

# Cahier de l'élève

## SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

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

### Compétence 3

Adopter un mode de vie sain et actif

### Compétence 1

Agir dans divers contextes  
de pratique d'activités physiques



Vélo

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

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

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

## Les critères d'évaluation

### ➤ Cohérence de la planification

- ✓ Élaborer un plan détaillé de pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques

### ➤ Efficacité de l'exécution

- ✓ Pratiquer, en contexte scolaire, des activités sollicitant la condition physique
- ✓ Respecter les règles de sécurité
- ✓ Manifester un comportement éthique
- ✓ Exécuter et ajuster ses actions motrices

### ➤ Pertinence du retour réflexif

- ✓ Évaluer sa démarche, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs
- ✓ Dégager les apprentissages réalisés

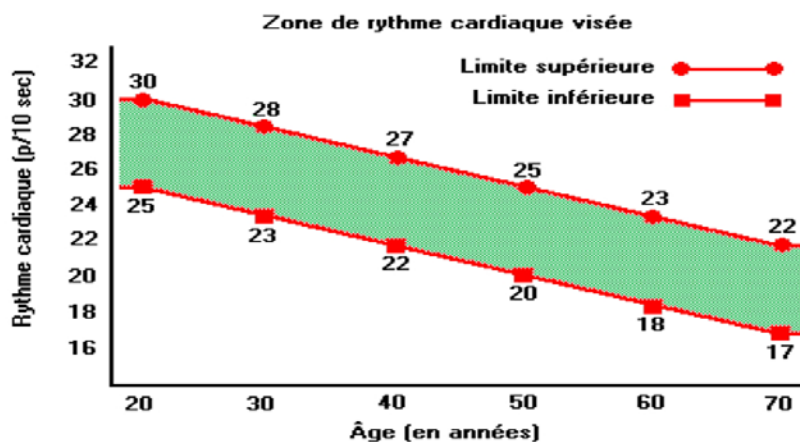
# INTENSITÉ À L'EFFORT

Tableau de référence

INTENSITÉ		FAIBLE 10 et - km/h	MOYENNE 15 km/h	ÉLEVÉE 20 et + km/h
DISTANCE ET TEMPS	6 km	De 34 à 36 min	De 22 à 24 min	De 16 à 18 min
	8 km	De 45 à 48 min	De 30 à 32 min	De 22 à 24 min
	10 km	De 55 à 60 min	De 40 à 45 min	De 25 à 30 min

N. B. : Le tableau ci-dessus a été conçu d'après l'expérimentation vécue avec des élèves de 2<sup>e</sup> secondaire qui possèdent un vélo hybride. Chaque enseignante ou enseignant peut concevoir son propre tableau.

## ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE



<http://uic.uqat.ca/chroniquep/03preparationphysique/programmesentrainement/index.html>

### Comment doit-on calculer la zone de fréquence cardiaque (FC) cible?

Pour déterminer la zone cible (FC min = 170 bpm<sup>1</sup> et FC max = 220 bpm)

La zone minimale sur 60 secondes se calcule : (FC min – âge)

La zone maximale sur 60 secondes se calcule : (FC max – âge)

Ex. : 170 – 14 (âge) = 156 bpm; 220 – 14 (âge) = 206 bpm. Cela signifie que la fréquence cardiaque d'un adolescent de 14 ans doit se trouver entre 156 et 206 bpm pour être dans sa zone cible (entre 26 et 34 battements toutes les 10 secondes).

<sup>1</sup> Le sigle bpm signifie « battements par minute ».

## Mon plan d'entraînement

Indique, dans la case correspondante, la semaine, l'activité, le niveau d'intensité, la fréquence cardiaque et la durée de ton activité pour améliorer ou maintenir ta condition physique.

SEMAINE	ACTIVITÉS	INTENSITÉ ET FC/10 s	TEMPS
Ex. : DU <i>7 septembre 2015</i> AU <i>10 septembre 2015</i>	1) <i>8 km de vélo</i> 2) <i>6 km de vélo</i> 3) <i>Vélo avec mon père (6 km)</i>	<i>Faible et moyenne</i> FC    22  <i>Moyenne</i> FC    28  <i>Faible</i> FC    18	<i>29 minutes</i>  <i>23 minutes</i>  <i>31 minutes</i>
DU _____  AU _____	1) _____  2) _____  3) _____	_____    _____  _____    _____  _____    _____	_____  _____  _____
DU _____  AU _____	1) _____  2) _____  3) _____	_____    _____  _____    _____  _____    _____	_____  _____  _____
DU _____  AU _____	1) _____  2) _____  3) _____	_____    _____  _____    _____  _____    _____	_____  _____  _____

# Ce que je sais!

1. Nomme deux bienfaits physiques et deux bienfaits psychologiques ressentis lorsque tu pratiques le vélo.

Bienfaits physiques ressentis

Bienfaits psychologiques ressentis

1) \_\_\_\_\_

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

2. Dans tes mots, explique ce qu'est l'endurance cardiovasculaire.

---

3. Nomme deux activités autres que le vélo qui sont propices au développement de l'endurance cardiovasculaire.

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

4. À quoi cela sert-il de travailler sur l'intensité lorsque tu fournis un effort?

---

5. Nomme un élément qui peut t'aider à vérifier ton intensité de travail au moment d'une activité physique. Explique comment cela peut t'aider.

---

6. Ta préparation à l'activité de vélo était-elle respectueuse d'une pratique sécuritaire d'activités physiques? Pourquoi?

---

---

7. Encerle les principaux groupes musculaires qui te permettent de pratiquer le vélo.

*LES QUADRICEPS*

*LE GRAND FESSIER*

*LES TRICEPS*

*LES BICEPS*

*LE CŒUR*

*LES MOLLETS*

*LES PECTORAUX*

*LES MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS*

*LES MUSCLES DE L'ABDOMEN*

8. Comment se nomme le principe qui te permet de maintenir ou de rétablir ton équilibre lorsque tu fais du vélo? Quelle est la nature de ce principe?

---

9. Nomme trois actions (éléments techniques) qui te permettent de te déplacer dans une activité cyclique, comme le vélo.

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_ 3) \_\_\_\_\_

10. Encerle le niveau d'intensité qui correspond à celui que tu as adopté au cours du parcours à vélo de 10 kilomètres.

Faible      Moyen      Élevé

11. Que retiens-tu de la zone de fréquence cardiaque cible durant une activité physique?

---

---

12. Nomme deux éléments que tu retiens de cette activité et que tu pourrais faire dans la vie de tous les jours.

---

---

## Évaluation de l'enseignante ou de l'enseignant<sup>1</sup>

Légende + : réussi + - : plus ou moins réussi - : non réussi O : avec de l'aide NE : non évalué	Résultat	<i>Critères liés au Cadre d'évaluation des apprentissages</i>						
		<i>Maîtrise des connaissances</i>						
		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.						
NOM DE L'ÉLÈVE		Élabore un plan détaillé de pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques.	Exécute une variété d'actions motrices avec efficacité (rythme, direction et continuité exigée).	Pratique, en contexte scolaire, des activités demandant un effort physique.	Respecte les règles de sécurité.	Adopte un comportement éthique.	Évalue la démarche et ses résultats.	Dégage les apprentissages réalisés.

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>1</sup> Cela est un exemple d'outil d'évaluation. Il revient à chaque enseignante ou enseignant de déterminer son échelle d'évaluation.