

EPS A LA MAISON

CONSEIL AUX PARENTS

D'après le site *Revue EPS* et *Eduscol*



DIRECTION GÉNÉRALE
DE L'ÉDUCATION ET
DES ENSEIGNEMENTS

1

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE EST INDISPENSABLE (1h/jour)

- ◆ Elle active les défenses immunitaires
- ◆ Elle limite les effets néfastes de la sédentarité (limiter les temps assis à 2h consécutives par jour maximum).
- ◆ Réalisée 10 à 15 min avant les activités intellectuelles, elle stimule les capacités.
- ◆ Elle contribue à « penser à autre chose », à se délasser.

2

QUELLES ACTIVITÉS, QUAND ET COMMENT ?

- ◆ Varier les activités seul ou à deux, en intérieur ou extérieur...
- ◆ Organisez un rituel (mise en place, début...) que votre enfant va progressivement répéter quand il en éprouve le besoin.
- ◆ Exploiter toutes les opportunités pour bouger et pratiquer avec vos enfants : jardinage, promenade du chien, ménage avec déguisement...
- ◆ Réduire le temps assis, se lever et s'étirer toutes les heures.

3

PENSER À ASSURER SA SÉCURITÉ ET CELLE DES PROCHES

- ◆ Avant de commencer toute activité, vérifier que l'espace libre est suffisant, le sol sans obstacle, éloigné des vitres, des miroirs et des meubles...
- ◆ Les services de secours ont aujourd'hui plus important à faire que recoudre les plaies ou réduire les entorses.

4

COMME POUR LES MATHS, LE FRANÇAIS, L'HISTOIRE... À LA MAISON, CE N'EST PAS COMME À L'ÉCOLE

- ◆ L'EPS à l'école, ce n'est pas seulement bouger, mais aussi apprendre (à faire ensemble, à découvrir des activités nouvelles, à mesurer ses progrès, à préparer un programme d'entraînement.
- ◆ L'EPS à la maison est donc consacrée au mouvement. Mais on peut 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 mais aussi les bienfaits de l'activité physique ou encore les Jeux olympiques...

GESTES BARRIÈRES ET ACTIVITÉ 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 moins d'1m de distance.

d'éviter toutes les situations en face à face.

de tousser dans son coude, ne pas cracher, porter un masque.

de limiter l'activité en cas de difficultés respiratoires.



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

SOURCE DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE

INFO COVID-19 ☎ 444 789