



À l'USEP, le sport ça se vie !

Le nom du « défi-récré » : La récré-action

Descriptif

4 joueurs (ou plus si on met des arbitres), courir rapidement d'un défi croix à un autre, sauter sans se faire éliminer.

1 tour pour les CP-CE1

2 tours pour les CE2-CM1-CM2

Le défi

4 joueurs se placent au départ. Au top, faire le saut en croix, courir vite jusqu'au suivant, sauter etc...

Quand on revient à son départ, faire une dernière fois le saut en croix. le 1er a gagné.

MAIS ON EST ELIMINE SI:

- on se fait rattraper pendant la course
- on est encore sur une croix et un autre joueur arrive

Matériel

Craies pour tracer les défis sauts en croix (4 défis tracés en carré, espacés d'environ 6m, et des flèches pour indiquer le sens)

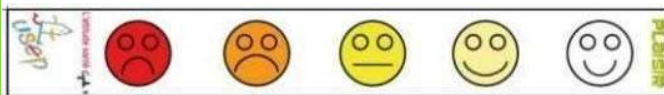
But

Ramener à la maison tous les objets 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.

