

# EPS A LA MAISON CONSEIL AUX PARENTS

D'après le site *Revue EPS*



## 1

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE EST INDISPENSABLE Y COMPRIS DANS LE CONTEXTE ACTUEL CAR...

- ☉ 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 ?

- ☉ Variez 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.

## 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 ou une rencontre inter-classe...).
- ☉ 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 au moins 1 m 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.

**FACE AU CORONAVIRUS :  
POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES**

- Se laver très régulièrement les mains
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?  
GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000  
(appel gratuit)