

E-RENCONTRE USEP _ Parents

Du Mercredi 1^{er} Avril au Mercredi 8 Avril 2020

L'USEP (Union sportive de l'école primaire) est la fédération sportive scolaire de votre enfant.

Notre objectif est de former des citoyens sportifs et de dynamiser l'enseignement de l'EPS. Pour cela, nous organisons des rencontres sportives rassemblant des classes, les écoles usepiennes ou des associations d'écoles. Ainsi les rencontres permettent à votre enfant de développer des compétences sportives et sociales.

Malheureusement, la fermeture des écoles et le confinement lié au Covid-19 a stoppé toutes nos activités durant une période encore indéterminée. Vos enfants ont toujours besoin de bouger et de garder du lien avec leurs camarades. En s'inspirant largement d'une idée originale de l'USEP 66, l'USEP 61 vous propose une autre forme de rencontre : l'E-Rencontre, une rencontre virtuelle où chaque enfant va apporter des points pour sa classe et son école.

PRINCIPE

-  Entre le 1^{er} Avril et le 8 avril, votre enfant réalise pour le compte de sa classe une série de 5 défis sportifs + 1 défi culturel + Bonus Parents
-  Vous indiquez ses performances dans le formulaire en ligne ([cliquer ici](#)). Les performances de votre enfant s'ajouteront à celles de ses camarades pour constituer un score de classe.
-  A partir du 9 avril, vous recevrez par mail le diplôme numérique de participation de votre enfant et les résultats de la E-Rencontre USEP.
-  Afin de saluer l'engagement de tous les personnels soignants ou tout simplement faire passer un message « MERCI » ou « RESTER CHEZ VOUS » (ou toute créativité et la bienvenue), nous vous invitons à réaliser un « **Land'art USEP/Confinement** » avec tous les objets quotidiens de la maison par votre enfant et en y incorporant si possible le logo l'USEP (le Bonhomme ou juste USEP). Vous prenez en photo la réalisation de votre enfant et vous la déposez dans le formulaire de réponse. Une vidéo sera réalisée.

Vous êtes partants ? Alors à vous de jouer !

DEFIS

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

Défi n°1 : SAUT EN CROIX → Réaliser en 1 minute un record de saut en croix

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

1 saut en croix réussi = 0 1 0 2 0 3 0 4 0 à pieds joints

Si vous n'avez pas de craie, on peut s'appuyer sur les carreaux du carrelage ou si vous avez un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...

Votre enfant obtient ainsi son résultat n°1.

Défi n° 2 : LE SOLEIL → Réaliser en 1 minute un record de tours du soleil

Vidéo explicative : <https://vimeo.com/322184127>

Là aussi, toutes les astuces seront bonnes pour remplacer le traçage avec des craies ou autres objets

Votre enfant obtient ainsi son résultat n°2.

Défi n°3 : ADRESSE → Marquer un maximum de panier en 1 minute

Matériel : un seau/panière à linge, des chaussettes roulées en boules / Il doit bien sûr s'entraîner avant la réalisation du défi

Maternelles : seau à 1.5m de distance. CP, CE1, CE2 : seau à de 2m. CM1/CM2 : Seau à 3m

Le record établi en 1min constitue le résultat n° 3

Défi n°4 : EQUILIBRE → Tenir la position du Flamant Rose le + longtemps

Position Flamant Rose : maintenir un équilibre sur un pied sans reprendre appui

Le record de votre enfant constitue le résultat n°4 : Noter le nombre de secondes.

Défi n°5 : COORDINATION → Réaliser une figure d'acroport en famille.

Ici, pas de record à établir.

Simplement le plaisir de réaliser cette activité en famille. Pour vous donner des idées, faites des recherches USEP acroport. Vous pouvez nous envoyer la photo dans le formulaire de réponse. Une compilation des figures sera réalisée.

Défi n°6 : CULTURE SPORTIVE → Quizz Olympique (pour les plus grands)

Tester les connaissances de votre enfant sur l'Olympisme grâce au [jeu en ligne des Incollables](#). Vous comptabilisez le nombre de bonnes réponses de votre enfant. Rien de vous empêche de réaliser le jeu plusieurs fois 😊

Le nombre de bonnes réponses constitue le résultat n°6.

Bonus Parents → Jeu de Mots Mêlés « Olympique »

A réaliser avec l'aide des enfants =), Mots Mêlés : [cliquer ici](#), (version à imprimer ou ouvrez la pièce jointe et utiliser un logiciel classique comme « Paint » et faites le virtuellement)

La réponse vous permet d'obtenir 100 pts

Transmettre les résultats ici : [Formulaire en ligne](#)

Merci de votre participation !

POUR BOUGER D'AVANTAGE

-  Le comité USEP Régional Auvergne-Rhône Alpes, vous propose des Défis Quotidiens, foncez c'est [par ici](#) !!
-  Si vous êtes adeptes des réseaux sociaux, vous n'avez pas échappé au Jeu de l'Oie pour se maintenir en forme alors voici une version réalisée et adaptée pour les enfants = Jeu de l'Oie de la Forme c'est [par ici](#) pour jouer en famille, entre frères et sœurs ... !!
-  Les ressources de l'USEP National sur www.usep.org comme la Boite à Défi.

#RESTERCHEZVOUS

**A TRES BIENTOT POUR DE NOUVELLES AVENTURES
USEPIENNES**