

HÉRITAGE

DES RESSOURCES
POUR PROLONGER
L'ESPRIT JOP

2024

Focus sur une
performance



Le saviez vous ?



Lecture



L'EPS qui décoiffe



Témoignage



Jette un œil

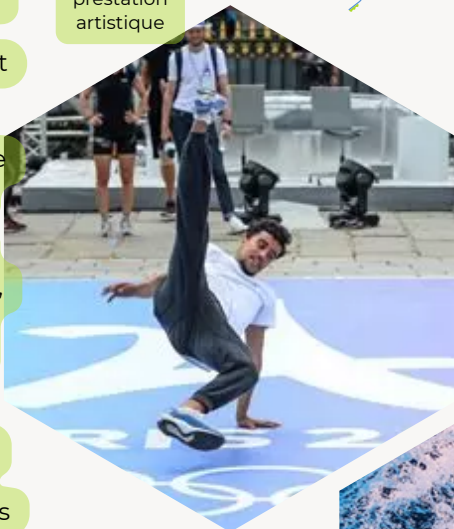


LE BREAKDANCE

Dans la danse Hip Hop, il y a plusieurs catégories de danse : le Popping, le Locking, la New style, la House dance et le Breaking. Le Breaking est caractérisé par l'enchaînement de mouvements au sol et de mouvements debout inspirés de diverses disciplines (salsa, arts martiaux, capoeira, yoga, gymnastique, arts du cirque, boxe, danses folkloriques, ...). L'enchaînement s'effectue globalement dans un mouvement circulaire ponctué par des arrêts (freezes).

Module USEP Break s'cool

CA3 S'exprimer
devant les autres
par une
prestation
artistique



Arshad Nadeem a réalisé un exploit en ramenant la première médaille d'or individuelle au Pakistan et en battant le record olympique du javelot aux Jeux Olympiques de Paris 2024. Il a pulvérisé le record olympique de plus de 2m avec un jet à 92,97m.

Quel défi sportif et collectif pourriez-vous envisager avec ce nombre 92.97 ?



Et si on
expérimentait ?
Le vélo
SRV C123

CA2 Adapter ses déplacements
à des environnements variés



L'école
Condorcet
(Angers) aux
JOP



Connaissez-vous les règles de la coulée en natation ?



Au départ d'une course et à chaque virage, les nageurs passent du temps sous l'eau : c'est la coulée. Les nageurs doivent obligatoirement émerger avant la ligne des 15m sous peine d'être disqualifiés. Cette limite est matérialisée par des marqueurs rouges sur les lignes d'eau.

Lorsqu'on sait que, à une profondeur de 1 m sous l'eau, la résistance est 60 % moins forte qu'à la surface, on comprend pourquoi Léon Marchand a fait de la coulée sa spécialité. Sa gestuelle, inspirée de celle de Michael Phelps, a été perfectionnée au point de devenir la nouvelle référence. Elle tient en trois points fondamentaux : la poussée, l'ondulation et la sortie de l'eau. Pour répéter des coulées longues et constantes sur toute la durée d'une course, toujours à très haute vitesse, le Toulousain peut compter sur des capacités respiratoires hors norme : jusqu'à sept secondes d'apnée lors d'une coulée. Rapide à la surface, le Français est surtout le meilleur sous l'eau !



A vos marques... prêts ?
Lisez !

