

# IMAGINEZ VOTRE DEFI RECRE



## À l'USEP, l'athlé ça se vie!



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 :  Département :

Commune :  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 »

Parcours d'agilité

#### Descriptif

- 2 équipes de 8 joueurs s'opposant sur la parcours d'agilité

#### Le défi

- Sauter par-dessus les barres puis tourner à reculons autour des plots le plus rapidement possible

#### Matériel

6 cônes, 4 barres, 4 plots et 1 chronomètre

#### But

Faire le parcours le plus rapidement 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

#### Ton défi en images.



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