

## A l'attention des familles :

### Précautions pour le maintien d'une pratique physique régulière

Les professeurs d'Education Physique et Sportive de vos enfants leur proposent des temps de pratique physique qui visent à maintenir la continuité pédagogique malgré la fermeture des classes. Les modalités resteront nécessairement simples et accessibles à tous sans générer de frais particuliers.

Les exercices proposés nécessitent de prendre certaines précautions à la maison pour garantir une pratique en toute sécurité.

#### Recommandations préalables

- Privilégier avant tout une activité physique effective et régulière qui permet aux élèves d'éprouver le plaisir de pratiquer et l'envie de pratiquer à nouveau.
- Suivre les recommandations sanitaires liées à l'épidémie du « covid19 »
  - Gestes barrières ;
  - Rester le plus possible à la maison ;
  - En cas de sortie autorisée, ne pas s'éloigner du domicile et ne pas se regrouper.
- Ne pas oublier les consignes de sécurité habituelles : ne pas s'engager seul en pleine nature ou sur l'eau.
- **En cas difficultés de santé, d'inaptitude partielle ou de besoins particuliers signalés par un médecin, bien suivre ses recommandations et ne pas hésiter à le contacter en cas de doute.**

#### Organisation du temps

- Prévoir un temps d'activité raisonnable et raisonné en cohérence avec les autres disciplines. Une durée comprise entre 30mn et une heure par jour est préconisée.
- Insérer les temps dédiés à la pratique physique dans l'emploi du temps quotidien et hebdomadaire de l'élève.

## Se préparer

- Porter une tenue d'EPS adaptée avec des chaussures de sport lacées, ou les pieds nus selon le cas.
- Surtout pour les plus jeunes, ne pas hésiter à solliciter l'accompagnement, l'aide ou la surveillance d'une autre personne.
- Anticiper une organisation matérielle de l'espace : un espace minimum dégagé, s'éloigner des portes et des meubles, entrouvrir la fenêtre pour ventiler la pièce.
- Toujours commencer l'activité par une phase d'échauffement progressif. Selon les indications du professeur une phase de retour au calme peut être utile.
- S'hydrater avant, pendant et après l'effort.

## Le travail proposé par les professeurs

- Les exercices proposés sont le plus souvent déclinés en plusieurs niveaux de difficulté. Il revient dès lors à l'élève de bien cerner celui qui lui convient le mieux. Vous pouvez l'y aider si nécessaire. Dans le doute, questionner l'enseignant et/ou commencer par le niveau le plus facile.
- Selon la demande du professeur, le travail physique pourra être complété par des parties théoriques, des recherches, audio, vidéo, à lire ou à rédiger.
- Ne pas hésiter à contacter les professeurs d'EPS dès qu'un doute apparaît quant au sens ou à la précision d'une consigne.

## Repères de suivi de l'activité physique

- Bien suivre les repères concrets donnés par le professeur pour aider l'élève à contrôler ses gestes et ses postures ou à gérer l'intensité de son effort. L'élève peut le faire lui-même ou être aidé par un membre de sa famille.
- Prendre des repères sur la fréquence cardiaque constitue souvent un bon indice pour contrôler son engagement énergétique. Mieux vaut ne pas dépasser 180 pulsation / minutes, mais toutes les activités ne nécessitent pas de monter à ce niveau.
- Il est normal d'être essoufflé et de transpirer pendant l'effort.
- **En cas de douleur inhabituelle : arrêter l'exercice.**

Les professeurs d'EPS restent disponibles pour accompagner au mieux leurs élèves, répondre à leurs questions et les aider à maintenir une activité physique régulière bien nécessaire dans cette période de confinement.