

# CONTINUITÉ DE L'EPS au collège Yvon Morandat

ALLEZ HOP, ON SE BOUGE en Famille ou entre frère(s) et sœur(s) ! en semaine 7 !

## Faire une séance de Step en 3 Vidéos :

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)



**Vidéo 1 : Echauffement :** [https://youtu.be/\\_it75mfe8wE](https://youtu.be/_it75mfe8wE)



En musique, et avant d'attaquer les séances, un échauffement est nécessaire. Prépare un step ou un petit tapis (type paillason) et essaies de me suivre.

Prendre le temps de réaliser les actions avec de l'amplitude pour échauffer correctement les jambes, les adducteurs, les bras.

**Vidéo 2 : Séance 1 sur les directs :** <https://youtu.be/bYjbAqfmOLg>



Toujours en musique, apprentissage des Directs (bras gauche et bras droit) de la Boxe Française en rythme

Un direct est un coup porté par le bras (droit ou gauche) qui est censé toucher un adversaire lorsque le bras est tendu. Il faut donc une mise à distance avant.

**Vidéo 3 : Séance 2 sur les fouettés :** <https://youtu.be/n9cPVhCEbp0>



Toujours en musique, apprentissage des fouettés Jambe avant et jambe arrière de la Boxe Française en rythme

Les fouettés sont plus difficiles à exécuter : il faut une bonne mise à distance (1), un armer de la jambe (2), une action où la jambe se tend (3) et un retour de la jambe (4). Tout cela équilibré pour ne pas poser le pied avant le temps 6 !!! Bon courage à vous

### A toi de me faire une vidéo !!

- Tu peux désormais faire preuve de Créativité et effectuer une chorégraphie de ton choix. Choisi des gestes que tu préfères et maîtrises.

- Ta vidéo sera peut-être « lourde », donc passe 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)

**BONNES SEANCES ET PRENEZ SOIN DE VOUS ET VOS PROCHES**

Enseignants EPS Collège Yvon Morandat