

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 GS-CP

Région : Centre Val de Loire

Département : Loir et Cher

Commune : Mur de Sologne

Association USEP : USEP Mur de Sologne

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

## Défi « récré athlé »

### Descriptif

- ① Sauter dans les cases de "l'échelle":  
alterner  
- 1 pied de chaque côté d'une case  
- pied droit dans la case suivante  
- 1 pied de chaque côté de la case suivante  
- pied gauche dans la case suivante  
etc...
- ② Sauter dans la croix 0-1-0-2-0-3-0-4
- ③ Sauter dans les cases: 1-2-3

### Matériel

- craies

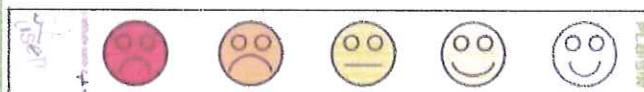
### But

- sauter

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?

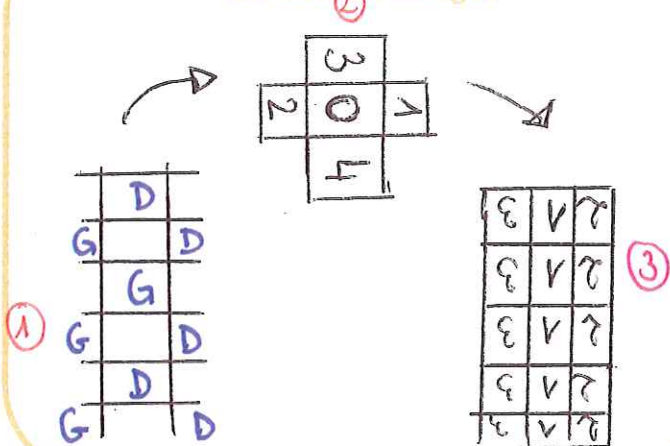
C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

### Ton défi en images



Envoie ton défi à : [defirecre.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)