

PRÉSENTATION

L'USEP (Union Sportive des écoles publiques) est la fédération sportive scolaire de votre enfant. [C'est quoi l'USEP ?](#)

Notre objectif est de former des citoyens sportifs et de dynamiser l'enseignement de l'EPS au travers de rencontres sportives rassemblant des classes ou des associations d'écoles. Ces rencontres, sur le temps scolaire le plus souvent, permettent à votre enfant de développer des compétences sportives et sociales.

Malheureusement, la fermeture des écoles et le confinement lié au Covid-19 ont stoppé toutes nos activités durant une période encore indéterminée. Vos enfants ont toujours besoin de bouger et de garder du lien avec leurs camarades.

Reprenant une idée originale de l'USEP 66, **l'USEP 24** en collaboration avec **l'équipe des conseillers pédagogiques en EPS du 24** vous propose donc une autre forme de rencontre : **l'E-Rencontre, une rencontre virtuelle où chaque enfant va apporter des points pour sa classe et son association d'école.**

PRINCIPE

1/ Jusqu'au 12 avril, l'enseignant de la classe de votre enfant **s'inscrit à l'E-Rencontre Usep**. Ce projet est ouvert à tous les enseignants des écoles publiques de DORDOGNE, que l'école dispose ou non d'une association sportive scolaire affiliée à l'Usep.

2/ Avant le 12 avril, votre enfant réalise pour le compte de sa classe (et de son association d'école) une série de 4 défis sportifs, 1 défi artistique et 1 défi culturel. Vous indiquez ses performances grâce au formulaire en ligne accessible à l'adresse : [formulaire réponse](#). **Nous vous faisons confiance pour la validation des résultats.**

3/ À compter du 15 avril, vous recevrez par mail une récompense numérique pour votre enfant et les résultats de l'E-Rencontre USEP.

Tous ces défis sont une occasion de pratiquer une activité physique. Aussi, ces défis constituent une situation nouvelle face à laquelle **les élèves doivent s'entraîner pour être performants** : il est donc nécessaire d'essayer à **plusieurs reprises** chacun des défis avant de se lancer dans la course au record !

Attention : tous les défis proposés doivent être réalisés en respectant scrupuleusement les consignes sanitaires du gouvernement.

A VOS MARQUES, PRÊT... DEFIEZ-VOUS !

Cliquez sur le titre du défi pour en trouver une illustration, et sur l'étoile pour voir une vidéo.

DÉFI N° 1 : [Athlétisme – La croix](#)

But : Rebondir le plus vite possible en 1 minute.

 Vidéo

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°1 de votre enfant.

Pour aller plus loin : [La boîte à Défis Récré USEP](#)

.....

DÉFI N° 2 : [Basket – Le tir au panier](#)

But : Marquer un maximum de paniers en 10 lancers.

 Vidéo

Matériel : un panier, un ballon ou à défaut un seau ou un panier à linge et des chaussettes roulées en boules.

Variables :

- Maternelles: votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à 1,50 m 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 constitue le résultat n° 2 de votre enfant.

Pour aller plus loin : [Drôles de lancers](#)

.....

DÉFI N° 3 : [Jeu traditionnel – Les déménageurs](#)

But : Transporter le plus d'objets possible en un temps donné.

 Vidéo

Matériel : 2 caisses, plusieurs objets de différentes tailles et matières (non fragiles), un plateau (morceau de carton...), chronomètre.

Variables :

- Maternelles : parcours de 5m sans obstacle (durée 1 mn)
- CP, CE1, CE2 : parcours de 10m sans obstacle (durée 2min)

- CM1 et CM2 : parcours de 10m avec obstacle comme des cartons à sauter ou à éviter (durée 2min) Le record établi constitue le résultat n° 3 de votre enfant.

Pour aller plus loin : [Jeux d'antan, jeux d'enfants](#)

Défi n°4 : reproduire des postures corporelles

Sur ce défi, s'appliquer à **reproduire le plus fidèlement possible** les postures corporelles des photos ci-dessous et **les maintenir pendant 10 s**. Dans un second temps, les enchaîner de mémoire, dans l'ordre que l'on veut.

L'entraînement et la répétition sont nécessaires pour stabiliser ces positions.



Cette activité est l'occasion d'un moment d'observation précis des images et de langage, d'autant plus nécessaire pour une réussite de l'activité pour les plus jeunes.

Vous pourrez nous envoyer vos photos sur le [formulaire résultat](#).

Pour aller plus loin : [Le jeu des positions corporelles](#)



Défi n° 5 : l'épreuve culturelle pour les plus grands ! (répondre en famille)

Tester les connaissances de votre enfant (et les vôtres !) sur l'Olympisme grâce aux [jeux en ligne des Incollables](#)

Vous comptabilisez le nombre de bonnes réponses de votre enfant. Rien ne vous empêche de réaliser le jeu plusieurs fois.

Le nombre de bonnes réponses constitue le résultat n°5.



Défi n°6 : production artistique "1 dessin pour 1 soignant"

Afin de saluer l'engagement de tous les personnels au service des autres et notamment les personnels soignants, nous invitons les enfants à produire un dessin, et pour les plus grands un court texte, un poème (3 lignes) ou toute autre idée. Nous valoriserons les productions des enfants sur les réseaux sociaux (sauf indication de votre part).

LES RESULTATS DES DEFIS SONT A NOUS TRANSMETTRE via le [formulaire résultat](#). A l'adresse usep@laligue24.org . Les photos et textes sont également à transmettre à usep@laligue24.org

A VOUS DE JOUER
Et merci de votre participation !