

Chers élèves du collège Alice Guy,

Pendant cette fermeture du collège, l'ensemble des professeurs E.P.S vous propose un programme d'entretien physique.

Ceci dans le but de vous permettre de continuer à vous dépenser, à vous préparer à la reprise d'activité et aussi à l'été qui va vite arriver.

Ce programme est disponible :

- Sur le blog du collège : <https://aliceguy.blogs.laclass.com/> dans l'onglet EPS, ou
- Sur l'application que nous avons développé : <https://summerbodyaliceguy69.glideapp.io/>

Avant de vous lancer dans le programme, vous devez **impérativement lire en intégralité** les consignes et règles de sécurité que vous trouverez sur le document suivant :

Mon_entrainement_à_la_maison_Consignes.pdf

Par ailleurs, vous trouverez dans le fichier : **Glossaire_aide_aux_exercices.pdf** des vidéos, et informations de sécurité sur les postures à respecter pour ne pas vous mettre en danger.

Chaque semaine vous recevrez le programme proposé, le blog et l'application seront alors alimentés de ces derniers. Pour la semaine n°1, qui commence ce **lundi 23 mars 2020**, le fichier s'appelle : **Semaine_1_mon_carnet_d'entrainement.pdf**

Chaque **vendredi** est une **journée Défi** ! Le but est de vous dépasser, et de noter vos résultats dans le tableau qui se trouve sur le fichier suivant : **Tableau_de_suivi_performances_défi.pdf ou .docx** et de nous renvoyer vos résultats par mail sur l'adresse suivant : drive.gp93@gmail.com

La première journée Défi est ce vendredi 20 mars 2020.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter sur le webmail de laclasse.com ou sur l'adresse : drive.gp93@gmail.com

Bien entendu, vous pouvez suivre le programme en famille ! Nous comptons sur votre implication,

Bon entrainement à toutes et à tous,

Prenez soin de vous,

Les professeurs E.P.S