

CONTINUE PEDAGOGIQUE EN EPS

"Mon défi EPS à la maison !"



Durant cette période de confinement, nous te proposons un petit challenge physique adapté pour te permettre de continuer de « bouger », de te dépenser et d'entretenir ta santé.

On te propose un petit défi individuel et inter-classes.

Une séance **d'entretien sportif** te sera proposée de façon régulière. Chaque séance réalisée te fait gagner 1 point au minimum. Si d'autres personnes de ta famille participent à ce challenge, cela te permettra de gagner des points. Tes résultats compteront dans un challenge individuel et inter-classes.

On te propose 3 niveaux qui te rapporteront des points au challenge, ainsi qu'à ta classe.

La séance proposée (d'une durée de 30 mn environ) peut être réalisée plusieurs fois sur 2 ou 3 jours, ou dans la même journée (matin et après midi par exemple).

Ne pas réaliser la séance plus de 3 fois.

Option Tranquille-cool séance réalisée 1 fois	Option Sportive séances réalisée 2 fois	Option Expert séances réalisée 3 fois
 	 	 
BONUS : + 1point si une personne de ta famille réalise la séance avec toi ! (+ 2 points si 2 personnes)		



SECURITE ET CONSIGNES AVANT DE DEBUTER LA SEANCE

A lire et absolument à respecter !

1) La séance est à réaliser **avec l'accord et sous la surveillance d'un adulte !**

"Et pourquoi pas faire cette séance en famille ?"



2) Comme tu en as l'habitude en EPS, équipe-toi d'une **tenue de sport** adaptée et d'une paire de chaussures bien lacée.



2) Sur l'ensemble des exercices à réaliser, veille au **bon placement** (dos, gainage, appuis...) **et respecte bien les consignes données** dans les vidéos en lien.

Adapte le niveau à tes capacités (temps de réalisation des exercices)

Adapte la difficulté de l'exercice à tes capacités (placements plus faciles ou plus difficiles)

Il est possible de réaliser cette séance à l'extérieur du domicile mais seulement dans le respect des règles de confinement en vigueur !

Voici le lien de la vidéo de la Séance

<https://www.youtube.com/watch?v=2FYpU5bWJqI>

Nous remercions « la salle » salle de fitness de Douarnenez, ainsi que ses coachs.

Il s'agit de réaliser 5 exercices différents de 40 sec chacun avec un temps de repos de 20 seconde entre chaque. Cette série de 5 exercices sera répétée 3 fois. Plus un défi de 1mn entre chaque série.

Durée de la séance : environ 30 minutes

Attention à vos placements

(cf cours de musculation en EPS et écoutez les consignes du coach)

Commencez par un temps de 30 sec (au lieu de 40sec)

Limitez le défi à 30 sec si besoin

Séance numéro 2 d'ici 2/3 jours

Envoyez le nombre de points que vous avez réussi à réaliser à votre professeur d'EPS sur Pronote (communication)



**A vous
de jouer!**

