



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 - Niveau **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 saut de gazelle

Descriptif

- ① sauter la haie
- ② slalomer les plots
- ③ lancer le ballon ^(X)
- ④ faire le tour du plot
- ⑤ sauter la haie

Le défi

Faire deux fois le parcours.

Matériel 3 barres

6 plots

2 haies

1 ballon

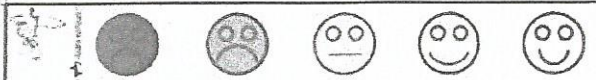
But

sauter, slalomer, lancer le ballon, faire le tour du plot, sauter la haie.

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?

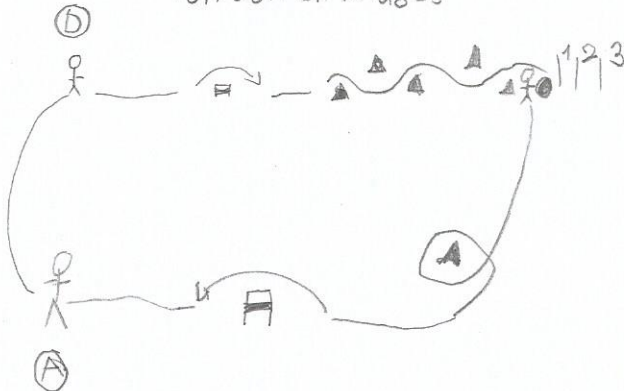
C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Ton défi en images



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

(X) (1 bouchon, 2 bouchons, 3 bouchons)