



Défi Maison

L'USEP et l'activité physique à domicile

Un petit défi USEP en période de confinement

Objectifs :

- Faire bouger les enfants (et les adultes).
- Faire réfléchir à des façons simples de continuer à avoir une activité physique au moins 30 minutes par jour.

Règles du défi

- **L'activité est réalisée sous le contrôle et la responsabilité légale d'un adulte responsable de l'enfant.**
- Pas de matériel ou presque.
- Seulement des éléments présents dans tous les logements.
- Privilégier les activités réalisables à l'intérieur du domicile, mais les activités en extérieur sont acceptées, **si et seulement si elles peuvent être effectuées dans le jardin du domicile.**
- Défi réalisable en une minute environ.

Moyens de transmission du défi

- Une fiche défi (en se basant sur la [fiche téléchargeable ICI](#))
- Un 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 !

Les fiches défis, et éventuels compléments pour présenter le défi sont à envoyer à l'USEP 35 (usep35@lique35.org). Les défis seront mis en ligne sur le site de l'USEP 35 et sur la page Facebook après vérification du respect des règles.

Pour vous donner des idées, un petit lien vers [la « boîte à défi récréés USEP »](#). Attention les défis contenus dans cette boîte sont des défis collectifs, à mettre en œuvre au sein d'une cour de récré. Ils ne sont pas adaptés à la situation de confinement. Nous vous transmettons le lien uniquement pour que vous puissiez vous en inspirer.

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

