

E.P.S.

*Pour travailler dans de bonnes conditions,
ne pas me blesser ni blesser les autres en EPS,
je dois :*

→ M' ECHAUFFER :

- Footing,
- Echauffements articulaires
- Gammes de déplacement
- Etirements



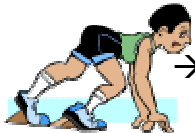
Ces exercices sont différents en fonction de l'activité pratiquée. Ils peuvent être associés à des jeux d'échauffement liés à l'activité.

L'échauffement est d'autant plus important que la température extérieure est basse, et que l'activité implique des efforts intenses et brefs.



→ BOIRE de l'eau régulièrement par petites gorgées. Je peux emmener dans mon sac une petite bouteille d'eau pour les cours d'EPS

→ BIEN MANGER AU PETIT-DEJEUNER pour être en forme

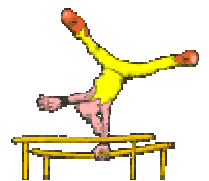


→ VENIR EN EPS AVEC UNE TENUE ADAPTEE : Chaussures de sport avec lacets en bon état et faits, jogging ou short, T-shirt et Sweat-shirt, K-way....

→ UTILISER, REGLER, DEPLACER LE MATERIEL UNIQUEMENT AVEC L'AUTORISATION DE L'ENSEIGNANT.

→ UTILISER LE MATERIEL POUR CE A QUI IL EST DESTINE uniquement.

→ REALISER UNIQUEMENT LES EXERCICES DEMANDES par l'enseignant pour ne pas prendre de risques inutiles et non maîtrisés.



→ ECOUTER ET RESPECTER LES CONSIGNES données pour réaliser correctement les exercices et progresser.



→ RESPECTER LES CONSIGNES DE SECURITE liées à chaque activité ET LE REGLEMENT de ces activités.

→ DEMANDER DE L'AIDE A L'ENSEIGNANT quand je suis en difficulté et AIDER MES CAMARADES pour les exercices nécessitant une coopération, une parade, une aide.