



# E-SEP'athlon

## La rencontre virtuelle USEP'ATHLON



L'association USEP de l'école te permet de participer à une action virtuelle : **E-SEP'athlon**.

Chaque semaine, tu devras relever un nouveau défi !

Tu pourras le faire tout seul ou en famille.

89 classes du département des Deux-Sèvres sont engagées dans l'aventure, cela représente 1 920 enfants.

Avec les copains et les copines de la classe, remporte un maximum de points !

**Reprends ton souffle !**

**DÉFI 1** - du lundi 30 mars au vendredi 3 avril

**... QUIZZ USEP & QUIZZ OLYMPIQUE !**



**DÉFI 2** - du lundi 6 au vendredi 10 avril

**... DÉFI SARBACANE !**

**1 Construis ta sarbacane.**

Tu peux suivre les consignes en page 2 pour construire ta sarbacane.

**2 Construis ta cible.**

Tu peux suivre les consignes en page 2 pour construire ta cible.

**3 Participe au défi avec tes copains et copines.**

Tu vérifies ton matériel et tu peux t'entraîner, seul-e ou en famille (5 personnes maximum).

Chaque personne tire 5 fois dans la cible et tu additionnes les points de tous les participants.

Tu souhaites que ton résultat soit pris en compte pour le défi de ta classe, demande à un adulte de t'aider à inscrire les points sur le site suivant :

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=W6gii-2HM0yKculMw4zSGLDBANU22sNDtFRBG6ZeZyVUREFPTUJDOfpIQjZFN0Q5WIJPTjdYV0oxRi4u>

**DÉFI 3** - du mardi 14 au vendredi 17 avril

**... ACTIVITÉS ENCHAINÉES !**



.....

Le sport scolaire de l'École publique

À l'origine utilisée pour la chasse par certaines tribus d'Amérique du Sud, la sarbacane est une arme très ancienne qui se compose d'un tube dans lequel est inséré un projectile (cône, fléchette, bille...) qui est lancé sur la cible à la force du souffle. Aujourd'hui l'usage de la sarbacane, est resté populaire auprès des enfants et chez les adultes, elle constitue un sport de tir à part entière.

## Construis ta sarbacane

Avant de commencer, tu as besoin de :

- 1 paire de ciseaux
- 1 paille large et rigide
- Des cure-dents en bois
- Des cotons-tiges
- Du ruban adhésif fin

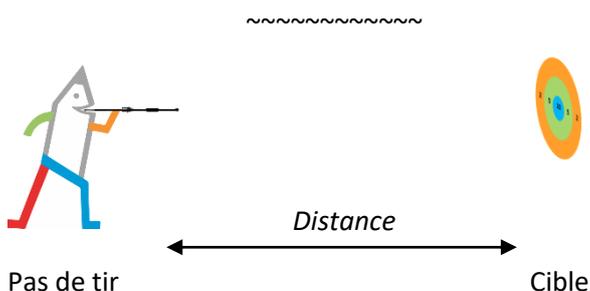
① Découpe l'extrémité du coton-tige à 2 cm du bord, insère le cure-dents dans le tube en plastique puis maintiens l'ensemble avec un morceau de ruban adhésif.

Tu obtiens **un projectile**. Tu peux en créer plusieurs.



② Pour utiliser la sarbacane, fais glisser le projectile à la base de la paille (partie en coton vers la bouche). Place la base de la sarbacane dans la bouche en la tenant d'une main.

Vise et souffle d'un coup pour expulser le projectile sur la cible que tu auras construite.



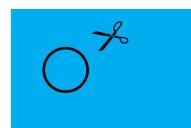
*Distance* : - **2 mètres** pour un GS, CP ou CE1  
 - **3 mètres** pour une CE2, CM1 ou CM2  
 - **4 mètres** pour les autres personnes

## Construis ta cible

Avant de commencer, tu as besoin de :

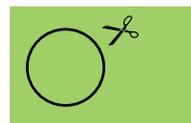
- 3 feuilles de 3 couleurs différentes (c'est mieux si elles sont un peu cartonnées)
- 1 verre
- 1 petite assiette ronde
- 1 grande assiette ronde
- 1 crayon
- 1 paire de ciseaux
- La colle

① Choisis une feuille, positionne le verre à l'envers sur cette feuille, puis trace un trait autour de ce verre. Découpe cette feuille en suivant la trace.



Tu obtiens le **petit disque** de la cible.

② Recommence en utilisant cette fois-ci la petite assiette et une feuille d'une autre couleur.



Tu obtiens le **disque moyen** de la cible.

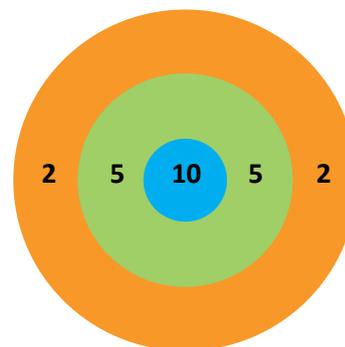
③ Utilise cette fois-ci la grande assiette et la dernière feuille.



Tu obtiens le **grand disque** de la cible.

④ Colle le petit disque au milieu du disque moyen. Colle ensuite le disque moyen au milieu du plus grand disque.

Tu obtiens **la cible** pour jouer à la sarbacane :



⑤ Pour faciliter le décompte des points, tu peux inscrire les nombres suivants sur la cible :

- 10 points pour le **petit disque**
- 5 points pour le **disque moyen**
- 2 points pour le **grand disque**

⑥ Avec un adulte, choisis un endroit où tu peux accrocher ou poser cette cible.