

# Le sport scolaire de l'École publique

NORMANDIE

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire



L'**USEP** (Union Sportive des écoles publiques) a pour objectif de former des citoyens sportifs et de dynamiser l'enseignement de l'EPS à travers des rencontres sportives rassemblant des classes ou des associations d'écoles. Ces rencontres, sur le temps scolaire ou les mercredis, permettent aux enfants 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.

En s'inspirant largement d'une idée originale de plusieurs comités départementaux et régionaux, l'USEP 14 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.***



07 60 45 43 56

Usep14@laligenormandie.org

# Le sport scolaire de l'École publique

.....  
Votre enfant est scolarisé(e) dans une école publique du département du Calvados et sa classe participe à l'E-rencontre de l'Usep 14 ? Inscrivez ses performances réalisées sur les 7 défis grâce au formulaire ici.

## PRINCIPES :

1/ les classes participantes s'inscrivent sur le formulaire accessible à l'adresse suivante : <https://framaforms.org/inscription-de-votre-classe-a-la-e-rencontre-usep-1585228163>

2/ Avant le 10 avril, votre enfant réalise pour le compte de son association d'école une série de 5 défis sportifs et 2 défis culturels. Avec votre enfant, vous indiquez ensuite ses performances grâce au formulaire en ligne accessible à l'adresse :

<https://framaforms.org/resultats-de-votre-enfant-a-la-e-rencontre-usep-14-1585229736>

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

## ***Vous êtes partants ? A vous de jouer !!***

DÉFI N° 1 : Athlétisme – La croix

Fiche explicative : PJ

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

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

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

**Matériel** : craie ou cerceaux, chronomètre

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

**Le nombre de sauts réalisés constitue le résultat n°1 de votre enfant.**

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

DÉFI N° 2 : Le soleil

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

**But** : Réaliser en 1 minute un record de tours de soleil.

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.**



07 60 45 43 56

Usep14@laliguenormandie.org

## DÉFI N° 3 : Jeu traditionnel – Les déménageurs

**Fiche explicative :** PJ

**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 obstacle comme des cartons à sauter ou à éviter (durée 1min)

**Le record établi constitue le résultat n° 3 de votre enfant.**

**Pour aller plus loin :** <https://usep.org/index.php/2017/02/06/jeuxtrad/>

## DÉFI N° 4 : Gymnastique – Figure acrosport

**Fiche explicative :** PJ

**But :** Réaliser le plus grand nombre de figure possible en famille. Attention à la sécurité

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

**Variables :**

- Maternelles : réaliser le maximum de figures en duo
- CP, CE1, CE2 : réaliser le maximum de figures en duo ou en trio
- CM1 et CM2 : réaliser le maximum de figures en duo, en trio ou en quatuor si possible

**Le record établi constitue le résultat n° 4 de votre enfant.**

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

## DÉFI N° 5 : Lancer-adresse

**But :** Marquer un maximum de panier en 1 minute

**Matériel :** un seau/une panier à linge, des chaussettes roulées en boules.

**Variables :**

Maternelles : seau à 1.5 m de distance

CP, CE1, CE2 : seau à 2 m

CM1/CM2 : Seau à 3 m

**Le record établi constitue le résultat n° 5 de votre enfant**

On peut bien sûr s'entraîner avant la réalisation du défi

**DÉFI N° 6 : Quiz– Les Incollables Exploits Olympiques et Valeurs citoyennes**

**Lien vers le défi :** [Les incollables](#) à faire en famille

**But :** Bien lire les questions posées et répondre le plus juste possible. Pas de temps limité.

**Matériel :** accès à Internet

**Le score établi constitue le résultat n° 6 de votre enfant.**

**Pour aller plus loin :** [Les autres quiz des Incollables sur l'Olympisme](#)

**Bonus Parents : Jeu de Mots Mêlés « Olympique »**

A réaliser avec l'aide des enfants ou pas ;-)

Ouvrez la pièce jointe et utiliser un logiciel classique comme « Paint » et faites le virtuellement)

**Le score établi constitue le résultat de 34 points (1 pt/ville)**

Votre enfant recevra un E-diplôme pour sa participation.

Afin de saluer l'engagement de toutes les personnes mobilisées quotidiennement au service des autres (personnels soignants, personnels des forces de l'ordre, employés des grandes surfaces, agriculteurs, boulangers, éboueurs...), nous invitons les enfants à écrire un poème, réaliser un dessin ou toute autre idée. Vous prendrez en photo la production de votre enfant et vous l'enverrez à l'adresse [usep14@laliguenormandie.org](mailto:usep14@laliguenormandie.org)

L'USEP valorisera les productions des enfants sur les réseaux sociaux.

Merci de votre participation.

## **POUR BOUGER D'AVANTAGE**

Le comité USEP Régional Auvergne-Rhône Alpes, vous propose des défis quotidiens, c'est par ici !!

<https://aura.comite.usep.org/2020/03/26/activite-physique-a-chaque-jour-ses-defis/>

## **#RESTERCHEZVOUS**

