

# MON CARNET D'ENTRAINEMENT DE DEMI-FOND

NOM :

Classe :

Prénom :



Intitulé de l'EPI	Thématique de l'EPI	Disciplines concernées
Chiffrer le corps	Corps, santé, bien-être, sécurité	Mathématiques et EPS

## Problématique

Recueillir, mettre en forme et interpréter diverses données relatives à l'entraînement de demi-fond pour développer et mobiliser ses ressources de manière optimale.

## Compétences et connaissances travaillées

En mathématiques		En EPS	
Lecture et construction de tableaux, de diagrammes, de graphiques.		Verbaliser les sensations ressenties.	
Calculs d'effectifs, de fréquences, de pourcentages.		Connaitre et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique.	
Calculs et interprétation d'une moyenne.			
Utilisation d'un tableur.			

## MES DONNÉES PERSONNELLES

- Ma Vitesse Maximale Aérobie (VMA) arrondie à 0,5 km/h près lors du 1<sup>er</sup> test :
  
- Mon Rythme Cardiaque (RC) en battements par minute (BPM) :

	Leçon 1	Leçon 2	Leçon 3	Leçon 4	Leçon 5
VMA (en km/h)					
RC avant l'effort					
RC après un effort à 100% de la VMA					

- Mon ressenti lors de la première leçon (cocher une seule réponse)

Ressenti lorsque je cours		C'est trop difficile, j'ai envie d'arrêter
		C'est très difficile mais je vais y arriver
		C'est difficile mais je gère
		C'est assez facile
		C'est très facile, je n'ai aucune difficulté

- Mon ressenti lors de la dernière leçon (cocher une seule réponse)

Ressenti lorsque je cours		C'est trop difficile, j'ai envie d'arrêter
		C'est très difficile mais je vais y arriver
		C'est difficile mais je gère
		C'est assez facile
		C'est très facile, je n'ai aucune difficulté

- Mon cross
  - Mon rythme cardiaque (en BPM) avant le départ :
  - Mon rythme cardiaque (en BPM) à l'arrivée :
  - Mon classement :
  - Mon ressenti :

## MA CLASSE

Ma classe de 5<sup>ème</sup> ..... se compose de :

- ..... filles
- ..... garçons

Pour un EFFECTIF TOTAL de .....

Calcul de la fréquence et du pourcentage de filles :

Calcul de la fréquence et du pourcentage de garçons :



# ETUDE DE LA VMA LORS DU 1<sup>er</sup> TEST

- **Tableau d'effectifs** pour les différentes VMA (arrondies à 0,5 km/h près) des élèves de 5<sup>ème</sup> ...

- **Diagramme en bâtons** correspondant.

## ETUDE DES RYTHMES CARDIAQUES APRES L'EFFORT LORS DE LA PREMIERE LEÇON

- **Tableau d'effectifs** regroupant les rythmes cardiaques après l'effort lors de la première leçon par **classe d'amplitude ..... battements par minute.**

- **Histogramme** correspondant.

# ETUDE DES SENSATIONS RESSENTIES

- **Tableau d'effectifs, fréquences et pourcentages** pour les différentes sensations ressenties par les élèves de 5<sup>ème</sup> ... après la première leçon.

- **Tableau d'effectifs et fréquences** pour les différentes sensations ressenties par les élèves de 5<sup>ème</sup> ... après la dernière leçon.
- **Diagramme en barres et diagramme circulaire.**

