



Région académique



Education Physique et Sportive

Continuité Pédagogique

Accompagnement de
la mise en oeuvre en EPS

Motricité et Entretien de soi

Application SEVEN

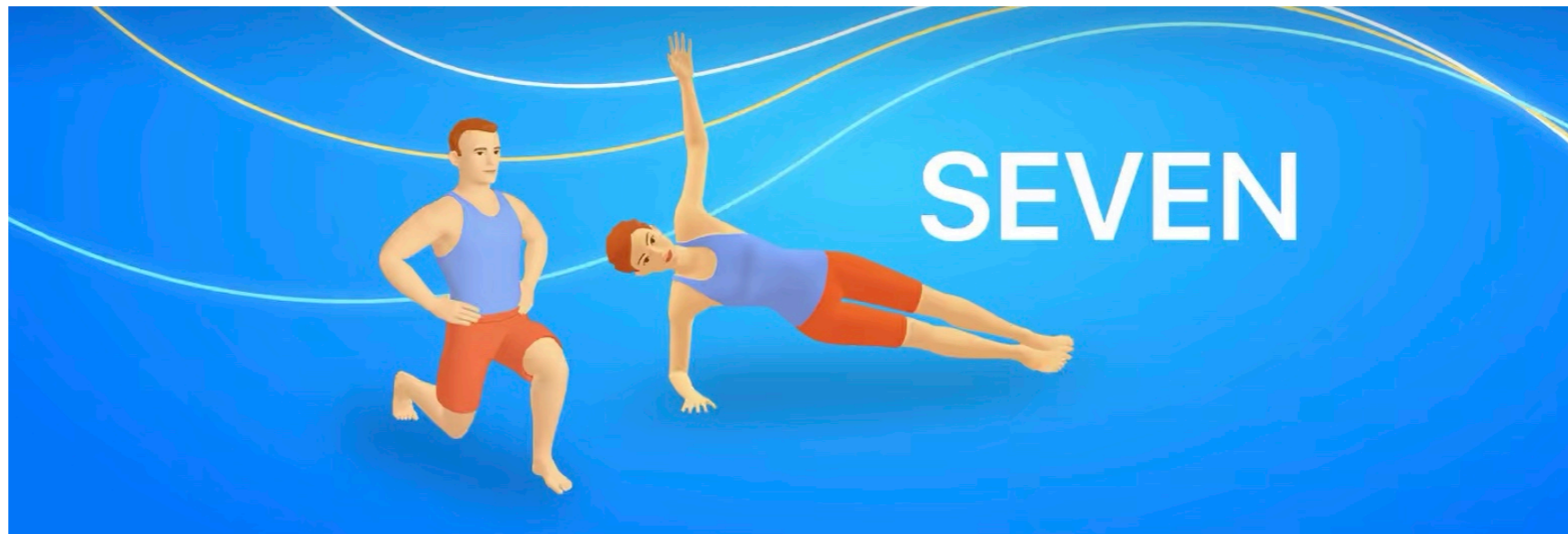
Collèges et Lycées



L'application gratuite

SEVEN

permet d'entretenir
sa santé en
proposant une
activité physique
quotidienne de
7 minutes



Le but consistera à réaliser 12 exercices pendant 30 secondes chacun, avec des périodes de repos de 10 secondes, et cela TOUS les jours au moins 1 fois 😊

Mais on peut encourager les élèves à répéter cette série

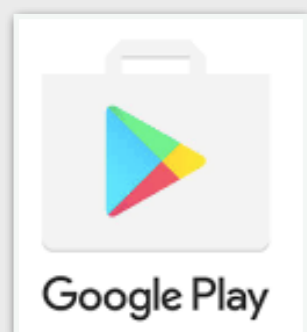
- plusieurs fois par jour
- et en famille !

Demander autorisation aux parents pour le téléchargement, et prévenir qu'il ne sera pas utile de télécharger des modules payants



Le BYOD au service des **COMPETENCES GENERALES** de l'EPS :

- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils



Seven – 7 minutes d'exercices rapides à la maison Choix de l'équipe

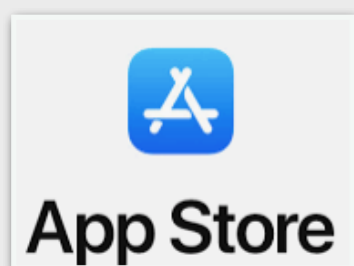
Perigee AB Santé et remise en forme ★★★★★ 84625

3 PEGI 3

Contient des annonces · Achats via l'application proposés

⚠ Vous ne disposez d'aucun appareil.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=se.perigee.android.seven&hl=fr>



Seven - 7 minutes d'exercice 4+

Exercices rapides à la maison

Perigee

N° 64 en Forme et santé

★★★★★ 4,5, 21 k notes

Gratuit · Inclut des achats intégrés

<https://apps.apple.com/fr/app/seven-7-minutes-dexercice/id650276551>

**VIDEO POUR
TESTER**

Vidéo commentée pour les élèves

Pensez à vous connecter régulièrement aux espaces ressources de l'Académie

Site
académique



Espace de
mutualisation
académique
ENT Leia

The screenshot shows a web interface for 'EPS - ESPACE ACADÉMIQUE'. The top navigation bar includes 'Accueil', 'Espaces de travail', 'Communautés', 'Calendrier', 'Mentor', 'Bibliothèque', and 'Plus'. A user profile 'FRANCOISE' is visible. The main content area is divided into several sections: 'Ressources' (with a sidebar menu listing categories like 'Continuité pédagogique', 'Accueil', 'Lettres de rentrée', etc.), 'DOSSIER Continuité Pédagogique en EPS' (with sub-sections like 'L'ensemble du DOSSIER', 'Et en particulier:', and links to 'Zone de dépôt', 'Tutoriels pour Leia', etc.), 'Lien vers le cours professeurs de Lycées' (with a button for 'EPS Programmes 2019 Lycées'), 'Liens vers les sites repères' (with icons for UNSS, BLOG stages FPC, académie Corse, éducol, and Site Ressources EPS), and 'Aide Pack EPS' (with a button for 'PACK EPS').

Sites régulièrement actualisés (cliquez sur l'image)