

LES "DÉFI MAISON" USEP



L'objectif de l'USEP est de former des citoyens sportifs et de dynamiser l'enseignement de l'EPS à travers des rencontres sportives rassemblant des classes ou des associations d'écoles venues de différentes communes. Ces rencontres permettent à votre enfant de développer des compétences sportives et sociales.

Malheureusement, la crise sanitaire liée à l'épidémie du Covid-19 a stoppé toutes nos activités durant une période indéterminée. La mise en place d'un confinement généralisé nous oblige à repenser l'enseignement de l'EPS à travers de nouvelles activités et des rencontres sportives innovantes.

Les enfants ont besoin de bouger et de garder du lien avec leurs camarades !

En s'inspirant des idées des "copains usépiens" d'autres départements, l'USEP 87 vous propose de participer à des **"défis maison"**.

Tous les lundis, mercredis et vendredis, vous retrouverez un nouveau défi en vidéo sur notre page facebook <https://www.facebook.com/Usep87HV/>.

Pour participer au défi, c'est très simple :

1. Relevez le défi proposé en famille, comptez, chronométrez, répétez, inventez et partagez le avec vos copains qui pourront relever le défi... et amusez vous en bougeant!!!
2. Si vous le souhaitez, vous pouvez également inventer votre propre défi (dessin, vidéo, explications) et nous l'envoyer à usep@lde87.fr afin que nous le diffusions (voir fiche explicative ci-dessous).
3. Vos défis seront ensuite proposés à tous les élèves du département qui souhaitent participer !



INVENTER UN DEFI MAISON



Objectifs

Faire bouger les enfants - 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 87 diffusera les vidéos ainsi produites sur son facebook et twitter sauf si vous ne le souhaitez pas. Dans ce cas, nous refilmerons les situations proposées.

À gagner

Rien, juste faire vivre les valeurs du vivre ensemble, 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 pour les jours à venir.

<https://www.facebook.com/Usep87HV/>

https://twitter.com/87_usep

