

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

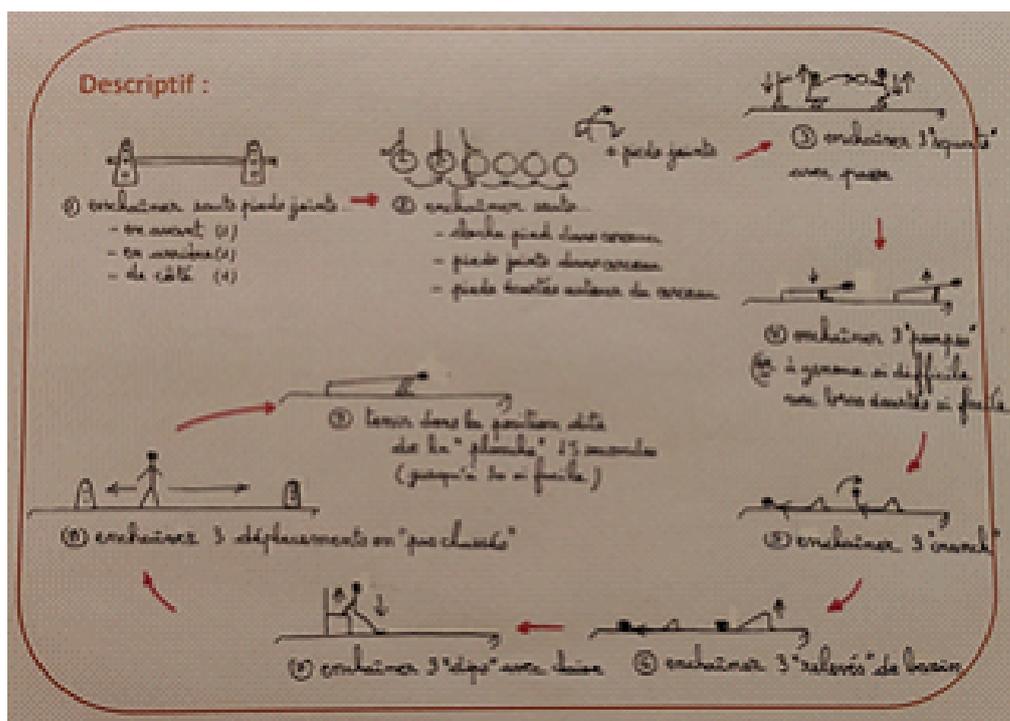
Département : Oise Commune : Noyon

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

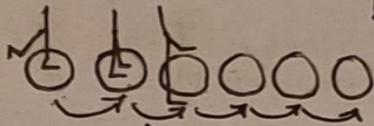


Descriptif :



① enchaîner sauts pieds joints... →

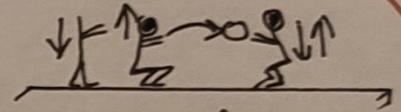
- en avant (1)
- en arrière (1)
- de côté (1)



+ pieds joints

② enchaîner sauts...

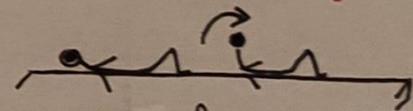
- cloche pied dans cerceau
- pieds joints dans cerceau
- pieds écartés autour du cerceau



③ enchaîner 3 "squats" avec passe



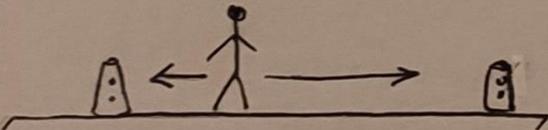
④ enchaîner 3 "pompes"
 (= à genoux si difficile
 avec bras écartés si facile)



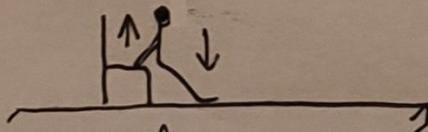
⑤ enchaîner 3 "crunch"



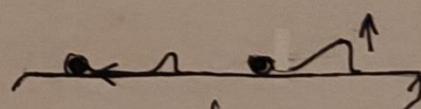
⑥ tenir dans la position dite de la "planche" 15 secondes (jusqu'à 30 si facile)



⑦ enchaîner 3 déplacements en "pas chassés"



⑧ enchaîner 3 "dips" avec chaise



⑨ enchaîner 3 "relevés" de bassin