

Recommandations pour les parents

Aujourd'hui, vous allez participer à la toute première **rencontre sportive virtuelle de l'USEP Vosges** !

Les classes de l'ensemble du département des Vosges se verront proposer cette rencontre, nous proposerons également à des classes d'autres territoires d'y participer (dans le Grand Est, dans toute la France, mais aussi hors de la France !).

Voici quelques consignes à respecter pour réaliser cette rencontre dans les meilleures conditions :

- Faites attention à **la sécurité à la maison** lorsque vous réaliserez ces défis ! Evitons les accidents et blessures en ce moment.
- Assurez-vous de réaliser les exercices dans un endroit avec **suffisamment d'espace autour de vous** (pas de meubles ou autre juste à côté).
- N'utilisez pas **d'objets pouvant être dangereux**.
- Attention aux chaussettes et/ou chausson qui peuvent glisser sur le carrelage, **optez pour une paire de basket**.
- **Evitez le port de bijoux** ou tout autre objet que vous portez susceptibles de vous blesser ou de sa casser.

Et dernières consignes : **Amusez-vous ! Prenez du plaisir à réaliser ces défis !**

Toute l'équipe du Comité Départemental USEP vous souhaite une excellente rencontre !