

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

Vendredi 1 mai 2020 #26

Bonjour à tous pour ce premier jour du mois de mai. Et oui, aujourd'hui il faut offrir du muguet. Vous trouverez dans la rubrique EPS Pratique la suite du document sur l'importance du mental, puis dans la rubrique EPS Physique un petit cross-fit. Et enfin des questions sur les JO et le challenge. Prenez soin de vous et restez à la maison!  
M.Droullon

### EPS Pratique

(Le mental = épisode 3)

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

Condition mentale et performance.

On entend souvent les athlètes dirent « Tout s'est passé dans la tête », ce qui montre l'importance de la psychologie dans la performance des sportifs. On peut toujours pallier une déficience technique ou physique avec un mental fort. En revanche une déficience mentale est souvent synonyme de défaite. Pour être bien physiquement, il faut être bien mentalement. Ainsi au même titre que la préparation technique, tactique et physique, la préparation psychologique et mentale doit faire partie du projet d'entraînement.

Chaque modification psychologique a une incidence physiologique. (exemple: le stress qui augmente le rythme cardiaque et qui peut parfois donner la sensation d'avoir les jambes lourdes.)

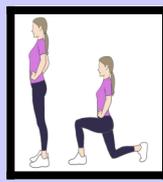
### EPS Physique

Avant de commencer, toujours un petit échauffement pour faire travailler son cardio (corde à sauter, monter de genoux, jumping jacks)

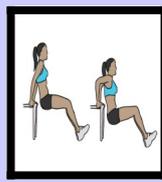


5 pompes

NIVEAU 1: 3 FOIS

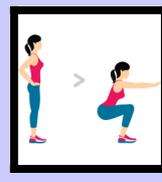


10 fentes de chaque jambe



10 dips

NIVEAU 2: 7 FOIS



10 squats



10 abdos

NIVEAU 3: 12 FOIS

### EPS « Génération 2024 »

(les grands champions aux JO)

Réponses : 1-A, 2-B, 3-B, 4-C, 5-A

- Les dernières épreuves de JO ont déjà terminé au mois de décembre.  
A/ Oui B/ Non
- Combien de nations ont été représentées aux JO de 2016?  
A/ 176 B/ 206 C/ 216
- Combien d'athlètes ont disputé les JO en 2016?  
A/ 8564 B/ 11402 C/ 16548
- Combien d'athlètes ont disputé les premiers JO en 1896?  
A/ 2141 B/ 1241 C/ 241
- Quels pays a obtenu le plus de médailles sur l'ensemble des JO?  
A/ Etats-Unis B/ Chine C/ Russie



### Le #EPSThallengeSTA de la semaine

(Merci à Aurélie.L pour l'idée du challenge. N'hésitez pas à nous en suggérer!)

#### « STA Construction Challenge »

**But :** réaliser une figure (pyramide, terrain, statue, empilement,..) avec du matériel de sport que je pratique ou que j'ai à la maison.

**Réalisation :** construis la figure, prend une photo où on te voit dessus avec la figure et envoies la nous.

Exemple :



Publiez vos vidéos du #EPSThallengeSTA 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 6 Mai 2020**. Une petite compilation sera faite.

On compte sur vous!

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

Bonjour à tous !!! J'espère que vous avez passé un bon WE du 1<sup>er</sup> Mai et que vous êtes prêt pour une nouvelle semaine. Au programme aujourd'hui, quelques petites informations sur la relaxation et ses bienfaits, un parcours de **CrossFit**, un petit quizz et enfin notre challenge de la semaine. Bon courage pour cette nouvelle semaine avant la reprise progressive.

C. BOYER

### EPS Pratique

### La relaxation dynamique

La relaxation est une médecine douce. Elle permet de se détendre. Elle peut se faire en faisant un travail sur notre respiration, sur la détente de nos muscles et de nos parties du corps. Cela permet d'être à l'écoute de son corps, et de son mental ainsi que de gérer ses émotions. Elle peut se faire sous différentes formes : le yoga, la sophrologie, la relaxation dynamique.

Qu'est-ce que la relaxation dynamique ? La relaxation dynamique allie à la fois des exercices de respiration et de relâchement musculaire. On se concentre sur un muscle à la fois. On le contracte 3 à 5 secondes avant de le relâcher pendant 5 à 7 secondes.

### EPS Physique

### Parcours CrossFit

**Niveau 1 :** (30 sec / 15 **reps** / 15 **reps** / 30 sec) X 3 1min de récup entre chaque tour

**Niveau 2 :** (45 sec / 30 **reps** / 30 **reps** / 45 sec) X 4 1min de récup entre chaque tour

**Niveau 3 :** (1' / 60 **reps** / 60 **reps** / 1') X 5 1min de récup entre chaque tour

**Départ** → Gainage planche → Squats → Mountain Climbers → Jumping Jacks → Gainage planche → **Arrivée**



### EPS « Génération 2024 »

Reponses : 1-B - 2-C - 3-A - 4-A - 5-D

- Les Jeux Olympiques de Paris 2024 correspondent à quelle Olympiade ?  
A/ 30<sup>ème</sup> B/ 33<sup>ème</sup> C/ 36<sup>ème</sup> D/ 40<sup>ème</sup>
- Combien y aura t'il de nations aux Jeux Olympiques de Paris 2024 ?  
A/ 186 B/ 196 C/ 206 D/ 216
- Et aux Paralympiques ?  
A/ 182 B/ 192 C/ 202 D/ 212
- Combien d'épreuves y aura t'il aux Jeux Olympiques Paris 2024 ?  
A/ 306 B/ 406 C/ 456 D/ 506
- Et aux Paralympiques ?  
A/ 240 B/ 340 C/ 440 D/ 540



### Le #EPSThallengeSTA de la semaine

« STA Construction Challenge »

**But :** réaliser une figure (pyramide, terrain, statue, empilement...) avec du matériel de sport que je pratique ou que j'ai à la maison.

**Réalisation :** construis la figure, prend une photo où on te voit dessus avec la figure et envoies la nous.

Publiez vos vidéos du #EPSThallengeSTA de la semaine sur le facebook ou l'instagram de l'AS des Cèdres (as\_sta\_fiers) avant le mercredi 6 mai 2020. Une petite compilation sera faite. On compte sur vous!

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

# Le programme EPS STA du jour

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

**Mardi 5 mai 2020 #28**

Bonjour à toutes et tous, nous attaquons notre 8<sup>ème</sup> semaine de confinement, et je l'espère : ça sent la reprise (enfin normalement) ! J'espère que vous vous portez toujours bien, et que vous gardez le moral et l'envie malgré tout cela ! Pour le programme d'aujourd'hui, j'ai choisi de vous donner quelques notions de la pratique du badminton : cela fait partie des disciplines que nous pourrions je pense reprendre.

Allez, hauts les cœurs, gardez le moral, et au plaisir de se retrouver très vite !!!

**Mr NEVOUX**

### EPS Pratique

#### Une activité : le badminton

Veillez trouver deux petites vidéos qui vous retrace les règles simples du badminton et la tenue de raquette

Règle du jeu et fair play : <https://www.youtube.com/watch?v=VFEEIVxJa08>

Tenue de raquette : [https://www.youtube.com/watch?v=A\\_0jp-vlysg](https://www.youtube.com/watch?v=A_0jp-vlysg)



#### Ce que nous attendons de vous :

Tout d'abord, nous allons faire en sorte de créer une continuité dans votre jeu : c'est-à-dire faire en sorte que vous soyez capable de renvoyer le volant dans le camp adverse sans poser de problème à votre adversaire !

Parallèlement à cela, nous allons travailler la mise en jeu : le service. Celui-ci est un coup important car il se base sur des points règlementaires. Il est d'autant plus important car il peut devenir le premier volant d'attaque lors d'une confrontation.

Une fois que vous serez capable de renvoyer le volant là où vous le souhaitez, nous pourrons commencer à mettre cela en pratique lors de match avec les camarades de votre classe : d'autres difficultés vont alors se présenter : !!!

La prise d'information sur le jeu de l'adversaire, sur les points forts et faible, son positionnement, ...

Votre position, sur le terrain, vos déplacements et votre remplacement, ...

Vos stratégies, votre tactique

Du coup, après vous avoir appris à jouer dans un but de continuité, nous allons vous guider pour réussir à créer une rupture : c'est-à-dire réussir à marquer des points à votre adversaire.

Bien sur nous gardons toujours à l'esprit qu'en EPS on apprend aussi des savoirs faire et des savoirs être : vous allez apprendre à arbitrer, à mettre en place le matériel, à vous échauffer pour la pratique du badminton

A très vite !!

### EPS Physique

Après un tout petit footing 5' (avec des pas chassés, des montées de genoux, des talons fesses) et vos échauffements articulaires habituels (de haut en bas)

### Le #EPSSChallengeSTA de la semaine

(Merci à Aurélie.L pour l'idée du challenge. N'hésitez pas à nous en suggérer!)

#### « STA Construction Challenge »

**But :** réaliser une figure (pyramide, terrain, statue, empilement,...) avec du matériel de sport que je pratique ou que j'ai à la maison.

**Réalisation :** construis la figure, prend une photo où on te voit dessus avec la figure et envoies la nous.

Exemple :



Publiez vos vidéos du #EPSSChallengeSTA 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 6 Mai 2020. Une petite compilation sera faite.

On compte sur vous!

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

Jeudi 7 mai 2020 #29

Bonjour à tous, plus les semaines avancent et plus nous nous projetons dans le déconfinement et la reprise des cours. Durant les deux prochaines semaines, nous allons faire évoluer le programme en vous donnant des contenus sur des activités que vous auriez du faire durant cette période de confinement et qui vous serviront soit sur la fin d'année soit sur vos prochaines années de scolarité. L'EPS physique perdure car c'est primordial de se maintenir en forme.... On remet ça !

Mr GAGEZ

### EPS Activités

### Un jour = Une activité : LA NATATION

#### Le savoir nager = objectif minimum en 6ème!

Ce que l'on attend en natation 6ème : enchaîner les différentes étapes du savoir nager en continuité sans reprise d'appui + nager 6min avec le maximum de distance.

Action à réaliser	Schéma	Oui*	Non*
1 - à partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplage vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplage en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Pour aller plus loin, notamment en 5ème !

Ce que l'on attend en natation 5ème : nager 12min avec le maximum de distance en crawl.

3 vidéos pour acquérir des connaissances dans l'apprentissage du crawl :

- Maîtriser sa respiration en crawl (tuto 4)  
[https://www.youtube.com/watch?v=Tkr\\_vPqwX2Y](https://www.youtube.com/watch?v=Tkr_vPqwX2Y)
- La prise d'appui en crawl (tuto 5)  
<https://www.youtube.com/watch?v=NQLLIGxIxcK>
- Bien nager le crawl, le résumé (tuto 8)  
<https://www.youtube.com/watch?v=EJyWLLi6umM>

### EPS Physique

**Gainage :** 30'' de travail / 30'' de repos avec 4 positions différentes

**Être attentif :** dos et jambes droites comme une planche, appuis manuels à l'aplomb des épaules, serrer les abdominaux et respirer pendant l'effort.



30'' gainage ventrale

+

30'' repos



30'' gainage costale droit

+

30'' repos



30'' gainage costale gauche

+

30'' repos



30'' gainage dorsal

**Niveau 1 :**  
2 séries

**Niveau 2 :**  
3 séries

**Niveau 3 :**  
4 séries

Vendredi 8 mai 2020 #30

Bonjour à tous. Encore une semaine à la maison et les 6ème et 5ème reprendront le chemin de l'école.

Pour ce numéro ,dernier épisode de l'importance du mental dans le sport. (Petit résumé: la dimension psychologique influence la performance, qu'est ce que la préparation mentale?, condition mentale et performance et pour finir la confiance en soi). Deuxième partie sur une pratique physique Mr DROULLON

### EPS Pratique

#### La confiance en soi:

La notion de confiance en soi est d'une importance considérable. Elle se traduit par la conviction qu'un sujet a de ses capacités pour adopter un comportement ou réussir une performance sportive.

La confiance en soi se révèle être d'une très grande fragilité et d'une grande précarité dans la mesure où le moindre grain de sable peut venir briser ou l'affecter.

Selon les évènements, elle se construit, se perd, se regagne , se consolide... Elle constitue un long chemin dont on ne doit jamais s'éloigner, elle est l'objet d'un combat intérieur tout au long de la carrière d'un sportif.

Sans confiance en soi, la performance est une utopie.

Evidemment tout ce qui est écrit, sur l'ensemble de ces différents numéros sur l'importance du mental dans le sport, est bon à prendre: Croyez en vous, ne vous découragez pas face aux difficultés que vous pouvez rencontrer en EPS.

C'est en surmontant les obstacles que l'on progresse réellement.

Petite vidéo en anglais qui explique ce thème:

[https://www.youtube.com/watch?v=al8\\_9IX-pqI](https://www.youtube.com/watch?v=al8_9IX-pqI)

### EPS Physique

Avant de commencer, toujours un petit échauffement pour faire travailler son cardio (corde à sauter, monter de genoux, jumping jacks) et toujours en accélérant progressivement.



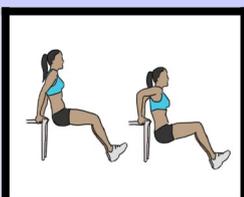
N1: 10 sec dans chaque position  
N2: 15 sec  
N3: 20 sec



N1 20 sec  
N2 30 sec  
N3 40 sec



N1 10 répétitions  
N2 15 répétitions  
N3 20 répétitions



N1 10 répétitions  
N2 15 répétitions  
N3 20 répétitions

Après 8 semaines de confinement, vous devez connaître un peu votre corps.

Vous pouvez choisir différents niveaux pour différents ateliers

Circuit à faire 3 fois avec le niveau que vous avez choisi ( per atelier)

**Le but est d 'aller au bout de ce qu'on annonce.**



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

Lundi 11 Mai 2020 #31

Bonjour à tous !!! Pour cette nouvelle semaine, nous continuons avec la nouvelle formule d'EPS : *Ensemble Poursuivons le Sport*. Vous trouverez dans la rubrique EPS Activité ce que vous devez maîtriser de manière générale en boxe française en 4<sup>ème</sup>. Vous trouverez dans la rubrique EPS Physique un circuit de 12 exercices, car il faut continuer à bouger. Prenez soin de vous et portez vous bien.

C. BOYER

## EPS Activité

### La boxe française (partie 1)

La boxe française est une activité de combat qui allie à la fois les pieds et les poings.

Ce que je dois maîtriser en 4<sup>ème</sup> en tant que tireur :

Les différentes techniques :

- la garde
- les déplacements
- coups de poings : direct, crochet, uppercut
- coups de pieds : fouetté, chassé frontal, chassé latéral, coup de pied bas

Les différentes cibles :

- ligne basse : les jambes
- ligne médiane : le tronc
- ligne haute : la tête

Maîtriser la puissance des coups (ce n'est que de la touche), la distance (avoir toujours les bras ou les jambes tendus lorsque l'on touche son adversaire), et armer/réarmer.

Maîtriser ses émotions

Ce que je dois maîtriser en 4<sup>ème</sup> en tant qu'arbitre :

Le placement et déplacement : former toujours un triangle avec les deux tireurs

Les commandements : Au début de chaque assaut :  
« tireurs dans vos coins »  
« saluez-vous » « en garde »  
« allez »

Puis pour arrêter l'assaut  
« stop »

Ce que je dois maîtriser en 4<sup>ème</sup> en tant que juger :

Compter les points et délivrer les avertissements

## EPS Physique

### Parcours CrossFit

Circuit de 12 exercices :

- 1) Jumping jacks
- 2) Chaise contre un mur
- 3) Pompes
- 4) Abdominaux « crunch »
- 5) Monter sur une chaise
- 6) Squat
- 7) Dips
- 8) Gainage sur les avant bras
- 9) Montée de genoux
- 10) Fentes
- 11) Pompes avec rotation
- 12) Gainage latéral

Niv 1 : 20'' / 20''

Niv 2 : 30''/30''

Niv 3 : 30''/20''

