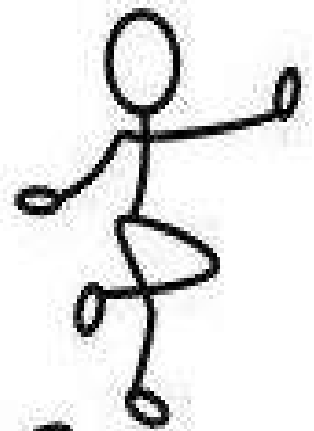
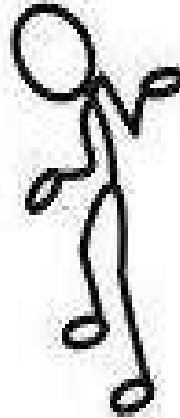
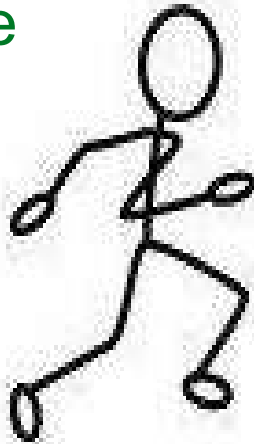


Journal de BORD

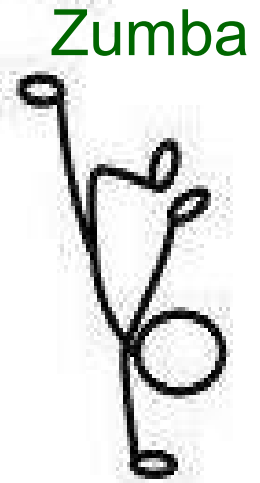
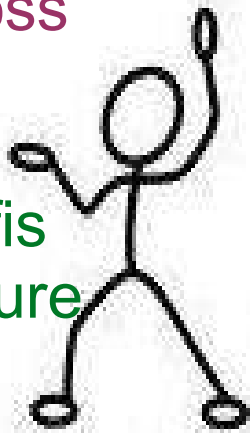
De nos apprentis sportifs

Année 2020 – 2021

Tennis de table



Cross



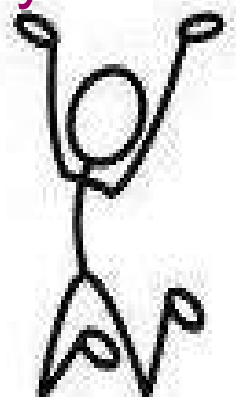
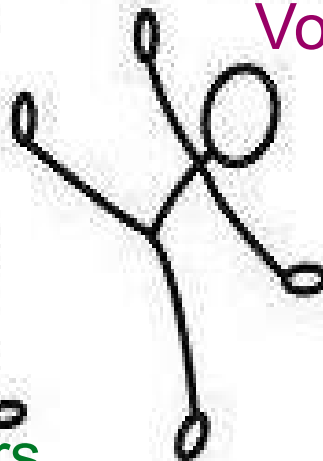
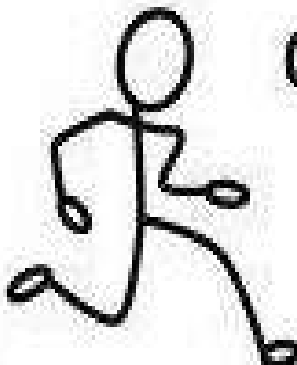
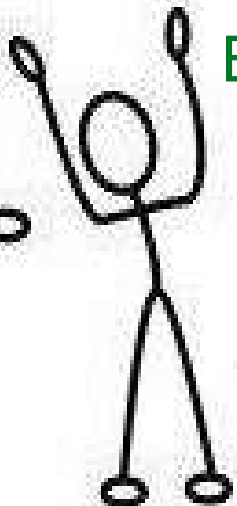
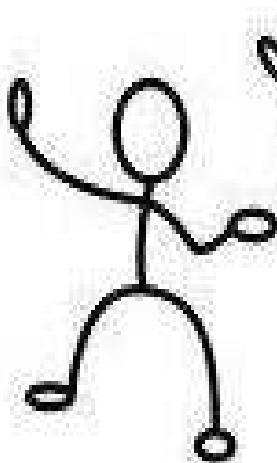
Défis nature

Arts du cirque

Zumba

Badminton

Volley-ball



Parcours d'orientation

Mercredi 16 Septembre 2020

Assemblée Générale



Premier temps fort de notre année sportive. le 16 septembre 2019 a eu lieu l'assemblée générale de notre association en comité restreint (covid oblige!)

- Le bilan sportif de l'année 2018-2019 a été effectué en soulignant les résultats encourageants obtenus au niveau district (niveau honneur et développement) soit 26 places sur le podium (entre la 1ère et 3ème place), une participation au niveau départemental en escalade (13ème et 14ème), en volley-ball (2ème) et en badminton développement. (rencontre qui n'a pas eu lieu en raison du confinement) On regrette cependant que certains licenciés ne soient pas assez assidus aux entraînements pour progresser comme ils le mériteraient.
- La forte implication de nos élèves dans la tenue de différentes responsabilités a été aussi soulignée. (36 certifications). Soit 19 arbitres district soit 2 coachs, 2 arbitres département, 12 jeunes organisateurs, 2 reporters.
- Le comité directeur a ensuite mené une réflexion pour proposer un planning d'activités sportives jusqu'aux congés de Toussaint, donnant la possibilité à l'adolescent d'avoir une pratique physique régulière :
 - lundi : 12h30 – 13h15 badminton au gymnase
 - mardi : 12h30 – 13h15 tennis de table au gymnase
 - jeudi : 12h30 – 13h15 volley-ball au gymnase
 - mercredi : 12h45-14h30 badminton – tennis de table -arts du cirque -parcours d'orientation.
- L'association sportive est une association éco-responsable. Elle promeut le développement et l'entretien de la santé par une activité physique régulière. Elle agit aussi par des actions simples Cette année, possibilité d'achat de gourde (en fonction du stock disponible).

**Maintenant, nous voilà bien organisé
....à nos baskets !!!!!**

Vendredi 9 octobre 2020

Challenge départemental MARNE

Le 1er DEFI UNSS de l'année est le challenge départemental de la MARNE. Ce défi est organisé dans tous les collèges de la MARNE. Il s'agit pour l'élève de parcourir la plus grande distance possible en 20 minutes. Ce 1er défi fait appel à des qualités d'endurance, mais surtout de force mentale.

Ce vendredi 9 octobre 2020, une première manche du challenge était réalisée au gymnase de 12h45 à 13h20. Les professeurs d'EPS, ont été témoins d'une belle performance sportive de 9 élèves de 6ième et 5ième qui ont réussi à parcourir 29km690 (soit 371 tours de 80 mètres) en 20 minutes.

Une telle prestation collective a suscité des applaudissements mérités des adultes présents, saluant ainsi, la détermination, la persévérance dans l'effort de nos jeunes sportifs qui n'ont pas abandonné l'épreuve, et qui ont donné le meilleur d'eux mêmes.

La deuxième manche aura lieu mercredi 14 octobre 2020, nous espérons que les élèves seront nombreux à ce nouveau rendez-vous sportif, pour continuer l'effort engagé lors de la 1ère manche.

Les élèves participants :

Ninon, Benjamin, Lucie, Gaspard, Anaïs, Dina,
Origane, Maylis, Florine

Détail des RESULTATS INDIVIDUELS

CHALLENGE DEPARTEMENTAL de la MARNE

Le chiffre du jour : **29km680**

NOM	Prénom	Nombre de TOURS REALISES		DISTANCE réalisée en mètres		VITESSE CALCULEE en km heure	
GOKCE	Ninon	50	tours	4000	mètres	12	Km heure
CARNEC	Florine	41	tours	3280	mètres	9,84	Km heure
BONZI	Dina	42	tours	3360	mètres	10,08	Km heure
DARME	Maylis	34	tours	2720	mètres	8,16	Km heure
MERIAUX	Lucie	41	tours	3280	mètres	9,84	Km heure
HERVET	Anaïs	42	tours	3360	mètres	10,08	Km heure
CICUTO	Benjamin	46	tours	3680	mètres	11,04	Km heure
BOISSELLE	Gaspard	42	tours	3360	mètres	10,08	Km heure
GONTHIER	Origane	33	tours	2640	mètres	7,92	Km heure
TOTAL :		371	tours	29680	mètres	Moy :9,89	Km heure

Mercredi 14 Octobre 2020

Challenge départemental de la MARNE

La 2ième manche du Challenge départemental de la Marne a eu lieu mercredi 14 octobre 2020 au gymnase du collège.

Vingt élèves ont répondu présents pour relever ce défi et ce rendez-vous a tenu toutes ses promesses : Courage, volonté étaient bien présents ! Ils ont réussi à parcourir en 20 minutes **64km200** (soit 529 tours de 80 mètres plus les tours incomplets).

Certes un goûter attendaient nos sportifs à la fin de l'épreuve, mais ils surtout gagné dans leur volonté de se dépasser, l'estime de chacun dans ce défi collectif.

Les élèves participants sont : Maeva, Noelyne, Jainaba, Manis, Thomeo, Deno, Mathys, Matthias, Zoé, Idriss, Théo F, Maidine, Théo R, Nicolas, Vincenzo, Samiya, Maelle, Klemsy.

A nos 29 élèves qui ont participé à ce 1er challenge de l'année, nous vous disons que vous avez été tout simplement **PHENOMENAUX !**

**Le
RECORD**

64km200

+29km690

93 KM 890

Solidarité

Persévérance

Courage

Au niveau du
Département
8ième /60



DETAILS des RESULTATS INDIVIDUELS

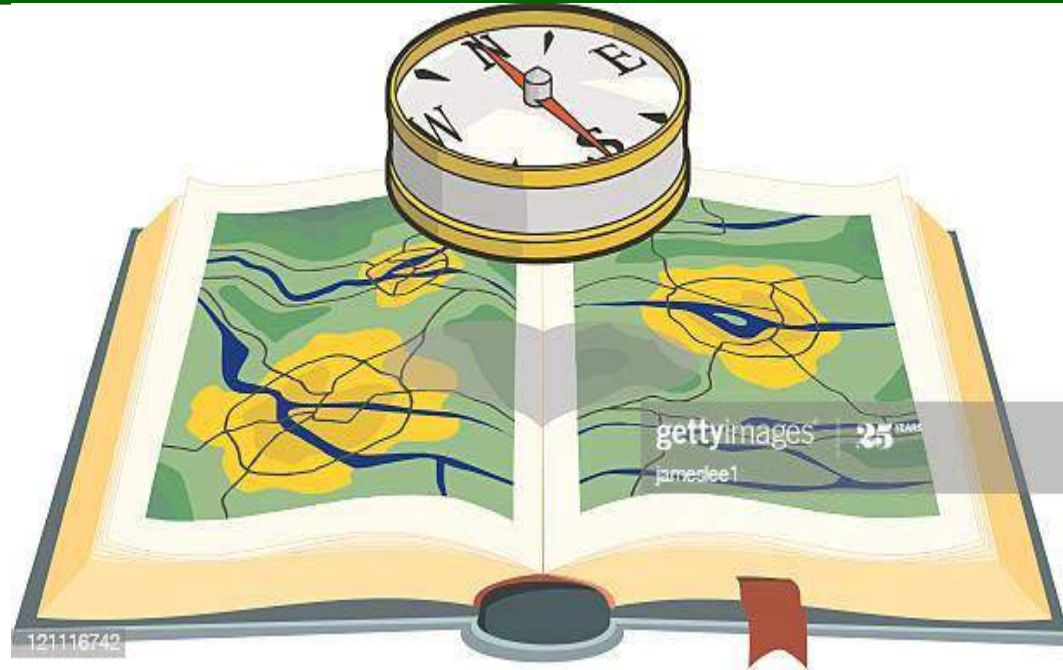
Challenge DEPARTEMENTAL de la MARNE

Le Chiffre du jour: 64 km 200

NOM	PRENOM	Nombre de TOURS COMPLETS		DISTANCES en mètres		Vitesse calculée en Km heure	
CHAMPENOIS	Maeva	25	tours	3000	mètres	9	Km heure
PECRIAUX	Noelyne	25	tours	3000	mètres	9	Km heure
JABBI	Jainaba	21	tours	2520	mètres	7,5	Km heure
BAILA	Manis	33	tours	4060	mètres	12,18	Km heure
MASSIM	Thomeo	37	tours	4520	mètres	13,56	Km heure
DENO	Courtial	36	tours	4420	mètres	13,26	Km heure
DROUET	Mathis	30	tours	3600	mètres	10,8	Km heure
H.DUNANT	Mathias	28	tours	3420	mètres	10,26	Km heure
STURIONNE	Jovari Tai	21	tours	2540	mètres	7,56	Km heure
SAID LADJ	Dyhi a	20	tours	2480	mètres	7,44	Km heure
MENANT	Zoé	20	tours	2460	mètres	7,38	Km heure
FATIME	Idriss	21	tours	2520	mètres	7,5	Km heure
FOREST	Théo	29	tours	3480	mètres	10,44	Km heure
BOUALLEG	Maidine	29	tours	3500	mètres	10,5	Km heure
ROBAILLE	Théo	30	tours	3600	mètres	10,8	Km heure
NALBARCZYK	Nicolas	30	tours	3600	mètres	10,8	Km heure
LECLERE	Vincenzo	17	tours	2040	mètres	6,12	Km heure
IBIKOUNLE	Samiya	28	tours	3460	mètres	10,38	Km heure
AMOURI	Maelle	19	tours	2340	mètres	7,2	Km heure
MACANTAY	Klemsy	30	tours	2340	mètres	7,2	Km heure
TOTAL de la JOURNEE :		64,2	tours	64200	mètres	9,36	Km heure

Mercredi 14 Octobre 2020

Course d'orientation au PARC de CHAMPAGNE



Après 4 séances d'entraînement au parc Yser, les élèves ont pu

- apprendre à lire la légende d'une carte
- à orienter leur carte
- à construire leur chemin de balise en balise
- à calculer le trajet le plus rapide
- à gérer leur temps de course avec chronomètre

La 5^{ème} séance de course d'orientation se situait au Parc de Champagne pour mettre en pratique tout ce qui a été appris sur le thème du « Cluedo ».

Nos 12 coureurs devaient trouver 12 balises placées dans le Parc, poinçonner la balise, ramener la forme du poinçon à l'enseignant pour vérification. Si le poinçon était validé, l'enseignant devait céder un indice au coureur sur leur fiche d'enquête. Une fois les 12 balises trouvées, il restait sur la fiche de nos coureurs

- le nom d'un assassin, d'un lieu de crime et le nom d'une arme.

Résultats par équipe Course d'ORIENTATION

Equipe	Nombre de balise trouvé	Temps de recherche	L'énigme trouvée		
Gaspard Alexandre	12 sur 12	50 minutes	Madame LEBLANC	Revolver	Cave
Tante Nathan H	12 sur 12	55 minutes	Colonel MOUTARDE	Poignard	Hall d'entrée
Ethan Amaar	12 sur 12	1 heure	Mademoiselle ROSE	Chandelier	Bibliothèque
Graciani	10 sur 12	1 heure	Veuve Pervenche	Poignard	Hall d'entrée
Angelina Mélanie Fatima	5 sur 12	1 heure	Professeur Violet	Poison	Salon



Bravo pour cette belle participation de tous nos concurrents

Certains ont brillamment résolu leur énigme et d'autres Y étaient presque !

Rendez-vous après la période hivernale pour de nouveaux entraînements !

DEFI BADMINTON

Lundi 23 novembre 2020

Mercredi 25 novembre 2020



Lundi 23 novembre, les 6^{èmes} et 4^{èmes} puis mercredi 25 novembre, les 5^{èmes} et les 3^{èmes} étaient invités à réaliser le défi sportif badminton UNSS au gymnase du collège.

Bonne humeur et motivation étaient au rendez-vous pour réussir ce défi sportif collectif. Les résultats de chacun s'additionnent pour obtenir un résultat collectif, qui SEUL comptera pour le classement DISTRICT (impliquant tous les collèges de REIMS)

EXPLICATION du DEFI en quelques MOTS :

BUT :

- ✓ Marquer le maximum de points avec 10 volants chacun.
- ✓ Un joueur est en « poste fixe » sur le terrain, son partenaire doit renvoyer le volant et toucher un plot après chaque frappe.
- ✓ Le joueur doit toucher un PLOT DIFFERENT avec sa raquette après chaque frappe. Le plot du fond vaut 10 points, les plots sur les côtés et devant valent 5 points.

Organisation :

- Un duo : 2 joueurs (garçons, filles, mixtes, benjamins, minimes...)
- Un jeune organisateur peut mettre en place le matériel
- Un jeune arbitre compte les points pour chaque plot touché

**Le DEFI : atteindre les 2024 points !!!
2024 : année des Jeux Olympiques à Paris**

Les RESULTATS en chiffre :

FORMATION des DUOS BADISTES			NOMBRE de POINTS MARQUES	
David	+	Mathis	=	335 points
Louis	+	Florian	=	1890 points
Jad	+	Maxence	=	735 points
Quentin	+	Albert	=	115 points
Maxence	+	Quentin	=	135 points
Téo	+	Ayoub	=	145 points
Samir	+	Théo	=	230 points
Meziane	+	Manis	=	285 points
Origane	+	Dina	=	75 points
Charlélie	+	Léopold	=	930 points
Alice	+	Flavie	=	580 points
Elza	+	Naël	=	300 points
TOTAL de l'ensemble de nos équipes BADISTES :				6310 points
TOTAL de 6310 points pour 13 duos! Le contrat est rempli, les 2024 points ont été largement dépassés!				



Le 2ième DEFI UNSS a été réalisé et même pulvérisé !

FELICITATIONS à tous nos sportifs pour leur engagement et la **REUSSITE** de ce **DEFI COLLECTIF !!**

DEFI VOLLEY-BALL

Jeudi 26 novembre 2020

BUT :

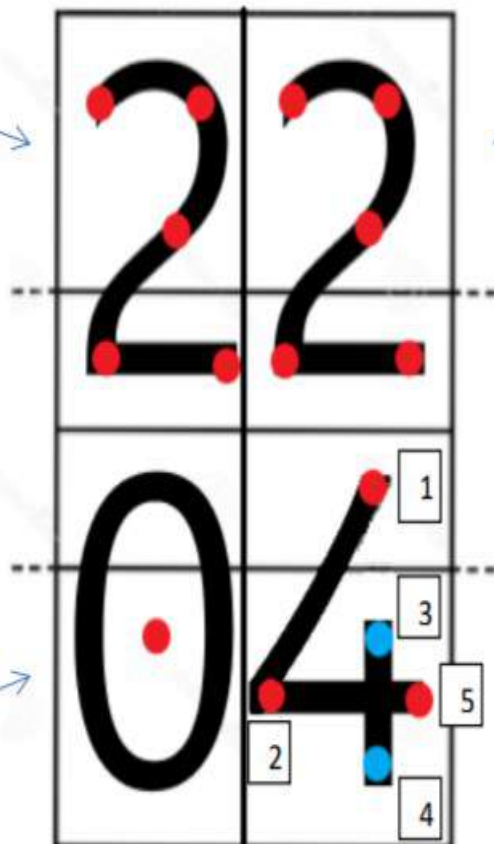
- Réaliser en un temps record le parcours habiletés PARIS 2024
- Le terrain de Volley-ball est divisé en 4 zones
- Chaque ¼ de terrain est équipé de plots représentant un chiffre
- L'élève doit effectuer les exercices demandés en respectant le tracé indiqué par les plots.
- Il faut effectuer les 4 défis dans l'ordre afin d'écrire 2024 !
- Le chrono est stoppé à chaque fois qu'un défi chiffré est réalisé et relancé au début du suivant.

DEFI 1
PASSES HAUTES

Maintenir la balle en l'air grâce à une succession de jonglages

Grâce à un service Bas, envoyer le Ballon dans la cible Formée par le chiffre « 00 »

DEFI 2
ZONE DE SERVICE



DEFI 3
MANCHETTES

Maintenir la balle en l'air grâce à une succession de manchette

Maintenir la balle en l'air grâce à une succession de jonglages
Grande passe au niveau des points bleus
Et réception de la balle dans les deux mains

DEFI 4
GRANDES PASSES HAUTES

Les temps chronométrés sont les suivants :

Résultats BENJAMINS / BENJAMINES :

Benjamin	Ethan	Saad	Adam	Nathan	Florine
25"41	59"87	1'38	50"10	51"00	1'03
Lucie	Maelle	Anaïs			
52"78	37"27	44'30			

Résultats MINIMES GARCONS / MINIMES FILLES :

Nathan T	Florian	Louis	Elliot	Nathan F
45"35	52	43"24	1'41	50"
Timothée	Naël	Nizar Segui		
1'49	1'08	1'25		



En conclusion :

- 18 participants ont relevé le défi d'habiletés 2024 en volley-ball
- le meilleur temps toute catégorie confondue est Benjamin avec 25 secondes 41
- la moyenne des benjamines est de 53 sec
- la moyenne des minimes est de 1 minute 09

Le DEFI a été relevé, maintenant on attend les résultats des autres collèges de REIMS !!!

DEFI BASKET-BALL

Mercredi 9 Décembre 2020

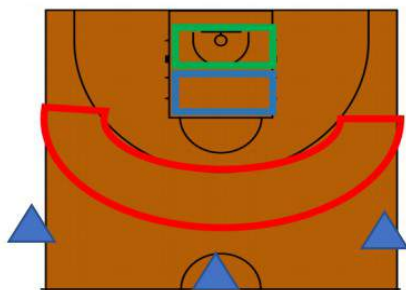
BUT :

- ✓ Marquer le maximum de points en 24 secondes.
- ✓ Un joueur est en « poste fixe » sur le terrain, son partenaire doit faire le tour d'un plot au choix puis revenir attraper la balle et tirer
- On change ensuite les rôles pour faire un maximum de relais
- ✓ Chaque panier rapporte un nombre de points en fonction de la zone où il est marqué (20, 2 ou 4 points)

Description :

- Le joueur 1 tient le ballon sous le panier. Le joueur 2 doit faire le tour d'un PLOT.
- Au retour du plot, le joueur 1 fait la passe au joueur 2 pour qu'il puisse tirer.
- Le joueur 2 récupère le ballon au rebond et attend que le joueur 1 fasse le tour d'un autre plot. Quand le joueur 1 revient on lui fait la passe pour qu'il essaie de marquer. Le duo fera le plus de tirs possibles en 24 secondes pour marquer un maximum de points sous forme de relais.

Schéma de l'exercice



Les zones de points pour les paniers marqués



= 2 points



= 4 points



= 20 points



= plots à contourner

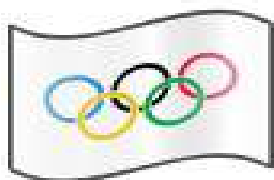
Binôme	Joueur n°1	Joueur n°2	Total des points en 24 secondes
1	Medhi	Adam	26
2	Inès	Kesiah	8
3	Kesiah	Benjamin	28
4	Maxence	Ayoub	20
5	Ayoub	Téo	20
6	Nicolas	Taher	24
7	Taher	Léo	20
8	Adam	Benjamin	44
TOTAL du DEFI			190 points



« SEMAINE »

OLYMPIQUE et PARALYMPIQUE

Du 1er au 17 février 2021



Demandez le programme !!!

DES DEFIS SPORTIFS

Mercredi
3 février

BIATHLON OLYMPIQUE

Rendez-vous : 12h45 devant le collège
Fin de la séance : 14h30

Mercredi
10 février

RALLY URBAIN

Rendez-vous : 12h45 devant le collège
Fin de la séance : 14h30

DES ENIGMES OLYMPIQUES

Pendant toute la semaine au CDI, **un jeu de 20 ENIGMES OLYMPIQUE** déclinées en 3 niveaux vous attendent. Soit 60 questions. Chaque énigme résolue vous rapportera des points. Le but est d'atteindre les 24 points !

DECOUVRIR un SPORTIF OLYMPIQUE

Entre 12h30 et 13h15, visionnage en amphithéâtre d'un **film sur un BIATHLETE OLYMPIQUE : MARTIN FOURCADE**. Découvrir ses motivations, ses objectifs, sa préparation avec l'équipe de France....

Rendez-vous : 12h30 devant la porte vitrée, avant l'amphithéâtre.

Lundi
6ième

Mardi
5ième

Jeudi
4ième

Vendredi
3ième

CONCOURS ARTISTIQUE OLYMPIQUE

Entre 12h30 et 13h15, concours de **DESSINS sur le THEME de l'OLYMPISME** (ne pas oublier ses crayons de couleur et feutres)

Rendez-vous : 12h30 devant la porte du gymnase.

Lundi
3ième

Mardi
4ième

Jeudi
5ième

Vendredi
6ième

BIATHLON ATHLETIQUE

Mercredi 3 février 2021

Dans la peau d'un BIATHLETE !!!!

Le BIATHLON, discipline olympique était à l'honneur, ce mercredi 3 février 2021.

Sous un ciel nuageux, qui a finalement fait place à un beau soleil de février, sept élèves du collège, ont participé au **1er BIATHLON SCHUMALIEN**, soit une édition **INEDITE**.

Par équipe de deux, ils devaient enchaîner chacun leur tour : 1 tour de piste de 225 mètres et 1 lancer d'adresse sur trois cibles possibles en disposant de trois tentatives de lancer. Suite à sa réussite ou non à l'épreuve du lancer, le biathlète pouvait obtenir zéro ou trois tours de pénalité avant de passer le relais à son coéquipier.

Chaque biathlète devait répéter 4 fois ce circuit : course + lancer et éventuellement tour de pénalité et le dernier coureur faisait un tour de piste pour terminer la course et franchir la ligne d'arrivée, balisée par un drapeau olympique !!!

VOICI les RESULTATS



1er : Gaspard et Maxence : 16 min et 13 points de pénalité


2ième : Florine et Idriss : 19 min38 et 14 points de pénalité

3ième : Maëlle, Léa et Elyse avec 26 min 64 et 24 points de pénalité

Encore un BEL APRES- MIDI !

RESULTATS

des ENIGMES OLYMPIQUES

		Noah Pierrot Konan	Maëlle Amouri Launois	Elsa Dauvergne	Tante Diakité	Théoxane Mangeart	Inès Kessal	Prescillia Ribeiro	Théo Honocq	Kiara Caron	Maëlle Guillard	Basekou Diaby
Enigme	N°											
Enigme	1	1	1	3	3	3	3	1	2	2	3	3
Enigme	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Enigme	3	7	0	0	0	4	6	3	2	0	0	6
Enigme	4	0	4	0	0	4	0	6	0	0	0	1
Enigme	5	2	2	2	6	3	3	6	3	3	3	3
Enigme	6	4	1	4	4	5	3	6	4	5	5	3
Enigme	7	4	1	4	4	5	3	6	4	5	5	3
Enigme	8	5	0	0	2	0	1	1	4	7	7	5
Enigme	9	4	0	5	5	0	1	1	4	2	3	1
Enigme	10	6	4	4	1	2	1	4	2	3	3	3
Enigme	11	4	0	1	4	6		6	0	4	7	
Enigme	12	0	0	5	3	5		3	2	3	3	
Enigme	13	3	2	3	4	6		4	1	7	7	
Enigme	14	0	4	6	2	2	1	0	0	7	7	
Enigme	15	7	4	0	7	0		3	2	2	2	
Enigme	16			5		1		3	2	2	2	
Enigme	17		2	7		2		2	0	7	3	
Enigme	18		0	6		4		5	4	7	1	
Enigme	19		0	6		5		3	5	0	0	
Enigme	20		0	5		3		4	2	1	2	
TOTAL des POINTS :		52	26	67	46	61	23	68	44	68	64	29
Challenge olympique: dépasser les 24 points		oui	oui	oui	oui	oui	non	oui	oui	oui	oui	oui

MERCREDI 17 FEVRIER 2021

RALLY URBAIN OLYMPIQUE

Pour l'élève, il s'agissait de suivre un GUIDE, qui allait effectuer un ITINERAIRE de 55 minutes, et de noter toutes les rues empruntées. Par la suite, grâce à un système de codage, il fallait trouver les lettres clefs et les replacer dans l'ordre afin de trouver une discipline sportive figurant dans le programme des jeux OLYMPIQUES.

Voici le barème des points :

Les rues sont notées dans l'ordre :	Les 8 lettres sont décodées :	L'énigme est RESOLUE :
50 points	25 points	25 points

Voici les résultats :

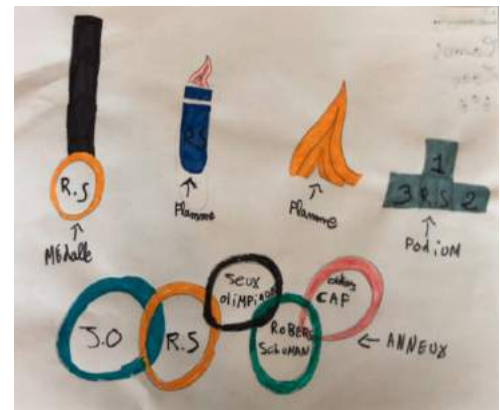
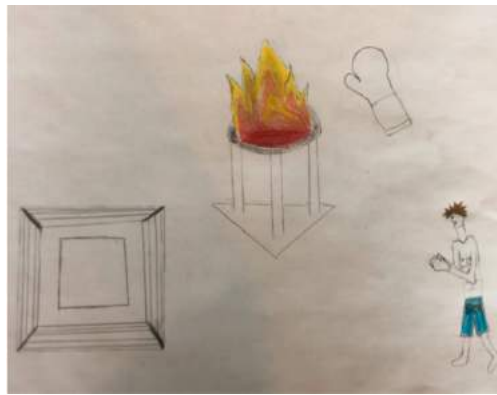
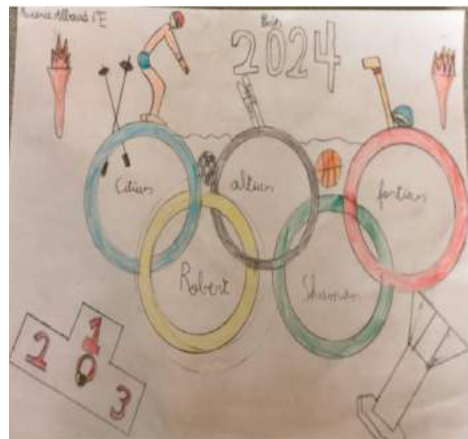
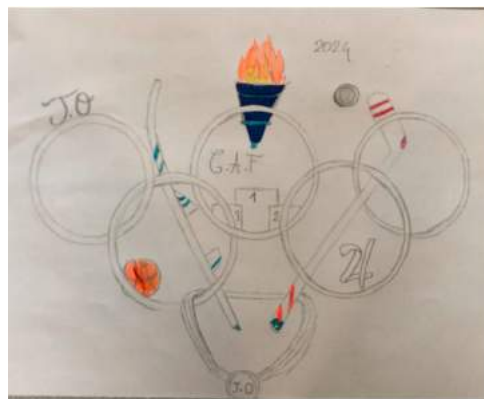
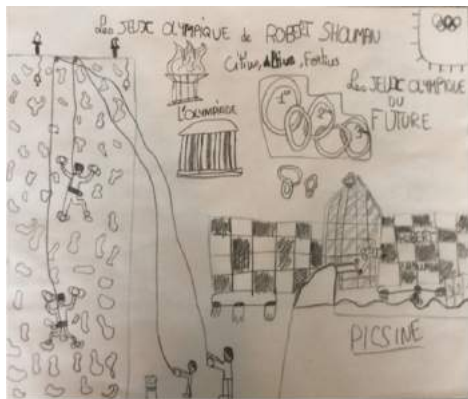
Joueur 1	Joueur 2	Les rues sont notées dans l'ordre	Les 8 lettres sont codées	L'énigme est résolue	TOTAL des POINTS
Méziane	Taher	50 points	25 points	ESCALADE 25 points	100 points
Origane	Elyse	50 points	25 points	FOOTBALL 25 points	100 points
Gaspard	Idriss	50 points	25 points	HANDBALL 25 points	100 points
Briséïs	Léa	50 points	22 points (une lettre non décodée)	ESCALADE 25 points	100 points
Maxence	Alexandre	50 points	25 points	BASEBALL 25 points	100 points
Gaétan		50 points	25 points	BIATHLON 25 points	100 points

RESULTATS du CONCOURS De DESSINS OLYMPIQUES

Il s'agissait de réaliser un dessin avec les éléments suivants :

- choisir un ou des sports figurant dans le programme olympique
- dessiner un emblème olympique au choix (anneaux, devise, flamme..)
- faire une référence au collège Robert SCHUMAN

Voici les réalisations de nos apprentis artistes :





BRAVO pour toutes ces productions, qui sont bien difficiles à partager, car elles rivalisent d'originalité.

Notre semaine OLYMPIQUE et PARALYMPIQUE est terminée. Nous avons encore vécu un bon moment, pour prolonger celui-ci tous les participants, recevront par mail :
« une pochette surprise olympique »

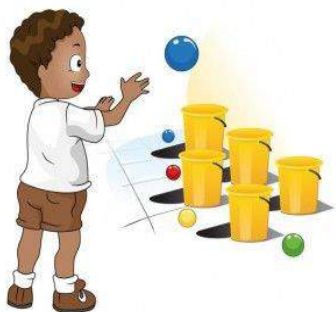
MERCREDI 10 MARS 2021

BIATHLON

Sous un temps magnifique, 4 élèves du collège Robert SCHUMAN, se sont confrontés à un nouveau biathlon inédit :

Le parcours à réaliser était le suivant :

- 3 boucles de 100 mètres, 3 lancers de balle de précision, 2 boucles de 100 mètres, 3 lancers de vortex, une boucle de 100 mètre et pour finir, un lancer de vortex bonus qui permettait de retirer 10 secondes sur le chronomètre général.



● Voici les résultats du biathlon :

- Léa a réalisé un temps de 6,12 min.
- Maxence a réalisé un temps de 7,07 min.
- Maëlle a réalisé un temps de 7,37 min.
- Elyse a réalisé un temps de 8,40 min.

MERCREDI 17 MARS 2021

BIATHLON: trottinette et basket-ball

Qui aurait dit que trottinette et basket-ball faisait bon ménage ? Et bien, oui, 8 élèves ont vécu un biathlon inédit en associant ces deux activités physiques dans la cour du collège Robert Schuman.

Pendant 1heure15, ils ont alterné des phases de déplacement en trottinette, des phases de déplacement en course, un concours d'adresse, et un slalom en dribble basket. Chaque parcours était décliné en trois niveaux de pratique.

Et lors des phases de récupération, le biathlète devient coach. Il suit la progression de son binôme qui pratique, il gère le chronomètre et attribue les pénalités sur les lancers d'adresse. **Après un échauffement, chaque élève a enchaîné 5 manches : 3 manches en épreuves individuelles et 2 manches en battle.** Tous les élèves se sont remarquablement investis dans ce travail en fractionné, qui permet une bonne reprise d'activité physique, et l'ambiance du groupe était vraiment géniale !!!!

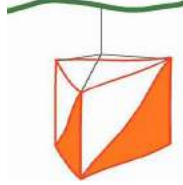
Voici les résultats :

Manche ► Biathlète ▼	1ère manche	2ième manche	3ième manche	4ième manche	5ième manche
Lisa	1min29 1 pénalité	2min09 2 pénalités	2min36 1 pénalité	1min25 0 pénalité	1min01 0 pénalité
Maëlle	1min02 2 pénalités	1min33 1 pénalité	2 min 1 pénalité	50 sec 0 pénalité	1min12 0 pénalité
Briséis	1min19 1 pénalité	1min32 1 pénalité	2min09 1 pénalité	1min02 2 pénalités	1min13 0 pénalité
Gaétan	1min11 0 pénalité	2min05 3 pénalités	2min44 2 pénalités	1min 1 pénalité	2min01 2 pénalités
Maxence	1min25 1 pénalité	1min38 0 pénalité	2min01 0 pénalité	1min17 0 pénalité	Non renseigné
Elyse	1min51 0 pénalité	2min21 0 pénalité	4min19 2pénalités	1min26 2 pénalités	2min46 1pénalité
Léa	1min45 3 pénalités	1min39 1 pénalité	2 min58 3 pénalités	1min12 1 pénalité	Non renseigné

MERCREDI 12 MAI 2021

TRIATHLON

Jeu
Éco-responsable
fabriqué avec du
matériel de
récupération



Sous un soleil magnifique, nos licenciés étaient invités à participer à un triathlon INEDIT (course, orientation, lancer).

Pendant une manche de 30 minutes, l'élève devait enchaîner différentes épreuves nécessitant différentes qualités : endurance, concentration et repérage, adresse

L'élève devait :

- courir pendant 1 tour de piste
- arrivé à son plot de départ, piocher une carte qui indique un numéro de balise. Attention dans la pioche, deux pénalités se sont glissées dans les cartes.
- aller découvrir le code sur la balise et le rapporter à l'enseignant.
- si le code est correct, l'élève passe sur l'atelier lancer où il pourra selon son degré de réussite, augmenter la valeur de la balise trouvée :
 - il triple la valeur de la balise, si la balle rentre dans la caisse
 - il double la valeur de la balise, si la balle touche la caisse
 - la valeur de la balise reste la même, si la balle touche le carré qui entoure la caisse.

Puis l'élève, retourne sur la piste et recommence un tour de piste etc.....

Pendant 30 minutes (durée de la 1ère manche), l'élève devait enchaîner les épreuves pour cumuler un maximum de points sur un maximum de 36 points possibles.

Puis nous avons enchaîner une 2ième manche de 30 minutes pour que les élèves améliorent les résultats réalisés lors de la 1ère manche.

Voici les résultats, d'une bonne heure de pratique :

RESULTATS du TRIATHLON (course / orientation / lancer)

Rang	1ère manche		Rang	2ième manche		TOTAL 1er et 2ième manche		
1er	Maxence	31 points	1er	Maxence	31 points	1er	Maxence	62 points
2ième	Maëlle	23 points	2ième	Elyse	23 points	2ième	Maëlle	46 points
3ième	Elyse	16 points	3ième	Maëlle	18 points	3ième	Elyse	34 points

Couleur du plot	Joueurs par équipe	Balise 1 1 POINT	Balise 2 1 POINT	Balise 3 2 POINTS	Balise 4 2 POINTS	Balise 5 3 POINTS	Balise 6 3 POINTS	TOTAL des points	Temps chronométré
ROUGE	Maxence (1ère manche)	Code: 331	Code:576	Code:827	Code:723	Code:121	Code:236	31 points ----- 36 points	23 min 12
		1 point 2 points 3 points	1 point 2 points	2 points 4 points	2 points 4 points 6 points	3 points 6 points 9 points	3 points 6 points 9 points		
	Elyse (2ième manche)	Code: 331	Code:723	Code:121	Code:236	23 points ----- 36 points	24 min 05		
		1 point 2 points 3 points	1 point 2 points 3 points	2 points 4 points 6 points	2 points 4 points 6 points	3 points 6 points 9 points		3 points 6 points 9 points	
BLEUE	Elyse (1ère manche)	Code:124	Code:229	Code:378	Code:429	Code:523	Code:617	16 points ----- 36 points	30 min
		1 point 2 points 3 points	1 point 2 points 3 points	2 points 4 points 6 points	2 points 4 points 6 points	3 points 6 points 9 points	3 points 6 points 9 points		
	Maëlle (2ième manche)	Code:124	Code:229	Code:378	Code:429	Code:523	Code:617	18 points ----- 36 points	29 min
		1 point 2 points 3 points	1 point 2 points 3 points	2 points 4 points 6 points	2 points 4 points 6 points	3 points 6 points 9 points	3 points 6 points 9 points		
VERT	Maëlle (1ère manche)	Code:264	Code:817	Code:114	Code:949	Code:354	Code:776	23 points ----- 36 points	30 min
		1 point 2 points 3 points	1 point 2 points 3 points	2 points 4 points 6 points	2 points 4 points 6 points	3 points 6 points 9 points	3 points 6 points 9 points		
	Maxence (2ième manche)	Code:264	Code:817	Code:114	Code:949	Code:354	Code:776	31 points ----- 36 points	22min28
		1 point 2 points 3 points	1 point 2 points 3 points	2 points 4 points 6 points	2 points 4 points 6 points	3 points 6 points 9 points	3 points 6 points 9 points		

MERCREDI 19 MAI 2021

Les TESTS de SANTE

Lors de ce mercredi 19 mai, 11 élèves licenciés, ont pu évaluer leur condition physique grâce à 12 tests de terrain très simples à réaliser. Ces tests ont été proposés par l'UNSS, afin de promouvoir l'activité physique, comme facteur essentiel à l'entretien de sa santé physique et mentale.

Afin de bien comprendre les différents tests, une petite vidéo explicative a été projetée. Puis après le test de 6 minutes de marche, les élèves ont navigué d'atelier en atelier en retrouvant sur chaque atelier une fiche explicative du test (en cas d'oubli) et une fiche d'interprétation des résultats.

Les 10 tests de terrain permettaient d'évaluer, leur endurance aérobie, leur qualité de gainage, la force lombaire, la souplesse des épaules et du tronc, la qualité de l'équilibre, la force de préhension, la force des membres supérieurs...

A la fin de chaque test, l'élève marquait son score, et pouvait l'interpréter grâce à une grille colorée (rouge : très moyen / jaune : moyen / Orange : bien / Vert : très bien / Bleu excellent).

Grâce à ce système, les élèves ont pu cibler leurs points forts et leurs points faibles et obtenir une appréciation globale de leur condition physique.

Pour compléter ces tests, à la fin de la séance, les élèves ont dû :

- remplir une autoévaluation de leur niveau d'activité physique selon les travaux de RICCI et GAGNON. En fonction de leurs réponses, un bilan permettait d'apprécier si l'élève était non actif, peu actif, modérément actif, actif ou très actif.
- calculer leur IMC (indice de masse corporelle) soit leur poids/ taille au carré. Cet indice permettait de déterminer la surcharge pondérale de l'enfant

Voici les tests en détail :

● Les TESTS :

Avant d'accéder au test, l'élève répond à 9 questions sur leur pratique sportive

Test n° 1: test d'endurance de 3 minutes

Matériel : marche de 30 cm

Pendant 3 minutes, les élèves montent et descendent une marche en 4 temps sur une cadence de 96 bpm. A la fin des 3 minutes, le sujet s'assoit sur la marche et dispose d'une minute de repos. Puis on mesure la fréquence cardiaque à l'aide d'un oxymètre de pouls soit manuellement au niveau du cou.

Test n° 6: test de souplesse de l'épaule

Matériel : néant

Passer une main par-dessus l'épaule et la faire glisser dans le dos, quasiment dans l'axe de la colonne. Réaliser la même opération avec la 2^{de} main. Le but du test est de venir toucher, attrapper les mains dans le dos.

Test n° 2: test de force des membres supérieurs :

Matériel : handgrip pour mesurer la force de préhension

On prend un dynamomètre dans la main, on tient la poignée dans le prolongement du bras, à la hauteur de la cuisse et éloigné du corps dans un angle de 45°. On sert vigoureusement la poignée et on regarde son score On change de main et idem. On additionne les deux scores.

Test n° 7: test d'équilibre «le flamand », évalue l'équilibre et la proprioception.

On place les mains sur les hanches. On met un pied à plat sur le genou opposé, on ferme les yeux et on démarre le chronomètre. On a le droit à deux essais par jambe. On arrête le chronomètre, si l'attitude n'est pas tenue, bras non sur les hanches, les yeux ouverts, ou sautilllements. On additionne les deux scores.

Test n° 3: test de force des membres inférieurs

Matériel : un mur

Se placer dos contre un mur. Les pieds écartés de 20 cm, puis glisser vers le bas en fléchissant les jambes et se placer à 90°. Les deux mains croisées sur la poitrine ou le long du corps mais pas sur les jambes.

Test n° 8: test des abdominaux «le Shirado » : test de gainage abdominal

Allongé sur le dos, hanches et genoux fléchis à 90°, les bras sont croisés au niveau de la poitrine et les mains sont placées au niveau des épaules. Les omoplates, sont décollées du sol, avec la nuque fléchie. On essaie de tenir la position le plus longtemps possible. Quand les omoplates touchent le sol, on arrête le chronomètre.

Test n° 4 test « assis debout », pour évaluer la force des membres inférieurs.

Matériel : un banc ou chaise

On fait des flexions « assis debout » pendant 30 secondes, bras en croix sur la poitrine.

Test n° 9 : test de SORENSON qui évalue la force isométrique des muscles lombaires.

On place allongé sur le ventre en bout de banc, bras croisés sur la poitrine, et le partenaire tient les chevilles. Le corps doit être bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne pas relever la tête.

Test n° 5: test de souplesse, mains pieds

Flexion du tronc en position debout. On amène les mains le plus bas possible sans plier les jambes. Un guide montre chaque posture à réaliser (5 au total)

MERCREDI 26 MAI 2021

DEFIS MULTI- ACTIVITES (dominante adresse)

Des défis peu communs attendaient nos licenciés, ce mercredi 26 mai au gymnase. Le sportif devait enchaîner 6 ateliers demandant beaucoup d'adresse, et d'agilité pour les réussir et gagner ainsi le plus de points possibles.

Voici les défis que le sportif devait relever :

- **un défi de précision de balle** : lancer la balle le plus de fois possible à l'intérieur d'une cible, mais après chaque tir, le sportif doit aller contourner un plot placé à 5 mètres pour avoir le droit de tirer de nouveau. 1 tir réussi = 10 points. Manche de 1 minute et 2 passages par élève.
- **un défi parcours** : réaliser le plus rapidement possible un parcours semé d'obstacles et de différentes prises d'appuis. Addition du meilleur temps de chacun. 3 essais par élève.
- **défi de tennis de table** : réussir à toucher en 2 minutes un maximum de cibles (gobelets) valant de 10 à 20 points selon leur grosseur. 2 passages par élève. Addition à la fin du meilleur score de chacun.
- **défi de tennis de table** : réaliser pendant 2 minutes, le plus de fois un parcours de maniabilité, où il faudra tout en gardant la balle en équilibre sur sa raquette, suivre un parcours marqué par des virages ou des obstacles à enjamber.
- **défi tri à l'arc** : chaque élève devait réaliser 15 tirs chacun et additionner les scores des 10 meilleurs flèches.
- **défi biathlon et tir à l'arc** : réaliser 3 tours, 3 tirs, réaliser 2 tours, 3 tirs et 1 tour. En fonction de la cible atteinte, le sportif pouvait obtenir des pénalités (5, 10, 15 jumping-jacks) Cet enchaînement est chronométré, il s'agira de réaliser le meilleur temps possible. 2 passages chacun.







Voici les résultats obtenus.....

Les équipes	Biathlon	TIR à l'arc	Parcours	Tir Balle	Parcours TT	Tir Tennis de table	Rang
Maxence Taher	100	15	50	90	160	180	595 2ième
Léa	150	15	100	300	160	130	855 3ième
Gaétan Mathias	50	15	200	90	500	130	985 1er
Maëlle Elyse	50	15	50	290	160	180	745 4ième
Nathan Théo	200	15	150	190	280	130	965 2ième

MERCREDI 2 JUIN 2021

DEFIS NATURES -Parc de la Cerisaie

Voici les 6 défis qui attendaient nos 15 licenciés :

	ATELIER 1	ATELIER 2	ATELIER 3	ATELIER 4	ATELIER 5	ATELIER 6
horaires	de 13h20 à 13h55	de 13h55 à 14h30	de 14h30 à 15h05	de 15h05 à 15h40	de 15h40 à 16h15	de 16h15 à 16h50
	DISC GOLF ULTIMATE	TIR EN CAMPAGNE	C.O / TTT	DUATHLON	GRIMPE	RELAIS VTT
						
zone d'activité	au niveau de la prairie	dans la zone à proximité du bâtiment administratif	dans le parc	dans le barnum	espace grimpe	espace engazonné avant de rentrer dans le CSN
explication pour la découverte et l'initiation	initiation à l'ultimate et au disc golf	initiation au tir en campagne	déplacement en binôme et en run & TTT pour poinçonner des balises dans le parc	initiation au tir : allongé un genou au sol debout	découverte de la grimpe d'arbres sur des structures	Parcours d'habilité
objectif du binôme pour l'attribution de points en vu d'un classement maxi = 250pts	atteindre le panier de disc golf en 4 lancers maximum si OK = 15pts	4 flèches / binôme blanc = 2pts noir = 4pts bleu = 6 pts rouge = 8 pts jaune = 10 pts plein centre = 20pts	sous forme de relais en TTT le binôme devra poinçonner une balise. Temps cumulé en moins de 2 minutes = 10pts	parcours de course avant de tirer, et chaque participant fera 5 tirs 1 tir réussi = 10pts	grimpe au filet le binôme doit faire moins de 2 minutes si OK = 30pts	après le passage du binôme il ne faudra pas faire plus de 3 erreurs si Ok = 15pts

Les résultats de nos aventuriers sportifs :

Classement général	Total des points	Classement
Schuman n°53	195 points	2ième /37
Schuman n°52	170 points	6ième/37
Schuman n°22	127 points	13ième/37
Schuman n°51	127 points	13ième/37
Schuman n°23 et 21	113 points	19ième/37
Schuman n°24	105 points	21ième/37

MERCREDI 9 JUIN 2021

NINJA WARRIOR SCHUMAN



Nos licenciés devaient relever un drôle de défi au gymnase du collège, ce mercredi 9 juin 2021.

Après un entraînement, ils devaient réaliser un parcours de 15 ateliers le plus rapidement possible.

Les sportifs peuvent gagner des bonifications (BONUS) sur certains ateliers, mais aussi parfois des pénalités (MALUS) !

En cas de problème sur un atelier, ils auront une pénalité de 10 jumping-jacks avant de pouvoir repartir.

Qui sera le plus agile, le plus rapide, le plus costaud ?????

		MALUS	BONUS
Atelier 1 Echelle de corde	Si non réalisé : ▲ 10 jumping-jacks		
Atelier 2 Tirs handball	Touche le plot (5s de bonus par plot) : ▲ ▲ ▲ Touche le cerceau (10s de bonus par cerceau) : ▲ ▲ ▲		
Atelier 3 Grimpe espaliers	Si non réalisé : ▲ 10 jumping-jacks		
Atelier 4 Balancer de corde	Si tu chutes : ▲ 10 jumping-jacks		
Atelier 5 Ramper	Si non réalisé : ▲ 10 jumping-jacks		
Atelier 6 Disc Golf	3 lancers : ▲ ▲ ▲ Chaque lancer en plus pénalise de 5s : ▲ 5s ▲ 10s ▲ 15s ▲ 20s ▲ 25s ▲ 30s ▲ 35s ▲ 40s ▲ 45s ▲ 50s		
Atelier 7 Corde à sauter	Effectuer 20 sauts pieds joints à la corde (en 5 essais maxi) Si non réalisé : ▲ 10 jumping-jacks		
Atelier 8 Tirs basket	Touche l'anneau par le dessus (5s de bonus) : ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ Panier marqué (10s de bonus) : ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		
Atelier 9 Molki	Lance la quille 3 fois (le chiffre sur la quille renversée correspond à la bonification) : 1 ^{er} essai : ____ s de bonus 2 ^{ème} essai : ____ s de bonus 3 ^{ème} essai : ____ s de bonus		
Atelier 10 Football	Touche le plot (5s de bonus par plot) : ▲ ▲ ▲ Touche le cerceau (10s de bonus par cerceau) : ▲ ▲ ▲		
Atelier 11 Tir à l'arc	Tire 2 flèches, chaque flèche correspond à ton bonus : 1 ^{ère} flèche : ____ s de bonus 2 ^{ème} flèche : ____ s de bonus		
Atelier 12 Box Jump	Monte 10 fois sur la boîte. Si non réalisé : ▲ 10 jumping-jacks		
Atelier 13 Sort les muscles	Déplace 3 tapis « sarneige » d'une ligne à l'autre Si non réalisé : ▲ 10 jumping-jacks		
Atelier 14 Poutre	Franchit la poutre sans tomber, Si tu tombes : ▲ 10 jumping-jacks		
Atelier 15 Franchissement	Passe au-dessus de la barre Si non réalisé : ▲ 10 jumping-jacks		
	TOTAL BONUS ET MALUS		

Ninja warrior	Temps brut	Temps avec bonus et malus
Maxence	6 min46 - 6min45	5min49 -6min18
Briséïs	4 min 47	4 min 02
Maëlle	6 min 27	5 min 30
Elyse	8 min12	8 min 03

MERCREDI 16 JUIN 2021

DEFI du BANQUIER

Pour cette avant dernière séance sportive de l'année, l'association sportive proposait un enchaînement de DEFIS SPORTIFS.

Le sportif au départ du parcours possède un capital de 100 euros (ou 100 points) et en fonction de sa réussite ou non à chaque atelier, il gagne ou perd des points sur son capital.

Les DEFIS s'enchaînent dans le gymnase, et exigent des qualités de vitesse, endurance, coordination, agilité, stratégie sur trois manches de 30 secondes.

Aucune tricherie possible, car mon binôme assure les fonctions de jeune officiel : il me chronomètre et m'attribue les points en fonction de ma réussite ou non à l'atelier.

Bref, encore un après-midi complet ! Voici les résultats :

ASSOCIATION SPORTIVE:DEFIS MULTI-ACTIVITES:

Mon capital de départ :

Nom et prénom de l'élève:

100 points

Atelier	Ce qu'il faut faire	Mon score	Le barème des points	Mon nouveau capital est de :
1	Défi d'endurance : En 3 minutes, réaliser un maximum de segments en courant et/ou marchant.		+20 pts: + de 50 segments +10 pts: 40-50 segments 0 pts: 35 -40 segments -10 pts: 30 -35 segments -20 pts:25 - 30 segments	
2	Défi de force : Sur 3 périodes de 30 secondes, lancer l'engin le plus loin possible.(6 zones possibles à atteindre).Les trois meilleurs scores validés seront additionnés		+ 20 pts: 18 points + 10 pts: 15 -12 points 0 pts:8-11 points -10 pts:4- 7 points -20 pts:moins de 4 points	
3	Défi de coordination : Sur 3 périodes de 30 secondes, , réaliser un maximum de sauts consécutifs, pieds joints avec la corde à sauter. Retenir le meilleur score de chaque période.		+ 20 pts: + de 60 sauts + 10 pts: 50 - 59 sauts 0 pts: 40 -49 sauts -10 pts: 30 - 39 sauts -20 pts: moins de 30 sauts	
4	Défi adresse basket-ball: Sur 3 périodes de 30 secondes, marquer un maximum de points. 1pt : le ballon touche l'anneau. 3 pts le ballon rentre dans l'anneau. Additionner les 3 scores.		+ 20 pts:+ de 20 points + 10 pts: 15 à 19 points 0 pts: 10 à 14 points -10 pts: 5 à 9 points -20 pts: moins de 5 pts	
5	Défi adresse hand-ball : Sur 3 périodes de 30 secondes, tir à bras cassé sur des cibles qui valent 1 point ou 3 points. Additionner les 3 scores.		+ 20 pts:+ de 20 points + 10 pts: 15 à 19 points 0 pts: 10 à 14 points -10 pts: 5 à 9 points -20 pts: moins de 5 pts	
6	Défi coordination : Sur 3 périodes de 30 secondes : réaliser un parcours d'obstacles de haies et en franchir un maximum. Additionner les 3 scores.		+ 20 pts: + 30 obstacles + 10 pts: 25 à 29 obstacles 0 pts: 20 à 25 obstacles -10 pts: 15 à 19 obstacles -20 pts: moins de 15 obstacles	
7	Défi adresse cross hockey : Sur une période de 30 secondes marquer un maximum de but après avoir réaliser un parcours slalom. 3 manches de 30 secondes		+ 20 pts: 7 points et plus + 10 pts: 6 points 0 pts: 5 points -10 pts: 4 points -20 pts: moins de 3 points	

Qui détiendra le plus grand capital de points ?

Mon capital final est de :

ELEVE	DEFI 1	DEFI 2	DEFI 3	DEFI 4	DEFI 5	DEFI 6	DEFI 7	TOTAL
Gaétan	+20	+10	+20	+20	0	20	10	200
Maxence	+20	+10	-10	+10	+10	+20	+20	180

MERCREDI 23 JUIN 2021

Les 3 DEFIS

Lors de cette dernière séance de l'année, 5 élèves ont participé à 3 défis sportifs :

- Badminton
- Basket-ball
- Tir à l'arc

Au sein de chaque discipline sportive, chaque élève pouvait relever 3 épreuves :

- une épreuve « je me teste » : sorte d'échauffement, qui permettait de se familiariser avec l'activité
- une épreuve « sur la cible » l'élève devait toucher la cible (terrain adverse / panier de basket-ball/ cible en tir à l'arc sous peine de pénalité.
- une épreuve défi : l'élève était mis en confrontation sur un duel avec un autre concurrent. Il devait remporter le duel en gagnant plus de point que son adversaire.

Voici les résultats des 3 défis :

Elève	Tir à l'arc	Basket-ball	Badminton	Total
Origane	26	13	14	53
Maxence	69	38	1	108
Elyse	61	17	7	85
Meziane	96	51	27	174
Serena	84	30	25	139

BRAVO à tous les cinq, car au fil des épreuves, nous avons pu constater de gros progrès.

Et à la fin de cet après-midi, nous attendait un goûter bien mérité.

FIN de notre année SPORTIVE
Nous vous donnons rendez-vous
L'année prochaine !!!!

**BRAVO et MERCI pour votre
engagement, dépassement et
bonne humeur.**

Katy, Melissa, Suleyman, Maxence, Saad,
Maëlle, Fatima, Kesiah, Naël, Manis,
Timothée, Medhi, Samir, Tristan, Lenny,
Gaspard, Louis, Dina, Maïedine, Albert,
Charlélie, Loan, Florine, Maeva, Marceau,
Gaétan, Benjamin, Deno, Elise, Alexandre,
Maylis, Ethan, Maxence, Tanté, Alice, Mathis,
Adam, Idriss, Léane, Inès, Nathan, Quentin,
Briséis, Théo, Léa, Maé, Ninon, Meziane,
Origane, Florian, Joseph,
Hugo, Nathan, Anais, Matthias, Nathan,
Sanaya, Benjamin, Ylan Tatiana, Mélanie,
Nicolas, David, Wassil, Lucie, Zoé, Thoméo,
Ilann
Lisa, Jad, Mathis, Klemsy, Rose, Paul,
Vincenzo, Elyse, Alexis, Raphaël, Pierre
Jean, Felix.
Nathan, Jovani Tai, Lilit, Ayoub, Melineda,
Flavie, Elza, Dihya, Serena
Théo, Angelina, Taher, Lorette, Léo,
Henriette, Noelyne, Carmen,
Léopold, Nasri, Nathan, Timéo, Mathis T,
Mathis V