

Dans de nombreuses associations USEP de France, métropole et DOM et COM, des enfants, comme toi, vont relever le **défi « récré-athlé »** lancé par **Christophe LEMAITRE**, parrain de cette opération nationale.

Tu sais qu'à ton âge, pour être en forme, il faut « **bouger** », avoir une pratique d'activité physique, chaque jour. Avec ta maîtresse ou ton maître et les enfants de ta classe, tu peux rechercher des informations pour comprendre les bienfaits d'une pratique d'activités physiques et sportives au quotidien.



Trois podiums lui ont permis de devenir **l'athlète masculin le plus médaillé de l'histoire des championnats d'Europe**. Christophe fait une saison 2011 exceptionnelle, en battant ses records personnels sur 100 et 200m. À ce jour, **Christophe détient toujours le record de France sur 200m** avec un temps de 19'80" (CM, Daegu 2011). Il réalise cette même année son temps de référence sur 100m lors des Championnat de France Elite, avec un chrono de 9'92". S'emparant du record de France de la discipline sur 100m lors de cette compétition, il lui sera repris par Jimmy VICAUT en 2015 (9'86"). La consécration pour Christophe LEMAITRE a lieu lors des **Jeux olympiques de RIO** en 2016, devenant **médaillé de bronze olympique sur le 200m**, derrière le Jamaïcain Usain BOLT 1er et le Canadien André DE GRASSE 2nd.

Défi « récré athlé » : le saut en croix - [Regarde la vidéo](#)



Matériel : Une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)

But : Rebondir le plus vite possible

Descriptif : Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'**enchaînements de rebonds**

0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4

(A chaque fois, tu repasses par la case centrale).

Les défis :

1- Tout seul

- Enchaîner deux séries de rebonds.
- Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche)
- Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30''

2- A deux, chacun sur une croix

- Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.

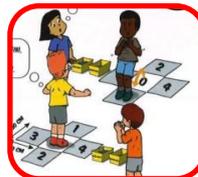
3- A deux, en relais sur la même croix

- Réaliser des records en se relayant. Après deux enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.

4- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix

- Réaliser le plus de relais possible avec deux enchaînements par joueurs.
- Réaliser, le plus rapidement possible, une série de huit enchaînements.

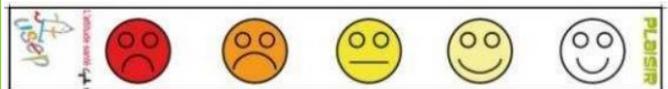
5- A toi d'inventer d'autres défis !



Dans la cour, avec tes ami-e-s, teste le défi de Christophe LEMAITRE puis dis ce que tu ressens

Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile



2017



2018



2019