

CONTINUITÉ DE L'EPS au collège Yvon Morandat

ALLEZ HOP, ON SE BOUGE en Famille ou entre frère(s) et sœur(s) ! en semaine 9 !

Séances de Course / Saut / Lancer

Tu trouveras ces séances (et bien d'autres) dans l'application accessible depuis un smartphone, tablette ou ordinateurs : ofl1o.glideapp.io



Tu as le droit de sortir de chez toi. Tu as ce droit si tu respectes les règles ! Distanciation sociale (1m) Attestation de Sortie Dans un rayon de 1km : tu dois donc repérer les limites maximales de chaque route et chemin que tu vas emprunter Pour cela utilise par exemple le lien ci-dessous : Situes ta maison sur la carte, et traces des parcours sur les chemins/routes empruntés dans un rayon de 1km de ta maison.

Lien vers Openrunner : <https://www.openrunner.com/>



Rempli l'attestation de sortie : <https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/>



Pour cette semaine, il y aura 3 types d'activité à reproduire 2 à 3 fois dans la semaine.

- Une séance de course
- Une séance de lancer
- Une séance de saut

Tu peux faire ces 3 séances le même jour et les répéter 2 à 3 fois dans la semaine pour voir si tu progresses Tu peux faire ses séances à proximité de ton domicile en restant à moins de 1 km de ton domicile pour l'instant. Si tu as la chance d'avoir un stade ouvert à proximité, n'hésite pas à y aller pour les faire (attention, tu as 1 heure, pas plus !!)

Séance 1 : 1000m chrono :

Echauffement :

4 fois (2' course lent / 30" marche)

Course lente = capable de finir une phrase

Fin d'échauffement

Finir l'échauffement par de la PPG (Préparation physique générale) : Sur une distance de 10 à 15 mètres, faire des allers retours => L'aller en faisant l'exercice, le retour en marchant :

- 1) 3 x Monter de genoux
- 2) 3 x Talons aux fesses
- 3) 3 x Skipping : tu avances en grattant le sol par terre avec l'avant du pied et en gardant les jambes tendues
- 4) 2 x Coordination : une jambe reste tendue, l'autre monte le genou
- 5) Coordination : change de jambe = inverse la jambe qui se tend et celle qui monte le genou

Corps de Séance :

1 x 1000m :

Grâce à l'outil "Openrunner" que tu trouveras sur le lien ci-dessous, créé toi un parcours d'environ 1 km à proximité de ton domicile. Tu peux faire un aller-retour, ou une boucle. Repère le point de départ et le point d'arrivée. Réalise ce parcours le plus rapidement possible. Il faudra donc que tu te chronométrés : utilise une montre ou demande à quelqu'un de t'accompagner et de te chronométrer. Notes ce temps quelque part pour essayer de le battre lors de la séance 2.

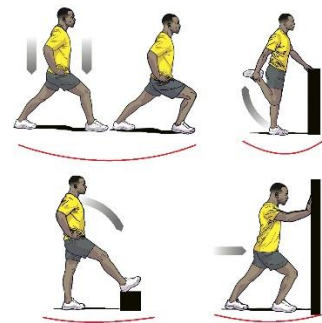
Retour au calme :

3 à 5' de course très Lente
Course très lente = course qui te permet de récupérer (tu peux aussi marcher)

Etirements :

Etirer les muscles en faisant appel à votre mémoire et Respecter les consignes vues en classe : position (dos droit, inspiration/expiration...), sans "tirer" sur les muscles (pas du tout de douleur mais juste une sensation qui doit rester agréable). Etirer 20" chaque jambe et comme dans les exemples de la photo ci-dessous :

- Le fléchisseur de la hanche
- Le quadriceps
- L'ischio jambier
- Les mollets



Séance 2 : Lancer de balle :

Echauffement :

Fais tourner doucement les bars pendant 30 ".
Bras tendus à l'horizontal, fais des tous petits ronds avec tes bars dans un sens puis dans l'autre pendant 30"

Fin d'échauffement

Lances 10 x, de façon imaginaire, une balle de plus en plus fort.
Tu n'as donc pas encore jeté pour de vrai la balle !!

Corps de Séance :

Situation 1 : Sans élan

Réalise 3 lancers de balle : 1) Le bras qui lance est presque tendu derrière son dos. 2) Le bras se plie et la main passe en direction de l'épaule 3) le coude avance vers l'avant et le bras passe au-dessus de la tête pour lancer la balle (le poignet joue un rôle important de ressort : ne pas le verrouiller).

Mesure ton meilleur score (en pas d'environ 1 mètre)

Situation 2 : Avec élan :

Réalise 3 lancers avec élan : La prise d'élan se fait sur deux pas comme sur le dessin ci-dessous. Mesure ton meilleur score (en pas d'environ 1 mètre)

Séance 3 : Sauts en Multi bond :

Pour cette situation, il ne faut pas finir ces bons par une réception sur les deux pieds !! Sinon il a un risque de blessure !! Réalise cette activité sur un revêtement qui ne glisse pas et qui est plat. Un multi bond est une succession de bond. Dans cette séance, je vais te demander d'en enchaîner 6 et de mesurer ta performance sur les 5 premiers. Le 6ième bond est réaliser afin d'éviter de s'arrêter net ... Si tu n'as pas fait les deux premières séances, chauffe-toi sérieusement avant : tu ne dois pas commencer cette séance sans un échauffement sinon tu vas te blesser.

Corps de Séance :

Matérialise une ligne derrière laquelle tu te placeras avant le premier bond : cette ligne s'appellera la planche d'appel : il ne faut pas la toucher et resté derrière avant de commencer le premier bond
Demande à ton entourage de compter tes bonds pour que tu puisses te concentrer sur tes bonds.

Tu peux aussi les compter toi-même en temps réel. Sans prise d'élan, réaliser 5 enjambés (et un 6ième qui ne comptera pas). Ces bonds devront être réguliers (de longueurs proches) et tu devras rester équilibré pendant l'ensemble des sauts.

Mesure ton meilleur score (en pas d'environ 1 mètre) Ta performance se mesure de la planche jusqu'à l'endroit où l'arrière de ton pied s'est posé.

Avec une prise d'élan, réaliser 5 enjambés (et un 6ième qui ne comptera pas). Ces bonds devront être réguliers (de longueurs proches) et tu devras rester équilibré pendant l'ensemble des sauts.

Attention : tu ne dois pas toucher la planche, sinon, tu perds un essai !! Le premier bond comptabilisé sera celui dont le pied est posé entièrement après la planche.

Mesure ton meilleur score (en pas d'environ 1 mètre) Ta performance se mesure de la planche jusqu'à l'endroit où l'arrière de ton pied s'est posé.

Tu peux m'envoyer ces deux scores en me précisant sans élan et avec élan => jan.ober19@orange.fr.
Essaie de battre tes scores en séances 2

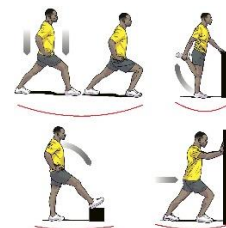
Retour au calme :

3' de course Lente
Course lente = capable de finir une phrase

Etirements :

Etirer les muscles en faisant appel à votre mémoire et Respecter les consignes vues en classe : position (dos droit, inspiration/expiration...), sans "tirer" sur les muscles (pas du tout de douleur mais juste une sensation qui doit rester agréable).
Etirer 20" chaque jambe et comme dans les exemples de la photo ci-dessous :

- Le fléchisseur de la hanche
- Le quadriceps
- L'ischio jambier
- Les mollets



Tu peux m'envoyer les performances réalisées sur ces 3 séances

Utilise l'ENT ou envoie-moi un message directement => eps.yvon.morandat@gmail.com

BONNES SEANCES ET PRENEZ SOIN DE VOUS ET VOS PROCHES

Enseignants EPS Collège Yvon Morandat