**EPS à la maison**

Voici quelques vidéos-supports accessibles aux parents et enfants pour exercer son corps, qui ne demandent pas de matériel sophistiqué et se pratiquent à l’intérieur.

CALME - POUR SE RELAXER

Yoga des animaux -

[http://www.viewpure.com/UMwBDMxDfic?start=0&end=0#](http://www.viewpure.com/UMwBDMxDfic?start=0&end=0)

La salutation au soleil –

<http://www.viewpure.com/oHb0F-cGn7Q?start=0&end=0>

Yoga de Delphine Bourdet-

<http://www.viewpure.com/cM6opeQN9H0?start=0&end=0>

POUR SE DEFOULER à la maison

Tabata – 2 minutes 18

<http://www.viewpure.com/RUxgFdRb8MU?start=0&end=0>

Gym / Danse

<http://www.viewpure.com/Yt0wuk_bOXI?start=0&end=0>

Jeux d’opposition : la queue du diable – touche genou - rugby flag… 2 enfants, 2 serviettes, 1 tapis

<http://www.viewpure.com/-UjIghmNtCU?start=0&end=0>

Gym des animaux – l’ours, l’araignée …

<http://www.viewpure.com/2HAddMPWn3o?start=0&end=0>