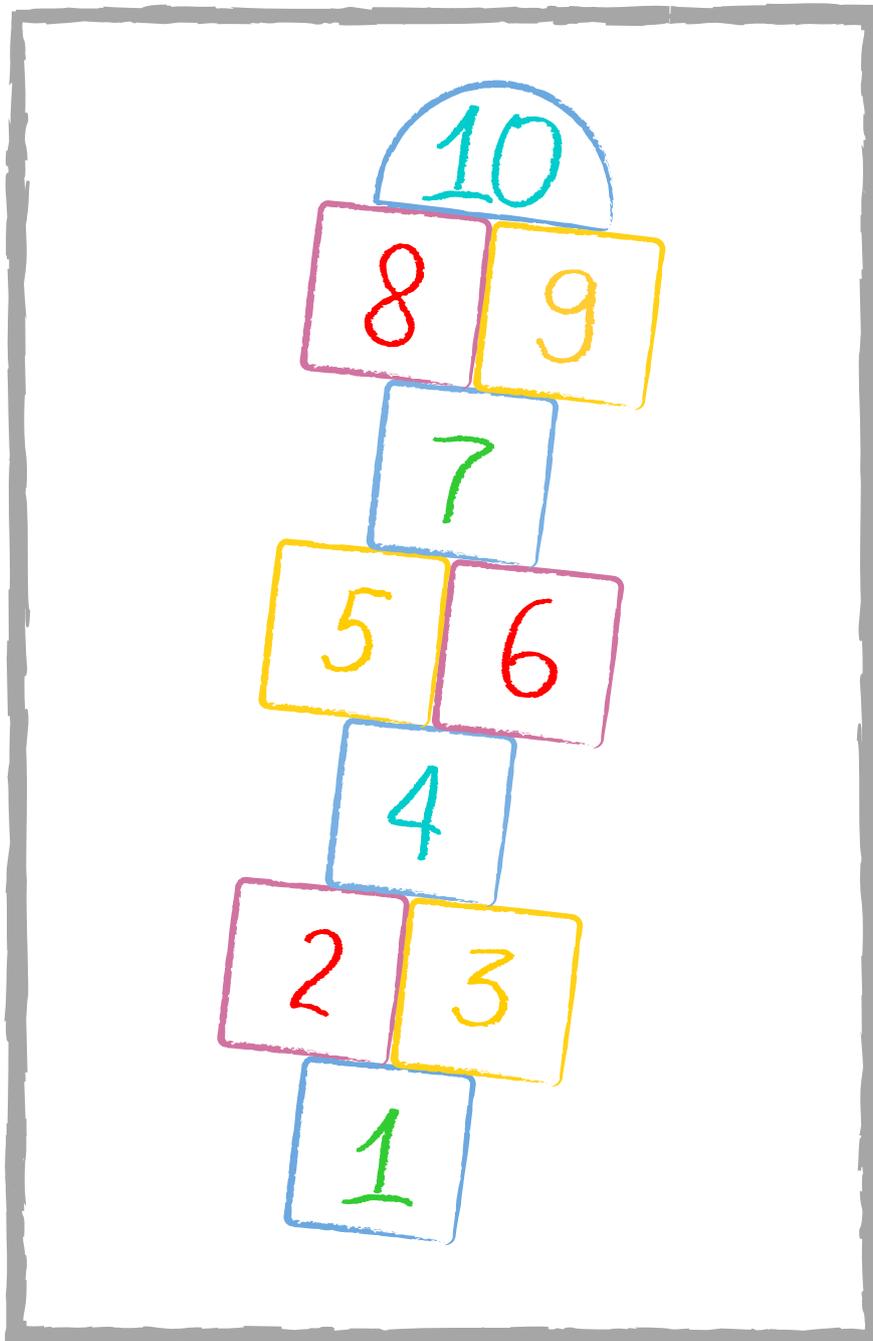


# La boîte à « Défis récré »



Le sport scolaire de l'École publique

<https://usep.org/index.php/2018/01/20/la-boite-a-defis-recre/>



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 »

Descriptif

Le défi

Ton défi en images

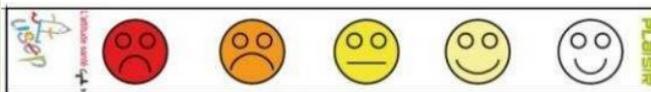
Matériel

But

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

Envoie ton défi à : [defirecre.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)



Descriptif :

Tu te places au centre de la croix.

Première série à pieds joints

Seconde série à cloche pied droit

Troisième série à cloche pied gauche

Le défi :

Seul, réussir l'enchaînement le plus rapidement possible en formant le mot S.P.O.R.T

A deux, réussir l'enchaînement plus rapidement que l'adversaire défié

En équipe, être la première équipe à terminer

Matériel :

Chronomètre

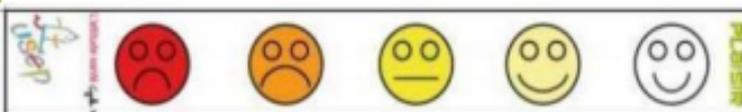
2 croix tracées au sol à la craie

But :

Terminer le défi plus rapidement que l'autre

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?

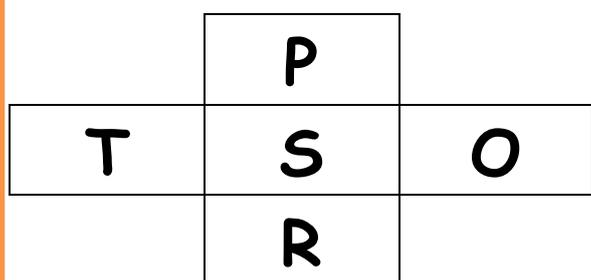
c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile

Ton défi en image :





# 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 »

### Descriptif

### Le défi

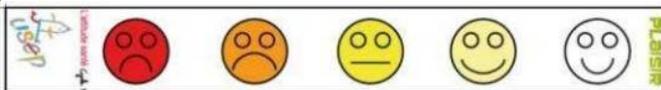
### Matériel

### But

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.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)



# 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 »

### Descriptif

### Le défi

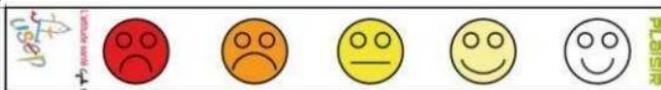
### Matériel

### But

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.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)

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 CE2 / CM1

Région : Grand-Est      Département : Vosges

Commune : Taintrux      Association USEP : Association Sportive des Ecoles de Taintrux

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

classealexandrine@gmail.com

## Défi « récré athlé »

**Descriptif** On trace un soleil avec des rayons de couleurs différentes à la craie (12 rayons)

**Le défi** Il faut courir ou sauter sur les rayons du soleil :

- 1<sup>er</sup> fois : on court.
- 2<sup>e</sup> fois : on saute : rayons jaunes (pieds joints) - rayons rouges (cloche-pied).

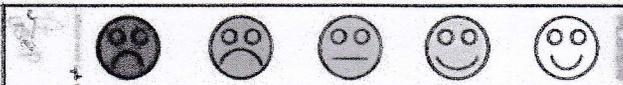
**Matériel** des craies (3 couleurs différentes) - un cerceau (pour tracer le soleil)

**But** courir ou sauter sur les rayons du soleil

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 ?

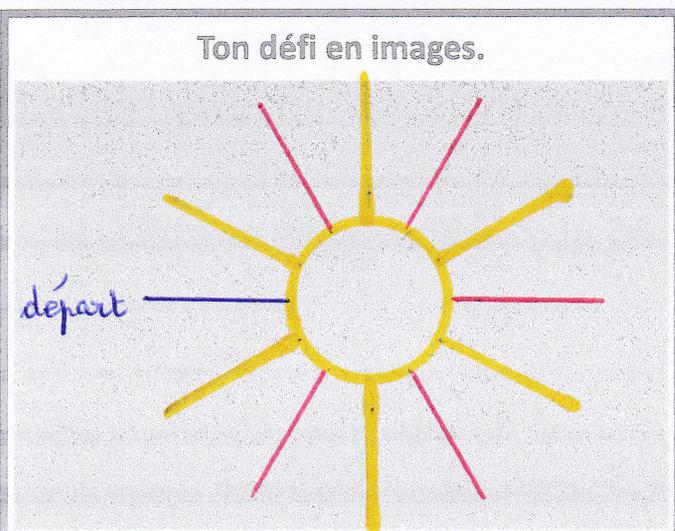


• Combien de temps as-tu « bougé » ?

|                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 30" à 1 min | <input type="checkbox"/> 1 à 2 min  |
| <input type="checkbox"/> 2 à 5 min   | <input type="checkbox"/> 5 à 10 min |

• Quel effort as-tu fourni ?

|   |
|---|
| <input type="checkbox"/> c'est facile           |
| <input type="checkbox"/> ça commence à être dur |
| <input type="checkbox"/> c'est dur              |
| <input type="checkbox"/> c'est très difficile   |



Envoie ton défi à : defirecre.usep@gmail.com

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 CE2/CM1

Région : Grand-Est

Département : Vosges

Commune : Caintrux

Association USEP : Association Sportive des Ecoles de Caintrux

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

classealexandrine@gmail.com

## Défi « récré athlé »

**Descriptif** On trace une fleur à 5 pétales.

**Le défi** On se met sur le cœur de la fleur pour le départ. On saute dans chaque pétale : un tour à pieds joints, un tour à cloche-pied.

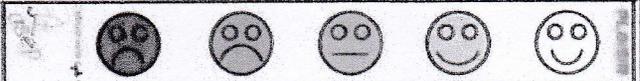
**Matériel** des craies

**But** sauter dans les pétales jusqu'à ce qu'on se trompe

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?

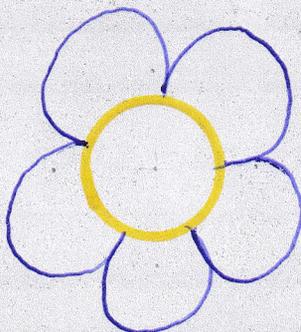
c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile

Ton défi en images.



Envoie ton défi à : [defirecre.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)

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 GS-CP

Région : Centre Val de Loire

Département : Loir et Cher

Commune : Mur de Sologne

Association USEP : USEP Mur de Sologne

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

## Défi « récré athlé »

### Descriptif

- ① Sauter dans les cases de "l'échelle":  
alterner  
- 1 pied de chaque côté d'une case  
- pied droit dans la case suivante  
- 1 pied de chaque côté de la case suivante  
- pied gauche dans la case suivante  
etc...
- ② Sauter dans la croix 0-1-0-2-0-3-0-4
- ③ Sauter dans les cases: 1-2-3

### Matériel

- craies

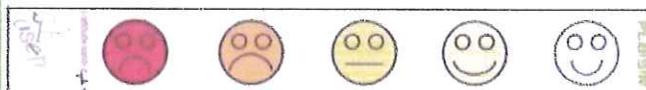
### But

- sauter

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?

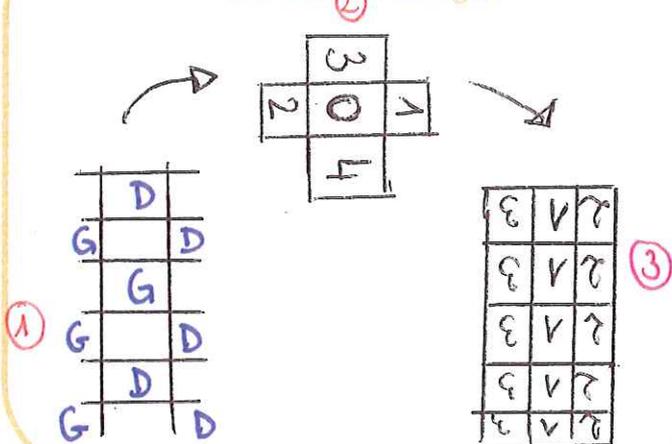
C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

### Ton défi en images



Envoie ton défi à : [defirecre.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)

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 Ce1 ce2

Région : Centre

Département : Loir et Cher

Commune : Mur-de-Sologne

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 »

### Descriptif

Départ en prenant un peu d'élan.  
Se déplacer le plus vite possible, pied gauche dans le cerceau jaune, pied droit dans le cerceau rouge : G G D D G D D G  
Défi par équipes de 5 ou 6 élèves  
Temps pour chaque équipe : 1min30s

### Le défi

Réaliser des records de vitesse avec des rebonds cloche pied dans les cerceaux.

Chaque élève de l'équipe qui réussit remporte 1 point. L'équipe qui gagne est celle qui a le plus de point à la fin du temps.

### Matériel

Des cerceaux de deux couleurs différentes : rouges et jaunes.

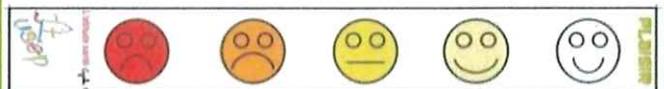
### But

Sauter le plus vite 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?

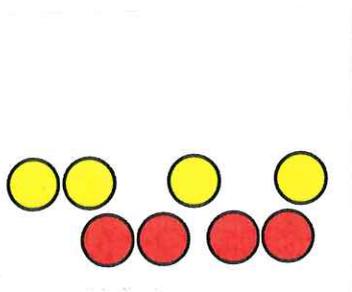
C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

### Ton défi en images



Envoie ton défi à : [defirecre.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)

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 : Centre

Département : 41

Commune : St Gervais

Association USEP : St Gervais

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

## Défi « récré athlé »

### Descriptif

sauts à la corde

### Le défi

Réaliser le maximum de sauts en 30 secondes.

Pour les champions, sauter  
- en croisant les bras  
- à cloche pied  
- en arrière.

### Ton défi en images



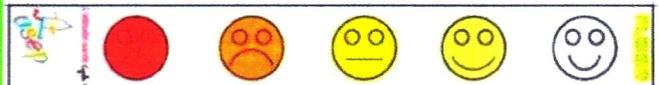
**Matériel** corde à sauter

**But** Enchaîner le maximum de sauts.

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

Envoie ton défi à : [defirecre.usep@gmail.com](mailto:defirecre.usep@gmail.com)