Cégep Marie-Victorin
Savoir inventer demain

Projet sports collectifs (109-103-3J)

Enseignante : Laura Chabot

Relevés périodiques
des activités réalisées en classe et hors classe

Nom : _____

Groupe : _____

Hiver 2017

Dans le cadre du cours 109-103-3J, projet sports collectifs, tu as effectué différents tests de la condition physique afin de te fixer deux objectifs, le premier en lien avec l'amélioration de ton endurance cardio-vasculaire et le second en lien, soit avec l'amélioration de ta vigueur musculaire ou de ta flexibilité.

Tu as ensuite conçu un programme personnel d'activité physique en ciblant, dans la semaine, des moments pour pratiquer diverses activités physiques en vue d'atteindre tes objectifs.

Ce cahier te permettra d'établir **un relevé des activités physiques réellement pratiquées durant la session**. Il s'agit d'un outil pouvant t'aider à harmoniser les éléments d'une pratique régulière et suffisante de l'activité physique dans une approche favorisant la santé.

Aucun point n'est attribué sur ce cahier, toutefois, je te demande de l'apporter à chaque cours afin que je puisse évaluer ta progression et te suggérer des pistes d'adaptation.

Les relevés périodiques te permettront de justifier l'atteinte, ou non, de tes objectifs en fin de session et mes commentaires te seront utiles pour orienter ta réflexion lors du travail final.

Semaine du 27 février au 5 mars

Date	Durée	Activités/exercices	Déterminants	Intensité	Commentaires

Semaine du 6 au 12 mars

Date	Durée	Activités/exercices	Déterminants	Intensité	Commentaires

Semaine du 13 au 19 mars

Date	Durée	Activités/exercices	Déterminants	Intensité	Commentaires

Semaine du 20 au 26 mars

Date	Durée	Activités/exercices	Déterminants	Intensité	Commentaires

Semaine du 27 mars au 2 avril

Date	Durée	Activités/exercices	Déterminants	Intensité	Commentaires

Semaine du 3 au 9 avril

Date	Durée	Activités/exercices	Déterminants	Intensité	Commentaires

Semaine du 10 au 16 avril

Date	Durée	Activités/exercices	Déterminants	Intensité	Commentaires

Semaine du 17 au 23 avril

Date	Durée	Activités/exercices	Déterminants	Intensité	Commentaires

Semaine du 24 au 30 avril

Date	Durée	Activités/exercices	Déterminants	Intensité	Commentaires