

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 : Normandie

Département : Orne

Commune : Frênes.

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 » Le parcours.

### Descriptif

sauter - courir en slalomant - sauter à pieds joints - lancer

Le défi Faire le saut en croix, enchaîner avec une course en slalom. Puis, sauter à pieds joints dans 4 cerceaux. On termine en lançant le vortex le plus loin possible.

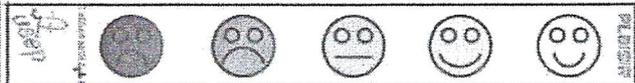
Matériel une craie - 4 plots - 4 cerceaux - 1 vortex.

But Enchaîner rapidement saut, course, saut et lancer.

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)