

Collège de Hao

EPS à la maison

Bonjour à tous et à toutes,

Nous espérons que vous avez passé de bonnes vacances malgré le confinement et que vous appréciez cette prolongation sur vos atolls et dans vos familles.

Cette rentrée est un peu spéciale et vous devez vous remettre au travail chacun de votre côté avec les consignes envoyées par les différents professeurs.

En EPS nous allons vous proposer des petites choses toutes simples.
Il s'agit une fois par jour ou à l'horaire de vos cours d'EPS habituels de faire du sport, marcher, courir, nager, jouer au ballon...

Les activités et les consignes seront disponibles sur le site du collège avec des documents pdf mais aussi quelques liens pour accéder à des vidéos.

La première activité pour tous sera un **défi Volley-ball**.

A faire seul, en famille ou avec quelques camarades.

Vous avez 10 essais par défis.

Vous pouvez utiliser la fiche de résultats pour noter vos essais.

Vous pouvez aussi vous filmer avec vos portables et envoyer les vidéos, si vous le pouvez, ou les garder pour les visionner ensemble, plus tard, à la rentrée au collège.

Sportez vous bien

M. COMTE

Défis Volleyball : Passe Haute



Consignes:

Tu dois t'échauffer avant de commencer : course sur place, montée de genoux, talons fesses, articulations et doigts.

Tu peux essayer chaque défi 10 fois maximum,

Tu peux passer au défi suivant après avoir réussi le défi ou après les 10 essais sur un défi sans réussite,

Tu dois remplir la fiche de résultat.

Score:

100 points si réussite aux essais 1, 2, 3 ou 4

10 points si réussite aux essais 5, 6 ou 7

1 point si réussite aux essais 8, 9 ou 10

Sécurité:

Je pratique si je suis en pleine forme

Je ne pratique pas si je suis malade ou blessé

J'arrête mon activité si je sens une douleur

Je me lave les mains avant et après la pratique

Programme:

Tu dois réaliser au moins 2 séances par semaine,

Tu peux les faire les jours où tu as EPS au collège.

Cible/objectif à atteindre:

Tu dois améliorer tes scores à chaque séance.

Tu dois te rapprocher des 700 points maximum

A quoi ça sert:

A t'amuser,

A bouger,

A te dépenser,

A te changer les idées,

A améliorer ta technique de frappe,

A être plus performant en match



Défi n°1:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, avec arrêt au dessus de la tête entre chaque frappe.

Défi n°2:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, sans arrêt du ballon entre chaque frappe.

Défi n°3:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en claquant 1 fois des mains entre chaque touche.

Défi n°4:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en claquant 2 fois des mains entre chaque touche.

Défi n°5:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en claquant des mains, derrière son dos et devant soi, entre chaque touche.

Défi n°6:

Réaliser 10 jongles sans faire tomber le ballon au sol, en alternant frappe courte et frappe longue.

Défi n°7:

Réaliser 10 enchaînements :
frappe courte, frappe longue, rebond au sol, etc...
(Possibilité de bloquer le ballon après le rebond pour que ce soit plus facile)

Si les explications des défis ne sont pas claires pour toi, tu peux cliquer sur [ce lien](#) pour les voir en vidéo.



Défis Volleyball : Manchettes



Consignes:

Tu dois t'échauffer avant de commencer : course sur place, montée de genoux, talons fesses, articulations et doigts.

Tu peux essayer chaque défi 10 fois maximum,
Tu peux passer au défi suivant après avoir réussi le défi ou après les 10 essais sur un défi sans réussite,
Tu dois remplir la fiche de résultat.

Score:

100 points si réussite aux essais 1, 2, 3 ou 4

10 points si réussite aux essais 5, 6 ou 7

1 point si réussite aux essais 8, 9 ou 10

Sécurité:

Je pratique si je suis en pleine forme
Je ne pratique pas si je suis malade ou blessé
J'arrête mon activité si je sens une douleur
Je me lave les mains avant et après la pratique

Programme:

Tu dois réaliser au moins 2 séances par semaine,
Tu peux les faire les jours où tu as EPS au collège.

Cible/objectif à atteindre:

Tu dois améliorer tes scores à chaque séance.
Tu dois te rapprocher des 700 points maximum

A quoi ça sert:

A t'amuser,
A bouger,
A te dépenser,
A te changer les idées,
A améliorer ta technique de frappe,
A être plus performant en match



Défi n°1:

Réaliser 10 manchettes en laissant rebondir le ballon devant soi, en bloquant et renvoyant le ballon après chaque frappe.

Défi n°2:

Réaliser 10 enchaînements, manchette, rebond, etc...

Défi n°3:

Réaliser 10 manchettes à une main (baguette) sur le même avant-bras, sans faire tomber le ballon au sol.

Défi n°4:

Réaliser 10 manchettes sans faire tomber le ballon au sol, sans blocage du ballon.

Défi n°5:

Réaliser 10 enchaînements : passe haute, rebond, manchette, blocage.

Défi n°6:

Réaliser 10 enchaînements : passe haute, manchette, blocage.

Défi n°7:

Réaliser 10 enchaînements : passe haute, manchette, etc...

Si les explications des défis ne sont pas claires pour toi, tu peux cliquer sur [ce lien](#) pour les voir en vidéo.





Résultats de mes défis en volleyball



Classe :	Nom :								Prénom :								
	Passes Hautes								Manchettes								
	Défi 1	Défi 2	Défi 3	Défi 4	Défi 5	Défi 6	Défi 7	Total Passes Hautes	Défi 1	Défi 2	Défi 3	Défi 4	Défi 5	Défi 6	Défi 7	Total Manchettes	
Séance 1 :								0									0
Séance 2 :								0									0
Séance 3 :								0									0
Séance 4 :								0									0
Séance 5 :								0									0
Séance 6 :								0									0
Séance 7 :								0									0
Séance 8 :								0									0
Séance 9 :								0									0
Séance 10 :								0									0

Consignes :

- Je peux utiliser le tableau en le remplissant directement, en l'imprimant, en le recopiant.
- J'écris la date sous chaque séance réalisée
- Je note le score de chaque défi et le total des 7 défis
- J'envoie mon tableau rempli à la fin de chaque semaine à mon prof d'EPS. Soit par Pronote, en pièce jointe ou en photo, soit sous format papier lorsqu'on se reverra au collège.
- En fonction de mes résultats, le professeur peut me donner des conseils pour progresser.

■ Total Passes Hautes

■ Total Manchettes



Je peux suivre l'évolution de mes résultats sur le graphique ci dessus lorsque je remplis le tableau sur ordinateur.
Sinon je peux dessiner mes résultats sous forme de bâtons.