



« Au moins 60 min d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour » (Recommandation PNNS)

Conscients que l'activité physique est essentielle à la santé et au bien être de tous, nous vous proposons de mettre en place avec vos enfants des situations ludiques nécessitant peu de matériel et pouvant se faire dans des espaces restreints ; 1 couloir peut devenir le lieu d'une marelle...

Vous trouverez ci-dessous le descriptif des « défis-récré », défis ludiques permettant de bouger au quotidien.

COMMENT FAIRE ?

1 - Regardez avec votre enfant une vidéo de Christophe Lemaître (athlète médaillé aux Jeux Olympiques) présentant ce dispositif et se prêtant au jeu de relever les défis des enfants,

2 – Allez piocher dans la boîte à défis ceux qui vous intéressent et sont réalisables chez vous (nous vous joignons quelques fiches qui nous paraissent adaptées),

3 – Pour aller plus loin, amusez vous à créer de nouveaux défis et à nous les envoyer pour que nous les partagions avec les autres familles intéressées via les écoles qui seront notre relai.

Créer ces nouveaux défis sera l'occasion d'échanger, de travailler le langage oral, l'expression écrite, de faire réaliser des schémas pour rendre claire sa pensée... bref, plein d'apprentissages de manière ludique au service de tous.

ET SI JE N'AI PAS DE MATERIEL ?

N'hésitez pas à détourner les objets du quotidien pour remplacer le matériel sportif.

1 chaise couchée peut devenir 1 haie, 1 corde servira de latte au sol, 1 bouteille d'eau se transforme en haltère...

Pas de plots à disposition, des chaussures ou 1 casserole retournée feront l'affaire...

Soyez créatifs et demandez à vos enfants, ils sauront toujours trouver une solution.

Liens vers les ressources

[Vidéo défi Christophe Lemaître – La croix](#)

[Vidéo défi Christophe Lemaître – Le soleil](#)

Fiches Défis récré

Pour créer un défi avec votre enfant : [Fiche vierge](#)

Pour toute question ou partager vos défis : usep@lde87.fr

En ces temps difficiles, n'oubliez pas de bouger, c'est déjà un pas vers le bien être...

Julien Roussel, délégué USEP 87.