

*ADOPTER UN MODE DE VIE
SAIN ET ACTIF*

DOCUMENT DE RÉVISION



PAR MARTIN ANCTIL

ÉDUCATEUR PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

ÉCOLE SAINT-LOUIS

EXAMEN SEC 1

- p.3 Définition de santé
- p.4 Mode de vie actif
- p.5 Bienfaits psychologiques et physique associé à un mode de vie actif
- p.8 Effets d'une utilisation excessive de matériel multimédia
- p.8 Mode de vie sédentaire et effets
- p.10 Force
- p.11 Le texte est un bon résumé du chapitre
- p.16 Notre corps est fait pour... + l'encadré bleu
- p.17 Croissance
- p.20 Hormone de croissance
- p.21 IMC
- p.26 Les bienfaits de l'activité physique
- p.32 La quantité d'activité physique pour être en santé : nombre de fois par semaine, la durée
- p.33 Le tableau
- p.37 Question 1
- p.39 Question 4
- p.42 Nommer activités qui développent l'endurance cardiovasculaire
- p.43 Nommer activités qui développent la force et l'endurance musculaire
- p.43 Contraction, tension musculaire
- p.43 Nommer activités qui développent la flexibilité
- p.54 Contenu d'une séance type : les nommer, connaître la durée
- p.62 Les aliments clés de la croissance : encadré bleu
- p.63 Stratégie pour mieux s'alimenter
- p.64 Définitions : nutriment, glycémie, hypoglycémie, métabolisme
- p.69 Connaître des comportements pouvant devenir une mauvais habitude
- p.70 Boire avant, pendant et après l'activité, connaître les quantités
- p.70 Encadré vert
- p.72 Pense-bête
- p.73 Deux éléments dont ton organisme ne peut se priver
- p.73 Les cinq fonctions du sommeil
- p.74 Effets d'un sommeil récupérateur (bénéfices et conséquences)
- p.75 Stratégies pour bien dormir
- p.77 Bienfaits d'une bonne hygiène corporelle
- p.77 Encadré bleu à droite
- p.80 Nommer des substances qui affectent les performances sportives
- p.80 Substances nuisibles les plus répandues
- p.80 Substances psychoactives : les nommer
- p.80 Produit toxique, nicotine
- p.80 Dépendance physiologique et psychologique
- p.82 Encadré bleu
- p.83 Naissance d'une dépendance : étapes, durée
- p.84 L'alcool : texte
- p.86 Ecstasy, méthamphétamine

p.86 Drogues légales et drogues illégales
p.87 Conséquences de consommer drogues illégales
p.87 Drogues douces vs drogues dures
p.87 Encadré bleu
p87 Cannabis
p.90 à 97 : connaître les étapes

Connaître qui sont-ils et ce qu'ils font

p.10 Chantal Petitclerc
p.28 Paul-Émile Gagnon
p.56 Karolanne Livernoche-Gerbeau

EXAMEN SEC 2

- p.2 Bulle bleue
- p.3 Compétence Adopter un mode de vie sain et actif
- p.5 Effets psychologiques et physiques d'une utilisation excessive de matériel multimédia
- p.5 Drogues des temps modernes : cyberdépendance, marijuana, boissons énergisantes
- p.9 Symptômes psychologiques et physiologiques de la cyberdépendance
- p.11 Coordination motrice
- p.12 Perception
- p.13 La croissance : œstrogène, progestérone, testostérone
- p.13 Changements physiologiques, psychologiques, sociaux et affectifs
- p.18 Tableau en rouge
- p.19 Bienfaits physiques et psychologiques associés à un mode de vie actif
- p.20 Mode de vie sédentaire
- p.21-22 Raisons de devenir moins actifs
- p.23-24 Les filles deviennent moins actives que les gars
- p.32 Blessure : encadré bleu
- p.33 Trop, c'est comme pas assez : conséquences
- p.35 Une bonne chaussure de sport
- p.37 Les trois couches de vêtements
- p.39 Sac à dos, maximum 10%
- p.35-42 : Règles de bases : équipements et mouvements
- p.43 Légendes urbaines
- P.52 Notion d'endurance cardiovasculaire, activités
- p.66 Méthode d'entraînement pour améliorer son endurance cardiovasculaire
- p.66 Méthode utilisée pour trouver sa zone d'intensité aérobie
- p.67 Méthode d'entraînement pour améliorer sa flexibilité, activités
- p.67 Méthode d'entraînement pour améliorer sa vigueur musculaire, activités
- p.72 Micronutriments et macronutriments : définitions et les connaître
- p.74 Anorexie et boulimie
- p.76 Stratégies pour mieux s'alimenter
- p.77-78 Déterminer ses besoins avant, pendant et après l'act. phys.
- p.81 Choix alimentaires gagnants : menu quotidien
- p.84 Conséquences physiologiques et psychologiques d'un manque de sommeil
- p.85 Stratégies pour bien dormir
- p.87 Insomniaque, apnée du sommeil, somnambulisme, terreur nocturne, syndrome des jambes sans repos, bruxisme, somniloquie
- p.89 Bienfaits de l'hygiène corporelle
- p.92 Substance illicite, cannabis, dépendance
- p.94 Substances qui affectent la performance sportive
- p.94 Effets secondaires, court et long terme, de diverses substances

EXAMEN SEC 3

- p.3 La santé
- p.7 Effets secondaires boissons énergisantes
- p.12 Tes habitudes de vies sous les projecteurs
- p.12 Mode de vie sédentaire
- p.15 Texte, encadrés rouges et bleus
- p.17 Système respiratoire
- p.18 Voyage de l'oxygène
- p.19 Encadré bleu, va avec le texte
- p.20 Retour du gaz carbonique
- p.23 Les muscles squelettiques et muscles lisses : déf et exemples
- p.24 Muscle cardiaque : définition et exemple
- p.25 Faire les exercices
- p.26 Croissance et activité physique vont de pair
- p.27 La quantité d'activité physique pour être en santé
- p.34-38 Une préparation physique adéquate
- p.40 Les blessures : contusion, élongation
- p.41 L'entorse, la tendinite, la fracture
- p.42 Le point de côté, la crampe et la courbature
- p.43 Faire les exercices
- p.45 Endurance cardiovasculaire, flexibilité et vigueur musculaire
- p.54 Alimentation : déterminer ses besoins
- p.54 Métabolisme de base
- p.56 Macro et micro nutriments
- p.57 Quelques activités selon leur niveau d'intensité
- p.58 La valeur moyenne en énergie des substances nutritives
- p.58-59 Les nutriments
- p.62 Les besoins nutritifs des ados
- p.65 Légendes urbaines
- p.66 Étiquette nutritionnelle ; stratégies alimentaires gagnantes
- p.72 Faire les questions : p.54 à 67
- p.73 Stratégies pour mieux s'alimenter
- p.76 C'est quoi un mauvais sommeil
- p.77-78 Des solutions pour bien dormir
- p.79 Les 5 stades du sommeil
- p.82 Le bon stress
- p.83 Stress émotionnel, eczéma : le stress qui épuise
- p.85 Solutions antistress
- p.88-97 Effets négatifs des substances nuisibles : caféine, boisson énergisante, supplément de protéine, tabac et alcool
- p.89 Dopés à la caféine : Guarana, Maté, Taurine
- p.93 Substances légales mais pas inoffensives ; nicotine
- p.96 Effets secondaires à court et à long terme (physiques et psychologiques)
- p.97 La dépendance physique, psychologique et la tolérance

EXAMEN SEC 4

- p.2 Mode de vie actif
- p.10 La santé, les 5 volets
- p.12 Stratégies pour développer ou maintenir mode de vie actif
- p.15 Mode de vie actif
- p.16 Activité physique
- p.17 Métabolisme de base, exercice cardiovasculaire, muscle squelettique et appareil cardiovasculaire
- p.18 Redistribution de sang dans l'organisme
- p.19 Fonction cardiorespiratoire
- p.20 Muscles au travail : influx nerveux, ATP, faisceau musculaire, myofibrille, capillaires, épimysium
- p.22 Aérobie ou anaérobie
- p.23 Faire les questions
- p.24 Faire les questions
- p.25 Endurance cardiovasculaire, vigueur des muscles et flexibilité
- p.37 Les 5 principes à respecter pour améliorer ta condition physique
- p.44 Les 10 règles de la musculation
- p.45 Trois programmes types d'amélioration de la vigueur musculaire
- p.49 Faire les questions
- p.52 Macro et micro nutriments p.54 à 57
- p.67 Pourquoi les diètes font-elles engraisser ?
- p.70 Des solutions pas compliquées pour bien manger
- p.71 Stratégies pour mieux s'alimenter
- p.76 Effets des suppléments alimentaires sur le rendement de tes muscles
- p.80 Les conséquences d'un manque de sommeil
- p.81 Le sommeil qui répare ; Les 5 stades du sommeil
- p.83 Des solutions pour bien dormir
- p.84 Sommeil et activité physique
- p.86 Le Stress ; agent stressant, adrénaline, anxiété, stress émotionnel
- p.87 La réponse du corps au stress
- p.88 Répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être
- p.90 Trop de stress peut nuire à ta santé : symptômes
- p.91 Des solutions antistress à la portée de tous
- p.92 L'activité physique et la santé mentale
- p.94 Chasse stress
- p.95 Les chasse-stress : définition, savoir c'est quoi
- p.103 Caféine, créatine, protéine en poudre, stéroïdes anabolisants : définitions et effets secondaires
- p.103 Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement physique
- p.104 Effets secondaires à court et à long terme (physiques et psychologiques)

EXAMEN SEC 5

- p.5 Être en santé, ça veut dire quoi au juste ?
- p.12 Tes habitudes de vie prennent la vedette
- p.14 Encadré bleu
- p.17 Dix bonnes raisons de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur
- p.18-19 Solutions pour être physiquement actif et bouger suffisamment
- p.20 Motifs réels ou faux-fuyants ?
- p.23 Endurance cardiovasculaire, vigueur des muscles et flexibilité
- p.24 J'améliore mon cardio : méthodes pour trouver sa zone d'intensité aérobie
- p.28 Stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif
- p.34 Le point sur l'échauffement en 10 questions
- p.43-44 VO2max
- p.52 Bienfaits physiques associés à un mode de vie actif
- p.53 Les meilleurs exercices pour renforcer tes os
- p.54 David Maltais
- p.58 Stratégies pour mieux s'alimenter
- p.60-63 Micro et macro nutriments
- p.67 Déterminer ses besoins avant, pendant et après la pratique d'une activité physique
- p.68 Choisis ton plan d'action selon ton activité physique
- p.76 L'effet somnifère de l'activité physique : quelques hypothèses
- p.77 Stratégies pour mieux dormir
- p.82 La gestion du stress
- p.87 Solutions concrètes pour réduire le stress
- p.90 Éviter les hic ! ; coma éthylique
- p.91-92 Choisir des liaisons non dangereuses
- p.93 Une mixture dangereuse : alcool et médicaments
- p.94 Quelques colles sur l'alcool
- p.95-102 Substances, effets néfastes
- p.108 La cyberdépendance : effets psychologiques et physiques