Guide de l'enseignante ou enseignant[1]

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Éducation physique et à la santé
4e secondaire

Compétence :
ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

Titre de la SAÉ :
Auto-évaluation de la condition physique
Et
Auto-planification d'un plan d'entrainement

Auteur (s) : *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.

[1] Ce canevas de SAÉ a été repris et modifié à partir de celui créé par le MELS.

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Discipline : Éducation physique et à la santé	**Titre :** ***Auto-évaluation de la condition physique*** ***Et*** ***Auto-planification d'un plan d'entrainement***	**Nombre de séances :** 6

Compétence disciplinaire : Adopter un mode de vie sain et actif	**Repères culturels** *Camille Leblanc-Bazinet,* athlète de crossfit québécoise *David Béliveau*, kinésiologue et propriétaire de concept ékilibre

Intention pédagogique

L'élève devra dresser le portrait de ses habitudes de vie, à l'aide de tests physiques, et en déterminer les forces et les faiblesses. Il doit élaborer un plan d'entrainement selon les résultats obtenus lors de tests physiques et les contraintes fournies. L'élève devra améliorer les difficultés et maintenir ou améliorer les forces. Il devra mettre en œuvre un plan d'entrainement qu'il aura planifié, mobiliser les ressources nécessaires et compiler les données mensuellement à l'aide de l'outil fourni. Il devra maintenir ou modifier son plan pour atteindre ses buts visés. L'élève devra tenir compte en tout temps des règles de sécurité et d'éthique liée à l'activité pratiquée. L'élève ~~sera~~ devra évalué en premier lieu ~~sur~~ la planification de son plan d'entrainement et les modifications faites tout au long de l'année. En deuxième lieu, l'élève ~~sera~~ devra ~~évalué sur la qualité de son~~ faire un retour réflexif portant sur la cohérence entre le plan d'entrainement et les résultats des tests physiques ainsi que sur son cheminement tout au long des séances. Puis, il devra amener des pistes de solution dans le but d'améliorer son plan d'entrainement.

Critères d'évaluation[1]	Éléments observables
Cohérence de la planification	• Élabore un plan détaillé de pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques • Élabore un plan détaillé d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie
Efficacité de l'exécution	• Applique le plan d'entrainement planifié • Applique les règles de sécurité et d'éthique • Mise en œuvre du plan personnel d'habitudes de vie saines et actives*
Pertinence du retour réflexif	• Évalue le plan d'entrainement planifié ~~• Identifie des pistes de solution à fins d'ajustement~~

*Cet élément doit faire l'objet d'une rétroaction à l'élève mais ne doit pas être considéré dans les résultats communiqués à l'intérieur des bulletins.

LES COMPÉTENCES TRANSVERSALES :

Au choix de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école selon les normes et les modalités d'évaluation adoptées.

Pour cette SAÉ, les compétences transversales travaillées sont :

- Ordre personnel (prendre conscience de ses caractéristiques personnelles)
- Ordre méthodologique (planifier et ajuster son plan d'entrainement)
- Ordre communication (communiquer un bilan de ses capacités, du plan d'entrainement et des ajustements faits dans un cahier prévu à cet effet)

Évaluation

L'utilisation par l'enseignant de l'outil d'évaluation repose sur ses observations et sur les traces consignées dans les outils suivants :

OUTILS D'ÉVALUATION ET OUTILS COMPLÉMENTAIRES POUR L'ENSEIGNANT

Compétence : Adopter un mode de vie sain et actif

GRILLE D'ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT **GROUPE : 401**
DATE : 27 février 2014

Légende : **+ acquis** **+- en voie d'acquisition** **- non acquis** **NE : Non évalué** **NOMS DES ÉLÈVES**	**Résultat en pourcentage**		**Critères d'évaluation**						
		Cohérence de la planification		**Efficacité de l'exécution**				**Pertinence du retour réflexif**	
		Éléments observables (indiquez, dans la colonne visée, la cote concernée ou tout autre signe distinctif pour expliquer votre résultat)							
		Élabore un plan détaillé de pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques	Élabore un plan détaillé d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie	Applique le plan d'entrainement planifié	Applique les règles de sécurité et d'éthique	Faire des suivies à chacun des cours	Mise en œuvre du plan personnel d'habitudes de vie saines et actives*	Évalue le plan d'entrainement planifié	~~Identifie des pistes de solution à fins d'ajustement~~
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									

Commentaire [r1]: Cet élément n'est pas présent plus haut

25.									
26.									
27.									
28.									
29.									
30.									

*Cet élément doit faire l'objet d'une rétroaction à l'élève mais ne doit pas être considéré dans les résultats communiqués à l'intérieur des bulletins.

Résumé Production de fin d'SAÉ des l'élèves (Production attendue)

Tu devras, lors des deux première séances, effectuer les tests physiques, inscrire les résultats dans le document ainsi que remplir les sections force et difficulté du cahier de l'élève. Lors des trois à quatre cours suivant, tu devras expérimenter les différents entrainements de type crossfit et cardiovasculaire proposé dans le cahier de l'élève. Par la suite, lors du cours suivant, tu devras planifier un plan d'entrainement selon les contraintes, en fonction de tes forces et difficultés ainsi que tes intérêts.

Ton plan devra être réalisable en soixante minutes. Il devra inclure un échauffement cardiovasculaire d'au moins huit minutes, chaque travail musculaire devra être précédé de répétition sans charge. Par la suite, il devra contenir deux exercices pour les membres supérieur et un exercice pour les membres inférieur, autant pour tes forces que pour tes difficultés. Pour tout travail musculaire, il devra y avoir un minimum de trois série de huit répétition et en cardiovasculaire il devra y avoir un minimum de trente seconde par intervalle pour un total de quinze minutes minimum. Pour conclure, tu devras inclure exercice de gainage d'un minimum de maintien de trente seconde ainsi qu'un exercice de retour au calme.

Commentaire [r2]: Ce sont tes contraintes

Tu devras le réaliser lors de la séance d'évaluation.

<u>Contraintes de la tâche complexe</u> (nombre d'actions, temps, espace, niveau, direction, nombre de savoirs à mobiliser, nombre de séances pour réaliser les différentes tâches, etc.) :

1. Tâche complexe liée à la planification :
   L'élève devra planifier un plan d'entrainement personnalisé tout au long de la SAÉ. Il commencera le processus lors du premier cours d'expérimentation du crossfit et le finalisera lors du cours d'expérimentation de l'entrainement par intervalles. Il devra le mettre en œuvre de manière personnel et y amener les modifications nécessaires tout au long des séances. Le plan d'entrainement devra répondre aux critères de planification de la prestation attendue.

Commentaire [r3]: Que devra contenir ce plan

2. Tâche complexe liée à l'exécution :
   L'élève devra mettre en œuvre son plan d'entrainement de manière personnel en premier lieu et par la suite, lors des séances 5 de la SAÉ, il y aura du temps à la fin pour expérimenter certaines portions de leur plan d'entrainement en présence de l'enseignant. Il pourra ensuite retourner en tâche complexe de planification pour apporter les dernières modifications à leur plan d'entrainement.

Commentaire [r4]: Exécution d'une durée de ???

3. Tâche complexe liée à l'évaluation :
   L'élève devra, à toutes les séances, remplir le retour réflexif propre à la séance. effectuer la prestation attendue, soit son plan d'entrainement, le tout dans les 60 minutes de la séance. Il devra respecter les contraintes de planification et d'exécution. Il devra prévoir, à la fin de la séance, du temps pour remplir son retour réflexif final. Il devra, par la suite, émettre des hypothèses d'action dans le but d'améliorer son plan d'entrainement ainsi que sa condition physique.

[1] Critères associés aux Cadres d'évaluation conçus à partir de ceux du Programme de formation de l'école québécoise.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE (pour chacune des séances de la SAÉ)

Séance 1 : L'élève devra utiliser les tests pour évaluer la force et l'endurance musculaire, pompe rythmée, redressement assis rythmé et chaise au mur. L'élève devra utiliser un test pour évaluer la flexibilité. Il explorera la notion de flexibilité ainsi que les notions de force et d'endurance musculaire.

Séance 2 : L'élève devra effectuer un échauffement et utiliser un test pour évaluer les capacités cardiovasculaires, le test de léger boucher et il aura à analyser ses résultats et en ressortir ses forces et ses difficultés.

Séance 3 : L'élève devra explorer le « cross fit » avec la technique METCON et/ou AMRAP[2]. Il devra effectuer les exercices suivants : burpees, ballon-mur, pompes, planche abdominale, squats une jambe, fentes sautées, dips, spiderman, pompes sur les mains, sauts simples, sauts doubles, jacks knife. Il devra faire un retour au calme, étirement de manière statique et/ou des étirements avec ballon suisse après un entrainement. Il sera capable de nommer des règles de sécurité lors de l'activité physique ainsi qu'effectuer les exercices de façon sécuritaire. Il fera preuve de respect à l'égard d'autrui. Il devra commencer à planifier son plan d'entrainement. Il devra aussi faire le retour réflexif associé au cours.

Séance 4 : L'élève devra explorer le « cross fit » avec la technique TABATA. Il devra effectuer les exercices suivant : sauts de boite, pompes sur barre en stabilisation, genou au coude en planche abdominale, aller-retour genou haut en déplacement latéral, demi squats avec ballon à bout de bras. Il devra effectuer un échauffement sous forme d'appropriation du mouvement et un retour au calme sous forme de posture de yoga. Il sera capable de nommer des règles de sécurité lors de l'activité physique ainsi qu'effectuer les exercices de façon sécuritaire. Il fera preuve de respect à l'égard d'autrui. Il devra continuer la planification de son plan d'entrainement. Il devra aussi faire le retour réflexif associé au cours

Séance 5 : L'élève devra explorer un entrainement cardiorespiratoire par intervalle (EPI). Il devra décrire la méthode d'entrainement en endurance cardiovasculaire ainsi que les notions liées à l'endurance cardiovasculaire. Il devra doser son effort. Il devra effectuer une routine d'exercices de gainage abdominal. (à supprimer)Il aura commencé à planifier son plan d'entrainement. Il devra respecter leur environnement de travail. Il devra persévérer malgré les difficultés. Il devra continuer la planification de son plan d'entrainement, le mettre en action et le modifier au besoin. Il devra aussi faire le retour réflexif associé au cours

Commentaire [r5]: Je ne sais pas ce que tu veux supprimer

Séance 6 : L'élève sera capable de finaliser son plan d'entrainement, selon les contraintes, dans le but d'appliquer les principes de base de l'entrainement lors d'exercices physiques, cardiovasculaire et de flexibilité. (à supprimer) Il devra le mettre en action. Il devra mettre en exécution son plan d'entrainement, sa prestation finale, une seul fois durant le cours car le plan devra durer soixante minutes. Il devra doser son effort. Il sera capable d'effectuer un échauffement et un retour au calme. Il sera capable de nommer des règles de sécurité lors de l'activité physique ainsi qu'effectuer les exercices de façon sécuritaire. Il fera preuve de respect à l'égard d'autrui. Il devra auto évaluée son cheminement. Il devra utiliser les retours réflexifs de chaque cours pour lui permettre de visualiser son cheminement et lui permettre de mieux juger sa prestation finale.

[2] À noter que l'AMRAP est un entrainement mobile, ce qui veut dire qu'on peut le déplacer de séance au besoin

RÉPARTITION DES APPRENTISSAGES DANS CHACUNE DES SÉANCES

Apprentissages	SEA 1	SEA 2	SEA 3	SEA 4	SEA 5	SEA 6
Savoirs						
A. La structure et le fonctionnement du corps						
1. Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques (systèmes cardiovasculaires, respiratoires et musculaires)	X	X				X
2. Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques	X	X				
3. Expliquer la réponse du corps à l'exercice en établissant des liens avec les différents systèmes	X	X				
B. Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques						
1. L'endurance cardiovasculaire						
a) Définir la notion d'endurance cardiovasculaire		X				
b) Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire					X	
2. La flexibilité						
B) Définir la notion de flexibilité	X					
c) Décrire quelques méthodes d'entraînement à la flexibilité			X	X	X	X
3. La force-endurance						
B) Définir les notions de force et d'endurance musculaire	X		X	X		
C) Décrire quelques méthodes d'entraînement en force et en endurance musculaire			X	X	X	X
C. Les habitudes de vie saines et actives						
1. Le mode de vie actif						
a) Indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif	X	X				X
2. L'alimentation et l'hydratation	X	X	X	X	X	X
f) Indiquer des stratégies pour mieux s'alimenter en fonction de son niveau de pratique d'activités physiques	X	X				
5. La prévention et la gestion du stress (positif ou négatif)						
d) Indiquer des stratégies pour se relaxer			X			
Savoir-faire						
A. La pratique régulière d'activités physiques (éléments d'une séance d'activité physique)						
1. Le dosage de l'effort et les fréquences cardiaques cibles						
b) Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque maximale					X	

d) Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique				X		x
e) Appliquer les principes de base de l'entraînement lors d'exercices musculaires, cardiovasculaires et de flexibilité			X	X		x
2. Les périodes de récupération						
a) S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité						X
3. Les autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants)						
a) Utiliser des tests pour évaluer sa flexibilité	X					
b) Utiliser des tests pour évaluer sa force et son endurance musculaire	X	X				
c) Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire		X				
B. La pratique de techniques de relaxation						
1. Utiliser des techniques pour se relaxer après un effort physique ou pour gérer son stress			X	X	X	X

Pratique sécuritaire d'activité physique et esprit sportif

Apprentissages*	SEA 1	SEA 2	SEA 3	SEA 4	SEA 5	SEA 6
Savoirs						
A. Les règles liées aux activités physiques						
2. Nommer les règles de sécurité lors d'une activité physique pratiquée seul	X		X	X	x	x
Savoir-faire						
A. La pratique sécuritaire d'activités physiques						
1. Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique	X	X	X	X	X	X
2. Effectuer un échauffement ou un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée	x	x	X	X	X	X
3. Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée			X	X	X	X
9. Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée	X	X	X	X	X	X
Savoir-être						
A. L'esprit sportif						
1. Respecter le matériel et l'environnement	X	X	X	X	X	
7. Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée	X	X	X	X	X	
11. Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les	X	X	X	X	X	

résultats afin de se dépasser						
B. Le sens des responsabilités						
1. Agir de manière responsable envers soi-même	X	X	X	X	X	X

PRÉPARATION

Durée : 60 min.
Séances : 1

Commentaire [r6]: Nombre de SEA de la phase de préparation et non numéro de la SEA dans la SAÉ

Matériel :

- Outils pour inscrire les résultats
- Tapis de sol
- Radio pour signal sonore

Description

Les élèves effectueront des tests physiques dans le but de déterminer leurs forces et leurs difficultés. Ils devront remplir par eux-mêmes le cahier associé. Les tests seront pompe rythmée, redressement assis rythmé, chaise au mur et flexibilité du membre inférieur.

SÉANCE

1er temps pédagogique :

Routine d'entrée au gymnase : les élèves entrent au gymnase et vont s'asseoir sur les bancs placés en ''U'' sans toucher ou utiliser le matériel présent. Prise des présences par la suite.

Activation des connaissances antérieures : rappel par questionnement des différentes notions importantes lors d'entrainement et exploration des notions acquise des élèves sur les différentes notions de sécurité et d'éthique.

Commentaire [r7]: N'oublie pas aussi de questionner la compétence

Exemple :
Nommer moi différent types d'entrainement ?
Qu'est-ce qu'un échauffement?
Que doit-on faire à la fin d'un entrainement?
Qu'est-ce que des répétitions? Des séries?
Etc…

Règles de sécurité :

- Toujours être en équipe de deux
- Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée
- Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée

Règle d'éthique :

- Faire preuve de respect
- maîtrise de soi
- Persévérer dans une activité
- Agir de manière responsable

Échauffement :

-course de 5 minutes avec intervalle de 5 redressements assis et 5 pompes deux fois dans la course.

2e temps pédagogique :

Tâche Diagnostique : Maximum pompe rythmé

Description : Sur un tapis, en position pompe (planche abdominale avec appui palmaire), suivre le rythme dicté par le signal sonore. Retenir le nombre de pompes effectué et l'indiquer dans la case à cet effet.

Tâche Diagnostique : Maximum redressement assis rythmé

Description : Sur un tapis, en position de redressement assis (couché sur le dos avec les genoux fléchis), suivre le rythme dicté par le signal sonore. Aller porter les doigts au ruban collé sur le tapis. Retenir le nombre de redressements assis effectué et l'indiquer dans la case à cet effet.

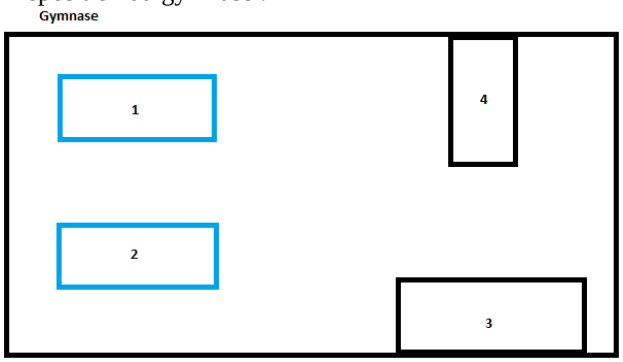
Tâche Diagnostique : Maximum temps de chaise au mur

Description : Dos appuyé sur un mur, en position chaise (dos à plat au mur avec les hanches et les genoux à 90° de flexion), maintenir la position le plus longtemps possible. Retenir le temps et l'indiquer dans la case à cet effet.

Tâche Diagnostique : Flexibilité du membre inférieur

Description : Sans chaussures, s'assoir avec les jambes bien étendues et la plante des pieds posée contre le Flex-mètre. En gardant les genoux bien droits, les bras également étendus, se pencher lentement vers l'avant, en poussant la glissière au long de l'échelle, avec les bouts des doigts, le plus loin possible. Effectuer le test deux (2) fois, retenir et indiquer les deux résultats dans la case à cet effet.

Disposition du gymnase :



3e temps pédagogique :

Retour au calme

Description : Routine d'étirement statique au sol d'une durée de 30 secondes par segments utilisé lors de la séance, période guidée par l'enseignant.

Routine de retour sur la séance : les élèves retournent aux bancs placés en ‘’U’’ puis ils complètent l’inscription de leurs résultats ainsi que le retour réflexif. Par la suite, questionnement sur les apprentissages, les points importants des différentes notions exploitées durant la séance et pour les aider à commencer à cibler leurs forces et leurs faiblesses.

Explication des prochaines séances et des évaluations à venir ainsi que les critères d’évaluation.

Libération des élèves quelques minutes avant la cloche pour les vestiaires.

Durée : 60 min.
Séances : 2

Matériel :

- Outils pour inscrire les résultats
- Piste de course
- Radio pour signal sonore
- bornes

Description
Les élèves effectueront des tests physiques dans le but de déterminer leurs forces et leurs difficultés. Ils devront remplir par eux-mêmes le cahier associé. Le test sera le léger boucher sur piste.

SÉANCE
1er temps pédagogique :

Routine d’entrée au gymnase : les élèves entrent au gymnase et vont s’asseoir sur les bancs placés en ‘’U’’ sans toucher ou utiliser le matériel présent. Prise des présences par la suite.

Activation des connaissances antérieures : rappel des différentes notions importantes lors d’entrainement et exploration des notions acquise des élèves sur les différentes notions de sécurité et d’éthique.

Exemple :
Pourquoi le respect de l’effort des autres est important ?
Qu’est-ce qu’une tenue vestimentaire adéquate?
Que doit-on faire après avoir utilisé du matériel?
Qu’est-ce que la persévérance?
Etc…

Règles de sécurité :
- Toujours être en équipe de deux
- Effectuer des exercices de façon sécuritaire selon l’activité physique pratiquée

Règle d’éthique :
- maîtrise de soi
- Persévérer dans une activité
- Agir de manière responsable
- Faire preuve de respect

Échauffement :
-Course sur la piste d'une durée de 10 minutes.

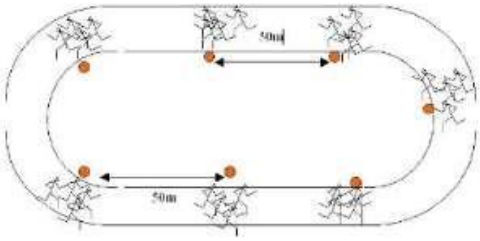
2e temps pédagogique :

Tâche Diagnostique cardiovasculaire : Vague 1 du test léger-boucher

Description : Sur une piste de 400m balisée tous les 50 m, les coureurs répartis au niveau des balises progressivement de plus en plus vite jusqu'à ne plus être en mesure d'être synchronisé avec le signal so balises. Retenir le dernier chiffre entendu et l'inscrire dans la case à cet effet. Il servira dans la planification.

Tâche Diagnostique cardiovasculaire : Vague 2 du test léger-boucher

Description : Sur une piste de 400m balisée tous les 50 m, les coureurs répartis au niveau des balises progressivement de plus en plus vite jusqu'à ne plus être en mesure d'être synchronisé avec le signal so balises. Retenir le dernier chiffre entendu et l'inscrire dans la case à cet effet. Il servira dans la planification.
Disposition de la piste :



3e temps pédagogique :
Retour au calme (positionnement dans le bon temps pédagogique)

Description : Routine d'étirement statique au sol d'une durée de 30 secondes par segments utilisé lors de la séance, période guidée par l'enseignant.

Routine de retour sur la séance : les élèves retournent aux bancs placés en ''U'' puis ils complètent l'inscription de leurs résultats ainsi que le retour réflexif. Par la suite, questionnement sur les apprentissages, les points importants des différentes notions exploitées durant la séance et pour les aider à commencer à cibler leurs forces et leurs faiblesses. Ils doivent aussi remplir la section force et difficulté de l'outil fournie.

Explication des prochaines séances et des évaluations à venir ainsi que les critères d'évaluation.

Libération des élèves quelques minutes avant la cloche pour les vestiaires.

Durée : 60 min.
Séances : **3**

Matériel :

- Tapis
- Bans suédois
- Ballon suisse
- Cordes à sauter
- Médecine-Ball

Description : L'élève devra explorer le « cross fit » avec la technique METCON et/ou AMRAP[3]. Il devra effectuer les exercices suivants : burpees, ballon-mur, pompes, planche abdominale, squats une jambe, fentes sautées, dips, spiderman, pompes sur les mains, sauts simples, sauts doubles, jacks knife. Il sera capable de faire un retour au calme, étirement de manière statique et/ou des étirements avec ballon suisse après un entrainement. . Il devra commencer à planifier son plan d'entrainement. Il devra aussi faire le retour réflexif associé au cours.

Commentaire [r8]: Ok c'est la démarche de la compétence. Il s'agit donc de la 1re tâche de la phase de réalisation. Par contre, cette tâche complexe (planification) arrive un peu tard. Soit que tu la devances soit que tu ajoutes des séances.

SÉANCE

1er temps pédagogique :

Routine d'entrée au gymnase : les élèves entrent au gymnase et vont s'asseoir sur les bancs placés en ''U'' sans toucher ou utiliser le matériel présent. Prise des présences par la suite.

Activation des connaissances antérieures : rappel des différentes techniques utilisées pour la séance, importances des notions de sécurité du mouvement bien effectué.

Exemple :
L'importance d'avoir le dos droit
Stabiliser le segment avant de forcer
Etc.

(acquisition de savoir)

Présentation de l'entrainement crossfit et de tous ces paramètres, ainsi que les termes associés. Les élèves pourront avoir référence dans leurs outils.

Règles de sécurité :

- Toujours être en équipe de deux
- Effectuer les exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée
- Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée

Règle d'éthique :

- Faire preuve de respect

[3] À noter que l'AMRAP est un entrainement mobile, ce qui veut dire qu'on peut le déplacer de séance au besoin

- maîtrise de soi
- Persévérer dans une activité
- Agir de manière responsable

Échauffement :
-Exploration de chacun des mouvements utilisés pour la séance sous forme de rotation d'atelier à chaque 60 secondes. Ils devront expérimenter les mouvements suivant selon le type d'entrainement (METCON ou AMRAP) :

METCON = Burpees, ballon-mur, pompes, Planche abdominale, squats une jambe et fentes sautées

AMRAP= dips, spiderman, pompes sur les mains, sauts simples, sauts doubles, jacks knife

2e temps pédagogique :

Tâche 1 (acquisition de savoir et entrainement systématique): Entrainement METCON
Description : l'enseignant explique chacun des mouvements de l'enchainement tout en mettant l'accent sur les critères de réalisation de chacun (acquisition de savoir). Ils devront effectuer l'entrainement de la façon suivante et en respectant les contraintes liées à ce genre d'entrainement. Ils seront séparés en sous-groupe à chacune des stations. Ils devront effectuer le circuit le plus rapidement possible et avec les plus d'intensité possible. (entrainement systématique)

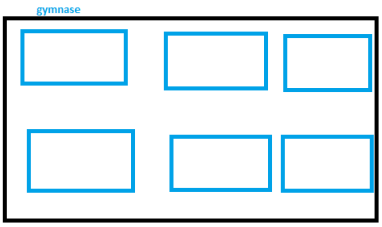
- **METCON** ou **CON**ditionnement **MET**abolique
  (exécuter un WOD en intensité maximale et de tenter de finir le WOD le plus rapidement possible)
  Nom : *Kelly*

Exercices
20 burpees Série de pompe et de saut
25 ballon-mur Série de squat profond et de lancer de ballon en hauteur, réception en squat par la suite
20 pompes
4x 60 secondes Planche abdominale
15 squats une jambe (bilatérale)

Commentaire [r9]: Outil de l'élève à placer en annexe

Option : 15 fentes sautées

Disposition du gymnase :



Tâche 2 (acquisition de savoir et entrainement systématique): Entrainement AMRAP (optionnel)
Description : l'enseignant explique chacun des mouvements de l'enchainement tout en mettant l'accent sur les critères de réalisation de chacun (acquisition de savoir). Ils devront effectuer l'entrainement de la façon suivante et en respectant les contraintes liées à ce genre d'entrainement. Ils seront séparés en sous-groupe à chacune des stations. Ils devront faire le plus de tours du circuit dans le temps alloué, ici étant 18 minutes. (entrainement systématique)

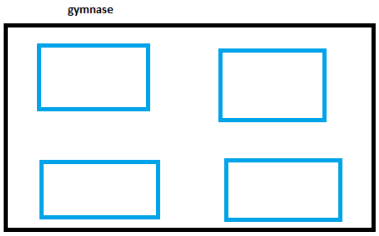
- **<u>AMRAP</u>** (As Many Round As Possible)

Nom: *Blast 18*

Exercices
15 dips
6 Spiderman positionné en planche abdominale pieds au mur, pousser avec les bras et il faut monter les pieds au mur puis redescendre Ou 5 pompes sur les mains en appuie sur les mains, les pieds au mur, positionner dos au mur, flexion des coudes puis extension.

	20 sauts simples + 2 sauts doubles *à la corde à sauter
	10 jacks knife Coucher sur le dos, ramener les bars et les jambes ensemble, lorsque ceux-ci sont en extension

Disposition du gymnase :



Tâche 3(structuration de savoirs) : Cahier de l'élève
Ils complètent l'inscription de leurs résultats ainsi que le retour réflexif. Il commence à planifier leur plan d'entrainement.

Commentaire [r10]: Tâche ???

3e temps pédagogique :
Retour au calme
Description : Routine d'étirement avec ballon suisse d'une durée de 30 secondes par segments utilisé lors de la séance, période guidée par l'enseignant.

Routine de retour sur la séance :
les élèves retournent aux bancs placés en ''U''. Par la suite, questionnement sur les apprentissages, les points importants des différentes notions exploitées durant la séance et pour les aider à commencer à cibler leurs forces et leurs faiblesses. Ils doivent aussi remplir la section force et difficulté de l'outil fournie.

Explication des prochaines séances et des évaluations à venir ainsi que les critères d'évaluation.

Libération des élèves quelques minutes avant la cloche pour les vestiaires.

Durée : 60 min.

Séances : 4

Matériel :

- Medecine ball
- Tapis
- Barre à poids
- Poids libre

Description :

L'élève devra explorer le « cross fit » avec la technique TABATA. Il devra effectuer les exercices suivant : sauts de boite, pompes sur barre en stabilisation, genou au coude en planche abdominale, aller-retour genou haut en déplacement latéral, demi squats avec ballon à bout de bras. Il devra effectuer un échauffement sous forme d'appropriation du mouvement et un retour au calme sous forme de posture de yoga. Il sera capable de nommer des règles de sécurité lors de l'activité physique ainsi qu'effectuer les exercices de façon sécuritaire. Il fera preuve de respect à l'égard d'autrui. Il devra continuer la planification de son plan d'entrainement. Il devra aussi faire le retour réflexif associé au cours

SÉANCE

1er temps pédagogique :

Routine d'entrée au gymnase : les élèves entrent au gymnase et vont s'asseoir sur les bancs placés en ''U'' sans toucher ou utiliser le matériel présent. Prise des présences par la suite.

Activation des connaissances antérieures : rappel des différentes techniques utilisées pour la séance, importances des notions de sécurité du mouvement bien effectué.

Exemple :
L'importance d'avoir le dos droit
Stabiliser le segment avant de forcer
Etc.

(acquisition de savoir)
Présentation de l'entrainement crossfit et de tous ces paramètres, ainsi que les termes associés. Les élèves pourront avoir référence dans leurs outils.

Règles de sécurité :

- Toujours être en équipe de deux
- Effectuer les exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée
- Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée

Règle d'éthique :

- Faire preuve de respect
- maîtrise de soi
- Persévérer dans une activité
- Agir de manière responsable

Échauffement :

-Exploration de chacun des mouvements utilisés pour la séance sous forme de rotation d'atelier à chaque 60 secondes. Ils devront expérimenter les mouvements suivant selon le type d'entrainement (TABATA) :

TABATA : demi-squats ballon à bout de bras, aller-retour genou haut en déplacement latéral, genou-coude en planche abdominale, sauts de boite et pompes sur barre en stabilisation

2e temps pédagogique :

Tâche 1 (acquisition de savoir et entrainement systématique): Entrainement TABATA
Description : l'enseignant explique chacun des mouvements de l'enchainement tout en mettant l'accent sur les critères de réalisation de chacun (acquisition de savoir). Ils devront effectuer l'entrainement de la façon suivante et en respectant les contraintes liées à ce genre d'entrainement. Ils seront séparés en sous-groupe à chacune des stations. Donc il y aura 5 minutes travail en continu suivi de 2 minutes de repos, et ce jusqu'à ce que le circuit ait été fait 3 fois. (entrainement systématique)

- **TABATA** (temps de repos = ½ temps de travail)
  Nom : *Cory 5-2 (x3)*

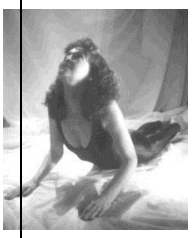
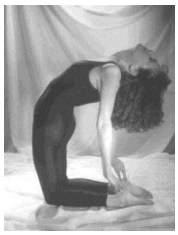
Exercices
10 sauts de boite
10 pompes sur barre en stabilisation
10 genoux-coude en planche abdominale
4 allers retours genou haut en déplacement latéraux
10 seconds demi-squats ballon à bout de bras

Tâche 2(structuration de savoirs) : Cahier de l'élève
Ils complètent l'inscription de leurs résultats ainsi que le retour réflexif. Il continue à planifier leur plan d'entrainement

3e temps pédagogique :

Retour au calme

Description : Routine de posture de yoga d'une durée de 30 secondes par posture utilisé lors de la séance, période guidée par l'enseignant. Répété la routine 3 fois.

Source : www.federationyoga.qc.ca

Routine de retour sur la séance :
les élèves retournent aux bancs placés en ''U'' puis ils complètent l'inscription de leurs résultats. Par la suite, questionnement sur les apprentissages, les points importants des différentes notions exploitées durant la séance et pour les aider à commencer à cibler leurs forces et leurs faiblesses. Ils doivent aussi remplir la section force et difficulté de l'outil fournie.

Explication des prochaines séances et des évaluations à venir ainsi que les critères d'évaluation.

Libération des élèves quelques minutes avant la cloche pour les vestiaires.

Durée : 60 min.
Séances : **5**

Réalisation

Matériel :

- Tapis
- Piste de course

Description :
L'élève devra explorer un entrainement cardiorespiratoire par intervalle (EPI). Il devra décrire la méthode d'entrainement en endurance cardiovasculaire ainsi que les notions liées à l'endurance cardiovasculaire. Il devra doser son effort. Il devra effectuer une routine d'exercices de gainage abdominal. (à supprimer)Il aura commencé à planifier son plan d'entrainement. Il devra respecter leur environnement de travail. Il devra persévérer malgré les difficultés. Il devra finaliser la planification de son plan d'entrainement, le mettre en action et le modifier au besoin. Il devra aussi faire le retour réflexif associé au cours

Commentaire [r11]: ??? Tu peux barrer le texte que tu veux supprimer

SÉANCE
1er temps pédagogique :
Routine d'entrée au gymnase : les élèves entrent au gymnase et vont s'asseoir sur les bancs placés en ''U'' sans toucher ou utiliser le matériel présent. Prise des présences par la suite.

Activation des connaissances antérieures : rappel des différents entrainements cardiovasculaires utilisés pour la séance, importances des notions de sécurité du mouvement bien effectué. Rappel de ce qu'est le gainage abdominal et ses effets.

Exemple :
L'importance de respecter ses limites
L'importance de bien aligner c'est segment lors de gainage
Différents entrainement tel que le fart lek, l'intervalle, etc.
Etc.

(acquisition de savoir)
Présentation de l'entrainement par intervalle et de tous ces paramètres, ainsi que les termes associés. Les élèves pourront avoir référence dans leurs outils.

Règles de sécurité :
- Toujours être en équipe de deux
- Effectuer les exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée
- Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée

Règle d'éthique :
- Faire preuve de respect
- maîtrise de soi
- Persévérer dans une activité
- Agir de manière responsable

Échauffement :

Course sur la piste d'une durée de 10 minutes.

2e temps pédagogique :

Tâche 1 : Entrainement EPI
Description : L'enseignant explique les différents points importants lors des intervalles ainsi que les critères de réalisation (acquisition de savoir). Entraînement dans lequel on fractionne l'effort. Des périodes à intensité élevée sont entrecoupées de phases de récupération (pauses) plus ou moins actives. La planification d'un entrainement par intervalle nécessite de connaître le VMA (Vitesse Maximale Aérobie) (voir annexe 1). Lors de la phase d'effort, on peut adapter l'intensité en fonction du VMA. (entrainement systématique)

*Version abrégée, entrainement de 10 minutes et plus.

Temps	Intensité
2 minutes	Jogging léger (35 % du VMA)
60 secondes	75% du VMA
30 secondes	Jogging léger (45-50 % du VMA)
60 secondes	85 % du VMA
30 secondes	Jogging léger (45-50 % du VMA)
60 secondes	90% du VMA
30 secondes	Jogging léger (45-50 % du VMA)
60 secondes	75 % du VMA
2minutes	Jogging léger (30 % du VMA)

Tâche 2 : Gainage abdominal
Description : l'enseignant explique chacun des mouvements de l'enchainement tout en mettant l'accent sur les critères de réalisation de chacun (acquisition de savoir). Ils devront effectuer l'entrainement de la façon suivante et en respectant les contraintes liées à ce genre d'entrainement. Ils devront effectuer chaque mouvement et le maintenir selon la contrainte. (entrainement systématique)

❖ **Saskatchewan** : gainage abdominal

Temps total : 6 min

Séquence :

Postures	Temps de maintien
Planche ventrale	**30 secondes**
Planche ventrale avec oscillation avant-arrière	
Planche ventrale avec oscillation haut-bas	
Planche latérale droite	
Planche latérale droite avec oscillation haut-bas	
Planche latérale gauche	
Planche latérale gauche avec oscillation haut-bas	
Sur le dos, élévation des jambes 15 cm	
Sur le dos, élévation du bassin à répétition	
Superman à répétition	
Option + : pompe ou jack knife	30 secs ou maximum

Tâche 3(tâche complexe lié à la planification et à l'exécution) : Cahier de l'élève
Ils complètent l'inscription de leurs résultats ainsi que le retour réflexif. Ils complètent la planification leur plan d'entrainement et le modifie au besoin Ils finalisent leurs plan d'entrainement.
.

Commentaire [r12]: Donc ils ont déjà commencé mais c'est la 1re fois que cette tâche (planification) apparait

3e temps pédagogique :
Retour au calme
Description : Routine d'étirement statique au sol d'une durée de 30 secondes par segments utilisé lors de la séance, période guid l'enseignant

Routine de retour sur la séance :
les élèves retournent aux bancs placés en ''U'' puis ils complètent l'inscription de leurs résultats. Par la suite, questionnement sur les apprentissages, les points importants des différentes notions exploitées durant

la séance et pour les aider à commencer à cibler leurs forces et leurs faiblesses. Ils doivent aussi remplir la section force et difficulté de l'outil fournie. Ils doivent compléter leur auto-planification du plan d'entrainement selon les contraintes.

Explication de la prochaine séance et du déroulement de l'évaluation à venir ainsi que les critères d'évaluation.

Libération des élèves quelques minutes avant la cloche pour les vestiaires.

INTÉGRATION

Durée : 60 min.
Séance : **6**

Commentaire [r13]: Trop long

Matériel

- Tapis
- Médecine-Ball
- Ballon suisse
- Salle de musculation (si possible)
- Etc.

Description :

L'élève sera capable de finaliser son plan d'entrainement, selon les contraintes, dans le but d'appliquer les principes de base de l'entrainement lors d'exercices physiques, cardiovasculaire et de flexibilité. (à supprimer) Il devra le mettre en action. Il devra mettre en exécution son plan d'entrainement, sa prestation finale, une seul fois durant le cours car le plan devra durer soixante minutes. Il devra doser son effort. Il sera capable d'effectuer un échauffement et un retour au calme. Il sera capable de nommer des règles de sécurité lors de l'activité physique ainsi qu'effectuer les exercices de façon sécuritaire. Il fera preuve de respect à l'égard d'autrui. Il devra auto évaluée son cheminement. Il devra utiliser les retours réflexifs de chaque cours pour lui permettre de visualiser son cheminement et lui permettre de mieux juger sa prestation finale.

Commentaire [r14]: ???

SÉANCE

1er temps pédagogique :

Routine d'entrée au gymnase : les élèves entrent au gymnase et vont s'asseoir sur les bancs placés en ''U'' sans toucher ou utiliser le matériel présent. Prise des présences par la suite.

Activation des connaissances antérieures : Rappel des critères d'évaluation ainsi que des critères de planification et d'exécution. Rappel des différents types d'entrainements vu durant la SAÉ. Rappel de l'importance des notions de sécurité et d'éthique.

Mise en œuvre du ~~l'autoplanification~~ l'élaboration du (à supprimer) plan d'entrainement selon les contraintes suivantes :

Commentaire [r15]: ???

Commentaire [r16]: Arrive à la dernière séance de la SAÉ. C'est trop tard. Quand pourront-ils le mettre en œuvre et faire les ajustements nécessaires?

- Il doit contenir un échauffement d'au moins huit (8) minutes en cardiovasculaire
- Il doit contenir un échauffement, avant un travail musculaire, de deux (2) séries de huit (8) répétitions sans résistance ou avec résistance légère
- Il doit contenir un minimum de deux (2) exercices, un (1) pour les membres supérieurs et un (1) pour les membres inférieurs, pour les forces et pour les difficultés.
- Pour le travail musculaire, il doit y avoir un minimum de trois (3) séries de huit (8) répétitions.
- Pour le travail cardiovasculaire, il doit y avoir des intervalles d'un minimum de trente (30) secondes sur une période de quinze (15) minutes minimum.
- Il doit contenir un (1) exercice de gainage abdominal d'un minimum de trente (30) secondes en continu.
- Il doit contenir un exercice de retour au calme soit en yoga ou en étirement, chaque posture/étirement doit être maintenu un minimum de trente (30) secondes

Règles de sécurité :

- Toujours être en équipe de deux
- Effectuer les exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée
- Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée

Règle d'éthique :

- Faire preuve de respect
- maîtrise de soi
- Persévérer dans une activité
- Agir de manière responsable

Échauffement :

Selon l'auto-planification du plan d'entrainement de l'élève

2e temps pédagogique :

Tâche 2 (tâche complexe lié à l'évaluation) :
Les élèves doivent remplir le questionnaire de retour réflexif en utilisant les retours faits à chaque séance. Ils

Tâche 1(tâche complexe lié à l'exécution) : Entrainement
Description : L'élève doit mettre en action le plan d'entrainement auto-planifié. Tous les outils nécessaires à cette réalisation sont disponibles (si restriction de matériel, ajouter des contraintes).

Commentaire [r17]: Dans la phase d réalisation de la SAÉ

doivent aussi émettre des hypothèses d'action dans le but d'améliorer leur plan d'entrainement.

3e temps pédagogique :
Retour au calme
Description : Le retour au calme se fait selon le plan d'entrainement de chaque élève.

Routine de retour sur la séance :
Les élèves retournent aux bancs placés en ''U''. Par la suite, questionnement sur les apprentissages, les points importants des différentes notions exploitées durant la séance.

Explication des prochaines séances et du moyen d'action utiliser des ces séances.

Libération des élèves quelques minutes avant la cloche pour les vestiaires.

RÉFÉRENCES

Puisque j'ai développé par moi-même tout la SAÉ ainsi que l'outil qui y ait associé, je vous transmets les livres qui m'ont aidé à appliquer les différents concepts.

Livres et publications :

Wilmore, Jack H., David L. Costill et W. Larry Kenney, 2008, Physiologie du sport et de l'exercice, 4e édition, De boeck, Bruxelles, 540p.

Kisner, Carolyn, Cloby, Lynn Allen, 2007, Therapeutic exercice, 5e édition, F.A. Davis, Philadelphie, 928 p.

Ylinen, Jari, 2002, Étirements musculaires en thérapie manuelle, Elsevier, Finlande, 286 p.

Marieb, Elaine N., 2005, Anatomie et physiologie humaines, 3e édition, Erpi, États-Unis, 1288p.