

Le défi-récré — MODE D'EMPLOI

Pourquoi?

Pour

- Rendre nos jeunes USEPiens acteurs de leur santé
IL'USEP impulse une dynamique de continuité afin que les enfants, les familles prennent conscience de la nécessité d'une pratique quoti-dienne, tout au long de la vie. « **Au moins 60 min d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour** » (Recommandation PNNS)
- Rendre nos jeunes USEPiens créatifs
- Créer du lien entre nos associations
- Communiquer sur des temps forts et offrir une vitrine à l'opération

Christophe Lemaître, parrain de l'opération, lance le défi-récré!

- En 2017, **Christophe Lemaître** lance un 1er défi à nos jeunes USEPiens : **le saut en croix**.

Le [clip vidéo](#)

La [fiche du défi](#) pour les élèves



- Depuis, les USEPiens « bougent à la récré », innovent et créent à leur tour des défis-récré. Consultez la [boîte à défis](#)
- Chaque année, Christophe Lemaître relève un des défis imaginés par une classe. Peut-être le vôtre en 2019?

Regardez les défis créés par les USEPiens !



2017



2018



2019

Chaque classe inscrite sur une rencontre USEP « A l'USEP, l'athlé ça se VIE! » peut participer au défi-récré et contribuer ainsi à remplir la **BOÎTE à DEFIS**

Les outils

- Le [clip vidéo](#)
- Le [défi de Christophe Lemaître](#)
- La fiche [formulaire](#) pour la classe
- La [boîte à défis](#)

Mode d'emploi

- Visionner le [clip vidéo](#) du 1er défi lancé par Christophe Lemaître.
- Dans la cour, à l'aide de la fiche, mettre en place [le saut en croix](#) et tester les situations proposées.
- Sur la fiche, identifier son ressenti, sa quantité de pratique et l'intensité de l'effort fourni.
- Au sein de la classe, imaginer à son tour un « **défi-récré athlé** » et compléter la [fiche type](#) pour le partager avec d'autres USEPiens.
- Le jour de la rencontre sportive associative USEP, apporter sa fiche « défi-récré », en autant d'exemplaires que de classes participantes, et échanger ainsi des défis.
- Pour continuer à bouger à la récré, piocher dans la [BOÎTE](#) de nouveaux défi-récré. Sur le site de l'USEP nationale.