

BOUGE TON CONFINEMENT AVEC L'USEP



Voici un éventail de ressources disponibles pour pouvoir maintenir un minimum d'activité physique à la maison. La pratique de l'EPS fait partie des programmes de l'école et se retrouve en 3^{ème} position dans les volumes d'heures !

Alors, même confiné, on pratique une activité physique régulière régénérante tant pour le corps que pour l'esprit !

USEP 25 - [Bouger à la maison en famille \(pdf\)](#)

USEP 28 - [les défis maison USEP](#)

USEP 35 : [les défis maison USEP \(fiche défi à compléter\)](#)

USEP 57 – [la flashmob pour la rentrée](#)

USEP 64 – [Document de recommandation](#), un [jeu de l'oie de la forme](#), un [jeu de plateau "parcours sportif"](#)

USEP 66 - [La E-Rencontre](#) (déclinée par [l'USEP 31](#), [l'USEP 58](#), [l'USEP14](#), [l'USEP32](#), l'USEP 64 etc...)

USEP 74 - [Activités physiques à distance](#)

USEP 76 - des activités à pratiquer à la maison : [l'escrime-bouteille](#) , [la choré à la maison](#), [le mini-manège athlé](#), [le micro-golf](#)

USEP 78 - [Les rencontres E-nnovantes](#)

USEP 79 – [L'e-SEP'Athlon](#) et [son premier défi](#)

USEP 91 – [Les défis d'activités quotidiens \(DAQ\)](#)

USEP 93 – [Les E-Défis](#)

USEP AURA : [Les défis quotidiens du CRUSEP](#)