



Stage massé d'athlétisme pour tous les élèves de 5^e
JUSTE APRES LES VACANCES DE NOEL

Madame, Monsieur, Chers Parents,

Monsieur le Principal vous informe que l'Equipe EPS organise un stage massé d'athlétisme pour tous les élèves de 5^e du lundi 3 janvier au vendredi 7 janvier 2022.

Le principe est de proposer une séquence entière d'une activité au programme en EPS sur 5 jours au lieu de 2h toutes les 2 semaines toute l'année. Le stage s'organise sur 5 jours de 7h10 à 16h20 = 5 x 7h = **35 heures effectives de stage**.

L'objectif est de faire découvrir de façon plus approfondie l'ensemble des activités athlétiques. Tout se déroulera à Javouhey.

Les élèves seront répartis dans différents groupes : G1, G2, G3, G4 ou G5.

	lundi 3 janvier	mardi 4 janvier	mercredi 5 janvier	jeudi 6 janvier	vendredi 7 janvier
7h10	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement
8h10	G1 : Demi-fond G2 : Relais-vitesse G3 : Course de haies G4 : Lancers G5 : Sauts	G1 : relais-vitesse G2 : course de haies G3 : Lancers G4 : Sauts G5 : demi-fond	G1 : course de haies G2 : Lancers G3 : Sauts G4 : demi-fond G5 : relais-vitesse	G1 : lancers G2 : Sauts G3 : demi-fond G4 : relais-vitesse G5 : course de haies	G1 : sauts G2 : demi-fond G3 : relais-vitesse G4 : course de haies G5 : Lancers
11h30	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
13h00	G1 : Lancers G2 : Sauts G3 : demi-fond G4 : relais-vitesse G5 : course de haies	G1 : Sauts G2 : demi-fond G3 : relais-vitesse G4 : course de haies G5 : Lancers	G1 : relais-vitesse G2 : course de haies G3 : Lancers G4 : Sauts G5 : demi-fond	G1 : demi-fond G2 : relais-vitesse G3 : course de haies G4 : Lancers G5 : Sauts	G1 : course de haies G2 : Lancers G3 : Sauts G4 : demi-fond G5 : relais-vitesse
16h20					

Les élèves devront arriver en tenue d'EPS au collège (t-shirt, short, baskets) avec dans leur sac une tenue de rechange, une bouteille d'eau ainsi que leur carnet de correspondance.



Stage massé d'athlétisme pour tous les élèves de 5^e
JUSTE APRES LES VACANCES DE NOEL

Madame, Monsieur, Chers Parents,

Monsieur le Principa vous informe que l'Equipe EPS organise un stage massé d'athlétisme pour tous les élèves de 5^e du lundi 3 janvier au vendredi 7 janvier 2022.

Le principe est de proposer une séquence entière d'une activité au programme en EPS sur 5 jours au lieu de 2h toutes les 2 semaines toute l'année. Le stage s'organise sur 5 jours de 7h10 à 16h20 = 5 x 7h = **35 heures effectives de stage**.

L'objectif est de faire découvrir de façon plus approfondie l'ensemble des activités athlétiques. Tout se déroulera à Javouhey.

Les élèves seront répartis dans différents groupes : G1, G2, G3, G4 ou G5.

	lundi 3 janvier	mardi 4 janvier	mercredi 5 janvier	jeudi 6 janvier	vendredi 7 janvier
7h10	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement
8h10	G1 : demi-fond G2 : relais-vitesse G3 : course de haies G4 : lancers G5 : saut	G1 : relais-vitesse G2 : course de haies G3 : Lancers G4 : Sauts G5 : demi-fond	G1 : course de haies G2 : Lancers G3 : Sauts G4 : demi-fond G5 : relais-vitesse	G1 : lancers G2 : Sauts G3 : demi-fond G4 : relais-vitesse G5 : course de haies	G1 : sauts G2 : demi-fond G3 : relais-vitesse G4 : course de haies G5 : Lancers
11h30	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
13h00	G1 : Lancers G2 : Sauts G3 : demi-fond G4 : relais-vitesse G5 : course de haies	G1 : Sauts G2 : demi-fond G3 : relais-vitesse G4 : course de haies G5 : Lancers	G1 : relais-vitesse G2 : course de haies G3 : Lancers G4 : Sauts G5 : demi-fond	G1 : demi-fond G2 : relais-vitesse G3 : course de haies G4 : Lancers G5 : Sauts	G1 : course de haies G2 : Lancers G3 : Sauts G4 : demi-fond G5 : relais-vitesse
16h20					

Les élèves devront arriver en tenue d'EPS au collège (t-shirt, short, baskets) avec dans leur sac une tenue de rechange, une bouteille d'eau ainsi que leur carnet de correspondance.