

CONTINUITÉ D'ACTIVITÉ À DOMICILE SWORKIT

ALLEZ HOP, ON SE BOUGE !



Suite aux évènements actuels et au confinement obligatoire à respecter, je te propose quelques petits entraînements à faire à la maison à n'importe quel moment de la journée, du réveil au coucher, pendant une pause dans ton travail etc... Une tenue adaptée de sport sera plus agréable ! Pas d'autre matériel nécessaire sauf si tu as un petit tapis fin de gymnastique qui sera quand même plus confortable que le carrelage.

C'est parti !

RENDS-TOI SUR LE SITE EN CLIQUANT SUR LE LIEN SUIVANT
OU EN ÉCRIVANT L'ADRESSE DANS UN NAVIGATEUR INTERNET
(utilise ton smartphone, tablette, ordinateur que tu peux même brancher à la télévision)

bit.ly/epsalamaison

The screenshot shows a web browser window with the URL app.sworkit.com. The main heading is "Entraînements pour enfants" with a "TOUJOURS GRATUIT" badge. Below this is a blue banner for "Initiative des jeunes Sworkit" with a play button icon and the text "Votre abonnement aide des milliers d'enfants dans le monde entier ! Regarder la vidéo". The main content area features six exercise categories, each with a small image and a caption:

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

At the bottom of the screenshot, a white box with a black border contains the text: "Voici les six entraînements qui sont proposés !"

ALORS M'SIEUR, ON FAIT QUOI ?

Tu choisis un **entraînement principal** parmi les suivants :

- Renforcement pour enfants
- Agilité pour enfants
- Flexibilité pour enfants
- Sport debout pour enfants

2, 3 ou 4x par semaine
Jamais 2x de suite le meme entraînement
Temps : entre 6 et 9 minutes

M'SIEUR, ON A LE DROIT DE FAIRE LES DEUX AUTRES ?

Alors oui tu as le droit de faire un **entraînement secondaire**. Ils sont facultatifs. Tu peux :

- Faire « Échauffement pour enfant » avant l'entraînement principal que tu auras choisi.
- Faire un entraînement principal suivi de l'entraînement « Récupération pour enfants »

Mais je préfère que vous fassiez un peu d'exercice régulièrement que beaucoup d'entraînement d'un coup et rien du tout pendant plusieurs jours. Mon petit doigt me tiendra au courant !

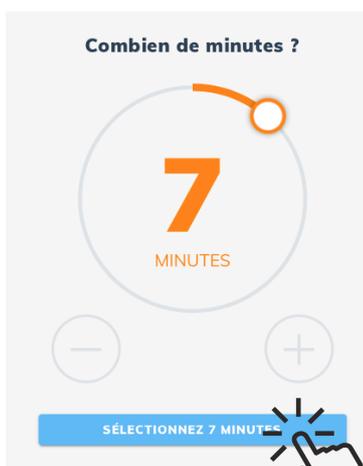
ÇA MARCHE COMMENT VOTRE TRUC M'SIEUR ?

Une fois que tu as choisi ton entraînement et que tu as cliqué dessus, sélectionne l'entraînement.

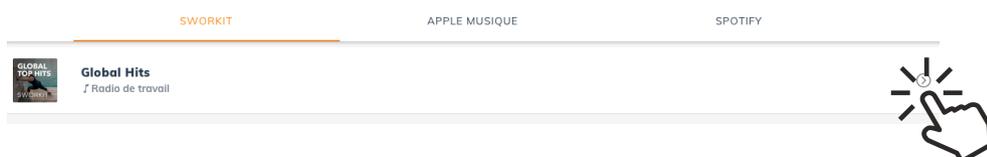
SÉLECTIONNEZ L'ENTRAÎNEMENT



1 CHOISIS LA DURÉE



2 SI TU VEUX DE LA MUSIQUE, CLIQUE AU BOUT DE LA LIGNE



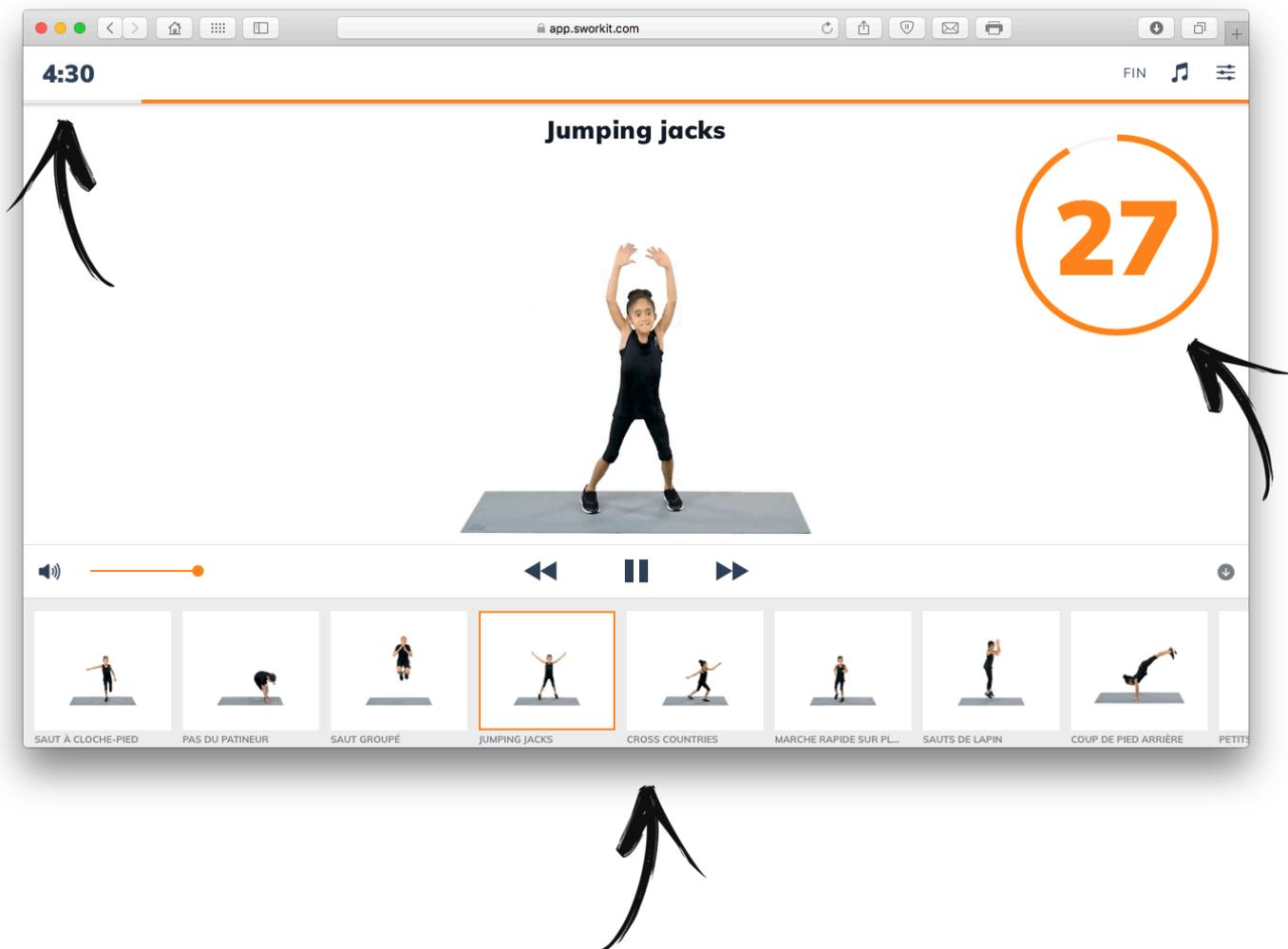
3 ET ENFIN :

DÉBUTER LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



OULALALA M'SIEUR, IL Y A PLEINS D'INFORMATIONS !

- Le temps restant de l'entraînement : 4 minutes et 30 secondes.
- Le temps restant de l'exercice : 27 secondes
- La liste des exercices en bas de l'écran



MES CONSEILS

- Regarde bien la démonstration de l'élève à l'écran.
- Sois précis dans tes mouvements car le professeur ne peut pas te corriger.
- Il vaut mieux un entraînement 3 à 4x par semaine que plusieurs entraînements dans la journée.



Bon courage !