

Enseignement Pratique
Interdisciplinaire

Corps
Santé
Bien-être

Niveau: 5ème



MON



PASS'SPORT

SANTÉ



Nom :

Prénom :

Classe :

L'ACTIVITE PHYSIQUE
un **atout** pour ma santé



en Bretagne





Dans mon parcours de formation, en tant qu'élève, je vais avoir besoin de mes données personnelles afin d'établir et de réaliser un projet personnel de performance en course de durée (demi-fond).

Mon projet de formation va se construire au cours d'un travail interdisciplinaire sollicitant des connaissances, des savoir-faire et des savoir-être divers et variés.

Ceux-ci seront mobilisés et mis en relation au travers des séances :

- ↪ d'EPS,**
- ↪ de Mathématiques,**
- ↪ de Sciences de la Vie et de la Terre,**
- ↪ de Technologie,**
- ↪ du CESC et du travail de l'infirmière.**

MES DONNEES PERSONNELLES

J'insère ma
photo
d'identité

Profil féminin

NOM :

PRENOM :

Age : ans
Taille : m
Poids : kg



↪ Ma fréquence cardiaque en battements par minute

	au repos	après un échauffement	après un effort intense	30 s après un effort intense
Fréquence cardiaque (bat/min)				

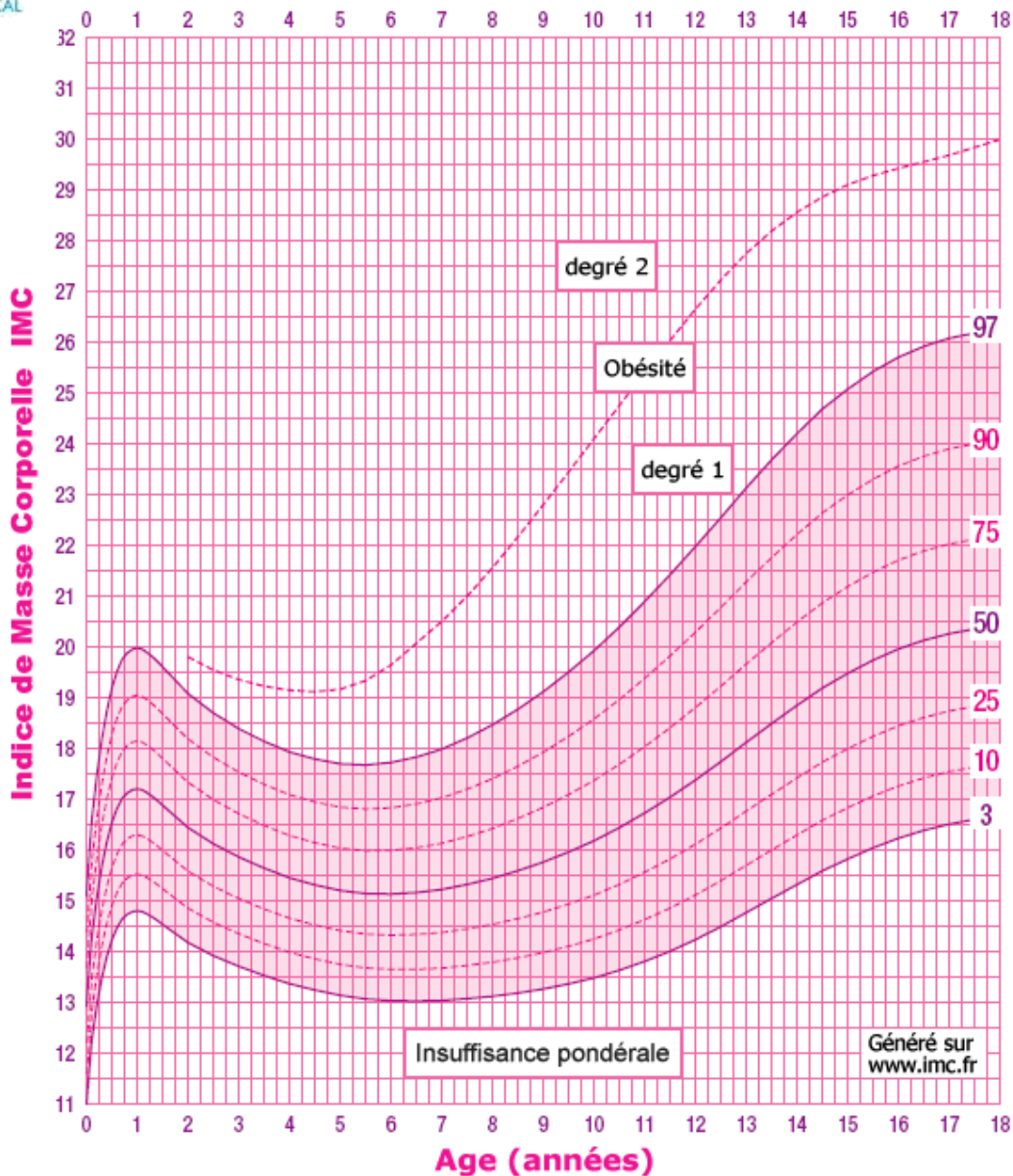
↪ Calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC)

Si tu souhaites connaître ton IMC et travailler avec, tu peux le calculer et le reporter ici

$$\frac{\text{poids}}{\text{taille} \times \text{taille}}$$

(avec le poids en kg et la taille en m)

Maintenant que je connais mon IMC, je peux le placer sur la courbe ci-dessous.



Après avoir situé mon IMC sur la courbe et en m'aidant du tableau ci-dessous, j'en tire une remarque.

IMC	Interprétation
+ de 40	obésité morbide ou massive
35 à 40	obésité sévère
30 à 35	obésité modérée
25 à 30	surpoids
18.5 à 25	corpulence normale
16.5 à 18.5	maigreur
- de 16.5	famine

Remarque par rapport à mon IMC




TABLEAU DES NIVEAUX DE PRATIQUE PHYSIQUE

Je coche la case correspondant à mon niveau de pratique.

  SPORT	  SPORT	  SPORT
<ul style="list-style-type: none"> Je ne fais du sport qu'en EPS 	<ul style="list-style-type: none"> Je fais du sport en EPS Je fais du sport à l'AS 	<ul style="list-style-type: none"> Je fais du sport en EPS Je fais du sport à l'AS Je fais du sport en Section sportive, en club ou intensément en pratique libre (ex : skateboard)
<ul style="list-style-type: none"> Je suis une grande adepte du canapé Accro aux écrans (Téléphone, Ordi, Tablette, TV, Console...) Je joue très rarement dehors 	<ul style="list-style-type: none"> Je regarde souvent la télé et les écrans On m'aide pour gérer le temps que je passe sur les écrans Je joue un peu dehors 	<ul style="list-style-type: none"> Je regarde un peu la télé Je sais gérer le temps que je passe sur les écrans Je joue souvent dehors
<ul style="list-style-type: none"> Je fais en sorte de toujours me déplacer en voiture ou en bus 	<ul style="list-style-type: none"> Je me déplace quelques fois à pied ou en vélo, mais en voiture c'est MIEUX 	<ul style="list-style-type: none"> Je me déplace fréquemment à pied ou en vélo

TABLEAU DE MES HABITUDES ALIMENTAIRES

J'indique dans le tableau ce que je mange régulièrement à chaque repas.

		
Est-ce que je mange entre les repas (goûters) ?		
non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/> quand :	
Est-ce que je grignote entre les repas ?		
toujours <input type="checkbox"/>	souvent <input type="checkbox"/>	quelques fois <input type="checkbox"/>

Grâce à l'intervention de l'infirmière et des connaissances mobilisées en SVT, quelles remarques puis-je faire sur mon alimentation et comment vais-je les mettre en pratique ?



J'indique ici des remarques par rapport à mes habitudes alimentaires.



Afin de préparer au mieux mon projet de course, je mobilise des connaissances pour bien identifier mes futurs besoins énergétiques.

Besoins énergétiques d'une journée normale

Insérer la copie d'écran du travail réalisé en SVT avec le logiciel

J'indique si les repas que je prends dans la journée sont adaptés à ces besoins.

Besoins énergétiques d'une journée particulière c'est-à-dire avec une épreuve sportive intense.

Insérer la copie d'écran du travail réalisé en SVT avec le logiciel

J'indique si les repas que je prends dans la journée sont adaptés à ces besoins.

L'épreuve que je vais préparer et vivre en EPS va me demander des niveaux d'efforts variés et intenses. Mes besoins énergétiques seront donc différents de ceux d'une journée normale.

J'indique ici mes futurs besoins énergétiques

Pas de temps à perdre maintenant, je passe à l'action :

JE PREPARE MON PROJET DE COURSE

- Grâce au test et à mon travail en SVT, je peux reporter mes capacités respiratoires dans le tableau ci-dessous.



MES CAPACITES RESPIRATOIRES	
Capacités vitales (L)	Capacités inspiratoires (L)

- Grâce au test et à mon travail en EPS, je peux reporter ma VMA (Vitesse Maximale Aérobie) dans le tableau ci-dessous.



MA VITESSE MAXIMALE AEROBIE (VMA en km/h)

- Grâce à mon travail en mathématiques, je peux calculer différentes allures de courses en fonction de ma VMA (= % de Vitesse Maximale Aérobie). Ainsi, je sais à quelle vitesse je vais courir pendant mon test. Je reporte ces valeurs dans le tableau ci-dessous.



Course 1	Course 2	Course 3
VMA – 1km/h = km/h	VMA= km/h	VMA + 2 km/h= km/h

PROTOCOLE D'ÉVALUATION - DEMI-FOND – 5ème

Consignes et déroulement de l'épreuve

- Je choisis mon **CONTRAT DE COURSE** (manière dont je vais gérer mes allures),
Je **CALCULE LE NOMBRE DE CONES** que je dois franchir pendant mes 3 courses, et je **REMP LIS** ma fiche.
 - Ma 1^{ère} course sera à la vitesse correspondant à ma **VMA – 1km/h**
 - Ma 2^{ème} course sera à la vitesse correspondant à ma **VMA**
 - Ma 3^{ème} course sera à la vitesse correspondant à ma **VMA +2km/h**
- Je donne ma fiche à mon observateur qui compte les plots pendant mes courses, note mes arrêts et les moments de marche ; puis il me donne les points en fonction de l'écart entre mon choix et ma réalisation.
- Je réalise mes courses à **ALLURE REGULIERE** en fonction de mon contrat et de mon projet, en cherchant à gagner le plus de points possible.

Attribution des points

a. Choix du contrat : 3 points

Contrat PIETON 0,5 pt	Contrat TOURISTE 1 pt	Contrat COUREUR 2 pts	Contrat CHAMPION 3 pts
Je peux m' ARRETER DANS LA ZONE AUTANT DE FOIS que je veux par course	Je peux m' ARRETER DANS LA ZONE, 1 seule fois par course	Je peux m' ARRETER DANS LA ZONE, 1 seule fois pendant toute l'épreuve	Je fais mes 3 courses SANS M'ARRETER
Si je marche dans l'un de ces contrats, je passe automatiquement en Contrat PIETON			
Un changement d'allure (fort ralentissement) casse le contrat, et est considéré comme de la marche donc ⇒ Contrat PIETON			
Un arrêt ne peut pas dépasser 30 secondes			
NOTE MAXIMALE : 8,5 / 20	NOTE MAXIMALE : 12 / 20	NOTE MAXIMALE : 16 / 20	NOTE MAXIMALE : 20 / 20

b. Réalisation du projet de course : 15 points

Je gagne les points de mon contrat si je réussis ma course à + ou - 1km/h d'écart maximum.

Ecart autorisé par course

4 min 30s	3 minutes	1 min 30s
± 1.5 plot (=75m)	± 1 plot (=50m)	± 0.5 plot (=25m)

Je peux gagner de 2 à 6 points par course en fonction du contrat que j'ai choisi.

	Piéton	Touriste	Coureur	Champion
course 4 min 30 s	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts
course 3 min	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts
course 1 min 30s	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts

Si l'écart est supérieur à ± 1km/h alors je ne gagne aucun point

c. Rôle d'observateur : 2 points

Fiche propre, non froissée, non raturée = **0,5 pt**

Observation juste = **0,5 pt**

Fiche toute remplie = **0,5 pt**

Calculs corrects = **0,5 pt**



Classe :	COUREUR	Ma VMA	OBSERVATEUR
Date :	Nom :		Nom :
	Prénom :		Prénom :

Je coche mon contrat

Contrat PIETON 0,5 pt	Contrat TOURISTE 1 pt	Contrat COUREUR 2 pts	Contrat CHAMPION 3 pts
2 pts de réalisation par course réussie	3 pts de réalisation par course réussie	4 pts de réalisation par course réussie	5 pts de réalisation par course réussie
Je peux m' ARRETER DANS LA ZONE AUTANT DE FOIS que je veux par course	Je peux m' ARRETER DANS LA ZONE, 1 seule fois par course	Je peux m' ARRETER DANS LA ZONE, 1 seule fois pendant toute l'épreuve)	Je fais mes 3 courses SANS M'ARRETER
NOTE MAXIMALE : 8,5 / 20	NOTE MAXIMALE : 12 / 20	NOTE MAXIMALE : 16 / 20	NOTE MAXIMALE : 20 / 20



Mes 3 courses

	Course n°1 4 min 30s à VMA - 1		Course n°2 3 minutes à VMA		Course n°3 1min 30s à VMA + 2
<u>Je calcule ma vitesse de course</u>	(VMA-1) ÷ 2 × 3 = <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	Récupération = 4 minutes 30	VMA = <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	Récupération = 3 minutes	(VMA+2) ÷ 2 = <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>
<u>J'écris mon PROJET</u> = nombre de plots à réaliser					
Ma REALISATION = nombre de plots franchis notés par l'observateur	<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>		<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>		<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>
Nombre d'arrêts hors zone ou de marche	HZ <input style="width: 30px;" type="text"/> M <input style="width: 30px;" type="text"/>		HZ <input style="width: 30px;" type="text"/> M <input style="width: 30px;" type="text"/>		HZ <input style="width: 30px;" type="text"/> M <input style="width: 30px;" type="text"/>
Nombre d'arrêts dans la zone	Z <input style="width: 50px;" type="text"/>		Z <input style="width: 50px;" type="text"/>		Z <input style="width: 50px;" type="text"/>
Etat de fatigue ressentie en fin de course	 		 		

Décompte des points

2) Points du contrat choisi	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>					
1) Points de réalisation	<input style="width: 50px;" type="text"/>	+	<input style="width: 50px;" type="text"/>	+	<input style="width: 50px;" type="text"/>	<input style="width: 50px;" type="text"/>
3) Points d'observateur	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>					
TOTAL = 1+2+3 =/20	/20					
Validation de la compétence	TOTAL < 8 Non acquis	TOTAL < 14 En cours d'acquisition		TOTAL ≥ 14 Acquis		



QUELQUES CONSEILS POUR T'AIDER A MIEUX GERER TON ACTIVITE PHYSIQUE

Si tu devais refaire cette épreuve, quels changements ferais-tu ?

➤	
➤	
➤	
➤	

Grille d'évaluation de mon EPI

CORPS – SANTE – BIEN-ETRE

Finalités :

- d. Favoriser l'acquisition de connaissances, de méthodes et d'attitudes pour mieux comprendre l'importance des bienfaits de l'activité physique et de l'entraînement sur le fonctionnement du corps humain, la santé et le bien être.
- e. Réaliser et présenter par écrit des calculs (mathématiques), des mesures corporelles effectuées sur le terrain ainsi que des données recueillies en SVT pour préparer et réaliser un projet de course longue (demi-fond) en EPS.
- f. Etablir son Pass'Sport Santé pour maintenant et plus tard

Les objectifs liés au socle commun :

Grille d'évaluation de l'EPI (EPS, Maths, SVT, Techno, autres)		Moi	Prof
1	LAN : Pratiquer des langages		
	LAN 1	Utiliser un langage adapté	
	LAN 2	Saisir des informations sous des formes variées	
2	NUM : Utiliser des outils numériques		
	NUM 1	Utiliser des outils numériques pour saisir des informations J'ai utilisé les fonctions du logiciel « dDali »	
	NUM 2	Utiliser des outils numériques pour présenter des résultats J'ai utilisé les ressources numériques mises à ma disposition pour stocker, utiliser et produire un document numérique (carnet) J'ai produit un document numérique (carnet) avec des supports variés	
3	AUT : Faire preuve d'autonomie et de citoyenneté / Apprendre à entretenir sa santé(EPS)		
		Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et sa santé	
		Connaître et utilise des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique et la performance	
		Assumer différents rôles sociaux et sait aider ses camarades	
4	DST : Utiliser une démarche scientifique et technique		
	DST 3	Réaliser tout ou partie d'un protocole expérimental Je réalise des mesures du pouls. Je calcule la fréquence cardiaque. Je mesure la VMA. Je calcule des pourcentages de VMA.	
	DST 4	Communiquer les résultats sous des formes variées J'ai complété le tableau des repas J'ai indiqué mon IMC sur une courbe	
	DST 5	Mettre en relation des informations pour expliquer J'ai mis en relation mes besoins énergétiques et mes apports pour une journée normale J'ai mis en relation mes besoins énergétiques et mes apports pour une journée particulière J'ai indiqué un ou des changements dans mon projet pour le faire évoluer	
	RES : Les représentations du monde et l'activité humaine		
RES 1	Adopter un comportement responsable en termes de santé et de sécurité J'ai mobilisé des connaissances pour concevoir et réaliser un projet de performance adapté à mes capacités du moment Je suis capable de proposer un ou des changements pour un autre projet		

