

Salut les Jeunes,

Comme vous pouvez le constater, les temps sont assez difficiles et le confinement réduit considérablement nos déplacements et notre activité au quotidien. Il semble alors important, pour le gouvernement et les professionnels de santé de laisser une opportunité pour l'ensemble des concitoyens de pouvoir pratiquer une activité physique régulière. Pour chacun d'entre nous, il devient aussi important de continuer de s'entretenir physiquement, de conserver notre tonus musculaire et de s'aérer pour diminuer son anxiété.

C'est pourquoi, dans cette organisation particulière de travail à distance, nous vous proposons aussi en EPS, des séances d'activité physique et d'entretien de soi. Nous vous envoyons alors chaque semaine, des séances à réaliser tous les jours avec énergie et plaisir. Dans ce cadre, vous vous exercez alors en suivant des vidéos avec votre smartphone ou devant la télévision et vous pratiquez dans votre salon ou votre jardin voire autour de chez vous.

Nous vous lançons donc le



Filmez-vous et envoyez-nous votre vidéo !!!!!



Filmez-vous avec votre smartphone ou autre et montrez-nous votre énergie, votre **plaisir de pratiquer**, les exercices et les activités que vous réalisez, seul ou avec un membre de votre foyer (en respectant les directives du gouvernement : sortie maximum d'1h, dans un rayon d'1 km autour de votre domicile et avec votre attestation de déplacement : <https://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Attestation-de-deplacement-derogatoire-et-justificatif-de-deplacement-professionnel>). Tout ce que vous voulez en rapport avec l'activité physique qu'il est possible de faire dans cette période de confinement : footing, renforcement musculaire, course à pied, activités sportives à votre domicile (tennis de table, badminton, football, basket, handball, skate, rollers etc...), ou encore si vous pratiquez avec des amis à distance grâce au facetime.

N'hésitez pas à vous filmer et à nous laisser un petit message dans votre vidéo pour nous expliquer comment vous vous organisez (comme le font par exemple les créateurs de tutoriels (tutos) sur internet).

Ces vidéos seront uniquement récoltées par l'équipe EPS (betty.riotteau@mfr.asso.fr ou alban.letourneux@mfr.asso.fr) et pourront être **assemblées et postées sur les réseaux sociaux de la Bonnauderie**. Nous montrerons alors ensemble que **nous sommes toujours actifs et positifs** malgré les conditions.

Il n'y a aucune d'obligation de participer mais les vidéos qui retiendront le plus notre attention, seront récompensées !



En envoyant vos vidéos, vous acceptez de paraître sur nos différents réseaux sociaux. L'établissement ne pourra être tenu responsable en cas de diffusion ou d'utilisation externe.

Alors maintenant, **place à votre activité physique et vos vidéos !!!** Nous comptons sur votre créativité et votre implication à toute épreuve.

A bientôt, pour de nouvelles aventures !!!

Sportivement,

L'équipe EPS