Guide de l'enseignante ou enseignant[1]

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Éducation physique et à la santé
3ième Année du 2ième cycle du secondaire

Compétence : Adopter un mode de vie sain

Titre de la SAÉ : Défi Aérobie

Commentaire [r1]: Pas le même titre que sur le cahier de l'élève

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 : Défi Aérobie**	**Nombre de séances :** 7

Compétence disciplinaire : Adopter un mode de vie sain	**Repères culturels : Course des Aspirants**

Intention pédagogique : Permettre à l'élève de dresser un portrait de l'état de sa santé en fonction du système cardiovasculaire. L'élève sera capable de nommer les déterminants de la condition physique (L'endurance cardiovasculaire, la flexibilité et la force-endurance). L'élève ~~est~~ sera capable d'identifier des principes d'entraînement et de les planifier. L'élève sera capable, à la suite d'une tâche diagnostique, de se fixer un objectif pour s'améliorer dans une épreuve de course à pied. Il élaborera un plan d'action personnalisé qu'il mettra en place en vue de s'améliorer et de s'adonner régulièrement à des activités sportives qu'il aura planifiées. En dernier lieu, il évaluera sa démarche. Il persévèrera dans une activité malgré les difficultés et exécutera les exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée.

Critères d'évaluation[1]	**Éléments observables**
Cohérence de la planification	• Élabore son plan d'entraînement en fonction des contraintes.
Efficacité de l'exécution	• Applique les règles de sécurité. • Applique les règles d'éthique. • Met en œuvre son plan d'entraînement aux moments prévus. • Respect son plan d'entraînement.
Pertinence du retour réflexif	• Évalue son plan d'entraînement en fonction de son résultat.

Résumé des tâches de l'élève (Production attendue)
Vous devrez, à la suite d'une course de 5km, élaborer un plan d'entraînement personnalisé qui tiendra compte des déterminants de la condition physique et des principes d'entraînement. Ce plan doit vous permettre d'améliorer votre résultat sur une course de 5km et de modifier 2 habitudes de vie en lien avec la pratique d'activités physiques. Au besoin, vous devrez/pouvez ajuster votre plan. Ultimement, vous devrez faire le bilan de votre démarche. Vous devrez persévérer malgré les difficultés et exécuter les exercices de façon sécuritaire selon l'activité pratiquée.

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

Tâche complexe liée à la planification :

- Planifie deux (2) stratégies pour adopter un mode de vie sain.
- Élabore votre plan en fonction des principes d'entraînement (Surcharge, Progression et individualisation).
- Choisit deux (2) déterminants de la condition physique que vous désirez améliorer.

Tâche complexe liée à l'exécution :

- Remplit le cahier de l'élève aux moments indiqués.
- Respect les entraînements planifiés.

- Fait les suivis dans la section horaire du cahier de l'élève.
- Est autonome dans son entraînement.

Tâche complexe liée à l'évaluation :

- Remplit le cahier de l'élève au moment prévu.
- Répond honnêtement sur sa démarche.

[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 : À la suite, d'une course de 5Km (Tâche diagnostique), l'élève se fixe un objectif pour une deuxième course de 5km à la fin de la SAÉ. Expliquer la réponse du corps à l'exercice, il est capable de nommer deux adaptations.

Commentaire [r2]: Phrase à corriger

Séance 2 : L'élève est capable de décrire 1 méthodes d'entraînement pour chacune des qualités suivantes : L'endurance cardiovasculaire, la force-endurance et la flexibilité.

Commentaire [r3]: déterminants

Séance 3 : L'élève est capable de planifier un entraînement en fonction des trois principes suivants : Surcharge, progression et spécificité. L'élève est capable de déterminer le ratio effort-repos pour son entraînement. Nomme deux stratégies pour adopter un mode de vie sain.

Séance 4 : L'élève élabore son plan d'entraînement en vue de sa participation au 5km. Il complète son plan d'entraînement dans le cahier de l'élève. Par la suite, il met en pratique son plan/expérimente pendant le reste de la période.

Commentaire [r4]: démarche très claire

Séance 5 : En début de SAÉ (En CD1 ou CD2), l'élèves met en place sont plan d'entraînement de manière autonome pendant 20-25 minutes. (3 cours= 1 cours, 3x25minutes=75minutes (période au secondaire).

Séance 6 : En début de SAÉ (En CD1 ou CD2), l'élèves met en place sont plan d'entraînement de manière autonome pendant 20-25 minutes. (3 cours= 1 cours, 3x25minutes=75minutes (période au secondaire).

Séance 7 : Complète une distance de 5km, évalue sa démarche et fait le bilan de ses apprentissages.

RÉPARTITION DES APPRENTISSAGES DANS CHACUNE DES SÉANCES

Apprentissages Les savoirs essentiels au primaire doivent être tirés de la progression des apprentissages en ÉPS et démontrés une cohérence avec l'intention pédagogique, la production attendue et les contraintes. Ce que je veux que mes élèves apprennent (connaissances, savoir-faire moteur, stratégies, savoir-être, pratique sécuritaire). Bref, tous les savoirs que vous allez intégrer pendant la SAÉ.	Séances de la SAÉ							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Savoirs								
La structure et le fonctionnement du corps								
Expliquer les réponses du corps à l'exercice.	X							
Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques								
Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire.		x						
Décrire quelques méthodes d'entraînement à la flexibilité		x						
Définir les notions de force et d'endurance musculaire		x						
Les habitudes de vies saines et actives								
Indiquer des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif.			x					
Savoir-faire								
La pratique régulière d'activités physiques (éléments d'une séance d'activité physique)								
Appliquer les principes d'entraînement de base			x					
S'entraîner en respectant les périodes de récupérations pendant et après une activité.			x					
Savoir-être								
L'esprit sportif								
Persévérer dans une activité malgré les difficultés	X	X	X	X	X	X	X	
Pratiques sécuritaires								
La pratique sécuritaire d'activités physiques								
Exécuter les exercices de façon sécuritaire selon l'activité physique pratiquée.	x	x	x	x	x	x	x	

PRÉPARATION

Durée : 75 minutes

Matériel : Sifflet, Cahier de l'élève, Tablette, liste de élèves, Chronomètre, trajet de 5km et crayons.

SÉANCE 1
1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Échauffement : (5 minutes) de jogging dans le gymnase.

Tâche 1 : Production attendue : (5 minutes) Vous devrez, à la suite d'une course de 5km, élaborer un plan d'entraînement personnalisé qui tiendra compte des déterminants de la condition physique et des principes d'entraînement. Ce plan doit vous permettre d'améliorer votre résultat sur une course de 5km et de modifier 2 habitudes de vie en lien avec la pratique d'activités physiques. Au besoin, vous devrez/pouvez ajuster votre plan. Ultimement, vous devrez faire le bilan de votre démarche. Vous devrez persévérer malgré les difficultés et exécuter les exercices de façon sécuritaire selon l'activité pratiquée. **Aide à l'apprentissage.**

Commentaire [r5]: Ok mais quel est l'objet, et ce, pour toutes les tâches ?

Tâche 2 : Tâche initiale à des fins diagnostiques;(40minutes) L'enseignant demande aux élèves courir une distance de 5km sur un trajet prédéfinit. **Reconnaissance des compétences.**

Commentaire [r6]: J'inverserais les deux tâches (2 et 3)

Tâche 3 : Activation des connaissances antérieures;(5 minutes) Demander aux élèves d'expliquer réponses physiologiques du corps à l'exercice. (Exemple : Suite à votre course de 5km, qu changements avez-vous remarqué dans votre corps pendant et après l'exercice ? Est-ce que vous pouvez me parler des étapes de la démarche de la compétence adopter un mode de vie sain?) Rappel des règles de sécurité et d'éthique. **Aide à l'apprentissage.**

Commentaire [r7]: Les questions doivent porter sur la compétence aussi pas seulement sur les contenus

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 4 : Tâche entraînement systématique; (10 minutes) Les élèves se fixent un objectif pour le course de 5km à la fin de la SAÉ. Ils inscrivent leur objectif dans le cahier de l'élève. L'élève valide s objectif avec l'enseignant Exemple d'objectifs : Compléter 5km sans marcher; Améliorer ma performan de 3 minutes. **Aide à l'apprentissage.**

Commentaire [r8]: Ce n'est pas une TES. À la limite, il peut s'agir d'une TC «planification» car ils doivent auregard du résultat obtenu comparer avec des normes, évaluer l'état de leur endurance cardio-vasculaire et proposer un objectif pour tendre ou maintenir une bonne condition physique.

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 5 : Retour sur les apprentissages;(5 minutes) Demander aux élèves les apprentissage qu'ils jugent marquant. Quels ont été les apprentissages marquants de la séance? Quelle est la différence entre une réponse aigue et une réponse chronique à l'exercice? **Aide à l'apprentissage.**

Commentaire [r9]: Apprentissage non abordé de façon explicite dans cette SEA

PRÉPARATION

Durée : 75 minutes

Matériel : Sifflet, Cahier de l'élève, Tablette, liste de élèves, Chronomètres, crayon, bande élastiques, matelas de gymnastique poids libres et un gymnase ou une piste d'athlétisme pour courir

SÉANCE 2

Tu peux ajouter l'objectif de la SEA

Échauffement : (5 minutes) de jogging dans le gymnase.

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : Activation des connaissances antérieures;(5-7 minutes) Demander aux élèves ce qu'ils ont appris à la dernière séance et leur objectif pour le 5km à la fin de la SAÉ. Rappel des règles de sécurité et d'éthique. **Aide à l'apprentissage.**

Tâche 2 : **Production attendue** : (5 minutes) Décrire une méthode d'entraînement pour chaque déterminant de la condition physique. **Aide à l'apprentissage.**

Tâche ~~4~~ 3 : Tâche acquisition des savoirs; (15 minutes) L'enseignant explique les lignes directrices ce qui a trait aux méthodes d'entraînement des déterminants de la condition physique. **Aide l'apprentissage.**

Commentaire [r10]: Si tu expliques cette méthode alors il s'agit d'une TAS. Sinon, cette tâche est le rappel de ce qui est attendue à la fin de la SAÉ.
Tu fais peut-être aussi référence à l'objectif de la SEA. Alors il faut l'écrire non pas comme une tâche mais comme écrit plus haut dans ta SAÉ et avant les tâches

Commentaire [r11]: Tu dois être plus détaillé.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche ~~5~~ 4 : Tâche d'entraînement systématique;(30 minutes) Les élèves sont séparés en trois groupes et se dirigent vers un des trois ateliers (un pour chaque déterminant de la condition physique), ils pratiquent les méthodes d'entraînement. **Aide à l'apprentissage.**

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche ~~6~~ 5: Retour sur les apprentissages; (5 minutes) Demander aux élèves les apprentissage qu'ils jugent marquant. Quels sont les déterminants de la condition physique? Comment l'amélioration de ces déterminants vous aideront-ils à atteindre votre objectif? **Aide à l'apprentissage.**

PRÉPARATION

Durée : 75 minutes

Commentaire [r12]: Si planification alors début de la phase de réalisation

Matériel : Sifflet, Cahier de l'élève, Tablette, liste de élèves, Chronomètres, crayon, bande élastiques, matelas de gymnastique poids libres et un gymnase ou une piste d'athlétisme pour courir

SÉANCE 3

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Échauffement : (5 minutes) de jogging dans le gymnase.

Tâche 1 : Tâche 1 : Activation des connaissances antérieures;(5 minutes) Demander aux élèves ce qu'ils ont appris à la dernière séance et leur objectif pour le 5km à la fin de la SAÉ. Poser les questions du retour réflexif de la séance 2. Rappel des règles de sécurité et d'éthique. **Aide à l'apprentissage.**

Tâche 2 : Production attendue : (5minutes) Indiquer deux stratégie pour maintenir un mode de vie sain, construire un entraînement en se basant sur les principes d'entraînement et le ratio effort/temps de repos. **Aide à l'apprentissage.**

Tâche 3 : Tâche acquisition des savoirs; (7 minutes) Décrire quelques stratégies pour maintenir un mode de vie sain. Exemple : S'inscrire à une course; Trouver un partenaire d'entraînement; Tenir un journal alimentaire. Par la suite, il demande aux élèves de nommer d'autres stratégie et d'expliquer pourquoi c'est une bonne stratégie. **Aide à l'apprentissage.**

Tâche 4 : Tâche acquisition des savoirs : (10 minutes) L'enseignant explique les principe de base en entraînement (Surcharge, progression et individualisation). Il explique le ratio effort/repos.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 5 : Tâche d'entraînement systématique; (10-15 minutes) Dans le cahier de l'élève, ils planifie un entraînement pour chaque déterminant de la condition physique. **Aide à l'apprentissage.**

Commentaire [r13]: Incohérence entre la tâche et l'action

Tâche 6 : Tâche d'entraînement systématique (15-25 minutes) Mettre en pratique les entraînements planifiés **Aide à l'apprentissage.**

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 6 : Retour sur les apprentissages; (5 minutes) Demander au élèves de définir les principes de base en entraînement. Expliquez les principes… en entraînement; Qu'avez-vous trouver le facile/difficile dans la planification? **Aide à l'apprentissage.**

RÉALISATION

Durée : 75 minutes

Matériel : Sifflet, Cahier de l'élève, Tablette, liste de élèves, Chronomètres, crayon, bande élastiques, matelas de gymnastique poids libres et un gymnase ou une piste d'athlétisme pour courir

SÉANCE 4
1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Échauffement : (5 minutes) de jogging dans le gymnase.

Tâche 1 : Activation des connaissances antérieures; (5 minutes) Demander aux élèves ce qu'ils ont appris à la dernière séance et leur objectif pour le 5km à la fin de la SAÉ. Poser les questions du retour réflexif de la séance 3. Rappel des règles de sécurité et d'éthique. **Aide à l'apprentissage.**

Tâche 2 : Production attendue (TCP); (15 minutes) Explication de la TCP. L'élève construit son plan d'entraînement à l'aide du cahier de l'élève. **Aide à l'apprentissage.**

Commentaire [r14]: Production attendue (PA) et TCP (tâche complexe planification) sont deux tâches distinctes.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 3 : Tâche complexe liée à planification et TES: (40 minutes) Il élabore son plan dans le cahier de l'élève, expérimente/peaufine son plan et remplit la liste de vérification. Explication des contraintes liées a la planification **Reconnaissance des compétences.**

Commentaire [r15]: Il planifie TCP et pratique le plan (TES). Ce sont deux tâches distinctes mais avec deux fonctions différentes pour chacune.

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 5 : Retour sur les apprentissages;(5 minutes) Poser des questions aux élèves sur la TCP. Qu'aviez-vous à faire dans cette TCP? Quelles étaient les contraintes? Nommez la phase de la SAÉ correspondant à la TCP **Aide à l'apprentissage.**

Commentaire [r16]: Pour l'enseignant pas pour les élèves.

RÉALISATION

Durée : 75 minutes

Matériel : Sifflet, Cahier de l'élève, Tablette, liste de élèves, Chronomètres, crayon, bande élastiques, matelas de gymnastique poids libres et un gymnase ou une piste d'athlétisme pour courir

SÉANCE 5 (25 minutes au début d'un autre SAÉ) 3x 25 minutes= Séance 5
1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : Production attendue; (2 minutes) Les élèves mettent en œuvre leur plan d'entraînement de manièere autonome **Aide à l'apprentissage.**.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 2 : Tâche TCX (20-23 minutes) Les élèves suivent leur plan d'entraînement. Explication des contraintes liées à l' exécution.
3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA Reconnaissance des compétences.

Tâche 4 : Retour au calme : En lien avec la SAÉ en cours. **Aide à l'apprentissage.**

Tâche 5 : Retour sur les apprentissages;(5 minutes) En lien avec la SAÉ en cours et le déroulement de la période d'entraînement autonome. **Aide à l'apprentissage.**

RÉALISATION

Durée : 75 minutes

Matériel : Sifflet, Cahier de l'élève, Tablette, liste de élèves, Chronomètres, crayon, bande élastiques, matelas de gymnastique poids libres et un gymnase ou une piste d'athlétisme pour courir

SÉANCE 6 (25 minutes au début d'un autre SAÉ) 3x 25 minutes= Séance 5
1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : Production attendue; (2 minutes) Les élèves mettent en œuvre leur plan d'entraînement de manièere autonome. **Aide à l'apprentissage.**

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 2 : TCX(20-23 minutes) Les élèves suivent leur plan d'entraînement. Explication des contraintes liées à l'exécution. **Reconnaissance des compétences.**

Commentaire [r17]: Cela veut dire que tu évalues leur prestation.

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 4 : Retour au calme : En lien avec la SAÉ en cours. **Aide à l'apprentissage.**

Tâche 5 : Retour sur les apprentissages;(5 minutes) En lien avec la SAÉ en cours et le déroulement de la période d'entraînement autonome. **Aide à l'apprentissage.**

RÉALISATION-INTÉGRATION

Durée : 75 minutes

Matériel : Sifflet, Cahier de l'élève, Tablette, liste de élèves, Chronomètres, crayon et un trajet de 5km

SÉANCE 7
1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Échauffement : 5 minutes de jogging dans le gymnase.

Tâche 2 : Production attendue; (3 minutes) Courir 5km faire le bilan de leur démarche au terme de la course de 5km **Aide à l'apprentissage.**

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 3 : TCX; (30-40 minutes) Les élèves effectue la course de 5km. Explication des contraintes liées l'exécution.
Reconnaissance des compétences.

Commentaire [r18]: Cette tâche revient une seule fois dans la SAÉ à moins de la faire sur 2 SEA.

~~**Tâche 4 : TCE**; (20 minutes) Les élèves font le bilan de leurs apprentissages et ils évaluent leur démarche en fonction du résultat et de l'objectif fixé. Explication des contraintes liées à l' évaluation.~~
~~**Reconnaissance des compétences.**~~

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 4 : TCE; (20 minutes) Les élèves font le bilan de leurs apprentissages et ils évaluent leur démarche en fonction du résultat et de l'objectif fixé. Explication des contraintes liées à l'évaluation.
Reconnaissance des compétences.

Tâche 4 : Retour sur les apprentissages; (5 minutes) Les élèves nomment les apprentissage qui sont marquants et s'ils comptent continuer la démarche. **Reconnaissance des compétences.**

Compétence : Adopter un mode de vie sain **GRILLE D'ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT** **GROUPE : 54**
DATE : 2020-04-11

Légende : **+ Réussi** **+- Plus ou moins réussi** **- Non réussi** **O Avec de l'aide** **NE : Non évalué** **NOMS DES ÉLÈVES**	**Résultat en**	**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 son plan d'entraînement en fonction des contraintes.	Applique les règles de sécurité.	Applique les règles d'éthiques.	Met en œuvre son plan d'entraînement aux moments prévus.	Respect son plan d'entraînement.	Évalue sa démarche en fonction du résultat obtenu.
1.							
2.							
3.							

Cahier de l'élève

Commentaire [r19]: Très intéressan

Compétence disciplinaire visée :

Adopter un mode de vie sain

SAÉ :

Courir vers de saines habitudes de vie

MES INFORMATIONS :

NOM : _____

PRÉNOM : _____

GROUPE : _____

DATE : _____

Phase de préparation
Cours 1

Tâche initiale à des fins de diagnostique… ou en suis-je?

A la suite de ma course de 5km j'indique :

Mon temps : _____

Mon objectif : _____

La production attendue

Ce que vous devrez réaliser :

Vous devrez, à la suite d'une course de 5km, élaborer un plan d'entraînement personnalisé qui tiendra compte des déterminants de la condition physique et des principes d'entraînement. Ce plan doit vous permettre d'améliorer votre résultat sur une course de 5km et de modifier 2 habitudes de vie en lien avec la pratique d'activités physiques. Au besoin, vous devrez/pouvez ajuster votre plan. Ultimement, vous devrez faire le bilan de votre démarche. Vous devrez persévérer malgré les difficultés et exécuter les exercices de façon sécuritaire selon l'activité pratiquée.

Phase de préparation
Cours 3

Dans cette section, vous devez planifier un entraînement pour chaque déterminant de la condition physique et le mettre en œuvre par la suite. Tenez compte d'un des principes d'entraînement suivant : Progression, surcharge, individualisation et le ratio effort/repos.

Déterminant 1

La flexibilité

Individualisation

Muscles visés :

- **1 :** _____
- **2 :** _____
- **3 :** _____
- **4 :** _____

Commentaire [r20]: Dans la SAÉ, j
dois voir une tâche en lien avec ce tablea

Surcharge

Nombre de séries	Nombre de répétitions	Durée des répétitions	Temps de repos entre les répétitions	Temps de repos entre les séries

Progression

Sur la ligne ci-dessous indique une progression de cet entraînement

Ratio effort/repos :_____

Phase de préparation
Cours 3

Déterminant 2

La force endurance

Individualisation

Muscles visés :

- **1 :** _____
- **2 :** _____
- **3 :** _____
- **4 :** _____

Surcharge

Nombre de séries	Nombre de répétitions maximales	Durée des répétitions	Temps de repos entre les répétitions	Temps de repos entre les séries

Progression

Sur la ligne ci-dessous indique une progression de cet entraînement

Ratio effort/repos : _____

Phase de préparation
Cours 3

Déterminant 3

L'endurance cardiovasculaire

Individualisation

- **Distance totale visée :** _____
- **Intensité (encercle) :**

a)Très faible b) Faible c) Modérée d) Intense e) Très intense

Commentaire [r21]: Pas en lien ave l'intention. L'objectif n'est –il pas un ter au 5 km?

Surcharge

Nombre de séries	Nombre de répétitions	Durée/distance des répétitions	Temps de repos entre les répétitions	Temps de repos entre les séries

Progression

Sur la ligne ci-dessous indique une progression de cet entraînement

Ratio effort/repos : _____

Phase de réalisation
Cours 4

J'élabore mon plan d'entraînement

Dans cette section, vous devrez élaborer un plan d'entraînement qui vous permettra d'améliorer votre performance sur une distance de 5 km. Vous devrez aussi planifier deux stratégies qui vous permettront d'adopter un mode de vie sain.

Contraintes liées à la tâche complexe de planification

- **Planifier deux (2) stratégies pour adopter un mode de vie sain.**
- **Élaborer votre plan en fonction des principes d'entraînement (Surcharge, Progression et individualisation).**
- **Choisir deux (2) déterminants de la condition physique que vous désirez améliorer.**

Commentaire [r22]: Cela doit être p détaillé dans la SAÉ. Quelles sont ces stratégies ?

Cette section vous sert aussi de liste de vérification afin de vous assurez que votre plan est construit adéquatement

Mes informations

- **Stratégie 1** :_____

_____

- **Stratégie 2** :_____

_____

- **Déterminant 1 :** _____
- **Déterminant 2 :** _____

Phase de réalisation
Cours 4

Complète la fiche d'entraînement suivante :

Déterminant 1

L'endurance cardiovasculaire

Individualisation

- **Distance totale visée :** _____
- **Intensité (encercle) :**

a)Très faible b) Faible c) Modérée d) Intense e) Très intense

Surcharge

Nombre de séries	Nombre de répétitions	Durée/distance des répétitions	Temps de repos entre les répétitions	Temps de repos entre les séries

Progression

Sur la ligne ci-dessous indique la progression de cet entraînement pour les 3 dernières période de 25 minutes (Cours 6)

Ratio effort/repos : _____

Phase de réalisation
Cours 4

Complète la fiche d'entraînement suivante.

Déterminant 2

La force endurance/Flexibilité				
Individualisation **Muscles visés :** • **1 :** _____ • **2 :** _____ • **3 :** _____ • **4 :** _____				
Surcharge				
Nombre de séries	Nombre de répétitions maximales	Durée des répétitions	Temps de repos entre les répétitions	Temps de repos entre les séries
Progression Sur la ligne ci-dessous indique la progression de cet entraînement pour les 3 dernières période de 25 minutes (Cours 6)				
Ratio effort/repos : _____				

Phase de réalisation
Cours 4-5-6

Planifie tes entraînements à l'aide du tableau suivant. Tu seras seulement évalué sur le travail fait en classe. Cependant rien ne t'empêche de planifier plus d'entraînements. Les seuls entraînements évalués seront ceux que tu auras planifiés pour les débuts de séance. Lorsque tu auras planifié tout tes entraînement, tu devras cocher pour montrer que tu as fait ton entraînement.

Horaire				
Semaine	**Date**	**Déterminant**	**Moment classe (6 au total)/ maison**	**J'ai réalisé l'entraînement tel que planifié, cochez**
1		**Flexibilité**	**classe**	**X**
1		**Flexibilité**	**maison**	**X**
1		**Force-endurance**	**maison**	**X**
2		**Flexibilité**	**classe**	**X**

Commentaire [r23]: C'est OK qu'il fassent à la maison,, mais tu ne dois pas tenir compte dans ton évaluation. Le cad dit que la pratique doit se faire en milieu scolaire.

Phase d'intégration
Cours 7

Tu dois maintenant évaluer ta démarche en fonction du résultat obtenu.

Commentaire [r24]: Tu dois aussi questionner sur les choix faits.

- **Mon résultat lors de la tâche diagnostique :_____**
- **Mon résultat après mon entraînement :_____**

Quel a été le point fort de ma démarche?

_____

_____

_____

Est-ce que j'ai respecté mon plan? Si non explique pourquoi.

_____

_____

_____

Est-ce que les moyens que j'ai mis en place m'ont permis d'améliorer les déterminants de la condition physique visés?

_____

_____

_____

Si tu avais a refaire une course de 5km quel(s) élément(s) changerais-tu dans ton plan?

_____

_____

_____

_____

_____