

DÉFI SPORTIF N°1

LA CROIX



CYCLE 3

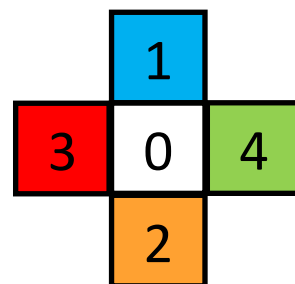
ORGANISATION



Matériel : Un chronomètre, une craie pour tracer une ou plusieurs croix au sol. (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)

Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.

Descriptif : Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînement de rebonds. (0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4)



LE DÉFI



But :

Réaliser le plus de relais possible en 2 minutes.

Chaque joueur doit effectuer 2 tours de croix avant de passer le relais à un autre joueur.

(Ex : Joueur 1 : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 + 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4, le joueur 1 laisse sa place au joueur 2...)

IMPORTANT: 2 tours de croix = 1 enchaînement !

Critère de réalisation :

Les enchaînements sont réalisés « pieds joints ».

Pour favoriser l'émulation, positionner 2 croix face à face et donner un départ commun.

Pour plus de fluidité, ne pas hésiter à tracer plusieurs duos de croix pour répartir les élèves.

Durée du défi : 2 minutes

Je comptabilise le nombre d'enchaînements sur chaque croix mise en place.

Exemple : Croix 1 = Lucie = 3 enchaînements + Sacha = 2 enchaînements soit un total de 5 enchaînements après 2 minutes.

Croix 2 : Bintou = 2 enchaînements + Kenzo = 1 enchaînement soit un total de 3 enchaînements après 2 minutes.

Je conserve le meilleur score, soit la croix 1 avec 5 enchaînements.

Chaque croix commencée est comptabilisée.

3 séries à réaliser

La meilleure performance des 3 séries sera retenue.

JE NOTE LE SCORE



J'indique le score de la classe au sein du tableau Excel.

POUR ALLER PLUS LOIN



> [La Croix - Variantes Cycle 3](#)

> [Des défis-récré plus que jamais d'actualité](#)

> [Réglette des émotions Cycle 3](#)

Accès sur le site (Des outils > La trois réglettes)

DÉFI SPORTIF N°2

PARCOURS MOTRICITÉ



CYCLE 3

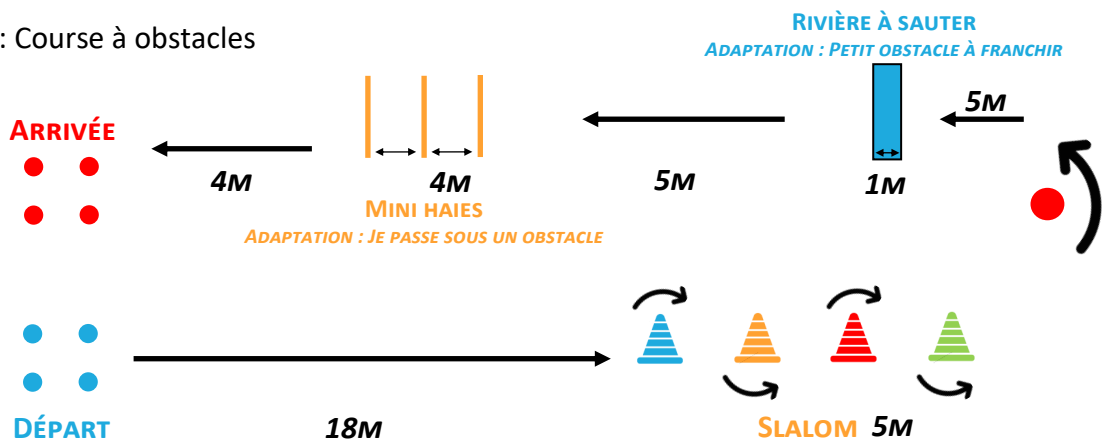
ORGANISATION



Matériel : 3 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), plots.

Objectif : Je cours le plus vite possible

Descriptif : Course à obstacles



LE DÉFI



But :

Réaliser sous la forme d'une course relais, le plus grand nombre de parcours.

Critère de réalisation :

Au signal, le 1er enfant démarre le parcours, il court jusqu'au slalom, le réalise, puis fait demi-tour derrière le plot. Il saute la rivière puis franchit les 3 mini haies. Il s'arrête dans la zone d'arrivée et donne ainsi le départ du 2nd enfant...

Possibilité de construire plusieurs parcours

Durée de l'épreuve : 3 minutes

Je comptabilise le nombre de tours pour chaque parcours.

Chaque tour commencé est comptabilisé.

3 séries à réaliser.

La meilleure performance du (des) parcours, des 3 séries, sera retenue.

JE NOTE LE SCORE



J'indique le score de la classe au sein du tableau Excel.

POUR ALLER PLUS LOIN



> [Parcours Motricité - Variantes Cycle 3](#)

> [Parcours athlétiques - Cycles 2 et 3](#)

DÉFI CULTUREL

QUIZZ - EXPLOITS OLYMPIQUES ET VALEURS CITOYENNES



CYCLE 3

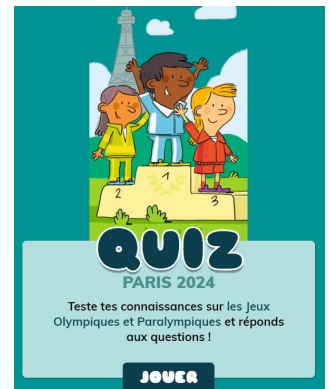
ORGANISATION



Matériel : Dans une salle de classe, un ordinateur, une connexion internet, un vidéoprojecteur.

But : Répondre aux questions

Descriptif : Quizz incollables « Paris 2024 »



LE DÉFI



Je réalise le quizz des incollables « Paris 2024 ».

- 1) Je clic sur le lien disponible ci-dessous afin de débiter le questionnaire. (10 questions)
- 2) Je réalise une première série de question en sélectionnant le niveau de difficulté « **Moyen** »
- 3) Je note le score de la classe après la première série de questions.
- 4) Je réalise une seconde série en sélectionnant à nouveau le niveau de difficulté « **Moyen** »
- 5) Je note le score de la classe après la seconde série de questions.

[>DEMARRER LE QUIZZ<](#)

JE NOTE LE SCORE



J'indique le score des 2 quizz au sein du tableau Excel.

POUR ALLER PLUS LOIN



> [L'USEP et l'olympisme](#)

> [Découvrir l'olympisme avec les incollables](#)

DÉFI ARTISTIQUE

CHORÉGRAPHIE— FLASHMOB

GESTES PROTECTEURS

CYCLE 1

CYCLE 2

CYCLE 3

ORGANISATION



Matériel : Un ordinateur, une connexion internet, un vidéoprojecteur, haut-parleurs, caméra.

But : Créer, mémoriser, faire vivre le pouvoir expressif du corps.

Prévention, rappel et appropriation des recommandations sanitaires, gestes protecteurs (COVID 19)

Descriptif : Création d'une chorégraphie sur la chanson d'Aldebert. « Corona Minus »

LE DÉFI



1) Je télécharge et fais signer le document « Autorisation d'enregistrement de l'image et de la voix » à chaque participant et responsable légal. (Voir « Droit à l'image ci-dessous) Ce document sera conservé par l'école.

2) Rappel du contexte (Covid-19)

3) Rappel des consignes via l'affiche « [Coronavirus, pour se protéger et protéger les autres](#) »

4) Je regarde et écoute la chanson d'Aldebert : « Corona Minus »
Pour accéder à la chanson, clic sur ce satané virus



5) Création d'une chorégraphie simple ou d'un flashmob simple sur la chanson d'Aldebert.
Propositions réalisées par les enfants.

6) Apprentissage et répétition des gestes

7) Réalisation d'une vidéo. (Entre 2 et 5 minutes)

8) Je communique la vidéo à l'USEP 17.

9) L'USEP 17 ajoutera des points à votre classe à réception de la production artistique.

J'ENVOIE MA VIDÉO



J'envoie ma vidéo via le site [Wetransfert](#).

1 - Ajoutez vos fichiers

2 - Je sélectionne ma vidéo

3 - Envoyer à « USEP 17 »

4 - Adresse mail « ufolep-usep-1@laligue17.org »

5 - Message : « Nom et niveau de classe »

6 - Je clic sur « Transférer »

DROIT À L'IMAGE



> [Autorisation d'enregistrement de l'image et de la voix](#)

POUR ALLER PLUS LOIN



> [Danse avec ta chaise-Cycles 1 et 2](#)

> [Dansons la joie de vivre-Cycle 3](#)

> [Création de fanions « Stop Corona Minus »](#)

> [Le défi de Martin Lejeune](#)

DÉFI ARTISTIQUE

LE LOG'OLYMPIQUE USEP



CYCLE 2

CYCLE 3

ORGANISATION



Matériel : Un ordinateur, un vidéoprojecteur, un appareil photo, petits matériels permettant la création du log'Olympique.

But : Créer un Log'Olympique.

Descriptif : Créer un Log'Olympique comprenant le bonhomme USEP, la flamme olympique, le nom de l'association USEP et/ou de l'école.

LOG'OLYMPIQUE USEP



+



+



NOM DE L'ASSOCIATION
USEP

ET / OU

NOM DE L'ÉCOLE

LE DÉFI



1) Présentation du Logo Olympique



2) À l'aide des ressources disponibles dans l'encadré « Pour aller plus loin », je crée un temps d'échanges et de débat avec les enfants.

3) Je présente l'idée de création du Log'Olympique
Exemples de logos : [Défi logo USEP 28](#)

4) Création du log'Olympique de ma classe

5) Je prends en photo le log'Olympique.

6) J'envoie la photo à l'USEP 17.

J'ENVOIE MON LOG'OLYMPIQUE



J'envoie une photo de mon Log'Olympique à l'adresse mail suivante :

ufolep-usep-1@laligue17.org

POUR ALLER PLUS LOIN



> [Les anneaux olympiques](#)

> [L'USEP et l'olympisme](#)

> [Le débat associatif, un outil au service du Vivre-Ensemble.](#)

> [Le concept paralympique JOP 2024](#)