CAHIER DE L'ÉLÈVE

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

1re ANNÉE DU SECONDAIRE

COMPÉTENCE

ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

MON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

NOM :_____

GROUPE :_____

DATE :_____

Voici ton itinéraire pour les sept prochaines séances en *Adopter* répartie à travers l'année scolaire :

- *Lors de la première séance, tu réaliseras six tests ~~de~~ liés aux déterminants de la condition physique.*

- *Lors des quatre premières séances, tu apprendras la différence entre les trois différents déterminants de la condition physique (l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité et la force-endurance) qui te seront utile pour la conception de ton plan d'entraînement.*

- *À la cinquième séance, tu vas concevoir un plan d'entraînement qui respecte les contraintes et qui a comme objectif d'améliorer ou de maintenir deux résultats de tes premiers tests physiques.*

- *À chaque séance, tu devras choisir et effectuer un échauffement ainsi qu'un retour au calme en lien avec le déterminant de la condition physique du cours (pour les quatre premières séances, ensuite en lien avec ton plan d'entraînement pour le restant des séances).*

- *Au cours de chacune des séances, tu devras manifester un comportement sécuritaire quant à la pratique d'activités physiques.*

- *Finalement, à la huitième séance, tu effectueras les tests physiques une deuxième fois et tu devras compléter une autoévaluation sur l'efficacité de ton plan d'entraînement en lien avec tes objectifs.*

PASSATION DES TESTS PHYSIQUES

Mes résultats

Tests	Résultat 1	Résultat 2
Pompes		
Redressements assis		
Flexibilité du tronc		
Test Léger-Boucher		
La planche		
Allo soleil		

Ma perception du niveau d'effort selon l'échelle de Borg (1 à 10)

Noter à la main, sa perception du niveau d'effort et de fatigue pour chacun des exercices physiques effectués (*échauffement, endurance cardiovasculaire, force-endurance, flexibilité, retour au calme) :*

Mon plan d'entraînement

1. *Cette section doit être remplie à partir de la 5e séance de la SAE.*
2. *Inscrit le chiffre qui correspond à l'affiche représentant un exercice physique*
3. *Au besoin, laisse des traces des modifications que tu as apportées dans la case d'ajustements*

	CHOIX #1	CHOIX #2	AJUSTEMENTS
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENTS	1)	2)	
EXERCICES D'ENDURANCE CARDIOVASCCULAIRE	1)	2)	
EXERCICES DE FORCE ENDURANCE	1)	2)	
EXERCICES DE FLEXIBILITÉ	1)		
EXERCICES DE RETOUR AU CALME	1)		

À ton arrivée au gymnase, cette section doit être remplie à chaque séance

- *Inscrit le chiffre qui correspond à l'affiche représentant un exercice physique*
- *Prendre le format suivant pour chaque séance :*

(DATE/ # D'EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT/ # D'EXERCICES DE FLEXIBILITÉ/ # D'EXERCICES DE RETOUR AU CALME)

Commentaire [A1]: Et ceux concernant les déterminants? Où sont ces suivis?

MEX CHOIX D'EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT, DE FLEXIBILITÉ ET DE RETOUR AU CALME DE CHAQUE SÉANCE DE LA SAÉ							
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :	Date :

MON AUTOÉVALUATION

1) En analysant tes résultats, vois-tu un maintien ou une amélioration de deux résultats dans les tests de condition physique : _____

2) Selon ta réponse de la première question, crois-tu que ton plan d'entraînement a été conçu de façon efficace dans le but de maintenir ou d'améliorer deux résultats? Explique ta réponse :

_____
_____
_____
_____

3) Si je devais apporter des modifications quant à l'élaboration de mon plan d'entraînement afin de le rendre plus efficace, qu'aurais-je changé?

_____
_____
_____
_____

Indique ton évaluation à l'aide d'un crochet pour les éléments suivants :

	+	+/-	-
J'ai élaboré un plan d'entraînement en respectant les contraintes			
J'ai respecté les règles de sécurité			
J'ai ajusté au besoin			

Commentaire [A2]: Quelle est la signification de chacun?