

Exercices 6ème/5ème: sélectionne les exercices de ton choix pour constituer ta séance de 5', 10' ou 15'

Bonjour et bienvenue dans le programme d'activité physique et sportive du collège Jules VERNE.

Tu as sous les yeux une série d'exercices sous forme de défis rigolos à faire seul ou en famille. Pousse le canapé ou déplace ton bureau pour te créer un petit espace de jeu.

Voici quelques consignes de fonctionnement:

1. Tu dois t'échauffer avant de commencer en te servant de la fiche «échauffement».
2. Il faut bien étudier la fiche de l'exercice choisi avant de te lancer et mettre en place les objets si nécessaires.
3. N'oublie pas de respirer ; aucun exercice ne se fait en apnée. Il faut inspirer et souffler.
4. Tu dois mettre en place des temps de repos d'environ 2 minutes entre les défis choisis.
5. Tu dois réaliser un retour au calme (fiche retour au calme) avec étirements et détente.

Pour que ta pratique soit encore plus amusante, tu peux mettre la musique de ton choix!

Enfin, en tant que coach de toi même, tu dois **remplir ta fiche de travail hebdomadaire**. Elle te permettra de garder une trace de ton précieux travail.

Bravo pour ton implication dans ce programme et bonne pratique à toi!



DÉFI N°1: Les conserves

Thème	La rapidité
But	Déplacer et replacer 5 conserves le plus vite possible

Comment je m'installe?



- Tu prends 5 boîtes de conserve (ou 5 rouleaux de papier toilette).
- Tu détermines une zone de départ et tu y déposes les 5 boîtes alignées les unes à cotés des autres.
- Tu détermines environ 3 mètres plus loin une zone de dépôt pour tes conserves (pas d'obstacle entre zones de départ et de dépôt).
- Tu prends un chronomètre, ta montre ou tu fais faire le décompte à un membre de ta famille.



Comment faire l'exercice?

En courant. Tu déclenches le chronomètre au TOP de départ. Tu prends la première boîte tu vas la poser sur le lieu de dépôt que tu as déterminé, tu reviens prendre la deuxième boîte, tu la places, puis la troisième, etc. Quand tu poses la dernière, tu fais la même chose mais en remplaçant toutes tes boîtes sur le point de départ. Tu arrêtes le temps quand la dernière boîte est revenue à son point de départ.

Combien de temps?

- Tu le fais 4 fois , avec une pause entre chaque essai. Tu notes ton temps à chaque fois et tu gardes le meilleur. **Alors quel est ton record?**

Exercices 6ème/5ème: sélectionne les exercices de ton choix pour constituer ta séance de 5', 10' ou 15'

DÉFI N°2: La passoire

Thème	L'équilibre
But	Tenir sa passoire sur le tête le plus longtemps possible

Comment je m'installe?

- Je prends une passoire en plastique propre (ou un saladier mais en PLASTIQUE)
- Je me place debout pieds légèrement écartés
- Je prends un mouchoir en papier que je place sur ma tête
- Je place la passoire sur ma tête de ce côté



Comment faire l'exercice?

1. Je me tiens droit, et je garde la passoire en équilibre sur ma tête. Je me place sur le pied droit, et je garde mon équilibre, sans faire tomber la passoire pendant 15 secondes. Je fais la même chose à gauche
2. Je me déplace en marchant dans la pièce en choisissant un itinéraire



Je me chronomètre ou je me fais chronométrer.

Combien de fois?

1. 3 fois de chaque côté. Puis je tente le record sur le pied droit et ensuite le record sur le pied gauche.
2. Je réalise 3 fois l'itinéraire et je conserve mon record

DÉFI N°3: L'alphabet chronométré

Thèmes	La vitesse et la réflexion
But	Trouver 5 objets correspondant à la lettre donnée

Comment je m'installe?

- Je choisis une pièce de la maison, et un endroit pour poser des objets.
- Je prends un chronomètre.



Comment faire l'exercice?

Je demande à quelqu'un autour de moi de choisir une lettre ou bien je tire au sort. Je déclenche le chronomètre lorsque la lettre est donnée et je dois ramener 5 objets qui commencent par cette lettre. Je dois être le plus rapide possible tout en agissant en sécurité!

Je me chronomètre ou je me fais chronométrer.



Combien de fois?

- Je fais 3 lettres différentes (ou l'alphabet si je veux).
- Je prends mon butin en photo et je l'envoie à mon professeur d'EPS .
- Je peux aussi faire un concours avec mon frère, ma sœur ou mes parents.



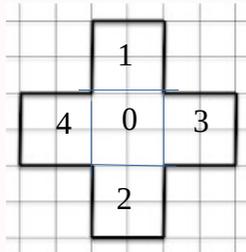
Exercices 6ème/5ème: sélectionne les exercices de ton choix pour constituer ta séance de 5', 10' ou 15'

DÉFI N°4: Le kangourou

Thème	L'équilibre et le dynamisme des appuis	
But	Réaliser un parcours le plus vite possible (2 exercices) à cloche pied ou pieds joints	

Comment je m'installe?

- **Exercice 1** : Prés d'une table ou d'un canapé dont je peux faire le tour
- **Exercice 2** : sur place avec 5 grands carreaux au sol numérotés de 0 à 4



Je me chronomètre ou je me fais chronométrer sur les 2 exercices.

Comment réaliser les exercices?

Exercice 1 : Je fais le tour d'une table à **cloche pied**, en appui sur le pied droit. Même chose à gauche.

Exercice 2: partir du 0 debout **pieds joints** et sauter pieds joints en suivant l'ordre des cases et en repassant à chaque fois par le 0. (0/1, 0/2, 0/3, 0/4 X2). Réaliser 2 fois le circuit pieds joints le plus vite possible.

Combien de fois?

- **Exercice 1** : 2 tours sur le pied droit/gauche. Après un temps de repos je fais la même chose en faisant 3 tours, à droite puis à gauche.
- **Exercice 2**: à volonté, record à battre 5''

DÉFI N°5: Le T-shirt brûlant

Thème	Agilité, rapidité
But	Retirer et remettre son t-shirt le plus grand nombre de fois en un minimum de temps

Ce défi est à faire après un échauffement des épaules:

- ➔ Faire 10 ronds d'épaules vers l'avant, 2fois
- ➔ Faire 10 ronds d'épaules vers l'arrière, 2 fois
- ➔ Faire 10 ronds de bras vers l'avant
- ➔ Faire 10 ronds de bras vers l'arrière



Comment je m'installe?

- Je prends un vieux tee shirt, un peu grand. Je suis debout avec de l'espace autour de moi.

Comment faire l'exercice?

Sur place, au top départ je dois enlever et remettre mon t-shirt le plus grand nombre de fois sans le faire tomber au sol ! Si le t-shirt tombe au sol l'essai est nul.

- Niveau 1: en 1 minute je dois enlever et remettre le tee shirt 10 fois
- Niveau 2: idem mais 13 fois
- Niveau 3: idem mais 18 fois



Exercices 6ème/5ème: sélectionne les exercices de ton choix pour constituer ta séance de 5', 10' ou 15'

DÉFI N°6 : Le circuit cross fit Jambes

Thème	Cross fit – travail des jambes
But	Réaliser le parcours en répétant 2 fois chaque exercice

Comment je m'installe? Debout et assis contre le mur

Comment faire les exercices?

1	Corde à sauter sans corde: sauter à pieds joints tout en restant gainé toutes les 2 secondes	
2	Demi squat: ne pas descendre les fesses au-delà de la verticale (jambes à 90 °), le genou étant en arrière des orteils	
3	Chaise invisible: cuisse parallèle au sol, ne pas descendre les fesses	
4	Fentes: position debout, avancer la jambe droite, revenir dans la position initiale puis faire de nouveau l'action avec l'autre jambe	

Combien de temps?

- 30 sec de travail/ 30 s de repos
- Chaque exercice est fait 2 fois/ récup 30". 8mn en tout.

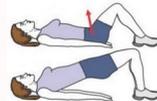
DÉFI 7 : circuit cross fit Haut du corps

Thème	Cross fit – travail des abdominaux, pectoraux et triceps
But	Réaliser le parcours en répétant 2 fois chaque exercice

Comment je m'installe?

- Sur les genoux ou assis jambes tendues

Comment faire les exercices?

1	Pompes sur les genoux: garder le corps gainé, fléchir les bras puis remonter	
2	Gainage sur les mains ou sur les coudes : corps gainé et aligné	
3	Gainage dorsal: lever les fesses	
4	Répulsions : assis jambes tendues, bras en arrière, fléchir puis remonter avec ses bras.	

Combien de temps?

- Effectuer 10 pompes/30 secondes de repos
- 30 sec gainage/30 sec repos
- Se relever en équerre 10 fois/30 s de repos
- Faire 10 réplussions/30 sec de repos
- Chaque exercice est fait 2 fois avec temps de repos

Exercices 6ème/5ème: sélectionne les exercices de ton choix pour constituer ta séance de 5', 10' ou 15'

DÉFI n°8 : jonglages à une main

Thème	Agilité
But	Jongles : lancer et rattraper une balle des 2 mains

Comment je m'installe?

- Debout/avec une balle de tennis, une orange ou une boule de papier froissée



Comment faire les exercices?

- Lancer la balle de la main droite à hauteur du visage et la rattraper de l'autre main
- La même chose mais en lançant de la main gauche vers la main droite
- Lancer la balle de la main droite à hauteur du visage, claquer des mains et la rattraper de l'autre main
- Lancer la balle de la main gauche, claquer des mains et la rattraper main droite

Combien de temps?

- Réaliser chaque exercice 5 fois sans faire tomber la balle au sol
- Le défi est réussi si la balle ne tombe pas au sol lors des 4 exercices, vous ne disposez que de 4 tentatives!

DÉFI N°9 : les poteaux de Koh-Lanta

Thème	Proprioception et concentration
But	Tenir l'équilibre sur une jambe les yeux fermés

Comment je m'installe ?

- Debout
- Une jambe est en appui au sol, l'autre jambe est pliée, elle ne touche pas le sol

Comment faire l'exercice ?

- Choisir le pied où vous êtes le plus à l'aise
- Fermer les yeux



Combien de temps ?

- Le défi est réussi si vous ne posez pas le second pied au sol pendant 2 min
- Vous ne disposez que de 4 tentatives sinon la sentence sera irrévocable!
- Essayez d'établir votre record personnel et comparez-le avec vos amis

Exercices 6ème/5ème: sélectionne les exercices de ton choix pour constituer ta séance de 5', 10' ou 15'

DÉFI N° 10 : Le basket challenge

Thème	Agilité, proprioception
But	Marquer dans le panier en étant debout sur une jambe

Comment je m'installe?

- Debout mais sur une seule jambe.
- Une poubelle de bureau ou un saladier en plastique en guise de panier de basket, placé(e) en hauteur.

Comment faire l'exercice?

- Se placer à 2 mètres (2 grands pas) de la cible
- Lancer une balle (ou une boule de papier froissée) dans cette cible

Combien de temps?

- Vous disposez de 10 essais
- Si vous marquez 5 paniers sur une jambe, le défi est réussi! Vous disposez de 4 tentatives (4 séries de 10 essais)
- Tentez de battre votre record ensuite



DÉFI N° 11 : BOYARLAND

Thème	Agilité, proprioception, équilibre, motricité
But	Traverser les obstacles pour aller récupérer le Doudou en 2 minutes seulement

Comment je m'installe?

- Je me munis de la passoire en plastique (sur la tête) et d'un chronomètre
- Je mets en place mon parcours dans les pièces de la maison ou de l'appartement (5 obstacles au moins) et je place mon doudou ou ma peluche préférée à l'arrivée du parcours



Comment faire l'exercice?

Exemple de parcours : marcher en avant sur 5 mètres + passer sous une table à 4 pattes + enjamber le canapé + s'asseoir sur un coussin + marcher en arrière – **le tout sans faire tomber sa passoire!**

Récupérer un doudou placé à l'arrivée du parcours en un temps limité : 2 minutes

Pour faire plus compliqué, tu peux faire le retour du parcours avec ton doudou dans la main, toujours en moins de 2 mn. **Attention si la passoire tombe au sol, tu dois repartir du départ.**

Combien de temps?

- 2 minutes – à répéter plusieurs fois

