Éducation physique et à la santé
Situation d'apprentissage et d'évaluation
Vélo

Avec la participation financière du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR)

Mise en contexte

Issue d'une initiative conjointe du ministère de l'Éducation, de l'enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR) et du Conseil québécois du loisir (CQL) dans le cadre du Mécanisme de concertation en loisir de plein air, le groupe de travail Ados plein air veut favoriser la création d'un environnement favorable à la pratique d'activités de plein air pour les adolescentes et les adolescents. L'élaboration et la mise en œuvre d'un projet de formation continue de situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE) axée principalement sur des activités de plein air auprès des éducateurs et éducatrices physiques des écoles secondaires ont été réalisées à cette fin. Ces SAE sont le fruit de la collaboration entre la FÉÉPEQ, les secteurs «éducation» et «loisir et sport» du MEESR, les fédérations québécoises de plein air et le CQL.

Ce document a été produit en collaboration avec Vélo Québec. Il constitue un exemple de collaboration réussie avec des experts du domaine du plein air pour bâtir des outils qui susciteront le développement des compétences disciplinaires en éducation physique et à la santé.

Les sites Web de la FEEPEQ, du CQL et des fédérations québécoises de plein air concernées offrent l'accès gratuitement aux SAE suivantes : canot, escalade-mur de traverse, escalade-moulinette, orientation, randonnée pédestre, slackline, vélo.

FEEPEQ : www.feepeq.com
En collaboration avec la FÉÉPEQ, les éducateurs physiques ont aussi élaboré un site web regroupant de nombreuses informations utiles pour l'enseignement en contexte de plein air: www.portail-plein-air.weebly.com

CQL : www.PleinAirQuebec.ca
Vélo Québec www.veloquebec.qc.ca

D'autres documents produits entre autres dans le cadre du groupe de travail Ados plein air sont également disponibles sur le site du CQL www.PleinAirQuebec.ca
Enseigner le plein air, c'est dans ma nature ! Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec
Le plein air c'est dans ma nature ! Manuel d'organisation de clubs de plein air pour les adolescents
Guide d'encadrement sécuritaire des activités de plein air

Pour vous aider à bonifier cette SAÉ ou pour plus d'information, voici quelques références.

Parcs Québec – SÉPAQ : www.parcsquebec.com

Magazine de plein air *Géo Plein Air :* www.geopleinair.com

Magazine francophone québécois axé sur le plein air, la mise en forme, le voyage et l'aventure

www.espaces.ca

Association des parcs régionaux du Québec : http://parcsregionaux2014.com/aparq/

Titre : *Le vélo*

Compétences ciblées :

Adopter un mode de vie sain et actif (CD 3)
Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (CD 1)

Moyen d'action : vélo

Durée : 6 périodes de 75 minutes

Ordre d'enseignement : secondaire

Cycle : 1er

Année du cycle : 2e

Auteurs : Joanie Beaumont, Éric Laforest et Guillaume D'Amours,
enseignants d'éducation physique et à la santé

Vélo Québec a donné son avis sur le contenu de cette situation d'apprentissage et d'évaluation. En fonction des paramètres de l'activité, il pourrait être utile pour les éducateurs physiques d'approfondir ses connaissances en suivant une formation d 'encadreur cycliste offerte par Vélo Québec.

Note à l'enseignante ou à l'enseignant :

1) Les échauffements sont à la discrétion de l'enseignante ou de l'enseignant. Il est préférable qu'ils soient planifiés en fonction de l'activité choisie et de l'intention pédagogique.

2) Avant le début de la situation d'apprentissage et d'évaluation, l'enseignante ou l'enseignant sélectionne un parcours de vélo sécuritaire tout près de l'école pour faire une randonnée. S'il n'y a pas d'endroit sécuritaire à proximité de l'établissement, le parcours peut être effectué sur une piste d'athlétisme ou sur des vélos stationnaires ou adaptée à l'environnement de pratique et tenir compte du niveau d'habileté et d,autonomie des jeunes.

3) Pour des sorties à vélo de plus de cinq kilomètres en milieu urbain, il est recommandé que l'enseignante ou l'enseignant soit accompagné, par exemple, d'un parent bénévole, d'une gardienne ou d'un gardien d'élève ou d'une ou un élève de 5e secondaire.

4) Si le temps n'est pas favorable à une randonnée à vélo, l'enseignante ou l'enseignant planifie une séance d'entraînement en gymnase pour permettre à l'élève d'améliorer sa condition physique (annexe 1).

Ce document a été produit en collaboration avec Vélo Québec. Il constitue un exemple d'association réussie avec des experts du domaine du plein air pour établir des outils qui susciteront le développement des compétences disciplinaires en éducation physique et à la santé.

Pour vous aider à bonifier cette situation d'apprentissage et d'évaluation ou pour plus d'information, voici quelques références :

Vélo Québec
www.velo.qc.ca

Société de l'assurance automobile du Québec
www.saaq.gouv.qc.ca

Historique de la Route verte
www.routeverte.com/rv/historique

La petite histoire du vélo au Québec
www.uqtr.uquebec.ca/~bougaief/Culture/textes/histvelo.htm

Certificat cycliste averti — Situation d'apprentissage et d'évaluation, volet 2 : pratique en milieu fermé
cybersavoir.csdm.qc.ca/ephyssante/files/2012/08/Volet-2-SAE_20140425.pdf

BRÈVE DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Cette situation d'apprentissage et d'évaluation de six cours permettra aux élèves de 2e secondaire de prendre conscience de leurs capacités physiques liées à la pratique du vélo. Ceux-ci pourront, en outre, développer les compétences Adopter un mode de vie sain et actif et Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. Par l'expérimentation de différents niveaux d'intensité, de faible à élevé, ainsi que par la combinaison d'une diversité d'actions motrices, les élèves développeront leurs aptitudes à se déplacer de façon optimale et confortable. Ils apprendront de plus à appliquer les principes de sécurité à vélo et accroître leur niveau d'autonomie

PRODUCTION ATTENDUE

Au terme de la situation d'apprentissage et d'évaluation, les élèves seront en mesure d'analyser les effets de certaines habitudes de vie sur leur santé, d'élaborer un plan de pratique régulière d'activités physiques visant à améliorer leurs habitudes de vie et de mettre en œuvre ce plan. Au cours d'une randonnée à vélo (en groupe ou autonome), ils seront capables d'exécuter des actions, de les adapter et de varier l'intensité de leur travail en fonction du contexte, de leurs capacités et des contraintes de l'activité de manière efficace et sécuritaire. Enfin, ils seront en mesure d'évaluer leur efficacité pour relever les apprentissages réalisés.

ÉLÉMENTS DU PROGRAMME DE FORMATION CIBLÉS

Domaines généraux de formation

■ Santé et bien-être	☐ Orientation et entrepreneuriat	☐ Environnement et consommation
☐ Médias	☐ Vivre ensemble et citoyenneté	

CRITÈRES D'ÉVALUATION

√ Cohérence de la planification :

- ❖ Élaborer un plan détaillé de pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques.

√ Efficacité de l'exécution :

- ❖ Pratiquer, en contexte scolaire, des activités sollicitant la condition physique.
- ❖ Appliquer les règles de sécurité.
- ❖ Manifester un comportement éthique.
- ❖ Exécuter et ajuster des actions motrices en lien avec l'activité

√ Pertinence du retour réflexif :

- ❖ Évaluer sa démarche et ses résultats.

OUTILS D'ÉVALUATION

Outils pour la prise d'information		**Outils de consignation**	
■ Grille d'observation		■ Carnet de l'élève	
■ Grille d'interprétation		☐ …	
Types d'évaluation			
■ Autoévaluation	☐ Par les pairs	■ Coévaluation	☐ Enseignante ou enseignant – groupe

Dans les deux pages suivantes, plusieurs éléments de contenu de formation vous sont proposés. Vous pouvez sélectionner ceux qui vous conviennent.

CONTENU DE FORMATION – CD 3								
Contenu de formation associé à la compétence (savoirs essentiels) Adopter un mode de vie sain et actif	Cours							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Savoirs								
B. Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques								
1. L'endurance cardiovasculaire								
a. Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire.		X	X					
b. Définir la notion d'endurance cardiovasculaire (ex. : la capacité du corps à produire des efforts dans une activité physique d'intensité modérée).		X	X					
C. Les habitudes de vie saines et actives								
1. Le mode de vie sain								
c. Nommer les bienfaits psychologiques associés à un mode de vie actif.	X							
d. Nommer les bienfaits physiques associés à un mode de vie actif.	X							
Savoir-faire								
A. La pratique régulière d'activités physiques (éléments d'une séance d'activité physique)								
1. Le dosage de l'effort et les fréquences cardiaques cibles								
b. Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque maximale (ex. : 70 % de sa FC max).			X	X	X	X		
d. Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique.			X	X	X	X		
Pratique sécuritaire d'activités physiques et esprit sportif								
Savoir-faire								
A. La pratique sécuritaire d'activités physiques								
2. Effectuer un échauffement ou un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée	X	X	X	X	X	X		
Savoir-être								
C. L'acceptation des différences								
1. Démontrer de l'ouverture face à la différence	X	X	X	X	X	X		
Réf. : *Progression des apprentissages au secondaire – Éducation physique et à la santé*								

Compétence 3 et ses composantes

Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être

Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être • Consulter les ressources pertinentes en gardant un esprit critique • Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie • Reconnaître celles qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être

Élaborer un plan visant à modifier certaines de ses habitudes de vie

Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Exploiter les ressources humaines et matérielles offertes à l'école, dans sa famille et dans la communauté • Se fixer un objectif réaliste • Élaborer la stratégie la plus prometteuse pour modifier ses habitudes de vie • Utiliser un outil de planification • Estimer les exigences et les conséquences de ses choix

Mettre en œuvre son plan

Appliquer sa stratégie qui vise la pratique régulière d'activités physiques et l'intégration, dans sa vie quotidienne, de saines habitudes de vie telles que le sommeil et l'hygiène corporelle • Persévérer malgré les difficultés éprouvées lors de la mise en œuvre de son plan

Évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie

Compiler les faits relatifs à la modification de ses habitudes de vie • Mesurer, à l'aide d'outils, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Évaluer la modification de ses habitudes de vie, sa persévérance et l'efficacité de son plan sur sa santé et son bien-être • Juger de sa motivation et de son désir de réinvestir ses apprentissages • Faire une analyse critique des étapes franchies • Prendre une décision selon l'évaluation effectuée

CONTENU DE FORMATION – CD 1								
Contenu de formation associé à la compétence (savoirs essentiels) Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Cours							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Savoirs								
A. Le système musculo-squelettique								
1. Nommer les articulations, les os connexes et les principaux muscles qui ont un rôle dans l'exécution d'une action motrice donnée		X	X					
Savoir-faire								
A. Les principes d'équilibration (statique et dynamique)								
2. Les principes d'équilibration dynamique								
a. Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées.	X	X						
D. Les actions de locomotion								
1. Les déplacements dans les activités cycliques								
c. Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement.		X	X	X	X	X		
Réf. : *Progression des apprentissages au secondaire – Éducation physique et à la santé*								

Compétence 1 et ses composantes

Analyser la situation selon les exigences du contexte

Mettre en relation le but poursuivi, les consignes d'organisation et de jeu, les règles de sécurité, les contraintes associées à l'environnement physique, son niveau d'habileté motrice et sa capacité physique • Considérer des options variées et leurs conséquences • Sélectionner une ou plusieurs actions • Les visualiser mentalement • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) approprié au contexte

Évaluer son efficience motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi

Juger de ses résultats, de la qualité de l'exécution et de ses choix d'actions motrices • Faire une analyse critique des étapes franchies • Cerner les améliorations souhaitables • Prendre une décision sur les améliorations à apporter • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres contextes

Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique

Appliquer les principes de coordination et d'équilibration à diverses actions motrices en fonction d'objets, d'outils, d'obstacles, de l'espace utilisé, du temps d'exécution, etc. • Tenir compte de son niveau d'habiletés motrices et de sa capacité physique • Porter attention à ses perceptions kinesthésiques • Respecter les règles d'éthique et de sécurité • Consolider et élargir son répertoire d'actions motrices • Exécuter des enchaînements d'actions motrices variées

Programme de formation de l'école québécoise 477 Chapitre 9

REPÈRES CULTURELS CIBLÉS (*Programme de formation de l'école québécoise*, p. 490)

- **Compétitions sportives**
  Historique de manifestations sportives (ex. : Tour de France et Grand Prix cycliste, événements cyclistes populaires comme le Tour de l'Île de Montréal, le Tour la nuit...)

- **Athlètes marquants**
  Athlètes qui ont marqué la scène sportive d'ici et d'ailleurs (ex. : David Veilleux et Ryder Hesjedal)

RESSOURCES (matériel, technologies de l'information et de la communication, etc.)

- Normes et règlements (Vélo Québec et Société de l'assurance automobile du Québec)
- Vélos et casques
- Carte de la Route verte et pistes cyclables
- Le certificat du cycliste averti (situation d'apprentissage et d'évaluation en vélo de Vélo Québec et de la Commission scolaire de Montréal)

COMPÉTENCE(S) TRANSVERSALE(S) DÉVELOPPÉE(S)

Au choix de l'enseignante ou de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école selon les normes et les modalités adoptées.

Actualiser son potentiel

Reconnaître ses caractéristiques personnelles
Prendre sa place parmi les autres
Mettre à profit ses ressources personnelles

PREMIER TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE PRÉPARATION

Matériel : tableau, tableau blanc, crayons, craies, vidéoprojecteur, ordinateur portable, tablette électronique, etc.

Durée : 30 minutes

Éléments de la phase de préparation :

- Activation des connaissances antérieures
- Présentation du contexte d'apprentissage (problématique, tâche initiale et production attendue)
- Définition des attentes (intentions éducatives reformulées)
- Présentation sommaire des activités
- Définition des règles de sécurité générales
- Explication des critères d'évaluation et des éléments observables

DÉFINITION DES TÂCHES

Activation des connaissances antérieures

À l'aide d'une mise en situation, l'enseignante ou l'enseignant présente le sujet et vérifie les connaissances des élèves pour adapter ses interventions en conséquence. Pour ce faire, elle ou il peut poser une question introductive ou présenter une vidéo informative. À titre d'exemple, l'enseignante ou l'enseignant peut demander aux élèves s'ils connaissent des cyclistes célèbres (Ryder Hesjedal, David Veilleux, etc.).

Suggestions de vidéos d'information et de questions

www.youtube.com/watch?v=MUOFezCydao

Le reconnaissez-vous? Qui est-il? Qu'a-t-il réussi?

www.youtube.com/watch?v=PA9Ubbtfvsk

Comment se nomme cette activité à vélo? Qui peut en faire?

www.youtube.com/watch?v=wEoyigrPUgE

Comment se nomme cette activité à vélo? Quelle est la différence entre cette activité et la précédente?

Donnez un exemple de préparation physique pour pratiquer ce sport.

Présentation du contexte d'apprentissage

La situation d'apprentissage et d'évaluation a pour objectif le développement des compétences Adopter un mode de vie sain et actif et Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques en ayant recours à la randonnée à vélo comme moyen d'action. Au terme de l'activité, l'élève sera en mesure d'utiliser les connaissances acquises en vue d'analyser, d'élaborer et de mettre en œuvre un plan visant à améliorer certaines de ses habitudes de vie à l'aide du vélo.

Définition des attentes

Les élèves auront à produire et à mettre en œuvre, tant à l'école qu'à la maison, un plan d'entraînement personnel en vue de travailler leur intensité à l'effort et, par le fait même, d'améliorer leur condition physique. Ils devront agir de manière à appliquer les règles de sécurité liées à la pratique du vélo et ajuster leur intensité à l'effort en fonction de la situation. Enfin, les élèves devront faire un retour sur leur démarche.

Présentation sommaire des activités

Les élèves découvriront différentes habiletés pour se déplacer à vélo. Ils auront l'occasion d'expérimenter plusieurs niveaux d'intensité à l'effort lors des randonnées et apprendront à respecter la zone de fréquence cardiaque cible en vue d'améliorer leur condition physique. À la fin de la démarche, les élèves seront en mesure de mobiliser leurs connaissances pour faire une randonnée à vélo. Cela leur permettra d'établir des constats sur leur compétence à Adopter un mode de vie sain et actif tout en agissant dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

Définition des règles de sécurité générales

- Porter le casque de vélo dès la montée en selle.
- Garder une distance raisonnable avec la personne qui nous précède dans le groupe.
- Avertir les autres membres du groupe lorsqu'il y a des obstacles ou des trous.
- Signaler ses intentions avec des gestes et des paroles.
- Respecter les règles de sécurité routière.
- Arrêter à des endroits sécuritaires.

Explication des critères d'évaluation et des éléments observables

- Élaborer un plan de pratique régulière (plan d'entraînement).
- Exécuter et ajuster ses actions motrices (intégration d'éléments techniques).
- Pratiquer, en contexte scolaire, des activités sollicitant la condition physique (amélioration de leur intensité).
- Appliquer les règles de sécurité à vélo.
- Démontrer de l'ouverture envers soi-même et les autres.
- Faire un retour sur sa démarche.

DEUXIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE RÉALISATION

Matériel : guide de l'enseignante ou de l'enseignant (si disponible), tablette électronique, vidéoprojecteur, ordinateur portable, sifflet, cônes, rouleaux, chaises, cerceaux, entonnoirs, cordes à sauter, escaliers, etc.

Durée : 5 périodes de 75 minutes

Éléments de la phase de réalisation :

- Présentation de la tâche initiale (ou évaluative, ou situation de référence).
- Détermination des problèmes liés à la tâche initiale.
- Présentation des activités d'apprentissage liées aux problèmes et à la tâche initiale.
- Présentation des moyens et des outils d'évaluation.
- Présentation d'exemples de productions attendues des élèves.
- Présentation des annexes, des affiches, des feuilles d'activités ou d'autres ressources.

DÉFINITION DES TÂCHES

Premier cours : suite du premier temps pédagogique – 45 minutes

Objectifs du cours :

- Appliquer les règles de sécurité à vélo
- Montrer de l'ouverture face à la différence
- Appliquer les principes d'équilibration dynamique
- Nommer les bienfaits psychologiques et physiques d'un mode de vie actif

Avant le début de l'activité 1, l'élève pourrait faire l'inspection de son vélo (quantité d'air dans les pneus, hauteur du siège, vérification des freins, etc.).

Échauffement : l'enseignante ou l'enseignant indique un endroit précis aux élèves (ex. : piste d'athlétisme ou aire de stationnement) où ils peuvent commencer à circuler à vélo pour s'acclimater à l'espace et à l'environnement de l'école.

Activité 1 : parcours Pauwels (annexe 2)

Le parcours Pauwels, aménagé dans l'aire de stationnement de l'école ou sur la piste d'athlétisme, permet à l'enseignante ou à l'enseignant de vérifier les habiletés à vélo des élèves (équilibre, freinage, contournement d'objets, rapidité d'exécution, etc.). Il lui permet aussi d'aborder les règles de sécurité à vélo.

Ce circuit doit être effectué en petits groupes de cinq ou six élèves, en changeant le meneur régulièrement.

Activité 2 : la sécurité (se fait en même temps que l'activité 1)

L'enseignante ou l'enseignant explique les notions de sécurité associées au vélo pendant que les élèves font le parcours. Il est important de noter tout élément qui peut rendre le circuit à vélo moins sécuritaire.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Que pouvez-vous dire sur la sécurité à vélo?

Selon vous, pourquoi avez-vous bien réussi à faire le circuit?

Comme activité d'enrichissement, l'enseignante ou l'enseignant peut demander aux élèves de faire du vélo de 15 à 20 minutes une ou deux fois au cours de la semaine.

Deuxième cours : 75 minutes

Retour sur le premier cours

L'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves de nommer les bienfaits physiques ressentis lors de leur sortie à vélo en semaine.

Objectifs du cours :

- Appliquer les principes d'équilibration dynamique
- Nommer les bienfaits psychologiques et physiques d'un mode de vie actif
- Appliquer les règles de sécurité à vélo (signalisation et circulation en groupe)
- Planifier sa pratique régulière d'activités physiques

Activité 1 : expérimentation des intensités à l'effort à vélo

Pour cette activité, l'enseignante ou l'enseignant doit trouver un parcours urbain sécuritaire ou une piste d'athlétisme. Il est aussi possible de faire l'activité sur des vélos stationnaires.

L'activité consiste à parcourir à vélo une distance de six kilomètres en expérimentant différentes intensités (faible, moyenne et élevée).

Faible intensité	Intensité modérée	Intensité élevée
Vitesse moyenne de 8 à 10 km/h	Vitesse moyenne de 13 à 16 km/h	Vitesse moyenne de plus de 18 km/h

Au cours des deux premiers kilomètres du parcours, les élèves doivent pédaler à faible intensité. Cela sert à la fois d'échauffement. Ensuite, ils augmentent peu à peu leur intensité (modérée) pour terminer le circuit à une intensité

élevée. À chaque niveau d'intensité, les élèves doivent maintenir leur rythme et leur vitesse pour que l'expérimentation soit profitable.

Au terme de l'activité, l'enseignante ou l'enseignant explique aux élèves que le niveau d'intensité est le facteur qu'ils doivent considérer pour obtenir des effets sur leur entraînement. Elle ou il les invite à faire un plan personnel pour améliorer leur condition physique par la pratique d'une activité d'intensité modérée à élevée.

L'enseignante ou l'enseignant distribue le cahier de l'élève et explique qu'il sert à donner de l'information. Ce cahier constitue aussi une façon de documenter l'évolution de l'élève en vue de son évaluation.

Les élèves doivent d'abord répondre aux questions de la page 5 du cahier de l'élève. L'enseignante ou l'enseignant explique ensuite le tableau de référence sur l'intensité (page 3) et présente les éléments pertinents pour bien remplir le plan d'entraînement personnel (page 6).

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Expliquez ce qu'est l'intensité à l'effort.

Quels sont les effets de l'intensité à l'effort sur le corps?

Troisième cours : 75 minutes

Retour sur le dernier cours

Quelles sont les habiletés importantes à vélo?

Qu'est-ce qui définit une intensité élevée?

Présentation de la vidéo suivante : **www.youtube.com/watch?v=kpR4tjB1JNY**

Nommez des éléments de sécurité que vous devez respecter lorsque vous roulez en groupe.

Objectif du cours :

- Appliquer les principes d'équilibration dynamique
- Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque maximale
- Appliquer les règles de sécurité et augmenter le niveau d'autonomie à circuler sur la route pour assurer sa sécurité

Activité 1 : échauffement

L'enseignante ou l'enseignant demande d'abord aux élèves quels muscles sont sollicités lors de la pratique du vélo. Les élèves doivent ensuite nommer des exercices d'échauffement liés à la pratique de cette activité, puis les faire, sous la supervision de l'enseignante ou de l'enseignant.

Activité 2 : prise des fréquences cardiaques

Avant d'amorcer l'activité 3, l'enseignante ou l'enseignant explique le tableau de la zone de rythme cardiaque visée et indique l'endroit où l'élève doit vérifier la fréquence cardiaque (page 4 du cahier de l'élève). Elle ou il doit établir des liens entre l'intensité de l'effort et l'amélioration de la condition physique (zone cible). En vue d'expérimenter la prise de la fréquence cardiaque, l'enseignante ou l'enseignant peut demander aux élèves de sauter sur place pendant une minute pour augmenter leur rythme cardiaque. Les élèves prennent ensuite leur fréquence cardiaque et la comparent avec la zone de rythme cardiaque visée.

Activité 3 : ateliers de développement des habiletés techniques et de familiarisation avec le code gestuel en vélo

Dans l'aire de stationnement de l'école ou sur la piste d'athlétisme, l'enseignante ou l'enseignant divise la classe en petits groupes de cinq ou six élèves et répartit les groupes dans chaque atelier, d'une durée de 10 minutes. L'enseignante ou l'enseignant doit bien expliquer les règles de sécurité pour chaque atelier.

Atelier 1 — Jeu du signaleur : pour mémoriser les signaux.

Atelier 2 — Slalom avec obstacles : pour s'exercer à freiner et à contourner les obstacles.

Atelier 3 — Rapide et dangereux : quand, comment et pourquoi le changement de vitesse.

À la mi-temps de l'activité, les élèves prennent leur fréquence cardiaque et vérifient leur intensité à l'effort avec le tableau de la zone cible de rythme cardiaque.

Variantes : les élèves peuvent faire les ateliers à différentes intensités.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Qu'est-ce qui a influencé votre intensité durant le parcours d'habiletés?

Donnez un exemple où vous avez eu à maintenir votre équilibre. De quelle façon avez-vous réagi?

Donnez un exemple de situation lors d'une randonnée où vous avez appliqué une ou plusieurs règles de sécurité.

Quatrième cours : 75 minutes

Retour sur le dernier cours

Une ou un élève explique, dans ses mots, pourquoi il faut prendre la fréquence cardiaque lors de la pratique d'un sport.

À quoi servent les changements de vitesse pendant les montées et les descentes?

Objectifs du cours :

- Faire une randonnée de huit kilomètres à vélo
- Appliquer les règles de sécurité
- Varier son intensité en fonction de sa zone cible
- Faire preuve de tolérance à l'égard des autres cyclistes et des automobilistes

Activité 1 : explication du parcours

Le parcours de huit kilomètres doit comporter des montées et des descentes pour que l'élève apprenne à bien adapter ses changements de vitesse à l'environnement. L'enseignante ou l'enseignant peut expliquer le parcours au moyen d'une feuille remise aux élèves ou bien en le projetant au tableau. Tout au long du parcours, les élèves devront ajuster leur vitesse pour atteindre l'intensité souhaitée en fonction de leur capacité physique.

Activité 2 : récupération à mi-parcours

Comme activité de récupération à mi-parcours ou dans une aire de repos, l'enseignante ou l'enseignant discute avec les élèves des bienfaits physiques et psychologiques de l'activité physique. Elle ou il leur demande d'exprimer leurs sensations quand ils pratiquent une activité physique, plus particulièrement le vélo. L'enseignante ou l'enseignant explique les bienfaits du vélo sur les articulations et les os.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Comment qualifieriez-vous l'intensité de l'exercice?

Comment avez-vous géré votre énergie durant le parcours?

Avez-vous adapté vos mouvements en fonction de l'environnement et de vos habiletés motrices?

Activité d'enrichissement : l'enseignante ou l'enseignant demande à l'élève de choisir un parcours (6, 8 ou 10 kilomètres) dans son environnement et d'essayer de le terminer dans un temps moindre que celui fait durant le cours.

Cinquième cours : 1 période de 75 minutes

Retour sur le dernier cours

L'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves comment ils gèrent leur énergie au cours d'une randonnée à vélo. Elle ou il leur demande de nommer les bienfaits de l'activité physique.

Objectif du cours :

- Faire une randonnée à vélo de 10 kilomètres
- Apprendre à faire un retour au calme
- Nommer les bienfaits de l'activité physique
- Être capable de juger de ses choix et de la qualité de son exécution

Activité 1 : explication du parcours

Le parcours de 10 kilomètres doit comporter des montées et des descentes pour que l'élève apprenne à bien adapter ses changements de vitesse à l'environnement. L'enseignante ou l'enseignant peut expliquer le parcours au moyen d'une feuille remise aux élèves ou bien en le projetant au tableau. Tout au long du parcours, les élèves devront ajuster leur vitesse pour atteindre l'intensité souhaitée en fonction de leur capacité physique.

Activité 2 : retour au calme (étirements)

Comme activité de récupération à la fin du cours, l'enseignante ou l'enseignant discute avec les élèves de la sollicitation des différents muscles durant la randonnée. Elle ou il leur demande comment, quand et pourquoi il est important de faire des étirements après une activité physique, notamment dans le contexte d'une randonnée à vélo. Les élèves font différents exercices d'étirement, sous la supervision de l'enseignante ou de l'enseignant. Enfin, l'enseignante ou l'enseignant explique les bienfaits du vélo sur les articulations et les os.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Quels ont été les bienfaits physiques ressentis après la randonnée?

TROISIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE D'INTÉGRATION

Matériel : cahier de l'élève, tableau blanc, tableau, vidéoprojecteur, ordinateur portable, tablette électronique, crayons de plomb, etc.

Durée : 1 période de 75 minutes

Éléments de la phase d'intégration :

- Expliquer les éléments observables de la grille d'évaluation.
- Expliquer comment sera évaluée ou évalué l'élève pour chacun des critères d'évaluation.
- Décrire le déroulement de l'évaluation et de l'autoévaluation.
- Annexer les outils d'évaluation (grille du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, fiche d'autoévaluation, etc.).

DÉFINITION DES TÂCHES

Sixième cours : 1 période de 75 minutes

Retour sur les cours précédents

L'enseignante ou l'enseignant détermine quels seront les critères d'évaluation.

Rappel des éléments observables et des critères d'évaluation

1. **Sélection d'une variété d'actions motrices et d'enchaînements en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité**
   a. Élabore un plan de pratique régulière d'activités physiques.
2. **Exécution et ajustement d'actions motrices**
   a. Pratique, en contexte scolaire, des activités demandant un effort physique.
   b. Respecte les règles de sécurité.
   c. Adopte un comportement éthique.
   d. Exécute des techniques appropriées.
3. **Évalue sa démarche et ses résultats**
   a. Fait un retour sur sa planification initiale.

Activité 1 : randonnée à vélo en groupe (6, 8 ou 10 kilomètres)

Les élèves doivent choisir de parcourir une distance de 6, 8 ou 10 kilomètres à vélo. Ils doivent également déterminer le niveau d'intensité (de moyen à élevé) qu'ils adopteront pour leur parcours. Ainsi, ils seront sensibilisés au fait que le choix du parcours doit être établi en fonction de leur capacité physique.

Pendant que les élèves font leur randonnée, l'enseignante ou l'enseignant se place à un endroit stratégique pour avoir une bonne vision du groupe. Elle ou il prend des notes sur le respect ou non des règles de sécurité et sur l'intensité à l'effort.

Activité 2 : retour sur la situation d'apprentissage et d'évaluation

L'enseignante ou l'enseignant distribue le cahier de l'élève. Les élèves prennent quelques instants pour remplir la page 7. Par la suite, l'enseignante ou l'enseignant fait un retour en groupe sur les savoirs acquis tout au long de la situation d'apprentissage et sur les réinvestissements possibles.

Enfin, l'enseignante ou l'enseignant récupère le cahier de l'élève pour évaluer la démarche de l'élève en fonction des critères d'évaluation.

ANNEXES

Annexe 1 — Circuit d’entraînement en gymnase

Annexe 2 — Exemple d’un parcours Pauwels

Annexe 3 — Intensité à l’effort

Annexe 4 — Exemple de grille d’évaluation

Annexe 1

Circuit d'entraînement en gymnase (2 min – 1 min)

L'enseignante ou l'enseignant doit préparer le circuit avant l'arrivée des élèves.

Le circuit d'entraînement comporte six stations, qui comprennent chacune une activité d'aérobie de deux minutes et une activité musculaire d'une minute. Une pause de 30 secondes est prévue entre les stations. Le circuit dure de 40 à 50 minutes, et l'élève doit le répéter deux fois. Les exercices musculaires sont au choix de l'enseignante ou de l'enseignant.

STATION	AÉROBIE (2 min)	ACTIVITÉ MUSCULAIRE (1 min)
Première station	Corde à sauter	Exercice pour les triceps
	Pause de 30 secondes	
Deuxième station	Montée et descente de marches	Exercice pour les mollets
	Pause de 30 secondes	
Troisième station	Vélo stationnaire	Exercice pour les abdominaux
	Pause de 30 secondes	
Quatrième station	Sautillement sur place (*jumping jack*)	Exercice pour les quadriceps
	Pause de 30 secondes	
Cinquième station	Saut latéral	Exercice pour les pectoraux
	Pause de 30 secondes	
Sixième station	Mouvement de ski de fond	Exercice pour les adducteurs ou les abducteurs

Annexe 2

Exemple d'un parcours Pauwels

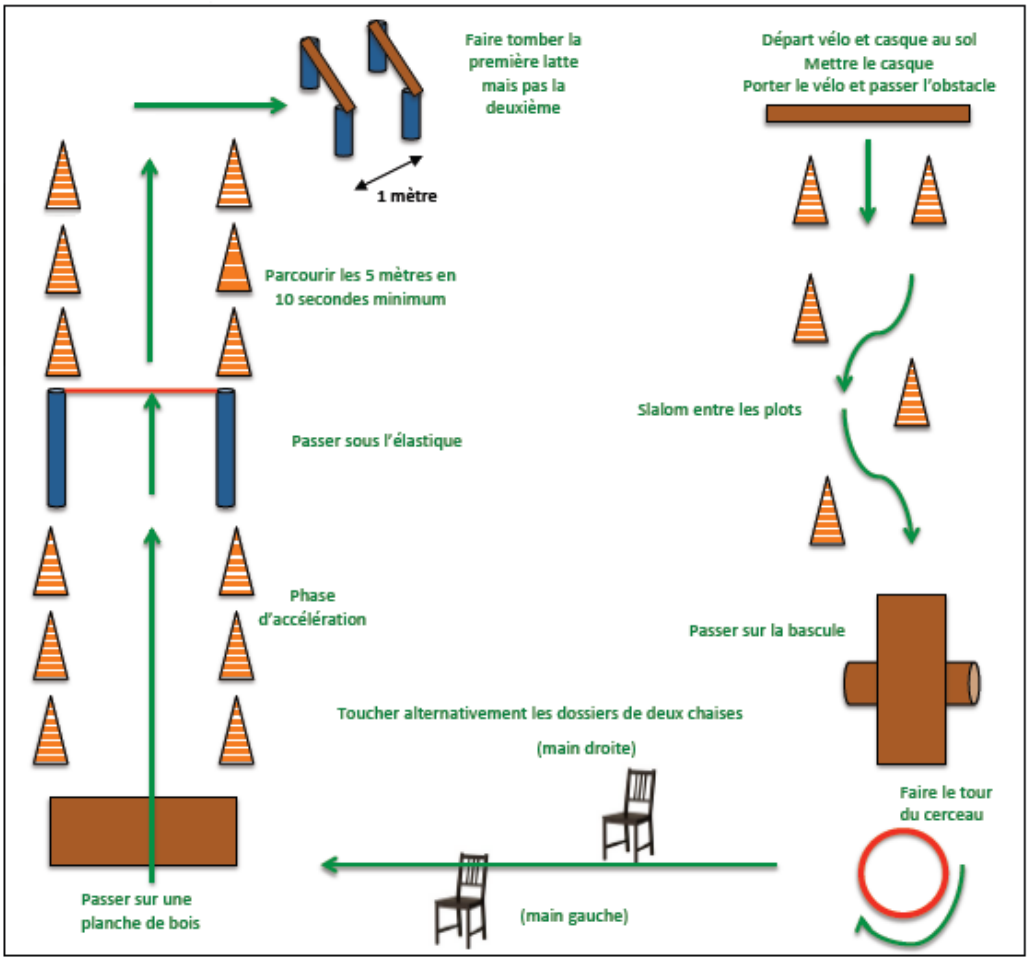
Vélo Québec

Certificat cycliste averti - Situation d'apprentissage, volet 2 : Pratique à vélo en milieu fermé

Commission scolaire de Montréal

3) Parcours Pauwels – situation de référence

- Parcours aménagé avec slaloms, entonnoir, zone de freinage, passer sur une planche, sous un fil, libérer la main droite pour effectuer une action, la main gauche, contourner un cerceau, maîtriser sa trajectoire sur des chemins tracés au sol.
- Circuit effectué en petit groupe de 5 à 6 élèves, en changeant de meneur



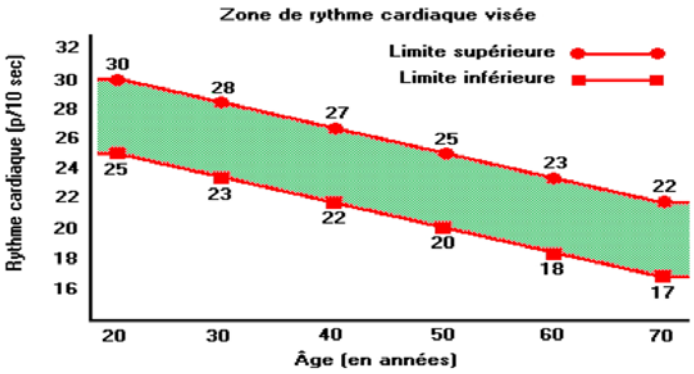
Annexe 3

Intensité à l'effort

Tableau de référence

INTENSITÉ		FAIBLE 10 et - km/h	MOYENNE 15 km/h	ÉLEVÉE 20 et + km/h
DISTANCE ET TEMPS	6 km	De 34 à 36 min	De 22 à 24 min	De 16 à 18 min
	8 km	De 45 à 48 min	De 30 à 32 min	De 22 à 24 min
	10 km	De 55 à 60 min	De 40 à 45 min	De 25 à 30 min

N. B. : Le tableau ci-dessus a été conçu d'après l'expérimentation vécue avec des élèves de 2e secondaire qui possèdent un vélo hybride. Chaque enseignante ou enseignant peut concevoir son propre tableau.



Pour déterminer la zone cible (FC[1] min = 170 bpm[2] et FC max = 220 bpm)

La zone minimale sur 60 secondes se calcule : (FC min – âge)
La zone maximale sur 60 secondes se calcule : (FC max – âge)

Ex. : 170 – 14 (âge) = 156 bpm; 220 – 14 (âge) = 206 bpm. Cela signifie que la fréquence cardiaque d'un adolescent de 14 ans doit se trouver entre 156 et 206 bpm pour être dans sa zone cible (entre 26 et 34 battements toutes les 10 secondes).

[1] FC signifie « fréquence cardiaque ».
[2] Le sigle bpm signifie « battements par minute ».

Annexe 4

Exemple de grille d'évaluation

Légende + : réussi + - : plus ou moins réussi - : non réussi O : avec de l'aide NE : non évalué	Résultat	*Critères liés au Cadre d'évaluation des apprentissages*							
		Maîtrise des connaissances							
		Cohérence de la planification		Efficacité de l'exécution				Pertinence du retour réflexif	
		Éléments observables : indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.							
NOMS DES ÉLÈVES		Élabore un plan de pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques.		Pratique, en contexte scolaire, des activités demandant un effort physique.	Respecte les règles de sécurité.	Exécute et ajuste ses actions motrices.	Adopte un comportement éthique.	Évalue la démarche et ses résultats.	Dégage les apprentissages réalisés.
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									