**NOM : Prénom : Classe :**

**Carnet de prises de données**

**SVT - EPS**

**Domaine 4**
Dans le cadre de l’enseignement "Questionner le monde", les élèves commencent à acquérir une conscience citoyenne en apprenant le respect des engagements envers soi et autrui, en adoptant **une attitude raisonnée fondée sur la connaissance**, en développant un comportement responsable vis à vis de de leur **santé**.

Noter lors des séances d’entrainement :

- La date et l’heure

- La nature de l’effort

- La distance parcourue

- La performance

- La fréquence respiratoire au repos,

 après l’effort,

 après la récupération

- La fréquence cardiaque au repos,

 après l’effort,

 après la récupération

- La VMA et le % de VMA

- Autres : sensations diverses, renseignements (repas, petit problème de santé, sommeil, …)



**Les compétences visées en EPS**

L'EPS amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.

Compétence travaillée: Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

**AU CYCLE 4**

.. Connaitre les effets d’une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé

.. Connaitre et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l’effort physique

.. Evaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l’école

.. Adapter l’intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger

**Les échelles d'évaluation de l'activité physique:**

- L'échelle de Borg



- La fréquence cardiaque: savoir prendre son **pouls**



Toutes les mesures en EPS se font sur 15 secondes.

Il te reste à multiplier par 4 pour obtenir le **pouls / minute**.

- La fréquence respiratoire

Toutes les mesures en EPS se font sur 15 secondes et à chaque **expiration** (bref, quand tu souffles).

Il te reste à multiplier par 4 pour obtenir la **fréquence respiratoire par minute**.

**Cross ton corps - 10 Septembre**

**Echauffement intermittent**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'échauffement | Aprés "lent" | Aprés "moyen" | Aprés "vite" | Aprés 1' récupération |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

**Atelier corde à sauter**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés atelierrépétition 1  | Aprés atelierrépétition 2 | Aprés atelierrépétition 3 | Aprés 1' récupération |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

**Atelier abdos**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés atelierrépétition 1  | Aprés atelierrépétition 2 | Aprés atelierrépétition 3 | Aprés 1' récupération |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

**Atelier course intermittente**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés atelierrépétition 1  | Aprés atelierrépétition 2 | Aprés atelierrépétition 3 | Aprés 1' récupération |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

**Atelier agilité**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés atelierrépétition 1  | Aprés atelierrépétition 2 | Aprés atelierrépétition 3 | Aprés 1' récupération |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**=> A faire chez toi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Un matin au réveil dans mon lit | Un moment intense de ma semaine | Un soir dans mon lit (allongé au moins 3 minutes) | Un moment zen de ma semaine |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |

**Je note ce que je mange ce matin avant mon cours d'EPS:**



**Cross ton corps - 17 Septembre**

**Echauffement intermittent**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'échauffement | Aprés "lent" | Aprés "moyen" | Aprés "vite" | Aprés 1' récupération |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |  |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

**Atelier corde à sauter**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés atelierrépétition 1  | Aprés atelierrépétition 2 | Aprés atelierrépétition 3 | Aprés 1' récupération |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |  |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

**Atelier abdos**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés atelierrépétition 1  | Aprés atelierrépétition 2 | Aprés atelierrépétition 3 | Aprés 1' récupération |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |  |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

**Atelier course intermittente**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés atelierrépétition 1  | Aprés atelierrépétition 2 | Aprés atelierrépétition 3 | Aprés 1' récupération |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |  |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

**Atelier agilité**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés atelierrépétition 1  | Aprés atelierrépétition 2 | Aprés atelierrépétition 3 | Aprés 1' récupération |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |  |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**=> A faire chez toi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Un matin au réveil dans mon lit | Un moment intense de ma semaine | Un soir dans mon lit (allongé au moins 3 minutes) | Un moment zen de ma semaine |
| Fréquence cardiaque |  |  |  |  |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |

**Je note ce que je mange ce matin avant mon cours d'EPS:**



**Cross ton corps - 24 Septembre**

Echauffement intermittent

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'échauffement | Aprés "lent" | Aprés "moyen" | Aprés "vite" | Aprés 1' récupération |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |  |

Test VMA

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés test  | Aprés 1' récupération | Aprés 3' récupération |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |

Test Force

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés test  | Aprés 1' récupération | Aprés 3' récupération |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |

Test Abdos

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés test  | Aprés 1' récupération | Aprés 3' récupération |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |

Test

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Avant l'atelier | Aprés test  | Aprés 1' récupération | Aprés 3' récupération |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**=> A faire chez toi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Un matin au réveil dans mon lit | Un moment intense de ma semaine | Un soir dans mon lit (allongé au moins 3 minutes) | Un moment zen de ma semaine |
| Fréquence respiratoire |  |  |  |  |
| Echelle de borg |  |  |  |  |

**Je note ce que je mange ce matin avant mon cours d'EPS:**



**Cross ton corps - mobile A - 24 Septembre**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exemple de motivation personnelle** :Je voudrais finir le cross**Exemple de situation:****2\*5 mn de course en 15'/15'**15 secondes de course à effort soutenu15 secondes de marcheEntre les deux séquences de 5mn, je marche 2 mn en m'étirant |  | **Avant l'effort** | **Aprés l'effort** | **Aprés 1' récup** | **Aprés 3' récup** |
| **Fréquence cardiaque** |  |  |  |  |
| **Fréquence respiratoire** |  |  |  |  |
| **Echelle de borg** |  |  |  |  |

**Cross ton corps - mobile B - 1er Octobre**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exemple de motivation personnelle** :Je voudrais finir le cross en courant tout le temps**9 mn à 70% de VMA** Lors de cette leçon, je dois parcourir\_\_\_\_\_\_\_tourset j'ai parcouru \_\_\_\_\_\_\_ tours |  | **Avant l'effort** | **Aprés l'effort** | **Aprés 1' récup** | **Aprés 3' récup** |
| **Fréquence cardiaque** |  |  |  |  |
| **Fréquence respiratoire** |  |  |  |  |
| **Echelle de borg** |  |  |  |  |

**Cross ton corps - mobile C - 8 Octobre**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exemple de motivation personnelle** :Je souhaite aller le plus vite possible pour moi au cross**9 mn à 90% de VMA**Lors de cette leçon, je dois parcourir\_\_\_\_\_\_\_tourset j'ai parcouru \_\_\_\_\_\_\_ tours |  | **Avant l'effort** | **Aprés l'effort** | **Aprés 1' récup** | **Aprés 3' récup** |
| **Fréquence cardiaque** |  |  |  |  |
| **Fréquence respiratoire** |  |  |  |  |
| **Echelle de borg** |  |  |  |  |

**Cross ton corps - mobile D - 15 Octobre**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Exemple de motivation personnelle** :Je souhaite faire une place au cross du collège, je veux aller au cross UNSS**3\*4 mn à 100% de VMA**Lors de cette leçon, je dois parcourir\_\_\_\_\_\_\_tourset j'ai parcouru \_\_\_\_\_\_\_ tours |  | **Avant l'effort** | **Aprés l'effort** | **Aprés 1' récup** | **Aprés 3' récup** |
| **Fréquence cardiaque** |  |  |  |  |
| **Fréquence respiratoire** |  |  |  |  |
| **Echelle de borg** |  |  |  |  |

**=> A faire chez toi**

**J'ai effectué à peu près ... minutes de...**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Temps devant écran | Activité physique de niveau faible (0 à 2 échelle de Borg) | Activité physique de niveau modéré (3 à 5 échelle de Borg) | Activité physique intense(6 à 10 échelle de Borg) |
| Semaine du 24 Septembre |  |  |  |  |
| Semaine du 1er Octobre |  |  |  |  |
| Semaine du 8 Octobre |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**J'ai modifié mon alimentation avant un effort intense**

J'ai mangé .... heures avant l'effort:



Et j'ai vu une différence? Oui - Non

Raconte:

**Préparation au cross 5e - Prénom de l'élève \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**VMA de l'élève \_\_\_\_\_\_\_ km/h**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **A** | **B** | **C** | **D** |
| **Exemple de motivation personnelle** :Je voudrais finir le cross | **Exemple de motivation personnelle** :Je voudrais finir le cross en courant tout le temps | **Exemple de motivation personnelle** :Je souhaite aller le plus vite possible pour moi au cross | **Exemple de motivation personnelle** :Je souhaite faire une place au cross du collègeJe veux aller au cross UNSS |
| **Effort intermittent** | **Effort durable** | **Effort soutenu** | **Effort intense** maintenu au maximum 5 à 6 min |
| **80% et 50% de VMA** | **60 à 70% VMA** (seuil aérobie) | **80 à 90% VMA** (seuil anaérobie) | **90% à 110% VMA** |
| FC aménagée =  | FC contrôlée =  | FC élevée =  | FC MAX =  |
| Echelle de Borg=  | Echelle de Borg= | Echelle de Borg= | Echelle de Borg= |
| Elimination de l'acide lactique avec une récupération intégrée | Production **acide lactique =** élimination | Production **d’acide lactique >** élimination | Production conséquente d’**acide lactique** |
| Après l'effortPas de récupération | Temps de **récupération** **active** = ½ à 2/3 temps d’effort | Temps de **récupération** **active** = temps d’effort | Temps de **récupération** **active** = temps d’effort |
| **ENDURANCE FONDAMENTALE** | **ENDURANCE FONDAMENTALE** | **CAPACITE AEROBIE** | **PUISSANCE AEROBIE** |
| **Exemple de situation:****2\*5 mn de course en 15'/15'**15 secondes de course à effort soutenu15 secondes de marcheEntre les deux séquences de 5mn, je marche 2 mn en m'étirant | **Exemple de situation:****9 mn à 70% de VMA**Lors de cette leçon, je dois parcourir\_\_\_\_\_\_\_toursMes signes d'efforts sontEchelle de Borg:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_et: | **Exemple de situation:9 mn à 90% de VMA**Lors de cette leçon, je dois parcourir\_\_\_\_\_\_\_toursMes signes d'efforts sontEchelle de Borg:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_et: | **Exemple de situation:****3\*4 mn à 100% de VMA**Entre les séquences de 4 mn, je marche 4 mn en m'étirantLors de cette leçon, je dois parcourir\_\_\_\_\_\_\_toursMes signes d'efforts sontEchelle de Borg:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_et: |

**=> A faire chez toi**

Choisis et réalise une séance par semaine pendant les vacances de la Toussaint.

J'ai effectué une séance de type .... le .....

J'ai effectué une séance de type .... le .....

**Atelier corde à sauter**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Faire 20 tours de corde à sauter en avant\* |
| 2 | Faire 20 tours de corde à sauter en arrière\* |
| 3 | Faire 1 minute de corde à sauter sans t'arrêter\* |
| 4 | Faire 3 minutes de corde à sauter sans t'arrêter\* |
| 5 | Faire 3 minutes de corde à sauter rythme lent\* |
| 6 | Faire 3 minutes de corde à sauter rythme lent: faire les 10 dernières secondes avec une grosse accélération\* |
| 7 | Faire 3 minutes de corde à sauter face à quelqu'un en miroir\* |

\* si tu fais des erreurs, tu reprends immédiatement

Tu as toujours un temps de récupération égal à ton temps de travail.

**Atelier abdominaux**

"Circuit-training": Une série est une ligne d'exercices. Chaque exercice doit être réalisé 10 à 15 fois. Je te fais confiance pour adapter la difficulté à ton ressenti.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg | Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg | Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg | Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg | Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg | Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg |
| Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg | Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg | Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg | Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg | Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg | Macintosh HD:Users:mariannetertian:Downloads:ab-exercises-chart.jpg |
| Attention à ton cou: maintiens toujours ton menton à une distance de "balle" de ton corps.Attention à ton dos: maintiens toujours ton dos droit. Il est collé au sol si tu es sur le dos. |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **En EPS** | **Données prélevées pendant le cours** | **Activité proposée en dehors** |
| 10 Septembre | Echauffement intermittentFC FRSignes d'effort: échelle de borg Ateliers 3'- Corde à sauter- Abdos- Course intermittente- Parcours agilité | Fréquence CardiaqueFréquence RespiratoireEchelle de borg | FC matin, soir, midiFC aprés une activité physique intense: record |
| 17 Septembre | Suite +Découverte du mobile A  | Fréquence CardiaqueFréquence RespiratoireEchelle de borg | FC matin, soir, midiFC aprés une activité physique intense: record |
| 24 Septembre | Tests d'effort- endurant? VMA- fort? Force- récupération? | VMANombre répetFC récup | Combien de minutes d'activité physique / jourFaibleModéréeIntense |
| 1er Octobre | Découverte du mobile B |  |  |
| 8 Octobre | Courir réguliérementVSCourir intermittent | FC Récupération 1' 3'Temps récup total | Activité de récupération: stretching, méditation |
| 15 Octobre | Découverte du mobile C ou D |  |  |
| VACANCESRéaliser une séance de préparation par semaine selon son mobile |
| 5 Novembre | Préparation au cross par mobile |  |  |
| 12 Novembre | Préparation au cross par mobile |  |  |
| FIN DU CYCLE |