

Dans de nombreuses associations USEP de France, métropole et DOM-COM, des enfants, comme toi, vont relever le **défi « récré-athlé »** lancé par **Christophe LEMAITRE**, parrain de cette opération nationale.

Tu sais qu'à ton âge, pour être en forme, il faut « **bouger** », avoir une pratique d'activité physique, chaque jour. Avec ta maîtresse ou ton maître et les enfants de ta classe, tu peux rechercher des informations pour comprendre les bienfaits d'une pratique d'activités physiques et sportives au quotidien.



Trois podiums lui ont permis de devenir **l'athlète masculin le plus médaillé de l'histoire des championnats d'Europe**. Christophe fait une saison 2011 exceptionnelle, en battant ses records personnels sur 100 et 200m. À ce jour, **Christophe détient toujours le record de France sur 200m** avec un temps de 19'80'' (CM, Daegu 2011). Il réalise cette même année son temps de référence sur 100m lors des Championnats de France Elite, avec un chrono de 9'92''. S'emparant du record de France de la discipline sur 100m lors de cette compétition, il lui sera repris par Jimmy VICAUT en 2015 (9'86''). La consécration pour Christophe LEMAITRE a lieu lors des **Jeux Olympiques de RIO** en 2016, devenant **médaillé de bronze olympique sur le 200m**, derrière le Jamaïcain Usain BOLT 1er et le Canadien André DE GRASSE 2nd.

Défi « récré athlé » : le soleil - [Regarde la vidéo](#)



Matériel : Un cerceau pour tracer le cercle - des craies de couleurs (vert - rouge - bleu - jaune)

But : Se déplacer en sautant sur les rayons du soleil

Descriptif : Tracer un soleil avec douze rayons de couleurs différentes. Identifier deux départs opposés.

Code couleur des sauts :

Bleu : départ

Vert : pieds joints

Rouge : cloche pied

Les défis :

1- Tout seul

- Réaliser un tour du soleil en enjambant chaque rayon
- Effectuer un tour en se déplaçant selon le code couleur

2- A deux, chacun sur un soleil

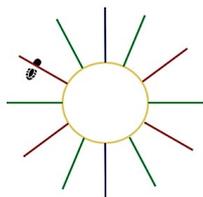
- Compter le nombre de passages par le rayon « départ / arrivée » sur une durée de 30''

3- A deux, sur le même soleil

- Chacun sur un rayon « départ ». Au signal, essayer de rattraper l'adversaire.

4- Par équipe, sur plusieurs soleils

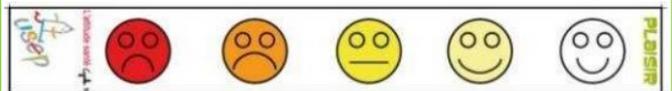
- Réaliser, le plus rapidement possible, une série de quatre enchaînements.



A ton tour de tester, comme Christophe, le défi proposé par les USEPiens de Taintrux. 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



2017

2018

2019