

Tableur 5^{ème}

ENREGISTRE RÉGULIÈREMENT



TON TRAVAIL !!!!!

Première partie : Ressenti après l'effort lors de la dernière leçon (p 7)

Ouvre une feuille de calcul sur libre office

Objectifs :

- Construire un **tableau d'effectifs** et de **fréquences** pour le ressenti lors de la dernière leçon.
- Construire un **diagramme en barres** et un **diagramme circulaire**.

Pour calculer une fréquence

Tape dans la cellule correspondante

= cellule de l'effectif / cellule de l'effectif total

Pour calculer l'effectif total

Pour calculer la **somme d'une liste**, taper dans la cellule correspondante la formule

= SOMME(cellules à additionner)

	A	B	C	D	E	F	G
1	Ressenti	Très difficile	Très difficile	Difficile	Assez facile	Très facile	TOTAL
2	Effectifs						=SOMME(B2:F2)
3	Fréquences	=B2/\$G\$2					

Astuces

- Utiliser le symbole « \$ » pour « fixer » la cellule de l'effectif total. On « étire » ensuite la formule vers les autres cellules où on souhaite calculer la fréquence. Chaque effectif sera alors divisé par la même valeur : l'effectif total.
- Arrondir les valeurs au centième dans le menu format/cellules/nombre.

Pour construire un diagramme : Sélectionner les cellules correspondant aux données utiles pour faire le diagramme (ici de B1 jusque F2), puis choisir d'insérer le diagramme souhaité.

Ajouter un titre au diagramme en faisant un clic droit sur le diagramme.

Deuxième partie : Évolution de mon rythme cardiaque (p 8)

Ouvre une nouvelle feuille de calcul dans le même classeur (feuille 2 en bas de la fenêtre)

Objectifs :

- Reproduire le **tableau à double entrée** comportant tes mesures de rythmes cardiaques.
- Calculer ton **rythme cardiaque moyen** avant l'effort puis ton rythme cardiaque moyen après l'effort.
- Construire un **graphique** montrant l'évolution de ton rythme cardiaque avant et après l'effort (en sélectionnant ici les cellules A1 jusqu'à E3)

	A	B	C	D	E	F
1		1 ^{ère} séance d'entraînement	2 ^{ème} séance d'entraînement	3 ^{ème} séance d'entraînement	4 ^{ème} séance d'entraînement	Moyenne
2	RC avant l'effort					=SOMME(B2:E2)/4
3	RC après un effort à 100% de la VMA					

Troisième partie : impression de ton travail

Ouvre une feuille de texte sur libre office et à l'aide du logiciel « outil capture »



Outil Capture

ou « Picpick » insère sur une seule page :

- Ton tableau d'effectifs pour le ressenti après l'effort lors de la dernière leçon
- Le diagramme en barres et le diagramme circulaire correspondant
- Le tableau à double entrée pour ton rythme cardiaque
- Le graphique correspondant

Sauvegarde ton travail et imprime-le après avoir demandé l'autorisation.