

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 : Val de Loire

Département : Indre et Loire

Commune : Veigné

Association USEP : Indre et Loire

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi : [ec-les-gues-veigne@ac-orleans-tours.fr](mailto:ec-les-gues-veigne@ac-orleans-tours.fr)

## Défi « récré athlé » : *de parcours des cerceaux.*

### Descriptif

*Départ à cloche pied.  
Sauter dans les cerceaux.  
Faire 1 tour de plot et sauter au-dessus des 2 plots.*

### Le défi

- 1) Sauter dans la couleur des cerceaux décidée.*
- 2) faire l'aller et le retour.*
- 3) Chronométrer*

### Matériel

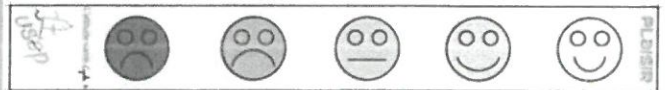
*9 cerceaux  
3 plots*

But *Sauter à cloche pied, stabiliser, sauter et aller 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?**

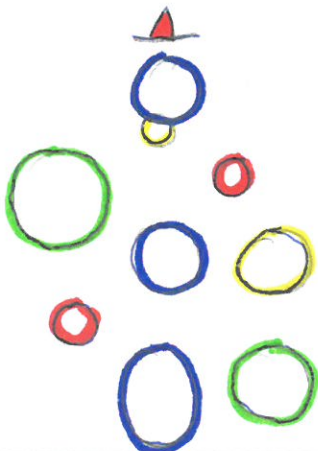
C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

  
Ton défi en images



Envoie ton défi à : [defirecre@laligue-usep.org](mailto:defirecre@laligue-usep.org)