



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

**Spécifique
VACANCES**
VACANCES
SPORTIVES



Lundi 13 Avril #15

Bonjour à tous !!! Tout d'abord, je vous souhaite d'excellentes vacances. Profitez-en pour vous reposer. C'est aussi très important. Aujourd'hui nous nous retrouvons avec un tout nouveau numéro d' « EPS : Ensemble Poursuivons le Sport » afin d'éliminer tous les chocolats de Pâques que vous avez mangé. **Mme BOYER**

EPS Blague-devinette

Réponse : Jeux Olympiques

- Mon 1^{er} est la première personne du singulier
- Mon 2nd est la principale boisson pour s'hydrater
- Mon 3^{ème} est une matière utilisée dans certains habits
- Mon 4^{ème} est l'une des 4 couleurs d'un jeu de cartes traditionnel
- Mon tout est une grande compétition sportive qui se déroule tout les 4 ans

Le trait d'humour de Christophe Peschet (avec son autorisation)



EPS Physique ludique



Gainage béret en 1 vs 1 :

Niveau 1 : Placer un petit objet entre les deux joueurs, 1 personne extérieure donne le signal. Au signal attraper l'objet. Se déroule en 5 manches. Position du gainage : en appui sur les pieds et les mains, bras tendus.

Niveau 2 : Placer deux objets de couleurs différentes entre les deux joueurs, 1 personne extérieure désigne la couleur à attraper. Position du gainage : en appui sur les pieds et les mains, bras tendus.

Gainage Pierre-feuille-ciseau en 1 vs 1 : Position du gainage : en appui sur les pieds et les mains, bras tendus. Placer une main derrière le dos.

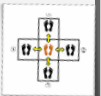
Jeu de rapidité avec signal :

Niveau 1 : Placer un petit objet entre les deux joueurs au niveau des pieds. Les deux joueurs sont attendes en montée de genoux, au signal donné attraper l'objet le plus rapidement possible.

Niveau 2 : Placer deux objets de couleurs différentes entre les deux joueurs, 1 personne extérieure désigne la couleur à attraper.

Le #EPSThallengeSTA de la semaine

« STA Appuis Croix Challenge »



Installation : mets toi loin de tout, à au moins 2m des meubles, murs,... Délimites 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 #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 15 Avril 2020**. Une petite compilation sera faite. On compte sur vous!

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



St Thomas d'Aquin - Flers

VACANCES SPORTIVES



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

Mardi 14 Avril #16

Salut à tous, j'espère que tout se poursuit correctement pour vous et vos familles : gardez le cap, restez en forme !! On ne vous oublie pas même pendant vos vacances !!!!

Mr Nevoux

EPS Blague-devinette

Réponse 1 : Gris pâle

1. Une petite d'actualité :
Quelle est la couleur du virus de la grippe ?

2. Et puis une petite facile pour le plaisir :
Comment occuper une blonde toute la journée ?

Réponse 2 : Lui donner un papier on l'on écrit « voir au verso » de chaque côté.

Le soir venu, en ce premier jour de la semaine, alors que les portes du lieu où se trouvaient les disciples étaient verrouillées (...), Jésus vint, et il était là au milieu d'eux. Il leur dit : « La paix soit avec vous ! » (Jn 20, 19)

J'ai bien été obligé de venir jusqu'à vous. (Vous restez tous confinés dans cette maison ! Mais c'est pas un reproche !)



Le trait d'humour de Christophe Peschet (avec son autorisation)

EPS Physique ludique

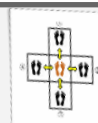
Un petit parcours ludique mais sportif quand même : ce n'est pas parce qu'on est en vacances qu'il faut se relâcher !!!

Circuit Training
30" effort 30" repos
2' de repos entre les séries
Faire 1 à 5 séries

The circuit includes 12 exercises: 1. Pompes sur genoux, 2. Crunch inversé, 3. Burpee, 4. Ciseau costal, 5. Double crunch, 6. Gainage ventral, 7. Jumping jack, 8. Mountain climber, 9. Crunch-abdos croisé, 10. Soulevé de fesses, 11. Fentes sautées, 12. Gainage costal.

Le #EPSThallengeSTA 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 #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 15 Avril 2020. Une petite compilation sera faite.

On compte sur vous!

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

Spécifique VACANCES SPORTIVES



C'est le début de la 5ème semaine du programme EPS de l'ensemble scolaire STA et nous continuons la version spécifique vacances commencée lundi. Amusez vous bien et découvrez un challenge original. On attend vos photos !

Mr Gagez

EPS Blague-devinette

Mon premier est le petit de la vache.
 Mon deuxième se mélange souvent à une boisson chaude.
 Mon troisième est un récipient pour liquide.

Mon tout est un sport.

Volleyball (Vean - Lait - Bol).

Le trait d'humour de Christophe Peschet (avec son autorisation)



EPS Physique ludique

Ecris ta date de naissance en faisant du gainage



Sport en famille



Niveau 1 :
1 fois la date de naissance

Niveau 2 :
2 fois la date de naissance

Niveau 3 :
3 fois la date de naissance

TA DATE D'ANNIVERSAIRE TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS

13/05/1993

1 min de gainage → 1min de chaise → 1min de gainage → 20 pompes → 20 pompes → 1min de gainage lat. → 2x 15 burpees

0 CHAISE 60 SEC	4 MOUNTAIN CLIMBERS 60 SEC	7 JUMPING JACKS 60 SEC
1 PLANCHE 60 SEC	5 GAINAGE LATÉRAL 60 SEC	8 FENTES 25 REP
2 SQUATS 30 REP	6 SQUATS BULGARE 20 REP	9 BURPEES 15 REP
3 POMPEES 10 REP		

Le #EPSCheckChallengeSTA de la semaine

« STA Photo-Copie Challenge »



But : Reproduire au plus proche la photo du sportif ou de l'événement sportif choisi

Réalisation : Prends une photo d'un événement sportif marquant, ou d'un grand sportif, et essaie de la reproduire au plus proche. Lorsque tu as le résultat final, prends le en photo. Envoie nous ensuite ta photo ainsi que ton modèle.

Exemple : coup de boule de Zidane, Victoire d'Usain Bolt, Reprise de volée de Pavard, Teddy Riner, Michael Jordan, Mohamed Ali...

Publiez vos photos 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 22 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 17 Avril #18

Spécifique VACANCES

Fêter son anniversaire en période de confinement, c'est pas un cadeau



Le trait d'humour de Christophe Peschet (avec son autorisation)

Bonjour à tous. C'est la fin de la première semaine des vacances et j'espère que tout va bien pour vous et vos familles. Aujourd'hui, petite devinette, petit gainage mathématiques, petit challenge photos-copie et un bon week-end!

Mr Droullon

VACANCES SPORTIVES



EPS Blague-devinette

Marathon (Maré-a-Thon).

Mon premier est une petite étendue d'eau stagnante.
Mon second est une voyelle.
Mon troisième est un poisson

Mon tout est une discipline athlétique.



EPS Physique ludique

GAINAGE ET MATHÉMATIQUES

Une personne est allongée à plat dos. (jambes tendues et bras le long du corps)

Une deuxième personne lui soumet une multiplication.

La personne allongée écrit le résultat avec ses pieds en relevant ses jambes et en les gardant tendues.



Niveau 1 :
5 multiplications

Niveau 2 :
10 multiplications

Niveau 3 :
15 multiplications

Le #EPSCheckSTA de la semaine

« STA Photo-Copie Challenge »



But : Reproduire au plus proche la photo du sportif ou de l'événement sportif choisi

Réalisation : Prends une photo d'un événement sportif marquant, ou d'un grand sportif, et essaie de la reproduire au plus proche. Lorsque tu as le résultat final, prends le en photo. Envoie nous ensuite ta photo ainsi que ton modèle.

Exemple : coup de boule de Zidane, Victoire d'Usain Bolt, Reprise de volée de Pavard, Teddy Riner, Michael Jordan, Mohamed Ali...

Publiez vos photos du #EPSCheckSTA 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 22 Avril 2020. Une petite compilation sera faite.

On compte sur vous!

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



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

Lundi 20 Avril #19

**Spécifique
VACANCES**
VACANCES
SPORTIVES



Bonjour à tous !!!

J'espère que votre première semaine de vacances s'est bien passée et que vous vous êtes un peu reposés.

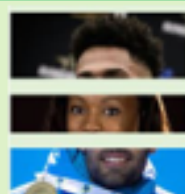
On enchaine sur la deuxième semaine avec une partie de cartes un peu spéciale. Gardez la forme !!!

Mme BOYER



Le trait d'humour de Christophe Pouchet, (avec son autorisation)

EPS Blague-devinette



Qui est-ce ? A qui correspondent ces parties de visages ? Vous avez quelques indices à côté de chaque personnage.

De haut en bas : Terry Vokes, Laurent Rodard, Martin Fourcade

EPS Physique ludique

Matériel nécessaire : Un jeu de cartes traditionnel de 54 cartes.



= Squat



= Jumping Jack



= Pompes



= Burpees



La valeur de la carte correspond au nombre de répétitions à faire.

Par exemple : 3 de carreau = 3 pompes

- Celui qui tire la carte fait l'exercice.

- Si vous tombez sur une tête (Valet, Dame, Roi et AS), celui qui tire la carte choisit l'exercice ainsi que le nombre de répétitions, MAIS, tout le monde participe. A vous de choisir : diminuer ou augmenter la difficulté...

Exemple de niveaux pour 2 personnes (à moduler en fonction du nombre de participants)

Niveau 1 : 1/3 du paquet

Niveau 2 : 2/3 du paquet

Niveau 3 : Paquet entier

Le #EPSThallengeSTA de la semaine

« STA Photo-Copie Challenge »



But : Reproduire au plus proche la photo du sportif ou de l'événement sportif choisi

Réalisation : Prends un photo d'un événement sportif marquant, ou d'un grand sportif, et essaie de la reproduire au plus proche. Lorsque tu as le résultat final, prends le en photo. Envoie nous ensuite ta photo ainsi que ton modèle.

Exemple : coup de boule de Zidane, Victoire d'Usain Bolt, Reprise de volée de Pavard, Teddy Riner, Michael Jordan, Mohamed Ali...

Publiez vos photos 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 22 Avril 2020. Une petite compilation sera faite.

On compte sur vous!

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



VACANCES SPORTIVES

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

Mardi 21 Avril #20

Salut à tous, voici le 20^{ème} tome de notre programme EPS, j'espère que vous gardez toujours la forme, en attendant de se revoir prochainement, je vous propose un numéro ludique mais sportif !!

Mr Nevoux



EPS devinette

$$\begin{array}{l}
 \text{chaussure} + \text{chaussure} + \text{chaussure} = 30 \\
 \text{bonnet} + \text{bonnet} + \text{chaussure} = 20 \\
 \text{cône} + \text{cône} + \text{bonnet} = 13 \\
 \text{chaussure} + \text{bonnet} \times \text{cône} = ?
 \end{array}$$

201



Le trait d'humour de Christophe Deschet (avec son autorisation)

EPS Physique ludique

Un petit parcours ludique mais sportif quand même : ce n'est pas parce qu'on est en vacances qu'il faut se relâcher !!!

« Placer 4 chaises espacées de 2m »

« Choisir un coté de départ »

« Place 6 foulards du côté opposé au départ »

Départ



Consignes : il faut effectuer un slalom entre les chaises, prendre un foulard et revenir en passant sur la chaise, puis sous la chaise, puis sur et enfin sous, et je dépose mon foulard !!!

L'action se termine lorsque j'ai ramené tous les foulards

Le premier passage je le fais en courant normalement, le 2nd à 4 pattes (genoux pieds), le 3^{ème} à 4 pattes (mains pieds ventrale), le 4^{ème} à 4 pattes (mains pieds dorsale), le 5^{ème} en marche canard, le dernier en courant normalement.

Le #EPSThallengeSTA de la semaine

« STA Photo-Copie Challenge »



But : Reproduire au plus proche la photo du sportif ou de l'événement sportif choisi

Réalisation : Prends une photo d'un événement sportif marquant, ou d'un grand sportif, et essaie de la reproduire au plus proche. Lorsque tu as le résultat final, prends-la en photo. Envoie-nous ensuite ta photo ainsi que ton modèle.

Exemple : coup de boule de Zidane, Victoire d'Usain Bolt, Reprise de volée de Pavard, Teddy Riner, Michael Jordan, Mohamed Ali...

Publiez vos photos du #EPSThallengeSTA de la semaine sur le messenger, l'instagram de l'AS des Cèdres (as_sta_fiers) ou via écoledirecte pour les élèves de l'ensemble scolaire, avant le mercredi 22 Avril 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"

Jeudi 23 Avril #21

SPÉCIFIQUE VACANCES

VACANCES SPORTIVES



Profitez bien des derniers jours de vacances avec le soleil...en restant à la maison! C'est le moment de faire le programme EPS spécifique vacances. A la rentrée, une nouvelle version pour rompre la monotonie.

Mr Gagez

Le président Macron a le soutien du Pape



Le trait d'humour de Christophe Peschet (avec son autorisation)

EPS Blague-devinette

- Qu'est-ce qui est vert, qui monte et qui descend?
- Qu'est ce qui est jaune et qui attend?

1. Un petit pois dans un ascenseur

2. Jonathan (jaune—attend)

EPS Physique ludique

Lance le dés et c'est partie pour un jeu de l'oie « physique »

Niveau 1 :
1 partie

Niveau 2 :
2 parties

Niveau 3 :
3 parties

	Gagné						

Créé par Valérie LAPP – Collège St Etienne - Continuité pédagogique – 2019/20

Le #EPSCheckSTA de la semaine

But : réussir à enlever son sweats d'une manière originale

Exemples : sans l'aide des mains, en faisant un équilibre, à deux e faisant une figure, ...

A vous d'être inventif ! Envoyez nous vos vidéos

« STA Sweats Challenge »



Publiez vos photos du #EPSCheckSTA 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 29 Avril 2020. Une petite compilation sera faite.

On compte sur vous!

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