

Educ' ton sport #3

Le quotidien de l'EPS au collège La Justice

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



Jeudi 19 mars 2020

Batman, les Jeux Olympiques, une bouteille d'eau et des pop-corn... Voici notre kit de survie pour faire face au méchant virus tout en restant enfermé dans son appartement !

ENJOY !



Culture Sport

Les Jeux Olympiques modernes... Pourquoi, y-a-t 'il eut des Jeux Olympiques antiques ?

La réponse est OUI ! Ils auraient été inventés en Grèce autour des années 800 avant J.-C. dans le but de calmer la colère des dieux mais aussi les guerres de cités. Ils tirent leur nom de la cité d'Olympie, là où se trouvait le temple de Zeus (roi des dieux dans la mythologie grecque), leur dieu protecteur.

Mais revenons à notre version contemporaine des Jeux Olympique : c'est Pierre de Coubertin, un français qui s'est inspiré des Jeux antiques mais avec la pratique du sport moderne pour les inventer (c'est d'ailleurs pour cela que lors de la cérémonie d'ouverture des JO moderne, c'est en français que la prise de parole débute, puis dans les autres langues).

On retrouve ainsi de nombreuses références à l'Antiquité : le marathon, la flamme... Les cérémonies qui accompagnent les grands moments des Jeux Olympiques ou de l'allumage de la flamme olympique sont également très importantes pour faire des Jeux Olympiques un événement exceptionnel : le serment, le défilé, l'hymne olympique, la remise des médailles...

Quelques symboles de l'olympisme moderne :

- Le drapeau représente 5 anneaux entrelacés se rapportant aux 5 continent et signifient leur

union par le sport et le rassemblement des athlètes du monde entier aux Jeux Olympiques.

- La devise : « Citius, Altius, Fortius », ce qui signifie « plus vite, plus haut, plus fort » témoigne du dépassement de soi dont font preuve chaque athlète lors de cette compétition.

Les valeurs de l'olympisme moderne :

- L'excellence : les athlètes qui participent aux JO sont les meilleurs de leur sport. Devenir champion olympique est un rêve. Des mois et des années d'entraînement pour se dépasser et accéder à la plus haute marche du podium
- L'amitié : le sport c'est d'abord une rencontre, une bonne occasion d'être ensemble et de se faire des amis. Les JO permettent aux peuples et aux cultures de se retrouver, d'échanger et d'apprendre à se connaître les uns les autres.
- Le respect : On ne peut pas faire de sport sans respecter les règles et l'arbitre qui permettent au jeu de se dérouler sans triche ni violence. Il faut respecter l'adversaire sans quoi le sport n'a pas d'intérêt et n'est même pas possible.

LES JEUX OLYMPIQUES



Cet été devrait se dérouler, à Tokyo la 32ème édition des jeux olympiques. Ceci nous permet de revenir sur les origines de cet événement planétaire.



Le Défi du jour

Les chauves-souris, c'est comme les Hommes... Il y a les héros charismatiques qui inspirent notre jeunesse et les autres : ceux qui attrapent un virus et se l'échangent... Alors, vous savez pourquoi Batman n'a jamais la gastro ? Parce qu'il s'entraîne durement afin de résister à tous les types d'ennemis ! Vous avez de la chance, on lui a volé son plan d'entraînement...

READY ?



Retrouvez les illustrations du jeu en taille réelle en [annexe du journal](#) !



L'enquête PIZZA

Soirée TV = Canap + Pop-corn

Pour cela vous aurez besoin de :

- 100g de grains de maïs à pop-corn (et ce n'est pas les mêmes que ceux dans la salade!)
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale

Etape 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse à fond épais. Vérifiez si l'huile est bien chaude en faisant le test suivant : posez un seul grain de maïs cru dans la sauteuse et attendez qu'il éclate : la poêle est alors assez chaude

Etape 2 : Versez les grains de maïs en les répartissant sur toute la surface. Couvrez IMMEDIATEMENT avec un couvercle et secouez doucement la sauteuse afin de répartir la chaleur et de permettre à tous les grains d'exploser. Tenez le couvercle fermement.

Lorsque les bruits d'éclatement des grains de maïs s'arrêtent, retirez la casserole du feu.

Etape 3 : Vos pop-corn sont prêts mais un peu fades pour le moment... Alors vous pouvez rajouter du sel, du sucre ou même du sucre vanillé selon vos goûts !



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

Pourquoi s'hydrater en EPS est-il important ?

L'eau est le principal constituant du corps humain (entre 60 et 70% de notre poids) et se révèle indispensable pour assurer les différentes fonctions métaboliques du corps humain. En effet, c'est elle qui permet le transport des nutriments et la régulation de notre température corporelle. C'est pourquoi il est toujours bon d'apporter avec soi sa bouteille d'eau en EPS. L'effort physique demandé en EPS participe à l'augmentation de la transpiration chez nos élèves qui est l'une des raisons principales de la perte d'eau par notre corps. Ceci étant encore plus vrai lorsque la température extérieure augmente. Mais quels risques prenons-nous à ne pas boire en EPS ? Un élève mal hydrater s'expose à une augmentation des risques de blessure tel que les elongations, les claquages ou encore les crampes, mais aussi à des vertiges et à une baisse de la performance. Alors comment bien s'hydrater ? Il est important de boire régulièrement de petite gorgée (boire trop rapidement peut provoquer des maux de ventre) tout au long de la pratique, même si je ne ressens pas la soif, mais aussi avant et après l'effort. Des études recommandent de prendre 1 à 2L d'eau par jour en dehors de l'activité physique ! C'est pourquoi en EPS des pauses régulières sont faites pour permettre aux élèves d'aller boire...



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

Educ' ton sport #3 - Annexe à imprimer ou reproduire

Si nécessaire, tu peux rechercher sur internet des vidéos explicatives pour chaque exercice de renforcements musculaires, ou alors échanger avec nous sur notre compte Instagram : aslajustice !

PS. : Bon... Ok, on a un peu abusé de vous mettre le nom des exercices en anglais ! Mais si tu réfléchis un peu, tu pourras t'en sortir avec les illustrations. Et si vraiment c'est la galère pour toi, alors tu peux chercher sur internet ou dans un dictionnaire d'anglais la signification de ce langage étrange...

Ah oui, la récupération entre les exercices est de 2min !

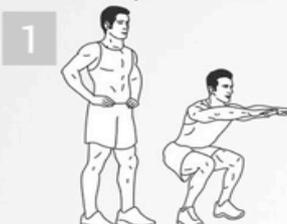
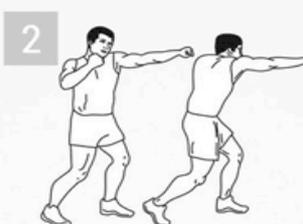
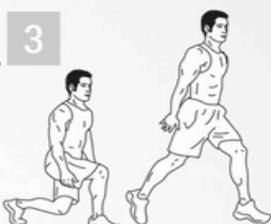
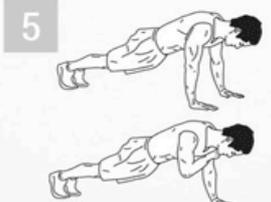
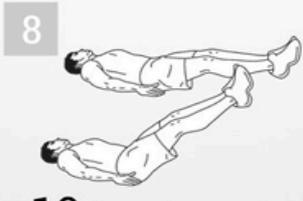
ENJOY



BATMAN 2.0
WORKOUT

© neilarey.com
rest between sets
up to 2 minutes

10 sets
or as many as
you can do

- 
20 squats
- 
40 punches
- 
10 jumping lunges
- 
10 push-ups
- 
20 shoulder touches
- 
20 climbers
- 
10 cross punch sit-ups
- 
10 leg raises
- 
10 sitting twists