# A VOS BASKETS, A VOS VELOS ...

publié le 19/03/2020 - mis à jour le 20/03/2020

## Un peu d’exercice pour un bon moral !

Bonjour à tous !
Rassurez-vous, **vos professeurs d’EPS pensent toujours bien à vous**, même si elles ne postent pas de travail sur Pronote ! Après notre séjour avec les 6èmes qui s’est merveilleusement bien passé (grand merci à nos élèves), le retour est un peu compliqué !
Nous espérons que vous allez au mieux et qu’avec le beau temps le confinement ne vous pèse pas trop...
Je sais par les collègues que vous êtes nombreux à faire le travail qu’ils vous envoient : BRAVO !
Alors histoire de faire une pause de temps en temps : **UN PEU D’EXERCICES !**
**30 minutes 3 fois par semaine ce serait super !**

Alors à vos baskets : une marche, si vous pouvez alterner quelques minutes de course : c’est du fractionné ! Un petit footing ou une petite sortie en vélo dans la campagne environnante : le tout en respectant les directives concernant le corona bien sûr.
Des jeux de ballon dans votre jardin, même seul, contre un mur...
Mais **vous pouvez également aider vos parents en faisant les vitres : très bon exercices pour vos bras !**

Faire le nettoyage complet de la voiture.
**Faire le ménage approfondi de votre chambre, de la salle de bain en frottant bien pour supprimer toutes traces de calcaire...hihi !**
Vous pouvez également faire les petits exercices que vous avez l’habitude faire lors de nos échauffements de début de séance.
Bref, **tout exercice sera bénéfique pour votre moral, et peuvent être très agréable si vous les faites en famille** : alors n’hésitez pas !!
**Il serait super gentil que vous nous fassiez un petit bilan hebdomadaire de vos exploits sur nos adresses mail ci-jointes de façon à garder une trace et maintenir une petite motivation... et un lien avec nous !**

Prenez soin de vous et de vos proches.

Au plaisir de vous lire, et de vous revoir au plus vite.

Dragon Légereau et Mme Foulon.

Adresse mail : veronique.legereau@ac-poitiers.fr
caroline.foulon@ac-poitiers.fr

Académie de Poitiers
Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.
Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.