

Un nouveau numéro et une nouvelle semaine qui commencent avec un nouveau challenge « STA AppuisCroix Challenge » à découvrir en bas de document. L'EPS pratique sera consacré à la natation avec des vidéos pour acquérir des savoirs utiles quand nous reprendrons les cours. L'EPS Physique propose de faire ton prénom en gainage. L'EPS « Génération 2024 » amène des connaissances sur la souplesse. Profitez-bien de se programme en vous amusant!

Mr GAGEZ

EPS Pratique

Quelques tutos théoriques pour l'apprentissage de la natation...en vidéo!

1. Comment bien positionner son corps dans l'eau (tuto 1)?
(cliquez ici pour le tuto swim heroes 1) ou (<https://www.youtube.com/watch?v=tUbaYYD75Vo>)

2. Comment limiter la résistance à l'eau (tuto 2)?
(cliquez ici pour le tuto swim heroes 2) ou (<https://www.youtube.com/watch?v=bxUzHRmsHM0>)

3. Comment bien positionner sa tête (tuto 3)
(cliquez ici pour le tuto swim heroes 3) ou (<https://www.youtube.com/watch?v=rdkc71adLy0>)



EPS Physique

Ecris ton prénom faisant du gainage



Objectif : faire du renforcement musculaire de façon ludique
But : faire toutes les lettres de votre prénom
Déroulement : commencez par la première lettre de votre prénom en faisant le renforcement musculaire correspondant puis passez à la deuxième lettre, etc ...

Niveau 1 :
1 fois le prénom

Niveau 2 :
1 fois le nom et le prénom

Niveau 3 :
2 fois le nom et le prénom



EPS « Génération 2024 »

1. Regarder la vidéo «Muscles et souplesse, c'est pas de l'a gonflette»
(cliquez ici)
ou (<https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y>)

2. Questions sur le fonctionnement des muscles

- A) Lors de la réalisation d'un mouvement, comment s'appellent les deux types de muscles qui entrent en action ?
- B) A quelle forme ou à quel objet peut-on comparer la structure d'un muscle ?
- C) Par quel genre d'activité chaque catégorie de fibre est-elle développée ?
- D) Quelle partie du corps peut gêner la réalisation d'un grand écart facial ?
- E) Quel art pratique les moines shaolin ?



Le #EPSChallengeSTA de la semaine

« STA Appuis Croix Challenge »



Installation : mets toi loin de tout, à au moins 2m des meubles, murs,... Délimite une croix comme le schéma (carreaux carrelage, craie, scotch, ...)
But : réaliser le plus de croix possible sans se tromper en 30 secondes. 1 croix = 1 tour complet sans erreur
Réalisation : tu commences debout, pieds joints sur la première case du milieu. Tu dois sauter pieds joints dans chaque case. Tu repasses par la case centrale à chaque saut. Tu sautes dans le sens des aiguilles d'une montre (1 2 3 4). Si tu te trompes, tu repars de la case de départ au centre (rouge).
Exemple : case centrale + case 1 + case centrale + case 2 + case centrale + case 3 + case centrale + case 4 + case centrale = 1 tour

Publiez vos vidéos du #EPSChallengeSTA de la semaine sur le messenger, l'instagram de l'AS des Cédres (as_sta_flers) ou via écoledirecte pour les élèves de l'ensemble scolaire, avant le mercredi 8 Avril 2020. Une petite compilation sera faite. On compte sur vous!

Les P.EPS : Mme Boyer, M Nevoux, M Droullon et M Gagez

Le programme EPS STA du jour

"E.P.S : Ensemble Poursuivons le Sport"

Vendredi 10 avril 2020 #14

Bonjour à tous pour ce dernier jour de cours à distance. Et oui, demain c'est les vacances. Vous trouverez dans la rubrique EPS Pratique la suite du document sur l'importance du mental, puis dans la rubrique EPS Physique des exercices cardio et du gainage. ET enfin des questions sur des grands champions au JO.
Prenez soin de vous et restez à la maison. BONNES VACANCES.

M. Droullon

EPS Pratique

(Le mental = épisode 2)

Le petit plus du « mental de sportif » dans le confinement !

Qu'est ce que la préparation mentale?

Le but de la préparation mentale à la performance est de permettre au sujet de contrôler ses pensées, ses attitudes, ses actions, afin de les optimiser. Sachant que la force musculaire peut être améliorée par l'entraînement, la force mentale peut, elle aussi, être développée par certaines méthodes.

Cependant, chaque compétiteur présente des caractéristiques psychologiques différentes et atypiques, il est donc impossible d'établir des généralités dans ce domaine.

La préparation mentale est l'aspect psychologique de la préparation de l'athlète. Au même titre que les qualités physiques et le côté technique, cette dernière prépare l'athlète à mieux aborder les compétitions, à mieux gérer le stress et à utiliser ses propres atouts en fonction du contexte.

EPS Physique

Circuit « CARDIO ET GAINAGE »

Allez, on se motive!



30sec chaque exo

30sec de récup

x5 séries en augmentant les mouvements sur chaque exercice à chaque fois

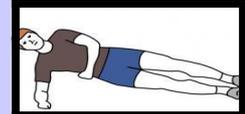
10 sec à gauche

10 sec ventrale

10 sec à droite

15 sec de récup

X 5 séries



EPS « Génération 2024 »

(les grands champions aux JO)

Réponses : 1-A, 2-B, 3-B, 4-C, 5-A

1/ Combien MARK SPITZ a gagné de médailles d'or au JO de Munich en 1972?

A/7 B/9 C/11

2/ Combien de fois l'équipe de France masculine de HB a-t-elle été championne olympique?

A/1 fois B/2 fois C/3 fois

3/ Combien de fois TEDDY RINNER a-t-il été champion olympique?

A/1 fois B/2 fois C/3 fois

4/ Combien de médailles d'or CARL LEWIS a obtenu lors de sa carrière olympique?

A/5 B/7 C/9

5/ Combien de médailles l'américain MICKAEL PHELPS a obtenu sur l'ensemble de ses participations aux JO?

A/28 B/18 C/8

Le #EPSCheckChallengeSTA de la semaine

« STA Appuis Croix Challenge »



Installation : mets toi loin de tout, à au moins 2m des meubles, murs,... Délimite une croix comme le schéma (carreaux carrelage, craie, scotch, ...)

But : réaliser le plus de croix possible sans se tromper en 30 secondes. 1 croix = 1 tour complet sans erreur

Réalisation : tu commences debout, pieds joints sur la première case du milieu. Tu dois sauter pieds joints dans chaque case. Tu repasses par la case centrale à chaque saut. Tu sautes dans le sens des aiguilles d'une montre (1 2 3 4). Si tu te trompes, tu repars de la case de départ au centre (rouge).

Exemple : case centrale + case 1 + case centrale + case 2 + case centrale + case 3 + case centrale + case 4 + case centrale = 1 tour

Publiez vos vidéos du #EPSCheckChallengeSTA de la semaine sur le messenger, l'instagram de l'AS des Cédres (as_sta_flers) ou via écoledirecte pour les élèves de l'ensemble scolaire, avant le mercredi 8 Avril 2020. Une petite compilation sera faite.

On compte sur vous!

Les P.EPS : Mme Boyer, M Nevoux, M Droullon et M Gagez