

Garde la santé avec la team UGSEL !

Bonjour à tous,

Dans cette période de confinement, il est important de mobiliser son système articulaire, son système musculaire, son système cardio-vasculaire.

Il est impératif que tous restent actifs, en pratiquant régulièrement une activité physique. Gardons la forme et la santé !

L'UGSEL Grand Est et l'UGSEL Marne vous proposent le challenge :

« Garde la santé avec la team UGSEL »

Vous pratiquez en famille et vous nous envoyez une photo en précisant votre établissement avec la mention Marne – Grand Est. Chaque photo apportera un point à votre établissement et/ou APEL dans le cadre de ce challenge.

Les photos sont à envoyer à : challenge.sportsanteugsel@gmail.com

Le classement complet des établissements sera régulièrement mis à jour sur les réseaux sociaux (facebook et instagram) et site internet de l'UGSEL Grand Est et de l'UGSEL Marne.

Vous trouverez ci dessous 4 liens pour pratiquer en famille :

- **30 min de pratique sportive en mode confinement, en famille avec l'UGSEL épisode 1 et 2 (collège-lycée)**

<https://youtu.be/G-8GeulhUF0> (épisode 1)

<https://youtu.be/pjvofo-GBr0> (épisode 2)

- **Activités motrices à la maternelle et au primaire avec l'UGSEL épisode 1 et 2**

<https://youtu.be/AXASK71GHUQ> (épisode 1)

<https://youtu.be/nF-IBWjf944> (épisode 2)

Il existe d'autres ressources à consulter sur le site de l'UGSEL Nationale permettant de varier les pratiques. www.ugsel.org

Prenez soin de vous et de vos familles

Bien cordialement.

