



## **Continuité Pédagogique en EPS : votre future appli préférée**

dimanche 25 avril 2021, par [M. TONEGUZZO](#)

Bonjour à tous,

L'Équipe d'EPS vous propose « votre future application préférée » : l'Appli EPS Diderot. Vous pouvez l'installer sur smartphone ou tablette.

Nous vous proposons quelques petits exercices afin de se maintenir en forme à la maison. Au choix, vous trouverez des propositions de circuits training cardio/ renforcement musculaire, des exercices de jonglage, de ballon, de détente et de relaxation...

Nous vous proposons cette application afin qu'elle vous accompagne durant ces temps sans EPS avec vos camarades de classe et votre enseignant préféré pour une pratique physique personnelle optimale. Elle peut aussi être un bon support en complément de ce qui peut être fait en EPS.

Une fois téléchargée, vous avez la possibilité de faire apparaître l'icône de l'application sur votre smartphone ou sur votre tablette par une vignette sur votre écran. Plus pratique pour ensuite accéder directement à votre future appli favorite !

Nous attirons votre attention sur le fait que l'activité proposée n'est en aucun cas obligatoire mais en cas de pratique il est nécessaire de veiller comme toujours aux consignes de sécurité suivantes :

- Attention au lieu de pratique choisi, privilégier l'extérieur. Il est impératif de garder suffisamment d'espace autour de vous pour éviter de se blesser.
- Être attentif aux bruits générés afin de ne pas déranger vos voisins.
- Penser à vous hydrater avant, pendant et après l'effort.
- Pas d'activité intense, limiter sa pratique à une intensité modérée.
- Respecter strictement les consignes.
- Temps de pratique 30 minutes par jour.
- La pratique physique des mineurs doit être impérativement encadrée par un adulte responsable en l'absence du professeur d'EPS.
- Les élèves « inaptes » ne doivent pas pratiquer l'activité physique proposée.

Impératif : bien lire l'item « consignes » et pensez à bien vous échauffer comme en EPS avant de commencer toute activité physique. Bonne pratique.

Voici le lien pour télécharger l'application :

<https://rosy-noise-5680.glideapp.io/>

Enfin, il est à noter que tout cela ne peut se faire que dans le strict respect du cadre défini par les

autorités gouvernementales et des règles en vigueur.

Bon courage chers élèves et chers parents,

L'Equipe EPS du Collège Denis Diderot