



Bouge à la maison !

publié le 14/04/2020 - mis à jour le 12/05/2020

Continuité de l'activité physique à la maison

Descriptif :

Pour répondre à l'épisode de confinement, voici quelques propositions pour vos élèves visant à éviter la sédentarité, garantir une tonicité et une dynamique physique, notamment dans les conditions de vie d'un appartement.

Pour répondre à l'épisode de confinement, voici quelques propositions pour vos élèves visant à éviter la sédentarité, garantir une tonicité et une dynamique physique, notamment dans les conditions de vie d'un appartement.

Voici une proposition d'activités physiques réalisables à la maison (descriptions ou liens), que vous pourrez adresser à vos élèves suivant les besoins identifiés.

- Activités et défis circassiens
- Défis danse
- Jeux moteurs de déplacement
- Marelles et jeux athlétiques
- Pratiques corporelles de bien-être

 [Proposition "Bouge à la maison"](#) (PDF de 1021.8 ko)
Équipe EPS - DSDEN de la Charente.

Et pour les vacances, faites relever à vos élèves le défi vacances USEP ! :

 [Défi vacances USEP](#) (PDF de 159.4 ko)

Vous trouverez, ci-dessous d'autres ressources appropriées :

- Académie de Clermont Ferrand - parcours moteurs (gymnastique/athlétisme)

L'équipe EPS d'Auvergne a adapté ses propositions aux différents cycles dans un environnement sécurisant. Ce document peut également s'adresser aux parents.

 [Pour une motricité accomplie](#) (PDF de 2.7 Mo)
De la maternelle au CM2 - Équipe EPS - DSDEN de l'Allier.

- L'équipe EPS d'Auvergne propose également des situations adaptées aux accueils organisés pour les enfants des personnels prioritaires

▶ [Des jeux de cour dans les pôles d'accueil](#) (pdf de 1,2 Mo)



- Propositions du réseau USEP :

- ▶ [escrime bouteille \(USEP 76\)](#)
- ▶ [les défis d'activités quotidiennes \(USEP 91\)](#)
- ▶ [micro golf \(USEP 76\)](#) (pdf de 778 Ko)
- ▶ [recommandations générales \(USEP 64\)](#) (pdf de 491 Ko)

- Propositions du réseau AGEEM :



- ▶ Défi#4 - Jonglage [↗](#)
- ▶ Défi#12 - S'orienter [↗](#)
- ▶ Défi#29 - Bouger [↗](#)
- ▶ Défi#34 - Bouger S'équilibrer [↗](#)

Quelques propositions complémentaires :

- Bouger à la maison - service EPS canton de Vaud - en jouant aux dés [niveau 1](#) , [niveau 2](#) ; - ou en fréquentant le coin [bouge](#) - 4 propositions "coin bouge" (*nous ne conseillons pas le coin bouge "spécial vacances" qui peut être sollicitant sans contrôle d'un adulte alerté*)
- [Adobe Spark](#)

Document joint

 [Aisance corporelle Elastiques](#) (PDF de 71.5 ko)
activités avec élastiques cycle 2



**Académie
de Poitiers**

**Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.
Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.**