

# Cahier de l'élève

## SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

**Éducation physique et à la santé**  
**1<sup>re</sup> année du 1<sup>er</sup> cycle du secondaire**

### **Compétence 1**

Agir dans divers contextes  
de pratique d'activités physiques

### **Compétence 3**

Adopter un mode de vie sain et actif



<sup>1</sup>

### **Escalade sur mur de traverse**

Nom : \_\_\_\_\_

Groupe : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> <http://fr.gofreedownload.net/free-vector/vector-clip-art/stone-or-hill-climbing-clip-art-130467/#.VP2xuHzF-CU>

Votre démarche sera évaluée selon les critères d'évaluation suivants

➤ Cohérence de la planification

C1 ✓ Sélectionner une variété d'actions motrices et d'enchaînements en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité

C3 ✓ Élaborer un plan détaillé de pratique régulière d'activités physiques

➤ Efficacité de l'exécution

C1 ✓ Exécuter et ajuster ses actions motrices et ses enchaînements

C3 ✓ Respecter les règles de sécurité

C3 ✓ Pratiquer, en contexte scolaire, des activités demandant un effort physique

➤ Pertinence du retour réflexif

C1-C3 ✓ Évaluer sa démarche, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs

## Mon plan d'entraînement (compétence 3)

Coche les éléments que tu veux intégrer à ton entraînement. Tu peux t'inspirer des affiches au mur.

Tu dois choisir :

- un exercice cardiovasculaire
- trois exercices musculaires pour différentes parties du corps

Activités cardiovasculaires	Temps, répétitions
<input type="checkbox"/> Plateforme d'aérobic (Step)	5 minutes
<input type="checkbox"/> Course à pied	2 minutes de course – 1 minute de marche (2 fois)

Activités musculaires	Séries, répétitions, temps
<input type="checkbox"/> Squat	3 séries de 12 répétitions – 30 secondes de repos entre les séries
<input type="checkbox"/> Fente avant	3 séries de 12 répétitions – 30 secondes de repos entre les séries
<input type="checkbox"/> Redressement assis	3 séries de 12 répétitions – 30 secondes de repos entre les séries
<input type="checkbox"/> Stabilisateur en action sur le ballon suisse	Rester stable le plus longtemps possible (maximum 2 minutes)
<input type="checkbox"/> Planche faciale (abdominale)	Rester stable le plus longtemps possible (maximum 2 minutes)
<input type="checkbox"/> Saut du banc	3 séries de 12 répétitions – 30 secondes de repos entre les séries
<input type="checkbox"/> Flexion et extension des jambes avec sauts	3 séries de 12 répétitions – 30 secondes de repos entre les séries
<input type="checkbox"/> Pompes	3 séries de 12 répétitions – 30 secondes de repos entre les séries
<input type="checkbox"/> Triceps	3 séries de 12 répétitions – 30 secondes de repos entre les séries
<input type="checkbox"/> Exercice pour le fléchisseur commun des doigts	3 séries de 12 répétitions – 30 secondes de repos entre les séries
<input type="checkbox"/> Montée et descente pour les triceps suraux (mollets)	3 séries de 12 répétitions – 30 secondes de repos entre les séries
<input type="checkbox"/> L'aviron (grand dorsal)	3 séries de 12 répétitions – 30 secondes de repos entre les séries
Autre :	

## Retour réflexif sur l'entraînement

1. Ta préparation physique était-elle adaptée au choix de ton enchaînement en escalade?  
Pourquoi?

---

---

---

2. Donne un exemple qui te permet de dire que tu as agi de manière responsable envers toi-même.

---

---

---

3. Que retiens-tu de l'activité d'entraînement physique?

---

---

---

## Plan de travail pour l'escalade du mur de traverse (compétence 1)

Choix d'actions : sept actions au total; **encercle** les lettres correspondant à tes choix.

Ton enchaînement doit inclure **trois actions** parmi les cinq suivantes. Inscris le niveau.

- A) Le chassé-croisé (niveaux 1 et 2 ou 3)
- B) Le drapeau (niveaux 1 et 2 ou 3)
- C) L'adhérence (niveaux 1 et 2 ou 3)
- D) Le pied-main (niveaux 1 et 2 ou 3)
- E) Le *dyno* (niveaux 1 et 2 ou 3)

Tu dois inclure **quatre actions** dans cette liste :

- F) Être petit
- G) Être grand
- H) Le ressort
- I) Éviter une couleur
- J) Faire la traversée avec un pied
- K) Être dos au mur
- L) Toucher le moins de prises possible
- M) Alternner la carre interne et la carre externe du pied
- N) Autres : \_\_\_\_\_

Place dans l'ordre les actions que tu veux faire. Le mur est séparé en sept sections. Inscris la lettre.

Action 1	Action 2	Action 3	Action 4	Action 5	Action 6	Action 7



## Retour réflexif sur l'activité d'escalade

1. Crois-tu avoir bien choisi tes mouvements? Pourquoi?

---

---

---

2. Donne un exemple où tu as dû ajuster tes actions motrices.

---

---

---

3. Inscris deux règles de sécurité relatives à l'escalade.

---

---

---

4. Qu'as-tu appris qui pourrait te servir dans ton quotidien et dans d'autres activités que l'escalade?

---

---

---

5. Que retiens-tu de l'activité d'escalade?

---

---

---

## Évaluation de l'enseignante ou de l'enseignant<sup>2</sup>

Légende + : réussi + - : plus ou moins réussi - : non réussi O : avec de l'aide NE : non évalué	Critères liés au Cadre d'évaluation des apprentissages										
	Maîtrise des connaissances										
	Cohérence de la planification	Efficacité de l'exécution			Pertinence du retour réflexif		Cohérence de la planification	Efficacité de l'exécution		Pertinence du retour réflexif	
	Éléments observables : indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.										
NOMS DES ÉLÈVES	Planifie une variété d'actions motrices et d'enchaînements selon ses capacités et les contraintes de l'activité.	Exécute un enchaînement d'actions motrices planifié (ordonnement).	Exécute une variété d'actions motrices et de combinaisons avec efficacité (rythme, direction et continuité exigée).	Évalue la démarche et ses résultats.	<b>Résultat C1</b>	Élabore un plan détaillé de pratique régulière d'activités physiques.	Accomplit, en contexte scolaire, des activités demandant un effort physique.	Respecte les règles de sécurité.	Évalue la démarche et ses résultats.	<b>Résultat C3</b>	
1.											

J'atteste que cette ou cet élève :

- |                                     |                       |                     |
|-------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| Dépasse nettement les attentes      | <input type="radio"/> | Entre 95 % et 100 % |
| Dépasse les attentes                | <input type="radio"/> | Entre 85 % et 95 %  |
| Satisfait clairement aux attentes   | <input type="radio"/> | Entre 75 % et 85 %  |
| Satisfait minimalement aux attentes | <input type="radio"/> | Entre 65 % et 75 %  |
| Est en deçà des attentes            | <input type="radio"/> | Entre 55 % et 65 %  |
| Est nettement en deçà des attentes  | <input type="radio"/> | Échec               |

Signature de l'enseignante ou de l'enseignant :

Signature du parent :

<sup>2</sup> Cela est un exemple d'outil d'évaluation. Il revient à chaque enseignante ou enseignant de déterminer son échelle d'évaluation.