

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 : Bourgogne Franche Comté

Département : Nièvre

Commune : NEVERS

Association USEP : Lucie AUBRAC, Les Saules,  
André MALRAUX, Ecole de

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

## Défi « récré athlé » :

La marelle en relais

### Descriptif

- Faire deux équipes  
Installer deux parcours en parallèle:
- Placer un cerceau : point de départ
  - Tracer une marelle
  - Placer des plots pour le slalom
- Réaliser le parcours en relais

### Le défi

- Partir du cerceau
- Sauter dans la marelle
- Slalomer entre les plots
- Revenir en ligne droite et taper dans la main d'un camarade pour donner le relais
- La première équipe à avoir fait passer tous ses joueurs a gagné.

### Matériel

- plots (pour le slalom)
- cerceaux
- craie

### But

Rempoter sa course de relais

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

## Ton défi en images



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