

Maintenir une activité physique régulière pour les élèves est fondamental

Un sujet de santé public pour le Gers



Maintenir une activité physique régulière pour les élèves est fondamental

Malgré le confinement, le directeur départemental du sport scolaire, **Julien Pellicier**, souhaite rappeler que l'activité physique et sportive reste une nécessité pour l'équilibre des enfants et des adolescents.

"Pas d'excuses, même si cela peut paraître complexe, on peut faire de l'activité physique à la maison en respectant scrupuleusement les règles de confinement.

Je sais qu'en cette période de confinement la pratique physique et sportive ne va pas de soi, de plus les enfants et adolescents ont encore plus tendance à rester devant les écrans, certes parfois pour leur travail scolaire, mais aussi et surtout sur les réseaux sociaux. Il faut que les parents régulent absolument ces temps d'écrans, moi-même ayant deux adolescents et un enfant plus jeune je sais de quoi je parle...

Comme pour les autres disciplines scolaires, il faut prévoir au moins 45 minutes d'activité physique par jour pour l'équilibre et le développement de nos enfants et de nos adolescents. Il est évident que le confinement dans un appartement offre moins de possibilités de pratique physique qu'à la campagne avec un grand jardin.

J'invite les parents dont les élèves sont au collège ou au lycée, à contacter les professeurs d'EPS de leur enfant via l'ENT ou Pronote.

Beaucoup d'enseignants ont déjà envoyé des programmes d'éducation physique et suivent le travail des élèves.

Ne vous privez pas de leurs compétences ! C'est leur métier et ils sont là pour aider les élèves et les parents à construire des séances de pratique physique quelque soit le profil du logement familial **et surtout en respectant scrupuleusement les règles de confinement**. Il est évidemment interdit d'aller faire un footing ou une balade vélo en famille à l'extérieur du domicile. Par contre, on peut bouger à la maison ensemble, en famille avec parents et enfants. Il y a de multiples façons de faire des exercices physiques dans des espaces restreints (cardiotraining, gainages, renforcement musculaire etc...).

Donc il ne faut pas hésiter à contacter les professionnels que sont les professeurs d'EPS.

Dans le 1er degré, Sandrine Jobard, conseillère pédagogique EPS, a fait parvenir à toutes les écoles du département des fiches pour "**Bouger à la maison**". Chaque parent peut demander ces fiches au professeur de leur enfant"

Il y a 98 professeurs d'EPS (éducation physique et sportive) dans les collèges et lycées publics et privés du Gers.

Quid des rencontres UNSS ?

Très difficile à dire tant nous avons peu de visibilité à moyen terme. Beaucoup de fédérations sportives annulent tout jusqu'à la fin de la saison.

Pour l'UNSS, nous aviserons lors de la réouverture des établissements scolaires en fonction des consignes sanitaires et des directives du Recteur d'Académie.