

## Démarche pour l'EPS à la maison

Afin de conserver une activité physique indispensable au bien-être de chacun et pour favoriser la reprise des cours d'EPS lors de la ré-ouverture de l'établissement nous vous envoyons la démarche pour réaliser des séances à la maison.

Voici votre programme de la semaine (à vous de l'organiser selon vos préférences : jour, horaire, fréquence, ...):

- **Renforcement musculaire** (2 à 3 séances par semaine) : voir fiche « Renforcement musculaire » disponible sur Pronote (« Travail à faire ») et sur le Drive (Dossier Mme Bourreau ou Mr Chaigne)
- **Sorties en extérieur** (1,2 ou 3 fois dans la semaine) : Course à pied, vélo, marche, ... : voir fiche « Sorties extérieures » disponible sur Pronote (« Travail à faire ») et sur le Drive (Dossier Mme Bourreau ou Mr Chaigne)
- **Bonus** : Défis à réaliser seul ou en famille : Envoyés ponctuellement sur Pronote (« Informations »)



### Fiche de suivi :

Un document est disponible sur Pronote (« travail à faire ») et sur le Drive afin de noter les activités réalisées jour après jour.

Plusieurs possibilités :

- L'imprimer, le compléter et le **redonner aux professeurs d'EPS lors de la reprise.**
- Le compléter numériquement et **le renvoyer aux professeurs d'EPS pour la reprise**
- Prendre une feuille vierge, noter toutes les activités réalisées en précisant les dates et **la redonner aux professeurs d'EPS lors de la reprise**

### Avant de faire les activités

Assure-toi d'avoir la place de faire les exercices.	
Mets une paire de basket, ainsi qu'une tenue de sport de préférence.	
	Pense à boire de l'eau régulièrement.

**Ces activités ne doivent se réaliser que sous la responsabilité d'un adulte et que si les conditions de sécurité sont réunies. Nous vous demandons de ne pas prendre de risques inutiles**