

Educ' ton sport

Le quotidien de l'EPS au collège La Justice

M. CHENAL, L. FIEVET, U. MECHINEAU, A. ARDJOUNE, J. CHEREAU, F. SEGAUD

Mardi 17 mars 2020

Elèves, parents, collègues,

Durant les prochains jours nous imaginons que beaucoup d'entre vous (ainsi que vos frères, sœurs, parents ou enfants) vont ressentir des fourmis dans les jambes, un trop plein d'énergie, voir même l'apparition de quelques tensions (musculaires, mais pas seulement...).

Si vous ressentez ceci, pas d'inquiétude : vous êtes seulement en manque d'activité physique !

L'équipe EPS du collège La Justice a choisi de vous accompagner lors de cette période en publiant de manière quotidienne (sur les jours scolaires) un micro-journal qui aura pour but de vous divertir, de vous instruire, mais aussi de vous inviter à vous dépenser afin de lutter contre la sédentarité.

ENJOY !



Culture Sport

A l'heure où les championnats et compétitions télévisées sont à l'arrêt, nous vous proposerons de découvrir dans cette rubrique l'histoire du sport.

Nous sélectionnerons chaque jour une anecdote, un événement marquant, un record, qui a contribué à rendre le sport populaire, beau et contagieux...



L'enquête PIZZA

Flash Info : Mangez trop gras, trop sucré, trop salé nuit à votre santé...

Vous le savez tous, McDo, KFC et le grec du coin sont fermés jusqu'à nouvel ordre. Cela tombe bien, vous avez du temps pour cuisiner !

Afin de vous accompagner dans votre lutte contre le sucre et le gaspillage alimentaire, nous vous proposerons chaque jour une recette équilibrée, simple, et peu coûteuse à réaliser seul ou en famille afin de faire plaisir à vos proches.



Le Défi du jour

30 minutes : il s'agit du temps quotidien recommandé par jour pour rester en bonne santé. Habituellement, votre activité quotidienne est réalisée lorsque vous participez aux cours d'EPS, à l'AS, au sport en club, mais aussi lorsque vous marchez pour aller au collège par exemple, ou que vous courez derrière le bus...

Nous mettrons à votre disposition dans cette rubrique, un schéma, un lien vidéo, une description d'exercices afin de vous permettre de vous activer physiquement. Le but est de réaliser l'entraînement à l'intérieur afin de répondre aux mesures de sécurité pour le bien de tous.

Ce défi sera adaptable à chacun : il peut être réalisé seul, en famille, réalisé plusieurs fois ou à l'inverse, effectué avec une pause. Notre seul mot d'ordre : **PRENEZ DU PLAISIR !**



EPS ou PLS : l'activité au service de la vie...

Afin de vous immerger dans la tête de vos professeurs d'EPS préférés, nous profiterons de ce paragraphe pour répondre à cette éternelle question : l'EPS, à quoi ça sert ?

Derrière les activités physiques et sportives se cachent pleins d'enjeux : santé physique, santé mentale, citoyenneté, autonomie, gout de l'effort... Nous vous expliquerons pourquoi le sport à l'école, comme dans la vie, est indispensable à votre développement personnel et professionnel.



Retrouvez nos défis sportifs, recettes, et autres actualités sur notre compte Instagram : aslajustice