

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 : ~~Val de Loire~~ Centre Val de Loire Département : Indre et Loire

Commune : Veigné Association USEP : Indre et Loire

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi : [ec-les-gues-veigne@ac-orleans-tours.fr](mailto:ec-les-gues-veigne@ac-orleans-tours.fr)

## Défi « récré athlé » : Les 10 mètres

**Descriptif** Créer dans le ballon avec le pied pour faire tomber les plots : débiter à 2 mètres et reculer de 2 mètres progressivement jusqu'au 10 mètres.

### Le défi

- Tout seul
- À plusieurs

**Matériel** 5 plots, une vraie un ballon de foot.

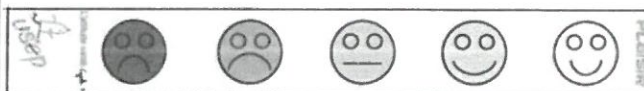
### But

Faire tomber tous les plots avec un ballon de foot.

Le 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@laligue-usep.org](mailto:defirecre@laligue-usep.org)