

EPS. Séance 30 mn. MERCREDI 1^{er} AVRIL 2020

Bien cher(es) élèves.

Nous vous envoyons aujourd'hui ci-joint **une séance PILATES** qui ne vous prendra qu'une ½ heure de temps environ. La méthode **Pilates est une gymnastique douce** qui allie une **respiration profonde** avec **des exercices physiques**.

- 1- Temps **d'Echauffement de 10 mn minimum obligatoire** → <https://www.youtube.com/watch?v=aVWluHSUJWc>
- 2- Temps de la séance de **20 mn**
* La séance complète comme indiquée est filmée et à suivre sur le lien Youtube ci-dessous. <https://www.youtube.com/watch?v=hx5fYkg5wrs>
- 3- Étirements et Retour au calme sur 5-10 mn pour terminer → Possible mais pas nécessaire pour cette 1^{ère} séance de Pilates
- 4- **Si vous avez apprécié cette séance de gymnastique douce, vous pourrez la reproduire ces prochains jours en alternance avec une autre séance de renforcement au cours de la même journée**

A votre rythme, cette séance peut se réaliser en intérieur comme sur un balcon, une terrasse ou dans une cour.

Vous pouvez la placer dans la journée entre les autres exercices et devoirs que vos autres professeurs vous envoient.

C'est à vous de gérer votre EdT afin d'alterner les activités scolaires et votre temps d'activité physique.

POUR RAPPEL : Vous avez reçu Lundi 30 Mars

*la fiche « **Séance-7 mn-Document-élève** », **Ou il est précisé de suivre la vidéo afin de respecter les temps de travail et de récupération précis**

*La 2^{ème} fiche « **7minutes-fiche-EPS-lycée** »

Vous pouvez continuer également à tester vos connaissances avec un lien tutoriel sur les différents muscles que vous allez faire travailler/chaque exercice.

Et vous avez également un carnet d'entraînement que vous pouvez suivre en continuant à noter vos dates, votre niveau (Nombre de répétitions/30 secondes) et vous verrez rapidement votre progression d'une séance à l'autre. Nous vous demanderons de bien noter votre travail sur cette fiche et de nous la remettre à la rentrée. Nous pourrions ainsi constater vos efforts et vos progrès.

Nous vous rappelons que votre corps sert à déplacer votre cerveau, et que toute votre vie vous devrez l'entretenir. Comme la plus belle voiture du monde, si vous oubliez de changer l'huile, votre moteur est foutu... Le sport sert donc à entretenir votre corps ! Bon courage à vous.

Vous pourrez joindre par mail vos professeurs d'EPS pour toute aide. N'hésitez pas....

- caroline.vaccaro@ac-reunion.fr
- valerie.forges@ac-reunion.fr
- malika.mouhoub@ac-reunion.fr
- dominique.durand@ac-reunion.fr
- michel.etienne@ac-reunion.fr

Dés **demain Jeudi 2 Avril**, vous recevrez une autre séance d'entraînement...

A bientôt de vous revoir bon pied, bon œil... Vos professeurs d'EPS

Et surtout, n'oubliez pas: « Rest' Zot Kaz! »