Bonjour à tous !

Vous voilà confinés chez vous pour une durée indéterminée.

Pour votre santé et votre bien être, n’oubliez pas de rester actif physiquement.

Dans la mesure du possible, vous pourrez faire les exercices proposés sur le **document joint**, faire des jeux sportifs avec votre famille, aller marcher ou courir autour de votre domicile.

Pour toute pratique, veillez à votre sécurité.

Je vous rappelle que vous ne devez pas vous regrouper pour pratiquer des activités physiques.

Je vous propose aussi de regarder quelques vidéos via les liens en fonction des activités que nous aborderons ce troisième trimestre.

Je reste disponible pour toute question ou conseil sur pronote ou par mail : [Elodie.Begards@ac-guyane.fr](mailto:Elodie.Begards@ac-guyane.fr)

Je vous souhaite bon courage et portez vous bien !

A bientôt,

Mme BEGARDS

**Athlétisme (6ème)**

Vidéo sur le saut en longueur : <https://youtu.be/t2sH2B9thLg>

Vidéo avec quelques records en athlétisme : <https://youtu.be/ke21qFZlK3g>

Ces vidéos datant de 2017, les records ne sont peut-être plus les valables… à vous de faire des recherches, on en discutera lors de notre prochaine rencontre.

**Natation (6ème et 5ème)**

Afin de vous préparer aux deux parties (pratique et théorique) de l’ASSN, quelques documents en suivant le lien ci-dessous :

- la partie théorique : 4 diaporamas pour se préparer aux questions auxquelles vous devrez répondre pour valider cette partie (je vous présenterai le questionnaire à notre retour au collège).

- la partie pratique : 1 descriptif écrit et 1 vidéo montrant les différentes étapes de l’épreuve

<https://drive.google.com/open?id=1a2NkLIKNnaBUrsOXrPA-Ff4ijUieXzwd>

**Basket-ball(5ème et 3ème)**

Vidéo présentant un règlement simplifié : <https://youtu.be/z93bLrx7JTw>

Voir document joint.

**Ultimate frisbee (4ème)**

Le règlement simplifié du jeu

<https://youtu.be/EpRkM8Z-WpA>

Les gestes techniques

<https://youtu.be/MuoTaA25P0M>

**Rugby à 5 (4ème)**

Le règlement rugby à 5 (touvher)

<https://www.racingclublabarthais.com/media/uploaded/sites/12771/document/597da9b832a27_Fichesynthserugby520162017.pdf>

Vidéo jeu rugby à 5

<https://youtu.be/_bIkrE_5dMg>

**Acrosport (3ème)**

Vidéo reprenant les règles de sécurité incontournables : <https://youtu.be/uq6THMgdymU>

Vidéo avec quelques conseils pour réussir les pyramides : <https://youtu.be/vs2VDNNAJcA>

2 vidéos d’élèves de Terminales pour vous donner des idées. Vous pouvez dès maintenant vous consulter (à distance, bien sûr !) pour chercher un thème, une musique… :

<https://drive.google.com/open?id=1KFOFOrPuAnMsc1Rs02BVlnZnEJEJVjSS>