

PRÉSENTATION

L'USEP (Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré) est la fédération sportive scolaire de votre enfant. [C'est quoi l'USEP ?](#)

Notre objectif est de former des citoyens sportifs et de dynamiser l'enseignement de l'EPS au travers de rencontres sportives rassemblant des classes ou des associations d'écoles. Ces rencontres, sur le temps scolaire le plus souvent, permettent à votre enfant de développer des compétences sportives et sociales.

Malheureusement, la fermeture des écoles et le confinement lié au Covid-19 ont stoppé toutes nos activités durant une période encore indéterminée. Vos enfants ont toujours besoin de bouger et de garder du lien avec leurs camarades.

Reprenant une idée originale de l'USEP 66, l'USEP 24 en collaboration avec **l'équipe des conseillers pédagogiques en EPS du 24** vous propose donc une autre forme de rencontre : **l'E-Rencontre, une rencontre virtuelle où chaque enfant va apporter des points pour sa classe et son association d'école.**

PRINCIPE

1/ Jusqu'au 4 mai, l'enseignant de la classe de votre enfant **s'inscrit à l'E-Rencontre#2 Usep**, ouverte à tous les enseignants des écoles publiques de Dordogne, que l'école dispose ou non d'une association sportive scolaire affiliée à l'Usep.

2/ Avant le 11 mai, votre enfant réalise pour le compte de sa classe (et de son association d'école) une série de 4 défis sportifs, 1 défi artistique et 1 défi culturel. Vous indiquez ses performances grâce au formulaire en ligne accessible à l'adresse : [formulaire réponse](#). **Nous vous faisons confiance pour la validation des résultats, dans le respect de l'adversaire et sans triche, c'est le plus important pour nous à l'USEP.** Grâce à ses performances, votre enfant peut contribuer à faire gagner une dotation en matériel sportif à son association sportive scolaire.

Pour cette nouvelle édition, **les adultes jouent le jeu !** Parents, enseignants peuvent participer aux défis eux aussi et faire une partie ou l'ensemble de l'E-rencontre : ils déposeront leurs résultats sur ce [formulaire réponse adulte](#) , et leur participation sera comptabilisée lors des résultats.

Tous ces défis sont une occasion de pratiquer une activité physique. Aussi, ces défis constituent une situation nouvelle face à laquelle **les élèves doivent s'entraîner pour être performants** : il est donc nécessaire d'essayer à **plusieurs reprises** chacun des défis avant de se lancer dans la course au record !

Attention : tous les défis proposés doivent être réalisés en respectant scrupuleusement les consignes sanitaires du gouvernement.

A VOS MARQUES, PRÊT... DEFIEZ-VOUS !

Cliquez sur le titre du défi pour en trouver une illustration, et sur l'étoile pour voir une vidéo.

DÉFI N° 1 : [Monter et descendre de la chaise](#)

But : Monter et descendre de la chaise le plus de fois possible dans le temps imparti (30 s en maternelle, 4 5s en CP CE1 CE2, 1 mn en CM1 CM2).



Matériel : Une chaise **stable**, adaptée à la taille de l'enfant (hauteur de genou), ou un tabouret, un marchepied, voire une marche pour les plus petits.

Le nombre de montées sur la chaise constitue le **résultat n°1** de votre enfant.

Pour aller plus loin : [La boîte à Défis Récré USEP](#)



DÉFI N° 2 : [Chamboule-tout](#)

But : Faire tomber les 10 objets le plus rapidement possible.



Matériel : 10 objets à renverser (bouteille vide, boîte de lait ou de conserve vide, rouleaux de papier toilette, quille...), 5 projectiles (chaussettes roulées, balles en mousse...), un chronomètre.

Le **résultat n°2** est le temps (en secondes) nécessaire pour faire tomber tous les objets.

Variables :

- Maternelles: Distance de 1m.
- CP, CE1, CE2 : Distance de 2m.
- CM1 et CM2 : Distance de 3m.

Pour aller plus loin : [Drôles de lancers](#)



DÉFI N° 3 : [La pelle mécanique](#)



But : Ranger le plus de peluches (ou rouleaux de papier toilette) possible dans le panier en 1 minute : **attraper les objets avec les pieds et les faire passer par-dessus la tête** pour les poser dans le panier.

Matériel : une vingtaine de peluches/ rouleaux de papier toilette (objets mous pouvant être saisis avec les pieds), une caisse, un panier ou un carton (non indispensable)

Variables :

La distance entre les peluches à attraper et le panier doit être adaptée à l'enfant. Il est possible de disposer le panier à hauteur des hanches de l'enfant s'il ne parvient pas à réaliser le défi, ou même placer les peluches à sa gauche et le panier à sa droite...

Pour aller plus loin : [Appli EPS&COO](#) et notamment [cette fiche](#).

DÉFI N° 4 : réaliser une figure d'acroport en famille.

Sur cette activité, recherchez uniquement le plaisir de réaliser cette activité en famille. Pour vous donner des idées, vous pouvez consulter [notre série de figures](#) ou en inventer une ! **Vous êtes également invités à consulter [les consignes de sécurité de cette activité](#).** Vous pourrez nous envoyer la photo via le formulaire en ligne. Avec votre accord, nous la diffuserons sur les [réseaux sociaux](#). (photos de moins d'1 Mb)

Pour aller plus loin : [La malette Défi Gym](#)



DÉFI n°5 : production artistique "1 dessin pour 1 soignant"

Afin de montrer notre solidarité envers les EHPAD, nous invitons les enfants à produire un dessin, et pour les plus grands un court texte, un poème ... [Un document avec quelques propositions pour les plus grands](#).

Nous valoriserons les productions des enfants sur les [réseaux sociaux](#) (sauf indication de votre part). Vous photographierez la production et nous la transmettez via le formulaire résultat.

DÉFI N° 6 : Le jeu des 7 différences

But : Réaliser deux photos d'une scène identique en y glissant 7 différences

Pas de matériel particulier, mis à part un outil de capture d'image (appareil photo ou smartphone).

Ce [jeu des 7 différences](#) peut concerner une activité sportive (parcours, figure d'acroport), ou tout autre thème. Exemple :



Vous transmettez vos deux photos (moins d'1 Mb) « presque identiques » via le formulaire réponse.

Pour les plus grands, proposer la correction en **descrivant précisément** les différences à l'écrit.



A VOUS DE JOUER

Et merci de votre participation !

Nb : merci de ne pas envoyer des photos trop volumineuses (moins d'1Mb) en les redimensionnant sinon nous ne pourrons pas les recevoir.