**DEFI – EPS en famille**

Je vous propose à vous tous, CM1 et CM2 un nouveau défi

à vous mais également à vos parents :

Réaliser un parcours permettant à chacun de réaliser une activité physique chez soi.

(intérieur comme extérieur)

**Créer un parcours évolutif**

Vous pouvez le créer d’abord sur plan et y réfléchir de jour en jour en modifiant le plan avant de faire la nouvelle séance. Vous m’enverrez le ou les plans ainsi que des photos.

[Sylvie.Lesieur@ac-reims.fr](mailto:Sylvie.Lesieur@ac-reims.fr)

Je publierai sur Sépia votre défi et nous pourrons le faire évoluer grâce à vos remarques : (plus facile, plus difficile, plus long, plus court, ajouter des actions ou du matériel…).

Je reste bien entendu à votre écoute pour les éventuelles questions que vous poserez. Il n’y a pas de date imposée pour le retour.

---\_---\_---

Temps de l’activité physique : 20 minutes environ ; avec un temps d’échauffement et d’étirements (et retour au calme !)

Voici différentes étapes :

* Représenter, schématiser : Les différents éléments de l’espace devront y être représentés ou schématisés (arbres, murets, toboggan, table, escaliers ...)
* Trouver des idées d’agrès, d’actions :

Chaises, tables, coussins, canapé, rouleaux de papiers toilettes (certains ont

quelques provisions), tapis de gym, pots de fleurs, toboggan, balançoire, planches

de bois, palettes, parpaings, ficelles, boules de buis... ballons, ballons de baudruche

(pour l’intérieur), raquettes, cordes à sauter, godets en plastique, trottinette ...

* Lister les actions possibles et les schématiser.

Sauter, avancer, rouler, marcher compter, jeter, lancer…

* Vous pourrez immortaliser quelques moments partagés en famille.

Remarque :

Attention à la résolution choisie pour les futurs partages : 800x600 maxi pour les photos et résolution moyenne pour les vidéos). Configurer l’appareil avant de s’en servir, c’est plus simple que de le faire par la suite.

Le site de l’USEP 28 a créé une chaîne avec des défis à réaliser chez soi. Cela peut vous donner des idées et envie !