

Défis USEP à réaliser en récréation.

### L'équilibriste

Transporter d'un point à un autre un objet (personnel) placé sur sa tête. (sa trousse de classe.....)

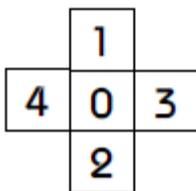
Matérialiser des couloirs (avec cônes ou tracer à la craie), pour éviter tout contact (avec une zone d'au moins 1m50, entre chaque couloir).

La distance à parcourir est d'environ 15 mètres.

La parcourir en marchant, en courant à reculons, en sautillant....

On peut ajouter des obstacles dans le parcours.....

### Les sauts en croix



La croix est tracée au sol. On peut la remplacer par des cerceaux plats. Ou la faire à l'intérieur en utilisant le dessin des carrelages.

Dans un temps chronométré (sablier pour les plus jeunes fabriqués avec eux en utilisant deux bouteilles), sauter en repassant toujours par 0.

Partir du centre de la croix :0

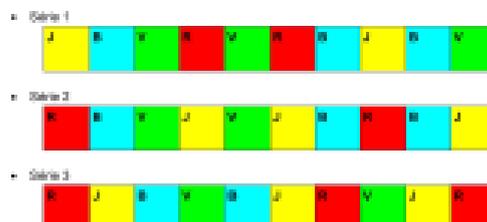
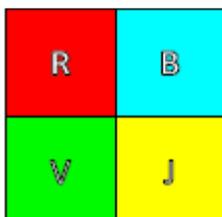
Et sauter : 0/1, 0/2, 0/3, 0/4...

Même chose sur un pied : d'abord pied droit, puis pied gauche.....

Enchaîner les 3 séries pour les plus grands.

Autre croix possible avec des cerceaux de couleurs par exemple.

Sauter en respectant une suite de couleur, selon un temps déterminé ou non.



Autre proposition avec des lettres ou des nombres.

R	S	E
T	A	O
P	H	L

0	1	2
3	4	5
6	7	8

On peut envisager de donner une suite à réaliser, après l'avoir lue et mémorisée.

Ex :

T	S	A	O
---	---	---	---

0	3	4	7
---	---	---	---

**Même principe avec un départ au milieu.**

Revenir au centre

1	4	2
3	♥	3
2	4	1

Se placer au centre et réaliser les sauts dans l'ordre donné sur une feuille.

- On peut sauter **deux fois dans la même case** en revenant toujours sur les pieds au centre entre chaque nouveau saut.

1 – 1 – 4 – 2 – 2 – .....

- Ou **rebondir dans la case** quand il y a 2 fois le même nombre avant de revenir au centre....

**Le saute-barrière**

Dessiner ou matérialiser une barrière au sol.

Matérialiser des couloirs dans lesquels les enfants doivent rester avec une distance suffisante entre chaque couloir.

- 1) En un temps déterminer, sauter de chaque côté de la barrière, et compter le nombre de sauts faits. (Effectuer des allers/retours)
- 2) Réaliser 10 allers/retours et chronométrés le temps réalisé pour les faire.



