Programme d'entrainement

Commentaire [r1]: Beau travail

Il sera intéressant de le valider afin d'en voir les forces et les faiblesses.

École secondaire de Trois-Rivières

Troisième Secondaire

*Ce travail a été réalisé par des étudiants de 2e année dans le cadre des cours «Planification des interventions en ÉPS» et «Évaluation des apprentissages en ÉPS. Il est donc fort tout-à-fait normal que certaines informations soient à corriger. Certains commentaires ont volontairement été gardés pour que vous puissiez comprendre les exigences fixées.

Table des matières

Introduction…….3

Capsule santé…….4

-Effet de la sédentarité
-La posture
-L'alimentation
-Le tabagisme
-Le sommeil
-La relaxation
-La gestion du stress

Flexibilité…….8

Système cardiovasculaire ……..9

Système musculaire…….11

-Membre supérieur
-Membre inférieur

Résultat évaluation……12

Plan d'entrainement 1 (flexibilité/cardiovasculaire)……13

Plan d'entrainement 2 (endurance-musculaire)……14

Analyse Synthèse……15

Introduction

ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

Production attendue :

Tu analyseras ta condition physique à la suite des tests proposés par l'enseignant. À l'aide de tes résultats, suite à ces tests, tu élaboreras un programme d'entrainement pour améliorer tes lacunes et maintenir tes forces par rapport à ton endurance cardiovasculaire, ta flexibilité et ta force en endurance musculaire. Tu mettras en œuvre ton plan d'entrainement élaboré. Par la suite, tu devras évaluer la pertinence de ton programme d'entrainement, ta démarche ainsi que ta progression. Dans un court texte, tu devras élaborer sur la progression de tes habitudes de vie en lien avec les notions vues dans les capsules santé et dans les textes dans le cahier de l'élève. Tu devras réaliser cette SAÉ en respectant les règles d'éthique et de sécurité.

Les Capsules Santés

Les m'effets de la sédentarité :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Combien de minutes d'activité physique est conseiller de faire par jour???

_____minutes

La posture :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Donne-moi la définition d'une bonne posture :

_____
_____
_____

L'alimentation :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Nomme les cinq groupes alimentaires :

1_____ **2**_____

3_____ **4**_____

5_____

Le tabagisme :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Nomme-moi trois m'effet du tabagisme :

_____
_____
_____

Le sommeil :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Combien d'heures de sommeil les différents groupes d'âge devraient bénéficier?

Enfant : _____heures Adolescent :_____heures Adulte :_____heures

La relaxation :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Décris-moi une routine possible pour te détendre avant un examen :

_____
_____
_____
_____
_____

La gestion du stress :

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Nomme-moi cinq effets négatifs du stress :

1_____ **2**_____

3_____ **4**_____

5_____

La Flexibilité

La souplesse désigne la qualité physique permettant d'accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude (articulaire et musculaire) et aisance possibles, que ce soit d'une manière active (en mouvement dynamique) ou passive (sans mouvement dynamique). De nombreux facteurs interviennent dans l'établissement de la souplesse : les éléments articulaires et musculaires, l'âge, la température ambiante, le relâchement psychologique...

« La souplesse est cette capacité et qualité qu'a le sportif de pouvoir exécuter des mouvements de grande amplitude articulaire par lui-même ou sous l'influence d'une force extérieure » Weineck.

Commentaire [r2]: Tu dois ajouter la référence sous chaque image ou groupe d'images.

Le Système Cardiovasculaire

Le système cardio-vasculaire est composé du coeur et des vaisseaux sanguins, c'est-à-dire des artères et des veines. Son rôle est de faire circuler le sang dans tout l'organisme, afin qu'il distribue aux différents organes l'oxygène et les substances nutritives nécessaires à leur bon fonctionnement. Il récupère et élimine ensuite le gaz carbonique et les autres déchets produits. Quand ce système fonctionne mal (rétrécissement ou blocage des vaisseaux sanguins), on parle de maladies cardio-vasculaires.

Le Jogging :

Exécuter des tours de gymnase en joggant avec un rythme soutenu de manière à augmenter son rythme cardiaque.

Lorsque vous courez, vos **bras et vos jambes sont coordonnés pour contrôler l'allure**, la foulée et l'attaque du pied – vous devez donc changer de posture pour favoriser une attaque par le milieu du pied. Le meilleur style de course naturelle consiste à amener votre **coude à un angle inférieur à 90 degrés** et à balancer vos bras le plus près possible du corps.

La corde à sauter :

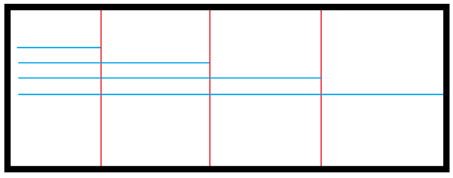
Exécuter des sauts simples ou variés à la corde à sauter avec un rythme soutenu de manière à augmenter son rythme cardiaque.

Le step :

Exécuter des montés et descente sur un step un pied à la fois d’avant/arrière ou sur le côté. Le tout doit être fait avec un rythme soutenu et rapide de manière à augmenter son rythme cardiaque.

Les Suicides :

Exécuter des allers retour entre des distances variées qui augmente à chaque fois. Les changements de direction doivent être net et en effectuant un arrêt.



La course à intervalle :

Exécuter un jogging régulier sur la largeur du gymnase (moins large) puis exécuter une course sur la longueur du gymnase (plus large).

Le vélo stationnaire :

Exécuter à un rythme soutenu, de manière à augmenter son rythme cardiaque, du vélo stationnaire.

L’Endurance-Musculaire

Membre supérieur :

Push up

Set up

Planche dorsal

Extension sur banc suédois

Extension avec élastique

Extension avec ballon médicinal

Saut militaire

Membre inférieur :

Squat

Saut sur un step

Ciseau

Extension de la hanche à 4 appuis

Sauts groupés sur place

Fente avant

Saut de grenouille vers l’avant

Résultats d'évaluation

Teste	Évaluation	Objectif	Résultat
Cardiovasculaire et flexibilité	-	-	-
Léger-Boucher			
Table de flexibilité			
Endurance musculaire	-	-	-
Redressement assis			
Pompe			
Extension des bras sur banc suédois (dips)			
La Chaise			
Impulsion des jambes			

Quelles sont tes forces :

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Quels sont les éléments à améliorer :

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Plan d'entrainement cardio-vasculaire / flexibilité

Flexibilité : Choisir 5 exercices

Commentaire [r3]: Voici ce que devrait contenir tes tâches d'acquisition de savoir : l'explication et la démonstration de ces exercices. Ensuite, suivrait une TES pour que les élèves puissent les expérimenter avant d'en faire un choix.

Bien entendu, pour un choix de 5, il doit y en avoir plus dans tes explications.

Il s'agit d'une contrainte de planification

Cardio-vasculaire : Choisir 3 exercices

Commentaire [r4]: idem

1

2

3

Séances	Exercice choisi	# de fois exécutée	Séances	Exercice choisi	# de fois exécutée
1			6		
2			7		
3			8		
4			9		
5			10		

Plan d'entrainement endurance-musculaire

Membres supérieurs :

1

2

3

Séances	Répétitions 1	2	3	Séances	Répétitions 1	2	3
1				6			
2				7			
3				8			
4				9			
5							

Membres inférieurs :

1

2

3

Séances	Répétitions 1	2	3	Séances	Répétitions 1	2	3
1				6			
2				7			
3				8			
4				9			

Analyse Synthèse :

As-tu atteind tes objectifs? _____

Pourquoi :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Si tu aurais à faire des changements, quels seraient-ils?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____