

# **COLLÈGE VICTOIRE DAUBIÉ PLOUZANÉ**

## **Continuité pédagogique en EPS**



Dans cette période d'enseignement particulière, les enseignants d'eps du collège souhaitent pouvoir vous accompagner, encourager et vous conseiller à maintenir **une condition physique garante de votre bien-être physique et psychologique.**

La mise en œuvre de cours « clé en main » étant impossible, nous vous proposons des exemples d'activités physiques à organiser tous les jours **sur deux temps d'au moins 30 minutes.**

Nous comptons sur votre **autonomie** et votre **détermination** pour vous engager dans ce travail pour « se sentir bien ».

Vos enseignants d'eps sont à votre écoute via la messagerie Pronote en cas de besoin.

## **RECOMMANDATIONS ET SÉCURITÉ**

**Votre sécurité a toujours été pour nous un élément fondamental de notre enseignement. C'est pourquoi nous vous invitons à respecter quelques recommandations. Elles sont indispensables à toutes pratiques physiques.**

- **Vous devez toujours pratiquer sous la responsabilité d'un adulte.**
- **Ne pratiquez pas d'activité à forte intensité.**
- **Privilégiez les efforts à intensité modérée.**
- **Ne négligez pas l'échauffement et sachez gérer votre effort.**
- **Pratiquez dans un environnement sécurisé (état du sol, meubles à proximité).**
- **Portez toujours un équipement de sécurité (casque...)**
- **Informez toujours un adulte responsable que vous commencez une activité et ce que vous allez faire.**
- **Respectez les consignes et n'en faites pas plus !!!**

## LES ACTIVITÉS D'EXTÉRIEUR

Ces activités peuvent se dérouler dans votre jardin à l'intérieur de la propriété de vos parents ou en dehors à partir du moment où vous respectez les recommandations gouvernementales ( accompagné d'un adulte responsable et muni d'une autorisation en respectant la limitation en distance par rapport au domicile pour les déplacements extérieurs de 1km aujourd'hui (mais combien demain?...)).

Les formes peuvent être très variées : **marche, footing, vélo, jeux sportifs dans le jardin en fonction du matériel sportif dont vous disposez (tennis de table, badminton, jeux de ballons...).**

N'hésitez pas à faire marcher votre imagination en construisant des parcours avec des courses, des sauts, des pas chassés...

Il est important que vous commenciez toujours par un échauffement permettant de préparer votre corps.

**Privilégiez les efforts à intensité modérée.**

## LES ACTIVITÉS D'INTÉRIEUR

Si votre foyer est équipé de vélos d'appartement, d'elliptiques, de rameurs... Multipliez dans la journée **deux ou trois séquences de 10 min-15 min** pour décompresser de votre travail scolaire. Il faut éviter de réaliser **des efforts violents**, mais juste de faire monter un peu votre fréquence cardiaque.

Cependant, vous pouvez pratiquer sans matériel spécifique, **seul la motivation est nécessaire !!!**

Nous vous mettons quelques liens exploitables pour pratiquer danses, jonglages, relaxation... afin que vous puissiez être en pleine forme lors de nos retrouvailles.

Danse: [https://www.youtube.com/watch?v=kb6TBSG\\_6vo](https://www.youtube.com/watch?v=kb6TBSG_6vo)

<https://www.youtube.com/watch?v=I4CYmnaSZDw>

Jongler de 1 balle: <https://www.youtube.com/watch?v=GPglAwwShjA>

Jongler à 2 balles: <https://www.youtube.com/watch?v=XqSwDclXMxQ>

Jongler à 3 balles :[https://www.youtube.com/watch?v=kl3U8\\_ht-4M](https://www.youtube.com/watch?v=kl3U8_ht-4M)

Gym pour les enfants ( fitness) : [https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk\\_bOXI&t=36s](https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&t=36s)

Yoga pour les enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=Be7qlUnTT3E>

Exercices d'entretien: <https://www.lequipe.fr/Tous-sports/Actualites/Bob-l-equipe-challenge-seance-n-1-renforcement-global-a-la-maison-en-video-avec-bob-tahri/1121373>

Etirements du dos: <https://www.youtube.com/watch?v=FqZC8CBKEg4>

<https://www.youtube.com/watch?v=Uk62V87nQsE>

## VIDEOS SUR LE CORPS ET SON FONCTIONNEMENT A L'EFFORT

Nous sommes conscients qu'il nous faut limiter notre temps devant les écrans, la priorité des enseignants d'eps est de vous engager dans **l'activité physique en sécurité**.

Néanmoins, nous vous proposons un certain nombre de liens pour enrichir vos connaissances sur la culture sportive, le fonctionnement du corps humain, sur les bienfaits de l'activité physique... N'hésitez pas à les visionner!!!!

C'est pas sorcier « Activité Physique » :

<https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y>

L'histoire des jeux olympiques :

[https://www.youtube.com/watch?v=JbzzrP\\_2lxc](https://www.youtube.com/watch?v=JbzzrP_2lxc)

## SEMAINE DES ARTS

La semaine des arts a bien évidemment été reportée mais nous allons vous proposer de maintenir le lien avec notre jumelage avec Dédale de Clown durant cette période si particulière. **Dans les jours qui viennent nous allons vous proposer d'apprendre une chorégraphie commune de jonglage à une balle.** L'idée est qu'à notre retour au collège tout le monde connaisse cette chorégraphie simple et puisse la réaliser avec l'ensemble des élèves du collège lors d'un moment fort qui y sera dédié.

## CARNET DE BORD

Nous aimerions que vous remplissiez un petit carnet de bord, que vous trouverez ci-joint, afin de vous aider à organiser votre activité physique quotidienne, vous permettre de garder une trace de celle-ci et de maintenir le lien régulier avec vos enseignants.

Quoi qu'il en soit, ce qui doit vous guider c'est votre bien être. il ne s'agit en aucun cas de se faire mal.

**Nous sommes convaincus que nous devons tous continuer à bouger et à nous dépenser dans cette période si particulière pour nous sentir bien.**

**Prenons soins de nous, chacun de notre côté.**

**Bon courage à tous !**