



# 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 Cm1

Région : Grand Est Département : 88 +

Commune : Saint Nabord Association USEP : Remiremont

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

## Défi « récré athlé »

## Marelle Géante

### Descriptif

Placer une ligne de départ (corde...), sur 10m, placer 8 cerceaux (ou cercles à la craie). Finir par la croix de Christophe Lemaître. Le joueur possède un sac à lancer.

### Le défi

Lancer le sac dans un cercle. Si le sac tombe en dehors, faire tout le slalom. S'il tombe dans un cercle, alors aller jusqu'à ce cercle en courant tout droit (on gagne du temps) et finir en slalom. Réaliser le défi de Christophe 2x Au retour, refaire le même parcours, même partie slalomée, même partie droite, et ramasser le sac au passage.

### Matériel

8 cerceaux (éventuellement craies), un sac à lancer, de quoi tracer la croix du bout de parcours, une ligne de départ

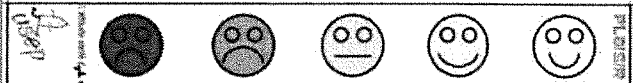
### But

Réaliser le parcours 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 ?



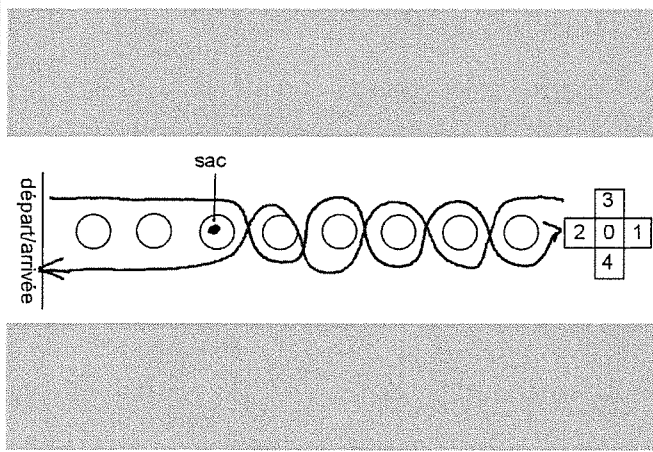
• Combien de temps as-tu « bougé » ?

- 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

### Ton défi en images.



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