



ANNÉE SCOLAIRE

2021-2022

LIVRET

DE

CONTINUITÉ

PÉDAGOGIQUE

SEMAINE 1 : DU 23/08 AU 27/08

NIVEAU CPAP

EDT CETAD CONFINEMENT - CETAD SEMAINE DU 23 AU 27 AOUT 2021

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
7h00					
7h55 8h00			FRANCAIS	MATHEMATIQUES	ARTS APPLIQUES
8h55 9h15			ENS. MORAL & CIVIQUE	HISTOIRE-GEOGRAPHIE	SCENCES
10h10 10h15			ENSEIGNT PROFESSION. MARTIN L. ATELIER 1	PREVENT.-SANTÉ-ENV. MARTIN L.,ATELIER 1	ENSEIGNT PROFESSION. MARTIN L. ATELIER 1
11h10			ED.PHYSIQUE & SPORT.	ARTS APPLIQUES	HISTOIRE-GEOGRAPHIE
11h40				ED.PHYSIQUE & SPORT.	
12h40		ENSEIGNT PROFESSION. MARTIN L. ATELIER 1			
13h35 13h40		MATHEMATIQUES			
		FRANCAIS			
		ANGLAIS LV1			
14h35 14h50		ED.PHYSIQUE & SPORT.			
15h45					

EDT CETAD CONFINEMENT - CETAD SEMAINE DU 30 AOUT AU 3 SEPTEMBRE 2021

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
7h00					
7h55	FRANCAIS	ANGLAIS LV1	FRANCAIS	MATHEMATIQUES	ARTS APPLIQUES
8h00	HISTOIRE-GEOGRAPHIE	MATHEMATIQUES	ENS. MORAL & CIVIQUE	HISTOIRE-GEOGRAPHIE	SCIENCES
8h55		ENSEIGNT PROFESSION.		PREVENT.-SANTE-ENV.	
9h15		MARTIN L.		MARTIN L.,ATELIER 1	ED.PHYSIQUE & SPORT.
		ATELIER 1			
10h10		ED.PHYSIQUE & SPORT.		ARTS APPLIQUES	
10h15					
11h10					
11h40					
12h40					
13h35					
13h40					
14h35					
14h50					
15h45					

1

Be à la forme affirmative



Piste 1

→ À l'écrit, le verbe **be (être)** se conjugue à la forme pleine :
I am je suis – you are tu es – he is il est – she is elle est
It is c'est, il/elle est (pour les choses et les animaux non familiers)
we are nous sommes – you are vous êtes – they are ils/elles sont

Ex. : I am French. Je suis Français(e). Gareth is a little boy. Gareth est un petit garçon.

→ On emploie la forme contractée dans la conversation courante.
I am devient I'm – you are » you're
he is » he's – she is » she's – it is » it's
we are » we're – they are » they're

→ N'oublie pas qu'en anglais on emploie **be** pour parler de son âge.
 Ex. : How old are you? Quel âge as-tu? I'm 13 years old. J'ai 13 ans.

Hello,
 my name is Gareth
 and I'm English.
 Bonjour, je m'appelle Gareth
 et je suis Anglais.



1 ✨ ✨ ✨ Écris la forme contractée (they're, etc.).

- | | | |
|--------------------|-------------------|------------------|
| a. you are » | c. she is » | e. I am » |
| b. we are » | d. it is » | f. he is » |

2 ✨ ✨ ✨ Relie chaque sujet au pronom et à la forme contractée qui lui correspond.

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| a. My dog and I are friends. | • They're |
| b. Caroline is a dance teacher. | • You're |
| c. This book is excellent. | • He's |
| d. My brothers are enemies. | • She's |
| e. Dan and you are happy. | • It's |
| f. Mr. Stephenson is Australian. | • We're |

!
 I have 11. → I am 11.

3 ✨ ✨ ✨ Complète chaque phrase avec tous les pronoms personnels qui peuvent convenir.

Exemple "I'm a boy" » "I'm a boy"

- | | |
|----------|------------------------|
| a. _____ | is an artist. |
| b. _____ | 're married. |
| c. _____ | are rich. |
| d. _____ | 's very strong (fort). |
| e. _____ | 'm 12 years old. |

À savoir
 Avec I, on emploie am ;
 avec you, we et they → are ;
 avec he, she et it → is.

4 ✨ ✨ ✨ Complète avec la forme pleine de be qui convient.

Exemple We late (en retard) » We are late

- | | |
|---|---|
| a. Barnie _____ a white dog. | d. You _____ late and your friend _____ late too (aussi)! |
| b. My brother and I _____ good at football. | e. My cousins _____ American, they _____ from Miami. |
| c. My maths teacher _____ strict. | f. Gareth _____ 11, he _____ English. |

IMPORTANT SI TU N'AS PAS D'IMPRIMANTE, CE N'EST PAS GRAVE ! RECOPIE LES TABLEAUX SUR TON CAHIER PUIS FAIS L'EXERCICE EN SUIVANT TOUTES LES INDICATIONS DONNÉES. ©

Mardi Durée : environ 30 minutes

L'objectif :

L'objectif de la séance est de savoir reconnaître une situation de proportionnalité entre deux grandeurs

A la fin des 30 minutes, vous serez capable de reconnaître des grandeurs proportionnelles et d'identifier un tableau de proportionnalité.

Si tu as besoin, tu peux relire ton cours ou bien les parties 1 et 2 page 88 de ton manuel de mathématiques.

Exemple 1 : À une station-essence, le sans-plomb 98 est vendu à 1,34€ le litre.

La quantité d'essence et le prix sont donc proportionnels. On a donc un tableau de proportionnalité :

Quantité d'essence (L)	1	17	20,5	30
Prix (€)	1,34	22,78	27,47	40,2

Coefficient de proportionnalité

$\times 1,34$

Exercice 1 :

Voici les indications données pour la cuisson d'un gigot. Le temps de cuisson est-il proportionnel à la masse du gigot ? Justifier.

Masse du gigot (en kg)	1,5	2	2,4
Temps de cuisson (en min)	75	100	117

coup de pouce :

Calcule $75 : 1,5$ puis $100 : 2$ et enfin $117 : 2,4$. Que remarques-tu ?

Attention : pour la rédaction, écris tes calculs et conclus par une phrase.

Exercice 2 : Aide-toi de l'exercice 1

Les tableaux suivants sont-ils des tableaux de proportionnalité ? Justifier.

a)

11	8	2	3
44	32	8	12

b)

3	18	7	14
9	54	22	42

c)

12	15	3,5	11,8
7,2	9	2,1	7,08

Mercredi Durée : environ 30 minutes

L'objectif :

L'objectif de la séance est de travailler la compétence savoir calculer une quatrième proportionnelle.

A la fin des 30 minutes, vous serez capable de compléter un tableau de proportionnalité à l'aide du coefficient de proportionnalité.

Temps (h)	4	6	10
Distance parcourue(km)	10		

Méthode : Avec le coefficient de proportionnalité

coup de pouce : calcule $10 : 4$ (première colonne), cela te permet de trouver le coefficient de proportionnalité. Ensuite, pour compléter les colonnes suivantes aide toi de l'exemple 1 (voir lundi).

1/2

Exercice : complète le tableau de proportionnalité.

Compléter :					
kg de pommes	3	6	9	5	
Prix	2,7	5,4	8,1	4,5	
calculs faits :					

Tu as fini ton travail. C'est très bien !

Quelles connaissances mathématiques as-tu utilisées pour réaliser le travail d'aujourd'hui ?

Jeudi Durée : environ 30 minutes

L'objectif :

L'objectif de la séance est de résoudre un problème de proportionnalité, à l'aide d'un tableau.

A la fin des 30 minutes, vous serez capable de résoudre un problème de proportionnalité en utilisant les données de l'énoncé.

Exercice 1 : complète le tableau de proportionnalité ci-dessous :

5	12	15		22
8		24	32	

coup de pouce : tu peux regarder l'exercice résolu p 89 de ton livre de mathématiques

Exercice 2 :

Trois amis ont garé leur voiture au parking de la place Tarahoi, puis ont comparé leurs tickets.

a) Le prix à payer est-il proportionnel à la durée de stationnement ? Explique.

b) Arii laisse sa voiture à 14h 45 et la reprend à 17h15. Combien va-t-il payer ?

c) Kahealani a payé 180 F. Combien de temps a-t-elle laissé sa voiture sur le parking ?

	Heimana	Titaina	Paul	
Durée	50 min	1h 20 min	2h	
Prix	100 F	160 F	240 F	

Coup de pouce 1 : tu peux commencer par convertir toutes les durées en minutes, puis pour la question 1 rappelle-toi du travail de lundi.

Coup de pouce 2 : pour la question 2, tu peux reproduire le tableau-ci dessus en rajoutant une colonne pour Arii et calculer sa durée de stationnement.

Coup de pouce 3 : pour la question 3, tu peux procéder comme la question 2 et t'inspirer de l'exercice 1.

Vendredi Durée : environ 30 minutes

L'objectif :

L'objectif de la séance est de faire une fiche bilan.

A la fin des 30 minutes, tu auras complété ta fiche bilan.

Aujourd'hui, tu va faire un bilan des deux notions à bien connaître sur la proportionnalité :

- Savoir reconnaître une situation de proportionnalité, un tableau de proportionnalité.

- Savoir compléter un tableau de proportionnalité à l'aide du coefficient de proportionnalité.

Pour t'aider à faire ton bilan, tu peux répondre aux questions suivantes et illustrer chaque situation avec un exemple :

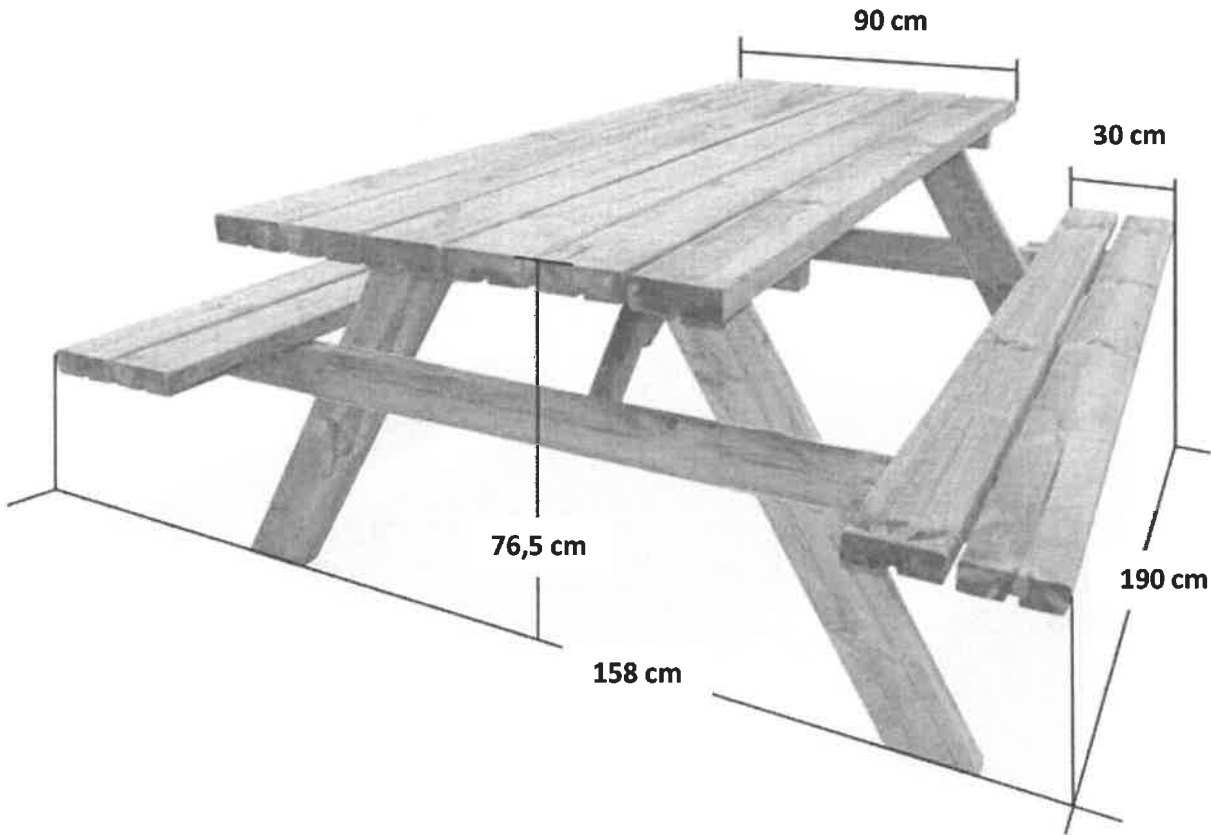
1) Comment reconnaît-on un tableau de proportionnalité ? Pour t'aider, tu peux regarder les exercices que tu as faits mardi.

2) Comment détermine-t-on le coefficient de proportionnalité ? Tu l'as fait mardi et mercredi

3) Comment complète-t-on un tableau de proportionnalité ? Tu l'as fait jeudi.

Nom :	Date :/...../.....	CPAP Polyvalent du Bâtiment	Charpente- menuiserie Réalisation d'une Table Pique-nique
Prénom :			Calcul de débits de bois
			Préparation d'un chantier

Nous avons été sollicité pour la réalisation d'une table de pique-nique, il nous faut dans un premier temps calculer les principaux débits de bois nécessaires à sa réalisation.

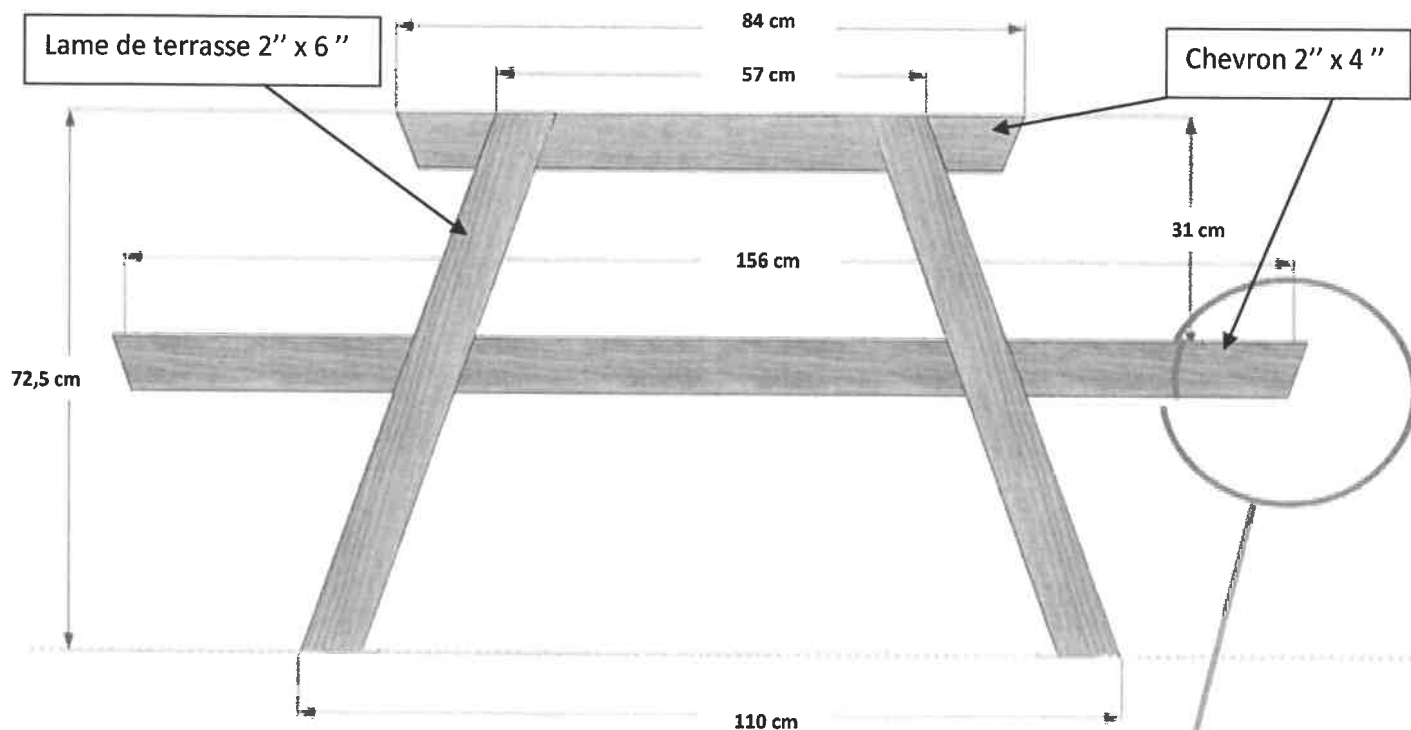


Compléter le tableau ci-dessous qui récapitule les principales longueurs de bois nécessaire à la réalisation

Liste des matériaux bois	Quantité	épaisseur	Largeur	Longueur	Longueur TOTAL
TRAVERSE HAUTE Chevron 2''x 4''					
TRAVERSE BASSE Chevron 2''x 4''					
PLANCHE BANCS Lame de terrasse 2''x 6''				190 cm	
PLANCHE PLATEAU Lame de terrasse 2''x 6''				210 cm	
PIEDS Lame de terrasse 2''x 6''				88 cm	
TRAVERSE PLATEAU Chevron 2''x 4''	2			80 cm	

Nom :	Date :/...../.....	CPAP Polyvalent du Bâtiment	Charpente- menuiserie Réalisation d'une Table Pique-nique
Prénom :			Calcul de débits de bois
			Préparation d'un chantier

Les pieds :



Détails des coupes d'extrémité :



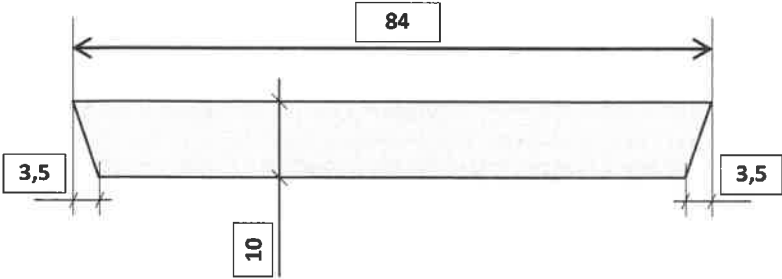
Le Fournisseur ne dispose que de longueur de 6 m Déterminer le nombre total de barres de 6m nécessaire à la réalisation de la table

Lames de terrasse 2 "x 6" :

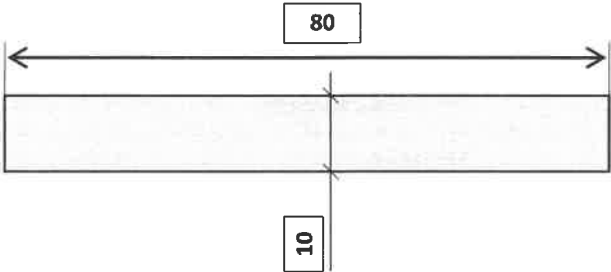
Chevron 2 "x 4" :

Nom :	Date :/...../.....	CPAP Polyvalent du Bâtiment	Charpente- menuiserie Réalisation d'une Table Pique-nique
Prénom :			Calcul de débits de bois

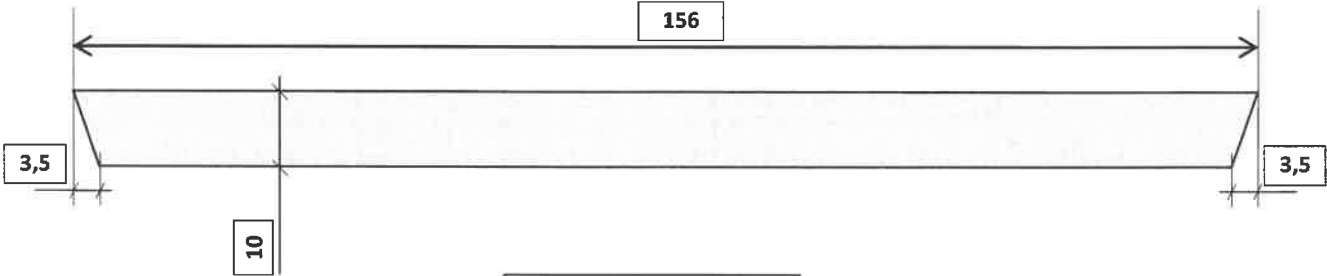
TRAVERSE HAUTE



TRAVERSE PLATEAU



TRAVERSE BASSE



PIED

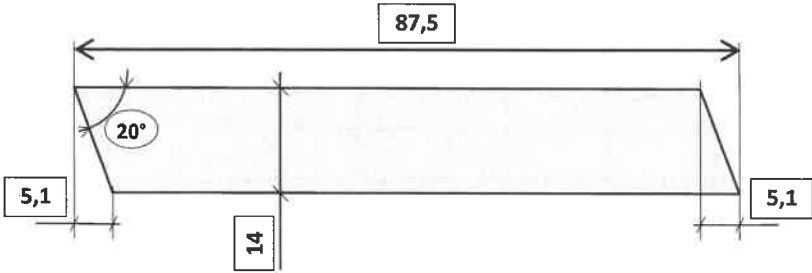


PLANCHE PLATEAU

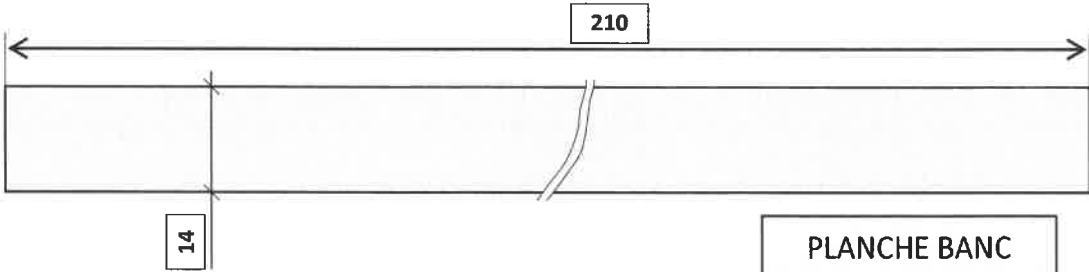
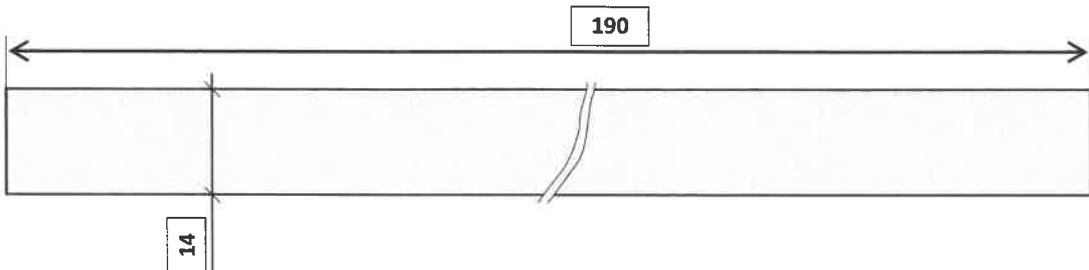


PLANCHE BANC



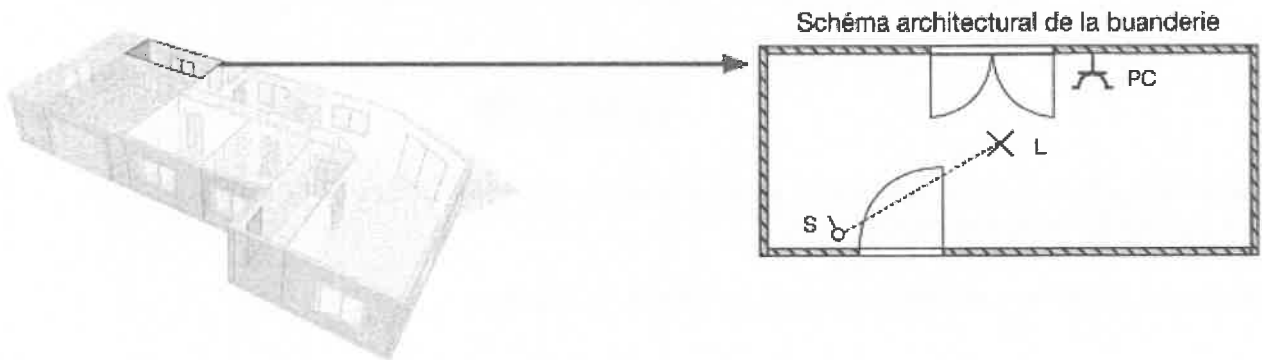
BUANDERIE : Câblage Simple Allumage et Prise de Courant

Préparation à une Réalisation sur la planche en bois.

MISE EN SITUATION

Vous venez de commencer votre PFMP dans l'entreprise SAVELEC de PAPEETE .
Votre première intervention concerne le pavillon de M. DUPRE.

- Extrait du cahier des charges de la buanderie :
- 1 point lumineux central en simple allumage (SA)
 - 1 prise de courant 16 A, 2 P + T.



DOCUMENTS RESSOURCES :

Schéma Circuit éclairage

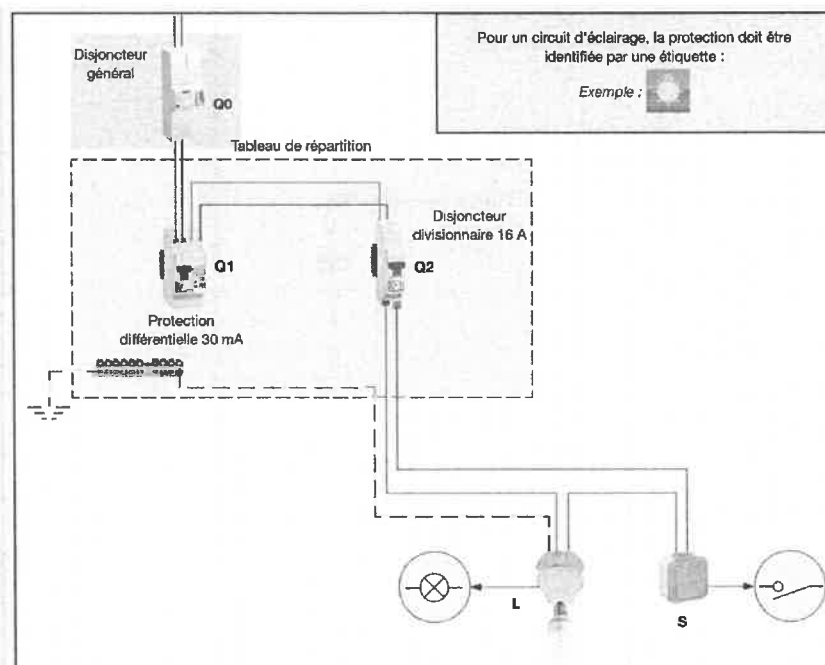
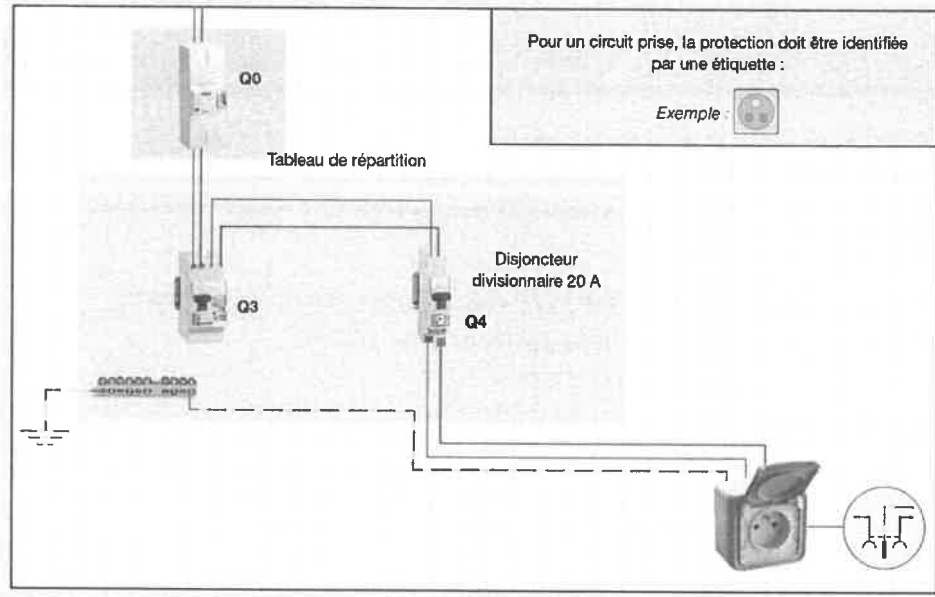


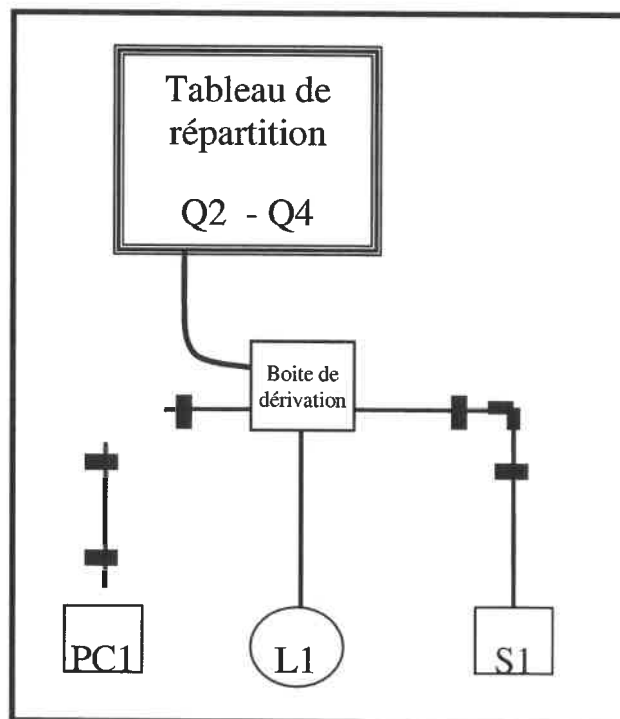
Schéma Prise :

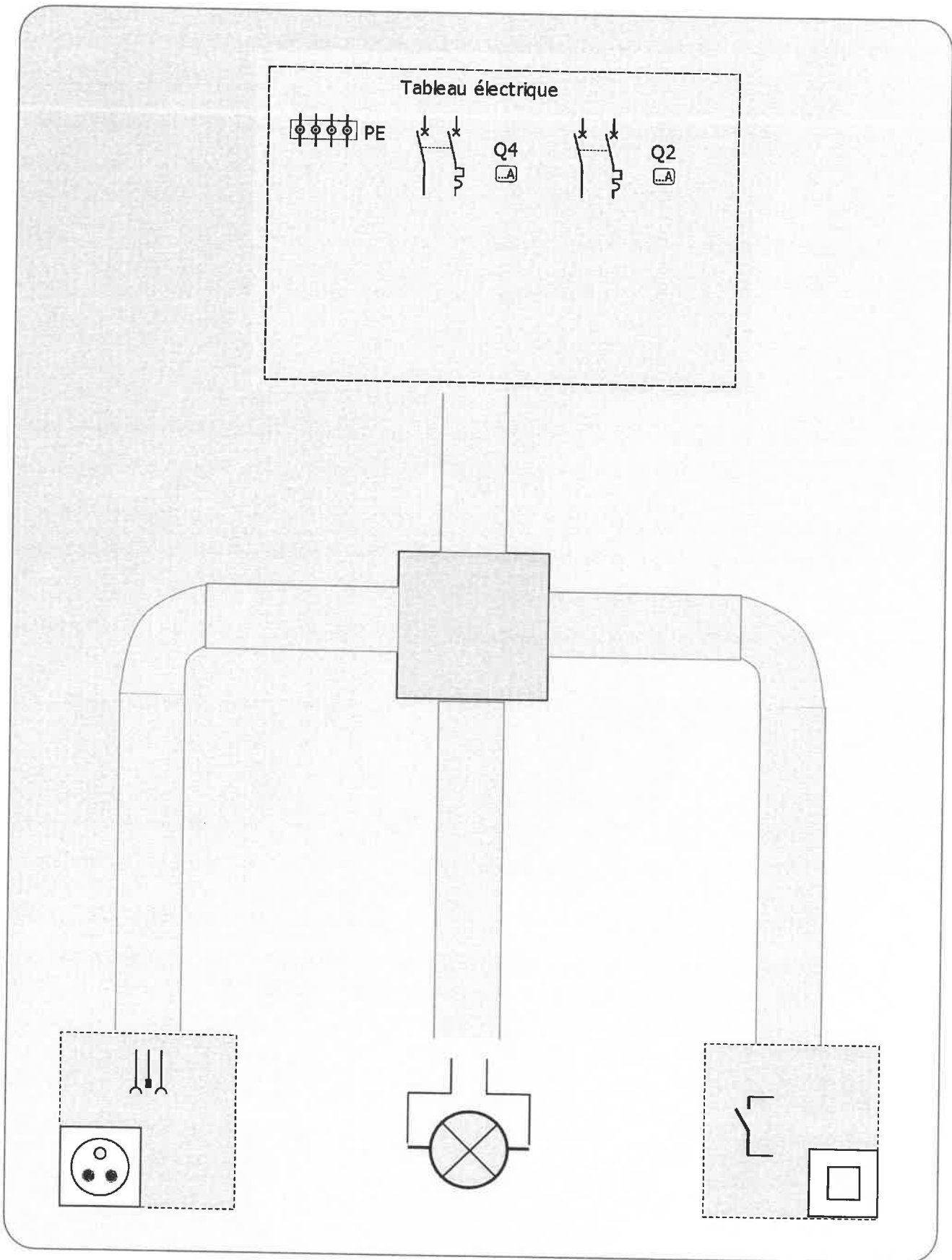


PRÉPARATION

En utilisant les dossiers ressources tracer, page suivante le schéma multifilaire de l'installation, Sur le support de câblage vertical de l'atelier

Attention ! bien veiller à respecter l'implantation décrite ci dessous





CPAP Polyvalent du Bâtiment CONTINUITE PEDAGOGIQUE	Nom	PSE 1.1
	Prénom	
PSE LE BUDGET		

Le budget

Un budget doit être géré rigoureusement. Des outils (applications, logiciels) permettent de suivre et de tenir ses comptes. Avant de s'engager dans un crédit, réfléchir et comparer les offres évitent de se retrouver dans une situation difficile.

1 La gestion du budget

La situation : tenir ses comptes

Coline gère avec attention son budget, mais elle est désespérée. Ses factures d'électricité sont de par mois car le chauffage de son logement est électrique. Elle a besoin d'une voiture et elle doit se rendre à l'évidence : elle n'a pas la somme suffisante pour faire son achat !



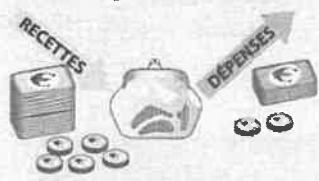
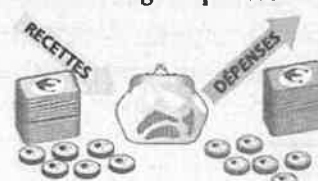

Activité 1 - Les recettes et les dépenses d'un budget

- 1.1. Lisez la situation puis complétez le tableau du Doc. 1.
- 1.2. Parmi les trois types de dépenses composant un budget, entourez celui qui est incompressible.
- 1.3. Pourquoi est-il utile de tenir ses comptes comme le fait Coline ?

DÉPENSES ET REVENUS du mois de mars 2019					
Internet/téléphone : 3000 xpf		scooter : 12000 xpf		Salaire de février 160 000 xpf	
Abonnement piscine : 6000 xpf		Loyer : 70 000 xpf		Courses alimentaires : 42 500 xpf	
MOIS DE					
DÉPENSES FIXES		DÉPENSES COURANTES		DÉPENSES D'ÉQUIPEMENTS	
	Montant		Montant		Montant
Logement	Culture/sport/loisirs	Habillement/
—	Santé	Équipement du logement
Énergie/gaz/électricité	Courses alimentaires	Vacances/voyages
Téléphone/Internet	TOTAL 2	TOTAL 3
Remboursement	TOTAL des dépenses du mois = TOTAL 1 + TOTAL 2 + TOTAL 3 =			
TOTAL 1				
REVENUS		BILAN du mois de			
	Montant	Montant			
Salaire	Solde du mois précédent			
Revenus sociaux : - allocations	+ TOTAL des revenus			
- remboursements (Sécurité sociale, mutuelle)	= TOTAL des revenus disponibles			
- aides diverses	- TOTAL des dépenses			
TOTAL revenus	= Solde du mois			

Doc. 1 Le budget du mois de mars de Coline

Activité 2 - Les règles de gestion d'un budget

n° 1 Le budget excédentaire 	n° 2 Le budget équilibré 	n° 3 Le budget déficitaire 
<p>Les recettes sont supérieures aux dépenses.</p> <p>Le solde du budget est : <input checked="" type="checkbox"/> positif <input type="checkbox"/> nul <input type="checkbox"/> négatif</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Conséquence Épargner une partie pour réaliser un projet d'achat, faire face à des dépenses imprévues (épargne de précaution).</p>	<p>Le solde du budget est : <input type="checkbox"/> positif <input type="checkbox"/> nul <input type="checkbox"/> négatif</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Conséquence Ne pas s'engager dans un ou plusieurs crédits.</p>	<p>Le solde du budget est : <input type="checkbox"/> positif <input type="checkbox"/> nul <input type="checkbox"/> négatif</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Conséquence Trouver des solutions pour rembourser les sommes dues afin de ne pas être surendetté.</p>

Doc. 2 Les différents types de budgets

2.1. Observez la 1^{re} partie du Doc. 2. Complétez les budgets n° 2 et n° 3 en vous aidant du budget n° 1.

2.2. Lisez les conséquences de chacun des types de budget puis précisez s'il est possible d'épargner en cas de budget équilibré. Justifiez votre réponse.

2.3. Quelle est la règle principale pour gérer un budget que met en application Coline ?

Mots-clefs

incompressible
revenus sociaux
solde
surendetté

LIRE UN PLAN

America

Europe

Pacific

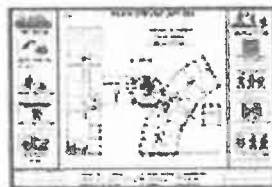
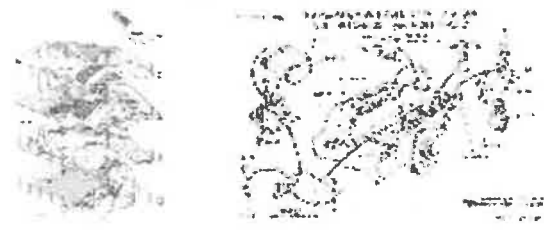
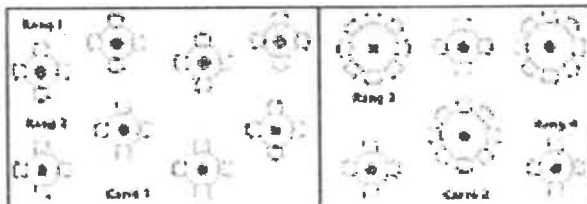
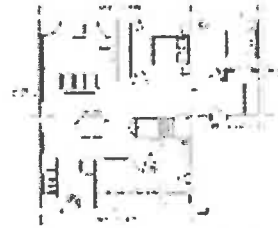
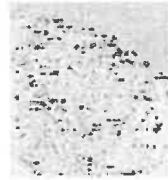
INTRODUCTION :

Depuis que l'homme existe, il se sert du plan pour se repérer dans l'espace, pour expliquer à ses contemporains un chemin, un lieu... Ses outils : le doigt dans la terre, le charbon sur la pierre, l'encre sur le parchemin, le crayon sur le papier... Aujourd'hui, plus que jamais, savoir décrypter un plan peut s'avérer très utile.



1 DEFINITIONS D'UN PLAN :

1. Représentation dessinée, codifiée et à l'échelle, d'un espace, d'un établissement architecturé, d'un objet, d'une machine, d'une ville... Ils sont le plus souvent dessinés avec des proportions ou une échelle sous-dimensionnées.

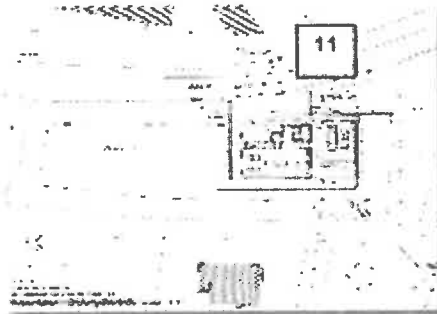
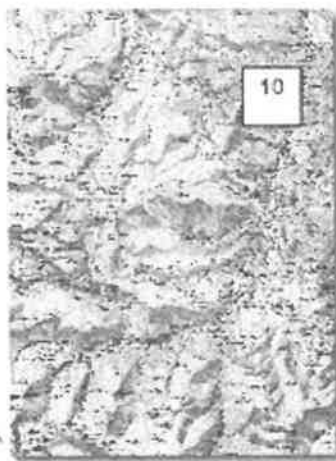
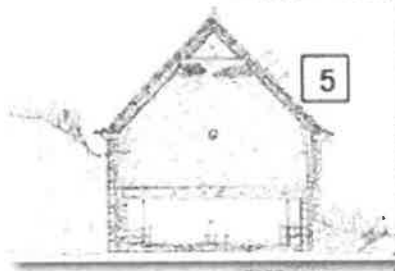
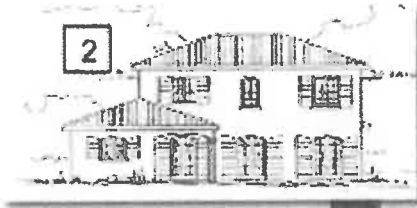


2. Par extension, un plan d'évacuation est une organisation ou un dispositif mis en place pour assurer l'évacuation et la sécurité des personnes, c'est donc la représentation schématique des circulations d'un bâtiment permettant de se repérer et de cheminer vers l'extérieur.

Il faut garder à l'esprit qu'un plan n'est pas une fantaisie artistique. Il traduit toujours l'organisation intérieure d'une construction. Il indique la forme, les dimensions, la surface des pièces et le nombre d'ouvertures. Il précise également l'épaisseur des murs et des cloisons.

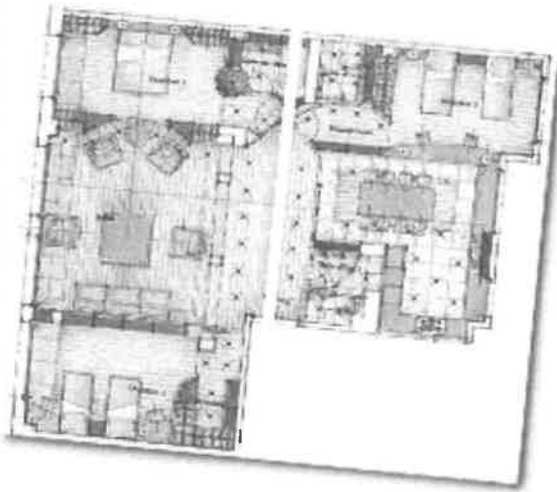
Son principe global est simple : imaginez une maison où l'on couperait tout ce qui est situé à plus de 1 m du sol. Ôtez le toit, une partie des murs et les fenêtres. Regardez à l'intérieur : ce que vous voyez correspond à la réalité des plans. Le meilleur moyen de lire un plan, c'est de circuler dedans comme si vous y étiez.

LIRE UN PLAN - DOC.1



EXERCICE 5 (plan de maison)

/10



Dans l'espace ci-dessous, de mémoire, tracez le plan d'aménagement intérieur de votre maison comme sur l'exemple ci-contre.

Essayez de respecter les proportions, l'emplacement des cloisons, des portes et des fenêtres. Placez le mobilier principal (lit, tables, chaises, canapés, hamacs, cuisinière, ...)

Vous pouvez également dessiner le terrain et les accès si vous n'êtes pas dans un appartement.

Si vous êtes même et que vous ne voulez pas dessiner votre maison, vous pouvez faire la chambre d'internaute.

Utilisez l'échelle suivante : 1/50 c'est à dire 1m = 2cm.

1 m

Les différentes étapes de la leçon en respectant les gestes barrière

1 Bien lire toutes les consignes et prendre connaissance de l'ensemble des documents

DOC 1 L'EPS à la maison

DOC 2 le carnet de bord

Doc 3 « bras » lundi et jeudi

Doc 4 « abdos » lundi et jeudi

Doc 5 « jambes » lundi et jeudi

Doc 6 « Le cardio » mardi et vendredi

Exemple : réaliser bras, abdos, jambes et CHOISIR UN NIVEAU : soit chocolat, soit bronze, soit argent, soit or (combien de points au final ?)

Doc 7 Jeu de l'oie le mercredi

2 Se munir du cahier d'entraînement et le renseigner : Fréquence cardiaque au repos

3 Bien s'échauffer :

- Activation cardio-vasculaire : petit footing sur votre terrain
- Echauffement articulaire : faire 10 mouvements nuques, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles
- Gammes X 10 : montées de genoux, talons fesses, pas chassés...

4 Renseigner le tableau à la fin de la séance.

NE PAS OUBLIER DE DONNER TON RESENTI



Education Physique et Sportive à la maison

Attention, cette proposition de travail ne fera pas l'objet d'un contrôle et tu n'es pas obligé(e) de renvoyer les résultats. Il est important de continuer à pratiquer une activité physique durant la période de confinement. Tu devras pratiquer de façon responsable et contrôlée. Cette activité est uniquement destinée aux élèves du collège.

Les règles de sécurité pour rester en bonne santé

1 – Toujours pratiquer en présence d'un adulte (parent) qui encourage. Demander de vérifier que tu réalises les exercices (les parents restent responsables de leurs enfants pendant l'activité physique)

2 – Si tu es dispensé(e) par le médecin ou que tu ne te sens pas bien, tu ne dois pas réaliser ces exercices. Si tel est le cas, tu devras consulter un médecin avant de pratiquer.

3 « Ok, tu es prêt(e) ? C'est parti !

Avant de commencer, bien lire les consignes et toujours commencer par s'échauffer dans la mesure du possible comme tu le fais en EPS : faire des ronds avec sa tête, avec ses bras, ses coudes, ses poignées, ses hanches, ses genoux, ses chevilles. 10 répétitions à chaque fois.

Être en tenue pour faire du sport.

Bien s'hydrater (boire) avant et après l'entraînement.

Veille à avoir assez de place autour de toi pour ne pas te cogner.

La fréquence cardiaque peut monter mais tu dois toujours être capable de prononcer une phrase. Sinon cela veut dire que tu vas trop vite ou que l'exercice est trop dur pour toi. Fais-en un plus facile.

Toujours garder le dos droit (fesses et abdos contractés).

Ne jamais avoir mal mais si les muscles chauffent « ok »

N'oublie pas de remplir ton cahier d'entraînement à la fin ☺

Pendant cette période de fermeture du collège, ton enseignant d'EPS te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise d'activité.

Les types d'exercices proposés (**sous la responsabilité d'un adulte**)

Semaine 1 « bras jambes abdos », « exercices cardio »,

Semaine 2 (...) « exercices jonglages », « Ori tahiti », « étirement yoga méditation » (à confirmer)

CAHIER D'ENTRAINEMENT

NOM :

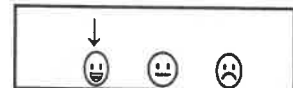
PRENOM :

CLASSE :

Fréquence cardiaque **FC** au repos : prendre le pouls sur 10 secondes et multiplier par 6

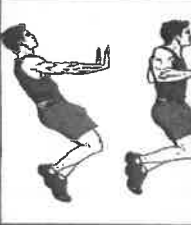



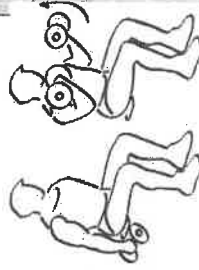
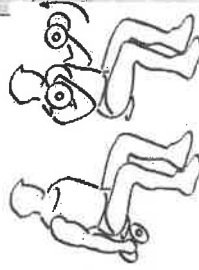
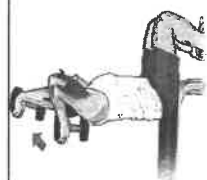
Semaine 1 du 6 avril au 10 avril					
Jour	FC	Types d'activités	Durée de l'activité	Points total	Ressenti global
Lundi		Bras jambes abdos			😊 😐 😞
Mardi		Cardio			😊 😐 😞
Mercredi		Repos			😊 😐 😞
Jeudi		Bras jambes abdos			😊 😐 😞
Vendredi		Cardio			😊 😐 😞
Samedi		Jeu de l'oie			😊 😐 😞
Dimanche		Repos			😊 😐 😞
Exemple		Bras jambes abdos	30 minutes		↓ 😊 😐 😞







. Le ressenti à noter est le ressenti global sur la totalité des activités du jour.



Semaine 2 du 13 avril au 17 avril					
Jour	FC	Types d'activités	Durée de l'activité	Intensité	Ressenti global
Lundi					😊 😐 😞
Mardi					😊 😐 😞
Mercredi					😊 😐 😞
Jeudi					😊 😐 😞
Vendredi					😊 😐 😞
Samedi					😊 😐 😞

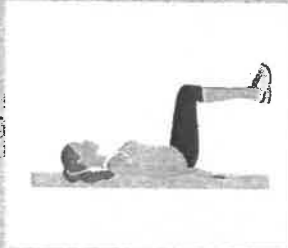
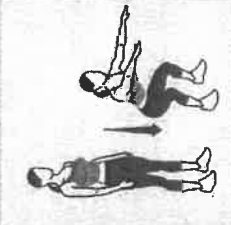
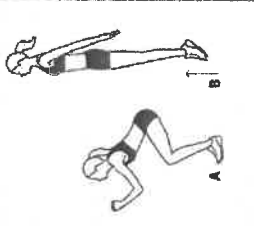

LES BRAS le lundi et jeudi

	+ 10 POINTS CHOCOLAT	+ 20 POINTS BRONZE	+ 30 POINTS ARGENT	+ 40 POINTS OR	Illustration	Consignes de sécurité
POMPES X 10	10 pompes à genoux 	10 classiques  <small>Penser : position de départ en appui bas!</small>	10 pieds surélevés 	10 pompes claquées 		Mains à hauteur des épaules Dos bien droit (ni creusé, ni rond, fesses et abdos serrés)
BICEPS (avec des bouteilles d'eau en plastique de 50 cl, 1 L ou 1,5 L)	10 de chaque bras	20 de chaque bras	30 de chaque bras	40 de chaque bras		<ul style="list-style-type: none"> - Coudes fixes qui ne bougent pas - Dos bien droit - Accélérer et souffler en montant - Ralentir et inspirer en descendant
TRICEPS (avec des bouteilles d'eau en plastique de 50 cl, 1 L ou 1,5 L)	10 de chaque bras	20 de chaque bras	30 de chaque bras	40 de chaque bras		



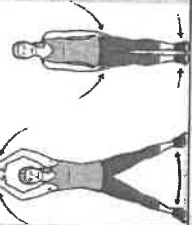

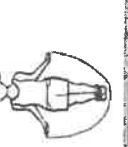
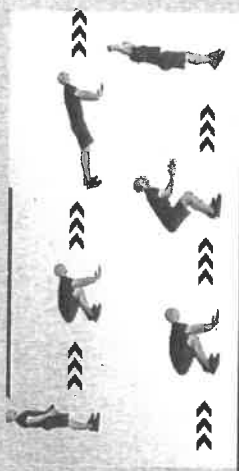
LES ABDOS le lundi et jeudi					Consignes de sécurité	
	+ 10 POINTS CHOCOLAT	+ 20 POINTS BRONZE	+ 30 POINTS ARGENT	+ 40 POINTS OR	Illustrations	
Gainage 60 sec	Bras tendus 	Sur les coudes 	En levant un pied après l'autre 	En levant le pied droit en tendant le bras gauche 	Dos bien droit (ni creusé, ni rond = fesses et abdos serrés)	
Les Obliques	Sur le dos, toucher les talons 10 fois	Sur le dos, toucher les talons 20 fois	Sur le dos, toucher les talons 30 fois	Sur le dos, toucher les talons 40 fois		Décoller les épaules
Le grand droit	Les coudes montent vers le genoux 10 fois	20 fois	30 fois	40 fois		Ne pas tirer sur la nuque (mains aux oreilles)

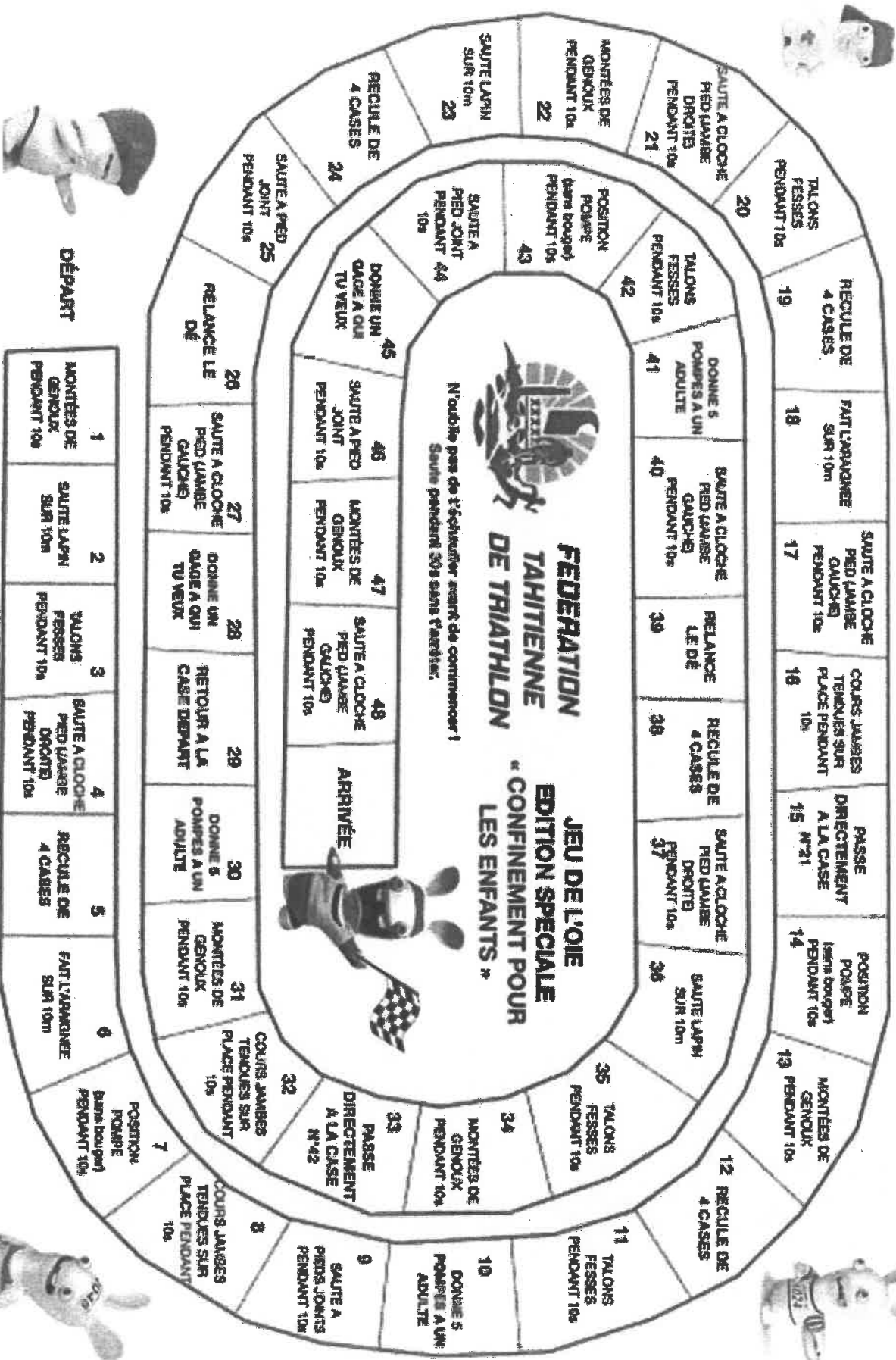
5

LES JAMBES le lundi et jeudi

	+ 10 POINTS CHOCOLAT 60 SEC Les mains sur les genoux	+ 20 POINTS BRONZE 60 SEC Les mains le long du corps	+ 30 POINTS ARGENT 60 SEC Les mains le long du corps sur 1 pied. Alterner toutes les 5 secondes	+ 40 POINTS OR 60 SEC Idem argent avec une bouteille d'eau dans chaque main	Illustrations	Consignes de sécurité
LA CHAISE						Angle droit (90°) entre les cuisses et les jambes Dos droit et épaule collé au mur
LES SQUATS	20 répétitions En s'aidant des mains sur les genoux pour se relever	20 répétitions squats classiques 	20 répétitions Je bloque 3 secondes en bas avant de remonter	20 répétitions Squats sautés 		Conseils : Possibilité de se positionner dos à une chaise, fléchir au max sans s'asseoir Pieds parallèles, pieds restent collés au sol,

LE CARDIO le mardi et vendredi Enchaîner les exercices sans s'arrêter. Faire une pause de 3 minutes entre chaque série.

	CHOCOLAT	BRONZE	ARGENT	OR	illustrations	consignes
Nombre de passages	3 séries	3 séries	5 séries	5 séries		
BOXE GAUCHE DROITE	30 répétitions	40	50	60		Rester bien droit, enchaîner le plus vite possible
Talons fesses	10 répétitions	20	30	40		Les genoux restent fixes, les talons montent, appui sur l'avant des pieds, dos droit
Jumping jack	10 répétitions	20	30	40		Lever les bras sur le côté, écarter les jambes en même temps ; appui sur l'avant des pieds, dos droit
Montées de genoux	10 répétitions	20	30	40		Les genoux montent devant soi, appui sur l'avant des pieds, dos droit
Corde à sauter ou sauter sans corde	10 répétitions	20	30	40		Sautiller en accentuant le travail des chevilles, dos droit.
burpees	Debout accroupi, position pompes X 5	Debout accroupi pompes X 10	Debout, saut sur place, accroupi, pompes X 10	Debout, saut sur place, accroupi, pompes X 15		
	Bien réaliser les 5 étapes : debout, accroupi, position de pompe, accroupi, debout					



Comment faire une pompe ?



Corps droit et gainé

Pieds légèrement écartés

Mains espacées de la largeur des épaules

- 1 - Inspirer et fléchir les bras en gardant le corps droit**
- 2 - Amener la cage thoracique le plus près possible du sol**
- 3 - Tendre complètement les bras en expirant**

Les différentes étapes de la leçon en respectant les gestes barrière

1 Bien lire toutes les consignes et prendre connaissance de l'ensemble des documents

DOC 1 L'EPS à la maison

DOC 2 le carnet de bord

Doc 3 « bras » lundi et jeudi

Doc 4 « abdos » lundi et jeudi

Doc 5 « jambes » lundi et jeudi

Doc 6 « Le cardio » mardi et vendredi

Exemple : réaliser bras, abdos, jambes et CHOISIR UN NIVEAU : soit chocolat, soit bronze, soit argent, soit or (combien de points au final ?)

Doc 7 Jeu de l'oie le mercredi

2 Se munir du cahier d'entraînement et le renseigner : Fréquence cardiaque au repos

3 Bien s'échauffer :

- Activation cardio-vasculaire : petit footing sur votre terrain
- Echauffement articulaire : faire 10 mouvements nuques, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles
- Gammes X 10 : montées de genoux, talons fesses, pas chassés...

4 Renseigner le tableau à la fin de la séance.

NE PAS OUBLIER DE DONNER TON RESENTI

Education Physique et Sportive à la maison

Attention, cette proposition de travail ne fera pas l'objet d'un contrôle et tu n'es pas obligé(e) de renvoyer les résultats. Il est important de continuer à pratiquer une activité physique durant la période de confinement. Tu devras pratiquer de façon responsable et contrôlée. Cette activité est uniquement destinée aux élèves du collège.

Les règles de sécurité pour rester en bonne santé

1 – Toujours pratiquer en présence d'un adulte (parent) qui encourage. Demander de vérifier que tu réalises les exercices (les parents restent responsables de leurs enfants pendant l'activité physique)

2 – Si tu es dispensé(e) par le médecin ou que tu ne te sens pas bien, tu ne dois pas réaliser ces exercices. Si tel est le cas, tu devras consulter un médecin avant de pratiquer.

3 « Ok, tu es prêt(e) ? C'est parti !

Avant de commencer, bien lire les consignes et toujours commencer par s'échauffer dans la mesure du possible comme tu le fais en EPS : faire des ronds avec sa tête, avec ses bras, ses coudes, ses poignées, ses hanches, ses genoux, ses chevilles. 10 répétitions à chaque fois.

Être en tenue pour faire du sport.

Bien s'hydrater (boire) avant et après l'entraînement.

Veille à avoir assez de place autour de toi pour ne pas te cogner.

La fréquence cardiaque peut monter mais tu dois toujours être capable de prononcer une phrase. Sinon cela veut dire que tu vas trop vite ou que l'exercice est trop dur pour toi. Fais-en un plus facile.

Toujours garder le dos droit (fesses et abdos contractés).

Ne jamais avoir mal mais si les muscles chauffent « ok »

N'oublie pas de remplir ton cahier d'entraînement à la fin 😊

Pendant cette période de fermeture du collège, ton enseignant d'EPS te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise d'activité.

Les types d'exercices proposés (sous la responsabilité d'un adulte)

Semaine 1 « bras jambes abdos », « exercices cardio »,

Semaine 2 (...) « exercices jonglages », « Ori tahiti », « étirement yoga méditation » (à confirmer)

CAHIER D'ENTRAINEMENT

NOM :

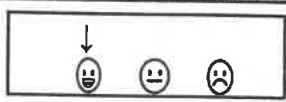
PRENOM :

CLASSE :

Fréquence cardiaque FC au repos : prendre le pouls sur 10 secondes et multiplier par 6





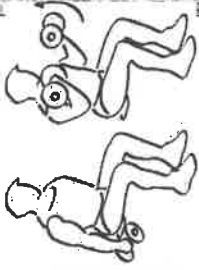
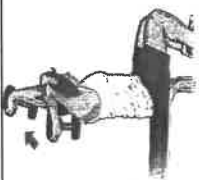
Semaine 1 du 6 avril au 10 avril					
Jour	FC	Types d'activités	Durée de l'activité	Points total	Ressenti global
Lundi		Bras jambes abdos			😊 😐 😞
Mardi		Cardio			😊 😐 😞
Mercredi		Repos			😊 😐 😞
Jeudi		Bras jambes abdos			😊 😐 😞
Vendredi		Cardio			😊 😐 😞
Samedi		Jeu de l'oie			😊 😐 😞
Dimanche		Repos			😊 😐 😞
Exemple		Bras jambes abdos	30 minutes		↓ 😊 😐 😞








Le ressenti à noter est le ressenti global sur la totalité des activités du jour.



Semaine 2 du 13 avril au 17 avril					
Jour	FC	Types d'activités	Durée de l'activité	Intensité	Ressenti global
Lundi					😊 😐 😞
Mardi					😊 😐 😞
Mercredi					😊 😐 😞
Jeudi					😊 😐 😞
Vendredi					😊 😐 😞
Samedi					😊 😐 😞

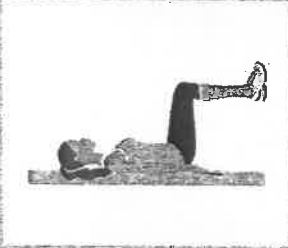
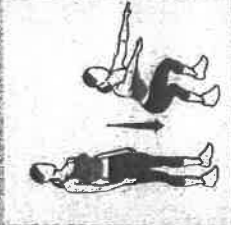
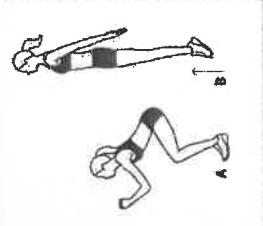

LES BRAS le lundi et jeudi

	+ 10 POINTS CHOCOLAT 10 pompes à genoux	+ 20 POINTS BRONZE 10 classiques	+ 30 POINTS ARGENT 10 pieds surélevés	+ 40 POINTS OR 10 pompes claquées	Illustration	Consignes de sécurité
POMPES X 10					Mains à hauteur des épaules Dos bien droit (ni creusé, ni rond, fesses et abdos serrés)	
BICEPS (avec des bouteilles d'eau en plastique de 50 cl, 1 L ou 1,5 L)						Coudes fixes qui ne bougent pas Dos bien droit
TRICEPS (avec des bouteilles d'eau en plastique de 50 cl, 1 L ou 1,5 L)						Accélérer et souffler en montant Ralentir et inspirer en descendant

LES ABDOS le lundi et jeudi				Illustrations	Consignes de sécurité	
	+ 10 POINTS CHOCOLAT Bras tendus	+ 20 POINTS BRONZE Sur les coudes	+ 30 POINTS ARGENT En levant un pied après l'autre	+ 40 POINTS OR En levant le pied droit en tendant le bras gauche		
Gainage 60 sec					Dos bien droit (ni creusé, ni rond = fesses et abdos serrés)	
Les Obliques	Sur le dos, toucher les talons 10 fois	Sur le dos, toucher les talons 20 fois	Sur le dos, toucher les talons 30 fois	Sur le dos, toucher les talons 40 fois	 	Decoller les épaules
Le grand droit	Les coudes montent vers le genoux 10 fois	20 fois	30 fois	40 fois		Ne pas tirer sur la nuque (mains aux oreilles)

5

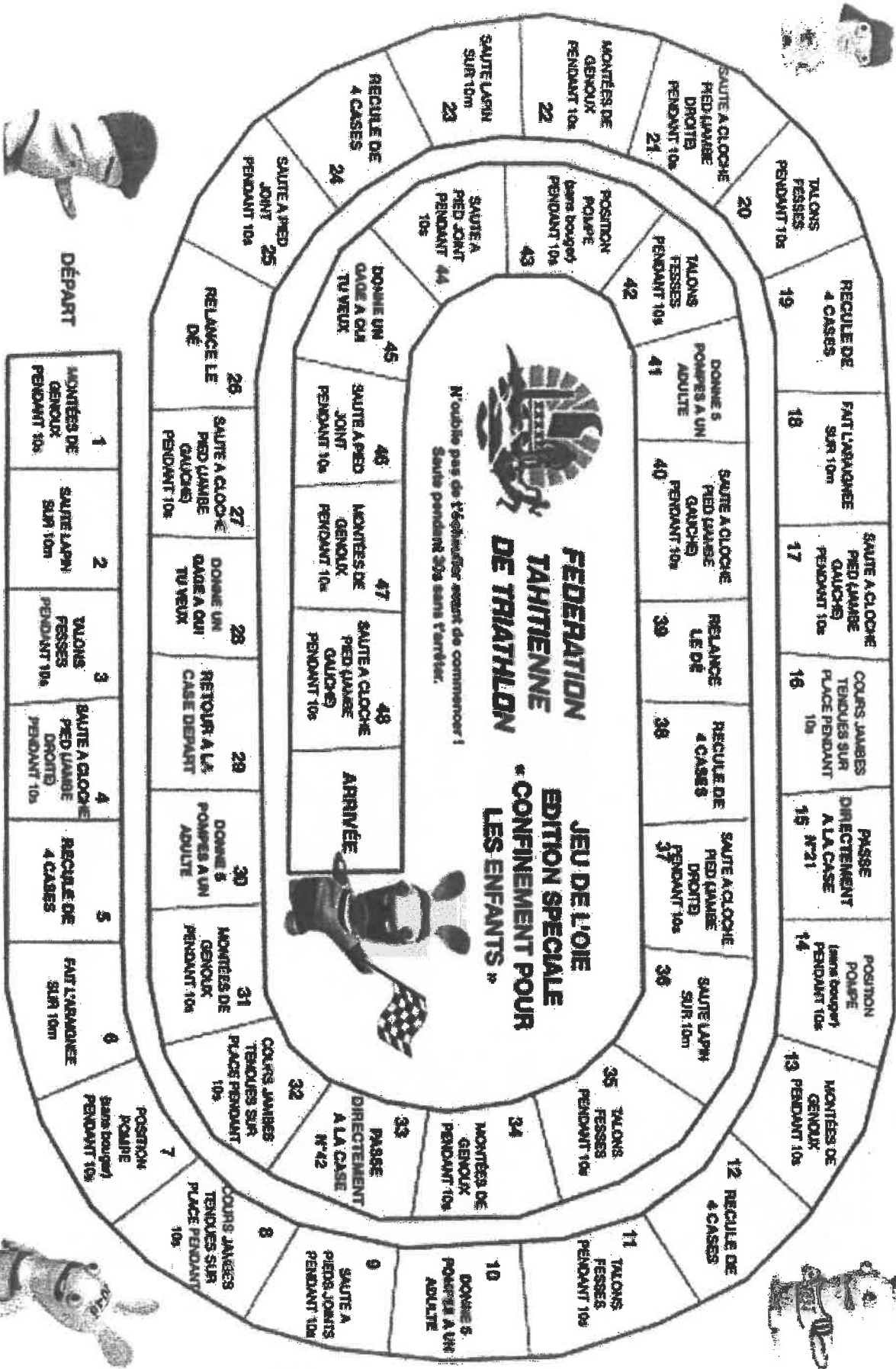
LES JAMBES le lundi et jeudi

	+ 10 POINTS CHOCOLAT 60 SEC	+ 20 POINTS BRONZE 60 SEC	+ 30 POINTS ARGENT 60 SEC	+ 40 POINTS OR 60 SEC	Illustrations	Consignes de sécurité
LA CHAISE	<p>Les mains sur les genoux</p>	<p>Les mains le long du corps</p> 	<p>Les mains le long du corps sur 1 pied. Alternier toutes les 5 secondes</p>	<p>Idem argent avec une bouteille d'eau dans chaque main</p>	<p>Angle droit (90°) entre les cuisses et les jambes Dos droit et épaule collé au mur</p>	
LES SQUATS	<p>20 répétitions En s'aidant des mains sur les genoux pour se relever</p>	<p>20 répétitions squats classiques</p> 	<p>20 répétitions Je bloque 3 secondes en bas avant de remonter</p>	<p>20 répétitions Squats sautés</p> 	<p>Conseils : Possibilité de se positionner dos à une chaise, fléchir au max sans s'asseoir Pieds parallèles, pieds restent collés au sol,</p> 	

LE CARDIO le mardi et vendredi Enchaîner les exercices sans s'arrêter. Faire une pause de 3 minutes entre chaque série.

	CHOCOLAT	BRONZE	ARGENT	OR	illustrations	consignes
Nombre de passages	3 séries	3 séries	5 séries	5 séries		
BOXE GAUCHE DROITE	30 répétitions	40	50	60		Restez bien droit, enchaîner le plus vite possible
Talons fesses	10 répétitions	20	30	40		Les genoux restent fixes, les talons montent, appui sur l'avant des pieds, dos droit
Jumping jack	10 répétitions	20	30	40		Lever les bras sur le côté, écarter les jambes en même temps ; appui sur l'avant des pieds, dos droit
Montées de genoux	10 répétitions	20	30	40		Les genoux montent devant soi ; appui sur l'avant des pieds, dos droit
Corde à sauter ou sauter sans corde	10 répétitions	20	30	40		Sautiller en accentuant le travail des chevilles, dos droit.
burpees	Debout accroupi, position pompes X 5	Debout accroupi pompes X 10	Debout, saut sur place, accroupi, pompes X 10	Debout, saut sur place, accroupi, pompes X 15		
Bien réaliser les 5 étapes : debout, accroupi, position de pompe, accroupi, debout						

19/120



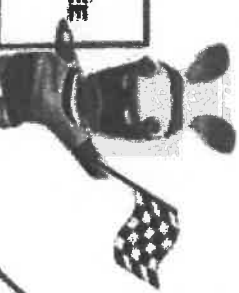
**FEDERATION
TAHITIENNE
DE TRIATHLON**

N'oubliez pas de l'échauffer avant de commencer !
Saute pendant 30s sans l'arrêt.

**JEU DE L'ŒILE
EDITION SPECIALE
" CONFINEMENT POUR
LES ENFANTS "**

DÉPART

- 1 MONTÉES DE GENOUX SUR 10m PENDANT 10s
- 2 SAUTE LAPIN SUR 10m
- 3 TALONS FESSES PENDANT 10s
- 4 SAUTE A GLOCHE PIED JAMBÉ DROIT PENDANT 10s
- 5 RECULE DE 4 CASES
- 6 FAT L'ARRACHÉE SUR 10m
- 7 POSITION POULPE (sans bougé) PENDANT 10s
- 8 COURS JAMBES TENDUES SUR PLACE PENDANT 10s
- 9 SAUTE A PIEDS JOINTS PENDANT 10s
- 10 DONNE 5 POUFES A UN ADULTE
- 11 TALONS FESSES PENDANT 10s
- 12 RECULE DE 4 CASES
- 13 MONTÉES DE GENOUX PENDANT 10s
- 14 POSITION POULPE (sans bougé) PENDANT 10s
- 15 PASSE DIRECTEMENT A LA CASE N°21
- 16 COURS JAMBES TENDUES SUR PLACE PENDANT 10s
- 17 SAUTE A GLOCHE PIED JAMBÉ GAUCHE PENDANT 10s
- 18 FAT L'ARRACHÉE SUR 10m
- 19 RECULE DE 4 CASES
- 20 TALONS FESSES PENDANT 10s
- 21 SAUTE A GLOCHE PIED JAMBÉ DROIT PENDANT 10s
- 22 MONTÉES DE GENOUX PENDANT 10s
- 23 SAUTE LAPIN SUR 10m
- 24 RECULE DE 4 CASES
- 25 SAUTE A PIED JOINT PENDANT 10s
- 26 RELANCE LE DÉPART
- 27 SAUTE A GLOCHE PIED JAMBÉ GAUCHE PENDANT 10s
- 28 DONNE UN DAGE A QUI TU VEUX
- 29 RETOUR A LA CASE DÉPART
- 30 DONNE 5 POUFES A UN ADULTE
- 31 MONTÉES DE GENOUX PENDANT 10s



ARRIVÉE

Comment faire une pompe ?



Corps droit et gainé

Pieds légèrement écartés

Mains espacées de la largeur des épaules

- 1 - Inspirer et fléchir les bras en gardant le corps droit**
- 2 - Amener la cage thoracique le plus près possible du sol**
- 3 - Tendre complètement les bras en expirant**

