

## PROTOCOLE EPS au collège Paul Langevin

(à signer pour recevoir ou non la suite du programme...)

Comme vous le savez, la pratique des activités physiques, sportives et artistiques dans le cadre de l'EPS est règlementée et se fait sous la responsabilité de votre enseignante pour tout ce qui concerne votre sécurité.

Dans le contexte très particulier du confinement, il nous est possible de vous proposer des exercices à réaliser chez vous SI le protocole suivant est bien compris, accepté et respecté par VOUS et VOS RESPONSABLES qui devront rendre ce document SIGNE pour recevoir les prochaines séances :

### **Consignes relatives à la sécurisation de la pratique physique : « l'important est de bien faire »**

- **Je réalise les exercices en présence de mon responsable  
OU je l'informe de CE QUE je vais faire/ Où/ combien de temps**
- **Je réalise les exercices dans un environnement sécurisé et je dois avoir de l'espace autour de moi.**
- **Je m'échauffe**
- **Je m'assure d'une bonne position : je me familiarise avec les exercices en commençant doucement.**
- **Je gère mon effort : exercices modérés : j'adapte le temps d'effort ou le nombre de répétitions.**
- **Si je ressens une douleur je stoppe l'exercice.**

M/Mme....., responsable de l'élève .....

En classe de ..... a bien pris connaissance de ce protocole et :

**ACCEPTTE** que mon enfant reçoive et suive les exercices proposés par son enseignante d'EPS, et devient ainsi responsable de sa sécurité lors de la pratique de « l'EPS à la maison ».

**N'ACCEPTTE PAS** que mon enfant reçoive et suive les exercices proposés par son enseignante d'EPS

**NB : Vous n'êtes pas contraints d'accepter ce protocole si vous considérez que les exigences ne pourront pas être respectées à domicile.**

**NB : sans réponse de votre part, nous n'enverrons pas de séances d'EPS à votre enfant.**

Lu et pris connaissance le .... /.... / 2020

SIGNATURE du responsable

Mmes MARTIN et STEPHAN  
S/C du chef d'établissement.