



Confinement et activités physiques

publié le 30/03/2020

En cette période de confinement qui se poursuit, difficile d'avoir un **rythme de vie équilibré**.

Pourtant, **varier les activités est essentiel**, et l'**activité physique**, quoique mise à mal, **doit être maintenue**. Elle nous permettra de diminuer le stress, améliorer le sommeil, s'amuser, et dépenser les calories de nos repas devenus parfois trop copieux.

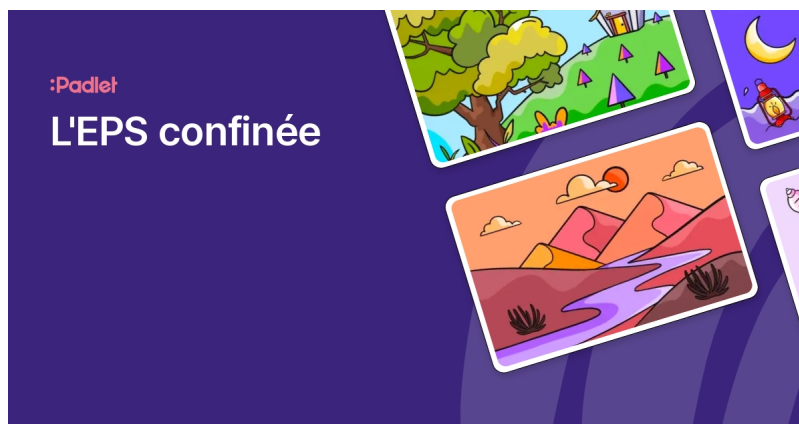
Les professeurs d'EPS du collège ont compilé des **ressources** vous permettant de **poursuivre une activité physique** selon vos goûts et vos envies. Il s'adresse à tous, et c'est peut-être le moment de **partager l'activité physique avec vos proches** !

Attention, certaines activités physiques peuvent être difficiles, et vous devrez bien suivre les consignes de sécurité et de progression.



La continuité pédagogique en EPS au collège. (Video Youtube)

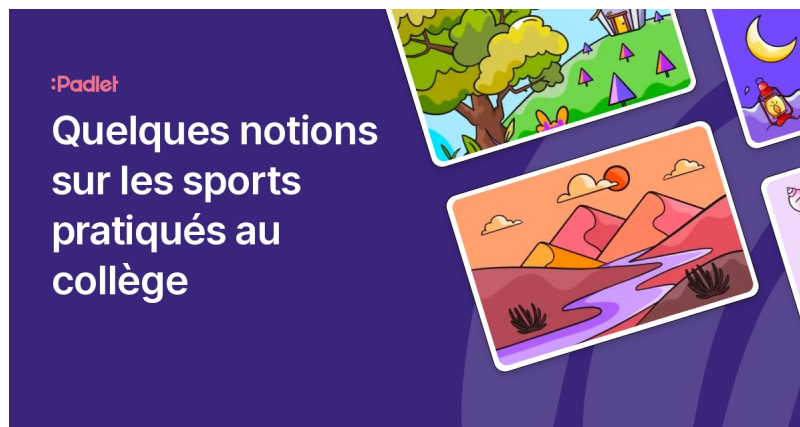
Vous trouverez ainsi sur ce Padlet de **nombreuses activités et explications** choisies précisément.



L'EPS confinée (Padlet)

Bouger, vivre, comprendre en étant confiné !

Enfin, parce que le confinement nous laisse un peu plus de temps pour **comprendre les activités physiques** pratiquées en EPS, nous avons construit un second Padlet pour en savoir un peu plus sur ces activités sportives et artistiques.



Quelques notions sur les sports pratiqués au collège (Padlet)

Fait avec Padlet

Nous vous souhaitons **bon courage**, et nous restons **disponibles pour vous aider** à garder la forme et le moral !

Soyez forts, restez chez vous !

Vos professeurs d'éducation Physique et Sportive.



**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.