

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/CE1/CE2

Région : CENTRE

Département : LOIR ET CHER

Commune : VALLEÉ DE RONSARD Association USEP : GRANDS SPORTIFS DE COUTURE

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

## Défi « récré athlé » : RAPIDO MARELLE

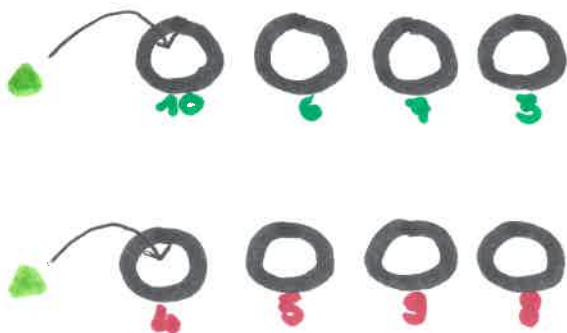
### Descriptif

2 parcours de 4 cerceaux :  
parcours 1 : n° 10, 7, 3, 6  
parcours 2 : n° 9, 5, 8, 4

### Le défi

Au signal, sauter à pied joints dans les cerceaux autant de fois que le nombre indiqué.

### Ton défi en images



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

### Matériel

- cerceaux numérotés (x8)
- 2 plots (pour le départ)

### But

Etre le premier arrivé au bout des cerceaux

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