

## *A l'attention des élèves, parents et responsables légaux des élèves du collège le Bocage de Dinard*

### **L'entretien physique en période de confinement : le mot des professeurs d'EPS version du 25 mars 2020**

Les nouvelles mesures ministérielles autorisent les sorties pour la pratique d'une activité physique ; nous souhaitons néanmoins vous alerter sur plusieurs points :

#### **1. LE CADRE**

- Nous avons souhaité attendre un délai raisonnable avant de vous informer :

*En effet, nous recevons chaque jour ou presque des informations officielles (de la part du gouvernement, du ministre de l'Education Nationale, et de notre hiérarchie que constituent les Inspecteurs Pédagogiques Régionaux-IPR-) évolutives, ainsi que des conseils émanant du corps médical, des cardiologues notamment ; il nous a semblé plus judicieux d'attendre pour vous donner une information la plus fiable possible, quoique susceptible d'être modifiée en fonction de la situation.*

- La règle de confinement est à respecter impérativement !
- En l'état actuel des directives ministérielles, l'activité physique à l'extérieur du domicile est possible, voire souhaitable, dans des conditions contraintes :

*Les directives ministérielles qui concernent les gestes barrières doivent être respectées, l'intervalle d'au moins 1m50 entre les personnes également, et surtout l'interdiction des regroupements interindividuels en dehors du cadre strictement familial.*

*Concrètement il est donc possible d'avoir une activité physique chez soi, dans son jardin, ou dans un rayon de 1 km maxi de son domicile, à condition de partir à pieds et pour 1 heure maximum. La **pratique du vélo est interdite** (essentiellement pour ne pas mobiliser les secours en cas de chute ou d'accident)*

#### **2. RESPONSABILITES ET PRECAUTIONS**

- Votre responsabilité est engagée :

*L'activité physique à domicile peut être guidée, impulsée mais **non contrôlée** à distance par l'enseignant.*

*Nous tenons à vous préciser que, pour les élèves mineurs, cette activité doit se faire sous le **contrôle d'un adulte responsable.***

*C'est donc sous l'**unique responsabilité des responsables légaux** que s'organisent les activités physiques, sportives et artistiques.*

- **Précautions importantes pour votre santé :**

*Les infections virales ne font pas bon ménage avec l'effort, nous rappellent les cardiologues du sport (cf article du DR Laurent Chevalier paru le 19 mars sur le site internet de « l'équipe ») qui nous incitent à respecter les consignes suivantes, même si on n'a pas de symptômes d'infection :*

#### **Pas d'effort violent ou trop long :**

*On reste en dessous de 80% de sa Fréquence Cardiaque Maximale (FC Max=220- votre âge).  
La durée de l'effort ne doit pas excéder 1 heure.*

*On peut donc courir à allure sous-maximale mais on évite les fractionnés trop soutenus (comme les 3èmes ont pu faire en EPS en début d'année).*

*En gros, quel que soit son niveau, on ne se met pas dans le rouge, on ne s'envoie pas à fond.*

### **3. QUE FAIRE POUR S'ENTRETENIR : LES CONSEILS UTILES**

- *Aérez-vous au minimum une heure par jour si vous pouvez*
- *Essayez d'avoir une activité physique (marche, footing, exercices de renforcements, jardinage, etc...) d'environ 30 min par jour en moyenne.*
- *Echauffez-vous avant l'activité, pratiquez avec un parent (à 1m50 de distance minimum l'un de l'autre), ou si vous êtes seul prévenez de ce que vous allez faire et où vous allez le faire. N'oubliez pas votre attestation si vous sortez.*  
*Hydratez-vous régulièrement, et étirez-vous après la séance.*
- *Le mental aussi est important : apprenez à ne rien faire, à regarder la nature, à vous détendre ; aidez aux tâches ménagères et autres chez vous, profitez de vos proches, et gardez du lien social avec vos amis, prenez de leurs nouvelles par téléphone, etc...*

### **4. DES RESSOURCES CONCRETES :**

*Nous vous proposons de découvrir l'outil mis à disposition par nos collègues de l'académie de Créteil en copiant dans la barre de votre navigateur le lien suivant :*

***[http://eps.ac-creteil.fr/IMG/pdf/creteil\\_continuite\\_pedagogique\\_v3.pdf](http://eps.ac-creteil.fr/IMG/pdf/creteil_continuite_pedagogique_v3.pdf)***

*Il est fait par des collègues d'EPS et à destination, donc adapté, à un public scolaire. Ne vous occupez que de la partie collègue. IL ne s'agit que d'un exemple, vous n'avez **pas d'obligation** à suivre intégralement les programmes proposés.*

*Ceci dit ces ressources s'adressent plutôt aux élèves de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>. Pour les 6èmes et 5èmes, des jeux sont souvent suffisants, par exemple foot dans le jardin, ping-pong dans le salon, voire l'inverse (avec l'accord des parents !:-)*

*Nous sommes joignables par Pronote (onglet communication, discussion) pour vous accompagner et répondre à vos interrogations.*

*N'hésitez pas à nous donner de vos nouvelles, garder le lien social est important.*

*Les professeurs d'EPS du collège le Bocage : Mme Magnant, M. Morel, M. Le Bras, M. Hugonot, M. Eveillard ;*

*La direction du collège Le Bocage*