

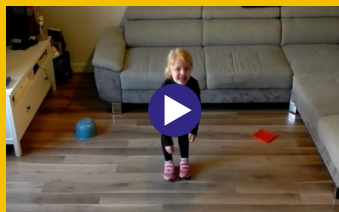
# 30 minutes d'activités physiques, C'EST AUSSI EN FAMILLE ! MERCREDI

Dans le but de compléter les expériences des 30 minutes d'activités physiques vécues à l'école, l'UGSEL propose aux familles de vivre plusieurs situations physiques faciles à mettre en place à la maison.

Découvrez les vidéos réalisées et jouer avec vos enfants pour faire 30 minutes d'activités physiques.



Jeu de la tête au pied



Jeu des couleurs



C'est la chute

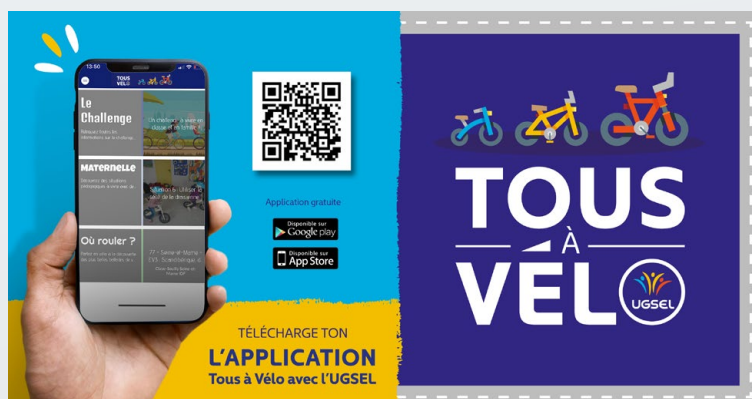


## TOUS À VÉLO POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN FAMILLE !

La marche ou la pratique du vélo sont des très bon moyens de vivre une activité physique en famille.

Elle permet également une pratique intergénérationnelle pour le plaisir de tous.

L'UGSEL propose aux familles de découvrir les ateliers du savoir rouler à vélo à travers l'application dédiée « Tous à Vélo avec l'UGSEL ».



## LA SEMAINE DES APEL – 20 AU 24 MARS 2023

Dans le cadre de son partenariat, l'UGSEL accompagne l'APEL dans la mise en œuvre des animations proposées lors de la semaine des APEL qui en 2023 aura lieu du 20 au 24 mars 2023 sur le thème « Bien dans son corps, bien dans sa tête ».

Toutes les propositions réalisées dans ce guide peuvent être utilisées lors de cette semaine.

+ d'infos auprès de l'APEL de l'établissement.

