

# 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 ?

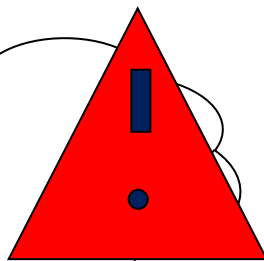
- A ton propre domicile
- dans un lieu ouvert en extérieur

## 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

