

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 : Hauts de France

Département : Somme

Commune : Doingt-Flamicourt

Association USEP : RPI Doingt-Flamicourt-Mesnil

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi : [ce.0801666b@ac-amiens.fr](mailto:ce.0801666b@ac-amiens.fr)

## Défi « récré athlé » :

### Descriptif

Parcours par équipe en 6 étapes :

- 1) sauter en l'air et faire 2 pompes (2 fois)
- 2) pas chassés sur 10 mètres
- 3) lancer 1 anneau dans chacun des 2 plots
- 4) faire 6 squats
- 5) faire 4 tours d'un parcours carré de 5m
- 6) gainage pendant 30 secondes.

### Le défi

être l'équipe la plus rapide



pompe



gainage



squat

### Matériel

- des plots , des craies pour matérialiser
- un chronomètre

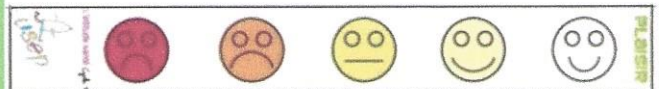
### But

réaliser le parcours le plus rapidement possible

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?

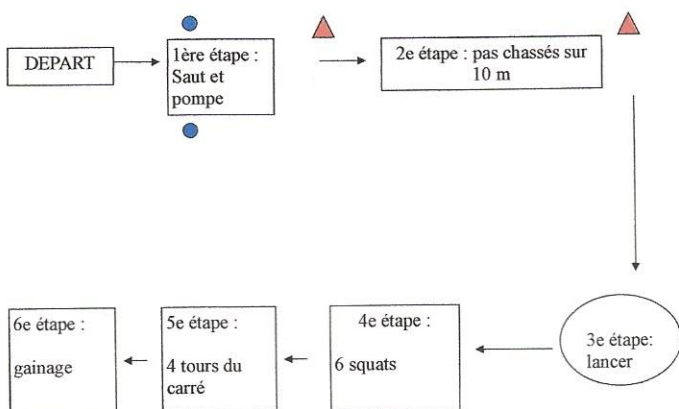
C'est facile

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)