



# 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 !

COURS D'ENSEIGNEMENT de ta classe : CE1/CE2

RÉGION : OCCITANIE

Département : TARN

Commune : RIVIERÈS

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 » Le lapin

Descriptif ① sauter par dessus les haies en courant

② lancer le ballon dans le cerceau pour gagner le plus de bouchons (2 ou 3)

Le défi

Sauter des haies et viser du mieux possible avec un ballon

Matériel

5 haies

3 cerceau

1 ballon

But garder sa concentration pour bien viser après le saut de haies

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

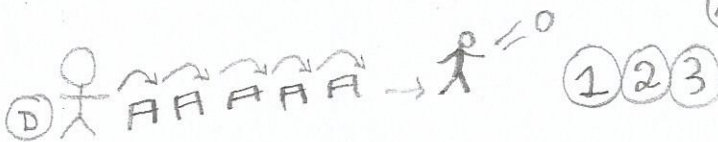
- Quel effort as-tu fourni?

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)