

PROGRAMME D'ENTRETIEN PHYSIQUE COLLEGE YVES COPPENS

Chers parents,

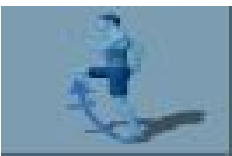






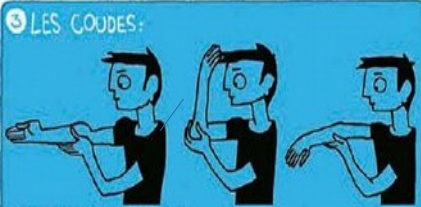



Nous encourageons tous nos élèves à **maintenir une activité physique régulière** pendant cette période de confinement, et vous trouverez ci-dessous quelques conseils et exercices. Cependant,

- Il faut s'assurer de respecter les consignes nationales sur les lieux, les contacts et les horaires possibles pour pratiquer.

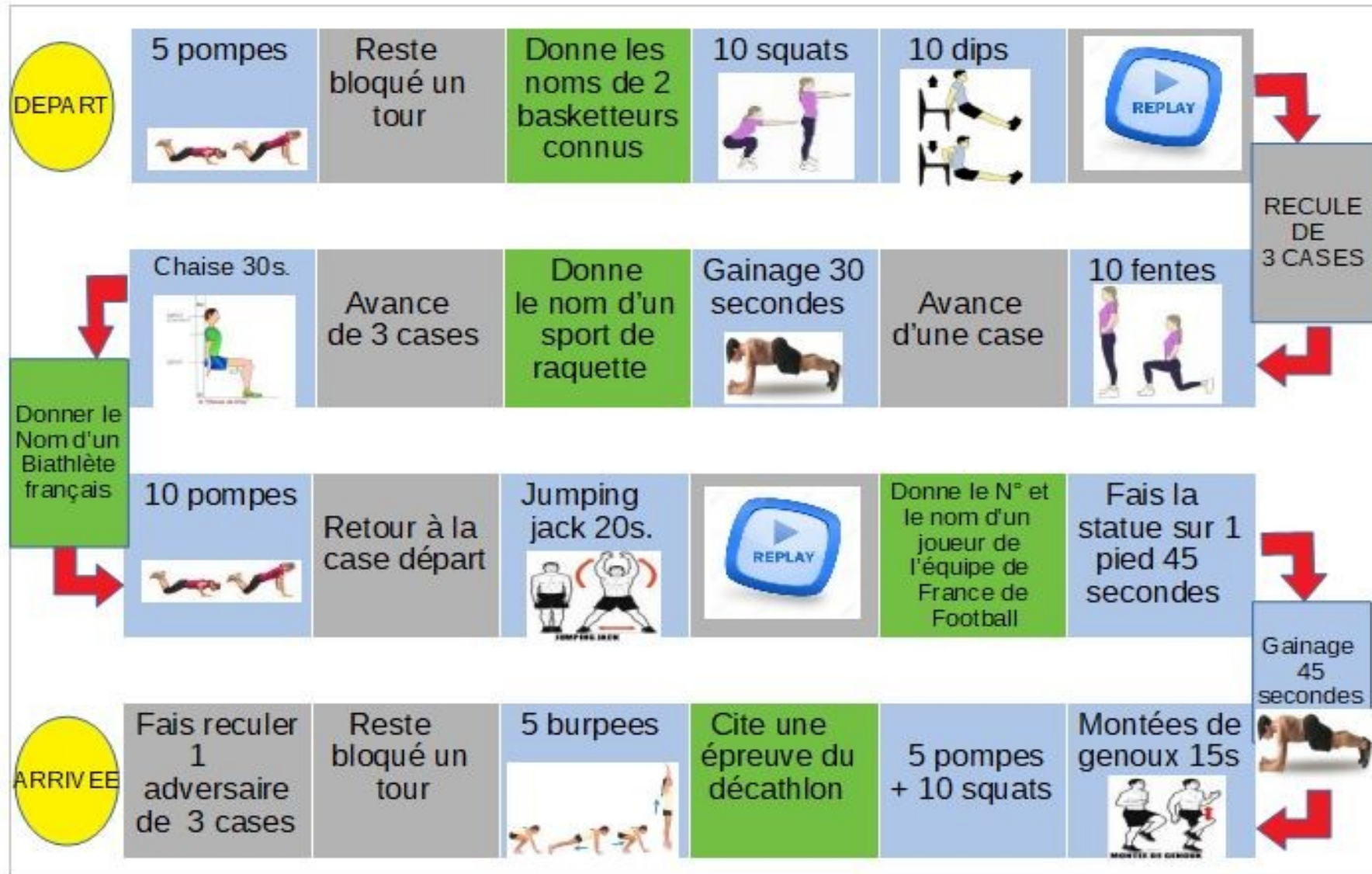
- L'activité physique se fait sous la responsabilité d'un adulte, dans un environnement sécurisé.

Cette semaine, nous vous proposons le jeu de l'oie sportive (règles en bas de page) à pratiquer en famille, tout en respectant l'ensemble des principes évoqués ci-dessus ainsi qu'un échauffement préalable.

Echauffement : Chaque séance que vous serez amener à réaliser doit impérativement être précédé d'un petit échauffement

<p style="text-align: center;"><u>PHASE 1</u></p> <p style="text-align: center;">Activation cardio-vasculaire</p>	<p style="text-align: center;"><u>PHASE 2</u></p> <p style="text-align: center;">Mobilisation articulaire (Pour chaque articulation, faire au moins 10 rotations dans chaque sens)</p>
<p>A FAIRE SUR PLACE</p> <p>1/ Corde à sauter (2 fois 25 pieds joints) ou saut pieds joints (si vous n'avez pas de corde)</p> <p>2/</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Montées genoux</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Talons fesses</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Squats</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">= 1 cycle</p> <p>Vous réaliserez chaque exercice pendant 10 à 15 secondes en enchainant les 3 exercices.</p> <p>Effectuer 3 cycles à la suite, en prenant 15 secondes de récupération entre chaque cycle</p>	<div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(4, 1fr); gap: 5px;"> <div style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px;"> <p>1 LE COU:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px;"> <p>2 LES ÉPAULES:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px;"> <p>4 LES POIGNETS:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px;"> <p>5 LES DOIGTS:</p>  <p>BIEN GIGOTER PENDANT 20s</p> </div> <div style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px;"> <p>6 LES COUDES:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px;"> <p>7 LE BASSIN:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px;"> <p>7 LES GENOUX:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> <div style="background-color: #00aaff; color: white; padding: 5px;"> <p>8 LES CHEVILLES:</p>  <p>4 ROTATIONS COMPLÈTES</p> </div> </div>

JEU DE L'OIE SPORTIVE



JEU DE L'OIE SPORTIVE

Matériel nécessaire :

2 joueurs minimum, un dé, des pions, un chronomètre, de l'eau, de la bonne humeur.

Règles du jeu :

Celui qui fait le plus grand nombre commence

Le gagnant est celui qui arrive à la case « arrivée » en premier

Les participants doivent arriver précisément sur la case « arrivée » sinon ils repartent en arrière du nombre restant de case.

Les cases questions (en vert):

Si un joueur tombe sur une case question, il a 10 secondes pour répondre

Si un joueur tombe sur une case question déjà utilisée, ses réponses doivent être différentes de celles déjà données.

Si les réponses sont fausses, le joueur retourne à la case dans laquelle il était précédemment.

Si les réponses sont bonnes, le joueur relance le dé.

Les cases sport (en bleu):

Si un joueur tombe sur une case sport, il doit réaliser le défi sinon il retourne à la case dans laquelle il était précédemment.