

## **Première partie : Construction de votre appareil !**

Cahier des charges

**Besoin** : Ton voisin se voit dans l'obligation de débiter un programme d'entraînement physique. Pour l'aider, tu décides d'imaginer un moyen efficace, afin de lui permettre d'améliorer sa condition physique.

**Produit** : Tu te mets en projet de lui construire une machine de conditionnement physique. Pour ce faire, tu décides d'utiliser des matériaux recyclés, afin de minimiser tes dépenses.

### **Conditions** :

- Temps alloué : 5 périodes (375 minutes)
- Construction de l'appareil en fonction du muscle pigé
- Les charges doivent être ajustables
- Composé d'au moins 1 machine simple (plan incliné, poulie ou levier)
- Constitué de matériaux recyclés

### **Autres conditions** :

Voici les caractéristiques d'un bon appareil de conditionnement physique :

- Facilement démontable
- Solide
- Fonctionnel
- Originalité
- Confortable
- Travaille le muscle demandé

### **Critères d'évaluation** :

Tu dois te donner des méthodes de travail efficaces, afin de mener ton projet à terme.

- Ton matériel est prêt
- Tu sais dans quelle direction tu t'orientes
- Tu sais gérer ton temps et tes activités
- Tu sais d'adapter aux imprévus