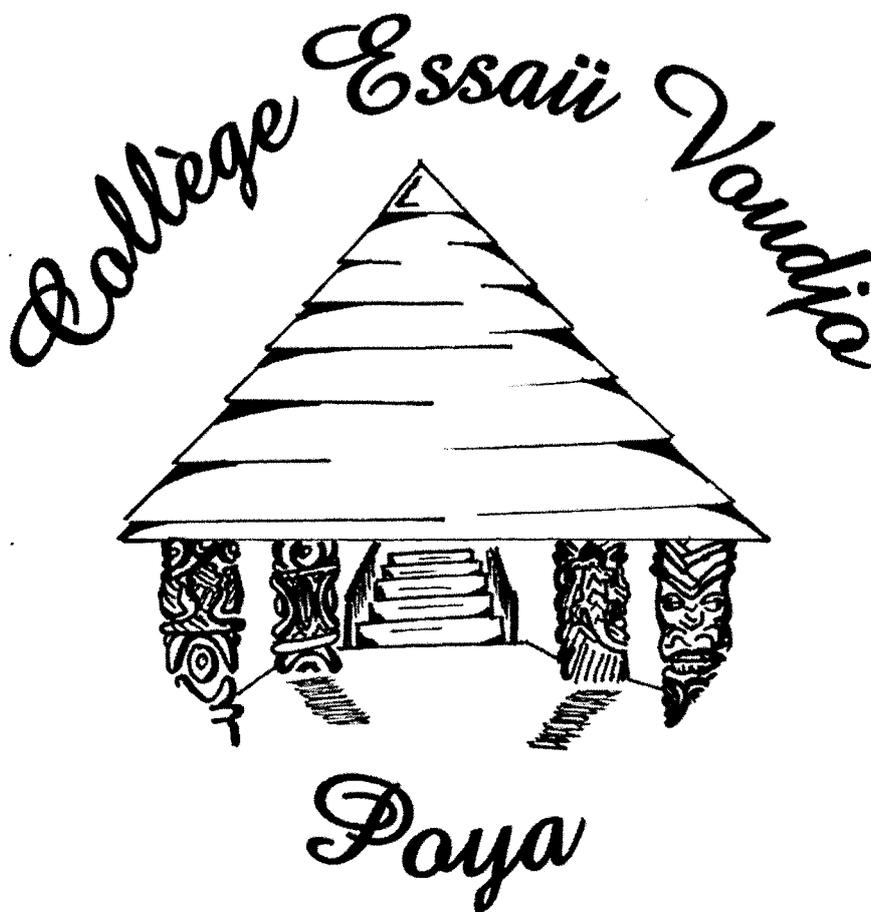


Nom - Prénom élève :

---



**Continuité pédagogique 2021**

**Confinement 2**

**Dossier n°2**

***du 20 septembre au 1<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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](mailto: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 :	<b>ACTIVITE :</b> - 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 **Gyroscope** .
- 2/ Mettre une **photo** d'un **Gyroscope** . ( GOOGLE IMAGE )
- 3/ Qui est l'**inventeur** du **Gyroscope** ?
- 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

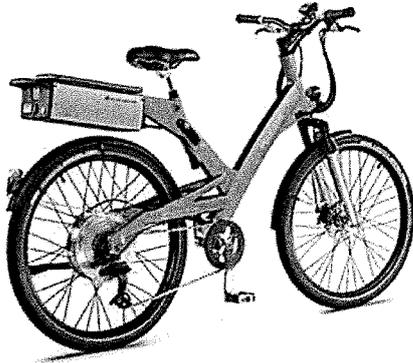


- 5/ Quel est l'**objet** qui permet de faire **fonctionner** le **gyroscope de précision** ?
- 6/ Expliquer comment **se comporte** le gyroscope de précision ; lorsque il a **emmagasiné de l'énergie** ?
- 7/ Est-ce que le **gyroscope de précision** peut fonctionner **pendant longtemps** ?
- 8/ Donner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

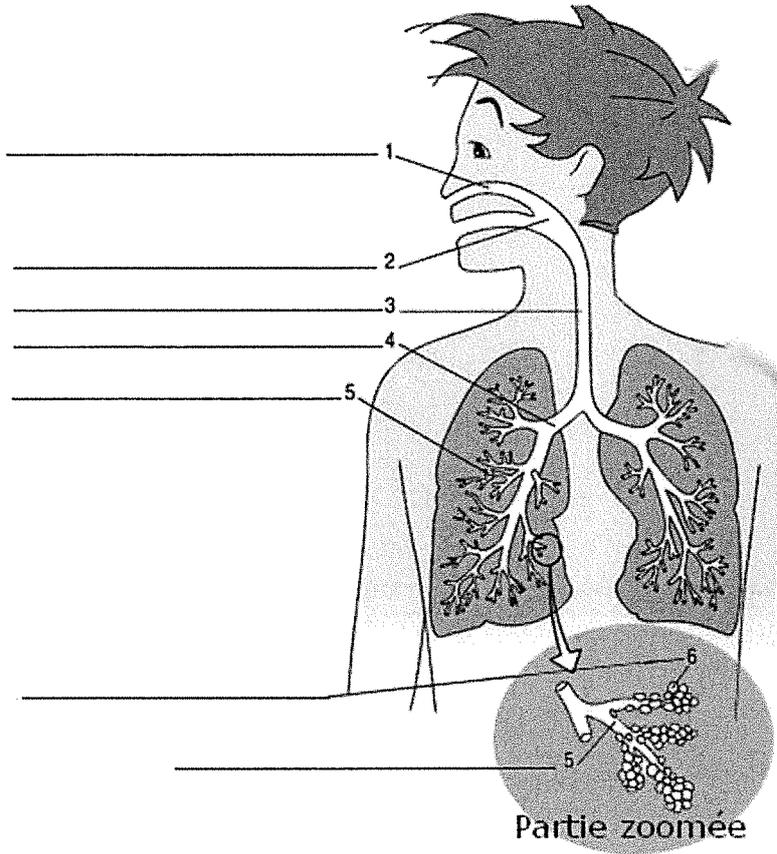
.....  
.....

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

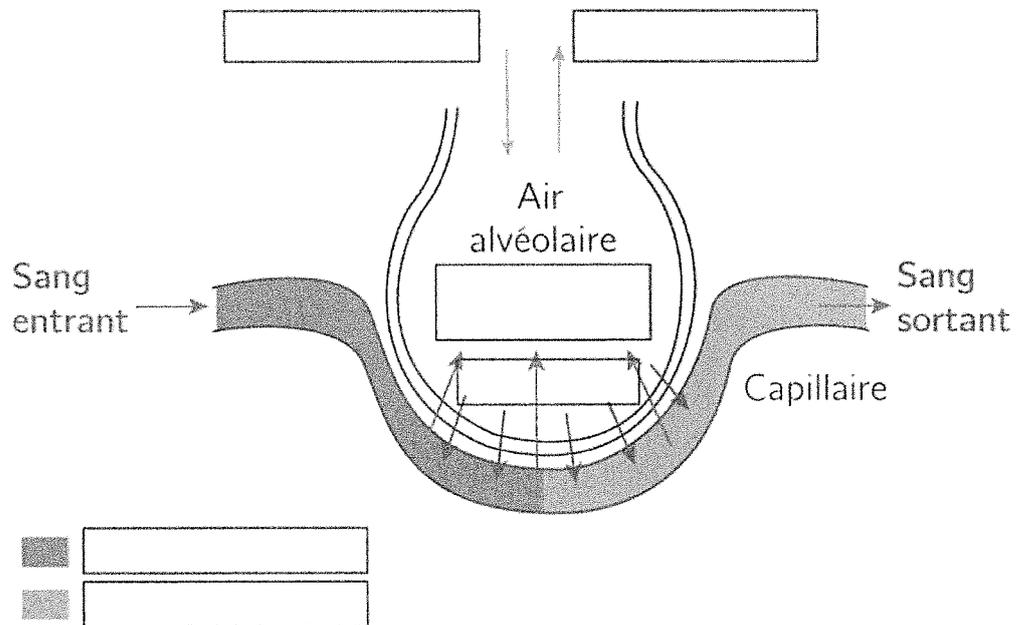
	Charbon	pétrole	gaz	eau	air	uranium	soleil	arbre
Renouvelable								
Non renouvelable								

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 ?.....

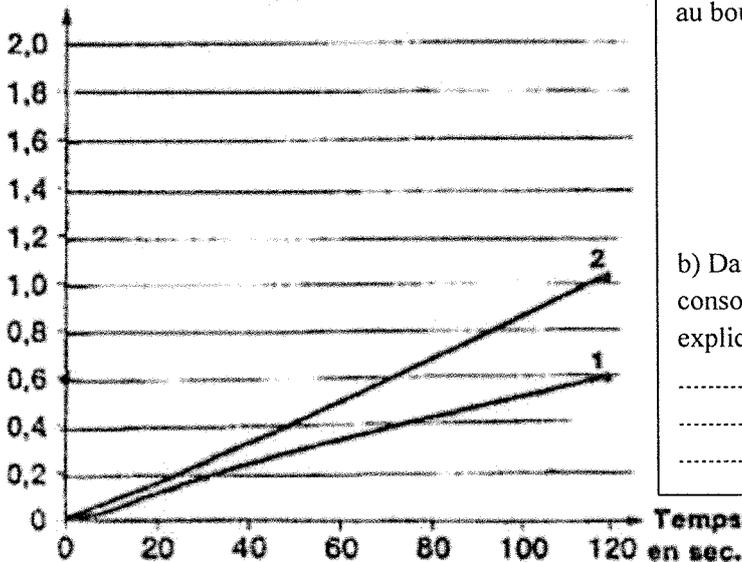
.....

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

.....

2) Etudier le graphique suivant

Consommation d'oxygène en litres



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 ?.....

.....

**Entraînement 1** : Complète ces tableaux de proportionnalité avec la technique du produit en croix

3 (x)	.....
9 (:)	15

 $\leftarrow \frac{3 \times 15}{9} = \dots\dots$ 

6	4
15	.....

 $\leftarrow \frac{4 \times 15}{6} = \dots\dots$ 

.....	4
20	16

 $\leftarrow \frac{20 \times 4}{\dots\dots} = \dots\dots$ 

6	4
33	.....

 $\leftarrow \frac{4 \times \dots\dots}{6} = \dots\dots$ 

8	6
12	.....

 $\leftarrow \frac{\dots\dots \times \dots\dots}{8} = \dots\dots$ 

10	12
.....	156

 $\leftarrow \frac{\dots\dots \times \dots\dots}{\dots\dots} = \dots\dots$ 

.....	15
8	12

 $\frac{\dots\dots \times \dots\dots}{\dots\dots} = \dots\dots$ 

24	.....
18	12

 $\frac{\dots\dots \times \dots\dots}{\dots\dots} = \dots\dots$ 

**Entraînement 2** : Complète ces tableaux de proportionnalité avec la technique du produit en croix

3	.....
10	15

 $\frac{\dots\dots \times \dots\dots}{\dots\dots} = \dots\dots$ 

8	6
10	.....

 $\frac{\dots\dots \times \dots\dots}{\dots\dots} = \dots\dots$ 

.....	4
21	15

 $\frac{\dots\dots \times \dots\dots}{\dots\dots} = \dots\dots$ 

6	4,2
10	.....

 $\frac{\dots\dots \times \dots\dots}{\dots\dots} = \dots\dots$ 

9	6
1,5	.....

 $\frac{\dots\dots \times \dots\dots}{\dots\dots} = \dots\dots$ 

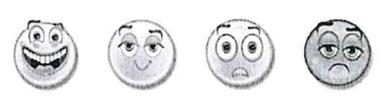
2	4
.....	5,6

 $\frac{\dots\dots \times \dots\dots}{\dots\dots} = \dots\dots$ 

**Entraînement 3** : Complète ces tableaux de proportionnalité avec la technique du produit en croix

Nombre d'ananas	6		12	
Prix en frs	720	12		18

$$\frac{6 \times 12}{\dots\dots} = \dots\dots \quad \frac{\dots\dots \times 12}{\dots\dots} = \dots\dots \quad \frac{\dots\dots \times 18}{\dots\dots} = \dots\dots$$



**Entraînement 1** : Trouve la solution de ces problèmes de proportionnalité

6 maillots coûtent 2 700 frs.  
Combien coûtent 10 maillots ?

Nombre de maillots	6	10
Prix payé en frs	2 700	

$$\frac{\dots \times \dots}{\dots} = \dots$$

Pour 15 choux à la crème, il faut 180 g de farine.  
Quelle quantité de farine en g pour faire 20 choux ?

Nombre de choux	15	.....
Masse en g	180	

$$\frac{\dots \times \dots}{\dots} = \dots$$

5 kg de haricots coûtent 560 frs  
Quel est le prix de 12 kg de ces haricots ?

Masse en kg		
Prix payé en frs		

$$\frac{\dots \times \dots}{\dots} = \dots$$

8 sacs de charbon pèsent 140 kg.  
Combien pèsent 12 de ces sacs.

Nombre de sacs		
Masse en kg		

$$\frac{\dots \times \dots}{\dots} = \dots$$

Il faut 10 secondes pour remplir un seau de 5 Litres.  
Combien de temps faut-il pour remplir un bidon de 24 Litres.

Temps en s		
Volume en L		

$$\frac{\dots \times \dots}{\dots} = \dots$$

**Entraînement 2** : Trouve la solution de ces problèmes de proportionnalité

Sam achète 3 paquets de gâteaux pour 474 frs. Emmy achète 5 paquets des mêmes gâteaux. Combien payera-t-elle ?


$$\frac{\dots \times \dots}{\dots} = \dots$$

8 bouteilles d'eau minérale coûtent 480 frs.  
Combien coûteront 20 bouteilles ?


$$\frac{\dots \times \dots}{\dots} = \dots$$

Ismaël achète 125 g de chocolats. Il paye 1 020 frs Lucas achète 200 g du même chocolat. Combien va t-il payer ?


$$\frac{\dots \times \dots}{\dots} = \dots$$

Un club a besoin de 12 ballons pour un tournoi. 5 ballons coûtent 1 975 frs. A combien lui revient l'achat de 12 ballons ?

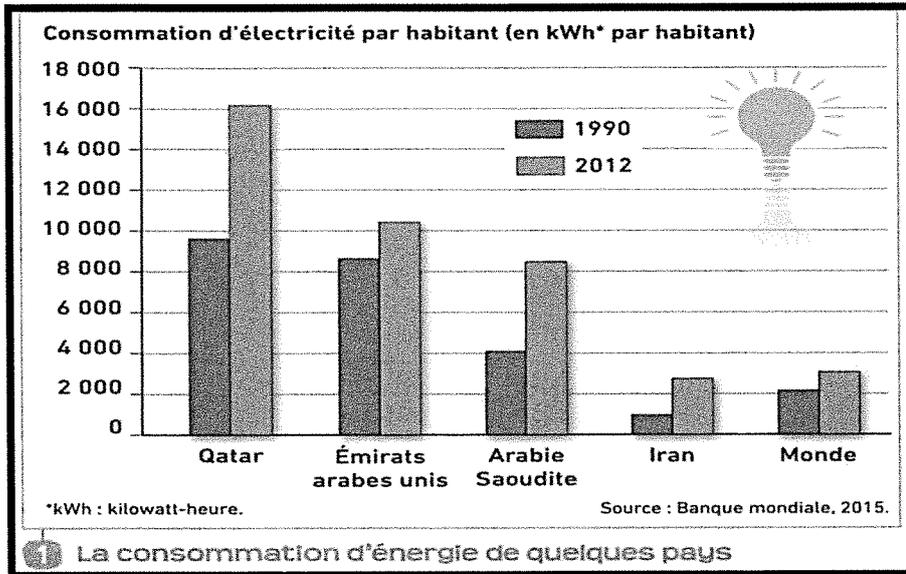

$$\frac{\dots \times \dots}{\dots} = \dots$$

Une voiture consomme 7,5 Litres pour effectuer 100 km. Quelle est la consommation d'un trajet de 420 km ?


$$\frac{\dots \times \dots}{\dots} = \dots$$



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



1 La consommation d'énergie de quelques pays

2 Le défi énergétique du Qatar

« Depuis une décennie, les Qataris détiennent le record d'émissions de CO<sub>2</sub> 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. »

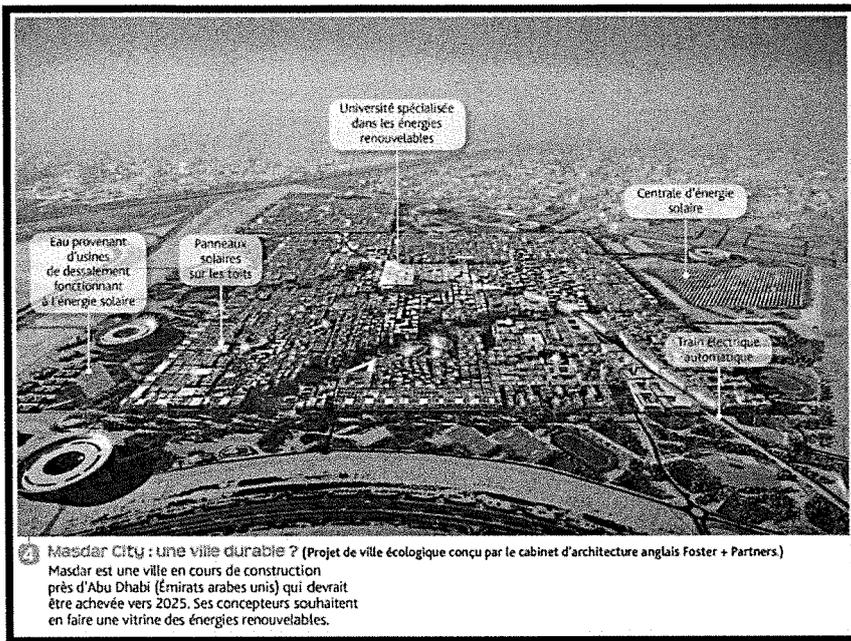
■ Audrey Garric, « Le Qatar, grand émetteur de CO<sub>2</sub>, accueille la conférence sur le climat », lemonde.fr, 25 novembre 2012.



3 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 CO<sub>2</sub> ? .....
- 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](http://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](http://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 :

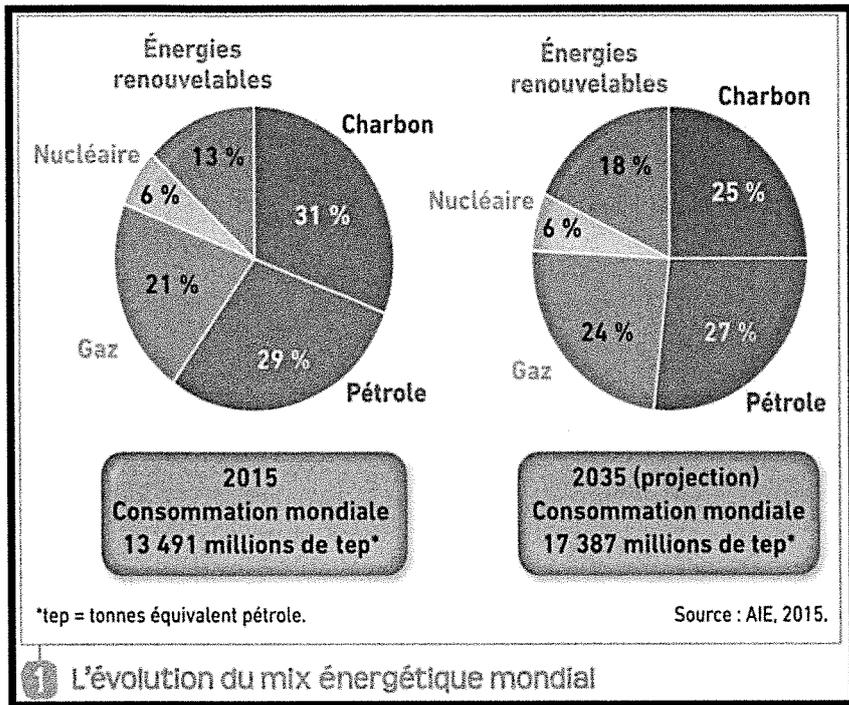
- Développer de nouvelles énergies
- Fortes émissions de CO<sub>2</sub>
- Réduire la consommation d'énergie
- Consommation d'énergie en hausse
- Bâtir des villes durables.

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

```

  graph LR
    A[ ] --> B[ ]
    B --> C[ ]
    B --> D[ ]
    B --> E[ ]
  
```

II) Etude sur les énergies de demain



1 L'évolution du mix énergétique mondial

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.

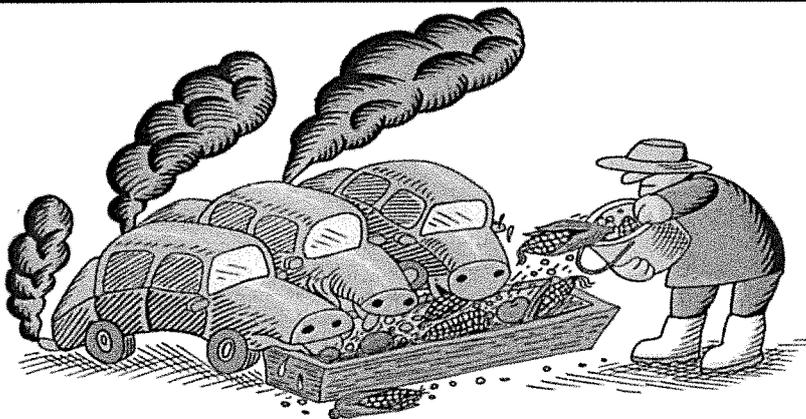
Dans le futur, les énergies fossiles continueront de jouer un rôle majeur car les réserves sont abondantes. En effet, les réserves mondiales de pétrole sont estimées à plus de 40 ans, celles de gaz à près de 60 ans et celles de charbon à près de 120 ans. Le développement du gaz non conventionnel<sup>1</sup> 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).

- 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 ? .....

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<sup>e</sup> 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     | peças               | 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**

---



---



---



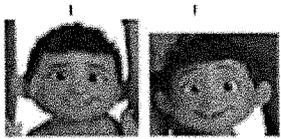
---



---



---



## 5E B 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

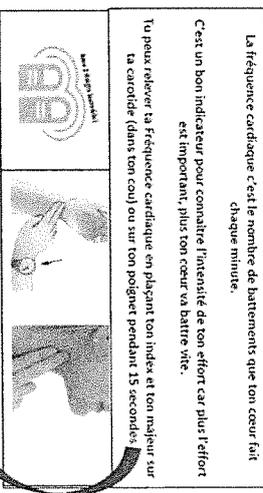
Le travail sera réalisé également en EPS au retour du confinement :)

**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.



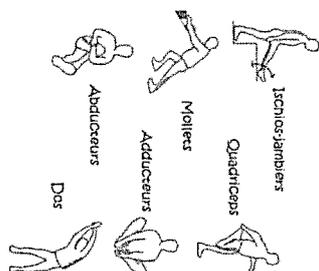
**Mesure de ta Fréquence Cardiaque au repos**

Place tes 2 doigts sur ta carotide et compte ton chrono

Compte le nombre de battements observés pendant 15"

Multiplie ce résultat par 4 pour avoir le résultat sur 1min

Tu as ton niveau de fréquence Cardiaque

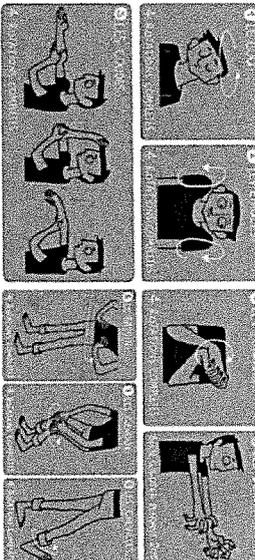


**EN FIN de séance :**  
s'hydrater et s'étirer  
Salutation au soleil  
ou étirements traditionnels

**SUR PLACE :**

1min par exos

Sautiller,  
Trotter,  
Talons fesses,  
Montées de genoux



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



**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
- commencer en douceur avec un échauffement
- gérer l'intensité : pendant tes séances tu peux être essoufflé et transpirer mais nous éviterons de dépasser 180 pulsations par minute

**CONSIGNES :** choisir un exercice dans ce carnet

Quand tu as fini ta séance, il faut noter tes exercices.

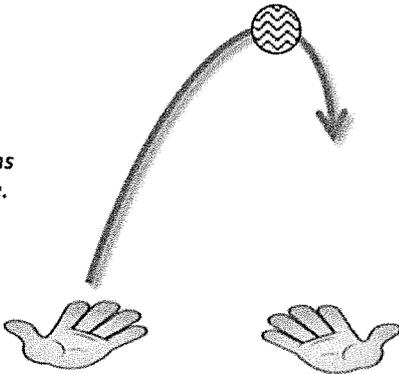
**Exercice : Le cirque :** En utilisant 3 objets ronds (balles, oranges, mandarines...) réalise le jonglage suivant tous les deux jours

- Ces exercices s'adressent aux jongleurs débutants ou presque débutants.
- S'entraîner par épisodes de 15 à 20 minutes.
- Les critères de réussite sont des indications pour savoir quand passer à l'exercice suivant.
- Bien lancer les balles est encore plus important que de bien les rattraper !
- La « Petite check-list » à la fin sert à acquérir dès le début les bonnes habitudes pour jongler.

**Exercice 1**

Lancer une balle d'une main vers l'autre, un peu plus haut que la tête.

Remarque :  
La balle arrive précisément dans la main opposée.



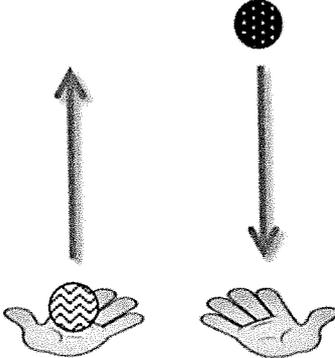
J'ai réussi :

- ☺ 10x de suite en lançant de la main gauche
- ☺ 10x de suite en lançant de la main droite

**Exercice 2**

Lancer les balles alternées en colonne (= ascenseur). Une balle descend pendant que l'autre monte.

Les mouvements des avant-bras sont fluides et réguliers.



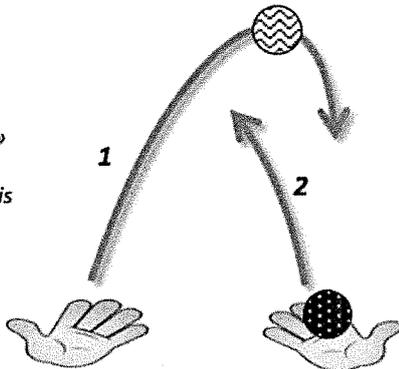
J'ai réussi :

- ☺ 20x de suite
- ☺ 10x chaque balle (les lancers ont la même hauteur)

**Exercice 3**

Lancer les 2 balles en cascade\* et les rattraper.

Attention :  
Ne pas « passer » la 2<sup>e</sup> balle dans l'autre main, mais bien la lancer.



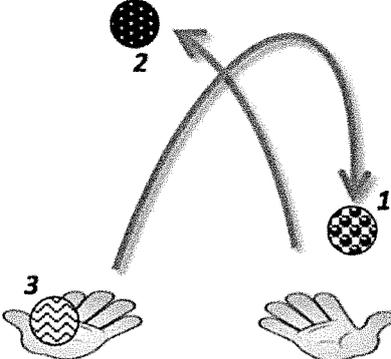
J'ai réussi :

- ☺ 10x en démarrant à G + 10x en démarrant à D.
- ☺ 20x de suite en démarrant toujours avec la même balle. Cet exercice est LA base de la jonglerie !

**Exercice 4**

Lancer les balles 1 et 2 alternativement et les rattraper. Garder simplement la 3<sup>e</sup> balle en main.

Rappel :  
Lancer la 2<sup>e</sup> balle lorsque la 1<sup>ère</sup> est tout en haut de sa trajectoire.



J'ai réussi :

- ☺ 10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main G
- ☺ 10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main D

\* En cascade : les balles sont lancées l'une après l'autre en se croisant.

Ch. Tacchini

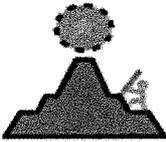
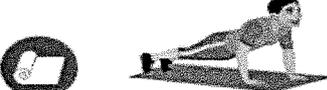
Une balle dans chaque main : Je lance et Je rattrape Je lance de la main droite en premier Je dois aussi lancer de la main gauche en premier pour m'entraîner des deux mains 4 critères importants : - Coller les coudes au corps - Rattraper les balles au niveau du nombril - La hauteur de la balle (toujours la même = un

peu plus haut que les yeux) - Imaginer un carré devant vous et essayer de lancer les balles en direction de l'angle opposé.

### 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

## Exercice : La salutation du soleil

Yoga – Enchaînement de la salutation au soleil

The diagram illustrates the 12 steps of the Sun Salutation sequence:

- Départ** (Standing)
- INSPIRATION** (Arms raised)
- EXPIRATION** (Forward fold)
- INSPIRATION** (Low lunge, labeled "Jambe droite")
- RETENTION** (Upward dog)
- EXPIRATION** (Downward dog, labeled "Finir allongé front contre le sol")
- INSPIRATION** (Cobra)
- EXPIRATION** (Downward dog)
- INSPIRATION** (Low lunge, labeled "Jambe gauche")
- EXPIRATION** (Upward dog)
- INSPIRATION** (Forward fold)
- EXPIRATION** (Standing)
- FIN** (Standing)

**Numéros 4 et 9 :**  
 Niveau 1 : mains au sol  
 N2 : bras horizontaux  
 N3 : bras vers le haut

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

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

exercice : **abdominaux et dorsaux**

The exercises shown are:

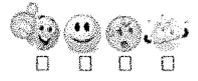
- Superman statique
- Planche dynamique
- Torsions
- Planche dynamique
- Ciseaux

exercice : **gainage dynamique**

The exercises shown are:

- Planche spider-women
- Gainage latéral dynamique
- Planche dynamique
- Planche jacks

For the Jack Plank exercise, a note indicates: "Ecarter un pied puis le ramener"

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