

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 **CE1**

Région : **OCCITANIE**

Département : **31**

Commune : **TOULOUSE**

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 » :** *Sauter, lancer, tirer !*

### Descriptif

- 1 Brancher les haies en courant.  
- 2 points par haies qui tombent au sol.
  - 2 Quand on arrive dans le cerceau on lance la balle lestée dans les cerceaux à points. 2 essais. On additionne les points des 2 essais.
- Le défi 3 J'écris mon score sur la feuille, je récupère ma balle et je la pose dans la caisse.  
→ 2 parcours, 2 équipes.

### Matériel

- 8 haies - caisse vide
- 14 cerceaux
- plots
- balles lestées
- bloc + feuilles + styles

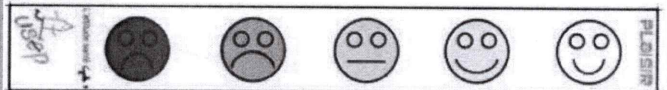
### But

Obtenir le plus de points par équipe.

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



Envoie ton défi à : [defirecre@laligue-usep.org](mailto:defirecre@laligue-usep.org)