

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 : Nouvelle Aquitaine

Département : Lot et Garonne

Commune : SEYCHES

Association USEP : de Seyches

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

## Défi « récré athlé » :

Les 4 cerceaux.

### Descriptif

- 2 juges et 1 personne qui annonce les couleurs.
- 2 joueurs au milieu des 4 cerceaux de couleurs différentes.

### Le défi

- Une personne annonce des couleurs de plus en plus vite.
- les 2 joueurs doivent sauter sans se tromper dans les cerceaux le plus longtemps possible.
- si on gagne: 2 points
- si on perd: 1 point

### Matériel

- 2 fois 4 cerceaux de couleurs différentes.

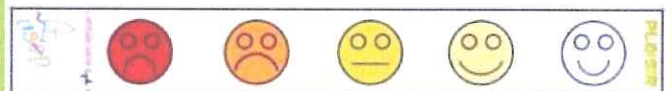
### But

Sauter dans les cerceaux le plus longtemps possible

Le 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

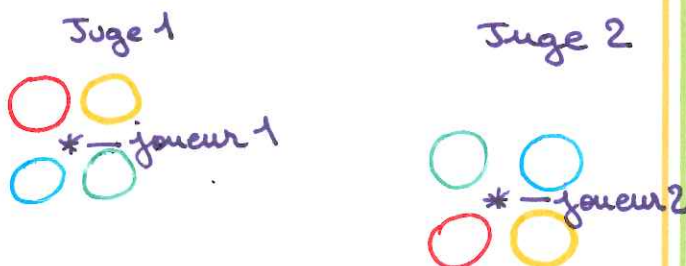
Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

x Personne qui annonce

### Ton défi en images



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