

Semaine du lundi 6 avril au vendredi 10 avril

Envoie -moi ta vidéo
par We Transfer
quand tu veux !

Défi du mardi 7 avril

L'Athlé ça se vie !

Au mois de juin, nous devons participer à une journée
USEP, l'athlé ça se vie...
alors nous allons commencer à nous entraîner !

- 1 - Va sur le site rubrique EPS puis lis l'article
« Défi récré athlé » (pour t'échauffer)
- 2 - Suis le lien vidéo dans l'article ...SURPRISE !

À l'USEP, l'athlé ça se vie !

Dans de nombreuses associations USEP de France, métropole et DOM-TOM, des enfants comme toi vont relever le défi « récré - athlé » lancé par Christophe Lemaître, parrain de cette opération nationale.

Tu sais qu'à ton âge, pour être en forme, il faut « bouger », avoir une pratique d'activité physique, chaque jour. Avec ta maîtresse ou ton maître et les enfants de ta classe, tu peux rechercher des informations pour comprendre les bienfaits d'une pratique d'activités physiques et sportives au quotidien.

Trois podiums lui ont permis de devenir l'athlète masculin le plus médaillé de l'histoire des championnats d'Europe. Christophe fait une saison 2011 exceptionnelle, en battant ses records personnels sur 100 et 200m.

À ce jour, Christophe détient toujours le record de France sur 200m avec un temps de 19'80" (CM, Daegu 2011). Il réalise cette même année son temps de référence sur 100m lors des Championnats de France Elite, avec un chrono de 9'92".

S'emparant du record de France de la discipline sur 100m lors de cette compétition, il lui sera repris par Jimmy VICAUT en 2015. (9'86").

La consécration pour Christophe LEMAÎTRE a lieu lors des Jeux olympiques de RIO en 2016, devenant médaillé de bronze olympique sur le 200m, derrière le Jamaïcain Usain BOLT 1^{er} et le Canadien André DE GRASSE 2nd.

Défi «récré-athlé» : le saut en croix - Regarde la vidéo

Matériel : Une craie pour tracer la ou les croix.
(5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4).
1 chronomètre

But : Rebondir le plus vite possible.

Descriptif : Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînement de rebonds :
0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0
(À chaque fois, tu repasses par la case centrale).

Les défis :

1. Tout seul
 - Enchaîner 2 séries de rebonds.
 - Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche).
 - Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30".
2. A deux, chacun sur une croix
- Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.

3. A deux, en relais sur la même croix
 - Réaliser des records en se relayant. Après 2 enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.
4. Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix
 - Réaliser le plus de relais possibles avec 2 enchaînements par joueur.
 - Réaliser, le plus rapidement possible, une série de 8 enchaînements.
 - Réaliser en 2'30", le plus de relais possibles, avec 2 enchaînements par joueur.
5. À toi d'inventer d'autres défis !

Dans tes amis(es), avec tes amis(es), teste le défi de Christophe Lemaître puis dis ce que tu ressens.

Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?
- Combien de temps as-tu « bougé » ?
30" à 1 min 1 à 2 min
2 à 5 min 5 à 10 min
- Quel effort as-tu fourni?
C'est facile
Ça commence à être dur
C'est dur
C'est très difficile