

E-Rencontre USEP

L'USEP (Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré) est la fédération sportive scolaire de votre enfant.

Notre objectif est de former des citoyens sportifs et de dynamiser l'enseignement de l'EPS à travers des rencontres sportives rassemblant des classes ou des associations d'écoles. Ces rencontres, sur le temps scolaire ou les mercredis après-midi, permettent à votre enfant de développer des compétences sportives et sociales.

Malheureusement, la fermeture des écoles et le confinement lié au Covid-19 a stoppé toutes nos activités durant une période encore indéterminée.

Vos enfants ont toujours besoin de bouger et de garder du lien avec leurs camarades, l'USEP 37 vous propose donc une autre forme de rencontre : **l'E-Rencontre**, une rencontre sportive virtuelle où chaque enfant va apporter des points à sa classe et à son association d'école.

Objectifs

.....

- Permettre aux USEPiens de pratiquer une activité sportive
- Réaliser une performance collective
- S'impliquer dans l'association USEP de l'école durant cette période de confinement
- Garder un lien avec ses camarades de classe
- Partager et impliquer sa famille, ses proches dans une activité sportive

Principe

.....

USEP d'INDRE ET LOIRE

10 av de la république

37300 Joué Lès Tours

Tél : 02 47 20 40 21

usep37@fol37.org

www.indreetloire.comite.usep.org

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

- Jusqu'au 10 avril, votre enfant réalise pour le compte de son association d'école une série de 4 défis sportifs et 1 défi culturel.
- Avant le 11 avril, vous indiquez ses performances grâce à ce [formulaire en ligne](#).
- Grâce à ses performances, votre enfant peut contribuer à faire gagner une dotation en matériel sportif à son association sportive scolaire.
- À compter du 12 avril, vous recevrez par mail un diplôme numérique pour votre enfant et les résultats de l'E-Rencontre USEP.
 - Afin de saluer l'engagement de tous les personnels soignants, nous invitons les enfants à écrire un poème (3 lignes), inventer un acrostiche avec les lettres USEP, réaliser un dessin ou toute autre idée. Vous prendrez en photo la production de votre enfant et vous pourrez la déposer sur le formulaire de résultats. L'USEP transmettra vos productions à la coordination des soignants des hôpitaux.

Attention: tous les défis proposés doivent être réalisés en respectant scrupuleusement les consignes sanitaires du gouvernement.

Les défis

.....

1 - Athlétisme—La croix

Fiche explicative: [Défi n°1 Athlétisme](#)

Vidéo explicative: <https://vimeo.com/214805088>

But: Rebondir le plus vite possible en 1 minute.

Matériel: craie ou cerceaux, chronomètre Si vous n'avez pas de craie ou de cerceaux, on peut s'appuyer sur les carreaux du carrelage ou si vous avez un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...

Le nombre de sauts réalisés constitue le résultat n°1 de votre enfant.

Pour aller plus loin: [La boîte à Défis Récré USEP](#)

2 - Basket—Les échelles

Fiche explicative: [Défi n°2 Basket](#) (page 7)

But: Marquer un maximum de panier en 10 lancers.

Matériel: un panier, un ballon ou à défaut un seau et des chaussettes roulées en boules.

Variables:

- *Maternelles*: votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à 1.5m de distance. Il doit bien sûr s'entraîner. On retiendra le record sur 10 lancers consécutifs.
- *CP, CE1, CE2*: Même exercice mais à une distance de 2m
- *CM1 et CM2*: Même exercice mais à une distance de 3m

Le record établi constitue le résultat n° 2 de votre enfant.

Pour aller plus loin: [Basket à l'école](#)

3- Jeu traditionnel – Les déménageurs

Fiche explicative: [Défi n°3 Jeux traditionnels](#)

But: Transporter le plus d'objets possibles en un temps maximum.

Matériel: 2 caisses, plusieurs objets de différentes tailles et matières (non fragiles), un plateau (morceau de carton...), chronomètre.

Variables:

- *Maternelles*: parcours de 5m sans obstacle (durée 30s)
- *CP, CE1, CE2*: parcours de 5m sans obstacle (durée 1min)
- *CM1 et CM2*: parcours de 5m avec obstacle comme des cartons à sauter ou à éviter (durée 1min)

Le record établi constitue le résultat n° 3 de votre enfant.

Pour aller plus loin: [Jeux d'antan, jeux d'enfants](#)

4- Gymnastique – Figure acrosport

Fiche explicative: [Défi n°4 Gymnastique](#)

But: Réaliser le plus grand nombre de figure possible en famille. Attention à la sécurité

Matériel: tapis de sol dans l'idéal

Variables:

- *Maternelles*: réaliser le maximum de figures en duo
- *CP, CE1, CE2*: réaliser le maximum de figures en duo ou en trio
- *CM1 et CM2*: réaliser le maximum de figures en duo, en trio ou en quatuor si possible

Le record établi constitue le résultat n° 4 de votre enfant.

Pour aller plus loin: [La mallette Défi Gym](#)

5 – Quiz Les Incollables Exploits Olympiques et Valeurs citoyennes

Lien vers le défi: [Les incollables](#) à faire en famille

But: Bien lire les questions posées et répondre le plus juste possible. Pas de temps limité.

Matériel: accès à Internet.

Le score établi constitue le résultat n° 5 de votre enfant.

Pour aller plus loin: [Les autres quiz des Incollables sur l'Olympisme](#)

Pour enregistrer [vos résultats, c'est ici](#).