

EPS : OBJECTIF de ces prochaines semaines : «BOUGER»!!!

Si la situation actuelle ne vous permet plus de vivre vos 3h d'EPS hebdomadaires, il reste **INDISPENSABLE** que vous pratiquiez de l'**ACTIVITÉ PHYSIQUE** au quotidien, à raison d'1h/jour minimum, selon les recommandations de l'OMS (organisation mondiale de la santé), pour votre **BIEN ÊTRE PHYSIQUE** mais aussi **MORAL** !!!

Ainsi si l'apprentissage des différentes APSA (activités physiques, sportives et artistiques) est suspendu jusqu'à nouvel ordre, nous allons vous aider à conserver/entretenir ce minimum d'activité, qui ne se résume pas aux pratiques sportives. En effet, faire son lit, étendre le linge, trier/ranger vos affaires, jardiner, bricoler... (avec l'autorisation/ l'accompagnement de vos responsables)...entraînent une dépense énergétique liée à la mise en mouvement de votre corps.

D'autres exercices sont facilement réalisables à la maison, mais SEULEMENT SI vous savez déjà appliquer les BONNES POSTURES/POSITIONS pour ne pas vous blesser : montées de genoux/ talons fesses sur place, gainage, SQUAT... (**ATTENTION au placement du DOS !!!**)... corde à sauter... étirements/assouplissements...

Nous savons que l'appel des écrans, du canapé, sera encore plus grand... Ne vous laissez pas avoir par ces tentations faciles... **BOUGEZ!!!**
Au-delà de 60 minutes de position assise ou allongée, **BOUGEZ...** Changez de position, de pièce, d'activité...

On compte sur vous... BOUGEZ !!!

Mmes MARTIN et STEPHAN,
Vos professeurs d'EPS,
qui vous souhaitent de BIEN PRENDRE de SOIN de vous et des vôtres