

FICHE Parents de Lycéens

CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (EPS)

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

Au cours de cette période, il est attendu que votre adolescent s'engage de façon régulière dans une activité physique pour son bien-être et la construction durable de sa santé. Elle peut se compléter de connaissances, de lectures ou de reportages sur les sports et les arts. Il doit s'épanouir par la pratique physique.

Cette activité doit être réalisée en toute sécurité, en pleine autonomie, et en lien avec ses choix personnels.

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

Quelles sont les activités que mon adolescent peut effectuer 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'adolescent doit pouvoir « s'aérer la tête ».

- Les activités d'entretien de soi et de dépense d'énergie : musculation sans appareils, stretching, yoga, relaxation.
- 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 connaissances techniques et scientifiques sur le corps et les activités.
- Une écoute de reportages ou documentaires sur les sports et les arts, sur les valeurs 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 (travail d'écriture sur les connaissances acquises, les mobiles d'agir, le lien entre effets recherchés et projet personnel).
- 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'adolescent entretient ses capacités motrices, acquiert des connaissances sur elles (règles, culture sportive) et sur soi (sensations, émotions), construit des attitudes (valeurs, méthodes, choix éclairés), fait des choix responsables.

- **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 et se cultiver. L'accompagner dans une réflexion sur la place de l'activité physique dans la vie professionnelle.**
- **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

