

Le sport scolaire de l'école publique



E-RENCONTRE

USEP Loiret

USEP du Loiret
www.usep45.com
delegation@usep45.com
Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

Bienvenue, la classe de votre enfant est inscrite à la e-Rencontre USEP

Avant le 10 avril, votre enfant doit réaliser pour le compte de sa classe (et de son association d'école) une série comportant **7 défis sportifs et 1 défi culturel**. Ses performances sont prises en compte grâce au **formulaire en ligne** qui est partagé avec l'enseignant-e.

Pour chaque défi vous retrouverez ci-dessous : **une fiche explicative, une vidéo du défi, le but du défi, le matériel nécessaire, les variables** à adapter en fonction de l'âge de votre enfant.

Grâce à ses performances, votre enfant peut contribuer à faire **gagner à son association sportive scolaire son affiliation à l'USEP** pour la saison 2020-2021.

Au retour des vacances d'avril vous recevrez par mail une récompense numérique pour votre enfant et les résultats de l'E-Rencontre USEP.

Attention : tous les défis proposés doivent être réalisés en respectant scrupuleusement les consignes sanitaires du gouvernement. Les défis ont été conçus pour être réalisables quel que soit l'endroit et avec du matériel du quotidien.

DESCRIPTIF :

DÉFI N° 1 : La pétanque molle

Fiche explicative : [Défi n°1 la pétanque molle](#)

Vidéo explicative : [You Tube](#)

But : Envoyer le plus de chaussettes dans la zone.

Matériel : cerceau, capuchon de boîte ou tapis, 6 chaussettes

Maternelles : votre enfant effectue 6 lancers dans une zone située à 1.5m de distance. Il doit bien sûr s'entraîner. On retiendra le record sur 6 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 nombre de chaussettes dans la zone constitue le résultat n°1 de votre enfant.

DÉFI N° 2 : Athlétisme – La croix

Fiche explicative : [Défi n°2 Athlétisme](#)

Vidéo explicative : [You Tube](#)

But : Rebondir le plus vite possible en 1 minute.

Jouer, Coopérer, Échanger, Partager

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°2 de votre enfant.

DÉFI N° 3 : les barres ou élastique

Fiche explicative : [Défi n°3 les barres ou élastique](#)

Vidéo : [You tube](#)

But : Réaliser le plus grand nombre d'enchaînements de figures possible

Matériel : craie ou élastique

Maternelles : réaliser les 3 enchaînements des figures imposées

CP, CE1, CE2 : réaliser 3 enchaînements de 4 figures

CM1 et CM2 : réaliser 3 enchaînements de 5 figures

Le nombre d'enchaînements réussis constitue le résultat du défi n°3 de votre enfant.

DÉFI N° 4 : Gymnastique – Figure acrosport

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

Vidéo : [You tube](#)

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

Matériel : tapis de sol dans l'idéal

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.

DÉFI N° 5 : Jeu traditionnel – Les déménageurs

Fiche explicative : [Défi n°5 Jeux traditionnels](#)

Vidéo explicative : [You tube](#)

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.

Maternelles : parcours de 5m sans obstacle (durée 1min)

CP, CE1, CE2 : parcours de 5m sans obstacle (durée 2min)

CM1 et CM2 : parcours de 5m avec obstacle comme des cartons à sauter ou à éviter (durée 2min) Le nombre d'objets transportés dans le temps imparti constitue le résultat n° 5 de votre enfant.

DÉFI N°6 : Basket

Fiche explicative : [Défi n°6 Basket](#)

Vidéo explicative : [You Tube](#)

But : Marquer un maximum de panier en 10 lancers.

Jouer, Coopérer, Échanger, Partager

Matériel : un panier, un ballon ou à défaut un seau et des chaussettes roulées en boules.
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 par l'enfant constitue le résultat n° 6.

DÉFI N°7 : Athlétisme le soleil

Fiche explicative : [Défi n°7 Athlétisme le soleil](#)

Vidéo explicative : [You Tube](#)

But : Faire le maximum de tour du soleil en 30'' min.

Matériel : des craies et éventuellement un cerceau

Maternelle : Rebondir sur les différents traits sans tenir compte des couleurs

CP, CE1, CE2, CM1, CM2 : Alternier les sauts en fonction des couleurs :

Bleu : départ Vert : pieds joints Rouge : cloche pied

Le nombre de tour réalisés constitue le résultat n°7 de votre enfant.

DÉFI N° 8 : 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° 8 de votre enfant.

Jouer, Coopérer, Échanger, Partager