

Continuité pédagogique en EPS

Pendant cette période de confinement, nous recommandons à tous les élèves du collège Victor Hugo de pratiquer de l'activité physique à hauteur de 30 minutes à 1 heure par jour. Étant donné que vous avez d'autres matières à travailler, réaliser une séance de sport en fin de matinée ou début d'après midi ne vous sera que bénéfique. Cette pratique vous sert à vous aérer l'esprit et à reprendre le travail en étant plus concentré et organisé. Il faut absolument limiter les jeux sur console et / ou tout type d'écran qui peut vous perturber dans votre travail scolaire. Si vous avez à proximité une zone « verte » (jardin, voie verte...) qui se situe proche de chez vous, n'hésitez pas à l'utiliser pour sortir vous aérer. Cependant, si vous sortez, il faut mettre en pratique les consignes de sécurité dictées par notre gouvernement que vous retrouverez sur internet. N'oubliez pas que c'est ensemble que nous pourrons mettre un terme à cette période difficile liée au coronavirus.

Profitez de ces moments avec les personnes qui vous entourent pour partager des activités telles que du jardinage, des jeux de société ou autre type d'activité. N'hésitez pas à prendre des initiatives dans le partage des tâches ménagères du quotidien pour aider vos proches.

Sachez que tout mouvement, ou déplacement relève de l'activité physique et peut faire le lien avec l'éducation physique et sportive.

Pour assurer cette continuité pédagogique, on vous laisse à disposition des séances qui vont vous permettre de faire du sport tout en ayant un retour sur votre pratique (réflexion sur la mise en place d'une plateforme d'échanges). Il y aura des séances de renforcement musculaire (amélioration du maintien des postures, amélioration de l'endurance musculaire et de la tonicité) et des séances plus cardio (amélioration de l'endurance).

On vous demandera de prendre vos pulsations au niveau du cou avec deux doigts (technique apprise en cycle course / demi – fond en début d'année) avant et après chaque séance ou exercice.

Il faudra également préciser les difficultés rencontrées ainsi que vos sensations ressenties après les différents types d'exercices à réaliser.

Vous trouverez, dans un autre document, la séance 1 à réaliser en fin de semaine (entre le jeudi 19 Mars et le dimanche 22 Mars). Les suivantes seront postées sur Pronote au nombre de deux par semaine.

Des séances sont dédiées aux classes de 6ème / 5ème et d'autres aux classes de 4ème / 3ème.
(Variation de durée d'effort et de récupération)

Il faut vérifier avant de commencer votre séance, que vous avez sélectionné le bon document adapté à votre niveau de classe.

Durant les autres jours de la semaine, vous pourrez répéter ces séances ou bien sortir de votre domicile sans trop vous éloigner (*zone « verte »). Un ou deux jours de repos par semaine sont conseillés.

Nous vous laisserons à disposition un moyen qui vous permettra de communiquer avec nous uniquement pendant la période de confinement afin d'avoir des retours sur les séances réalisées. Étant donné que vous êtes plus de 200 élèves, vous serez limités à un mail ou message par semaine avec le fichier séance en pièce jointe complété et quelques questions sur la séance réalisée. Merci de bien vouloir respecter cette consigne quand le dispositif sera mis en place.

En espérant que vous serez nombreux et nombreuses à mettre en pratique ces séances. J'espère que vous prenez bien soin de vous et de votre entourage.

A bientôt,

L'équipe EPS du Collège Victor Hugo