



## *L'Education Physique et Sportive*

Bonjour,

Après cette première semaine pour prendre ses marques, l'équipe EPS revient vers vous

Nous vous espérons tout d'abord bien en forme.

Nous allons vous donner quelques conseils et idées pour « Bouger et s'amuser » !

### **Quelques conseils tout d'abord !**

#### **\*Gardez une bonne hygiène de vie ! \***

- Comme tout le monde, vous allez avoir tendance à plus manger, grignoter... à dormir longtemps... et à peu bouger...

- Donc tout en profitant de la situation pour récupérer le sommeil en retard peut-être, pour manger de bons plats, n'oubliez pas de faire un petit peu attention : Sommeil / Alimentation / Mouvement /

- Et l'essentiel aussi : rire, partager, regarder le soleil et les nuages, rêver, chanter, jouer, vous amuser dans la mesure du possible.... Et même vous ennuyer !

- Lorsque vous êtes devant vos écrans, faites un petit peu attention à votre posture. Privilégiez une position avec le dos droit et l'écran à hauteur des yeux.

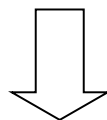


MAIS ATTENTION :

**Pour garder le moral et la forme,**

**il est important que vous fassiez des pauses d'écran**

**pour vous dégourdir les yeux et les jambes !**



### **Pour pouvoir se dégourdir les jambes « à la maison » !**

Si vous le pouvez, partagez ces moments avec votre famille ! Cela doit rester un plaisir, et il ne faut surtout pas se blesser !! C'est vraiment important !!

Et rappelez-vous ce qui est le plus important en ce moment : **RESTEZ CHEZ VOUS !**



## I- \* Des exemples de « trucs faciles » \*

### >Les escaliers :

- Si vous avez des escaliers : faites-vous quelques montées-descentes, sans vous écraser sur chaque marche, et sans glisser !

Ouvre le lien suivant pour voir différentes façons de les monter et les descendre :

<https://www.youtube.com/watch?v=O-5QYs6Ylgk>

### >Du basket

- Si tu as assez de place, fabrique-toi un mini panier de basket avec un porte-manteau, et une balle en papier... ou si tu veux un panier au top ouvre le lien de la vidéo suivante

[https://www.youtube.com/watch?v=Ah\\_PuL-oCag](https://www.youtube.com/watch?v=Ah_PuL-oCag)

### >Du jonglage :

- Tu veux apprendre ou te perfectionner dans le jonglage? <http://www.momes.net/Jeux/Jeux-et-animations/Jouer-tout-seul/Balle-en-l-air> Utilise une paire de chaussettes en boule ou alors fabrique toi des balles de jonglage...

<http://didier.arlabosse.free.fr/balles/debut3.html>

### > Du foot :

As-tu déjà essayé de jongler avec tes pieds et avec un rouleau de papier toilette ? Ouvre le lien suivant pour voir comment se débrouillent les stars du foot <https://www.youtube.com/watch?v=NpuE7zxnhKE>

**Vous pouvez partager avec vos camarades vos plus beaux exploits sportifs à la maison (ou vos plus beaux échecs) en publiant sur votre espace de travail EPS sur e-lyco.**

## II- \* Pour ceux qui voudraient aller plus loin » \*

*Nous vous proposons, au choix :*

1/ *pour renforcer et soulager le dos* télécharger **l'application activ'dos**



2/ *Si vous voulez vous détendre en cas de stress, d'angoisse avant le coucher.* Ouvre le **document « YogaSoircollegeER »** On te propose de réaliser chaque soir (du lundi au vendredi et pendant 3 semaines) 2 exercices.



3/ *Et pour vous aider à bien respirer et se calmer* télécharger **l'application "Cohérence cardiaque"** vous suivez une petite bulle, cela vous donne un rythme respiratoire. Vous verrez, deux ou trois fois par jour, en respirant par le ventre, cela fait effet pour se calmer.



4/ Pour des exercices permettant **un renforcement musculaire** (pectoraux, abdos,.....) nous vous proposons **l'application « Mon entraînement à la maison »** (téléchargeable en cliquant sur le lien suivant: <https://entraînement-eps.glideapp.io>) qui s'enrichira régulièrement de nouveaux exercices et nouvelles propositions. Mais attention, lisez bien les précautions associées. Ne pas forcer, arrêtez si vous avez des douleurs etc.



5/ Pour **une activité plus cardio et pour les fans de Single Rope** (Corde à sauter) ou **de double dutch** rendez-vous sur le **site « sautesanté.org »** <https://sautesante.org/ressources/> pour Jumper à volonté. Vous y trouverez de très nombreux tutos pour vous dépenser et progresser.



**BONNE ACTIVITÉ A TOUS - Amusez-vous et Restez chez vous !**

**Et n'hésitez pas à solliciter vos enseignants d'EPS, si besoin, par mail via e-Lyco**