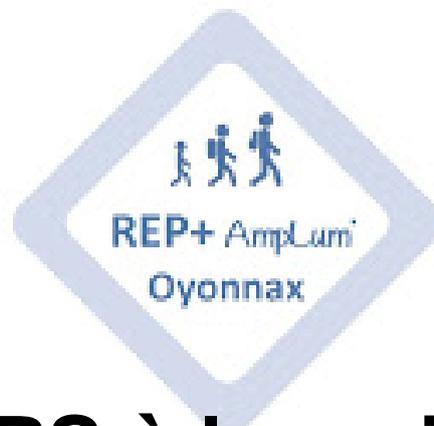


<https://amplum.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article137>



L'EPS à la maison

- Partager - Des ressources à partager ! - Les ressources pour le second degré -



Publication date: dimanche 29 mars 2020

Copyright © REP + d'Oyonnax - Tous droits réservés

[marron]**L'équipe d'EPS** [/marron] du collège Lumière propose tout un programme d'entretien physique à suivre à la maison, un programme qui s'adapte aux conditions physiques de tous. Si vous aussi vous voulez suivre le programme, enfilez votre short et rendez-vous sur le blog EPS Lumière [ICI](#)
Mais avant une courte explication :

- [orange foncé]**4 passeports**[/orange foncé] sont proposés aux élèves.

FACILE	DEBROUILLE	SPORTIF	EXPERT
Je suis peu sportif, Semaine 1, je commence par là	Je suis sportif, Semaine 1, je commence par là	A partir de la Semaine 2	A partir de la Semaine 2
« Il faut bien un début à tout, pas après pas »	« C'est là que les choses sérieuses commencent »	« Maintenant, il faut souffrir pour réussir »	« Même pas peur, je repousse les limites et relève le défi »

- Chacun d'eux possède [orange foncé]**3 niveaux**[/orange foncé]

Jeune Jedi « La maîtrise je recherche » 	Maitre Yoda « Faire des efforts, tu devras » 	Dark Vador « Je repousse les limites de la force » 
--	---	---

Pour exemple le passeport [bleu]bleu[/bleu] ci-dessous.