

# CONTINUITÉ DE L'EPS au collège Yvon Morandat

ALLEZ HOP, ON SE BOUGE en Famille ou entre frère(s) et sœur(s) ! en semaine 5 !

## Faire de l'acrosport avec une chaise

Tu trouveras ces séances (et bien d'autres) dans l'application accessible

depuis un smartphone, tablette ou ordinateurs : [ofl1o.glideapp.io](https://ofl1o.glideapp.io)



Cette semaine je vous propose d'allier le travail de gainage et les défis personnels.

Et de faire de l'acrosport seul, dans le rôle de voltigeur.

Il y aura 2 séances à réaliser dans la semaine. L'idéal est de faire son travail sur un tapis. Pour votre sécurité, ne faites rien qui vous semblerait trop difficile et soyez sérieux dans votre échauffement.

### Séance 1 : Expérimenter différentes postures de gainage

Echauffement (3'): Course sur place (30"), Jumping jack (30"), Course sur place (30"), Boxer dans le vide (30"), Course sur place (30"), Sauts pieds joints sur place type corde à sauter (30")

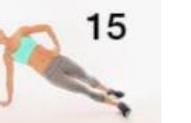
Exercices (10'): J'essaie les 30 postures ci-dessous sur des temps très courts  
Je coche celles que je réussis facilement.

Rythme : 10 secondes d'exercice, 10 secondes de repos

Défi : Tenir des postures 30 "

4 niveaux de difficulté : Défi Facile (5 postures)/ Moyen (10) / Difficile (15) / Expert (20)

Rythme : 30 secondes d'exercice / 30 secondes de repos

<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

## Séance 2 : Acrosport seul (Voltigeur) à l'aide une chaise :

Echauffement (3'): Course sur place (30"), Jumping jack (30"), Course sur place (30"), Boxer dans le vide (30"), Course sur place (30"), Sauts pieds joints sur place type corde à sauter (30")

Exercice (10'): J'essaie uniquement les postures que je réussis (cochées en séance 1), en mettant une partie de mon corps sur une chaise bien stable (Coudes, mains, pieds...).

Je peux même inventer des postures simples mais pas de prise de risques !!! Par exemple, on ne se met pas debout sur une chaise.

Quelques exemples ci-dessous :



Défi : Je crée mon enchaînement d'acrosport avec chaise.

Rythme : une posture est maintenue 10 secondes, puis je me place pour la suivante.

Défi facile (enchaîner 5 postures)/ Moyen (6) / Difficile (8) / Expert (10)

Organisation du travail :

- Je choisis les postures que je veux réaliser
- Je mémorise mon enchaînement
- Je réalise mon enchaînement qui va durer entre 1 minute et 2 minutes
- J'ajoute une musique de mon choix
- Je me fais filmer par quelqu'un de ma famille pour voir ma création...
- Ta vidéo sera lourde, donc passes par un site de partage de fichier volumineux pour charger ta vidéo et me l'envoyer. Utilise par exemple « WeTransfert » : en cliquant [ici](#)
- => [eps.yvon.morandat@gmail.com](mailto:eps.yvon.morandat@gmail.com)
- 

En cas de souci pour l'envoi de la vidéo, contacter moi...

Bon travail, et encore une fois pas de prise de risques. La priorité, c'est d'être bien gainé dans les postures (ça ne bouge pas) et de mémoriser son enchaînement.

**Bonne course d'orientation et Prenez soin de vous !**

*Enseignants EPS Collège Yvon Morandat*