

3^e ANNEE DU SECONDAIRE

Semaine du 11 mai 2020

Le futur frappe à ta porte	1
Consigne à l'élève	1
Matériel requis.....	1
Information aux parents.....	1
Social Media Influencers : How Much Influence Do They Really Have?.....	2
Consigne à l'élève	2
Optional: Discuss with friends or family members the information you discovered on social media influencers and their influence on our decisions to buy something.....	2
Matériel requis.....	2
Annexe – Social Media Influencers : How Much Influence Do They Really Have?.....	3
Une étude sur la taille	4
Consigne à l'élève	4
Matériel requis.....	4
Information aux parents.....	4
Des failles dans la démarche.....	5
Consigne à l'élève	5
Matériel requis.....	5
Information aux parents.....	5
Annexe – Des failles dans la démarche	6
Annexe – Des failles dans la démarche (suite)	7
Informe-toi sur les signaux de faim et passe à l'action	8
Consigne à l'élève	8
Matériel requis.....	8
Information aux parents.....	8
Covibules.....	9
Consigne à l'élève	9
Matériel requis.....	9
Information aux parents.....	9
Annexe – Covibules.....	10
Annexe – Covibules (suite)	11
Ça va bien aller : mes mains pour le dire!	12
Consigne à l'élève	12
Matériel requis.....	12
Information aux parents.....	12
Annexe – Ça va bien aller : mes mains pour le dire!	13
Une enquête historique.....	14
Consigne à l'élève	14
Matériel requis.....	14

Une enquête historique (suite)	15
Information aux parents	15
Annexe – Outil de consignation	16

Le futur frappe à ta porte

Consigne à l'élève

La technologie évolue à un rythme effréné. Dix ans seulement après leur apparition, les médias sociaux ont complètement transformé nos vies. [Écoute cette vidéo de Rad](#), puis réponds aux questions suivantes :

Explique dans tes mots ce qu'est une cote de performance sociale.

Le monde futuriste peint dans le sketch de la vidéo est-il réaliste selon toi?

Quel sentiment ce monde suscite-t-il chez toi?

Quel locuteur dans le groupe de discussion t'a le plus intéressé? Pourquoi? Afin d'être en mesure d'identifier clairement ce qui t'a plu, tu peux consulter [cette page d'Alloprof](#). Tu pourrais ensuite t'inspirer de ses points forts pour ajuster ta façon de communiquer en groupe.

Pour aller plus loin... Quel impact un monde futuriste tel celui décrit dans le sketch peut-il avoir sur nos relations interpersonnelles? Discutes-en avec une personne de ton choix. Il peut être instructif d'en parler avec quelqu'un qui porte un autre regard que toi, comme une personne d'une autre génération.

Consigne

Matériel requis

- Aucun matériel particulier.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

Réagir à des informations;

Identifier des comportements à adopter ou des gestes à utiliser en communication orale.

Vous pourriez :

Écouter la vidéo avec votre enfant;

Discuter avec lui du contenu en l'aidant à comprendre les concepts plus difficiles pour lui.

Social Media Influencers : How Much Influence Do They Really Have?

Consigne à l'élève

In the past few years, a new type of entertainer has made their way into our lives: social media influencers. Who are these people who have appeared on our screens, what is their mission and how much influence do they really have? In the following activity, you will learn more about the power of social media influencers and how they are changing the way companies and marketing professionals reach their customers.

Before starting, reflect on and research the following questions:

How would you describe social media influencers and what they do?

What platforms are popular for social media influencers?

Can you name a few influencers that you are familiar with?

Visit a few social media sites and discover how many followers these influencers have.

Read the article and fill out the chart in Appendix 1.

Watch a video from the influencer of your choice where they promote a product.

Reflect on the following questions:

Was it clear that the video was sponsored by a company?

Did the influencer give an honest review of the product (providing both positive and negative criticism) or was it a rave review?

Did you know about the product before watching this video?

Did the influencer make you want to buy the product?

Optional: Discuss with friends or family members the information you discovered on social media influencers and their influence on our decisions to buy something.

Matériel requis

- Click [here](#) to read the article.
- A dictionary.

Annexe – Social Media Influencers : How Much Influence Do They Really Have?

CHART

Choose five surprising/interesting facts from the article and fill out the chart.

Facts	Information A) Describe the information you discovered. B) Describe the impact that this information has on you personally.
1-	A)
	B)
2-	A)
	B)
3-	A)
	B)
4-	A)
	B)
5-	A)
	B)

Une étude sur la taille

Consigne à l'élève

Tu dois effectuer une étude statistique qui porte sur la taille (grandeur), en centimètres, des membres de ta famille et de tes amis. Pour ce faire, tu dois réaliser un sondage et utiliser des modes de représentation qui te permettront de consigner les données, de les organiser et de les interpréter.

Pour recueillir les informations sur la taille des personnes qui ne vivent pas dans la même maison que toi, communique avec elles par téléphone, par message texte ou par courriel. Tu peux t'inclure dans les personnes sondées.

Une fois les données collectées, construis un tableau de distribution dans lequel les données seront groupées en classes (intervalles de valeurs, par exemple $[132,142[$). Pour organiser les données, détermine le nombre de classes et l'amplitude des classes (grandeur de l'intervalle) selon les tailles recueillies. Tu dois t'assurer de couvrir toutes les données, de la plus petite à la plus grande taille.

Construis ensuite un histogramme pour présenter la distribution de la taille des personnes sondées.

Au besoin, tu peux consulter le site [Alloprof](#) pour obtenir plus d'information sur le type de [tableau](#) et de [diagramme](#) à construire.

En terminant, détermine la classe modale (la classe la plus fréquente ou la plus représentée) et la taille moyenne des personnes qui ont participé à ton sondage. Si tu le souhaites, tu peux leur faire part de tes résultats en comparant leur taille à la classe modale et à la taille moyenne.

Consigne

Matériel requis

- Des feuilles de papier pour réaliser ton étude statistique.

Information aux parents

À propos de l'activité

Cette activité a pour but de réaliser une étude statistique sur la taille (grandeur) des membres de la famille et des amis. Votre enfant devra faire un sondage pour collecter des données puis construire un tableau de distribution à données groupées en classes (intervalles de valeurs) et un histogramme pour présenter la distribution de la taille des personnes sondées. Il pourra ensuite partager son analyse en comparant les tailles à la classe modale (l'intervalle le plus fréquent) et à la taille moyenne des répondants.

Des failles dans la démarche

Consigne à l'élève

À partir d'une mise en situation, tu devras répondre à des questions sur les principales étapes de la démarche expérimentale et sur les façons de mener une expérience scientifique rigoureuse. Une version numérique de cette situation t'est proposée [ici](#), mais tu trouveras également l'activité en entier à la page suivante.

Seras-tu capable de répondre comme un expert?

À toi de jouer!

Matériel requis

- Aucun matériel requis.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Reconnaître et analyser les principales étapes d'une démarche expérimentale.

Source : Activité proposée par Bénédicte Boissard, conseillère pédagogique (Commission scolaire de la Rivière-du-Nord).

Annexe – Des failles dans la démarche

Consigne à l'élève

Lis le texte qui suit et choisis les réponses adéquates aux questions posées. Une version numérique de cette situation t'est proposée [ici](#).

Mise en situation

Le docteur Travers veut absolument trouver un remède à la COVID-19. Cette maladie, devenue une pandémie, est mortelle pour bien des gens. Aucun vaccin n'existe pour le moment. Les scientifiques du monde entier tentent de trouver des médicaments capables de ralentir la propagation du virus, en attendant de réussir à fabriquer un vaccin. C'est une véritable course contre la montre.

Le docteur Travers pense qu'un médicament appelé « hydroxychloroquine » pourrait guérir des patients, parce qu'il est déjà utilisé pour traiter d'autres maladies.

Question 1 :

À quelle étape de la démarche correspond cet énoncé?

À l'élaboration d'une hypothèse **ou** à l'élaboration du protocole?

Le docteur Travers élabore donc une procédure expérimentale en vue de mener une étude pour tester son hypothèse. En tout, 42 patients atteints de la maladie acceptent de participer. Les patients seront séparés en deux groupes : certains recevront le médicament (groupe expérimental), d'autres recevront le traitement habituel sans le médicament (groupe témoin).

Question 2 :

Comment le docteur devrait-il procéder pour séparer correctement les patients en deux groupes?

En choisissant lui-même quels seront les patients qui feront partie du groupe expérimental **ou** en déterminant au hasard qui sera dans un groupe ou l'autre sans connaître quels sont les patients du groupe expérimental?

Deux groupes sont formés par le docteur Travers : le premier (le groupe expérimental) recevra le traitement d'hydroxychloroquine tous les jours, pendant six jours. Ce groupe est constitué de 26 personnes. Le deuxième (le groupe témoin) recevra le traitement habituel pendant six jours (sans hydroxychloroquine). Ce groupe est constitué de 16 personnes.

Question 3 :

À quelle étape de la démarche scientifique cet énoncé correspond-il?

À l'analyse et l'interprétation des résultats **ou** à l'élaboration de la procédure expérimentale?

Annexe – Des failles dans la démarche (suite)

Pendant que l'expérience est en cours, six patients du groupe expérimental abandonnent le traitement. En fait, trois patients sont transférés aux soins intensifs, un patient meurt, un patient cesse de prendre le médicament, et un autre quitte le centre hospitalier. Aucun patient du groupe témoin n'a cessé de participer à l'expérience.

Question 4 :

Que doit faire le docteur Travers lors de l'analyse des résultats?

Tenir compte de tous les patients, même de ceux qui ont abandonné le traitement, **ou** tenir compte des 20 patients restants parce qu'ils ont suivi le traitement jusqu'au bout?

Après avoir analysé les données, le docteur Travers soutient que le virus a disparu dans le cas de 14 patients du groupe expérimental après six jours de traitement. Il affirme que seuls deux patients du groupe témoin ont reçu un test négatif au jour 6. Par contre, plusieurs patients du groupe témoin n'ont pas été soumis à un test; il n'existe donc pas de données dans leur cas.

Question 5 :

Comment devrait-on interpréter ces résultats?

Doit-on en conclure que le traitement expérimental est très efficace **ou** qu'on ne peut pas affirmer hors de tout doute que le traitement fonctionne?

Correction

Tu doutes de tes réponses? Si tu as accès à Internet, consulte la ressource qui suit. Tu y trouveras une multitude d'informations pertinentes qui t'aideront à réviser.

[L'esprit sorcier : la démarche scientifique](#)

On vérifie tes réponses? Voici le corrigé :

Question 1 : l'élaboration d'une hypothèse.

Question 2 : en déterminant au hasard qui sera dans un groupe ou l'autre sans connaître quels sont les patients du groupe expérimental.

Question 3 : l'élaboration d'une procédure expérimentale.

Question 4 : tenir compte de tous les patients, même de ceux qui ont abandonné le traitement.

Question 5 : on ne peut pas affirmer hors de tout doute que le traitement fonctionne.

Pour aller plus loin

Une histoire vraie pour réfléchir aux conséquences d'un avis d'expert prématuré :

- [Le Pharmacien – Chloroquine : la cascade de conséquences d'un avis d'expert prématuré](#)

Informe-toi sur les signaux de faim et passe à l'action

Consigne à l'élève

Activité 1 : Signaux de faim et de satiété

Regarde les [vidéos](#).

Discute des vidéos avec ta famille pendant le souper ce soir.

Activité 2 : Passe à l'action

Exécute les [programmes d'entraînement](#) proposés.

Exécute les mouvements de manière sécuritaire.

Choisis les niveaux d'intensité en fonction de tes capacités.

Consulte le site [Reste actif!](#) pour accéder à l'ensemble des activités proposées au primaire et au secondaire, aux activités spéciales et à d'autres ressources.

Matériel requis

- Aucun.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

S'informer sur les signaux de faim et de satiété;

Expérimenter les programmes d'entraînement proposés.

Vous pourriez :

Soutenir votre enfant dans son apprentissage en le questionnant sur ce qu'il a appris à propos des signaux de faim et de satiété;

Faire les activités avec lui ou alterner l'accompagnement et l'autonomie, selon l'activité.

Covibules

Consigne à l'élève

Tu es invité à apprendre ce qu'est le blues : son histoire, sa structure.

Tu pourras apprendre à jouer du blues et à improviser.

Tu pourras composer des paroles sur le thème du confinement.

Matériel requis

- Un instrument de musique ou un accès à un clavier virtuel.
- Les documents en annexe.
- L'accès à Internet (facultatif).

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

S'exprimer par la musique.

Connaître et apprécier un nouveau genre musical.

Vous pourriez :

- Jouer les rôles de public et de critique (constructif).

Source : Activité proposée par Annie Cardin, spécialiste en musique au Collège Beaubois à Pierrefonds.

Annexe – Covibules

Les sections 2, 4, 5 et 6 peuvent être travaillées sans Internet.

1. **Vidéo histoire du blues** : Si tu as accès à Internet, visionne la capsule suivante :
<https://safeyoutube.net/w/XO18>.
2. **Forme musicale d'un blues** : Chorus de 12 mesures : 3 phrases musicales de 4 mesures (voir l'annexe qui suit pour les pistes d'accompagnement).
3. **Clavier piano virtuel** (si tu n'as pas d'instrument chez toi) : Voici un clavier virtuel en ligne avec lesquels tu peux jouer : <https://itch.io/embed-upload/319024?color=333333>
Si tu as *Garage Band*, tu peux utiliser le piano.
4. **La gamme de blues** : Cette gamme est intéressante parce que peu importe l'ordre dans lequel tu joues les notes, tu obtiendras toujours un beau résultat.
 - Groupe 1 : Flûte, trombone, euphonium, tuba, clavier, piano, guitare, basse
do - mi bémol - fa – fa dièse - sol - si bémol - do
 Voir le tableau de transposition en bas de page :
 - Pour les instruments du groupe 2 : sol - si bémol - do – do dièse - ré - fa - sol
 - Pour les instruments du groupe 3 : ré - fa - sol – sol dièse - la - do - ré
 - Pour les instruments du groupe 4 : la - do - ré – ré dièse - mi - sol - la
5. **Improvisation** : Joue n'importe quelle note de cette gamme à l'aide des pistes d'accompagnement de l'annexe qui suit (optionnel). Commence par deux notes, puis varie le rythme.
Ajoute une troisième note, et tranquillement, joue toutes les notes de la gamme de façon aléatoire avec un bon rythme. Laisse-toi aller!
6. **Deviens parolier** : À toi de composer des paroles sur la vie pendant la COVID-19. Trouve une mélodie simple et chante le Coviblues!

Tableau de transposition

Si tu as un instrument qui ne fait pas partie du groupe 1, il se peut que tu doives transposer pour avoir la bonne tonalité. Les pistes d'accompagnement sont dans la tonalité du groupe 1.

Par exemple, quand un piano ou une flûte traversière joue la note *ré*, la clarinette jouera un *mi* pour avoir le même son.

Groupe 2 (en *fa*) : Cor
 Groupe 3 (en *si bémol*) : Clarinette, trompette, sax ténor/soprano
 Groupe 4 (en *mi bémol*) : Sax alto/baryton

Annexe – Covibules (suite)

Des pistes d'accompagnement musicales (*backing tracks*). Avec une des vidéos de piste d'accompagnement, essaie de jouer le *do*, le *fa* ou le *sol* au bon moment à l'aide de ton instrument ou d'un clavier virtuel (voir point 3).

<https://safeyoutube.net/w/OS18>

<https://safeyoutube.net/w/kV18>

<https://safeyoutube.net/w/KX18>

I (accord de <i>do</i>) C7	I (<i>do</i>) C7	I (<i>do</i>) C7	I (<i>do</i>) C7
IV (accord de <i>fa</i>) F7	IV (<i>fa</i>) F7	I (<i>do</i>) C7	I (<i>do</i>) C7
V (accord de <i>sol</i>) G7	IV (<i>fa</i>) F7	I (<i>do</i>) C7	V (<i>sol</i>) G7

* C = *do*, F = *fa*, G = *sol*

Si tu veux aller plus loin, voici les notes des accords indiqués dans le tableau :

<p>C7 = <i>do, mi, sol, si bémol</i>, jouées simultanément</p> <p>F7 = <i>fa, la, do, mi bémol</i>, jouées simultanément</p> <p>G7 = <i>sol, si, ré, fa</i>, jouées simultanément</p>	<p>Pour un blues en <i>do mineur</i> :</p> <p>Cm7 = <i>do, mi bémol, sol, si bémol</i></p> <p>Fm7 = <i>fa, lab, do, mi bémol</i></p> <p>Gm7 = <i>sol, sib, ré, fa</i></p>
---	---

Pour d'autres exemples :

<https://safeyoutube.net/w/aa28>

<https://safeyoutube.net/w/Uc28>

I (accord de <i>do</i>) C7	IV (accord de <i>fa</i>) F7	I (<i>do</i>) C7	I (<i>do</i>) C7
IV (<i>fa</i>) F7	IV (<i>fa</i>) F7	I (<i>do</i>) C7	I (<i>do</i>) C7
V (accord de <i>sol</i>) G7	IV (<i>fa</i>) F7	I (<i>do</i>) C7	V (<i>sol</i>) G7

Ça va bien aller : mes mains pour le dire!

Consigne à l'élève

- Consulte les différents liens Internet proposés. Tu es invité(e) à réaliser une danse mettant à l'honneur la gestuelle des mains. De cette manière originale, tu pourras communiquer qu'il est important de demeurer confiants pendant la crise sanitaire que nous traversons.

Matériel requis

- Des outils technologiques pour l'appréciation des extraits (facultatif).
- Des outils technologiques pour la captation et le montage de la vidéo danse (facultatif).
- Le document en annexe pour la description de l'activité.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Exploiter sa créativité;
- Exprimer ses émotions par le mouvement.

Vous pourriez :

- Donner des commentaires constructifs sur la création.

Source : Activité proposée par Corine Bouchard, conseillère pédagogique en danse et en art dramatique (Commission scolaire de Montréal), et Caroline Paré, conseillère (ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur).

Annexe – Ça va bien aller : mes mains pour le dire!

Les mains sont des parties du corps qui nous sont tout à fait indispensables. En plus de nous permettre de tout faire, elles recèlent un grand pouvoir d'expression. Par elles on salue, on se fâche et on aime. C'est grâce à elles aussi que les personnes malentendantes peuvent communiquer. D'ailleurs, nous avons accès tous les jours à ce langage des signes lors du point de presse du premier ministre. En ce moment, nous devons pourtant nous méfier de nos mains, car elles sont aussi un vecteur de transmission.

On remarque dans plusieurs œuvres chorégraphiques la mise en évidence de ces parties du corps, qui parviennent si aisément à communiquer une intention.

Tâche 1 : Apprécier pour s'inspirer (avec accès Internet)

- Dans les extraits proposés, qu'est-ce que les mains tentent d'exprimer? En quoi chacun de ces extraits se distingue-t-il des autres?
 - *Le sacre du printemps* de Xavier Leroy : <https://safeyoutube.net/w/cq28>
 - *Kiss and cry* de Michelle Anne de Mey : <https://safeyoutube.net/w/ht28>
 - *La la la Human Sex* de Edouard Lock : <https://safeyoutube.net/w/Fv28>
 - *Comment se laver les mains* de l'acteur Danial Kheirikhah : <https://safeyoutube.net/w/hU28>

Tâche 2 : Place à la création

Crée une danse où les mains ont un rôle central pour exprimer le slogan *Ça va bien aller*.

Consigne de création

- Choisis le mode de diffusion de ta danse (vidéo danse ou danse à la maison).
- Choisis la nature de ta danse (humoristique, poétique, énigmatique, miniaturisée, du quotidien).
- Imagine une mise en scène où les mains prennent vie.
- Crée la gestuelle des mains et des autres parties du corps, si tu le souhaites.
- Associe la gestuelle créée à des actions dynamiques (saccadées, fluides, lentes, lourdes, fortes, légères).

Une enquête historique

Consigne à l'élève

Cultive ton désir d'apprendre en te posant des questions, dans une perspective historique, sur le monde qui t'entoure.

- Formule une question sur une réalité actuelle dont la réponse nécessite un regard sur le passé. Par exemple :
 - Qui a eu l'idée d'inventer cet objet?
 - Pour quelles raisons cet événement est-il survenu?
 - Pourquoi cette personnalité publique est-elle importante?
 - Pourquoi une loi en particulier a-t-elle été adoptée?
 - Une fois la question choisie, pose-la à un adulte de ton entourage et note ses réponses.
 - À l'aide des ressources disponibles, effectue une recherche sur le sujet afin de vérifier l'exactitude des réponses obtenues.

Pour assurer la validité de ton interprétation, il est nécessaire de consulter plus d'une source fiable : si l'information tend à se recouper dans plusieurs d'entre elles, il est probable qu'elle soit valide.

Porte maintenant ton attention sur la mise en œuvre de la méthode de recherche en histoire.

- Mène l'enquête sur un sujet lié aux périodes historiques étudiées pendant l'année scolaire. Pour organiser ton enquête, utilise l'outil de consignation en annexe.

Question d'enquête : Les contes et légendes sont-ils des sources valables pour comprendre la société à une époque donnée?
- Formule une hypothèse, une réponse possible à la question, en t'appuyant sur ce que tu sais déjà ou sur tes déductions.
 - Garde toujours en tête la question de recherche pour établir les faits qui permettront d'y répondre :
- Visionne la capsule [Les contes et légendes + La force](#) produite par Télé-Québec. Il pourra être utile de visionner la capsule à deux reprises.
- Consulte deux autres sources d'information qui portent sur le sujet : [Littérature orale de langue française](#) de l'Encyclopédie canadienne et [La légende](#) disponible sur le site d'Alloprof.
- Communique les résultats de ton enquête.
- Compare ton hypothèse au résultat de ton enquête :
 - Ton explication provisoire était-elle bonne?

Matériel requis

Selon la disponibilité des ressources, voici ce qui pourrait être utile :

- Matériel d'écriture (papier, carton, crayons, etc.).
- Matériel d'impression.
- Appareil numérique muni d'une connexion Internet.

Une enquête historique (suite)

Information aux parents

À propos de l'activité

Le recours à une méthode d'analyse critique telle que la méthode historique, dont les éléments essentiels sont transposés en classe d'histoire, permet aux élèves de construire la caractérisation et l'interprétation des réalités historiques en les amenant notamment à raisonner à partir de faits et à justifier le résultat de leur analyse.

Source : Activité réalisée avec la collaboration du Groupe des responsables en univers social (GRUS).

Annexe – Outil de consignation

Question d'enquête Les contes et légendes sont-ils des sources valables pour comprendre la société à une époque donnée?		
Ce que je sais sur le sujet.	Mon hypothèse : <i>Je crois que... parce que...</i>	
Je cherche des informations en visionnant la capsule.		
Ce que j'ai découvert.		
Je confirme les faits à partir d'autres sources.		 
Je communique les résultats de mon enquête en répondant à la question de départ.		
Mon explication provisoire était : <input type="checkbox"/> bonne <input type="checkbox"/> partiellement bonne <input type="checkbox"/> incorrecte		

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
3 mai	4 mai	5 mai	6 mai	7 mai	8 mai	9 mai
Repos	Repos ou Marche 20 ou Vélo 30 min	Repos	Jogging 20min continue	Repos	Repos	Intervalles longs 5min échauffement 3 x 90sec soutenu Repos 2 min (marche ou jog) 3 min retour au calme Total : 14min 30 sec
10 mai	11 mai	12 mai	13 mai	14 mai	15 mai	16 mai
Repos	Intervalles courts 5min échauffement 2 x 5 min (20-40)* *20 sec tempo- 40 sec lent Récup : 3 min 3 min retour au calme Total : 21 min	Repos	Jogging 2 x 12 min Récup : 4min	Repos	Repos	Intervalles longs 5min échauffement 5 x 2min soutenu Repos 2min (marche ou jog) 3min retour au calme Total : 26min
17 mai	18 mai	19 mai	20 mai	21 mai	22 mai	23 mai
Repos	Intervalles courts 5min échauffement 2 x 6 min (20-40)* Récup : 4 min *20 sec tempo- 40 sec lent 3 min retour au calme Total : 24 min	Repos	Jogging 2 x 14 min Récup : 4min	Repos	Repos	Intervalles longs 5min échauffement 4 x 2min30 soutenu Repos 3min (marche ou jog) 3min retour au calme Total : 26min
24 mai	25 mai	26 mai	27 mai	28 mai	29 mai	30 mai
Repos	Intervalles courts 5min échauffement 2 x 7 min (20-40) Récup : 5 min 20 sec tempo- 40 sec lent 3 min retour au calme Total : 27 min	Repos	Jogging 2 x 16 min Récup : 4min	Repos	Repos	Intervalles longs 5min échauffement 5 x 2min30 soutenu Repos 3min (marche ou jog) 3min retour au calme Total : 32min30
31 mai	1^{er} juin	2 juin	3 juin	4 juin	5 juin	6 juin
Repos	Intervalles courts 5min échauffement 2 x 6 min (30-30) Récup : 4 min 30 sec tempo- 30 sec lent 3 min retour au calme Total : 24 min	Repos	Jogging 2 x 18 min Récup : 4min	Repos	Repos	Intervalles longs 5min échauffement 4 x 3min soutenu Repos 3min (marche ou jog) 3min retour au calme 29min

Quelques consignes

- Petit plan d'entraînement de course. Comme je vous disais en début d'année. Ça ne coûte pas cher et c'est l'activité la plus simple à faire!
- Pour une fois semaine, choisis 1 colonne (**bleue** de préférence)
- Pour deux fois semaine, choisis 2 colonnes (**verte** et **bleue** de préférence)
- Pour trois fois semaine, toutes les colonnes (**bleue**, **verte**, **jaune**)
- Ce ne sont que des suggestions. Libre à toi de choisir ce qui te convient le mieux

Voici comment le plan se lit :

Exemple 1 (12 mai) : 12 min de course-4 min de repos actif (marche ou jogging très lent) – 12 minutes de course

Exemple 2 (9 mai) : 5 min d'échauffement (jogging lent pour échauffer le corps) – 90 sec course soutenue (prendre un rythme de course un peu plus vite)- 2 min de repos (jogging lent ou marche) – 90 sec course soutenue (prendre un rythme de course un peu plus vite)- 2 min de repos (jogging lent ou marche) - 90 course soutenue (prendre un rythme de course un peu plus vite)- 3 min retour au calme (jogging lent ou marche)

Exemple 3 (11 mai) : 5 min d'échauffement (jogging lent pour échauffer le corps) - 6 x « 20sec tempo; 40sec lent » (20 secondes course – 40 secondes de jogging lent) - 3min récupération (marche)- 6 x « 20sec tempo; 40sec lent » (20 secondes course – 40 secondes de jogging lent)- 3 min retour au calme (jogging lent ou marche)

AMUSE- TOI!!!