

La continuité pédagogique en EPS au collège

Pendant cette période de fermeture du collège, l'équipe EPS te propose un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer à «bouger»

Comment ?

- En suivant un programme d'entretien sur les semaines à venir avec un minimum de 30' d'activité physique par jour,
- En toute sécurité en respectant les consignes de placement et d'engagement données,
- Seul ou avec ta famille à la maison ou en extérieur en individuel. Tu ne dois pas pratiquer avec tes copains

Où ?

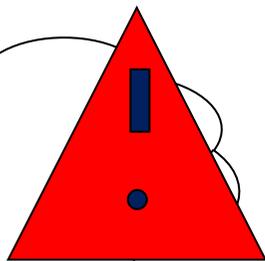
- A ton propre domicile
- dans un lieu ouvert en extérieur

Pourquoi ?

- Continuer à t'entraîner pour entretenir ta santé, préparer le retour au collège
- T'aérer « la tête » pendant cette période particulière durant laquelle les déplacements sont à limiter !



**Une
priorité :**



PRENDRE DES REPERES DE
FREQUENCE CARDIAQUE EST
UN BON INDICE POUR
CONTROLLER TON
ENGAGEMENT PHYSIQUE

SI POSSIBLE
LES MEUBLES
DOIVENT
ETRE ECARTES



- LE SOL NE DOIT
PAS ETRE
GLISSANT



ATTENTION

Si tu as un PAI, tu dois suivre les mêmes
recommandations qu'en cours et demander
l'autorisation à tes parents pour réaliser les exercices.

COMME EN EPS, EQUIPE
TOI DE TON T-SHIRT, TON
SHORT ET TES BASKETS



TU DOIS AVOIR
ASSEZ D'ESPACE
LIBRE AUTOUR DE
TOI

IL FAUT
BOIRE
PENDANT ET
APRES
L'EFFORT



UN BON
PLACEMENT DU
DOS



La fréquence cardiaque

Place ton index et ton majeur sur ta carotide (sur ton cou) ou sur ton poignet

Compte le nombre de battements obtenus pendant 1 mn

Tu as ton repère de Fréquence Cardique (Fc)



Pour un ado, la Fc
au repos est
généralement
comprise entre 60
et 80 batt/min



En activité :

Ne dépasse pas plus
de 180 batt / min !

**Ton programme
d'entraînement :
Une activité
différente chaque
jour !**



**Une séance d'entretien
cardio et renforcement
musculaire**

Fiche donnée par tes
professeurs



**Une séance
de repos
complet**



**Une séance
d'endurance en
extérieur**

Vélo, Marche,
course à pied
30 minutes

**Une séance de
relaxtion**

Fiche donnée
par les
professeurs





Ton programme d'entraînement pour la semaine

