

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 CM1/CM2

Région : Bourgogne franche Comté Département : NIEVRE

Commune : CERCY-la-TOUR Association USEP : CERCY la Tour

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

Défi « récré athlé »

Descriptif réaliser un relais avec cordes

- tous les déplacements se font en sautant à la corde.
- ① sauter par dessus la corde tendue
- ② effectuer un "scénario" de sauts préalable entre équipes
- progresser entre les étapes en sautant à la corde ; ainsi que pour retourner au départ

Le défi est passer le relais

* réaliser le parcours plus rapidement que l'équipe adverse en réussissant les sauts (par dessus la corde / scénario de sauts)

- seul pour 1 passage
- 2/2 en coordonnant ses mouvements avec 1 seule corde
- faire varier la façon de sauter à la corde (sur 1 pied / pieds joints / corde en arrière)

Matériel : 2 cordes double élastiques
2 cordes normales
2 grandes cordes / 2 haies
8 chaises / piquets
4 plots

But réaliser le relais le plus vite pour battre la 2^{ème} équipe.

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.

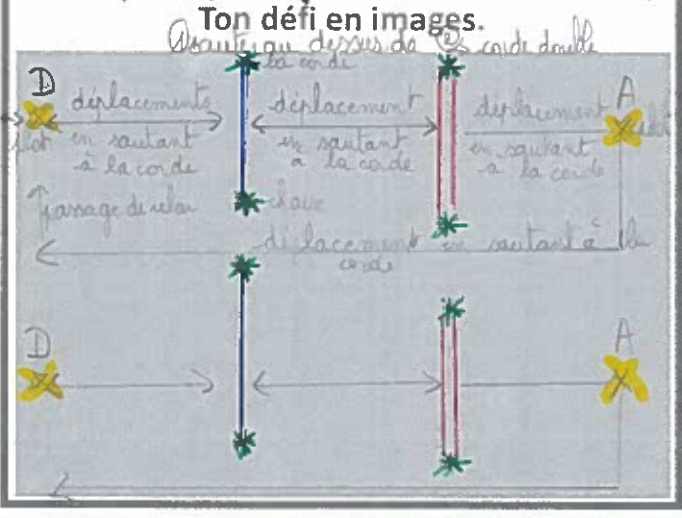
• As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?

• 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.usep@gmail.com