

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

### Semaine 2 : Lundi 23/03/20.

Bonjour à tous,

Voici aujourd'hui la poursuite de ce qui pourra vous servir de plan de continuité d'une pratique physique.

Nous vous proposons une nouvelle séance type selon vos niveaux de scolarité ou de pratique (Bac et BTS plus complexe) avec pour chacune :

- Un **échauffement**,
- Une **activation cardio-respiratoire**,
- Une partie de **renforcement musculaire**.

N'oubliez pas de consacrer quelques minutes supplémentaires pour des **étirements** (planche jointe).

Vous pourrez utiliser la **Fiche de séance de Muscu** jointe afin d'individualiser votre composition de séance, à votre guise, en vous référant aux différentes formules suggérées en fonction de vos niveaux (document de la Semaine 1, publié le 18/03/20).

Prenez soin de vous, restez chez vous.

Mens sana in corpore sano.

### SÉANCE COLLÈGE ET CAPa : Semaine 2:

Echauffement

<https://youtu.be/IR-6cu5Hx6E>

Activation cardio

<https://www.youtube.com/watch?v=BT-02ANpAEM&feature=youtu.be>

Renforcement musculaire

<https://www.youtube.com/watch?v=kP4c9T3GkOE>

### SÉANCE BACS ET BTSa : Semaine 2 :

Echauffement

<https://youtu.be/IR-6cu5Hx6E>

Activation cardio

[https://www.youtube.com/watch?v=1tC6bBOIO\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=1tC6bBOIO_s)

Renforcement musculaire

<https://youtu.be/cJ-9b-0gIMl>