**EPI  niveau 4ème : corps santé, bien être et sécurité.**

**L’échauffement en EPS**

Travail en groupe de 3 élèves maximum sur un des sujets ci-dessous.

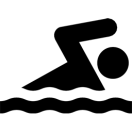
Dans la classe, 3 groupes au maximum peuvent travailler sur le même sujet.

**Sujet 1 :**

Aujourd’hui 15 h au gymnase St Lazare, **finale régionale de Volley-ball**. L’équipe féminine cadette limougeaude affronte l’équipe féminine cadette de Tulle. Vous êtes leur entraineur, quel échauffement leur proposez-vous avant cette finale ?



**Sujet 2 :**



Vous êtes l’entraîneur de Florent Manaudou, célèbre nageur au palmarès exceptionnel. Il doit effectuer un 50 mètres nage libre lors des séries aux Jeux Olympiques, à 11h.Quel échauffement lui proposeriez vous ?

**Sujet 3 :**

Votre cousin d’Amérique âgé de 30 ans et en très bonne condition physique s’est inscrit au Marathon de New-York. Le départ de cette course de 42.195 km est prévu à 12h. Ce marathon a lieu le 1er novembre. Quel type d’échauffement pourriez-vous-lui proposer ?



**Sujet 4 :** Tristan et Sophie élèves de 4ème au collège B. de Ventadour en cours d’EPS (séance du jour Badminton) :



Tristan : « je n’ai pas envie de m’échauffer. Pour le badminton, cela ne sert à rien, on ne court même pas.

Sophie : « Si Tristan, quelle que soit l’activité, il est important de s’échauffer avant.

Trouvez les arguments, en vous appuyant sur l’activité sportive proposée, qui pourraient permettre à Sophie de convaincre Tristan de l’importance de l’échauffement

**Sujet 5  :**

Ce soir 20 heures, match de basket ball CSP contre SIG (Strasbourg).



L’entraîneur Dusko Vujosevic est absent. Vous avez en charge l’échauffement au palais des sports.

**Sujet 6 :**

Après sa médaille d’or aux Jeux Olympiques de Rio, Teddy Riner s’est accordé 15 jours de repos. Vous assurez son premier échauffement de reprise.

[](http://images.google.fr/imgres?imgurl=https://image.freepik.com/icones-gratuites/judo-olympique-couple-silhouette_318-53755.jpg&imgrefurl=http://fr.freepik.com/icones-gratuites/judo-olympique-couple-silhouette_732556.htm&h=626&w=626&tbnid=9pJpcHPNCtHn_M:&docid=lSw4zAurRZ7i1M&ei=NmTYV4qUMqefgAbo16HQCQ&tbm=isch&iact=rc&uact=3&dur=472&page=5&start=143&ndsp=32&ved=0ahUKEwiKh5b5mY3PAhWnD8AKHehrCJo4ZBAzCD0oOzA7&bih=650&biw=1366)

**Sujet 7 :** Imaginez un dialogue entre deux élèves, l’un est

convaincu des bienfaits de l’échauffement en EPS, l’autre n’en

voit pas l’utilité.

**Sujet 8 :**

[](http://images.google.fr/imgres?imgurl=http://mondedeptitsbonshommes.com/wp-content/uploads/sprint-series.jpg&imgrefurl=http://mondedeptitsbonshommes.com/2014/07/24/montagne-guide-dalimentation-intensite-33/&h=1520&w=1128&tbnid=hWTQKIpPdRSrFM:&docid=BbRmppQObEyaUM&ei=LmbYV9CWFsHWgAa2gbfQCQ&tbm=isch&iact=rc&uact=3&dur=4191&page=1&start=23&ndsp=28&ved=0ahUKEwjQ5aPpm43PAhVBK8AKHbbADZoQMwhVKDIwMg&bih=650&biw=1366)

Usain Bolt va s’échauffer pour la finale du 100 mètres aux Jeux Olympiques.

Il vous demande des conseils pour l’échauffement

**Sujet 9 :**

[](http://images.google.fr/imgres?imgurl=https://image.freepik.com/icones-gratuites/joueur-de-rugby-tape-dans-le-ballon_318-43426.jpg&imgrefurl=http://fr.freepik.com/icones-gratuites/joueur-de-rugby-tape-dans-le-ballon_745774.htm&h=626&w=626&tbnid=K3dbuFVVEPw0ZM:&docid=x0ZTyOCnQqw3hM&ei=m2fYV6qXCozdgAbcmafoDw&tbm=isch&iact=rc&uact=3&dur=690&page=1&start=14&ndsp=28&ved=0ahUKEwjq0J2XnY3PAhWMLsAKHdzMCf0QMwhSKB0wHQ&bih=650&biw=1366)

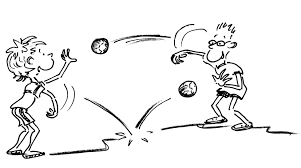
Votre meilleur ami a été dispensé pendant deux mois suite à une fracture de la cheville. Il reprend l’activité en EPS, vous lui préparez son premier échauffement avant une séance de rugby.

**Sujet 10 :**

Petit groupe de gentils « ados rebelles », vous avez envie de « provoquer » votre enseignant d’EPS en lui proposant un échauffement « inédit » mais respectueux des grands principes incontournables. A vous de jouer !



**Sujet 11 :**

[](http://images.google.fr/imgres?imgurl=https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2015/11/5_Passen_2_Zweierlei.jpg&imgrefurl=https://www.mobilesport.ch/balle-a-la-corbeille/balle-a-la-corbeille-passer-et-dribbler-gammes-a-deux/&h=462&w=827&tbnid=qCkkymDPe92W8M:&docid=tIKPTeYZ4wk_3M&ei=ACzYV4MnqNqABvXpmeAM&tbm=isch&iact=rc&uact=3&dur=506&page=6&start=154&ndsp=22&ved=0ahUKEwiDp4yr5IzPAhUoLcAKHfV0Bsw4ZBAzCDkoNzA3&bih=650&biw=1366)

Match de hand ball entre les professeurs de votre classe et les élèves. Vous êtes responsables de l’échauffement des professeurs. Mettez en évidence les différences entre l’échauffement des professeurs et celui des élèves.

**Sujet 12 :**

Mr Nayl vous intercepte en train de courir dans les couloirs. Vous tentez de lui expliquer que vous essayer de commencer l’échauffement du cours d’EPS pour mettre en œuvre ce que vous apprenez en EPI. Un dialogue s’instaure entre vous et lui, il veut savoir ce qui est enseigné en EPI.



**Sujet 13 :**

**Finales Académiques de Hand Ball**

[](http://images.google.fr/imgres?imgurl=http://online-shirt-designer.ch/img/Designs/Designklein-14313177.png&imgrefurl=http://online-shirt-designer.ch/francais/t-shirts/team%20handball.php&h=250&w=250&tbnid=mub8uv_CgN0YQM:&docid=VrbIf10KQuqAKM&ei=kWrYV5GKJOSIgAaCn5TYAg&tbm=isch&iact=rc&uact=3&dur=779&page=4&start=91&ndsp=27&ved=0ahUKEwjRlvCAoI3PAhVkBMAKHYIPBSs4ZBAzCAQoAjAC&bih=650&biw=1366)

L’équipe minime filles du collège est qualifiée. Mr Pangaud vous demande de prendre en charge l’échauffement avant la finale.