Joutes COVID / 19-20

Juin 2020

Classes 5-6, 7-8 et 9-11

Directives d'organisation

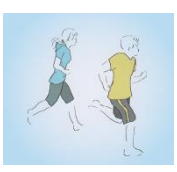
La performance individuelle au service du résultat collectif

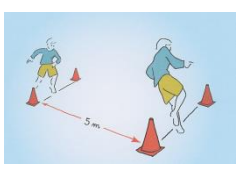
Principes :

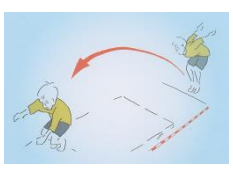
- Durant tout le **mois de juin**, des activités standardisées sont réalisées par chaque classe.
- Les épreuves ont lieu **durant les leçons EPH** et avec le.la MEPS / MC habituel.le.
- Les résultats déjà mesurés durant l'année scolaire peuvent être repris en cas de manque de temps ou de conditions météo défavorables.
- Les classements seront faits sur la **moyenne des résultats de chaque classe** :
  - Par (demi-)cycles en 5-6, 7-8 et 9-11
  - Par volée 5P, 6P, 7P, etc.
  - Par groupe (F/G) dans la volée de 5P, 6P, 7P, etc.
- Au lieu de s'impliquer durant 2 jours (athlétisme + jeux) dans les joutes habituelles, les enseignant.e.s reçoivent de CTAC les tableaux de résultats à compléter pour leur classe et les retournent pour classements **au plus tard le vendredi 26 juin 2020**
- D'autres documents utiles sont téléchargeables ici[1]. Sur les feuilles *excel*, les résultats se calculent automatiquement.

Epreuves en 5-6P

Tests de condition physique	***Remarques / explications***
Course : test de Cooper (12 minutes)	*Réalisée par demi-classe à la fois (duos d'élèves : un coureur / un secrétaire)*
Souplesse	*L'élève, assis jambes tendues sur un tapis, fait glisser gentiment un agenda avec les deux mains*
Course navette franchissent toujours les lignes	*Meilleur des 2 passages de chaque élève, les 2 pieds*
La minute de corde à sauter	*Un essai par élève*
Force	*Tenir bras fléchis à une barre, mains en position « dorsale » (obligatoire !)*
Détente	*Saut de grenouille sans élan, meilleur des 3 sauts de chaque élève*







[1] *https://chtacchini.ch/joutes2020*

Epreuves en 7P-8P

Activités	***Remarques / explications***
4 des 6 tests de condition physique	*Sans les courses (12 min et navettes). Explications : voir 5-6P*
Course : le marathon de la classe	*Tous ensemble, courir la distance totale d'un marathon (42.195 km)*
Course : sprint 60m	*Meilleure des 2 courses de chaque élève*
Lancer de la balle	*Meilleur des 3 lancers de chaque élève*
Agilité : Croix Suisse (version Crissier)	*Meilleur des 3 passages de chaque élève*

Epreuves en 9S-11S

Activités	***Remarques / explications***
4 des 6 tests de condition physique	*Sans la force et les navettes. Explications : voir 5-6P.*
Course : sprint 60m (F et G)	*Meilleure des 2 courses de chaque élève*
Lancer de la balle	*Meilleur des 3 lancers de chaque élève*
Agilité : Croix Suisse (version Crissier)	*Meilleur des 3 passages de chaque élève*
Passes de frisbee	*Nb de passes de frisbee réussies à 9m en 3min, par groupes de 2. Diviser le résultat du groupe par deux pour les résultats !*
Le cerveau musclé	*Questionnaire écrit général sur le sport à Crissier.*

Note :

- Les activités se font dans la mesure du possible à l'extérieur si la mise en place le permet.
- Les contacts ne sont pas autorisés entre les élèves, mais ils peuvent s'encourager !
- Les élèves blessés ne sont pas comptabilisés dans les résultats de l'activité de leur classe.

Pour la file EPH

Ch. Tacchini

Ecoles de Crissier

A RETOURNER A CTAC JUSQU'AU 26 JUIN

CONCOURS 5-6

Classe :

Tests de Condition physique

Liste des élèves	12 minutes	Souplesse	Force	1' corde	Détente	C. navette
ex	*2150 m*	*3 cm*	*24 s.*	*118 sauts*	*162 cm*	*20.5 s.*
Résultat classe						

Moyenne de la classe

ChT-mai2020