



E-rencontre USEP 35



Une rencontre USEP de classes à distance :

L'USEP est la fédération sportive scolaire de vos enfants/élèves. Notre objectif est de former des citoyens sportifs en complémentarité de l'enseignement de l'EPS. Pour cela, nous organisons chaque année des rencontres sportives pour vos enfants.

Malheureusement, le Covid19 a stoppé pour le moment toutes nos actions traditionnelles mais comme vos enfants ont besoin de bouger et de garder du lien avec d'autres camarades, l'USEP 35 vous propose une autre forme de rencontre... virtuelle :

la E-Rencontre USEP

Principe :

1/ L'enseignant inscrit sa classe à la e-rencontre USEP 35 avant le dimanche 5 avril au soir, par le biais du formulaire suivant en précisant le nom de son école, son nom, le niveau de sa classe, et le nombre d'élèves.

Formulaire d'inscription enseignant

2 / Votre enfant réalise pour le compte de sa classe une série de 4 défis sportifs + 1 défi culturel entre le moment de l'inscription et le 20 avril. (Vous pouvez rentrer ses résultats pendant les vacances)

3/ Vous indiquez ses performances grâce au formulaire en ligne ci-dessous. Votre enfant peut ainsi contribuer à faire progresser sa classe.

Formulaire d'enregistrement des résultats des enfants

4/ à partir du 20 avril, l'enseignant de votre enfant reçoit le résultat de sa classe, et le résultat final est publié.

Attention : tous les défis proposés doivent être réalisés en respectant scrupuleusement les consignes sanitaires du gouvernement, ainsi qu'en respectant les règles du défi, pour des raisons d'équité.

L'objectif est d'atteindre le score le plus élevé possible dans chaque classe de manière à avoir un score cumulé sur l'ensemble du département le plus haut possible. C'est le nombre de points total obtenu par l'ensemble des participants qui sera rendu public sur le site de l'USEP 35 et sur la page Facebook USEP 35.

L'enseignant recevra par mail les résultats à partir du 20 avril.

Merci de votre participation !

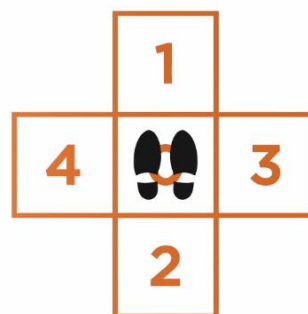
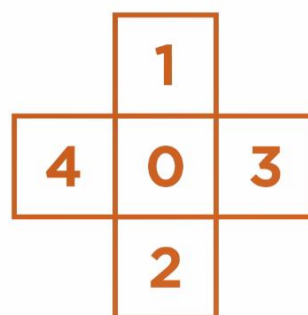
Défi n 1 : Le saut en croix

Objectif : Réaliser en 1 minute un record d'enchaînements du saut en croix

(Enchaînement du saut en croix = 0-1-0-2-0-3-0-4 0-1-0-2-0-3-0-4)

Exemple en vidéo en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://vimeo.com/214805088>



Si vous n'avez pas de craie, on peut s'appuyer sur les carreaux du carrelage ou si vous avez un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...

Votre enfant obtient ainsi son résultat n 1.

Défi n 2 : Le tir au panier

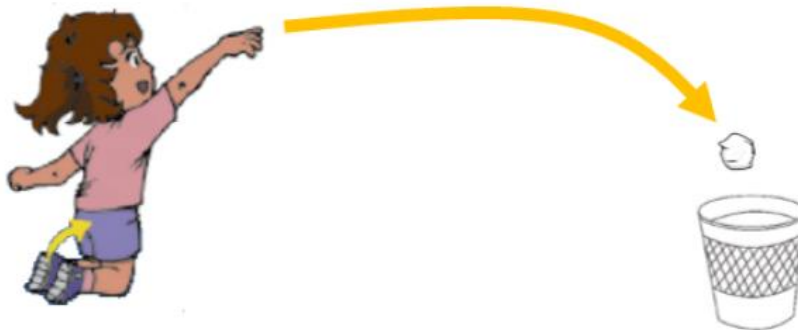
Objectif : Marquer un maximum de paniers en 10 lancers.

Matériel : un seau, des chaussettes roulées en boules.

Maternelles : votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à 1.5m de distance. Il doit bien sûr s'entraîner. On retiendra le record sur 10 lancers consécutifs.

CP, CE1, CE2 : Même exercice mais à une distance de 2m

CM1 et CM2 : Même exercice mais à une distance de 3m



Votre enfant obtient ainsi son résultat n 2 (nombre de lancers réussis).

Défi n 3 : Le défi de Léane

Ce défi est proposé par Léane, de Bains sur Oust, dans le cadre du défi USEP maison.

Objectif : réaliser un maximum de saut en 30 secondes

Vous commencez avec les mains le long du corps et les pieds collés puis écartez les pieds et les mains en sautant et ainsi de suite



Votre enfant obtient ainsi son résultat n 3 (nombre de sauts en 30 secondes).

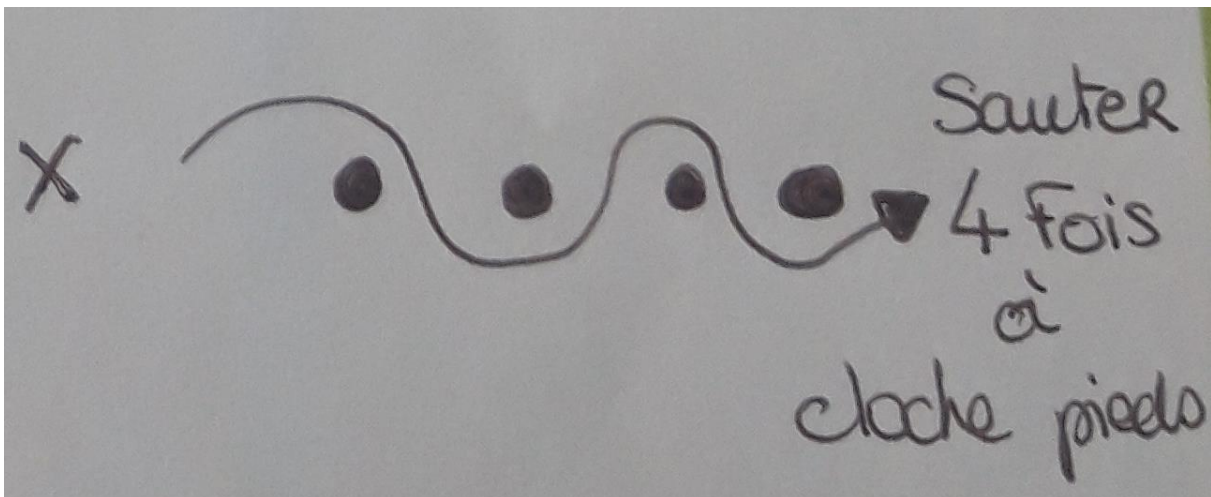
Défi n 4 : Le défi d'Inès

Ce défi est proposé par Inès, de Saint Jacques de la Lande, dans le cadre du défi USEP maison.

Réaliser en 1 minute le maximum d'aller/retour en slalomant entre 4 bouteilles.

Positionner 4 bouteilles d'eau en plastique (ou autre) sur une ligne, espacés d'1 m entre chaque bouteille. L'enfant doit slalomer entre ces 4 bouteilles en tenant une pomme (ou un autre fruit) dans une grande cuillère, bras tendu devant soi. Une fois qu'il a contourné la 4^{ème} bouteille, l'enfant doit sauter 4 fois à cloche pieds en essayant de ne pas faire tomber la pomme de la cuillère. Puis il fait le slalom retour.

Réaliser le maximum d'Aller/Retour en 1 minute.



Votre enfant obtient ainsi son résultat n 4 (nombre d'aller/retour en 1 minute).

Défi n 5 : Le défi culturel sur l'olympisme

Défi adapté pour les plus grands.

Les Jeux olympiques de Tokyo 2020 ont été reportés d'un an. Les suivants auront lieu en France. Autant de raisons de tester les connaissances de votre enfant sur l'olympisme grâce aux jeux en ligne des Incollables

Jeu en ligne des incollables sur l'olympisme

Vous comptabilisez le nombre de bonnes réponses de votre enfant. Rien de vous empêche de réaliser le jeu plusieurs fois. Le nombre de bonnes réponses constitue le résultat n 5.

En route vers Paris 2024 !



Votre enfant obtient ainsi son résultat n 5 (nombre de bonnes réponses)