

3.8.8

La santé du travailleur : activité physique

Rends-toi au site suivant <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/pdf/guide-fra.pdf> pour télécharger le *Guide d'activité physique canadien*. Consulte-le afin de découvrir les bienfaits de l'activité régulière. Note qu'on y propose trois groupes d'activités : endurance (pour le cœur, les poumons et l'appareil circulatoire), assouplissement (pour maintenir la souplesse des muscles et des articulations) et force (pour renforcer les muscles et les os et améliorer la posture).

1. Indique si les activités suivantes sont des activités d'endurance (E), d'assouplissement (A) ou de force (F).

- a) la bicyclette
- b) la danse
- c) la marche
- d) la musculation à l'aide d'appareils ou de poids
- e) la natation
- f) la propulsion d'un fauteuil roulant
- g) laver le plancher
- h) le curling
- i) le golf
- j) le golf (sans voiturette)
- k) le jardinage
- l) le patinage
- m) le ramassage et le transport de feuilles mortes
- n) le Taï Chi
- o) le tennis
- p) le transport d'un sac à dos rempli de manuels scolaires
- q) le transport de sacs d'épicerie
(et les déplacements avec de jeunes enfants dans les bras)
- r) le yoga
- s) les étirements
- t) les lourds travaux extérieurs, comme scier et empiler du bois
- u) les quilles
- v) les redressements assis et les pompes
- w) les travaux de jardinage
- x) les travaux extérieurs
- y) monter des escaliers
- z) passer l'aspirateur

2. Indique si l'activité mentionnée représente une *dimension linéaire* (ligne droite), un *périmètre* (le contour) ou une *aire* (la surface).

Exemples

- se balancer sur une balançoire une dimension linéaire
- faire une course de relais autour d'une piste un périmètre
- laver le plancher une aire

- a) calculer la surface du terrain de basketball _____
- b) jouer aux quilles _____
- c) courir le 100 mètres _____
- d) faire un saut en longueur _____
- e) prendre une marche autour du quartier _____
- f) jouer au hockey _____
- g) descendre un escalier _____
- h) tondre le gazon _____
- i) descendre une pente de ski _____
- j) marcher autour d'un lac _____