

Changer et grandir de Always



**Éducation sur la puberté des élèves
de 7e et 8e année d'étude**
Guide de l'animateur 2025



À tous les éducateurs,

Outre l'éducation sur la puberté, la présente ressource vise à promouvoir un mode de vie sain et actif auprès des adolescentes et des adolescents de septième et huitième année. Changer et grandir de Always est un programme pédagogique appuyé par Ophea et EPS Canada (Éducation physique et santé Canada). Il a été conçu et élaboré par des pédagogues de la santé et de l'éducation physique ainsi que des élèves. L'élaboration et la diffusion de ce programme ont été rendues possibles grâce au généreux appui des fabricants des produits Always® et Tampax®.

Aujourd'hui, les recherches démontrent que les adolescentes et les adolescents ont tendance à se détourner de l'éducation physique, du sport et de l'activité physique dans une proportion alarmante. Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes du Canada de 2014 présente toujours les mêmes résultats : « lorsque nous analysons les résultats et les comparons aux directives internationales, nous nous rendons compte que la proportion d'enfants et de jeunes effectuant plus de 60 minutes d'exercice physique se trouve bien en deçà de la moitié des enfants canadiens¹. »

De nombreux obstacles expliquent les raisons pour lesquelles les adolescents ne participent pas aux activités sportives, notamment : la disparité de revenus, les problèmes de transport et le niveau d'éducation des parents et tuteurs. D'autres obstacles qui surviennent : un sentiment de ne pas être à la hauteur/ une mauvaise estime de soi, une mauvaise image corporelle et un manque de motivation. Une attention particulière doit être accordée aux défis auxquels de nombreuses adolescentes font face : le faible estime de soi, l'importance accrue de l'apparence physique et les préjugés sexistes. De même, il ne faut pas manquer d'être attentif aux stéréotypes très répandus et aux façons dont ceux-ci affectent les jeunes élèves. À cause de ces stéréotypes, plusieurs ressentent le besoin de cacher ou de réprimer leurs émotions et de se comporter d'une certaine manière, et ceci dès leur plus jeune âge. Cela commence souvent à un jeune âge et c'est la raison pour laquelle un grand nombre d'entre eux vivent un conflit intérieur lorsqu'ils atteignent l'adolescence. La présente ressource a été conçue pour aider les élèves à acquérir les compétences nécessaires pour surmonter ces obstacles et mener une vie active, saine.

Récemment, ce programme a mis de l'avant l'idée d'aider les élèves à ne pas manquer de journées d'école en raison du manque d'accès aux produits nécessaires pour gérer leurs règles. Des études démontrent que presque 1 élève canadien sur 7* ne participe pas à des activités scolaires, a quitté l'école plus tôt ou a manqué une journée entière de cours! L'initiative #NonÀLaPrécaritéMenstruelle a inspiré un grand nombre d'écoles et de commissions scolaires ainsi que des autorités

gouvernementales à s'attaquer directement au problème et à mettre en place des programmes locaux pour fournir un accès à des produits d'hygiène féminine gratuits dans les écoles.

Toutes les ressources du programme Changer et Grandir de Always sont accessibles en ligne au format numérique sur les sites www.ophea.net/fr et www.eps-canada.ca. En plus du guide de l'animateur, des guides pour les élèves et du guide pour les parents du programme Changer et Grandir de Always, les éducateurs peuvent visualiser ou télécharger plusieurs feuilles d'activité, prétests et post-tests ainsi que des feuilles de réponses pour les aider à enseigner cette matière.

Quoi de neuf pour 2023
L'année passée, les guides pour les élèves, le guide pour les parents et les feuilles de travail ont tous été mis à jour et rédigés dans un langage épique et inclusif. Cette année, les guides de l'animateur ont également été mis à jour de façon similaire.

Nous espérons que vous en apprécierez le contenu.

Présenté par



www.always.com

approuvé pédagogiquement et faisant l'objet d'une promotion par



www.ophea.net/fr



www.eps-canada.ca

Table des matières

Introduction	2
Pourquoi utiliser ce programme	3
Outils téléchargeables	4

Activité physique



Aperçu des leçons sur l'activité physique	5
Plans des leçons 1 à 4	6-21

Nutrition



Manger sainement	22-24
Plan de leçon 5	25-27
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien	28-29

Santé émotionnelle



Aperçu de la santé émotionnelle	30-33
Plans des leçons 6 à 8	34-38

La confiance en soi



Plan de leçon 9	39-41
Plan de leçon 10 : un échec n'est pas la fin du monde	42

Santé physique et hygiène



Puberté chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins	43
Organes reproducteurs masculins	44
Questions que les personnes posent	45
Puberté chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins	46
Organes reproducteurs féminins	47
Menstruations	48
FAQ	49
Produits d'hygiène	50-53
Santé chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins	54-55
Soins corporels	56-59
Ressources	60
Remerciements	61

¹ Jeunes en forme Canada. (2014). Le Canada est-il dans la course? Le Bulletin de l'activité physique chez les jeunes du Canada de Jeunes en forme Canada. Toronto (Ontario) : ParticipACTION.

* L'étude Always « Confidence & Puberty Keep Going », mars 2018; selon des Canadiennes âgées de 16 à 24 ans.



Introduction

Ce programme d'apprentissage actif a été conçu pour tous les élèves de la septième et de la huitième année d'étude :

Lors de ces années, la plupart des élèves vivent des changements physiques, émotionnels et sociaux. Le programme a donc été pensé pour aider tous les élèves de cet âge à développer des habitudes de vie actives et saines, car nous savons que l'activité physique et l'exercice peuvent avoir leurs effets sur le cerveau en améliorant l'humeur, en produisant des endorphines et en stimulant les tissus nerveux, qui sont importants pendant ce stade de développement.

Ce programme a également été pensé pour aider les jeunes à développer les compétences requises pour surmonter les obstacles et gérer les changements en développant une bonne image de soi. Il a été rédigé avec et pour des élèves pour qu'il trouve écho auprès de ces derniers. Font partie de la documentation du programme ce guide de l'animateur, un guide pour les élèves et un guide pour les parents à remettre par l'élève à ses parents/tuteurs ainsi que des feuilles d'activités à télécharger et des activités qui se trouvent au www.eps-canada.ca et au www.ophea.net/fr.

Comme c'est le cas de tout programme ou toute activité scolaire, les animateurs devraient prendre connaissance du protocole et des lignes directrices scolaires générales sur la sécurité des élèves avant de faire participer ces derniers aux activités décrites dans ce guide.

L'objectif de ce programme

Ce programme a pour objectif d'aider les adolescents à développer les compétences requises pour mener une vie active et saine :

- ✿ en participant aux activités physiques;
- ✿ en développant une image de soi saine;
- ✿ en améliorant leur estime de soi.

Résultats d'apprentissage souhaités

Une fois qu'ils auront terminé ce programme, les adolescents devraient :

- ✿ être motivés et encouragés à commencer à être actif ou à le rester;
- ✿ acquérir les compétences nécessaires pour surmonter les obstacles à l'activité physique;
- ✿ augmenter leur estime de soi et développer une image de soi positive;
- ✿ gérer leur temps efficacement afin de devenir actifs;
- ✿ développer une image de soi saine;
- ✿ comprendre les bienfaits de l'activité physique régulière relativement à la santé menstruelle chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins;
- ✿ mieux comprendre les changements émotionnels qui surviennent pendant la puberté, et, ce faisant, développer des stratégies pour prendre en charge ses émotions;
- ✿ acquérir les habiletés pour se sentir compétent lors de l'activité physique;
- ✿ comprendre l'importance de l'établissement d'objectifs;
- ✿ être motivé à atteindre et à conserver un poids santé;
- ✿ obtenir des connaissances utiles sur leur corps;
- ✿ projeter une image de soi empreinte de confiance, dynamique;
- ✿ afficher un respect de soi et des autres;
- ✿ mieux comprendre les différences entre les sexes associés à la puberté;
- ✿ développer une empathie pour leurs pairs;
- ✿ agir en tant qu'agents de motivation auprès de leurs pairs dans l'adoption de l'activité physique.

Pourquoi utiliser ce programme

Le programme Changer et Grandir de Always est conçu de manière à être facilement utilisé par :

- ✿ les enseignants;
- ✿ les éducateurs en santé publique;
- ✿ les animateurs en matière de vie active.

Il représente les perspectives actuelles en éducation et rassemble différentes méthodes pour s'adapter aux différents styles d'apprentissages d'élèves d'âge présecondaire. Le programme permet d'atteindre les résultats escomptés pour les éducateurs en activité physique et en santé. De plus, les plans de leçon complètent les apprentissages relatifs aux études familiales, à l'orientation et aux aptitudes à la vie quotidienne. Ce programme s'inscrit également dans les arts du langage.

Si le programme Changer et Grandir de Always a été conçu avec le système d'éducation à l'esprit, les activités qui font partie du matériel s'insèrent facilement dans tout programme communautaire de vie active.

Le programme est axé sur les élèves et permet des activités individuelles partagées par les pairs et du travail en petits et en grands groupes. Les activités sont à la fois pertinentes et amusantes et aideront les élèves à développer les compétences requises pour mener une vie active et saine.

Comment utiliser ce programme

Avant de mettre en place le programme auprès des élèves, il est conseillé de mélanger les activités selon les besoins de votre classe. Le programme est divisé en quatre grands thèmes :

Le thème **ACTIVITÉ PHYSIQUE** contient quatre plans de leçon où se trouvent des suggestions d'activités conçues pour identifier et faire tomber les obstacles à l'activité physique et proposer des changements aux habitudes de vie afin d'encourager la pratique régulière de l'activité physique. Chaque plan de leçon comprend des activités en classe visant à renforcer ces concepts ainsi que de l'activité physique après les cours qui proposent différentes possibilités pour être actif. Les activités ont été pensées de façon à contribuer au « savoir-faire physique » des élèves, en contribuant au développement de leurs : habiletés motrices fondamentales, connaissances (p. ex. règles des jeux, condition physique, etc.), niveaux de confiance et habiletés physiques. De plus amples renseignements sur le savoir-faire physique se trouvent en ligne au www.eps-canada.ca sous l'onglet Perfectionnement professionnel.

Le thème **NUTRITION** offre un aperçu des conseils et des stratégies pour une saine alimentation ainsi qu'un plan de leçon qui fournit de l'information sur les faits nutritionnels présentés sur les étiquettes de la plupart des aliments préemballés. Dans cette section, les animateurs sont encouragés à aider les élèves à revoir leurs habitudes alimentaires et à identifier des changements simples qui favorisent des choix alimentaires plus sains. Le Guide alimentaire canadien est également reproduit

dans cette section en tant qu'outil facilement accessible.

Le thème **SANTÉ ÉMOTIONNELLE** contient trois plans de leçon qui touchent à l'image corporelle et à l'image de soi. Cette section renferme également du matériel de référence pour les animateurs qui souhaitent aborder les sujets de l'estime de soi, des relations, de la cyberintimidation et de la pression sociale.

Le thème **SANTÉ PHYSIQUE ET HYGIÈNE** offre un aperçu détaillé des changements physiques qui surviennent à la puberté et identifie les types de produits menstruels et leur utilisation adéquate, les problèmes de santé pour tous les sexes. Il est aussi question d'hygiène personnelle, notamment de soins de la peau et des cheveux.

Quand utiliser ce programme

Ce programme est conçu pour compléter ou enrichir un programme d'éducation complet sur la santé. Le programme peut être utilisé à tout moment pendant l'année. Voici certaines possibilités d'utilisation de ce programme.

- ✿ Dans le cadre du programme d'éducation sur la santé. Les élèves seront en mesure de faire les activités liées à la santé en classe, puis de participer à l'activité physique entre les activités liées à la santé.
- ✿ Dans le cadre du programme d'éducation physique. Les élèves seront en mesure de participer aux activités physiques lorsqu'elles auront été incorporées à des leçons d'éducation physique. Alternez entre ces activités et les activités liées à la santé.
- ✿ Dans le cadre d'un programme communautaire de vie active. Les ressources du programme Grandir de Always et ses activités liées à la santé peuvent être facilement incorporées à n'importe quel programme.

Temps requis

Il y a dix plans de leçon dans le guide. Chaque plan de leçon prendra environ 40 à 50 minutes d'enseignement en classe.

De plus, les quatre activités sur la santé physique peuvent également être abordées dans des séances de 40 à 50 minutes.



Disponibles sur les sites

www.eps-canada.ca et www.ophea.net/fr

A - ACTIVITÉS EN CLASSE

Utilisez les onze outils dans le présent Guide de l'animateur pour renforcer des concepts et comme préalables à des discussions de classe. Voici quelques exemples :

ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUS LES JOURS, PLAN D'ACTION DE TOUS LES JOURS

CONTRAT PERSONNEL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ENGAGEMENT PERSONNEL DE PRISE EN CHARGE

PRENDS SOIN DE TOI

RECHERCHE DE MOTS LIÉS À LA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET TOI

BIEN-ÊTRE (2 pages)

ALIMENTATION ET SANTÉ

B - INFORMATIONS DE BASE

Pour les animateurs souhaitant revoir les ressources sur le besoin, les avantages et les obstacles concernant l'activité physique et les adolescents.



Cette section porte sur l'intégration de l'activité physique aux saines habitudes de vie des adolescents. Selon la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : « Puisque seulement la moitié des jeunes âgés de 5 à 17 ans sont assez actifs pour assurer une croissance et un développement optimaux, il faut absolument que le niveau d'activité physique des élèves augmente. » En plus de décrire les différentes composantes de la condition physique, le document contient des activités à faire en classe et à l'extérieur. Elles sont conçues pour intéresser les élèves à l'activité physique et en exposer les bienfaits et les obstacles.

Des directives qui décrivent la quantité et le type d'activité physique qui procurent des bienfaits aux enfants et aux jeunes se trouvent sur le site <https://csepguidelines.ca/language/fr/>.

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. (2006). Bulletin de l'activité physique chez les jeunes du Canada. Toronto (Ontario) : ParticipACTION.

Thème : Activité physique

LEÇON 1

- ✳ **Introduction du programme aux élèves**
- ✳ **Pause active** : Que se passe-t-il?
- ✳ **Pause active** : Devenir actif et le rester
- ✳ **Compléments aux leçons**
- ✳ **Activité physique** : Circuit d'entraînement

LEÇON 2

- ✳ **Pause active** : Surmonter les obstacles au développement et au maintien de la forme physique
- ✳ **Pause active** : Surmonter les obstacles de temps
- ✳ **Compléments aux leçons**
- ✳ **Activité physique** : TGfU - Jeux d'invasion

LEÇON 3

- ✳ **Pause active** : Pourquoi les adolescents font du sport
- ✳ **Pause active** : Détruire les mythes sur l'activité
- ✳ **Compléments aux leçons**
- ✳ **Activité physique** : Soccer

LEÇON 4

- ✳ **Pause active** : Apport énergétique
- ✳ **Pause active** : Établir des objectifs en matière d'activité physique
- ✳ **Compléments aux leçons**
- ✳ **Activité physique** : Jeux multiculturels



Technologie/temps passé devant un écran

« La recherche a montré que des heures accrues à regarder la télévision, à jouer à l'ordinateur et à envoyer des messages textes sur un téléphone cellulaire réduisent les heures de sommeil chez les enfants et les adolescents, ce qui augmente la sensation de fatigue. Cela donne à penser que non seulement les heures passées devant un écran réduisent le temps libre pour faire de l'activité physique, mais la fatigue qui découle d'un sommeil écourté peut contribuer à réduire davantage les niveaux d'activité physique. De plus, une utilisation intensive des médias, comme regarder la télévision et jouer à des jeux à l'ordinateur, est associée au fait de sauter des repas et d'en remplacer par des collations à teneur élevée en calories et en matières grasses, et à une tendance à manger plus rapidement lors des repas pour pouvoir retourner devant un écran plus rapidement, ce qui peut contribuer à l'épidémie d'obésité chez les enfants.

Le fait de regarder la télévision et de jouer à l'ordinateur, également désigné en tant que temps passé devant un écran, est associé à une panoplie de conséquences psychologiques négatives, comme une augmentation de l'agressivité, une réduction des réalisations scolaires et de la fonction cognitive, une réduction des heures de sommeil et des comportements à risque élevé plus précoces. Il convient de noter que lorsqu'ils sont utilisés de façon appropriée, en modération et sous la surveillance de parents et de tuteurs, la télévision et les jeux d'ordinateur éducatifs peuvent améliorer le rendement scolaire, réduire les comportements perturbateurs et améliorer le profil psychologique des enfants et des jeunes. »

Jeunes en forme Canada. (2013). Bulletin de l'activité physique chez les jeunes. Toronto (Ontario) : ParticipACTION.



Il est possible de télécharger les feuilles d'activités sur les sites www.ophea.net/fr ou www.eps-canada.ca



Informations de base

Cette leçon a été préparée pour présenter le programme à vos élèves et les aider à comprendre les bienfaits de l'activité physique. Elle les aidera également à cerner et à surmonter les obstacles à l'activité physique.

Introduction du programme aux élèves

- ✱ Informez les élèves qu'ils vont participer à un programme unique qui a été conçu pour les aider à développer des habiletés afin d'adopter des habitudes de vie actives et saines.
- ✱ Faites référence au guide pour les élèves téléchargeable en ligne en leur rappelant qu'ils peuvent l'utiliser tout au long du programme.
- ✱ Demandez aux élèves de parcourir leur guide et expliquez-leur que vous avez un guide de l'animateur complémentaire qui orientera les discussions en classe au sujet des aspects physiques et émotionnels du développement d'habitudes de vie saines et actives en tant que jeunes adultes.

Pause active : QUE SE PASSE-T-IL?

Cette pause active vise à offrir aux élèves de l'information sur le fait de prendre part à des activités physiques et comment cette expérience peut les aider à atteindre une vie active et saine. Divisez les élèves en petits groupes de pairs avec qui ils seront à l'aise de travailler. Demandez aux élèves de mentionner des raisons pour lesquelles ne pas faire d'activité physique. Chaque groupe va citer ses six principales raisons. Leur liste devrait être en ordre de fréquence, où 1 est la réponse la plus courante. Les élèves devraient discuter de leurs réflexions dans leur groupe. Sont-elles valides?

Une fois que c'est fait, demandez aux groupes de comparer leurs listes avec la liste ci-dessous. **Voici les raisons courantes pour lesquelles les adolescents ne sont pas actifs :**

Je ne suis pas bon en sports et on pourrait se moquer de moi	1
Mon image corporelle me préoccupe (p. ex. surplus de poids)	2
Manque d'énergie, ça ne me tente pas, je suis juste paresseuse	3
Manque d'occasion	4
Manque de temps, trop de devoirs	5
Mon apparence me préoccupe et je ne veux pas transpirer	6

Tenez une discussion de groupe pour comparer toutes les réponses.

Pause active : DEVENIR ACTIF ET LE RESTER

Cette pause active demande aux élèves de réfléchir à leur propre niveau d'activité. Demandez aux élèves de remplir la feuille d'activités **L'activité physique et toi**, qu'il est possible de télécharger à l'adresse www.ophea.net/fr ou <http://www.eps-canada.ca>.



Compléments aux leçons

Ces compléments aux leçons approfondissent les volets de l'activité physique.



Groupe de recherche

En petits groupes ou deux par deux, demandez aux élèves de discuter des réponses aux questions suivantes :

- ✱ De quelle façon l'activité physique peut-elle nous aider à mener une vie active?
- ✱ De quelle façon un élève de votre âge peut-il faire plus d'activités physiques?

Demandez aux élèves de dresser la liste des activités physiques auxquelles ils ont pris part depuis le début de l'année scolaire (à l'école et en dehors de l'école). Demandez-leur ensuite d'indiquer en marge de chaque activité les composantes particulières de la condition physique associées à l'activité physique en question.

- ✱ Agilité
- ✱ Coordination
- ✱ Endurance musculaire
- ✱ Souplesse
- ✱ Force musculaire
- ✱ Endurance cardio-respiratoire
- ✱ Sens de l'équilibre

Aidez les élèves à comprendre chacun des volets en partageant la définition de chacun, qui figure aux pages 10 et 11 de ce guide.

Le nouveau chapitre

Demandez aux élèves de choisir une activité parmi celles relevées durant leur recherche et de rédiger, en compagnie d'un partenaire ou en groupe de trois, un message publicitaire mettant en valeur la composante particulière de la condition physique. Demandez-leur ensuite de lire leur message à la classe. Si possible, demandez aux élèves d'enregistrer leur message publicitaire et de le partager avec le reste de la classe.

Un pacte de courage

Demandez aux élèves, soit individuellement, soit à deux, de concevoir une formule d'engagement personnel qui saura les motiver à améliorer leur condition physique par des expériences positives.

Voici quelques suggestions que vous pouvez porter à leur attention :

- ✱ Enregistrer des annonces publicitaires et les présenter à plusieurs classes dans le but de recueillir les réactions et commentaires des élèves.
- ✱ Dresser une liste de défis physiques (J'ai participé à 20, 25 ou 50 activités physiques en une année).
- ✱ Organiser une activité « Sautons en cœur » pour l'école ou pour l'école d'où proviennent les élèves.
- ✱ Organiser une journée pour la course Terry Fox, des activités dans le cadre de la Semaine « Canada en forme », du mois international Aller à l'école à pied ou du mois réservé à la santé du cœur à l'intention de tous les élèves de l'école ou de la communauté. Pour des idées supplémentaires, rendez-vous sur le site Web EPS Canada à l'adresse www.eps-canada.ca
- ✱ Assurez-vous que toutes les activités sont inclusives et accessibles aux élèves de capacités diverses. Si vous avez besoin de planifier des adaptations, utilisez le cadre STEP pour vous soutenir (consultez le document : <https://phecanada.ca/sites/default/files/content/docs/Home%20Learning%20Resource/Step%20Framework/The%20STEP%20framework.pdf>)

De plus, créez des occasions d'enseigner aux élèves des sports et des activités physiques inclusifs, comme le basketball en fauteuil roulant, le goalball, le parahockey sur glace, etc., en les intégrant à vos leçons de santé et d'éducation physique.

Apprenez-en plus sur la façon de créer des expériences d'activité physique en milieu scolaire pour les élèves de toutes capacités en visitant le <https://phecanada.ca/professional-learning/all-abilities>





Mythes

Éclaircissez avec les élèves la signification du mot « mythe » (une notion fausse ou non fondée).

Démarrez une discussion de classe sur un/deux/tous les mythes suivants. Une classe peut être divisée en deux groupes ou regroupée en un seul grand groupe pour discuter de l'influence de la technologie sur l'activité physique.

MYTHE N° 1

Certains croient que les personnes devraient réduire l'intensité de leur activité physique pendant leurs menstruations. Or, des études montrent qu'une activité physique régulière (avant, pendant et après les règles) offre de nombreux avantages :

- ✳ crampes menstruelles moins douloureuses
- ✳ symptômes prémenstruels moins marqués
- ✳ plus grande estime de soi
- ✳ n'a aucun effet néfaste

MYTHE N° 2

Certains croient que les adolescents ne devraient pas faire de musculation. D'après certaines études, la musculation pourrait offrir des avantages aux adolescents dans la mesure où cette activité est pratiquée correctement et en toute sécurité. Cependant, les muscles ne se développeront pas tant que la puberté n'aura pas eu lieu. Voici quelques avantages de la musculation :

- ✳ des meilleures performances sportives
- ✳ une réduction des risques de blessures
- ✳ une force accrue, un développement musculaire plus marqué, une meilleure coordination et une habileté motrice plus développée et une meilleure forme physique en général

Bradley, Jay, 2003, « **Musculation pour les adolescents et les enfants Quand commencer et combien en faire?** », *Hughston Health Alert*, Vol. 25, No. 2, *Printemps*, évalué le 29 juillet 2010.



MYTHE N° 3

De nombreux adolescents croient que la technologie n'affecte pas le niveau d'activité physique.

- ✳ Les enfants les plus sédentaires ont tendance à faire moins de pas par jour, et de ce fait, ont moins de chances de se conformer aux directives en matière d'activité physique.
- ✳ Le questionnaire TTFM (Tell Them From Me – Dis-leur de ma part) montre que pour chaque heure passée devant l'écran, les enfants et adolescents passent 20 minutes de moins à être actifs physiquement.

<https://www.participaction.com/wp-content/uploads/2022/10/participaction-bulletin-2013-complet-fr.pdf>

Demandez aux élèves de dresser la liste des raisons pour lesquelles certaines personnes continuent de croire que :

- ✳ l'activité physique devrait être réduite lors des menstruations **OU**
- ✳ les adolescents ne devraient pas faire de musculation **OU**
- ✳ la technologie n'affecte pas le niveau d'activité physique.

Demandez aux élèves d'expliquer leurs idées/raisons.

Est-ce que les élèves ont entendu parler de certains de ces « mythes » sur les sujets abordés?



Être actif au meilleur de vos capacités prend un bon niveau de forme physique. Si le niveau de forme d'une personne n'atteint pas une base raisonnable, les habiletés requises sont souvent mal exécutées. Les élèves vont découvrir comment développer leur condition physique, et ainsi, renforcer leur estime de soi en s'entraînant en circuit. Ils peuvent passer d'une station à l'autre dans l'ordre désiré (cela les aidera à développer une responsabilité personnelle), à condition que la station soit libre et que les élèves fassent toutes les stations dans le temps alloué.

Activités

Demandez aux élèves de prendre leur fréquence cardiaque au repos. Pour calculer ta fréquence cardiaque, compte ton pouls pendant dix secondes, puis multiplie par six. Après avoir réchauffé la classe adéquatement (c.-à-d. avec du jogging, en sautant à la corde ou en faisant un jeu de poursuite, puis avec des étirements), demandez aux élèves de faire les stations en rotation. Utilisez de la musique enjouée et adaptée pour les garder motivés et pour gérer les mouvements. Arrêtez la musique après une minute et demandez-leur de changer de station. Accordez-leur environ 15 à 20 secondes pour passer à la station suivante et se préparer. Le nombre de secondes allouées pour chaque activité peut varier, selon le niveau de forme physique du groupe. Les élèves peuvent noter leurs résultats sur un morceau de papier ou dans un journal personnel.



QUELQUES IDÉES DE STATIONS :

- 1 Course autour du gymnase
- 2 Saut groupé le plus haut possible (genoux groupés à la poitrine et atterrissage avec genoux pliés)
- 3 Pompes (sur les genoux ou les orteils)
- 4 Pompes sur le mur
- 5 Danse en suivant la musique (danses en ligne, comme la Macarena, le hip-hop, etc.)
- 6 Fentes en alternance (en s'assurant que les genoux ne vont pas plus loin que les orteils)
- 7 Plié du triceps sur un banc (commencer assis sur le banc, les jambes étendues vers l'avant. Placer les mains au niveau des hanches, les doigts orientés vers l'avant. Se laisser glisser hors du banc, en abaissant le corps et en pliant les coudes, jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90 degrés. Revenir à la position de départ)
- 8 Redressements assis
- 9 Sauts rapides à la corde (des variantes sont autorisées si elles peuvent être exécutées en continu)
- 10 Sauts latéraux (sauts à deux pieds d'un côté à l'autre par-dessus deux lignes parallèles sur le sol, à environ 30 cm de distance)
- 11 Montées sur un banc (sur un banc ou une marche, un pied à la fois, puis redescende)
- 12 Chaise au mur (cuisses à 90°, genoux plus loin que les chevilles)
- 13 Flexions des jambes (genoux plus loin que les chevilles)
- 14 Sprints (entre deux marqueurs à dix mètres de distance)
- 15 Sauts à partir de redressements partiels (il faut se tenir entièrement droit, puis redescendre au sol et répéter)
- 16 Le lézard (se coucher le ventre sur le sol, les bras allongés au-dessus de la tête, lever une jambe et le bras du côté opposé, puis les rabaisser au sol)

Remarque : Visitez les sites www.ophea.net/fr et www.eps-canada.ca pour trouver une variété de ressources utiles.



Examinez chacune des composantes de la forme physique suivantes et discutez de leur rôle important dans le développement physique et l'activité physique.

AGILITÉ

L'agilité est la capacité de faire des mouvements successifs dans différentes directions aussi efficacement et rapidement que possible. Elle est importante dans des activités où il faut éviter des obstacles, démarrer et arrêter rapidement et modifier sa trajectoire. L'agilité est étroitement liée à la vitesse, à la force et à la coordination et peut être améliorée en participant à des activités qui englobent ces facteurs.

COORDINATION

La coordination est l'efficacité et l'efficacité rythmée avec laquelle on bouge. Elle comprend les mouvements harmonieux des nombreuses parties du corps. Les différentes modalités sensorielles (c.-à-d. la vue, le toucher et la kinesthésie [ou la perception]) jouent un rôle important dans la coordination des mouvements. Les termes « coordination main-œil » et « pied-œil » sont des indicateurs des systèmes de perception et moteurs de l'organisme qui travaillent en harmonie.

ENDURANCE MUSCULAIRE

L'endurance musculaire (p. ex. porter des sacs d'épicerie) désigne la capacité d'un muscle de supporter ou de répéter une contraction pendant une période prolongée. Le cyclisme, la course à pied et les sports sont des activités courantes qui peuvent améliorer l'endurance musculaire. Même marcher peut aider les adolescents à rester en santé et à conditionner les muscles des jambes.

SOUPLESSE

La souplesse est l'amplitude d'un mouvement autour d'une articulation. Une bonne souplesse est fondamentale à l'exécution adéquate d'activités physiques et d'habiletés. Elle donne plus de liberté et une plus grande amplitude de mouvement à une articulation, ce qui permet d'éviter les claquages et les foulures musculaires. La meilleure méthode pour s'étirer est la méthode statique, ou lente, qui comprend des exercices d'étirement passifs, à l'opposé de la méthode balistique, ou à rebond. Les étirements statiques consistent à déplacer l'articulation dans l'amplitude de mouvement complète. Il faut encourager les élèves à pousser les articulations jusqu'à la limite de leur amplitude, tenir la pause pendant 10 à 30 secondes et répéter l'étirement deux ou trois fois.



FORCE MUSCULAIRE

La force musculaire correspond à la mesure de l'effort qui peut être généré par un groupe de muscles. Il est important d'obtenir un niveau de force de base avant de tenter d'acquérir de nouvelles compétences plus difficiles. Il est possible d'accroître sa force sans avoir de gros muscles. Dans certains cas, en fait, cela peut vous aider à accomplir des tâches et développer des habiletés. La force musculaire s'acquiert par un entraînement contre résistance progressive. Il peut s'agir de soulever des poids qui ne requièrent que 70 % à 80 % de sa force pendant quelques répétitions. Au fur et à mesure que la force augmente, on peut accroître le niveau de résistance (p. ex. de 75 % à 85 %). Toutefois, mieux vaut développer sa force musculaire sous la supervision d'un spécialiste afin d'améliorer les résultats et d'éviter les accidents.

ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE

L'endurance cardio-respiratoire est la plus importante composante de la condition physique pour tous les groupes d'âge. Ce terme désigne la capacité du cœur et des poumons de fonctionner efficacement ensemble durant une activité vigoureuse soutenue. La personne dotée d'une grande endurance cardio-respiratoire manifeste une grande endurance à l'effort et est moins sujette à la fatigue lorsqu'elle s'adonne à une activité vigoureuse soutenue. Toute activité vigoureuse qui entraîne une augmentation du rythme cardiaque et respiratoire contribue à l'amélioration de l'endurance cardio-respiratoire. Un principe général à respecter pour les élèves de niveau intermédiaire est de faire une activité soutenue pendant 20 minutes ou plus (environ 3 à 4 fois par semaine) tout en gardant la fréquence cardiaque à 160 battements/minute ou plus. Le Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les adolescents recommande d'augmenter l'activité physique quotidienne entre 30 et 90 minutes.

SENS DE L'ÉQUILIBRE

Le sens de l'équilibre consiste à pouvoir maintenir son équilibre lorsque le centre de gravité de son corps et de sa base d'appui est modifié. Durant l'exécution d'un mouvement, l'équilibre est déterminé par les canaux semi-circulaires de l'oreille interne, la terminaison des nerfs proprioceptifs située dans les muscles et les articulations, et la capacité des yeux à exécuter la mise au point.

Il y a deux types d'équilibre; l'équilibre statique et l'équilibre dynamique. L'équilibre statique correspond à la capacité de demeurer en équilibre lorsque son centre de gravité est stationnaire, par exemple se tenir debout sur un pied. L'équilibre dynamique correspond à la capacité de maintenir son équilibre durant le déplacement de son centre de gravité, par exemple marcher sur une poutre ou sauter à la corde sur un pied. Un bon sens de l'équilibre est important pour participer à presque tous les jeux et sports. Il n'est donc pas surprenant qu'il soit possible d'améliorer son équilibre en pratiquant et en participant à des jeux et des sports.

RYTHME CARDIAQUE

Le pouls correspond au nombre de pulsations cardiaques à la minute. On peut mesurer son pouls en appuyant l'index et le majeur contre la veine carotide située sous la mâchoire. Compter le nombre de pulsations durant 10 secondes et le multiplier par 6. S'assurer que le rythme cardiaque atteint le rythme cible recommandé, sinon modifier l'intensité ou la durée de l'activité pour atteindre le rythme cible. Le rythme cardiaque moyen au repos pour un enfant de 12 ans est de 70 à 80 battements par minute.



MOTS CACHÉS (RÉPONSES)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	
1	m	l	r	d	n	a	s	c	r	e	e	i	b	o	r	e	a	d	e	t	i	v	i	t	c	a	
2	u	l	e	n	b	t	d	u	s	e	t	t	e	l	u	o	r	a	e	h	c	n	a	i	d		
3	s	n	x	a	n	g	i	w	i	t	u	a	s	k	a	t	e	b	o	a	r	d	i	n	e		
4	c	l	i	a	b	t	e	k	s	a	b	r	m	o	s	c	i	c	i	d	j	a	d	t	d	u	
5	u	e	i	n	t	y	o	b	v	a	m	t	p	u	r	o	i	f	c	t	s	u	f	n	r	q	
6	l	i	c	m	s	a	e	a	o	t	e	n	i	p	e	n	v	a	h	b	n	g	f	t	n	i	
7	a	c	s	n	a	n	n	i	a	f	a	d	a	l	w	d	t	r	e	t	c	h	i	n	g	s	
8	i	d	o	n	e	t	c	m	i	t	t	n	y	e	o	i	l	u	t	e	l	i	t	t	m	y	
9	r	a	c	f	a	d	i	a	a	b	i	y	e	s	p	t	s	v	a	s	c	n	n	i	o	h	
10	e	e	c	g	i	s	i	t	w	w	v	e	t	s	l	i	i	q	s	o	l	a	e	c	a	p	
11	r	t	e	d	o	s	i	r	n	i	y	i	e	f	o	r	c	e	v	o	l	o	n	t	e		
12	s	s	r	g	s	o	e	c	n	o	i	m	r	u	i	n	a	r	i	u	b	m	s	i	r	t	
13	a	r	r	e	n	b	i	n	c	o	u	e	c	w	p	d	a	e	s	u	x	r	a	y	i		
14	w	a	a	n	i	n	r	u	k	c	o	m	i	a	h	a	l	g	s	r	c	m	b	t	v		
15	p	i	d	a	l	a	u	n	e	l	a	e	e	n	y	c	u	a	i	i	a	n	i	r	i		
16	a	t	p	a	w	t	c	s	n	y	r	e	n	w	h	s	c	c	u	u	l	a	e	e	t		
17	e	c	n	a	r	u	d	n	e	r	i	o	t	a	r	i	p	s	e	r	o	i	d	r	a	c	
18	é	c	e	a	s	e	x	t	g	i	c	y	s	e	a	q	a	u	b	c	b	o	t	e	r	a	
19	q	n	n	h	t	i	n	o	n	c	v	u	t	u	a	r	m	n	i	a	n	t	e	i	e		
20	u	r	a	g	r	i	f	l	n	n	r	e	n	u	s	e	t	i	x	r	c	n	p	s	x	i	
21	i	r	a	i	e	n	m	e	m	b	r	e	d	u	n	e	é	q	u	i	p	e	a	d	e	i	
22	l	g	t	e	c	n	a	i	f	n	o	c	a	e	c	l	a	b	o	r	e	c	g	b	a		
23	i	u	e	l	g	t	u	h	a	r	t	r	w	t	d	x	a	d	i	i	t	t	i	o	n		
24	b	l	a	r	p	a	r	t	i	c	i	p	a	t	i	o	n	t	i	v	i	t	y	h	n	y	
25	r	f	t	c	h	x	r	y	e	l	y	t	s	e	f	i	m	h	t	l	a	e	h	i	t		
26	e	a	u	u	w	s	t	p	t	d	n	e	e	i	g	r	e	n	é	d	u	a	e	v	i	n	



Informations de base

Cette leçon a été élaborée pour aider les élèves à comprendre les avantages de l'activité physique accrue. Elle permettra également aux élèves de cerner certains obstacles à l'activité physique et à commencer à considérer certains moyens de les surmonter.

Pause active : SURMONTER LES OBSTACLES AU DÉVELOPPEMENT ET AU MAINTIEN DE LA FORME PHYSIQUE

Cette pause active décrit quelques obstacles à l'activité physique et demande aux élèves d'offrir des suggestions qui pourraient aider à les surmonter. Malheureusement, la majorité de la recherche à cet égard porte sur des personnes ayant des organes reproducteurs féminins; ce qui est recueilli des personnes ayant des organes reproducteurs masculins dans la classe devra donc orienter les discussions. L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) a mis en place un programme appelé En mouvement, dont l'objectif est « d'accroître la participation des filles et des femmes au sport et à l'activité physique. » Elle dresse sa liste des dix principaux facteurs de réussite d'En mouvement pour que les personnes ayant des organes reproducteurs féminins deviennent actives :

- 1 Le plaisir
- 2 Un amalgame d'activités physiques et sociales
- 3 La possibilité de participer à la création du programme
- 4 Des activités pour les personnes ayant des organes reproducteurs féminins seulement
- 5 Un milieu sûr et stimulant
- 6 La formation de groupes selon l'âge des pairs
- 7 Le développement de compétences de base
- 8 Un modèle à suivre
- 9 L'alimentation
- 10 Le choix de vêtements et de musique

Discutez de la différence potentielle avec les personnes ayant des organes reproducteurs masculins. Comment pouvons-nous rendre les jeunes plus actifs?

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) (2017). DIX PRINCIPAUX FACTEURS DE RÉUSSITE D'EN MOUVEMENT. Toronto (Ontario) : ACAFS.

Discutez comment l'activité physique peut être un autre moyen de rencontrer des gens et de se faire des amis. Quelles options sont offertes dans votre collectivité?

Pause active : SURMONTER LES OBSTACLES DE TEMPS

Cette pause active examine de plus près le manque de temps en tant que barrière à l'activité physique. De nombreux adolescents perçoivent le manque de temps comme une barrière à l'activité physique (en raison du travail, des tâches ménagères, des devoirs, etc.). Parmi les autres obstacles se trouvent le manque d'intérêt ou de motivation, la fatigue, des préoccupations de sécurité, des situations concurrentielles, des soucis financiers et l'absence d'habiletés. De nos jours, les jeunes passent 7 heures et 38 minutes à consommer des médias. S'ils concilient des tâches, le temps réellement consacré aux médias dépasse les dix heures par jour*. On demande aux élèves de parler de ce qui pourrait les empêcher d'accorder assez de temps à l'activité physique, puis de créer des solutions à ces obstacles.

* <https://www.participation.com/wp-content/uploads/2022/10/participation-bulletin-2013-complet-fr.pdf>

Compléments aux leçons

Ces compléments aux leçons sont conçus pour aider les élèves à organiser leur horaire de façon à faire de la place à l'activité physique.

GROUPE DE RECHERCHE

- ★ Demandez aux élèves de travailler en petits groupes ou en groupes de deux, et de faire un remue-méninges sur les façons d'économiser du temps. Ils devraient aussi dresser une liste de choses qui font perdre du temps et débattre de la question du travail à temps partiel; est-ce bénéfique pour la gestion du temps? Les élèves peuvent ensuite partager leurs conclusions avec la classe, au moyen d'un tableau.

JEU DE RÔLE

- ★ Les élèves peuvent ensuite faire un jeu de rôle pour montrer comment la personne qui perd du temps peut mieux s'organiser. Chaque groupe peut présenter son sketch à la classe.

LE NOUVEAU CHAPITRE

- ★ Demandez aux élèves de créer un calendrier d'une année scolaire ou un agenda personnel. Le calendrier pourrait comprendre les activités physiques quotidiennes et les événements spéciaux.

UN PACTE DE COURAGE

- ★ Demandez aux élèves, soit seuls, soit avec un partenaire, d'établir un pacte personnel afin de planifier et de s'approprier leur temps. Voici une idée qu'ils pourraient envisager :
- ★ Créer un journal de « choses à faire » où consigner quel type de tâche consomme le plus de temps (ranger la chambre, faire du bénévolat, faire ses devoirs, un travail à temps partiel, parler à des amis au téléphone, l'activité physique, magasiner, les jeux vidéo, regarder la télévision, etc.). Les tâches quotidiennes devraient être classées en ordre d'importance.

Des suggestions pour surmonter les obstacles à l'activité physique

MANQUE DE TEMPS

Dégagez des cases horaires libres. Surveillez vos activités pendant une semaine. Dégagez au moins trois cases horaires de 30 minutes que vous pourriez utiliser pour l'activité physique.

Ajoutez l'activité physique à votre routine quotidienne. Par exemple, allez à l'école en marchant ou en vélo, organisez des activités scolaires liées à l'activité physique, allez promener le chien, faites de l'exercice pendant que vous regardez la télévision, etc.

Certaines activités requièrent peu de temps, comme marcher ou faire du jogging.

INFLUENCE SOCIALE

Expliquez votre intérêt envers l'activité physique à vos amis et à votre famille. Demandez-leur de vous soutenir dans vos efforts.

Invitez des amis et des membres de la famille à faire de l'exercice avec vous. Planifiez des activités sociales qui comprennent de l'exercice.

Développez de nouvelles amitiés avec des personnes qui sont actives physiquement. Joignez-vous à un groupe, comme le YMCA ou un club de randonnée pédestre.

MANQUE D'ÉNERGIE

Planifiez l'activité physique à des heures de la journée ou de la semaine où vous avez de l'énergie.

Essayez de vous convaincre que, si vous lui donnez une chance, l'activité physique augmentera vos niveaux d'énergie. Ensuite, faites le test.

MANQUE DE MOTIVATION

Planifiez. Faites de l'activité physique un élément récurrent de votre horaire quotidien ou hebdomadaire et écrivez-le sur votre calendrier.

Invitez un ami à faire de l'exercice avec vous régulièrement et écrivez-le tous les deux sur votre calendrier.

Joignez-vous à un groupe ou à un cours d'entraînement.

PEUR DE SE BLESSER

Apprenez les bonnes méthodes d'échauffement et de retour au calme pour éviter les blessures.

Apprenez comment vous entraîner adéquatement, compte tenu de votre niveau de condition physique, de vos habiletés et de votre état de santé.

Choisissez des activités à risque minimum.

MANQUE D'HABILETÉS

Certaines activités requièrent peu de nouvelles habiletés, comme marcher ou faire du jogging.

Suivez un cours pour développer de nouvelles compétences.

MANQUE DE RESSOURCES

Certaines activités qui exigent un minimum d'installations ou d'équipement, comme la marche, le jogging, le saut à la corde ou la callisthénie.

Trouvez des ressources peu coûteuses et pratiques dans votre collectivité (programmes d'éducation communautaires, programmes de parcs et de loisirs, programmes de mise en forme au travail, etc.).

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Développez un ensemble d'activités régulières qui peuvent être faites malgré les conditions météorologiques (la danse, la natation à l'intérieur, marcher sur un tapis roulant, sauter à la corde, arts martiaux, jouer au basketball, etc.).



Informations de base

Méthode de l'activité : La méthode ACPJ, Apprendre et comprendre par le jeu (ou TGfU, Teaching Games for Understanding) reconnaît que les élèves sont des participants actifs (mentalement, physiquement et émotionnellement) au processus d'apprentissage et d'appréciation des jeux. Puisqu'ils apprennent les jeux de différentes façons, les élèves en sont toujours à différentes étapes de compréhension et ils progressent à différents rythmes. Pour cette raison, la méthode ACPJ est axée sur les processus individuels, sociaux et contextuels. Si les élèves comprennent ce qu'ils doivent faire et pourquoi, ils apprécieront probablement davantage les activités.

Informations de base : Le modèle vise à placer l'élève dans une situation de jeu où la stratégie, la prise de décisions et la résolution de problèmes sont essentielles. Il y a quatre catégories de jeux (au filet/muraux, de précision, d'impact et d'exploration de terrain et de zone), mais cette séance est axée uniquement sur les « jeux de zone ». Les jeux de zone sont des sports d'équipe où le but est d'entrer dans la zone de son adversaire, dans le but de pouvoir marquer plus de points que l'équipe adverse, tout en les empêchant d'entrer dans votre zone (c.-à-d., le hockey, le football, le basketball, le soccer, etc.).

Matériel de soutien :

<https://ophea.net/fr/recreagir>

<https://eps-canada.ca/activez/litteratie-physique>

Bouger, réfléchir, apprendre

<https://eps-canada.ca/programmes/bouger-reflechir-apprendre>

COMPOSANTES DE LA RÉFLEXION TACTIQUE

Les élèves développeront des compétences de réflexion tactique et de stratégie de jeu en participant à des jeux répétés et graduellement modifiés qui leur permettront de comprendre et d'apprécier comment obtenir un avantage sur les adversaires. Autrement dit, les élèves ont besoin d'expériences de jeu de direction qui leur permettent de déterminer comment jouer de façon stratégique. Cette session sera axée sur :

L'ESPACE : L'endroit où un objet devrait être placé dans l'aire de jeu et où un joueur devrait aller dans l'aire de jeu.



Activités

DÉFENSE DE TERRITOIRE/DEUX CONTRE UN

Objectif : Les élèves devraient mesurer l'importance du moment et de la manière d'utiliser l'espace en tant que stratégie pour garder la possession de l'objet. Les joueurs offensifs doivent créer des ouvertures pour recevoir une passe.

Instructions de l'activité : Divisez les élèves en groupes de trois; le jeu se fait deux contre un. Créez une aire de jeu carrée qui n'interfère pas avec les autres.

Cette activité peut se faire avec n'importe quel type d'équipement (c.-à-d. sacs à fèves, ballons de basketball, pelles, bâtons de hockey en salle, etc.); tout dépend de l'espace.

★ Jouez à un jeu de défense de territoire (c.-à-d. essayer de garder la possession de l'objet dans l'aire prédéterminée aussi longtemps que possible).

★ Des reproductions peuvent être utilisées.

Selon l'équipement utilisé, les règles suivantes peuvent être imposées pour orienter les jeux :

★ Les joueurs ne peuvent dribler le ballon que pendant un certain nombre de secondes ou de pas.

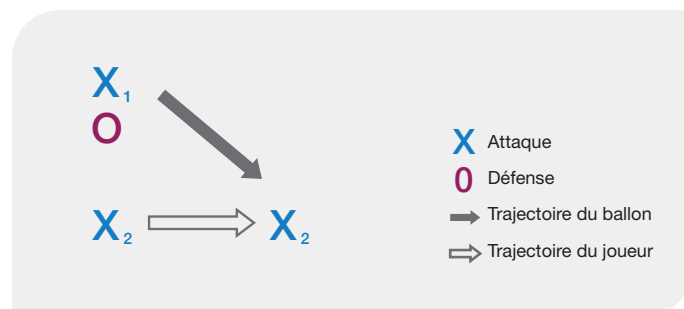
★ Après un nombre désigné de lancers ou de passes, si un joueur défensif n'a pas réussi à obtenir le ballon, la rondelle, etc., il doit changer de place avec l'un des joueurs offensifs.

★ Les transferts ne sont pas autorisés. Il faut faire des passes ou des lancers.

★ Le ballon ne peut être lancé par-dessus la tête des défenseurs à répétition, de façon à ce que le joueur offensif n'ait pas à se déplacer pour recevoir la passe.

Remarque : Vous pourriez restreindre les mouvements des défenseurs en les autorisant à se déplacer latéralement seulement.

Préparation :



Questions à débattre :

1. Quelles stratégies vous ont aidé à garder la possession (p. ex. se déplacer dans un espace ouvert, passer rapidement)?
2. Comment peut-on rendre le jeu de défense de territoire plus inclusif (p. ex. groupes de quatre, en jouant deux contre deux)?
3. Dans des activités de défense futures, que feriez-vous autrement?



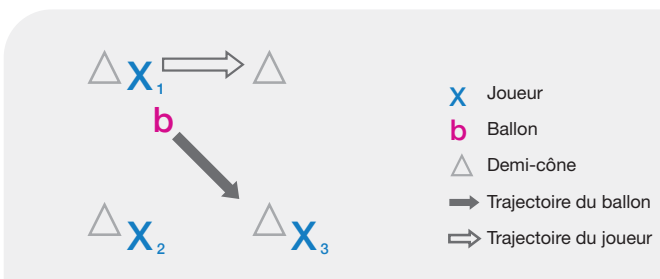
ZONE 3 CONTRE 0 À 3 CONTRE 1

Objectif : Les élèves devraient choisir les membres du groupe les plus ouverts pour recevoir une passe, selon la position du défenseur.

Instructions de l'activité : Installez une zone de quatre cônes de trois mètres par trois mètres, en prévoyant trois personnes par zone (voir le diagramme ci-dessous). Dans cette formation, le joueur qui a le ballon (de nombreux types de ballons peuvent être utilisés) fait une passe à son coéquipier, puis se déplace vers le cône vide.

Une fois que les élèves trouvent continuellement où se trouve le cône vide, ajoutez un quatrième membre au groupe, qui servira de défenseur. Le rôle du défenseur est d'intercepter ou de bloquer une passe entre deux joueurs. Si le ballon est bloqué ou intercepté, le joueur qui a fait la passe change de rôle avec le défenseur. Ultiment, enlevez les cônes. Des reproductions peuvent être utilisées.

Préparation :



Questions à débattre :

1. Comment avez-vous choisi à quel joueur faire une passe?
2. En quoi votre façon d'aborder l'activité a-t-elle changé une fois un défenseur ajouté?
3. Quelle était votre stratégie en tant que défenseur?

ZONE DE BUT

Objectif : Les élèves devraient développer une stratégie pour savoir quand et comment utiliser l'espace. Les élèves devraient comprendre le rôle de l'offensive et de la défense, et reconnaître les similitudes avec d'autres jeux d'invasion.

Instructions de l'activité :

★ Divisez les élèves en petits groupes (pas plus de quatre par groupe). Pour chaque ensemble de deux groupes, désignez une aire de jeu, avec une zone de but de chaque côté (une zone de but par groupe). Fournissez un ballon ou un sac de fèves par ensemble de deux équipes. Le but de l'activité est d'accumuler des points en passant le ballon à un membre du groupe dans la zone de but.

★ Un groupe commence avec le ballon ou le sac de fèves au centre de l'aire de jeu. Tous les membres du groupe peuvent se déplacer librement, sauf la personne qui possède le ballon/le sac de fèves. Tous les membres du groupe doivent recevoir une passe avant de faire un lancer à un joueur dans la zone de but pour que le point marqué compte. Lorsqu'un joueur dans la zone de but réussit la réception d'une passe, il marque un point et la possession revient à l'autre équipe. Le jeu reprend au centre de l'aire de jeu.

Modifications :

- ★ Les joueurs ne sont pas autorisés à parler et doivent communiquer visuellement.
- ★ La taille du terrain de jeu est modifiée.
- ★ Le nombre de joueurs par équipe est modifié.
- ★ Un membre du groupe agit en tant que gardien de but (c.-à-d. il se tient dans la zone de but).

Questions à débattre :

1. Quelles stratégies vous ont aidé à contourner les défenseurs (p. ex. se déplacer dans un espace ouvert, passer rapidement)?
2. Comment peut-on rendre la zone de but plus inclusive? (p. ex. ballon qui émet des sons, communiquer avec des signes visuels seulement)?
3. À quels sports ces stratégies peuvent-elles s'appliquer (p. ex. football, rugby, soccer)?



Activités

SOCCKER SUR TERRAIN DE BASEBALL RÉDUIT

Installer plusieurs buts de manière à ce que des petits groupes d'élèves se trouvent sur chaque terrain. L'objectif du jeu est de dribbler le ballon de soccer autour des buts du terrain tandis que chaque nouveau botteur de l'équipe qui est à l'attaque avance en touchant le plus de buts possible, sans se faire éliminer, jusqu'à ce qu'il revienne au marbre et marque ainsi un point. Les buts sont remplacés par des cerceaux. L'équipe en défense prend les positions normales de la balle molle.



- ✳ Le « frappeur » (c'est-à-dire le botteur de dégagement ou le botteur) commence avec deux ballons placés à ses pieds sur le marbre. Il peut dégager un ballon ou le botter dans les airs. Assurez-vous de posséder différents types de ballons entre lesquels les élèves peuvent choisir.
- ✳ Après avoir dégagé ou botté le ballon, le botteur va en direction du premier but en driblant le DEUXIÈME ballon.
- ✳ Pendant ce temps, l'équipe en défense attrape le ballon afin d'avoir le contrôle et le passe (avec les pieds) vers le but le plus proche du joueur approchant. Le joueur (entre le dribbleur et le joueur de l'équipe en défense) amenant en premier son ballon dans le cerceau détermine si le dribbleur est retiré ou sauf.
- ✳ S'il est sauf, le dribbleur reste sur le but jusqu'à ce que le prochain botteur botte ou dégage le ballon. Le ballon avec lequel l'équipe en défense jouait revient au marbre à la fin de chaque jeu pour que le nouveau botteur puisse le botter.
- ✳ Un deuxième ballon est une fois encore placé sur le marbre de manière à ce que le botteur puisse le dribbler vers le premier but après avoir botté le premier ballon. C'est la raison pour laquelle 5 ballons sont nécessaires au cas où les buts

seraient pleins (3 ballons) en plus des 2 ballons nécessaires au marbre pour chaque nouveau botteur (2 ballons). Aucun joueur de l'équipe en défense ne peut bloquer le chemin vers le but ou l'entrée du cerceau.

- ✳ Tous les membres de l'équipe botteuse doivent botter le ballon avant de changer de place avec l'équipe en défense.

SOCCKER SASKATCH

Les élèves forment des lignes de 4 au début de ce jeu. Les groupes peuvent être inégaux. Afin de former des lignes, les joueurs doivent se tenir par la main/placer les bras autour des épaules les uns des autres/ se tenir par le maillot/gilet.

Ce jeu comporte 3 buts, mais des buts supplémentaires peuvent être ajoutés. Ces buts sont démarqués autour du terrain par des vestes ou des chaussures. Chacun est défendu par une équipe composée de deux joueurs. Les gardiens de but peuvent se tenir par la main ou être liés, mais ce n'est pas obligatoire.

- ✳ Tout membre de l'équipe de quatre peut envoyer le ballon dans n'importe quel but, mais chaque membre doit avoir touché le ballon au préalable. Cela se passe généralement lors de leur approche vers les buts et lorsqu'ils bottent/se passent le ballon.
- ✳ Si un membre de l'autre équipe touche le ballon entre temps, il doit passer de nouveau le ballon à chaque membre de son équipe avant d'essayer de marquer un but.
- ✳ Lorsqu'un but est marqué, le gardien qui n'a pas pu empêcher l'autre équipe de le marquer change de place avec un joueur sur le terrain.

Remarque : tout peut être modifié au cours du jeu : le nombre de ballons, la taille des buts, le nombre de buts, etc.



Informations de base

Cette leçon donne aux élèves l'occasion d'établir des objectifs réalistes et de prendre un engagement personnel envers l'atteinte de ces objectifs, au moyen d'un pacte personnel sur l'activité physique. Elle aide également les élèves à comprendre le sujet de l'apport énergétique.

Pause active : APPORT ÉNERGÉTIQUE

Cette pause active aide les élèves à évaluer les trois facteurs qui touchent leur apport énergétique : la nutrition, l'activité physique et le repos. Demandez aux élèves de remplir la fiche d'activité téléchargée intitulée « Prends soin de toi ».

La version principale peut être téléchargée à partir de www.ophea.net/fr ou www.eps-canada.ca. Demandez aux élèves de faire part de leurs résultats et de leurs recommandations pour améliorer leur apport énergétique.

Pause active : ÉTABLIR DES OBJECTIFS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Cette pause active contient des idées pour l'établissement efficace d'objectifs. Les élèves devront établir un pacte d'activité physique personnel et le signer, avec témoin. Tout au long de l'année, les élèves pourraient choisir de compléter le pacte avec de nouveaux objectifs ou des objectifs révisés. Vous pouvez également choisir d'en faire une exigence. Vous devrez leur fournir un pacte vierge. **La version principale de l'engagement personnel en matière d'activité physique peut être téléchargée au www.ophea.net/fr ou au www.eps-canada.ca.**

Compléments aux leçons

Ces compléments aux leçons examinent de plus près l'énergie et ce qu'il est possible de faire pour augmenter ses réserves.

GROUPE DE RECHERCHE

Une version principale de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien se trouve aux pages 28 et 29. En petits groupes, demandez aux élèves de nommer les quatre grands groupes alimentaires et le nombre recommandé de portions quotidiennes pour chaque groupe. Demandez aux élèves de faire un remue-méninges pour un déjeuner, un dîner et un souper types pour un élève de leur âge. Demandez aux élèves d'analyser le déjeuner, le dîner et le souper selon Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Demandez-leur de dresser une liste des aliments qu'un élève typique devrait manger davantage et moins souvent.

LE NOUVEAU CHAPITRE

Seuls ou en groupes de deux, demandez aux élèves d'écrire un poème qui contient le mot « énergie ».

UN PACTE DE COURAGE

Seuls ou en groupes, demandez aux élèves de :

- ✳ Créer une carte des dépôts d'apport énergétique dans leur milieu (épiceries, centres de conditionnement physique, parcs...).
- ✳ Interviewer une personne énergique pour savoir comment elle augmente son apport énergétique.
- ✳ Créer un plan d'énergie personnel avec des objectifs, en prenant soin d'y ajouter des récompenses.



Les jeux multiculturels offrent aux élèves :

- ✦ des renseignements sur la provenance des jeux auxquels ils jouent ou de leurs versions modifiées;
- ✦ la possibilité de développer un respect pour d'autres cultures;
- ✦ une formation essentielle en interactions sociales.

Activités : 1,2,3 DRAGON (CHINE)

Cinq à dix personnes ou plus se mettent en ligne, et chaque joueur tient les épaules de la personne devant lui. La personne à l'avant est la « tête ». La personne à l'arrière de la file est la « queue ».

- ✦ Pour commencer, la queue crie « 1,2,3 dragon ». La tête dirige la ligne et essaie d'attraper la queue. (**Remarque** : Il est possible de placer un drapeau sur l'élastique latéral à la taille de la « queue » que la « tête » doit attraper.) La ligne doit rester formée en tout temps.
- ✦ Le jeu est terminé et la tête se déplace vers l'autre bout de la ligne pour devenir la queue si :
 - le dragon se brise, le dragon meurt.
 - la tête attrape la queue.

La deuxième personne en ligne devient la tête.

SEPAK TAKRAW (THAÏLANDE)

Il existe de nombreuses variantes du Sepak Takraw. Le but du Sepak Takraw est de toujours garder le ballon dans les airs. Pour marquer des points, l'équipe adverse ne doit pas rendre le ballon. La première équipe à remporter deux séries de 15 victoires remporte la partie.

Le Sepak Takraw avec filet s'apparente au volleyball, sauf qu'il ne faut pas utiliser les mains et le filet est situé à cinq pieds de hauteur seulement. Comme au volleyball, on peut frapper le ballon seulement trois fois avant de l'envoyer de l'autre côté du filet. Un ballon en caoutchouc/en tissu ou un ballon de plage peut être utilisé lorsque les élèves apprennent.

Le Sepak Takraw avec filet se joue sur un terrain de 13 mètres sur 6 mètres (44 pieds sur 20 pieds). Le filet longe la ligne centrale. Il y a un cercle de service à 2,4 mètres (8 pieds) derrière le filet. Les services viennent de ce cercle.

Pour augmenter le niveau d'activité et les habiletés, des parties avec un plus petit nombre de joueurs, soit trois contre trois ou quatre contre quatre, peuvent être jouées.

PELOTA EN EL AIRE (ARGENTINE)

Ce jeu argentin signifie « ballon dans les airs ». C'est une activité où deux groupes travaillent en coopération et où tout le monde est en mouvement en même temps.

Ce dont vous aurez besoin :

- ✦ 1 jeu de demi-cônes
- ✦ 2 anneaux pour indiquer le point de départ et d'arrivée
- ✦ Ballon pour terrain de jeu de 8 ½ po ou 22 cm
- ✦ Une petite surface, à l'intérieur ou à l'extérieur

Ce jeu peut se jouer à l'intérieur ou à l'extérieur. Divisez le groupe en deux équipes, A et B. L'équipe B forme un cercle, où un joueur tient le ballon. L'équipe A forme une ligne en dehors du cercle.

- ✦ Lorsque l'animateur de l'activité donne le signal, l'équipe A court autour de l'équipe B (voir le diagramme) en suivant le tracé. En même temps, l'équipe B s'échange le ballon autour du cercle aussi rapidement que possible.
- ✦ Les joueurs de l'équipe B comptent à voix haute le nombre de passes et essaient de faire autant de passes que possible avant que l'équipe A revienne dans sa zone.
- ✦ Lorsque tous les joueurs de l'équipe A sont revenus dans leur zone, ils crient « stop », et l'équipe B cesse de passer le ballon. Si une passe est faite lorsqu'on entend « stop », la passe est complétée et comptée.
- ✦ Les équipes changent de place et une nouvelle partie commence.

Assurez-vous que les élèves :

- ✦ respectent l'ordre de la ligne lorsqu'ils courent;
- ✦ remettent le ballon à la personne à côté d'eux; ils ne doivent pas lancer le ballon;
- ✦ comptent avec chaque transfert : 1, 2, 3.

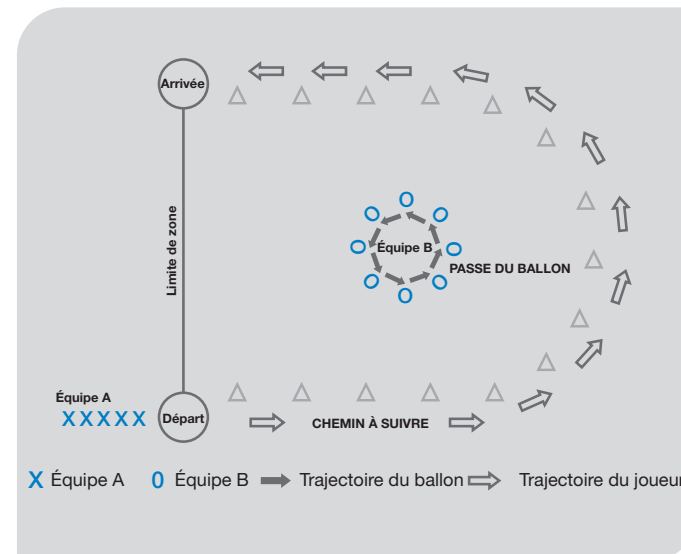
Variez la façon dont le ballon est échangé autour du cercle :

- ✦ vers l'arrière par-dessus la tête
- ✦ entre les jambes
- ✦ vers l'arrière
- ✦ de droite à gauche
- ✦ de gauche à droite

Les équipes pourraient rester en place pendant deux à trois tours avant de changer de place. Au lieu de courir, les équipes pourraient galoper, sauter, sautiller, glisser, courir à reculons ou faire tout autre mouvement en suivant le tracé.



PELOTA EN EL AIRE (ARGENTINE)



KICKBALL (MEXIQUE)

Le kickball tire son origine du Mexique et différentes versions sont jouées par différentes cultures en Amérique du Nord. Dans cette version du kickball, le but est de déplacer un ballon rapidement autour d'obstacles, d'une extrémité à l'autre du terrain. Les coéquipiers doivent travailler ensemble pour déplacer leur ballon aussi rapidement que possible autour des obstacles vers l'autre extrémité du terrain.

Ce dont vous aurez besoin :

- ✦ 36 cônes de six couleurs différentes
- ✦ 6 ballons de soccer en caoutchouc, de taille 5

Divisez le groupe en six équipes, en fournissant un ballon à chaque équipe. Attribuez une couleur à chaque équipe, ainsi qu'un ensemble de cônes correspondant. Répartissez six cônes pour chaque équipe entre les lignes de départ et d'arrivée, qui constitueront les obstacles à contourner. Désignez des lignes de départ et d'arrivée.

Une fois le terrain configuré, chaque équipe doit coopérer afin de manœuvrer le ballon le plus rapidement possible autour des demi-cônes jusqu'à l'autre extrémité du terrain.

- ✦ Chaque membre doit toucher, dribler ou passer le ballon avant qu'un autre élève ne puisse y toucher. Chaque groupe travaille ensemble pour manœuvrer le ballon dans son parcours.
- ✦ À chaque tour, les équipes peuvent essayer d'améliorer leur temps.
- ✦ Lorsque les joueurs driblent, ils doivent s'assurer de garder la tête haute et de laisser la voie libre aux autres élèves qui driblent.
- ✦ Les élèves doivent rester dans leur propre zone à obstacles.

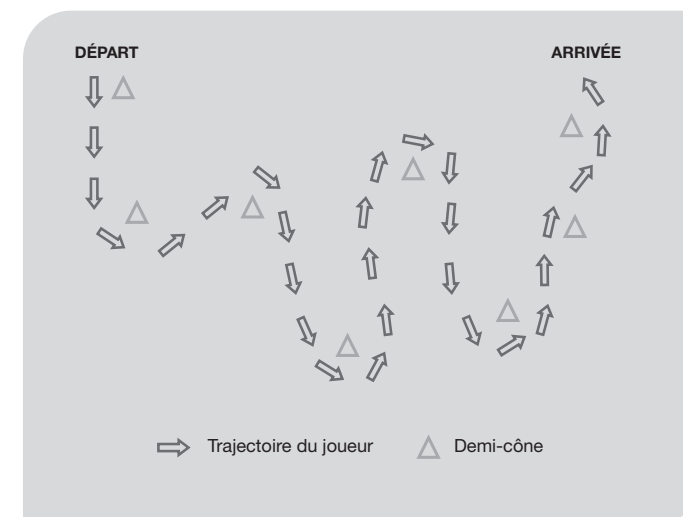


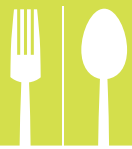
- ✦ Chaque membre doit toucher au ballon au moins deux fois avant d'atteindre la fin du parcours (cela dépendra de la taille des groupes et du nombre d'obstacles).

Variantes de l'activité :

- ✦ Combinez deux équipes et déplacez des obstacles des deux couleurs.
- ✦ Autorisez seulement deux touches du ballon avant le transfert.

KICKBALL (MEXIQUE)





Manger sainement est important, peu importe l'âge, mais ce l'est encore davantage lorsque le corps est en croissance et qu'il prend sa forme adulte. Manger sainement est un moyen d'équilibrer les aliments que vous mangez pour garder votre organisme fort, énergisé et bien nourri. Les adolescents ont plus d'influence que jamais sur ce qu'ils mangent, à la maison et à l'extérieur. Être informés et développer de saines habitudes leur permettront de faire des choix alimentaires qui auront un impact sur leurs corps pendant la puberté, mais également un effet durable sur leur santé globale et leur bien-être au cours de leur vie.

Manger sainement veut dire choisir une variété d'aliments qui offrent la quantité nécessaire de vitamines et de minéraux requis par l'organisme, ainsi que suffisamment de calories pour fournir assez d'énergie pour toutes les activités quotidiennes que les adolescents apprécient. Choisir des fruits et des légumes frais est un excellent point de départ pour une alimentation saine, ainsi que les glucides complexes (p. ex. grains entiers) et les sources de protéines de qualité (p. ex. légumineuses cuites, noix et graines, tofu ou viande). Conserver une alimentation saine consiste à trouver un équilibre. Ainsi, se gâter avec des aliments sucrés et salés (p. ex., frites, bonbons) et des boissons sucrées (p. ex. les boissons gazeuses) est acceptable, de temps à autre. Boire beaucoup d'eau est également essentiel.

Thème : Lecture des étiquettes

LEÇON 5

- ✳ **Pause nutrition** : que choisiriez-vous?
- ✳ **Pause nutrition** : analysez ceci
- ✳ **Compléments aux leçons**

Activité :

VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Différents types d'aliments font différentes choses dans l'organisme; c'est pourquoi tout le monde a besoin d'un sain équilibre de tous les groupes alimentaires.

Les habitudes alimentaires de vos élèves sont-elles saines?

- ✳ Remettez aux élèves la feuille d'activités « **Alimentation et santé** » à télécharger à l'adresse www.ophea.net/fr ou www.eps-canada.ca. Demandez-leur de dresser la liste des aliments qu'ils mangent sur une période de cinq jours (du lundi au vendredi).
- ✳ Aidez l'élève à déterminer quels aliments parmi ceux qu'il mange lui procurent des matières grasses, des glucides, des protéines, des vitamines, des minéraux et des fibres.
- ✳ Demandez aux élèves d'écrire pourquoi leur alimentation est équilibrée ou déséquilibrée.
- ✳ Demandez à l'élève d'indiquer comment il peut améliorer son alimentation.

En quoi consiste une « saine alimentation »?

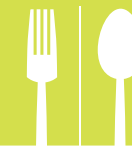
UN APERÇU

- ✳ Faire des choix de collations plus sains.
- ✳ Prendre une collation lorsqu'on a faim ou lorsqu'on a besoin de plus d'énergie.
- ✳ Manger des aliments chaque jour comme des fruits et des légumes, des protéines, des aliments à grains entiers et faire de l'eau votre boisson de choix pour répondre à vos besoins nutritionnels.
- ✳ Équilibrer des aliments nourrissants avec des quantités modérées d'autres aliments, comme des sucreries ou de la restauration rapide.
- ✳ Manger des portions qui apaisent la faim, manger lentement et arrêter lorsque rassasié.



Manger sainement est un excellent moyen pour les adolescents :

- ✳ d'avoir de l'énergie toute la journée;
- ✳ d'obtenir les nutriments dont leur corps a besoin;
- ✳ d'effectuer des tâches de la vie quotidienne et de participer pleinement à l'activité physique;
- ✳ d'atteindre leur taille maximale (s'ils grandissent encore);
- ✳ d'éviter d'adopter des habitudes alimentaires malsaines (comme sauter des repas, avoir trop faim et trop manger au repas suivant).



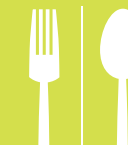
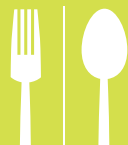
Manger sainement

DES CONSEILS POUR MANGER SAINEMENT

En classe ou en petits groupes, demandez aux élèves de dresser la liste du plus grand nombre possible d'idées et de stratégies pour manger sainement qu'ils recommanderaient à un ami. Comparez leurs résultats à la liste ci-dessous.

- ✳ Ne sautez pas de repas : planifiez repas et collations.
- ✳ Maintenez une routine de repas réguliers avec des collations tout au long de la journée.
- ✳ Choisissez-en un qui offre des options plus saines.
- ✳ Apprenez à faire des repas sains et bien équilibrés.
- ✳ Essayez des aliments grillés, sautés ou cuits à la vapeur.
- ✳ Essayez des fines herbes fraîches ou séchées (basilic, origan, persil) et des épices (poivre au citron, chili en poudre, poudre d'ail) pour assaisonner les aliments.
- ✳ Faites de l'eau votre boisson de choix.
- ✳ Soyez conscient de ce que vous mangez. Ralentissez lorsque vous mangez.
- ✳ Essayez des aliments riches en fibres, comme les grains entiers, les légumes et les fruits, pour augmenter la sensation satisfaisante d'être rassasié.
- ✳ Faites des choix alimentaires plus sains. Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments en soi. Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation saine, à condition d'être consommés en modération.
- ✳ Apprenez à lire et à vérifier les étiquettes nutritionnelles sur les aliments.





POUR VOUS AIDER À ESTIMER LA QUANTITÉ DE DIVERS ALIMENTS QUE VOUS CONSOMMEZ :

Fruits et légumes

- ✱ Une balle de baseball équivaut à environ un fruit ou à 250 mL (1 tasse) de légumes crus ou cuits.
- ✱ Une souris d'ordinateur correspond à 125 mL (½ tasse) de fruits tranchés, ou d'aliments « sans forme », comme les pois.

Lait et substituts

- ✱ Deux piles de 9 volts correspondent à environ 42 grammes de fromage et contiennent la même quantité de calcium que 250 mL de lait.
- ✱ Un petit contenant de lait équivaut à 250 mL.
- ✱ Une balle de baseball équivaut à 250 mL (1 tasse) de yogourt.

Protéines

- ✱ Une boîte de cartes à jouer correspond également à environ 75 g de viande, de poisson ou de volaille.
- ✱ Une souris d'ordinateur contient le même volume que 125 mL (½ tasse) de haricots.
- ✱ Une pile de 9 volts correspond à environ 15 mL (une cuillère à soupe) de beurre d'arachides.

Produits céréaliers

- ✱ Une balle de baseball correspond à environ 250 mL (1 tasse) de céréales.
- ✱ Une souris d'ordinateur correspond à environ 125 mL (½ tasse) de pâtes.
- ✱ L'épaisseur de dix CD correspond environ à 35 g de pain.

Faites de l'eau votre boisson de choix.



Pour d'autres ressources sur la nutrition, consultez le site <https://www.canada.ca/fr/services/sante/aliments-et-nutrition.html>

Informations de base

Depuis 2007, le gouvernement canadien a rendu obligatoire l'étiquetage nutritionnel de la plupart des aliments préemballés, nous offrant ainsi une variété de renseignements. Ceci est nécessaire pour :

- ✱ Mettre un terme à la confusion sur les étiquettes;
- ✱ Avoir accès à des données nous aidant à mieux choisir nos aliments;
- ✱ Donner une bonne raison aux entreprises alimentaires d'améliorer la valeur nutritive de leur produit;
- ✱ Avoir des règles concernant les définitions, les allégations de l'étiquette et leur véracité.

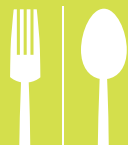
Afin que les consommateurs puissent faire des choix sains, il est important de pouvoir identifier la quantité d'éléments nutritifs, les calories et les portions déterminées d'un produit. Ces informations devraient ensuite aider à déterminer quels aliments contiennent une teneur plus ou moins élevée en éléments nutritifs et en calories par rapport à la valeur nutritive quotidienne recommandée. De cette manière, ils peuvent se baser sur la valeur quotidienne recommandée de 5 % à 20 % afin de consommer certains nutriments en MOINS grande quantité et d'obtenir l'apport RECOMMANDÉ pour d'autres nutriments. Enfin, il est important de reconnaître que l'étiquetage nutritionnel est basé sur un apport quotidien de 2 000 calories et ne prend pas en compte les besoins individuels.



Pause nutrition : QUE CHOISIRIEZ-VOUS?

Demandez aux élèves de jouer à « Donner un nom à cet aliment ».

- ✱ Si possible, procurez-vous 3 produits similaires aux produits suivants : une forme de bonbon quelconque, une préparation de soupe à l'oignon, une boîte de nourriture pour chats/chiens dans un sac en papier. Faites passer une feuille sur laquelle les étiquetages nutritionnels de ces produits sont imprimés. Ces étiquetages ne doivent pas révéler le produit! Les élèves doivent imaginer être sur une île déserte avec 2 autres personnes. Ils meurent de faim, mais il ne leur reste que ces trois aliments à partager. Ils doivent en choisir un et deviner à quoi il correspond (identifier la marque du produit n'est pas nécessaire).
- ✱ L'animateur demandera aux élèves quel produit ils ont choisi parmi les 3 et de noter leurs résultats sur une feuille de papier ou au tableau. Demandez aux élèves les raisons de leur choix. Discutez des informations de ces 3 étiquettes.
- ✱ L'animateur sortira les 3 aliments du sac ou en notera le nom au tableau. Discutez des réactions des élèves.



Pause nutrition : ANALYSEZ CECI



- ✱ Le lien suivant te permettra de découvrir l'image interactive d'une étiquette alimentaire correspondant aux informations obligatoires ainsi que les exigences relatives à certaines informations volontaires comme les allégations et les marques de commerce. Visite le www.inspection.gc.ca et effectue la recherche « Étiquette interactive des aliments ».

De plus, vous pouvez effectuer des recherches pour trouver d'autres exemples d'activités sur l'étiquetage alimentaire.

- ✱ Demandez aux élèves d'étudier les ingrédients de l'étiquette du pré-test.

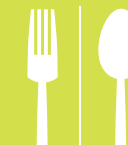
Remarque : Les ingrédients sont inscrits par ordre de quantités, des plus grandes au plus petites (par poids). Voyez si les glucides, les gras solides ou les grains entiers figurent parmi les premiers ingrédients. Étudiez les ingrédients pour déterminer les aliments les plus riches en éléments nutritifs.

- ✱ Demandez aux élèves d'amener des étiquettes d'aliments vendus à l'épicerie.

Remarque : Veillez à en avoir quelques-unes avec vous au cas où certains élèves oublieraient d'en apporter.

Répartissez les élèves en petits groupes (3 à 4 élèves) et demandez-leur de comparer leurs étiquettes par rapport au pourcentage de la valeur quotidienne et aux éléments nutritifs (gras, gras saturés, cholestérol et sodium – 5 %).

- ✱ Maintenant, étudiez l'étiquette de près, tout particulièrement les portions déterminées en quantités métriques courantes. « Portion par paquet » se réfère à la quantité de tout le contenu de l'emballage. Les calories correspondent aux calories par portion déterminée. Si vous consommez plus d'une portion, vous devrez multiplier le nombre de portions consommées par les calories.
- ✱ Les calories provenant du gras indiquent quelle quantité du produit contient du gras.
- ✱ Le total des gras, gras saturés, acides gras trans et cholestérol sont répertoriés dans une section. Ces quantités devraient être faibles.
- ✱ Le sodium est répertorié sur l'étiquetage nutritionnel, et la quantité recommandée est de 2 400 mg par jour.
- ✱ Le total des glucides indique la quantité de glucides par portion.
- ✱ Les glucides comprennent les sucres ajoutés et les sucres naturels (comme dans les fruits).
- ✱ Les fibres, les vitamines A et C, le calcium et le fer sont les éléments nutritifs les moins consommés par les Canadiens. L'objectif est de consommer des aliments ayant une valeur quotidienne élevée (20 %) de ces nutriments.



LE NOUVEAU CHAPITRE

Créez un produit riche en éléments nutritifs faisant partie d'un des quatre groupes alimentaires du « Guide alimentaire canadien » ou du « Guide alimentaire des Premières Nations, Inuit et Métis ». Après la création du produit, créez une étiquette nutritionnelle correspondante comprenant toute l'information nutritionnelle appropriée.

UN PACTE DE COURAGE

Les élèves ont besoin de développer un plan d'action pour pouvoir utiliser ces connaissances dans la vraie vie. Il se peut qu'ils doivent se rendre à l'épicerie avec leur parent/tuteur.



Compléments aux leçons

Ces compléments aux leçons sont conçus pour aider les élèves à mieux comprendre les étiquettes de produits et les avantages d'en savoir plus.

GROUPE DE RECHERCHE

Demandez à des élèves de vous accompagner à l'épicerie. Demandez à chaque élève de choisir 3 produits qu'ils mangent d'habitude à la maison et 3 produits qu'ils ont toujours voulu goûter. Les élèves doivent étudier les étiquettes pour découvrir la valeur nutritionnelle des produits.



Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cuisinez plus souvent

Savourez vos aliments

Prenez vos repas en bonne compagnie

Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés

Restez vigilant face au marketing alimentaire

Découvrez votre guide alimentaire au

Canada.ca/GuideAlimentaire



On ne grandit pas que physiquement. Cette section porte sur les changements émotionnels causés par la puberté et contient des conseils sur la pression des pairs, l'estime de soi et les relations. Les élèves doivent savoir que des changements intrinsèques tout à fait naturels se produisent en plus des changements externes qu'ils peuvent observer.

Pendant la puberté, les élèves vivent des changements hormonaux qui toucheront leur comportement émotionnel et leur santé. Leur cerveau se développe et programme leurs préférences, ce qu'ils aiment ou non, leur personnalité et qui ils sont. Ces changements peuvent avoir des effets sur les amitiés, la façon dont les adolescents interagissent avec leur parent/leur tuteur, et, plus important encore, comment ils se voient eux-mêmes (image de soi et image corporelle).

La puberté est une période où les élèves développent leur maturité émotionnelle. Elle comprend l'auto-discipline, l'indépendance, l'acceptation de la réalité, l'acceptation de la responsabilité pour eux-mêmes et d'autres, ainsi que le développement d'une estime de soi.

Thème : Image corporelle

LEÇON 6

- ★ **Pause image corporelle** : de quoi s'agit-il?
- ★ **Pause image corporelle** : développer une image de soi saine.
- ★ **Compléments aux leçons**

LEÇON 7

- ★ **Pause image corporelle** : est-ce réel?
- ★ **Pause image corporelle** : développer une image de soi « physique » saine.
- ★ **Compléments aux leçons**

Thème : Image de soi

LEÇON 8

- ★ **Pause image de soi** : de quoi s'agit-il?
- ★ **Pause image de soi** : les mots ont une importance réelle.
- ★ **Pause image de soi** : prise en charge.
- ★ **Compléments aux leçons**



Estime de soi

Tout le monde a une estime de soi. Il s'agit du respect que vous avez pour vous-même; de vos impressions sur qui vous êtes et votre apparence. Essentiellement, comment vous vous aimez. Elle nous permet de croire en nous-mêmes, d'avoir du courage et de nous respecter. Les parents et tuteurs aident à bâtir une estime de soi positive chez leurs enfants dès leur naissance. D'autres personnes contribuent au développement d'une bonne estime de soi, comme des animateurs, des entraîneurs, des amis et des camarades de classe. Du soutien, des encouragements et une validation des autres peuvent aider des adolescents en croissance à se sentir fiers de qui ils sont. Une bonne estime de soi aidera également les adolescents à faire de bons choix, des choix qui peuvent avoir des échos sur le reste de leur vie.

MYTHE : si j'agis comme les autres veulent que j'agisse, j'aurai plus d'amis.

FAIT : ils ne seront pas vraiment vos amis si vous ne restez pas vous-même. De bons amis vous acceptent comme vous êtes.

STIMULEZ VOTRE ESTIME DE SOI

Rappelez aux élèves qu'ils sont leur propre personne, peu importe leur taille, leur poids ou leur ethnicité. Encouragez-les à être fiers de qui ils sont et à accepter ce qu'ils ne peuvent changer à propos d'eux-mêmes. Des commentaires négatifs de leur entourage, ou même ceux dans leur tête, sont susceptibles d'arriver et ne feront que les rabaisser. S'ils cessent de les écouter, le critique intérieur finira par perdre son pouvoir. Demandez aux élèves de pratiquer des autoaffirmations positives chaque jour, en étant aussi précis que possible. Si ça peut les aider, encouragez-les à les écrire. Tout le monde a des qualités précieuses et tout le monde mérite le respect. Faites toujours de votre mieux pour penser positivement!



Relations personnelles

Les amitiés sont un volet important de notre identité. Nos relations avec d'autres nous aident à définir et à valider qui nous sommes. En ce moment, les adolescents sont en train de développer des habiletés sociales et personnelles qu'ils utiliseront plus tard. Ils apprennent également comment s'ajuster à de multiples situations sociales. Une personne peut avoir une personnalité donnée, disons, le farceur, avec un groupe et être plus intellectuel avec un autre. Et c'est tout à fait correct. Les amitiés offrent l'occasion d'essayer différentes identités et divers traits de personnalité.

Au cours de la vie d'une personne, les types d'amis vont varier. La plupart des amis qu'ont les adolescents se trouvent dans leurs groupes de pairs; ils ont tous environ le même âge, fréquentent les mêmes écoles et participent aux mêmes activités. Ces pairs forment les principales amitiés. Avec eux, ils grandiront, apprendront et se découvriront. À mesure qu'ils grandiront, ils développeront des amitiés avec des gens qui ne font pas partie de leur groupe de pairs, mais une grande partie de leur apprentissage et de leur perfectionnement personnel se fera avec leurs pairs. Une grande partie de cet apprentissage est bénéfique, mais parfois, il peut être destructeur.

PRESSION DES PAIRS

Demandez aux élèves s'ils ont déjà été poussés à faire quelque chose qui ne correspondait pas à leurs valeurs, ou qu'ils ne voulaient tout simplement pas faire? Des choses comme taquiner quelqu'un ou voler. Expliquez-leur que c'est ce qui s'appelle la pression des pairs.

Demandez-leur s'ils savent ce qu'est une clique et s'ils en font partie. Expliquez que ce qui distingue une clique d'un groupe d'amis est la façon dont les participants ferment le groupe et s'estiment meilleurs que les « autres » et essaient de se montrer désirables en excluant les autres. Suggérez aux élèves que, si le groupe avec qui ils sont ne voit pas d'un bon œil le fait de se faire de nouveaux amis, ou, encore pire, préconise l'intimidation des autres, ils devraient réévaluer ces relations.

L'intimidation n'est jamais acceptable. Les adolescents doivent être plus conscients que jamais de ce problème, car les agresseurs sont maintenant en ligne. La cyberintimidation consiste à taquiner ou à effrayer les autres sous forme de messages instantanés, de caméras sur un téléphone, de sites Web, de sites de clavardage, de messages textes et de blogues. Dans une étude menée en 2005 dans deux écoles intermédiaires de Calgary, plus de la moitié des 177 élèves sondés connaissaient quelqu'un qui subissait de la cyberintimidation, 25 % se disaient eux-mêmes victimes et 15 % ont admis avoir participé à des activités de cyberintimidation. Les méthodes utilisées (signalées par les victimes) étaient le courriel uniquement, dans une proportion de 23 %, les sites de clavardage seulement, dans une proportion de 36 %, et rassemblaient plus d'une source, dans une proportion de 41 %. Également, 32 % des victimes ont nommé leurs camarades en tant qu'agresseurs (Schmidt, 2005).



Puisque nos amis sont au cœur de notre vie sociale, il est tout à fait naturel d'être influencés par eux. La pression des pairs peut être positive : être encouragé par des amis à participer à des clubs ou des sports sont un bon exemple. Cependant, la pression des pairs peut également encourager des comportements négatifs. À mesure que les élèves gagnent de la maturité, leur capacité à déceler et à éviter les influences négatives deviendra plus forte.

CYBERINTIMIDATION

« La cyberintimidation est l'utilisation d'information et de technologies de communication pour appuyer des comportements intentionnels, répétés et hostiles par une personne ou un groupe de personnes qui vise à faire du mal aux autres. »
- Bill Belsey, *Cyberbullying.ca*

Comme les autres formes d'intimidation, la cyberintimidation exploite les relations humaines, le pouvoir et le contrôle. Ceux qui intimident les autres tentent d'établir une relation de pouvoir et de contrôle sur les autres, qu'ils estiment « plus faibles » qu'eux. Ceux qui intimident veulent que les victimes sentent qu'il y a quelque chose qui cloche avec eux. Les victimes doivent savoir qu'il n'y a RIEN qui cloche avec EUX. Ce sont en fait les AGRESSEURS qui ont un problème.

La cyberintimidation diffère des autres formes d'intimidation, en ce qu'elle est inconnue des adultes et échappe plus facilement à leur supervision.

La cyberintimidation se distingue également en tant que forme particulièrement lâche d'intimidation. En effet, les agresseurs peuvent plus facilement se cacher derrière l'anonymat que peut leur offrir Internet. Ils peuvent transmettre leurs messages blessants à un très grand public à une vitesse remarquable.



Pour de plus amples renseignements,
visitez les sites www.cyberbullying.ca
et
<http://www.preynet.ca/fr/intimidation>



GÉRER LA PRESSION DES PAIRS

Demandez aux élèves s'ils ont des amis qui les poussent à participer à des activités qu'ils estiment mauvaises ou dangereuses. La pression des pairs consiste à exercer un pouvoir sur une autre personne. Ce n'est pas de l'amitié. Si les élèves se rendent compte que leurs amis leur imposent de la pression, la meilleure chose à faire est de dire non ou de s'éloigner. De vrais amis respecteront la décision de s'éloigner.

Demandez aux élèves de dresser une liste de moyens pour gérer positivement la pression des pairs. Voici des suggestions de réponses pour gérer la pression des pairs liée à l'intimidation :

- ✳ L'ignorer : faire semblant de ne pas avoir entendu la suggestion.
- ✳ Désamorcer la situation avec l'humour : dire quelque chose comme « non, merci, j'essaie d'arrêter ».
- ✳ Utiliser les parents ou tuteurs en tant qu'excuse : « mes parents me surveillent tous les soirs, je me ferais prendre ».
- ✳ S'éloigner ou changer de pièce; l'éloignement physique.
- ✳ Simplement dire « non, merci ».

Des amis chez soi

Rappelez aux élèves que les parents, tuteurs et frères et sœurs plus âgés peuvent également être une bonne source de soutien s'ils ont besoin de conseils, d'information ou d'une oreille attentive. Les gens plus vieux que soi peuvent habituellement partager la sagesse de leur expérience. Les élèves devraient être conscients que ces « amis à la maison » sont des ressources précieuses, car ils se soucient d'abord du bien-être de l'élève et ils ont une perspective plus objective et mature.

Autres problèmes émotionnels des adolescents

Il existe quelques autres problèmes qui peuvent avoir un effet sur le bien-être émotionnel des adolescents. La dépression, l'abus et la violence peuvent se manifester de différentes façons chez les jeunes adultes. Les élèves doivent savoir où demander de l'aide s'ils se trouvent dans ces situations.

HUMEUR/DÉPRESSION

Les adolescents peuvent vivre de nombreuses émotions négatives lorsqu'ils grandissent et prennent de la maturité. Les adolescents qui souffrent de dépression ne sont pas en proie à une mélancolie ou à une mauvaise humeur passagères. La dépression est un grave problème qui touche tous les aspects de la vie d'un adolescent. Si elle n'est pas soignée, la dépression peut mener à des problèmes à la maison et à l'école, à la toxicomanie, à un mépris de soi et même à une tragédie irréversible comme un homicide ou un suicide.

Heureusement, la dépression peut être traitée, et en tant qu'animateur soucieux, il y a de nombreuses choses que vous pouvez faire. Vous pouvez commencer par apprendre les symptômes de la dépression et manifester votre inquiétude lorsque vous détectez les signaux avant-coureurs. Parler du problème et offrir votre soutien peut compter pour beaucoup.



SIGNES ET SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION CHEZ LES ADOLESCENTS

Il est difficile de décrire avec des mots comment se manifeste une dépression. De plus, les gens la vivent différemment. Il y a, cependant, des problèmes et des symptômes communs que les adolescents déprimés vivent :

- ✳ Irritabilité, tristesse ou colère constantes.
- ✳ Rien ne semble plus amusant, et ils ne voient pas le but d'essayer.
- ✳ Ils ont une mauvaise opinion d'eux-mêmes; ils se sentent inutiles, coupables ou juste inadéquats.
- ✳ Ils dorment trop ou pas suffisamment.
- ✳ Ils ont des maux de tête fréquents et non expliqués ou d'autres problèmes physiques.
- ✳ Ils pleurent pour tout et rien.
- ✳ Ils gagnent ou perdent du poids sans effort.
- ✳ Ils ne peuvent pas se concentrer. Leurs notes ont dégringolé.
- ✳ Ils se sentent impuissants et désespérés.
- ✳ Ils pensent à la mort ou au suicide. Si c'est le cas, ils doivent parler à quelqu'un sans tarder!

Remarque : les animateurs ne devraient pas essayer de poser un diagnostic de dépression. Ils peuvent cependant orienter les élèves et leur famille vers des organismes de soutien dans leur communauté.



AIDER LES ADOLESCENTS AVEC LE STRESS

Les sources de stress quotidien les plus courantes pour les adolescents sont :

- ✳ Des problèmes avec les pairs (p. ex. intimidation, pression des pairs, conflits avec des amis ou des partenaires sentimentaux).
- ✳ Des problèmes familiaux ou avec des parents/tuteurs.
- ✳ Des problèmes ou pressions liés à l'école. (p. ex. essayer de garder les notes élevées, terminer des devoirs à temps, s'entendre avec un enseignant).
- ✳ Leurs propres pensées, sentiments ou comportements (se sentir déprimés ou seuls, s'attirer des ennuis à cause de leur comportement).

Voici d'autres sources de stress :

- ✳ Maladie chronique d'un membre de la famille proche ou autres graves problèmes familiaux.
- ✳ Décès d'un être cher.
- ✳ Changer d'école ou déménager dans un nouveau quartier.
- ✳ Avoir trop d'activités à la fois pour conserver un mode de vie équilibré.
- ✳ Les attentes élevées imposées par leurs parents/tuteurs ou d'autres figures d'autorité, comme un entraîneur ou un enseignant.
- ✳ Les problèmes financiers de la famille.
- ✳ Un milieu de vie ou un quartier non sécuritaire.

Voici des comportements et techniques que les adolescents peuvent utiliser pour diminuer leurs niveaux de stress :

- ✳ Faire de l'exercice régulièrement et manger des aliments nutritifs pendant la journée.
- ✳ Éviter la caféine (surtout les boissons énergisantes et les cappuccinos glacés, etc.) qui peut augmenter les sentiments d'anxiété et d'agitation.
- ✳ Ne pas consommer de drogues illégales, d'alcool ou de tabac.
- ✳ Essayer des exercices de relaxation, comme des techniques de respiration abdominale pour l'anxiété, et des techniques de relaxation musculaire avant d'aller au lit.
- ✳ S'exercer avant de vivre une situation stressante, pour être bien préparé. Si tu as une présentation orale à faire en classe ou une conversation à venir qui te rend nerveux, exerce-toi à dire ce que tu veux dire à l'avance.
- ✳ Apprendre des méthodes d'adaptation pratiques et efficaces. Par exemple, diviser une tâche importante en tâches plus petites et plus atteignables.
- ✳ Diminuer le dialogue interne négatif. Remplace les pensées négatives à ton sujet par d'autres pensées neutres ou positives. « Ma vie ne sera jamais meilleure » peut être transformé en « Je sens peut-être qu'il n'y a pas d'espoir maintenant, mais ma vie va s'améliorer si j'y travaille et si je demande de l'aide. »
- ✳ Apprends à apprécier ton travail lorsque tu as fait de ton mieux au lieu d'exiger la perfection de toi-même et des autres.

- ✳ Prendre une pause de situations stressantes. Des activités comme écouter de la musique, parler à un ami, dessiner, écrire ou passer du temps avec un animal domestique peuvent réduire le stress.
- ✳ Bâti un réseau d'amis pour obtenir du soutien dans des situations stressantes. Les amis peuvent être d'une aide très utile en offrant de nouvelles perspectives et du soutien. Parle à tes amis de ce qui te stresse et écoute-les à leur tour.

VIOLENCE/MAUVAIS TRAITEMENTS

La Section des blessures et de la violence envers les enfants de l'Agence de la santé publique du Canada indique que « Les mauvais traitements envers les enfants peuvent se classer dans différents types de catégories, dont la violence physique ou sexuelle, la négligence ou le défaut de répondre aux différents besoins et les mauvais traitements émotionnels. Les sources de mauvais traitements peuvent être les parents ou les tuteurs, d'autres membres de la famille, des partenaires sentimentaux ou d'autres adultes dans leur entourage. »

L'EFFET DES MAUVAIS TRAITEMENTS

Le second sondage sur la santé des adolescents de McCreary a révélé que :

- ✳ 35 % des personnes ayant des organes reproducteurs féminins et 16 % des personnes ayant des organes reproducteurs masculins entre la 7e à la 12e année ont subi des violences sexuelles ou physiques
- ✳ Parmi les personnes ayant des organes reproducteurs féminins sondées, celles de 17 ans ont subi le plus de violences sexuelles, avec un taux de 20 %

Dans son rapport intitulé La violence familiale au Canada, le Centre canadien de la statistique juridique mentionne que les enfants qui sont exposés à la violence familiale à la maison sont :

- ✳ Deux fois plus susceptibles d'être agressifs que ceux qui n'y ont pas été exposés
- ✳ Plus susceptibles de commettre un acte de délinquance contre la propriété
- ✳ Plus susceptibles d'afficher des troubles émotionnels et de l'hyperactivité

Si des élèves subissent des mauvais traitements, voici ce qu'ils doivent savoir :

- ✳ Tu n'es pas responsable de la violence, des menaces ou des mauvais traitements.
- ✳ Tu ne mérites pas ces mauvais traitements.
- ✳ Tu as le droit de vivre sans constamment avoir peur.
- ✳ Tu as le droit d'avoir des relations sécuritaires et saines et de vivre ta vie.
- ✳ Tu ne peux pas contrôler le comportement de l'agresseur.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/violence-abus.html>



Informations de base

Cette leçon vise à aider les élèves à comprendre ce qu'est une image corporelle saine, à donner des conseils pour développer une image corporelle saine et à leur fournir des recommandations comportementales pour les aider à atteindre leurs objectifs. L'image corporelle peut se définir en tant « qu'image mentale que nous créons pour notre corps et les pensées et sentiments qu'inspire cette image ».



Ces « images mentales » ont été influencées par les formes abondantes et variées de médias : la télévision, les films, Internet, des revues, etc. Les médias ont la capacité de former nos pensées et nos mentalités, pour le mieux ou le pire. Les images de corps parfaits que la société définit comme étant naturel ne sont pas réalistes et créent par conséquent des attentes irréalistes. Cela peut jouer sur la sécurité émotionnelle des adolescents. Nous devons être conscients de cet effet néfaste.

Des gens de tous âges, sexes et avec toutes sortes de vécus doivent gérer des problèmes d'image corporelle. La représentation étroite de diverses silhouettes souvent irréalistes et, dans de nombreux cas, malsaines, dans les médias intensifie le problème chez de nombreux jeunes, qui ressentent la pression de s'y conformer. De nombreuses études ont indiqué que les jeunes s'estiment en surpoids, alors qu'ils ne le sont pas en réalité. Il n'est pas rare pour un jeune d'indiquer qu'il n'est pas satisfait de son corps (p. ex. mes hanches sont trop larges, mes bras sont trop maigrichons, je suis grosse). De même, il n'est pas rare pour des jeunes de tout âge et de tous sexes de manifester de l'insatisfaction à l'égard de son corps (p. ex. je suis trop mince, mes épaules ne sont pas assez larges, je ne suis pas assez musclé). C'est particulièrement difficile pour les jeunes au sexe non conforme ou altersexuels, dont la représentation dans les médias est encore plus limitée. Certains jeunes indiquent que leur image

de soi, en comparaison aux corps qu'ils voient dans les médias, modifie leur opinion d'eux-mêmes (estime de soi), ce qui fait qu'ils sont gênés de faire de l'activité physique. Chez de nombreux jeunes qui sont insatisfaits de leur corps, beaucoup d'efforts sont investis pour modifier leur apparence. Ils peuvent s'accompagner de divers degrés d'insécurité émotionnelle et de stress, ce qui modifie l'estime de soi.

Pause image corporelle : DE QUOI S'AGIT-IL?

Déclenchez une discussion sur l'image corporelle et son lien avec la participation à l'activité physique.

- ★ Demandez aux élèves de regarder dans des revues ou en ligne pour trouver des images qui « semblent » parfaites, dans l'effort de vendre plus de produits.
- ★ Demandez aux élèves de trouver des images de personnes dans des situations réelles qui illustrent différentes silhouettes, tailles et origines ethniques et de les comparer à leur premier ensemble d'images.
- ★ Discutez des différences entre les deux ensembles de photos et des caractéristiques qui pourraient être absentes des images du premier ensemble. Comment une exposition constante à des photos comme celles du premier ensemble pourrait-elle modifier l'opinion de soi des jeunes et de leur apparence?
- ★ Discutez avec les élèves de la différence entre l'image de soi et l'image de soi idéale. Cette différence a été décrite au moyen du terme « écart d'image ». Y a-t-il une grande différence entre ce que vous aimeriez être et la façon dont vous vous percevez? Que vous inspire cette différence? Quand devient-elle un « problème »? Que faites-vous pour essayer de régler le problème?
- ★ Il y a deux stratégies fondamentales pour régler un problème d'écart d'image : nous essayons de changer qui nous sommes, ou nous essayons de modifier notre image de soi en nous acceptant mieux. Exemple :

PROBLÈME :

J'aimerais être plus attrayant.

STRATÉGIE 1 :

Je pourrais changer mon apparence en m'habillant mieux, en utilisant mon argent pour acheter de nouveaux vêtements et en perdant du poids en suivant un régime.

STRATÉGIE 2 :

Je pourrais changer ma perception de moi-même en étant moins critique, en cessant de me comparer aux autres et en me concentrant davantage sur mes forces et ce que je peux contrôler, comme mes beaux cheveux, mon excellent sens de l'humour ou mon niveau de forme physique.

- ★ Quel est l'effet de chaque stratégie sur notre perception de nous-mêmes? Pourquoi? Quel type de trait vise chaque stratégie?
- ★ Quand un type de stratégie est-il plus approprié que l'autre?

Remarque : la deuxième stratégie devrait être utilisée dans tous les contextes. L'acceptation de soi a une importance capitale pour une saine image de soi. Être excessivement critique et se comparer aux autres ne sera jamais utile, ni sain pour l'image corporelle.

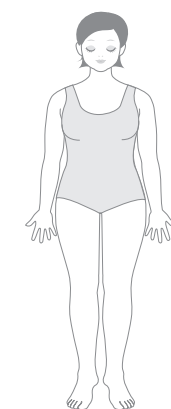


Pause image corporelle : DÉVELOPPER UNE IMAGE CORPORELLE SAINE

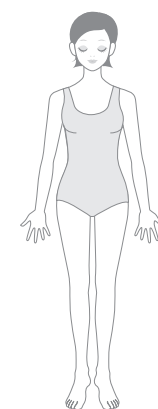
Inscrivez les mots « Image corporelle » sur le tableau. Créez une carte heuristique avec les élèves afin d'identifier ce qu'ils savent sur ces mots. Demandez à un élève ou à une paire d'élèves de rechercher la définition du terme à partir d'une source fiable (par exemple : dictionnaire de classe, source Web fiable). Demandez aux élèves de partager leur définition avec la classe.

Aidez les élèves à examiner différentes façons de développer une image corporelle saine. Voici des exemples de choses importantes à garder à l'esprit :

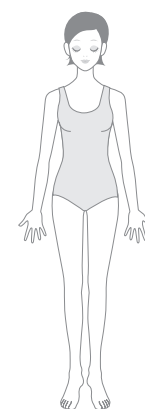
- ★ Appropriiez-vous la perception de votre corps et concentrez-vous sur ce que vous aimez le plus dans ce que vous voyez.
- ★ Il n'y a pas de poids « idéal », mais bien un poids santé pour vous.
- ★ L'activité physique quotidienne peut renforcer votre confiance.
- ★ Ne vous comparez pas aux autres. La puberté touche tout le monde de façons différentes et à des moments différents.
- ★ Adoptez des habitudes saines d'hygiène personnelle quotidienne. Brossez-vous les dents et les cheveux, lavez-vous les mains et le visage et dormez les huit à neuf heures par nuit recommandées.
- ★ Il convient de noter que les images des différentes silhouettes ne sont que trois silhouettes parmi les nombreuses formes différentes que peut prendre le corps. Votre silhouette pourrait très bien ne pas « correspondre » à l'une de ces silhouettes, car il s'agit de représentations artistiques. Il n'y a pas de silhouette « idéale », tout le monde est unique.



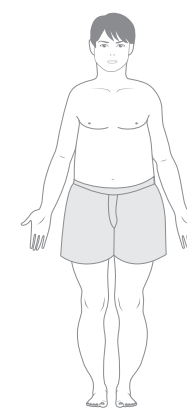
ENDOMORPHE



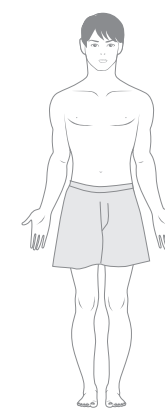
MÉSOMORPHE



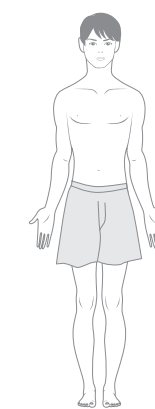
ECTOMORPHE



ENDOMORPHE



MÉSOMORPHE



ECTOMORPHE

SILHOUETTES

Compléments aux leçons

Ces compléments aux leçons sont conçus pour aider les élèves à mieux comprendre l'image corporelle et combien il est important pour eux de s'accepter tels qu'ils sont.

GROUPE DE RECHERCHE

Chaque élève est unique. Il importe que les élèves comprennent que la structure de leur corps est génétiquement programmée. Certains élèves héritent de gabarits plus grands et d'os plus denses et d'autres auront un gabarit plus menu. Demandez aux élèves de dresser la liste des éléments corporels sur lesquels ils ont peu de contrôle ou aucun contrôle (p. ex. taille, couleur des yeux, pointure, largeur des épaules). Peu importe le gabarit, chaque élève peut développer une image corporelle saine.

LE NOUVEAU CHAPITRE

Quelles sont les clés pour une meilleure image corporelle? Dans de petits groupes, demandez aux élèves de créer un dépliant sur une saine image corporelle qui contient des conseils destinés aux adolescents sur des moyens de développer une attitude positive à l'égard de leur corps.

UN PACTE DE COURAGE

Seuls ou avec un partenaire, demandez aux élèves de nommer les prochaines étapes réalistes et saines qu'ils peuvent mettre en place pour améliorer leur propre image corporelle. Les élèves devraient être encouragés à fixer une date (idéalement, dans les deux semaines qui suivent) pour revenir sur leur progrès relativement à ces objectifs, individuellement ou avec leur partenaire. Encouragez les élèves à utiliser des objectifs SMART : les prochaines étapes devraient être Spécifiques, Mesurables, Appeler à l'action, être Réaliste et avoir un Temps de réalisation prédéterminé.

METTRE À PROFIT LA TECHNOLOGIE

Découvrez des sites Web qui seraient appropriés et qui aideraient les adolescents à en apprendre davantage sur l'image corporelle. Plus ils seront interactifs, mieux ce sera. Consultez la section sur les Ressources à la fin du guide pour obtenir des idées.



Informations de base

Cette leçon vise à aider les élèves à comprendre en quoi consiste une image corporelle saine. Les élèves développeront une connaissance de la puissance de la technologie et des médias lorsqu'ils présenteront « l'image corporelle parfaite ». Lorsqu'ils en seront entièrement conscients, les adolescents devraient se rendre compte que ce qu'ils essaient d'atteindre est presque toujours artificiel et impossible à atteindre. Les élèves vont créer un plan réaliste pour obtenir une bonne santé physique pour eux.

Pause image corporelle : EST-CE RÉEL?

Animez une discussion sur la façon dont les médias obtiennent les images qu'ils présentent au public.

- ★ Présentez des images de revues et de journaux, entre autres. Demandez aux élèves s'ils pensent que ce qu'ils voient est réel (sans modifications).
- ★ Demandez aux élèves de chercher des ressources ou des vidéos sur le Web qui montrent comment l'aérophotographie et les retouches au moyen de Photoshop se font, pour qu'ils puissent voir exactement comment les médias peuvent créer ces images « parfaites ».
- ★ Ayez une discussion en classe sur les découvertes des élèves, demandez s'ils étaient étonnés ou non, ce qu'elles leur ont inspiré et si elles vont modifier la façon dont ils voient les images dans les médias.

OU

- ★ Présentez-leur le site Web suivant :

<http://proud2bme.org/content/how-does-social-media-affect-your-body-image>

Remarque : YouTube présente d'excellents aperçus de la méthode.

YouTube : The Photoshop Effect – Site YouTube de Tim Lynch

YouTube : Photoshop : Virtual Weight Loss

- ★ En petits groupes ou en plénière, demandez aux élèves de repenser à leur système de « croyances » au sujet des images qu'ils voient dans les médias. Cet exercice a-t-il changé leur concept de l'image corporelle idéale?
- ★ Discutez de la raison pour laquelle ils estiment que les médias créent ces images irréalistes. Discutez de moyens réalistes d'obtenir une image corporelle raisonnable et saine, par exemple, l'activité physique, l'hygiène, la coiffure, etc.

Pause image corporelle : DÉVELOPPER UNE IMAGE DE SOI « PHYSIQUE » SAINE

Élaborez un « plan d'action » au moyen de l'activité physique qui est axé sur la santé physique, pour qu'ils puissent créer un plan qui leur permet de vivre une vie saine et active.

En partant du concept « Activité physique chaque jour, tous les jours » pendant une semaine, les élèves devront élaborer un plan d'action viable. Les élèves devront s'approprier leur plan et voir à ce qu'ils aient le soutien nécessaire pour le concrétiser. **La version vierge du plan d'action « Activité physique chaque jour, tous les jours » se trouve aux adresses www.eps-canada.ca et www.ophea.net/fr.**

Compléments aux leçons

Ces compléments aux leçons sont conçus pour aider les élèves à mieux comprendre l'image corporelle et combien il est important pour eux de s'accepter tels qu'ils sont. Vous pouvez utiliser ces compléments aux leçons en tant qu'activités en classe ou en tant que devoirs.

GROUPE DE RECHERCHE

En regardant votre plan de leçon et en utilisant les composantes de forme physique de la première leçon, déterminez quelles composantes (page 19 du guide de l'animateur sur l'activité physique) seront développées dans leur plan chaque jour. Déterminez si leur plan doit être ajusté pour assurer une santé physique globale.

LE NOUVEAU CHAPITRE

Individuellement ou en groupes, demandez aux élèves de créer des slogans pour motiver leurs pairs à être actifs physiquement. Demandez-leur d'écrire ou de dessiner les slogans sur papier pour les distribuer en classe ou dans l'espace d'activité.

- ★ Une accroche est un slogan utilisé pour annoncer un produit. Exemple : « Just Do It » de Nike.
www.learn-english-today.com/business-english/advertising-vocabulary.html

UN PACTE DE COURAGE

À la fin de la première semaine, les élèves devront évaluer leur « plan d'action » (Que vais-je faire; où vais-je le faire, avec qui vais-je le faire, combien de temps cela prendra-t-il, à quel moment de la journée vais-je le faire). Dans leur journal, ils doivent répondre aux questions suivantes :

- ★ Ai-je respecté le plan? Pourquoi? Pourquoi pas?
- ★ Qu'est-ce qui doit être fait autrement?
- ★ Qu'est-ce qui doit rester pareil?
- ★ Ce plan modifie-t-il ton image corporelle? Pourquoi? Pourquoi pas?

En partant de ces renseignements, créez un « plan d'action » pour la semaine à venir.



Informations de base

Cette leçon porte sur le développement d'une image de soi positive. L'image de soi est l'impression personnelle que nous avons de nous-mêmes. Il s'agit de notre image mentale, ou notre autoportrait, non seulement de notre image corporelle, mais aussi des caractéristiques que nous estimons posséder (comme l'intelligence, la beauté, la bonté ou la constitution athlétique). L'image de soi se rapporte à nos rôles sociaux (p. ex. fille, sœur, amie, etc.), à nos personnalités et à de nombreux facteurs externes qui nous influencent au cours de notre vie. On encourage les élèves à s'approprier leurs émotions et à comprendre en quoi une image de soi positive peut les aider à atteindre leurs objectifs. Cette leçon demande aux élèves de nommer trois choses qu'ils font bien et de suggérer trois choses qu'ils aimeraient améliorer.

Pause image de soi : DE QUOI S'AGIT-IL?

Cette pause sur l'image de soi présente le sujet et son importance pour aider les élèves à développer des habitudes de vie actives et saines.

Étant donné que l'image de soi englobe diverses composantes, elle se forme au fil du temps avec l'influence de nombreuses personnes. La relation avec un parent ou des tuteurs a une influence majeure sur l'image de soi. Des responsables comme des entraîneurs et des enseignants, ainsi que des amis et des membres de la famille, ont également un grand rôle à jouer dans la formation de l'image de soi. Nos rôles sociaux, que nous nous sentions confiants, compétents, valorisés et acceptés, ou pas, contribuent à ce que nous pensons de nous. En fonction des échos que nous obtenons de notre entourage, notre image de soi peut être réaliste ou déformée, et ainsi devenir favorable ou défavorable. Les forces et les faiblesses acquises pendant l'enfance sont souvent internalisées et modifient la façon dont les gens se perçoivent alors qu'ils deviennent des adultes. Les enfants comme les adultes absorbent continuellement de l'information et s'auto-évaluent.

- ★ Les gens développent une image mentale de leur apparence physique. De quoi (selon moi) ai-je l'air?
- ★ Les gens mesurent leur performance selon leurs réussites ou échecs. Comment (selon moi) est ma performance?
- ★ Les gens ont une opinion intérieure de leur place dans le monde et de leur valeur. Quelle est l'importance de ma contribution (selon moi)?

Avec une image de soi positive, nous acceptons nos forces et notre potentiel et sommes réalistes au sujet de nos faiblesses et de nos limites. À l'opposé, une image de soi négative gravite autour de nos défauts et de nos faiblesses et déforme nos échecs et imperfections.

L'image de soi est importante, car la façon dont nous réfléchissons et nous percevons touche et influence directement notre réaction à la vie et à ses facteurs stressants. L'image de soi peut déterminer la qualité de nos relations avec les autres, ainsi que notre bien-être physique, mental, social, émotionnel et spirituel.

Il importe que les animateurs sachent reconnaître le rôle central qu'ils jouent dans le développement d'une image de soi positive chez tous les élèves. Ils peuvent y arriver en

créant un milieu inclusif et sûr où tous les élèves sentent qu'ils peuvent être vulnérables.

Pause image de soi : LES MOTS ONT UNE IMPORTANCE RÉELLE

Les mots peuvent être une force puissante dans la modification de l'image de soi d'une personne. En petits groupes, demandez aux élèves de dresser la liste de cinq commentaires qu'on leur a dits (ou qu'ils ont dit à d'autres) et qui pourraient avoir une influence positive sur l'image de soi. Demandez à chaque groupe de se demander quel type de commentaire peut renforcer leur estime de soi. Par exemple, les commentaires sont-ils superficiels (p. ex. « J'aime ton chandail ») ou plus profonds (p. ex. « J'aime le fait que tu es toujours gentil et prêt à aider les autres »)? Demandez à chaque groupe de présenter ses résultats à la classe et discutez des résultats communs à tous les groupes. Dressez une liste complète des types de commentaires et de compliments qui aident à renforcer l'estime de soi et affichez-les à un endroit visible pour tous les élèves. Assurez-vous que la discussion garde un ton positif pour créer et conserver un milieu sécuritaire.



Pause image de soi : PRISE EN CHARGE

Cette activité offre aux élèves l'occasion de remplir un engagement personnel pour « une prise en charge » qui doit être complété, signé par l'élève et par un témoin. Tout au long de l'année, les élèves pourraient opter de compléter l'engagement avec de nouveaux objectifs ou des objectifs révisés.

Vous pouvez opter d'en faire une activité obligatoire. Vous devrez leur fournir une feuille d'engagement vierge. **Une version vierge de l'Engagement personnel de prise en charge se trouve sur les sites www.ophea.net/fr ou www.eps-canada.ca.**



Compléments aux leçons

Ce complément aux leçons aidera les élèves à explorer la relation entre l'activité physique et l'image de soi. Ils identifieront également certaines des qualités de gens qui ont une image de soi positive selon eux.

GROUPE DE RECHERCHE

Demandez aux élèves de cerner les activités physiques qu'ils aimeraient perfectionner. Demandez-leur de dresser une liste des stratégies et des habiletés, dont les aptitudes à la vie quotidienne, qui sont requises pour perfectionner ces activités physiques. Une fois la liste remplie, demandez-leur de chercher les programmes offerts dans leur milieu qui les aideront à s'améliorer dans ces activités.

LE NOUVEAU CHAPITRE

Demandez aux élèves de nommer quelqu'un qui, selon eux, a une bonne image de soi; il pourrait s'agir d'un pair, d'un animateur, d'un membre de la famille ou de toute autre connaissance. Demandez aux élèves de dresser le profil de la personne qu'ils ont choisie. Ils pourraient utiliser des illustrations ou du texte pour créer le profil, en plus de dresser la liste des qualités qui rendent la personne qu'ils ont identifiée unique.

Demandez aux élèves d'écrire au sujet du lien entre l'image de soi et leur culture. Quel rôle joue leur culture dans le renforcement de leur image de soi? Discutez en classe sur ce que les élèves ont écrit pour augmenter la connaissance du rôle/de l'effet de la culture sur la perception de soi, l'image de soi et l'image corporelle.

UN PACTE DE COURAGE

En petits groupes, demandez aux élèves de discuter des caractéristiques générales chez une personne ayant une image de soi positive. Demandez-leur d'expliquer comment l'activité physique régulière pourrait contribuer à l'image de soi. Demandez aux groupes d'écrire et de présenter une annonce radio de 30 secondes (ou une annonce scolaire) au sujet de la relation entre l'activité physique et l'image de soi qui pourrait motiver leurs amis inactifs à devenir plus actifs. Les animateurs devraient envisager de les faire lire par leurs auteurs pendant les annonces scolaires le matin. Une feuille d'activités à télécharger, intitulée « se sentir bien », peut servir à faire une revue et un sommaire de la section. **Téléchargez ce formulaire** au www.Ophea.Net/fr ou au www.Eps-canada.Ca.



Un état d'esprit fixe nuit à la confiance en soi

Les enfants et les jeunes sont des œuvres inachevées et c'est ce qui rend votre rôle d'animateur si important. Nous savons tous la différence que peut faire un bon animateur pour encourager un élève à atteindre son plein potentiel.

Ce que vous devez absolument apprendre à vos élèves est qu'ils peuvent tout réussir avec assez d'efforts et de patience.

Une caractéristique de la confiance en soi est de savoir qu'il est possible de croître et de changer.

Si vos élèves ont l'impression que leur intelligence est un nombre déterminé à la naissance et que leurs capacités ne peuvent s'améliorer, souvent, ils n'essaieront même pas de le faire. C'est ce que la professeure Dweck appelle un état d'esprit fixe. Certains élèves, surtout ceux qui réussissent bien, pourraient être plus susceptibles de développer un état d'esprit fixe que les autres¹. Cela les rend vulnérables au doute de soi, à l'abandon d'activités et au fait de baisser les bras avant même d'essayer².

Si un élève a un état d'esprit fixe, un revers peut sembler catastrophique et le pousser à trop généraliser (penser qu'une erreur signifie que tout est ruiné) et à s'attarder sur les revers qu'il vit³. **Certains élèves possédant un état d'esprit de développement sont plus enclins à apprendre de leurs erreurs sans trop s'en faire. De plus, ils aiment s'attaquer à de nouveaux défis. Il est possible de les aider à entretenir un état d'esprit de développement pour qu'ils soient convaincus de pouvoir améliorer leurs compétences avec assez d'efforts et d'entraînement.**

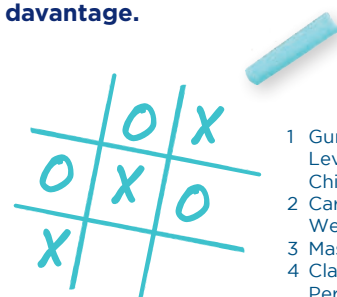
*Enseignez à vos élèves que
s'exercer ne rend pas parfait, mais
engendre le progrès.*

QU'EST-CE QU'UN ÉTAT D'ESPRIT DE DÉVELOPPEMENT?

Posséder un état d'esprit de développement, c'est croire qu'on peut accroître son intelligence et ses compétences grâce à l'effort. Cette croyance a des effets puissants : Elle aide les élèves à mieux s'en tirer à l'école, à repousser leurs limites et à se remettre de leurs échecs.

EN TANT QU'ANIMATEUR, VOUS AVEZ L'OCCASION DE CHANGER L'ÉTAT D'ESPRIT DE VOS ÉLÈVES. Les recherches de la docteure Dweck ont prouvé qu'il y a une façon toute simple de propulser la confiance en soi des élèves et de les encourager à se développer. Elles ont prouvé que le type d'encouragements qu'un animateur donne est important et que même une petite phrase d'encouragement peut toucher la confiance en soi d'une élève⁴.

Pour entretenir un état d'esprit de développement, il ne faut pas féliciter les enfants pour leurs talents ou compétences innés, comme l'intelligence, mais plutôt encourager leurs efforts⁵. Continuez à lire pour en savoir davantage.



- 1 Gunderson, Elizabeth A., Sarah J. Gripshover, Carol S. Dweck, Susan Goldin-Meadow, et Susan C. Levine. « Parent Praise to 1- to 3-Year-Olds Predicts Children's Motivational Frameworks 5 Years Later. » *Child Development* 84,5 (2013) : 1526-541. Wiley. Web. 24 juillet 2015.
- 2 Carol Dweck et Rachel Simmons. « Why Do Women Fail? » CNN, Cable News Network, 30 juillet 2014. Web. 26 mai 2015.
- 3 Master, Allison. « Growth Mindset. » Entrevue par téléphone. 16 avril 2015.
- 4 Claudia M. Mueller et Carol S. Dweck. « "Praise for Intelligence Can Undermine Children's Motivation and Performance. » *Journal of Personality and Social Psychology* 75,1 (1998) : 33-52. Web.
- 5 Dweck, Carol S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York : Random House, 2006. Imprimé.



Activité 1

Ne laisse rien t'arrêter



NOTES DE L'ANIMATEUR

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Aider les élèves à comprendre la façon dont la société essaie de les restreindre en leur disant ce qu'ils devraient faire ou ne pas faire et leur apprendre qu'ils n'ont pas à accepter ces limites.
- Aider les élèves à comprendre que les limites imposées par la société, même positives, peuvent les retenir et les empêcher d'essayer de nouvelles choses.
- Encourager les élèves à dépasser leurs limites et à ne pas se laisser arrêter.

DÉFI

Pensez aux catégories qui sont utilisées pour décrire les personnes et à leur impact sur le ressenti.

INSTRUCTIONS

Demandez aux élèves s'ils savent ce qu'est un stéréotype ou une étiquette. Partagez une description de ce qu'est un stéréotype : une croyance sur un groupe de personnes qui n'est pas vraie pour tous les membres du groupe. Demandez aux élèves s'ils peuvent penser à un exemple de stéréotype (p. ex., seules les personnes qui ont des organes reproducteurs masculins aiment jouer avec des camions). Lisez les phrases suivantes aux élèves et demandez-leur de se lever et de dire : « C'est un stéréotype! » s'ils pensent que c'est le cas.

- **Toutes les personnes intelligentes aiment lire et faire des maths.**
- **Les adultes peuvent être bêtes et drôles.**
- **Tous les adolescents sont paresseux et dorment tout le temps.**
- **Certaines personnes qui aiment lire sont timides.**
- **Toutes les personnes ayant des organes reproducteurs féminins aiment la couleur rose.**

Exploration plus poussée : discutez du ressenti des personnes faisant l'objet de stéréotypes et d'étiquetage et expliquez comment considérer chaque personne comme étant un individu possédant des qualités et des caractéristiques différentes.

Activité 2

Rapport sur un modèle



NOTES DE L'ANIMATEUR

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Aider les élèves à comprendre que les erreurs font tout simplement partie de tous les parcours.

MATÉRIEL REQUIS

Cahier de l'élève et stylo ou marqueur.

INSTRUCTIONS

Demandez à vos élèves de choisir une personne qu'ils admirent et de s'informer sur les revers qu'elle a subis dans sa quête de succès. *Comment votre modèle a-t-il surmonté ces revers? Quelle place la persévérance a-t-elle eue dans son succès? Quel type de succès a-t-il eu et pourquoi le considérez-vous comme un modèle?*

Vos élèves peuvent présenter leurs apprentissages de diverses façons. Par exemple, vous pouvez leur demander :

- de présenter leurs histoires devant la classe en jouant le rôle de leur modèle;
- d'écrire l'histoire de leur modèle à la première personne;
- de partager leurs histoires avec un camarade de classe;
- encouragez les élèves à utiliser des mots de transition (« jusqu'à maintenant », « et », etc.) dans leur histoire pour mettre l'accent sur la persévérance de leur modèle.



Activité 3

Inverser son vocabulaire



NOTES DE L'ANIMATEUR

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La présente leçon apprend aux élèves à remplacer des mots et des phrases négatives pouvant nuire à leur confiance en eux par des mots et des phrases positives susceptibles d'améliorer leur confiance et celle des autres.

MATÉRIEL REQUIS

Un tableau blanc ou une autre grande surface d'écriture et des fiches ou des bouts de papier pour chaque élève.

INSTRUCTIONS

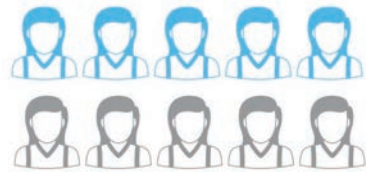
Demandez à vos élèves de penser à quelque chose de négatif qu'ils se sont déjà dit face à un défi en classe ou, si c'est plus simple, qu'un autre élève a dit. Demandez-leur ensuite de l'écrire de façon anonyme sur un bout de papier, puis de les déposer dans un chapeau ou un bol. Examinez les bouts de papier pour vous pencher sur les situations pouvant être révélées. Après avoir consulté les bouts de papier, faites passer le bol ou le chapeau parmi vos élèves et demandez-leur de prendre un bout de papier, puis de lire à voix haute ce qui est écrit. Une fois qu'ils ont lu ce qui était écrit, demandez-leur d'inverser la phrase en utilisant les trucs ci-dessous.



Activité

Persévère!

Les élèves peuvent se sentir paralysés par la peur de l'échec pendant la puberté.



Mais devine quoi? Échouer n'est pas la fin du monde; c'est ce qui t'aide à gagner en confiance!



NOTES DE L'ANIMATEUR

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Le but de cette leçon est d'aider les élèves à voir les rôles positifs que peut jouer un échec dans leur vie. Encouragez la réflexion sur ce qu'ils pensent de l'échec et comment ils y réagissent. Le but est de changer les mentalités chez les élèves, pour que l'échec passe de quelque chose à craindre à quelque chose à accepter en tant que moyen de grandir, d'apprendre et de bâtir la confiance.

MATÉRIEL REQUIS

- 3 conseils pour renforcer votre confiance – vidéo Ted-Ed disponible à l'adresse : https://www.youtube.com/watch?v=I_NYrWqUR40
- Cahier de l'élève et stylo ou marqueur.

RÉFLEXION

Pour entamer la discussion en classe, nous recommandons de faire part d'un moment où vous avez échoué, mais n'avez pas abandonné et avez persévéré malgré l'échec. Ensuite, passez aux questions de discussion suivantes :

- **Quels échecs avez-vous essayés et vous ont-ils motivés à poursuivre votre objectif?**
- **Selon vous, y a-t-il des différences entre la façon dont les personnes de sexes différents gèrent les échecs?**
- **Selon vous, l'échec peut-il être particulièrement difficile pour certaines personnes comparativement à d'autres? Pourquoi?**

ACTION

Regardez la vidéo Ted-Ed Always® en classe.

THÉORIE À EXPLIQUER AUX ÉLÈVES :

Même si c'est quelque chose que vous n'aimez peut-être pas ou que vous craignez, l'échec est acceptable; en fait, ce n'est vraiment pas la fin du monde. Pourquoi? Parce que lorsque vous perséverez malgré l'échec, vous apprenez de nouvelles habiletés et gagnez en sagesse et en force. En fait, échouer et choisir d'avancer malgré cela est essentiel pour vous aider à apprendre, à grandir et à bâtir votre confiance.

Après la vidéo et l'explication de la théorie, demandez aux élèves d'écrire une réflexion dans leur cahier afin de répondre aux questions suivantes (assurez-vous que les questions sont écrites sur le tableau) :

- **Écrivez au sujet d'un moment où vous avez échoué récemment : Quels sentiments avez-vous éprouvés après l'échec? À quoi pensiez-vous à ce moment?**
- **Comment avez-vous géré l'échec? Avez-vous continué d'essayer, pris une pause ou abandonné?**

RENFORCEMENT

Pour conclure la leçon, demandez aux élèves d'écrire une lettre à un élève plus jeune qu'ils aiment ou qui les prend en exemple au sujet d'un moment où ils ont échoué (à passer à l'action). Demandez-leur de penser à répondre aux questions suivantes dans la lettre :

- **En rétrospective, feriez-vous quelque chose autrement?**
- **Qu'avez-vous appris si vous persévérez? Ou encore, qu'est-ce vous auriez pu apprendre si vous n'aviez pas abandonné?**
- **Quels mots d'encouragement auraient-ils à transmettre à un élève dans la même situation?**

Invitez deux à trois élèves à faire part de leur lettre à la classe.

STADES DE LA PUBERTÉ

Les stades de développement chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins sont typiquement illustrés par les cinq stades de croissance Tanner des parties génitales et de pousse des poils pubiens ainsi que d'autres signes de maturation, comme la voix qui devient grave, les poussées de croissance, le développement de la masse musculaire et la croissance de pilosité faciale et corporelle.

Il importe de souligner que la progression de chaque personne dans ces stades diffèrera légèrement selon le rythme de son propre organisme et que les personnes ayant des organes reproducteurs masculins passent habituellement par les stades de la puberté un à deux ans plus tard que celles ayant des organes reproducteurs féminins.

LE CHANGEMENT DE MON PÉNIS EST-IL NATUREL?

Cette question est souvent posée par les adolescents ayant des organes reproducteurs masculins. Chaque personne est unique – il peut être large, mince, long, court, droit ou courbé.

QUELQUES MYTHES

Les hommes grands et costauds ont des pénis plus gros que ceux qui sont petits et minces.

FAUX

Les hommes qui ont de gros pouces, de grandes mains et de grands pieds ont un pénis plus gros que la moyenne.

FAUX

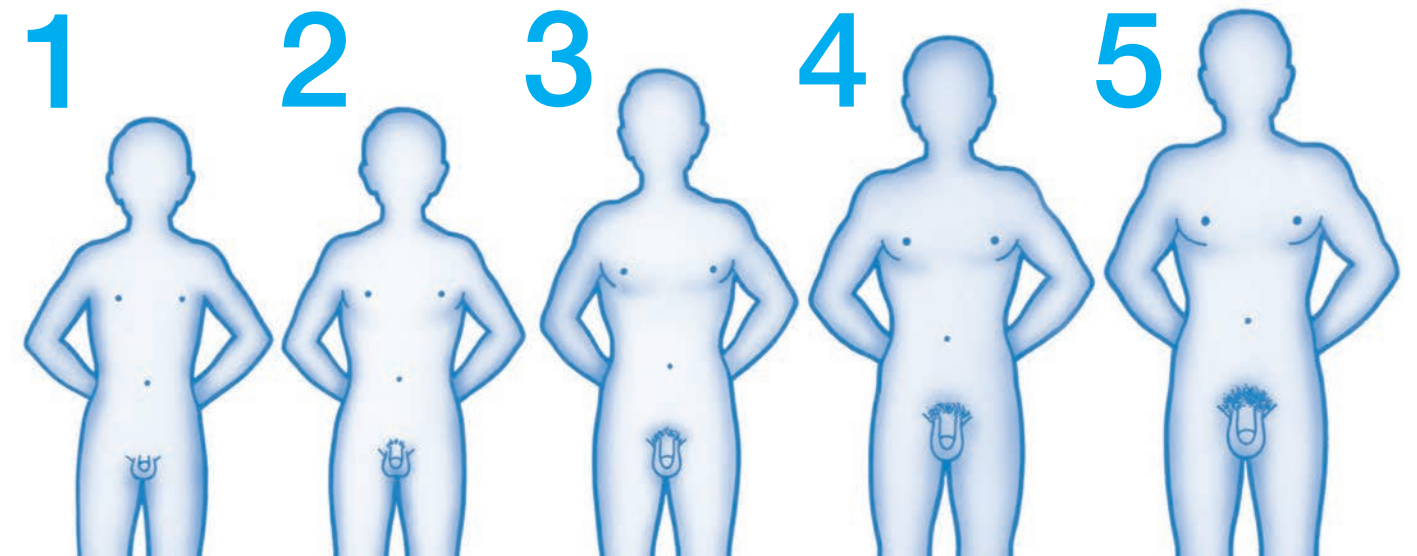
Certains groupes raciaux ou ethniques ont un pénis plus gros que d'autres groupes raciaux ou ethniques.

FAUX

Les hommes dont le pénis est plus gros ont plus d'appétit sexuel que ceux dont le pénis est plus petit.

FAUX

Les stades de développement chez les personnes ayant des organes reproducteurs masculins



STADE UN :

Jusqu'à 9 à 13 ans

- Stade de l'enfance; aucun signe visible de développement pubertaire.

STADE DEUX :

Débute entre 9 et 15 ans

- Les testicules et le scrotum se développent.
- Des poils fins raides apparaissent à la base du pénis.

STADE TROIS :

Débute entre 11 et 16 ans

- Les testicules et le scrotum continuent de grossir.
- Le pénis grossit.
- Les poils pubiens deviennent plus foncés, plus épais et plus frisés.
- Les cordes vocales grossissent; la voix devient plus grave.
- La taille et le poids peuvent commencer à augmenter visiblement.

STADE QUATRE :

Débute entre 12 et 17 ans

- La poussée de croissance se poursuit.
- Les épaules commencent à s'élargir et le corps devient plus musclé.
- Le volume et la longueur du pénis augmentent.
- Les poils du pubis deviennent plus drus et dessinent une forme triangulaire.
- Des poils se mettent à pousser sous les aisselles.
- Un duvet peut couvrir la lèvre supérieure et le menton.
- Début de la production de spermatozoïdes par les testicules; premières éjaculations.

STADE CINQ :

Débute entre 14 et 18 ans

- L'âge adulte : l'allure générale est celle d'un jeune adulte.
- Les organes génitaux et les poils du pubis sont ceux d'un adulte.
- La poussée de croissance ralentit.
- La pilosité faciale devient plus abondante.
- Les poils du corps, surtout sur la poitrine, peuvent continuer de pousser au cours de la vingtaine.



Comprendre le système reproducteur est tout aussi important que de comprendre tout autre organe du corps. Encouragez les élèves à apprendre comment fonctionne ce système et à comprendre la fonction de chaque partie. En se familiarisant avec l'anatomie des personnes ayant des organes reproducteurs masculins, les élèves de tous les sexes pourront mieux comprendre les changements auxquels est soumis le système reproducteur masculin. Assurez-vous qu'ils apprennent également les termes exacts. Revoyez la prononciation.

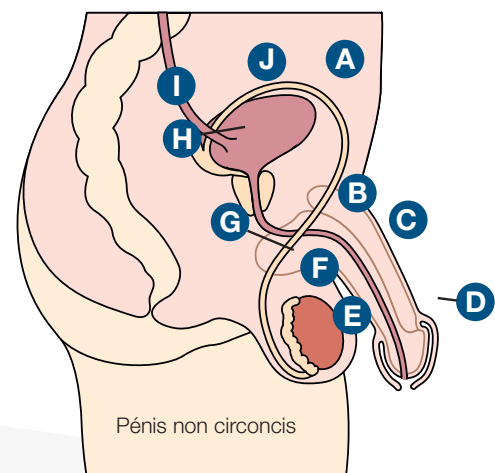
Commencez par expliquer que l'objectif principal de l'appareil génital masculin est de produire des spermatozoïdes, les cellules reproductrices mâles. Durant la puberté, la testostérone, l'hormone mâle, permet aux testicules de commencer à produire des spermatozoïdes pour la première fois. Lorsqu'un spermatozoïde atteint un ovule à l'intérieur d'une personne ayant des organes reproducteurs féminins et que la fécondation a lieu, la personne ayant des organes reproducteurs féminins devient enceinte.

Les spermatozoïdes se mélangent à un autre liquide dans les canaux déférents pour produire du liquide séminal, que l'on appelle semence ou sperme. Pour expliquer comment ce procédé a lieu et comment le sperme quitte le corps par l'éjaculation, vous voudrez peut-être retracer le chemin parcouru par les spermatozoïdes. Commencez par les testicules, puis passez par le canal déférent, les vésicules séminales, la glande prostatique et l'urètre. Définissez l'érection et l'éjaculation. N'oubliez pas d'expliquer que l'urine est aussi évacuée par l'urètre, mais jamais en même temps que le sperme.

SOINS PERSONNELS POUR LES PERSONNES AYANT DES ORGANES REPRODUCTEURS MASCULINS, QUESTIONS À DISCUTER LORS DE SÉANCES DISTINCTES

CIRCONCISION : il s'agit de l'ablation du prépuce couvrant le gland du pénis, habituellement lorsque l'enfant est encore nourrisson. Elle est effectuée pour des raisons religieuses, culturelles et hygiéniques.

DIAGRAMME DE L'APPAREIL GÉNITAL MASCULIN



- A** - canal spermiducte (canal déférent)
- B** - urètre
- C** - pénis
- D** - prépuce
- E** - scrotum
- F** - testicules (2)
- G** - épидидyme
- H** - glande prostatique
- I** - vésicules séminales (2)
- J** - vessie

PROPRETÉ : le pénis et les testicules doivent être chaque jour nettoyés et séchés avec soin. Si le pénis n'est pas circoncis, il faut tirer doucement le prépuce vers l'arrière pour nettoyer le smegma. Il est important de bien essuyer le pénis pour éviter les gerçures. Les gerçures peuvent être inconfortables et sont parfois appelées eczéma marginé de Hebra. On peut traiter ces gerçures en appliquant de la fécule de maïs ou avec des médicaments en vente libre.

SUPPORTS ATHLÉTIQUES : également appelés suspensoirs. Les supports athlétiques sont portés pour soutenir le pénis et les testicules pendant l'activité physique. Pour les sports de contact, on peut acheter une « coquille » en plastique ou en fibre de verre à fixer au suspensoir pour une protection supplémentaire contre les blessures.

FAITS ÉTONNANTS À PROPOS DES SPERMATOZOÏDES

- ✳ Durant la puberté, les personnes ayant des organes reproducteurs masculins commencent à produire des spermatozoïdes dans les testicules, et elles continueront d'en produire de nouveaux chaque jour à un rythme d'environ 400 millions de spermatozoïdes par jour.
- ✳ Un nouveau spermatozoïde devient mature au bout de quatre à six semaines. Durant cette période, il circule à travers de longs tubes en serpentins dans les testicules.
- ✳ Les testicules doivent demeurer à une température légèrement plus fraîche que la température naturelle du corps pour produire des spermatozoïdes sains. Par conséquent, lorsqu'il fait froid dehors, le scrotum tire les testicules plus près du corps pour les réchauffer. Lorsqu'il fait chaud, le scrotum descend plus bas pour que les testicules demeurent au frais.
- ✳ Une fois que les spermatozoïdes sont matures, ils se fauillent à travers le canal déférent de 35 à 45 cm et par-dessus la vessie. Ils sont entreposés jusqu'au moment de l'éjaculation.
- ✳ Une éjaculation normale contient de 150 à 500 millions de spermatozoïdes.
- ✳ Si une personne n'a qu'un seul testicule (malformation congénitale ou perte causée par suite d'un accident ou d'un cancer), celui qui reste double sa production de spermatozoïdes.



CHANGEMENTS DANS LA TAILLE DU PÉNIS DURANT LA PUBERTÉ

En étapes lentes et progressives, le pénis croît en longueur et en largeur. Lorsque les personnes ayant des organes reproducteurs masculins comprennent ces stades de la croissance, il se peut qu'ils soient moins inquiets. Les testicules et le scrotum grossissent en premier; les changements au pénis surviennent plus tard et c'est uniquement vers la fin de la puberté qu'il atteint sa taille adulte.

ÉMISSIONS NOCTURNES ET ÉJACULATION

Les émissions nocturnes et les érections préoccupent fréquemment les personnes ayant des organes reproducteurs masculins. Faites savoir aux élèves que ces inquiétudes sont courantes durant la puberté. Parfois, ces personnes ayant des organes reproducteurs masculins peuvent éjaculer lorsqu'elles sont endormies. Il s'agit d'une émission nocturne, aussi appelée éjaculation nocturne, qui se produit chez environ un tiers des personnes ayant des organes reproducteurs masculins. Cela se produit sans qu'ils s'en rendent compte – ils pourraient remarquer que leur pyjama ou leurs draps sont un peu humides ou collants à leur réveil. Les émissions nocturnes peuvent être embarrassantes s'ils ne comprennent pas pourquoi elles se produisent.

Les érections involontaires sont également courantes pendant la puberté. Elles surviennent sans raison apparente. Une personne ayant des organes reproducteurs masculins n'a pas besoin de penser au sexe ni à rien en particulier. L'érection peut se produire sans avertissement lorsqu'un enfant ayant des organes reproducteurs masculins atteint la puberté. Elle n'est pas toujours visible, cependant, et s'en ira à mesure que les muscles à la base du pénis se détendent et laissent le sang s'en échapper, pour que le pénis redevienne petit et flasque. Vous pouvez offrir des suggestions pour gérer les érections qui surviennent au mauvais moment (comme s'asseoir, mettre les mains dans les poches et porter des vêtements amples.)

Questions que les personnes ayant des organes reproducteurs masculins peuvent se poser

Est-ce que prendre du poids pendant la puberté est un phénomène naturel?

Absolument. Un adulte ayant des organes reproducteurs masculins a une plus forte carrure et un corps plus musclé que lorsqu'il est plus jeune. La puberté n'est pas un bon moment pour restreindre la quantité d'aliments que l'on mange. Tu es censé prendre du poids pendant la puberté, car ton corps grandit. Faire de l'exercice régulièrement et faire des choix alimentaires sains favorisera une croissance en santé en donnant à ton organisme l'énergie dont il a besoin.

Quelle sera ma taille?

Difficile à prévoir, mais la taille est habituellement déterminée par les gènes. Quelle est la taille de tes parents et grands-parents? Si tes deux parents sont grands, tu as des chances d'être grand. Si tes deux parents sont petits, tu pourrais être plus petit. Mais ce n'est pas une vérité absolue pour tout le monde. Parfois, une personne continuera à grandir ou à connaître une autre poussée de croissance à la fin de l'adolescence.

Quand vais-je me raser?

Tout dépend du moment où la pilosité faciale apparaît et de son épaisseur, ainsi que de ta préférence personnelle. En général, la pilosité faciale ne se développe pas avant la fin de la puberté et peut-être seulement après l'âge de 16 ans.

Avoir beaucoup de poils sur le corps veut-il dire qu'on produit plus de testostérone?

Non, la testostérone est l'hormone qui déclenche la croissance de la pilosité corporelle. La quantité de poils sur ton corps est déterminée par le groupe racial ou ethnique et par l'hérédité, et non par la quantité de testostérone.

Je crois que des seins sont en train de pousser.

Il est tout à fait naturel qu'une personne ayant des organes reproducteurs masculins présente une certaine enflure autour de la poitrine et des mamelons. Cette région peut aussi faire un peu mal. Ça ne durera pas.

Pourquoi l'un de mes testicules est-il plus élevé que l'autre?

Il s'agit d'un phénomène tout à fait naturel. Personne n'est parfaitement symétrique, et en général, le droit est plus élevé que le gauche.

Lorsque j'ai examiné mes testicules, j'ai trouvé une crête vers l'arrière. Est-ce un phénomène naturel?

Oui. Ce que tu sens est l'épididyme, là où les spermatozoïdes sont stockés. Il y a un épididyme au dos de chaque testicule. Si tu sens toute autre bosse, prends rendez-vous chez le médecin pour un examen complet.

Parfois, j'ai des érections sans raison apparente, et j'ai peur que quelqu'un le remarque.

Avoir des érections à différents moments, même si tu ne penses pas à quelqu'un qui t'attire ou au sexe est un phénomène tout à fait naturel. Et n'aie pas peur que d'autres personnes le remarquent : les érections ne sont pas aussi visibles que tu le penses. Essaie de l'ignorer, et elle disparaîtra toute seule.

Les personnes ayant des organes reproducteurs masculins cessent-elles d'avoir des érections lorsqu'elles vieillissent?

Non. Si une personne ayant des organes reproducteurs masculins est en bonne santé, elle peut avoir des érections toute sa vie.

Cela fait un moment que j'ai des émissions nocturnes. S'arrêteront-elles un jour?

Tu auras de moins en moins d'émissions nocturnes au fur et à mesure que ton corps passe au travers de la puberté. En général, en grandissant, tu gagneras plus le contrôle de ton corps. Certaines personnes ont des émissions nocturnes plus souvent, d'autres rarement. Il ne faut pas s'en faire.

Et si quelqu'un remarque ton érection?

Les gens sont plus susceptibles de remarquer que tu essaies de la cacher que de remarquer que tu en as une. La meilleure stratégie serait d'agir naturellement et de ne pas attirer l'attention. Et souviens-toi, tu as l'impression qu'elle est évidente parce que c'est TOI qui la ressens. Mais à moins que tu portes quelque chose d'ajusté (comme un short de cyclisme extensible), elle n'est pas aussi évidente que ce que tu ressens.



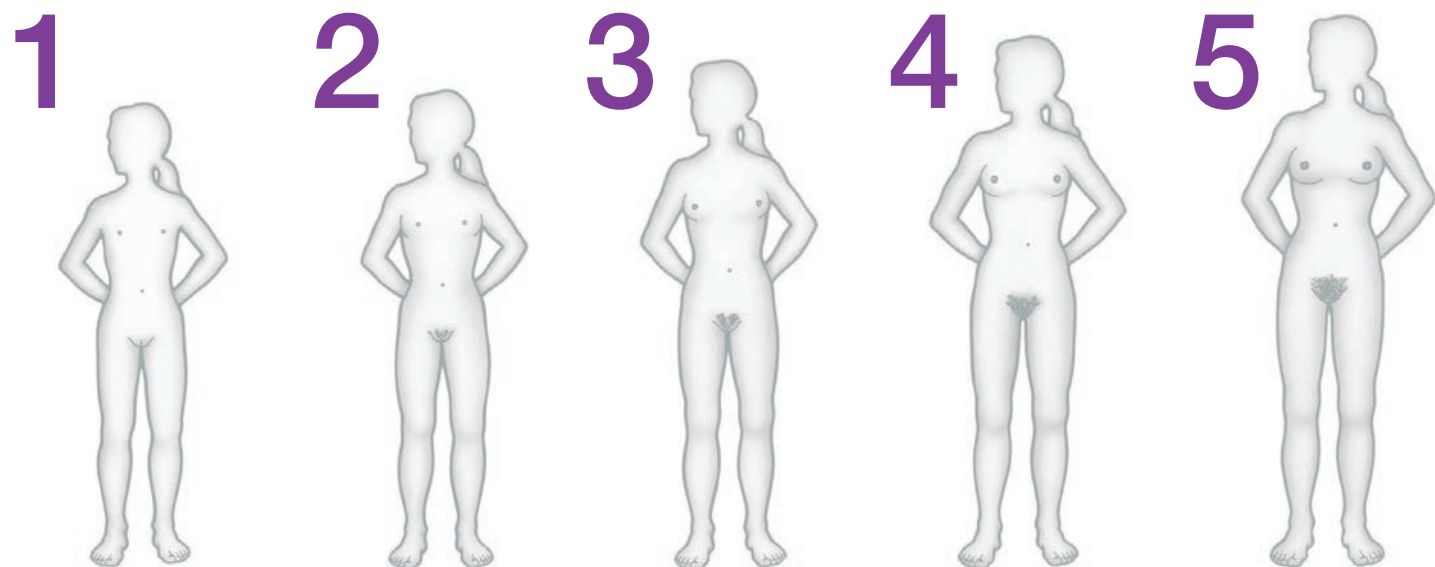
Aperçu

La présente section sert à aider les animateurs à animer des discussions portant sur les changements physiques qui ont lieu durant la puberté (comme les menstruations) ainsi que sur les questions d'hygiène personnelle et de santé.

Changements physiques chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins

Les stades de développement sont typiquement illustrés par les cinq stades du développement des seins et de la croissance des poils du pubis ainsi que par les autres signes de maturation : poussée de croissance, début des pertes vaginales et des premières règles. Le dessin ci-dessous décrit ces cinq stades avec les écarts d'âge et l'âge moyen. Il est important de souligner que l'évolution à travers ces stades peut varier légèrement d'une personne à l'autre, selon le rythme de son organisme.

Les stades de développement chez les personnes ayant des organes reproducteurs féminins



STADE UN :

Jusqu'à 8 à 12 ans

- Stade de l'enfance; aucun signe visible de développement pubertaire.

STADE DEUX :

Début entre 8 et 14 ans

- Augmentation rapide de la taille et du poids.
- Apparition de la forme des seins, le mamelon est en relief et la zone environnante peut être sensible.
- Des poils fins raides apparaissent près des lèvres de la vulve.

STADE TROIS :

Début entre 9 et 15 ans

- La croissance se poursuit.
- Les seins deviennent plus ronds et plus fermes.
- Les poils pubiens deviennent plus foncés, plus épais et plus frisés.
- Les hanches peuvent commencer à s'élargir par rapport à la taille, donnant une apparence plus douce et ronde.
- Le vagin commence à sécréter un fluide transparent ou blanchâtre appelé pertes vaginales.
- Pour certaines, l'ovulation et les menstruations commencent tard dans ce stade.

STADE QUATRE :

Début entre 10 et 16 ans

- Des poils se mettent à pousser sous les aisselles.
- Le mamelon et la partie foncée qui l'entoure (aréole) peuvent se détacher nettement du sein.
- Les poils pubiens commencent à former un triangle à l'avant et sur les côtés de la zone génitale.
- Pour un grand nombre de personnes, l'ovulation et les menstruations apparaissent pendant ce stade.

STADE CINQ :

Début entre 12 et 19 ans

- L'âge adulte : l'allure générale est celle d'un jeune adulte.
- L'aréole rejoint le contour du sein et celui-ci est pleinement formé.
- Les poils pubiens forment un triangle touffu et frisé.
- La taille adulte est probablement atteinte.
- L'ovulation et les menstruations se produisent périodiquement.



Comprendre le système reproducteur est tout aussi important que de comprendre tout autre organe du corps. Encouragez les élèves à apprendre comment fonctionne ce système et à comprendre la fonction de chaque partie. En se familiarisant avec l'anatomie des personnes ayant des organes reproducteurs féminins, les élèves de tous sexes pourront mieux comprendre ce qui se produit lors du cycle menstruel. Assurez-vous qu'ils apprennent également les termes exacts. Revoyez la prononciation. Aidez les élèves à comprendre l'emplacement, la taille et la forme approximatifs de chaque organe.

PRÉOCCUPATIONS PERSONNELLES DES PERSONNES AYANT DES ORGANES REPRODUCTEURS FÉMININS

À discuter lors de séances séparées.

Toute la partie charnue molle entre les jambes des personnes ayant des organes reproducteurs féminins s'appelle la vulve. Les lèvres sont le double repli charnu à l'intérieur de la vulve. Le clitoris est une petite butte de peau se situant au-dessus de l'urètre, et est très sensible.

Contrairement au garçon qui peut facilement voir ses organes génitaux, une fille peut n'avoir aucune idée de ce qu'ont l'air ses organes génitaux. Examine les organes génitaux externes en plaçant un miroir entre tes jambes. Un moyen facile d'expliquer les organes génitaux féminins consiste à mentionner que, de l'avant à l'arrière, il existe trois ouvertures dans le corps d'une personne ayant des organes reproducteurs féminins :

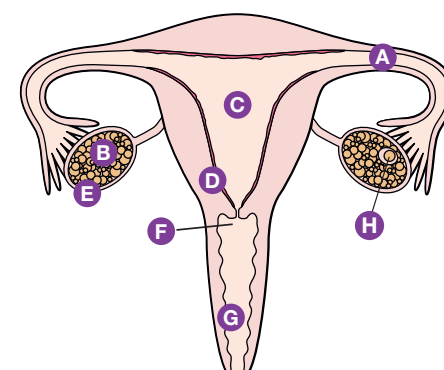
URÈTRE : très petit canal qui sert à évacuer l'urine du corps.

ORIFICE VAGINAL : Tpassage menant à l'utérus, ouverture par laquelle s'écoule le sang menstruel. L'orifice vaginal est parfois recouvert par l'hymen, un fin morceau de peau. L'apparence de l'hymen varie légèrement d'une personne à l'autre, et certaines naissent sans hymen.

ANUS : petit orifice par lequel les matières fécales sont éliminées du corps.

Il est important de se laver souvent la vulve, car c'est une région propice à la croissance de bactéries causant de mauvaises odeurs. Le smegma blanc s'accumule dans les plis des lèvres. Il est préférable de ne pas utiliser de poudres ou de savons parfumés dans la région des organes génitaux afin d'éviter toute irritation.

DIAGRAMME DE L'APPAREIL GÉNITAL FÉMININ



A - trompes de Fallope (2)

B - ovules (œufs)

C - utérus

D - endomètre

E - ovaires (2)

F - col de l'utérus

G - vagin

H - ovule

FAITS ÉTONNANTS À PROPOS DE L'OVULE

- ✱ Les personnes ayant des organes reproducteurs féminins naissent avec des centaines de milliers d'ovules reposant en profondeur, à l'intérieur de leurs ovaires.
- ✱ L'ovule est la plus grande cellule humaine; il n'est pourtant pas plus gros que la pointe d'une mine de crayon.
- ✱ Les ovules transportent la moitié des codes ou des gènes qui déterminent la vie humaine, tandis que les spermatozoïdes transportent l'autre moitié.
- ✱ On croit que les ovaires libèrent un ovule à tour de rôle chaque mois; un mois c'est l'ovaire gauche et le mois suivant c'est au tour de l'ovaire droit.
- ✱ Un follicule mature forme une toute petite bulle à la surface de l'ovaire. Au moment de l'ovulation, l'ovule sort de la bulle et est attiré dans les trompes de Fallope.



Menstruations

Les menstruations commencent entre l'âge de huit et seize ans. En général, les menstruations commencent après le début du ralentissement de la poussée de croissance. Ces changements se produisent à un rythme différent pour différentes personnes. Les camarades de classe en septième et en huitième année peuvent donc se trouver à divers stades de maturation.

L'attitude par rapport aux menstruations diffère selon la culture, la religion et le contexte familial. Il y a de nombreuses fausses perceptions quant au processus qui peuvent être en quelque sorte rectifiées en se concentrant sur le fait que les menstruations sont naturelles et saines. Les menstruations consistent en la désintégration de l'endomètre, ou de la paroi de l'utérus, chaque mois. Lorsqu'une personne ayant des organes reproducteurs féminins commence à être menstruée, son cycle peut être très irrégulier. Les menstruations prennent parfois deux à quatre ans avant d'être régulières. Certaines d'entre elles ne deviennent jamais régulières. Dans la plupart des cas, tout ce que le corps fait est naturel et sain pour cette personne.

En plus des faits qui entourent la physiologie et l'hygiène des menstruations, les personnes ont besoin d'une occasion de parler de leur réaction aux changements de leurs corps, au fait d'avoir l'air plus vieille et de commencer à être menstruée (réactions et sentiments positifs et négatifs des pairs et des parents/tuteurs).

Les menstruations et l'activité physique

L'activité physique régulière continue favorise une bonne santé et une estime de soi plus élevée. En général, elle réduit également les crampes menstruelles et les symptômes prémenstruels. Certaines activités physiques précises pendant les menstruations peuvent soulager les douleurs menstruelles, dont les étirements, le yoga et l'activité aérobique.

Des études ont indiqué que plus d'un tiers des personnes croient qu'il faut restreindre l'activité physique pendant les menstruations. Cette croyance remonte aux attitudes historiques envers les menstruations. Les jeunes peuvent inconsciemment adopter ces croyances et se sentir mal à l'aise à l'idée de faire de l'activité physique pendant leurs règles.

Une personne ayant des organes reproducteurs féminins souhaite souvent garder le secret ou cacher le fait qu'elle est menstruée. Elles pourraient avoir l'impression qu'il sera difficile de cacher leurs menstruations pendant qu'elles se changent ou qu'elles prennent leur douche. Des discussions ouvertes au sujet des menstruations et de l'activité physique peuvent contribuer à normaliser le processus pour les jeunes ayant des organes reproducteurs féminins.

L'activité physique et l'hygiène féminine

Au vu de la gamme des produits d'hygiène pour les menstruations offerts, les jeunes élèves peuvent être encouragées à essayer différents types de protection pour développer leurs propres stratégies pour les gérer.

Il faut mettre un certain temps pour s'habituer aux menstruations, et c'est tout à fait correct.

Aménorrhée

L'aménorrhée est l'absence d'une ou de plusieurs période(s) menstruelle(s). Ça veut dire que tes organes reproducteurs, les glandes qui favorisent la régulation des hormones ne fonctionnent peut-être pas de façon naturelle. Le plus souvent, c'est attribuable à une grossesse. Dans d'autres cas, ce peut être le résultat de contraceptifs (p. ex. méthodes de planification des naissances), de médicaments, de facteurs liés aux habitudes de vie (p. ex. faible poids corporel, exercice excessif, stress), d'un déséquilibre hormonal ou de problèmes structurels. Si tu sautes plus de trois périodes menstruelles consécutives ou si ton cycle menstruel est irrégulier après l'âge de 15 ans, mieux vaut consulter un médecin.

Produits offerts

SERVIETTES

- ✱ Elles sont portées à l'extérieur du corps et dans tes sous-vêtements.
- ✱ Les serviettes ultra minces protègent efficacement tout en étant moins épaisses.
- ✱ Les serviettes avec ailes ou rabats évitent les fuites et les taches sur les sous-vêtements.
- ✱ Les protège-dessous ont des usages multiples. Pendant les jours moins abondants des menstruations, au début ou à la fin, ou porte-les en tant que protection supplémentaire si tu portes un tampon.
- ✱ Jette les serviettes et les protège-dessous dans une poubelle et non dans la cuvette.

TAMPONS

- ✱ Ils se portent à l'intérieur, insérés dans le vagin.
- ✱ Certains ont un applicateur fait de carton ou de plastique, tandis que d'autres n'ont pas d'applicateur et s'insèrent avec le bout du doigt.
- ✱ Ils sont offerts en divers degrés d'absorption pour les jours où le flux est léger ou abondant.
- ✱ Change-le au besoin, mais au moins aux quatre à huit heures.
- ✱ Les tampons offrent aux élèves la protection nécessaire pour participer à toutes leurs activités physiques habituelles, comme la gymnastique, la natation, etc.
- ✱ Les tampons, les applicateurs et l'emballage doivent être emballés et jetés dans une corbeille (et non jetés dans la cuvette).

CONSEILS

- ✱ Garde une trousse de préparation dans ton casier ou ton sac à dos (serviettes, tampons, culotte propre).
- ✱ Utilise toujours le degré d'absorption le plus faible pour répondre à tes besoins.

Que dois-je faire si j'ai mes premières règles à l'école?

Presque toutes les personnes sont surprises par leurs premières menstruations, même celles qui sont bien informées. Ne t'inquiète pas. C'est une bonne idée de toujours avoir avec toi une serviette hygiénique et des culottes propres, au cas où. (Range-les dans un étui à crayon de rechange ou un sac à maquillage). Si tu n'as pas de serviette hygiénique, tu peux te servir de papier hygiénique ou de mouchoirs. (Et les taches dans tes sous-vêtements s'enlèvent facilement à l'eau froide et au savon.) Demande de l'aide à une amie, ou à une autre personne estimée; tu ne dérangeras personne. La plupart des écoles conservent des serviettes hygiéniques pour cette occasion.

Rappelez-vous que tous les adultes sont conscients des menstruations et que vous pouvez leur demander leur aide.

Mes deux meilleures amies ont eu leurs menstruations, mais pas moi. Est-ce que je suis normale?

Oui. Tout le monde est différent. Les menstruations peuvent commencer entre 10 et 16 ans. Seul ton corps peut décider quand est le bon moment pour le début des menstruations. Tes amies, un parent/tuteur pourraient être en mesure de t'aider et de te conseiller lorsqu'elles commenceront. (Il peut être rassurant de poser la question à ton médecin de famille si tu n'as pas remarqué de changements dus à la puberté après 14 ans, ou si tes seins et tes poils pubiens ont commencé à croître, mais que tes menstruations n'ont pas commencé à 16 ans.)

Est-ce qu'il y aura des odeurs quand je vais avoir mes menstruations?

Le liquide menstruel peut commencer à sentir lorsqu'il entre en contact avec l'air. Cependant, tu peux réduire les odeurs en changeant ta serviette ou ton tampon régulièrement et en te lavant régulièrement.

Est-ce qu'il y a des choses que je ne pourrai pas faire lorsque je serai menstruée?

Non. Avoir ses règles est un phénomène naturel et sain de la vie. Ça ne t'empêche pas de faire tout ce que tu fais habituellement. Tu peux quand même aller à l'école, offrir ton aide à la maison, voir tes amis, faire du sport, bref, tout ce que tu veux. Cependant, si tu veux aller nager, tu devrais utiliser un tampon. C'est une bonne idée de prendre l'habitude de changer ton tampon avant d'aller nager et après.

Pourquoi est-ce que je ressens un inconfort pendant mes menstruations?

Tu n'es pas seule; presque toutes les personnes ressentent une forme quelconque de crampes pendant leurs règles à un moment ou un autre de leur vie. Tu as des crampes quand ton utérus se contracte (lorsqu'il se serre) légèrement pour se débarrasser de la majeure partie de sa paroi.

Toutes les personnes ne ressentent pas l'inconfort de la même manière; certaines ressentent des douleurs seulement à l'occasion et d'autres n'en ressentent jamais. C'est parce que tout le monde est différent, comme leurs menstruations.

Pourquoi mes seins me font-ils mal ou sont-ils sensibles avant mes menstruations?

Les changements du niveau d'hormones sont responsables. Tes seins retiennent plus de liquide, et sont par conséquent plus lourds et douloureux. Il pourrait également être utile de limiter la consommation de caféine, car la caféine dans le café, le thé, le chocolat et les boissons énergisantes fait en sorte que l'organisme retient les liquides et peut ajouter à la sensibilité des seins. Mais ne t'inquiète pas, cette sensation prendra fin au même moment que tes menstruations.

Est-ce que prendre du poids pendant la puberté est un phénomène naturel?

Absolument. Un adulte a plus de gras corporel qu'une jeune personne. Il est fréquent de prendre du poids pendant la puberté, en raison des transformations qui se produisent dans ton corps. Faire de l'exercice régulièrement et faire des choix alimentaires sains favorisera une croissance en santé en donnant à ton organisme l'énergie dont il a besoin.

Est-ce que je peux prendre un bain ou une douche ou aller nager lors de mes menstruations?

Absolument. Il est particulièrement important de rester propre et fraîche pendant tes menstruations.

Pourquoi ai-je cette sensation de lourdeur et d'inconfort?

Avant les règles, ton corps retient parfois plus d'eau que d'habitude et il se peut que tu te sentes ballonnée. Il est tout à fait naturel de se sentir un peu inconfortable lors de la puberté; tu grandis et tu changes rapidement.

Comment choisir un soutien-gorge qui me fait?

La plupart des boutiques qui vendent des soutiens-gorge ont des employées formées expressément pour t'aider. Elles te mesureront adéquatement et t'aideront à choisir le soutien-gorge qui te fait le mieux. Il y a beaucoup de modèles différents parmi lesquels choisir; tu en trouveras probablement un que tu aimes. Ta mère ou une amie pourrait t'aider à choisir. Tu devras essayer plusieurs nouveaux soutiens-gorge au fil du temps à mesure que tes seins se développent.





« Produits d'hygiène féminine » est le terme employé pour désigner les produits utilisés pendant les règles pour absorber le flux menstruel (serviettes ou tampons) ou pour l'hygiène quotidienne entre les règles (protège-dessous).

Les protège-dessous

Les protège-dessous sont principalement des produits d'hygiène quotidienne. Ils peuvent servir à absorber les écoulements naturels les jours entre tes menstruations et à les empêcher de tacher tes sous-vêtements. Un grand nombre de personnes choisissent les protège-dessous pour se sentir propres toute la journée.

Les protège-dessous sont également une bonne option :

- * Si tu viens de commencer à être menstruée, car tes cycles peuvent être irréguliers et les menstruations peuvent arriver soudainement.
- * À la fin de ton cycle, lorsque tu ne sais pas si tes menstruations ont cessé.

Il existe un grand choix de protège-dessous, de toutes les tailles et formes (mince, régulier, long, extra long et tanga). Les élèves peuvent choisir ceux qui leur conviennent le mieux.

ALWAYS.COM

Offre un complément d'information, pour que les élèves puissent connaître quels produits leur conviennent le mieux.



Serviettes

Les serviettes sont offertes en différentes formes, tailles et en différents degrés d'absorption, car chaque règle est différente. De plus, le niveau de protection dont on pourrait avoir besoin peut changer selon les différents jours de ses règles.

Il existe deux types de serviettes :

- 1 épaisse (serviette maxi) qui épouse la forme de ton corps.
- 2 mince (serviette ultra) qui procure confort et discrétion.

Grâce à la technologie d'aujourd'hui, les serviettes minces protègent aussi bien que les serviettes épaisses, et elles sont encore plus discrètes.

Des serviettes de différents degrés d'absorption sont disponibles (minces, régulières, super, à protection maximale) avec ou sans ailes. Pour une protection accrue sur les côtés et pour protéger contre les fuites, le meilleur choix est la serviette avec des ailes. Ces ailes se rabattent sur les côtés de ta culotte pour permettre à la serviette de rester en place et de protéger cette dernière lorsque tu bouges.

Pour les jours et les situations où tu as besoin d'un degré de protection élevé, il vaut mieux choisir une serviette longue. N'oublie pas que plus la serviette est longue, plus elle offrira d'absorption et de protection.

La fréquence à laquelle tu changes ta serviette dépend de ton flux et du type de serviette que tu utilises. Au début de tes règles, alors que le flux est le plus abondant, tu auras peut-être besoin de changer plus souvent de serviette. Bien sûr, la serviette que tu porteras durant la nuit, tu la garderas plus longtemps.

Tu dois changer de serviette régulièrement pour rester propre et fraîche, et pour t'assurer d'être toujours protégée. N'oublie pas de te laver les mains avant et après avoir changé de serviette.

Qu'est-ce que je fais avec la serviette une fois qu'elle est utilisée?

- * Plie-la.
- * Enroule-la dans du papier hygiénique.
- * Jette-la dans la poubelle. (Il y a souvent une poubelle pour serviettes hygiéniques située dans les toilettes).



NE JETTE PAS LES SERVIETTES DANS LES TOILETTES, CAR CELA RISQUERAIT DE LES BOUCHER.

Certaines serviettes sont emballées individuellement dans des sachets jetables pratiques. Mets simplement la serviette utilisée dans l'emballage de ta nouvelle serviette et jette-la à la poubelle.

Le savais-tu?

Les premières serviettes ont été vendues à la fin des années 1890. Elles étaient fabriquées avant tout pour les danseuses et les comédiennes. Depuis ce temps, n'importe qui dans le monde a accès aux serviettes.



Tampons

On porte le tampon à l'intérieur du corps, dans le vagin.

Le vagin est un tube musculaire plat d'environ 10 cm de longueur. Il possède l'incroyable capacité de s'étirer et de retrouver sa forme : rappelle-toi que la plupart des personnes accouchent par la voie vaginale, et que le vagin reprend rapidement sa taille habituelle.

Les tampons sont faits d'un matériau doux et absorbant compressé en une petite forme cylindrique, avec une corde qui traverse son centre. Les parois du vagin le tiennent en place, et le tampon prendra de l'expansion pour s'adapter à tes formes à mesure qu'il absorbe le flux menstruel.

Les tampons sont offerts avec différents degrés d'absorption. Les tampons sont faciles à insérer : tous les renseignements et toutes les instructions dont tu as besoin se trouvent dans le dépliant à l'intérieur de la boîte. Ils sont également faciles à retirer : il suffit de tirer doucement sur la corde qui demeure à l'extérieur du vagin, et le tampon sortira.

Ton flux menstruel peut varier pendant la période menstruelle.

Il est souvent plus abondant au début et plus léger à la fin. De nombreuses personnes se rendent compte qu'elles doivent utiliser des tampons offrant plus d'un type d'absorption pour se sentir confortables et protégées pendant leurs règles. Tu dois choisir la bonne combinaison d'absorption pour le flux menstruel; ça vient après un certain temps. Pour plus de commodité, des emballages multiples sont également offerts et contiennent divers degrés d'absorption dans une boîte.

Consignes :

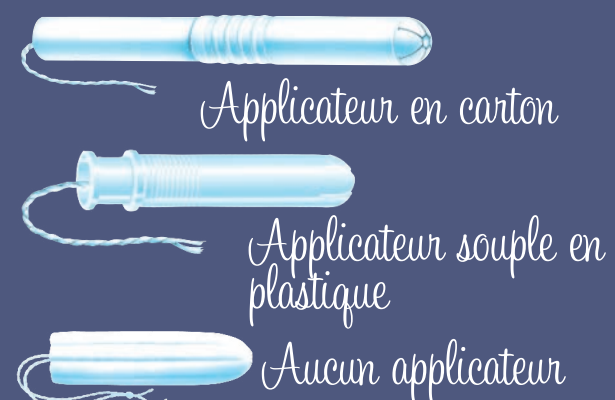
Utilise toujours le tampon qui a l'absorption la plus faible pour tes besoins. Voici des conseils pour déterminer ce qui convient le mieux pour toi :

- * Si un tampon a absorbé tout ce qu'il pouvait et doit être changé dans les quatre heures, essaie un tampon avec un degré d'absorption plus élevé.
- * Si le tampon a encore beaucoup de zones blanches lorsque tu le sors après environ quatre heures, essaie un tampon avec une absorption plus faible.
- * Tu dois changer ton tampon régulièrement. La fréquence dépend de l'abondance du flux, **mais il faut le changer au moins aux quatre à huit heures**.
- * **Ne laisse jamais un tampon en place pendant plus de huit heures.** Les tampons doivent être utilisés uniquement pendant les menstruations, et non pour absorber les pertes vaginales.



IL EXISTE DEUX TYPES DE TAMPONS, AVEC ET SANS APPLICATEUR.

Les tampons avec applicateur ont un tube souple (fait de papier cartonné ou de plastique), ce qui aide à guider le tampon dans la bonne position.



Le savais-tu?

Les tampons sont utilisés depuis des milliers d'années. Personne ne sait qui a eu l'idée d'avoir une protection interne, mais elle est mentionnée par le philosophe grec Hippocrate. Les personnes ayant des organes reproducteurs féminins de l'ère romaine utilisaient des rouleaux de laine qui étaient huilés ou légèrement cirés. Les Égyptiennes ayant des organes reproducteurs féminins utilisaient des rouleaux de papyrus souple (un type de papier fait à partir de tiges de roseau).



Insérer un tampon

1 ÉTAPE 1

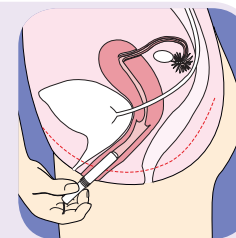
Lave-toi les mains et déballe un tampon propre. Tiens-toi debout ou assieds-toi **dans une position confortable** : certaines personnes trouvent plus facile de s'accroupir les genoux écartés et d'autres, de se tenir debout, un pied sur le siège de toilette ou sur le bain. Saisis délicatement le tube d'insertion extérieur à la hauteur des anneaux striés avec le pouce et le majeur.

2 ÉTAPE 2

Avec l'autre main, écarte les plis de peau qui entourent l'orifice vaginal. Place le bout du tube extérieur de l'applicateur du tampon (**et non l'extrémité où pend le cordon**) dans l'ouverture du vagin.

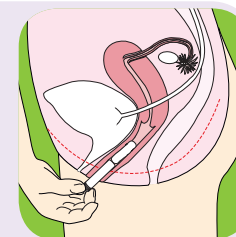
3 ÉTAPE 3

Comme le montre l'image, le vagin s'incline vers le haut, ou vers ton dos. Donc, **glisse doucement l'applicateur** en montant et vers l'arrière. (Parfois, tourner légèrement l'applicateur d'un côté à l'autre peut aider à l'insertion.) Arrête de pousser lorsque ton pouce et ton doigt touchent à ton corps.



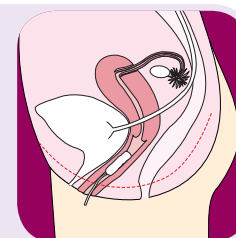
4 ÉTAPE 4

En tenant toujours l'applicateur sur les anneaux striés, pousse dans le bas du petit tube pour qu'il monte entièrement dans le grand tube. **C'est ce qui fait sortir le tampon de l'applicateur et qui l'installe dans ton vagin.**

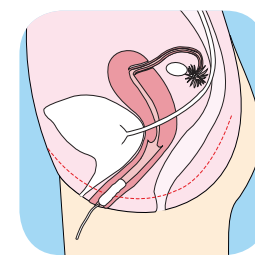


5 ÉTAPE 5

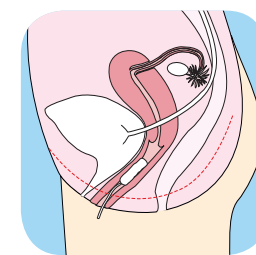
Tiens fermement les deux tubes qui sont maintenant emboîtés l'un dans l'autre. **Retire lentement les deux tubes de l'applicateur ensemble.** Tu verras que le cordon du tampon pend à l'extérieur de ton corps.



Lorsque le tampon est inséré correctement, il devrait être confortable. Si tu ressens de l'inconfort, il n'est probablement pas placé assez loin. L'inconfort vient du fait que le tampon frotte contre le muscle à l'ouverture du vagin. Si tel est le cas, retire-le et essaie de nouveau avec un nouveau tampon.



INCORRECT



CORRECT

Parfois, c'est plus difficile d'insérer un tampon. Il faut souvent s'y exercer, mais une fois que tu es habituée, tu vas trouver ça très facile. La première chose dont il faut se souvenir, c'est que le vagin s'incline vers l'arrière, ou vers ton dos. Assure-toi que tu l'insères au bon angle. Aussi, il arrive souvent que tu n'insères pas le tampon assez profondément, ce qui peut le rendre très inconfortable.



Syndrome de choc toxique (SCT)

Bien que nous connaissions l'existence du syndrome de choc toxique (SCT) depuis maintenant plus de 20 ans, nous en savons encore très peu sur la véritable cause de cette maladie potentiellement mortelle.

Le SCT est si rare que la plupart des médecins n'en verront jamais passer un cas. Les personnes de tous les âges et de tous les sexes peuvent souffrir du SCT. La moitié des cas touche les personnes menstruées.

Le risque de SCT augmente avec l'utilisation des tampons. Le SCT est causé par les toxines produites par la bactérie staphylococcus aureus, qui se trouve communément dans le nez et dans le vagin. Le SCT peut avoir lieu à tout moment lors des menstruations, ou peu après. Il ne s'agit pas d'une maladie contagieuse, cependant une personne ayant souffert du SCT peut en souffrir à nouveau. Consultez votre médecin avant d'utiliser à nouveau des tampons, si vous avez souffert du SCT.

Les symptômes du SCT ressemblent à ceux de la grippe. Ils comprennent :

- ✱ Une éruption cutanée semblable à un coup de soleil
- ✱ Une soudaine poussée de fièvre (température de 38,8 °C/102 °F ou plus)
- ✱ Vomissements
- ✱ La perte de conscience ou le vertige en se levant
- ✱ Des douleurs musculaires ✱ Étourdissements
- ✱ Diarrhée

N'importe lequel de ces symptômes peut signaler le SCT, mais il se peut qu'une personne ne les éprouve pas tous. Si une personne qui utilise un tampon éprouve l'un de ces symptômes, elle doit :

- ✱ Retirer immédiatement le tampon et contacter son médecin.
- ✱ Dire au médecin qu'elle utilise des tampons et qu'elle pourrait être atteinte du SCT.

Réduire les risques du SCT

Lorsque vous discutez du SCT avec vos élèves, expliquez-leur qu'il est possible de réduire le risque en :

- ✱ Utilisant toujours la plus faible absorption qui convient au flux.
- ✱ Alternant l'utilisation de tampons avec celle de serviettes hygiéniques.
- ✱ Ne portant pas de tampon.

Assurez-vous que vos élèves consultent un médecin avant d'utiliser un tampon, si elles ont déjà souffert du SCT.

Conseils importants à propos des tampons

Il est important de changer régulièrement de tampon, toutes les 4 à 8 heures. Ne jamais utiliser de tampon avant ou entre les menstruations, et ne jamais se servir d'un tampon pour absorber la perte vaginale. Si tu as besoin de protection pour la perte vaginale, utilise plutôt un protège-dessous.

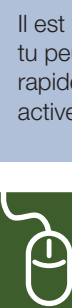
Test Pap

LE CANCER CERVICAL est un cancer courant. Toute personne ayant des organes reproducteurs féminins peut en souffrir, bien qu'il ait tendance à être plus fréquent chez les personnes qui sont sexuellement actives.

TOUTEFOIS, IL EST POSSIBLE DE LE PRÉVENIR. Un simple test sans douleur effectué par un médecin ou une infirmière peut détecter les signes avant-coureurs précoces qu'un cancer pourrait se développer.

TEST DE PAPANICOLAOU (également appelé frottis de Papanicolaou, test Pap, frottis cervical ou test par frottis). Il sert à vérifier le col de l'utérus (la partie du bas de l'utérus) pour voir si toutes les cellules sont normales et saines. Pour ce faire, un petit instrument (appelé spéculum) est inséré dans le vagin pour le garder ouvert, et le col est doucement frotté au moyen d'un écouvillon qui recueille quelques cellules. L'échantillon est envoyé dans un laboratoire pour y être examiné au microscope.

S'il y a des signes de cellules anormales, ton médecin recommandera le traitement approprié.



Pour plus d'information, visite :
<https://fr.cancercare.on.ca/pcs/screening/cervscreening> <https://fr.cancercare.on.ca/pcs/screening/>

Il est très important de subir un test Pap régulièrement. Ainsi, tu peux être assurée que tout problème potentiel soit décelé rapidement. Environ à l'âge de 21 ans ou lorsque tu deviens active sexuellement, tu devrais faire le test régulièrement.

VPH SIGNIFIE

Virus du papillome humain. Il s'agit d'une infection transmissible sexuellement (ITS) très contagieuse qui peut se transmettre avec un contact cutané seulement, et non uniquement par les relations sexuelles. On a découvert que le VPH cause le cancer du col, d'autres cancers rares et des verrues génitales. Environ 70 pour cent des adultes auront au moins une infection au VPH au cours de leur vie.

Comment puis-je me protéger du cancer du col?

Une façon de te protéger du cancer du col est de subir un test de dépistage du cancer du col régulièrement (test pap) une fois que tu es sexuellement active. De plus, le vaccin contre le vph protège contre certains types de vph qui peuvent causer le cancer du col. Renseigne-toi auprès de ton médecin de famille au sujet du vaccin, du test pap et d'autres moyens de te protéger.



Pour plus d'information, visite :
http://www.cancercare.on.ca/pcs/screening/cervscreening/screening_guidelines/

C'est une question de bons sens!

Une bonne hygiène peut te protéger contre les infections.

- ✱ Quand tu vas à la toilette, essuie-toi de l'avant vers l'arrière, pour éviter de propager des bactéries de l'anus au vagin.
- ✱ Évite les savons ou les gels pour la douche trop parfumés. Ils peuvent parfois irriter la peau délicate qui entoure le vagin.
- ✱ N'oublie pas, des infections vaginales sont plus susceptibles de se développer lorsque tu prends des antibiotiques.
- ✱ Tu pourrais également porter un protège-dessous pour te sentir plus fraîche et au sec si tu as des pertes vaginales entre tes règles.

Si tu as une infection vaginale, elle peut être facilement traitée.

Toute perte qui :

- ✱ A une mauvaise odeur
- ✱ Est épaisse
- ✱ Est jaunâtre ou plus foncée
- ✱ Cause des démangeaisons ou des brûlements

peut être un signe d'infection. Tu devrais consulter un médecin, qui pourra te recommander le bon traitement.

Encouragez les élèves à consulter un médecin si elles découvrent un changement dans leurs seins, surtout des bosses ou des durcissements.

En quoi consistent les pertes vaginales?

Les pertes sont un liquide clair ou blanchâtre qui s'écoule du vagin. La plupart des personnes ayant des organes reproducteurs féminins remarquent qu'il y a plus de pertes, qui ressemblent à une tache blanche laiteuse environ à la moitié du cycle. Cela coïncide avec l'ovulation, lorsqu'un ovule sort de l'ovaire. Si les pertes sont abondantes ou inconfortables, essaie un protège-dessous. N'oublie pas, la plupart des pertes sont tout à fait naturelles; elles servent à empêcher la sécheresse vaginale et à prévenir les infections. Pour garder tes sous-vêtements propres lorsque tu as des pertes, tu peux porter un protège-dessous.

Prends soin de tes seins

Les seins changent continuellement au cours de la vie. Prendre soin de ses seins signifie entre autres savoir de quoi auraient l'air tes seins normalement. De cette façon, s'il y a des changements importants, tu seras plus en mesure de les remarquer rapidement. Il y a des étapes à suivre pour bien prendre soin de tes seins.

ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE TES SEINS

- 1 Tu devrais connaître tes seins au naturel, par leur aspect et leur toucher.
- 2 Tu devrais aussi savoir quels changements surveiller. Pendant la puberté, certains changements s'opèrent à mesure que les seins se développent : apparition de la forme des seins, le mamelon est en relief, la zone environnante peut être sensible, les seins deviennent plus ronds et plus remplis, le mamelon et l'aréole peuvent se détacher nettement du sein.
- 3 Apprends à reconnaître les changements relatifs à l'aspect et au toucher. Il y a plus d'un moyen d'examiner tes seins. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon, et nul besoin de suivre une routine particulière, à moins que ça fonctionne pour toi. Choisis une méthode qui marche bien pour toi.
- 4 Parle de tout changement à un médecin.



Pour plus d'information, visite :
<http://hpinform.ca/fr/> et <http://www.health.gov.on.ca/fr/ms/hpv/>



Vos élèves pourraient trouver de nombreux moyens différents d'avoir une apparence générale propre et saine. Les renseignements suivants vous aideront à développer de nombreux éléments que les élèves auront trouvés ou vous permettront d'animer une discussion sur certains sujets importants ou conseils.

Une peau propre et d'apparence saine

L'acné tire son origine de glandes sébacées suractives et se présente lorsque les pores sont obstrués. Les bactéries prolifèrent derrière les bouchons, ce qui cause des bosses rouges.

- ✳ L'hérédité, les hormones, le sébum et les bactéries comptent parmi les facteurs contributifs les plus importants de l'acné. Ils se rapportent tous à la façon dont le corps fonctionne. Également, on croit que certaines caractéristiques des habitudes de vie contribuent à l'acné, notamment le stress, les cosmétiques/les savons, l'alimentation, le repos et l'activité physique.
- ✳ Certains savons ordinaires peuvent assécher la peau. Il n'est pas nécessaire d'avoir cette sensation de rigidité et de sécheresse pour que la peau soit vraiment propre. Il est possible d'avoir une peau douce et saine, tout en étant propre.
- ✳ Le soleil ne guérit pas l'acné.

CONSEIL

Mieux vaut suivre des habitudes de nettoyage quotidiennes qu'un « traitement éclair » pour gérer l'acné. Les produits qui traitent l'acné sont plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés régulièrement. Si tu choisis d'utiliser un produit qui traite l'acné, assure-toi de lire l'étiquette et le mode d'emploi attentivement pour utiliser le produit correctement et obtenir les meilleurs résultats possible. Pour lutter contre l'acné sans ordonnance, rien n'est plus fort que le peroxyde de dibenzoyl.

CONSEIL

Tu pourrais être allergique à certains produits. C'est une bonne idée d'appliquer une petite quantité de la formule sur l'intérieur de ton avant-bras pour voir si tu y es sensible avant de l'utiliser sur le visage.

CONSEIL

Protège ta peau contre les rayons nocifs du soleil en choisissant une crème solaire. Un FPS (facteur de protection solaire) de 15 bloque plus de 92 % des rayons UVB. (Feuille de renseignements sur la crème solaire, Société canadienne du cancer, Division de l'Ontario).

CONSEIL

Une crème nettoyante pour la peau peut « nettoyer la peau en profondeur » sans l'assécher excessivement, comme peuvent le faire certains savons ordinaires.

CONSEIL

Reste hydraté après l'activité physique en buvant beaucoup d'eau.



Cheveux d'apparence saine

Les cheveux ternes et sans vie sont le résultat de la saleté, de la poussière, de la pollution et de la transpiration. Les cheveux peuvent être endommagés par la chaleur (par exemple, les fers à friser et les sèche-cheveux), les brosses, les rouleaux, le fait de trop tirer dessus, les teintures et les décolorants, les brosses à poils durs et les coiffures qui tirent sur la racine (comme des tresses serrées).

- ✳ Le gel est un produit coiffant qui sert à modeler et à tenir les coiffures en place. Le gel est plus lourd que la mousse et est à son plus efficace sur des cheveux courts, sur des coiffures élaborées ou sur des cheveux très épais.
- ✳ La mousse coiffante, plus discrète que le gel, est également utilisée pour maintenir la chevelure en place.
- ✳ Le fixatif sert à tenir la coiffure en place. Une utilisation excessive rendra les cheveux collants.
- ✳ La cire est utilisée pour tenir la coiffure en place. Elle ne durcit pas comme le gel.

CONSEIL

Pour garder tes cheveux en santé, utilise un shampoing et un revitalisant conçus pour ton type de cheveux. Parmi ces types se trouvent les cheveux normaux, secs et endommagés, fins et gras. Il est recommandé d'utiliser un shampoing et un revitalisant conçus pour le même type de cheveux. Lave tes cheveux aussi souvent que tu en as besoin. Rince-les bien..

CONSEIL

Lorsque tu appliques le shampoing, commence par le répandre uniformément dans les paumes et fais-le mousser en frottant le cuir chevelu, en descendant vers la pointe. Le revitalisant devrait être utilisé et appliqué où il est le plus nécessaire (par exemple, aux pointes fourchues). Le revitalisant ne mousse pas et devrait être rincé.

CONSEIL

L'électricité statique dans les cheveux est causée par de l'humidité dans l'air ou vient de tes vêtements. Pour y remédier, utilise plus de revitalisant ou un liquide ou une feuille qui sert à contrôler l'électricité statique dans la lessive.

CONSEIL

La natation peut endommager les cheveux en raison de tous les produits chimiques dans l'eau. Il est suggéré d'utiliser un shampoing et un revitalisant pour cheveux secs et endommagés après la natation et d'appliquer plus de revitalisant.

CONSEIL

Si tu as eu une permanente, une coloration ou des mèches, assure-toi d'utiliser un shampoing et un revitalisant conçus pour tes besoins précis.

Sensation de propreté

La plupart des personnes ayant des organes reproducteurs féminins de la classe ont peut-être déjà commencé à utiliser un antisudorifique ou un désodorisant ou sont sur le point de le faire. C'est un ajout important à leur hygiène corporelle, surtout si elles sont actives physiquement et si leur chimie corporelle change.

CONSEIL

Si tu choisis d'utiliser un antisudorifique ou un désodorisant, lorsque tu remarques des changements associés à la puberté est un bon moment pour commencer. C'est à ce moment que tu commences à transpirer autrement. Tu devras prendre des mesures additionnelles pour rester propre en te lavant plus souvent et en utilisant un antisudorifique ou un désodorisant.

CONSEIL

Pour rester propre, applique l'antisudorifique ou le désodorisant après le bain ou la douche. Assure-toi de sécher les aisselles avant d'appliquer l'antisudorifique. Il fonctionne mieux s'il est appliqué sur une peau propre et sèche.

CONSEIL

Appliquer un antisudorifique ou un désodorisant immédiatement après le rasage pourrait causer une irritation. Il est préférable d'attendre 30 minutes après le rasage avant d'appliquer un antisudorifique ou un désodorisant. Pour éviter cette attente, tu pourrais te raser le soir et appliquer l'antisudorifique ou le désodorisant le lendemain après le bain ou la douche.

CONSEIL

Choisis la forme que tu préfères. Les antisudorifiques ou désodorisants sont offerts dans les formes suivantes : en bâton, à bille, en aérosol et doux en bâton. La plupart des adolescents préfèrent la forme en bâton, car elle s'applique rapidement et reste sèche.

CONSEIL

Choisis la marque et la forme que tu préfères et conserve-la. Changer de marque et de forme peut irriter la peau.

CONSEIL

Si ta peau est sensible aux parfums, tu pourrais essayer un antisudorifique non parfumé.





Comme certaines glandes produisent plus de sébum, les glandes sudoripares (qui produisent la transpiration) en produisent plus. La transpiration est normale et importante : elle aide ton corps à réguler sa température.

Il y a deux types de glandes sudoripares. Le premier type, appelé glandes eccrines, produit de la transpiration transparente et sans odeur. Ces glandes commencent à fonctionner dès ta naissance. Les secondes — les glandes apocrines — s'activent au passage à la puberté. Elles produisent un autre type de transpiration pouvant entraîner des odeurs désagréables lorsqu'elle entre en contact avec les bactéries de la peau. On appelle cette odeur une odeur corporelle.

Les glandes sudoripares se trouvent partout sur le corps sauf sur les lèvres et les oreilles. Chaque personne en a environ 2,5 millions.

Le savais-tu?

- ✱ Les personnes ayant des organes reproducteurs féminins et masculins ont différents types de transpiration. Par exemple, la transpiration des personnes ayant des organes reproducteurs masculins peut être plus acide que celle des personnes ayant des organes reproducteurs féminins.
- ✱ Les personnes menstruées ont beaucoup plus de glandes apocrines que celles qui ne le sont pas.
- ✱ Si toutes tes glandes eccrines fonctionnaient à capacité maximale, elles produiraient environ 10 litres de transpiration par jour!

Une grande partie des glandes apocrines sont situées sous les aisselles, cela explique pourquoi tant de personnes utilisent des désodorisants ou des antisudorifiques pour dissiper leurs odeurs. Il y a deux types de produits :

DÉSODORISANTS –

ce sont essentiellement des parfums qui masquent ou couvrent l'odeur corporelle. Les vaporisateurs ou brumes pour le corps sont des types de désodorisants.

ANTISUDORIFIQUES –

ils empêchent l'odeur corporelle de se développer en réduisant l'humidité aux aisselles, la principale cause de l'odeur corporelle à cet endroit.

Les désodorisants et antisudorifiques sont offerts en nombreuses formes et nombreux parfums différents. Essaies-en et choisis celui qui fonctionne le mieux pour toi. Il existe également des produits spécialisés pour les gens qui transpirent beaucoup plus que d'autres, comme des antisudorifiques cliniques. Ces produits sont expressément conçus pour protéger contre les odeurs et l'humidité et sont faits pour être appliqués le soir afin de te protéger le lendemain (même si tu prends ta douche).

Seul un antisudorifique peut empêcher l'humidité de se former. Donc, ceux qui veulent être au sec et sentir bon devraient utiliser un antisudorifique tous les jours. Tous les antisudorifiques ont des désodorisants, mais le contraire n'est pas nécessairement vrai.

Nos meilleurs conseils

La première étape pour rester propre est de se laver! La douche ou le bain quotidien sert à enlever le sébum et la saleté de la peau, et diminue le nombre de bactéries pouvant causer les odeurs. Tes vêtements peuvent aussi absorber l'odeur corporelle; il faut donc prendre une douche après les cours d'activité physique et assure-toi de mettre des vêtements propres.

La transpiration est déclenchée par :

- ✱ la chaleur;
- ✱ l'activité physique;
- ✱ l'effort physique;
- ✱ la douleur;
- ✱ le stress mental;
- ✱ les changements hormonaux.

Introduction au rasage : pour les personnes ayant des organes reproducteurs féminins

À la puberté, des poils plus épais et plus foncés commencent à apparaître à de nombreux nouveaux endroits comme les jambes, les aisselles et la région pubienne. Il n'y a aucune raison de se sentir gênée pour ça. Pour celles qui choisissent de retirer les poils des zones non désirées, il y a différentes méthodes pour le faire, comme le rasage, l'épilation à la cire ou les crèmes.

AISELLES

Ces poils sont habituellement épais et poussent environ 50 % plus rapidement que les poils des jambes. Ils offrent un endroit aux bactéries pour proliférer; raser ses aisselles régulièrement est un moyen de rester fraîche. Un rasage aux deux à trois jours est normal.



JAMBES

Les poils des jambes, à peu près semblables aux poils des aisselles, ne retiennent pas les bactéries; il n'est donc pas nécessaire de les raser aussi souvent. Chaque personne devrait choisir si le rasage lui convient et à quelle fréquence.

RÉGION PUBIENNE

Ces poils sont épais et foncés et ont tendance à pousser plus rapidement que sur les jambes et les aisselles.

Le rasage est un choix personnel et une manière sécuritaire de se débarrasser de ses poils. Comme toute chose, il faut s'exercer et un peu de savoir-faire. Voici quelques étapes simples pour commencer :

- ✱ Hydrate les poils avec de l'eau tiède durant deux à trois minutes pour faciliter la coupe.
- ✱ Rester trop longtemps dans le bain avant le rasage plisse la peau et la fait enfler ce qui empêche un rasage de près.
- ✱ Ne te rase pas sur une peau sèche! Applique toujours beaucoup de crème à raser hydratante pour préparer les poils et la peau au rasage.
- ✱ Pour éviter les entailles et les coupures, n'utilise pas de lame émoussée!
- ✱ Utilise une légère pression pendant le rasage. Laisse le rasoir faire son travail.
- ✱ Rase dans le sens qui est le plus confortable.
- ✱ Toujours rincer et sécher le rasoir à l'air, car essuyer la lame peut l'endommager.

Tu as encore des questions?

Consulte un parent ou un tuteur, ou un adulte en qui tu as confiance pour en apprendre plus au sujet des moyens sécuritaires de te débarrasser de ces poils.

Introduction au rasage : pour les personnes ayant des organes reproducteurs masculins

Pendant la puberté, les personnes ayant des organes reproducteurs masculins commencent à remarquer des traces de poils sur la lèvre supérieure et le menton. Au début, il se peut que tu n'aies pas à te raser très souvent. Mais tôt ou tard, les poils commenceront à pousser plus rapidement et plus épais; tu commenceras peut-être à te raser plus régulièrement, voire tous les jours. Comme pour tout, plus tu te rases, meilleur tu seras. Voici quelques conseils pour commencer et pour avoir un rasage de plus près et plus confortable!

LA BASE :

- ✱ Lave-toi le visage. Le lavage retire le sébum, la saleté et les cellules de peau morte qui peuvent coller les poils du visage et du cou, et ainsi bloquer le chemin du rasoir.
- ✱ Hydrate les zones à raser; cela ouvre les pores pour nettoyer la peau et adoucit le poil, ce qui le rend plus facile à couper. Une douche chaude est idéale, mais si tu te laves dans un évier, hydrate le visage et le cou à l'eau chaude pendant trois minutes.



- ✱ Applique le gel ou la crème à raser en mouvements circulaires lents pour couvrir toutes les zones à raser. Cela crée une couche protectrice qui emprisonne l'humidité et qui adoucit la pilosité faciale pour que le rasoir glisse plus facilement et pour qu'il tire moins sur les poils. Pour une peau délicate, laisse le gel s'imprégner pendant environ une minute.
- ✱ Utilise un rasoir à lames multiples pour un rasage de plus près et plus confortable. Assure-toi qu'il n'est pas émoussé avant de commencer. Certains rasoirs ont une bande indicatrice qui devient blanche lorsqu'il est temps de changer la lame.
- ✱ Fais des mouvements légers et doux pendant le rasage; c'est le rasoir qui fait le travail. Appliquer trop de pression mène à des rougeurs, à de l'irritation ou à des entailles.
- ✱ Rince la lame souvent pour empêcher les accumulations sur les lames.
- ✱ Tire sur la peau pour obtenir une surface de rasage plus uniforme pour le rasoir. Rase-toi dans le sens du poil en premier, puis à contresens pour un rasage de plus près. Si tu ne sais pas dans quel sens va le poil, frotte une main sur ton visage et ton cou. Si tu sens de la résistance, tu frotes à contresens.

ZONES DIFFICILES À ATTEINDRE

- ✱ Garde le menton et le pourtour des lèvres pour la fin du rasage, car ce sont les zones les plus difficiles à atteindre et les plus vulnérables. De plus, tu laisses le gel s'imprégner plus longtemps pour adoucir les poils encore plus.
- ✱ Tourne la lèvre supérieure par-dessus les dents pour étirer la peau et atteindre les poils plus facilement.

LORSQUE TU AS TERMINÉ :

- ✱ Rince bien le rasoir et remue-le pour retirer l'excédent d'eau. N'essuie pas les lames et ne cogne pas le rasoir contre l'évier, car cela peut endommager les bords fins des lames.
- ✱ Rince-toi le visage et le cou avec de l'eau froide pour fermer les pores.
- ✱ Tapote le visage pour le sécher; ne frotte pas de serviette sur la zone rasée, car elle peut encore être sensible.
- ✱ Applique de la lotion après-rasage pour hydrater et apaiser la peau. Cette lotion est conçue pour être absorbée rapidement et facilement par la peau, pour rétablir et emprisonner la barrière hydratante naturelle de la peau.

Tu as encore des questions?

Consulte un parent ou un tuteur, ou un adulte en qui tu as confiance pour en apprendre plus au sujet des moyens sécuritaires de te débarrasser de ces poils.

RESSOURCES

Active Living Canada

courriel : info@activeliving.ca
www.activeliving.ca

Centre de documentation pour le sport (SIRC)

Téléphone : 613 231-7472 ou
1 800 665-6413
(États-Unis et Canada)
Télécopieur : 613 231-3739

Les femmes canadiennes et le sport

Téléphone : 613 562-5667
Télécopieur : 613 562-5668
<https://womenandsport.ca/fr/accueil/>

Société canadienne du cancer

Téléphone : 416 961-7223
Télécopieur : 416 961-4189
Courriel : ccs@cancer.ca
<https://cancer.ca/fr/>

Centre canadien pour l'éthique dans le sport

Téléphone : 613 521-3340
Télécopieur : 613 521-3134
Courriel : info@cces.ca
www.cces.ca/fr

Le Conseil canadien des aliments et de la nutrition (CCAN)

Téléphone : 905 265-5746
Télécopieur : 905 265-9372
Courriel : info@ccfn.ca

Canadian Intramural and Recreation Association of Ontario (CIRA)

Téléphone : 905 575-2083
Télécopieur : 905 575-2202
Courriel : office@ciraontario.com
www.ciraontario.com

Comité olympique canadien

Téléphone : 416 962-0262
Télécopieur : 416 967-4902
Courriel : webmaster@olympic.ca
www.olympique.ca

Société canadienne de physiologie de l'exercice

Téléphone : 613 234-3755
Télécopieur : 613 234-3565
Courriel : info@csep.ca
www.scpe.ca

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Téléphone : 416 535-8501
www.camh.ca/fr/

Association canadienne des entraîneurs

Téléphone : 613 235-5000
Télécopieur : 613 235-9500
Courriel : coach@coach.ca
www.coach.ca/fr

Dairy Farmers of Ontario

Téléphone : 905 821-8970
Télécopieur : 905 821-3160
Courriel : questions@milk.org
www.milk.org

Les diététistes du Canada

Téléphone : 416 596-0857
Télécopieur : 416 596-0603
www.dietitians.ca

Santé Canada

courriel : info@hc-sc.gc.ca
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

Fondation des maladies du cœur

Téléphone : 613 569-4361
Télécopieur : 613 569-3278
<https://www.coeuretavc.ca/>

Jeunesse, J'écoute (Bureau national)

Téléphone : 416 586-5437 ou
1 800 668-6868
Télécopieur : 416 586-0651
Courriel : info@kidshelpphone.ca
<https://jeunessejecoute.ca>

HabiloMédias

Téléphone : 613 224-7721
Télécopieur : 613 224-1958
Courriel : info@mediasmarts.ca
<https://habilomedias.ca>

The National Eating Disorder Information Centre (NEDIC)

Téléphone : 416 340-4156 ou
1 866 NEDIC-20 (1 866 633-4220)
Télécopieur : 416 340-4736
Courriel : nedic@uhn.on.ca
www.nedic.ca

Ophea

Téléphone : 416 426-7120 ou
1 888 446-7432
Télécopieur : 416 426-7373
Courriel : info@ophea.net
www.ophea.net/fr

EPS Canada (Éducation physique et santé Canada)

Téléphone : 613 523-1348 ou
1 800 663-8708
Télécopieur : 613 523-1206
Courriel : info@phecanada.ca
www.eps-canada.ca

Agence de la santé publique du Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique.html>

Ressources sur Internet

Pour plus d'information, visitez les sites des marques des commanditaires suivantes :



www.always.com



www.tampax.com

Merci à vous...

d'aider vos élèves à pratiquer des activités physiques et à adopter un mode de vie plus sain. Nous espérons que les ressources du programme Grandir de Always auront été enrichissantes tant pour vous que pour vos élèves.

Si vous avez des commentaires ou des suggestions pour améliorer le programme, veuillez communiquer avec Ophea ou EPS Canada en visitant les sites Web ci-dessous.

La documentation peut être reproduite à des fins éducatives, sous réserve d'en citer la provenance.

ISBN 0-921868-13-8

Always et Tampax sont des marques déposées de Procter & Gamble Inc.



Ontario: Ophea

12 Concorde Place, Suite 204B
Toronto, ON M3C 3R8

416-426-7120
info@ophea.net
www.ophea.net/fr



Éducation physique et santé
Canada (EPS Canada)

2451 Riverside Drive
Ottawa (Ontario) K1H 7X7

613 523-1348
www.eps-canada.ca