

Parcours Pratique Interdisciplinaire

Année scolaire /

Corps

CYCLE 4 - 5^{ème}

Santé

Bien-être

MON PASS'SPORT SANTÉ

Nom :

Prénom :





Dans ce parcours de formation « **PASS'SPORT SANTE** », tu vas avoir besoin de *tes données personnelles* afin de concevoir et réaliser **TON PROJET PERSONNEL DE PERFORMANCE en course de durée (demi-fond)**.

Ton projet de formation va se construire au cours d'un travail interdisciplinaire sollicitant *des connaissances, des savoir-faire et des savoir-être multiples, indissociables les uns des autres*.

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

- ↪ **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 masculin

NOM :

PRENOM :

	5ème	4ème	3ème
Age	ans	ans	ans
Taille	m	m	m
Poids	kg	kg	kg



↳ Ta fréquence cardiaque en battements par minute

La prise de la FC peut être réalisée de manière manuelle avec prise du pouls au contact de la carotide ou du poignet mais aussi en utilisant un cardio-fréquencemètre, type montre connectée ou ceinture.

Les appareils connectés peuvent être une aide à la bonne connaissance de tes capacités.

La fréquence cardiaque est un indicateur très important pour voir l'intensité de ton effort physique. En surveillant ta fréquence cardiaque avant, pendant et après l'exercice, tu peux ajuster ton temps de repos, l'intensité de travail nécessaire pour atteindre des niveaux d'effort appropriés, que ce soit pour des exercices d'endurance ou des activités d'intensité diverses.

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

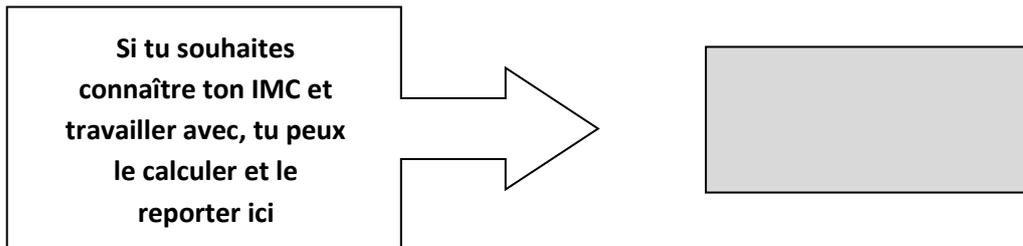
👉 Ton Indice de Masse Corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure basée sur deux variantes : la taille et le poids corporel. Elle permet d'identifier

La valeur obtenue est interprétée selon le système de classification international défini par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

La formule standard s'applique aux hommes et aux femmes d'âge adulte.

La formule est simple : $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille (m)}^2$.



La valeur obtenue est interprétée selon le système de classification international défini par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

IMC	CLASSIFICATIONS ET INTERPRETATIONS
IMC < à 18,5	Le sujet est en situation de poids insuffisants. Des risques pour la santé sont réels : faiblesse du système immunitaire, carences en vitamines et autres micronutriments, fragilité osseuse, trouble de l'alimentation ...
18,5 < IMC < 24,9	Le sujet est de corpulence normale, en bonne santé. Ceci réduit les risques de développer des problèmes de santé liés au poids.
25 < IMC < 29.9	Le sujet est considéré en surpoids. Des risques pour la santé vont se faire ressentir tels que les douleurs articulaires chroniques, les difficultés respiratoires ...
30 < IMC	Le sujet est considéré en obésité. Des risques plus élevés pour la santé sont constatés tels que les douleurs articulaires chroniques, les difficultés respiratoires, maladies cardiovasculaires chroniques...

ATTENTION, Il est très important d'interpréter cette donnée avec prudence et de le considérer comme un **INDICATEUR GLOBAL** de la santé.

L'IMC ne prend pas en compte la répartition des facteurs suivants :

1) la masse grasseuse : graisse corporelle, graisse sous-cutanée, graisse viscérale

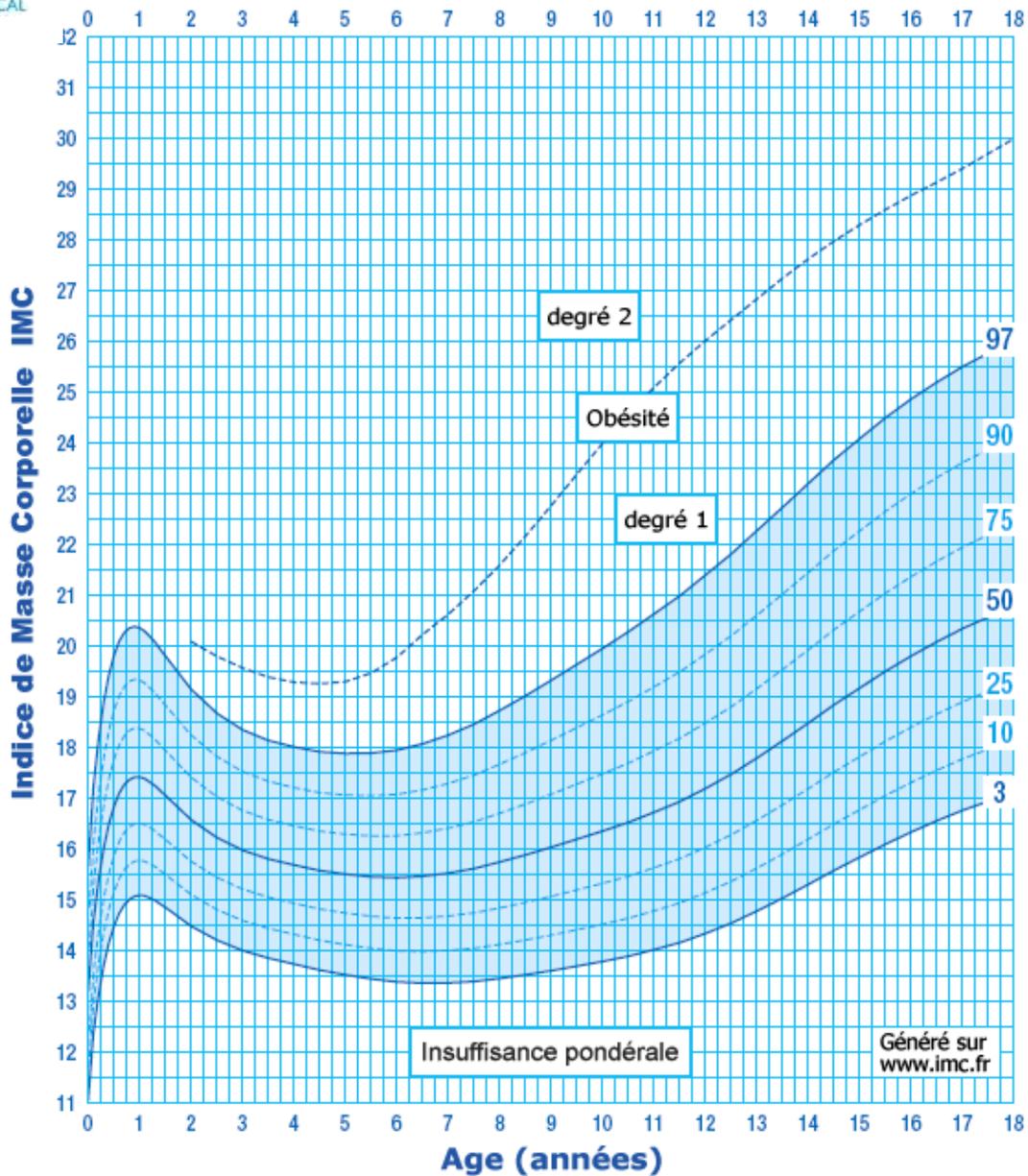
2) La masse musculaire

2) L'eau présente dans le corps

3) La masse osseuse d'autres facteurs tels que la masse musculaire.

CONSEIL : L'utilisation d'une **balance type IMPEDENCEMETRE** est le meilleur moyen d'avoir une vision globale de tous ces facteurs et de pouvoir faire une interprétation cohérente de ton IMC.

Maintenant que tu connais ton IMC, tu peux le placer sur la courbe de référence ci-dessous.



Après avoir situé ton IMC sur la courbe et en t'aidant du tableau ci-dessous, tu peux :

Emettre des remarques sur ton IMC	- - - -
Te fixer un ou des objectifs	- - -

TABLEAU DES NIVEAUX DE PRATIQUE PHYSIQUE

Je coche la case correspondant à mon niveau d'Activité Physique.

		
<ul style="list-style-type: none"> Niveau d'Activité Physique très faible = moins d'1h par jour Je pratique UNIQUEMENT en EPS 	<ul style="list-style-type: none"> Niveau d'Activité Moyen = au moins 1h30 par jour Je pratique en EPS et à l'AS De manière libre occasionnelle 	<ul style="list-style-type: none"> Niveau d'Activité Physique Bon Niveau d'Activité Moyen = au moins 2h00 par jour Je pratique en EPS, à l'AS Je fais du sport en Section sportive, en club ou intensément en pratique libre (ex : skateboard, bmx ...)
<ul style="list-style-type: none"> Je suis très souvent assise ou allongée Accro aux écrans (Téléphone, Ordi, Tablette, TV, Console...) Je joue très rarement dehors 	<ul style="list-style-type: none"> On m'aide pour gérer le temps que je passe sur les écrans Je joue quelque fois dehors 	<ul style="list-style-type: none"> Je sais gérer le temps que je passe devant les écrans Je joue souvent dehors
<ul style="list-style-type: none"> Je fais en sorte de toujours me déplacer en voiture, en bus ou en trottinette électrique 	<ul style="list-style-type: none"> Je me déplace quelques fois à pied, en vélo ou en trottinette non électrique, mais en voiture c'est MIEUX 	<ul style="list-style-type: none"> Je me déplace fréquemment à pied, en vélo ...



TABLEAU DE MES HABITUDES ALIMENTAIRES

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

		
<ul style="list-style-type: none"> - 	<ul style="list-style-type: none"> - 	<ul style="list-style-type: none"> -
Est-ce que tu manges entre les repas (goûters) ?		
MATIN		APRES-MIDI
oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>
non <input type="checkbox"/>	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Est-ce que je grignote entre les repas ?		
toujours <input type="checkbox"/>	souvent <input type="checkbox"/>	quelques fois <input type="checkbox"/>



Afin de préparer au mieux ton projet de course, mobilise tes connaissances pour bien identifier tes 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 tu vas préparer et vivre en EPS va te demander des niveaux d'efforts variés et intenses. tes besoins énergétiques seront donc différents de ceux d'une journée normale.

<p>Insérer la copie d'écran du travail réalisé en SVT avec le logiciel</p> <p>J'indique ici mes futurs besoins énergétiques</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>

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

Et PREPARE TON PROJET DE COURSE

- Grâce au test et à ton travail en SVT, tu peux reporter tes capacités respiratoires dans le tableau ci-dessous.



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

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



MA VITESSE MAXIMALE AEROBIE (VMA en km/h)

- Grâce à ton travail en mathématiques, tu peux calculer différentes allures de courses en fonction de ta VMA (= % de Vitesse Maximale Aérobie). Ainsi, tu sauras à quelle vitesse tu vas courir pendant ton épreuve.

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 – 5eme

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 **REMPLE** ma fiche.
 - Ma 1^{ère} course sera à une vitesse correspondant à ma **VMA – 1km/h**
 - Ma 2^{ème} course sera à une vitesse correspondant à ma **VMA**
 - Ma 3^{ème} course sera à une 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

Tu gagnes les points de ton contrat si tu réussis ta course à + ou - x km/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 5 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 ± x km/h alors tu ne gagnes 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 : Prénom :		Nom : 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>	$(VMA-1) \div 2 \times 3 =$ <input style="border: 1px dashed black; width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	Récupération = 4 minutes 30	$VMA =$ <input style="border: 1px dashed black; width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	Récupération = 3 minutes	$(VMA+2) \div 2 =$ <input style="border: 1px dashed black; 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 (HZ) ou de marche (M)	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)	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

1) Points du contrat choisi			
2) Points de réalisation	+		
3) Points d'observateur			
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		
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 ou je mesure ma fréquence cardiaque. Je mesure la VMA pour connaître mes capacités Je calcule des pourcentages de VMA pour connaître ma vitesse de course		
	DST 4	Communiquer les résultats sous des formes variées j'ai complété le tableau des repas J'ai calculé et indiqué mon IMC sur une courbe		
5	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		