Continuité pédagogique EPS
Collège Paul Langevin
Semaine du 18/05 au 20/05

Nous vous proposons donc toujours un challenge qui est de **bouger au moins 1h par jour**.
Tout ce qui va suivre **n'a rien d'obligatoire**. Et pas besoin d'imprimer ! Il faut juste à lire le document suivant.

CETTE SEMAINE ON CONTINUE LES DEFIS :
3 DEFIS…. fais ta propre évaluation grâce au tableau sous chaque défi…
et un petit moment relaxation !

Avant de commencer, on s'échauffe

Echauffement articulaire (Réaliser les mouvements doucement pendant environ 15 secondes sr chaque articulation)

Echauffement cardio pulmonaire
Réaliser 30 secondes de footing sur place + 30 secondes de montées de genou + 30 secondes de talons fesses + 30 secondes de jumping jacks.

	Je n'ai pas chaud, ma fréquence cardiaque est basse
	Je commence à avoir chaud, ma fréquence cardiaque est plus élevée que d'habitude
	J'ai chaud, je sens mon cœur battre

Défi 1 : course

Vous êtes quelque peu autorisés à sortir (déconfinés) et vous avez déjà repris la semaine dernière une course de 10 min alors cette semaine :
Consignes : Réalise 15 minutes en courant

Attention ! Si tu n'arrives pas à faire 15 minutes avec au minimum 2 temps de marche , tu dois recommencer.

	Je réalise 15 minutes mais avec 2 temps d'arrêt d'1 min de marche *Il va falloir t'entraîner , ne part pas trop vite !*
	Je réalise 15 min mais avec 1 temps d'arrêt d'1 min de marche *Pas mal!tu peux réessayer une autre fois dans la semaine si tu veux.*
	Je réalise 15 min sans m'arrêter *Bravo, tu es resté en forme !*

Défi 2 : renforcement musculaire

Consignes : A partir de la position pompe, réaliser le plus de colonnes de 6 rouleaux de papier toilette en **une minute.**

Sécurité : Attention veiller à avoir le corps aligné, les abdominaux et les fessiers contractés pendant toute la vidéo

Démonstration :

https://www.youtube.com/watch?v=o1edSrhtCM0

	1 ou 2 colonnes ! *Il va falloir t'entrainer et renforcer tes abdos !!*
	3 colonnes ! *Pas mal, tu te débrouilles déjà bien !*
	4 colonnes et plus ! *Bravo ! Tu es champion !*

Défi 3 : Parcours de « maniabilité vélo »

Sécurité : Ce défi doit être réalisé en toute sécurité en respectant les espaces et consignes ci-dessous. Tu dois avant ce défi vérifier l'**état des freins** de ton vélo (frein avant et frein arrière doivent fonctionner) et **porter un casque** obligatoire.
Il doit être fait avec l'accord d'un adulte à la maison.

Consignes : Réalise un parcours de 4 obstacles, similaire à celui de la vidéo afin de voir si tu maîtrises ta conduite à vélo (complément de l'ASSR).

1/Regarder la vidéo et construire le parcours en respectant les distances entre obstacles et consignes (prends ce que tu as à disposition pour marquer les différents ateliers obstacles que tu passeras).
https://youtu.be/VoQnRy4p4rM
2/Essayer le parcours, puis s'évaluer.

Parcours :Le but est de démarrer d'une zone de départ à 5mètres de l'obstacle 1(matérialisée au sol par des objets).
Obstacle 1 : réussir à slalomer entre 4 obstacles en lignes, espacés de 2 mètres les uns des autres,
Obstacle 2 : faire un tour complet de l'obstacle central à vitesse lente et maîtrisée,
Obstacle 3 : passer dans un passage étroit matérialisé au sol (large de 50 cm et de 3m de long),
Obstacle 4 : réussir à ralentir dans une zone matérialisée au sol et en redémarrer sans avoir posé le pied au sol pour rejoindre le point de départ.

	J'ai du m'arrêter et poser le pied au sol plusieurs fois. *Il va falloir t'entraîner, recommence le parcours en maîtrisant ta vitesse et/ou ton équilibre!!*
	J'ai réalisé le parcours en mettant une seule fois le pied au sol *Pas mal, tu te débrouilles déjà bien !*
	J'ai réalisé le parcours correctement en respectant les consignes *Bravo ! Tu es un As du guidon!*

Et pour finir un peu de relaxation ....

relaxation
(clique sur le bouton relaxation en appuyant sur la touche ctrl en même temps, le lien va s'ouvrir)
vous pouvez débuter la vidéo à 0:40.