

EPS à la maison

Programme:

Tu dois réaliser au moins 2 séances par semaine, tu peux les faire les jours où tu as EPS au collège,

Tu peux aussi faire une petite séance chaque jour,

Tu peux suivre l'exemple de planning sur une semaine ci-dessous,

c'est toi qui choisis !!!



Sécurité:

Je pratique si je suis en pleine forme
Je ne pratique pas si je suis malade ou blessé
J'arrête mon activité si je sens une douleur
Je dois avoir un espace sans obstacle autour de moi
Je me lave les mains avant et après la pratique
Je lave les objets utilisés pendant la pratique
Je pratique sous la responsabilité d'un adulte

Consignes:

Tu dois t'échauffer avant de commencer une activité : course sur place, montée de genoux, talons fesses, flexion et saut extension, articulations et doigts.

Tu dois avoir une tenue de sport et une bouteille d'eau.

Les activités proposées s'adressent à tous les niveaux de classes.

Tu peux remplir l'exemple de carnet d'activité.



A quoi ça sert:

A t'amuser,
A bouger,
A garder la forme
A te dépenser,
A te changer les idées,
A améliorer le travail réalisé en cours d'EPS,
A être plus performant lors du retour au collège.



Pendant cette période un peu spéciale, ton professeur d'EPS reste disponible pour t'écouter, t'aider, te conseiller, discuter avec toi. Utilise sa messagerie sur **Pronote** ou le mail epshiro@gmail.com sans oublier de noter ton nom, prénom et classe.

Exemple de planning

JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ÉLÈVE PEU SPORTIF	TABATA	ACTIVITÉ AU CHOIX *	REPOS	EXERCICES CARDIO + ETIREMENTS	ACTIVITE AU CHOIX *	REPOS	JEU EN FAMILLE
ÉLÈVE SPORTIF	TABATA	EXERCICES CARDIO + ETIREMENTS	ACTIVITE AU CHOIX *	TABATA	ACTIVITE AU CHOIX *	EXERCICES CARDIO OU TABATA + ETIREMENTS	JEU EN FAMILLE

* Tu peux choisir entre Football, Volleyball ou cirque.

Suivant ton envie, ta motivation, tes habitudes, tu peux choisir de suivre l'une ou l'autre des propositions d'emploi du temps en EPS.

Si tu es plutôt un pratiquant occasionnel et que tu as envie le mercredi ou le vendredi d'ajouter une séance, fais le !

Si tu n'es pas en forme ou que tu as quelque chose de particulier à faire, tu peux bien sûr déplacer ta séance ou même l'annuler.

Si tu es pratiquant régulier, tu peux rajouter des séances ou faire des séances plus longues et plus intenses.

Ce qui est important c'est que tu pratiques plusieurs fois dans la semaine et ces propositions sont surtout faites pour t'aider à t'organiser.

Si tu veux jouer au coach, propose à ta famille (ceux qui vivent avec toi) à 2 ou 3 en respectant des distances éloignées (1 à 2 m) de faire la séance du samedi avec toi.

C'est toi qui donne les conseils, le temps de travail, le temps de repos et qui tiens le chrono, et tu peux même proposer la musique.

ALLEZ A TOI DE FAIRE, ET SURTOUT FAIS LE AVEC PLAISIR !

Les activités

Tous les professeurs d'EPS du collège Henri Hiro ont réalisé, à distance mais en concertation, cette proposition pour toutes les classes. En fonction de ton niveau de classe et de tes envies, c'est toi qui choisis ton programme, tes activités et ton niveau de difficulté.

Pour chaque activité, tu trouveras sur Pronote ou sur le site du collège, une fiche de travail avec parfois un lien vidéo pour plus d'explications.

Football

Etirements

Cirque

Exercices Cardio

Volleyball

Tabata

Pour ceux qui veulent encore approfondir les choses, lien vers des [vidéos](#) réalisées par tes professeurs d'EPS et vers des documents complémentaires.

Encore une fois, les professeurs d'EPS t'accompagnent mais te laissent le choix !!!

Pas de pression que du plaisir !!!

Mon carnet d'activité

Semaine du 6 au 10 avril 2020

Jour de la semaine	Activité choisie	Mon état de forme 	Ma réussite
Exemple	Volley		
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			

Semaine du 13 au 17 avril 2020

Jour de la semaine	Activité choisie	Mon état de forme 	Ma réussite
Exemple	Cirque		
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			

Tu peux imprimer ce tableau pour le compléter, le remplir directement en utilisant le fichier « à remplir » sur Pronote ou le recopier sur une feuille.
En format fichier, photo ou papier, tu peux le renvoyer à ton prof d'EPS par la messagerie [Pronote](#) ou par mail epshiro@gmail.com.