



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

La première édition de l'E-défi de l'USEP 93 a permis à un grand nombre d'enfants de notre département de continuer une activité physique et sportive dans les appartements ou les maisons.

En raison de la fermeture des écoles et les mesures de confinement dues à l'épidémie de Covid19 prolongées jusqu'au lundi 11 mai 2020 par le Président de la République, votre enfant va pouvoir continuer à bouger avec cette deuxième proposition d'activités.

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**¹.

ORGANISATION

- Entre aujourd'hui et le 30 mai, votre enfant réalise pour le compte de sa classe une série de 4 défis sportifs + un dessin de son sport préféré.
- 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. **Le nombre actuel parcouru est de 482 kilomètres !**
- 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 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

¹ 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 à la corde.

Fiche explicative : [Site de l'USEP 93](#)

Si le défi est réalisé en appartement, vous pouvez utiliser une corde, des lacets accrochés les uns aux autres.

Nombre de sauts complets réalisés **en une minute**. : _____

Le nombre de kilomètres récoltés sera égal au nombre de sauts réalisés.

(Exemple : 4 sauts = 4 kilomètres).



L'Acord'athlon !

Défi n°1



Afin de réaliser ce défi:

- ❶ Je trouve ou fabrique une corde (paires de lacets...)



- ❷ Je choisis ou j'organise un espace libre autour de moi.

- ❸ Je **compte** à chaque fois que je passe au-dessus de la corde.

Déroulement :

Je dois répéter un maximum de sauts en une minute.

Variables :

- *taille de la corde ;*
- *modalités du saut (pieds joints, à cloche-pied droit, à cloche-pied gauche,...) ;*
- *La corde peut être tenue par deux autres membres de ma famille.*

Défi n° 2 : Réaliser en 1 minute un record de jongles !

Fiche explicative : [Site de l'USEP 93](#)

Le défi peut être réalisé avec des balles, des paires de chaussettes roulées en boules....

Nombre de jongles réalisés en une minute : _____

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

Jonglerie

Défi n° 2



Matériels :

Dans la maison : 1 ou 2 balles à grain, 1 ou 2 paires de chaussettes, 1 ou 2 foulards ou torchons fins.

But : Jongler à une main puis à deux mains en cascade.

Descriptif : Ecarter les bras et dos droit. Lancer l'objet choisi au creux de la main et le réceptionner au creux de la main.

Le défi :

1. Tout seul avec une balle ou un foulard

Niveau 1 : Lancer bien droit à la même hauteur 5 fois de suite sans perdre la balle ou le foulard. Changer de main.



Niveau 2 : Lancer le plus haut possible puis taper dans les mains entre chaque lancer, puis tourner sur soi-même.

Niveau 3 : Lancer 5 fois la balle ou le foulard, d'une main à l'autre en laissant une belle courbe au hauteur de la tête.



Niveau 4 : Jonglage à deux balles en cascades :

Prendre 2 balles ou foulards dans chaque main, lancer la 1^{ère} à hauteur de la tête en faisant une belle courbe. Dès que la balle ou le foulard a atteint son point le plus haut, lancer l'autre.

2. A deux ou en famille :

Refaire chaque niveau en même temps en comptant 1 lancer, 2 récupérer ...



Vidéo pour apprendre à jongler : <https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWllfPI&feature=youtu.be>

Défi n°3 : Mimer les sports que l'on aime !

Fiche explicative : [Site de l'USEP 93](#)

Le défi peut être réalisé seul ou à plusieurs.

Nombre de mimes réalisés et reconnus en deux minutes :

Le nombre de kilomètres récoltés sera égal au nombre de mimes réalisés : _____

Mime tes sports préférés !

Défi n°3



Ce qu'il faut faire

Le maître du jeu me montre une image.

Je dois effectuer un parcours puis reproduire la posture en mode « statue ».

Si je réussis la statue, je gagne 1 point.

Sinon, je retourne au départ en effectuant le parcours à l'envers, je regarde à nouveau le dessin puis je recommence le parcours.

Je dois réussir 5 statues.

Exemple de parcours :

Maître du Jeu
Avec les images



Endroit où le joueur doit faire sa statue



Rôles à tenir : Maître du jeu + joueur + responsable de l'installation du parcours

Matériel : matériel pour réaliser le parcours (de quoi faire un slalom, passer dessus, passer dessous, enjambrer, etc.)

Variantes

- Disposer de plus ou moins de temps pour mémoriser l'image.
- Utiliser des postures imaginées par les enfants (photos).

Mime tes sports préférés !

Défi n°3



Défi n° 4 : Lancer des objets dans le sac !

Fiche explicative : [Site de l'USEP 93](#)

Matériel : un seau, un sac plastique, des chaussettes roulées en boules, des balles, un chronomètre...

Votre enfant se met face à son coéquipier et effectue 10 lancers dans un seau, dans un sac plastique. Il doit bien sûr s'entraîner. On retiendra le record de temps 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.

Rien ne vous empêche de réaliser le jeu plusieurs fois.

(Exemple : 10 lancers en 50 secondes = 50 kilomètres)

Lance des objets dans le sac !

Défi n°4

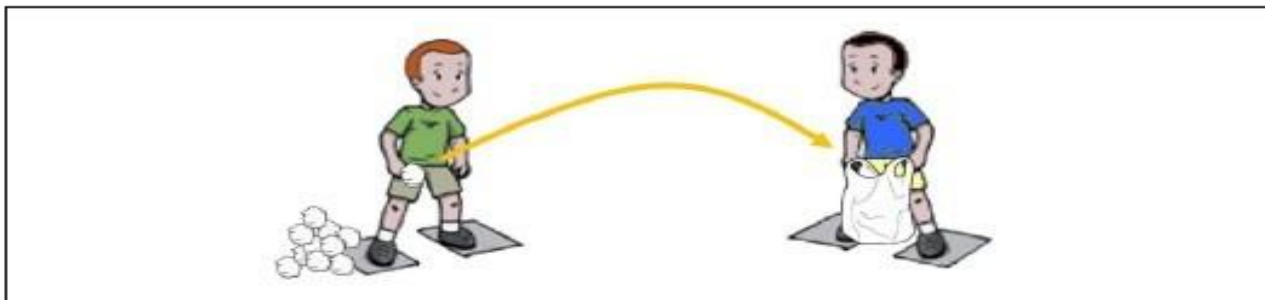


Ce qu'il faut faire

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.

Défi n° 5 : L'épreuve artistique : Dessine ton sport préféré pour l'USEP 93 !

Fiche explicative : [Site de l'USEP 93](#)

Les enfants sont invités à produire un dessin pour représenter leur sport préféré.
Les productions seront publiées sur le site de l'USEP 93 à la fin du défi.

L'épreuve artistique : Dessine ton sport préféré pour l'USEP 93 ! Défi n°5



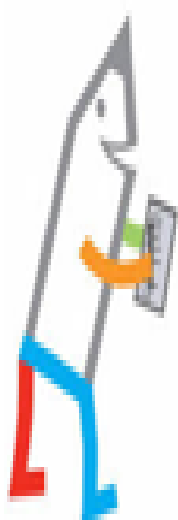
Ce qu'il faut faire

Dessines sur une feuille blanche ton sport préféré,
prends une photo quand il est fini,
envoies le à l'adresse mail suivante :

cdusep93@gmail.com

Matériel

Des crayons de couleurs, un taille crayon et des feuilles blanches.

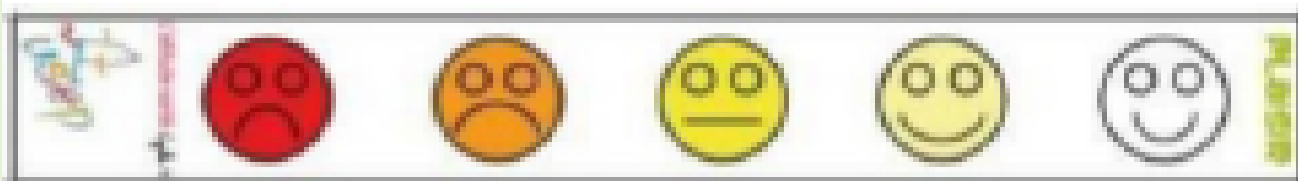


Attitude santé :

Pour chaque défi, tu pourras répondre à ces trois questions.

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

[Attitude santé Cycle 1](#)

[Attitude santé Cycle 2](#)

[Attitude santé Cycle 3](#)

Merci de votre participation !

Pour toute information contacter : cdusep93@gmail.com