

# Guide à l'intention des parents : Programme-cadre d'éducation physique et santé, de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année

Le programme-cadre d'éducation physique et santé favorise chez les élèves l'acquisition des connaissances et des compétences dont ils ont besoin pour faire des choix sains et sécuritaires à la maison, à l'école et dans leur communauté, et pour développer des habitudes de vie saines et un mode de vie actif qui contribueront à leur bien-être physique et mental tout au long de leur vie.

Les élèves du niveau secondaire doivent suivre un cours d'éducation physique et santé donnant droit à un crédit pour obtenir leur Diplôme d'études secondaires de l'Ontario (DESO). Le Ministère n'impose pas un cours en particulier. Trois types de cours sont offerts :

- Les cours *Vie active et santé* ont une structure semblable à celle des cours d'éducation physique et santé offerts aux élèves de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année. Ils abordent les mêmes thèmes, mais ils les approfondissent. La plupart des élèves choisissent le cours *Vie active et santé* de 9<sup>e</sup> année pour obtenir le crédit nécessaire à l'obtention de leur diplôme.
- Les *cours de spécialisation* sont associés aux mêmes objectifs d'apprentissage que les cours *Vie active et santé*, mais leur composante « activité » est axée sur un groupe particulier d'activités (p. ex., *Vie saine et activités personnelles et de conditionnement*).
- Les *cours précollégiaux et préuniversitaires* sont offerts aux élèves de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> année. Ils établissent une base pour les études postsecondaires dans les domaines liés à la santé et à l'éducation physique.

Les écoles offrent un éventail de cours d'éducation physique et santé qui conviennent aux besoins et aux intérêts des élèves. Les cours ne sont pas nécessairement tous offerts dans toutes les écoles.

Le programme-cadre comprend **trois domaines** d'étude interreliés : **vie active**, **compétence motrice** et **vie saine**, (qui inclut la santé sexuelle). Les apprentissages liés aux **habiletés de vie** s'intègrent à ces trois domaines. Le programme-cadre aide les élèves à développer les compétences et les connaissances nécessaires pour :



se comprendre et  
comprendre les autres



utiliser leur pensée  
critique et faire des choix  
sains et les promouvoir  
chez les autres



établir et entretenir  
des relations saines



se sentir en sécurité  
sur le plan physique  
et émotionnel



être actifs et s'épanouir,  
la vie durant

## Ce guide contient de l'information sur les sujets suivants :

- Le contenu du cours *Vie active et santé* de 9<sup>e</sup> année.
- D'autres cours d'éducation physique et santé que votre enfant pourrait suivre.
- Des conseils pour favoriser l'apprentissage à la maison, à l'école et dans la collectivité.

# Qu'apprendra votre enfant en 9<sup>e</sup> année dans le cadre du cours

## *Vie active et santé* (Code du cours : PPL10)

### Habiletés de vie

Tout au long du programme-cadre, les élèves élargissent leurs connaissances dans les domaines de la vie active, de la compétence motrice et de la vie saine (décrits ci-dessous) tout en développant des habiletés de vie. Ces habiletés de vie enseignent aux élèves la connaissance de soi, la résilience face aux changements et aux défis, la communication et l'interaction saines avec les autres, ainsi que la pensée critique et créative. Les élèves apprennent, par exemple :

- à mieux se connaître, à mieux connaître leurs forces et leurs valeurs et à utiliser cette information pour prendre des décisions sur leur santé physique et mentale;
- à faire des plans, à peser le pour et le contre et à réfléchir aux conséquences de leurs décisions.

### Vie active

La participation à des activités physiques crée chez les élèves les fondements d'un mode de vie actif et sain qui durera toute leur vie et qui leur fait découvrir pourquoi c'est amusant de faire des activités. Les élèves apprennent :

- à découvrir le plaisir de l'activité physique en participant à divers types d'activités (p. ex., le conditionnement physique, les activités récréatives et les activités de plein air, y compris les sports et les jeux) et à identifier les facteurs qui incitent les gens à être actifs physiquement ou qui les en empêchent;
- à comprendre et à mettre en pratique l'éthique et l'esprit sportif;
- à évaluer et à réviser leur plan et leurs objectifs personnels de conditionnement physique et à les revoir au fil du temps;
- à se responsabiliser à l'égard de leur sécurité et de celle des autres et à réagir efficacement en cas d'urgence, y compris dans les situations qui nécessitent une maîtrise des techniques de réanimation cardiorespiratoire.

### Compétence motrice

En participant à une vaste gamme d'activités, les élèves continuent d'acquérir des compétences motrices et de les mettre en pratique et ont de plus en plus confiance en leur capacité à prendre part à des activités physiques. Les élèves apprennent, par exemple :

- à combiner et à raffiner leurs compétences motrices dans un éventail d'activités;
- à comprendre les caractéristiques des divers jeux et sports, à exploiter des habiletés motrices et des stratégies qui leur permettent d'améliorer leurs possibilités de réussite, d'avoir plus d'assurance et de plaisir tout en leur donnant le goût de participer à toutes sortes d'activités.

### Vie saine

Les élèves se penchent sur les liens qui existent entre leur santé et le monde qui les entoure et apprennent à se servir de l'information sur la santé pour prendre des décisions sécuritaires et saines. Les élèves apprennent, par exemple :

- à décrire l'efficacité de divers moyens de prévenir les infections transmissibles sexuellement ou par le sang (y compris le VIH et le sida) et les grossesses inattendues (p. ex., en remettant à plus tard leur première relation sexuelle ou en utilisant des moyens de protection);
- à comprendre l'identité de genre et l'orientation sexuelle de même qu'à connaître les sources de soutien offertes aux élèves qui se posent des questions sur leur sexualité ou des sujets connexes;
- à reconnaître l'importance des habiletés et des stratégies nécessaires pour vivre des relations saines et l'importance de bien comprendre la notion du consentement et des limites sexuelles;
- à décrire les signes avant-coureurs et les symptômes des problèmes de santé mentale et à employer des stratégies pour composer avec ce type de problème ou intervenir en cas de doute;
- à décrire les facteurs qui pourraient avoir une incidence sur la décision de consommer ou de ne pas consommer des drogues ou de l'alcool (p. ex., les relations familiales et celles avec les pairs, l'image de soi et la capacité de gérer son stress) de même que les habiletés à prendre des décisions et à communiquer, qui sont nécessaires pour lutter contre la pression exercée par les pairs;
- à décrire les avantages et les risques associés à l'utilisation des moyens de communication électroniques ainsi que les stratégies à mettre en œuvre pour rester en sécurité et pour réagir en cas d'intimidation ou de harcèlement sexuel, tant en ligne qu'en personne;
- à décrire l'incidence de la vie active et de l'alimentation saine sur le bien-être physique, mental et spirituel de la personne;
- à décrire les facteurs qui agissent sur les choix alimentaires (p. ex., les goûts personnels, les influences culturelles et le marketing) et ceux qui devraient être pris en considération au moment de prévoir des repas sains (p. ex., la valeur nutritive, les effets sur la santé des diverses méthodes de préparation, comme la cuisson au four ou la friture, et l'empreinte écologique de la production des aliments).

## De la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année

### Cours Vie active et santé – 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année (Codes des cours : PPL10, PPL20, PPL30, PPL40)

Les élèves du niveau secondaire doivent suivre un cours d'éducation physique et santé donnant droit à un crédit pour obtenir leur Diplôme d'études secondaires de l'Ontario (DESO).

Les élèves qui choisissent un des cours *Vie active et santé* au secondaire auront l'occasion d'approfondir leurs connaissances et d'accroître les compétences acquises de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> année. La structure de ces cours ne change pas, mais le contenu est adapté à la maturité des élèves du secondaire et à leurs besoins changeants. Dans le cadre du cours *Vie active et santé* de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> année, l'objectif d'apprentissage est la mise en pratique des notions susceptibles d'être pertinentes dans la vie des élèves après l'obtention de leur diplôme. Pour consulter l'aperçu du contenu de ces cours, voir les tableaux dans les annexes du programme-cadre, pages 230 à 232. <http://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/secondary/health9to12Fr.pdf>

### Cours de spécialisation

Les écoles peuvent créer des cours *Vie active et santé* qui mettent l'accent sur un groupe précis d'activités physiques pour les élèves de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année. Ces cours offrent de la flexibilité et permettent aux élèves de se concentrer sur les sujets qui les intéressent tout en répondant à toutes les attentes des cours *Vie active et santé* correspondants. La liste suivante comprend les éventuels champs d'intérêt visés par les cours de spécialisation :

- *Vie saine et activités personnelles et de conditionnement* (PAF)
- *Vie saine et activités en grand groupe* (PAL)
- *Vie saine et activités individuelles et en petits groupes* (PAI)
- *Vie saine et activités aquatiques* (PAQ)
- *Vie saine et activités liées au rythme et au mouvement* (PAR)
- *Vie saine et activités de plein air* (PAD)

**Remarque :** L'élève peut suivre un ou plusieurs cours de spécialisation d'une même année d'études en plus ou à la place d'autres cours d'éducation physique et santé crédités.

### Cours d'éducation physique et santé des dernières années du secondaire

En 11<sup>e</sup> et en 12<sup>e</sup> année, trois cours préuniversitaires ou précollégiaux sont offerts :

- *Action santé pour la vie* (PPZ3C), 11<sup>e</sup> année, cours précollégial
  - » Dans le cadre de ce cours, les élèves examinent les facteurs qui influent sur leurs pratiques et leurs habitudes en matière de vie saine et les facteurs qui contribuent au développement de collectivités en bonne santé. Ce cours prépare l'élève à entreprendre des études collégiales en soins infirmiers auxiliaires, en ergothérapie, en physiothérapie, en soutien personnel ou en récréologie.
- *Introduction à la kinésiologie* (PSK4U), 12<sup>e</sup> année, cours préuniversitaire
  - » Ce cours met l'accent sur l'étude du mouvement, des structures anatomiques et des principes du développement du corps humain. Il prépare l'élève à entreprendre des études universitaires en éducation physique, en kinésiologie, en sciences de la santé, en récréologie, en sciences sociales et en administration sportive.
- *Leadership pour les activités récréatives et de vie active et saine* (PLF4M), 12<sup>e</sup> année, cours préuniversitaire/précollégial
  - » Dans le cadre de ce cours, les élèves explorent les avantages liés au fait de participer toute la vie durant à des activités récréatives et d'avoir des loisirs sains. De plus, ils acquièrent les compétences en leadership et en coordination nécessaires pour planifier, organiser et mettre en œuvre de façon sécuritaire des activités récréatives et autres types d'activités associées à une vie saine et active. Le cours prépare l'élève à entreprendre des études collégiales ou universitaires dans des programmes d'éducation physique et santé, d'animation des loisirs ou de conditionnement physique.

Pour obtenir un complément d'information, consultez le [programme-cadre d'éducation physique et santé de l'Ontario \(9<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> année\)](http://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/secondary/health9to12Fr.pdf). <http://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/secondary/health9to12Fr.pdf>

## Favoriser l'apprentissage de votre enfant

Les parents, les écoles et les organismes communautaires jouent tous un rôle important dans l'apprentissage et le bien-être des élèves. Voici quelques moyens de favoriser les apprentissages de votre enfant et quelques sources de soutien et d'information qui pourraient vous être utiles :

### À la maison

- Soyez présent. Les recherches réalisées sur le sujet révèlent que les adolescents préfèrent recevoir l'appui de leurs parents sous forme de conseils ou de renseignements. Vous êtes la première source d'information de votre enfant sur les sujets liés à la santé, y compris la sexualité, et vous jouez un rôle important dans l'éducation et l'orientation de votre enfant tout au long de son enfance et de son adolescence et même plus tard dans la vie.
- Au fur et à mesure que votre adolescent devient conscient de ses capacités et qu'il gagne en autonomie, le soutien de ses proches fait toute la différence. Demandez-lui ce qu'il apprend à l'école. Écoutez, et faites-lui part de votre opinion.
- Encouragez votre adolescent à être actif physiquement et à se rendre à l'école, au travail et à ses rendez-vous à pied ou à bicyclette, si possible. Intégrez l'activité physique et l'alimentation saine à votre vie de famille.

### À l'école

- Découvrez comment promouvoir [la santé à l'école](http://www.edu.gov.on.ca/fre/healthschools/links.html) secondaire de votre enfant. [www.edu.gov.on.ca/fre/healthschools/links.html](http://www.edu.gov.on.ca/fre/healthschools/links.html)
- Une foule d'activités, d'équipes et de clubs dirigés par des élèves, dont [les alliances gai-hétéro](#) et les associations d'étudiants et d'enseignants contre le racisme, favorisent et encouragent la reconnaissance et l'établissement de relations saines. Les écoles et les conseils scolaires doivent appuyer les élèves qui souhaitent fonder et diriger des activités ainsi que les organisations qui font la promotion de la sécurité et de l'inclusion dans l'environnement d'apprentissage et appuient le principe du respect d'autrui. <https://egale.ca/portfolio/mygsa/>
- Si votre enfant semble lutter contre un problème de santé mentale, consultez un professionnel, qui l'évaluera et lui prescrira un traitement, le cas échéant. Demandez à l'enseignant de votre enfant s'il a été témoin d'un changement de comportement et discutez avec lui des mesures d'appui qui peuvent être fournies par l'école.

### Dans la collectivité

- Vous pouvez obtenir de l'information sur la santé et le conditionnement physique auprès de votre bureau de santé local ou de votre organisme de santé communautaire. Trouvez les coordonnées de [votre bureau de santé local](#) à l'adresse suivante : [www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx)
- Les centres d'amitié, situés dans les municipalités et les villes de la province, sont là pour répondre aux besoins de tous les Autochtones des communautés urbaines. Pour obtenir un complément d'information, et pour trouver [un centre d'amitié](#) près de chez vous, consultez le site à l'adresse suivante : [www.ofifc.org](http://www.ofifc.org) (en anglais seulement)
- Découvrez les activités récréatives communautaires offertes près de chez vous. Pour obtenir de l'information sur des programmes, des sports, des randonnées et des [activités récréatives communautaires](#), consultez le site à l'adresse suivante : [www.mtc.gov.on.ca/fr/sport/recreation/recreation\\_index.shtml](http://www.mtc.gov.on.ca/fr/sport/recreation/recreation_index.shtml)
- [Jeunesse, J'écoute](#) offre de l'aide et de l'information fiable aux adolescents et aux enfants, au téléphone et en ligne : [jeunessejecoute.ca/Teens/Home.aspx?lang=fr-ca](http://jeunessejecoute.ca/Teens/Home.aspx?lang=fr-ca)