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 :	Hauts de France	**Département :**	59
Commune :	DOUAI	**Association USEP :**	Nord

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 une combinaison de sauts dans un ordre défini:

1) à cloche-pied (appui jambe gauche):
départ -1 - 2 - 3 - G - 3 - 2 - 1 - départ

2) à pieds joints:
départ - 1 - 2 - 3 - F - 3 - 2 - 1 - départ

3) à cloche-pied (appui jambe droite):
départ - 1 - 2 - 3 - D - 3 - 2 - 1 - départ

Le défi

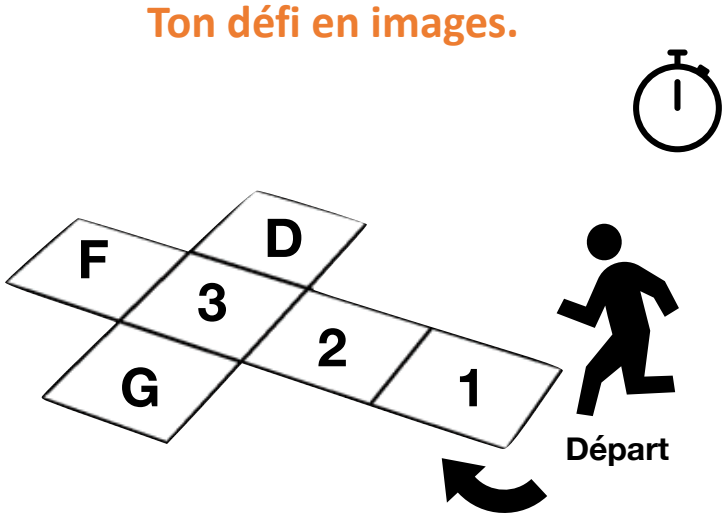
-Nom du défi :
« C'est qui le patron…??!!! »

-Déroulement :
Individuellement, réaliser la combinaison le plus vite possible.
Chronométrer la durée de l'enchaînement.

Vérifier :
le respect de l'ordre de l'enchainement (Gauche, Face, Droite)
la sortie du patron entre chaque départ.

-Variantes :
Modifier l'ordre du parcours, les types de sauts, le nombre de répétitions

Ton défi en images.



Envoie ton défi à : defirecre.usep@gmail.com

Matériel

-Une craie pour tracer le patron du cube
(6 carrés identiques de 30 cm)

-Un chronomètre

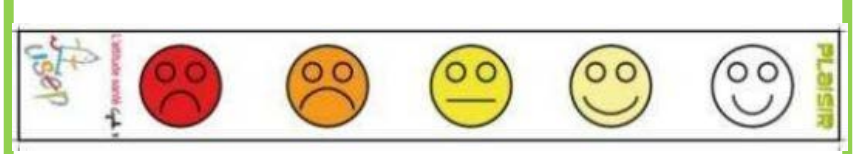
But

Réaliser un enchainement de sauts le plus vite 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