

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 » "Tartix"

### Descriptif

- Courir et sauter -
- Relais

**Le défi** Courir le plus vite possible, 1 cerceau à la main, jusqu'au plot. Revenir en plaçant le cerceau devant soi, sauter dedans et ainsi de suite, pour taper enfin dans la main du camarade.

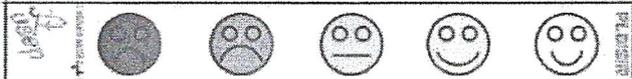
**Matériel** *2 plots - 1 cerceau*

**But** Enchaîner rapidement course et saut.

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

*course cerceau à la main*



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