

CONTINUITÉ DE L'EPS au collège Yvon Morandat

ALLEZ HOP, ON SE BOUGE en Famille ou entre frère(s) et sœur(s) ! en semaine 6 !

Séance de Demi-Fond

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 d'aller courir. 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/>



Séance 1 : Séance type Fractionné :

Echauffement :

4 fois => 2' course lent /
30" marche
Course lente = capable de
finir une phrase

Fin d'échauffement

10' allure lente en continue. Course lente = capable de finir une phrase
Si nécessité de s'arrêter car l'effort est trop difficile, il faut ralentir
l'allure voir marcher.

Corps de Séance :

5 à 8 fois => 30" Vite / 30" Lent) Course Vite = allure que l'on ne tient pas longtemps mais ce n'est pas du sprint ! Il va falloir tenir 5 fois et être régulier. La course lente doit permettre une récupération donc peut être que certains préféreront marcher.

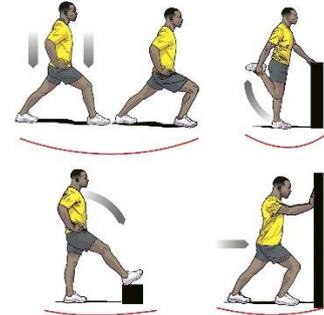
Retour au calme :

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

Étirements :

Étirer 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). Étirer 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 : Séance type Endurance fondamentale :

Echauffement :

1'30 course lente / 30" de marche
2' course lente / 30" marche
2'30 course lente / 30" marche
3' course lente / 30" marche

Fin d'échauffement

10' allure lente en continue. Course lente = capable de finir une phrase Si nécessité de s'arrêter car l'effort est trop difficile, il faut ralentir l'allure voir marcher.

Corps de Séance :

1 à 3 fois => 4' course allure soutenue / 2' course lente

Une allure soutenue rend une discussion difficile : j'ai du mal à finir mes phrases mais je peux encore parler

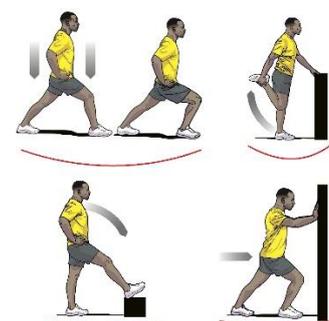
Retour au calme :

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

Étirements :

Étirer 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). Étirer 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 3 : Séance pour travailler la VMA (Vitesse Maximale Aérobie) :

Pour cette séance, tu auras besoin de repérer un parcours ou une boucle de 500m. Utilise donc le lien ci-dessous : - Cliques sur "Créer un parcours" - Clique sur la loupe pour entrer le nom de ton village (ou ta ville) - Réduis l'échelle de la carte ou cliquant sur le "+". - Repère ta maison et créer un parcours en insérant des points jusqu'à obtenir une distance de 500m. Tu auras ainsi un point de départ et un point d'arrivée.

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



Echauffement :

3 fois => 3' course lent / 30" marche)

Fin d'échauffement

10' allure lente en continue. Course lente = capable de finir une phrase Si nécessité de s'arrêter car l'effort est trop difficile, il faut ralentir l'allure voir marcher.

Corps de Séance :

2 à 5 fois => 500m VMA / 500m lent pour revenir au point de départ

Être régulier entre les 500m à VMA ('même vitesse à 5" prêt).

Une allure "VMA" = je ne peux pas parler (je n'ai pas envie) car je dois me concentrer pour respirer convenablement !

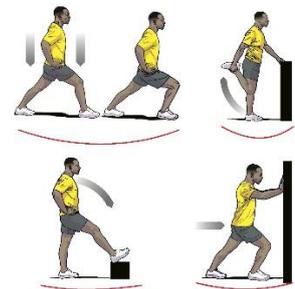
Retour au calme :

6' 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 le temps moyen que tu as mis pour réaliser ces 500m :

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