



# L'ÉCOLE À LA MAISON

## EPS à la maison c'est possible aussi !

L'école à la maison

Pendant cette période de fermeture de ton établissement, les profs d'EPS de ton collège te proposent un programme d'entretien physique pour te permettre de continuer de « bouger », te dépenser, mais aussi te préparer à la reprise d'activité.



- Bien lire la **FICHE 1 « CONSIGNES »** avant de commencer
- Bien lire la **FICHE 2 « MAITRISE et SECURITE »**
- **4 PASSEPORTS seront à ta disposition**  
Seuls les passeports vert et bleu sont accessibles la 1<sup>ère</sup> semaine !

### FACILE

Je suis peu sportif,  
Semaine 1, je commence par là

« Il faut bien un début à tout, pas après pas »

### DEBROUILLE

Je suis sportif,  
Semaine 1, je commence par là

« C'est là que les choses sérieuses commencent »

### SPORTIF

A partir de la  
Semaine 2

« Maintenant, il faut souffrir pour réussir »

### EXPERT

A partir de la  
Semaine 2

« Même pas peur, je repousse les limites et relève le défi »

- **Chaque passeport possède 3 NIVEAUX**

### Jeune Jedi

« La maîtrise je recherche »



### Maitre Yoda

« Faire des efforts, tu devras »



### Dark Vador

« Je repousse les limites de la force »



On reste bien sûr à tes côtés, derrière notre ordinateur, si tu as des questions, besoin de conseils ou d'explications ...



SAUVEZ DES VIES  
**RESTEZ**  
CHEZ VOUS