

## LA DÉTENTE ET LA RÉCUPÉRATION

### ☀ Compétences polyvalentes

- Raisonner avec logique;
- Exercer sa créativité.

### ☀ Savoirs essentiels

- Éléments de base associés au sommeil;
- Gestion du stress.

### ☀ Durée du chapitre

- 13 heures d'exercices;
- 2 heures plan d'action global et adapté.

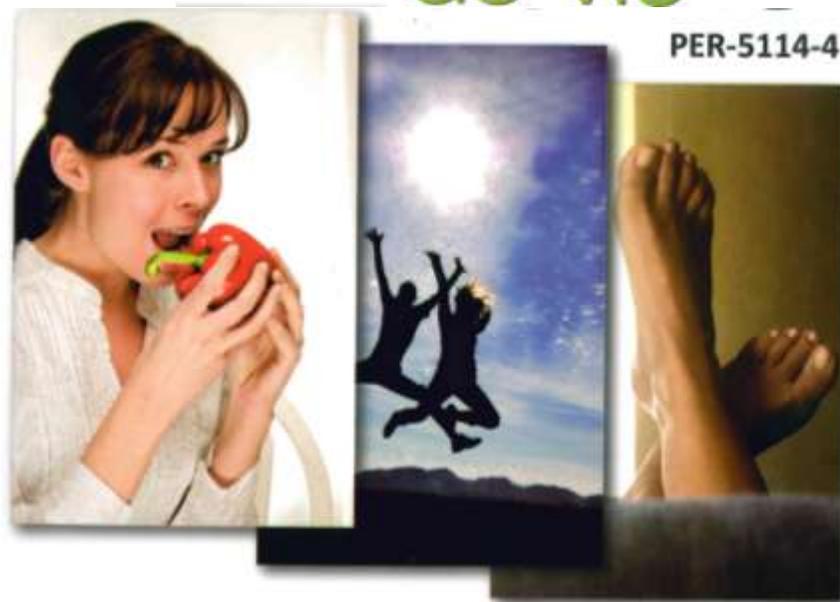


## SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

1. Définir les éléments de base associés au sommeil
2. Amoindrir les effets du stress
3. Réagir au moyen de la relaxation
4. Choisir une habitude de vie en relation avec la détente et la récupération à inclure dans votre plan d'action global et adapté

## Saines habitudes de vie

PER-5114-4



CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES JEANNE-SAUVÉ

ÉDIFICE DORVAL

305, avenue Mimosa

Dorval (Québec) H9S 3K5

☎ : 514-855-4195 ☎ : 514-636-0838

🌐 : [www.csmb.qc.ca](http://www.csmb.qc.ca)

## Chapitre 1 : L'ALIMENTATION

### ☀ Compétences polyvalentes

- Raisonner avec logique;
- Exercer sa créativité.



### ☀ Savoirs essentiels

- Besoins associés aux saines habitudes de vie;
- Éléments de base d'une saine alimentation;
- Composition de menus équilibrés
- Équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers.

### ☀ Durée du chapitre

- 53 heures d'exercices;
- 2 heures plan d'action global et adapté.

## SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

1. Découvrir vos habitudes alimentaires
2. Définir votre indice de masse corporelle
3. Distinguer les aliments et les nutriments
4. Connaître et comparer les informations sur les étiquettes
5. Parcourir et appliquer le *Guide alimentaire canadien*
6. Adopter de meilleures habitudes alimentaires
7. Améliorer les conditions de salubrité et de conservation des aliments
8. Choisir une habitude de vie en relation avec l'alimentation à inclure dans votre plan d'action global et adapté

## Chapitre 2 : LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

### ● Compétences polyvalentes

- Raisonner avec logique;
- Exercer sa créativité.

### ● Savoirs essentiels

- Éléments de base d'un projet d'activité physique;
- Déterminants de la condition physique.

### ● Durée du chapitre

- 12 heures d'exercices;
- 16 heures de marche;
- 2 heures plan d'action global et adapté.

## SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

1. Réfléchir sur les bienfaits de l'activité physique
2. Établir votre niveau de forme physique
3. Accomplir des activités et des exercices pour améliorer votre condition physique
4. Choisir une habitude de vie en relation avec l'activité physique à inclure dans votre plan d'action global et adapté

