

# E-RENCONTRE USEP en Lot-et-Garonne

## PRÉSENTATION

L'USEP (Union Sportive des écoles publiques) est la fédération sportive scolaire de votre enfant. [C'est quoi l'USEP ?](#)

Notre objectif est de former des citoyens sportifs et de dynamiser l'enseignement de l'EPS au travers de rencontres sportives rassemblant des classes ou des associations d'écoles. Ces rencontres, sur le temps scolaire le plus souvent, permettent à votre enfant 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.

Reprenant une idée originale de l'USEP 66, relayée par l'USEP64, l'USEP 47 vous propose donc une autre forme de rencontre : **l'E-Rencontre, une rencontre virtuelle où chaque enfant depuis sa maison va pouvoir pratiquer des activités physiques et apporter des points pour sa classe et son école.**

## PRINCIPE

1/ **Jusqu'au 10 avril**, l'enseignant de la classe de votre enfant [s'inscrit à l'E-Rencontre Usep](#). Ce projet est ouvert à tous les enseignants des écoles publiques du Lot-et-Garonne, que l'école dispose ou non d'une association sportive scolaire affiliée à l'Usep.

2/ **Avant le 15 avril**, votre enfant réalise pour le compte de sa classe une série de 4 défis sportifs, 1 défi artistique et 1 défi culturel. Chaque parent indique les performances de son enfant grâce au formulaire en ligne accessible à l'adresse : [formulaire réponse](#).

**Nous vous faisons confiance pour la validation des résultats.** Grâce à ses performances, votre enfant contribuera à un élan collectif de pratique physique et se verra remettre un diplôme de l'USEP.

3/ À compter du 15 avril, vous recevrez par mail si vous le souhaitez les résultats de l'E-Rencontre USEP et un diplôme pour votre enfant.

Tous ces défis sont une occasion de pratiquer une activité physique. Aussi, ces défis constituent une situation nouvelle face à laquelle **les élèves doivent s'entraîner pour être performants** : il est donc nécessaire d'essayer à **plusieurs reprises** chacun des défis avant de se lancer dans la course au record !

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

# A VOS MARQUES, PRÊT... DEFIEZ-VOUS !

Cliquez sur le titre du défi pour en trouver une illustration, et sur l'étoile pour voir une vidéo.

## DÉFI N° 1 : [Athlétisme – La croix](#) (clique sur le lien en bleu)

But : Rebondir le plus vite possible en 1 minute.



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... ou utiliser des objets pour délimiter les cases.

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

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

.....

## DÉFI N° 2 : [Le tir au panier](#)

But : Marquer un maximum de paniers en 10 lancers.



Matériel : un panier, un ballon ou à défaut un seau ou un panier à linge et des chaussettes roulées en boules.

Variables :

- Maternelles: votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à 1,50 m 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 constitue le résultat n° 2 de votre enfant.**

.....

## DÉFI N° 3 : [La course aux objets](#)

But : Transporter le plus d'objets possible en un temps donné.

Matériel : 1 caisses ou à défaut une zone délimitée, une vingtaine d'objets de différentes tailles et matières (non fragiles) répartis dans différents coins de la maison, un plateau (morceau de carton...), chronomètre.

Variables :

- Maternelles : parcours de 5m sans obstacle (**durée 1 mn**)
- CP, CE1, CE2 : parcours de 10m sans obstacle (**durée 2min**)
- CM1 et CM2 : parcours de 10m avec obstacle comme des cartons à sauter ou à éviter (**durée 2min**)

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

Pour aller plus loin : [Jeux d'antan, jeux d'enfants](#)

**Défi n°4 : reproduire des postures corporelles**

Sur ce défi, s'appliquer à **reproduire le plus fidèlement possible** les postures corporelles des photos ci-dessous et **les maintenir pendant 10 s**. Dans un second temps, les enchaîner de mémoire, dans l'ordre que l'on veut.

L'entraînement et la répétition sont nécessaires pour stabiliser ces positions.



Cette activité est l'occasion d'un moment d'observation précis des images et de langage, d'autant plus nécessaire pour une réussite de l'activité pour les plus jeunes.

Vous pourrez nous envoyer vos photos avec le lien ci-contre : [formulaire résultat](#).

Pour aller plus loin : [Le jeu des positions corporelles](#)



**Défi n° 5 : l'épreuve culturelle pour les plus grands ! (répondre en famille)**

Tester les connaissances de votre enfant (et les vôtres !) sur l'Olympisme grâce aux [jeux en ligne des Incollables](#)

Vous comptabilisez le nombre de bonnes réponses de votre enfant. Rien ne vous empêche de réaliser le jeu plusieurs fois.

**Le nombre de bonnes réponses constitue le résultat n°5.**



**Défi n°6 : production artistique "1 dessin pour 1 soignant"**

Afin de saluer l'engagement de tous les personnels au service des autres et notamment les personnels soignants, nous invitons les enfants à produire un dessin, et pour les plus grands un court texte, un poème (3 lignes) ou toute autre idée. Nous valoriserons les productions des enfants sur les réseaux sociaux (sauf indication de votre part).

Vous photographierez la production et nous la transmettez via le [formulaire résultat](#).

**A VOUS DE JOUER**  
**Et merci de votre participation !**