

## E-RENCONTRE USEP 32

### C'EST QUOI LA « E-RENCONTRE USEP » ?

L'USEP, Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré, est la fédération sportive scolaire de votre enfant. Notre objectif est de former des citoyens sportifs et de dynamiser l'enseignement de l'EPS à travers des rencontres sportives rassemblant des classes ou des associations d'écoles. Ces rencontres, sur le temps scolaire pour la plupart, permettent à votre enfant de développer des compétences sportives et sociales.

Malheureusement, la fermeture des écoles et le confinement lié au Covid-19 a stoppé toutes nos activités durant une période encore indéterminée. Vos enfants ont toujours besoin de bouger et de garder du lien avec leurs camarades, l'USEP 32 vous propose donc une autre forme de rencontre :

#### *l'E-Rencontre USEP 32,*

une rencontre virtuelle sous forme de défis sportifs, artistique et culturel, où chaque enfant va apporter des points pour sa classe et son association d'école.

### COMMENT ON PARTICIPE ?

1. Jusqu'au Dimanche 03 Mai inclus, votre enfant réalise pour le compte de son association d'école une série de 3 défis sportifs, 1 défi artistique et 1 défi culturel (voir ci-après),
2. Avant le la date du Dimanche 03 Mai, vous indiquez ses résultats grâce au formulaire en ligne accessible à l'adresse : [Résultats de votre enfant à la E-Rencontre USEP 32](#)

Grâce à ses performances, votre enfant peut contribuer à faire gagner une dotation en matériel sportif à son association sportive scolaire !

3. A compter du Lundi 04 Mai, vous recevrez par mail une récompense numérique pour votre enfant et les résultats de l'E-Rencontre USEP.

**Attention : Merci de veiller à ce que tous les défis proposés soient réalisés en respectant scrupuleusement les consignes sanitaires préconisés par le Gouvernement.**

#### USEP 32

36 Rue des Canaris - BP 20587

32022 AUCH Cedex 9

Tél : 05 62 60 64 27

[usep32@gmail.com](mailto:usep32@gmail.com)

<https://gers.comite.usep.org/>

Réseaux sociaux : USEP Gers

FÉDÉRATION GERS

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

## QUELS SONT LES DEFIS ?

Pour participer, il faut réaliser 3 défis sportifs + 1 défi artistique + 1 défi culturel.

### DEFI SPORTIF : ATHLETISME – LA CROIX

**But :** Rebondir le plus vite possible en 1 minute

**Fiche explicative :** [Défi n 1 Athlétisme](#)

**Vidéo explicative :** [Christophe Lemaitre lance un défi-athlé aux enfants de l'USEP](#)

**Matériel :** craie ou cerceaux, chronomètre (un smartphone fera très bien l'affaire),

**Astuce :** Si vous n'avez pas de craie ou de cerceaux, on peut s'appuyer sur les carreaux du carrelage ou, si vous avez un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...

**Le nombre de sauts réalisés constitue le résultat n1 de votre enfant.**

**Pour aller plus loin :** [La boîte à Défis Récré USEP](#)

### DEFI SPORTIF : JEU TRADITIONNEL – LES DEMENAGEURS

**But :** Transporter le plus d'objets possibles en un temps imparti,

**Fiche explicative :** [Défi n 2 Jeux traditionnels](#)

**Matériel :** 2 caisses, plusieurs objets de différentes tailles et matières (non fragiles), un plateau (morceau de carton...), chronomètre.

**Variables :**

- Maternelles : parcours de 5m sans obstacle (durée : 30s),
- CP, CE1, CE2 : parcours de 5m sans obstacle (durée : 1min),
- CM1 et CM2 : parcours de 5m avec obstacle comme des cartons à sauter ou à éviter (durée : 1 min)

**Le record établi constitue le résultat n 2 de votre enfant.**

**Pour aller plus loin :** [Jeux d'antan, jeux d'enfants](#)

## DEFI SPORTIF : BASKET – LES ECHELLES

**But :** Marquer un maximum de panier en 10 lancers,

**Fiche explicative :** [Défi n 3 Basket](#)

**Matériel :** un panier, un ballon ou à défaut un seau et des chaussettes roulées en boules.

**Variables :**

- **Maternelles:** votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à 1.5m de distance. Il doit bien sûr s'entraîner en amont. On retiendra le record sur 10 lancers consécutifs,
- **CP, CE1, CE2 :** Même exercice mais à une distance de 2m,
- **CM1 et CM2 :** Même exercice mais à une distance de 3m.

**Le record établi constitue le résultat n 3 de votre enfant.**

**Pour aller plus loin :** [Basket à l'école](#)

## DEFI ARTISTIQUE : DANSE – DANSER A LA MAISON

**But :** Inventer des mouvements de danse en famille,

**Variables :**

- **MATERNELLES:** Suivez le lien [Danser à la Maison pour les Maternelles](#),

**Matériel :** Connexion Internet, tissus, foulards, papiers, ballons, etc...

- **CYCLES 2 ET 3 :** [Danser à la Maison pour les Grands](#).

S'entraîner pour danser ensemble au retour à l'école.

## DEFI CULTUREL : LES INCOLLABLES, EXPLOITS OLYMPIQUES ET VALEURS CITOYENNES

**But :** Bien lire les questions posées et répondre le plus juste possible. Pas de temps limité,

**Lien vers le défi :** [Les incollables à faire en famille](#),

**Matériel :** connexion Internet,

**Le score établi constitue le résultat n 5 de votre enfant,**

**Pour aller plus loin :** [Les autres quiz des Incollables sur l'Olympisme](#).