

Vous trouverez enfin ci-dessous un **message de la file EPH à destination des maîtres de classe pour transmission aux élèves** :

« Chères et chers collègues voici des idées pour faire bouger vos élèves, sur place ou à domicile:

- Les balades sont pour le moment toujours autorisées **par groupe de quatre individus uniquement**, vous pouvez donc monter à Sauvabelin, l'Ermitage et ses environs en évitant la place de jeu. Il y a également de petits chemins peu fréquentés en forêt et le long de la Louve entre Entre-Bois, Vieux-Moulin et les terrains des Marronniers.

- Trois feuille d'exercices crée par une enseignante, s'adressant directement aux élèves et sur plusieurs jours avec du gainage, du yoga et de la danse: (je l'ai également mise en pièce-jointe).

https://lookaside.fbsbx.com/file/Gym%20à%20la%20maison.pdf?token=AWxJOQNxWJidogSNf4r1YQG208Vw7m4kn34QFzRMdPQzpvZOOhOs41A4WNZAaPwMrJnaFl-gWhvPqv6Ti0ym8SAGSwFiOYxFzGK2Zy6tnEUMLLx9b95hb2wcQ0wVajCHCA_RHtsaWSLB6yC_RYEPWnDzXFkYpbvkqmf-Pq5nK93zitxtADW3hSupZ0L28nLqxTZcJQtQH-DOWiKm534b1rx

- Une mine d'idées pour bouger au sein de la classe, en sélectionnant, bien sûr, les exercices sans matériel et contact:

<https://www.schulebewegt.ch/fr>

- De la danse:

<https://dance360-school.ch/fr/clips-de-danse>

- Du yoga et du jonglage pour les plus grands à la maison:

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2016/02/Yoga_f.pdf

Avec progression: 1 balle, 2 balles, 3 balles:

<https://www.mobilesport.ch/actualite/jeux-de-mains-jongler-1re-etape-les-fondations/>

<https://www.mobilesport.ch/actualite/jeux-de-mains-jongler-2e-etape-les-murs/>

<https://www.mobilesport.ch/actualite/jeux-de-mains-jongler-3e-etape-le-toit/>

- Un coach qui poste chaque jour une vidéo d'exercices, utile pour tous!

https://drive.google.com/file/d/1IfDmjvMLkX1t-tf0S84lsMvv6XdCKxCe/view?fbclid=IwAR0-VTT_Qq8mZM5Unl6ePusE-b3tC0JSE1-jScpB1_LDdtqd3ETGju0kuS8.

A tout cela viendra s'ajouter les plans de travail prévus par l'Etat de Vaud sur leur site ou par application.

Nous sommes à votre disposition pour toute information complémentaire. Prenez-soin de vous et courage à tous! »