



# À l'USEP, l'athlé ça se vie! ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

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'IDENTITÉ de ta classe - 11/2024 **CE1 / CE2**

RÉGION: **OCCITANIE** DÉPT (département): **TARN**

Commune: **RIVIÈRES** ASSOCIATION USEP: **École de Rivières**

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

## Défi « récré athlé » LANCE BALLON

**Descriptif**

- ① prendre un ballon.
- ② courir.
- ③ sauter le ballon à pieds joints.
- ④ courir.
- ⑤ lancer le ballon dans les cerceaux.
- ⑥ 1<sup>er</sup> cerceau 1 ballon, 2<sup>e</sup> cerceau 2 ballons, 3<sup>e</sup> cerceau 3 ballons.

**Le défi**  
Le faire en 40 secondes.

**Matériel**  
7 ballons, 5 barres et 3 cerceaux.

**But**  
courir et sauter et lancer 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.

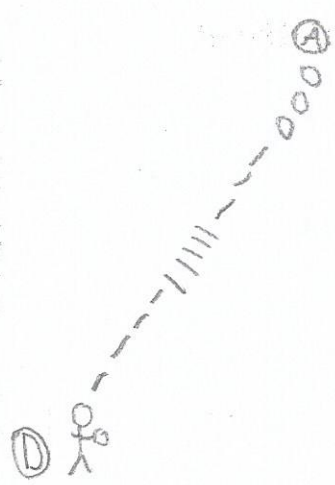
- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?

- 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



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