

## Mise en place de la Continuité Pédagogique des Activités et Apprentissages en EPS dans le cadre du COVID-19.

### **CONTEXTE :**

Suite aux annonces gouvernementales des derniers jours précisant la fermeture des établissements scolaires et invitant les Français à restreindre leurs déplacements, ce contexte va engendrer des comportements de sédentarité chez chacun d'entre nous.

Il s'agit alors pour l'Education Physique et Sportive de permettre à ses jeunes de suivre un enseignement à distance (avec un ordinateur, une tablette ou un téléphone portable), donc de se voir proposer une activité physique occupant une partie du temps initialement passé en établissement, en évitant un afflux de temps statique passé derrière les écrans.

### **OBJECTIFS :**

Les enseignants proposent un enseignement de trente minutes d'activité physique quotidienne réalisable au domicile de chaque élève et étudiant, sans matériel particulier.

L'élève, l'étudiant, pourra, s'il le souhaite et en fonction de son âge et de son niveau de maturité, assumer la responsabilité du processus d'entretien en individualisant les séances proposées par son enseignant.

### **CONSIGNES A RESPECTER :**

Ces séances sont à réalisées dans la matinée, après le petit-déjeuner, ou en fin d'après-midi.

Pas de séance en soirée (trouble du sommeil) ou à jeun (sans avoir manger).

1. Le cas des élèves dispensés : Hormis pour les élèves dispensés à l'année, les démarches proposées sont adaptables aux pathologies provisoires ou dispenses de courte durée.

#### 2. Contraintes par rapport à l'espace :

Chaque élève doit disposer d'un espace minimum horizontal et vertical correspondant au minimum à son envergure, libre de tout obstacle pour pratiquer les 30 minutes d'activité physique par jour et ce sans matériel particulier.

Le sol ne doit pas être glissant. Les meubles doivent être si possible écartés du lieu de pratique.

#### 3. Contraintes par rapport au temps :

Il est recommandé de prévoir une séquence de 30 minutes environ pouvant être effectuée chaque jour de la semaine.

Il peut être judicieux, en fonction du temps d'inactivité derrière l'écran, de répéter la séance une seconde fois dans la journée. Cette possibilité est laissée à l'initiative des élèves et étudiants.

4. Il est important de visionner les vidéos jointes en lien afin de bien intégrer les conditions de réalisation (réduire les risques de blessure) et critères de réussite des différents exercices.

5. Il est également fondamental d'adapter son activité au niveau des exercices proposés et de songer à bien s'hydrater.

Enfin, dans le cas d'un exercice provoquant des douleurs, il vous faut arrêter le mouvement et revenir aux vidéos explicatives.

## LA DEMARCHE :

	<b>Objectif</b>	<b>Type d'exercice</b>	<b>Temps d'effort</b>
<b>Echauffement :</b>	Réveil musculaire.	Exercices de coordination et de proprioception. Basse intensité.	8 à 10 minutes.
<b>Temps d'activation cardio-respiratoire :</b>	Activités d'entretien de soi. Lutte contre la sédentarité. Renforcement musculaire. Sollicitation de la filière Aérobie.	Format <b>TABATA</b> composé d'une alternance (Intermittent) entre : - des temps de travail à haute intensité, proche de Fréquence Cardiaque maximale, Et - des temps de récupération.  Exercices statiques (gainage) et/ou dynamiques.	Intermittent : Travail = 20''/ Récupération = 10'' (éventuellement 30''/10'').  Pour un total de 8 à 12 minutes effectives.  *voir par ailleurs les différentes possibilités.
<b>Récupération et étirements :</b>	Retour au calme. Soulager les courbatures. Gain d'amplitude.	Solliciter tout le corps : - Haut/Bas, - Latéralité : Droite/Gauche, - Muscles agonistes/antagonistes (avant/arrière).	8 à 10 minutes, par séquence de 20'' environ par posture. Ne pas aller jusqu'à la douleur.

\*Soit différentes Formules en fonction du niveau des élèves et étudiants :

### 1/ Exemple « Formule 8 minutes effectives » :

Exercice 1 : 20''+10'' = 30'' Exercice 2 : 20''+10'' = 30'' Exercice 3 : 20''+10'' = 30'' Exercice 4 : 20''+10'' = 30'' = 2 minutes x 2  TOTAL= <b>4 minutes</b>	Pause Hydratation	Exercice 1 : 20''+10'' = 30'' Exercice 2 : 20''+10'' = 30'' Exercice 3 : 20''+10'' = 30'' Exercice 4 : 20''+10'' = 30'' = 2 minutes x 2  TOTAL= <b>4 minutes</b>
--	----------------------	--

### 2/ Exemple « Formule 12 minutes effectives » :

Exo 1 : 20''+10'' = 30'' Exo 2 : 20''+10'' = 30'' Exo 3 : 20''+10'' = 30'' Exo 4 : 20''+10'' = 30'' = 2 minutes x 2  TOTAL= <b>4 minutes</b>	Pause Hydratation	Exo 1 : 20''+10'' = 30'' Exo 2 : 20''+10'' = 30'' Exo 3 : 20''+10'' = 30'' Exo 4 : 20''+10'' = 30'' = 2 minutes x 2  TOTAL= <b>4 minutes</b>	Pause Hydratation	Exo 1 : 20''+10'' = 30'' Exo 2 : 20''+10'' = 30'' Exo 3 : 20''+10'' = 30'' Exo 4 : 20''+10'' = 30'' = 2 minutes x 2  TOTAL= <b>4 minutes</b>
--	----------------------	--	----------------------	--

### 3/ Possibilité de s'organiser en 2X6'00'', 4'00''+6'00'', 5'00+5'00''... selon vos niveaux .

N'hésitez pas à nous contacter si vous rencontrez d'éventuelles difficultés dans votre pratique.

A ce jour la pratique de la course à pied ou du vélo peut être réalisée, seul(e), dans un environnement proche du domicile, sur un temps restreint, avec l'autorisation de déplacement dérogatoire, suite aux mesures gouvernementales annoncées le Lundi 16/03/20.

Enfin pensez à prévenir un proche avant votre sortie.

Prenez soin de vous, restez chez vous.

### **Vidéos disponibles en lien :**

1/ Présentation des conditions de pratique et des consignes de sécurité : E. GIRANDIER

<https://youtu.be/TRL7mEUIUBc>

2/ Présentation des critères de réalisation pour certains mouvements (squats, fentes, burpees, jumping-jack, gainage, exercice d'abdo, mountain-climber, pompes, dips) : E. GIRANDIER

<https://youtu.be/21Zv394oqko>

3/ Echauffement : J. PRADELS

<https://www.youtube.com/watch?v=UzKlz9Y7GAQ>