



Le sport scolaire de l'École publique

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 à travers des rencontres sportives rassemblant des classes 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, relayée dans nombreuses sections USEP d'Occitanie, l'USEP 09 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.***

Principes :

1/ Entre aujourd'hui et le 2 avril, votre enfant réalise pour le compte de sa classe une série de 4 défis sportifs + 1 défi culturel.

2/ Vous indiquez ses performances dans le [formulaire en ligne \(cliquer ici\)](#). Votre enfant peut ainsi contribuer à faire «gagner» à sa classe.

3/ A partir du 3 avril, vous recevrez par mail le diplôme numérique de participation de votre enfant et les résultats de la E-Rencontre USEP.

4/ Afin de saluer l'engagement de tous les personnels soignants, nous vous invitons à rédiger un poème de 3 lignes écrit à la main par votre enfant ou un dessin. Vous prendrez en photo la réalisation de votre enfant. Vous la déposerez [ici](#).

Vous êtes partants ? Allons-y !

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

Défi n°1 : Coordination et développement cardio musculaire : sauts enchainés

Réaliser en 1 minute un record de saut en croix.

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

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 POUR LES CE et CM UNIQUEMENT : 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

Votre enfant obtient ainsi son résultat n°2.



Le sport scolaire de l'École publique

Défi n° 2 BIS **POUR LES MATERNELLES ET CP UNIQUEMENT** Equilibre :

	<p>Tenir la position du flamant rose le plus longtemps possible (maintenir un équilibre sur un pied sans reprendre appui).</p> <p>Score 2 BIS Noter le nombre de secondes record de votre enfant.</p>
<p>Des ressources très riches pour aller plus loin dans le travail de l'équilibre</p> <p>Vidéo explicative sur des exercices d'équilibre proposés par l'académie d'Amiens ... http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison-33.html</p>	

Défi n°3 : Adresse : Marquer un maximum de paniers en 10 lancers.

Matériel : un seau, des chaussettes roulées en boules

Maternelles : votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à 1.5m 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 à une distance de 3m

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

Défi n°4 : Création coordination acrobatique réaliser une figure d'acroSPORT en famille.

Ici, pas de record à établir. Simplement le plaisir de réaliser cette activité en famille.

Supports issus du site USEP 11

Pour vous donner des idées, vous pouvez consulter [notre série de figures](#) ou en inventer une ! Vous pourrez nous envoyer la photo qui sera compilée dans un poster géant consultable en ligne. Vous êtes également invités à consulter [les consignes de sécurité de cette activité](#).

Défi n° 5 : l'épreuve culturelle pour les plus grands !

Tester les connaissances de votre enfant sur l'Olympisme grâce aux [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°5.

Et voilà il ne vous reste plus qu'à passer de bons moments et à nous transmettre les résultats de votre enfant via le [questionnaire en ligne ici](#).