



TAY

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'IDENTITE de ta classe — Niveau CP

Région :

Département : Hautes Alpes

Commune : Gorn PEV

Association USEP :

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

Défi « récré athlé » :

Descriptif

Le 1^{er} enfant part en courant, saute dans les cases pieds dans l'ordre des numéros, récupère un objet et retourne taper dans la main du suivant.

Le défi

Etre l'équipe qui réalise le parcours en moins d'une minute.

Matériel

4 objets (petits cerceaux ou autres)
1 craie
1 plot

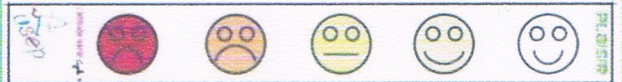
But

Courir le plus vite possible
sauter pieds joints
ramasser tous les objets.

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?

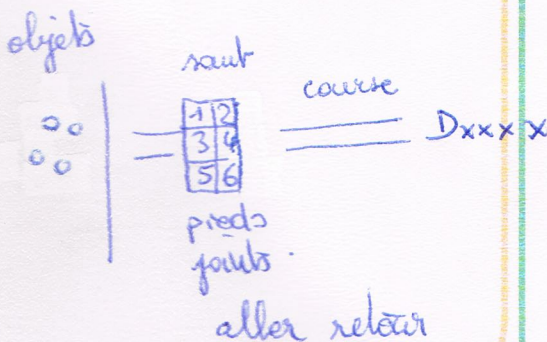
C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Ton défi en images



Envoie ton défi à : defirecre@laligue-usep.org