

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 : Taintrux      Association USEP : Association Sportive des Ecoles de Taintrux

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** On trace un soleil avec des rayons de couleurs différentes à la craie (12 rayons)

**Le défi** Il faut courir ou sauter sur les rayons du soleil :

- 1<sup>er</sup> fois : on court.
- 2<sup>e</sup> fois : on saute : rayons jaunes (pieds joints) - rayons rouges (cloche-pied).

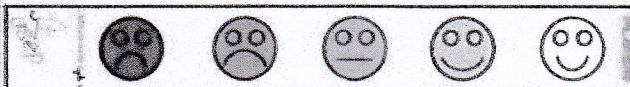
**Matériel** des craies (3 couleurs différentes) - un cerceau (pour tracer le soleil)

**But** courir ou sauter sur les rayons du soleil

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 ?

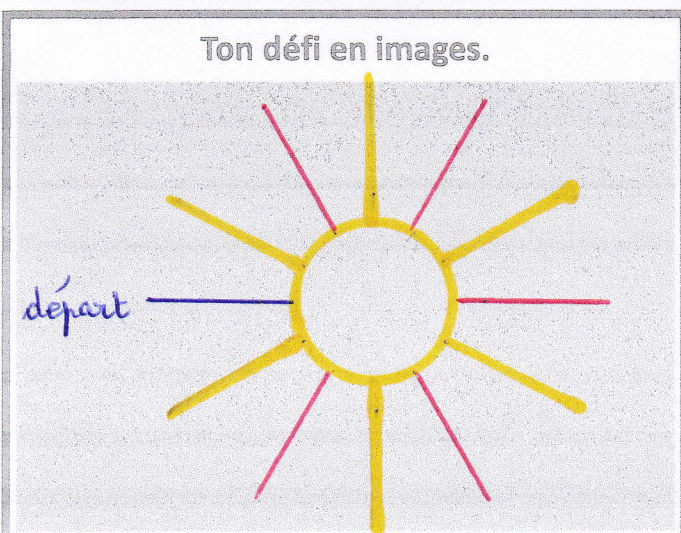


• Combien de temps as-tu « bougé » ?

|                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 30" à 1 min | <input type="checkbox"/> 1 à 2 min  |
| <input type="checkbox"/> 2 à 5 min   | <input type="checkbox"/> 5 à 10 min |

• Quel effort as-tu fourni?

|   |
|---|
| <input type="checkbox"/> c'est facile           |
| <input type="checkbox"/> ça commence à être dur |
| <input type="checkbox"/> c'est dur              |
| <input type="checkbox"/> c'est très difficile   |



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