

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 CM2

Région : Grand Est

Département : Aube

Commune : La Chapelle St Luc

Association USEP : Jean Jaurès

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

## Défi « récré athlé » :

### Descriptif

Les joueurs d'une même équipe sont placés sur un pétale, chacun dans sa zone.  
 Les 2 équipes sont sur des pétales opposés.  
 Au signal, les 1ers joueurs commencent leur parcours.  
 Les 2<sup>ème</sup> joueurs partent quand leur équipier retrouve sa place initiale. Les 3<sup>ème</sup> joueurs partent quand les joueurs 2 retrouvent leur place initiale.  
 L'équipe gagnante est celle dont le 3<sup>ème</sup> joueur a regagné sa place en 1<sup>er</sup>.

### Le défi

Faire un parcours en relais en sautant en alternance sur un pied puis 2.

### Matériel

Fleur à 6 pétales.  
 Chaque pétale est divisé en 3 parties.

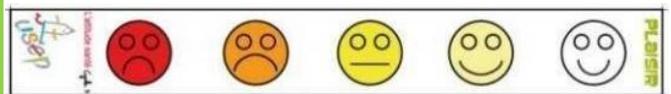
### But

1<sup>ère</sup> équipe arrivée à son point de départ

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@laligue-usep.org](mailto:defirecre@laligue-usep.org)