



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'IDENTITÉ de ta classe - Niveau **CE1/CE2**

Région : **OCCITANIE**

Département : **TARN**

Commune : **RIVIÈRES**

Association USEP : **Ecole de Rivières**

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

Défi « récré athlé » *slalom - lancer*

Descriptif ① Sauter des haies

② Slalomer entre les plots

③ Lancer la fusée pour gagner des bouchons (1, 2 ou 3)

④ Courir et taper dans la main du copain

Le défi

Savoir sauter des haies, slalomer et lancer.

Matériel

haies 6
plots 6
fusée 1

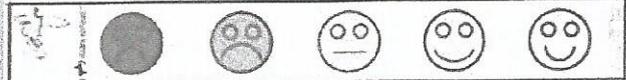
But

Ne pas tomber

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

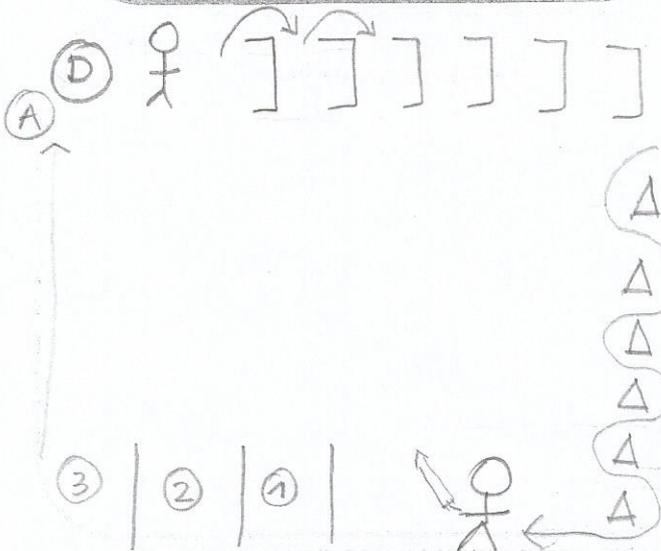
- Quel effort as-tu fourni ?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile



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