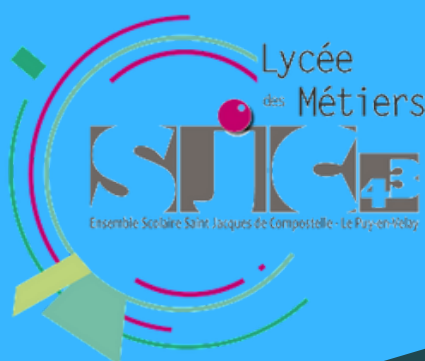


# SEMAINE DES APEL DU 20 AU 24 MARS 2023

POUR LES COLLÉGIENS



Proposé par la mention complémentaire AG2S  
Lycée Saint Jacques de Compostelle - 43000 Le Puy-en-Velay



# INTRODUCTION

L'objectif de la semaine "Bien dans son corps, bien dans sa tête" proposée par l'APEL, est de sensibiliser les élèves en les incitant à bouger, à limiter les comportements à risque et ainsi améliorer leur santé au quotidien.

En effet, en 40 ans les français ont perdu 25 % de leur capacité respiratoire à cause d'un mode de vie beaucoup trop sédentaire et le risque de maladies cardio vasculaires n'a cessé d'augmenter. Pour enrayer ces pathologies, une seule solution : bouger !

Bouger doit cependant rimer avec plaisir c'est pourquoi la classe de Mention Complémentaire AG2S (Animation Gestion de projet dans le Secteur Sportif) du lycée Saint Jacques de Compostelle vous propose un programme sur la semaine qui permettra aux élèves de s'informer, de prendre plaisir à bouger et de faire du sport sans s'en rendre compte.

Merci de participer avec nous à cette semaine !

N'hésitez pas à nous faire part de vos retours et commentaires sur les activités proposées par mail : [sjc43ag2s@gmail.com](mailto:sjc43ag2s@gmail.com)

Sportez vous bien !

# SEMAINE DES APEL

## DU 20 AU 24 MARS 2023

LUNDI

- COACH SOPRANO
- VIDEO BIENFAITS DU CORPS
- DÉBAT

MARDI

- COACH SOPRANO
- VIDÉO SUR LE SOMMEIL

MERCREDI

- COACH SOPRANO
- VIDÉO SUR LA NUTRITION
- PRÉPARATION D'UN PLAT ÉQUILIBRÉ

JEUDI

- COACH SOPRANO
- ÉLECTION DU MEILLEUR CUISINIER
- PRENDRE SON POULS

VENDREDI

- COACH SOPRANO
- ÉPREUVE INTER ÉLÈVES

# LUNDI

## Danse Soprano Le Coach

<https://youtube.com/watch?v=BV66z-504bk&si=EnSikaIECMiOmarE>

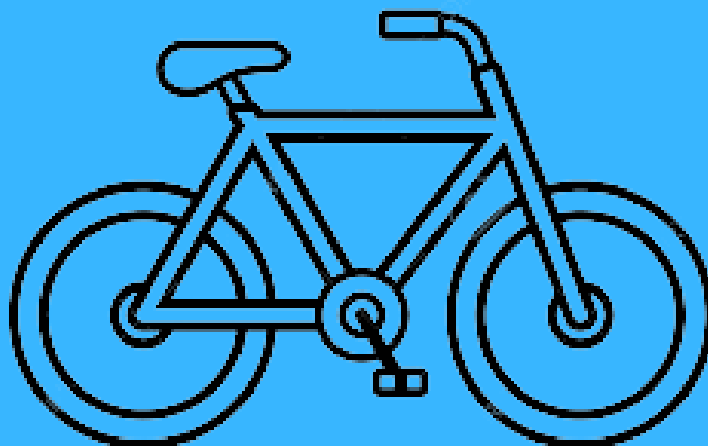
Danse à réaliser tous les matins pour être au top vendredi

## Vidéo sur les bienfaits du sport : Activité physique et santé pour les enfants et les adolescents

<https://youtu.be/qnsou1a8jqw>

Débat sur la pratique physique de chacun  
(quotidiennement, journalièrement, jamais)

Qui peut s'engager sur la semaine pour venir au collège à pied, à vélo, pour favoriser l'activité physique et diminuer la pollution ?



# MARDI

## Danse Soprano Le Coach

<https://youtube.com/watch?v=BV66z-504bk&si=EnSIkaIECMiOmarE>

Danse à faire tous les matins pour être au top Vendredi

## Vidéo sur les bienfaits du sommeil : à quoi ça sert de dormir ?

<https://youtu.be/4ygyy1N3jQ8>

A partir d'aujourd'hui, notez l'heure à laquelle vous vous couchez et l'heure à laquelle vous levez.

	Heure de coucher	Heure de lever	TOTAL
Lundi	x		
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			

Pour votre âge, il faut dormir en moyenne 8-10h par nuit.

Débat avec les élèves sur leurs habitudes de sommeil.

Quels sont les risques de dormir moins de 8h ?

- Manque de concentration
- Accumulation de fatigue musculaire
- Mauvaise humeur
- Difficultés scolaires

# MERCREDI

## Danse Soprano Le Coach

<https://youtube.com/watch?v=BV66z-504bk&si=EnSIkaIECMiOmarE>

Danse à faire tous les matins pour être au top Vendredi

**Vidéo sur la nutrition : Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?**

<youtu.be/AVklzSb1xEE>

Après avoir regardé attentivement la vidéo, vous réaliserez un plat équilibré de votre choix ce soir à la maison.

Envoyez des preuves photos/vidéos courtes de vous en train de réaliser votre plat et une photo finale de votre préparation, à votre professeur par mail ou ENT.

Si vous avez confectionné un plat froid, n'hésitez pas à l'apporter demain.

Nous élirons le meilleur cuisinier de la classe jeudi.

# MERCREDI

## EXEMPLE DE PLAT GATEAU AU CHOCOLAT :

### Liste des ingrédients

- 20 g de cacao en poudre non sucré
- 30 g de maizéna ou de farine
- 80 g de sucre
- 200 g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%)
- 200 g de courgette râpée
- 4 oeufs
- Un peu d'extrait de vanille

### Etales de la recette

Commencez par casser le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 x 1 minute au micro-ondes, lissez la préparation  
Epluchez la courgette et râpez-la finement, vous devez récupérer 200 g sans l'égoutter

Séparez les blancs des jaunes d'œuf, et fouettez les jaunes avec le sucre et la vanille

Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette

Ajoutez alors la maïzena et le chocolat fondu refroidi (gardez 3 cuillères à soupe de chocolat !), en mélangeant bien

Ajoutez le reste de courgette, mélangez

Fouettez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air  
Répartissez dans un moule anti-adhésif et enfournez 30 minutes à 180°C

Mettez le reste de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidi, et lissez. Vous pouvez saupoudrer de noix de coco ou de noisettes par exemple !

# JEUDI

## Danse Soprano Le Coach

<https://youtube.com/watch?v=BV66z-504bk&si=EnSikaIECMiOmarE>  
Danse à faire tous les matins pour être au top Vendredi

**Election du meilleur cuisinier de classe**  
et débat autour de la préparation des plats

## Vidéo comment prendre sont pouls ?

[https://youtu.be/-oksv\\_1EZ-g](https://youtu.be/-oksv_1EZ-g)

Afin de vérifier votre **condition physique**,  
nous allons effectuer le test de Ruffier - Dickson

-----

1) Après un repos couché de quelques minutes, prendre le pouls :

Pouls n°1:

.../mn

2) Faire lever l'élève, puis effectuer 30 flexions complètes de jambes en 45 secondes, bras tendus devant lui. Prendre ensuite immédiatement le pouls :

Pouls n°2:

.../mn

3) Faire rallonger l'élève et prendre le pouls à 1 mn de la fin des flexions :

Pouls n°3:

.../mn



# JEUDI

## Formules :

Index de Ruffier =  $(P1 + P2 + P3 - 200) / 10$

Index de Ruffier-Dickson =  $(P1 - 70 + (2 \times (P2 - P0))) / 10$

## Interprétation :

Indice de Ruffier (Ir) :

- Ir < 0 : très bonne adaptation à l'effort
- Ir ≥ 0 et < 5 : bonne adaptation à l'effort
- Ir ≥ 5 et < 10 : adaptation à l'effort moyenne
- Ir ≥ 10 et < 15 : adaptation à l'effort insuffisante
- Ir ≥ 15 : mauvaise adaptation à l'effort, un bilan médical complémentaire s'avère nécessaire.

Indice de Ruffier-Dickson (Id) :

- Id < 0 : excellent ;
- Id ≥ 0 et < 2 : très bon ;
- Id ≥ 2 et < 4 : bon ;
- Id ≥ 4 et < 6 : moyen ;
- Id ≥ 6 et < 8 : faible ;
- Id ≥ 8 et < 10 : très faible ;
- Id ≥ 10 : mauvaise adaptation à l'effort.

## Références :

Dickson, J. (1950). « Utilisation de l'indice cardiaque de Ruffier dans le contrôle médico-sportif », Med. Educ. Phys. Sport, 2, 65.

# VENDREDI

Danse Soprano Le Coach

<https://youtube.com/watch?v=BV66z-504bk&si=EnSikaIECMiOmarE>

Danse à réaliser avec l'ensemble des classes dans la cour.

## ÉPREUVE INTER-ÉLÈVES

Epreuve n°1 : tir a la corde

Epreuve n°2 : la course en sac

Epreuve n°3 : la course de chaises

Epreuve n°4 : la course des aveugles

Epreuve n°5 : les ballons mystères

Epreuve n°6 : les éclopés mènent l'enquête

Epreuve n°7: tous dans le journal

**VOIR ANNEXES**



# Épreuve n°1 : **Tir à la corde: pour gagner, tirez groupés !**

## Matériel nécessaire :

- 1 corde
- 1 surface de jeu plate et longue (10m)
- 1 foulard
- 2 lignes de repères

## **Règles du jeu**

Forme 2 équipes de même nombre.

Pour bien définir la surface de jeu, pose la corde au sol.

Noue un foulard au milieu de la corde.

Place au sol 2 lignes à 3 ou 4 mètres de chaque côté du milieu de la corde. Ces lignes représenteront les limites à ne pas dépasser pour chaque équipe. Les équipes formées se placent de chaque côté de la corde, derrière leurs limites respectives.

Lorsque l'arbitre donne le départ par un « go »,

chaque équipe doit tirer de toutes ses forces

de manière à attirer l'autre équipe vers sa ligne de limite.

Lorsque le foulard placé sur la corde dépasse la ligne limite d'une équipe, c'est l'autre équipe qui remporte la partie.

Il est bien sur possible de jouer en plusieurs manches gagnantes.

Que les plus forts gagnent !

## Petit conseil

Pour ne pas te blesser, laisse 1,5m entre chaque joueur de ton équipe.

Les plus petits seront devant. Tiens la corde avec tes mains sans qu'elle ne s'enroule à tes poignets! Tu ne dois surtout pas lâcher la corde si tu veux gagner !



## Épreuve n°2 : **La course en sac**

### Matériel nécessaire :

- des sacs à patates ou de quoi les remplacer (sacs plastique, sacs poubelle,...)
- un espace long d'une quinzaine de mètres

## **Règles du jeu**

Délimite le terrain. Pour cela, trace 2 lignes au sol: la ligne de départ et la ligne d'arrivée.

Enfile un sac à patates que tu tiendras avec tes 2 mains.

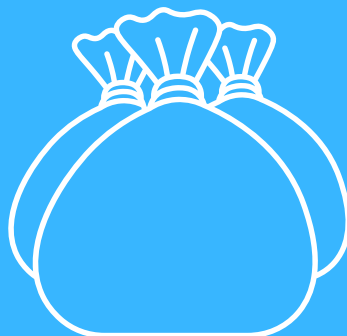
Au signal de départ « go », tout le monde s'élance dans la course. Le premier qui franchit la ligne d'arrivée remporte la course en sac.

Variante de la course en sac : La course-relais. Cette variante de la course en sac se joue en équipe. Les joueurs se placent en file indienne par équipe derrière la ligne de départ. Le premier joueur de chaque équipe enfile le sac à patates.

Le but est d'aller jusqu'à la ligne d'arrivée , puis de revenir jusqu'à la ligne de départ pour passer le relais au joueur suivant. La première équipe à avoir effectué tous ses relais remporte la partie.

### Petit conseil

Tu peux gêner un adversaire pour essayer de gagner mais tu ne peux pas lâcher ton sac.



## Épreuve n°3 : La course de la chaise

### Matériel nécessaire :

- Matériel nécessaire :
- 2 chaises ou 2 tabourets par participant

## Règles du jeu

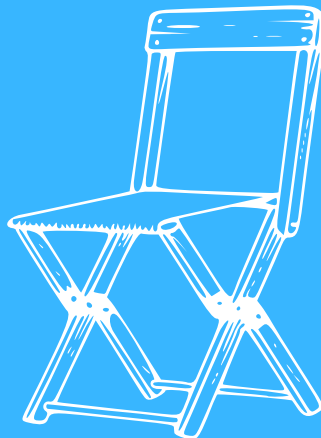
La course se joue à l'extérieur.

Définis une ligne de départ et d'arrivée (distances de 15 à 50 mètres). Place-toi debout sur une chaise derrière la ligne de départ et prends une 2ème chaise avec toi.

Au « Go », déplace les chaises de manière à rejoindre la ligne d'arrivée le plus vite possible sans mettre les pieds à terre. Si tu poses un pied à terre, tu devras reculer de 3 mètres ! Attention, si tu poses tes 2 pieds au sol, tu as perdu !

### Petit conseil

Si tu veux gagner la course, assure-toi d'avoir des chaises ou tabourets solides ! N'utilise pas de chaises pliables !



## Épreuve n°4 : **La course des aveugles**

### Matériel nécessaire :

- Des bandeaux
  - Il va falloir préparer un parcours comprenant des obstacles ainsi que des passages obligatoires.
- Laisse place à ton imagination !

## **Règles du jeu**

Forme des duos.

L'un sera l'« aveugle » (muni d'un bandeau sur les yeux),  
l'autre le « guide ».

L'« aveugle » devra rejoindre la ligne d'arrivée  
en passant par le parcours délimité.

Pour se faire, le « guide » lui donnera les instructions à distance !

Le guide ne pourra pas venir sur le parcours, il devra t'aider à  
distance.

Si tu rates un obstacle, tu devras revenir en arrière pour le repasser.

L'« aveugle » qui franchit en premier la ligne d'arrivée grâce à son  
guide a gagné !

## Épreuve n°6 : Les éclopés mènent l'enquête

### Matériel nécessaire :

- 1 bobine de ficelle
- des sacs poubelle
- du papier et 1 bic
- des enveloppes

## Règles du jeu

Forme 2 équipes.

Chaque équipe recevra un sac avec, à l'intérieur, 12 enveloppes: certaines vides et d'autres contenant un mot.

Les mots réunis dans le bon ordre devront former un dicton.

Chaque équipe, se place en file indienne sur la ligne de départ.

Sur la ligne d'arrivée, se trouvent les sacs contenant les enveloppes.

Le premier joueur de chaque équipe a les pieds noués.

Au top départ, les deux adversaires rejoignent,

en sautillant à deux pieds, le sac et choisissent une enveloppe au hasard.

Il faut ensuite la rapporter à son équipe.

Chaque membre de l'équipe fera la même chose à tour de rôle pour ramener tous les mots.

Grâce à ces mots, vous pourrez trouver le dicton !

Si ton équipe pense avoir trouvé le dicton, il faut le dire à l'organisateur. Attention, soyez sûrs de vous car vous n'avez droit qu'à une seule proposition.

## Épreuve n°7 : **Tous dans le journal**

### Matériel nécessaire :

- des journaux et ... ta bonne humeur !!

## **Règles du jeu**

Forme des équipes de 6 personnes.

Place sur le sol les double-pages de journal.

Le but du jeu est que toute ton équipe tienne ensemble sur le journal.

Au coup de sifflet, le premier de chaque équipe ira en courant se placer sur la feuille de journal.

Une fois le premier en place, le second membre de l'équipe partira à son tour rejoindre le premier (et ainsi de suite).

L'objectif est que toute l'équipe soit sur la double-page de journal.

Attention, pour gagner, personne ne peut mettre un pied en-dehors du journal.

### Petit conseil

Pour gagner, les plus forts de ton équipe se placeront d'abord sur la feuille de papier et porteront ensuite les plus petits.