****

**Guide de l’enseignante ou enseignant[[1]](#footnote-1)**

|  |
| --- |
| **SITUATION D’APPRENTISSAGE ET D’ÉVALUATION** |

|  |
| --- |
| **Éducation physique et à la santé**  **4e année du primaire**  **Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif**  **Titre de la SAÉ : Conditionnement pour course « spartan »** |

**Auteur (s) :** \*Ce travail a été réalisé par des étudiants de 2e année dans le cadre du cours «Planification des interventions 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.

**SITUATION D’APPRENTISSAGE ET D’ÉVALUATION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Discipline :** Éducation physique et à la santé | **Titre :** Conditionnement pour course « spartan » | **Nombre de séances :** 10 (dont deux journées spéciales et deux demi-journées sport) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Compétence disciplinaire :**  Adopter un mode de vie sain et actif | | **Repères culturels**  La «spartan race» |
| **Intention pédagogique**  L’élève devra analyser ses habitudes de vies (questionnaire) et sa condition physique (tests physiques). Il devra effectuer plusieurs tests physiques afin de noter son profil (forces/faiblesses) générale. Il devra vérifier l’état de son endurance cardiovasculaire, de sa flexibilité et de sa force musculaire, en les comparants à des normes. Il devra établir un plan d’entrainement ou de pratique régulière d’activité physiques individualisé compte tenu de sa condition physique et de ses habitudes de vie. L’élève devra améliorer ou de maintenir ses habitudes de vie et sa condition physique autant à l’intérieur qu’à l’extérieur des cours d’éducation physique. L’élève évaluera sa condition physique à plusieurs reprises durant l’année afin de noter la progression de l’amélioration de leur condition physique et ainsi corriger son plan d’action (au besoin), dans le but d’être en mesure de participer à la course de « spartan » prévue en fin d’année scolaire. Il devra travailler son endurance cardiovasculaire, sa flexibilité et sa force musculaire.  L’élève effectuera l’apprentissage du développement de la condition physique en gardant à l’esprit sa propre sécurité et celle de ses camarades. Le respect des règles de vies de l’école et du gymnase sera de mise et le matériel devra être employé de manière appropriée.    À la fin de la SAÉ, l’élève devra effectuer une autoévaluation. Il devra évaluer sa performance à la course de spartan, son plan d’amélioration et la mise en œuvre de son plan. | | |
| **Critères d’évaluation1** | **Éléments observables** | |
| Cohérence de la planification | * Sélectionner des exercices en fonctions de ses capacités personnelles et des contraintes établies * Élaborer un plan d'amélioration ou de maintien d’une saine habitude de vie | |
| Efficacité de l’exécution | * Exécution du plan d’amélioration ou de maintien d’une saine habitude de vie * Ajustement du plan d’amélioration ou de maintien d’une saine habitude de vie * Manifester un comportement éthique et Appliquer des règles de sécurité * Pratique régulière d’activité physique | |
| Pertinence du retour réflexif | * Identifier des pistes de solution à des fins d'ajustement * Évaluer sa démarche, du plan d'action et des résultats | |

|  |
| --- |
| **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. |

|  |
| --- |
| **Évaluation** |
| L’utilisation par l’enseignant de l’outil d’évaluation repose sur ses observations et sur les traces consignées dans les outils suivants :   * Cahier de l’élève, * Résultats (progression) aux tests de conditionnement physique (2 et 3) * Grille d’évaluation de l’enseignant. |

|  |
| --- |
| **Résumé des tâches de l’élève (Production attendue) :**  Au cours de cette SAÉ, tu devras évaluer et améliorer ta condition physique. Tu devras, à l’aide de ton enseignant, de tes connaissances, de tes capacités et des ateliers présentés, construire un plan de conditionnement physique et d’amélioration de tes habitudes de vie. Tu devras y cibler tes forces et tes faiblesses dans chacune des sections suivantes : conditionnement physique et habitude de vie. Tu devras établir deux plans d’action, une pour le conditionnement physique et une pour les habitudes de vie et les consigner dans ton cahier de l’élève, pour en faciliter le suivi de ta mise en œuvre. Tu auras aussi la possibilité de te présenter aux activités du midi afin de développer plus en profondeur l’un des éléments de ton choix (EC, F F/EM), ou les trois si tu te présente aux trois « midis préparation spartan\* » qui auront lieu durant la semaine de classe. Pour s’assurer de l’efficacité de ton plan et de ta mise en œuvre, ta condition physique sera évaluée trois fois durant l’année scolaire (début, milieu et fin d’année scolaire). Suite à ses évaluations, tu pourras faire un ajustement de ton plan d’entrainement (si nécessaire) et les données me permettront de faire un suivi pour ton bulletin.  À la fin de l’année scolaire, les élèves de 4e, 5e et 6e année participeront à une course de spartiates. Cette course mettra à l’épreuve plusieurs des capacités que tu auras développés durant l’année scolaire (conditionnement physique et habitude de vie). Suite à cette course, tu devras me remettre une autoévaluation de tes performances à la course et de tes améliorations durant l’année scolaire.  \* La présence aux « midis préparation spartan » donne droit à des jetons dans le cadre du projet « ma santé, mon école » qui permet à l‘équipe gagnante d’effectuer une sortie spéciale (journée blanche, journée verte, cinéma, bowling, etc.). |
| **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.) :   1. Tâche complexe liée à la planification :  * Remplir le cahier de l’élève pour choisir les ateliers d’entrainement que les élèves exécuteront durant l’ensemble de l’année scolaire pour améliorer les éléments ciblés.   + Choisir deux faiblesses parmi les trois composants évaluées (endurance cardiovasculaire, force et endurance musculaire et flexibilité)   + Choisir au minimum deux ateliers pour améliorer chaque faiblesse.   + Choisir un atelier pour maintenir votre force. * Ajuster le plan d’entrainement après chaque évaluation de la condition physique.   + Noter les modifications au plan d’entrainement dans le cahier de l’élève.  1. Tâche complexe liée à la prestation :  * L’élève met en actions une grande variété d’actions et de savoirs travaillés dans la composantes trois. * Il combine différents savoirs, afin de réussir à compléter le parcourt de la «Spartan Race» qui lui est présenté au mieux de ses capacités.  1. Tâche complexe liée à l’évaluation et à l’autoévaluation :  * ~~Exécuter l’ensemble des tests diagnostiques~~, * Seul, Remplir les autoévaluations et le cahier de l’élève de manière assidue. |

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)**  Pour les SEA 3 à 16, 18 à 26, 28 à 33, 35 à 48 et 51 à 64, l’échauffement touchera à un ou plusieurs déterminants de la CP tel qu’élaborés dans le plan d’entrainement. (mise en œuvre du plan d’entrainement)  La SAÉ # 3 (art du cirque) développera l’aspect de la flexibilité dans la compétence 3,  La SAÉ # 5 (saut à la corde) développera l’endurance cardiorespiratoire et musculaire dans la compétence 3.  La SAÉ # 8 et 9 (parkour et acrogym, danse, gymnastique, etc.) développeront l’endurance musculaire et la flexibilité dans la compétence 3.  **Séance 1 : Évaluation de la condition physique + présentation cahier de l’élève**  **À la fin de la séance, l’élève sera en mesure de faire un bilan partiel de sa condition physique et de ses habitudes de vie. Il connaitra le programme proposé pour l’aider à développer sa compétence  trois.**  **Séance 2 : Évaluation (suite, si non terminée).**  **À la fin de la séance, (1) l’élève sera en mesure de faire un bilan complet de sa condition physique et de ses habitudes de vie. Il connaitra le programme proposé pour l’aider à développer sa compétence trois.**  **Séance 3 : Présentation des exercices et production du plan d’action**  **À la fin de la séance, l’élève sera en mesure de produire un plan d’action en fonction de ses forces et de ses faiblesses. Avant l’élaboration du plan, Il aura (2) d’explorer différents exercices de renforcements/améliorations de sa condition physique. Il sera capable de (3) faire un choix d‘exercices et de les consigner dans le cahier de l’élève. Finalement, il sera en mesure (4) d’établir un horaire en fonction des activités proposées et de ses priorités.**  **Séance 4 : Yoga des monstres (Halloween) (Flexibilité + endurance musculaire)**  **À la fin de la séance, l’élève sera en mesure de reconnaitre et d’exécuter plusieurs postures favorisant le développement de la flexibilité et de l’endurance musculaire. Il sera en capable de suivre une routine (écrite) et de la reproduire afin d’améliorer sa flexibilité générale.**  **Séance 5 : Évaluation de la condition physique 2 + mise à jour des plans d’action**  **À la fin de la séance, l’élève aura en main les données nécessaires pour analyser le développement de ses capacités (endurance cardiorespiratoire et musculaire/flexibilité et force musculaire) et de ses habitudes de vies. Il sera en mesure d’analyser ses résultats et d’ajuster ses plans d’action en conséquence**  **Séance 6 : Ski de fond/raquette (journée blanche) (endurance musculaire + cardio)**  **À la fin de la journée, l’élève sera en mesure de reconnaitre la différence entre des sprints, des intervalles et de l’endurance en ce qui a trait au développement de l’endurance cardiorespiratoire. IL sera en mesure d’exécuter les trois types d’exercices avec l’aide de différents moyens d’action liée à la saison hivernale (ex. : patins, ski de fond, raquettes à neige)**  **Séance 7 et 8 : Triaction (endurance cardiovasculaire + flexibilité + endurance/force musculaire)**  **À la fin des séances, l’élève sera en mesure de reconnaitre la différence entre des sprints, des intervalles et de l’endurance en ce qui a trait au développement de l’endurance cardiorespiratoire. IL sera en mesure d’exécuter les trois types d’exercices avec l’aide de différents moyens d’action liée à la saison estivale (ex. : Course, Nage, Vélo).**  **Séance 9 : Évaluation finale de la condition physique**  **À la fin de la séance, l’élève aura en main les données nécessaires pour analyser le développement de ses capacités (endurance cardiorespiratoire et musculaire/flexibilité et force musculaire) et de ses habitudes de vies. Il sera en mesure d’analyser ses résultats et d’ajuster ses plans d’action en conséquence**  **Séance 10 : Spartan Race + Récupération des cahiers de l’élève**  **À la fin de la journée, l’élève sera en mesure d’exécuter un parcours à obstacles mettant à profit le développement de ses capacités entrepris depuis le début de l’année scolaire. Il sera capable d’utiliser un grand nombre de connaissances et d’aptitudes motrices travaillées. Il sera en mesure d’effectuer des choix sécuritaires et efficaces en fonction de la situation et de terminer la course dans la mesure de ses capacités.** |

RÉPARTITION DES APPRENTISSAGES DANS CHACUNE DES SÉANCES

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétence : Adopter** | | | | | | | | | | |
| 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. |  | SAÉ # 1 | | | | | | | | |
| SEA  1 | SEA2 | SEA 3 | SEA4 | SEA5 | SEA6 | SEA7 | SEA8 | SEA9 | SEA  10 |
| **Connaissance (habitude de vie)** | | | | | | | | | | |
| Les habitudes de vie | | | | | | | | | | |
| Nommer des habitudes de vies favorables pour la santé et le bien-être. | X |  |  |  | X |  |  |  |  | X |
| Nommer des habitudes de vies défavorables pour la santé et le bien-être. | X |  |  |  | X |  |  |  |  | X |
| La pratique régulière de l’activité physique | | | | | | | | | | |
| Décrire quelques bienfaits psychologiques liés à ses expériences d’activités physiques. |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X |
| Décrire quelques bienfaits physiologiques liés à ses expériences d’activités physiques. |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X |
| Décrire quelques bienfaits sociaux liés à ses expériences d’activités physiques. |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X |
| La pratique sécuritaire d’activités physiques | | | | | | | | | | |
| Expliquer dans ses mots les modalités d’utilisation du matériel en éducation physique (léger et lourd) |  | | | | | | | | | |
| * Expliquer l’importance d’utiliser le matériel de façon sécuritaire en fonction des types d’activités physiques | X |  | X | X |  | X | X | X |  | X |
| * Nommer les règles de sécurité relatives à la disposition du matériel | X |  | X | X |  | X | X | X |  | X |
| * Nommer les règles de sécurité relatives au rangement du matériel | x |  | X | X |  | X | X | X |  | X |
| Expliquer dans ses mots l’importance d’une tenue vestimentaire adéquate en fonction des types d’activités physiques et du contexte |  |  | X | X | X |  | X | X |  | X |
| Identifier quelques exercices dommageables | X |  | X | X |  | X | X | X | x |  |
| Reconnaître les situations potentiellement dangereuses lors d’activités physiques pratiquées seul ou avec d’autres |  | | | | | | | | | |
| * Identifier des situations potentiellement dangereuses | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| * Identifier des comportements à adopter | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Reconnaître les composantes de la pratique d’activités physiques |  | | | | | | | | | |
| * Expliquer dans ses mots l’importance de faire un échauffement avant une activité physique. | x |  | X | X |  | X | X | X | X | X |
| * Expliquer dans ses mots l’importance de faire un retour au calme après une activité physique. |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| La condition physique (ses déterminants) | | | | | | | | | | |
| La flexibilité |  | | | | | | | | | |
| * Expliquer dans ses mots l’importance de faire des exercices d’étirement ‎musculaire | X |  |  | X |  | X |  | X |  |  |
| * Effectuer des exercices d’étirement musculaire | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| * Expliquer dans ses mots quelques principes pour effectuer des exercices d’étirement efficaces et sécuritaires | X | X | X | X |  | X |  | X |  | X |
| La posture |  | | | | | | | | | |
| * Distinguer les postures favorables (ex. : se tenir droit en ayant les épaules relâchées) ou nuisibles selon l’activité à réaliser  (ex. : lever une charge sans fléchir les genoux) |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| * Expliquer dans ses mots l’importance d’une posture adéquate  (ex. : éviter les tensions musculaires inutiles et les maux de dos) | X | X | X | X | X |  | X |  | X |  |
| La relaxation et la gestion du stress |  | | | | | | | | | |
| * Effectuer quelques exercices de relaxation à dominante physique  (ex. : position de repos au sol, respiration abdominale, contraction-relâchement des muscles |  |  |  | X |  |  | X |  | X | X |
| * Effectuer quelques exercices de relaxation à dominante mentale  (ex. : visualisation) |  |  |  | X |  |  | X |  | X | X |
| **Connaissance (structure et fonctionnement du corps)** | | | | | | | | | | |
| Le fonctionnement du corps | | | | | | | | | | |
| Le système cardiovasculaire |  | | | | | | | | | |
| * Expliquer dans ses mots la fonction principale du système cardiovasculaire lors d’une activité physique | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |
| Le système respiratoire |  | | | | | | | | | |
| * Expliquer dans ses mots la fonction principale du système respiratoire lors d’une activité physique | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |
| La réponse du corps à l’exercice |  | | | | | | | | | |
| * Identifier des réactions provenant de son corps pendant ou après une activité physique  (ex. : chaleur, transpiration, essoufflement, battements rapides du cœur, fatigue musculaire) | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

Tous les éléments soulignés sont discutés et sont repris dans les questionnaires du cahier de l’élève. Les jeunes doivent réfléchir à ces questions pour chaque nouvelle activité et répondre au questionnaire associé à l’activité. Matériel utile pour l’analyse finale.

Justification des contenus planifiés

La SAÉ 1 est centrée sur l’évaluation et le développement de la condition physique et des saines habitudes de vies. Elle propose aux élèves un cadre leur permettant une certaine autonomie tout en leur imposant une structure. Un grand nombre d’éléments sont présentés aux élèves à de multiples reprises dans le but de les sensibiliser à la présence de ceux-ci dans de nombreuses activités différentes. Chaque SEA de cette SAÉ est prévu dans le but d’aider les élèves à développer une facette de la compétence 3. Grâce aux plans d’action qu’ils produiront, les élèves pourront effectuer un suivi de leur implication et de leur évolution tout au long de l’année et ainsi mieux se préparer pour la course de « spartan ».

La section « pratique sécuritaire d’activité physique » est très présente dans l’ensemble des SEA, parce que je considère ses éléments très importants. Étant donné que les élèves vont développer la compétence trois au travers de nombreux sports et activité touchant divers points de la condition physique, je suis d’avis qu’il est primordial qu’ils perçoivent les liens qui les lient les uns aux autres. Les différents points de sécurité sont un bon exemple. Les règles de sécurité ne sont pas les mêmes en yoga, en natation et course, mais elles sont présentes dans les trois domaines.

Les points soulevés dans la section de « la pratique régulière d’activité physique » sont présents moins souvent. Toutefois, j’ai voulu que les élèves réfléchissent aux questions en lien avec ces éléments, et ce, en fonction de différents sports ou activité. Ils pourront réfléchir sur les biens faits de l’activité physique suite au premier et dernier cours d’évaluation, au cours de yoga et de triaction, puis finalement suite à la course de spartiate. De cette manière, ils pourront faire ressortir des biens faits qu’ils ont vécus grâce à l'activité physique qu’ils ont faite durant l’Année scolaire.

La section « des habitudes de vies » est moins concentrée en répétition dans les SEA. J’ai ciblé uniquement des périodes d’évaluation de la condition physique pour leur demander des suivis sur leurs conceptions de ces points.

Les parties touchant la flexibilité et la posture sont encore une fois importantes, car elles sont primordiales dans tous les domaines de la vie. Que ce soit au travail ou dans les loisirs, une lacune dans l’un de ses deux éléments causera, à long terme, des problèmes aux muscles et/ou squelettes des élèves. Je veux donc que les enfants puissent l’expérimenter par eux-mêmes. Une bonne flexibilité aide les mouvements du corps, tandis que l’inverse peut les restreindre et créer des contraintes au niveau du squelette. Une bonne posture aidera à limiter les blessures liées à l’usure due à une mauvaise posture.

La partie gestion du stress est réservée pour la séance de yoga et pour la période de fin d’année. Je veux que je l’élève puisse apprendre des techniques de relaxation (yoga) et qu’ils expérimentent la gestion du stress (période d’examen et la course de spartiates.)

Finalement, je vais terminer avec la section « des connaissances (structure et fonctionnement du corps) ». Cette partie couvre l’ensemble des SEA, car à mon avis, il est évident que les élèves vont expérimenter différentes choses durant cette SAÉ. Étant donné la longue période de temps sur laquelle elle s’étend, la conception et la perception des élèves se modifieront avec le temps. Il est donc logique de les questionner sur le sujet à de nombreuses reprises en touchants différents régions et différent système du corps.

|  |
| --- |
| PRÉPARATION |

|  |
| --- |
| **Durée**: 5 séances |

|  |
| --- |
| **Séance 1 4 et 8 : Évaluation de la condition physique + présentation cahier de l’élève**  À la fin de la séance, l’élève sera en mesure de faire un bilan partiel de sa condition physique et de ses habitudes de vie. Il connaitra le programme proposé pour l’aider à développer sa compétence 3.  **Matériel :** Cahier de l’élève, crayon, matelas de sol, plots, radio et casquette pour les tests en cadence, feuille de trace pour résultats des tests. Tableau blanc et crayons effaçables et un chronomètre.  **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 1 : routine d’entrée au gymnase. (10 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Les élèves attendent à la porte du gymnase (ou devant les vestiaires, selon la situation) que l’enseignant déverrouille les portes. Ils vont se changer et de manière autonome vont s’asseoir à l’endroit indiquer par l’enseignant, en silence. L’enseignant prend les présences. L’enseignant explique la production attendue de la séance, les règles de vie et de sécurité du gymnase, puis demande aux jeunes d’exécuter l’échauffement demandé, sans toucher au matériel déjà en place.   * + 4 tours de gymnase à la course.     **Tâche 2 : Activation des connaissances antérieures (3 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant rassemble les élèves et leur pose quelques questions de connaissance sur la forme physique, l’importance des saines habitudes de vie, la compétence adopté, etc.   * + Comment pouvons-nous déterminer la bonne (ou mauvaise) conditio n physique d’une personne? (ex : tests physique, examen chez le médecin)   + Quelle compétence est liée à la condition physique? (adopté)   + La compétence adoptée touche-t-elle uniquement l’aspect physique ? (non, habitude de vie aussi. Stress, alimentation au secondaire, etc.)   **Tâche 3 : Tâche initiale à des fins diagnostiques (15 minutes)** (habitudes de vie)  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant présentera le cahier de l’élève et le programme qui s’y rattache. La production attendue à long terme et les différentes possibilités pour les jeunes de développer leurs capacités et leur compétence 3.   * + Élaboration et ajustement, le cas échéant, d’une routine de conditionnement physique   + Présence au midi « spartan »   + Pratique de la routine de conditionnement physique (au moins 3 fois semaine).   Ensuite, l’enseignant distribue des crayons et demande aux élèves de répondre aux différentes questions présentes dans la première section du travail intitulé *mes habitudes de vie en septembre 2014* (donnera 10 minutes, si le questionnaire n’est pas terminé, le finir en devoir à la maison).  **Tâche 4 : Tâche initiale à des fins diagnostiques (25 minutes)** (endurance cardiorespiratoire et force musculaire des abdominaux)  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant cite les différents tests qui seront effectués durant le présent cours.   * + Test navette (endurance cardiorespiratoire)   + Test de redressement assis (endurance et force musculaire des abdominaux)   Ensuite, il expose les instructions du premier test (navette), fait une courte démonstration et place les jeunes en situation. Lorsque les jeunes abandonnent ou sont éliminés, ils doivent inscrire leurs résultats dans la section 2 du cahier de l’élève intitulé *mes résultats au test en septembre 2014*, puis aller donner les résultats à l’enseignant (il garde une trace lui aussi).   * + Suivre la même procédure pour les deux tests.   **Test Navette (15 minutes)** :  L’élève doit se placer sur la ligne de départ et réaliser le plus grand nombre d’allers/retours en suivant la cadence émit par le signal sonore de la cassette préenregistrée.    La distance entre les deux lignes (plots) est exactement de 20 mètres.  L’élève doit avoir planté un pied derrière le plot avant de pouvoir effectuer un demi-tour et repartir. Si l’élève arrive avant le signal sonore, il attend ce dernier pour repartir. S’il arrive après le signal sonore, il ne peut s’arrêter et doit poursuivre.   * + Lorsque l’élève en retard est à 2 mètres ou plus de la ligne lors bip, il est automatiquement éliminé et son test s’achève.   Le numéro de palier qui doit être inscrit dans les documents est le numéro du dernier palier COMPLÉTÉ par l’élève avant d’avoir été arrêté ou avant qu’il abandonne.  Schéma test navette schéma position redressement assis  test-navette-150x150 redressement assis  Source : [Dr. Patrick Bacquaert](http://www.irbms.com/author/dr-patrickbacquaert/) (2013) Source : Richard Chevalier (2011)  **Test cadencé de redressement assis (10 minutes) :**  Dans ce test, l’élève doit effectuer 25 redressements assis en suivant une cadence imposée par un métronome (bip). Coucher sur le tapis, l’élève devra placer ses mains sur ses cuisses et les faire glisser, avec la seule force de ses abdominaux, vers les patellas (rotules). Il est important de rappeler aux jeunes de bien déposer la tête et les omoplates au sol après chaque mouvement.   * + Lorsque l’élève n’est plus en mesure de suivre la cadence ou qu’il abandonne, le test s’achève immédiatement pour lui. Le compte des redressements assis s’arrêter après le dernier exécuter en entier, selon les instructions donner.   + Aucune pause n’est permise outre celle de la cadence.     **3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA**  **Tâche 5 : retour au calme, étirements et retour sur le cours (3 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant pose quelques questions sur le déroulement du cours. En même temps, les élèves effectuent les étirements démontrés par l’enseignant.   * + Qu’avez-vous trouvé de difficile et de facile aujourd’hui?   + Que pensez-vous avoir appris aujourd’hui?   + Est-ce que la forme physique est importante dans la vie?   + Est-ce important de développer la compétence adopté? Pourquoi?   + Etc.   **Tâches 6 : routine de sortie du gymnase (5 minutes)**  Au signal de l’enseignant, les élèves, se dirigent vers les vestiaires pour se changer de manière autonome, responsable et en silence. Lorsque vêtus, les élèves se rassemblent près de la porte et attendent l’autorisation de l’enseignant pour se rendre dans leur classe régulière.  **Séance 2 : Évaluation (suite)**  **À la fin de la séance, (1) l’élève sera en mesure de faire un bilan complet de sa condition physique et de ses habitudes de vie. Il connaitra le programme proposé pour l’aider à développer sa compétence trois.**  **Matériel :**  Cahier de l’élève, crayon, matelas de sol, radio et casquette pour les tests en cadence, feuille de trace pour résultats des tests. Tableau blanc et crayons effaçable, chronomètre, règles de mesure pour le saut en longueur et la flexibilité.  **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 1 : routine d’entrée au gymnase. (7 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Les élèves attendent à la porte du gymnase (ou devant les vestiaires, selon la situation) que l’enseignant déverrouille les portes. Ils vont se changer et de manière autonome vont s’asseoir à l’endroit indiquer par l’enseignant, en silence. L’enseignant prend les présences. L’enseignant explique la production attendue de la séance, les règles de vie et de sécurité du gymnase, puis demande aux jeunes d’exécuter l’échauffement demandé, sans toucher au matériel déjà en place.   * + 4 tours de gymnase à la course   **Tâche 2 : Activation des connaissances antérieures (3 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant rassemble les élèves et leur pose quelques questions sur la flexibilité, sur la force musculaire et l’endurance musculaire.   * + Donner des exemples de chacun.   + Quelle est la différence entre force musculaire et endurance musculaire?   + Etc.   **Tâche 3 : Tâche initiale à des fins diagnostiques (40 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant cite les différents tests qui seront effectués durant le présent cours.   * + Test de flexion du tronc (souplesse)   + Test de traction « push-up » (endurance et force musculaire)   + Test de saut en longueur sans élan, les pieds joints (force explosive)   Ensuite, il expose les instructions du premier test, fait une courte démonstration et place les jeunes en situation. Lorsque les jeunes abandonnent ou sont éliminés, ils doivent inscrire leurs résultats dans la section 2 du cahier de l’élève intitulé *mes résultats aux tests en septembre 2014*, puis aller donner les résultats à l’enseignant (il garde une trace lui aussi).   * + Suivre la même procédure pour les trois tests.   **Test de flexion du tronc (15 minutes) :**  L’élève doit s’assoir au sol. Ses jambes doivent être placées à la verticale et ses pieds bien accotés sur la caisse du fond. Il doit placer les mains en avant sur la plaque horizontale. Lentement, et sans donner de coups, il doit plier le tronc vers l’avant pour déplacer la règle vers l’avant. Lorsque le maximum est atteint, il doit garder la position 5 secondes, puis se relever. Faire le test deux fois. Et garder le meilleur résultat. Effectuez le teste avec trois instruments en même temps.    Schéma position durant le test image instrument de mesure  règles test de flexibilité  Source:Académie de Grenoble Source: www. tonicperformance.com  **Test de traction « push-up » (10 minutes) :**  L’élève doit se placer en position « push-up ». Il effectue une extension et une flexion des bras en suivant la cadence. Répéter le mouvement le plus souvent possible en maintenant la bonne position. Aucune pause n’est possible.   * + Le test se termine lorsque l’élève n’arrive plus à suivre la cadence, lorsque la position n’est plus efficace ou lorsqu’il abandonne (ou prend une pause). * Les filles peuvent faire le test sur les genoux, mais doivent garder le corps droit (fesses entrées)   Position traction :   * + Corps droit.   + Mains de la largeur des épaules (ou un peu plus large)   + Jambes droites et collées   + Tête droite et alignée avec le reste du corps (pas de tête qui penche vers le sol)   + Sur la pointe de pied.   Schéma position « push-up » régulière schéma position « push-up » genoux  **position push-up homme position push-up femme**  Source : www.gymferris.com  **Test saut en longueur sans élan (15 minutes)**  L’élève doit se placer les pieds à la même hauteur et derrière la ligne de départ (orteils ne doivent pas toucher la ligne). L’élève devra se placer en position « squat » (genoux fléchis et bras devant), puis lorsqu’il sera près, effectuer un saut vers l’avant accompagné d’un balancement des bras vers l’avant. L’élève devra se réceptionner les pieds joints, sans perdre l’équilibre. La distance la plus près\* de la ligne de départ est la distance comptabiliser pour chaque essai. Faites le test deux fois et garder le meilleur résultat est noter en centimètre, donc un élève qui effectue un saut de 1m. 56 obtient un pointage de 156.  \*Lorsque les deux pieds ne sont pas à égale distance ou que le jeune tombe. La distance comptabiliser est celle de l’empreinte (mains, pieds, coudes, etc.) la plus près du départ. Mieux vaut ne pas tomber ou tomber vers l’avant!    Schéma position durant le saut Image des règles de mesure du saut  saut en longueur sans élan règle de mesure saut en longueur sans élan  Source: www. entrainement-sportif.fr  **Tâche 4 : retour au calme, étirements et retour sur le cours (5 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant pose quelques questions sur le déroulement du cours. En même temps, les élèves effectuent les étirements démontrés par l’enseignant.   * + Lors du saut en longueur, quelle était la meilleure posture à avoir? Raide et tendue ou souple et décontractée? Pourquoi?   + Avec tout le matériel que nous avons utilisé aujourd’hui, croyez-vous que vos comportements étaient tous sécuritaires? Quels comportements sont à proscrire dans l’avenir et pourquoi? Que feriez-vous de différent si le cours était à refaire?   + Etc.   L’enseignant explique que le plan d’action des élèves devra être terminé et rédigé, en fonction des capacités de chacun, pour la fin du prochain cours en EPS..  **Tâches 5 : routine de sortie du gymnase (5 minutes)**  Au signal de l’enseignant, les élèves se dirigent vers les vestiaires pour se changer de manière autonome, responsable et en silence. Lorsque vêtus, les élèves se rassemblent près de la porte et attendent l’autorisation de l’enseignant pour se rendre dans leur classe régulière.  **Séance 3 : Présentation des exercices et production du plan d’action**  **À la fin de la séance, l’élève sera en mesure de produire un plan d’action en fonction de ses forces et de ses faiblesses. Il aura la possibilité d’explorer différents exercices de renforcements/améliorations de sa condition physique. Il sera capable de faire un choix d‘exercices et de les consigner dans le cahier de l’élève. Finalement, il sera en mesure d’établir un horaire en fonction des activités proposées et de ses priorités**  **Matériel :**  Cahier de l’élève, crayon, matelas de sol, radio. Tableau blanc et crayons effaçable, poids (bouteilles d’eau ou petits haltères), chaise, banc suédois, step, cordes à sauter. Cahier de l’enseignant et image pour les ateliers.  **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 1 : routine d’entrée au gymnase. (5 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Les élèves attendent à la porte du gymnase (ou devant les vestiaires, selon la situation) que l’enseignant déverrouille les portes. Ils vont se changer et de manière autonome vont s’asseoir à l’endroit indiquer par l’enseignant, en silence. L’enseignant prend les présences. L’enseignant explique la production attendue de la séance, les règles de vie et de sécurité du gymnase, puis demande aux jeunes d’exécuter l’échauffement demandé (mise ne pratique de 2 exercices du plan d’action), sans toucher au matériel déjà en place.  **2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 2 : Activation des connaissances antérieures (5 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant rassemble les élèves et leur pose quelques questions sur le conditionnement physique et la sécurité.   * + Quels comportements sont acceptables ou non?   + Selon vous, quels muscles travaillent lors de tel ou tel exercice? (vu l’année précédente)   + Nommez-moi les trois éléments travaillés dans la partie « physique » de la compétence trois? (endurance cardiovasculaire, Force/endurance musculaire et flexibilité)   + Quand devons-nous travailler la souplesse? (Une fois que les muscles sont bien échauffés, dans le cas contraire, il y a risque de blessure!)   + Etc.   **Tâche 3 : Tâche complexe liée à la planification (40 minutes) simultanément aux exercices**  **Fonction : aide à l’apprentissage**  L’enseignant effectue un rappel des éléments devant composer le plan d’entrainement. En prenant en considération les résultats obtenus lors des évaluations de la condition physique, l’élève devra choisir parmi les ateliers proposer dans le cahier de l’élève afin de travailler les éléments les plus faibles de sa condition physique. Effectuer les choix au fur et à mesure que les exercices sont présentés.  **Tâche 3.1 : acquisition de savoirs (40 minutes)**  **Fonction : aide à l’apprentissage**  L’enseignant présentera les différents exercices qui composeront les ateliers disponibles pour les choix du plan d’entrainement des élèves.  Les élèves auront la possibilité de tester chaque exercice, et ce dans les trois sections du plan (cardio, musculation, flexibilité), sous la forme d’atelier.  **Voir l’ensemble des images associées à la description dans le document «Annexe»!**  **Atelier d’exercice cardio :**  Corde à sauter : Effectuer 3 minutes de corde à sauter rapide avec le style boxer (petits pas près du sol et très rapides)  Suicide : Courir en effectuant des allers et retours, en suivant l’ordre des lignes au sol. Toucher le sol à chaque ligne et retourner au point de départ avant de repartir pour la ligne suivante. (effectuer l’aller et le retour en touchant à toutes les lignes à chaque fois, l tout le plus rapidement possible)  Step : Effectuer des montées et descentes du step, pour imiter des escaliers. Effectuer le mouvement rapidement durant 2 minutes. Prendre une pause puis recommencer une seconde fois.    Schéma exercice corde à sauter Schéma exercice step  sauter-a-la-corde-t20933  Exercice step Sources : www. eps.roudneff.com    **Atelier d’exercice de musculation** :  HAUT DU CORPS   * Pectoraux :   + Traction : Effectuer 10 tractions (selon la variante du niveau de difficulté) (droit, sur les genoux, coudes collés au corps, corps incliné). * Épaule :   + Rotation (facile) : prendre des bouteilles d’eau dans ses mains et effectuer des petites rotations. Les bras sont placés en extension complète. Effectuer 30seconde de rotation en avant, puis 30 secondes de rotation arrière. Pause de 30 secondes puis recommencée une seconde fois.     - Augmenter la charge et la durée des rotations pour augmenter la difficulté.   + Développés : prendre des bouteilles d’eau dans ses mains et effectuer une extension des bras au-dessus de la tête. La position de base des bras est pliée à 90° vers le haut. Effectuer 2 x 15 répétitions avec 30 secondes de repos.     - Augmenter la charge et le nombre de répétitions pour augmenter la difficulté.   + Élévation (difficile) : prendre appui sur un mur, une table, une chaise, etc. Placer les jambes à l’écart et une main sur la hanche. L’autre main servir d’appui. En gardant le dos droit, fléchir le bras et descendre le plus bas possible pour que l’épaule arrive à la même hauteur que la main d’appui.     - Plus la base est près du sol, plus le mouvement est difficile. Débuter avec le mur, puis descendre en inclinant d’avant le corps. * Biceps et triceps :   + Dip : se placer dos à une chaise ou un banc suédois. Placer les mains à la largeur du bassin et les jambes en extension complète vers l’avant (être en équilibre sur le talon) et avoir les fesses dans le vide. Fléchir les coudes jusqu’à un angle de 90°, puis effectuer une remontée contrôler sans l’aide des jambes. Faire 2 x 10 avec une pause de 30 secondes entre chaque.     - Augmenter le nombre de répétitions dans chaque série pour augmenter la difficulté.   + Extension arrière : prendre les bouteilles d’eau (1 litre d’eau) dans une main et appuyez la seconde sur une chaise ou un banc. Fléchir le coude vers le plafond puis faire une extension du bras vers l’arrière, sans bouger l’épaule et sans descendre le coude. Attention de ne pas prendre d’élan! Effectuer 2 x 10 répétitions avec 30 secondes repos.     - Augmenter le nombre de répétitions et la charge pour augmenter la difficulté.     - Diminuer la charge pour faciliter l’exercice   + Flexion/extension : S'assoir sur une chaise. Et prendre dans ses mains les bouteilles d’eau. Garder le dos droit et étendre les bras le long du corps, les paumes vers l’avant. Effectuer une flexion des coudes pour approcher les bouteilles d’eau des épaules, puis effectuer une descente contrôlée. Les coudes doivent toujours rester près du corps (pas en avant ni en arrière)   Abdominaux :   * Gainage :   + De face : Effectuer la planche durant 2 x 30 secondes. Position traction sur les coudes ou droit. Corps droit et jambes collées. Regard vers le sol.     - Augmenter le temps de maintien de la position dans chaque série pour augmenter la difficulté.   + De Côté : prendre appui sur un bras (droit ou plié), et allonger le corps sur le côté. Trouver l’équilibre sur le côté du pied. Maintenir les hanches en hauteur afin de permettre au corps de faire une ligne droite maintenir la position 2 x 15 secondes.     - Augmenter le temps de maintien de la position dans chaque série pour augmenter la difficulté. * Grand droit :   + « Crunch » (partie haute) : Couchez-vous sur le dos, puis placer les jambes à 45°. Les mains en extension vers les genoux. Force avec les abdominaux (donc sans élan) pour approcher les mains des genoux, puis redescendre de manière contrôlée. Effectuer 2 x 15 répétitions avec 30 secondes de repos.     - Augmenter le nombre de répétitions pour augmenter la difficulté.   + Relevés de bassin (partie basse) : Couchez-vous sur le dos, les jambes relevez à 90°. Contracté les abdominaux pour que le bassin effectue une montée en roulé. Contrôler la descente du bassin et ne pas toucher le sol avec les fesses. Effectuer 2 x 5 répétitions. Ne pas mettre d’élan et ne pas utiliser les bras!     - Augmenter le nombre de répétitions pour augmenter la difficulté.   Schéma exercice rotation Schéma exercice développés  développé bras (wwwrotation%20épaule%20(asmctaa Source : [www.asmctaa.chez.com](http://www.asmctaa.chez.com) Source : [www.linternaute.com](http://www.linternaute.com)  BAS DU CORPS :  Ischio/quadriceps/fessiers/abducteur et adducteur :   * Chaise : placer dos au mur, les mains le long du corps. Effectuer 2 x 1 minute de chaise.   + - Augmenter le temps de maintien de la position dans chaque série pour augmenter la difficulté. * Fente : prendre la position du pas de géant. Pied arrière orienté dans le même sens que le pied avant. Effectuer une descente contrôlée en fléchissant le genou pour ramener celui de derrière pratique au sol. Remonter puis changer de jambe à l’avant. Effectuer 2 x 20 répétitions par jambe.   + Cet exercice peut être fait en mouvement ou sur place en changeant simplement de jambe.     - Augmenter le nombre de répétitions pour augmenter la difficulté.     - Ajouter des poids pour augmenter la difficulté (ex. : bouteille d’eau) * Squats **: Les bras sont placés droits devant, les pieds à la largeur des épaules, à peu près parallèles. Basculez le bassin vers l’arrière (sortir les fesses) et fléchir les genoux simultanément, de manière à descendre le dos le plus droit que possible. Contrôler la remontée. Effectuer 2 x 20 répétitions. Les genoux ne doivent jamais dépasser la pointe des orteils!**   + - Augmenter le temps de maintien de la position dans chaque série pour augmenter la difficulté.   Mollet :   * Se placer sur les orteils, sans mettre les talons au sol (de préférence en équilibre dans le vide sur une marche d’escalier, un step, etc.). Effectuer une montée contrôlée sur la pointe des orteils puis redescendre de manière tout aussi contrôlée, sans toucher le sol. Effectuer 2 x 20 répétitions avec 30 secondes de repos.   + - Augmenter le nombre de répétitions pour augmenter la difficulté.     - Ajouter des poids pour augmenter la difficulté (ex. : bouteille d’eau)   Schéma exercice mollets Schéma exercices fentes  Exercie%20fente%20(wwwexercice%20mollet%20(www Sources : [www.styledevie.ca.msn.com](http://www.styledevie.ca.msn.com) et [www.divine.ca](http://www.divine.ca) Source : [www.ericsaintonge.com](http://www.ericsaintonge.com)  **Atelier d’exercice flexibilité (dernier atelier de la séance)** :  Il est important de mentionner que ces exercices devront être faits en dernier dans les séances d’entrainement pour éviter les blessures!  HAUT DU CORPS :   * Épaules (deltoïdes) : Placez le bras devant la poitrine. Rapprochez le coude de l’épaule opposée en poussant délicatement dessus avec la main. Détendre l’épaule. Maintenir la position 15 secondes.   + Relaxer la tension en gardant la position puis reprendre de la tension durant 15 secondes supplémentaires.      * Triceps : Placez le bras droit au-dessus de la tête et la main gauche sur le coude droit. Effectuer une légère traction du coude droit vers l’arrière de la tête et maintenir la position durant 15 secondes.   + Relaxer la tension en gardant la position puis reprendre de la tension durant 15 secondes supplémentaires.   étirement%20tricep Schéma exercice épaules Schéma exercice triceps  étirement deltoïde  exercice mollet (styledevieSources : <http://www.stretching-guide.com>  BAS DU CORPS ET DOS :   * Hanche : allongé sur le dos, les bras écartés en croix. Replier les genoux, placer la jambe droite par-dessus la gauche puis ramener la jambe droite vers le sol. Ne pas forcer pour aller toucher au sol. Maintenir la position durant 15 secondes.   + Relaxer la tension en gardant la position puis reprendre de la tension durant 15 secondes supplémentaires.   + Effectuer les deux jambes! * Adducteur : S’assoir au sol les jambes écartées. Penchez légèrement le tronc vers l’avant jusqu’à ce qu’une tension soit ressentie au niveau de l’intérieur de la cuisse. Maintenir la position durant 30 secondes.   + Relaxer la tension en gardant la position puis reprendre de la tension durant 30 secondes supplémentaires. * Bas du dos, hanche, fesse et quadriceps : Placez les jambes à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis. Se pencher vers l’avant en laissant tomber la tête et les bras. Le mouvement part de la hanche. Maintenir la position durant 30 secondes.   + Relaxer la tension en gardant la position puis reprendre de la tension durant 30 secondes supplémentaires. * Fesses et ischio-jambiers : S’assoir au sol, les jambes tendues vers l’avant., garder environ 10 cm entre les deux pieds. Se pencher vers l’avant pour aller mettre de la tension sur les muscles des fesses et les ischio-jambiers. Garder les genoux, le dos et le coup droits. Tenir la tension en empoignant les mollets (ou les chevilles si tu en es capable). Maintenir la position durant 30 secondes.   + Relaxer la tension en gardant la position puis reprendre de la tension durant 30 secondes supplémentaires.   Schéma exercice hanche Schéma exercice adducteur  étirement%20rotation%20de%20la%20hancheétirement adducteur  Sources : <http://www.stretching-guide.com>  **Tâche 4 : retour au calme, étirements et retour sur le cours (5 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant pose quelques questions sur le déroulement du cours. En même temps, les élèves effectuent les étirements démontrés par l’enseignant.   * + Selon vous, quels activités est la plus difficile au niveau cardiorespiratoire? Pourquoi?   + Avec tout le matériel que nous avons utilisé aujourd’hui, croyez-vous que vos comportements étaient tous sécuritaires? Quels comportements sont à proscrire dans l’avenir et pourquoi? Que feriez-vous de différent si le cours était à refaire?   + Etc.   L’enseignant explique que le plan d’action des élèves devrait être terminé et rédigé, en fonction des capacités de chacun, et remit pour le début du prochain cours en EPS. Si le travail était bien entamé et rempli, comme exigé, durant le cours, le devoir ne devrait pas prendre beaucoup de temps à faire.  **Tâches 5 : routine de sortie du gymnase (5 minutes)**  Au signal de l’enseignant, les élèves se dirigent vers les vestiaires pour se changer de manière autonome, responsable et en silence. Lorsque vêtus, les élèves se rassemblent près de la porte et attendent l’autorisation de l’enseignant pour se rendre dans leur classe régulière.  **DESCRIPTION DE CHACUNE DES SÉANCES DE LA PHASE DE RÉALISATION DE LA SAÉ**  **Séance 4 : Yoga des monstres (Halloween) (Flexibilité + endurance musculaire)**  **À la fin de la séance, l’élève sera en mesure de reconnaitre et d’exécuter plusieurs postures favorisant le développement de la flexibilité et de l’endurance musculaire. Il sera en capable de suivre une routine (écrite) et de la reproduire afin d’améliorer sa flexibilité générale.**  **Sécurité :**  Attention lors des mouvements. Ne pas forcer la position, lorsque la flexibilité manque, pour éviter les blessures. Marcher au travers du matériel. Attention au fil sur le sol (radio).  **Matériel :**  Tapis de sol, radio + musique de yoga.  **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 1 : routine d’entrée au gymnase. (5 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Les élèves attendent à la porte du gymnase (ou devant les vestiaires, selon la situation) que l’enseignant déverrouille les portes. Ils vont se changer et de manière autonome vont s’asseoir à l’endroit indiquer par l’enseignant, en silence. L’enseignant prend les présences. L’enseignant explique la production attendue de la séance, les règles de vie et de sécurité du gymnase, puis demande aux jeunes d’exécuter l’échauffement demandé (mise ne pratique de 2 exercices du plan d’action), sans toucher au matériel déjà en place.  **2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 2 : Activation des connaissances antérieures (5 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant rassemble les élèves et leur pose quelques questions sur la flexibilité et le yoga.   * + Quels comportements sont acceptables ou non.   + Comment devons-nous nous placer pour effectuer telle ou telle position (vu l’année précédente)?   + Selon vous, est-ce que le yoga est une bonne activité pour maintenir le corps en bonne forme physique et pourquoi.   + Etc.   **Tâches 3 : Entrainement systématique «Routine de yoga» (30 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Les élèves devront enlever leurs souliers et se placer à genoux sur les tapis de sol. Ils devront suivre les instructions du professeur et effectuer les mouvements demandés en gardant en tête les éléments de sécurité préalablement donnés. .  La routine de yoga va comme suit :  **Début (2 fois numéro 1 à 7)**   * Debout, salut (rotation des bras/respirations) x 3 * Bras en croix et descente du tronc (dos droit) (ANGE) * Laisse tomber les bras (dos droit) pour les détendre * Changement de position * Chat (10-15 sec.) * Cobras (10-15) * Chien (10-15)   **Milieu (1 fois numéro 8 à 22, ou selon les instructions)**   * Changement de position pour aller en petit bonhomme * Remettre debout sur ces pieds. * Genoux (devant), pour changer vers la cigogne (genoux haut sur le côté) * Cigogne avec les bras en croix * Changement en arbre (lever les ras vers le haut, position « hydro ») x3 * Cigogne avec les bras en croix (autres jambes) * Changement en arbres (autres jambes) x3 * Retour position initiale zen * Position triangle de chaque côté * Position zen * Recule une jambe en arrière, 3 flexions du tronc vers l’avant * Changement de jambe, 3 flexions avant * Changement de position, rotation sur le côté * Position du plongeur x3 chaque coté * Position initiale   **Fin (2 fois numéro 23 à 28)**   * Changement d'enseignant * Demi-pont (genoux, mains, mollets, tête renversée et épaules reculées) * Lever de bassin * Chandelle (jambes en haut) * Lotus (assis en tailleur) * Respirations   **3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA**  **Tâche 4 : retour au calme, étirements et retour sur le cours (3 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant pose quelques questions sur le déroulement du cours. En même temps les élèves effectuent les étirements démontrés par l’enseignant.   * + Qu’avez-vous trouvé de difficile et de facile aujourd’hui?   + Que pensez-vous avoir appris aujourd’hui?   + Selon vous, pourquoi est-ce important dans la forme physique, d’avoir une bonne flexibilité?   + Etc.   L’enseignant remet aux élèves le guide créé pour eux, afin de leur permettre de reproduire la [routine de Yoga](file:///C:\Users\Maelle\Downloads\Annexes\Planification%20cours%20Yoga%20des%20mostre%20(exemple).docx) qu’ils ont suivi durant le cours.  **Tâches 5 : routine de sortie du gymnase (5 minutes)**  Au signal de l’enseignant, les élèves se dirigent vers les vestiaires pour se changer de manière autonome, responsable et en silence. Lorsque vêtus, les élèves se rassemblent près de la porte et attendent l’autorisation de l’enseignant pour se rendre dans leur classe régulière  **Phase de préparation (répétition 1)**  **Séance # 5 (Évaluation de la condition physique 2)**  **À la fin de la séance, l’élève aura en main les données nécessaires pour analyser le développement de ses capacités (endurance cardiorespiratoire et musculaire/flexibilité et force musculaire) et de ses habitudes de vies. Il sera en mesure d’analyser ses résultats et d’ajuster ses plans d’action en conséquence.**  **Matériel :**  Cahier de l’élève, crayon, matelas de sol, plots, radio et casquette pour les tests en cadence, feuille de trace pour résultats des tests. Tableau blanc et crayons effaçable, chronomètre, règles de mesure pour le saut en longueur et la flexibilité.  **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 1 : routine d’entrée au gymnase. (5 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Les élèves attendent à la porte du gymnase (ou devant les vestiaires, selon la situation) que l’enseignant déverrouille les portes. Ils vont se changer et de manière autonome vont s’asseoir à l’endroit indiquer par l’enseignant, en silence. L’enseignant prend les présences. L’enseignant explique la production attendue de la séance, les règles de vie et de sécurité du gymnase, puis demande aux jeunes d’exécuter l’échauffement demandé, sans toucher au matériel déjà en place.   * + 2 tours de gymnase à la course   **Tâche 2 : Activation des connaissances antérieures (3 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant rassemble les élèves et leur pose quelques questions sur le déroulement des tests physique.   * + Quels comportements sont acceptables ou non.   + Comment devons-nous nous placer pour effectuer tel test?   + Est-ce important d’être honnête dans le compte rendu de nos résultats? Pourquoi?   **Tâche 3 : Tâche à des fins diagnostiques (40 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant cite les différents tests qui seront effectués durant le présent cours.   * + Test navette (endurance cardiorespiratoire)   + Test de redressement assis (endurance/force musculaire)   + Test de flexion du tronc (souplesse)   + Test de traction « push-up » (endurance et force musculaire)   + Test de saut en longueur sans élan, les pieds joints (force explosive)   Ensuite, il expose les instructions du premier test, fait une courte démonstration et place les jeunes en situation. Lorsque les jeunes abandonnent ou sont éliminés, ils doivent inscrire leurs résultats dans la section 4 du cahier de l’élève intitulé *mes résultats aux tests en décembre 2014*, puis aller donner les résultats à l’enseignant (il garde une trace lui aussi).  Suivre la même procédure pour le test navette et le teste de redressement (doivent être fait en gros groupes dus à la cassette)  Pour les trois derniers tests, ils sont effectués de manière autonome par les élèves en suivant le mode de fonctionnement des ateliers. Les explications de chaque test seront rédigées sur une feuille placée au mur. Des graphiques y seront jumelés et les élèves pourront toujours se référer à l’enseignant pour les questions restantes. Les élèves devront inscrire les résultats obtenus dans la section 4 du cahier de l’élève intitulé *mes résultats aux tests en décembre 2014*, puis aller donner les résultats à l’enseignant (il garde une trace lui aussi).  **Test Navette (15 minutes)** :  L’élève doit se placer sur la ligne de départ et réaliser le plus grand nombre d’allers/retours en suivant la cadence émit par le signal sonore de la cassette préenregistrée.    La distance entre les deux lignes (plots) est exactement de 20 mètres.  L’élève doit avoir planté un pied derrière le plot avant de pouvoir effectuer un demi-tour et repartir. Si l’élève arrive avant le signal sonore, il attend ce dernier pour repartir. S’il arrive après le signal sonore, il ne peut s’arrêter et doit poursuivre.   * + Lorsque l’élève en retard est à 2 mètres ou plus de la ligne lors bip, il est automatiquement éliminé et son test s’achève.   Le numéro de palier qui doit être inscrit dans les documents est le numéro du dernier palier COMPLÉTÉ par l’élève avant d’avoir été arrêté ou avant qu’il abandonne.  Schéma test navette  test-navette-150x150  Source : [Dr. Patrick Bacquaert](http://www.irbms.com/author/dr-patrickbacquaert/) (2013)  **Test cadencé de redressement assis (10 minutes) :**  Dans ce test, l’élève doit effectuer 25 redressements assis en suivant une cadence imposée par un métronome (bip). Coucher sur le tapis, l’élève devra placer ses mains sur ses cuisses et les faire glisser, avec la seule force de ses abdominaux, vers les patellas (rotules). Il est important de rappeler aux jeunes de bien déposer la tête et les omoplates au sol après chaque mouvement.   * + Lorsque l’élève n’est plus en mesure de suivre la cadence ou qu’il abandonne, le test s’achève immédiatement pour lui. Le compte des redressements assis s’arrêter après le dernier exécuter en entier, selon les instructions donner.   + Aucune pause n’est permise outre celle de la cadence.   Schéma position de redressement assis  redressement assis  Source : Richard Chevalier (2011)    **Tests sous forme d’atelier (15 minutes) :**  **Test de flexion du tronc :**  L’élève doit s’assoir au sol. Ses jambes doivent être placées à la verticale et ses pieds bien accotés sur la caisse du fond. Il doit placer les mains en avant sur la plaque horizontale. Lentement, et sans donner de coups, il doit plier le tronc vers l’avant pour déplacer la règle vers l’avant. Lorsque le maximum est atteint, il doit garder la position 5 secondes, puis se relever. Faire le test deux fois. Et garder le meilleur résultat. Effectuez le test avec trois instruments en même temps.    Schéma position durant le test image instrument de mesure  règles test de flexibilité  Source:Académie de Grenoble Source: www. tonicperformance.com  **Test de traction « push-up » :**  L’élève doit se placer en position « push-up ». Il effectue une extension et une flexion des bras en suivant la cadence. Répéter le mouvement le plus souvent possible en maintenant la bonne position. Aucune pause n’est possible.   * + Le test se termine lorsque l’élève n’arrive plus à suivre la cadence, lorsque la position n’est plus efficace ou lorsqu’il abandonne (ou prend une pause). * Les filles peuvent faire le test sur les genoux, mais doivent garder le corps droit (fesses entrées)   Position traction :   * + Corps droit.   + Mains de la largeur des épaules (ou un peu plus large)   + Jambes droites et collées   + Tête droite et alignée avec le reste du corps (pas de tête qui penche vers le sol)   + Sur la pointe de pied.   Schéma position « push-up » régulière schéma position « push-up » genoux  **position push-up homme position push-up femme**  Source : [www.gymferris.com](http://www.gymferris.com) Sources : [www.entrainement-sportif.fr](http://www.entrainement-sportif.fr)  **Test saut en longueur sans élan :**  L’élève doit se placer les pieds à la même hauteur et derrière la ligne de départ (orteils ne doivent pas toucher la ligne). L’élève devra se placer en position « squat » (genoux fléchis et bras devant), puis lorsqu’il sera près, effectuer un saut vers l’avant accompagné d’un balancement des bras vers l’avant. L’élève devra se réceptionner les pieds joints, sans perdre l’équilibre. La distance la plus près\* de la ligne de départ est la distance comptabiliser pour chaque essai. Faites le test deux fois et garder le meilleur résultat est noter en centimètre, donc un élève qui effectue un saut de 1m. 56 obtient un pointage de 156.  \*Lorsque les deux pieds ne sont pas à égale distance ou que le jeune tombe. La distance comptabiliser est celle de l’empreinte (mains, pieds, coudes, etc.) la plus près du départ. Mieux vaut ne pas tomber ou tomber vers l’avant!  Schéma position durant le saut Image des règles de mesure du saut  saut en longueur sans élan règle de mesure saut en longueur sans élan  Source: [www.entrainement-sportif.fr](http://www.entrainement-sportif.fr)  **Tâche 4 : retour au calme, étirements et retour sur le cours (5 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant pose quelques questions sur le déroulement du cours. En même temps, les élèves effectuent les étirements démontrés par l’enseignant.   * + Selon vous, en quoi est-ce important d’effectuer un échauffement avant une période d’activité physique? Est-ce que vous auriez pu ne pas la faire aujourd’hui? Pourquoi?   + Avec tout le matériel que nous avons utilisé aujourd’hui, croyez-vous que vos comportements étaient tous sécuritaires? Quels comportements sont à proscrire dans l’avenir et pourquoi? Que feriez-vous de différent si le cours était à refaire? Êtes-vous plus ou moins satisfait de votre comportement par rapport à la dernière période de tests physique?   + Etc.   L’enseignant explique que le plan d’action des élèves devra être ajusté et rédigé, en fonction des modifications des capacités de chacun pour le prochain cours en EPS. Si le travail était bien entamé, comme exiger, durant le cours, le devoir ne devrait pas prendre beaucoup de temps à faire. Suivre les indications du cahier de l’élève.  **Tâches 5 : routine de sortie du gymnase (5 minutes)**  Au signal de l’enseignant, les élèves se dirigent vers les vestiaires pour se changer de manière autonome, responsable et en silence. Lorsque vêtus, les élèves se rassemblent près de la porte et attendent l’autorisation de l’enseignant pour se rendre dans leur classe régulière.   * la force/endurance musculaire. |

|  |
| --- |
| RÉALISATION (suite) |

|  |
| --- |
| **Durée**: 5 séances |

|  |
| --- |
| **DÉROULEMENT GÉNÉRAL POUR CHACUNE DES SÉANCES**  Au début de chaque séance :   * Il y a un échauffement de quelques minutes ou les jeunes auront le choix de mettre en 2 exercices de leur plan d’action. (ils doivent effectuer le suivi dans le cahier de l’élève) * Introduction des apprentissages visée durant le cours. + intention pédagogique   Durant chaque séance :   * Les actions principales du cours sont centrées sur le développement d’au moins une des trois composantes de la forme physique (endurance cardiovasculaire [EC], en flexibilité [F] et en force/endurance musculaire [F/EM])   + Cours de yoga : (endurance musculaire et flexibilité)   + Cours journée blanche ski de fond/raquette (endurance musculaire et cardiorespiratoire)   + Cours de triaction : Natation (endurance cardiorespiratoire) course et vélo (endurance musculaire et cardiorespiratoire)   À la fin de chaque séance :   * Un retour au calme combiné avec des étirements et un retour sur les apprentissages fait durant le cours. |
| **DESCRIPTION DE CHACUNE DES SÉANCES DE LA PHASE DE RÉALISATION DE LA SAÉ**    **Séance 6 : Ski de fond/raquette (journée blanche) (endurance musculaire + cardio)**  **À la fin de la journée, l’élève sera en mesure de reconnaitre la différence entre des sprints, des intervalles et de l’endurance en ce qui a trait au développement de l’endurance cardiorespiratoire. IL sera en mesure d’exécuter les trois types d’exercices avec l’aide de différents moyens d’action liée à la saison hivernale (ex. : patins, ski de fond, raquettes à neige)**  **Sécurité :**  Les élèves doivent rester avec leur groupe. Faire attention aux signes d’hypothermie (ne pas hésiter à dire lorsque vous avez froid), donc bien s’habiller (de préférence par couche).    **Matériel;** Équipement de ski de fond, équipement de raquette  **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 1 : arrivée à l’école, préparation départ et transport (2 h 30)**  Les élèves arrivent à l’école pour 7 h. Ils se rendent dans leurs classes régulières et la routine de début de journée (propre à chaque classe) est effectuée comme toutes les autres journées de l’année. Une fois les présences prises, l’enseignant vérifie qu’il a en main tous les consentements parentaux des élèves participants à l’activité puis présente les détails du déroulement de la journée. Avec les enfants, l’enseignant effectue une vérification des effets que les élèves devaient avoir en leur possession pour participer à l’activité (crayon, cahier de l’élève, repas du midi, collations, habit de neige, tuque, mitaines, foulard/collet, botte d’hiver, etc.)  Une fois le tout vérifié, les élèves effectueront quelques devoirs/travaux personnels à leur bureau en attendant que tous les groupes soient prêts au départ.  15 minutes avant le départ, tous les élèves, enseignants et accompagnateurs devront se présenter dans le gymnase pour un rappel des règles de sécurité et des règles de vie lors des sorties avec l’école.  À l’arrivée des autobus, dans la cour de l’école, tous les groupes monteront à bord en fonction d’un ordre préétabli. Chaque enseignant aura la responsabilité de vérifier que l’ensemble de leurs élèves est monté à bord de l’autobus, avant que les autobus ne puissent débuter le transport.  Transport vers le lieu d’activité de la journée blanche. (4e, 5e et 6e année : en ski de fond et raquette au parc de la Mauricie, maternelle à 3e année, activité à l’école/patinoire ou glissade sur tube)  **Tâche 2 : Arrivée sur les lieux de l’activité, préparation et division des groupes (1 h)**  En arrivant sur les lieux, le professeur d’éducation physique (ou le directeur ou le responsable désigné par la tâche) se dirigera vers la billetterie afin de récupérer les billets d’entrée des différents groupes (enfants et adultes).  Au signal, les enfants descendront des autobus, et se dirigeront vers l’intérieur du chalet pour y déposer leur effet. Une fois tous rassembler dans le chalet, l’enseignant en EPS donnera un horaire détaillé, à chaque enseignant et accompagnateur, pour chaque groupe, leur indiquant les heures de diner et des différentes activités.  Dans un ordre préétabli, les groupes se dirigeront vers les endroits désignés pour récupérer leur équipement, puis rejoindront le groupe à l’extérieur. Les élèves de 4e, 5e et 6e année seront divisés en fonction des activités qu’ils avaient préalablement choisies pour s’amalgamer avec leur programme d’entrainement en lien avec le développement de la compétence 3 : *adopter un mode de vie sain et actif.*  Au fur et à mesure que leur groupe sort du chalet avec leur équipement et bien habillé, ils seront accompagnés par les personnes responsables vers les différents points de départ des activités (raquettes ou ski de fond).  **Tâche 3 : Activation des connaissances antérieures (15 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Une fois divisés en petit groupe, les enseignants rassemblent les élèves au point de départ et leur posent quelques questions sur le déroulement de l’activité.   * + Quels comportements sont acceptables ou non.   + Comment devons-nous nous placer pour avancer (ski de fond, raquette)?   + Est-ce important d’être honnête dans le compte rendu de notre activité? Pourquoi? (cahier de l’élève)   + Quelles sont les bonnes positions à adopter?   + Quel type d’entrainement est ciblé dans cet exercice (ski de fond= ++ endurance cardio et + musculaire/raquette= endurance + cardio et ++ musculaire)   + Selon vous, est-ce que la flexibilité est importante dans ces sports? Pourquoi?   Prise de la première collation (+/- 10 h 30.)  **2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 4 : Tâche d’acquisition de savoir «activité de découverte» (1 h 30).**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Durant la première heure d’activité, chaque groupe effectuera un parcours d’exploration et de découverte. Ils devront se diriger vers l’une des pistes désigner comme étant « facile » afin de découvrir la technique adéquate pour optimiser l’exécution du mouvement (ski de fond et raquette).  Des rétroactions seront effectuées individuellement et en groupe avec l’aide des spécialistes du centre.  Les techniques de base :  Mouvement alternatif décomposé  Mouvement alternatif décomposé  Source : www. skimco.ca  L’alternatif est la technique la plus commune du ski de fond, et doit normalement être utilisé sur le plat et le faux plat montant.   1. Le skieur est au début de la phase de glisse à la fin de la propulsion. 2. Le skieur commence le regroupement et tout le poids est sur le ski en glisse. Le pied qui revient de l’arrière n’a aucun poids. 3. Les deux pieds sont égaux, mais tout le poids est encore sur le ski en glisse. Avant la fin de la glisse, le genou fléchit pour écraser la cire et préparer la prochaine propulsion. 4. C’est la propulsion et tout le poids du skieur est projeté vers l’avant, sur l’autre ski maintenant en glisse.   C’est le début de la phase de glisse.  Mouvement de double poussée décomposé  Mouvement de double poussée décomposé  Source : www. skimco.ca  La double poussée est une technique qui n’implique aucune action de « kick ». Elle est utilisée pour toute pente descendante où l’action de la poussée avec les jambes devient impossible. Avec une bonne technique et l’utilisation des muscles abdominaux, la double poussée est un mouvement efficace qui peut être maintenu pour une longue période.   1. Tout le corps est légèrement en déséquilibre vers l’avant sans lever les talons. 2. Lorsque les bâtons touchent la neige, les bras se barrent et c’est le haut du corps qui tombe sur les bâtons. 3. Ce sont les abdominaux, aidés des muscles de tout le tronc, qui se contractent et qui poussent sur les bâtons. 4. C’est seulement à ce moment que les bras commencent à pousser. 5. Les bras continuent à pousser et **passent sous les genoux.** Ces derniers sont légèrement fléchis. 6. Il y a extension complète des bras vers l’arrière pour gagner quelques centimètres de poussée. 7. Aussitôt que les bâtons quittent la neige, le skieur se relève pour profiter de la glisse sans effort.   Mouvement « un pas/double poussée » décomposé  Mouvement "un pas / double poussée" décomposé  Source : www. skimco.ca  Cette technique est utilisée à mi-chemin entre l’alternatif et la double poussée, c’est-à-dire lorsque le terrain n’est pas assez accentué pour effectuer une ou l’autre des techniques mentionnées ci-dessus.   1. Le skieur transfère tout son poids sur le ski de propulsion. 2. Le skieur se propulse vers l’avant en projetant ses bras à la hauteur des épaules. 3. C’est le début d’une double poussée donc un léger déséquilibre vers l’avant. 4. Le haut du corps tombe sur les bâtons, les bras rigides, et le pied arrière revient. Lorsque les pieds sont à égalité, le poids sera égal sur les deux skis. 5. Le haut du corps et les abdominaux poussent sur les bâtons. 6. Les bras complètent la double poussée et passent sous les genoux. 7. Extension complète des bras pour maximiser la poussée puis le corps se relève.   **Tâche 5 : Diner (1 h)**  Retour au chalet suite à l’activité de découverte. Les élèves auront une période d’environ 1 heure pour diner et se réchauffer. Les élèves sont libres de leurs mouvements dans les limites des restrictions imposées par les règles de vie de l’école dans le contexte de sorties scolaires et des règles de sécurité propre à cette journée blanche.  Une tournée aux toilettes est obligatoire pour tous avant de retourner à l’extérieur pour la suite de la journée.  **Tâche 6 : Conditionnement physique (1 h 30)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Selon les objectifs établis dans le cahier de l’élève, dans le cadre du programme de préparation à la course « spartan », les enfants ont fait un choix d’ateliers de conditionnement lors de l’inscription à la journée blanche.  **Ski de fond**  Atelier 1 (longue distance) :  Cet atelier a pour objectif principal de travailler l’endurance cardio-respiratoire. Les élèves exécuteront une série de parcours sur une piste plane ou avec des faux plats très légers.  L’activité sera composée d’un ensemble d’intervalles à intensité moyenne à élever (70 à 80 %) du rythme cardio normale. Des temps de repos seront établis et les jeunes en profiteront pour réduire la cadence de leur mouvement à fin de récupérer, sans toutefois arrêter complètement.  Atelier 2 (courte distance) :  Cet atelier a pour objectif principal de travailler l’endurance musculaire. Les élèves exécuteront des parcours sur une piste avec un degré d’inclinaison important et quelques sections planes et de faux plats.  L’activité sera composée d’un ensemble d’intervalles à intensité moyenne à élever, dans le niveau de difficulté des côtes à franchir. La vitesse n’importe pas dans cet atelier, seules la régularité des mouvements et l’endurance sont pertinentes. Des temps de repos seront établis et les jeunes en profiteront pour traverser des sections planes à fin de récupérer, sans toutefois arrêter complètement.  **Raquette**  Atelier 1  (longue distance) :  Cet atelier a pour objectif principal de travailler l’endurance cardio-respiratoire. Les élèves exécuteront une série de parcours sur une piste avec des faux plats légers.  L’activité sera composée d’un ensemble d’intervalles à intensité moyenne à élever (70 à 80 %) du rythme cardio normale. Des temps de repos seront établis et les jeunes en profiteront pour réduire la cadence de leur mouvement à fin de récupérer, sans toutefois arrêter complètement.  Atelier 2 (moyenne distance) :  Cet atelier a pour objectif principal de travailler l’endurance musculaire. Les élèves exécuteront des parcours sur une piste avec un degré d’inclinaison important, des obstacles et quelques sections planes ou de faux plats.  L’activité sera composée d’un parcours dont le niveau de difficulté est important, mais pas au-delà des limites de la condition physique des participants. La vitesse n’importe pas dans cet atelier, seules la régularité des mouvements et l’endurance sont pertinentes. Des temps de repos seront établis et les jeunes en profiteront pour traverser des sections planes à fin de récupérer, sans toutefois arrêter complètement.  **3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA**  **Tâche 7 : retour au calme, étirements et retour sur la journée (30 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Retour des groupes à l’entrée des pistes. Les jeunes en profiteront pour faire leur retour au calme.  L’enseignant pose quelques questions sur le déroulement des ateliers. En même temps, les élèves effectuent les étirements démontrés par l’enseignant.   * + Comment avez-vous trouvé cette expérience de conditionnement physique?   + Est-ce que vous avez découvert une nouvelle activité sportive que vous voudriez continuer à développer?   + Quelles comparaisons pouvez-vous faire avec les autres sports que vous connaissez (cardio, musculaire, flexibilité)?   L’enseignant explique que suite à cette journée, une partie du cahier de l’élève doit être rempli en devoir à la maison. Cette partie sera utilisée pour réaliser l’analyse des résultats obtenue durant l’année scolaire en lien avec l’implication de l’élève dans le programme de développement de la compétence 3.  Rappel des objectifs du programme et de la date de la prochaine évaluation de la condition physique.  **Tâche 8 : Fin de la journée, retour des équipements et transport (2 h)**  Selon l’ordre d’arrivée, les groupes rendront les loués et prépareront, pour le transport, les équipements des enfants qui ont apporté le leur.  Les enfants se dirigeront vers le chalet où les élèves prendront leur collation de l’après-midi. Ils rassembleront leurs effets personnels et au signal, se dirigeront vers les autobus qui leur ont été désignés le matin même.  Lorsque les enfants seront dans les autobus, les enseignants prendront les présences. Lorsque l’ensemble des groupes (enfants, professeurs et accompagnateurs) sera monté à bord des véhicules, les chauffeurs se mettront en marche vers l’école.  **Tâche 9 : Arrivée à l’école, retour des enfants à la maison**  Les autobus devraient arriver à l’école vers 17 h 15. Une fois les autobus complètement arrêtés, les enfants auront la permission de sortir et de récupérer leurs effets personnels. Les enseignants retourneront avec les élèves dans leurs classes afin de leur permettre d’aller chercher leurs matériels scolaires laissés dans le local.  Le service de garde acceptera les enfants entre l’heure du retour et 18 h 30. Les parents pourront venir chercher les enfants dès la descente de l’autobus.  **Séance 7 et 8 : Triaction (endurance cardiovasculaire + flexibilité + endurance/force musculaire)**  **À la fin des séances, l’élève sera en mesure de reconnaitre la différence entre des sprints, des intervalles et de l’endurance en ce qui a trait au développement de l’endurance cardiorespiratoire. IL sera en mesure d’exécuter les trois types d’exercices avec l’aide de différents moyens d’action liée à la saison estivale (ex. : Course, Nage/ activités aquatiques, Vélo).**  **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 1 : Arrivée à l’école (midi), préparation départ et transport**  Au retour de l’heure du diner, les élèves se dirigent vers leur classe régulière. L’enseignant en éducation physique prendra les présences en classe puis les élèves rassembleront leurs effets personnels (vêtements de sport, bouteille d’eau, serviette de bain, etc.)  Lorsque l’autobus est arrivé et que les préparatifs de départ sont clairs et remplis, les élèves auront l’autorisation de se diriger vers le véhicule. Un recomptage des élèves sera effectué avant le départ pour s’assurer que toutes les personnes (élèves et accompagnateurs) sont présentes.  **Tâche 2 : arrivée au centre sportif, division des groupes et routines d’entrée sur les plateaux (15 minutes).**  À l’arrivée des autobus au centre sportif, les élèves se ressembleront et suivront les indications données. L’ensemble des élèves de 4e année sera divisé en deux groupes. L’un se dirigera vers vestiaires de la piscine et l’autre vers les vestiaires des gymnases/salle d’entrainement.  Chaque groupe sera pris en charge par un spécialiste dans le domaine de la natation ou de la course à pied. Au cours suivant, les groupes inverseront les plateaux.  Ils vont se changer et de manière autonome vont s’asseoir à l’endroit indiquer par l’enseignant, en silence. Les élèves attendront à la porte du gymnase ou devant les vestiaires (sur le bord de la piscine) que l’enseignant/spécialiste déverrouille les portes. L’enseignant/accompagnateur prendra les présences. L’enseignant explique les règles de vie et de sécurité de la piscine et du gymnase, puis demande aux jeunes d’exécuter l’échauffement demandé (mise ne pratique de 2 exercices du plan d’action pour le groupe en gymnase), sans toucher au matériel déjà en place.  **Tâche 3 : Activation des connaissances antérieures (15 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Une fois divisés en petit groupe, les enseignants rassemblent les élèves au point de rassemblement et leur posent quelques questions sur leur antécédent dans le sport qu’il leur a été attribué et sur quelques autres sujets.   * + Quels comportements sont acceptables ou non?   + Est-ce important d’être honnête dans le compte rendu de notre activité? Pourquoi? (cahier de l’élève)   + Quel type d’entrainement est ciblé dans cet exercice (natation= + endurance cardio et + musculaire/course = endurance + cardio et + musculaire)   + Selon vous, est-ce que la flexibilité est importante dans ces sports? Pourquoi?   + Qui a déjà effectué des entrainements et/ou de natation, avant un aujourd’hui?   + Etc.   **2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 4 : réalisation des apprentissages (1 h 30)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  Chaque spécialiste aura à sa charge la planification de la séance qu’il proposera aux jeunes. Toutefois, des consignes sur les objectifs à atteindre à long terme et les intentions pédagogiques seront données aux spécialistes pour les guider dans leur planification.  Exemple possible de planification pour la natation :  Techniques de bases présentées :   * 6 fusées en position hydrodynamique sur le ventre. (superman à deux mains) * 6 fusées en position hydrodynamique sur le dos (superman sur le dos à deux mains) * 8 (4 chaque côté) fusées en position hydrodynamique sur le côté (superman sur le côté à une main) * Battement de jambes sur le ventre (mains au mur) * Battement de jambes sur le dos (mains au mur) * 6L. battement de jambes sur le ventre avec planche. * 6L. Battement de jambes sur le dos avec planche (au-dessus de la tête si possible) * 6L. Battement de jambes sur le côté avec la planche. * 6L. de nage sur le ventre style: Crawl * 6L. de nage sur le dos style : Dos Crawlé   Exemple possible de planification pour la course à pied :  Entrainement endurance   * Course endurance de 12 minutes. * Récupération de 5 minutes (explication de la prochaine série) * Conditionnement physique   Entrainement par intervalles :   * 2 fois 8 min course * 3 fois 4 min entrecoupées de 1 min 30 de récupération marche * Conditionnement physique   **3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA**  **Tâche 4 : retour au calme, étirements et retour sur le cours (15 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant pose quelques questions sur le déroulement du cours. En même temps, les élèves effectuent les étirements démontrés par l’enseignant.   * + Est-ce que vous avez découvert quelque chose concernant l’endurance cardiorespiratoire (piscine)   + Est-ce le même genre d’entrainement que les athlètes suivent pour la course de fond et les sprints?   + Etc.   **Tâches 5 : routine de sortie du gymnase (20 minutes)**  Au signal de l’enseignant, les élèves se dirigent vers les vestiaires pour se changer de manière autonome, responsable et en silence. Lorsque vêtus, les élèves se rassemblent près de la porte et attendent l’autorisation pour se diriger vers les autobus pour effectuer le transport vers l’école.  **Tâche 6 : Arrivée à l’école, retour des enfants à la maison**  Les autobus devraient arriver à l’école vers 15 h. Une fois les autobus complètement arrêtés, les enfants auront la permission de sortir et de récupérer leurs effets personnels. Les enseignants retourneront avec les élèves dans leurs classes afin de leur permettre d’aller chercher leurs matériels scolaires laissés dans le local. Le service de garde acceptera les enfants entre l’heure du retour et 18 h 30. Les parents pourront venir chercher les enfants dès la descente de l’autobus.  **Phase de préparation de la SAÉ (suite #2)**  **Séance # 9 (Évaluation de la condition physique 3) (fin mai par exemple)**  **Répétition des séances 1 et 4**  **Séance 9 : Évaluation finale de la condition physique**  **À la fin de la séance, l’élève aura en main les données nécessaires pour analyser le développement de ses capacités (endurance cardiorespiratoire et musculaire/flexibilité et force musculaire) et de ses habitudes de vies. Il sera en mesure d’analyser ses résultats et d’ajuster ses plans d’action en conséquence**  **Matériel :**  Cahier de l’élève, crayon, matelas de sol, plots, radio et casquette pour les tests en cadence, feuille de trace pour résultats des tests. Tableau blanc et crayons effaçable, chronomètre, règles de mesure pour le saut en longueur et la flexibilité.  **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 1 : routine d’entrée au gymnase. (5 minutes)**  Les élèves attendent à la porte du gymnase (ou devant les vestiaires, selon la situation) que l’enseignant déverrouille les portes. Ils vont se changer et de manière autonome vont s’asseoir à l’endroit indiquer par l’enseignant, en silence. L’enseignant prend les présences. L’enseignant explique la production attendue de la séance, les règles de vie et de sécurité du gymnase, puis demande aux jeunes d’exécuter l’échauffement demandé, sans toucher au matériel déjà en place.   * + 2 tours de gymnase à la course   **Tâche 2 : Activation des connaissances antérieures (3 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant rassemble les élèves et leur pose quelques questions sur le déroulement des tests physique.   * + Quels comportements sont acceptables ou non?   + Comment devons-nous nous placer pour effectuer tel test?   + Est-ce important d’être honnête dans le compte rendu de nos résultats? Pourquoi?   **Tâche 3 : Tâche à des fins diagnostiques (40 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant cite les différents tests qui seront effectués durant le présent cours.   * + Test navette (endurance cardiorespiratoire)   + Test de redressement assis (endurance/force musculaire)   + Test de flexion du tronc (souplesse)   + Test de traction « push-up » (endurance et force musculaire)   + Test de saut en longueur sans élan, les pieds joints (force explosive)   Ensuite, il expose les instructions du premier test, fait une courte démonstration et place les jeunes en situation. Lorsque les jeunes abandonnent ou sont éliminés, ils doivent inscrire leurs résultats dans la section 4 du cahier de l’élève intitulé *mes résultats aux tests finaux en juin 2015*, puis aller donner les résultats à l’enseignant (il garde une trace lui aussi).  Suivre la même procédure pour le test navette et le teste de redressement (doivent être fait en gros groupes dus à la cassette)  Pour les trois derniers tests, ils sont effectués de manière autonome par les élèves en suivant le mode de fonctionnement des ateliers. Les explications de chaque test seront rédigées sur une feuille placée au mur. Des graphiques y seront jumelés et les élèves pourront toujours se référer à l’enseignant pour les questions restantes. Les élèves devront inscrire les résultats obtenus dans la section 4 du cahier de l’élève intitulé *mes résultats aux tests finaux en juin 2015*, puis aller donner les résultats à l’enseignant (il garde une trace lui aussi).  **Test Navette (15 minutes)** :  L’élève doit se placer sur la ligne de départ et réaliser le plus grand nombre d’allers/retours en suivant la cadence émit par le signal sonore de la cassette préenregistrée.    La distance entre les deux lignes (plots) est exactement de 20 mètres.  L’élève doit avoir planté un pied derrière le plot avant de pouvoir effectuer un demi-tour et repartir. Si l’élève arrive avant le signal sonore, il attend ce dernier pour repartir. S’il arrive après le signal sonore, il ne peut s’arrêter et doit poursuivre.   * + Lorsque l’élève en retard est à 2 mètres ou plus de la ligne lors bip, il est automatiquement éliminé et son test s’achève.   Le numéro de palier qui doit être inscrit dans les documents est le numéro du dernier palier COMPLÉTÉ par l’élève avant d’avoir été arrêté ou avant qu’il abandonne.  Schéma test navette  test-navette-150x150  Source : [Dr. Patrick Bacquaert](http://www.irbms.com/author/dr-patrickbacquaert/) (2013  **Test cadencé de redressement assis (10 minutes) :**  Dans ce test, l’élève doit effectuer 25 redressements assis en suivant une cadence imposée par un métronome (bip). Coucher sur le tapis, l’élève devra placer ses mains sur ses cuisses et les faire glisser, avec la seule force de ses abdominaux, vers les patellas (rotules). Il est important de rappeler aux jeunes de bien déposer la tête et les omoplates au sol après chaque mouvement.   * + Lorsque l’élève n’est plus en mesure de suivre la cadence ou qu’il abandonne, le test s’achève immédiatement pour lui. Le compte des redressements assis s’arrêter après le dernier exécuter en entier, selon les instructions donner.   + Aucune pause n’est permise outre celle de la cadence.   Schéma position de redressement assis  redressement assis  Source : Richard Chevalier (2011)  **Tests sous forme d’atelier (15 minutes) :**  **Test de flexion du tronc :**  L’élève doit s’assoir au sol. Ses jambes doivent être placées à la verticale et ses pieds bien accotés sur la caisse du fond. Il doit placer les mains en avant sur la plaque horizontale. Lentement, et sans donner de coups, il doit plier le tronc vers l’avant pour déplacer la règle vers l’avant. Lorsque le maximum est atteint, il doit garder la position 5 secondes, puis se relever. Faire le test deux fois. Et garder le meilleur résultat. Effectuez le test avec trois instruments en même temps.    Schéma position durant le test image instrument de mesure  règles test de flexibilité  Source:Académie de Grenoble Source: www. tonicperformance.com  **Test de traction « push-up » :**  L’élève doit se placer en position « push-up ». Il effectue une extension et une flexion des bras en suivant la cadence. Répéter le mouvement le plus souvent possible en maintenant la bonne position. Aucune pause n’est possible.   * + Le test se termine lorsque l’élève n’arrive plus à suivre la cadence, lorsque la position n’est plus efficace ou lorsqu’il abandonne (ou prend une pause). * Les filles peuvent faire le test sur les genoux, mais doivent garder le corps droit (fesses entrées)   Position traction :   * + Corps droit.   + Mains de la largeur des épaules (ou un peu plus large)   + Jambes droites et collées   + Tête droite et alignée avec le reste du corps (pas de tête qui penche vers le sol)   + Sur la pointe de pied.   Schéma position « push-up » régulière schéma position « push-up » genoux  **position push-up homme position push-up femme**  Source : www.gymferris.com  **Test saut en longueur sans élan :**  L’élève doit se placer les pieds à la même hauteur et derrière la ligne de départ (orteils ne doivent pas toucher la ligne). L’élève devra se placer en position « squat » (genoux fléchis et bras devant), puis lorsqu’il sera près, effectuer un saut vers l’avant accompagné d’un balancement des bras vers l’avant. L’élève devra se réceptionner les pieds joints, sans perdre l’équilibre. La distance la plus près\* de la ligne de départ est la distance comptabiliser pour chaque essai. Faites le test deux fois et garder le meilleur résultat est noter en centimètre, donc un élève qui effectue un saut de 1m. 56 obtient un pointage de 156.  \*Lorsque les deux pieds ne sont pas à égale distance ou que le jeune tombe. La distance comptabiliser est celle de l’empreinte (mains, pieds, coudes, etc.) la plus près du départ. Mieux vaut ne pas tomber ou tomber vers l’avant!  Schéma position durant le saut Image des règles de mesure du saut  saut en longueur sans élan règle de mesure saut en longueur sans élan  Source: www. entrainement-sportif.fr  **Tâche 4 : retour au calme, étirements et retour sur le cours (5 minutes)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage**  L’enseignant pose quelques questions sur le déroulement du cours. En même temps, les élèves effectuent les étirements démontrés par l’enseignant.   * + Comment avez-vous trouvé votre expérience de conditionnement physique cette année?   + Est-ce que ce genre de projet vous intéresse?   + Est-ce que vous avez découvert une nouvelle activité sportive que vous voudriez continuer à développer?   + Etc.   L’enseignant explique que la dernière partie du travail doit être réalisé en devoir à la maison. L’analyse des résultats obtenue durant l’année scolaire en lien avec l’implication de l’élève dans le programme de développement de la compétence 3.  Rappel de la date limite, aux élèves qui n’ont pas encore remis leur document signé par les parents, pour la course des « spartans »  **Tâches 5 : routine de sortie du gymnase (5 minutes)**  Au signal de l’enseignant, les élèves se dirigent vers les vestiaires pour se changer de manière autonome, responsable et en silence. Lorsque vêtus, les élèves se rassemblent près de la porte et attendent l’autorisation de l’enseignant pour se rendre dans leur classe régulière    Il pourrait y avoir des séances préparatoires à cette course (phase de réalisation) = midi spartiate  **Séance 10 : Spartan Race + Récupération des cahiers de l’élève (18 juin 2014)**  **À la fin de la journée, l’élève sera en mesure d’exécuter un parcours à obstacles mettant à profit le développement de ses capacités entrepris depuis le début de l’année scolaire. Il sera capable d’utiliser un grand nombre de connaissances et d’aptitudes motrices travaillées. Il sera en mesure d’effectuer des choix sécuritaires et efficaces en fonction de la situation et de terminer la course dans la mesure de ses capacités**  Matériel : soulier de course, bouteille d’eau, serviette et savon, short et t-shirt (pouvant être sali sans problème), élastique pour les cheveux, repas du midi, collations. Le matériel pour la course spartan sera à la charge des organisateurs de la course (il existe déjà des défis inter secondaire, donc il y a une possibilité qu’il y en ait aussi pour le primaire)  **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**  **Tâche 1 : arrivée à l’école, préparation départ et transport (2 h 30)**  Les élèves arrivent à l’école pour 7 h. Ils se rendent dans leurs classes régulières et la routine de début de journée (propre à chaque classe) est effectuée comme toutes les autres journées de l’année. Une fois les présences prises, l’enseignant vérifie qu’il a en main tous les consentements parentaux des élèves participants à l’activité puis présente les détails du déroulement de la journée. Avec les enfants, l’enseignant effectue une vérification des effets que les élèves devaient avoir en leur possession pour participer à l’activité (crayon, cahier de l’élève, soulier de course, bouteille d’eau, serviette et savon, short et t-shirt [pouvant être sali sans problème], élastique pour les cheveux, repas du midi, collations.)  Une fois le tout vérifié, les élèves effectueront quelques devoirs/travaux personnels à leur bureau en attendant que tous les groupes soient prêts au départ.  15 minutes avant le départ, tous les élèves, enseignants et accompagnateurs devront se présenter dans le gymnase pour un rappel des règles de sécurité et des règles de vie lors des sorties avec l’école.  À l’arrivée des autobus, dans la cour de l’école, tous les groupes monteront à bord en fonction d’un ordre préétabli. Chaque enseignant aura la responsabilité de vérifier que l’ensemble de leurs élèves est monté à bord de l’autobus, avant que ceux-ci ne puissent débuter le transport.  Transport vers le lieu d’activité de la journée verte. (4e, 5e et 6e année : course spartan au parc de la Mauricie, maternelle à 3e année, activité à l’école/arbre en arbre, etc.)  **Tâche 2 : Arrivée sur les lieux de l’activité, préparation et division des groupes (1 h)**  En arrivant sur les lieux, le professeur d’éducation physique (ou le directeur ou le responsable désigné par la tâche) se dirigera vers la table d’inscription pour récupérer les numéros de participants des élèves.  Au signal, les enfants descendront des autobus, et se dirigeront vers le lieu de rassemblement indiqué pour y déposer leur effet. Une fois tous rassemblé, l’enseignant en EPS donnera un horaire détaillé, à chaque enseignant et accompagnateur, pour chaque groupe, leur indiquant les heures de diner et des différentes activités et les jeunes prendront leur collation du matin.  Dans un ordre préétabli, les groupes se dirigeront vers les endroits désignés pour récupérer leur numéro puis rejoindront le groupe. Les élèves de 4e, 5e et 6e année seront divisés en fonction de leur groupe d’âge pour les préparer à la course la plus difficile de leur vie! *La « SPARTAN RACE »*.  Au fur et à mesure que les groupes seront près avec leurs équipements et bien habillés, ils seront accompagnés par les personnes responsables vers les différents points de départ des activités d’échauffement du spartiate.  **Tâches 3 : Entrainement systématique «Échauffement du spartiate» (30 minutes).**  Chaque groupe de spartiates devra effectuer un échauffement pour se mettre dans l’ambiance de la course.  Un maitre spartiate sera responsable de motiver les troupes afin de les préparer à la lutte de leur vie. Il mènera aussi l’échauffement des spartiates qui devront le suivre. Traction, redressement assis, course à pied et autre seront au rendez-vous.  Après l’échauffement, les jeunes spartiates seront dirigés vers les lignes de départ ou ils prendront part à un départ en masse, selon leur groupe d’âge.  **Tâche 4 : Tâche complexe liée à la prestation «la course spartan» (1 h 30 à 2 h 30)**  **Fonction : reconnaissance des compétences**  La course de spartiates est conçue sous la forme d’une course à obstacles. Elle peut être réalisée de manière individuelle ou en équipe. Peu importe le choix fait, les spartiates s’entraident sur le parcours afin que tous puissent franchir la ligne d’arrivée.  Le choix des obstacles et du tracé du parcours emprunté par les spartiates est toujours à la discrétion des organisateurs de l’évènement.  Voici un exemple des obstacles les plus courants chez les adultes. Il est évident que pour la course des élèves, les obstacles seront choisis en conséquence et/ou adaptés.  **\*LES CLASSIQUES**  Les classiques des classiques. ~~Ils sont ce que Flaubert est à la littérature ou le bœuf bourguignon à la cuisine française : très classiques, mais indispensables!~~   * Le parcours où l’on doit ramper dans la boue * [Les dessus-dessous](http://madeinmud.com/les-dessus-dessous/) * [Les  haies](http://madeinmud.com/les-haies/) * [Le passage sous filet](http://madeinmud.com/le-passage-sous-filet/) * [Les tuyaux](http://madeinmud.com/les-tuyaux/) * [Le champ de boue](http://madeinmud.com/le-champ-de-boue/) * [La pyramide de paille](http://madeinmud.com/la-pyramide-de-paille/) * [Le mur](http://madeinmud.com/le-mur/)   **LES OBSTACLES DE FORCE**  Ce sont les obstacles les plus exigeants physiquement, rares sont ceux qui peuvent se vanter de tous les avoir réussi   * [Les échelles horizontales](http://madeinmud.com/les-echelles-horizontales/) * [Les cordes](http://madeinmud.com/les-cordes/) * [Les anneaux](http://madeinmud.com/les-anneaux/) * [Le portage](http://madeinmud.com/le-portage/) * [Les barres parallèles](http://madeinmud.com/les-barres-paralleles/)   **LES OBSTACLES D’AGILITÉ**  La revanche des petits bras : pas besoin de rouler des muscles, il faut avant tout savoir les utiliser.   * [Le filet](http://madeinmud.com/le-filet/) * [Les échelles géantes](http://madeinmud.com/les-echelles-geantes/) * [Le pont de singe](http://madeinmud.com/le-pont-de-singe/) * [La montée à la corde](http://madeinmud.com/la-montee-a-la-corde/) * [Le «quarter-pipe](http://madeinmud.com/le-quarter-pipe/)» * [Les îles flottantes](http://madeinmud.com/les-iles-flottantes/) * [L’équilibre sur poutre](http://madeinmud.com/lequilibre-sur-poutre/)   **LES OBSTACLES MENTAUX**  Ici, tout le monde est à la même enseigne : oubliez vos heures de musculation ou de course à pied, seul votre mental va compter.   * [Les galeries souterraines](http://madeinmud.com/lequilibre-sur-poutre/) * [La glace](http://madeinmud.com/la-glace/) * [Les fils électriques](http://madeinmud.com/les-fils-electriques/) * [La cage aquatique](http://madeinmud.com/la-cage-aquatique/) * [La haie de feu](http://madeinmud.com/la-haie-de-feu/) * [Le plongeon](http://madeinmud.com/le-plongeon/) * [Le passage sous l’eau](http://madeinmud.com/le-passage-sous-leau/)   **LES OBSTACLES FUNS**  Parce que les courses à obstacles ne sont pas qu’un monde de brutes!   * [la](http://madeinmud.com/le-waterslide/) glissade d’eau * [Le bain de mousse](http://madeinmud.com/le-bain-de-mousse/)   **LES SPÉCIAUX**  Parce que sinon, ce serait trop simple. Ces obstacles sont tout simplement inclassables, fruit de l’imagination loufoque des organisateurs!   * [La pièce noire](http://madeinmud.com/la-piece-noire/) * [Le figurant](http://madeinmud.com/le-figurant/)   \*descriptions provenant directement du site de « Made in Mud » la version française du « Spartan Race ». Voir lien en bibliographie pour les images des obstacles.  **3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA**  **Tâche 7 : retour au calme, étirements et retour sur la journée (1 h)**  **Fonction : Aide à l’apprentissage et reconnaissance des compétences (autoévaluation)**  Retour des groupes à la ligne d’arrivée. Les jeunes en profiteront pour faire leur retour au calme.  Les enseignements aideront les élèves à s’orienter et les dirigeront vers le lieu de rassemblement de l’école. Ils s’assureront que les élèves effectuent des étirements durant au minimum 15 minutes.  L’enseignant pose quelques questions sur le déroulement des ateliers. En même temps, les élèves mangeront un peu pour reprendre des forces.   * + Comment avez-vous trouvé cette expérience?   + Est-ce que vous avez découvert une nouvelle activité sportive que vous voudriez continuer à développer?   + Quelles comparaisons pouvez-vous faire avec les autres sports que vous connaissez (cardio, musculaire, flexibilité)?   Les enseignants dirigeront les élèves vers un lieu où ils pourront se rincer un peu, pour éliminer le surplus de boue qui leur colle à la peau.  L’enseignant explique que suite à cette journée, une partie du cahier de l’élève doit être rempli immédiatement. Cette partie sera utilisée pour réaliser l’analyse des résultats obtenue durant l’année scolaire en lien avec l’implication de l’élève dans le programme de développement de la compétence 3, qui devra être fait en devoir et rapporter le lendemain matin.  **Tâche 8 : Fin de la journée, retour des équipements et transport (2 h)**  Les élèves rassembleront leurs effets personnels et au signal, se dirigeront vers les autobus qui leur ont été désignés le matin même.  Lorsque les enfants seront dans les autobus, les enseignants prendront les présences. Lorsque l’ensemble des groupes (enfants, professeurs et accompagnateurs) sera monté à bord des véhicules, les chauffeurs se mettront en marche vers l’école.  **Tâche 9 : Arrivée à l’école, retour des enfants à la maison**  Les autobus devraient arriver à l’école vers 17 h 15. Une fois les autobus complètement arrêtés, les enfants auront la permission de sortir et de récupérer leurs effets personnels. Les enseignants retourneront avec les élèves dans leurs classes afin de leur permettre d’aller chercher leurs matériels scolaires laissés dans le local.  Le service de garde acceptera les enfants entre l’heure du retour et 18 h 30. Les parents pourront venir chercher les enfants dès la descente de l’autobus. |

|  |
| --- |
| **Matériel**  Cahier de l’élève et un crayon. |
| **Fin de la séance 10 (SYNTHÈSE DES APPRENTISSAGES)**  **Fonction : reconnaissance des compétences (autoévaluation)**  À la fin de la journée de course spartan, effectuer le dernier « travail » du cahier de l’élève.  **Tâche complexe liée à l’évaluation :**  Faire une analyse des améliorations, des nouvelles connaissances et des techniques découvertes durant l’année scolaire. Ce travail devra être écrit au propre dans le cahier de l’élève le soir en devoir puis rapporter à l’école pour le lendemain matin.  **Suite à la course de spartiate, il n’y a plus de SAÉ! C’était la dernière!** |

|  |
| --- |
| **Durée : 1 heure** |

|  |
| --- |
| PHASE D’INTÉGRATION DE LA SAÉ |

**RÉFÉRENCES**

**Livres et publications :**

* Notes de cours, Alain Rousseau, 2013.

**Ressources électroniques :**

* Chevalier Richard, À vos marques, prêts, santé, 3e édition, ERPI, St-Laurent, 2003, pages 178 à 180 (Exemple de procédure de tests d’endurance et de flexibilité) site web :

<http://www.csportneuf.qc.ca/cspi/etablissements/E_secondaires/eslj/documents/Journal%20sant%C3%A9/Proc%C3%A9dures%20tests.pdf>

* Académie de Grenoble. (Exemple de procédure de tests moteur) Site web :

<http://www.ac-grenoble.fr/college/pagnol.valence/IMG/pdf_Les_Tests_Moteurs.pdf>

* CHEVALIER, Richard (2011). « Dossier : L’évaluation de la force-endurance des abdominaux », Kiné-santé le webmagazine de l’activité physique [En ligne], avril.

<http://kinesante.pearsonerpi.com/2011/04/14/dossier-l%E2%80%99evaluation-de-la-force-endurance-des-abdominaux/>

* Institut de Recherche du Bien-être de la Médecine et du Sport Santé. (explications et procédure du test navette de Luc Léger) site web : <http://www.irbms.com/test-navette-de-luc-leger>
* Réseau pour le développement des compétences par l’intégration des technologies. (Exemple de cahier de l’élève) site web :

<http://www.recitdp.qc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=399:cycle-3-pas-a-pas-vers-ta-sante&catid=30:adopter-primaire&Itemid=36> (version PDF)

* Site internet du club de ski de fond de Montréal : <http://www.skimco.ca/trucs-et-conseils/technique-ski-classique/>
* Guide de fonctionnement et explication des obstacles de la « spartan race » chez les adultes. Site web : <http://madeinmud.com/obstacles/>
* Guide de pratique et d’encadrement sécuritaire d’activité de plein air. Site internet de ski de fond Québec. Site web, lien du guide :

<http://www.skidefondquebec.ca/liens_utiles/guide_pratique_securite_final.pdf> (version PDF)

**Annexe 1: cahier de l’élève du cours de yoga des monstres**

**École primaire**

**4e année**

**Planification cours YOGA des Montres**

****

**Rédigé par :**

\*Ce travail a été réalisé par des étudiants de 2e année dans le cadre du cours «Planification des interventions 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.

**Octobre 2014**

Planification cours Yoga cours 01 : 08 avril 2013

**Description :**

Avant le début du cours, les enseignants disposeront les tapis de Yoga de manière à ce que tous les étudiants puissent voir les professeurs donnant les instructions et faisant les démonstrations au fur et à mesure.

**Mot de bienvenue :**

Bonjour les amis, aujourd’hui nous allons vous montrer comment on fait du YOGA (comme maman le fait parfois dans le salon). Le yoga est une activité sportive calme. Tu vas faire travailler plusieurs muscles de ton corps, sans courir, ni sauter partout. Même si c’est calme, c’est un sport plus difficile que cela peut en avoir l’air! On espère que vous allez vous amusez avec nous aujourd’hui!

**Matériel :**

* Un tapis de Yoga par participants + 3 pour les enseignants (environ 20)
* Un système de son pour la musique
* CD de YOGA (ou musique sur le câble, si nous avons accès à la télévision de la salle du sous-sol)
* Lumière d’ambiance

**Instruction de départ :**

1. Enlevez vos souliers et placez-les sur le bord du mur.
2. Aller vous asseoir, en silence, sur un tapis (un par ami).
3. Écoutez les instructions des professeurs.
4. Regardez bien les démonstrations, car vous aurez à les reproduire.

**Différents mouvements utilisés durant le cours :**

|  |  |
| --- | --- |
| Salut | Ange |
| Chat | Cobra |

|  |  |
| --- | --- |
| Chien | Cigogne |
| Arbre | Triangle |
| Flexion du tronc | Plongeur |

|  |  |
| --- | --- |
| Bascule | Demi-Pont (Levée du bassin) |
| Chandelle | Lotus |
| Position zen, initiale ou neutre | |

**Routine de Yoga**

**(deux fois )**

1. Debout, salut (rotation des bras/respirations) x 3
2. Bras en croix et descente du tronc (dos droit) (ANGE)
3. Laisse tomber les bras (dos droit) pour les détendre
4. Changement de position
5. Chat (10-15 sec.)
6. Cobras (10-15)
7. Chien (10-15)

**(une fois, ou selon les instructions)**

1. Changement de position pour aller en petit bonhomme
2. Remettre debout sur ces pieds.
3. Genoux (devant), pour changer vers la cigogne (genoux haut sur le côté)
4. Cigogne avec les bras en croix
5. Changement en arbre (lever les ras vers le haut, position « hydro ») x3
6. Cigogne avec les bras en croix (autres jambes)
7. Changement en arbres (autres jambes) x3
8. Retour position initiale zen
9. Position triangle de chaque côté
10. Position zen
11. Recule une jambe en arrière, 3 flexions du tronc vers l’avant
12. Changement de jambe, 3 flexions avant
13. Changement de position, rotation sur le côté
14. Position du plongeur x3 chaque coté
15. Position initiale

**(deux fois)**

1. Changement d'enseignant
2. Demi-pont (genoux, mains, mollets, tête renversée et épaules reculées)
3. Lever de bassin
4. Chandelle (jambes en haut)
5. Lotus (assis en tailleur)
6. Respirations

###### ANNEXE 1

**GRILLE D’ÉVALUATION SOMMAIRE (ENSEIGNANT - ÉLÈVE) 2ecycle du primaire**

**Année :** 4e  **Groupe :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **C2 - INTERAGIR**  **Légende :**  + : Réussi  +- : Réussi plus ou moins  X : Non réussi  O : A besoin d’aide (encercler)  NE : Non Évalué | **Critères d'évaluation visés** | | | | | | | |
| Cohérence de la planification | | Efficacité de l'exécution | | | | Pertinence du retour réflexif | |
| **Éléments observables**  (indiquez dans la colonne visée, la cote concernée ou tous autres signes distinctifs pour expliquer votre résultat) | | | | | | | |
| Sélectionner des exercices en fonctions de ses capacités personnelles et des contraintes établies | Élaborer un plan d'amélioration ou de maintien d’une saine habitude de vie | Exécution du plan d’amélioration ou de maintien d’une saine habitude de vie | Ajustement du plan d’amélioration ou de maintien d’une saine habitude de vie | Pratique régulière d’activité physique | Appliquer des règles de sécurité  et  Manifester un comportement éthique | Identifier des pistes de solution à des fins d'ajustement | Évaluer sa démarche, du plan d'action et des résultats |
| **NOM DE L’ÉLÈVE :** |  | | | | | | | |
| **1.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27.** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Compétence :** Adopter un mode de vie sain et actif dans divers contexte de la pratique régulière d’activité physique **Date**

1. Ce canevas de SAÉ a été repris et modifié à partir de celui créé par le MELS. [↑](#footnote-ref-1)