

# EPS. Séance 30 mn.Lundi 6 Avril 2020

Bien cher(es) élèves.

Après ce 2<sup>ème</sup> semaine confinée et ce petit jeu de l'oie envoyé pour ce Week end qui nous l'espérons a fait participer toute votre famille, nous vous envoyons ci-joint **une séance d'entretien général** qui ne vous prendra qu'une ½ heure de temps environ. C'est la 2<sup>ème</sup> séance du même type que la semaine dernière.

- 1- Temps **d'Echauffement de 10 mn minimum obligatoire** → <https://www.youtube.com/watch?v=aVWluHSUJWc>
- 2- Temps de la séance de 7mn  
\* La séance complète comme indiquée est filmée et à suivre sur le lien Youtube ci-dessous.  
[https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY\\_as8#action=share](https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8#action=share)
- 3- Étirements sur 5-10 mn pour terminer → <https://www.youtube.com/watch?v=un3Kmv4bkGs>

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 les élèves qui ne les auraient pas reçus lundi dernier,**

\*Vous trouverez sur la fiche « **Séance-7 mn-Document-élève** », une petite explication des bienfaits de cette séance et les 12 exercices à réaliser **avec des temps de travail et de récupération précis à respecter.**

\*Vous trouverez également une 2<sup>ème</sup> fiche « **7minutes-fiche-EPS-lycée** » qui reprend tout le déroulé de la séance avec les consignes d'exécution et un lieu tutoriel pour chaque exercice. Vous pouvez également 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 notant 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 pourrons 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](mailto:caroline.vaccaro@ac-reunion.fr)
- [valerie.forges@ac-reunion.fr](mailto:valerie.forges@ac-reunion.fr)
- [malika.mouhoub@ac-reunion.fr](mailto:malika.mouhoub@ac-reunion.fr)
- [dominique.durand@ac-reunion.fr](mailto:dominique.durand@ac-reunion.fr)
- [michel.etienne@ac-reunion.fr](mailto:michel.etienne@ac-reunion.fr)

Dés **demain mardi 7 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! »**