



## Continuité pédagogique en EPS

**Propositions d'activités pour maintenir  
une activité physique à la maison**



Voici quelques propositions pour :

- **maintenir une activité physique** lors de la classe à la maison,
- effectuer des **pauses actives**
- **jouer et bouger** lors des temps de récréation



**À l'USEP, l'athlé ça se vie!** **ATHLÉZ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Dans de nombreuses associations USEP de France, métropole et DOM et COM, des enfants, comme toi, vont relever le défi « récré-athlé » lancé par **Christophe LEMAITRE**, parrain de cette opération nationale.

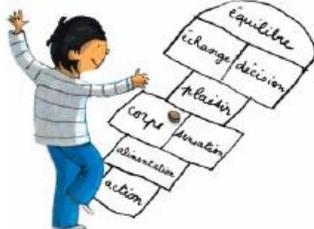
**Défi « récré athlé » : le saut en croix - Regarde la vidéo** 



[https://usep.org/wp-content/uploads/2019/02/athle2019\\_defi\\_modedemploi-1.pdf](https://usep.org/wp-content/uploads/2019/02/athle2019_defi_modedemploi-1.pdf)



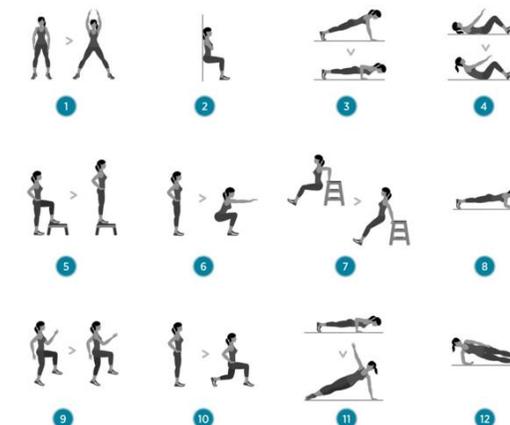

**FICHER DE JEUX**  
*Jeux d'antan,  
jeux d'enfants*



<https://usep.org/index.php/2017/02/06/jeuxtrad/>

## CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE EN EPS: « LA SÉANCE DE 7 MINUTES À DOMICILE »

La séance de 7 minutes: les 12 exercices



<https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/>

# Et participez au « Lets' move » challenge

DEFI



Ecoutez la chanson, regardez la vidéo et : **Move your body !**

<https://www.youtube.com/watch?v=mYP4MgxDV2U>

Tâche d'écoute : repérez les mots et expressions de la chanson. Numérotez dans l'ordre de la chanson.

