

## Description générale du scénario

### Titre

Les saines habitudes de vie et les principes de base de l'entraînement

### Résumé

L'activité est répartie sur sept cours. À chaque cours, avec différentes méthodes d'apprentissage, les étudiants abordent une habitude de vie et quelques principes de base de l'entraînement. Les sept thèmes sont la sédentarité, l'alimentation, la posture, la gestion du stress, la composition corporelle, les dépendances ainsi que les principes de l'entraînement. Au cours sur l'alimentation, les étudiants travailleront en équipe, et à celui sur la gestion du stress, en groupes de discussion. Ils expliqueront leurs techniques de gestion du stress en plus de participer à un forum de discussion sur ce sujet. La méthode du laboratoire sera aussi utilisée : les étudiants expérimenteront la façon de mesurer leur tour de taille et d'évaluer leur condition physique. Au cours 8, il y aura une démonstration par l'enseignante des différentes postures et des problèmes de dos qu'elles occasionnent. Au cours 12, ils passeront un examen théorique sur le web (REA produite), portant sur ces concepts. Au cours 14, dans une épreuve synthèse, ils livreront leurs réflexions sur la correspondance entre un mode de vie sain et leurs habitudes de vie. Différentes méthodes pédagogiques seront utilisées pour rendre les cours théoriques plus intéressants, capter l'attention des étudiants et faire en sorte qu'ils réussissent mieux le quiz final. La REA principale est le quiz sur le web; les deux autres sont le forum de discussion et l'environnement Moodle.

### Types de REA produites dans le cadre de la séquence pédagogique

Évaluations informatisées

### Autres types de REA choisies pour la séquence pédagogique

Environnement numérique d'apprentissage, forums

## Durée de la séquence pédagogique

Six périodes de 15 à 20 minutes de théorie et un quiz d'une durée de 1h45 pour le cours 12.

## Principaux concepts abordés

- caractéristiques d'un mode de vie actif
- saine alimentation
- composition corporelle équilibrée
- dépendances
- gestion du stress
- importance d'une bonne posture
- principes de base de l'entraînement

## Cible d'apprentissage de la séquence pédagogique

À la fin de l'activité, les étudiants seront en mesure d'identifier leurs habitudes de vie et d'effectuer des changements pour adopter de saines habitudes afin d'améliorer leur santé et leur qualité de vie au quotidien.

## Objectifs d'apprentissage

- Reconnaître les effets positifs et négatifs des principales habitudes de vie.
- Établir des liens entre ses habitudes de vie et sa santé.
- Modifier son mode de vie afin d'adopter de saines habitudes de vie en lien avec ses valeurs et croyances.

## Défis liés à la séquence pédagogique

### Liés aux caractéristiques de la clientèle

Femmes généralement moins motivées, hétérogénéité des étudiants (de différents programmes)

### Liés aux besoins de l'environnement d'apprentissage

Nécessite l'accessibilité à une salle de classe avec bureaux, à un gymnase ou à une salle d'entraînement et à un laboratoire informatique avec ordinateurs ayant accès à Internet (pour l'examen final)

## Liés aux apprentissages dans ce cours

Intérêt pour le cours (cours obligatoire)

## Influence de ces défis sur la séquence pédagogique selon son auteur

En éducation physique, l'enseignement comporte des défis. D'abord, l'écho, dans les gymnases, peut rendre la communication difficile, il faut avoir une voix qui porte. Ensuite, le caractère obligatoire du cours rend l'activité physique moins intéressante pour les élèves. Ainsi, l'attention des étudiants peut être difficile à capter et à garder.

Ces défis influencent mon activité de plusieurs façons. Premièrement, si ces difficultés sont ignorées, le quiz prévu pourrait être moins réussi. Je commencerai donc le cours dans une salle de classe afin de minimiser les bruits et distractions. Deuxièmement, la motivation des étudiants envers l'adoption de saines habitudes de vie doit être prise en compte; par exemple, si certains concepts ne les intéressent pas, ils ne seront pas attentifs et le quiz ne sera pas réussi. Je dois donc trouver des moyens de maintenir la motivation des étudiants. Pour ce faire, je varierai mes méthodes d'enseignement. La matière leur semblera alors plus intéressante et ils retiendront davantage les points importants. Le travail en équipe pourrait être une option, ainsi que la méthode par laboratoire.

## Stratégie pédagogique en fonction de ces défis

### Démarche d'apprentissage visée par la séquence pédagogique

Déductive, inductive

### Pourquoi cette démarche?

La méthode déductive, qui consiste à aller du général au particulier, est excellente ici pour effectuer les opérations mentales nécessaires à l'apprentissage. En effet, la matière présentée sera d'abord très générale, puis les étudiants appliqueront, avec des exercices spécifiques, les principes enseignés. Ils devront réfléchir sur les concepts vus en classe en lien avec les saines habitudes de vie et les bases de l'entraînement. Ils devront également appliquer ces principes en réalisant quelques activités physiques et activités intellectuelles, comme discuter sur un forum. Ils réfléchiront également aux connaissances qu'ils avaient avant le cours en cette matière(démarche inductive).

## Apprentissages individuels ou en groupe?

Activités en petites équipes

## Contrôle des apprentissages

Partagé entre les étudiants et l'enseignante

## Méthodes ou formules pédagogiques utilisées pour la séquence pédagogique

Travail en équipe, démonstration, groupe de discussion, laboratoire

## Pourquoi ces méthodes ou formules pédagogiques?

Pendant le cours 3, chaque étudiant devra répondre à des questions avant de recevoir des explications sur le sujet du cours. Les étudiants devront se baser sur leurs connaissances antérieures des bienfaits de l'activité physique et des principes d'entraînement. Le premier objectif devrait être atteint : reconnaître les bienfaits de l'activité physique.

Au cours 4, la méthode utilisée sera le travail d'équipe. Les étudiants devront partager leurs connaissances sur les valeurs nutritionnelles d'une collation apportée au cours. Ils découvriront possiblement que leur collation est principalement constituée de glucides et qu'elle est inadéquate pour l'adoption d'un mode de vie sain. De cette manière, ils pourront comparer leurs habitudes alimentaires à une saine alimentation.

Le cours 5 consistera en un laboratoire portant sur la composition corporelle. Les étudiants apprendront à calculer leur IMC, à mesurer leur tour de taille et à effectuer une évaluation de leur condition physique. De cette manière, ils pourront faire des liens entre leur résultat à l'évaluation et ce qu'ils devraient avoir comme résultat pour se dire en bonne forme. Cette activité contribue à l'atteinte du deuxième objectif.

Au cours 7, je ferai appel à la méthode des groupes de discussion. Les étudiants discuteront des moyens qu'ils utilisent afin de mieux gérer leur stress. De cette manière, ils pourront s'entraider, et leurs valeurs pourraient également changer. Voilà une activité qui contribue à l'atteinte du troisième objectif.

Au cours 8, la démonstration servira de méthode d'apprentissage. Les étudiants visualiseront certaines postures que je mimerai en avant de la classe. Ils les imiteront et constateront les problèmes de dos qu'elles occasionnent. Cette activité favorisera aussi l'atteinte du deuxième objectif, puisque les étudiants pourront facilement voir les effets négatifs d'une mauvaise posture.

Au cours 14, les étudiants rédigeront un rapport synthèse sur leurs saines habitudes de vie. Ils devront prendre conscience de leurs valeurs afin d'apporter des changements dans leur mode de vie. D'où l'atteinte du troisième objectif, soit la modification du mode de vie des étudiants.

Enfin, tel que mentionné plus tôt, la plus importante problématique de ce cours est la motivation des étudiants. Pour maintenir leur intérêt, donc, la matière théorique est présentée avec une méthode d'enseignement différente à chaque cours. De plus, ces méthodes permettront d'exploiter les forces des étudiants; elles les aideront à mieux retenir les points importants de la matière et à mieux réussir le quiz final.

### Stratégies d'évaluation de l'atteinte des objectifs

Cette activité est évaluée de manière sommative. Mon examen comporte 15 questions portant sur les saines habitudes de vie et les principes de base de l'entraînement. L'examen récapitule la théorie vue dans tous les cours et compte pour 15 % de la session. Dans ma REA (Netquiz web), le nombre d'essais pour chaque question est limité à deux. Si après deux essais l'étudiant n'a pas la bonne réponse, il a zéro point. L'évaluation aura lieu dans un local d'informatique afin que les étudiants aient accès à un ordinateur. Une fois dans le local, ils n'auront qu'à aller sur le Moodle du collège pour récupérer le lien de l'examen et commencer celui-ci.

### Matériel non numérique nécessaire

## REA utilisées dans le cadre de la séquence pédagogique

### Type de REA produite dans le cadre de la séquence pédagogique

Évaluations informatisées

### Hyperlien vers la REA produite (ou voir annexe)

## Fonctions de la REA produite pour la séquence pédagogique

Sert à :	évaluer, organiser, synthétiser, communiquer
En utilisant :	document texte
Comment :	individuellement et de manière asynchrone
Pour qui :	soi-même, le professeur, la classe

## Autres types de REA choisies pour la séquence pédagogique

Environnement numérique d'apprentissage, forums

## Utilité de la REA produite et des autres REA choisies pour la séquence pédagogique

La REA servira de méthode d'évaluation sommative. En effet, les étudiants feront leur examen sommatif sur les habitudes de vie et sur les principes de base de l'entraînement via un Netquiz. Je trouve intéressante l'idée d'utiliser la technologie pour passer un examen en éducation physique.

Personnellement, je ne vois pas beaucoup de liens entre les différentes méthodes d'enseignement que j'ai choisies et ma REA. Avec la plupart des méthodes, les étudiants discutent, expérimentent et interagissent. Avec ma REA, ils sont seuls pour faire l'examen. Ainsi, il n'y a pas de lien clair entre les deux. Il existe cependant un lien entre ma REA et les problématiques d'enseignement. Tel que mentionné, la motivation des étudiants peut être un problème important. En introduisant un moyen d'évaluation atypique dans un tel cours, la motivation pourrait augmenter. De plus, en utilisant cette REA dans un laboratoire informatique, le problème du bruit sera éliminé, comparativement à un examen effectué dans un gymnase.

Les autres REA utilisées seront le forum de discussion ainsi que l'environnement numérique d'apprentissage Moodle. J'ai choisi le forum afin que les étudiants puissent interagir sur un sujet donné, soit la gestion du stress. Quant à Moodle, il regroupe toutes les informations au même endroit. De plus, Moodle servira à introduire le sujet traité dans chaque cours et à soutenir le forum de discussion. Finalement, il permettra d'ajouter un hyperlien vers l'examen. C'est un environnement simple d'utilisation et tous les étudiants pourront avoir accès aux informations du cours d'une manière bien structurée et organisée.

## Auteur de la REA produite

Audrey Laborde

## Déroulement de la séquence pédagogique

ÉTAPES	ACTIONS DE L'ENSEIGNANT	DURÉE (minutes ou heures)	ACTIONS DES ÉTUDIANTS	MATÉRIEL UTILISÉ
3	Enseignement sur le mode de vie actif: - niveau d'activité physique recommandé -effets à court, à moyen et à long terme d'une pratique suffisante et régulière d'activités physiques - principes d'entraînement	15-20 minutes	Les étudiants répondent à un questionnaire portant sur les effets positifs de l'activité physique. De plus, ils découvrent en quoi consistent les principes d'entraînement. Écouter l'enseignante lors du retour sur les concepts.	
4	Enseignement sur l'alimentation (activité en équipes) : -rôle des principaux nutriments dans l'alimentation - Guide alimentaire canadien -hydratation et activité physique -alimentation et activité physique -effets à court, à moyen et à long terme d'une saine alimentation -effets nocifs d'une mauvaise alimentation	15-20 minutes	Les étudiants apportent une collation et, en équipes, ils trouvent les principaux nutriments qu'elle comporte. Écouter l'enseignante lors du retour sur les concepts.	
5	Enseignement sur la composition corporelle équilibrée (laboratoire) : - avantages -situations d'équilibre énergétique -évaluation de la condition physique (force, endurance, flexibilité, endurance cardiovasculaire et masse adipeuse)	15-20 minutes	Les étudiants calculent leur IMC et prennent leur tour de taille. S'ils le désirent, ils mesurent leurs plis cutanés. De plus, ils auront la chance d'effectuer une évaluation de leur condition physique dans la partie du cours pratique. Écouter l'enseignante lors du retour sur les concepts.	
6	Enseignement sur les dépendances : -tabac -alcool - drogues dures -cyberdépendance	15-20 minutes	Répondre aux questions du mini-quiz en lien avec leurs dépendances. Écouter l'enseignante lors du retour sur les concepts.	
7	Enseignement sur la gestion du stress (groupes de discussion): - phases du stress -activité et gestion du stress - conséquences du stress - importance du sommeil -sommeil et activité physique	15-20 minutes	Les étudiants discutent ensemble de leurs méthodes pour bien gérer leur stress. Par la suite, ils les inscrivent dans le forum de discussions prévu. Écouter l'enseignante lors du retour sur les concepts.	
8	Enseignement sur la posture (démonstration) : - avantages -importance des muscles centraux et de la bonne posture -prévention des maux de dos -troubles musculo-squelettiques	15-20 minutes	Les étudiants l'enseignante qui démontre des postures et différents problèmes de dos reliés à ces postures. Ils expérimentent certaines postures en plus de les associer aux problèmes de dos qu'elles peuvent engendrer.	
12	Examen sur les habitudes de vie et sur les principes de l'entraînement	1h45	Les étudiants répondent au quiz sur les habitudes de vie et les principes de l'entraînement, et ce, au laboratoire informatique.	

14	Réflexion sur les habitudes de vie des étudiants (changements, amélioration, prise de conscience); examen rapport synthèse	1h45	Les étudiants rédigent leur rapport synthèse en lien avec leurs habitudes de vie.	
Matériel		Non numérique ou numérique ?		
Questionnaire papier sur les effets positifs de l'activité physique		Non numérique		
Liste des nutriments présents dans une collation avec le nombre de grammes		Non numérique		
Tableau				
Mini-quiz sur les dépendances (feuilles imprimées)		Non numérique		
Examen final				
Rapport synthèse (imprimé)		Non numérique		

## Informations sur le cours visé par le scénario

### Titre et numéro du cours

Santé et activités multiples 109-304-02

### Type de programme du cours

Préuniversitaire ou technique

### Famille de programmes à laquelle le cours appartient

Sciences et techniques biologiques 100

### Programme spécifique

### Discipline du cours

Éducation physique

### Cours de la formation

Générale commune



## Pondération du cours (théorie - pratique - travail personnel)

1-1-1

## Compétences visées par le cours

Numéro :	4EPO
Énoncé :	Analyser sa pratique de l'activité physique au regard des habitudes de vie favorisant la santé.
Éléments :	<ul style="list-style-type: none"><li>• Établir la relation entre ses habitudes de vie et sa santé.</li><li>• Pratiquer l'activité physique selon une approche favorisant la santé.</li><li>• Reconnaître ses besoins, ses capacités et ses facteurs de motivation liés à la pratique régulière et suffisante de l'activité physique.</li><li>• Proposer des activités physiques favorisant sa santé.</li></ul>
Compétence :	Complètement atteinte

## Cours préalables

Aucun

## Préalable aux cours

Les cours de deuxième et de troisième ensemble.

## Informations sur cette fiche

### Auteur du scénario

Audrey Laborde

### Date de la création du scénario

16 décembre 2013

### Date de la création de cette fiche

22 janvier 2014

### Type de licence

Ce travail est publié sous une licence Creative Commons  
Attribution-Pas d'utilisation commerciale-non transposé (CC BY-NC 3.0)

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/deed.fr>

### Mots-clés

Sciences et techniques biologiques 100, éducation physique, habitudes de vie, principes d'entraînement, mode de vie, alimentation, dépendances, gestion du stress, postures, travail en équipe, démonstration, groupe de discussion, laboratoire, évaluations informatisées, environnement numérique d'apprentissage, forums