



7 épreuves à réaliser :

A l'école ou à la maison

1. La mascotte USEP de la classe et/ou de l'école
2. Retourn'cerceau
3. Le carré-composé
4. Le défi-papillon
5. Rebond-panier
6. Carrément !
7. Le quizz santé

Je me protège, je protège les autres !

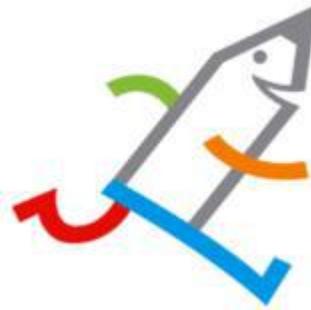


MASCOTTE USEP

2^{ème} e-rencontre

Matériel individuel :

Au choix, objets de récupération à la maison ou à l'école



Voilà le **bonhomme-crayon** mascotte de l'USEP

Déroulement :

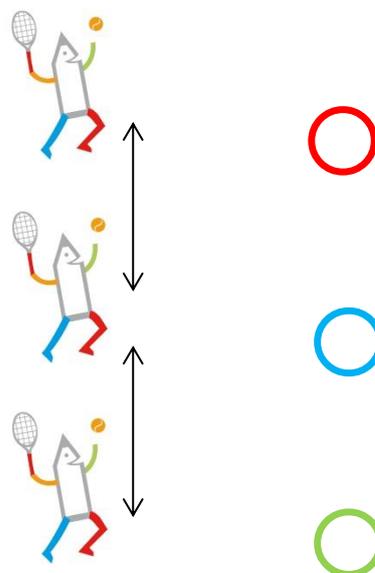
1. Réaliser et donner à voir individuellement une production plastique en volume pour affirmer son identité usépienne au sein de la classe et/ou de l'école. Tu peux t'inspirer du bonhomme-crayon ou pas !
2. S'exprimer sur sa production et celle de ses pairs
3. Coopérer dans un projet artistique :
 - Faire des choix
 - Retenir une ou plusieurs idées parmi les productions réalisées, voire une mascotte
 - Fixer la composition de la mascotte : signe distinctif de la classe à arborer lors des futures rencontres sportives
4. Faire une photo de la production réalisée : l'envoyer si besoin à l'enseignant.e
5. Tu obtiens 5 points une fois la tâche accomplie.

Matériel individuel :

- ✓ 1 raquette
- ✓ 1 balle
- ✓ 1 cerceau (diamètres = 60 cm (C2) – 50cm (C3))

Dispositif :

- 3 à 5 enfants alignés espacés d'au moins 1 mètre
- 3 cerceaux placés en face à 1 mètre (C2) – à 3 mètres (C3)
- 3 séries de jeu de 5' (C2) – 8'(C3)



Déroulement :

Au signal, envoyer la balle dans le cerceau avec la raquette.

A. Tu as réussi, BRAVO ! il faut alors :

1. Récupérer la balle le plus vite possible
2. Faire avancer le cerceau en le retournant
3. Revenir en courant au point de départ, lancer à nouveau la balle etc...



Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Règle d'action :

Ajuster la trajectoire de la balle pour lui permettre d'atteindre la cible et de déclencher l'éloignement progressif du cerceau.

Critère de réussite :

Faire parcourir au cerceau la plus grande distance dans le temps imparti.

Ma performance = nombre de retournements du cerceau ou distance mesurée =

- B. Tu n'as pas encore réussi, tu vas y arriver ! : Récupère ta balle le plus vite possible et retourne au point de départ

Sur terrain herbeux



Plots de lancer

Cerceaux jaune et bleu

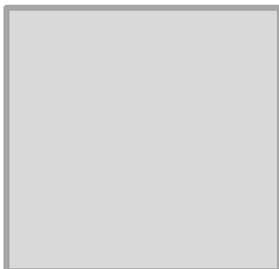


Sous le préau de l'école

Matériel :

- ✓ Support musical d'une durée comprise entre 1' et 1'30''

Dispositif :



- ✓ Un carré individuel de 2mx2m

Champ d'apprentissage :

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et / ou acrobatique

Critère de réussite : 1 point/ élément

Cycle 2 : 7 points

CP1	D1	D2	D3	I1	I2	CP2

CP : Corps de pierre D : Déplacement I : Immobilité

Cycle 3 : 11 points

CP1	D1	D2	D3	D4	D5	I1	I2	I3	PC	CP2

PC : danse d'une Partie du Corps

Déroulement :

1. Construire un chemin de danse individuel respectant la contrainte du carré

CP-CE1-CE2	CM1-CM2
<p>Début : « corps de pierre » (position immobile)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Composition :</u> + 3 déplacements différents (1 lent, 1 saccadé, 1 rapide) ➤ Jouer sur les contrastes en gérant la totalité de l'espace + 2 immobilités avec 2 niveaux de hauteur du corps au choix (Haut -Moyen -Bas) <i>Sur une des immobilités, Idée de dégouliner le plus lentement possible jusqu'au sol et de se relever rapidement avant de reprendre un déplacement.</i> <p>Fin : « corps de pierre » (position immobile)</p>	<p>Début : « corps de pierre 1 » (position immobile)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Composition :</u> + 5 déplacements différents contrastés + 3 immobilités (regard placé dans une direction) avec 3 niveaux de hauteur du corps différents (Haut -Moyen-Bas) <i>Sur une des immobilités, faire danser une partie du corps 10'' environ (ex : danse des coudes : dessine dans l'espace des mouvements continus avec un crayon imaginaire au bout des coudes)</i> ➤ Jouer sur la totalité de l'espace et les changements de direction <p>Fin : « corps de pierre 2 » (position immobile)</p>

2. Donner à voir aux autres
3. A partir des propositions individuelles, faire des choix pour construire **le chemin de danse de la classe**
4. L'apprendre, le répéter pour le mémoriser
5. Conserver une trace de la création (filmée si possible)

DÉFI-PAPILLON ATHLÉ

DESCRIPTIF :

Tracés du papillon à réaliser (cf. descriptif):

- 1 trait vertical d'1 mètre de long
- 2 triangles isocèles d'1 mètre de côté de part et d'autre du trait

Règle d'action :

Alterner ouverture/fermeture bras & jambes

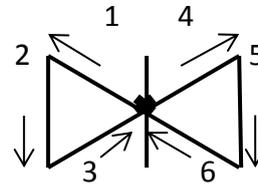
 1. Sauter jambes écartées de part et d'autre du trait en **ouvrant (O)** les bras **latéraux**.

 2. Sauter pieds joints en **fermant (F)** les bras **verticaux**

Se placer au centre du papillon. Au signal, enchaîner l'action combinée : **sauter sans s'arrêter**.

MATÉRIEL :

- Craies
- Bombe de « marquage temporaire »
- Mètre



BUT : Réaliser le tour du papillon en effectuant des sauts enchaînés respectant la structure algorithmique

ES-ES-ES-ES-ES-ES (Ecarter/Serrer)

MON CONTRAT-TEMPS :

30''	1'	2'	3'	5'

MA PERFORMANCE :

- Comptabiliser le nombre de battements d'ailes effectués en continu pendant la durée choisie

(6 battements (O/F) par tour de papillon)

LE DÉFI en IMAGES

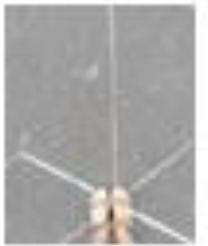


DEFI PAPILLON ATHLÉ USEP44



7 segments à tracer :

1. 1^{er} segment d'1 m de long
2. 2^{ème} segment parallèle d'1 m de long à droite du 1^{er} segment à 1 m de distance
3. 3^{ème} segment parallèle d'1 m de long à 1 m à gauche du 1^{er} segment
4. Relier 1 extrémité du 2^{ème} segment au centre du 1^{er} segment
5. Relier la seconde extrémité du 2^{ème} segment au centre du 1^{er} segment
6. Relier 1 extrémité du 3^{ème} segment au centre du 1^{er} segment
7. Relier la seconde extrémité du 3^{ème} segment au centre du 1^{er} segment

				
				
		point de départ 		
				
				
	<ul style="list-style-type: none"> - Pas à pas du tracé du papillon en 7 étapes - Réalisation de l'enchaînement des sauts : Se placer au centre pieds serrés tournés en direction de 1 SE 1 – SS 2- SE 2 –SS 3 -SE 3- SS 4-SS 5- SE 5- SS 6- SE 6 (<i>sauter pieds serrés en tournant à chaque fois pour prendre la nouvelle direction</i>) Retour au centre pieds serrés 			

Matériel :

- ✓ 1 ballon type basket
- ✓ 1 panier en hauteur
- ✓ 1 chronomètre ou des sabliers 2'/3'

Dispositif :

Cycle 2 : face à un panier placé à 2 m du sol.

Cycle 3 : face à un mur – panier à l'opposé à 3m du sol

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel



Déroulement :

CP-CE1-CE2 5'

En 3 minutes

- Lancer en l'air le ballon.
- le rattraper des deux mains après un rebond au sol
- Puis marquer un panier
- Recommencer une fois le ballon récupéré.

Poursuivre pendant toute la durée de jeu

Nombre de paniers réussis :

CM1-CM2

En 2 minutes

- Lancer le ballon contre un mur
- Le rattraper des deux mains après un rebond au sol.
- Marquer le plus possible de paniers à suivre

Poursuivre pendant toute la durée de jeu

Nombre de paniers réussis de suite :



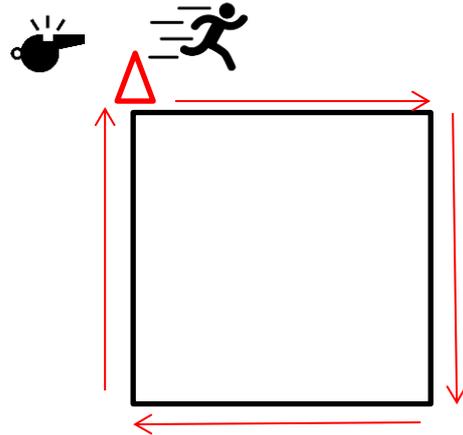
! Respect des règles de distanciation sanitaires !

Matériel :

- 1 chronomètre
- 1 sifflet

Dispositif :

- 1 carré tracé au sol de 25m de côté (périmètre = 100m)



Produire une performance optimale, à une échéance donnée (course de longue durée)

Déroulement :

➤ **Courir de plus en plus longtemps à allure régulière en ajustant sa course pour ne pas être essouffé.e**

Choisir son temps de course :

	Cycle 2 : CP CE1 CE2		Cycle 3 : CM1 CM2		
Temps	7'	9'	11'	13'	15'
Nombre de tours					
Nombre de points					

1 COUREUR /1 OBSERVATEUR :

- Se placer au départ
- Au signal, engager sa course
- Observateur : Signaler le nombre de tours effectués à chaque passage du coureur au plot par des coups de sifflet afin de lui faire connaître sa performance au fur et à mesure de la course.

Cycle 2 : 7' 9'

Nombre de tours réalisés :

- De 1 à 5 tours = 3 points
- De 6 à 10 tours = 5 points
- + de 10 tours = 10 points

Cycle 3 : 11' 13' 15'

Distance parcourue en mètres /en kms :

- 1000m / 1km = 5 points (10 tours)
- 1200m / 1km 200m = 10 points (12 tours)
- 1500m/ 1km 500m = 15 points (15 tours)
- 1800m/1km 800m = 20 points (18 tours)

Recommence autant de fois que tu veux pour améliorer ta performance jusqu'à la fin de la rencontre et ainsi obtenir + de points !

Teste tes connaissances sur l'activité physique

1

Je fais une activité physique quand :



2

Enfants et adolescents, il est conseillé de faire de l'activité physique :

- Une fois par semaine, au moins 2 heures.
- Tous les jours, au moins 30 minutes.
- Tous les jours, au moins 1 heure.
- Trois fois par semaine, au moins 30 minutes.

3

Pour un vrai bénéfice sur ma santé, je dois être très essoufflé ?

- Vrai
- Faux

4

Si je fais du sport en club, pas besoin de bouger les autres jours ?

- Vrai
- Faux

5

Quelles activités dois-tu limiter ?



6

Pourquoi est-il recommandé que tu bouges chaque jour ?



REPONSES

1



Toutes les réponses sont vraies. Le sport est une forme d'activité physique mais il existe beaucoup d'autres occasions pour bouger : toutes ces images en font partie. **Varié les activités physiques ou bouger en famille** peut aider à te motiver !

2

Enfants, adolescents il est recommandé de bouger **au moins 1 heure par jour** ! Si tu bouges plus, tu auras encore plus de bénéfices pour ta santé.

3

Faux : tu as des bénéfices pour ta santé quelle que soit l'activité physique que tu pratiques, par exemple lorsque tu marches pour aller à l'école. Et pas seulement quand tu fais du sport. Il faut donc **choisir l'activité qui te plaît**, même si tu n'aimes pas le sport.

4

Faux : si **tu bouges un peu tous les jours, c'est mieux** que de faire du sport seulement une ou deux fois par semaine.

5



Quand tu ne dors pas, il est recommandé de ne pas rester assis ou allongé très longtemps et de marcher un peu régulièrement. Pour rester en bonne santé, tu dois donc **limiter les jeux vidéo ou la télévision**, par exemple.

6



Toutes les réponses sont vraies sauf « pour m'entraîner aux jeux vidéo ». Faire une **activité physique régulière** est très bon pour la santé. Cela permet d'éviter d'avoir certaines maladies quand tu vas grandir, mais aussi de te sentir mieux, d'améliorer ton sommeil, d'être plus concentré pour apprendre, d'augmenter ta force, ta souplesse, ton équilibre ou ton endurance.

