

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 » :

Le lancer qui vaut de l'or

Descriptif

- Faire deux équipes
- Choisir un maître de la marque dans chaque équipe.
- Placer un plot de départ
- Placer deux obstacles: haies / briques...
- Placer un second plot avec 4 sacs de graines
- Placer un cerceau à environ 3 mètres des

Le défi

- La première équipe s'élance en relais
- Sauter par dessus les obstacles
- S'arrêter au plot
- Lancer les 4 sacs de graines dans le cerceau
- Chaque sac qui reste dans le cerceau vaut un point
- Le maître de la marque met un bouchon à

Matériel

- 2 plots
- 1 cerceau
- 4 sacs de graine
- 2 obstacles
- des bouchons

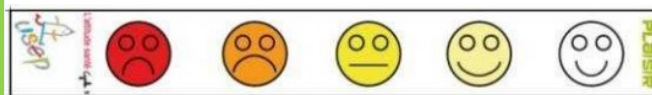
But

Marquer plus de points après une course

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