

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 : Bourgogne Franche Comté

Département : Nièvre

Commune : NEVERS

Association USEP : Lucie AUBRAC, Les Saules,  
André MALRAUX, Ecole de

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

## Défi « récré athlé » :

La marelle en relais

### Descriptif

- Faire deux équipes  
Installer deux parcours en parallèle:
- Placer un cerceau : point de départ
  - Tracer une marelle
  - Placer des plots pour le slalom
- Réaliser le parcours en relais

### Le défi

- Partir du cerceau
- Sauter dans la marelle
- Slalomer entre les plots
- Revenir en ligne droite et taper dans la main d'un camarade pour donner le relais
- La première équipe à avoir fait passer tous ses joueurs a gagné.

### Matériel

- plots (pour le slalom)
- cerceaux
- craie

### But

Remporter sa course de relais

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