

Item 11 – Défi de forme physique

Activité 1 - Pouls

Brevet enseigné	Étoile de bronze
Numéro de l'item	Item #11
Nom de l'item	Défi de forme physique
Sujets	Pouls FITT
Durée de l'enseignement	20 minutes
Emplacement	Promenade, couloirs
Méthode de facilitation	Méthode 3D
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure de comprendre et d'effectuer un entraînement tout en respectant les concepts d'entraînement.	
Critères d'évaluation	
Le candidat démontre : - 1 prise de pouls et 1 calcul de fréquence cardiaque - 1 identification de composante du principe FITT - 1 entraînement prédéterminé (GCNB p.13)	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction :</u> Le moniteur questionne les participants : Vous êtes dans votre cours d'éducation physique. Votre enseignant veut savoir s'il vous a poussé à votre limite. Pour lui montrer que oui, vous calculez votre fréquence cardiaque à l'aide de votre pouls. Comment pouvez-vous le calculer ? <i>Réponses attendues : Montre intelligente, prise du pouls, etc.</i>	-
4 min. 5 min.	1. Le moniteur explique le principe FITT. 2. Les participants se pratiquent à prendre un pouls après la démonstration du moniteur.	GCNB

14 min.	3. Les candidats effectuent l'entraînement ci-dessous. ○ Ils prennent le pouls au départ et après la séquence du 2x50 mètres tête haute. 100m échauffement (style au choix) 6x25m (crawl ou dos crawlé ou brasse ou coup de pied de sauvetage) 2x50m (crawl tête haute ou brasse tête haute) 50 m retour au calme (style au choix)	
1 min.	<u>Conclusion :</u> Le moniteur questionne les participants : Qu'est-il arrivé à votre fréquence cardiaque entre le début et la fin de l'entraînement ? Pourquoi votre fréquence cardiaque a changé ? <i>Réponses attendues : 1. Elle a augmenté, 2. Cela est causé par un effort physique, nos muscles nécessitent plus d'oxygène alors le cœur doit battre plus rapidement pour permettre aux muscles d'en obtenir assez.</i>	-
Équipements et matériel		
GCNB		
Ressources et références		
MCS Chapitre 9.2 p.9-2 à 9-13 et Chapitre 10 p.10-1 à 10-10 GCNB p.13 et p.62		
Élément de contenu		
Pouls • Brachiale (sous le biceps, pour les bébés), • Carotidien (dans le cou, près du rond de la mâchoire) • Radial (près du poignet du côté du pouce) • Ne pas prendre le pouls à l'aide du pouce FITT • Fréquence, Intensité, Temps, Type (Voir GCNB page 62)		

Activité 2 - Rythme

Brevet enseigné	Étoile de bronze
Numéro de l'item	Item #11
Nom de l'item	Défi de forme physique
Sujets	
Durée de l'enseignement	20 minutes
Emplacement	Promenade, piscine
Méthode de facilitation	Méthode 3D
Objectif d'apprentissage	
Le candidat sera en mesure de comprendre et d'effectuer un entraînement tout en respectant les concepts d'entraînement.	
Critères d'évaluation	
Le candidat démontre : - 1 prise de pouls et 1 calcul de fréquence cardiaque - 1 identification de composante du principe FITT - 1 entraînement prédéterminé (GCNB p.13)	

Activités d'apprentissage		
Durée	Description et contenu	Matériel
1 min.	<u>Introduction :</u> Le moniteur questionne les participants : Quels sont les différents rythmes pouvant être utilisés pour calculer l'effort physique fait lors d'un entraînement ? <i>Réponses attendues : fréquence cardiaque, temps par longueur, nombre de tractions par longueur</i>	-
3 min. 15 min.	1. Le moniteur explique le concept de rythme. 2. Les candidats font l'entraînement ci-dessous. - Prendre le pouls au départ et après la séquence du 2x50 mètres tête haute 100 mètres échauffement (style au choix)	-

	6x25 mètres (crawl ou dos crawlé ou brasse ou coup de pied de sauvetage) 2x50 mètres (crawl tête haute ou brasse tête haute) 50 mètres retour au calme (style au choix)	
1 min.	<u>Conclusion :</u> Le moniteur questionne les participants : Comment le calcul de notre rythme permet d'améliorer notre condition physique? <i>Réponses attendues : Le calcul de notre rythme permet de connaître notre limite et d'ainsi s'entraîner pour améliorer/augmenter notre limite.</i>	-
Équipements et matériel		
Aucun		
Ressources et références		
MCS Chapitre 9.2 p.9-2 à 9-13 et Chapitre 10 p.10-1 à 10-10 GCNB p.13 et p.62		
Élément de contenu		
Rythme • Rythme cardiaque • Le compte des tractions ou des cycles par longueurs • Le calcul du temps par longueur		