



# 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 : RIVIÈRES

ASSOCIATION USEP : Ecole 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 parcours de la joie

### Descriptif

- ① Sauter les haies
- ② Sauter à pieds joints dans les cerceaux
- ③ Lancer les fusées = m<sup>-1</sup> = 1 bouchon etc ...
- ④ Tourner 2 fois autour des cerceaux

### Le défi

Réaliser le parcours deux fois sans se tromper.

### Matériel ① 4 haies

- ② 5 cerceaux
- ③ 4 barres et 3 fusées
- ④ Il nous faut 2 cerceaux

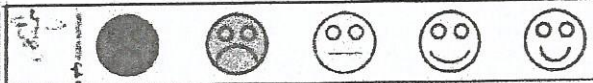
### But

C'est de sauter, de lancer et de tourner.

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

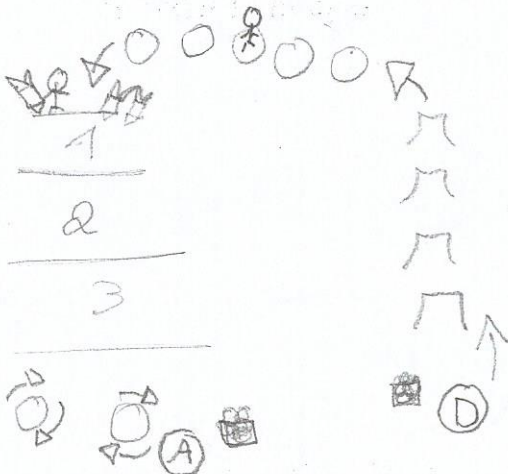
- Quel effort as-tu fourni?

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)