

# **SPORTEZ-VOUS BIEN AVEC LA SOP 2021**

## **Programme de la SOP**

Chaque journée sera ponctuée d'une action autour de la thématique Génération 2024.

Un fil rouge aura lieu tous les jours :

- 1) Réveil musculaire le matin, au début de chaque cours à 8h30, géré par des élèves de la classe
- 2) 30 mns d'activité sportive sur la pause méridienne autour du chiffre 2024 (2024m, 2024 secondes, 2024 tirs, 2024 sauts...)
- 3) Challenge QUIZ inter-classes sur l'expo CASDEN : Chaque classe, sur une heure de permanence, ira sous le préau, avec un questionnaire (20 questions) en lien avec les affiches exposées.

Chacun apportera des points à sa classe.

La moyenne sera réalisée pour chaque classe avec récompense lors de la cérémonie de clôture de la meilleure classe.

|            |   |
|------------|---|
| Lundi 1/02 | <p><b><u>Cérémonie d'ouverture de la SOP 2021</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Relais de la flamme olympique</li><li>- Allumer la flamme Olympique</li><li>- Défilé des différentes classes avec leur drapeau des champions olympiques de leur classe.</li><li>- Discours d'ouverture</li></ul> <p>Projet Français/éducation musicale : écriture de l'hymne olympique du collège.</p> <p><b><u>Fil rouge</u></b></p> <p><b><u>Tester sa condition physique</u></b> : Chaque classe aura 2H d'EPS où chaque élève réalisera 5 tests :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1-&gt; Test force abdominale</li><li>2-&gt; Test d'équilibre</li><li>3-&gt; Test de souplesse</li><li>4-&gt; Test de force brachiale</li><li>5-&gt; Test vitesse réactivité</li></ol> |
|------------|---|

|               |   |
|---------------|---|
|               | <p>6-&gt; Test Vitesse Maximale Aérobie</p> <p><b><u>En Histoire-géographie-EMC</u></b> : travail autour d'expos « Génération 2024 » avec toutes les classes: le fair-play, la flamme olympique, les femmes et le sport.</p> <p><b><u>Club olympique (CIO)</u></b> : Journal spécial sur le sport et la santé</p>   |
| Mardi 2/02    | <p><b><u>Journée olympique pour les 4è et 3è</u></b></p> <p><u>Matinée autour du parcours santé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Joël PIGEAU (CDOS) sur les risques liés au dopage.</li> <li>* Patrick THIBAUD (CDOS) sur le lien sport et santé</li> <li>* Adeline DAVID (mutualité française Nouvelle Aquitaine) : La nutrition/santé/sport</li> </ul> <p>+ <u>PRATIQUE BREAKDANCE</u> (découverte de ce sport, présent aux JO de 2024)</p> <p><u>Après-midi autour du parcours avenir : les métiers liés au sport.</u></p> <p>Joël Pigeau (évènementiel), Patrick Thibault (kiné et bénévole CDOS), Yann Montiège (entraîneur et kiné de l'équipe de hand de Montpellier), Flavien Pied (éducateur sportif), journaliste sportif de la NR, Pauline Dadot et Guillaume Lafontaine (moniteur ski et gérant structure parc aventure)</p> <p>Puis, temps en classe : Folios + journal CIO relatant la journée.</p> <p><b><u>Fil rouge</u></b></p> <p><b><u>En Histoire-géographie-EMC</u></b> : travail autour d'expos « Génération 2024 » avec toutes les classes: le fair-play, la flamme olympique, les femmes et le sport.</p> |
| Mercredi 3/02 | <p><b><u>Fil rouge</u></b></p> <p><b><u>La journée santé de l'AS</u></b> : ateliers autour de la santé (ergo-avirons, zumba, circuit-training, Yoga)</p>  |

|               |   |
|---------------|---|
|               | <p><b><u>En Histoire-géographie-EMC</u></b> : travail autour d'expos « Génération 2024 » avec toutes les classes: le fair-play, la flamme olympique, les femmes et le sport.</p>  |
| Jeudi 4/02    | <p><b><u>Fil rouge</u></b> (2024 secondes pour apprentissage choré flashmob)</p> <p><b><u>Journée paralympique pour les élèves de 6è et 5è</u></b>, avec 6 ateliers (comité handisport 79) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parcours fauteuil</li> <li>- Céci-pétanque</li> <li>- Temps d'échange avec un sportif déficient visuel</li> <li>- Rugby fauteuil</li> <li>- Foot fauteuil électrique</li> <li>- Showdown ou torball</li> </ul>  |
| Vendredi 5/02 | <p><b><u>Fil rouge</u></b> : flashmob</p> <p><b><u>Rencontre avec des champions olympiques et/ou paralympiques et accompagnateurs aux JO</u></b> :</p> <p>*Julie Chupin et son entraîneur (pratique tir à l'arc - matériel du club de tir à l'arc de Coulonges)</p> <p>* Pascal Griffaud et Pascal Verger en TT paralympique : échanges autour de leur expérience aux JO et pratique.</p> <p>Demandes envoyées aux 9 champions dont les classes portent les noms.</p> <p>Exposition des travaux réalisés par les élèves sur le thème de la santé.</p> <p><b><u>Club olympique (CIO)</u></b> : Journal spécial sur la semaine Olympique et paralympique.</p> <p><b><u>Cérémonie de clôture</u></b></p> |