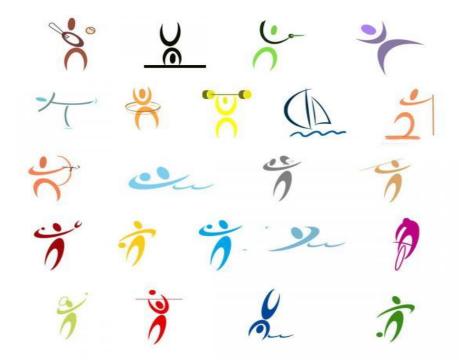


Adopter un mode de vie sain et actif

No	m	•	
		_	

Outil

Auto-évaluation et auto-planification



Outil conçu par :

*Ce travail a été réalisé par des étudiants de 2^e 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.

Consignes

pour l'auto-évaluation

	1.	Effectuer	tous I	les	tests	en	équi	pe	de	deux	(2))
--	----	-----------	--------	-----	-------	----	------	----	----	------	-----	---

- **2.** Bien lire la description des tests et les effectuer dans la zone appropriée dans le gymnase
- **3.** Indiquer les résultats dans les cases à cet effet dans le tableau ci-dessous
- **4.** Remplir les tableaux des forces et des difficultés en fonction des résultats des tests

Tests diagnostiques

Maximum pompe rythmé		
Sur un tapis, en position pompe (planche abdominale avec appuie palmaire), suivre le rythme dicté par le signal sonore. Retenir le nombre de pompe effectué et l'indiquer dans la case à cet effet.		
Maximum redressement assis rythmé		
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 redressement assis effectué et l'indiquer dans la case à cet effet.		
Maximum temps en chaise au mur		
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.		
Flexion avant (flexibilité)	1er	2e
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.		
Léger-boucher		
Sur une piste de 400m balisée tous les 50 m, les coureurs réparti au niveau des balises cours progressivement de plus en plus vite jusqu'à ne plus être en mesure d'être synchroniser avec le signal sonore au balise. Retenir le dernier chiffre entendu et l'inscrire dans la case à cet effet. Il servira dans la planification.		

Quelles sont mes Forces après les tests

Tests	Éléments travaillés	Forces

Quelles sont mes Difficultés après les tests

Tests	Éléments travaillés	Difficultés

Consignes

pour l'exploration

- 1. Essayer tous les exemples de conditionnement physique
- 2. Être impliquer dans l'entrainement proposé
- 3. Poser des questions
- **4.** Inscrire en tout temps les forces et les difficultés ainsi que les commentaires personnels



Cross fit



Définition:

Le *CrossFit* combine principalement la **force athlétique**, l'**haltérophilie**, la **gymnastique** et les **sports d'endurance**. Le mot *CrossFit* vient de *Cross Fitness*(en français, *entraînement physique croisé*) de par le mélange de différentes activités physiques et sportives.

L'entraînement CrossFit s'articule autour des WOD (WorkOut of the Day). Chaque jour un WOD est choisi puis exécuté après une séance d'échauffement. Les WODs sont composés d'un ou plusieurs exercices, le tout enchaîné suivant différents formats.

La pratique de ce genre d'entrainement peut mener à des compétitions de niveau international tel que les **Crossfit Games.**

Types d'entrainement:

Il existe plusieurs types de planification pour une séance d'entrainement de crossfit. Le type d'entrainement est choisi en fonction du but visé par la séance. Nous allons expérimenter le METCON, l'AMRAP et le TABATA. Il en existe plusieurs autres tel que le décompte qui consiste à diminuer le nombre de répétition de chaque exercice à chaque tour par exemple 21-15-9 veut dire 21 répétitions au premier tour puis 15 répétitions pour le deuxième tour et ensuite 9 répétions pour le dernier tour.

* <u>METCON</u> ou CONditionnement METabolique (Exécuter un WOD en intensité maximale et de tenter de finir

le WOD le plus rapidement possible)

Nom : Kelly



Exercices	Éléments travaillés	Force (F)
		Difficulté (D)
15 burpees		
20 ballon-mur		
15 pompes		
2x 60 secondes Planche abdominale		
10 squats une jambe (Bilatérale)		
Option:		
- r		
10 fentes sautées		

Retour au calme:

Étirement de 30 secondes de tous les muscles utilisés lors de l'entrainement deux fois si possible.

❖ <u>AMRAP</u> (As Many Round As Possible)



Nom: Blast 18

Exercices	Elements travaillés	Force (F) Difficulté (D)
15 dips		
6 Spiderman Ou 5 pompes sur les mains		
20 sauts simples + 2 sauts doubles		
10 jacks knife		

Retour au calme :

Étirement avec ballon suisse, maintenir 15 secondes, répéter 3 fois









Commentaire [r1]: Ces questions sont justes et en lien avec la compétence.

Retour réflexif cours 3

Cohérence de la planification	
1. As-tu commencé planifier ton programme selon tes forces et tes faiblesses identifiées dans la tâche diagnostique. Explique.	
2. As-tu respecté les contraintes? Explique.	
Efficacité de l'exécution	
3. As-tu appliqué les règles de sécurité et adopter une bonne éthique de travail pour ce cours? Explique.	
4. As-tu exécuté correctement l'entrainement proposé? Explique.	
Pertinence du retour réflexif	
5. Évalue ta démarche et ton plan d'entrainement élaboré.	Commentaire [r2]: Précise davantage cette question
6. Identifie des pistes d'ajustements.	 Commentaire [r3]: Voir cadre pour la restriction

·

❖ <u>TABATA</u> (temps de repos ½ temps de travail)



Nom : *Cory 5-2 (x3)*

Exercices	Éléments travaillés	Force (F) Difficulté (D)
10 sauts de boite		
10 pompes sur barre en stabilisation		
10 genou-coude en planche abdominale		
4 allers retours genou haut en déplacement latérale		
10 seconds demi- squats ballon à bout de bras		

Retour au calme:

Posture de yoga maintient 8 secondes répéter 3 fois







Retour réflexif cours 4

Cohérence de la planification
1. As-tu commencé planifier et à modifier ton programme selon tes forces et tes faiblesses identifiées dans la tâche diagnostique. Explique.
2. As-tu respecté les contraintes? Explique.
Efficacité de l'exécution
3. As-tu appliqué les règles de sécurité et adopter une bonne éthique de travail pour ce cours? Explique.
4. As-tu exécuté correctement l'entrainement proposé? Explique.
<u>Pertinence du retour réflexif</u> 5. Évalue ta démarche et ton plan d'entrainement élaboré.

6.	Identifie	des	pistes	d'ajustements.	
----	------------------	-----	--------	----------------	--

-

Cardiovasculaire



Définition:

L'entrainement cardiovasculaire ou cardiorespiratoire regroupe toutes les activités d'endurance qui ont pour but d'améliorer la capacité cardiaque et pulmonaire du corps. Le but de cette méthode d'entrainement est une plus grande endurance lors ses activités quotidiennes ainsi que une moins grande fatigue lors des activités physiques. À long terme, il y a augmentation de la capacité physique générale donc une meilleure santé globale.

Entrainement par Intervalle (EPI):

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.

*version abrégée, entrainement de 10 minutes et plus.

Temps	Intensité	Commentaire personnel
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)	
Total: 9mins 30 secs		

Gainage



Définition:

Le gainage permet le renforcement musculaire des abdominaux profonds en contraction isométrique et les abdominaux superficielles en contraction concentrique. Ils servent à avoir un ventre plat et à protéger les disques intervertébraux, surtout au niveau lombaire. Le gainage sert à l'équilibration du corps en mouvement et favorise le travail synergique des muscles stabilisateurs du tronc.

❖ Saskatchewan : gainage abdominal

Temps total: 6 min

Séquence:

Postures	Temps de maintient					
Planche ventrale						
Planche ventrale avec						
oscillation avant-arrière						
Planche ventrale avec						
oscillation haut-bas						
Planche latérale droit						
Planche latérale droit avec						
oscillation haut-bas	30 secondes					
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

Retour réflexif cours 5

Cohérence de la planification						
1. As-tu finalisé de planifier ton programme selon tes forces et tes faiblesses identifiées dans la tâche diagnostique. Explique.						
2. As-tu respecté les contraintes? Explique.						
Efficacité de l'exécution						
3. As-tu appliqué les règles de sécurité et adopter une bonne éthique de travail pour ce cours? Explique.						
4. As-tu exécuté correctement l'entrainement proposé? Explique.						
<u>Pertinence du retour réflexif</u>						
5. Évalue ta démarche et ton plan d'entrainement élaboré.						

6. Identifie des pistes d'ajustements.

Consignes

pour l'auto-planification

- **1.** Suite aux résultats, planifier un plan d'entrainement en fonction des contraintes suivantes :
 - 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.
- 2. Mise en application du plan d'entrainement planifié

Planification

du Plan d'entrainement

Phase de l'entrainement	Exercices	Description
Échauffements (minimum 8 min)		
Exercice force #1		
Exercice force #2		

Exercice faiblesse #1	
Exercice faiblesse #2	
Intervalle 15 mins. (minimum 30 secs)	
Gainage abdominal (minimum 45 secs.)	
Retour au calme	
(maintient 30 secs.)	

Retour réflexif Final

<u>Cohérence de la planification</u>
1. As-tu planifié ton programme selon tes forces et tes faiblesses identifiées dans la tâche diagnostique. Explique.
2. As-tu respecté les contraintes? Explique.
Efficacité de l'exécution
3. As-tu appliqué les règles de sécurité et adopter une bonne éthique de travail. Explique.
4. As-tu exécuté correctement ton plan d'entrainement élaboré en phase de préparation? Explique.
<u>Pertinence du retour réflexif</u>
5. Évalue ta démarche et ton plan d'entrainement élaboré.
Je crois que j'ai bien fait mon plan d'entraînement et que je l'ai bien exécuté. J'ai été sérieuse dans mon cheminement car je voulais vraiment m'améliorer.
6. Identifie des pistes d'ajustements.
-

Annexe 1

26	25	24	23	22	N	20	19	*	17	#	5	#	t	12	#	10	90		71	_	
26 km/h	25 km/ի	24 km/h	23 km/h	22 km/h	25 km/h	20 km/h	13 km/h	18 km/h	17 km/h	16 km/h	15 km/h	14 km/h	13 km/h	12 km/h	11km/h	10 km/h	9km/h	8km/h	7km/h	km/b	
2:18,45	2:24,00	2:39,00	2:36,50	2:43,60	2:51,40	3:00,00	3:09,45	3:20,00	3:31,75	3:45,00	4:60,06	4:17,10	4:36,90	5:00,00	5:27,00	6:00,00	6;40,00	7:30,00	8:34,00	min / km	
00:06,9	00:07.2	00:07,5	00:07,8	00:08,2	00:08,6	00:09,0	00:09,5	0.0110.0	00:10,6	00:11,3	00:12.0	00:12,9	8,61:00	00:15,0	00:16,4	00:18,0	00:20,0	00:22.5	00:25,7	0,050	Test
00:13,8	00:14,4	00:15.0	00:15,7	00:18,4	00:17.1	00:18,0	00:18,9	00:20,0	00:21,2	00:22,5	00:24.0	90:25,7	00:27,7	00:30.0	00:32,7	00:36,0	00:40,0	00:45.0	00:51,4	0,100	Luc
90:20,8	00:21.6	00:22,5	00:23,5	90:24,5	00:25,7	00:27,0	00:28,4	00:30.0	00:31,8	8,00:00	00:36.0	00:38,6	90:41,5	00:45,0	00:49,1	00:54,0	0,00:10	01:07.5	01:17.1	0.150	Lege
00:27,7	00:28,8	00:30,0	00:31,3	00:32.7	00:34,3	0,36,0	00:37,9	00:40,0	00:42,4	00:45,0	00:48.0	00:31,4	00:55,4	01:00,0	01:05,4	01:12,0	01:20,0	01:30,0	01:42,8	0,200	7:1
00:34,6	00:36,0	00:37.5	00:39,1	00:40,8	00:42.9	00:45,0	00:47,4	00:50,0	00:52,9	00:56,3	01:00.0	01:04,3	01:09,2	01:15,0	01:21,8	01:30,0	01:40,0	01:52.5	02:08,5	0,250	est P
00:41,5	00:43,2	00:45,0	00:47,0	00:49,1	00:51.4	00:54,0	90:56,8	01:99.0	01:03,5	01:07,5	01:12.0	01:17,1	01:23,1	01:30,0	01:38,1	01:48,0	02-00,0	02:15.0		0,300	Test Luc Leger : Test Progressif de course (pallers de 2', incrémentation de
00:48,5	00:50,4	00:52,5	00:54,8	00:57,3	01:00.0	01:03,0	01:06,3	01:10,0	01:14,1	01:18,8	01:24.0	01:30,0	04:36,9	01:45,0	01:54,5	02:06.0				0,350	essif
00:55,4	00:57,6	01:00.0	01:02,6	01:05,4	01:08,6	01:12,0	01:15,8	01:20.0	01:24,7	01:30,0	01:36.0	01:42,8	01:50,8	02-00.0	02:10.8					0,400	de c
01:02,3	01:04,8	01:07.5	01:10,4	01:13,6	01:17.1	01:21,0	01:25,3	01:30,0	01:35,3	01:41,3	01:48.0	01:55,7	02:04,6							9,450	ours
01:09,2	01;12,0	01:15,0	01:18,3	01:21,8	01:25.7	01:30,0	01:34,7	01:40.0	01:45,9	01:52,5	02:90,0	02:08,6								0,500	e (pali
01:18,1	01:19.2	01:22,5	01:26,1	01:30,0	01:34.3	01:39,0	01:44,2	01:50.0	01:56,5	02:03,8										0,550	ers de
01:23,1	01:26,4	01:30,0	01:33,9	01:38,2	01:42.8	01:48,0	01:53,7	02:00.0	02:07,1											0,609	2', inc
01:30,0	9,00.10	01:37,5	01:41,7	01:48,3	01:51,4	01:57,0	02:03,1												***************************************	0,650	rémen
01:36,9	01:40,8	01:45,0	01:49,6	01:54,5	02:00,0	02:06,0														0,700	ation
01:43,8	01:48,0	01;52,5	01:57,4	02:02,7																0,750	de 1km/h)
01:50,8	01;55,2	02:00.0	02:05,2																	0,800	Ē
01:57.7	02:02,4																			0.850	
02:04,6																				0,500	