

# IMAGINEZ VOTRE DEFI RECRE



## À l'USEP, l'athlé ça se vie!



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

Région :  Département :

Commune  Association USEP :

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

### Défi « récré athlé »

Lancer en carré

#### Descriptif

- 4 joueurs
- Tracer un rond sur les sommets d'un carré de 2m de coté
- Lancer le ballon dans le sens des aiguilles d'une montre

#### Le défi

- Faire des tours sans lâcher le ballon
- Faire rebondir la balle 1 fois
- Faire le + de tour possible en 30 sec
- Idem avec opposition de 2 équipes

#### Matériel

1 ballon type handball

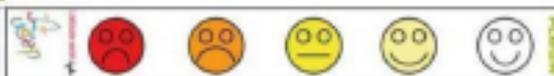
#### But

Faire le + de tours de ballon possible en se faisant des passes

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?

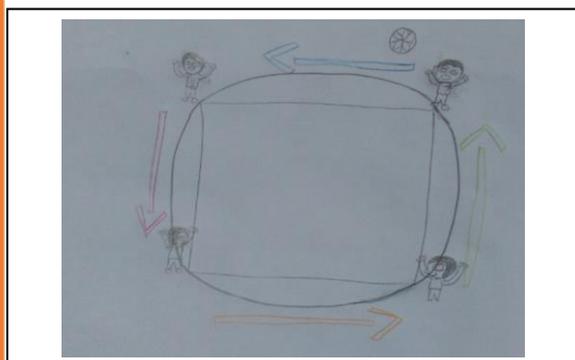
c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile

#### Ton défi en images.



Envoie ton défi à : [defirecre.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)