



Objet : Rentrée 2020 & EPS

Chers parents.

Le contexte actuel de crise du Coronavirus et les directives préfectorales nous interdisent pour le moment de reprendre l'enseignement l'EPS au collège. En attendant un retour à la normale, nous sommes obligés de nous adapter.

Nous avons donc décidé en accord avec la direction et la vie scolaire de continuer l'EPS en distanciel. Chaque semaine nous allons mettre en ligne une série de vidéos qui permettront à vos enfants de s'échauffer puis de s'entraîner sur des défis visant une préparation physique générale : entraînement cardio, renforcement musculaire, étirements. Chaque semaine, les défis vont se succéder et solliciter l'ensemble des grands groupes musculaires du corps humain.

Il suffit de regarder et de suivre en reproduisant les exercices de chaque vidéo.

Ces exercices sont à faire quand vous voulez dans la semaine, mais il faut les répéter au moins 2 à 3 fois par semaine pour viser une véritable progression. Attention, il est tout à fait normal que votre enfant n'arrive pas à réaliser les exercices dans leur totalité. Le but est d'aller le plus loin possible dans le défi. Et de s'améliorer à chaque essai. Chaque élève peut adapter les exercices à son niveau soit en diminuant la durée de l'exercice ou le nombre de répétitions.

De plus, il n'y a pas d'enseignant pour corriger la posture ou donner des conseils en direct, aussi en cas de douleurs ou de doutes sur la position, il ne faut pas insister.

Lorsqu'il se sent prêt, chaque élève pourra se filmer en réalisant le défi de son choix. Il pourra déposer la vidéo sur un ordinateur au collège. Un document lui sera remis (ou déposer sur PRONOTE) pour expliquer la procédure de dépôt.

Enfin, nous encourageons tous les élèves à continuer un travail d'entretien physique « foncier » régulier. C'est à dire soit de la marche, de la course ou encore de la trottinette ou du vélo à raison de plusieurs séances par semaine d'une durée minimale de 30 minutes.

Pour finir, les vertus du rire n'étant plus à prouver, nous vous souhaitons un bon visionnage.

L'équipe EPS du collège Victor SCHOELCHER