



## e-Rencontre USEP

### Présentation

A l'occasion de la JNSS, l'USEP 34 vous propose 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 18 au 22 septembre 2023, votre classe réalise une série de 4 défis sportifs (C1, C2 et C3)

2/ L'enseignant envoie ensuite la « fiche résultat » document à l'adresse : [usep34@ac-montpellier.fr](mailto:usep34@ac-montpellier.fr) au plus tard avant le 29 septembre 2023

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

---

#### 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>

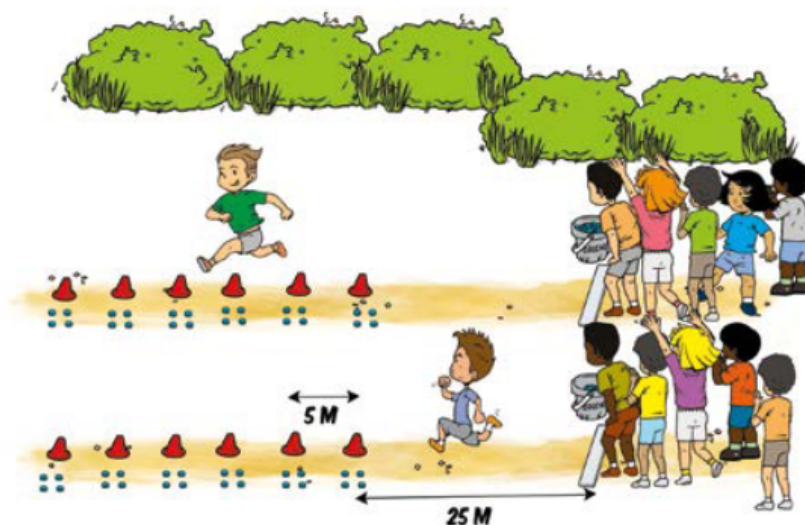
Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

## Descriptif

### DÉFI N 1 : Athlétisme – course en relais

**But** : Rempporter le maximum de points en 6 minutes.

**Matériel** : plots / coupelles, bouchons, chronomètre, 2 seaux...



Disposer les élèves en deux équipes. Il est important de préciser que celles-ci ne s'affrontent pas mais que toutes deux réalisent une performance pour la classe. Le meilleur score sera retenu puis inscrit sur la fiche résultat.

Durant 6 minutes, les élèves, à tour de rôle, transfèrent un à un les bouchons placés près des plots dans le seau. Plus le plot est éloigné, plus l'équipe remporte de points (ex : 1<sup>er</sup> plot = 1 point, 2<sup>e</sup> plot = 2 pts, 3<sup>e</sup> plot = 3 pts ...). Chaque joueur choisit le plot qu'il souhaite atteindre et donc la distance qu'il souhaite parcourir. L'objectif, pour l'équipe, étant de rapporter un maximum ou la totalité des bouchons en 6 minutes.

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

Pour aller plus loin : [Le dossier Anim'athlé USEP](#)

## DÉFI N 2 : Basket – Passe à dix

**But** : Réaliser 10 passes le plus rapidement possible.

**Matériel** : un ballon, 16 cerceaux

Les élèves peuvent se déplacer librement sur le terrain.

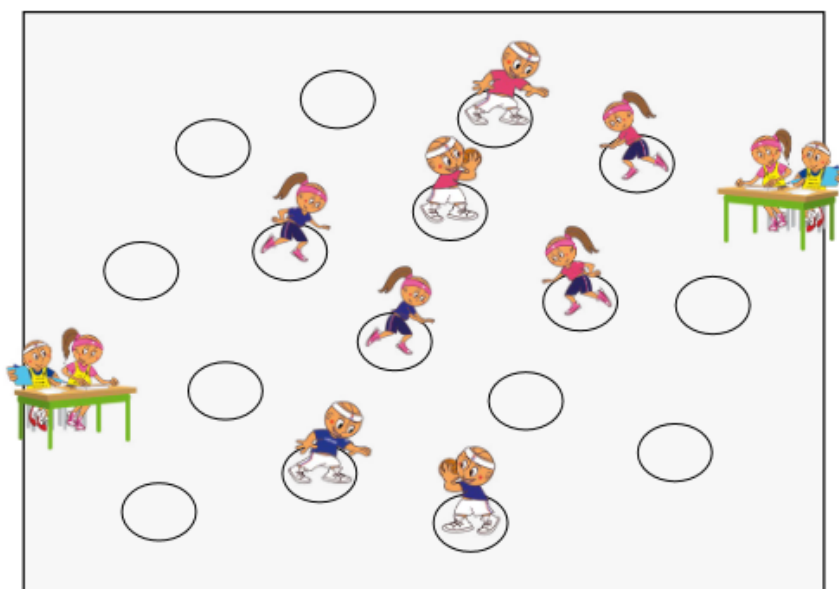
Seuls ceux placés dans un cerceau peuvent recevoir le ballon.

Interdiction de faire la passe à un élève ayant déjà réceptionné le ballon une fois.

Obligation de changer de cerceau après une passe.

Si le joueur n'attrape pas le ballon dans le cerceau ou le laisse tomber, retour à zéro.

Possibilité de changer de cerceau même sans avoir fait une passe.



### Variables :

► Maternelles: Pas de contrainte liée à l'espace (absence des cerceaux). Réaliser le maximum de passes en 5 minutes.

► CP, CE1, CE2 : Même exercice que dans l'énoncé avec 8 passes.

► CM1 et CM2 : Exercice précisé comme dans l'énoncé. Possibilité d'introduire un gêneur.

**Comptabiliser sur la « fiche résultat » le nombre de passes réussies pour des élèves de maternelle.**

**Indiquer le temps réalisé par la classe pour les classes du CP au CM2.**

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

### **DÉFI N 3 : Jeu traditionnel – Les déménageurs (variante « garçon de café »)**

**But** : Transporter le plus d'objets possible sans les faire tomber.

**Matériel** : Une caisse remplie d'objets transportables (environ 30) différents non fragiles, de différentes tailles et poids, une caisse vide, un plateau sans rebord (assiette plastique, morceau de carton rigide...), chronomètre

Déplacer tous les objets d'une caisse à l'autre, à l'aide du plateau, en empruntant le parcours défini, sans les faire tomber.

Le but n'est pas la rapidité de déplacement mais de pouvoir ne pas faire tomber l'objet.

Seuls les objets acheminés sans chute pourront être déposés dans la caisse et comptabilisés.

Possibilité de jouer seul, à tour de rôle, ou à deux pour transporter un seul plateau, ce qui ajoute une contrainte. Le jeu peut alors être une coopération

La durée du jeu est de 6 minutes.

**Variables** :

- ▶ Maternelles : parcours de 5m sans obstacle, sans plateau
- ▶ CP, CE1, CE2 : parcours de 5m sans obstacle
- ▶ CM1 et CM2 : parcours de 5m avec obstacles, (ex : cartons à sauter ou à éviter)

**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 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 la 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](#)

➤ **Pour aller plus loin**

**Quiz– Les Incollables Exploits Olympiques et Valeurs Citoyennes (C2et C3)**

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

**Réaliser un « défi récré » proposé par d'autres classes USEP !**

➔ Se rendre dans la boîte à défis (Cycle 2 ou Cycle 3) pour choisir son défi.

➔ Partager son expérience (photos, vidéos) et proposer un nouveau défi pour les autres classes participantes via le [formulaire à remplir](#)