# Continuité pédagogique EPS tout niveau

publié le 27/03/2020

*Descriptif :*

Relaxation tout niveau 20 mn.

Dans cette période de confinement et de réorganisation du travail, je vous propose 3 séances de relaxation de 20 mn si vous avez besoin de souffler un peu dans la journée, faire une pause dans le travail, de vous relâcher, vous détendre. Ces séances sont accessibles à tous quelque soit le niveau de classe et peuvent se faire seul ou avec les parents, frères et sœurs (à partir de 8-9 ans).
Vous trouvez en pièces jointes (sous 2 formats différents) un document pour mieux comprendre et appréhender les séances et un lien en fin de document pour les 3 fichiers audio correspondant aux 3 séances.
Bon courage et n'hésitez pas si vous avez des questions à faire des retours via pronote.

Monsieur Haïmed

## Documents joints

document-eleves-se-relaxer-en-20-minutes_1_ (PDF de 1.1 Mo)

document-eleves-se-relaxer-en-20-minutes (Word de 73.9 ko)

**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.