

## 2024 km pour Paris 2024 ! E-Défi USEP Seine-Saint-Denis

Depuis le 16 mars 2020, en raison de la fermeture des écoles et les mesures de confinement dues à l'épidémie de Covid19 votre enfant voit son besoin de bouger restreint, surtout en ville, dans des appartements parfois très exigus.

L'USEP 93 (Union sportive de l'enseignement du premier degré de Seine-Saint-Denis), habituellement organisatrice de rencontres sportives sur le temps scolaire avec la Direction des services départementaux de l'éducation nationale, vous propose aujourd'hui de participer à une action d'activité physique éducative pour contribuer aux besoins de bouger des enfants en gardant une forme de lien avec les autres à travers un **E-Défi collectif**<sup>1</sup>.

### ORGANISATION

- Entre aujourd'hui et le 10 avril, votre enfant réalise pour le compte de sa classe une série de 3 défis sportifs + 1 défi culturel + un dessin pour les personnels soignants
- Vous indiquerez ces performances grâce au [formulaire en ligne](#)
- Les points gagnés par chacun des enfants permettront de récolter des kilomètres pour faire avancer le bonhomme-crayon de l'USEP jusqu'à 2024 km



- A fur et à mesure des réponses envoyées par les enfants, le comité départemental de l'USEP 93 vous détaillera le nombre de kilomètres parcourus.
- A la fin du défi, vous recevrez par mail le diplôme de votre enfant avec le nombre de kilomètres parcourus individuellement et collectivement.

### **AVERTISSEMENT**

***En période de confinement, un peu d'activité ne doit pas nous faire oublier :***

- ***de se laver les mains 30 s avant et après l'activité,***
- ***de privilégier une activité modérée ou d'intensité moyenne,***
- ***d'évoluer toujours à au moins 1 m de distance,***
- ***d'éviter toutes les situations en face à face,***
- ***de tousser dans son coude***
- ***en cas de fièvre ou d'autres symptômes : pas d'activité physique***

[https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2020/03/coronavirus\\_quel\\_comportement\\_adopter.pdf](https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2020/03/coronavirus_quel_comportement_adopter.pdf)

---

<sup>1</sup> Proposition de l'USEP et la Ligue de l'enseignement 66 (Pyrénées Orientales) que nous remercions chaleureusement de cette initiative dont nous nous sommes largement inspirés en l'adaptant ici aux spécificités urbaines : <http://laligue66.org/e.rencontre.usep-3615600-7-13-277.php>

### **Défi n°1 : Réaliser en 1 minute un record de sauts en croix.**

Vidéo explicative : <https://vimeo.com/214805088>

Si le défi est réalisé en appartement, vous pouvez utiliser du scotch, du masking tape, du scotch de peintre ou n'importe quel autre moyen de matérialiser les 5 espaces.

Nombre de croix complètes réalisées en une minute : \_\_\_\_\_

Le nombre de kilomètres récoltés sera égal au nombre de croix réalisées.

(Exemple 4 tours = 4 kilomètres) Tout tour entamé est compté.



### **Défi n° 2 : Réaliser en 1 minute un record de tours du soleil.**

Vidéo explicative : <https://vimeo.com/322184127>

Là aussi, toutes les astuces seront bonnes pour remplacer le traçage avec des craies

Nombre de tours réalisés en une minute: \_\_\_\_\_

Le nombre de kilomètres récoltés sera égal au nombre de tours (Exemple 4 tours = 4 kilomètres)

### **Défi n°3 : Marquer un maximum de panier en 10 lancers.**

Matériel : un seau, des chaussettes roulées en boules

Votre enfant effectue 10 lancers dans un seau. Il doit bien sûr s'entraîner. On retiendra le record sur 10 lancers consécutifs.

Maternelles: Le seau est à une distance de 1,5m

CP, CE1, CE2 : Le seau est à une distance de 2m.

CM1 et CM2 : Le seau est à une distance de 3m.

### **Défi n° 4 : L'épreuve culturelle pour les plus grands !**

Tester les connaissances de votre enfant sur l'Olympisme grâce au [jeu en ligne des Incollables](#)

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

### **Défi n° 5 : L'épreuve artistique : un dessin pour les personnels soignants.**

Les enfants sont invités à produire un dessin pour soutenir les personnels soignants. Les productions seront publiées sur le site de l'USEP 93 à la fin du défi.

**Merci de votre participation !**

**Pour toute information contacter : [cdusep93@gmail.com](mailto:cdusep93@gmail.com)**