

Les défis ont été créés par l'USEP AUVERGNE-RHONE-ALPES. Un grand merci à l'équipe. Vous trouverez le lien du [site régional](#) qui vous apportera des compléments :

JOURS	ACTIVITÉS (défis)	DUREE	ADAPTATIONS/CONSEILS	LIEN SANTÉ (Attitude Santé cycle 1)
LUNDI matin	<a href="#">N°5 Les déménageurs</a>	10 à 20'	Insister sur l'importance du regard au loin.	<a href="#">Détecter les indices</a>
LUNDI après midi	<a href="#">N°11 Habits</a>	10 à 20'	Eviter les vêtements à boutons (motricité fine)	
MARDI matin	<a href="#">N°12 Pyramide</a>	10 à 20'		<a href="#">Indicateurs d'efforts</a>
MARDI après midi	<a href="#">N°14 Mini parachute</a>	10 à 20'		
MERCREDI matin	<a href="#">N°15 Equilibriste</a>	10 à 20'	Exercice à faire sous surveillance d'un adulte (sac sur la tête)	<a href="#">BD bouger 1</a>
MERCREDI après midi	<a href="#">N°16 Lutte</a>	10 à 20'	Insister sur l'importance des appuis au sol	
JEUDI matin	<a href="#">N°18 Rallye photo</a>	10 à 20'	Insister sur l'amorti du saut (jambes pliées)	<a href="#">BD bouger 2</a>
JEUDI après midi	<a href="#">N°19 Croix colorée</a>	10 à 20'		
VENDREDI matin	<a href="#">N°22 Plus loin</a>	10 à 20'		
VENDREDI après midi	<a href="#">N°23 Danse peluche</a>	10 à 20'		
SAMEDI matin	<a href="#">Défi récré garde la ligne</a>	10 à 20'	Objectif : se dépenser !	
SAMEDI après midi	Des minis olympiades en famille ?	45'	Reprenez ensemble tous les défis de la semaine	

Lien pour télécharger tous les défis en un [seul document](#).

**ACTIVITES PHYSIQUES CYCLE 1 semaine du 13/04 au 18/04**