



## e-Rencontre USEP

### Présentation

L'USEP 34 vous propose donc une autre forme de rencontre : l'**e-Rencontre**, une **rencontre virtuelle où chaque élève va apporter des points pour sa classe et son école.**

### Principes

1/ La semaine du 20 au 24 septembre 21, votre classe réalise une série de 4 défis sportifs (CI, CII et CIII) et 1 défi culturel « Quizz Incollables » (CII et CIII)

2/ L'enseignant dépose ensuite la « fiche résultat » complétée sur le Drive au plus tard avant le 30 septembre 2021

**Suivant les résultats de la classe, une médaille lui sera attribuée :  
or, argent ou bronze !**

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

---

#### USEP 34

Maison départementale des Sports de la Garonne  
ZAC Pierre Vives  
Esplanade de l'égalité  
34080 MONTPELLIER

Tél : 06 20 05 01 45

<http://herault.comite.usep.org>

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré



## **Descriptif**

### **DÉFI N° 1 : Athlétisme – La croix**

Fiche explicative : [Défi n°1 Athlétisme](#)

Vidéo explicative : <https://vimeo.com/214805088>

**But** : Rebondir le plus vite possible en 1 minute.

**Matériel** : craie ou cerceaux, chronomètre... Si on n'a ni craie ni cerceaux, on peut s'appuyer sur le carrelage du sol ou si on a un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...

☀ **Comptabiliser sur la « fiche résultat » le nombre de sauts des élèves, cela constituera le résultat n°1 de votre classe.**

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

### **DÉFI N° 2 : Basket – Les échelles**

Fiche explicative : [Basket](#)

**But** : Marquer un maximum de panier en 10 lancers.

**Matériel** : un panier, un ballon ou à défaut un seau et des chaussettes roulées en boules.

**Variables** :

- ▶ Maternelles: votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à 1,50m de distance. Il doit bien sûr s'entraîner. On retiendra le record sur 10 lancers consécutifs.
- ▶ CP, CE1, CE2 : Même exercice mais à une distance de 2m
- ▶ CM1 et CM2 : Même exercice mais distance de 3m

☀ **Comptabiliser sur la « fiche résultat » le nombre de lancers réussis des élèves, cela constituera le résultat n°1 de votre classe.**

**Pour aller plus loin** : [Basket à l'école](#)

---

## **USEP 34**

Maison départementale des Sports de la Garonne  
ZAC Pierre Vives  
Esplanade de l'égalité  
34080 MONTPELLIER

Tél : 06 20 05 01 45  
<http://herault.comite.usep.org>  
Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré



### **DÉFI N° 3 : Jeu traditionnel – Les déménageurs (pour les cycles I et II)**

Fiche explicative : [Jeux traditionnels](#)

**But** : Transporter le plus d'objets possibles en un temps maximum.

**Matériel** : 2 caisses, plusieurs objets de différentes tailles et matières (non fragiles), un plateau (morceau de carton...), chronomètre.

**Variables** :

- ▶ Maternelles : parcours de 5m sans obstacle (durée 30s)
- ▶ CP, CE1, CE2 : parcours de 5m sans obstacle (durée 1min)
- ▶ CM1 et CM2 : parcours de 5m avec obstacles, (ex : cartons à sauter ou à éviter) (durée 2 min)

☀ **Comptabiliser sur la « fiche résultat » le nombre d'objets rapportés par les élèves, cela constituera le résultat n°1 de votre classe.**

**Pour aller plus loin** : [Jeux d'antan, jeux d'enfants](#)

### **DÉFI N° 3 : Athlétisme : le 5000 ! (pour le cycle III)**

**But** : Courir la distance de 5000m en relais en un minimum de temps.

**Précision** : la distance de course sera de 100m.

**Matériel** : chronomètre, plots, témoin...

**Suggestions** : balisage d'un carré de 25m de côté, un AR sur 50 ou un cercle d'un rayon de 16m !

☀ **Toute la classe réalise le défi. Chaque élève devra courir au moins une fois. Est inscrit sur la fiche le temps réalisé par la classe et cela constituera le résultat n°3 de votre classe.**

---

#### **USEP 34**

Maison départementale des Sports de la Garonne  
ZAC Pierre Vives  
Esplanade de l'égalité  
34080 MONTPELLIER

Tél : 06 20 05 01 45

<http://herault.comite.usep.org>

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré



## **DÉFI N° 4 : Gymnastique – Figure acrosport**

### Gymnastique

**But** : Réaliser une figure duo, une figure trio et une figure quatuor avec des élèves différents.

**Matériel** : tapis de sol dans l'idéal ou pelouse

☀ **Toute le classe peut réaliser différentes figures duo, trio, quatuor. Envoyer une photo duo, trio, quatuor parmi celles que vous aurez choisies.**

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

## **DÉFI N° 5 : Quiz– Les Incollables Exploits Olympiques et Valeurs Citoyennes (CII et CIII)**

**Lien vers le défi** : [Les incollables sur les jeux Olympiques](#)

**But** : Répondre à un des quatre incollables au choix. Pas de temps limité.

**Matériel** : accès à Internet

☀ **Le score établi par votre classe constituera le résultat n°4.**

**Pour aller plus loin** : [Répondre aux autres incollables](#)

---

### **USEP 34**

Maison départementale des Sports de la Garonne  
ZAC Pierre Vives  
Esplanade de l'égalité  
34080 MONTPELLIER

Tél : 06 20 05 01 45  
<http://herault.comite.usep.org>  
Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré