

## **ULIS / EPS :**

**Voici des propositions d'activités physiques à pratiquer à la maison. Ce sont plusieurs de mes collègues qui m'ont donné les liens. Merci à elles !**

### **- Du yoga:**

Excellent pour la gestion des émotions, l'apaisement, l'équilibre, la souplesse.

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

### **- De la danse:**

Avec support vidéo ou tout simplement en mettant de la musique à la maison !

<https://www.youtube.com/watch?v=JbxDwaGwi2Q> (un petit rock pour s'échauffer)

<https://www.numeridanse.tv/tadaam> (voir les rubriques "La cabane de la danse" )

<https://www.youtube.com/watch?v=Dw7MwZrgKw0>

### **- De la gymnastique:**

[https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk\\_bOXI](https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI)

[https://www.youtube.com/watch?v=CAirqbk\\_AAc](https://www.youtube.com/watch?v=CAirqbk_AAc)

### **- Des jeux pour bouger:**

<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/>