

Défi maison

L'USEP et l'activité physique à la maison

Objectifs

- Faire bouger les élèves
- Les faire réfléchir à des façons simples de continuer à avoir une activité physique au moins 30 minutes par jour

Règles du défi

- Pas de matériel ou presque
- Seulement des éléments présents dans tous les logements
- Privilégier les activités réalisables en intérieur mais les activités extérieures sont acceptées aussi
- Défi réalisable en une minute environ.

Moyens de transmission du défi

- Fiche explicative
- Courte vidéo
- Dessin

À gagner

- Rien juste faire vivre les valeurs, le partage, la solidarité et le bien-être de tous.

On compte sur vous pour diffuser et participer

Merci d'avance et bon courage à tous dans cette période inédite et délicate

L'équipe de l'USEP 45



Facebook
[@usep.loiret](https://www.facebook.com/usep.loiret)



Twitter
[@useploiret](https://twitter.com/useploiret)



Instagram
[@useploiret](https://www.instagram.com/useploiret)

USEP du Loiret

www.usep45.com

delegation@usep45.com

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire