avoir des pensées négatives quand je suis au lit. • Éviter de faire des activités physiques vigoureuses deux heures avant de me coucher. • Utiliser, au besoin, des moyens pour me détendre avant d'aller au lit (ex : bain chaud, lecture, techniques de relaxation, etc.). • Pratiquer une activité physique au grand air pendant la journée.	• Me tenir à jour dans mes travaux scolaires. • Utiliser, au besoin, une technique de relaxation. • Pratiquer une activité physique pour me détendre. • Améliorer la qualité de mon sommeil. • Éviter, autant que possible, les situations, les événements ou les personnes qui me stressent. au plus haut point • Être plus optimiste. • Éviter de dramatiser des situations qui n'ont pas à l'être.	• Cyberdépendance • Tabagisme • Consommation d'alcool • Consommation de drogues • Esprit critique

Indique trois comportements liés à tes habitudes de vie que tu souhaites modifier et la stratégie que tu appliqueras pour y arriver (tes comportements et tes moyens de contrôle). Par exemple, comportement : manger au moins quatre portions de fruits et légumes ; moyen de contrôle : tenir un journal alimentaire.

Comportement 1	Stratégie (Comment feras-tu pour adopter ce nouveau comportement ?)
Comportement 2	Stratégie
Comportement 3	Stratégie

© **ERPI** Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

② L'application de ton plan d'action

Un des moyens parmi les plus simples et les plus efficaces pour vérifier la bonne marche de ton plan d'action est la tenue d'un journal de bord. En voici un que tu peux utiliser à cette étape-ci de ton projet.

	Volet Activité physique			Volet Habitudes de vie
	Activités	**Durée totale**	**Intensité moyenne** Modérée (M) Élevée (E) Modérée et élevée (ME)	**Comportements à modifier** J'y parviens toujours (A) J'y parviens de temps à autre (B) J'y parviens rarement (C)
Semaine 1 du ____ au ____	**1.** _____	_____	Intensité ____ Fcc enregistrée : ____	**Comportement 1** ____
	2. _____	_____	Intensité ____ Fcc enregistrée : ____	**Comportement 2** ____
	3. _____	_____	Intensité ____ Fcc enregistrée : ____	**Comportement 3** ____
Semaine 2 du ____ au ____	**1.** _____	_____	Intensité ____ Fcc enregistrée : ____	**Comportement 1** ____
	2. _____	_____	Intensité ____ Fcc enregistrée : ____	**Comportement 2** ____
	3. _____	_____	Intensité ____ Fcc enregistrée : ____	**Comportement 3** ____

Ajustements à apporter, si nécessaire, après ces deux semaines

Tu expérimentes ton plan d'action depuis maintenant deux semaines. Note, s'il y a lieu, les difficultés que tu as éprouvées.

Crois-tu pouvoir surmonter ces difficultés ? Oui ☐ Non ☐

Si oui, comment ?

Si non, as-tu apporté des changements à ton plan ? Lesquels ?

© **ERPI** Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

	Volet Activité physique			Volet Habitudes de vie
	Activités	**Durée totale**	**Intensité moyenne** Modérée (M) Élevée (E) Modérée et élevée (ME)	**Comportements à modifier** J'y parviens toujours (A) J'y parviens de temps à autre (B) J'y parviens rarement (C)
Semaine 3 du ___ au ___	**1.** _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 1** ___
	2. _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 2** ___
	3. _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 3** ___
Semaine 4 du ___ au ___	**1.** _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 1** ___
	2. _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 2** ___
	3. _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 3** ___

Ajustements à apporter, si nécessaire, après ces deux semaines

Tu expérimentes ton plan d'action depuis maintenant quatre semaines. Note, s'il y a lieu, les difficultés que tu as éprouvées.

Crois-tu pouvoir surmonter ces difficultés ? Oui ☐ Non ☐

Si oui, comment ?

Si non, as-tu apporté des changements à ton plan ? Lesquels ?

Y vois-tu des points positifs ? Lesquels ?

© **ERPI** Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

	Volet Activité physique			Volet Habitudes de vie
	Activités	**Durée totale**	**Intensité moyenne** Modérée (M) Élevée (E) Modérée et élevée (ME)	**Comportements à modifier** J'y parviens toujours (A) J'y parviens de temps à autre (B) J'y parviens rarement (C)
Semaine 5 du ___ au ___	**1.** _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 1** ___
	2. _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 2** ___
	3. _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 3** ___
Semaine 6 du ___ au ___	**1.** _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 1** ___
	2. _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 2** ___
	3. _____	_____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 3** ___

Ajustements à apporter, si nécessaire, après ces deux semaines

Tu expérimentes ton plan d'action depuis maintenant six semaines. Note, s'il y a lieu, les difficultés que tu as éprouvées.

Crois-tu pouvoir surmonter ces difficultés ? Oui ☐ Non ☐

Si oui, comment ?

Si non, as-tu apporté des changements à ton plan ? Lesquels ?

© **ERPI** Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

	Volet Activité physique			Volet Habitudes de vie
	Activités	**Durée totale**	**Intensité moyenne** Modérée (M) Élevée (E) Modérée et élevée (ME)	**Comportements à modifier** J'y parviens toujours (A) J'y parviens de temps à autre (B) J'y parviens rarement (C)
Semaine 7 du ___ au ___	**1.** _____ **2.** _____ **3.** _____	_____ _____ _____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___ Intensité ___ Fcc enregistrée : ___ Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 1** ___ **Comportement 2** ___ **Comportement 3** ___
Semaine 8 du ___ au ___	**1.** _____ **2.** _____ **3.** _____	_____ _____ _____	Intensité ___ Fcc enregistrée : ___ Intensité ___ Fcc enregistrée : ___ Intensité ___ Fcc enregistrée : ___	**Comportement 1** ___ **Comportement 2** ___ **Comportement 3** ___

Ajustements à apporter, si nécessaire, après ces deux semaines

Tu expérimentes ton plan d'action depuis maintenant huit semaines. Note, s'il y a lieu, les difficultés que tu as éprouvées.

Crois-tu pouvoir surmonter ces difficultés ? Oui ☐ Non ☐

Si non, as-tu apporté des changements à ton plan ? Lesquels ?

Y vois-tu des points positifs ? Lesquels ?

© **ERPI** Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

③ L'évaluation de ton plan d'action

Te voilà enfin au fil d'arrivée après huit semaines d'application de ton plan d'action.

a) As-tu atteint ton objectif en ce qui concerne ton endurance cardiovasculaire ?

Oui ☐ Non ☐

Si oui, démontre-le en reportant ici les résultats des évaluations de ton endurance cardiovasculaire.

Nom du test	Test 1 Date : _____	Test 2 Date : _____	Test 3 Date : _____
_____	Résultat : _____ Niveau : _____	Résultat : _____ Niveau : _____	Résultat : _____ Niveau : _____

Si non, parmi les raisons suivantes, coche celles qui pourraient expliquer que tu n'aies pas atteint ton objectif.

Manque de régularité ☐ Durée de l'effort insuffisante ☐

Intensité de l'effort trop faible ☐ Fréquence hebdomadaire insuffisante ☐

b) As-tu atteint ton deuxième objectif du volet Activité physique ? Oui ☐ Non ☐

Parmi les raisons suivantes, coche celles qui pourraient expliquer que tu n'aies pas atteint ton objectif.

Manque de régularité ☐

Intensité de l'effort trop faible ☐

Durée de l'effort insuffisante ☐

Fréquence hebdomadaire insuffisante ☐

c) As-tu atteint ton objectif du volet Habitudes de vie en ce qui concerne l'amélioration de trois comportements ?

Oui, à 100 % ☐ Oui, en partie ☐ Non, pas du tout ☐

Indique le ou les comportements que tu n'as pas réussi à améliorer.

Pour quelles raisons, selon toi, n'as-tu pas atteint ton objectif à 100 % ?

© ERPI Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.

Nom : Groupe : Date :

d) Ce que tu retiens

e) Ce que tu comprends

f) Ce que tu souhaites poursuivre

g) Tes réussites

© **ERPI** Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4e secondaire* est utilisé.