

EPS collège Voltaire – mars 2020

Fais de l'activité physique pour maintenir ta santé et respirer dans ce contexte particulier.

Rendez-vous ici → http://www.as-voltaire-sorgues.com/tag/*****eps-voltaire-covid19*****/

Pour poser tes questions à ton professeur : utilise pronote !

Tu as peur de ne pas te motiver ? Mets la musique de ton choix pour suivre le tempo !

Préconisations de l'activité physique



Réduis le temps d'écran.

Utilise les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Chaque matin réalise un réveil musculaire : fais des étirements (20 secondes par muscle)