**Sitographie Activités Physiques et confinement**

* **USEP :** *A chaque jour son défi* : Pendant la période de fermeture des écoles, le comité régional de l’USEP propose des défis quotidiens aux enfants du cycle 1 au cycle 3.

<https://aura.comite.usep.org/>

<https://pyreneesatlantiques.comite.usep.org/2020/03/26/jeu-du-parcours-sportif/>

Des propositions tant riches que variées de comités USEP qui ont accepté de mutualiser leur travail. Merci à eux et encore bravo à tout-te-s pour la mobilisation dont le réseau a su faire preuve en ce contexte difficile :

USEP 25 - [Bouger à la maison en famille](http://www.usep55.fr/accueil_fr.html) ([pdf](https://usep.org/wp-content/uploads/2020/04/protocole_USEP25_confinement.pdf))

USEP 28 - [les défis maison USEP](https://eureetloir.comite.usep.org/2020/03/17/defi-maison/)

USEP 35 : [les défis maison USEP](https://usep.org/wp-content/uploads/2020/04/Defi_Maison_USEP_35.pdf) ([fiche défi à compléter](https://usep.org/wp-content/uploads/2020/04/Fiche_defi_maison_USEP_35.docx))

USEP 57 – [la flashmob pour la rentrée](http://www.usep57.org/usep-et-confinement/flashmob-pour-la-rentree/)

USEP 64 – [Document de recommandation](https://usep.org/wp-content/uploads/2020/04/recommandations_USEP64.pdf), un [jeu de l'oie de la forme](https://pyreneesatlantiques.comite.usep.org/2020/03/26/le-jeu-de-la-forme/), un [jeu de plateau "parcours sportif"](https://pyreneesatlantiques.comite.usep.org/2020/03/26/jeu-du-parcours-sportif/)

USEP 66 - [La E-Rencontre](http://laligue66.org/e.rencontre.usep-3615600-7-13-277.php) (déclinée par [l’USEP 31](https://hautegaronne.comite.usep.org/2020/03/20/e-rencontre-usep/), [l’USEP 58](https://nievre.comite.usep.org/category/e-rencontre/), [l’USEP14](https://usep.org/wp-content/uploads/2020/04/e-rencontre_usep14.pdf), [l’USEP32](https://usep.org/wp-content/uploads/2020/04/Formulaire_E-Rencontre_USEP32.pdf), l’USEP 64 etc…)

USEP 74 - [Activités physiques à distance](https://usep.org/wp-content/uploads/2020/04/usep74.pdf)

USEP 76 - des activités à pratiquer à la maison : [l'escrime-bouteille](https://seinemaritime.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/89/2020/03/Escrime-bouteille.pdf) , [la choré à la maison](https://seinemaritime.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/89/2020/03/La-Chor%C3%A9-du-jour.pdf), [le mini-manège athlé](https://seinemaritime.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/89/2020/03/Le-Mini-man%C3%A8ge-Athl%C3%A9.pdf), [le micro-golf](https://seinemaritime.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/89/2020/03/Le-Micro-golf.pdf)

USEP 78 - [Les rencontres E-nnovantes](https://yvelines.comite.usep.org/2020/03/23/rencontre-e-nnovante/)

USEP 79 – [L’e-SEP’Athlon](https://usep.org/wp-content/uploads/2020/04/E-SEPathlon.pdf) et [son premier défi](https://usep.org/wp-content/uploads/2020/04/DEFI1_USEP79.pdf)

USEP 91 – [Les défis d’activités quotidiens](https://essonne.comite.usep.org/) (DAQ)

USEP 93 – [Les E-Défis](https://seinesaintdenis.comite.usep.org/e-defi/)

USEP AURA : [Les défis quotidiens du CRUSEP](https://aura.comite.usep.org/category/crusep-aura/projet-regionaux/activite-physique/)

Personne ressource : Benoît LASNIER, 06 01 07 26 60, [blasnier@laligue-usep.org](mailto:blasnier@laligue-usep.org)

* **Ministère des sports :** *Avec le ministère des sports, faire du sport chez soi c’est facile :* Pendant cette période de confinement, le ministère des Sports, avec le concours de l’Observatoire national de l’activité physique et de la sédentarité, vous accompagne pour maintenir une activité physique régulière à votre domicile avec des recommandations et des conseils simples à mettre en pratique, quel que soit votre âge, si votre condition physique et votre santé le permettent. L’USEP n’est pas oubliée.

<http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/coronavirus-covid-19-avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est>

* **Ministère de l’éducation nationale :** *Des activités pour les vacances en période de confinement*. Sélectionner le niveau d’âge puis choisir « pratiquer une activité physique et sportive ». Conseils aux familles, propositions d’activités et exercices

<https://www.education.gouv.fr/des-activites-pour-les-vacances-en-periode-de-confinement-303381>

* **Revue EPS1** : *A la maison, l’EPS c’est la classe !* : activités pour les trois cycles, conseils aux parents, rappels des règles sanitaires.

<https://www.revue-eps.com/fr/a-la-maison-l-eps-c-est-la-classe_000186.html>

* **Sikana :** Dans la continuité des enseignements de l'EPS, [**SIKANA**](https://www.sikana.tv/fr/sport) propose des ressources vidéos pédagogiques autour de différentes thématiques dont celles du sport. Des connaissances, des explications et illustrations techniques accessibles à distance sont susceptibles de prolonger ou préparer des contenus abordés en cours. Quelques activités se prêtent à une activité en confinement

Ex : Apprendre à un enfant à faire du vélo : <https://www.sikana.tv/fr/sport/teach-a-child-to-ride-a-bike#chapter-1_>

* **France Inter :** *Faire du sport à la maison, comment faire bouger sa vie de confiné :* Quelques conseils tous âges pour se maintenir en forme seul, en couple, en famille avec les enfants

<https://www.franceinter.fr/sports/faire-du-sport-a-la-maison-comment-faire-bouger-sa-vie-de-confine>

* **10 activités motrices pour les 3/6 ans :**

<https://apprendre-reviser-memoriser.fr/activites-occuper-les-jeunes-enfants-pendant-le-confinement>

<http://donnes-moi-ta-main.over-blog.com/parcours-de-motricite-%C3%A0-la-maison>

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

* **Manger bouger** : En complément de ces ressources, vous pouvez consulter [le site Manger Bouger](https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus) qui fournit des informations et des conseils sur la nutrition et renseigne sur les bienfaits d'une activité physique régulière.
* **49 idées d’activités physiques pour les enfant de 2 à 4 ans** <https://activeforlife.com/fr/49-activites-physiques-2-a-4-ans/>
* **Quelles idées en vidéo :** Des supports très concrets d’idées d’activités, avec les moyens du bord disponibles à la maison.

<https://www.youtube.com/watch?v=mW9A1eX5XZI>

<https://www.youtube.com/watch?v=NKZt9llHnP8>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=ZaSys62yOvo>