



Activité physique, je ne t'oublie pas !!

EPS collège Voltaire - SORGUES

Pas de valise pour ces vacances !
En effet, confiné(e) tu devras rester.

Alors repose-toi bien sûr.
Profite comme tu le peux.

N° Spécial
Prépare tes vacances

Mais n'oublie pas ton activité physique, NON je ne te parle pas des cours d'EPS que tu n'as pas pendant les vacances, mais bien de ton activité physique quotidienne, celle que tu réalises normalement en plus des cours d'EPS ! (1h par jour est recommandée par l'organisation mondiale de la santé !)

Pendant les vacances, pas de défi en particulier, mais un alphabet de l'activité physique sera disponible, et chaque jour nous mettrons en ligne une phrase à réaliser lettre par lettre ! On commence d'abord avec un mot unique : VACANCES

Lorsque tu réalises ton activité physique :

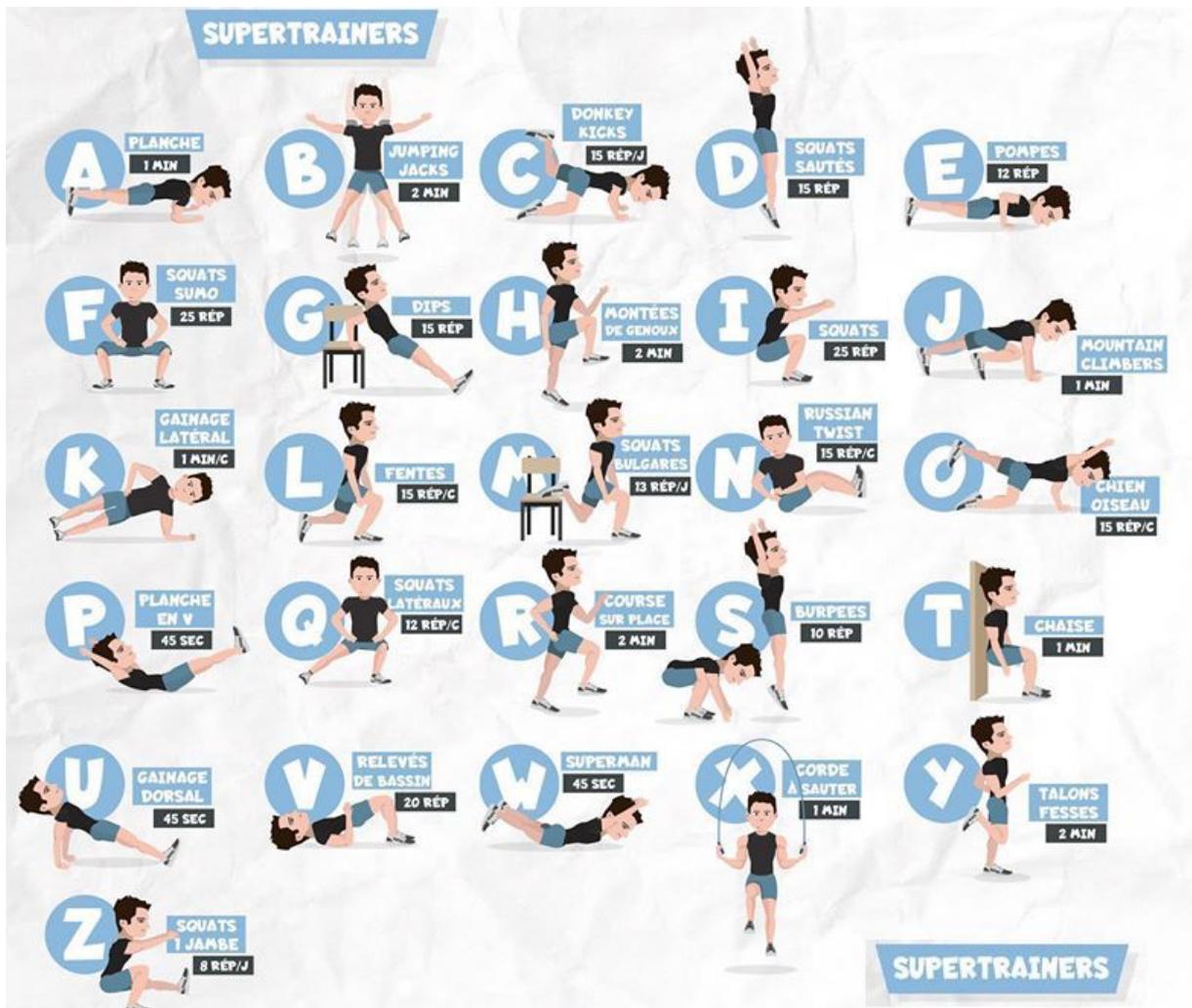


- Vérifie que l'espace autour de toi est suffisant.
- Échauffe-toi toujours avant l'activité physique (les préconisations sont disponibles sur le site).
- Si tu ressens une douleur, fais une pause.
- Fais attention à la position du corps pendant l'effort.
- Pense à respirer, ne réalise pas l'activité en apnée.

Pense à boire de l'eau régulièrement dans la journée,
et un peu plus lorsque tu réalises un effort.
Tu peux mettre de la musique qui te motive !



Réaliser le mot :
VACANCES



Tu dois donc réaliser :

V puis **A** puis **C** puis **A** puis **N** puis **C** puis **E** puis **S** !