

TRANSPORT SCOLAIRE ACTIF ET DURABLE

PLANS DE LEÇONS POUR LE
PROGRAMME SCOLAIRE DE
L'ONTARIO

Grade 9^e année
Éducation physique et santé



Table des matières

Définition du « TSAD ».....	1
9 ^e année — Éducation physique et santé.....	2
Leçon n° 1 — TSAD : Avantages, obstacles, occasions	4
PAM — 9 ^e année, Leçon n° 1 – Stations d'exercices	5
Leçon 2 — Règles pour le cyclisme et vérifications de sécurité sur le vélo.....	10
PAM — 9 ^e année, Leçon no 2 – Feuilles de travail	11
Leçon n° 3 – Habiletés pour rouler à vélo	13
Leçon n° 4 – Évaluation des possibilités de se rendre à l'école à pied ou en vélo	14
Leçon n° 5 – À pied ou à vélo dans le voisinage	15

Définition du « TSAD »

Qu'est-ce que le transport scolaire actif et durable (TSAD)?

Par **transport actif**, on désigne tout mode de transport à propulsion humaine, incluant entre autres ::

- Marche et course
- Cyclisme
- Trotinette
- Planche à roulettes
- Patin à roues alignées
- Raquette
- Ski de fond
- Aides à la mobilité, incluant les fauteuils roulants et les autres dispositifs d'assistance motorisés qui se déplacent à une vitesse équivalente.



Par **transport durable**, on désigne les modes de transport des biens et des personnes qui répondent aux besoins actuels sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs. Tous les modes de transport actif sont durables. Le transport durable comprend également les modes de transports mécanisés utilisant l'énergie de façon durable :

- Autobus scolaire
- Covoiturage
- Transport en commun (autobus, métro, transport léger sur rail, etc.)



Autres termes

Les commissions scolaires, les services de santé et les militants communautaires prônent depuis longtemps le transport scolaire actif et durable par l'intermédiaire de divers programmes. Les phrases et termes suivants sont habituellement associés à ces programmes :

- Écoliers actifs et en sécurité
- Transport scolaire actif
- Planification du transport scolaire
- Aller à l'école à pied, aller à l'école en vélo
- Micro-mobilité



9^e année — Éducation physique et santé

Unité : transport scolaire actif et durable (cyclisme)

Survol

Attentes du programme

A. Une vie active

Attentes globales :

- A1. Participer régulièrement à un programme d'enseignement équilibré comprenant une grande variété d'activités physiques agréables qui encouragent la participation tout au long de la vie.
- A3. Démontrer des pratiques de sécurité personnelles et de sécurité des autres.

Attentes particulières :

- A1.2. Démontrer une compréhension des facteurs qui contribuent au plaisir d'être actif lors de sa participation à des activités physiques tout au long de la vie.
- A3.1. Démontrer un comportement qui favorise sa sécurité et celle des autres en suivant les mesures de sécurité recommandées.

B. Compétence motrice : Aptitudes, concepts et stratégies

Attentes globales :

- B1. Mettre en pratique des habiletés motrices ainsi que des concepts du mouvement pour répondre aux exigences de base d'une variété d'activités physiques.

Attentes particulières :

- B1.1. Contrôler le transfert de poids, lors d'exercices d'équilibre statique dans une variété de situations, tout en répondant à des stimuli externes.

C. Vie saine

Attentes globales :

- C1. Démontrer une connaissance des facteurs qui influencent le développement sain de la personne.

Attentes particulières :

- C1.1. Expliquer le rôle d'une alimentation saine et d'une vie active pour arriver à un bien-être physique, mental, spirituel et émotionnel et décrire les avantages d'une approche holistique de la santé.

Survol de l'unité

Jour 1	Promotion du TSAD (bien-être mental, vie saine, relations avec la communauté)
Jour 2	Règles pour le cyclisme et vérifications de sécurité sur le vélo (compétence)
Jour 3	Habilités pour le cyclisme sur piste (compétence)
Jour 4	Vérification de la marche ou de la course dans la zone (relations avec la communauté)
Jour 5	Randonnée à vélo dans le voisinage (activité terminale d'apprentissage — évaluation du rendement)

Préparation requise pour l'enseignante ou l'enseignant

L'enseignante ou l'enseignant consulte le Guide du jeune cycliste du ministère des Transports de l'Ontario :

<http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf>

L'enseignante ou l'enseignant consulte les Lignes directrices sur les activités de cyclisme de l'ASEPO' pour le secondaire :

<http://safety.ophea.net/fr>

Matériel de base : Tableau à feuilles, marqueurs, minuteur

Copie du *PAM — 9^e année, Leçon n^o 1 — Stations d'exercices, PAM – 9^e année, Leçon n^o 2 - Feuille de travail (fournie)*

Plans de l'école et du voisinage, et idéalement, un plan des pistes cyclables (à demander à la région ou à la municipalité)

Vélo pour faire une démonstration des vérifications de sécurité

Vélos avec équipements de sécurité : casques, vestes de sécurité pour les premiers du peloton, trousse de premiers soins, sifflet, pompe, clés Allen, cellulaire, ou émetteur-récepteur portatif (uniquement pour les leçons 3 et 5)

Leçon n° 1 — TSAD : Avantages, obstacles, occasions

Thème et fil conducteur	Attentes du programme
Promotion du transport scolaire actif et durable en se centrant sur les avantages en matière de santé physique et mentale	Globales : A1, C1 Particulières : A1.2, C1.1
Conditionnement physique intense	Équipement
5 à 10 minutes d'entraînement cardio-vasculaire sur cinq stations	Tableau à feuilles, marqueurs Minuteur Feuille imprimée de la définition du TSAD Feuilles imprimées du <i>PAM — 9^e année, Leçon n° 1 — Stations d'exercices</i>
Stratégies d'enseignement et d'apprentissage	
1. Remue-méninge (10 minutes) Présentez le terme TSAD, et organisez un remue-méninge ensemble sur les avantages qui lui sont associés.	
2. Discussion en petits groupes sur les obstacles et les animateurs (50 minutes) Les élèves sont répartis en cinq groupes. Chacun des groupes se dirige vers une différente station dans le gymnase où il trouvera un tableau à feuilles, des marqueurs et une question à laquelle il doit répondre et une tâche à réaliser. Les élèves se succèdent aux cinq stations durant environ huit minutes, comprenant le temps pour se rendre d'une station à l'autre. Une fois l'activité terminée, chacun des groupes rapporte le tableau à feuilles de sa station vers la zone commune. Lorsque tous les groupes sont réunis, discutez des réponses à chaque question.	
3. Consolidation (10 minutes) Ensemble, parvenez à élaborer une définition du TSAD qui peut être affichée dans le gymnase ou dans le bureau du responsable de l'éducation physique.	
Mesures et évaluation	Annonces
	Rappelez aux élèves qu'ils doivent se munir d'un casque lors de la leçon no 2. Si vous demandez une certification ÉcoÉcoles, n'oubliez pas de prendre des photos pour les inclure dans votre demande!

Comment t'es-tu rendu à l'école aujourd'hui? Pourquoi as-tu choisi cette méthode? Quel autre moyen aurais-tu pu emprunter pour aller à l'école ce matin?

On se bouge!

Fais 15 fentes avant sur les deux jambes. Change d'une jambe à l'autre. Assure-toi que ton genou se situe en ligne avec tes orteils, et descends ton genou arrière jusqu'au sol.

Quels sont les obstacles qui empêchent les gens, y compris les élèves, d'utiliser des modes de transport plus actifs et durables, le transport en commun ou le covoiturage?

On se bouge!

Fais des sauts avec écart durant 60 secondes. Compte à voix haute pour voir combien tu peux en faire durant une minute.

Quels sont les coûts associés à la possession et l'utilisation d'une voiture?

Pourquoi, selon toi, les gens sont-ils prêts à dépenser autant de temps et d'argent pour une voiture?

On se bouge!

Fais des flexions élevées du genou durant 60 secondes. Si cela te fatigue, lève simplement le genou durant le reste du temps.

Quelles conséquences le transport actif et durable a-t-il sur : la santé physique, le bien-être mental, les relations sociales et le porte-monnaie?

On se bouge!

Fais la planche sur les coudes pendant 60 secondes. N'oublie pas de tenir le dos droit. Pour rendre la chose plus difficile, tu peux faire la planche sur les mains.

Quelles conséquences le transport actif et durable a-t-il sur : la qualité de la vie, l'environnement, les entreprises locales et la durabilité mondiale?

On se bouge!

Fais 20 sauts de grenouilles. N'oublie pas de sauter haut dans les airs à chaque fois.

Leçon 2 — Règles pour le cyclisme et vérifications de sécurité sur le vélo

Thème et fil conducteur	Attentes du programme
Règles pour le cyclisme et vérifications de sécurité sur le vélo Important : L'instructeur doit consulter le Guide du jeune cycliste du ministère des Transports de l'Ontario http://www.mto.gov.on.ca/french/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf	Globales : A3, B1 Particulières : A3.1, B1.1
Conditionnement physique intense	Équipement
Cinq minutes d'exercices de réchauffement pour le cyclisme.	Casques (avec des doublures de casques, le cas échéant) Vélo (pour la démonstration) Copies de <i>PAM — 9^e année, Leçon n° 2 — Feuille de travail (recto verso)</i>
Stratégies d'enseignement et d'apprentissage	
1. Course et échange (10 minutes) Les élèves réfléchissent aux habitudes de sécurité en vélo par groupe de deux ou trois et entre deux courses autour du gymnase. L'enseignante ou l'enseignant leur pose les questions suivantes : Que signifie la sécurité à vélo pour vous? Citez quelques règles de circulation pour les cyclistes? Pour les conducteurs? L'enseignante ou l'enseignant les réunit tous pour repasser les règles du Guide du jeune cycliste.	
2. Ajustement du casque de vélo (15 minutes) Les élèves s'exercent pour ajuster leur casque en suivant les instructions.	
3. Démonstration et description (15 minutes) Démonstration par l'enseignante ou l'enseignant d'une vérification rapide et de l'ajustement du vélo.	
4. Stations avec des exercices de réchauffement (15 minutes) Les élèves passent par les trois stations pour réaliser les exercices indiqués sur la feuille de travail : équipement de sécurité, ABC de l'inspection rapide, signalisation et panneaux.	
CONSOLIDATION	
Consultez la préparation pour la leçon n° 3 — Compétences en cyclisme. Examiner les vêtements et l'équipement (vélo, casque, chaussures qui recouvrent les orteils). Lieu où stationner les vélos. Prévisions en cas de pluie.	
Mesures et évaluation	Annonces
	Si vous demandez une certification ÉcoÉcoles, n'oubliez pas de prendre des photos à inclure dans votre demande.

PAM — 9e année, Leçon no 2 – Feuilles de travail

Équipement de sécurité

Associez chaque numéro avec le nom de l'élément auquel il correspond sur l'image, comme dans l'exemple. En prime! Encerclez les éléments qui sont exigés par la loi



- 1 Réflecteur rouge
- 2 Cadenas à vélo/Bike lock
- 3 Bouteille d'eau dans un support
- 4 Phare blanc
- 5 Porte-bagage ou panier
- 6 Vêtements aux couleurs vives
- 7 Casque
- 8 Ruban réfléchissant
- 9 Sonnette ou trompette
- 10 Chaussures qui recouvrent les orteils

ABC de l'inspection rapide

Qu'est-ce que tu vérifies lors de l'ABC de l'inspection rapide?

A. _____

B. _____

C. _____

Inspection rapide. _____

Signalisation et panneaux

Fais correspondre chaque signalisation ou panneau avec sa signification, comme dans l'exemple.

1. Sens unique



2. Passage pour piéton



3. Céder



4. Rétrécissement



5. Interdit aux cyclistes.



6. Panneau d'arrêt



7. Passage de voie ferrée



8. Signal de virage à gauche



9. Signal de virage à droite



10. Signal d'arrêt ou de ralentissement

Leçon n° 3 – Habiletés pour rouler à vélo

Thème et fil conducteur	Attentes du programme
Habiletés pour rouler à vélo Important : Lignes directrices pour le cyclisme de l'ASEPO' à l'intention des écoles secondaires (http://safety.ophea.net/fr) Indiquez un rapport de superviseur pour les élèves de 20:1 pour les élèves de 9e et de 10e année. Il peut être préférable d'augmenter le nombre de superviseurs, en particulier si certains élèves manquent d'équilibre et nécessitent une attention particulière. Les enseignantes et enseignants peuvent souhaiter obtenir des ressources extérieures (p. ex. policiers, organismes communautaires, parents bénévoles) pour mener à bien cette leçon de façon sécuritaire et efficace.	Globales : A3, B1 Particulières : A3.1, B1.1
Conditionnement physique intense	Équipement
Exercices de réchauffement pour le cyclisme	Un vélo par élève Des clés Allen pour ajuster la hauteur des sièges Une pompe pour gonfler les pneus Des casques pour tous les élèves (avec des doublures de casques, le cas échéant) Des cônes, des disques de soccer ou dispositifs similaires sont utiles
Préparation (15 minutes)	Exercices pratiques (40 minutes)
Ajustement du casque sur la tête Ajustement du vélo ABC de l'inspection rapide Exercices de réchauffement Revue des critères d'évaluation	Démarrer et arrêter Rouler en ligne droite Signaler Regarder par-dessus son épaule Utiliser les vitesses
Jeux d'apprentissage pour comprendre (5 minutes)	
Course de lenteur : tracer une ligne d'arrivée pour une course (environ 15 mètres). L'objectif pour les élèves est de franchir la ligne d'arrivée en dernière position, sans inverser la direction ni mettre un pied sur le sol.	
Mesures et évaluation	Annonces
	Si vous demandez une certification ÉcoÉcoles, n'oubliez pas de prendre des photos à inclure dans votre demande.

Leçon n° 4 – Évaluation des possibilités de se rendre à l'école à pied ou en vélo

Thème et fil conducteur	Attentes du programme
Examinez le terrain de l'école et le voisinage immédiat pour détecter les obstacles au TSAD..	Globales : A3, B1 Particulières : A3.1, B1.1
Conditionnement physique intense	Équipement
Les élèves courent durant toute la période.	Cinq copies du plan du terrain de l'école Cinq copies du plan du voisinage (idéalement un plan des pistes cyclables) Porte-blocs et crayons
Stratégies d'enseignement et d'apprentissage	
1. Trajets en vélo ou en courant (10 minutes)	
2. Activité de cartographie (10 minutes)	
En petits groupes, examinez le plan du voisinage. Repérez l'école afin que chaque élève trace son trajet jusqu'à l'école et calcule la distance. Si vous utilisez un plan des pistes cyclables, notez toutes les infrastructures réservées aux vélos à proximité.	
3. Activité d'évaluation (25 minutes)	
En petits groupes, les élèves courent jusqu'à chacun des points d'entrée de l'école et font des commentaires sur la sécurité des allées de circulation, des stationnements, des allées piétonnes et des intersections à proximité. Indiquez les entrées de l'école les plus utilisées par les élèves ou les enseignants. Indiquez tous les stationnements pour vélos (supports ou endroits où les vélos sont cadenassés.) Indiquez les fontaines, l'ombre, les arrêts de transport en commun et les autres services ou équipements destinés aux utilisateurs du transport actif et durable.	
4. Consolidation (15 minutes)	
Proposer des recommandations pour améliorer le potentiel piétonnier et cyclable du site de l'école pour le soumettre à l'administration.	
Mesures et évaluation	Annonces
	Si vous demandez une certification ÉcoÉcoles, n'oubliez pas de prendre des photos à inclure dans votre demande.

Leçon n° 5 – À pied ou à vélo dans le voisinage

Thème et fil conducteur : À pied ou à vélo dans le voisinage	Attentes du programme
Important : Les lignes directrices de l'ASEPO' pour le cyclisme, destinées aux écoles secondaires (http://safety.ophea.net/fr). Stipulent un rapport de superviseur pour les élèves de 20:1 pour les élèves de 9e et de 10e année. Il peut être préférable d'augmenter le nombre de superviseurs, en particulier si certains élèves manquent d'équilibre et nécessitent une attention particulière. Les enseignantes et enseignants peuvent souhaiter obtenir des ressources extérieures (p. ex. policiers, organismes communautaires, parents bénévoles) pour mener à bien cette leçon de façon sécuritaire et efficace.	Globales : A1, A3, B1 Particulières : A1.2, A3.1, B1.1
Conditionnement physique intense	Équipement
30 minutes ou plus de vélo, idéalement en incluant des montées	Vélos et casques Copies imprimées du trajet à vélo Vestes de sécurité pour les premiers du peloton Trousse de premiers soins Sifflet Pompe et clés Allen Cellulaire ou émetteur-récepteur portatif Eau
Préparation (20 minutes)	Randonnée dans le voisinage (30 à 35 minutes):
Ajustement du casque ABC de l'inspection rapide Trajet contrôlé autour de la piste Revue de sécurité Revue du trajet, minutage, etc. Revue de ce qu'on doit faire en cas de séparation du groupe Revue de l'évaluation et des critères d'évaluation	Conclusion (5 à 10 minutes) : Évaluez le potentiel cyclable du voisinage et les comportements des cyclistes avec l'outil suivant : www.nhtsa.gov/staticfiles/nti/pdf/8014-BikeabilityChecklistForYouth.pdf Évaluez le potentiel piétonnier avec l'outil suivant : www.nhtsa.gov/staticfiles/nti/pdf/8015-WalkabilityChecklistForYouth.pdf
Mesures et évaluation	Annonces
	Si vous demandez une certification ÉcoÉcoles, n'oubliez pas de prendre des photos à inclure dans votre demande.