

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 CE1 CE2 CM1 CM2

Région : Occitanie Département : TARN +
 Commune : Moulin Mage Association USEP : USEP TARN +

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

Défi « récré athlé »

Le Carré Relais

Descriptif

Faire un grand carré de 10 grands pas de côté
 Délimiter chaque angle par un grand plot puis
 disposer au sol 6 coupelles sur chaque côté
 soit 24 coupelles.
 Mettre en enfant à chaque angle sauf 2 élèves
 au point de départ.

Le défi

Faire passer le témoin entre chaque enfant le plus vite possible en slalomant entre les coupelles.

Variante: Faire des pas chassés / Faire des sauts

Matériel

4 plots, 24 coupelles, 1 témoin

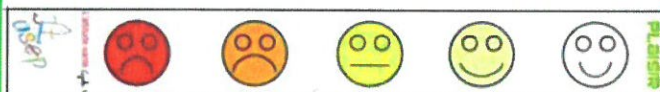
But

Slalomer en courant le plus vite possible et
 passer le témoin sans le faire tomber

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

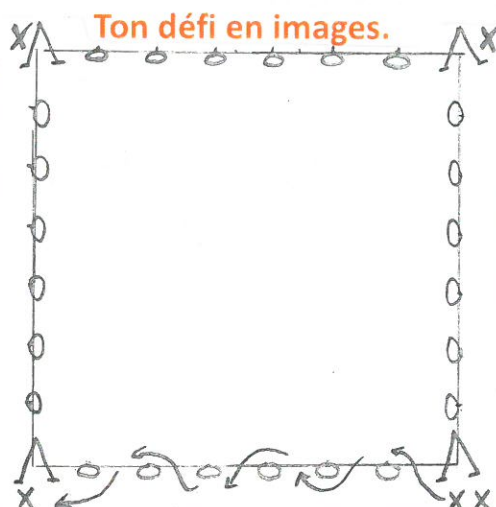
• Quel effort as-tu fourni?

c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile



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