

## Séances d'EPS à partir du mardi 6 avril

Bonjour à toutes et tous,

Pour cette phase de confinement et de sport à la maison, je vous propose 2 programmes d'entraînement au choix.

**L'essentiel est de continuer à bouger et de maintenir une activité physique régulière** car le sport est bon pour la santé !!!

Voici donc mes suggestions :

- [7 minutes de sport par jour \(voir fiche du même nom\)](#) : le principe est de faire 7 minutes d'exercices physiques (12 exercices au total) par jour et cela TOUS LES JOURS. Ceci conviendra peut-être bien aux plus réticents d'entre vous. Ce n'est que 7 minutes, ce n'est pas grand-chose !
- [le circuit training \(voir fiche du même nom\)](#) pour ceux qui seraient frustrés de ne faire que 7 minutes de sport !

Ce circuit est à faire plusieurs fois par semaine (entre 2 et 5 fois en fonction du niveau de classe).

- [BONUS : le jeu de l'oie sportive](#) pour s'amuser en famille et rigoler un petit peu en voyant les parents faire un peu d'exercice

N'oubliez que la pratique physique que vous réalisez seul à la maison est sous la responsabilité de vos parents. Prévenez-les dès que vous pratiquez, lisez bien les consignes (notamment les consignes sur les positions à adopter et les consignes de sécurité) et rappelez-vous tout ce que je vous dis en cours d'EPS d'habitude !

N'hésitez pas à m'envoyer un message sur l'ENT si vous avez des questions.

A bientôt, prenez soin de vous et n'oubliez pas de chausser les baskets !

Mme Relativo