

PRÉSENTATION

L'USEP (Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré) est la fédération sportive scolaire de l'école primaire publique. [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 vos élèves de développer des compétences sportives et sociales.

Malheureusement les rencontres sportives scolaires rassemblant des enfants de différentes écoles ne sont pas encore possibles.

C'est pourquoi l'équipe EPS24 composée des CPD/CPC et de l'USEP24 vous propose de participer avec votre classe à une rencontre sportive à distance. Afin de vous faciliter la tâche nous avons sélectionné des activités évitant les contacts et assez simple à mettre en place. Cette e-rencontre nous semble être un bon moyen de motiver vos élèves puisque vous serez en « compétition » avec des classes de même niveau.

PRINCIPE

1/ Vous vous inscrivez **avant le 12 juin** en renvoyant le bulletin d'inscription à gael@laligue24.org. Il procédera ensuite à une répartition des classes en poules en tenant compte des niveaux de classe.

Ex : dans la poule 1 A les CM de l'école A, les CM de l'école B...

Dans la poule 2 les CE de l'école A, les CE de l'école B

Dans la poule 3 les CP de l'école A

2/Sur le temps d'enseignement de l'EPS vous pratiquez les activités sportives décrites ci-dessous en respectant bien évidemment le [protocole sanitaire](#)

3/ Vous collectez les résultats de vos élèves et vous les renvoyez à gael@laligue24.org **avant le 26 juin**

4/Le classement de chaque poule sera ensuite publié sur le site <https://www.usep.laligue24.org/> **avant les vacances d'été.**

Vu que le nombre d'élèves n'est pas le même dans chaque classe nous comparerons les moyennes des performances additionnées de chaque classe (on divise la somme des résultats par le nombre d'élèves ayant participé aux défis sportifs)

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

A VOS MARQUES, PRÊT... DEFIEZ-VOUS !

DEFIS CYCLES 2 ET CYCLES 3

DÉFI N° 1 : VITESSE

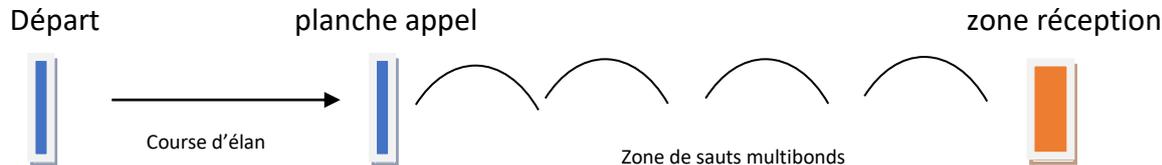
But : courir 40 mètres (cycles 3) ou 30 mètres (cycles 2) en ligne droite le plus vite possible. On chronomètre le temps de chaque enfant et on additionne tous les temps des enfants de la classe pour le bilan à renvoyer.

Matériel : marquage au sol (ligne départ et arrivée)

DÉFI N° 2 : SAUT MULTIBONDS

But : faire le moins de sauts possible pour passer de la zone d'appel à la zone de réception

Matériel: matérialiser la zone de départ, la zone d'appel (où on commence les sauts) et la zone de réception.



L'enfant part de la zone départ, effectue la course d'élan à vitesse maximale, prend son appel sur la zone d'appel (un trait au sol) et doit rejoindre la zone de réception (un trait au sol) en faisant le moins de bonds possible.

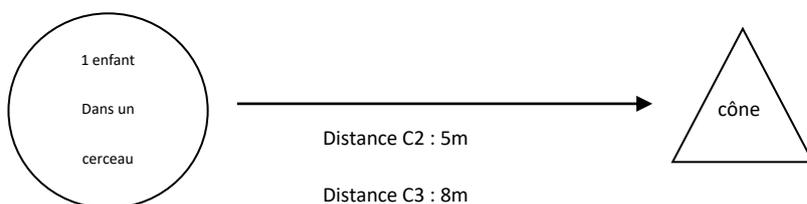
Distances cycle 2 : course élan 8m, zone de sauts (distance entre planche d'appel et zone de réception) : 4m

Distances cycle 3 : course élan 10m, zone de sauts (distance entre planche d'appel et zone de réception) : 5m

On comptabilise le nombre de sauts de chaque enfant et on additionne tous les sauts des enfants de la classe pour le bilan à renvoyer.

DÉFI N° 3 : LANCER PRECIS

But : toucher un cône avec une balle



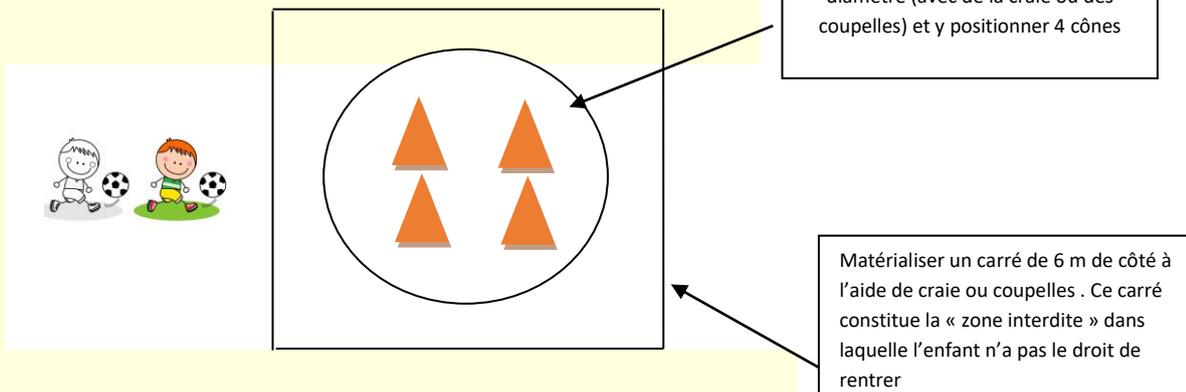
Chaque enfant de votre classe a droit à 3 lancers (avec sa balle « individuelle »), comptabilisez le nombre de fois où il a réussi à toucher le cône (si vous n'avez pas de cône utilisez un autre objet).

On comptabilise le nombre de réussites de chaque enfant et on additionne toutes les réussites des enfants de la classe pour le bilan à renvoyer.

Matériel : 1 balle **par enfant** (indispensable pour respecter les consignes sanitaires, chaque enfant doit garder sa balle et ne pas l'échanger avec un autre enfant), cerceau, cône

DÉFI N° 4 : JEU DU CHATEAU

But : avec le pied frapper dans un ballon pour faire tomber des cônes répartis dans une zone



Chaque enfant doit tirer au pied pour faire tomber les cônes, il a droit à 3 tirs. Les tirs doivent se faire à l'extérieur du carré

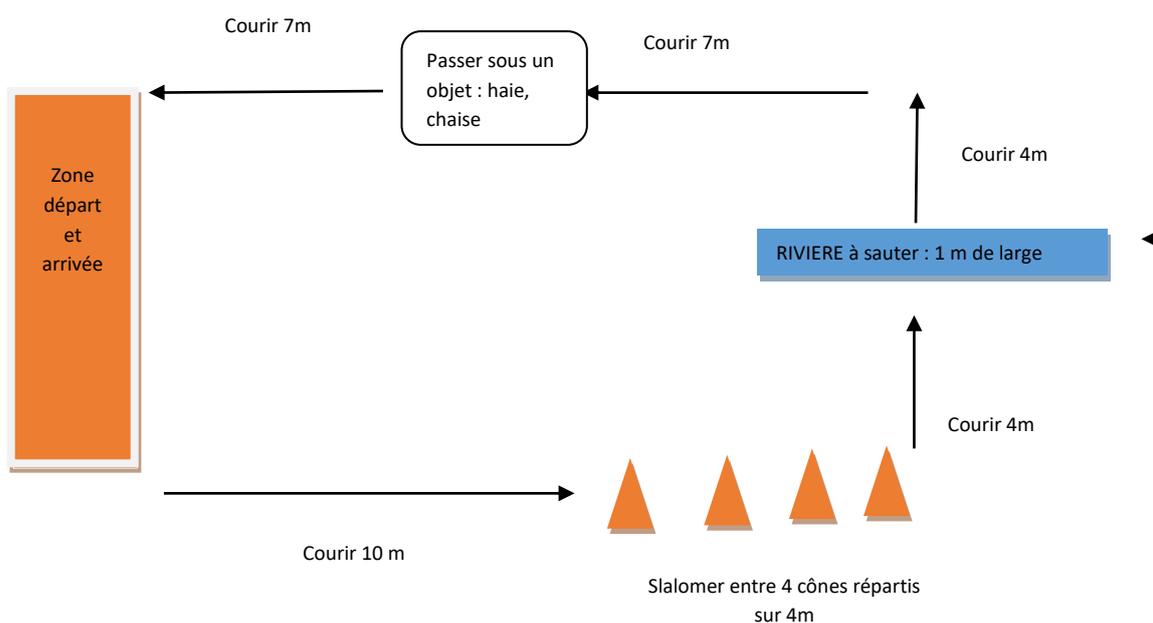
On comptabilise le nombre de réussites de chaque enfant et on additionne toutes les réussites des enfants de la classe pour le bilan à renvoyer.

Matériel : 1 ballon **par enfant**, coupelles, cônes

DEFIS CYCLES 1

DÉFI N° 1 : parcours à pied

But : réaliser un maximum de tours en 2 min. Le « rectangle » total fera environ 15m sur 9 m

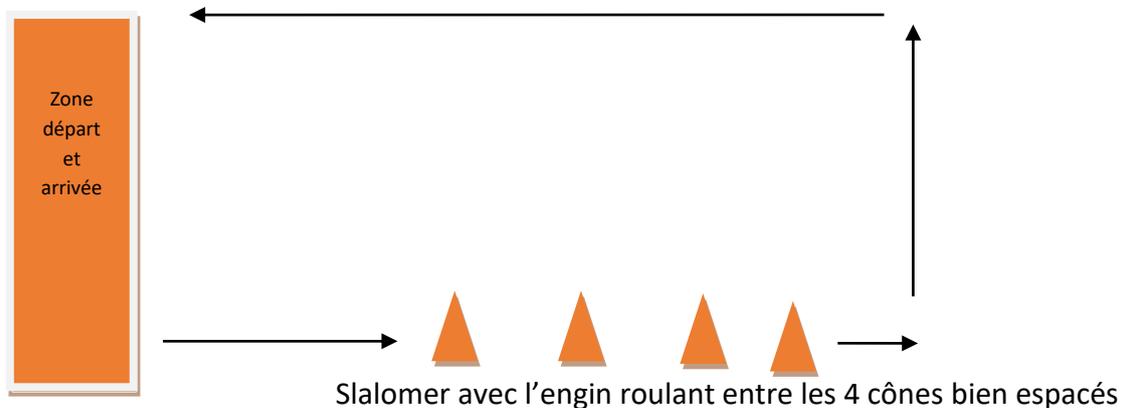


Chaque enfant a deux minutes pour faire un maximum de tours, chaque tour commencé sera comptabilisé.

On comptabilise le nombre de tours de chaque enfant et on additionne tous les tours des enfants de la classe pour le bilan à renvoyer.

DÉFI N° 2 : parcours avec engin roulant (vélo, trottinette...)

But : réaliser un maximum de tours en 2 min. Le « rectangle » total fera environ 15m sur 9 m



Chaque enfant a deux minutes pour faire un maximum de tours, chaque tour commencé sera comptabilisé.

On comptabilise le nombre de tours de chaque enfant et on additionne tous les tours des enfants de la classe pour le bilan à renvoyer.