

# Cahier de l'élève

## SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

**Éducation physique et à la santé  
1<sup>re</sup> année du 1<sup>er</sup> cycle du secondaire**

### **Compétence 1**

Agir dans divers contextes  
de pratique d'activités physiques

### **Compétence 3**

Adopter un mode de vie sain et actif



**De la poutre à la slackline**

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Groupe :** \_\_\_\_\_

**Date :** \_\_\_\_\_

## Les critères d'évaluation

### ➤ Cohérence de la planification

- |    |  |
|----|--|
| C1 | ✓ Sélectionner une variété d'actions motrices et d'enchaînements en fonction des capacités personnelles et des contraintes de l'activité |
|----|--|

### ➤ Efficacité de l'exécution

- |    |  |
|----|--|
| C1 | ✓ Appliquer son plan d'action (ordonnance) |
|----|--|

- |    |   |
|----|---|
| C1 | ✓ Exécuter et ajuster ses actions motrices et ses enchaînements |
|----|---|

- |    |                                    |
|----|------------------------------------|
| C3 | ✓ Respecter les règles de sécurité |
|----|------------------------------------|

### ➤ Pertinence du retour réflexif

- |    |   |
|----|---|
| C1 | ✓ Évaluer sa démarche, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs |
|----|---|

## Mon plan de travail pour la poutre ou la slackline (compétence 1)

Choix de l'appareil :  Poutre basse  Poutre haute  Slackline

Choix d'actions : 13 actions au total sur la poutre ou 11 actions sur la slackline. Inscris les codes qui correspondent à tes choix dans chacune des catégories.

Ton enchaînement doit inclure **une entrée**.

E1) De côté, en position écart	E3) De côté, en position accroupie (groupé)
E2) De côté, sur un pied	Autre :

Ton enchaînement doit inclure **trois mouvements de non-locomotion (postures) différents**. Tu dois garder la posture pendant trois secondes.

ES1) Arabesque basse	ES7) Appui ventral	ES13) Planche faciale
ES2) Arabesque haute	ES8) Appui costal	ES14) Appui fessier
ES3) Arabesque sur un genou	ES9) Appui dorsal	
ES4) Cigogne	ES10) Sur une jambe (slackline uniquement)	
ES5) Chandelle	ES11) Fente avant (slackline uniquement)	
ES6) Appui tendu renversé	ES12) Position accroupie (slackline uniquement)	

Ton enchaînement doit inclure **six mouvements de locomotion différents**. (Une demi-poutre ou une demi½ slackline correspond à un déplacement.)

L1) Marcher de l'avant	L5) Roue latérale	
L2) Marcher à reculons	L6) Pointe des pieds	
L3) Pas croisés	L7) Déplacement en tournant	
L4) Pas chassés		

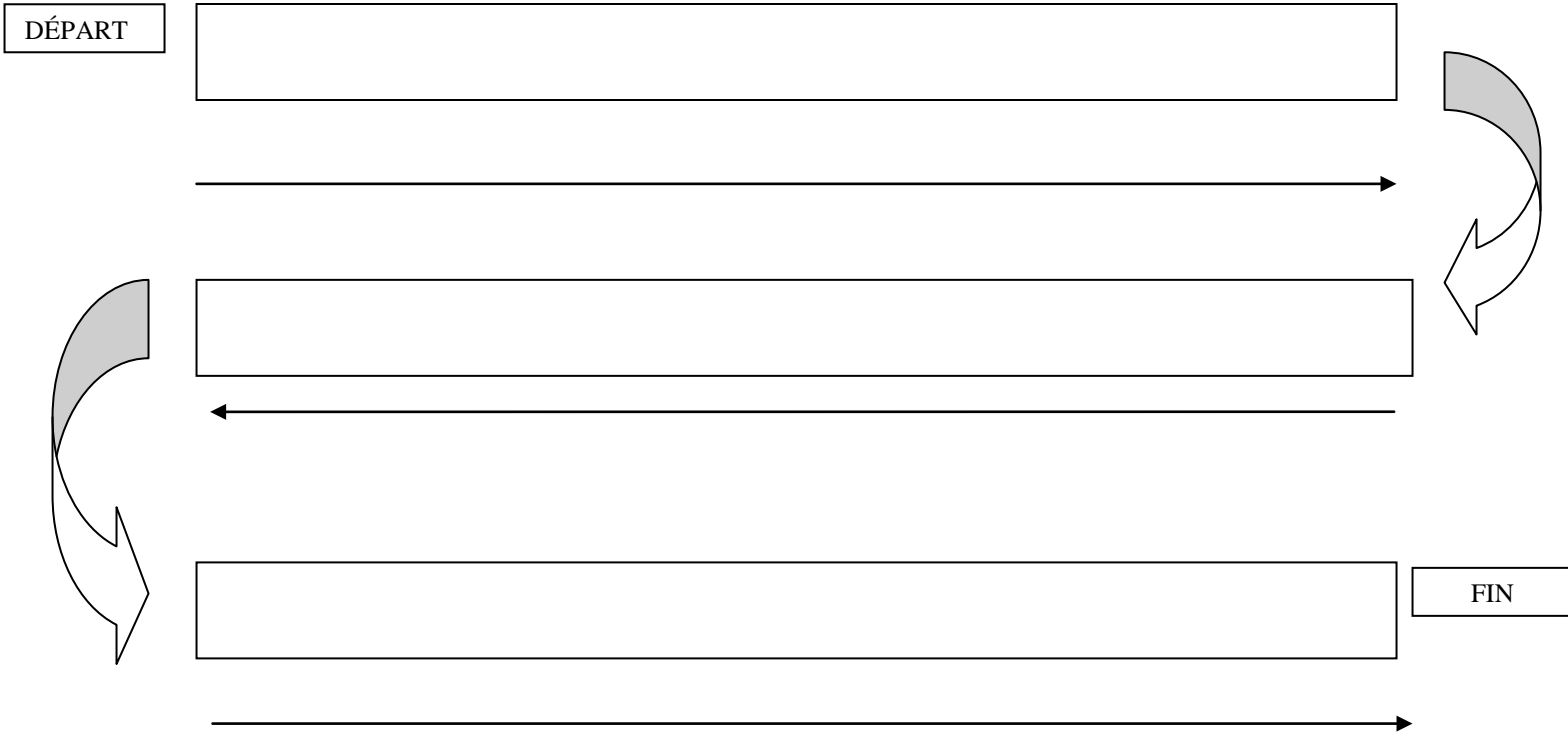
Ton enchaînement doit inclure **deux sauts différents** (uniquement sur la poutre).

S1) Saut droit	S5) Saut en C	S9) Saut écart
S2) Saut demi-tour	S6) Saut avec un changement de pied	S10) Grand jeté
S3) Saut un tour	S7) Saut de côté	S11) Soubresaut
S4) Saut carpé	S8) Saut groupé	

Ton enchaînement doit inclure **une sortie**.

SO1) Saut en bout de poutre ou de la slackline vers le sol	SO2) Appui tendu renversé et sortie de côté	SO3) Fente avant et rondade

Place dans l'ordre les actions que tu as choisies. Tu dois parcourir la poutre trois fois pour exécuter toutes les actions de ton enchaînement.



### Autoévaluation

Observations	Très bien	Bien	À améliorer
Fluidité de mon enchaînement			
Niveau de difficulté des mouvements variable (très facile, facile et plus complexe)			
Contrôle des mouvements d'équilibration dynamique et des postures			
Respect des règles de sécurité			

Observations	Oui	Non
Mon enchaînement contient le nombre exigé de mouvements de chaque catégorie.		
J'exécute mes mouvements dans le bon ordre.		

## Retour réflexif sur l'équilibre sur la slackline et la poutre

1. Crois-tu avoir choisi le bon appareil? Pourquoi?

---

---

---

2. Crois-tu avoir bien choisi tes mouvements? Pourquoi?

---

---

---

3. Donne un exemple de situation où tu as dû ajuster tes actions motrices.

---

---

---

4. Inscris deux règles de sécurité relative aux activités d'équilibration que tu as dû respecter dans les derniers cours.

---

---

5. Qu'as-tu appris qui pourrait te servir dans ton quotidien et dans d'autres activités que l'équilibre sur la slackline ou la poutre?

---

---

---

6. Que retiens-tu de l'activité d'équilibre sur la slackline?

---

---

## Évaluation de l'enseignante ou de l'enseignant<sup>2</sup>

Légende + : réussi + - : plus ou moins réussi - : non réussi O : avec de l'aide NE : non évalué	<i>Critères liés au Cadre d'évaluation des apprentissages</i>							
	<i>Maîtrise des connaissances</i>							
	Cohérence de la planification	Efficacité de l'exécution			Pertinence du retour réflexif		Efficacité de l'exécution	
NOM DE L'ÉLÈVE	Planifie une variété d'actions motrices et d'enchaînements selon ses capacités et les contraintes de l'activité.	Applique son plan d'action (ordonnance).	Exécute une variété d'actions motrices et de combinaisons avec efficacité (rythme, direction et continuité exigés).	Applique les principes d'équilibration dynamique.	Évalue la démarche et ses résultats.	Résultat C1	Respecte les règles de sécurité.	Traces d'observation C3
1.								

J'atteste que cette ou cet élève :

Dépasse nettement les attentes



Entre 95 % et 100 %

Dépasse les attentes



Entre 85 % et 95 %

Satisfait clairement aux attentes



Entre 75 % et 85 %

Satisfait minimalement aux attentes



Entre 65 % et 75 %

Est en deçà des attentes



Entre 55 % et 65 %

Est nettement en deçà des attentes



Échec

Signature de l'enseignante ou de l'enseignant :

Signature du parent :

<sup>2</sup> Cette grille est un exemple d'outil d'évaluation. Il revient à chaque enseignante ou enseignant de déterminer son échelle d'évaluation.