

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 : Haute Garonne

Commune : TOULOUSE

Association USEP : Ecole Jean Macé

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

## Défi « récré athlé » :

Parcours CP1

### Descriptif

Effectuer un parcours mêlant des courses et différents sauts (pieds joints, cloche pied, sauts normaux).

### Le défi

Départ au coup de sifflet série de sauts pieds joints puis course avec 4 haies à sauter, zone à cloche pied effectuer le demi tour puis retour slalom, saut de la rivière et course jusqu'à la ligne.

### Matériel

haies, plots, bandes, tapis

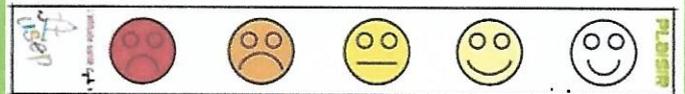
### But

Réaliser le parcours le plus vite possible

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

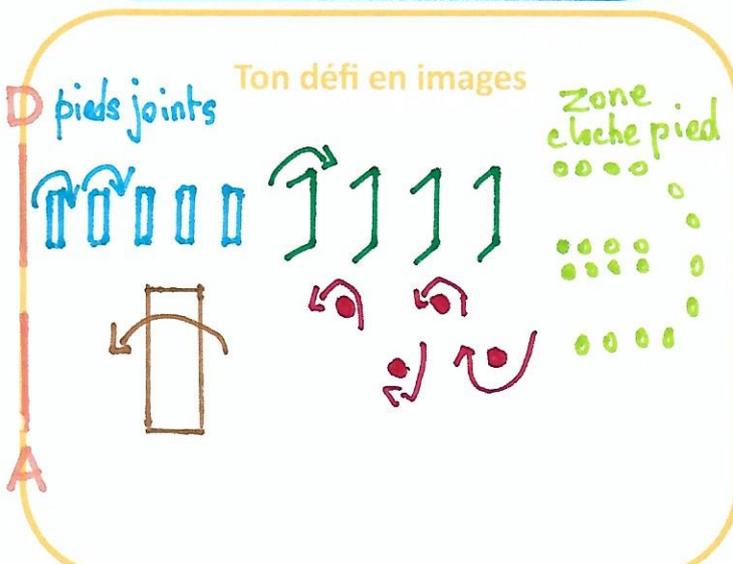
- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile



Envoie ton défi à : [defirecre@laligue-usep.org](mailto:defirecre@laligue-usep.org)