

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 **CM1-CM2**

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

Commune : Chantenay Saint Imbert **Association USEP :** AS USEP Chantenay

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

0580487P@ac-dijon.fr

Défi « récré athlé » le 15m en carré

Descriptif

Courir dans un couloir de 15m et réaliser en sautant à pieds joints des rebonds dans un carré de 9 cases numérotées de 0 à 8. Tu respecteras l'enchaînement suivant : 0-1-0-2-0-3-0-4-0-5-0-6-0-7-0-8-0. Il faut revenir au départ.

Le défi

Tout seul : faire le parcours le plus vite possible (un camarade te chronomètre)
 Réaliser des records
 Défier un camarade
 On peut le faire en relais par équipe.
 On peut faire le parcours à l'envers.
 Faire le carré à cloche-pieds.

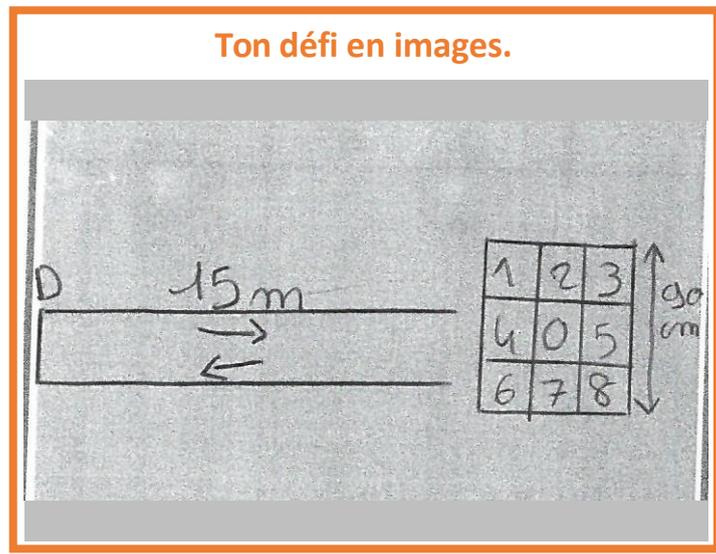
Matériel

Craies, un décimètre, un chronomètre

But

Réaliser le parcours le plus vite possible.

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



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

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