À l'USEP, l'athlé ça se vie !

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

Région : CENTRE VAL DE LOIRE

Département : INDRE ET LOIRE

Commune : Joué-les-tours

Association USEP : 37

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

Défi « récré athlé » :

Descriptif

Tu dois sauter dans les cerceaux en posant un seul pied dans les verts ou les jaunes (on peut changer de pied) et sauter à pieds joints dans les rouges.

Le défi

Par équipe, chacun à son tour, il faut faire le parcours le plus vite possible.

Matériel

3 cerceaux verts, 3 cerceaux jaunes et 6 cerceaux rouges.

But

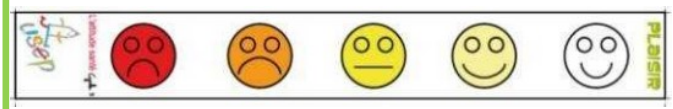
Faire le parcours le plus vite possible et venir taper dans la main du copain.

Ton défi en images

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@laligue-usep.org