

Organisation Séance type

- **Matériel nécessaire**

- 10 ergomètres si possible
- 1 vidéoprojecteur ou 1 télévision
- 1 ordinateur PC avec le logiciel de course Venue Race
- 1 kit rame en 5eme

- **Installation du matériel**

- **Atelier 1 Test 40 secondes**
 - Mise en place des ergomètres (6 ergo)
 - Mise en place du matériel vidéo (film de présentation, logiciel de course)
 - Imprimer feuille de résultat pour le classement (voir dossier clef USB kit)
- **Atelier 2 dépenses caloriques sur 5 min max (réduire le temps en fonction du nbres d'élève)**
 - Mise en place des ergomètres (4 ergo)
 - Imprimer feuille des aliments plus les calories (voir dossier clef USB kit)
- **Atelier 2.1 SVT**
 - Mise en place des affiches pédagogiques SVT
 - Disposition des questionnaires SVT pour les élèves (voir dossier clef USB kit)
 - Imprimer les réponses des questionnaires pour les intervenants (voir dossier clef USB kit)

- **Début de séance** (10 minutes)

- **Accueil des élèves présentation des intervenants / présentation de la séance**
- **Diviser les élèves en 3 groupes (gain de temps pour la suite)**
- **Diffusion de la vidéo de présentation rame en 5e**

- **Séance**

- **Répartition des 3 groupes sur les 3 ateliers**
- **Atelier 1 Test 40 secondes (30 minutes)**
 - En binôme (1 qui pratique / 1 qui donne des conseils techniques)
 - 500 m échauffement
 - 2 x 10 cps objectifs parcourir la plus grande distance
 - 150 m le plus rapide possible pour se préparer au test 40 secondes
 - Test 40 secondes
 - Récupérer la distance sur la feuille de résultat

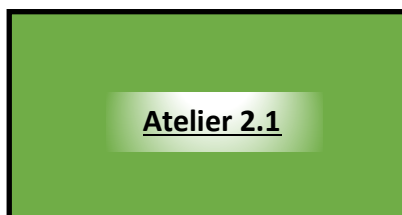
- **Atelier 2 dépenses caloriques (20 minutes)**
 - Après avoir constitué un menu à l'aide de la feuille des aliments, les élèves calculent le total des calories du menu.
 - Il réalise 5 minutes (*réduire le temps en fonction du nbre d'élève*) avec sur l'écran de l'ergomètre l'affichage des calories. À la suite des 5', l'élève retient le nbre de calorie dépensé.
 - En fonction du nbre de calorie dépensé pendant 5', l'élève calcule par un produit en croix le temps d'activité physique nécessaire pour dépenser le total des calories du menu qu'il a constitué

- **Atelier 2.1 SVT (10 minutes)**
 - Chaque élève prend un questionnaire SVT. À l'aide des affiches pédagogiques, il remplit son questionnaire.
 - L'intervenant corrige le questionnaire avec le ou les élèves.

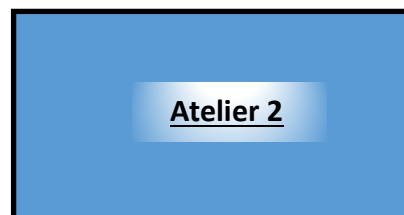
- **Atelier 3 Relais par équipe de 8 sur 2000m (250 m chacun) (15 minutes)**
 - Après avoir attribué un numéro de relais de 1 à 8 à l'équipe, les premiers se positionnent les ergomètres du test 40 secondes
 - Logiciel de course
 - Possibilité de s'aider pour le passage des relais

- **Fin de séance (5 minutes)**
 - Débriefing de la séance avec les élèves
 - Remise des cadeaux rame en 5e

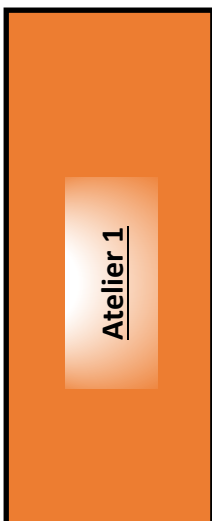
- **Type de disposition pour les ateliers**



Questionnaire SVT
Affiche SVT



4 ergomètres
Feuille des aliments
plus les calories



6 ergomètres
1 vidéoprojecteur
1 ordinateur