



# 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'IDENTITE de ta classe — Niveau CP

Région : Occitanie Département : 31

Commune : FONTENILLES Association USEP :

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

## Défi « récré athlé » :

**Descriptif** Course de relais :  
Le Steeple complet.  
Par équipe, chaque joueur parcourt un quart de la distance, donne la balle au partenaire.  
**Le défi** = Etre l'équipe qui a déplacé le plus de balle, en un temps donné.  
(4 à 5 joueurs par équipe)  
(2 à 3 minutes de jeu)

**Matériel**

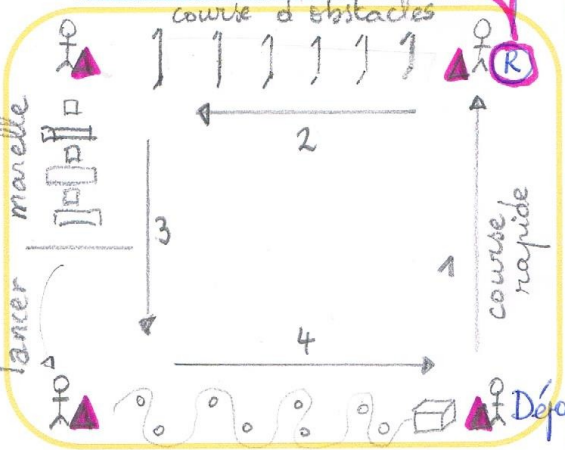
- plots + ceupelles
- boîtes
- carrés plastiques pour marelle
- chronomètre
- 2 cartons + balles

**But**  
↳ courir, courir en sautant, sauter et lancer, à tour de rôle.

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 ?



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

• 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