

Le programme EPS STA du jour

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

Jeudi 19 Mars 2020 #1

Dans le contexte actuel, retrouvez quatre fois par semaine (Jeudi, Vendredi, Lundi et Mardi) le programme construit par l'équipe EPS du collège St Thomas d'Aquin de Flers afin de réaliser une activité physique à votre domicile et en profiter pour développer votre culture sportive. Trois rubriques EPS (EPS Pratique, EPS Physique et EPS Génération 2024) en plus du challenge à réaliser chez soi dans la semaine. Sportez-vous bien!

M. Gagez (Coordinateur EPS)

EPS Pratique

(Rappel des recommandations)
ONAPS

L'exposition aux écrans des enfants et adolescents :

- Eviter l'exposition aux écrans jusqu'à 2 ans.
- Limiter à 1h/jour de 2 à 6 ans.
- Réduire à 2h/jour au-delà de 6 ans.

Réduire son temps passé en position assise ou allongée

Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques :

- 1h/jour pour les enfants et les adolescents.
- 30min/jour pour les adultes.
- Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et améliorent la souplesse et l'équilibre.

Et en pratique comment faire? :

Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machines ou autres équipements sportifs :

Se lever régulièrement / Marcher ou s'étirer toutes les 2h / Faire quelques activités qui favorisent l'équilibre / Si vous en avez un, profitez de votre jardin en vous activant / Les tâches ménagères sont des activités physiques

EPS Physique

(3,4, 6 X  ou  + ) X 3 ou 4

Niveau 1 :

- 5 pompes à genoux + 20'' « superman » (sur le ventre, les épaules et les genoux ne touchent pas le sol) + 20'' de repos
- faire le circuit 3 fois de suite (3 répétitions)
- exercices à répéter 3 fois (3 séries)

Niveau 2 :

- 10 pompes à genoux + 30'' « superman » (sur le ventre, les épaules et les genoux ne touchent pas le sol) + 30'' de repos
- faire le circuit 4 fois de suite (4 répétitions)
- exercices à répéter 3 fois (3 séries)

Niveau 3

- 10 pompes « normales » + 30'' « superman » (sur le ventre, les épaules et les genoux ne touchent pas le sol) + 30'' de repos
- faire le circuit 6 fois de suite (6 répétitions)
- exercices à répéter 3 fois (4 séries)

EPS « Génération 2024 »

(Histoire des JO)

Réponses : 1-A, 2-B, 3-B, 4-C, 5-A

- Où sont nés les Jeux Olympiques il y a près de 3 000 ans?
A-En Grèce B- En Egypte C-Dans la Rome antique
- Combien d'années séparent deux Jeux Olympiques d'été?
A-2 B-4 C-5
- Vrai ou Faux? Il y a eu des Jeux Olympiques pendant les 2 guerres mondiales.
A-Vrai B-Faux
- De quelle année datent les premiers Jeux Olympiques modernes?
A-1596 B-1796 C-1896
- Combien d'épreuves furent disputées lors de la première édition des Jeux, en 776 avant JC?
A- 1 B- 5 C-10



Le #EPSCheckChallengeSTA de la semaine

Installation : mets toi loin de tout, à au moins 2m des meubles, murs, ...

But : réussir à tenir le plus longtemps possible en position « flamand rose » les yeux fermés.

Position : tu te mets en appui sur un pied, l'autre pied est collé au genou, ton genou plié doit rester ouvert, tes paumes de mains sont collées. C'est parti !

« STA Flamand Rose Challenge »



Publiez vos vidéos du #EPSCheckChallengeSTA de la semaine sur le facebook ou l'instagram de l'AS des Cédres (as_sta_flers) avant le mercredi 25 Mars 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 20 Mars 2020 #2

Le deuxième numéro de « EPS : Ensemble Poursuivons le Sport » voit le jour dans cette période de confinement. Prenez le temps de faire ce programme EPS STA pour prendre soin de vous par l'activité physique. Faites le ensemble en famille ou entre collègues pour passer un bon moment! La rumeur annonce que les directeurs des différents établissements vont participer au #EPSThallengeSTA Flamant Rose...1min30" à battre !

M. Droullon

EPS Pratique

Niveau 1 :
Réussir 5 lancers sur 10.

Niveau 2 :
Réussir 8 lancers sur 10.

Niveau 3 :
Réussir 8 lancers sur 10 avec 10 lancers assis et 10 lancers debout.

Défi technique :
Mets un verre à 2m de toi et lances 10 bouchons en plastique.

Le confinement.

Adapter sa nourriture à sa dépense réelle en énergie.
Garder une qualité de sommeil en maintenant des horaires fixes pour le coucher et le lever.

Une pratique minimale d'activités physiques à la maison (c'est possible)!

Le renforcement musculaire ne nécessite presque aucun matériel.
Avec une chaise, des bouteilles d'eau remplies, une marche d'escalier vous pouvez renforcer toutes les chaînes musculaires.
Les tâches ménagères sont aussi une source d'activité physique.
Vous pouvez aussi rendre les petits gestes du quotidien amusants en travaillant votre équilibre.

EPS Physique

(3,4, 5 X  + ) X 3

Niveau 1 :

-10 squats+ 15" de gainage « la planche » (sur les avant-bras et la pointe des pieds avec le dos droit) + 20" de repos
-faire le circuit 3 fois de suite (3 répétitions)
-exercices à répéter 3 fois (3 séries)

Niveau 2 :

-15 squat + 15" de gainage « la planche » (sur les avant-bras et la pointe des pieds avec le dos droit) + 20" de repos
-faire le circuit 3 fois de suite (3 répétitions)
-exercices à répéter 3 fois (4 séries)

Niveau 3

20 squats+ 15" de gainage « la planche » (sur les avant-bras et la pointe des pieds avec le dos droit) + 20" de repos
-faire le circuit 3 fois de suite (3 répétitions)
-exercices à répéter 5 fois (5 séries)

EPS « Génération 2024 »

(Activités des JO)

Réponses : 1-A, 2-B, 3-B, 4-C, 5-A

- Combien d'activités sont représentées au JO 2020?
A-33 B- 36 C-39
- Combien de nouvelles activités apparaissent en 2020?
A-5 B-6 C-7
- Vrai ou Faux? Le sumo est une activité des JO 2020.
A-Vrai B-Faux
- Quelle est la nouvelle activité?
A-Judo B-Lutte C-Karaté
- L'escalade apparaît aux JO 2020.
A- Vrai B- Faux



Le #EPSThallengeSTA de la semaine

Installation : mets toi loin de tout, à au moins 2m des meubles, murs, ...

But : réussir à tenir le plus longtemps possible en position « flamand rose » les yeux fermés.

Position : tu te mets en appui sur un pied, l'autre pied est collé au genou, ton genou plié doit rester ouvert, tes paumes de mains sont collées. C'est parti !

« STA Flamand Rose Challenge »



Publiez vos vidéos du #EPSThallengeSTA de la semaine sur le facebook ou l'instagram de l'AS des Cédres (as_sta_flers) avant le mercredi 25 Mars 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"

Lundi 23 Mars 2020 #3

Voici le troisième numéro de « E.P.S. : Ensemble Poursuivons le Sport » pour bien commencer cette nouvelle semaine de confinement. Aujourd'hui, nous vous présentons un petit cocktail détonnant à éviter et nous vous apportons quelques informations nutritionnelles, sans oublier la rubrique EPS Physique ;-) N'hésitez pas à le faire en musique ;-)

C. BOYER

EPS Pratique

mangerbouger.fr

Le cocktail à éviter durant cette période de confinement :
canap' + TV + ordi + grignotage

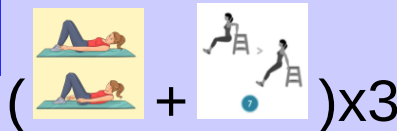
Rester inactif toute la journée devant la TV ou l'ordinateur, ce n'est pas bon pour la santé. Au moins 30 minutes d'activité physique par jour sont nécessaires pour être en bonne santé.

Le souci avec les activités dites « sédentaires » (TV, ordinateur, consoles) c'est qu'on ne bouge pas, mais qu'en plus on grignote souvent des produits sucrés ou gras.

Qu'est-ce que le grignotage ?

C'est lorsqu'on mange en dehors des repas. Cela est encouragé par des menus peu consistants, le stress ou l'ennui.

EPS Physique



Toucher cheville : allongé sur le dos, jambes pliées, venir toucher ses chevilles de façon alternée

Dips : prendre appui sur un banc, entre deux chaises, le rebord d'un canapé... avec ses mains bras tendus, jambes tendues ou fléchies. Fléchir les bras à 90° tout en contrôlant la descente.

Niveau 1 :

- 20 toucher chevilles + 8 dips
jambes fléchies + 30'' de récup
- Exercices à répéter 3 fois (3 séries)

Niveau 2 :

- 30 toucher chevilles + 10 dips
jambes légèrement fléchies + 30''
de récup
- 3 séries

Niveau 3 :

- 30 toucher chevilles + 12 dips
jambes tendues + 20'' de récup
- 3 séries

EPS « Génération 2024 »

Réponses : 1-B / 2-A / 3-B / 4-B / 5-A

- Pour être en bonne santé il faut supprimer toutes les matières grasses ?
A. VRAI B. FAUX
- Les meilleures sources de sucres lents sont :
A. Les pâtes al dente B. Les pâtes bien cuites C. Les céréales du petit déjeuner D. Le pain complet
- Le blanc d'œuf est riche en :
A. Vitamines B. Protéines
- Une petite poignée de cacahuètes (20g) contient :
A. 5g de graisse B. 10g de graisse
- A poids égal, lequel de ces fromages est le plus riche en graisse :
A. Camembert B. Gruyère

Le #EPSThallengeSTA de la semaine

« STA Flamand rose Challenge »

Installation : mets toi loin de tout, à au moins 2m des meubles, murs...

But : réussir à tenir le plus longtemps possible en position « flamand rose » les yeux fermés.

Position : tu te mets en appui sur un pied, l'autre pied est collé au genou, ton genou plié doit rester ouvert, tes paumes de mains sont collées. C'est parti !

Publiez vos vidéos du #EPSThallengeSTA de la semaine sur le facebook ou l'instagram de l'AS des Cédres (as_sta_flers) avant le mercredi 25 mars 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"

Mardi 24 Mars 2020 #4

Un grand bonjour à vous tous, j'espère que vous vous portez bien, et que notre petit programme journalier vous permet de bouger un minimum en cette période inédite de confinement ! Aujourd'hui, nous allons réfléchir un peu, pratiquer raisonnablement et surtout faire le #EPSThomasChallenge (c'est la dernière journée avant un autre Challenge jeudi). N'hésitez pas à poster vos vidéos : c'est sympa de voir que vous n'êtes pas les seuls dans cette galère ! Allez, hauts les cœurs, gardez le moral, et au plaisir de se retrouver très vite !!!

Mr NEVOUX

EPS Pratique

Importance des étirements : le stretching

Prenez une
pause ...
c'est
important!

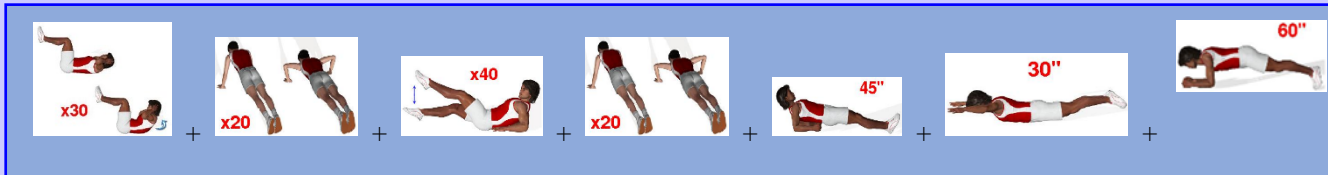


Comment je m'étire :

La façon la plus efficace et la plus sécuritaire pour assouplir un muscle consiste à l'étirer lentement, sans élan, jusqu'à l'atteinte de la position d'étirement : on sent que le muscle est bien étiré, mais on ne ressent aucune douleur. Il s'agit d'un étirement statique. Pendant l'étirement, respirez normalement. Si vous bloquez votre respiration, c'est que vous n'êtes pas totalement détendu. Enfin, si vous étirez trop vite vos muscles, un réflexe protecteur (réflexe myotatique) se déclenche et le muscle se contracte pour résister à cet assaut soudain qui pourrait le blesser. Pendant combien de temps maintenir la position d'étirement ? Pour les premières séances, maintenez au moins une dizaine de secondes. En trois ou quatre secondes seulement, il n'y a pratiquement pas d'allongement des fibres musculaires. Pendant les premières secondes d'un exercice d'étirement, le muscle, on l'a vu, résiste à l'étirement en déclenchant un réflexe protecteur. Après quelques secondes, ce réflexe disparaît, ce qui favorise le relâchement des fibres. Une fois que vous avez maintenu la position d'étirement pendant 15 à 20 secondes, répétez l'étirement une autre fois ; si vous voulez des résultats tangibles en 2 ou 3 semaines, faites vos étirements tous les jours, ou à tout le moins 3 à 4 fois par semaine. À la longue, vous pouvez viser quelque 25 secondes par étirement pour un maximum d'efficacité. Vous pouvez combiner étirements statiques et étirements dynamiques. On parle ici d'exécuter, sans prise d'élan, un mouvement ample à vitesse variable, comme ceux que l'on fait pour s'échauffer : cercles de bras, rotations des épaules, toucher alternatif des orteils avec la main opposée, flexions latérales, etc. Exécutés vers la fin de l'échauffement, alors que les muscles sont chauds, ces mouvements les délient. Pour bien ressentir l'effet d'étirement de ce type d'exercice, on répète chacun une dizaine de fois dans sa pleine amplitude, en restant toujours en deçà du seuil de douleur. La recherche indique que les étirements dynamiques améliorent aussi l'amplitude du mouvement.

EPS Physique

Après un tout petit footing de 5' sur place ou dans votre jardin (avec des pas chassés, des montées de genoux, des talons fesses, des flexions-extensions, ...) et vos mobilisations articulaires habituels (de haut en bas), enchaînez les 7 actions suivantes :



Niveau 1 :
2 séries

Niveau 2 :
3 séries

Niveau 3 :
4 séries

EPS « Génération 2024 »

Réponses : 1B, 2B, 3A, 4C, 5B

- Combien de records olympiques ont été battus à Londres en 2012 ?
A-12 B- 25 C-52
- À partir de quel âge peut-on participer aux Jeux Olympiques de la jeunesse ?
A-8 B-14 C-18
- Quel champion olympique français de saut à la perche a battu le record du monde de sa discipline en 2014 ?
A-Renaud Lavillenie B-Jean Galfione C-Romain Mesnil D-David Drouillon
- Que signifie l'expression anglaise Ready, steady, go ! employée au début des courses ?
A-En route mon gars B-au top partez C-a vos marques, prêts, partez D- allez hop on y va
- Quel est le record du monde masculin du 100 m ?
A- 7.5 B- 9.58 C-10.34

Le #EPSThomasChallenge de la semaine

Installation : mets toi loin de tout, à au moins 2m des meubles, murs, ...

But : réussir à tenir le plus longtemps possible en position « flamand rose » les yeux fermés.

Position : tu te mets en appui sur un pied, l'autre pied est collé au genou, ton genou plié doit rester ouvert, tes paumes de mains sont collées. C'est parti !

« STA Flamand Rose Challenge »



Publiez vos vidéos du #EPSThomasChallenge de la semaine sur le facebook ou l'instagram de l'AS des Cédres (as_sta_flers) avant le mercredi 25 Mars 2020. Une petite compilation sera faite. On compte sur vous!

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