



.....  
Le sport scolaire de l'École publique

## Bouger à la maison en famille



Quelques petits challenges proposés par  
l'USEP 25

dans le cadre du confinement lié au Covid-19

# Challenge USEP 25

## Parcours enchainement de taches

---

Ce protocole s'inspire du protocole de biathlon USEP 25 et s'adapte au contexte actuel de confinement.

Le but du parcours enchaîné est, pour les participants enfants et/ou adultes, de faire un atelier de lancer en précision puis d'enchaîner avec un déplacement varié.

Pour réussir le challenge, il faut choisir **6** cibles différentes et réaliser les **6** déplacements le plus rapidement possible. Il faut réussir le lancer avant de pouvoir faire son déplacement pour aller sur la cible suivante.

Le gagnant est celui qui mettra le moins de temps à réaliser ce parcours.

Pour le parcours de déplacements variés, vous utiliserez l'espace disponible : salon, cuisine, chambre, jardin, cour, parking...

### La cible

#### Cible en intérieur ou extérieur :

Une baignoire, une casserole, un saladier, un bol, une chaise, un arbre, un pot de fleur ...

### Le déplacement

#### Pour les déplacements variés :

Course en canard, course pieds joints, course cloche pied, course talons/fesses, course pas chassés, course pas croisés



### L'objet

#### Pour les objets à lancer :

Paire de chaussettes, balle de ping-pong, bouchon en liège, boule de papier, balle de tennis...



# Challenge USEP 25

## Jeu de mime : le maitre de l'équilibre

---

Le but du jeu est, pour les participants enfants et/ou adultes, de réaliser les mêmes figures que le maitre de l'équilibre.

Pour réussir le challenge, il faut désigner **1** maitre de l'équilibre et réaliser les **6** positions maintenues au mini 5 sec.

Toutes les 6 positions, on change de maitre.

Le challenge se termine quand tous les participants sont devenus « maitre de l'équilibre »

### Le but

Réussir à imiter les positions du  
maitre de l'équilibre  
et  
à maintenir au minimum 5 secondes.

### Le déroulement

On désigne un maitre de l'équilibre qui montre la figure à maintenir.  
Il exécute 6 positions d'équilibre différentes en les maintenant 5 secondes.  
Chaque participant doit l'imiter



### Les positions

Vous pourrez imiter ou inventer les positions que vous voulez en respectant la consigne de l'équilibre (ex: voir fiche de résultat)

Fiche de résultat : pour exemple

		Positions					
<b>Participants :</b> <b>proposition de</b> <b>maman</b>							

Exemple de Fiche de résultat

Participants	Positions joueur 1						Positions joueur 2						Positions joueur 3						Positions joueur 4						Résultats
	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	Position 5	Position 6	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	Position 5	Position 6	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	Position 5	Position 6	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	Position 5	Position 6	
A							ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok		ok	ok	ok		ok	ok	ok	15
B	ok	ok			ok	ok							ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	15
C	ok	ok		ok	ok	ok	ok		ok		ok	ok							ok	ok	ok		ok	ok	14
D	ok		ok		ok		ok	ok		ok	ok		ok	ok	ok	ok		ok							12

Fiche de résultat : vierge à remplir avec vos idées

Participants	Positions joueur 1						Positions joueur 2						Positions joueur 3						Positions joueur 4						Résultats
	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	Position 5	Position 6	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	Position 5	Position 6	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	Position 5	Position 6	Position 1	Position 2	Position 3	Position 4	Position 5	Position 6	
A																									
B																									
C																									
D																									

# Challenge USEP 25

## Jeu du morpion géant

Le but du jeu de morpion est, pour les participants enfants et/ou adultes, d'aligner 3 objets identiques (verticalement, horizontalement ou en diagonale) avant l'autre joueur.

Chaque participant devra réussir un lancer avant de pouvoir courir déposer son objet sur le quadrillage commun.

Pour réussir le challenge, chacun des joueurs à **1** cible différente avec des objets à lancer et des objets à déposer sur le quadrillage.

Le gagnant de la partie est celui qui aura réalisé le plus rapidement sa ligne de 3 objets identiques.

Pour gagner le challenge, il faut gagner 3 parties.

Pour le jeu du morpion, vous utiliserez :

- l'espace disponible : salon, cuisine, chambre, jardin, cour, parking...
- le matériel disponible : ficelle, bâton en bois, feuille, dalle,...
- les objets de lancer possibles : chaussettes de couleurs, pince à linge, bouchons, balles de ping-pong...

### Le matériel

Cible en intérieur ou extérieur :  
poubelles, saladier, saut,...

+

Faire un quadrillage de 3 zones sur 3 zones avec de la ficelle, des feuilles de papiers, des cerceaux, des chutes de bois

### Le déplacement

Pour pouvoir se déplacer :

Les participants doivent lancer un objet dans leur cible avant de pouvoir courir poser un objet sur le quadrillage.



### Le But

Pour les objets à poser :

Réussir à aligner 3 objets identiques verticalement, horizontalement ou en diagonale.

Fiche de résultat : pour exemple

<b>Participants</b>	<b>Parties</b>					<b>Résultat</b>
	N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	
Joueur 1	gagné	gagné	perdu	perdu	gagné	3 victoires
Joueur 2	perdu	perdu	gagné	gagné	perdu	2 victoires

Fiche de résultat : vierge à remplir

<b>Participants</b>	<b>Parties</b>					<b>Résultat</b>
	N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	



# Challenge USEP 25

## Parcours Foot golf

Ce protocole s'inspire du protocole de disc golf USEP 25 et s'adapte au contexte actuel de confinement.

Le but du parcours foot golf est, pour les participants enfants et/ou adultes, de toucher une cible au sol en shootant dans un ballon ou dans une paire de chaussettes en réalisant le moins de coups possibles

Pour réussir le challenge, il faut choisir **5** cibles différentes avec **5** départs différents.

Chaque tir au pied compte pour **1** coup. Le vainqueur est celui qui aura totalisé le moins de coups sur l'ensemble des 5 cibles.

Pour le parcours de foot golf, vous utiliserez l'espace disponible : jardin, cour, terrasse, parking, salon, chambre...

### La cible

#### Cible en extérieur :

Une chaise, un arbre, un pot de fleur,  
une poubelle, ...

#### Cible en intérieur :

Chaise, poubelle, cartable,  
chaussure,...

### Le déplacement

Pour pouvoir avancer vers la cible, le participant devra shooter au pied dans le ballon ou la paire de chaussettes en essayant de se rapprocher le plus possible de l'objectif.

Chaque tir compte pour un coup



### Le but

Matérialiser un départ et une cible puis compter le nombre de coups réalisés pour toucher la cible.

On enchaîne les 5 cibles

Exemple de fiche de résultat

Participants	Cibles					Résultat	Classement
	N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	Nbr de coups	
Joueur 1	2	5	3	3	4	17	2ème
Joueur 2	3	4	3	3	6	19	3ème
Joueur 3	2	3	4	3	4	16	1er

Fiche de résultat : vierge à remplir

Participants	Cibles					Résultat	Classement
	N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	Nbr de coups	
Joueur 1							
Joueur 2							
Joueur 3							

# Challenge USEP 25

## Jeu de collecte

Ce protocole s'inspire du protocole de gestion de l'effort USEP 25 et s'adapte au contexte actuel de confinement.

Le but du jeu de collecte est, pour les participants enfants et/ou adultes, de ramasser un maximum d'objets déposés au sol dans un minimum de temps.

Pour réussir le challenge, il faut réaliser **4** collectes avec **4** départs différents (du plus proche au plus éloigné) dans un temps donné (à déterminer en fonction de l'espace disponible).

Chaque collecte réussie rapporte **10** points. Le vainqueur est celui qui aura totalisé le plus de points sur l'ensemble des 4 collectes.

Pour le parcours de jeu de collecte, vous utiliserez l'espace disponible : jardin, cour, terrasse, parking, salon, salle à manger ...

Pour les objets de collecte, vous utiliserez des bouchons, des pinces à linge, des cailloux, des bâtons de bois, des bouts de chiffon, lego...

### L'espace

#### Cible en intérieur ou en extérieur :

Un jardin, une cour, une terrasse, un salon, une salle à manger, ...

### Le déplacement

Course rapide sans s'arrêter pendant une durée à déterminer (en fonction du nombre d'objets et de l'espace disponible)



### Le but

Rapporter un maximum d'objets déposés au sol dans un minimum de temps.

Prendre 1 seul objet à la fois  
4 collectes maxi

Exemple de fiche de résultat

Participants	Collecte					Résultat	Classement
	N°1	N°2	N°3	N°4		Totaux	
Joueur 1	Réussi 10 pts		Réussi 10 pts			20	3ème
Joueur 2	Réussi 10 pts	Réussi 10 pts	Réussi 10 pts	Réussi 10 pts		40	1er
Joueur 3	Réussi 10 pts	Réussi 10 pts		Réussi 10 pts		30	2ème

Fiche de résultat : vierge à remplir

Participants	Collecte					Résultat	Classement
	N°1	N°2	N°3	N°4		Totaux	
Joueur 1							
Joueur 2							
Joueur 3							

# Challenge USEP 25

## Jeu de jonglage

Le but du jeu de jonglage est, pour les participants enfants et/ou adultes, d'enchaîner un jonglage avec 2 objets dans un temps donné.

Pour réussir le challenge, il faut réussir **5** séries de jonglage avec des objets différents pendant une durée de 1 minute. Sur les 4 premières séries, on utilisera les mêmes objets dans chaque série. Pour la 5<sup>ème</sup>, on combinera 2 types d'objets (balle et caillou, chaussette et pince à linge, ...)

Chaque série réussie rapporte **10** points. Le vainqueur est celui qui aura totalisé le plus de points sur l'ensemble des 5 séries.

On retire **1** point à chaque chute d'objet.

Pour les différentes séries, vous pourrez utiliser : des balles de tennis, des bouchons, des chaussettes, des cailloux, des pinces à linge...

### L'espace

En intérieur ou en extérieur :

Un jardin, une cour, une terrasse, un salon, une salle à manger, chambre...

### Les objets

Des balles de tennis, des bouchons, des chaussettes, des cailloux, des pinces à linge, des feutres,...



### Le but

Réussir une série de jonglage avec 2 objets pendant 1 minute sans les faire tomber  
Chaque série réussie rapporte 10 points  
1 point de moins à chaque chute d'objet  
Pour la 5<sup>ème</sup> série, on mélange les objets à jongler

Exemple de fiche de résultat

Participants	Jonglage 1 min					Résultat	Classement
	Balles	Bouchons	Chaussettes	Pinces à linge	Combiné	Totaux	
Joueur 1	10 pts	8 pts	9 pts	8 pts	10 pts	45	2ème
Joueur 2	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts	10 pts	50	1er
Joueur 3	9 pts	10 pts	7 pts	10 pts	9 pts	45	2ème

Fiche de résultat : vierge à remplir

Participants	Jonglage 1 min					Résultat	Classement
	Balles	Bouchons	Chaussettes	Pinces à linge	Combiné	Totaux	
Joueur 1							
Joueur 2							
Joueur 3							