



©www.ClipProject.info

De l'EPS au quotidien !!!

Sortir s'aérer pour mieux travailler les cours après...

Allez, allez, c'est mercredi !!!!

Sans horaires aujourd'hui, je vous propose votre activité.

Quand c'est possible, pour ceux qui ont un espace extérieur : pratiquez votre activité à domicile, ne sortez que si vous n'avez pas d'autre choix !

Pour les autres, pensez à bien remplir et porter votre attestation de déplacement dérogatoire et cochez la rubrique "sport", ainsi qu'un justificatif de domicile (par exemple : carte d'identité avec adresse valide) !!! Ne sortez pas seul ! Mais accompagné d'un adulte avec lequel vous gardez bien vos distances (1,5 m et plus si possible), croisez à distance toute personne autre que votre cellule familiale ! **Ne rejoignez aucun voisin ou ami pour pratiquer l'activité : il est essentiel de respecter l'isolement attendu.**

Pas le droit de sortir en vélo pour pratiquer son sport !!! >>> activité physique considérée comme trop éloignée du domicile en cas de contrôle des forces de l'ordre.

Mobilisations articulaires avant de partir :

- * Chevilles (10 tours dans un sens, 10 tours dans l'autre, pour chaque pied)
- * poignets, épaules : 10 tours dans 1 sens, 10 dans l'autre
- * Coudes : dessus dessous 15 X.

Activités physiques :

Ces activités, pratiquées de manière modérées, sont réalisées en complément des activités scolaires à raison d'un minimum de trois séances de 30 minutes par semaine dans un environnement aéré et ouvert. En famille ou avec un adulte minimum, en gardant bien vos distance les uns des autres !

Les élèves de l'AS ou dans un club sportif, on peut le faire tous les jours. On reste modéré, mais on en profite au maximum. On travaille en pleine conscience !

- **Marcher à 7 km/h** (trottin' plus que marche) ou courir tranquillement. Cela jusqu'à 30 minutes si possible (entre 3,5 et 4,5 km parcourus). Une application dédiée sur votre smartphone vous aidera à contrôler votre allure (pas de pub, mais celle du grand magasin bleu...)

A supprimer en cas de fièvre, fatigue importante, toux ou toute autre inaptitude.

- **Étirement, relaxation : "Salut au soleil"** (une fois rentré chez vous)

>>> Inspiration lente et progressive, les bras montent vers le ciel. On se retrouve en extension complète.

>>> Expiration, relâchement des bras lentement et mise accroupie ou semi flexion (au moins 6 répétitions).

Profitez de ce temps pour vous relâcher et bien expirer.

>>> Étirement au sol, sur le ventre, coudes fléchis et mains à plat au sol, juste devant le visage. Je relève

la tête, le buste, je tends mes bras. Étirement type " Mc KENZI" qu'il faut pratiquer régulièrement, surtout en cas de mal de dos...).

Ne prenez aucun risque et travaillez avec vos sensations, afin de toujours rester à l'aise, sans forcer, sans chercher l'amplitude maximale.

N'hésitez pas à me contacter par ProNote si besoins.

"Que la force soit avec vous !"

Mr Dubreuil Professeur d'EPS



**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.