



# Ressources vacances

## Fiche pratique

### « EPS »



#### CONTEXTE - PRINCIPES

- **L'activité physique quotidienne est indispensable y compris dans le contexte actuel** car elle active les défenses immunitaires, limite les effets néfastes de la sédentarité en particulier lorsqu'elle permet d'interrompre le temps immobile (assis, écran) qui doit être limité. Réalisée 10 à 15 min avant les activités intellectuelles, elle stimule les capacités cognitives (activation circulatoire, irrigation du cerveau, attention, etc.),
- **Quelles activités, quand et comment ?**
  - variez les activités seul ou à deux, en intérieur ou extérieur...
  - organisez un rituel (mise en place, début...) que votre enfant va progressivement répéter quand il en éprouve le besoin.
- **Comme pour les maths le français, l'histoire... à la maison ce n'est pas comme à l'école**  
*L'EPS à la maison est donc consacrée au mouvement. Mais on peut aussi parler, écrire, dessiner, avant/après pour raconter son activité, partager ses émotions, faire une recherche documentaire sur l'activité que l'on vient de pratiquer mais aussi le corps humain, les Jeux olympiques...*
- **Penser à assurer sa sécurité et celle des proches :** avant de commencer toute activité, vérifier que l'espace libre est suffisant, le sol sans obstacle, éloigné des vitres, des miroirs et des meubles....

- **Pour les enseignants :**
  - [Continuer à bouger aux cycles 2 et 3 : de nombreuses activités](#)
  - [Relaxation et yoga en français, anglais et langue corse : des vidéos](#)
- **Pour les parents :** [des conseils sur le site d'Eduscol](#)



## Les défis quotidiens

	PERFORMANCE	DEPLACEMENT	PRESTATION	AFFRONTEMENT
CYCLE 2	<a href="#">2. LA CROIX</a>	<a href="#">1. MEMO MAISON</a>	<a href="#">3. LA CHAISE</a>	<a href="#">4. VINCE PELOTE</a>
	<a href="#">5. DANS LE SAC</a>	<a href="#">6. LE GARCON DE CAFE</a>	<a href="#">7. LE FLASHMOB</a>	<a href="#">8. LA PELOTE</a>
	<a href="#">9. L'HORLOGE DOBBLE</a>	<a href="#">10. L'ECHELLE</a>	<a href="#">11. ACROSPORT</a>	<a href="#">12. L'ESCRIME</a>
	<a href="#">15. LE MORPION PETANQUE</a>	<a href="#">13. MIME-MOI</a>	<a href="#">14. LE MINI-PARACHUTE</a>	<a href="#">16. LE NINJA</a>
	<a href="#">18. LE BALAI</a>	<a href="#">17. LE RALLYE PHOTOS MAISON</a>	<a href="#">20. LES FOULARDS</a>	<a href="#">19. ECHECS &amp; PATTES</a>
	<a href="#">22. LES CIBLES</a>	<a href="#">21. LES PAS JAPONNAIS</a>	<a href="#">23. 1, 2, 3 SOLEIL</a>	<a href="#">24. SPEED CHAUSSETTE</a>
	<a href="#">25. LE P'TIT GOLF</a>	<a href="#">26. LA CARTE AUX TRESORS</a>	<a href="#">27. EN MUSIQUE</a>	<a href="#">28. BONDS MOTS</a>
	<a href="#">29. SAUTER A LA CORDE</a>	<a href="#">30. MARCHATHLON</a>	<a href="#">31. 2 DANSES</a>	<a href="#">32. HANDI LUTTE</a>
	<a href="#">33. SAUTER A L'ELASTIQUE</a>	<a href="#">34. LE DUO</a>		<a href="#">35. LE BLACK JACK</a>

	PERFORMANCE	DEPLACEMENT	PRESTATION	AFFRONTEMENT
CYCLE 3	<a href="#">1. LA GRANDE CROIX</a>	<a href="#">2. MEMO MAISON</a>	<a href="#">4. LES CHAISES</a>	<a href="#">3. LE CURLING</a>
	<a href="#">6. LE RELAIS MARCHE</a>	<a href="#">5. L'ECHELLE</a>	<a href="#">8. LE FLASHMOB</a>	<a href="#">7. LE GARCON DE CAFE</a>
	<a href="#">9. L'HORLOGE DOBBLE</a>	<a href="#">11. MARCHE ARRIERE</a>	<a href="#">12. ACROSPORT</a>	<a href="#">10. L'ESCRIME</a>
	<a href="#">14. LE MORPION PETANQUE</a>	<a href="#">16. DESSINE-MOI</a>	<a href="#">15. LE BALLON</a>	<a href="#">13. SAUTE BARRIERE</a>
	<a href="#">20. LE TIR AU PANIER</a>	<a href="#">19. L'ORIENTEUR</a>	<a href="#">18. LE JONGLAGE</a>	<a href="#">17. ECHECS &amp; PATTES</a>
	<a href="#">22. LA PYRAMIDE</a>	<a href="#">21. LE MENU</a>	<a href="#">23. LA DANSE DU BALAI</a>	<a href="#">24. LE GAINAGE SYNCHRO</a>
	<a href="#">25. SAUTE-MOUTON</a>	<a href="#">26. LE PARCOURS SPELEO</a>	<a href="#">27. MULTIDANSES</a>	<a href="#">28. FOOTGOLF</a>
	<a href="#">29. MULTIPASSES</a>	<a href="#">30. TRI-MAISON</a>	<a href="#">31. 3 DANSES</a>	<a href="#">32. DUELS</a>
	<a href="#">33. DEFIS</a>	<a href="#">34. LE DUO</a>		<a href="#">35. LE GARDIEN</a>
	<a href="#">36. BIATHLON MAISON</a>	<a href="#">37. LA TÊTE &amp; LES JAMBES</a>		
<a href="#">39. LE CONFIN'ATHLON</a>	<a href="#">38. LE FIL D'ARIANE</a>			