

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 apporte des compléments

	ACTIVITÉS	REMARQUES/ADAPTATIONS	DURÉE	LIEN SANTÉ	AUTRES LIENS
LUNDI matin	Défi Récré « La marelle Alphabet et Mot »	Au sol la marelle peut se tracer au scotch en couleur ou à la craie, ou à la peinture gouache qui pourra se nettoyer facilement.	20 à 30 min	Vidéo « Boire »	Apprendre à utiliser la réglette de l'effort
LUNDI après midi	Défi Récré "les balles de tennis"		30 min		
MARDI matin	Défi Récré « sauter à la corde »	Les plots peuvent être remplacés par des boîtes en plastiques ou en carton...Les lattes seront remplacées par des tracés à la craie ou des bandes en tissu...	20 min	Ces réglettes peuvent être utilisées systématiquement, soit l'une soit l'autre.	Apprendre à utiliser la réglette du plaisir
MARDI après midi	Slalom en folie		20 à 30 min		
MERCREDI matin	Défi cycle 2 Les chaises	Penser aux postures à faire à 2 avec une seule chaise.	30 min	Vidéo « Etre propre »	
MERCREDI après midi	Défi cycle 2 Les foulards		30 min		
JEUDI matin	Sauter à l'élastique (jeux d'antan p 13)	Quand on est seul on utilise 2 chaises pour tendre l'élastique.	30 min ou +		Vidéo «faire connaissance »
JEUDI après midi	Défi cycle 2 L'échelle		20 à 30 min		
VENDREDI matin	Défi cycle 2 Pelote	Dans la maison on peut jouer sans rebond , la balle doit rouler simplement.	30 min ou +		Vidéo « Etre responsable »
VENDREDI après midi	Défi cycle 2 Le garçon de café		20 min		
SAMEDI matin	Balle au mur (Jeux d'antan p 5)	A l'extérieur, on peut jouer avec une vrai balle.	30 min ou+	Vidéo « se protéger du soleil »	
SAMEDI après midi	Défi cycle 2 Le morpion pétanque		30 min ou +		

Lien pour télécharger tous les défis récré [en une seule fois](#)