

« EPS A LA MAISON »

COLLEGE MORICE LEROUX

En quoi cela consiste ?

« EPS à la maison » est une page internet qui permet à tous les élèves de pratiquer une activité physique et notamment ici, des séances axées sur la préparation physique générale, dans la mesure où l'on ne doit pas sortir mais rester chez soi.

L'objectif est de mettre à disposition un outil simple, fonctionnel et dynamique pour donner envie aux élèves et pourquoi pas aux familles et collègues d'avoir une pratique physique régulière, via un téléphone / ordinateur / tablette...

Comment cela fonctionne ?

L'outil fonctionne très simplement, il suffit d'ouvrir le lien suivant :

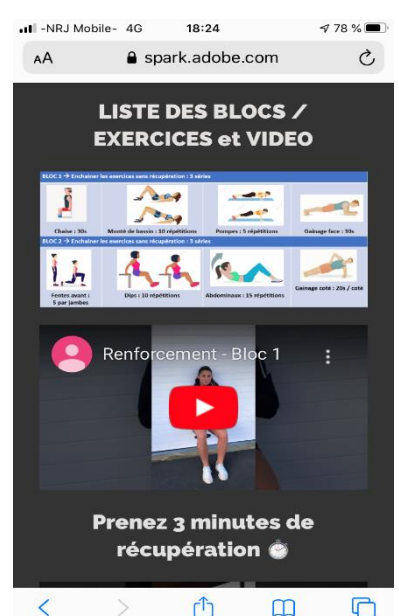
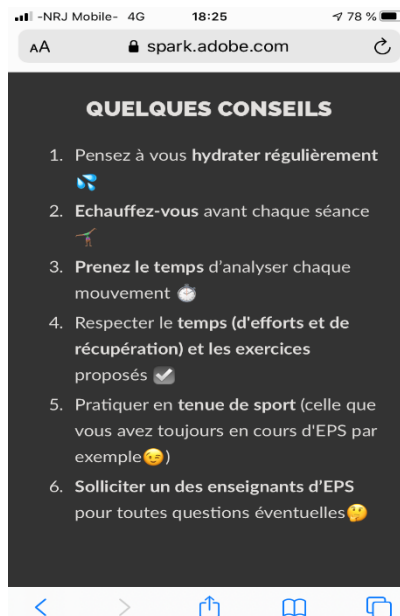
<https://spark.adobe.com/page/DEumXb00095Qp/>

Une fois le lien ouvert, vous disposez d'une page qui vous met à disposition :

- **Un échauffement**
- **Une séance de renforcement musculaire**
- **Une séance cardio (HIIT) entraînement en intervalles de haute intensité.**
- **Etirement /retour au calme**

Pour accompagner au mieux les élèves, familles et collègues, nous avons mis à disposition : **des conseils / des illustrations / des vidéos et des adaptations pour varier et différencier le travail de chacun**, et tout cela en musique !

Voici comment se présente l'outil :



Quels sont les objectifs de cet outil?

- Permettre aux élèves de collèges ou lycées de pratiquer une activité physique pratique et accessible, à son domicile.
- Ne pas rester inactif durant cette période, en proposant un travail de renforcement **musculaire** et/ou **endurance cardiovasculaire**, à partir d'exercices cardio (HIIT).

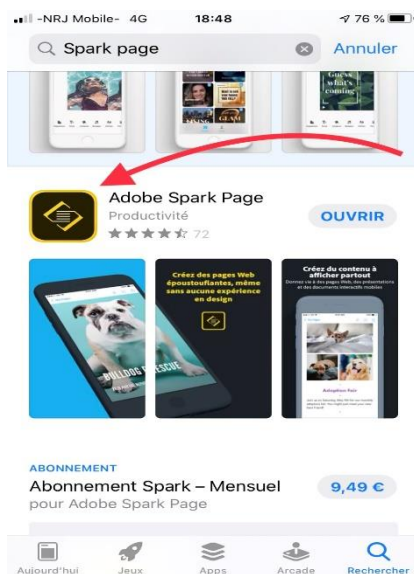
Comment reproduire ce même type d'outils pour ses élèves ?

Vous trouvez l'idée intéressante et vous souhaitez réaliser le même type d'outil en personnalisant votre page selon vos élèves et vos envies ? C'est très simple.

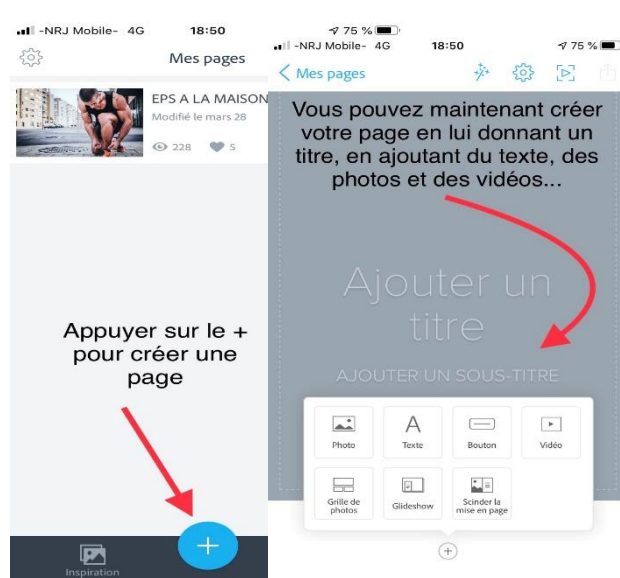
Il vous suffit de télécharger l'application : **Adobe Spark Page** ou d'aller sur le site : <https://spark.adobe.com/fr-FR/>

Sur l'application :

Installer l'application



Ouvrir l'application et créer un projet



Réaliser votre projet



Sur internet :

1. Allez sur le site : <https://spark.adobe.com/fr-FR/>
2. Créez un compte
3. Allez sur « créer un projet »
4. Allez sur « page web »
5. Créer votre page web en ajoutant un titre / photos / vidéos / textes... selon vos envies.

L'équipe EPS du collège des Gratte-ciel Morice Leroux