



À l'USEP, l'athlé ça se vie! ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

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

Région : Occitanie

Département : Tarn

Commune : Labruguiere

Association USEP : Saint - Hilaire

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

Défi « récré athlé »

Descriptif

" L'échelle "

Tracer une échelle au sol avec des craies comportant environ 10 barreaux espacés de 60 cm.

Avec les pieds joints, réaliser des petits sauts le plus rapidement possible entre les barreaux tracés. (Aller + retour)

Le défi

Aller le plus vite possible (réalisation chronométrée) sans "mordre" les barreaux de l'échelle sinon le résultat n'est pas pris en compte.

Matériel

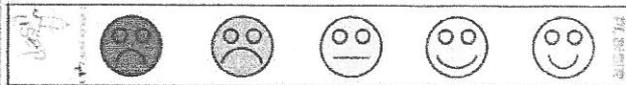
Des craies de couleurs.

But

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

Ton défi en images



Départ
Arrivée

Envois ton défi à : deffreco.uep@gmail.com