

## Confinement. À Flers, un collège veut faire du sport à ses élèves



En ces temps de confinement, privilégiez le sport à la maison. Image d'illustration / ISO KÂ° – photography – Fotoli

L'équipe des enseignants d'EPS du collège Saint-Thomas-d'Aquin veut créer du lien et faire bouger ses élèves. Ils lancent un programme quotidien mêlant quiz et activité physique à faire chez soi, avec un défi hebdomadaire à réaliser en vidéo.

L'équipe des profs d'EPS cherchait «à faire bouger ses élèves» en temps de confinement. «Pour nous, les cours à distance, c'est légèrement difficile», plaisante Thomas Gagez, coordinateur des enseignements EPS au collège Saint-Thomas-d'Aquin, à Flers. Depuis jeudi, ils concoctent un programme quotidien « Ensemble, poursuivons le sport », mêlé d'activités sportives à faire chez soi (défi technique, gainage, étirements), d'un quiz de culture sportive.

Chaque semaine, du mercredi au mercredi, un défi sportif, le EPSCallengeSTA, mettra aux prises les élèves avec une vidéo à diffuser sur les réseaux sociaux du lycée ([Facebook](#) ou [Instagram](#)). Cette semaine, ils doivent tenir la position du « flamant rose » le plus longtemps possible.








## EPS : Ensemble Poursuivons le Sport

Jeudi 19 Mars 2020 #1

Dans le contexte actuel, retrouvez quatre fois par semaine (Jeudi, Vendredi, Lundi et Mardi) le programme construit par l'équipe EPS du collège St Thomas d'Aquin de Fliers afin de réaliser une activité physique à votre domicile et en profiter pour développer votre culture sportive. Trois rubriques EPS (EPS Pratique, EPS Physique et EPS Génération 2024) en plus du challenge à réaliser chez soi dans la semaine. Sportez-vous bien!

M. Gagez (Coordinateur EPS)

<p><b>EPS Pratique</b> (Rappel des recommandations) ONAPS</p> <p><b>Réduire son temps passé en position assise ou allongée</b></p> <p><b>Une pratique minimale d'activités physiques dynamiques :</b>          -15-jour pour les enfants et les adolescents.          -30-min pour les adultes.          -Réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles et maintiennent la souplesse et l'équilibre.</p> <p><b>Et en pratique comment faire? :</b>          Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitant pas de matériel ou autres équipements sportifs :  <b>Se lever régulièrement / Marcher ou s'étirer toutes les 2h / Faire quelques activités qui favorisent l'équilibre / Si vous en avez un, profitez de votre jardin ou vous activez / Les tâches ménagères sont des activités physiques</b></p> <p><b>L'exposition aux écrans des enfants et adolescents :</b>          -Eviter l'exposition aux écrans jusqu'à 2 ans.          -Limiter à 1h-jour de 2 à 6 ans.          -Réduire à 2h-jour au-delà de 6 ans.</p>		
<p><b>EPS Physique</b> (3, 4, 6 X  ou  ) X 3 ou 4</p> <p><b>Niveau 1 :</b>          -10 pompes à genoux = 30"          « supraspinaux » (sur le ventre, les épaules et les genoux ne touchent pas le sol) = 20" de repos          « faire le circuit 3 fois de suite (3 répétitions) »          « exercices à répéter 3 fois (3 séries) »</p> <p><b>Niveau 2 :</b>          -10 pompes à genoux = 30"          « supraspinaux » (sur le ventre, les épaules et les genoux ne touchent pas le sol) = 30" de repos          « faire le circuit 4 fois de suite (4 répétitions) »          « exercices à répéter 3 fois (3 séries) »</p> <p><b>Niveau 3 :</b>          -10 pompes « normales » = 30"          « supraspinaux » (sur le ventre, les épaules et les genoux ne touchent pas le sol) = 30" de repos          « faire le circuit 6 fois de suite (6 répétitions) »          « exercices à répéter 3 fois (4 séries) »</p>	<p><b>EPS « Génération 2024 »</b> (Histoire des JO) </p> <p>1. Où sont nés les Jeux Olympiques il y a près de 3 000 ans?          A-En Grèce B- En Egypte C-Dans la Rome antique</p> <p>2. Combien d'années séparent deux Jeux Olympiques d'été?          A-2 B-4 C-5</p> <p>3. Vrai ou Faux? Il y a eu des Jeux Olympiques pendant les 2 guerres mondiales.          A-Vrai B-Faux</p> <p>4. De quelle année datent les premiers Jeux Olympiques modernes?          A-1596 B-1796 C-1896</p> <p>5. Combien d'épreuves furent disputées lors de la première édition des Jeux, en 776 avant JC?          A- 1 B- 5 C-10</p> 	
<p><b>Le #EPSThomasChallenge de la semaine</b> </p> <p><b>Installation :</b> mets toi à plat de tout, à au moins 2m des meubles, murs...  <b>Règle :</b> rester à tenir le plus longtemps possible en position « flamand rose » les yeux fermés.  <b>Position :</b> tu te mets en appui sur un pied, l'autre pied est collé au genou, ton genou plus doit rester ouvert, tes poignets de mains sont collés. C'est parti!</p> <p><b>Publiez vos vidéos du #EPSThomasChallenge de la semaine</b> sur le facebook ou l'instagram de l'AS des Cédres (as_sta_fliers) avant le mercredi 25 Mars 2020. Une petite compilation sera faite. Ou comptez sur vous!</p> <p>Les P.E.P.S : Marie Boyer, M. Neveux, M. Drouillon et M. Gagez</p>		

#1 Programme EPS STA du jour "EPS : Ensemble Poursuivons le Sport"  
 Pendant cette période de confinement, l'équipe EPS du collège St Thomas d'Aquin de Fliers (61), vous propose un "Programme EPS STA du jour = EPS : Ensemble Poursuivons le Sport"  
 4 fois par semaine (Jeudi, Vendredi, Lundi et Mardi)  
 3 rubriques : EPS Pratique, EPS Physique, EPS Génération 2024  
 Sans oublier le challenge vidéo de la semaine à envoyer avant le mercredi  
[#EPSThomasChallenge... Afficher la suite](#)

16 8 11

«L'objectif, c'est qu'ils puissent faire des activités sportives chez eux, en confinement, et qu'il y ait un esprit Saint-Thomas-d'Aquin pendant cette période», décrit Thomas Gagez. D'ailleurs, tout le personnel s'y met : les profs, l'équipe de direction, du secrétariat... «Ça crée du lien !»

La rédaction de Fliers.