

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 ou CULTURE SPORTIVE
LUNDI matin	<a href="#">N°26 chiquenaude</a>	10 à 20'	Faire un tour de la table assez large pour éviter les coins (blessures au ventre)	<a href="#">Attitude santé</a>
LUNDI après midi	<a href="#">N° 36 Kinesthésie</a>	10 à 20'	Ne pas garder la position statique trop longtemps (faire des pauses) (hypotension)	
MARDI matin	<a href="#">N°28 Foot béret</a>	10 à 20'	Pas le droit de pousser	
MARDI après midi	<a href="#">N° 29 Facteur</a>	20 à 30'	Boîte placée à la hauteur de l'enfant	
MERCREDI matin	<a href="#">N°30 protégeons doudou</a>	10 à 20'		
MERCREDI après midi	<a href="#">N°31 Sculpteur</a>	10 à 20'		
JEUDI matin	<a href="#">N° 32 Torballe</a>	10 à 20'	Matérialiser une zone libre pour éviter les blessures	
JEUDI après midi	<a href="#">N° 33 Allers et retours</a>	10 à 20'	Verre en plastique ou carton	<a href="#">Apprendre à bien respirer</a>
VENDREDI matin	<a href="#">N° 34 ça marche</a>	30'	Garder les distances avec les personnes de l'extérieur	
VENDREDI après midi	<a href="#">N° 37 Relaxation guidée</a>	20 à 30'	Possibilité de mettre une musique	
SAMEDI matin	<a href="#">N° 27 Bal des animaux</a>	10 à 20'		
SAMEDI après midi	<a href="#">N° 35 Photographe et touriste</a>	10 à 20'		

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

**ACTIVITES PHYSIQUES CYCLE 1 semaine du 04/05 au 09/05**