

Continuité Pédagogique en EPS : mon entraînement à la maison pour rester en forme physique

jeudi 9 avril 2020, par [M. TONEGUZZO](#)

Bonjour à tous,

Depuis le début du confinement, nous vous proposons un programme sportif intitulé « mon entraînement à la maison » qui évolue au regard des consignes ministérielles. Nous espérons que ce programme vous permet de rester en bonne forme physique et morale.

Veillez trouver ci-joint la version 3 de ce programme d'entraînement d'EPS... Eh oui il n'y avait pas de raison que nous aussi nous ne vous donnions pas un petit travail à faire pendant cette période particulière.

L'objectif est de rester en forme physique par une pratique physique et sportive régulière et réfléchie, comme nous le faisons en EPS au collège.

Nous comptons sur vous pour ne pas oublier qu'avant toute pratique physique vous devez impérativement bien vous échauffer afin d'éviter les blessures et comme vous le savez cet échauffement est une condition indispensable à la bonne réalisation de votre séance.

Nous insistons également sur le fait d'exécuter tous les exercices proposés correctement quitte à faire une première séance pour les tester et vous faire corriger par vos parents responsables et garants de votre sécurité, n'étant pas avec vous pour vous corriger.

L'idée n'est pas forcément de tout faire mais de bien faire par une pratique physique et sportive intelligente en conservant l'alternance « Crossfitness » et « Travail de type cardio » proposée dans le programme.

Profitez d'être avec vos parents pour les motiver à réaliser les séances avec vous, ils en auront également certainement besoin pour se dégourdir un peu les jambes.

Enfin, vous l'aurez bien compris tout cela ne peut se faire que dans le respect du cadre défini et des règles en vigueur au vu du contexte sanitaire particulier que nous connaissons.

Bon courage chers élèves et chers parents,

L'Equipe EPS du Collège Denis Diderot