

Avec ta classe, propose un « **Défi récré athlé** » à d'autres enfants USEPiens qui, comme toi, sont attentifs à leur santé et « bougent » à la récré. Pour t'aider, l'athlétisme c'est courir - sauter - lancer !

CARTE d'IDENTITE de ta classe — Niveau **CE2-CM1**

Région : Bourgogne franche Comté **Département :** NIEVRE

Commune : Suilly la Tour **Association USEP :** AS USEP Au fil du Nohain

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi :

0580677W@ac-dijon.fr

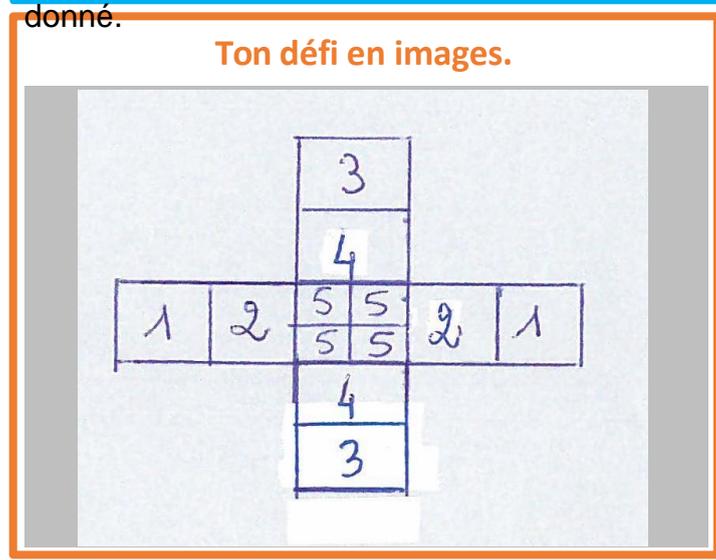
Défi « récré athlé » La croix synchronisée

Descriptif

Tu te places sur la croix dessinée, chaque pied doit être posé sur le même numéro (exemple pied gauche sur le 1, pied droit sur l'autre 1) Tu dois ensuite enchaîner en plaçant tes pieds selon l'ordre suivant ; 2/2, 3/3, 4/4, 5/5

Le défi

Seul : enchaîner une série de rebonds et chronométrer le temps mis. Réaliser des records personnels.
 A deux : chacun sur une croix, le 1er qui a terminé a gagné.
 En relais : une équipe sur chaque croix: réaliser des records en se relayant.
 Par équipe de plusieurs joueurs sur plusieurs croix: réaliser le plus de relais en un temps donné.



Envoie ton défi à : defirecre.usep@gmail.com

Matériel

Une craie - un chronomètre

But

Enchaîner des rebonds le plus vite possible

Ce cadre vert est réservé aux enfants USEPiens qui testeront ton défi.

Teste ce défi proposé par une autre classe puis dis ce que tu ressens. Entoure tes réponses.

• **As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?**

• **Combien de temps as-tu « bougé » ?**

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

• **Quel effort as-tu fourni?**

c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile