

# Éducation physique - 5e année

## Effort physique et vie active

### Tâche

À l'arrivée des élèves, on leur demande de prendre leur pouls au repos. On poursuit avec un jogging de 6 minutes (endurance aérobie). Reprendre le pouls après la session de jogging. Pour compléter la tâche, faire les stations affichées qui sollicitent les déterminants de la condition physique (la flexibilité et la force musculaire). Le temps accordé à chaque station est à la discrétion de l'enseignant mais nous recommandons 1 minute à ce niveau.

### Station de flexibilité

Élévation de la poitrine et des jambes



Élévation latérale d'une jambe

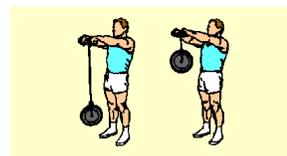


### Station de la force musculaire

Écrasement de la balle



Roulement des poignets (Wrist-Roll)



Adresses URL :

#### Élévation latérale d'une jambe

[https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=768&q=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&oq=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&gs\\_l=img.3...18450.26303.0.26857.30.12.2.16.18.0.156.1380.0j11.11.0...0...1ac.1.64.img..1.26.1219...0j0i24k1.KoLjUt33rOM#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=%C3%A9%C3%A9vation+de+la+poitrine+et+des+jambes&imgrc=LoCb01LOK4XNIM%3A](https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=768&q=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&oq=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&gs_l=img.3...18450.26303.0.26857.30.12.2.16.18.0.156.1380.0j11.11.0...0...1ac.1.64.img..1.26.1219...0j0i24k1.KoLjUt33rOM#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=%C3%A9%C3%A9vation+de+la+poitrine+et+des+jambes&imgrc=LoCb01LOK4XNIM%3A)

#### Élévation de la poitrine et des jambes

[https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=768&q=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&oq=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&gs\\_l=img.3...18450.26303.0.26857.30.12.2.16.18.0.156.1380.0j11.11.0...0...1ac.1.64.img..1.26.1219...0j0i24k1.KoLjUt33rOM#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=%C3%A9%C3%A9vation+de+la+poitrine+et+des+jambes&imgrc=6wbVxdcb5V8NhM%3A](https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=768&q=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&oq=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&gs_l=img.3...18450.26303.0.26857.30.12.2.16.18.0.156.1380.0j11.11.0...0...1ac.1.64.img..1.26.1219...0j0i24k1.KoLjUt33rOM#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=%C3%A9%C3%A9vation+de+la+poitrine+et+des+jambes&imgrc=6wbVxdcb5V8NhM%3A)

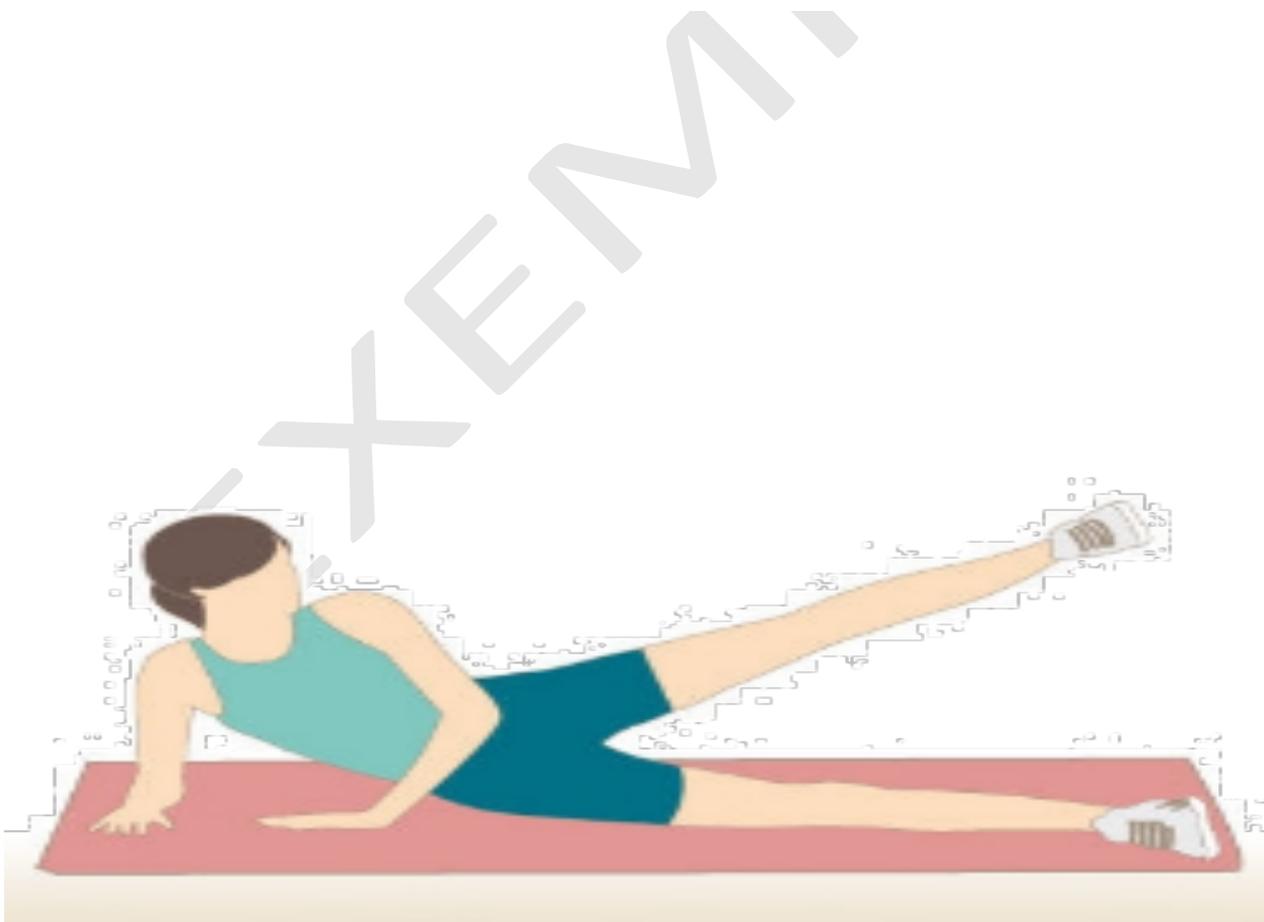
#### Écrasement d'une balle

[https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=768&q=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&oq=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&gs\\_l=img.3...18450.26303.0.26857.30.12.2.16.18.0.156.1380.0j11.11.0...0...1ac.1.64.img..1.26.1219...0j0i24k1.KoLjUt33rOM#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=%C3%A9crasement+de+la+balle+&imgdii=jmc88TRCUILV9M%3A%3Bjmc88TRCUILV9M%3A%3B33KDphZ0kirZiM%3A&imgrc=jmc88TRCUILV9M%3A](https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=768&q=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&oq=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&gs_l=img.3...18450.26303.0.26857.30.12.2.16.18.0.156.1380.0j11.11.0...0...1ac.1.64.img..1.26.1219...0j0i24k1.KoLjUt33rOM#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=%C3%A9crasement+de+la+balle+&imgdii=jmc88TRCUILV9M%3A%3Bjmc88TRCUILV9M%3A%3B33KDphZ0kirZiM%3A&imgrc=jmc88TRCUILV9M%3A)

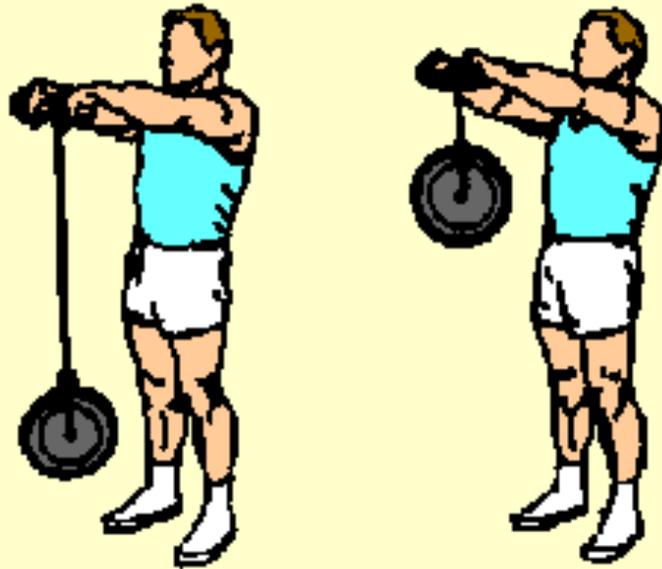
#### Roulement des poignets (Wrist-Roll)

[https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=768&q=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&oq=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&gs\\_l=img.3...18450.26303.0.26857.30.12.2.16.18.0.156.1380.0j11.11.0...0...1ac.1.64.img..1.26.1219...0j0i24k1.KoLjUt33rOM#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=Wrist-roll&imgrc=s\\_HckTqHqGj8jM%3A](https://www.google.ca/search?safe=strict&hl=fr&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=1536&bih=768&q=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&oq=%C3%A9tirements+avec+%C3%A9lastiques&gs_l=img.3...18450.26303.0.26857.30.12.2.16.18.0.156.1380.0j11.11.0...0...1ac.1.64.img..1.26.1219...0j0i24k1.KoLjUt33rOM#safe=strict&hl=fr&tbm=isch&q=Wrist-roll&imgrc=s_HckTqHqGj8jM%3A)

# Élévation latérale d'une jambe



## Écrasement de la balle



## Roulement des poignets (Wrist-Roll)

## Fiche pour l'élève

Les déterminants de la condition physique : **Force musculaire, endurance aérobie et flexibilité**

1. Prends ton pouls au repos : \_\_\_\_\_

a. Prends ton pouls suite au jogging de 6 minutes : \_\_\_\_\_

b. Transfère tes résultats en battements par minute : Au repos : \_\_\_\_\_

Jogging : \_\_\_\_\_

c. Suite à ton jogging de 6 minutes, quel est le déterminant de la condition physique qui est ciblé et pourquoi ?

---

---

---

---

---

2. Suite à l'activité de l'élévation de la poitrine et des jambes, quel déterminant de la condition physique est ciblé et pourquoi ?

---

---

---

---

---

a. Prends ton pouls suite à l'activité : \_\_\_\_\_

b. Transfère ton résultat en battements par minute : \_\_\_\_\_

3. Suite à l'activité d'écrasement de la boule, quel déterminant de la condition physique est ciblé et pourquoi ?

---

---

---

---

---

a. Prends ton pouls après l'activité : \_\_\_\_\_

b. Transfère ton résultat en battements par minute : \_\_\_\_\_