

Educ' ton sport #5

Le quotidien de l'EPS au collège La Justice

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

Lundi 23 mars 2020

Une championne de triathlon, des marches d'escaliers, des chips maison, un super film à regarder, la fin de la confusion entre « prof de sport » et « prof d'EPS », ainsi que Mme Ranvier comme première invitée de notre nouvelle rubrique « La tête et les jambes de... ». Voilà de quoi vous surprendre pour entamer une nouvelle semaine à la maison !

ENJOY !



Culture Sport

Cassandra BEAUGRAND... C'est qui ? Le triathlon... C'est quoi ?

Agée de 22 ans, elle est l'une des triathlètes mondiales les plus talentueuses de sa génération et l'une des plus belles chances de médaille française aux prochains Jeux Olympiques de Tokyo en 2020. Elle est actuellement licenciée au club de Poissy (78).

Cassandra Beaugrand excelle dans une discipline sportive constituée d'un enchaînement de trois épreuves : la natation, le cyclisme et la course à pied ! Les distances « standards » pour les épreuves sont de 1500m de natation, 40km de vélo de route et de 10km de course à pied...

Afin de satisfaire un maximum de sportifs les courses peuvent évoluer vers des distances très variées : du format XS (400m de natation, 10km de vélo, 2,5 km de course à pieds) au format XXL (3800m de natation, 180km de vélo, 42,195 km de course à pieds).

Les qualités de nageuse de Cassandra, sa foulée foudroyante et sa belle marge de progression en vélo, font de la Française une référence dans sa discipline. Cette saison doit, plus que jamais, être celle de la confirmation... un bon moyen de prendre confiance avant les Jeux Olympiques !



Pour informations, le palmarès de Cassandra Beaugrand c'est :

- Le record de France cadette du 1500m, couru en 4min17 et 4 secondes en 2014 (FFA).
- Le record de France des catégories juniors et espoirs féminin du 10km, couru en 33min et 12 secondes en 2016 (FFA).
- 3 médailles d'or aux championnats de France en triathlon courte distance entre 2014 et 2018.
- Une médaille de bronze au championnat d'Europe de triathlon en 2018.
- Une médaille d'or en 2018 et une médaille d'argent en 2019 au World Triathlon Series (les championnats du monde de triathlon), lors de l'épreuve d'Hambourg en Allemagne !



Le Défi du jour

UP & DOWN... ou comment éviter de croiser tes voisins dans l'ascenseur !

Tu en as marre d'être coincé chez toi, de ne pas pouvoir te dépenser suffisamment ? L'équipe des profs d'EPS est là pour t'aider !

Aujourd'hui nous te défions dans la cage d'escaliers de ton choix... (environ 20 marches). Le défi s'organise en 4 tours (Cf. : image), et la récupération s'effectue durant la descente des marches.

Restez bien concentrés et prudents dans les escaliers pendant votre entraînement !!!

L'important pour réussir cet exercice : te servir de tes bras, contracter tes fesses et tes abdos pour rester bien droit lorsque tu grimpes les marches.

Cet exercice permet de renforcer tes chaînes musculaires inférieures (fessiers, ischio-jambiers, quadriceps, mollets), d'améliorer ton explosivité et ton cardio !

READY ?



Retrouver l'entraînement du jour en grand [en annexe](#) (page 4).



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

Pourquoi les professeurs d'EPS ne sont pas des « profs de sport » ?

Dans le langage commun, beaucoup de d'élèves, de parents d'élèves... parlent de « prof de sport » ou disent « sport » pour parler du nom de la matière que nous enseignons, mais c'est en fait un abus de langage et nous allons vous expliquer pourquoi !

Le but d'un **professeur de sport** (*employé du ministère de la jeunesse et des sports*) et de promouvoir un sport en particulier dans des associations et/ou d'entraîner dans des clubs afin de permettre à ses athlètes/joueurs/nageurs... d'atteindre le meilleur niveau possible en vue de devenir des experts, des professionnels dans l'activité qu'ils ont choisie.

Le but d'un **professeur d'EPS** (*employé par le ministère de l'éducation nationale*), est de former un citoyen qui sera lucide sur ses capacités, cultivé, autonome, physiquement et socialement éduqué et ayant le souci du « vivre ensemble » ; et tout cela grâce aux sports !

Son but n'est pas de faire des élèves des sportifs de hauts niveaux... Il cherche à leur faire découvrir une multitude d'activités physiques (une ouverture culturelle), à leur permettre de pratiquer n'importe quelle activité en toute sécurité (règle sécuritaire et sensibilisation à l'échauffement), à apprendre à utiliser leur corps et à développer un ensemble d'aptitude (souplesse, coordination, vitesse, explosivité, endurance...).

Et enfin, l'un des buts principaux est de faire pratiquer une activité physique à l'ensemble de la jeunesse française car souvent, les 2, 3 ou 4 heures d'EPS hebdomadaires proposées aux élèves, selon leur niveau de classe, sont parfois les seules heures d'activités physiques que fera l'élève dans sa semaine...



L'enquête PIZZA

Des chips maison et bon film : voici la recette du bonheur...

Pour cela vous aurez besoin de :

- 500g de pommes de terre
- Une bouteille d'huile de pépins de raisin ou d'arachide
- 1 cuillère à café de sel
- Ta plateforme de streaming TV préférée pour regarder le film « Amateur » : *l'histoire d'un jeune prodige du basket qui doit faire face à la corruption et à la cupidité qui règnent dans le monde du sport !*



Etape 1 : Préchauffez votre four à 200°C.

Lavez et pelez les pommes de terre. Découpez-les en très fines lamelles (environ 2mm d'épaisseur), puis rincez-les à l'eau froide.

Etape 2 : Faites soigneusement sécher vos lamelles (très important afin qu'elles deviennent croustillantes) sur un torchon, sans que celles-ci ne se superposent. Puis recouvrez-les 10min d'un autre torchon.

Etape 3 : Versez du sel et un peu d'huile sur vos lamelles. Disposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Assurez-vous que les pommes de terre ne s'entremêlent pas. Enfourez durant 15 min.

Etape 4 : Sortez-les du four, déposez-les sur du papier absorbant dans un saladier et allumez votre TV pour regarder « Amateur » !



La tête et les jambes de... Mme Ranvier !

Professeure d'anglais aussi pétillante, dynamique qu'explosive, Mme Ranvier est une personnalité incontournable du collège La Justice. Elle nous raconte aujourd'hui son rapport au sport depuis ses années collège...

Le sport au collège, c'était comment pour vous ?

Gênant... Mais ça m'a permis de me dépasser. Je ne comprenais pas bien pourquoi on nous faisait faire certaines activités mais j'en ai découvert d'autres que j'ai adorées comme le badminton, le basket, le rugby, l'escrime.

Vous êtes quel type de sportive ?

J'y vais doucement, pour éviter les claquages. Je cours de temps en temps. J'aime beaucoup les randonnées en pleine nature.

Votre sport favori c'est quoi ? Vous l'avez découvert comment ?

La natation, j'allais à la piscine avec mes parents depuis toute petite mais j'ai vraiment commencé à m'investir quand j'en ai fait en club, à partir de la 4e. Depuis quelques années c'est plus difficile de trouver le temps.

Votre plus beau souvenir sportif c'est quoi ?

Chaque fois qu'il y a un arc-en-ciel quand je cours, les randonnées que j'ai faites en Corse, dont une 5 jours à cheval.

Et votre pire souvenir ?

L'odeur du cheval...

Le sport en mode confinement ça donne quoi pour vous ?

Je fais comme tout le monde, j'éduc' mon sport et celui de mes enfants ! Autant suivre les conseils des professionnels !

D'après l'idée originale de S. Viseux, notre professeure documentaliste 2.0 !



Retrouvez nos défis sportifs, recettes, et autres actualités sur notre compte Instagram : aslajustice

Educ' ton sport #5 - Annexe à imprimer ou reproduire

Nous vous invitons à rechercher sur internet des vidéos explicatives pour chaque exercice de renforcements musculaires, ou alors à échanger avec nous sur notre compte Instagram : [aslajustice](https://www.instagram.com/aslajustice) afin d'être certain de réaliser les bons mouvements !

PS. : Attention, courir dans les escaliers peut être dangereux ! C'est pour cela que tu dois rester concentré sur ton exercice, être attentif aux marches lors de la montée mais aussi lors de la descente pendant ta récupération !

ENJOY

SÉANCE SPÉCIALE ESCALIERS

SUPERTRAINERS

Travail de fréquence Unilatéral Explosivité

MONTÉE EN COURSE **CLOCHE-PIED** **PIEDS JOINTS**

| | | | | | |
|---------------|---------------------|---|-------------|---|---------------------|
| TOUR 1 | 1 MARCHE À LA FOIS | ➔ | PIED GAUCHE | ➔ | 1 MARCHE À LA FOIS |
| TOUR 2 | 1 MARCHE À LA FOIS | ➔ | PIED DROIT | ➔ | 1 MARCHE À LA FOIS |
| TOUR 3 | 2 MARCHES À LA FOIS | ➔ | PIED GAUCHE | ➔ | 2 MARCHES À LA FOIS |
| TOUR 4 | 2 MARCHES À LA FOIS | ➔ | PIED DROIT | ➔ | 2 MARCHES À LA FOIS |