

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 **CE2/CM1**

Région : **Grand Est**

Département : **Vosges**

Commune : **Caintrux**

Association USEP : **Association Sportive des Ecoles de Caintrux**

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

**classealexandrine@gmail.com**

## Défi « récré athlé »

**Descriptif** Poser les bandes de plastique au sol en les espaçant de façon irrégulière mais en colonne.

**Le défi** Sauter sur les bandes  
 - 1<sup>e</sup> fois : à pieds joints  
 - 2<sup>e</sup> fois : à cloche-pied

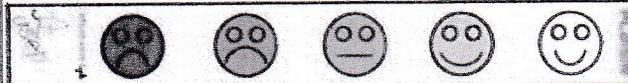
**Matériel** des bandes de plastique

**But** sauter sur les bandes de plastique

**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 ?

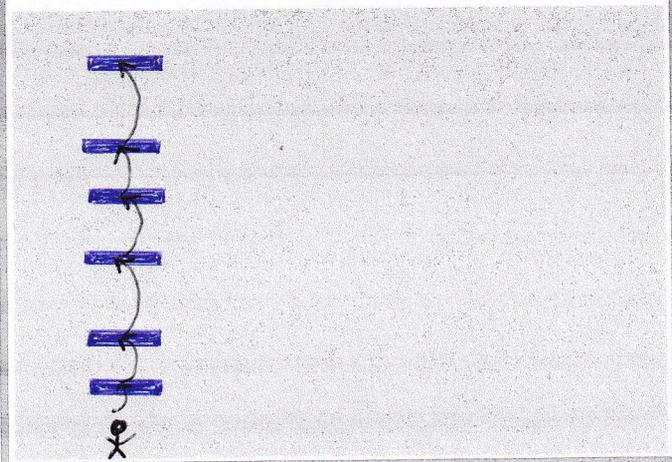
c'est facile

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)