

EPS A LA MAISON

CONSEILS AUX PARENTS

POURQUOI UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE EST INDISPENSABLE Y COMPRIS DANS LE CONTEXTE ACTUEL ?

- Car elle active les défenses immunitaires.
- Car elle limite les effets néfastes de la sédentarité
- Car elle contribue à "penser à autre chose", à garder le moral...

QUELLES ACTIVITÉS, QUAND ET COMMENT ?

- Dans un jardin, une cour, faire du vélo, de la trottinette, de la course...
- Dans son appartement, faire de la corde à sauter, du jonglage, de la danse, des jeux d'orientation...
- De façon régulière, sans excès, pour réduire une tension, pour un retour au calme, se dépenser, partager un moment en famille, apprendre en s'amusant...
- Au moins 30 minutes/jour, sachant que la fréquence de ces périodes d'activité physique est plus importante que leur durée.
- Pratiquer ensemble et de manière conviviale. Réaliser certains exercices avec vos enfants, faire pratiquer vos enfants en même temps, mettre de la musique, noter les progrès réalisés, utiliser des applications numériques...

PENSER À ASSURER SA SÉCURITÉ ET CELLE DES PROCHES

- Avant de commencer, vérifiez que l'espace libre est suffisant, le sol sans obstacle, éloigné des vitres, des miroirs et des meubles... Respectez les consignes qui accompagnent les exercices, leur adaptation au niveau des enfants, un engagement modéré pour éviter tout risque de blessure

L'EPS A LA MAISON C'EST BOUGER, MAIS C'EST AUSSI ...

Parler, écrire, dessiner, avant/après pour raconter son activité, partager ses émotions, faire une recherche documentaire sur l'activité que l'on vient de pratiquer... Incitez vos enfants à tenir un cahier dans lequel ils consignent ce qu'ils ont réalisé comme activité physique durant la journée, ce qu'ils ont ressenti. Encouragez-les à préparer une chorégraphie, à envoyer une production, la photo d'un parcours d'athlé, une posture de gym..., à leur enseignant-e, voire à leur camarade

GESTES BARRIERES ET ACTIVITE PHYSIQUE

En période de confinement, un peu d'activité ne doit pas nous faire oublier...

- de se laver les mains 30 s avant et après l'activité.
- de privilégier une activité modérée ou d'intensité moyenne.
- d'évoluer toujours à au moins 1 m de distance.
- de tousser dans son coude, ne pas cracher,
- de limiter l'activité en cas de difficultés respiratoires