

EFFORT PHYSIQUE ONZIÈME ANNÉE

RAG :

3 Prendre conscience de son corps et de ses capacités physiques et des principes d'une vie active afin d'optimiser son développement personnel.

RAS :

3.8.3 Planifier et maintenir des programmes d'amélioration pour lui-même et pour autres en respectant les principes d'entraînement.

D'après les bienfaits d'un mode de vie actif et les principes d'entraînement, (*spécificité, surcharge, progression, régularité, alternance, formule F.A.I.T, voir vos notes de cours*) il faut planifier et maintenir un programme d'amélioration pour ta condition physique pour un cours d'éducation physique de 55 minutes (5 minutes pour changer avant la fin du cours fait le 60 minutes d'un cours régulier). Ensuite, tu devras remplir une feuille qui va démontrer que les principes d'entraînement ont été respectés.

<u>Exemples :</u> Jogging	10 minutes
Étirements	5
Poids et haltère	35
Étirements	5

Bicyclette	10 minutes
Étirements	5
Corde à sauter	10
Jogging	10
Ping Pong	15
Étirements	5

Mise en situation :

Bougepas est un élève de onzième année qui ne mène pas une vie active. Il aime beaucoup écouter la télévision, jouer à des jeux vidéo, ne mange pas de fruit et de légume. Il n'aime pas son cours d'éducation physique, car il a de la difficulté à courir et il devient à bout de souffle rapidement..

--Planifie un programme pour amélioration sa condition physique en tenant compte des principes de l'entraînement. Il faut le démontrer en utilisant la feuille dans vos notes

	<u>Spécificité :</u> L'activité choisie	<u>La surcharge :</u> La durée, la fréquence, l'intensité	<u>La progression :</u> Ajustement de la surcharge
<u>1</u>			
<u>2</u>			
<u>3</u>			

1. D'après vos notes de cours, pourquoi certaines personnes font le même genre de programme d'amélioration, ils ont les mêmes effets mais la courbe d'amélioration varie d'une personne à l'autre?

2. D'après vos notes de cours, en tes mots, explique comment vous allez faire le dernier principe d'entraînement qui est le maintien, donne un exemple.