



2

EFFORT ET ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

a - Cherche dans le dictionnaire le sens du mot « effort ». Recopie-le ci-dessous.

b - « Pio et Pia participent à une rencontre USEP de biathlon : au programme une course de durée et des tirs à la sarbacane. Ils se sont préparés avec leur classe et chacun a choisi un contrat. Pio a choisi le parcours le plus long : au total 2,5 kilomètres. Il a décidé d'effectuer ses tirs de sarbacane à une distance de 3 mètres. Pia, quant à elle, court 1800 mètres et effectue ses tirs à une distance de 4 mètres ».

Complète les cases grisées de leur tableau de résultats :

	Distance jusqu'à l'atelier 1	Tirs réussis Atelier 1	Distance jusqu'à l'atelier 2	Tirs réussis Atelier 2	Distance jusqu'à l'atelier 3	Tirs réussis Atelier 3	Distance jusqu'à l'arrivée.	Distance totale	Total des points de tirs
PIO	600	3 à 2 pts	600 à 3pts	600	1 à 3pts 2 à 2pts 2 à 1pt		2500m	21 pts
PIA	400	5 à 3 pts	400	4 à ...pts 1 à ...pt		5 à 3 pts	600	1800m	43 pts

Explique comment tu fais :

Je me connais



2

c - À la fin de la rencontre, Pio raconte à ses copains « *C'était de plus en plus dur, tellement dur que j'ai failli m'arrêter de courir. Je n'ai pas réussi à me concentrer au tir à la sarbacane* ». Pia finit avec le sourire, elle a réussi à obtenir un score excellent à la sarbacane : « *J'ai couru tout doucement et ainsi j'ai bien réussi à me concentrer pour tirer* ».

Note l'intensité ou la difficulté des efforts fournis par Pio, par Pia en utilisant la réglette de l'effort :

EFFORT de PIA	
Course : Effort d'endurance	
Sarbacane : Effort de concentration	
EFFORT de PIO	
Course : Effort d'endurance	
Sarbacane : Effort de concentration	

Qu'as-tu envie de leur dire ?

d - **DÉBAT.** Utilise avec ton groupe la fiche débat (voir page 29). Thème n°7 « Est-il possible de faire des efforts tout en éprouvant du plaisir ? ».

CE QUE TU RETIENS à propos des efforts

INFO PIO ET PIA :

Tout le monde peut fournir des efforts. Les efforts sont ressentis de façon différente d'un individu à l'autre. Les types d'efforts sont différents en fonction de l'activité pratiquée. Pour ta santé, il est recommandé d'avoir une activité physique tous les jours et de pratiquer 3 fois par semaine une activité physique à forte intensité qui te demandera des efforts.



2

e - Choisis et décris une activité physique ou sportive qui te demande des efforts :

De quels types sont ces efforts ?

Des efforts d'endurance Oui Non

Des efforts de concentration Oui Non

Des efforts de maîtrise de soi Oui Non

Comment se manifestent-ils ? Pour te tester tu peux utiliser la fiche des « indicateurs d'effort » qui se trouve en annexe.

Je me connais



2

f - Il est recommandé de faire 3 séances par semaine d'activité physique à forte intensité ou ayant un important degré de difficulté.

Indique les activités physiques que tu as pratiquées cette semaine et qui correspondent à la catégorie des activités à forte intensité :

Activité et jour	Degré de difficulté de l'effort	Durée de l'effort

Qu'en penses-tu ?

g - Explique ce qui est important, pour toi, quand tu fais un effort ?

Complète ta fiche individuelle du compteur d'activités physiques et sportives (voir annexe), en coloriant, en orange, les périodes d'activités de forte intensité (ou ayant un important degré de difficulté) que tu as pratiquées cette semaine.

**Tes préférences :
Tu aimes....**

**Tes préférences :
Tu aurais envie de....**