

Bonjour à tous,

Cela fait maintenant quelques jours que nous sommes tous confinés et le besoin de bouger se fait sentir, enfin nous l'espérons ardemment (#apprends des mots grâce aux profs d'E.P.S. !)

Voici quatre conseils et deux propositions faites à toi et à tous tes camarades du collège :

1. Imprime ces infos sur du papier de brouillon pour ne pas te ruiner les yeux à cause des écrans
2. Garde un temps d'activité physique régulier : 4 fois 30 minutes dans la semaine sont mieux qu'une fois 2 heures même si votre grande expertise mathématique pourrait vous faire croire que cela revient au même... (# le tout n'est pas la somme des parties)
3. Pratique en sécurité. Ne fais pas d'exercice physique quand tu es seul à la maison et fais attention aux objets qui t'entourent (# la corde à sauter sous un lustre en cristal ça pique !)
4. Respecte les consignes gouvernementales : tu es autorisé à pratiquer avec les membres de ton foyer, ceux qui sont confinés avec toi et uniquement ceux là.

Et les deux propositions :

1. Nous vous proposons un challenge inter-classes la semaine où nous reprendrons les cours. Le défi est le suivant. Apprendre à jongler à trois balles, chacun chez soi. Pour cela, vous pouvez utiliser des chaussettes roulées en boule par exemple.
Voici le lien d'une vidéo de 3 minutes qui nous semble claire (<https://www.youtube.com/watch?v=gNDiW4O3oUE>) La bande son est jouée au piano par M. ETCHEGARAY qui avait mis ses plus belles mouffles pour l'occasion...
Lors de votre premier cours d'E.P.S., nous effectuerons un petit test dans chaque classe pour déterminer le pourcentage d'élèves réussissant à jongler au moins 10 secondes consécutives. Les élèves de la classe la plus performante gagneront le challenge, et une médaille (oui, une pour chacun !) Alors, répétez un peu chaque jour et motivez vos camarades quand vous prenez de leurs nouvelles.
2. En plus des nouvelles habiletés motrices que vous allez construire en apprenant à jongler, nous vous suggérons de conserver une dépense énergétique régulière, par exemple sur la base de ce que vous avez pu pratiquer en E.P.S. (séances de P.P.G.)
La vidéo suivante en est un exemple https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8&feature=youtu.be L'objectif est de faire le plus de répétitions dans le temps imparti en respectant les postures pour ne pas se faire mal. Notez vos résultats (nombre de répétitions de chaque exercice) dans un cahier d'entraînement afin de vous voir progresser d'une fois sur l'autre. Ça fait toujours plaisir !
Des exemples de séances vous sont également données en version papier (PDF) afin que vous puissiez pratiquer sans vous faire greffer le téléphone ou l'ordinateur à l'avant-bras... (# j'aime mes yeux et mon cerveau)

Bon courage et bonne santé à vous tous,
L'exercice physique quand il n'est pas excessif, y contribue ;-)

Prenez soin de vous et de vos proches,

A bientôt

Les professeurs d'E.P.S.