

# CONTINUITÉ D'ACTIVITÉ À DOMICILE SWORKKIT



## COMMENT FAIRE DE L'EPS À LA MAISON, SANS LE PROF ?

### C'EST POSSIBLE, MAIS DANS UNE CERTAINE MESURE !

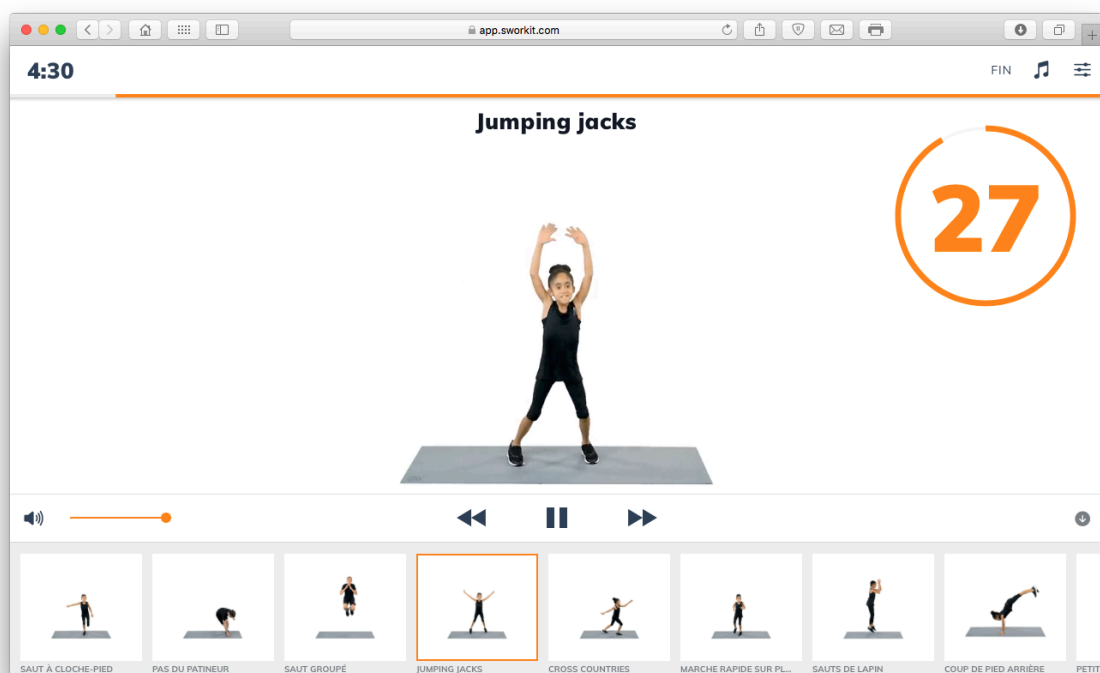
En raison des événements actuels qui ont poussé à la fermeture des établissements scolaires, une continuité pédagogique se met progressivement en place afin d'aider les élèves à poursuivre leurs apprentissages dans les meilleures conditions. L'EPS se doit également de construire une continuité. L'ensemble des propositions devront respecter les règles suivantes à savoir...

**Le maintien d'une activité physique individuelle (sans proximité), régulière, raisonnable et sécuritaire.**

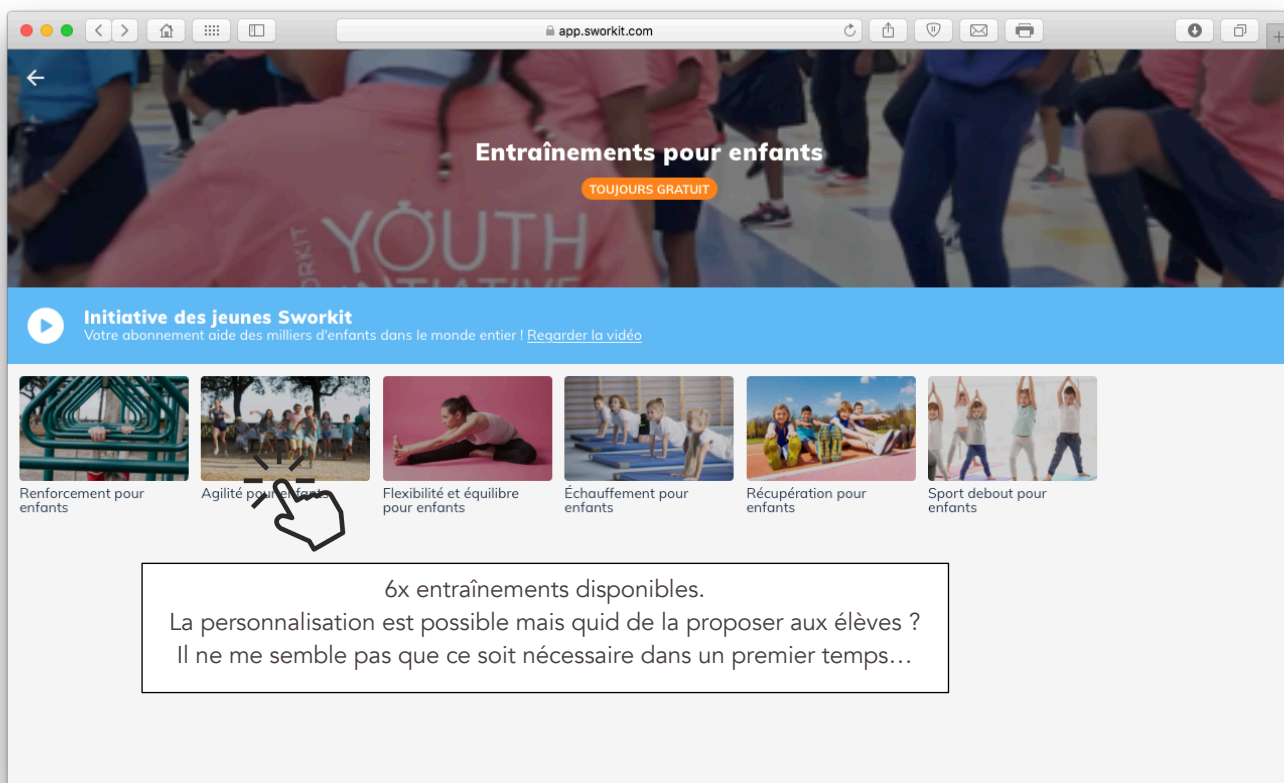
Fort de ce constat, je vous propose un cadre d'activité

- Sécuritaire et adapté à nos élèves (et aux parents !)
- Simple à manipuler
- Utilisable en l'état sur n'importe quel support internet (smartphone, tablette, ordinateur)
- Pas d'installation d'application
- Gratuit

[bit.ly/epsalamaison](https://bit.ly/epsalamaison) 



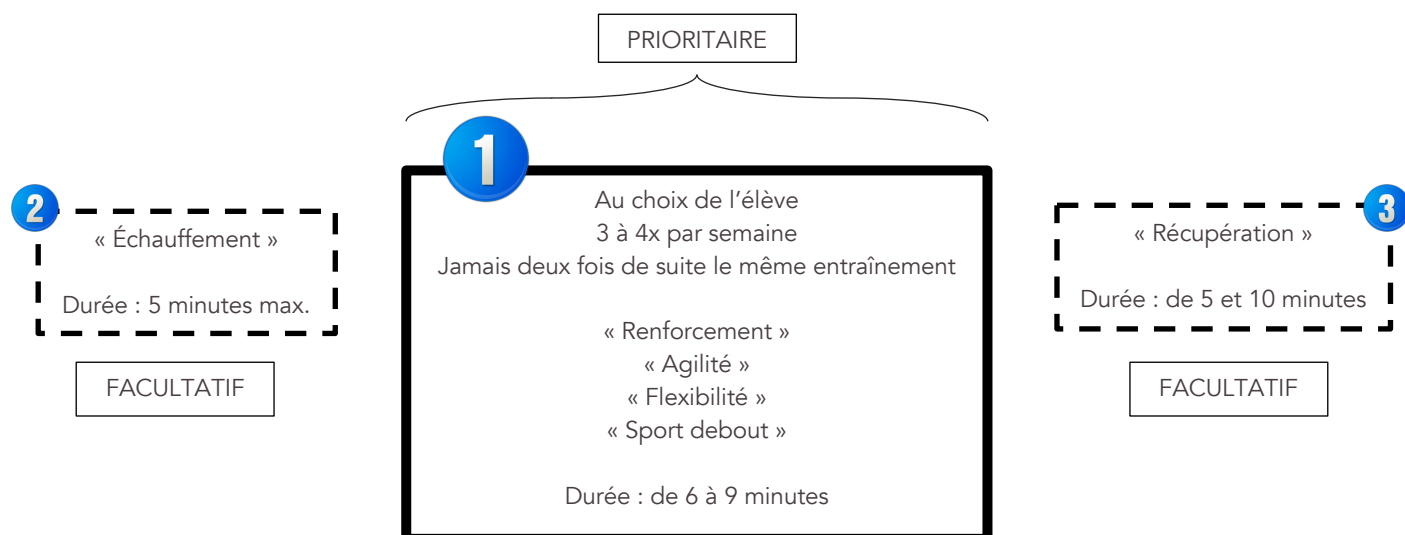
# PRÉSENTATION



Six entraînements sont regroupés selon les objectifs suivants :

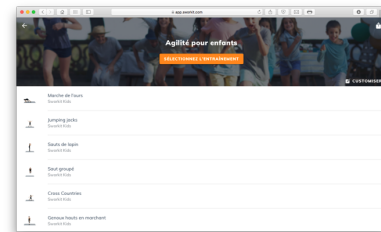
- Renforcement
- Agilité
- Flexibilité et équilibre
- Échauffement
- Récupération
- Sport debout

## CHOIX PERSONNEL



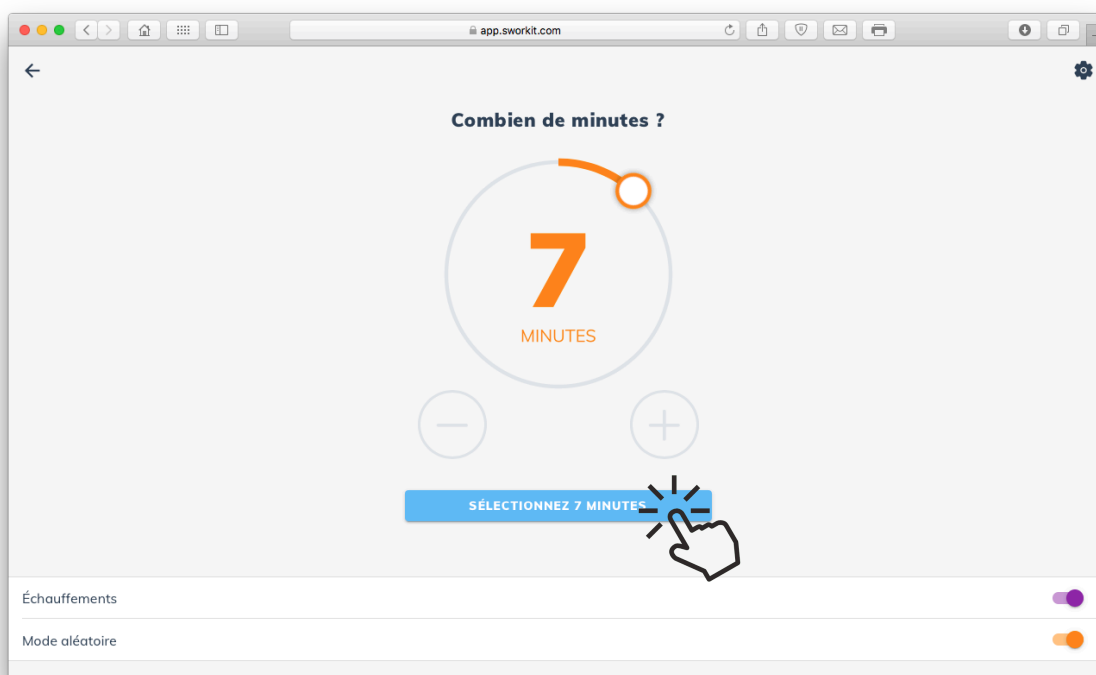
# UTILISATION

Une fois l'entraînement sélectionné, la liste des exercices prévus s'affiche.



## Choix du temps d'entraînement

Le temps de travail par exercice est de 30s. La liste des exercices est longue... Si l'élève choisit une durée d'entraînement de 7 minutes par exemple, l'ensemble des exercices ne pourra être proposé (car choisi de manière aléatoire). Ce n'est pas dérangeant car les élèves n'auront jamais l'impression de refaire les mêmes entraînements.



Une nouvelle page apparaît : les élèves peuvent choisir de la musique. S'ils ont un compte Apple Music ou Spotify, ils pourront alors choisir leur propre musique. Sinon, ils choisissent la catégorie « SWORKIT » et mettent lecture en bout de ligne...

