

Défi n°25 : P'tit golf, les portes

Performance

Ce qu'il faut faire

Diriger sa balle de manière précise en la frappant comme au golf.

J'installe une porte avec 2 bouteilles plastiques à 1 m d'écart. Je place ma balle à 2 ou 3 mètres de distance.

Je frappe la balle pour qu'elle passe dans la porte en un seul coup, puis je vais chercher la balle.

Quand je réussis, je recule ma balle de 30 cm (1 carreau de carrelage) et je recommence.

Quand je ne réussis pas, j'avance ma balle de 30 cm et je recommence.

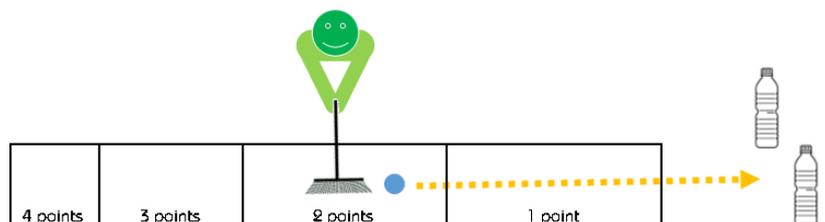


Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : 1 balle de tennis (ou autre balle de petite taille en caoutchouc ou plastique, ou boulette de papier) + 1 balai brosse (ou balai ordinaire)

Variantes

- Espacer plus ou moins les bouteilles, modifier les distances.
- Effectuer un parcours avec plusieurs « portes » successives.
- Donner droit à 2 essais.
- Installer des zones de départ.



Défi n° 29 : sauter à la corde Performance

Ce qu'il faut faire :

1^{er} niveau : apprendre à sauter la corde quand elle passe sous mes pieds. J'ai besoin de 2 personnes pour faire tourner la corde.



2^{ème} niveau : je saute à la corde de façon autonome. Je la fais tourner et je l'enjambe au passage sous mes pieds.



Rôles à tenir : joueur

Je saute ou je fais tourner la corde

Matériel : une corde à sauter

Variantes :

Pour faciliter faire un bond : je saute avec le pied gauche et retombe sur le droit ou le contraire.

Pour compliquer : je saute à pieds joints. Je saute sur un pied. J'avance en marchant. J'accélère la cadence pour faire tourner la corde.... Je peux inventer des manières de faire.

Défi n° 12 : Escrime pince à linge Affrontement

Ce qu'il faut faire

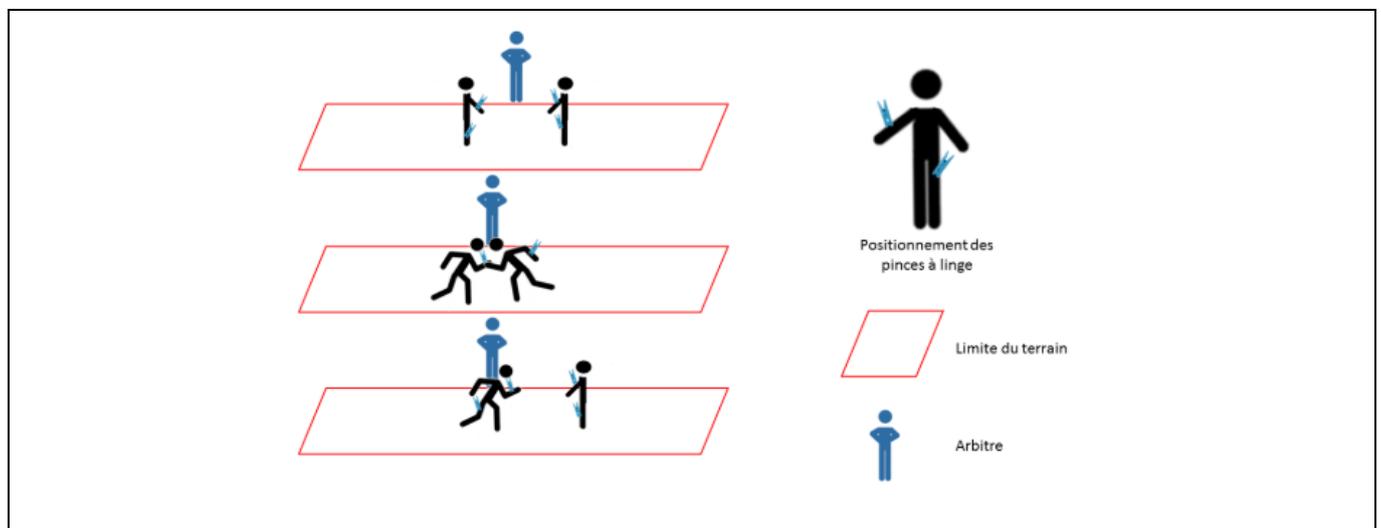
Les deux joueurs se font face. Chaque joueur a une pince à linge sur un avant-bras et une autre sur la cuisse opposée.

Au signal, j'essaie de prendre la pince à linge de mon adversaire qui fait de même.

Si je réussis le premier, je marque 1 point.

On repositionne la pince à linge, on se replace comme au départ et on recommence au signal de l'arbitre.

Au bout de 2 minutes, le joueur qui a marqué le plus de points gagne la manche et une nouvelle manche commence. Ainsi de suite, jusqu'à ce qu'un enfant gagne 2 manches.



Règlement

Un joueur marque un point s'il récupère une pince à linge de l'adversaire ou si l'adversaire sort du terrain.

Les joueurs ne peuvent pas s'attraper. Si un joueur attrape l'adversaire, il prend un avertissement. Au bout de 2 avertissements, l'adversaire marque un point de pénalité.

Aucun coup volontaire n'est autorisé.

Seul l'arbitre valide les points et lance le combat.

Défi n°35 : black Jack

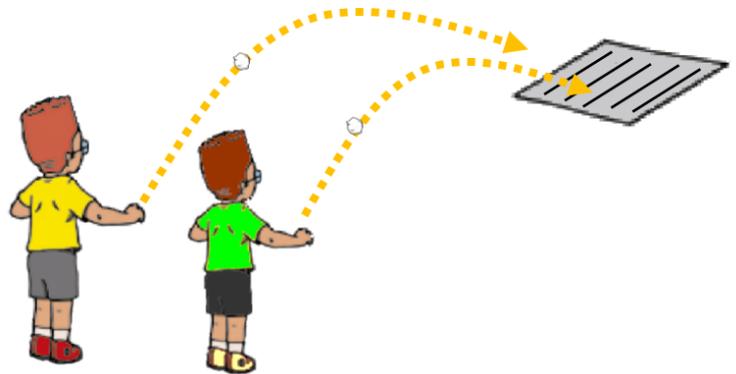
Affrontement

Ce qu'il faut faire

Je lance 5 objets maximum sur une cible (au sol ou sur un mur) pour que la somme des points soit égale à 21 ou la plus proche possible sans dépasser ce nombre.

Mon adversaire fait de même.

Le plus proche du 21 gagne la manche.



Rôles à tenir : joueur + arbitre

Matériel : 10 objets qui ne rebondissent pas (palets en caoutchouc, boulettes de pâte à modeler, petits sac, boulettes de papier humide) + 1 cible ([ANNEXE 1](#))

Variantes

- Lancer de la main inhabituelle.
- Lancer debout, à cloche pied, assis, à genoux.
- Projeter la boulette avec un tube.
- Lancer bras cassé ou en cloche.
- Les 2 joueurs jouent en alternance.

Défi n°11 : acrosport

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

Je reproduis les figures et je tiens la position 30 secondes.

Attention à réaliser ces figures en toute sécurité (soit sur un tapis, soit sur un lit).



Figure 1



Figure 2



Figure 3

Rôles à tenir : 1 porteur + 1 voltigeur + 1 pareur + 1 photographe + juge

Matériel : 1 système de chronométrage + 1 tapis ou 1 matelas

Variantes

- Imaginer d'autres figures ; les dessiner.
- Enchaîner 3, 4... figures au choix à tenir chacune 5 secondes.

Défi n°23 : 1-2-3 soleil

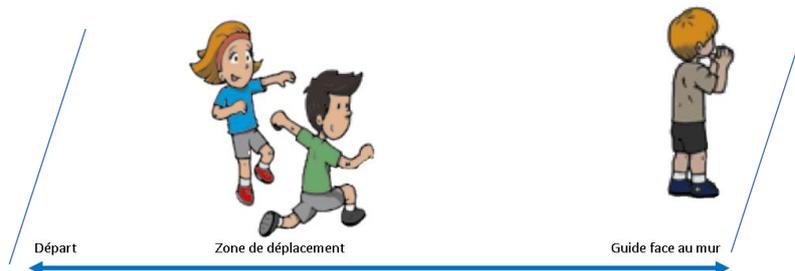
Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

But du jeu : parvenir à toucher le mur et dans ce cas devenir le guide du jeu.

Comme joueur, au signal, je me déplace depuis une ligne pour atteindre le mur en face. A chaque fois que le guide se retourne, je dois être immobile comme une statue dans une position représentant une émotion, un sport, un animal, etc. Le thème est annoncé au départ

Le guide, face au mur, compte « un, deux, trois, soleil ». Au mot soleil, il se retourne¹. Si je ne suis pas immobile à cet instant, je retourne au départ. Sinon, je poursuis mon chemin dès qu'il reprend son compte à rebours.



Rôles à tenir : joueur + guide

Matériel : accessoires possibles

Variantes

- Déplacement : à 4 pattes, sur la pointe des pieds, sauts de lapin ou de grenouille, sauts pieds joints, en marchant comme l'araignée (à 4 pattes dos vers le sol), etc.
- Statues : sur 1 pied, une main et un pied au sol...
- Accessoires : peluche, ballon, tissu...

¹ Laisser une ou deux secondes pour que le joueur ait le temps d'imaginer une position originale.

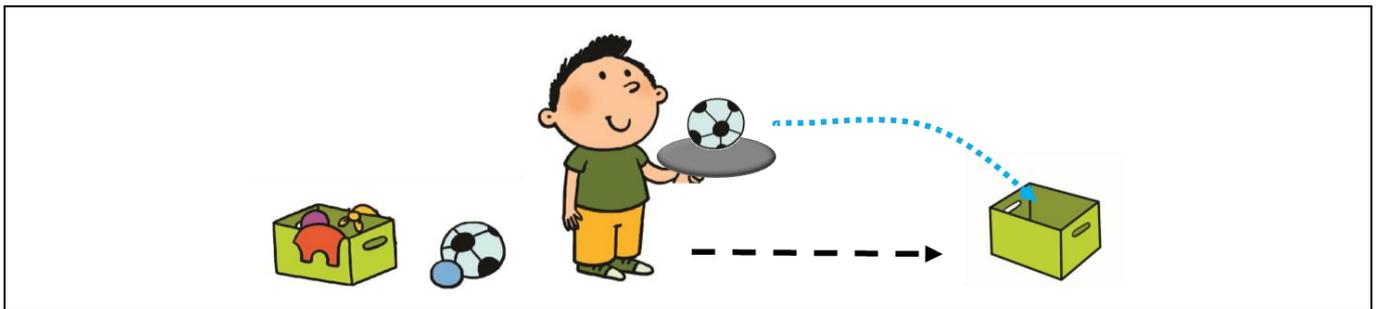
Défi n°6 : le garçon de café

Performance

Ce qu'il faut faire

Je dois **transporter, un par un, le plus d'objets possible**, dans le temps imparti (1 minute par exemple), sans les faire tomber et sans courir, d'une caisse à l'autre à l'aide du plateau en empruntant le parcours défini.

Le but n'est pas la rapidité de déplacement mais de ne pas faire tomber l'objet. Seuls les objets acheminés sans chute pourront être déposés dans la caisse et comptabilisés.



Rôles à tenir : joueur + juge + maître du temps

Matériel : 1 chronomètre + 1 plateau sans rebords (en carton par exemple) + 2 caisses (1 remplie d'objets dans une pièce + 1 vide dans une autre pièce) + 30 objets transportables, non fragiles, de formes, de poids et de volumes différents.

Variantes

- Modifier la distance entre les 2 caisses.
- Modifier le nombre d'objets.
- Modifier le nombre d'objets transportables par déplacement.
- Transporter à 1 main, avec la main inhabituelle.
- Si un objet tombe, revenir au départ et recommencer.
- Réaliser le défi sous forme de relais.
- Ajouter des obstacles à franchir.

IMAGINEZ VOTRE DEFI RECRE



À l'USEP, l'athlé ça se vie !



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 : Bourgogne franche Comté ▼ Département : DOUBS +

Commune : Emagny Association USEP : _____

Si tu le souhaites, écris l'adresse courriel de ta classe pour échanger avec les enfants qui testeront ton défi : usep25@orange.fr

Défi « récré athlé » Slalom en folie

Descriptif

- Sauter par-dessus les barres et revenir en slalomant

Le défi

- Sauter par-dessus les barres puis en slalomant le plus rapidement possible

Matériel

cônes, barres et 1 chronomètre

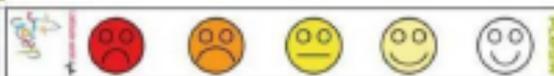
But

Faire le parcours en moins de temps 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?

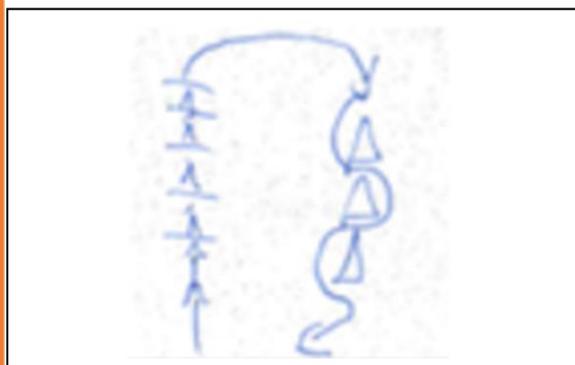
c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile

Ton défi en images.



Envoie ton défi à : defirecre.usep@gmail.com

Défi n° 36 la marelle

Déplacements

Ce qu'il faut faire

Faire le parcours sans erreur en commençant par la case 1 :

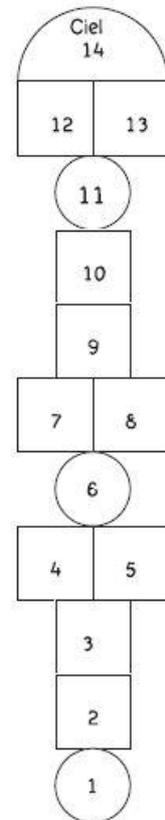
Saut à cloche pied dans les cases  saut pieds écartés dans les cases 
Et saut à pieds joints dans les cases 

Rôles à tenir : joueur

Matériel : tracé de la marelle à la craie au sol, ou au scotch en couleur.

Variantes

- avec le pied on pousse un palet : bouchon plastique de bouteille de lait ou couvercle de pot...



Défi n°37 : multidanses

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire :

Danser sur une musique comme on le souhaite. Un autre enfant ou l'adulte tape une fois dans ses mains quand il veut que l'enfant danse d'une autre manière.

Par exemple : l'adulte tape dans ses mains et dit danse comme un robot. L'enfant continue alors de danser mais comme un robot. L'adulte au bout d'un moment retape dans ses mains et dit danse comme si tu étais un chat, ou un oiseau.



Rôles à tenir : danseur ou guide (celui qui tape dans ses mains et décide d'une façon de danser)

Matériel : une musique qui plaît

Variantes :

- Le guide qui décide des danses peut taper plus fréquemment dans ses mains.
- Le guide peut utiliser un sablier ou un minuteur pour gérer le temps.
- Possibilité de faire la même chorégraphie mais de différente façon (mémorisation)
- Autres façons de danser : comme un oiseau, comme si on était tout mou, comme un boxeur, comme si on était un rappeur, comme si on tremblait, comme si on était léger comme une plume...



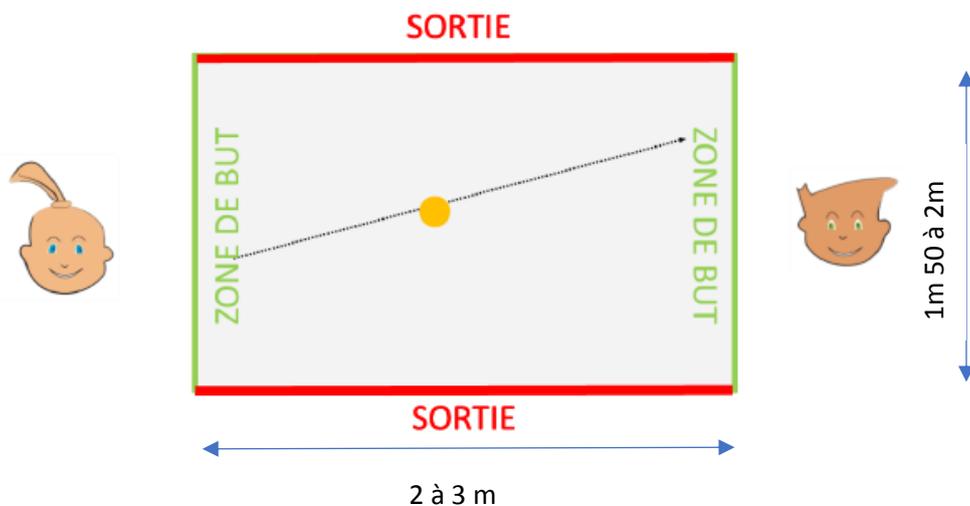
Défi n° 38 : Match

Affrontement

Ce qu'il faut faire :

Je pousse la balle avec mes 2 mains qui doit rouler pour marquer un but à mon adversaire. On joue au sol, assis jambes écartées.

Mon adversaire bloque la balle qu'il reçoit. Je marque un point quand la balle n'est pas bloquée. Il pousse la balle à son tour pour me marquer un but.



Rôles à tenir : joueur et arbitre

Matériel : un ballon de petite taille (plus petit que le ballon de foot) en caoutchouc ou plastique, ou une balle de tennis.

Variantes :

On s'installe en position à genou.

Rôles à tenir : joueur + arbitre + chronométreur + juge de ligne + reporter (si j'ai un appareil photo ou une tablette)

Matériel

- Craie, adhésif de peinture.... pour matérialiser les limites de terrain (zone d'environ 4m de long sur 1m de large)
- 4 pinces à linge
- 1 chronomètre

Variantes

- Organiser un tournoi si on est nombreux.
- Augmenter ou diminuer le nombre de manches nécessaires au gain de la partie.
- Jouer avec un temps défini à l'avance.



ACTIVITÉ PHYSIQUE



ANNEXE 1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Défi n° 34 : Balle au mur

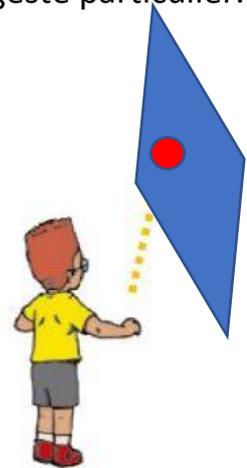
Performance

Ce qu'il faut faire

1. Envoyer sa balle de manière précise contre le mur pour la rattraper après le rebond au mur.
2. Pendant le trajet de la balle et avant de la rattraper, faire un geste particulier.

Exemple de gestes à faire :

- Frapper une fois dans ses mains, deux fois ...
- Frapper ses deux hanches
- Frapper les mains dans son dos
- Se positionner sur un pied
- Toucher ses 2 épaules en croisant les bras :
main droite sur épaule gauche...
- Faire un tour sur soi même, ou un saut à pieds joints.
- En chantant



Rôles à tenir : joueur

Matériel : une balle de tennis ou autre balle de petite taille en caoutchouc ou plastique.

Variantes :

Pour faciliter : laisser la balle faire un rebond au sol avant de la rattraper

Pour compliquer : essayer avec 2 balles au mur