

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 !

CARTÉ D'IDENTITÉ de ta classe — Niveau CE1 - CE2

Région : **Grand Est** Département : **Vosges (88)**

Commune : **Soulosse Sous Saint Elophe** Association USEP : **Usep de Soulosse**

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

ce.0880463@ac-nancy-metz.fr

Défi « récré athlé »

La course de l'escargot

Descriptif

Faire 3 aller-retour le long d'une ligne tracée au sol, ensuite aller sur l'escargot qui se trouve à côté de cette ligne. Faire l'escargot vers l'intérieur à cloche-pied et le retour vers l'extérieur pieds joints, puis se diriger vers la croix à côté de l'escargot. Dans la croix, sauter pieds joints : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0. Enfin

Le défi

Courir vite, sauter dans les cases de l'escargot et de la croix le plus rapidement possible.

Matériel

un escargot de 18 cases, 1 ligne de 10 mètres et une croix (0-1-2-3-4)

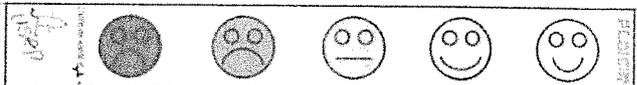
But

Le but est de faire ce parcours en moins de 40 secondes

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?

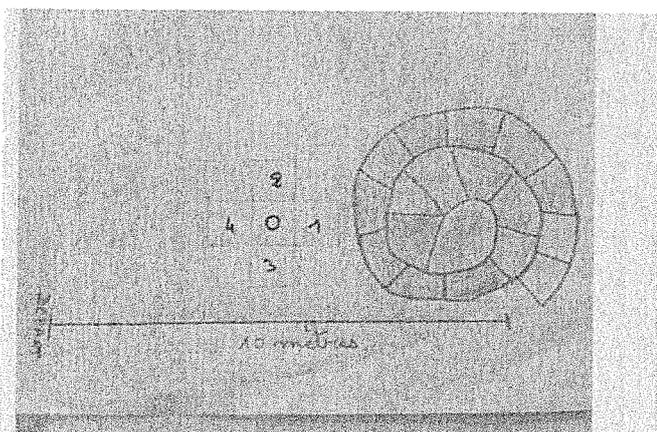
c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile

Ton défi en images.



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