



# JOURNÉE NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE 2020

**Proposition  
d'Activités Physiques et Sportives  
Cycle 2**

## Description de l'action

La journée nationale du sport scolaire (JNSS), organisée le **mercredi 23 septembre 2020**, sera l'occasion pour le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports (MENJS) de promouvoir le développement de la pratique sportive ainsi que les valeurs du sport et de l'Olympisme à l'École. À tous les échelons du sport scolaire, des manifestations à la fois sportives, ludiques et ouvertes à tous, seront organisées en rapport au **thème de « la santé et de la reprise d'activité »**. Dans les écoles et établissements, tout ou partie de la matinée du 23 septembre peut être banalisée afin de permettre la conduite d'actions bénéficiant à l'ensemble des élèves ainsi que la continuité avec les activités de l'association sportive se déroulant l'après-midi. L'organisation d'événements sportifs motivants au niveau local, intra-muros ou au sein des districts UNSS par exemple, sera privilégiée, dans un respect strict des recommandations sanitaires.

## Elèves concernés

La **mobilisation du plus grand nombre d'élèves** est recherchée. De nombreuses activités adaptées aux niveaux et aux besoins des jeunes (écoliers, collégiens et lycéens) seront proposées.

## Objectifs pédagogiques

La JNSS a pour objectif de mieux **faire connaître et promouvoir les activités proposées par les associations et les fédérations sportives scolaires** (UNSS, USEP et UGSEL) auprès des élèves, des équipes éducatives, des parents d'élèves, du monde sportif local et des collectivités territoriales.

Toutes les actions proposées le 23 septembre seront centrées sur la **thématique de « la santé et de la reprise d'activité »**.

Alors que l'année 2021 sera marquée par l'organisation des Jeux olympiques et paralympiques à Tokyo, la Journée nationale du sport scolaire, en tant que premier temps fort de l'année scolaire, lancera la reprise d'activités physiques et sportives.

## Modalités de participation

**Tous les élèves sont invités à découvrir et participer aux activités proposées** lors de cette journée par les associations sportives scolaires. Cette opération vise de plus à informer et sensibiliser les familles et l'ensemble de la communauté éducative au sport scolaire, élément de dynamisation et de cohésion au sein des écoles et des établissements scolaires.



Dans de nombreuses associations USEP de France, métropole et DOM-COM, des enfants, comme toi, vont relever le **défi « récré-athlé »** lancé par **Christophe LEMAITRE**, parrain de cette opération nationale.

Tu sais qu'à ton âge, pour être en forme, il faut « **bouger** », avoir une pratique d'activité physique, chaque jour. Avec ta maîtresse ou ton maître et les enfants de ta classe, tu peux rechercher des informations pour comprendre les bienfaits d'une pratique d'activités physiques et sportives au quotidien.



Trois podiums lui ont permis de devenir **l'athlète masculin le plus médaillé de l'histoire des championnats d'Europe**. Christophe fait une saison 2011 exceptionnelle, en battant ses records personnels sur 100 et 200m. À ce jour, **Christophe détient toujours le record de France sur 200m** avec un temps de 19'80" (CM, Daegu 2011). Il réalise cette même année son temps de référence sur 100m lors des Championnats de France Elite, avec un chrono de 9'92". S'emparant du record de France de la discipline sur 100m lors de cette compétition, il lui sera repris par Jimmy VICAUT en 2015 (9'86"). La consécration pour Christophe LEMAITRE a lieu lors des **Jeux Olympiques de RIO** en 2016, devenant **médaillé de bronze olympique sur le 200m**, derrière le Jamaïcain Usain BOLT 1er et le Canadien André DE GRASSE 2nd.

## Défi « récré athlé » : le soleil - [Regarde la vidéo](#)



**Matériel** : Un cerceau pour tracer le cercle - des craies de couleurs (vert - rouge - bleu - jaune)

**But** : Se déplacer en sautant sur les rayons du soleil

**Descriptif** : Tracer un soleil avec douze rayons de couleurs différentes. Identifier deux départs opposés.

**Code couleur des sauts** :

**Bleu** : départ

**Vert** : pieds joints

**Rouge** : cloche pied

**Les défis** :

### 1- Tout seul

- Réaliser un tour du soleil en enjambant chaque rayon
- Effectuer un tour en se déplaçant selon le code couleur

### 2- A deux, chacun sur un soleil

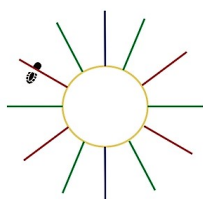
- Compter le nombre de passages par le rayon « départ / arrivée » sur une durée de 30"

### 3- A deux, sur le même soleil

- Chacun sur un rayon « départ ». Au signal, essayer de rattraper l'adversaire.

### 4- Par équipe, sur plusieurs soleils

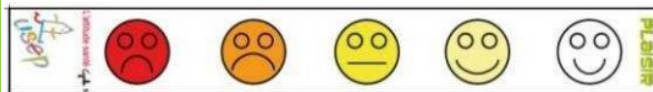
- Réaliser, le plus rapidement possible, une série de quatre enchaînements.



A ton tour de tester, comme Christophe, le défi proposé par les USEPiens de Taintrux. 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



2017

2018

2019

Dans de nombreuses associations USEP de France, métropole et DOM et COM, des enfants, comme toi, vont relever le défi « récré-athlé » lancé par **Christophe LEMAITRE**, parrain de cette opération nationale.

Tu sais qu'à ton âge, pour être en forme, il faut « **bouger** », avoir une pratique d'activité physique, chaque jour. Avec ta maîtresse ou ton maître et les enfants de ta classe, tu peux rechercher des informations pour comprendre les bienfaits d'une pratique d'activités physiques et sportives au quotidien.



Trois podiums lui ont permis de devenir **l'athlète masculin le plus médaillé de l'histoire des championnats d'Europe**. Christophe fait une saison 2011 exceptionnelle, en battant ses records personnels sur 100 et 200m. À ce jour, **Christophe détient toujours le record de France sur 200m** avec un temps de 19'80" (CM, Daegu 2011). Il réalise cette même année son temps de référence sur 100m lors des Championnat de France Elite, avec un chrono de 9'92". S'emparant du record de France de la discipline sur 100m lors de cette compétition, il lui sera repris par Jimmy VICAUT en 2015 (9'86"). La consécration pour Christophe LEMAITRE a lieu lors des **Jeux olympiques de RIO** en 2016, devenant **médaillé de bronze olympique sur le 200m**, derrière le Jamaïcain Usain BOLT 1er et le Canadien André DE GRASSE 2nd.

## Défi « récré athlé » : le saut en croix - [Regarde la vidéo](#)



**Matériel :** Une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)

**But :** Rebondir le plus vite possible

**Descriptif :** Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'**enchaînements de rebonds**

0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4

(A chaque fois, tu repasses par la case centrale).

**Les défis :**

### 1- Tout seul

- Enchaîner deux séries de rebonds.
- Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche)
- Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30''

### 2- A deux, chacun sur une croix

- Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.

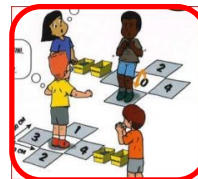
### 3- A deux, en relais sur la même croix

- Réaliser des records en se relayant. Après deux enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.

### 4- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix

- Réaliser le plus de relais possible avec deux enchaînements par joueurs.
- Réaliser, le plus rapidement possible, une série de huit enchaînements.

### 5- A toi d'inventer d'autres défis !



Dans la cour, avec tes ami-e-s, teste le défi de Christophe LEMAITRE 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



2017



2018



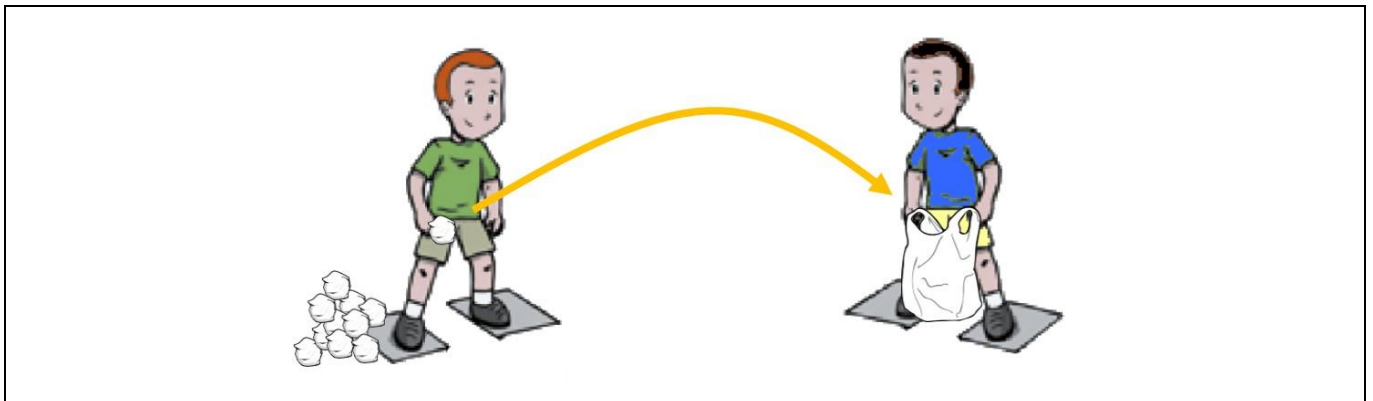
2019

# dans le sac

## Performance

### Ce qu'il faut faire

Je lance 10 boules de papier dans le sac au réceptionneur, le plus rapidement possible.  
Quand je manque la cible, je ramasse la boule de papier et je recommence.  
Le chronomètre s'arrête quand toutes les boules sont dans le sac.



**Rôles à tenir :** lanceur + réceptionneur + maître du temps

**Matériel :** 10 boules de papier + 1 sac plastique + 1 chronomètre

### Variantes

- Je lance avec la main inhabituelle.
- Je lance en équilibre sur un pied, assis en tailleur, à genoux.
- Le réceptionneur n'a pas le droit de déplacer ses pieds.
- Je lance le plus de boules de papier possible dans un temps précis.
- Je compte le nombre de réussites du premier coup.
- Varier la taille des boules de papier.
- Varier la distance entre le lanceur et le réceptionneur.

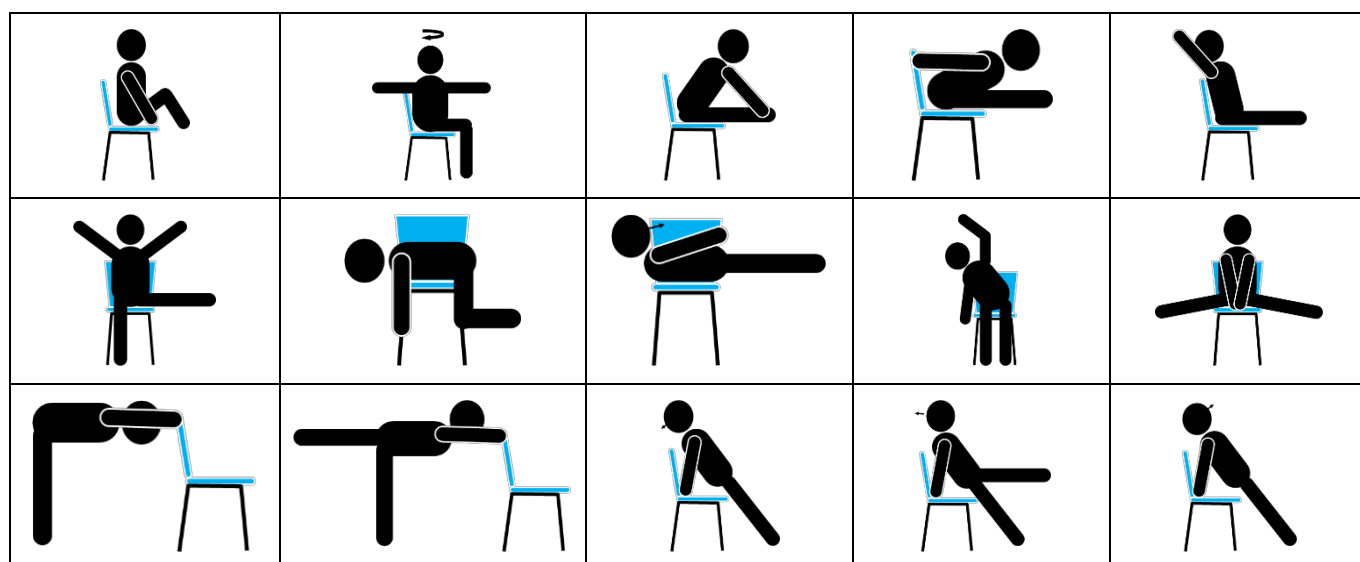


# la chaise

## Prestation artistique ou acrobatique

### Ce qu'il faut faire

1. Je choisis une position que je tiens 3 secondes (compter 331, 332, 333).
2. Je choisis des 2, 3, 4... positions à enchaîner en tenant 3 secondes à chaque fois.



**Rôles à tenir :** sportif + juge + maître du temps + pareur (s'il y a un risque de chute)

**Matériel :** 1 chaise

### Variantes

- Tenir la position plus longtemps.
- Demander à quelqu'un d'autre de choisir les positions.
- Tirer les positions au hasard.
- Inventer des positions.
- Défi à deux (**A** et **B**) : **A** réalise une position et demande à **B** de faire la reproduire.

Avec ta classe, propose un **défi « récré athlé »** à d'autres enfants USEPiens qui, comme toi, sont attentifs à leur santé et « bougent » à la récré. Pour t'aider, l'athlétisme c'est courir - sauter - lancer !

CARTE d'IDENTITE de ta classe — Niveau

Région :

Département :

Commune :

Association USEP :

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi :

DONNE-LUI UN TITRE !

**Défi « récré athlé »**

Porteurs de sac !

### Descriptif

un sac de graines sur la tête en équilibre.

On transporte le sac sur la tête sans le faire tomber.

1 point : en marchant.

2 points : en marchant à reculons.

3 points : en sautillant.

### Le défi

Équilibrer le sac sur sa tête

### Matériel

- des sacs de graines

### But

Obtenir le maximum de points par équipe en additionnant les points gagnés individuellement.

Le 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

Un dessin ou une photo quand tu joues

#### Défi en image :

1



2



3



Envoie ton défi à : [defirecre@laligue-usep.org](mailto:defirecre@laligue-usep.org)

Avec ta classe, propose un **défi « récré athlé »** à d'autres enfants USEPiens qui, comme toi, sont attentifs à leur santé et « bougent » à la récré. Pour t'aider, l'athlétisme c'est courir - sauter - lancer !

## CARTE d'IDENTITE de ta classe — Niveau

Région :

Département :

Commune :

Association USEP :

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi :

## Défi « récré athlé » :

Le relais déménageur

### Descriptif

4 équipes de 6 joueurs  
Au signal les 1er de chaque équipe partent en courant, ils doivent prendre un objet dans le 1er cerceau et le poser dans le 2ème cerceau puis ils doivent revenir taper dans la main du 2ème joueur qui effectue le même trajet et ainsi de suite.

### Le défi

Etre l'équipe qui transporte le plus vite les objets d'un cerceau à l'autre.

### Matériel

4 plots  
8 cerceaux  
24 palets ou objets

### But

Transporter les objets d'un cerceau à l'autre le plus rapidement

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?

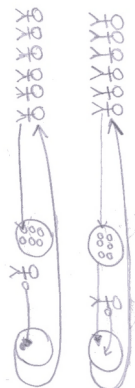
C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

### Ton défi en images



Envoie ton défi à : [defirecre@laligue-usep.org](mailto:defirecre@laligue-usep.org)



Avec ta classe, propose un **défi « récré athlé »** à d'autres enfants USEPiens qui, comme toi, sont attentifs à leur santé et « bougent » à la récré. Pour t'aider, l'athlétisme c'est courir - sauter - lancer !

CARTE d'IDENTITE de ta classe — Niveau

Région :

Département :

Commune :

Association USEP :

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi :

DONNE-LUI UN TITRE !

## Défi « récré athlé »

Parcours débrouillardise en équipe

### Descriptif

- Former 2 équipes de 4 élèves
- Mettre en place 2 parcours débrouillardise identiques : course de relais en équipe

### Le défi

1. Marché vite en plaçant les pieds de chaque côté des 2 cordes
3. Slalomer entre les plots.
4. Revenir de la même manière et passer le relais au suivant.

### Matériel

2 cordes - 4 cerceaux - 4 plots

### But

Effectuer par équipe le parcours 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** Un dessin ou une photo quand tu joues

