





SEMAINE OLYMPIQUE & PARALYMPIQUE

Du 24 au 28 janvier
Saint JO va vivre au rythme des JO !
TOUS À VOS BASKETS !

**Voici le programme de notre semaine et
les défis proposés à la maison !**

Programme :

Lundi 24/01: 13H40 Ouverture de la semaine avec l'hymne olympique et début des 2024 kms

Midi 12h45 Activité ceci-foot AS

Mardi 25/01: 15H45 Intervention ceci foot et para athlétisme avec un athlète de haut niveau Timothée ADOLPHE / Bruno NAPRIX (guide) Médaillé d'argent au JO de Tokyo 2020 pour les classes de 6^{ème} A & C

Mercredi 26/01: Handisport basket ball de 13h30-17h avec deux groupes de 25 élèves de l'AS encadré par les joueurs du HAC de la ville d'Argenteuil : animations , ateliers, matchs et conférence sur le handicap

Jedi 27/01: 13h15 pour tous les élèves , relevons le défi de reconstituer le drapeau Olympique sur la cour des 6^{ème}/5^{ème} TIFO OLYMPIQUE

Vendredi 28/01: 12h45 activité ceci foot AS et clôture de la semaine

Sans oublier des activités en Histoire-Géographie, en Education Musicale, en Arts Plastiques, en Langues ...

Tous les jours nous comptons sur tous les membres de la communauté éducative pour parcourir quelques mètres, kilomètres pour le défi 2024 Kms. Nous ferons courir 20 minutes nos élèves à chaque début de cours d'EPS. Mais au récréation certains pourront chausser leurs baskets pour courir ou marcher.

A la maison , vous pourrez :

Les défis du quotidien

Tu trouveras 12 défis à relever, 1 tous les jours à faire seul(e) ou en famille
En route vers les Jeux Olympiques, prépare toi physiquement et mentalement !!!!



GÉNÉRATION 2024

BON COURAGE À TOI ET À TA FAMILLE
ALLEZ MES ÉLÈVES QUE LA FORCE SOIT AVEC VOUS !!!!

DÉFI N°1 :

Écris ta date de naissance en faisant ton renforcement musculaire

TA DATE D'ANNIVERSAIRE TON ENTRAÎNEMENT

SUPERTRAINERS

1 min de gainage → **13/05/1993** ← 20 pompes

1min de chaise → 1min de gainage → 20 pompes

20 pompes → 1min de gainage lat. → 2x 15 burpees

- 0 CHAISE 60 SEC
- 1 PLANCHE 60 SEC
- 2 SQUATS 30 REP
- 3 POMPES 20 REP
- 4 MOUNTAIN CLIMBERS 60 SEC
- 5 GAINAGE LATÉRAL 60 SEC
- 6 SQUATS BULGARE 20 REP
- 7 JUMPING JACKS 60 SEC
- 8 FENTES 25 REP
- 9 BURPEES 15 REP

DÉFI N° 2 :

Invente une danse sur une musique de ton choix



**DÉFI N°3 :
DEVINETTE**

Mon premier est une petite étendue d'eau stagnante .
Mon second est une voyelle.
Mon troisième est un poisson.

Mon tout est une discipline athlétique ???



**DÉFI N°4 :
Proprioception (équilibre)**

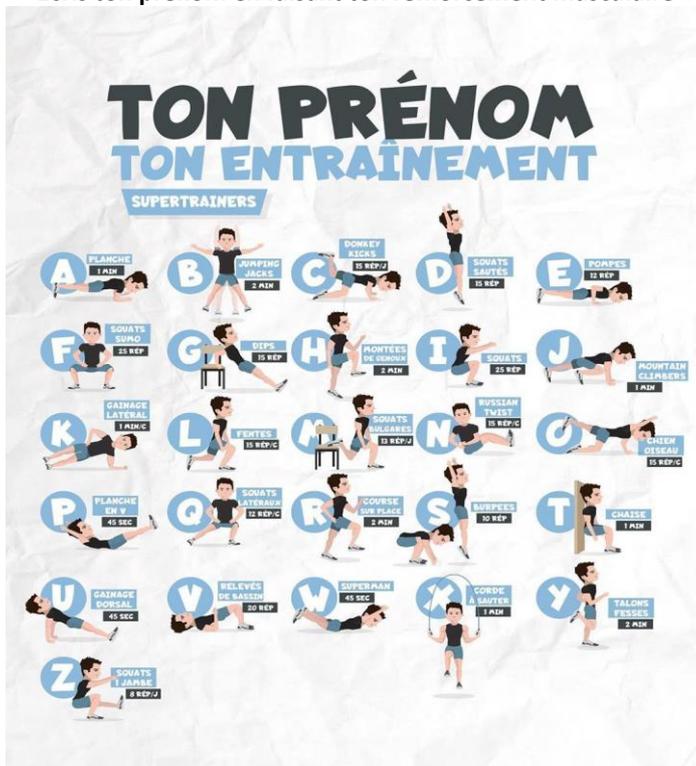
Matériel nécessaire : un coussin ou un bosu

Déroulement : Tu mets un pied sur le coussin et tu lèves l'autre pied tu dois être capable de tenir 15,20 ou 30 secondes sans tomber et après tu changes de jambes.

Consignes : regard vers l'avant à l'horizontal, serrer le nombril (image mon nombril touche ma colonne vertébrale .Bras allongés devant ou mains sur les hanches.



**DÉFI N°5 :
Écris ton prénom en faisant ton renforcement musculaire**



**DÉFI N°6 :
Faire de la méditation pour se relaxer**

Cette période inédite de confinement peut générer du stress et de l'anxiété. C'est un moment où vous allez passer beaucoup de temps dans votre maison ou appartement et côtoyer toujours les mêmes personnes. Nous vous conseillons de prendre un temps tous les jours ou tous les deux jours pour vous retrouver seul(e) et vous détendre. Les activités que nous vous proposons ci-dessous vont vous permettre de prendre soin de vous et votre mental.

MEDITATION

La méditation permet de retrouver une certaine sérénité mentale si tu te sens fatigué(e), agacé(e), anxieux ou anxieuse

Voici le lien pour faire ta séance de méditation : (copie et le lien et colle le dans la barre google ou autre moteur de recherche ou clique simplement sur le lien

<https://youtu.be/JRanZ-YQdL4>



**DÉFI N°7 :
Devinette**

Mon 1^{er} est la première personne du singulier

**DÉFI N°8:
Les sports olympiques**

Choisis 5 sports olympiques dans la feuille et tu les fais deviner à ta famille. Tu reproduis la posture.(figure statique).

Mon 2nd est la principale boisson pour s'hydrater
 Mon 3^{ème} est une matière utilisée dans certains habits
 Mon 4^{ème} est l'un des 4 symboles dans un jeu de carte

Mon tout est une grande compétition sportive qui a lieu tous les 4 ans



La posture doit être tenue maximum 15 secondes. Il ne faut pas bouger, rigoler.



LES 26 SPORTS DES JEUX OLYMPIQUES



DÉFI N°9 : EPS Ludique

Matériel nécessaire : un jeu de carte traditionnel de 54 cartes.
 A chaque symbole de carte va correspondre un exercice de renforcement musculaire (vous les connaissez vérifiez sur vos circuits comment bien le réaliser).

But : réussir tous l'exercice sans s'arrêter

La valeur de la carte va correspondre au nombre de répétitions à faire (par exemple : 3 de carreaux = 3 répétitions).

Consignes :

- Celui qui tire la carte fait l'exercice
- Si vous tombez sur une tête (Vallet, Dame, Roi, AS), celui qui tire la carte choisit l'exercice ainsi que le nombre de répétitions. Mais tout le monde participe.

Exemple de niveaux pour 2 personnes (à moduler en fonction du nombre de participants)

Niveau 1 : on utilise 1/3 du paquet de cartes

Niveau 2 : 2/3 du paquet.

Niveau 3 : Paquet entier.



Squat



Talons fesses



Jumping jack



Pompes

DÉFI N°10 :

Allez on va essayer le LIA en famille ou avec les copains ,copines de la classe !!!!

Le **L.I.A** signifie (low impact aérobie), il s'agit de réaliser à plusieurs, une chorégraphie dansante et en musique, d'en régler les figures et les pas, sur un rythme cardiaque de type aérobie.

Vous allez suivre un cours de LIA la base

Mettez vos baskets ,**votre défi** : réussir à suivre la chorégraphie du professeur d'EPS (chaque pas compte en 8 temps), et , on se défoule cela fait du bien au corps et à l'esprit.

DÉFI N°11 : Petit Challenge

DÉFI N°12 : S'étirer par le yoga

S'étirer permet d'assouplir les tissus musculaires et les articulations. Vos muscles retrouvent leur dynamisme et



Que représente la statue ?

But : Reproduire au plus proche la photo

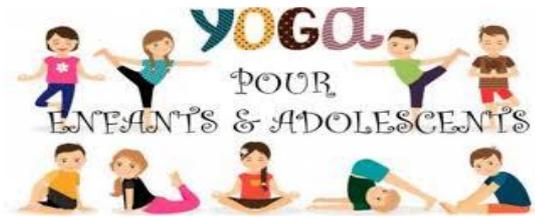
Réalisation : Prends toi en photo en tenue de sportif, sportive.

votre corps une meilleure mobilité. Les exercices d'étirement vous aident à prévenir les petits maux du quotidien ou les tensions que vous pourriez accumuler la journée.

Je vous propose de faire l'enchaînement de yoga
Vous pouvez inspirer expirer jusqu'à 5 fois avant de changer de posture.

Cliquer sur le lien ou faites un copier - coller

<https://we.tl/t-gUEC1WqPQ7>



Tu peux écrire les réponses des devinettes, coller la photo du défi n°11

Mettre le lien de la vidéo de ta danse et de la chorégraphie de LIA , vous pouvez la faire à plusieurs avec vos camarades de classe.

Ces défis sont un moment de plaisir, de se retrouver en famille, entre amis (grâce aux réseaux sociaux)

Prenez soin de vous et de votre famille !!!!!!!