

## Recommandations avant activité E-rencontre USEP

En cette période de confinement, l'USEP 37 met en place la E-rencontre, rencontre sportive virtuelle, auprès de nos associations USEPiennes. L'un des principaux objectifs de ce type de rencontre est que chaque jour, les élèves choisissent, selon leurs envies et besoins, une fiche, un atelier et le réalise.

Bien entendu chaque enfant ne dispose pas des mêmes conditions de vie et de confinement. Ainsi, il est important que les élèves et parents qui seront amenés à réaliser différents défis de nos E-rencontres, **prennent compte des conditions de confinement dans lesquelles ils se trouvent** et puissent adapter les différentes mesures, règles de jeu des défis ou ateliers.

Il faudra également être vigilant aux différentes règles de sécurité : **ce sont les parents qui sont responsables de la sécurité de leurs enfants.**

Sur les fiches proposées, nous avons adapté les ateliers à l'âge des enfants. Les consignes sont suffisamment claires pour être comprises par les élèves et/ou leurs parents. Les enfants doivent pratiquer dans la mesure de leur capacité pour éviter tout risque de blessure : pratiquer ensemble et de manière conviviale.

Enfin il convient qu'avant toutes pratiques sportives, le corps doit au préalable être préparé. Nous demandons donc aux parents et enfants de bien lire les différentes consignes, règles de jeu et aussi règles de sécurité afin de bien connaître les ateliers et ne pas se mettre en danger mais aussi et surtout d'assurer un échauffement.

Cet échauffement ne doit pas être d'une grande intensité, ne doit pas excéder 10 min mais il doit permettre au corps de se préparer. Différents mouvements articulaires ainsi que des mouvements du corps permettent d'activer les muscles et notamment le cœur. Ces différents mouvements sont nécessaires en amont des ateliers : [articulaire](#) ou complet du corps ; sur place marcher, talon fesse, montée de genoux, pas chassés, flexions, extensions...

Nous demandons donc aux parents, en accord avec les enfants de préparer un échauffement type, que parents et enfants pourrons mettre en place avant de réaliser les défis de l'E-rencontre.

Pour conclure, soyez vigilants à :

- Adapter la pratique au lieu de confinement
- Bien lire les consignes
- Pratiquer en toute sécurité
- S'échauffer avant de débiter