

Bonjour à tous,

***Vous n'arrivez plus à vous concentrer sur votre travail scolaire ? Vous ressentez ce besoin de vous aérer l'esprit, de vous changer les idées, de vous défouler ? Et oui, vous avez besoin de bouger. Alors c'est parti, enfiler vos baskets et votre tenue !***

Après cette première semaine de confinement à la maison et d'école à distance, chacun de vous commence à s'organiser et à prendre ses marques. Il est important de conserver une activité physique régulière durant ces semaines où nos déplacements seront limités...à notre domicile.

A partir de lundi, vous pourrez, en plus de tout ce que vous faites peut-être déjà, suivre un programme d'entraînement et de nombreux défis conçu par vos professeurs d'EPS... spécialement pour vous ;-)

L'objectif est avant tout de penser à votre santé et à votre retour en EPS et dans vos clubs sportifs !

**Un clic et c'est parti :** <https://padlet.com/aPAURON/EQUIPEEPSSteGe>

Le programme d'entraînement et les défis seront actualisés régulièrement sur padelt « EPS à Ste GE ». Vous serez guidés avec les différents documents que nous avons postés.

Ensuite il vous suffira de regarder ce que nous vous proposons comme séance. Pas d'inquiétude, elles sont adaptées à chacun, selon votre condition physique et votre motivation. Et toute la famille peut le faire ensemble !

Pour les plus motivés, n'hésitez pas à relever tous les défis.

Il n'y aura pas d'évaluation finale, mais nous comptons sur vous pour entretenir une activité physique régulière. Nous vous faisons confiance et vous en avez besoin.

Vos professeurs d'EPS seront disponibles pour vous guider et répondre à vos interrogations ou incompréhensions. N'hésitez pas à entrer en contact avec le vôtre, via EcoleDirecte.

Sportez-vous bien ;-)

L'Equipe EPS