

## Le défi-récré — 2ème édition

### Pourquoi?

#### Pour

- Rendre nos jeunes USEPiens acteurs de leur santé  
Parler de santé par les APS ne peut être ponctuel. L'USEP impulse une dynamique de continuité pour que les enfants, les familles prennent conscience de la nécessité d'une pratique quotidienne, tout au long de la vie. « **Au moins 60 min d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour** » (Recommandation PNNS)
- Rendre nos jeunes USEPiens créatifs
- Créer du lien entre nos associations
- Communiquer sur des temps forts et offrir une vitrine à l'opération

#### Christophe Lemaître, parrain de l'opération, lance le défi-récré

- En mars 2017, **Christophe Lemaître** lance un défi à nos jeunes USEPiens : **le saut en croix**.

Le [clip vidéo](#) 2017

La [fiche du défi](#) pour les élèves

- Les USEPiens « bougent à la récré », innovent et créent à leur tour des défis-récré athlé.  
Consultez la [boîte à défis](#)  
Créez, vous aussi votre défi à partir de cette [fiche vierge](#) et en voyez-le à [defirecre.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)
- En 2018, Christophe Lemaître a relevé un des défis imaginés les jeunes USEPiens ! Regardez le nouveau [clip vidéo](#) 2018.



Chaque classe inscrite sur une rencontre USEP « A l'USEP, l'athlé ça se vie ! » peut participer au défi-récré et contribuer ainsi à remplir la **BOÎTE à DEFIS**

#### Les outils

- Le [clip vidéo](#) 2017
- Le [défi de Christophe Lemaître](#)
- Le [clip vidéo](#) 2018
- La fiche [défi-récré vierge](#) pour la classe
- La [boîte à défis](#)

#### Mode d'emploi

- Visionner la [vidéo \(2017\)](#) du 1er défi lancé par Christophe Lemaître et/ ou celui ([2018](#)) qu'il a relevé
- Dans la cour, à l'aide de la fiche, mettre en place [le saut en croix](#) et tester les situations proposées.
- Sur la fiche, identifier son ressenti, sa quantité de pratique et l'intensité de l'effort fourni.
- Au sein de la classe, imaginer à son tour un « **défi-récré athlé** » et compléter la [fiche type](#) pour le partager avec d'autres USEPiens.
- Le jour de la rencontre sportive associative USEP, apporter sa fiche « défi-récré », en autant d'exemplaires que de classes participantes, et échanger ainsi des défis.
- Pour continuer à bouger à la récré, piocher dans la [BOÎTE](#) de nouveaux défi-récré. Sur le site de l'USEP nationale.