

Défi Maison

L'USEP et l'activité physique à domicile

Un petit défi USEP en période de confinement

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

L'USEP 28 diffusera les vidéos ainsi produites sur son facebook et sur son site si les personnes qui les ont produites sont d'accord, sinon les situations seront refilmées et mises en ligne.

À gagner

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

On compte sur vous pour diffuser et participer.

Un petit lien vers [la boîte à « défi récré USEP »](#)

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

Prenez-soin de vous,