



J9 : retour du volley tandis que la gym et l'APPN en toute continuité (09/12/2020)

publié le 09/12/2020 - mis à jour le 16/12/2020

Descriptif :



Encore 300 pts en moyenne par élève quelle que soit son activité pour un total de 11141 pts ce mercredi. Encore un dernier effort mercredi prochain dernier jour du challenge UNSS départemental. N'oublions pas la gym de 12h05 en semaine pour aussi "scorer". Semaine prochaine, il y aura aussi du vélo (du coup, 16h comme fin pour ceux-là).

Encore 300 pts en moyenne par élève quelle que soit son activité pour un total de 11141 pts ce mercredi. Encore un dernier effort mercredi prochain dernier jour du challenge UNSS départemental. N'oublions pas la gym de 12h05 en semaine pour aussi "scorer". Semaine prochaine, il y aura aussi du vélo (du coup, 16h comme fin pour ceux-là).

300 pts en moyenne en APPN : 50 min de vélo (ou run & bike), soit 6x5x50 pts (1pt / min courrue ou roulée) + 6x5x10pts (10 pts / balise trouvée) = 1800 pts

Au programme pour les 6 : 40 min aller-retour jusqu'au site de Pré-Leroy (Jardin des Plantes). Les "grandes" ont tout fait en run and bike (cad un vélo pour deux).

Justement, pendant que M.Mazereau se faisait "poseur" de 5 balises, trois binômes s'affrontaient sur **10 min de course en run and bike** pour un maximum de distance. Après 4 changements de pilote imposés, les 4 dernières minutes étaient laissées libres. A ce petit jeu Faustine et Miléna l'ont emporté mais ne reprenant qu'1 tour à leurs adversaires (3 tours 3/4). Ces derniers finirent à égalité avec 2 tours.

Deuxième épreuve : la poursuite, les élèves s'élançant sur le même parcours au dénivelé certain avec 1 à 2 min d'écart, du supposé plus rapide au plus lent. A ce petit jeu Miléna a gagné, Lucie réussissant une fort belle 3e place. Chacun a réussi à trouver les 5 balises, entre 4min et 11min environ.

Enfin il fallait bien une "déposer" les 5 balises. Faustine et Miléna, qui avaient aussi réaiguillé leurs camarades moins expérimentés sur la course précédente mais sans trop intervenir, étaient toutes désignées. Aussi pendant que Lylian expliquait ses choix d'itinéraire avec la décision de systématiquement repasser par le bord de l'eau quitte à refaire des montées mais en étant certain du "point d'attaque", que Jade, Lucie et Noa comparait avec leurs choix, les deux aînées sprintaient pour récupérer le plus de balises possibles avant l'autre. Grande gagnante : Miléna 4-1 !

Retour par l'immense (!) côte de 40 m et s'en était fini pour aujourd'hui. Vélo avec Julien jusqu'à 16h la semaine prochaine. Inscriptions obligatoires, avec autorisation de sortie sur route ! (Feuille présente sur vitrine AS ou inscription en ligne).

265 pts en **volley** en moyenne pour un total de 4241 pts (16 élèves).

300 pts en moyenne en **gymnastique** pour un total de 5100 pts (17 élèves).

Admirez nos gymnastes en action !



09 déc

AS MERCREDI

37

J9	Niveau	Classe	Nom defamille	Prénom
appn	3e	3 SCOTT Rhoda	DEBOEUF	Faustine
appn	4e	4 DE LEMPIKA Tan	MEUNIER	Milena
appn	4e	4 DE LEMPIKA Tan	THOMAS	Jade
appn	4e	4*DELAU NAY	HERISSE	Lucie
appn	5e	5 LANCELOT	THOMAS	Lylia
appn	6e	6 ORPHEE	GUIGNARD--TARDY	Noa
gym	3e	3 FITZGERALD Ella	MASKO-BILLET	Augustin
gym	4e	4 LAURENCIN Mar	GUILLOTEAU	Noé
gym	5e	5 VIVIANE	THOMERET-MILLARD	Noa
gym	6e	6 CIRCE	MAINGREAU	Romane
gym	6e	6 CIRCE	PRAT	Maelysse
gym	6e	6 CIRCE	SEMIOT	Alba
gym	6e	6 HERCULE	GERMAIN	Nessa
gym	6e	6 JASON	BOUDJEMA	Noah
gym	6e	6 JASON	LESPINET	Solenne
gym	6e	6 JASON	MARTORY	Malvina
gym	6e	6 ORPHEE	BELLEME	Thomas
gym	6e	6 ORPHEE	ECOTIERE	Zélie
gym	6e	6 ORPHEE	SOLBIAC	Nolaan
gym	6e	6 THESE	GRESSIER	Siolane
gym	6e	6 THESE	KONATE	Norah
VB	3e	3 SCOTT Rhoda	LEBOT	Gabriel
VB	3e	3 VAUGHAN Sarah	ASSAMOI	Jean-Baptiste
VB	3e	3 VAUGHAN Sarah	PUSHPARAJAN	Lithusan
VB	5e	5 ARTHUR	FOUCHER	Eva
VB	5e	5 LANCELOT	SOKOL	Abedin
VB	5e	5 MELUSINE	LEBOT	Zoe
VB	5e	5 VIVIANE	NHOMMASITH	Clementine
VB	6e	6 CIRCE	MARIOTTA--PIERAGGI	Ange
VB	6e	6 CIRCE	MARIOTTA--PIERAGGI	Pierre
VB	6e	6 CIRCE	MORILLEAU	Milo
VB	6e	6 HERCULE	BEAUCHAMPS--PELTIER	Léo
VB	6e	6 JASON	RAZIK	Smail
VB	6e	6 PENELOPE	PUSHPARAJAN	Praveen
VB	6e	6 PENELOPE	TAHA ABDALLA	Gadisa
VB	6e	6 THESE	BOUJU	Thimeo
VB	6e	6 THESE	FAURE	Elouan



poutre ([Video Youtube](#))



trampoline ([Video Youtube](#))



saut de cheval ([Video Youtube](#))

 [montage_j9](#) (PDF de 1.4 Mo)

Document joint

 [saut de cheval](#) ([Video Youtube](#))