À l'USEP, l'athlé ça se vie !

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 : **Département :**

Commune : **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 » : GARDE LA LIGNE !

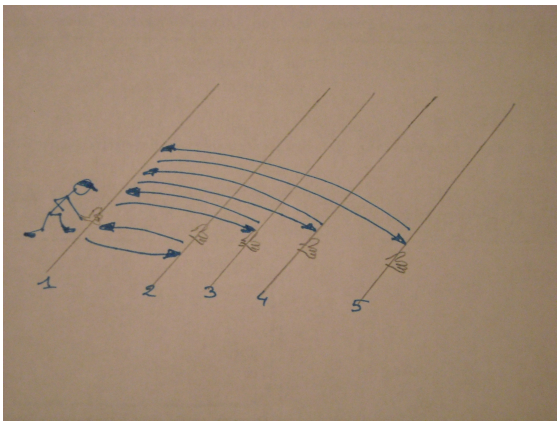
Descriptif

Tu te places debout derrière la ligne 1, main sur la ligne. Au signal, tu cours vers la ligne 2 et pose la main dessus puis tu reviens à la ligne 1 que tu touches aussi. Ensuite tu cours de la ligne 1 à la ligne 3 puis reviens à la ligne 1. Ainsi de suite jusqu'à la ligne 5 en touchant toujours chaque ligne avec la main.

Le défi

- seul, chronométré ou non
- un contre un côte à côte, chronométrés ou non
- à deux, l'un avec les yeux bandés
- équipe contre équipe : relais

Ton défi en images



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

Matériel

- 5 lignes parallèles tracées au sol
- craie pour tracer les numéros ou plots portant pancartes numérotées

(Possibilité d'utiliser les tracés de terrains divers déjà présents sur le sol de la cour)

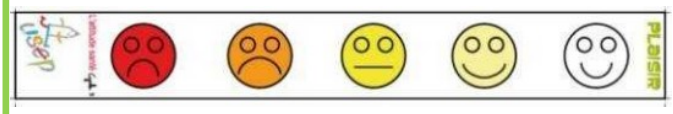
But

Courir le plus vite possible en respectant un parcours

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