



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

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

**Travail en conditionnement physique P.E.I 5<sup>e</sup> secondaire**  
**CRITÈRE A : Connaissance et compréhension**  
**Document de préparation**

**AIRES D'INTERACTION TOUCHÉES :**

SANTÉ ET FORMATION SOCIALE, APPRENDRE À APPRENDRE, INGÉNOSITÉ HUMAINE

L'objectif du travail consiste à démontrer et à appliquer les notions en conditionnement physique vues en classe au cours de ton cheminement depuis le début de tes études secondaires. Tu démontreras ceci en réalisant un programme d'entraînement personnel sur 4 semaines à l'extérieur de tes cours d'éducation physique. Ce programme doit partir avant tout d'un objectif que tu veux atteindre; tu devras effectuer cette tâche en respectant les critères suivants :

1. Établir ton profil, où seront inclus :
  - Nom, âge, sexe;
  - Questionnaire rempli sur ta santé et habitudes
  - Métabolisme de base - Effectuer le calcul se situant sur votre feuille d'habitude de vie;
  - Dépense totale = Effectuer le calcul se situant sur votre feuille d'habitude de vie;
  - Cardio : Vo2 max ( test de marche, bip test ou test cooper );
  - Force : (préhension);
  - Endurance musculaire – push up, redressements assis;
  - Flexibilité – test du tiroir;
  - Remplir le côté : « Mon cheminement personnel »
2. Déterminer l'objectif à atteindre :
  - Bonne santé
  - Amélioration de la condition physique
  - Amélioration de performances ( lancers, sauts, résistance, course, combat etc)
3. Prévoir les bons moyens d'action (**Méthode F.A.I.T.T.**)
4. Ne pas choisir une activité où la motivation n'y sera pas.
5. Adapter l'intensité de tes activités selon ta condition physique actuelle.
6. L'objectif doit contenir **au moins 3 composantes** de la condition physique **reliées à la santé**:
  - **Force**
  - **Endurance, endurance musculaire**
  - **Résistance**
  - Puissance
  - **Flexibilité**
  - Vitesse
7. Ton alimentation doit être propice à maintenir une bonne santé mais également, adaptée pour l'atteinte de ton objectif.

8. Un tableau détaillé illustrant l'historique de tes entraînements; en d'autres mots – UN JOURNAL DE BORD.

**\*\*\*\* Il n'est pas nécessaire d'inclure un tableau détaillé sur tes habitudes alimentaires mais une synthèse de la façon dont tu t'alimentes pour t'assurer le succès dans l'atteinte de ton objectif.**

9. Vérifier régulièrement (**2 périodes sur 4 par 9 jours**) avec l'enseignant si tu es sur la bonne voie.

### ***RÉALISATION D'UN RAPPORT***

1. Il n'y a pas un nombre de pages fixes, cependant un rapport est une synthèse et non une rédaction.
2. Page titre
3. Introduction – Parler de ta forme physique actuelle et de l'objectif que tu veux atteindre.
4. Développement :
  - Énumérer les méthodologies vers la réalisation de ton objectif.
  - Jumeler les outils de travail : calendrier, journal de bord
  - Joindre une synthèse de la façon dont tu t'alimentes (alimentation autour de tes entraînements et celle au quotidien).
5. Conclusion :
  - Est-ce que ton objectif est atteint ou en voie de l'être ?
  - Comment te sens-tu après cette expérience
  - Ce qui a fonctionné et ce qui a échoué
  - Ce que tu ferais de différent
6. Insérer une bibliographie pour connaître tes sources d'informations
7. Libre à toi d'ajouter des photos ou autres éléments en annexe qui te seraient utiles dans ce rapport.

***BON ENTRAÎNEMENT !!!!***

