**e-rencontre sportive**

**Circonscription HG 26**

Malgré cette période de confinement, vos enfants ont toujours besoin de bouger et de garder du lien avec leurs camarades. Conseillère pédagogique de la circonscription en charge de la mission EPS, je me suis inspirée d’une action proposée par l’USEP 31 pour proposer aux élèves de notre circonscription par l’intermédiaire de leur enseignant une ***e-Rencontre*, une rencontre virtuelle où chaque enfant va apporter des points pour sa classe.**

**Principes :**

Je vais- vous proposer ci-dessous une liste de défis, les élèves peuvent s’entraîner et noter leurs scores jusqu’au jeudi 2 avril.

Le **jeudi 2 avril**, ils doivent envoyer leurs meilleurs scores (défis 1, 2, 3, et 4) et les réponses aux questions du défi 5 à leur enseignant qui me communiquera le nombre total de points de la classe.

Nous vous communiquerons ensuite les résultats de cette e-rencontre.

**Les Défis :**

**DEFI N°1 : Lancer comme au basket**

Installe un cerceau, un seau ou un panier sur une table haute ou en haut d’une armoire.

Mets-toi à 3m ou 3m50.

Lance une balle ou une chaussette roulée en boule dans ce ‘panier’.

Après t’être entraîné, note le nombre de ‘paniers’ que tu as réussis sur 10 lancers.



**DEFI N°2 : Lancer contre un mur**

Installe-toi à 1m ou 1m50 d’un mur.

Lance contre lemur une balle ou une chaussette roulée en boule.

Après t’être entraîné, note le nombre de réceptions réussies sur 10 lancers.

**DEFI N°3 : Sauter pieds écartés / Athlétisme**



Dessine sur le sol (avec une craie, des cerceaux ou en s’aidant des carreaux du carrelage) un quadrillage de 9 cases comme indiqué ci-contre. Numérote si possible le quadrillage ou laisse le modèle ci-contre à côté de toi.

Démarre pieds serrés dans la case 0, puis saute en mettant un pied dans chaque case numéro 1 (pieds écartés), reviens pieds serrés dans la case numéro 0 puis saute en mettant un pied dans chaque case numéro 2, reviens pieds serrés dans la case numéro 0, puis saute en mettant un pied dans chaque case numéro 3, reviens pieds serrés dans la case numéro 0 puis saute en mettant un pied dans chaque case numéro 4, et recommence.

Après t’être entraîné, note le nombre de sauts que tu as réussi à faire en 1 min.

**DEFI N°4 : Sauter pieds joints / Athlétisme**



Dessine sur le sol (avec une craie, des cerceaux ou en s’aidant des carreaux du carrelage) un quadrillage de 5 cases comme indiqué ci-contre. Numérote si possible le quadrillage ou laisse le modèle ci-contre à côté de toi.

Démarre pieds serrés dans la case 0, puis saute à pieds joints dans la case 1, reviens en sautant à pieds joints dans la case 0, puis saute à pieds joints dans la case 2, reviens en sautant à pieds joints dans la case 0, puis saute à pieds joints dans la case 3, reviens en sautant à pieds joints dans la case 0, puis saute à pieds joints dans la case 4, et recommence.

Après t’être entraîné, note le nombre de sauts que tu as réussi à faire en 1 min.

**DEFI N°5 : Les valeurs de l’olympisme**

Lis le document intitulé ‘Les valeurs de l’Olympisme’ et réponds aux questions suivantes :

1°) Quelles sont les quatre valeurs de l’Olympisme ?

2°) Regarde bien les photos A, B et C. Dans laquelle de ces photos le joueur n’est-il pas fair-play ?

3°) Qui est le fondateur des Jeux Olympiques modernes ?

Chaque bonne réponse rapportera un point à ta classe.

**BONUS : Une semaine pour apprendre une Flashmob / 3 points en plus par enfant**

**A l’aide de la vidéo suivante, essaie d’apprendre la chorégraphie du Coach de Soprano, puis filme-toi et envoie le film à ton enseignante (1min maxi) :** <https://www.youtube.com/watch?v=6jkYPZ6_8po&feature=youtu.be>

Vous pourrez peut-être danser cette Flashmob tous ensemble le jour où vous retournerez à l’école.

*Aides pour apprendre la Flasmob :*

Jour 1 :

Visionne la vidéo au ralenti à partir de 1min10 jusqu’à 1min19 et apprends les gestes. Regarde bien les bras et les jambes. Lorsque tu as tout retenu, repasse à la vitesse normale.

Jour 2 :

Revois ce que tu as appris la veille puis lance la vidéo au ralenti jusqu’à 1min30. Regarde bien les bras et les jambes. Lorsque tu as tout retenu, repasse à la vitesse normale.

Jour 3 :

Revois ce que tu as appris la veille puis lance la vidéo au ralenti jusqu’à 1min37. Regarde bien les bras et les jambes. Lorsque tu as tout retenu, repasse à la vitesse normale.

Jour 4 :

Regarde la vidéo jusqu’à la fin et finis d’apprendre les gestes

Vous pouvez aussi si vous le désirez participer dès à présent à l’action initiée par l’USEP 31 décrite ci-dessous :

***Afin de saluer l'engagement de tous les personnels soignants, nous invitons les enfants à écrire un poème (3 lignes), inventer un acrostiche avec les lettres USEP, réaliser un dessin ou tout autre idée. Vous prendrez en photo la production de votre enfant et vous l’enverrez à l’adresse suivante : usep-fol@ligue31.org. L'USEP transmettra vos productions à la coordination des soignants des hôpitaux.***