

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

**Jeudi 2 Avril 2020 #9**

Cela fait quinze jours que nous nous retrouvons 4 fois par semaine afin de mieux vivre le confinement, garder une forme physique, développer sa culture sportive mais aussi relever le défi #EPSThallengeSTA. Le dernier, « STA DanceFloor Challenge » nous a encore réservé des beaux moments ! En attendant la compilation des vidéos de la semaine, venez découvrir le « STA mannequin Challenge » de cette 3ème semaine... Continuez à nous envoyer vos vidéos et restez chez vous. Prenez soins de vous et de vos proches. Sportez-vous bien!

**Mr GAGEZ**

### EPS Pratique

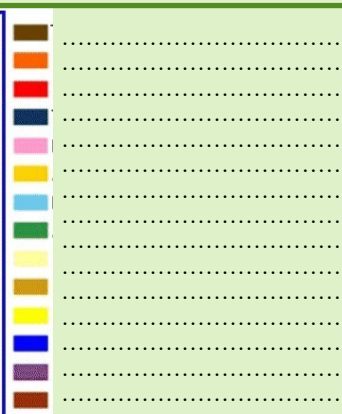
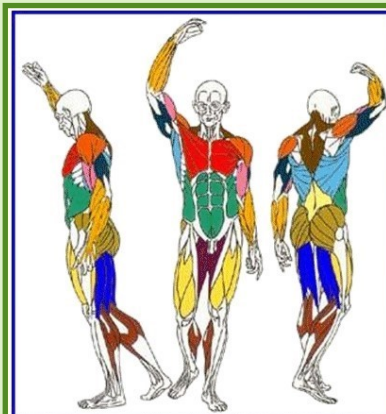
**Pour s'étirer, il faut d'abord connaître ses différents muscles, alors à vous de jouer! Vous allez en découvrir...**

**Défi :** retrouver les différents muscles du corps humain en les plaçant au bon endroit

**Déroulement :** mettre les muscles ci-dessous en face la bonne couleur à droite.

**Muscles à positionner :**

Mollets / Deltoides / Ischio-jambiers / Triceps / Avant-bras / Fessiers / Abdomen / Adducteurs / Trapèzes / Dorsaux / Pectoraux / Quadriceps / Biceps / Lombaires



(Réponses)



### EPS Physique

Gainage sous forme de jeu de l'oie

**NOUVEAU**

**Objectif :** faire du renforcement musculaire de façon ludique

**But :** en partant de la case départ, aller le plus vite possible à la case arrivée.

**Déroulement :** jouer à plusieurs joueurs (en solo ça marche aussi), lancer un dés à tour de rôle et aller sur la case correspondante, réaliser le gainage correspondant à sa case, le joueur suivant joue et ainsi de suite

**Niveau 1 :**  
1 partie

**Niveau 2 :**  
2 parties de suite

**Niveau 3 :**  
3 parties de suite



### EPS « Génération 2024 »

1. Regarder la vidéo « **Faire du sport, c'est physique et chimique** » ([cliquez ici](https://www.youtube.com/watch?v=9p4FLk2VxRw)) ou (<https://www.youtube.com/watch?v=9p4FLk2VxRw>)

#### 2. Questions sur le fonctionnement des muscles

- A) Un muscle est composé de fibres d'actines et de myosines. En quelle quantité?
- B) Combien y a-t-il de muscles dans le corps humain?
- C) Combien y a-t-il de « réservoirs » d'ATP dans le corps humain?
- D) Quel est le battement cardiaque maximum d'un humain ?
- E) Quel est la consommation d'oxygène maximum d'un sportif entraîné?
- F) Pourquoi sue-t-on quand on fait du sport?

(Réponses)

- A) 6 fibres d'actines et 1 fibre de myosine
- B) 600 muscles
- C) 3 « réservoirs » d'ATP
- D) 220 pulsations/min
- E) 100 litres / min
- F) Pour évacuer la chaleur du corps qui doit être maintenu à 37°C

### Le #EPSThallengeSTA de la semaine

« STA Mannequin Challenge »

**But :** Filmer votre quotidien de confinement (entre 30 secondes et 1min) en étant immobile comme des mannequins sur une musique entraînante

**Réalisation :** mets une musique qui te plaît, adoptes des postures immobiles (toi et/ou ta famille) reflétant ton quotidien pendant le confinement, demandes à quelqu'un de te filmer en se déplaçant dans ta maison pendant que tu fais la statue. Soit inventif, ça tourne!

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 8 Avril 2020. Une petite compilation sera faite.

On compte sur vous!

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

Bonjour à toutes et tous et plus particulièrement à mon groupe de troisième et à mes handballeuses.. Plus on avance dans la durée, plus on se rapproche du déconfinement; Alors restez chez vous et gardez courage. L' aspect mental dans le sport mais aussi dans la vie est très important. Sportez-vous bien! **Mr Droullon**

### EPS Pratique (Le mental = épisode 1)



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

L'aspect mental de la performance est l'élément « clé » de la victoire. Avoir un mental fort, capable de résister au stress et de fournir une grande détermination est une des caractéristiques premières des grands champions.

#### En quoi la dimension psychologique influence la performance?

Dans le domaine des sciences du sport, les connaissances se rapportant à l'individu se regroupent en 2 familles: les sciences biologiques et les sciences humaines. La place des sciences humaines dans la recherche de la performance sportive grandit de plus en plus au fil du temps, notamment depuis le début des années 80, période à laquelle la psychologie du sport a été reconnue en France.

### EPS Physique (circuit renforcement musculaire)



x20



x20



20''



20''



20''



x20



20''

**Niveau 1 :**  
2 séries

**Niveau 2 :**  
3 séries

**Niveau 3 :**  
4 séries

### EPS « Génération 2024 » (Villes et pays des JO)

Réponses : 1-A, 2-B, 3-B, 4-C, 5-A

- Combien d'activités sont représentées lors de s premiers JO en 1896?  
A-10      B- 12      C-14
- Le tir à la corde a-t-il été présent aux JO?  
A-Non      B-oui
- Combien d'activités ont toujours été présentes lors de tous les JO.  
A-3      B-4      C-5
- Combien d'activités seront représentées lors des JO de TOKYO en 2021?  
A-60      B-50      C-45
- En quelle année la lutte n'est pas présente au JO?  
A- 1900      B- 1950      C- 1992



### Le #EPSCheckSTA de la semaine

« STA Mannequin Challenge »



**But :** Filmer votre quotidien de confinement (entre 30 secondes et 1min) en étant immobile comme des mannequins sur une musique entraînante

**Réalisation :** mets une musique qui te plaît, adoptes des postures immobiles (toi et/ou ta famille) reflétant ton quotidien pendant le confinement, demandes à quelqu'un de te filmer en se déplaçant dans ta maison pendant que tu fais la statue. Soit inventif, ça tourne!

Publiez vos vidéos 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 8 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 6 Avril 2020 #11

Bonjour à tous en cette nouvelle semaine de confinement ! Voici le onzième numéro de « EPS : Ensemble Poursuivons le Sport ». Vous trouverez dans la rubrique *EPS Pratique* quelques petits rappels concernant l'importance de bien s'hydrater. Dans la rubrique *EPS Physique* un entraînement vous permettant de faire travailler votre cardio vous attend. Une petite pause jeu et calcul dans la rubrique *EPS « Génération 2024 »*. Et n'oubliez pas le #STAMannequinChallenge. Prenez soin de vous, et restez chez vous. **C. BOYER**

## EPS Pratique

### L'hydratation

#### Comment bien s'hydrater ?

- |   |      |                        |
|---|------|------------------------|
| 1) Il faut boire avant l'effort ?                       | VRAI | FAUX                   |
| 2) Il faut boire après l'effort ?                       | VRAI | FAUX                   |
| 3) Il faut attendre d'avoir soif pour boire ?           | VRAI | FAUX                   |
| 4) Il faut boire un peu (3 gorgées) et souvent ?        | VRAI | FAUX                   |
| 5) A votre avis, pendant l'effort il faut privilégier : |      |                        |
| l'eau glacée  | ou   | à température ambiante |

Réponses : (1) VRAI (2) VRAI (3) FAUX (4) VRAI (5) T° ambiante

#### Qu'est-ce que l'hydratation ?

Dans le sport, il s'agit tout simplement, de boire de l'eau. En effet, au cours d'un effort physique, la température de notre corps va augmenter. Afin de la réguler, notre corps va réagir en transpirant et donc en libérant de l'eau.

L'hydratation va donc permettre à notre corps de recharger ses ressources en eau, nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme (cerveau, muscles...).

## EPS Physique

3 exercices de 30'' chacun, puis 30'' de récupération entre chaque :

X5

Objectif : faire le maximum de répétitions pendant les 30''

N'oubliez pas votre bouteille ;)

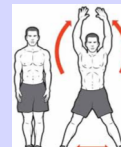
### Montées de genoux



### Corde à sauter pieds joints



### Jumping Jacks



## EPS « Génération 2024 »

Retrouvez le nombre correspondant à chaque sportif

Réponses : Kiner = 3 Phelps = 28 Bolt = 8 Ces nombres correspondent aux médailles olympiques de chaque sportif



+



+



=

34



+



+



=

9



+



+



=

44

## Le #EPSSChallengeSTA de la semaine

« STA Mannequin Challenge »

**But :** Filmer votre quotidien de confinement (entre 30 secondes et 1 minute) en étant immobile comme des mannequins sur une musique entraînante.

**Réalisation :** mets une musique qui te plait, adoptes des postures immobiles (toi et/ou ta famille) reflétant ton quotidien pendant le confinement, demandes à quelqu'un de te filmer en se déplaçant dans ta maison pendant que tu fais la statue. Soit inventif ! Ça tourne, ACTION !!!

Envoyez nous vos vidéos du « STA Mannequin Challenge » via Messenger ou Instagram (as\_sta\_flers) avant le **mercredi 8 avril 2020**. Une petite compilation sera faite. On compte sur vous!

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



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

**Mardi 7 avril 2020 #12**

Bonjour à toutes et tous, en vous espérant tous en forme, nous allons, comme tous les jours, travailler un peu, en plus de vos attendus scolaires : une petite heure de détente et de pratique sportive : cela active le corps, cela détend l'esprit, et bien sûr, cela permet de vous maintenir en alerte pour la reprise !

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

**Mr NEVOUX**

## EPS Pratique



### Une alimentation saine : la santé dans son assiette

#### Comment bien manger ?

**Une alimentation équilibrée** : votre repas contiendra : une bonne dose de glucides, suffisamment de protéines et peu de lipides.

**Une alimentation variée** : consommer chaque jour des aliments de chaque groupe alimentaire, mais plusieurs aliments dans chaque groupe.

**Des aliments frais et de bonne qualité** : une alimentation fraîche et locale est recommandée.

**Manger en quantité raisonnable** : l'excès de poids favorise l'apparition de nombreuses maladies, et réduit considérablement l'espérance de vie.

**Une alimentation savoureuse** : en premier lieu, c'est la saveur qui détermine nos choix alimentaires.

**Adopter la chrono-nutrition** : il est conseillé de manger gras le matin, dense à midi et léger le soir.

**Attention à la cuisson** : pour conserver tous les bienfaits des aliments, il est préférable de cuire à basse température en dessous de 100°C

#### Bien manger : les besoins nutritionnels de base

Les besoins nutritionnels de base à connaître peuvent être divisés en deux catégories: les macronutriments (protéines, lipides, glucides) qui fournissent l'énergie, et les micronutriments (vitamines, oligo-éléments...), qui sont indispensables à l'assimilation, la transformation et la bonne utilisation des macronutriments.

#### Comment bien manger en pratique ?

Il existe 7 grandes familles d'aliments, toutes indispensables à une alimentation équilibrée :

##### Les viandes/poissons/œufs

Cette famille contient les œufs, la charcuterie, les produits de la mer, les viandes... Ces aliments apportent principalement des protéines et des lipides ainsi que certaines vitamines essentielles au fonctionnement du système nerveux et à la minéralisation des os (B1, B2, D).

##### Lait et produits laitiers

Dans cette famille, on retrouve les yaourts, les fromages et bien évidemment le lait. Ces produits apportent des protéines, des lipides, du calcium, du phosphore ainsi que de la vitamine A, D, B2 et B12. Ils interviennent donc principalement dans la construction des os. A trop haute dose, les produits laitiers peuvent favoriser l'apparition du cancer de la prostate.

##### Fruits et légumes

Fruits secs, oléagineux, surgelés, légumes frais... Les produits de cette famille sont très riches en eau, ce qui permet à l'organisme de rester hydraté. Ils apportent des glucides, des vitamines (A et C), du calcium ainsi que des fibres alimentaires, qui participent à une bonne digestion.

##### Les corps gras

Cette famille contient les aliments les plus caloriques : beurre, margarine, huile... Ils apportent de l'énergie, des vitamines (A, D, E) ainsi que des oméga 3 et oméga 6.

##### Sucre et produits sucrés

Comprenant principalement des glucides et des minéraux (magnésium), les produits sucrés apportent de l'énergie. Même s'ils procurent beaucoup de plaisir, il convient de ne pas en abuser car ils n'ont pas un intérêt nutritionnel très important.

##### Les boissons

Notre corps est composé à plus de 60% d'eau. Elle est la base d'une alimentation saine car elle permet de diluer les acides dans le corps. Une bonne hydratation est indispensable pour la bonne forme physique et pour le nettoyage de l'organisme.

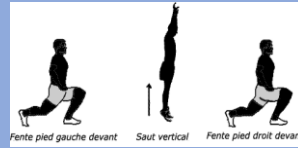
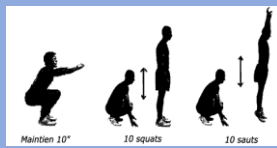
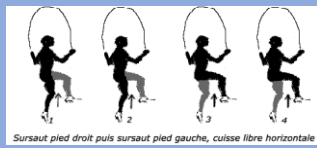
##### Céréales et féculents

Riz, pâtes, pains, pommes de terre... Les aliments appartenant à cette catégorie comblent la sensation de faim et apportent beaucoup d'énergie. Ils contiennent des protéines, des glucides, du magnésium, du fer, des fibres alimentaires ainsi que de la vitamine B.

## 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)

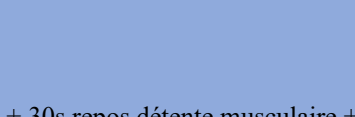
A lire en ligne de gauche à droite :



(fois 10)



+ 30s repos (détente musculaire) +



+ 30s repos détente musculaire +

Niveau 1 : 2fois

Niveau 2 : 3fois

Niveau 3 : 4fois

## EPS « Génération 2024 »

Réponses : 1-B, 2D, 3B, 4A, 5A

- Lors de quelles olympiades, le nageur américain **Mark Spitz** a-t-il remporté 7 titres olympiques ?  
A) Melbourne 1956    B) Munich 1972    C) Séoul 1988    D) Atlanta 1996
- Où se sont déroulés les **1ers Jeux olympiques d'hiver célébrés après la Seconde Guerre mondiale** ?  
A) Lake Placid    B) Chamonix    C) Innsbruck    D) St Moritz
- Dans quelle ville siège le **CIO (Comité international olympique)** ?  
A) New York    B) Lausanne    C) Paris    D) Londres
- Dans quelle ville se sont déroulés les **JO d'été de 2016** ?  
A) Rio    B) Athènes    C) Pittsburgh    D) Johannesburg
- Quel était le **surnom de l'équipe française de handball championne olympique en 2008 à Pékin** ?  
A) Les Experts    B) les Barjots    C) les costauds    D) les bronzés

## Le #EPSSchallengeSTA de la semaine

« STA Mannequin Challenge »



**But** : Filmer votre quotidien de confinement (entre 30 secondes et 1min) en étant immobile comme des mannequins sur une musique entraînante

**Réalisation** : mets une musique qui te plaît, adoptes des postures immobiles (toi et/ou ta famille) reflétant ton quotidien pendant le confinement, demandes à quelqu'un de te filmer en se déplaçant dans ta maison pendant que tu fais la statue. Soit inventif, ça tourne!

**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 8 Avril 2020. Une petite compilation sera faite. On compte sur vous!**

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