

NOM :

Prénom :

Classe :

CROSS TON CORPS

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'entraînement :

- 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.

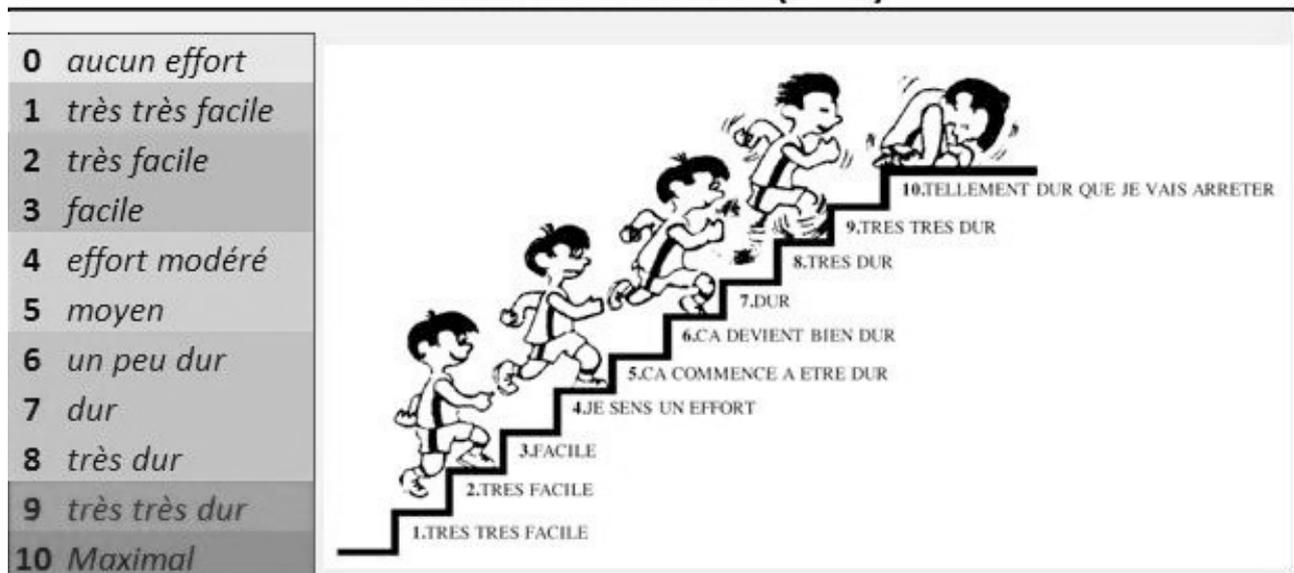
AU CYCLE 4

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

ECHELLE DE BORG (0-10)



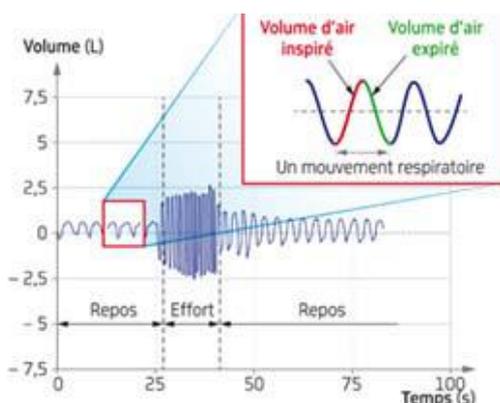
- La fréquence cardiaque: savoir prendre son **pouls**



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	Après "lent"	Après "moyen"	Après "vite"	Après 1' récupération
Fréquence cardiaque					
Echelle de borg					

Atelier corde à sauter

	Avant l'atelier	Après atelier répétition 1	Après atelier répétition 2	Après atelier répétition 3	Après 1' récupération
Fréquence cardiaque					
Echelle de borg					

Atelier abdos

	Avant l'atelier	Après atelier répétition 1	Après atelier répétition 2	Après atelier répétition 3	Après 1' récupération
Fréquence cardiaque					
Echelle de borg					

Atelier course intermittente

	Avant l'atelier	Après atelier répétition 1	Après atelier répétition 2	Après atelier répétition 3	Après 1' récupération
Fréquence cardiaque					
Echelle de borg					

Atelier agilité

	Avant l'atelier	Après atelier répétition 1	Après atelier répétition 2	Après atelier répétition 3	Après 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	Après "lent"	Après "moyen"	Après "vite"	Après 1' récupération
Fréquence cardiaque					
Fréquence respiratoire					
Echelle de borg					

Atelier corde à sauter

	Avant l'atelier	Après atelier répétition 1	Après atelier répétition 2	Après atelier répétition 3	Après 1' récupération
Fréquence cardiaque					
Fréquence respiratoire					
Echelle de borg					

Atelier abdos

	Avant l'atelier	Après atelier répétition 1	Après atelier répétition 2	Après atelier répétition 3	Après 1' récupération
Fréquence cardiaque					
Fréquence respiratoire					
Echelle de borg					

Atelier course intermittente

	Avant l'atelier	Après atelier répétition 1	Après atelier répétition 2	Après atelier répétition 3	Après 1' récupération
Fréquence cardiaque					
Fréquence respiratoire					
Echelle de borg					

Atelier agilité

	Avant l'atelier	Après atelier répétition 1	Après atelier répétition 2	Après atelier répétition 3	Après 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	Après "lent"	Après "moyen"	Après "vite"	Après 1' récupération
Fréquence respiratoire					
Echelle de borg					

Test VMA

	Avant l'atelier	Après test	Après 1' récupération	Après 3' récupération
Fréquence respiratoire				
Echelle de borg				

Test Force

	Avant l'atelier	Après test	Après 1' récupération	Après 3' récupération
Fréquence respiratoire				
Echelle de borg				

Test Abdos

	Avant l'atelier	Après test	Après 1' récupération	Après 3' récupération
Fréquence respiratoire				
Echelle de borg				

Test

	Avant l'atelier	Après test	Après 1' récupération	Après 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 soutenu 15 secondes de marche Entre les deux séquences de 5mn, je marche 2 mn en m'étirant		Avant l'effort	Après l'effort	Après 1' récup	Après 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 _____ tours et j'ai parcouru _____ tours		Avant l'effort	Après l'effort	Après 1' récup	Après 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 _____ tours et j'ai parcouru _____ tours		Avant l'effort	Après l'effort	Après 1' récup	Après 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 _____ tours et j'ai parcouru _____ tours		Avant l'effort	Après l'effort	Après 1' récup	Après 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 collègue Je 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'effort Pas de récupération	Temps de récupération active = 1/2 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 soutenu 15 secondes de marche Entre 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 _____ tours Mes signes d'efforts sont Echelle de Borg: _____ et:	Exemple de situation: 9 mn à 90% de VMA Lors de cette leçon, je dois parcourir _____ tours Mes signes d'efforts sont Echelle 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'étirant Lors de cette leçon, je dois parcourir _____ tours Mes signes d'efforts sont Echelle 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.

					
 crunches	 bicycle crunches	 elbow plank	 toe taps	 knee to elbow	 arm / leg raises

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.

no-equipment ab exercises

by DAREBEE @ darebee.com



upper



lower



six-pack



obliques



complete



core

 crunches	 reverse crunches	 flutter kicks	 sitting twists	 knee to elbow	 half wipers
 high crunches	 scissors	 elbow plank	 cross crunches	 knee-to-elbow v2	 arm / leg raises
 sit-ups	 leg raises	 L-sit	 side jack-knives	 dead bug	 wipers
 long arm crunches	 pulse-ups	 star plank	 toe taps	 plank crunches	 plank rolls
 hundreds	 bicycle crunches	 hollow hold	 sitting punches	 side plank crunches	 knee-in twists
 knee crunches	 crunch kicks	 V-ups	 side plank	 V with rotations	 climber taps

	En EPS	Données prélevées pendant le cours	Activité proposée en dehors
10 Septembre	Echauffement intermittent FC FR Signes d'effort: échelle de borg Ateliers 3' - Corde à sauter - Abdos - Course intermittente - Parcours agilité	Fréquence Cardiaque Fréquence Respiratoire Echelle de borg	FC matin, soir, midi FC après une activité physique intense: record
17 Septembre	Suite + Découverte du mobile A	Fréquence Cardiaque Fréquence Respiratoire Echelle de borg	FC matin, soir, midi FC après une activité physique intense: record
24 Septembre	Tests d'effort - endurant? VMA - fort? Force - récupération?	VMA Nombre répet FC récup	Combien de minutes d'activité physique / jour Faible Modérée Intense
1er Octobre	Découverte du mobile B		
8 Octobre	Courir régulièrement VS Courir intermittent	FC Récupération 1' 3' Temps récup total	Activité de récupération: stretching, méditation
15 Octobre	Découverte du mobile C ou D		
VACANCES			
Réaliser 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			