

Bonjour à toutes et à tous

PROGRAMME ENTRAINEMENT :

Ce programme est baptisé " défi challenge athlétique du collège de Kerzouar".

Présentation générale:

Dans l'idée d'assurer une continuité de nos activités en Education Physique et Sportive au collège Kerzouar et devant les difficultés spécifiques posées par la situation actuelle, je te propose de suivre un programme spécial d'entraînement.

Ce programme est basé sur la réalisation de différentes activités, que tu dois exécuter **seul de ton coté par soucis de préserver ta santé et celle des autres, sans t'entourer de tes copains et/ou copines.**

Je te conseille de réaliser ces exercices sous la responsabilité de tes proches, tes parents qui eux te cotoient au quotidien .

Ce programme ne nécessitera pas de matériel particulier et peut être réalisé chez toi pour la plus grande partie. Une autre partie, si cela est possible, **en suivant les recommandations du gouvernement,** se fera en extérieur, sur des terrains variés, type sentier cotier, dans ton quartier, sur un terrain de sport près de chez toi, le tour du lac de ty colo, sur la plage etc... **en respectant les distances barrières contre l'épidémie avec d'autres personnes qui seraient au même endroit que toi bien sur !**

Comment cela se passe ?

Tu penseras à avoir une tenue adaptée à la pratique physique, en fonction de la météo et à t'hydrater, à minima, selon les préconisations que je te donnerais dans mes différents messages il te prendra environ 1heure par jour..

Ce programme est hebdomadaire, chaque nouvelle semaine, voit la fin d'un programme et l'annonce des résultats de la semaine passée, avec un classement.

Le samedi et dimanche, il n'y a pas de programme prévu, mais tu peux choisir de t'entraîner ces jours là et me remonter tes données jusqu'au dimanche soir, de fait, si tu choisis cette option, tu auras prévu deux jours de repos dans ta semaine quoi qu'il arrive.

Chaque lundi commence un nouveau programme, tu peux y adhérer à tout moment dans la semaine, mais tu perds des chances d'être bien classé !

Chaque début de semaine, je proclame les résultats de la semaine précédente, et sont déclarés sportifs hémérites tous ceux et celles qui ont suivi une partie minimale du programme, le barème des exercices est masqué bien sur..

A la fin de cette période qui nous oblige à être éloignés du collège (je l'espère la plus courte possible et la moins tourmentée pour tous) nous pourrons en groupant tous les résultats, proclamer, les lauréats de ce programme d'entraînement un peu spécial !

Sont concernés, les élèves que j'encadre en EPS, les classes de 6° A et D, les classes de 3° B, C et D du collège.

Je propose qu'il y ait 4 catégories, pour chaque classement, chaque semaine:

- Filles 6°
- Filles 3°
- Garçons 6°
- Garçons 3°

Il y aura quoi à faire ?

- Des exercices de PPG Préparation Physique Générale (sois curieux, tu peux aller voir sur le net)
- Des exercices QCM (ça tu connais ! Je vais en créer d'autres, certains sur ce que tu as fais et sur des activités que tu as déjà vu en cours d'EPS au collège)
- Des exercices de course, type PPS, Préparation Physique Spécifique à la course à pied..
- Des exercices de stretching ou étirements.

Ce programme d'entraînement est basé sur le volontariat, la bonne foi, et dans l'esprit de faire de son mieux en toute honnêteté !

ATTENTION:

Pratiquement, comment cela va se passer ?

Vous allez dans un premier temps me répondre via ma boîte mail professionnelle qui sera notre interface de communication et établir ainsi la communication entre nous:

- Pour que je vous inscrive au challenge.
- Pour vérifier que nous sommes bien connectés.
- Que vous recevez bien les exercices à faire, sur les 5 séances de la semaine.
- Que vous avez bien compris comment remplir les fiches de résultats, répondre aux QCM etc...
- Tu vas recevoir les documents d'entraînement ou les liens, vers des sites sur le net.
- Je peux, durant toute la période d'entraînement et d'activation du challenge, si nous établissons une bonne communication, répondre à vos questions, vous conseiller etc...
- Vous ferez ensuite les exercices, durant la première semaine, et vous m'envoyez en fin de semaine, les résultats via pronote sur la fiche "d'activité semaine" que je mettrai à votre disposition.
- Début de semaine suivante, je mets à votre disposition les exercices de la semaine suivante et la proclamation des résultats de la semaine précédente etc...
- Durant toute la période où vous réalisez les exercices, vous pourrez me demander des précisions, poser des questions via ma boîte mail ...

Dans l'attente de votre inscription, je souhaite que ce challenge athlétique soit un moment riche, fort et plein de découvertes pour toutes et tous.

J.Cousi