

Educ' ton sport #1

Le quotidien de l'EPS au collège La Justice

M. CHENAL, L. FIEVET, U. MECHINEAU, A. ARDJOUNE, J. CHEREAU, F. SEGAUD

Mardi 17 mars 2020

Kylian Mbappé, jeu de l'oie revisité et pancakes à la sauce EPS... Pour notre premier numéro, l'équipe EPS a choisi de vous divertir en compilant quelques anecdotes sur l'un des jeunes héros tricolores, de vous mettre au défi en réalisant un parcours de renforcement musculaire amusant. Après avoir défié vos proches, vous pourrez vous retrouver autour d'excellents pancakes nourrissants mais diététiques.

Elèves, parents, collègues, vous le savez peut-être déjà, le plaisir reste l'une de nos préoccupations principales.

ENJOY !



Culture Sport

Ce que vous ignorez (peut-être) sur le footballeur Kylian Mbappé :

1. Kylian est un patriote précoce
Un de ses entraîneurs, Antonio Riccardi, explique que Kylian chantait *La Marseillaise* la main sur le cœur à "3-4 ans". "Il disait aussi 'Moi je vais jouer en équipe de France, je vais jouer la Coupe du Monde avec la France'. On rigolait nous parce qu'on trouve ça marrant un gamin de 6 ans qui dit ça."

2. À 5 ans, il se prend - déjà - pour Cristiano Ronaldo

Comment fait Kylian Mbappé pour être aussi à l'aise avec les médias ? Alain Mboma, un intime de la famille, indique qu'il a intégré très tôt l'aspect communication de son métier. ". À 5 ans, il est capable de répondre à une interview. [...]. Il regardait des interviews à la télé et s'amusait à refaire la même chose.

3. Il cire ses chaussures lui-même
Il raconte que la maman lui a passé un beau petit savon lorsqu'elle s'est aperçu que son fils s'était fait cirer les chaussures par un employé de l'AS Monaco, en 2016. « Plus jamais ça. Je t'interdis que quelqu'un cire tes chaussures.

Tu viens du nord de la ville de Bondy (93), tu viens d'un quartier populaire riche humainement mais tu ne dois pas rentrer dans ce cycle-là. Compris Kylian ? »

4. L'argent n'est pas son moteur.
Son avocat Delphine Verheyden le confirme, Mbappé n'est pas obnubilé par l'argent. Ses parents ont d'ailleurs toujours mis le temps de jeu au centre des négociations avec les différents clubs. Ce qui ne les empêche pas d'imposer leurs conditions.

5. Il s'est fait exclure de l'équipe première
Lors de son arrivée à Monaco en 2014, Mbappé subit les foudres de l'entraîneur des moins de 17 ans (*Mbappé est surclassé*). Bruno Irlès qui reconnaît son talent mais estime qu'il faut savoir lui dire des choses qui ne vont pas. Peu réceptif, Kylian est envoyé en équipe réserve (niveau Division d'honneur).



D'après "Kylian, hors normes", un documentaire du magazine "L'Equipe enquête" de la chaîne L'Equipe.



Le Défi du jour

L'AS Crossfit de M. CHEREAU est annulée, mais rien ne vous empêche de poursuivre votre travail ou même de le débiter.

Avec ce jeu de l'oie revisité version renforcement musculaire vous pourrez vous dépenser physiquement, et défier vos proches confinés avec vous !

Une appli de dé et c'est parti ! Tentez d'atteindre la ligne d'arrivée tout en évitant l'épidémie.



Retrouvez le plateau du jeu en taille réelle en [annexe du journal](#) !

Etape 1 : Mélangez dans un saladier le yaourt et l'œuf. Mesurez la quantité de farine à l'aide du pot de yaourt vide.

Etape 2 : Versez la quantité de farine ainsi que le sel et la levure chimique dans le mélange œuf-yaourt.

Etape 3 : Faites chauffer sur feu moyen une poêle légèrement huilée.

Etape 4 : Déposer au centre de la poêle 4 cuillères à soupes de notre préparation.

Lorsque des bulles apparaissent en surface, retournez le pancake et laissez-le cuire 45sec de l'autre face.

Etape 5 : Recommencez l'étape 4 jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de préparation.

Etape 6 : ajoutez un peu de confiture ou un carré de chocolat sur votre pancake et régalez-vous !



EPS ou PLS : l'activité au service de la vie...

Pour le professeur d'EPS, le sport n'est pas une fin en soi ; il est un support de travail, l'équivalent du manuel scolaire pour d'autres disciplines. En plus d'être une culture populaire, le sport est porteur de règles et de valeurs nécessaires au bon déroulement d'un match, mais surtout nécessaires au bon fonctionnement de notre société.

Au travers de l'activité physique et sportive, l'enfant développe son goût de l'effort, sa volonté, son désir de réussir, de donner le meilleur de lui-même...

Socialement, l'EPS permet à l'enfant d'élargir ses interactions sociales ; il apprend à coopérer, à vivre avec les autres.

Intellectuellement, le sport permet d'accélérer la prise de décision et de favoriser sa concentration.

Psychologiquement, le sport aide à prendre confiance en soi, permet d'acquérir une certaine autonomie, et renforce l'esprit d'entraide.

Scolairement, en étant performant en EPS, l'enfant peut se sentir valorisé par ses succès et continué de donner du sens à sa scolarité.



L'enquête PIZZA

Faire 8 pancakes en 5min ? Facile...

Pour cela vous aurez besoin de :

- 1 pot de yaourt de 125g (peu importe le type et le goût de celui-ci)
- 1 œuf
- L'équivalent d'un pot de yaourt en farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 2 pincées de sel
- De l'huile végétale pour la cuisson



Retrouvez nos défis sportifs, recettes, et autres actualités sur notre compte Instagram : [aslajustice](#)

