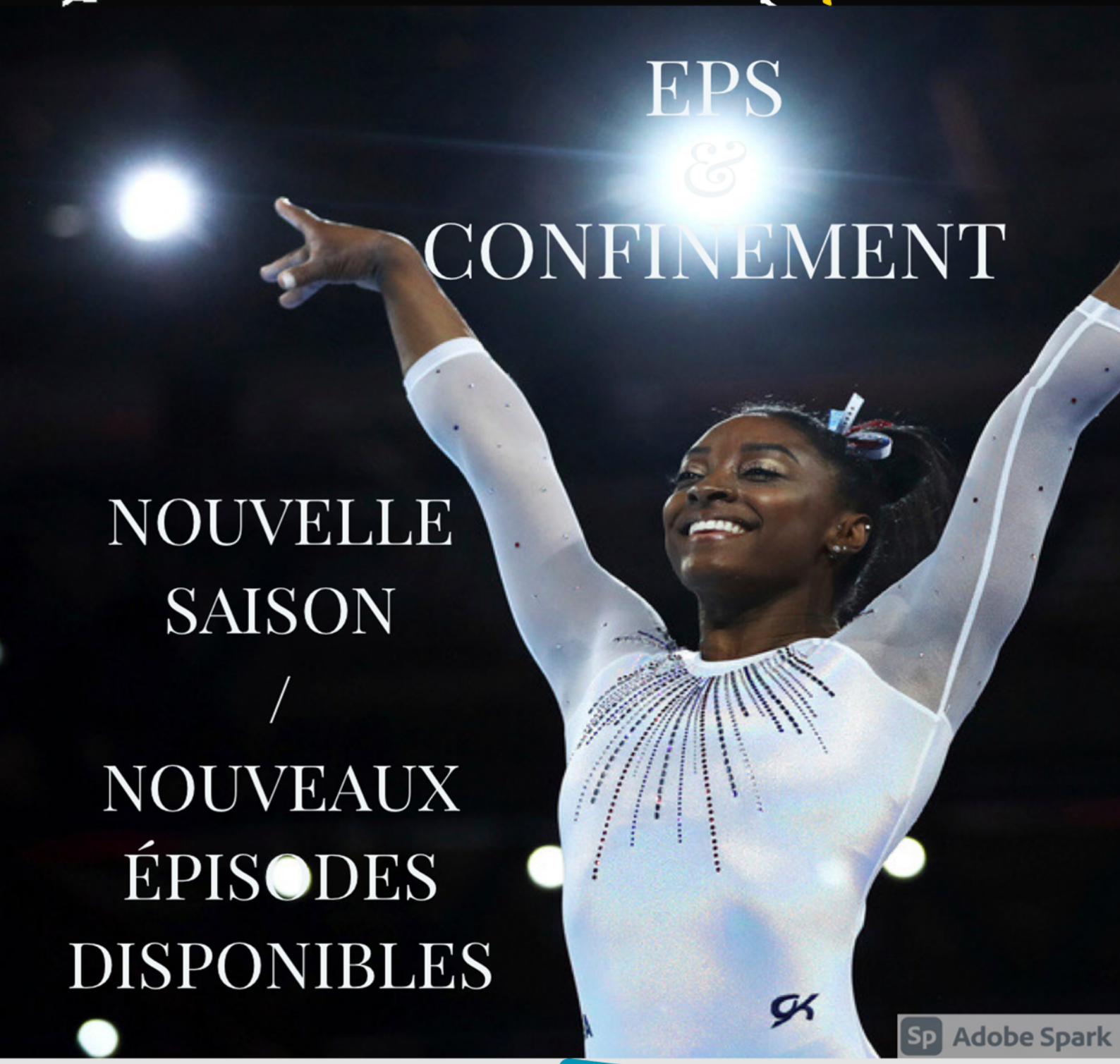
Le Petit Camus

Le Journal de l'AS Villemur sur Tarn
Collège Albert Camus

Edition Spéciale



Adobe Spark

UNSS Union Nationale du Sport Scolaire

Génération 2024

CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Région académique OCCITANIE

académie Toulouse

SOMMAIRE

Le Petit Camus Edition Spéciale

Carnet de bord :

Pourquoi faire du sport p. 3

Mon confinement, mes vacances, mon sport p. 7

Ma fiche de suivi sportif p. 8

Séances d'EPS, 1ère semaine, Reprise p. 9

Séances d'EPS, 2ème semaine, Tabatas et circuits p. 11

Simone Biles: cette légende p. 13

LE PETIT CAMUS

Pourquoi…..

….. faire du sport ?

Le sport, c'est excellent pour la santé ! Et ce, quelque soit le niveau sportif que vous avez.

C'est pour cela qu'il est préférable de parler d'**activité physique**, qui regroupe la totalité de tous les mouvements du corps qui aboutissent à une **dépense d'énergie**. Sont donc incluses toutes les activités de la vie quotidienne, allant de la marche pour aller à l'école ou à la boulangerie, en passant par les heures de ménages et de jardinage ou bien les activités physiques de certaines professions.

Bien sûr, les activités physiques plus intenses voir carrément sportives sont évidement très bonne pour notre santé ! Le tout est de trouver son équilibre, en fonction de sa condition physique, de son temps, de son âge, etc. Mais il faut garder en tête que **TOUT LE MONDE** peut bénéficier des apports de l'activité physique, car celle-ci est à la portée de TOUS !

Comme l'alimentation, l'activité physique et sportive devrait être la plus variée possible !

Pourquoi…..

….. faire du sport ?

Pourquoi ? Les bienfaits de l'activité physique :

L'activité physique et sportive régulière est un déterminant majeur de l'état de santé à tous les âges de la vie. Même d'intensité modérée, elle diminue la mortalité et augmente la qualité de vie.

Voilà les changements qu'apporte une activité physique régulière :

Au niveau des muscles :

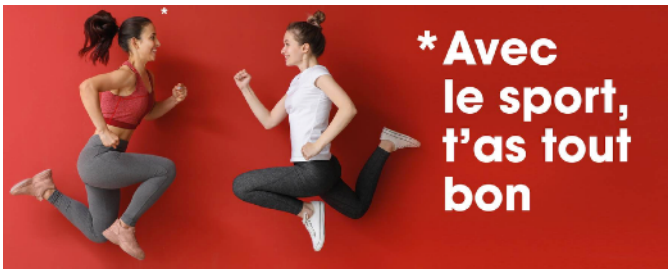
- Augmentation de la force et de la tonicité des muscles, augmentation de la vascularisation des muscles, limitation de la fonte musculaire

Au niveau statique et postural :

- Amélioration de la souplesse, de l'équilibre, de la coordination.

Au niveau des os et des articulations ;

- Augmentation de la masse osseuse et de la densité osseuse, réduction du risque d'ostéoporose.



Au niveau des systèmes cardio-vasculaire :

- Amélioration de l'adaptation cardiaque, réduction de la pression artérielle, aide au retour veineux, augmentation de la production des globules rouges, qui transportent l'oxygène dans le sang.

Au niveau du système pulmonaire :

- Entretien de la fonction respiratoire : développement de la cage thoracique, amélioration de la circulation de l'oxygène dans les poumons.

Au niveau du système digestif :

- Aide à la digestion, et à la régulation du transit, évacuation des toxines emmagasinées.

Au niveau psychique :

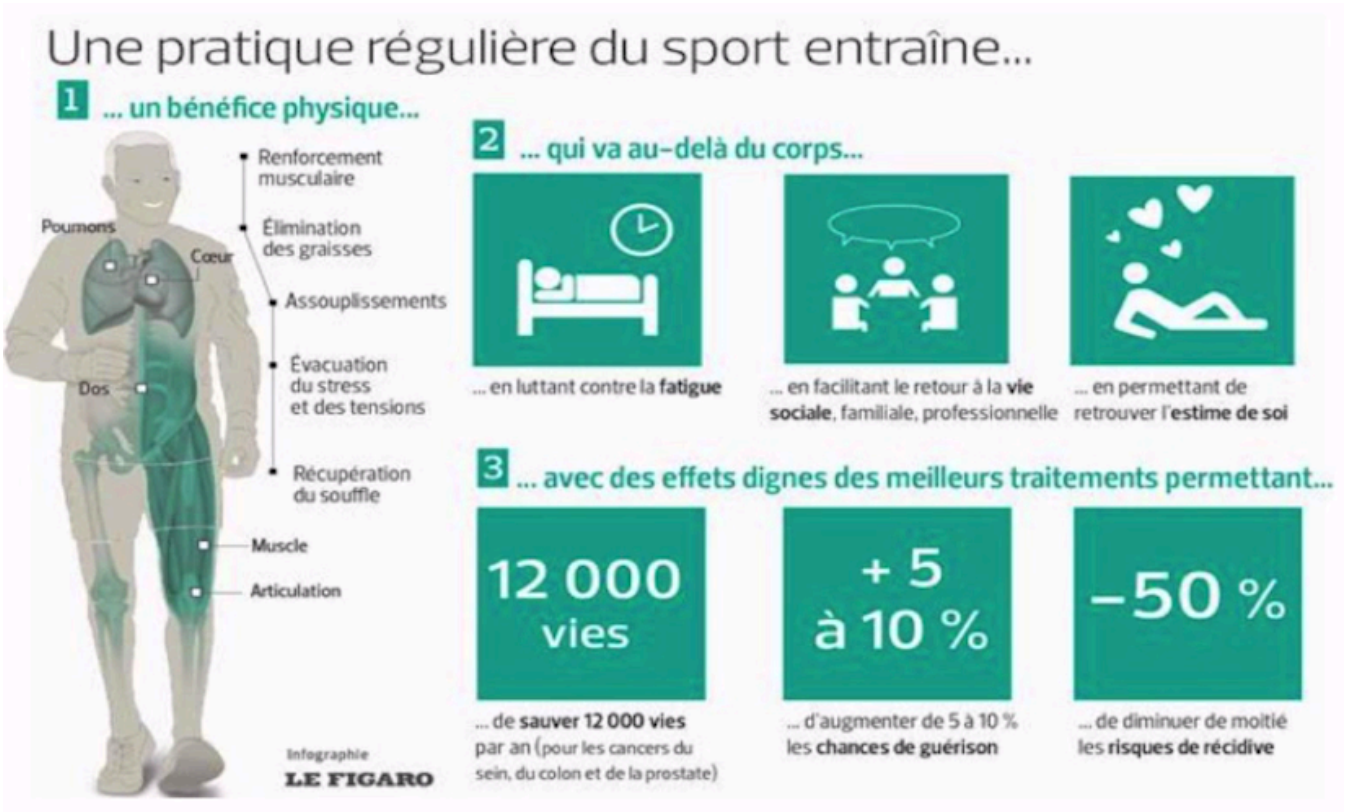
- Bien être immédiat, grâce à la libération de dopamine (hormone du plaisir), et des endorphines (hormone du bonheur et du bien être, antidépresseur naturel). Diminution de l'anxiété, du stress, des troubles de l'humeur et de l'état dépressif. Aide à renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.
- Aide au sommeil.
- Amélioration des performances intellectuelles : par une optimisation de l'oxygénation du cerveau.

Pourquoi…..

….. faire du sport ?

En découlent d'autres bienfaits plus généraux à faire du sport :

- Aide au contrôle du poids corporel.
- Diminution générale des douleurs : grâce à la sécrétion d'endorphines, antidouleurs et au renforcement des muscles de la posture (dos, sangle abdominale).
- Réduction de la fatigue
- Aide à lutter contre les infections virales : l'augmentation de la température corporelle jusqu'à la transpiration permet de réguler les virus (qui n'aiment pas la chaleur).
- Booster social : les activités physiques réalisées en groupe renforcent l'entraide, favorisent les rencontres et les échanges, et améliorent les relations sociales.
- Prévention des principales maladies chroniques :
  - Diminution des risques de maladies cardiovasculaires.
  - Prévention des cancers en général.
  - Diminution du taux de mauvais cholestérol et augmentation du bon cholestérol.
  - Réduction du risque de développer un diabète de type 2
  - Diminution de moitié du risque de développer la maladie d'Alzheimer.
  - L'activité physique permet de réduire la surconsommation de médicaments sur le long terme.

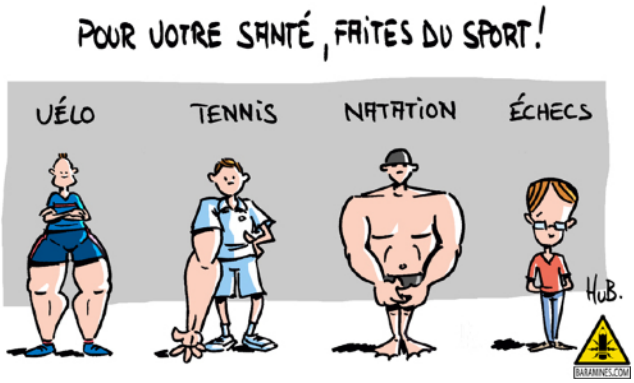


Pourquoi…..

….. faire du sport ?

Le sport rend heureux, et c'est prouvé !

Il est bien connu que le sport favorise la sécrétion des "hormones du bonheur" (sérotonine, endorphine…), mais une équipe de scientifiques américains s'est intéressée à ses effets sur le moral et le bien-être mental [3]. L'étude a porté sur plus d'1 millions de personnes ! Elle conclut que l'activité physique diminue drastiquement le nombre de jours dans l'année où on a "le moral dans les chaussettes" : 53 jours par an pour les personnes inactives contre seulement 35 jours pour les personnes actives.



D'un point de vue financier, le bien-être procuré par l'activité physique régulière serait aussi important que le fait de gagner 25.000 dollars de plus par an tout en étant inactif. Si l'argent ne fait pas le bonheur, le sport, si !

A noter que ses effets positifs sont renforcés si vous pratiquez une activité en groupe plutôt que seul, l'intégration sociale étant une source important de bien-être.

Précaution particulière pour faire ou reprendre le sport :

- Allez-y à votre rythme !
  Ce n'est pas en forçant que vous rendrez service à votre corps. Allez-y progressivement au début. Surtout lors d'une reprise, c'est dangereux de vouloir ré attaquer au même niveau que vous avez quitté !
- Un entraînement régulier :
  Mieux vaut une demi heure de sport quotidien plutôt qu'une séance intensive de 2h une fois par semaine.
- Échauffement obligatoire:
  Réveillez vos muscles en douceur en commençant toujours l'exercice par un bon quart d'heure d'échauffement.
- Étirements après la séance :
  Ceux-ci doivent être doux, toujours dans la non douleur.
- Côté alimentation:
  Evitez de surcharger votre estomac avant l'effort mais ne restez pas à jeun non plus pour apporter de l'énergie à vos muscles.

Mon confinement, mes vacances …..

….. mon sport !!!

Comme nous l'avons vu précédemment, il est important de pratiquer du sport et/ ou une activité physique régulière.
30 minutes par jour est l'objectif visé pour les collégiens.

Nous avons donc concocté une fiche de suivi du sportif afin de suivre votre travail durant ce confinement et durant les vacances avant de se retrouver au collège lors de nos séances d'EPS.

Cette fiche, que tu trouveras sur la page suivante, tu pourras l'imprimer, la remplir au jour le jour et la ramener à la rentrée pour la rendre à ton enseignant d'EPS. Tu pourras également la partager et la comparer avec tes autres camarades ou même avec ta famille afin de travailler en équipe, car ensemble on est plus fort.

Ma fiche est simple à remplir, selon les activités physiques que je réalise, chaque jour je note le temps de ma ou mes pratique(s), je note le temps total de ma journée et j'évalue mes sensations et/ou mes humeurs à la fin de chaque journée, comme un vrai carnet de bord d'athlète professionnel.

Mais avant de commencer; Quelques conseils aux enfants et aux parents :

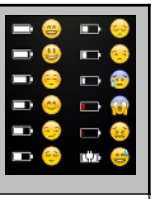
L'activité physique est primordiale pour le maintien d'une santé et d'un bien-être physique et psychique pour les enfants mais aussi pour les adultes.

Nous tenons à vous rappeler l'importance d'inciter vos enfants à les réaliser.

Quelques conseils :

- *Définir dans l'**emploi du temps** de la journée des moments pour réaliser ces séances. La fréquence de ces périodes d'activité physique est plus importante que leur durée. En plus du maintien des ressources physiologiques, elles structurent le quotidien et peuvent casser sa monotonie ;*
- *Respecter les consignes sanitaires pour réaliser ces séances (ne pas les pratiquer en dehors des zones autorisées) ;*
- *Prendre connaissance des exercices proposés à vos enfants et notamment des consignes de sécurité. Vos enfants doivent pratiquer avec un engagement modéré pour éviter tout risque de blessure ;*
- *Pratiquer ensemble et de manière conviviale. Réaliser certains exercices avec vos enfants, faire pratiquer vos enfants en même temps, mettre de la musique, noter les progrès réalisés, utiliser des applications numériques ;*
- *L'activité physique ne se réduit pas à des séances d'entretien physique mais inclut aussi d'autres types d'activités qui peuvent être réalisées dans des conditions de confinement (jeux de jonglage, d'équilibre, de raquettes ; yoga ; relaxation). Cette diversité d'activité est essentielle pour le maintien d'un équilibre*
- *Exploiter toutes les opportunités pour bouger et pratiquer avec vos enfants. Les séances proposées par les enseignants d'éducation physique et sportive vous donneront des idées, il existe également beaucoup d'exemples sur internet ;*
- *Inciter vos enfants (et pourquoi pas vous-mêmes) à tenir la fiche dans lequel ils consignent ce qu'ils ont réalisé comme activité physique durant la journée, ce qu'ils ont ressenti. Faire un point hebdomadaire pour totaliser le volume d'activité physique réalisé au cours de la semaine.*

Ma fiche de suivi sportif



Activité / Date	⚽	🏀	🏃	🏋	🏓	🏈	🛹	🤾	🧘	🚴	🎾	🏐	🏸	🥏	🤸	🏊	Autre ...	Total journée	🔋
exemple 5/4/2021	20’		35’															55’	:-D
6/4/2021																			
7/4/2021																			
8/4/2021																			
9/4/2021																			
10/4/2021																			
11/4/2021																			
12/4/2021																			
13/4/2021																			
14/4/2021																			
15/4/2021																			
16/4/2021																			
17/4/2021																			
18/4/2021																			
19/4/2021																			
20/4/2021																			
21/4/2021																			
22/4/2021																			
23/4/2021																			
24/4/2021																			
25/4/2021																			
26/4/2021																			
27/4/2021																			
28/4/2021																			
29/4/2021																			
30/4/2021																			
1/5/2021																			
2/5/2021																			

Reprise d'activité : 1ère séance cardio

SEANCE VELO

Activité douce : gestion de l'effort facile et récupération rapide

Niveau 1 : au moins 20 minutes sur parcours plat.
Niveau 2 : au moins 30 minutes sur parcours au choix.
Niveau 3 : au moins 30 minutes avec des côtes.
Chronométrer et noter le temps réalisé pour effectuer votre parcours. Ça vous servira de repère pour mesurer vos progrès.

SEANCE "COURCHE"

Si pas de vélo

Alterner 3 minutes de course et 3 minutes de marche (vitesse lente) L'objectif n'est pas de souffrir.

Niveau 1 : 18 minutes (3 rotations de 3 minutes de course et 3 minutes de marche).
Niveau 2 : 24 minutes (4 rotations).
Niveau 3 : 24 minutes (4 rotations), mais avec des intensités de course élevées.
Par contre, on ralentit si on n'est parti trop vite, mais on ne marche pas pendant les phases de courses.

Pour les courageux : En arrivant, faites 3 fois le parcours de renforcement suivant, pour ne pas perdre les acquis des dernières semaines :

1. Abdominaux : 10 crunchs + 10 ciseaux de jambes.
2. Pectoraux : 10 pompes.
3. 10 fentes sautées.

Juillet 2020

Reprise d'activité : 2ème séance cardio

SEANCE "COURCHE"

Alterner 3 minutes de course et 3 minutes de marche (vitesse lente) L'objectif n'est pas de souffrir.

Niveau 1 : 18 minutes (3 rotations de 3 minutes de course et 3 minutes de marche).
Niveau 2 : 24 minutes (4 rotations).
Niveau 3 : 24 minutes (4 rotations), mais avec des intensités de course élevées.
Par contre, on ralentit si on n'est parti trop vite, mais on ne marche pas pendant les phases de courses.

TEST COURSE A PIED

L'objectif est de courir le plus longtemps possible à une vitesse de votre choix sans s'arrêter. N'hésitez pas à courir doucement, le but est de tenir le plus longtemps possible.

Chronométrez et mémorisez votre temps (avant le premier arrêt).
En cas d'arrêt : on marche 3 minutes et on essaie de reprendre la course, mais on remet son chronomètre à 0.
Temps de course maximum : 15 minutes pour les 6ème et 5ème, 25 minutes pour les 4ème et 3ème.

En arrivant, on fait 3 fois le parcours suivant :

1. 20 mountain climbers en amenant les genoux vers le coude opposé.
2. 30 secondes de planche ventrale sur les coudes.
3. 15 squats.

LES TABATAS

TABATA 1

Exercice 1 :
les burpees
Pour plus d'informations ou pour choisir son burpees : https://www.youtube.com/watch?v=4YPWd8z090A
Lettre S de la planche prénoms.

Exercice 2 :
les crunchs (abdominaux)
Position assise pieds à plat au sol, jambes fléchies (remontées le buste).
https://www.youtube.com/watch?v=C0NQqI9YeyQ

Exercice 3 :
les pompes coudes / bras
Position pompes : poser le coude gauche au sol puis le droit et se remettre en position pompe.

Exercice 4 :
les fentes en alternant les jambes
https://www.youtube.com/watch?v=2AiJ_uIlQYs
Lettre L de la planche prénoms.

Exercice 5 :
Le climber mountain en croisant les genoux
(le genou droit va vers le coude gauche et inversement) pour travailler les obliques.
https://www.youtube.com/watch?v=x-W86CmGpxA
Lettre O de la planche prénoms.

Exercice 6 :
Extension lombaires : « l'avion »
Lettre W de la planche prénoms.

Exercice 7 :
les dips : utiliser une chaise
Pour complexifier, il suffit de surélever les pieds.
https://www.youtube.com/watch?v=iBZvlLlWONY
Lettre G de la planche prénoms.

Exercice 8 :
les squats latéraux
Lettre O de la planche prénoms

TABATA 2

Exercice 1 :
climber mountain à 2 pieds en même temps
Position pompes, ramener les 2 pieds au niveau des mains, puis se remettre en position pompes.

Exercice 2 :
touchés de chevilles
https://www.youtube.com/watch?v=8FSPprNrqx4
Lettre X de la planche prénoms.

Exercice 3 :
les sauts de crapaud
Départ en position accroupie, saut extension et retour en position accroupie.

Exercice 4 :
les pompes (normales ou à genoux)
Lettre E de la planche prénoms.

Exercice 5 :
Extension lombaires : « l'avion »
Lettre W de la planche prénoms.

Exercice 6 :
« Le compas ouvert fermé »
En position de gainage sur coude : écarter/ resserrer les jambes, SANS LEVER LES FESSES.

Exercice 7 :
les pompes en T
Position pompes.
Lever un bras jusqu'à la verticale.
https://www.youtube.com/watch?v=ZU3nRGRNUs4

Exercice 8 :
les squats bulgares
(3 jambe droite / 3 jambe gauche). Pied arrière sur une chaise.
Lettre M de la planche prénoms.

TABATA 3 EN EXTERIEUR SI POSSIBLE

Exercice 1 :
Course en avant / en arrière en navette (aller - retour) sur 5 mètres

Exercice 2 :
Pas du patineur
https://www.youtube.com/watch?v=tihbqHkwE0I

Exercice 3 :
Sauts rapides à 2 pieds, type corde à sauter sans corde

Exercice 4 :
Echelle de rythme : pieds derrière une ligne
Le plus vite possible, je passe devant la ligne, puis derrière...

Exercice 5 :
Course latérale en navette de gauche à droite sur 5 mètres

Exercice 6 :
Sauts extension le plus haut possible

Exercice 7 :
Levers de genoux sur place (fémur à l'horizontale)

Exercice 8 :
La marelle :
2 pieds, pied gauche, 2 pieds, pied droit...

CAMUS WOD EPS TABATA CONFINEMENT ALBERT VILLEMUR EQUILIBRE

LES CIRCUITS DE 3 MINUTES

Principe : **on enchaîne les rotations d'exercices pendant 3 minutes sans arrêt. Puis, on se repose 3 minutes et on recommence.**

Petite forme : 3 rotations de 3 minutes.
Tout va bien : 4 rotations de 3 minutes.
Mégaforme : 5 rotations de 3 minutes.
Vous pouvez choisir le circuit que vous préférez ou mixer les circuits d'une rotation à l'autre.
Les exercices ont déjà été expliqués dans les tabatas.

CIRCUIT 1

- 15 squats
- 15 pompes coudes / bras
- 15 abdominaux crunchs
- 15 jumpings jack
- 15 extensions dorsales (l'avion),lettre W

CIRCUIT 2

-10 fentes sautées
-10 pompes au choix (genoux ou pas)
-10 sauts extension le plus haut possible
-10 climbers mountain.
-10 levées de fesses (lettre V)

Cette légende des jeux c'est…..

….. Simone Billes

Quadruple championne olympique à Rio en 2016, la bondissante américaine de 23 ans vise maintenant les Jeux de Tokyo où elle sera attendue comme l'une des plus grandes stars, prête à augmenter sa collection de médailles d'or au concours général comme à tous les agrès.

Vingt-cinq médailles mondiales dont dix-neuf en or, avec cinq nouveaux titres gagnés aux Championnats du monde 2019 à Stuttgart (concours général par équipes, concours général individuel, saut de cheval, poutre et sol) : Simone Billes est à 23 ans la gymnaste artistique la plus médaillée de l'histoire, hommes et femmes confondus!!!

DE RIO 2016 À TOKYO 2020

Simone Biles a été l'une des plus grandes stars des Jeux de Rio 2016. À 19 ans, elle avait illuminé les compétitions de gymnastique artistique, enthousiasmé les spectateurs et téléspectateurs du monde entier en remportant quatre médailles d'or. Mais une erreur inhabituelle à la poutre, une glissade, lui avait coûté le titre à cet agrès ; elle avait dû se contenter du bronze, avant de finir sur une performance quasi parfaite au sol, obtenant un score de 15,966, grâce à un enchaînement sur fond de samba démontrant sa puissance, sa souplesse et sa créativité."Les rêves deviennent vraiment réalité","Je ne suis pas la prochaine Usain Bolt ou Michael Phelps, ***je suis la première Simone Biles***."

Cette légende c’est…..

….. Simone Billes

Simone Arianne Biles est née le 14 mars 1997 à Columbus, dans l'Ohio. Comme sa mère était incapable de s'occuper de ses frères et sœurs en raison d'une addiction à la drogue, Simone a été adoptée et élevée par ses grands-parents. Elle a deux frères du nom de Ron et Adam, et une sœur, Adria.

Simone a commencé la gymnastique à l'âge de six ans.

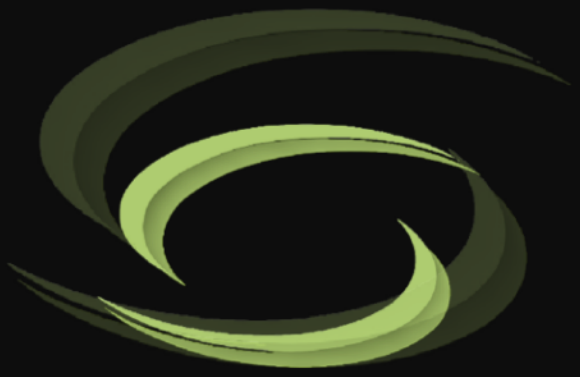
Après les Jeux de Rio, à la suite de la publication par des hackers de documents confidentiels de l'agence mondiale antidopage, Simone Biles a déclaré qu'elle souffre de trouble du déficit de l'attention depuis l’enfance.

Elle révèle en 2018 avoir été victime d'abus sexuels de la part de l'ostéopathe de l'équipe Larry Nassar. Des viols ont été perpétrés durant de nombreuses années sur de nombreuses gymnastes de l'équipe américaine mais aussi d’université.

Simone Biles a annoncé qu'elle mettrait fin à sa carrière après les Jeux de Tokyo. Mais en attendant, elle va s'entraîner au maximum pour y briller de mille feux. Elle n'a pas forcément l'intention de créer de nouvelles figures mais plutôt, comme elle dit "de consolider les programmes", et dans ce domaine, sa panoplie est déjà extraordinaire.

Source: olympic.org, Wikipédia

ASSOCIATION SPORTIVE COLLÈGE ALBERT CAMUS VILLEMUR SUR TARN



UNSS
Union Nationale du Sport Scolaire

AMITIÉ
RESPECT
EXCELLENCE