



# 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 !

**Fais preuve d'imagination !**

**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 !**



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

**... ACTIVITÉS ENCHAINÉES !**

**1 Rassemble du matériel et imagine un parcours.**

Le parcours sera composé d'une activité de déplacement en roulant\*, d'une activité de déplacement à pieds et d'une activité de tir. Tu trouveras quelques idées en page 2.

*\* Seulement en extérieur*

**2 Réalise ces activités enchainées seul-e ou en famille.**

Une fois le parcours installé, à l'intérieur ou l'extérieur de la maison, tu réalises le parcours créé en enchainant les trois (ou deux) activités. Tu choisis de réaliser ces activités seul-e, en famille, en équipe ou sous une autre forme.

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

Tu réalises un reportage sur ce que tu as vécu. Tu peux écrire un texte, prendre des photos réaliser une vidéo... A toi de choisir.

Le 11 mai, pour la reprise de l'école, tu apporteras ton reportage et tu le partageras avec tes copains et copines de la classe.

Les situations proposées sont inspirées des « [Activités enchainées à l'USEP](#) ». Ce document à été construit dans le cadre d'un partenariat entre l'USEP nationale et la fédération française de Triathlon.

Voici à quoi peut ressembler le parcours final :



## A l'intérieur de la maison

➡ Pas de déplacement en roulant à l'intérieur de la maison.

➡ Les activités de tirs que tu peux imaginer :

- Lancer de chaussettes dans une poubelle
- Lancer de balles dans une caisse
- Tir à la sarbacane (voir défi n°2)
- Lancer de petits sacs dans une zone tracée au sol avec du ruban adhésif
- Faire rouler une balle dans une boîte en carton
- ...

➡ Les déplacements à pieds que tu peux imaginer :

- Tracer un parcours avec des feuilles au sol ou/et du ruban adhésif
- Slalomer entre des objets
- Ramper sous une chaise
- Courir en passant sous les jambes d'un adulte
- Marcher sur les genoux (moquette ou tapis)
- ...

## A l'extérieur de la maison

➡ Les déplacements en roulant que tu peux imaginer :

- Parcours à vélo
- Parcours avec une trotinette
- Parcours avec une draisienne
- ...

➡ Les activités de tirs que tu peux imaginer :

- Tir à la sarbacane (voir défi n°2)
- Lancer de quilles de mölkk
- Lancer de boules de pétanque en plastique
- ...

➡ Les déplacements à pieds que tu peux imaginer :

- Tracer un parcours avec des cailloux
- Sauter au-dessus de branches de bois
- Slalomer entre des pots de fleurs
- ...