



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

Région : Auvergne Rhône Alpes Département : Haute-Savoie

Commune : CRAN-GEURIER Association USEP : USEP 74

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

Défi « récré athlé » : Défi marelle

Descriptif

2 équipes
2 marelles tracées au sol.
1 caisse au départ (camp) + 1 à la fin (réserve d'objets)

Le défi

Course de relais sur la marelle en sautant à 1 pied ou 2 pieds. Prendre un objet à la fin et le poser dans son camp.

Matériel

Craies, chronomètre
Objets divers
4 caisses (ou corbeaux)

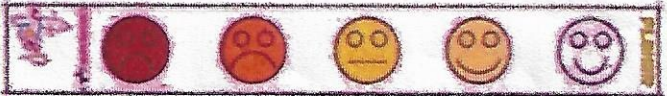
But

Rapporter le plus d'objets dans sa caisse

Le 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

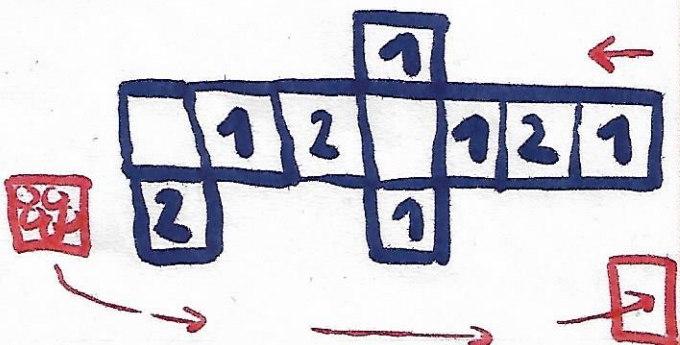
Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Ton défi en images

2x



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