

Avec votre classe, proposez lors du congrès des enfants, un défi aux autres enfants Usépiens qui, comme vous, sont attentifs à leur santé et « bougent » à la récré.

Carte d'identité de votre classe, de votre association Usep

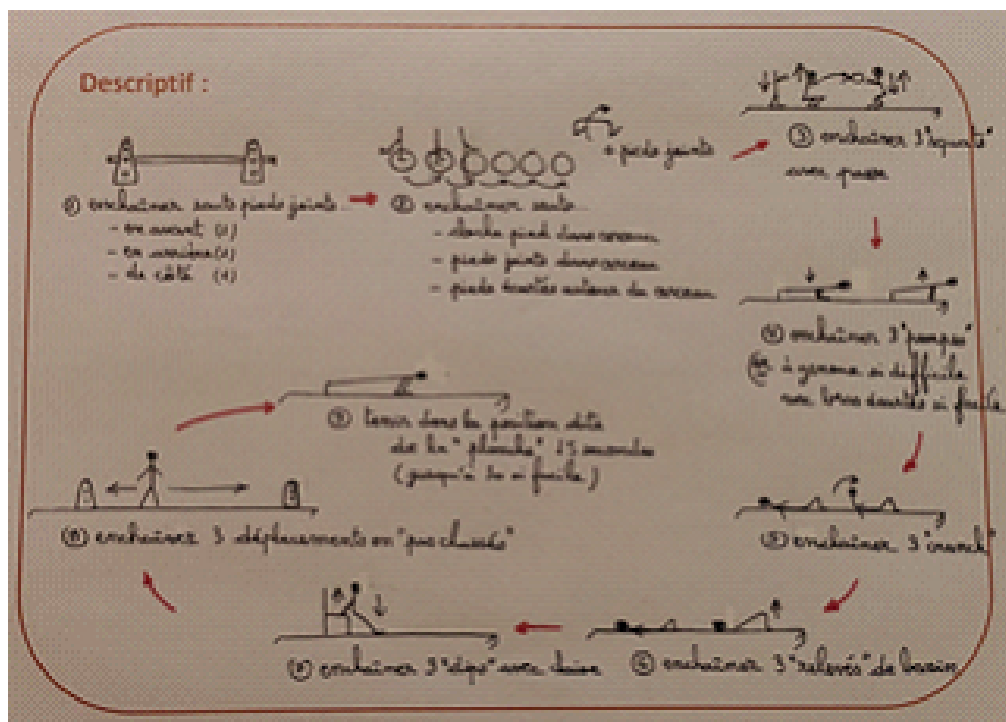
Département : Oise Commune : Noyon

Association Usep : Association USEP du Noyonnais

Niveau de classe : CM2 Effectif : 24

Le défi récré choisi

Descriptif : Réaliser un parcours enchainé d'exercices type renforcement musculaire...





But du jeu :

L'objectif est simple et peut être évolutif.

Il s'agit de réaliser le parcours de renforcement musculaire complet (avec ses 9 étapes), sans se faire mal, en toute sécurité et avec le plus de plaisir possible...

Il est possible d'aménager chaque étape selon les difficultés ou facilités éprouvées... en réduisant/en augmentant la difficulté d'effort à fournir, en réduisant/en augmentant le nombre d'exercices répétés...

Matériel :

- 2 à 6 grands cônes évolutifs (pour tripler éventuellement l'étape 1)
- 1 à 3 barre
- 2 tapis
- 1 ballon type football ou basket-ball
- 1 chaise
- 2 grands cônes

Envoyez votre défi avant le 8 décembre 2020

à l' usep@laligue60.fr

Le sport scolaire de l'École publique



Organisation
des Nations Unies
pour l'éducation,
la science et la culture



sous le patronage
de la Commission
nationale française
pour l'UNESCO



académie
Amiens

direction des services
départementaux
de l'éducation nationale
Oise



oïse
LE DÉPARTEMENT

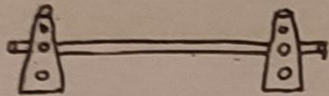


Région
Hauts-de-France



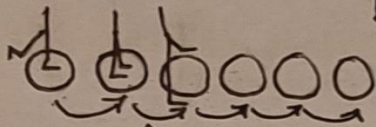
AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

Descriptif :



① enchaîner sauts pieds joints... →

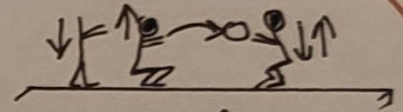
- en avant (1)
- en arrière (1)
- de côté (1)



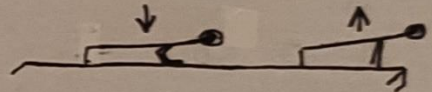
+ pieds joints

② enchaîner sauts...

- cloche pied dans cerceau
- pieds joints dans cerceau
- pieds écartés autour du cerceau



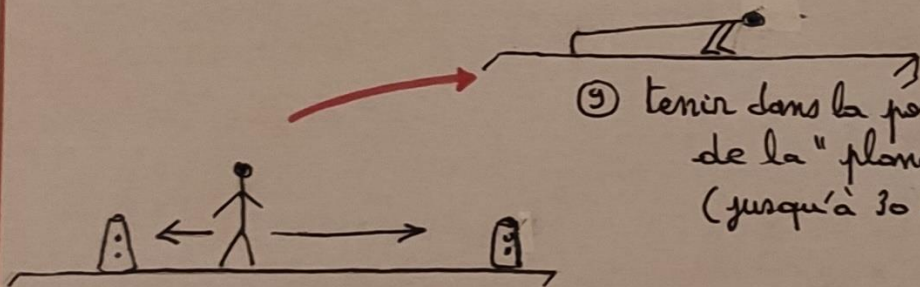
③ enchaîner 3 "squats" avec barre



④ enchaîner 3 "pompes"
 (= à genoux si difficile
 avec bras écartés si facile)



⑤ enchaîner 3 "crunch"

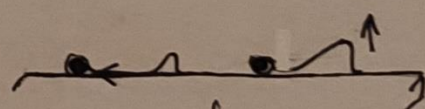


⑥ tenir dans la position dite de la "planche" 15 secondes (jusqu'à 30 si facile)

⑦ enchaîner 3 déplacements en "pas chassés"



⑦ enchaîner 3 "dips" avec chaise



⑧ enchaîner 3 "relevés" de bassin

