

## Quelle est leur efficacité ?

“ Cette trousse de conditionnement physique a été bien pensée avec des exercices fonctionnels pour améliorer le conditionnement, les capacités et la santé tout en minimisant le risque de blessure chez les étudiantes et étudiants canadiens. ”

— Dr Stuart McGill, professeur titulaire et président, département de kinésiologie, Université de Waterloo

“ Voici une excellente ressource pour les enseignants qui cherchent à adapter à leur journée de classe les exigences en matière d'activité physique journalière et du programme de santé et d'éducation physique secondaire. Les fiches sont faciles à lire et les images montrant les mouvements sont claires pour les étudiants de tout niveau d'âge ou de lecture ”.

— Jeff Bumstead, consultant en programmes d'études, Ontario Health and Physical Education Association (Ophea)

“ Une ressource exceptionnelle à la fois sécuritaire, stimulante et amusante tant pour l'enseignant spécialisé en éducation physique que pour le généraliste. Ces fiches amélioreront la prestation des programmes d'éducation physique et d'activités physiques quotidiennes dans votre école ”.

— Bob Soroko, consultant en recherche, Ontario Physical Education Safety Guidelines, Ontario Physical and Health Education Association (Ophea)

## Autres ressources disponibles

# Fiches de parcours de santé pour les écoles secondaires



**Bon de commande**

Quantité	Méthode de paiement	Information sur l'expédition
TITRE : <b>Série école élémentaire (42 fiches)</b> ISBN 978-1-55077-156-5 Prix de détail : 281,25 \$ CDN /US Prix net pour les éducateurs : 225 \$ CDN /US	QTÉ : <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTERCARD <input type="checkbox"/> CHÈQUE (cocher une case) N° DE CARTE : EXPIRATION : NOM INSCRIT: DATE : SIGNATURE : <b>Écoles et conseils scolaires seulement :</b> <input type="checkbox"/> FACTURER L'ÉCOLE/CONSEIL N° BON DE COMM. (S'IL Y A LIEU) :	ENVOYER À : NOM : DÉP : INSTITUTION : ADRESSE : VILLE : PROV./ÉTAT CODE POSTAL TÉLÉPHONE : COURRIEL :

**Expédition, manutention et taxes de vente**  
Poste ordinaire : 10,00 \$ pour le premier ensemble ; 5,00 \$ par ens. additionnel Par avion : téléphoner ou se renseigner par courriel. Taxe de vente – Au Canada, la TPS sera appliquée

Les prix peuvent varier sans préavis.  
Équipement non inclus



THOMPSON EDUCATIONAL PUBLISHING



# Restez en forme, restez en santé, amusez-vous ! Fiches de parcours de santé pour les écoles élémentaires

Éditeur de la série: Ted Temertzoglou, TDSB



**Cette série contient ...**

- Exercices destinés aux classes de 1e à 8e années
- 40 fiches de parcours de santé en couleurs
- 2 planches anatomiques additionnelles – la musculature et le squelette
- Graphiques de format extra grand (13 X 19,25 po / 33 x 49,5 cm)
- Chaque fiche/graphique est thermoscellé dans une pellicule plastique robuste
- Un manuel de l'enseignant contenant guides d'activités, tracés de parcours, conseils sur la sécurité et techniques d'exercices
- Conteneur carton pour un transport et un rangement faciles



Thompson Educational Publishing, 6, avenue Ripley, bureau 200, Toronto (Ontario) M6S 3N9  
Téléphone : 416-766-2763 N° sans frais: 1-877-366-2763 Fax: 416-766-0398 Courriel : publisher@thompsonbooks.com

09/08

www.thompsonbooks.com



Une ressource en matière de littératie en santé



## Vous avez des défis, nous avons des solutions

Plus que jamais, les enseignantes et enseignants à travers le Canada sont confrontés au défi d'offrir aux étudiantes et étudiants de tous âges et de toutes habiletés des séances d'activité physique quotidiennes à la fois sécuritaires et divertissantes.

À présent, le défi est grandement allégé avec l'arrivée de ces nouvelles fiches de parcours de santé de Vie active canadienne.

Grâce à ces fiches durables, les enseignants sont en mesure de concevoir des routines de capacité aérobie et de résistance sur mesure pour leurs étudiants, peu importe leur niveau actuel de conditionnement physique.

Les enseignants n'ont qu'à sélectionner les fiches de conditionnement physique ciblant les muscles qu'ils désirent voir être sollicités par leurs étudiants au moyen d'exercices progressifs, à établir le nombre de secondes ou de répétitions pour chaque séance d'exercice et ensuite à superviser les séances de parcours de santé.

Et le mieux de tout, les fiches peuvent être utilisées sous la supervision de l'enseignant n'importe où – dans le gymnase, la salle de cours ou les couloirs.

### Manuel de l'enseignant

Chaque série est accompagnée d'un manuel de l'enseignant qui permettra à l'enseignant, spécialisé ou non en éducation physique, de tirer le maximum de profit d'une séance de parcours de santé.

### Littératie en santé

Chaque série inclut deux graphiques anatomiques, un sur la musculature et l'autre sur le squelette. Les étudiantes et étudiants peuvent se référer à ces graphiques anatomiques pour voir exactement quels sont les muscles sollicités.

Ces fiches de parcours augmenteront la sensibilisation des étudiants à propos de l'importance de l'activité physique quotidienne dans leur vie de tous les jours.

L'éditeur de ces diagrammes, Ted Termertzoglou, est enseignant à l'Institut collégial Birchmount Park à Toronto. Il est coauteur d'*Exercise Science: An Introduction to Health and Physical Education* et l'auteur principal de *Healthy Active Living: Keep Fit, Stay Healthy, Have Fun*, une nouvelle ressource pour étudiants en santé et éducation physique de 9e et 10e années.



## Comment utiliser les fiches de conditionnement physique

### Numéro de la station sur le parcours

À l'aide d'un marqueur lavable, l'enseignant(e) peut numéroter les stations de parcours et indiquer également le nombre de répétitions/secondes/rondes par exercice.

### Équipement requis

L'équipement requis pour exécuter correctement le mouvement et éviter les blessures est répertorié et montré dans l'illustration.

### Groupes de muscles sollicités

Étudiants et enseignants peuvent voir d'un seul coup d'œil quels sont les groupes de muscles ciblés par l'exercice.



### Démonstration de l'exercice

Les principales étapes de l'exercice sont illustrées au moyen de photos précises.

### Description de l'exercice

Chaque fiche comprend une description progressive de l'exercice accompagnée de conseils de sécurité importants.

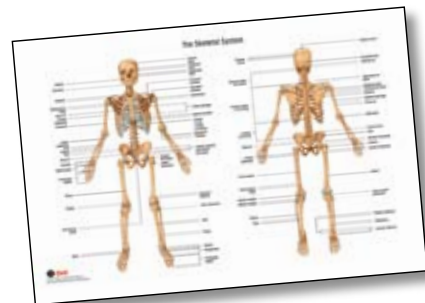


### Graphiques anatomiques

Chaque série contient deux graphiques anatomiques laminés



La musculature



Le squelette

