

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 <sup>CE1</sup>

Région : centre Val de Loire

Département : 37

Commune : BALLAN MIRE

Association USEP : La petite ballaniase

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi : [ec-jean-moulin-ballan-mire@ac-orleans-tours.fr](mailto:ec-jean-moulin-ballan-mire@ac-orleans-tours.fr)

## Défi « récré athlé » :

## LE DEMENAGEUR

### Descriptif

Les 3 objets sont posés dans le cerceau au plot de départ.  
Les 3 autres cerceaux sont espacés.  
Le 1er coureur doit déposer l'objet 1 dans le cerceau 1 puis vient prendre l'objet 2 et le poser dans le cerceau 2 puis l'objet 3 dans le cerceau 3.  
Le coureur 2 doit défaire en faisant le chemin inverse en redéposant les objets dans le cerceau de départ.  
Le coureur 3 recommence comme le 1 et....

### Le défi

1. 2 joueurs minimum par équipe.  
faire ce défi en marchant
2. en courant
3. à cloche pied....

### Matériel

- 1 plot par équipe pour le départ
- 4 cerceaux par équipe
- 3 sacs de graines ou ballons....

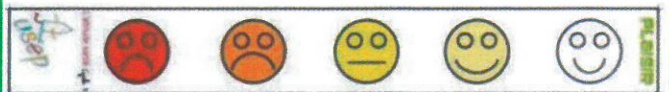
### But

courir en fractionné pour déposer le plus vite possible 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?

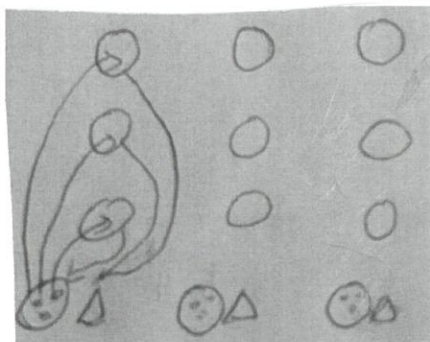
C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

### Ton défi en images



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