

## FICHE Parents de collégiens

# CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (EPS)

### Mon enfant est au collège, ce qui est attendu pendant le confinement en Education Physique et Sportive (EPS) ?

Au cours de cette période, il est attendu que votre enfant maintienne une activité physique pour son bien-être et sa santé. Elle peut se compléter de connaissances, de lectures ou de reportages sur les sports et les arts.

Cette activité doit être réalisée en toute sécurité et en pleine autonomie.

- **En tant que parent, je participe donc à cette coéducation pour transmettre les valeurs de l'effort, l'attention relative à la santé et au bien-être, et faciliter l'accès à la culture sportive et artistique.**

### Quelles sont les activités que mon enfant peut effectuer pendant le confinement pour continuer à apprendre ?

3 grandes familles d'activités sont possibles. Elles peuvent s'articuler dans la semaine à raison d'au moins 30 minutes par jour en complément des moments de la journée où l'enfant doit pouvoir « s'aérer la tête ».

- Les activités d'entretien de soi et de dépense d'énergie : musculation sans appareils, stretching, étirements.
- Les activités athlétiques lorsque cela est possible (cour, jardin) : courses, gammes athlétiques, lancers sans élan, sauts sans élan.
- Les activités artistiques : danses.

Du point de vue des connaissances à acquérir :

- Une lecture des règlements des activités qu'ils ont déjà pratiquées.
- Une écoute de reportages ou documentaires sur les sports et les arts, sur l'histoire et la vie des sportifs ou des grands événements (Jeux Olympiques et Paralympiques).

Du point de vue des méthodes pour apprendre et comprendre :

- Réaliser un carnet de suivi de sa pratique pendant la période du confinement pour analyser et comprendre son activité (sensations, gestion de l'effort...).
- Suivre les activités proposées à distance par son enseignant d'EPS (espaces numériques ou documents papiers).

### Comment je peux l'aider à travailler en EPS ?

Pendant le confinement, en pratiquant des activités physiques, sportives ou artistiques, l'élève entretient ses capacités motrices, acquiert des connaissances sur elles (règles, culture sportive) et sur soi (sensations, émotions), construit des attitudes (valeurs, méthodes).

- **En tant que parent, je peux l'accompagner dans sa pratique, faire avec lui. L'aider pour soutenir un effort. Lui apporter mon expérience sur ma propre pratique. L'inviter à regarder des reportages sur différentes pratiques sportives du monde pour construire des connaissances.**
- **En tant que parent, je dois faire attention à sa sécurité au cours de sa pratique (éviter les chutes d'objets, espace dégagé). Lui demander de diversifier ses activités. L'inciter à s'échauffer avant, s'étirer après sa pratique et boire beaucoup d'eau.**
- **En tant que parent, je peux l'aider à organiser ses activités physiques dans la semaine et vérifier qu'il réalise au moins 30 minutes d'activité physique par jour, et cela en toute sécurité.**

ENSEMBLE, RESPECTONS LES GESTES BARRIÈRES

