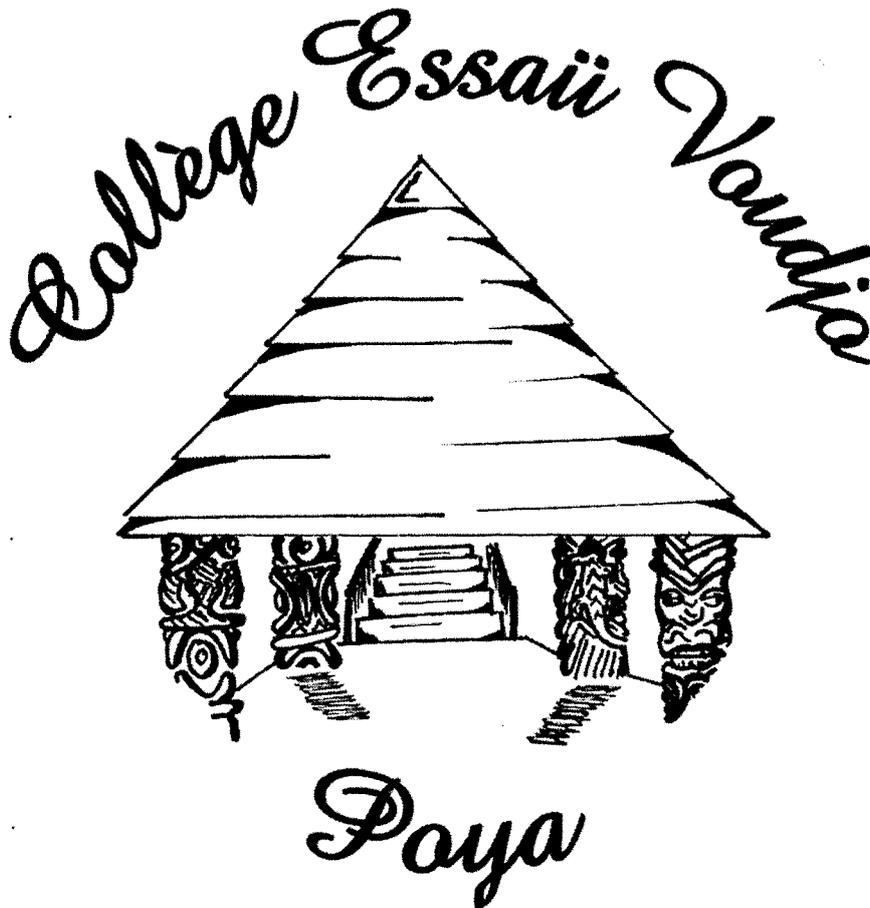


Nom - Prénom élève :



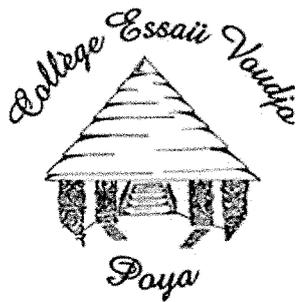
Continuité pédagogique 2021

Confinement 2

Dossier n°2

du 20 septembre au 1^{er} octobre

Consignes de travail pour la continuité pédagogique



À partir du lundi 20 septembre 2021
et jusqu'au vendredi 01 octobre

Chers parents,

Les enseignants et les personnels de la vie scolaire se sont à nouveau fortement impliqués pour élaborer ce 2^e dossier pédagogique capable de répondre aux demandes du vice-rectorat dans le cadre de la continuité pédagogique et des familles pour poursuivre les apprentissages dans ce contexte particulier du confinement.

Ce dossier permet aux élèves de poursuivre leurs apprentissages de cette année scolaire. Le plus important pour votre enfant est de respecter une régularité dans le travail (2h / jour) et qu'il révise dans les disciplines proposées dans ce livret afin de gagner en efficacité dès la fin du confinement et le retour au collège.

Ces 2 livrets devront être rapportés au collège dès le retour en classe selon le protocole sanitaire retenu. Ils seront vérifiés et évalués par tous les enseignants.

En cas de difficultés de compréhension de certaines consignes, vous pouvez :

- téléphoner au collège (au 47-12-11) entre 9h et 12h (tous les jours de la semaine) ;
- envoyer un mail à ce.9830493u@ac-noumea.nc

Pensez bien à donner, le nom, le prénom, la classe de votre enfant ainsi que la discipline concernée dans laquelle il rencontre des difficultés afin que nous redonnions l'information à l'enseignant qui vous rappellera.

Nous poursuivrons les appels téléphoniques vers les familles pendant ces deux semaines afin que chaque enfant soit contacté par un enseignant ou un personnel de la vie scolaire.

Bon courage à vous et à votre enfant, et surtout prenez soin de vous et de vos proches avec les gestes barrière.

Le Principal
Jean-Marc JEGOU



| | | |
|----------|--|----------|
| NOM : | CI 6 : DIVERS | DATE : |
| PRENOM : | ACTIVITE : - LE GYROSCOPE DE PRECISION - LE VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE (VAE) | CLASSE : |

- Répondre aux questions ci-dessous sur le logiciel libre office writer .
- Utiliser internet pour répondre aux questions.

LES QUESTIONS :

PARTIE 1 : LE GYROSCOPE DE PRECISION

(répondre aux questions par des phrases)

- 1/ Donner une **définition** de Gyroscopie .
- 2/ Mettre une **photo** d'un Gyroscopie . (GOOGLE IMAGE)
- 3/ Qui est l'**inventeur** du Gyroscopie ?
- 4/ Voici une **photo** du pack " d'un gyroscope de précision "

→ Traduire le nom **des pièces** qui composent le pack gyroscope de précision "en Français

| NOM DES COMPOSANTS " en Anglais " |
|---|
| Gyroscope |
| Electric motor and battery pack |
| Screws to attach motor to the gyroscope |
| hex key screws |
| Extensions |
| Screw for the battery box |



- 5/ Quel est l'**objet** qui permet de faire **fonctionner** le **gyroscope de précision** ?
- 6/ Expliquer comment **se comporte** le gyroscope de précision ; lorsque il a **emmagasiné de l'énergie** ?
- 7/ Est-ce que le **gyroscope de précision** peut **fonctionner pendant longtemps** ?
- 8/ Donner **3 domaines d'applications** du principe de gyroscope .

PARTIE 2 : LE VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE

(répondre aux questions par des phrases)

VAE veut dire : Vélo à assistance électrique



9/ Qu'est-ce-qu'un vélo à assistance électrique ?

10/ Est-ce qu'on est **obligé de pédaler** avec un VAE (vélo à assistance électrique) ?

11/ Est-ce qu'on peut **rouler sur la route** avec un VAE ?

12/ Les **VAE fonctionnent-ils** tous de la **même façon** ? (justifier la réponse)

13/ Quels sont les **différents types de batteries** pour un VAE ?

14/ Est-ce que la **production des batteries** respectent **l'environnement** ? (justifier la réponse)

15/ Est-ce que la **batterie se recharge** lorsqu'on **pédale** ?

16/ Peut-on **recharger son VAE** dans son **appartement** ?

17/ Quelles sont les **pièces qui composent un VAE** ?

18/ Trouver **une photo** qui représente la **chaîne d'énergie du VAE** .

19/ Trouver **une photo** qui représente la **chaîne d'information du VAE** .

1- Enregistrer votre travail dans votre dossier perso (mettre nom des élèves)

2- Envoyer votre travail au prof – VIA LA MESSAGERIE ENT

Nom, Prénom : Classe : 5A/B... Date :/...../.....

Ch 1 Conversions d'énergie dans un circuit électrique - Activité 1



Formes et sources d'énergie (Rappels)

Appréciation : Faire vos recherches sur internet.

| | | | | | |
|------|---|----|----|---|--------|
| D2-4 | Mobiliser des outils numériques pour apprendre, échanger, communiquer | NA | EA | A | Expert |
|------|---|----|----|---|--------|

Qu'est-ce que l'énergie ? (vidéo 2'32)

1. Qu'est-ce que l'énergie ?

.....

2. Quelle est l'unité de l'énergie ?

.....

3. Qu'est-ce que la puissance ?

.....

4. Quelle est l'unité de la puissance ?

.....

Les formes d'énergie (vidéo 2'41)

5. Compléter :

L'énergie cinétique est liée à

L'énergie potentielle (énergie de position) est liée à

L'énergie chimique est liée à

L'énergie électrique est utilisée dans

L'énergie thermique est liée à

L'énergie nucléaire est liée à

L'énergie lumineuse (énergie de rayonnement) est liée à

Les sources d'énergie (lien)

6. Que signifie « source non renouvelable » ?

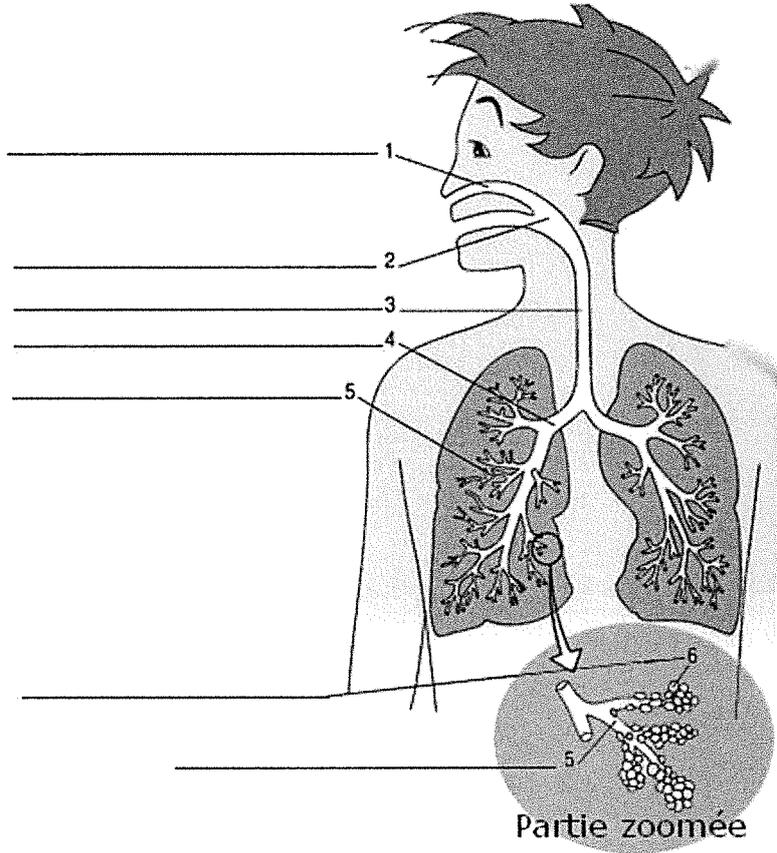
.....

7. Pour chaque source d'énergie, indiquer par une croix si elle est renouvelable ou pas.

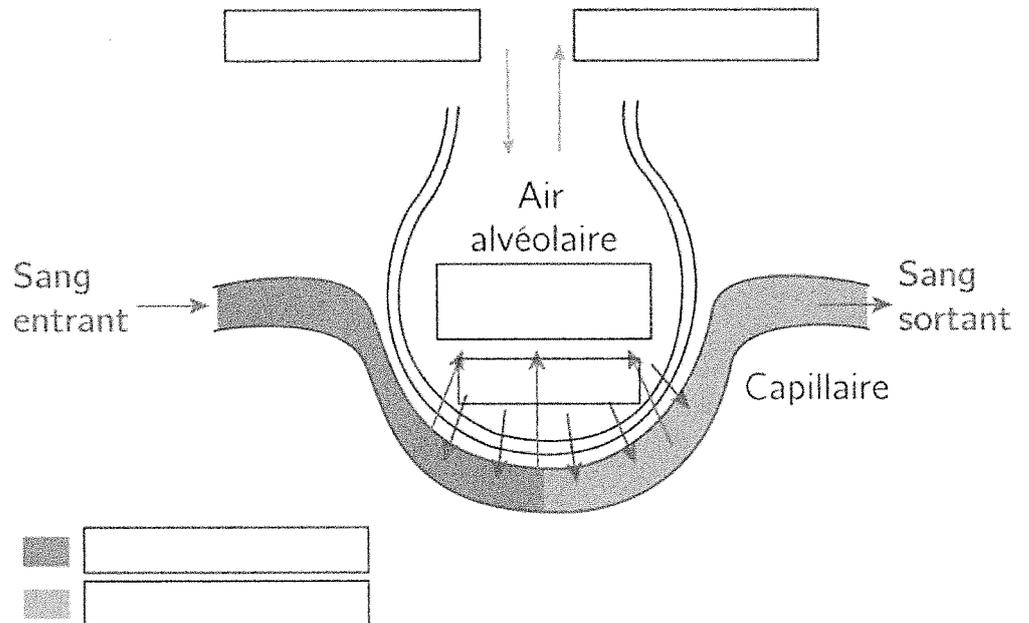
| | Charbon | pétrole | gaz | eau | air | uranium | soleil | arbre |
|------------------|---------|---------|-----|-----|-----|---------|--------|-------|
| Renouvelable | | | | | | | | |
| Non renouvelable | | | | | | | | |

Exercice 1 : Compléter les schémas

Notre appareil respiratoire



On cherche à légènder le schéma sur l'oxygénation du sang ci-dessous :



Exemple d'évaluation :

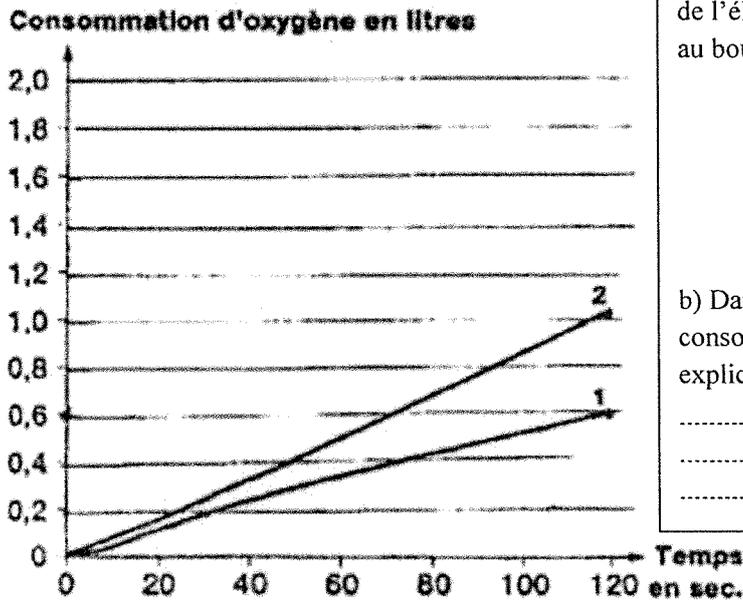
1) Répond aux questions

Quels sont les échanges gazeux permanents qu'un organe comme un muscle réalise avec le sang ?.....

En plus des gaz, de quoi un muscle (une cellule) a-t-il besoin pour travailler ?.....

Comment peut-on mettre en évidence le dioxyde de carbone ?.....

2) Etudier le graphique suivant



a) Trouvez graphiquement les consommations d'oxygène de l'élève au repos (1) et de l'élève portant un cartable (2), au bout de 40, 80 et 120 secondes.

b) Dans le cas de l'élève qui porte un cartable, la consommation d'oxygène a augmenté. Proposez une explication.....

3) Travail sur un tableau

D'après le tableau suivant, calculez la quantité d'oxygène consommée par les différents organes cités. Construisez un tableau pour présenter vos résultats.

| Organes | Quantité d'oxygène contenue dans | |
|---------|----------------------------------|-------------------------|
| | 100 ml. de sang entrant | 100 ml. de sang sortant |
| Cerveau | 20 mL | 14 mL |
| Muscles | 20 mL | 15 mL |
| Cœur | 20 mL | 9 mL |
| Peau | 20 mL | 18,5 mL |
| Reins | 20 mL | 18,5 mL |

Quel est l'organe qui consomme le plus de dioxygène ?.....

Suite du cours sur la proportionnalité : CALCUL D'ECHELLE

Mais avant REVISION DE TABLEAU DE CONVERSION

Exercice 1 : A l'aide du tableau, effectuer les conversions suivantes

| | km | hm | dam | m | dm | cm | mm |
|-----|----|----|-----|---|----|----|----|
| 1. | 1 | | | | | | |
| 2. | | | 5 | 0 | | | |
| 3. | | 4 | 2 | | | | |
| 4. | | | | 1 | | | |
| 5. | | | | | 5 | 0 | |
| 6. | 0 | 5 | | | | | |
| 7. | | | 5 | 0 | 0 | 0 | |
| 8. | 9 | 4 | 5 | 0 | | | |
| 9. | | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 10. | 7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| |
|----------------------|
| 1 km =cm |
| 50 m =mm |
| 4,2 hm =dm |
| 1 m =km |
| 50 cm =m |
| 0,5 km =m |
| 5 000 cm =km |
| 9,450 km =cm |
| 20 000 cm =km |
| 750 000 cm =km |

EXERCICE 2

Convertir les distances suivantes (données en cm) en km :

- a. 750 000 cm = km
- b. 7 500 cm = km
- c. 120 000 cm = km
- d. 50 000 cm = km
- e. 98 000 cm = km
- f. 100 000 cm = km
- g. 6 500 cm = km
- h. 750 cm = km
- i. 200 cm = km
- j. 13 cm = km
- k. 5 300 cm = km
- l. 2 500 000 cm = km

EXERCICE 3

Convertir les distances suivantes (données en km) en cm :

- a. 1 km = cm
- b. 2,5 km = cm
- c. 10 km = cm
- d. 56 km = cm
- e. 1,65 km = cm
- f. 15,5 km = cm
- g. 0,5 km = cm
- h. 0,450 km = cm
- i. 1,320 km = cm
- j. 30,025 km = cm
- k. 1,350 km = cm
- l. 0,0565 km = cm

Calcul d'échelle c'est quoi ? et à quoi cela ça sert ? A copier dans la partie cours !

C'est représenter un objet :



A découper et coller

Echelle 1/10 : On multiplie par 10

1 cm \longleftrightarrow 10 cm

On divise par 10

Il faut alors réaliser sa représentation réduite à l'échelle :

Par exemple une échelle 1/10 signifie que :

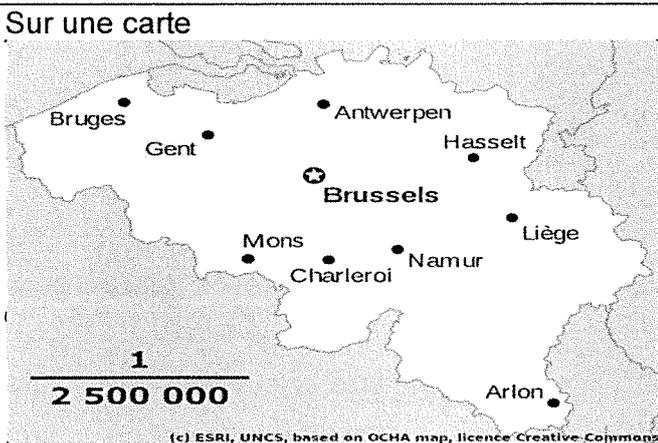
1 cm sur le plan correspond à 10 cm dans la réalité.

- Echelle d'une carte, d'un dessin ... :

Une échelle est un outil qui permet, connaissant une distance sur un plan, de déterminer la longueur réelle correspondante. Voici une définition :

Echelle = $\frac{\text{longueur sur le plan}}{\text{longueur réelle correspondante}}$, les deux distances étant exprimées dans la même unité.

Exemple :



L'échelle du plan (carte) est la fraction

$$\frac{1}{2\,500\,000}$$

1 cm sur le plan (numérateur) correspond à 2 500 000 cm dans la réalité (dénominateur).

$$\frac{1}{2\,500\,000}$$

1 cm (carte) \rightarrow 2 500 000 cm (réel)
 1 mm (carte) \rightarrow 2 500 000 mm (réel)
 1 m (carte) \rightarrow 2 500 000 m (réel)

La relation entre distance sur le plan et distance réelle s'exprime donc au départ dans la même unité de mesure.

À partir de cette relation, il est ensuite possible de **convertir** l'une ou l'autre distance dans l'**unité de mesure** de son choix.

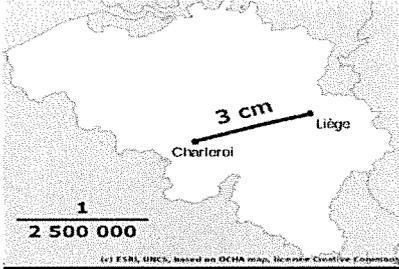
Généralement, la distance sur le plan est exprimée en centimètres, tandis que la distance dans la réalité s'exprime en kilomètres.

On a plus qu'à convertir en distance réelle

Les calculs restent les mêmes, que vous avez appris en cours !

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| Relation de départ | |
| 1 cm (carte) | \rightarrow 2 500 000 cm (réel) |
| Distance réelle en mètres | |
| 1 cm (carte) | \rightarrow 25 000 m (réel) |
| Distance réelle en kilomètres | |
| 1 cm (carte) | \rightarrow 25 km (réel) |

Exemple pour le calcul

| | | | | | | | | |
|---|---|---|-----------|---|---|-------------|-----------|---|
| <p>Sur une carte</p>  <p>La distance sur la carte entre ces 2 villes est de 3 cm.</p> | <p>On calcule le coefficient de l'échelle</p> <p>Rappel : Pour calculer ce coefficient, on divise le dénominateur de l'échelle par le numérateur</p> $\frac{1}{2\,500\,000}$ $2\,500\,000 : 1 = 2\,500\,000$ <p>Le coefficient est de 2 500 000</p> <p><u>1 cm sur la carte est 2 500 000 cm en réalité.</u></p> <p>Donc pour 3 cm sur la carte quelle est sa distance réelle ?</p> | <p>1^{er} méthode de calcul</p> <p>Distance sur la carte : 3 cm Coefficient : 2 500 000</p> $3 \times 2\,500\,000 = 7\,500\,000$ <p>Distance réelle : 7 500 000 cm</p> <p>2^{ème} méthode calcul</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Plan (cm)</td> <td>1</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Réelle (cm)</td> <td>2 500 000</td> <td>x</td> </tr> </table> $\frac{2\,500\,000}{1} \times 3 = 7\,500\,000 \text{ cm}$ | Plan (cm) | 1 | 3 | Réelle (cm) | 2 500 000 | x |
| Plan (cm) | 1 | 3 | | | | | | |
| Réelle (cm) | 2 500 000 | x | | | | | | |

au'à
Ensuite il y a plus à convertir à la distance réelle

- Distance réelle en mètre
7 500 000 cm = 75 000 m
- Distance réelle en kilomètre
7 500 000 cm = 75 km

Dès fini de copier tout le cours ! A ton tour d'appliquer ces méthodes dans partie exercice de ton cahier

Exercice 1

Trouver les coefficients de proportionnalité (c'est à dire les échelles) de ces tableaux : c'est-à-dire pour 1 cm sur la carte représente combien de cm en réalité ?

$\times \frac{1}{x}$

| | | | |
|----------------------|-------|-------|--------|
| Distance réelle (cm) | 1 000 | 4 000 | 20 000 |
| Distance carte (cm) | 2 | 8 | 40 |

$\times \frac{1}{\dots\dots\dots}$

| | | | |
|----------------------|-------|-------|--------|
| Distance réelle (cm) | 1 000 | 4 000 | 20 000 |
| Distance carte (cm) | 5 | 20 | 100 |

$\times \frac{1}{\dots\dots\dots}$

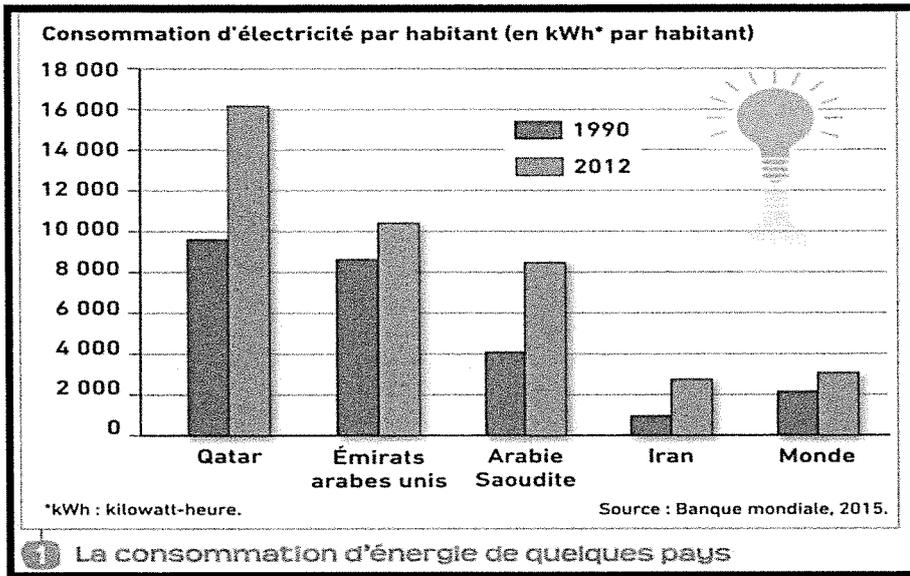
| | | | |
|----------------------|--------|---------|---------|
| Distance réelle (cm) | 50 000 | 125 000 | 250 000 |
| Distance carte (cm) | 2 | 5 | 10 |

$\times \frac{1}{\dots\dots\dots}$

| | | |
|----------------------|----------------------|---------------------|
| Distance réelle (km) | Distance réelle (cm) | Distance carte (cm) |
| 2,5 | | 5 |
| 6 | | 12 |
| 14 | | 28 |

$\times \frac{1}{\dots\dots\dots}$

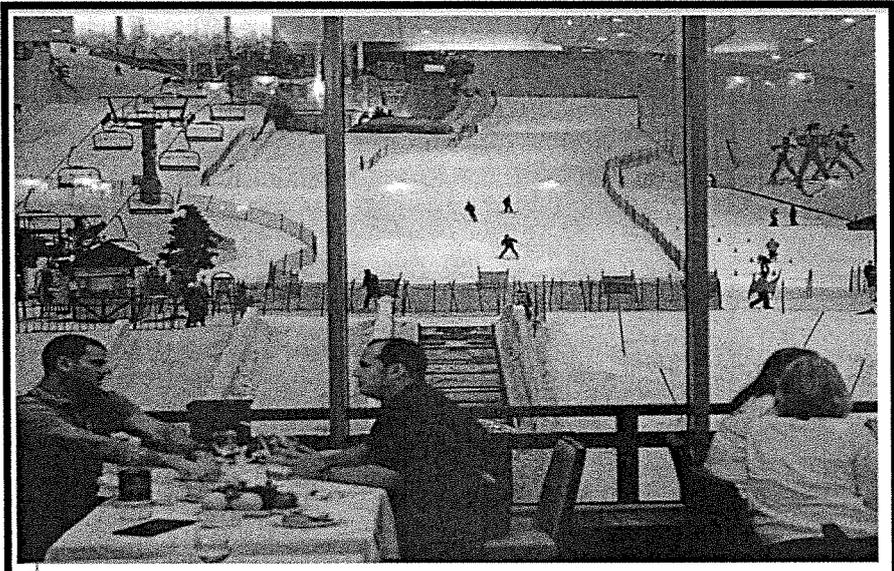
I) La gestion de l'énergie est-elle durable au Moyen-Orient ?



Le défi énergétique du Qatar

« Depuis une décennie, les Qataris détiennent le record d'émissions de CO₂ par habitant : 44 tonnes selon l'ONU, soit presque trois fois plus qu'un Américain (17 t), huit fois plus qu'un Chinois (6 t) et 22 fois plus qu'un Indien (2 t). Si 80 % du mix énergétique du pays vient du gaz et seulement 20 % du pétrole, l'industrie qatarie consomme énormément d'énergie. La demande en énergie de la population augmente par ailleurs de 7 % chaque année, portée par le développement économique. L'électricité étant gratuite, son gaspillage n'est pas pénalisé. Enfin, ce pays au climat aride s'appuie, pour ses besoins en eau, sur le dessalement de l'eau de mer, technologie coûteuse en énergie et donc en émissions. Or, malgré cette rareté, l'eau est gratuite. Conséquence : une consommation des plus importantes au monde, avec 400 litres par habitant et par jour. »

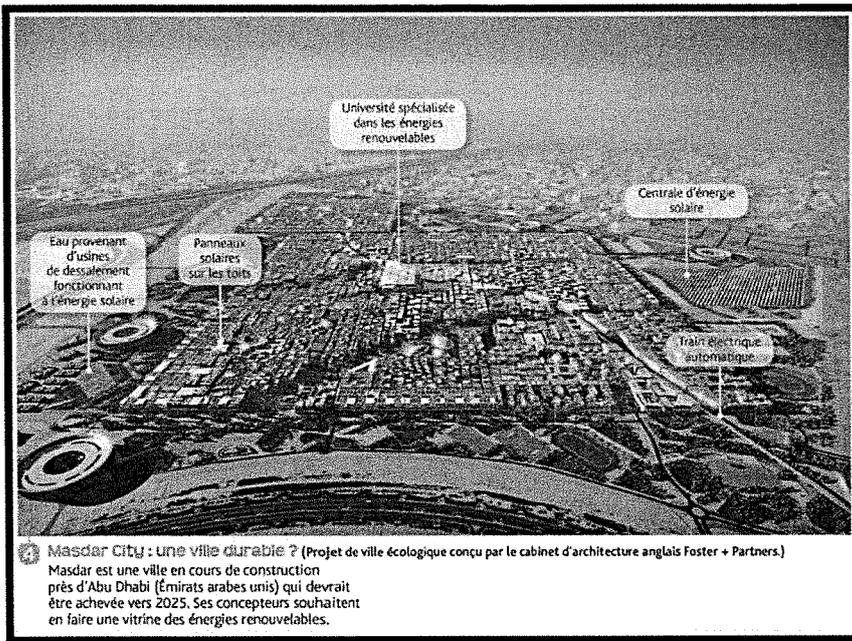
■ Audrey Garric, « Le Qatar, grand émetteur de CO₂, accueille la conférence sur le climat », lemonde.fr, 25 novembre 2012.



Le complexe « Ski Dubaï »

« Ski Dubaï » est une station de ski aménagée à l'intérieur d'un centre commercial. C'est un aménagement qui consomme beaucoup d'énergie et d'eau. Il montre la volonté de Dubaï de diversifier ses activités vers le tourisme et les services pour ne plus dépendre uniquement du pétrole.

- 1) Doc.1 comment a évolué la consommation d'électricité de ces pays depuis 1990 ? justifiez
- 2) Doc.2 pourquoi les besoins en énergie augmentent-ils fortement au Qatar ? Avec quelle conséquence sur les émissions de CO₂ ?
- 3) Quel est cet aménagement ? pourquoi Dubaï développe-t-elle ce type d'aménagement ?



5 L'Arabie Saoudite : préparer l'après-pétrole

a. « L'Arabie Saoudite prépare sa transition énergétique en envisageant l'après-pétrole. Dès les années 1990, ses dirigeants prennent conscience que la dépendance au pétrole peut être un danger pour la stabilité politique et économique du pays. Ils mettent alors en place un important programme dédié aux énergies renouvelables et nucléaire. D'ici à 2032, le pays souhaite produire 50 % de son électricité grâce aux énergies renouvelables et nucléaire. En juin 2013, le pays annonce la construction de 16 réacteurs nucléaires d'ici à 2032. »

▪ www.connaissancedesenergies.org, juin 2015, D.R.

b. « Dix projets d'installations solaires se destinent à voir le jour en Arabie Saoudite, notamment le long du golfe Persique. L'ensoleillement sur ce point du globe est un des plus intenses du monde. Le désert fournit un cadre idéal pour la réception et la transformation de cette énergie. Il s'agit de bâtir une capacité de production de 41 gigawatts d'énergie solaire d'ici à 2032. »

▪ Robein Verner, « L'Arabie veut se tourner vers l'énergie solaire », www.slate.fr, 23 juin 2015.

4) Doc.4 Quels aménagements permettront de développer de développer les énergies renouvelables à Masdar ?

.....

.....

5) Doc.5 Quelles énergies l'Arabie Saoudite cherche-t-elle à développer dans l'avenir ? comment l'expliquer ?

.....

.....

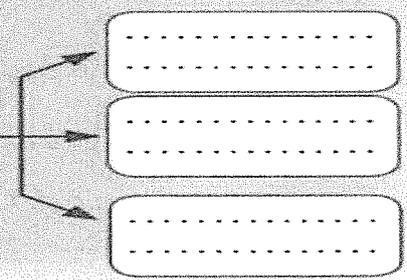
6. Je pratique différents langages

Complétez le schéma avec les mots suivants :
 • Développer de nouvelles énergies • Fortes émissions de CO₂ • Réduire la consommation d'énergie • Consommation d'énergie en hausse • Bâtir des villes durables.

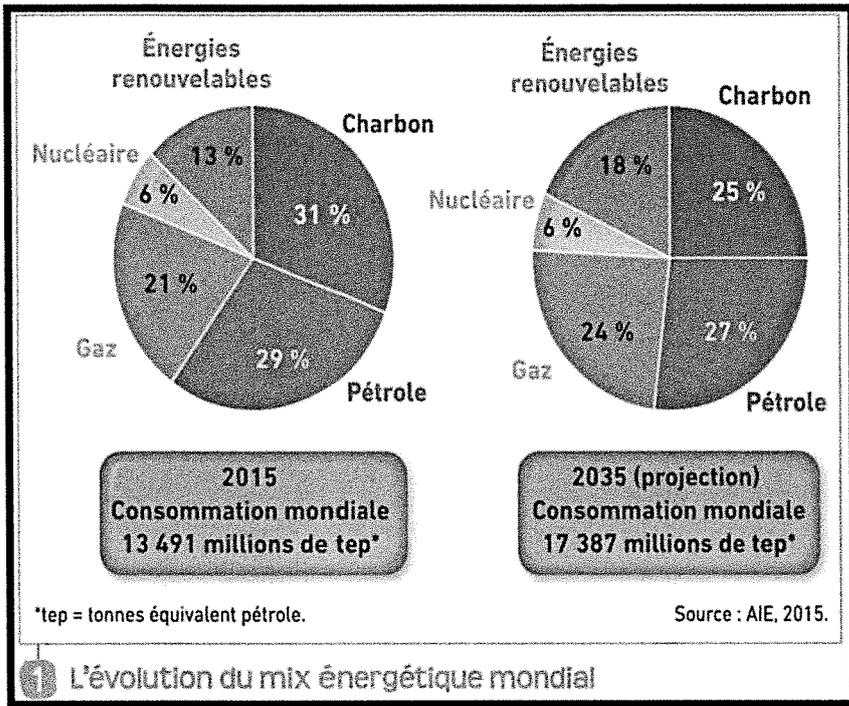
Vers une gestion durable de l'énergie au Moyen-Orient ?

.....

.....



II) Etude sur les énergies de demain



1) L'évolution du mix énergétique mondial

- 1) Doc.1 et 2 comment devrait évoluer la consommation mondiale d'énergie dans l'avenir ? pourquoi ?
- 2) Doc.1 et 2 quelles énergies devraient rester les plus importantes vers 2035, pourquoi ?

2) L'énergie en 2050 : les futurs probables

« La demande énergétique mondiale devrait continuer à augmenter dans les 40 prochaines années. Deux dynamiques expliquent cette évolution future : la croissance de la population et celle de l'économie.

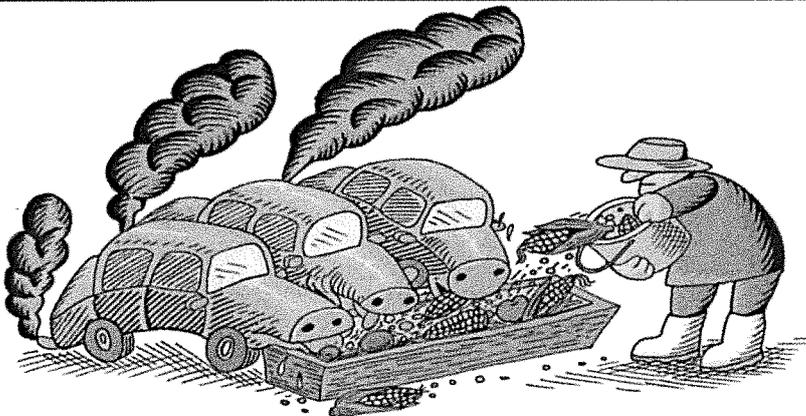
La population mondiale a dépassé les 7 milliards d'individus en 2010 et devrait atteindre les 9 milliards à l'horizon 2050. La croissance économique mondiale, tirée principalement par les pays émergents (Chine, Inde, etc.) contribuera à accroître les besoins énergétiques mondiaux, tout comme l'urbanisation croissante.

Dans le futur, les énergies fossiles continueront de jouer un rôle majeur car les réserves sont abondantes. En effet, les réserves mondiales de pétrole sont estimées à plus de 40 ans, celles de gaz à près de 60 ans et celles de charbon à près de 120 ans. Le développement du gaz non conventionnel¹ pourrait en outre permettre d'accroître très sensiblement les réserves de gaz. »

■ Jacques Percebois et Claude Mandil, *Énergies 2050*, ministère de l'Industrie, de l'Énergie et de l'Économie numérique, 2012.

¹ Gaz de schiste (voir vocabulaire p. 251).

- 3) doc.5 décrivez et expliquez ce dessin de presse.



5) Les agrocarburants, énergie du futur ?

Dessin d'Osmani Simanca, dessinateur brésilien, 2008.
Le Brésil est le 2^e producteur mondial d'agrocarburants après les États-Unis. Cette production est accusée de s'étendre au détriment des surfaces agricoles destinées à l'alimentation.

.....

.....

.....

.....

.....

describir físicamente

Observe les mots suivants et place-les avec le verbe qu'il faut employer pour les utiliser. Utilise la carte mentale distribuée en classe pour t'aider.

| | | | |
|------------------|------------|---------------------|-------------------|
| Alto / bajo | pendientes | labios pintados | moreno / |
| delgado / fuerte | collar | pecas | castaño / rubio / |
| feo / guapo | camiseta | el pelo / los ojos | pelirrojo / |
| joven / mayor | pantalón | negros / marrones | canoso / teñido |
| calvo | bigote | corto / largo | |
| coleta | barba | rizado / ondulado | |
| trenza | gafas | / recogido / suelto | |

SER

yo soy
tú eres
él / ella es
nosotros somos
vosotros sois
ellos / ellas son

LLEVAR

yo llevo
tú llevas
él / ella lleva
nosotros llevamos
vosotros lleváis
ellos / ellas llevan

Apprendre
les verbes
par coeur.

TENER

yo tengo
tú tienes
él / ella tiene
nosotros tenemos
vosotros tenéis
ellos / ellas tienen

Choisis un personnage du dessin animé coco et décris-le physiquement (précise qui tu as choisi :

) _____

LES VERBES DE LA DESCRIPTION :

TRADUIS LES PHRASES EN COCHANT LA BONNE CASE POUR CHOISIR LE BON VERBE

On utilise le verbe SER pour dire ce que l'on est (fille / garçon / grand / petit / roux / etc...)

On utilise le verbe TENER pour dire ce que l'on a (les yeux, les cheveux (=la longueur, la couleur), la forme

On utilise LLEVAR pour dire ce que l'on porte (accessoires : lunettes, barbe, bijoux, etc.)

1. Miguel es bajo. Es moreno. Es mexicano. Es delgado.

ce qu'il est

ce qu'il a

ce qu'il porte

2. Mamá Coco no tiene el pelo largo. Ella tiene los ojos marrones. Tiene el pelo liso

ce qu'elle est ce qu'elle a ce qu'elle porte

3. Los tíos Óscar y Felipe llevan gafas. Llevan pantalones

ce qu'ils sont

ce qu'ils ont

ce qu'ils portent

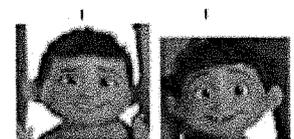
4. Je suis jeune, je suis beau et je ne suis pas chauve.

Ce que je suis

Ce que j'ai

Ce que je porte

5. Je décris les jumeaux Benny et Many de Coco



5E A Mme REUILLARD dossier 2

En période de confinement, il est beaucoup plus difficile de maintenir une activité physique régulière. Les temps passés assis ou allongé prennent une place beaucoup plus importante dans notre quotidien que lors d'une période de vie active. Malgré tout, il est important de maintenir une activité physique régulière, même modérée. En effet, l'activité physique a des effets bénéfiques pour le corps.

Voici quelques exemples des bénéfices d'une activité physique :

1. Lors d'une activité physique, les muscles se contractent pour créer le mouvement. Or lorsqu'ils se contractent, les muscles agissent comme des « pompes » sur la circulation sanguine. La circulation est donc facilitée, ce qui permet une meilleure oxygénation des cellules
2. Lorsqu'ils se contractent, les muscles consomment des nutriments. Les nutriments consommés ne seront pas stockés dans les réserves adipeuses (masses grasses). L'activité physique permet donc de garder la ligne et d'éviter de prendre du poids.
3. Le mouvement sollicite les articulations et la sécrétion du liquide synovial dans l'articulation. Le liquide synovial, est un liquide qui joue un rôle de lubrifiant et un rôle nourricier pour le cartilage. L'activité physique permet donc d'entretenir ses articulations et créer une sensation de bien-être corporel.
4. Pendant l'activité physique, le cerveau est focalisé sur la réalisation du mouvement. Ce qui permet de se changer les idées et d'oublier temporairement les soucis du quotidien.
5. Enfin, pendant l'activité physique, le cerveau sécrète des molécules psychoactives tel que l'endorphine. Or ce type de molécule agit sur l'humeur et permet de garder le moral.

Travail à faire : Maintenant que vous avez lu ce texte, relisez-le et mémorisez-le. Lorsque vous pensez le connaître, proposez à un membre de votre famille (parents, frère, sœur, ...) de lui présenter à l'oral les raisons pour lesquelles il est important de conserver une activité physique, même pendant cette période de confinement. Attention, vous devez présenter votre argumentaire sans relire vos notes !

Lors de votre présentation, vous devez être convaincant : pensez à parler calmement, en articulant, à utiliser un vocabulaire précis et présentez les différents arguments points après points. Si votre auditeur est motivé pour faire de l'activité physique après vous avoir écouté, c'est gagné !
Le travail sera réalisé également en EPS au retour du confinement .:)

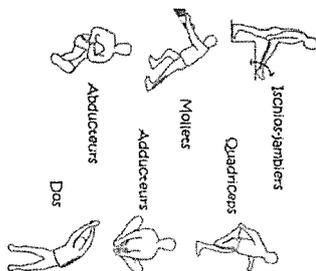
COMMENT MESURER SA FREQUENCE CARDIAQUE (fc) ?
 La fréquence cardiaque c'est le nombre de battements que ton cœur fait chaque minute.

C'est un bon indicateur pour connaître l'intensité de ton effort car plus l'effort est important, plus ton cœur va battre vite.

Tu peux relever ta fréquence cardiaque en plaçant ton index et ton majeur sur ta carotide (dans ton cou) ou sur ton poignet pendant 15 secondes



Mesure de la fréquence cardiaque 200 repos
 Place tes 2 doigts sur ta carotide et mesure ton chrono
 Compte le nombre de battements obtenus pendant 15"
 Multiplie ce résultat par 4 pour avoir le résultat sur 1min
 Tu as ton mesure de fréquence cardiaque



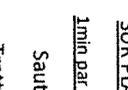
PENDANT la séance : adapter son effort à son niveau et s'hydrater. Le pouls : éviter de dépasser 180 pulsations par minute

EN FIN de séance :
 s'hydrater et s'étirer
 Salutation au soleil
 ou étirements traditionnels

SUR PLACE :

Jamin par exos
 Sautiller,
 Trottoirer,
 Talons fesses,
 Montées de genoux











AVANT la séance, pensez à l'échauffement : course + articulations

CONSIGNES : choisir un exercice dans ce carnet
 Quand tu as fini ta séance, il faut noter tes exercices.

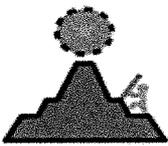
⚠ Sécurité : l'activité physique est essentielle pour ta santé. Mais attention à ne pas te blesser. L'idéal est de pratiquer avec un adulte. Quelques conseils à suivre :

- avoir assez de place autour de soi. Pas de sol glissant
- démarrer en douceur avec un échauffement
- gérer l'intensité : pendant tes séances tu peux être essouffé et transpirer mais nous éviterons de dépasser 180 pulsations par minute

Exercice de relaxation : la cohérence cardiaque

Pendant 5 minutes, j'inspire sur 5 secondes et j'expire sur 5 minutes. A faire 3 fois dans la journée (le matin, le midi et le soir), dans une posture relâchée et confortable (allongée par exemple) et dans un endroit au calme si possible.

Exercice : L'équilibre

| DÉFIS DE 1 MIN ÉQUILIBRE ET GAINAGE | | FINISH : Challenges 7' |  |
|---|--|--|---|
| 1 | PIED GAUCHE EN L'AIR |  |  |
| 2 | GAINAGE EN PLANCHE VENTRALE |  |  |
| 3 | PIED DROIT EN L'AIR |  |  |
| 4 | GAINAGE EN PLANCHE VENTRALE |  |  |
| 5 | PIED GAUCHE EN L'AIR |  |  |
| 6 | GAINAGE EN PLANCHE VENTRALE |  |  |
| 7 | PIED DROIT EN L'AIR |  |  |
|  RESTER LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE SANS CRAQUER | | | |

Le saviez vous ?

15,25 cm = la hauteur du filet de tennis de table

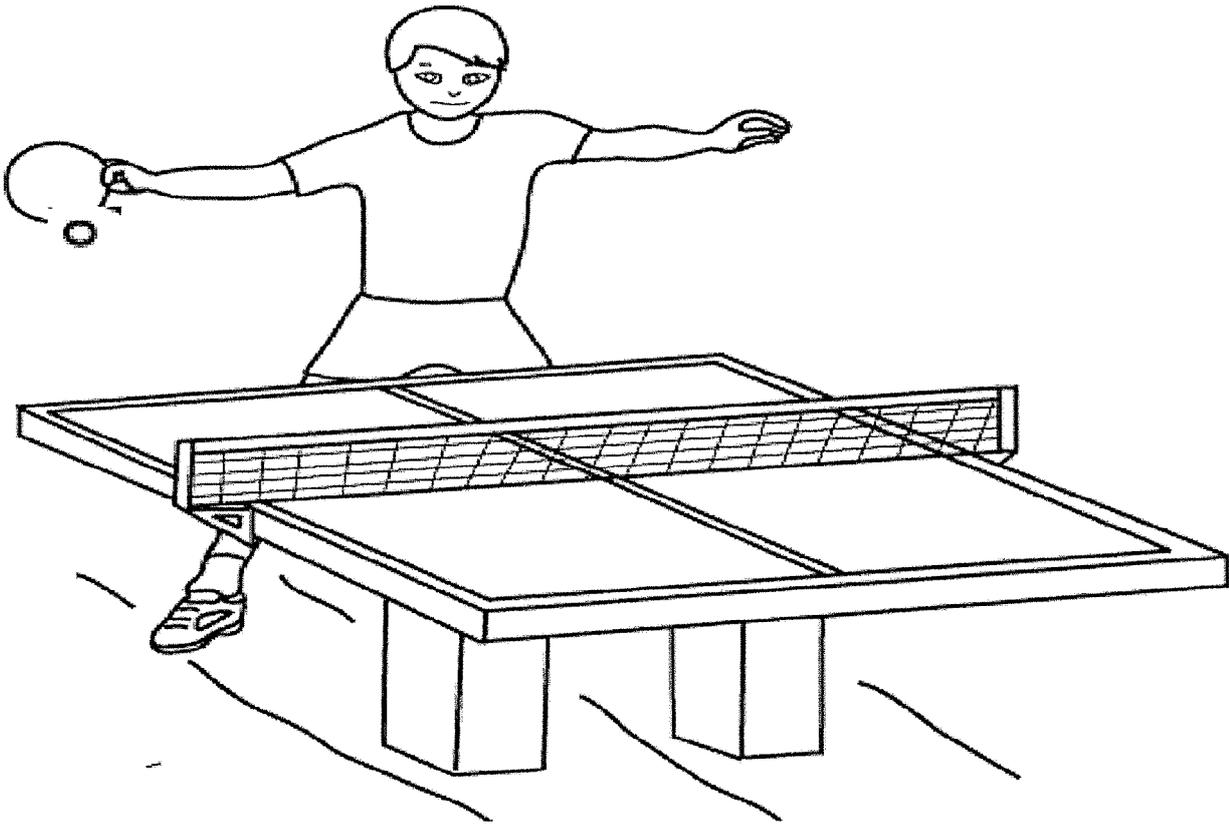
1,55 mètres = la hauteur du filet de badminton

2,24 m ou 2,43 m = la hauteur du filet de volley-ball (féminin ou masculin)

3m05 = la hauteur de l'arceau en basket-ball

9sec58 = record du 100m de Usain Bolt

à remplir sur le dossier : Dessine la trajectoire de la balle lors d'un service en tennis de table



Quelles sont les règles du hand ball (appries en EPS) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Exercice : cardio

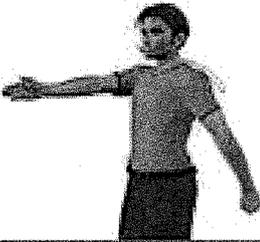
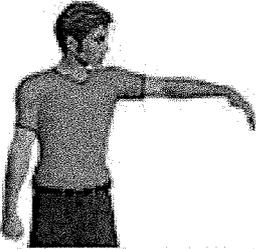
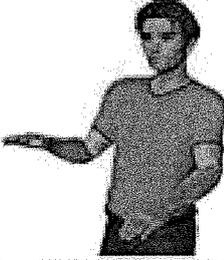
Réalise durant 15 secondes chaque exercice suivant sur place sur un sol meuble (herbe, terre, sur un tapis etc). Tu dois les réaliser le plus vite possible et les enchaîner rapidement sans temps de repos. Astuce : écris les exercices en gros sur une feuille pour que tu puisses rapidement lire et enchaîner les exercices.

- 1) Montée de genoux
- 2) talons aux fesses
- 3) sauts pieds joints
- 4) jambes tendues
- 5) lever les bras en haut puis en bas
- 6) saut de grenouille
- 7) marche sur place
- 8) boxe : frapper sur un sac imaginaire :)
- 9) marche
- 10) respiration lente : j'inspire lentement et je souffle lentement

Apprends par coeur les gestes de l'arbitre en hand ball (tu seras évaluer à la reprise des cours en EPS)

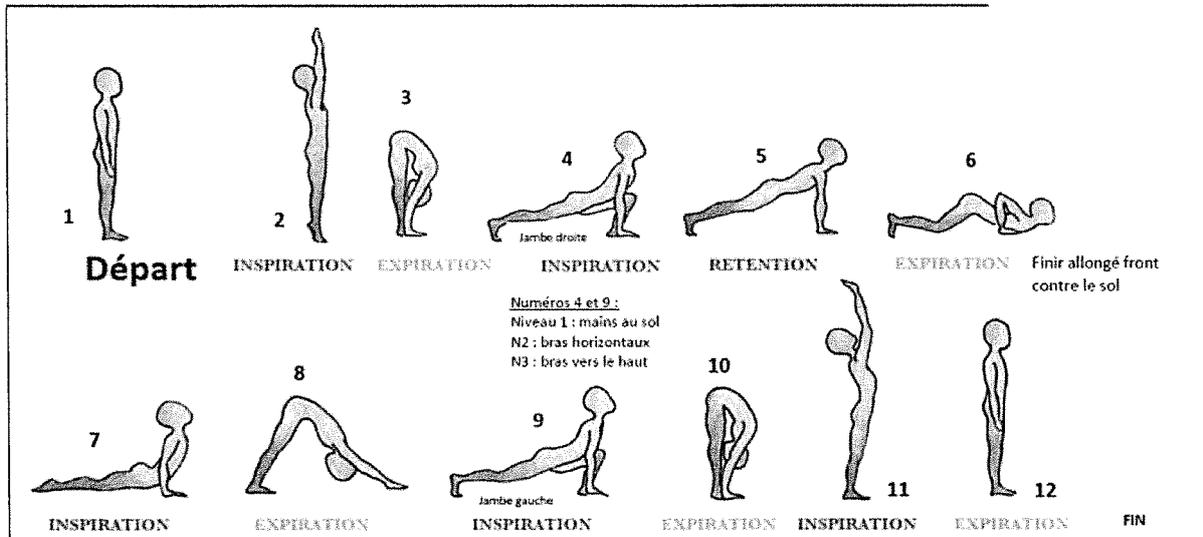
HANDBALL ARBITRAGE

Les fautes, les violations, la marque.

| | | | |
|---|--|--|---|
|  | <p>Jet franc</p> <p>bras tendu en direction de l'équipe qui bénéficie du ballon. Défenseurs à 3m Attaquants hors des 9m</p> |  | <p>A 3 m</p> <p>Les défenseurs doivent être à 3 m de toute remise en jeu. (engagement, touche, jet franc)</p> |
|  | <p>Marcher.</p> <p>Plus de 3 pas ou 4 appuis.</p> |  | <p>Renvoi de but</p> <p>Balle sortie derrière la ligne de but</p> |
|  | <p>Reprise de dribble.</p> <p>mais aussi dribble en l'air. Remise en jeu à l'endroit de la faute.</p> |  | <p>But</p> <p>2 coups de sifflet. Il faut que la balle franchisse complètement la ligne de but.</p> |
|  | <p>Zone, empiètement.</p> <p>Si faute attaquant: balle à l'équipe qui défend. Sinon 9m</p> |  | <p>Arrêt du temps.</p> <p>Sur blessure incident, ballon loin. Siffler la reprise du temps.</p> |
|  | <p>Ceinturer, pousser, bousculer, fautes sur les bras. Jet franc à l'endroit de la faute ou 7m</p> |  | <p>Passage en force.</p> <p>Pour un attaquant, forcer le chemin d'accès au but (épaule, genou en av, mais coude)</p> |

Exercice : La salutation du soleil

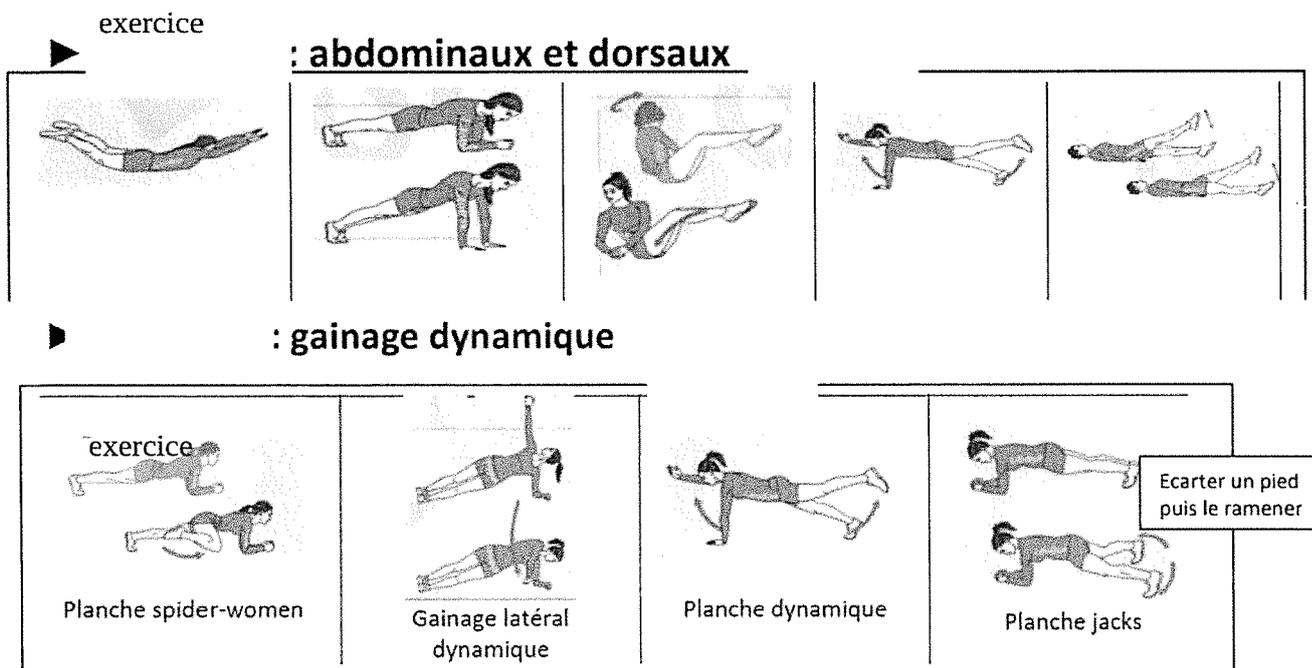
Yoga – Enchaînement de la salutation au soleil

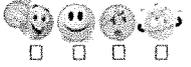
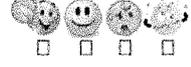
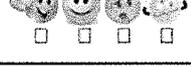
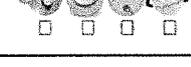


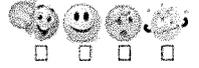
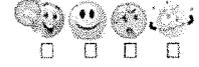
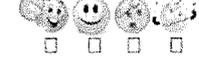
Conseils : aller lentement, respirer par le nez pour allonger le souffle, respecter ses limites pour ne pas se faire mal

- | | |
|--|--|
| 1- Départ debout, pieds écartés de la largeur du bassin | 7- J'inspire, je redresse le buste et pousse sur les bras (pieds en extension) |
| 2- J'inspire, je lève les bras et soulève les talons | 8- J'expire, je décolle les fesses et j'étire le dos en « chien tête en bas » (plier les jambes si besoin) |
| 3- J'expire (je souffle), je pose les mains au sol (je peux plier les jambes) | 9- J'inspire, je redresse le buste et j'avance le pied droit entre mes mains. |
| 4- J'inspire, je recule la jambe droite et regarde devant (N1 : mains au sol) | 10- J'expire, je ramène l'autre pied entre mes mains, je reste en flexion avant |
| 5- en apnée poumons pleins, je recule l'autre pied (position pompe) | 11- J'inspire, je me redresse et lève les mains pour m'étirer vers le haut |
| 6- J'expire, je pose doucement les genoux et la poitrine au sol, et je m'allonge | 12- J'expire, mes bras redescendent lentement le long du corps, dos bien redressé |

Exercice : abdominaux et gainage : 15 secondes dans chaque position en maintenant le dos bien droit !!!!



| DATE de ta pratique <i>Ex : lundi 5 avril</i> | Décrire les exercices que tu as faits Ou les vidéos visionnées sur Pronote (+ ton temps de pratique) <i>Exemple : 2 fois le défi équilibre + salutation au sol : 30 min</i> | Ton ressenti en fin de séance En pleine forme En forme Fatigué Très fatigué | Prends ta Fréquence Cardiaque <i>au repos et à la fin de ta séance. Max 180/minute !</i> |
|--|---|---|---|
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <i>Ex : 70/min avant la séance. 150/min en fin de séance</i> |
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| | |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |