



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** **CM2**

Région : Bourgogne franche Comté      Département : **NIEVRE**

Commune : **MARZY**      Association USEP : **AJEM**

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

0580741R@ac-dijon.fr

## Défi « récré athlé » Athlé sauts

**Descriptif**

Se placer sur la case centrale 0. respecter l'enchaînement de rebonds (0-1-0-2-0-3) en repassant à chaque fois par la case 0.

**Le défi**

Seul : Faire tous les numéros le plus vite possible.

Par équipes : faire 2 terrains, les équipes s'affrontent en relais.

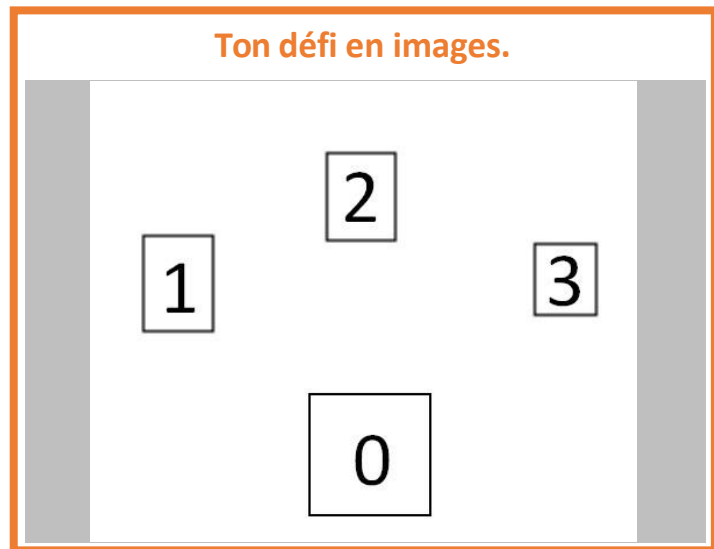
**Matériel**

Craie chronomètre

**But**

Faire 2 séries de rebonds le plus vite possible.

Ce cadre **vert** est réservé aux enfants USEPiens qui testeront ton défi.



Envoie ton défi à : [defirecre.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)

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