

Éducation physique - 3^e année

Effort physique et vie active

Tâche

Petit circuit comprenant différents types d'exercices qui sollicitent l'endurance musculaire. Le temps accordé à chaque station est à la discrétion de l'enseignant mais nous recommandons 30 secondes à ce niveau.

Lors de l'explication du circuit, discuter des muscles utilisés lors de la tâche demandée, tout en faisant appel au terme relaxation et contraction.

Les élèves circulent avec un travail écrit afin d'encercler la bonne réponse.

Types de stations possibles

Push-up



Burpee



Chaise



Monter et descendre



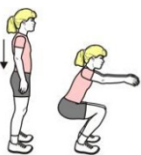
Redressement assis



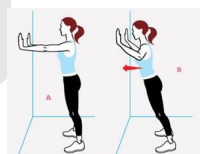
Flexion des bras



Squats



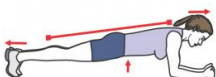
Pompe au mur



L'escalade



La planche



La chaise

https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1324&bih=662&q=chaise&oq=chaise&gs_l=img.3..0110.1092.7405.0.7784.17.6.10.1.2.0.187.603.2j3.5.0...0...1ac.1.64.img..1.16.680.Mn8QVwu5iIs#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=image+d%27exercice+de+la+chaise&imgrc=4MAUFdehj-mtnM%3A

Burpee

https://www.google.ca/search?q=burpees&hl=fr&tbm=isch&tbs=rimq:CdboRY83SIWoIjgDfIfy1aSRNVQzkQHpsonusLngMq7AevRkX4mUmd4BjtSIPBz917pTCtXoxsdEDyEnkvMMbSZSioSCQN-V_1LVpJE1EfpW6PDbpeCJkHlJVDORAemyie4Rcao-pa4f6.jsqEgmwueAyDsB69BEbD+MySgvjfiioSCWRfiZSZ3gGOEVUGS9TBgxSSkHlJ1Iq8HP3XulMRPkB-x9ybsggqEgkK21e.jGx0QPBFUNBH5OAPhBioSCYSeS8wxtJIKETVrJwDvLVZU&tbo=u&qws_rd=ssl#qws_rd=ssl&imgrc=qjF6Qg2QV0GLoM%3A

Pompe de crabe

https://www.google.ca/search?q=burpees&hl=fr&tbm=isch&tbs=rimq:CdboRY83SIWoIjgDfIfy1aSRNVQzkQHpsonusLngMq7AevRkX4mUmd4BjtSIPBz917pTCtXoxsdEDyEnkvMMbSZSioSCQN-V_1LVpJE1EfpW6PDbpeCJkHlJVDORAemyie4Rcao-pa4f6.jsqEgmwueAyDsB69BEbD+MySgvjfiioSCWRfiZSZ3gGOEVUGS9TBgxSSkHlJ1Iq8HP3XulMRPkB-x9ybsggqEgkK21e.jGx0QPBFUNBH5OAPhBioSCYSeS8wxtJIKETVrJwDvLVZU&tbo=u&qws_rd=ssl#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=exercice+pompes+de+crabe&imgrc=26N6imFzwaYA_M%3A

Squats

https://www.google.ca/search?q=burpees&hl=fr&tbm=isch&tbs=rimq:CdboRY83SIWoIjgDfIfy1aSRNVQzkQHpsonusLngMq7AevRkX4mUmd4BjtSIPBz917pTCtXoxsdEDyEnkvMMbSZSioSCQN-V_1LVpJE1EfpW6PDbpeCJkHlJVDORAemyie4Rcao-pa4f6.jsqEgmwueAyDsB69BEbD+MySgvjfiioSCWRfiZSZ3gGOEVUGS9TBgxSSkHlJ1Iq8HP3XulMRPkB-x9ybsggqEgkK21e.jGx0QPBFUNBH5OAPhBioSCYSeS8wxtJIKETVrJwDvLVZU&tbo=u&qws_rd=ssl#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=exercices+squats&imgrc=npdntyohSUmSM%3A

Pompes au mur

https://www.google.ca/search?q=exercices+sauts+au+mur&hl=fr&tbm=isch&tbs=rimq:CSDjANOUCHGuIji31EJeiGBpW0nbq4dYpB8svxXIQ4Kpw5vEZ9NFpkINWZATZNmi0I23f_1GkNUXf2dzJeq9zZiUJCyoSCbfUQl6IY6IbEdHjnsEUTAWrKhIJSdurh1ikHywR1G6RcS5hgAMqEgm_1FchDgo_1DmxHcxr94ydsIyoSCcRn00WmSU1ZERluxem2kIE0KhIJKBNk2aLQjbcRMDHjiBka63wgEgl_18aQ1Rd_1Z3BEwMeOIGRrfCoSCcl6D3NmJQkLETF7NI3O5W8G&tbo=u&qws_rd=ssl#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=exercices+sauts+au+mur+a+deux+mains&imgdii=0Fi8Fn-rUbVDUM%3A%3B0Fi8Fn-rUbVDUM%3A%3BtqeKzsHLkB9sHM%3A&imgrc=0Fi8Fn-rUbVDUM%3A

Flexions des bras

https://www.google.ca/search?q=exercices+sauts+au+mur&hl=fr&tbm=isch&tbs=rimq:CSDjANOUCHGuIji31EJeiGBpW0nbq4dYpB8svxXIQ4Kpw5vEZ9NFpkINWZATZNmi0I23f_1GkNUXf2dzJeq9zZiUJCyoSCbfUQl6IY6IbEdHjnsEUTAWrKhIJSdurh1ikHywR1G6RcS5hgAMqEgm_1FchDgo_1DmxHcxr94ydsIyoSCcRn00WmSU1ZERluxem2kIE0KhIJKBNk2aLQjbcRMDHjiBka63wgEgl_18aQ1Rd_1Z3BEwMeOIGRrfCoSCcl6D3NmJQkLETF7NI3O5W8G&tbo=u&qws_rd=ssl#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=exercices+anim%C3%A9s+de+biceps&imgrc=X_8N3aJU-O4JmM%3A

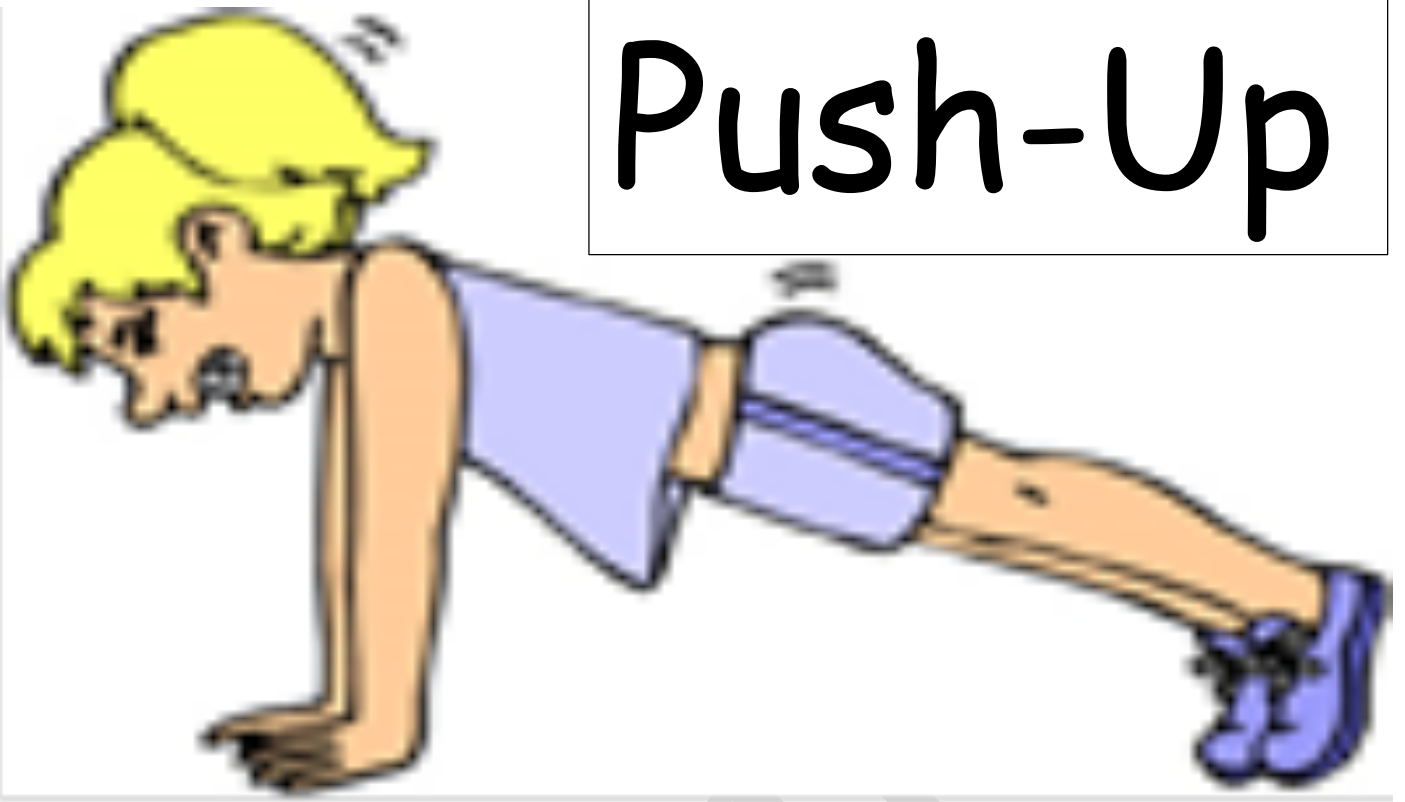
Planche

https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=768&q=planche&oq=planche&gs_l=img.3..0110.70318.71411.0.72371.7.7.0.0.0.298.694.2j2j1.5.0...0...1ac.1.64.img..2.5.691.6UuNWSS8Ow#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=exercice+e+la+planche+anim%C3%A9&imgrc=ddywWRUR_iMvtM%3A

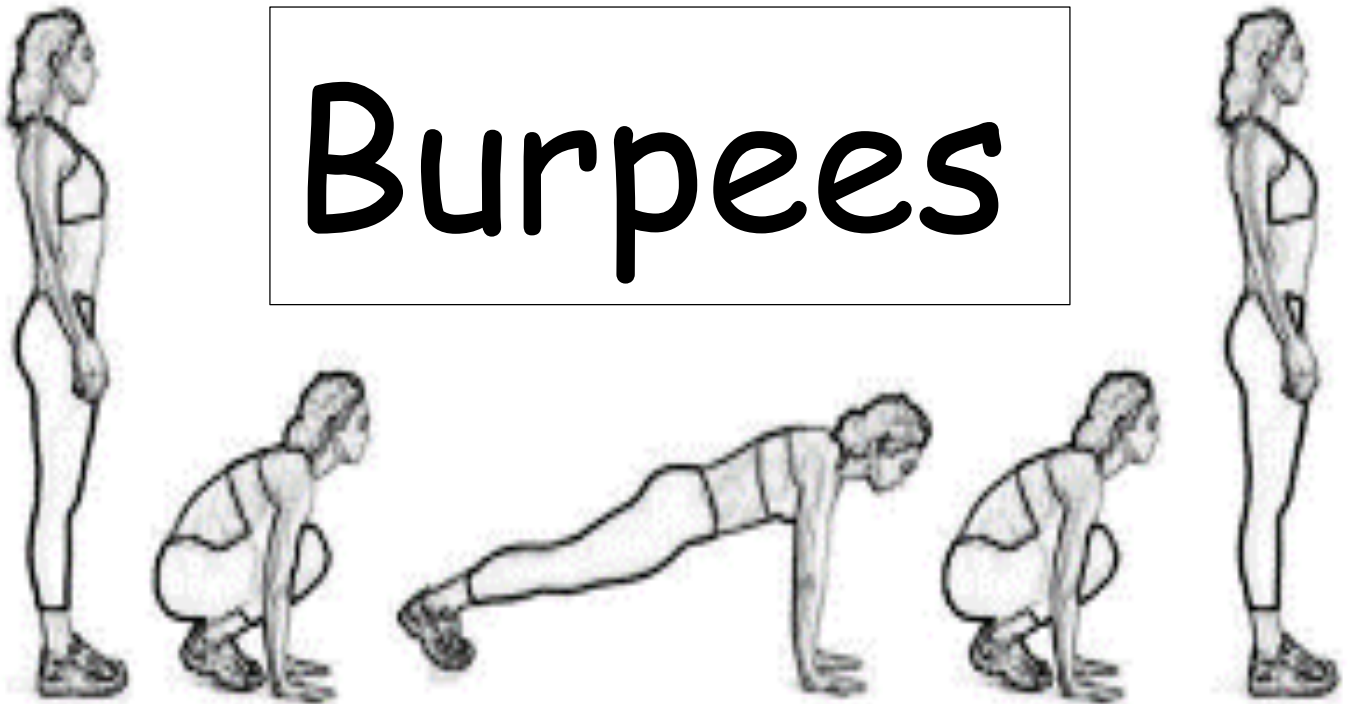
L'escalade

https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=img&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=768&q=planche&oq=planche&gs_l=img.3..0110.70318.71411.0.72371.7.7.0.0.0.298.694.2j2j1.5.0...0...1ac.1.64.img..2.5.691.6UuNWSS8Ow#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=exercice+e+la+planche+anim%C3%A9&imgrc=ZbuhhBTNxTQUxM%3A

Push-Up



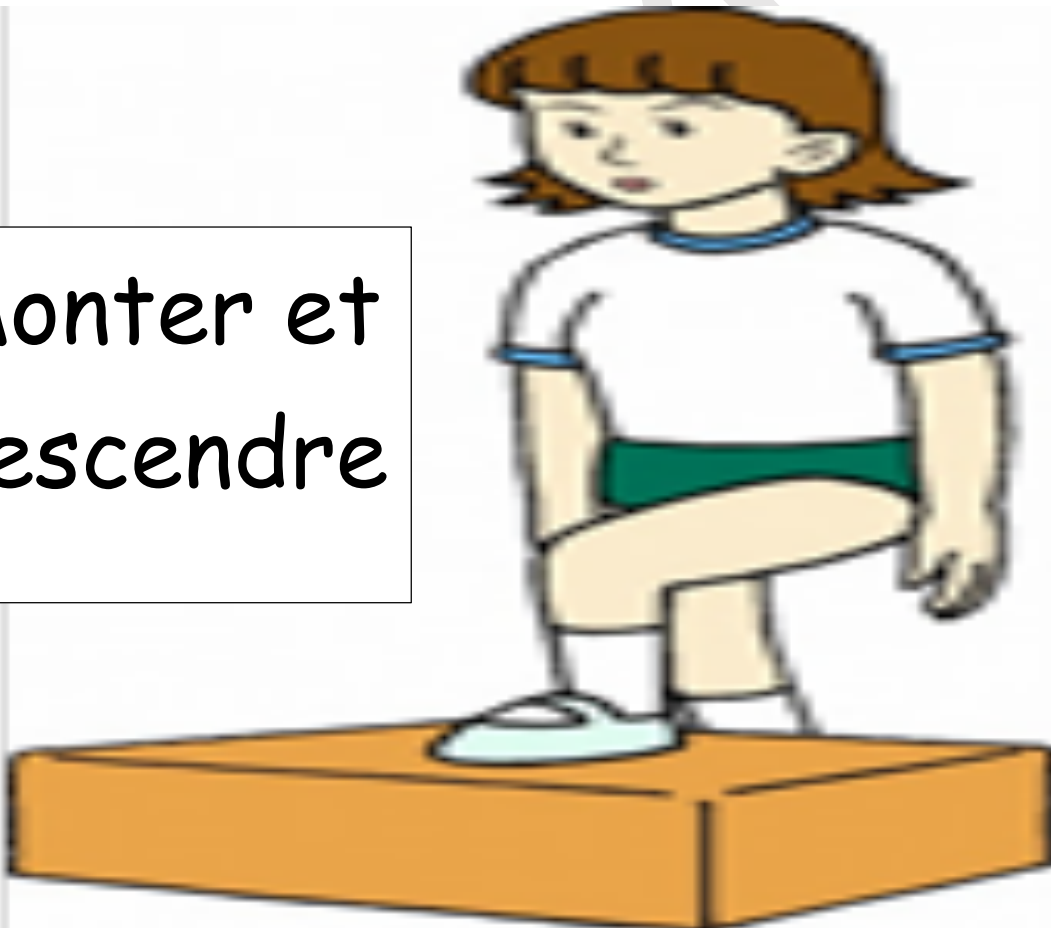
Burpees





Chaise

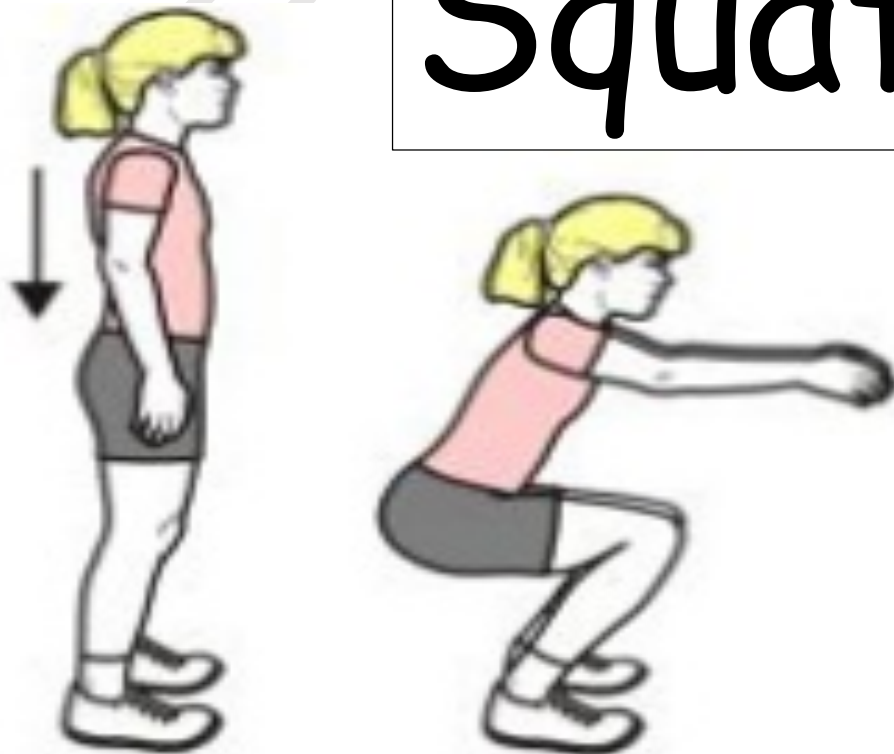
Monter et
descendre

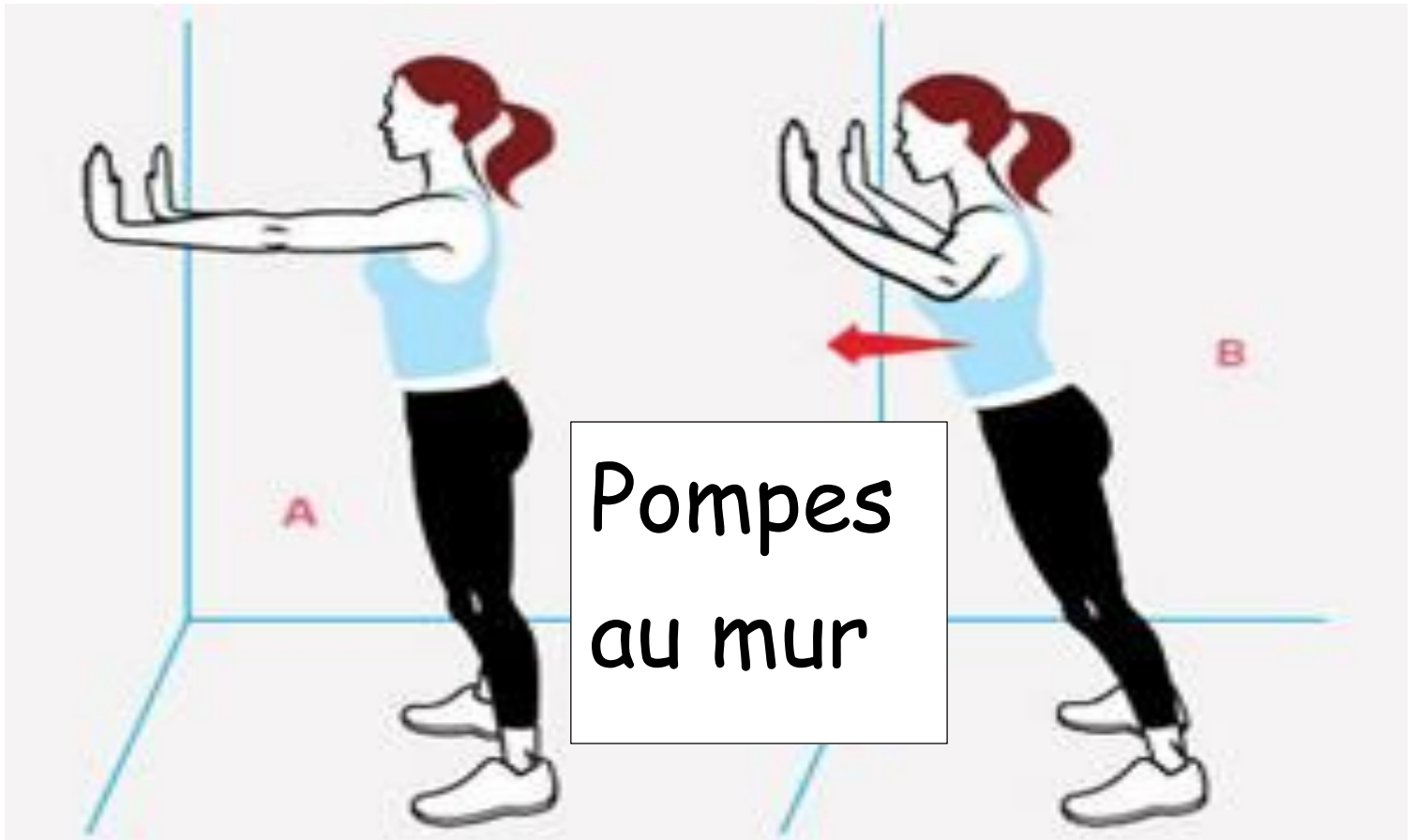


Redressements assis



Squats

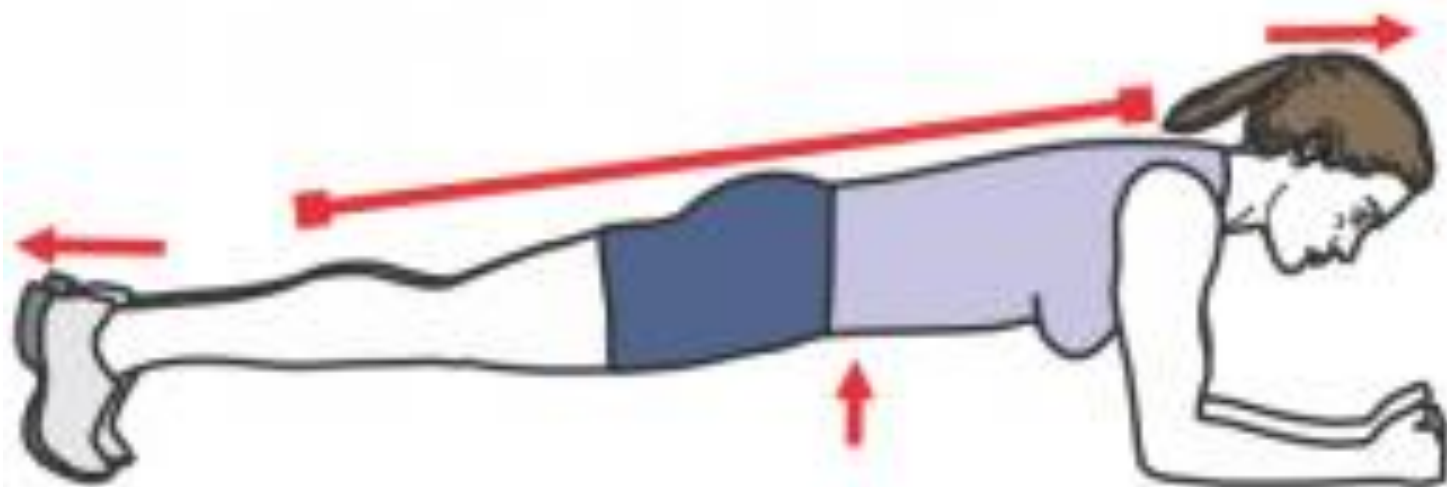




Escalade



Flexions des bras



Planche

Fiche de stations

Encercler la bonne réponse.

Stations	choix	ou	choix
Push up	Biceps	ou	Quadriceps
Burpee	Biceps et quadriceps	ou	Abdominaux et triceps
Chaise	Quadriceps	ou	Biceps
Monter et descendre	Triceps	ou	Quadriceps
Redressements	Abdominaux	ou	Triceps
Squat	Biceps	ou	Quadriceps
Pompe au mur	Abdominaux	ou	Biceps
Flexion de bras	Triceps	ou	Quadriceps
Planche	Triceps	ou	Abdominaux
Escalade	Quadriceps	ou	Triceps

Fiche de stations

Nom : **corrigé**

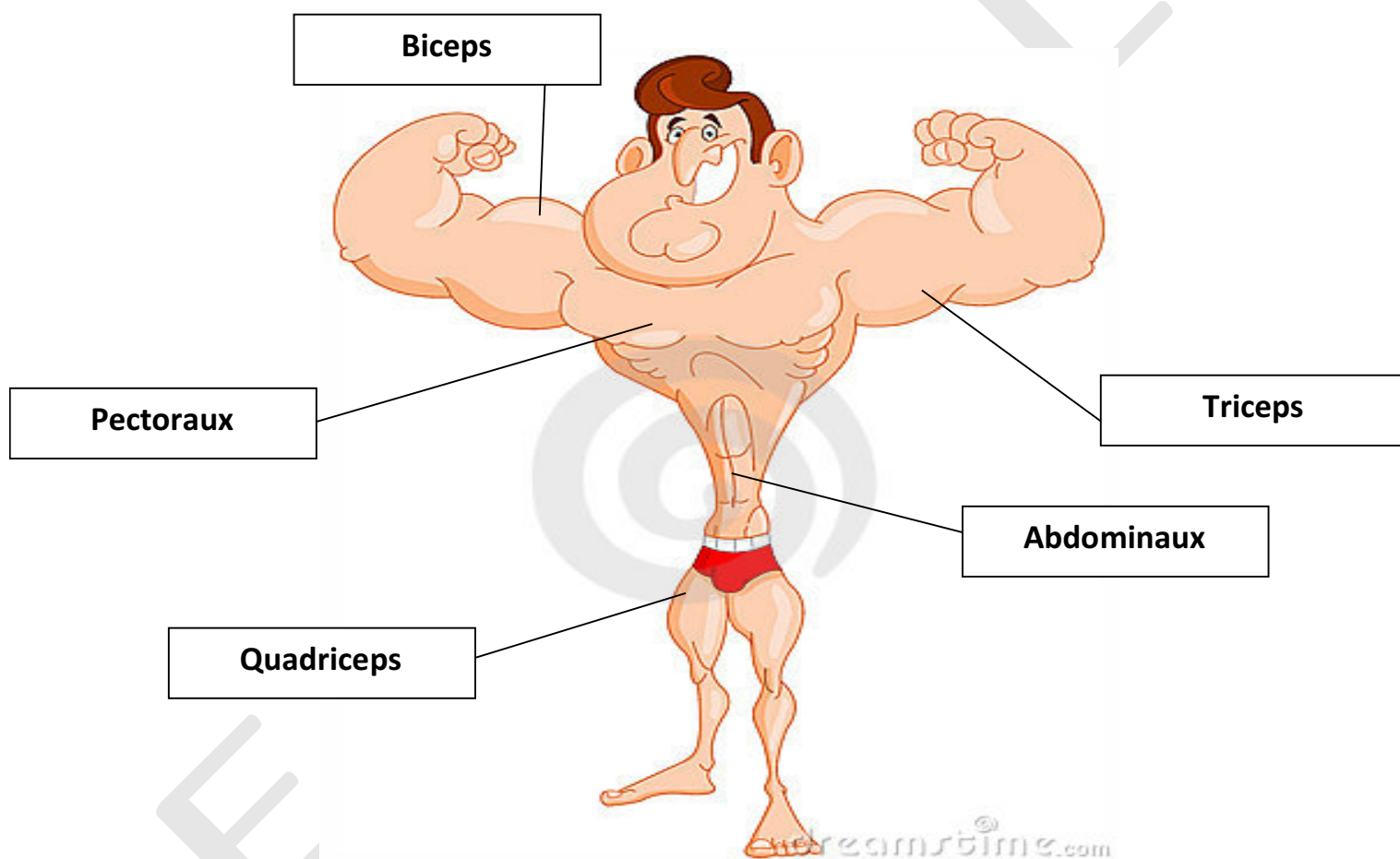
Encercler la bonne réponse.

Stations	choix	ou	choix
Push up	Biceps	ou	Quadriceps
Burpee	Biceps et quadriceps	ou	Abdominaux et triceps
Chaise	Quadriceps	ou	Biceps
Monter et descendre	Triceps	ou	Quadriceps
Redressements	Abdominaux	ou	Triceps
Squat	Biceps	ou	Quadriceps
Pompe au mur	Abdominaux	ou	Biceps
Flexion de bras	Biceps	ou	Quadriceps
Planche	Quadriceps	ou	Abdominaux
Escalade	Quadriceps	ou	Triceps

Affiche pour mur (référence)

Les muscles (contraction et relaxation)

Contraction	Relaxation
Dur	Mou
Court	Long
Travaille fort	Ne travaille pas



Travail écrit (3^e année)

RAS 3.8.1 (élément 3 de l'échelle)

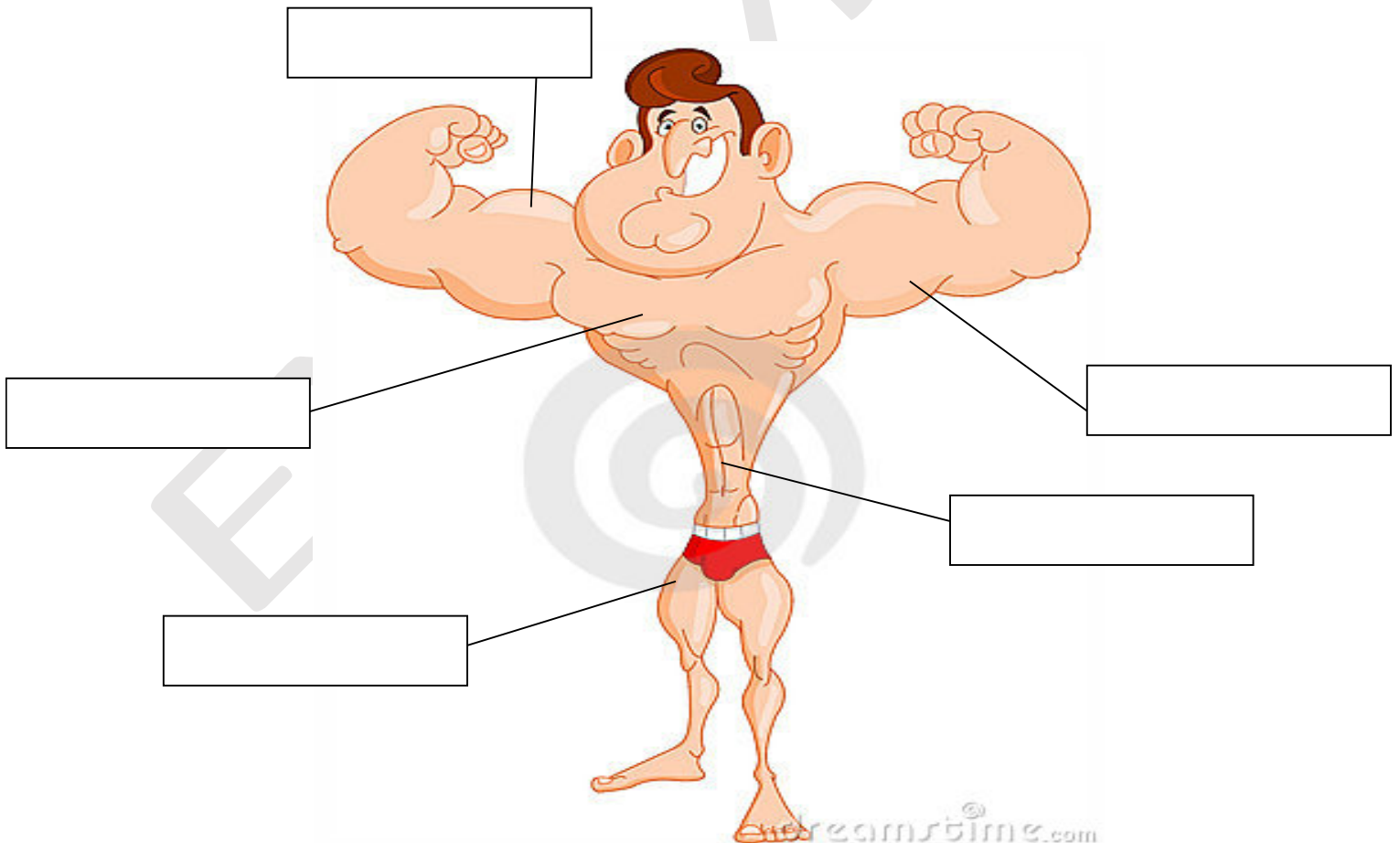
Les muscles (contraction et relaxation)

1. Place les mots suivants dans la bonne colonne.

Ne travaille pas	mou	dur	court	long	travaille fort
Contraction			Relaxation		

2. Utilise les mots suivants afin de le placer au bon endroit dans le dessin.

quadriceps	abdominaux	triceps
biceps	pectoraux	



Travail écrit (3^e année - Corrigé)

RAS 3.8.1 (élément 3 de l'échelle)

Les muscles (contraction et relaxation)

1. Place les mots suivants dans la bonne colonne.

Ne travaille pas	mou	dur	court	long	travaille fort
Contraction			Relaxation		
Dur			Ne travaille pas		
Court			Mou		
Travaille fort			Long		

2. Utilise les mots suivants afin de le placer au bon endroit dans le dessin.

quadriceps	abdominaux	triceps
biceps	pectoraux	

