

## E-Rencontre USEP- École génération 2024

L'USEP (Union Sportive de l'enseignement du premier degré) 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. Ces rencontres, sur le temps scolaire ou les mercredis après-midi, 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, l'USEP 37 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.

### Objectifs

- Permettre aux USEPiens de pratiquer une activité sportive
- Réaliser une performance collective
- S'impliquer dans l'association USEP de l'école durant cette période de confinement
- Garder un lien avec ses camarades de classe
- Partager et impliquer sa famille, ses proches dans une activité sportive
- Lier une pratique sportive au projet écoles labélisées « Génération 2024 »

### Principe

- Le 9 et 10 avril 2020, votre enfant réalise pour le compte de son association d'école une série de 4 défis sportifs, 1 défi photo et 1 défi culturel.
- Vous indiquez ses performances grâce au formulaire : [formulaire réponse génération 2024](#)  
Grâce à ses performances, votre enfant peut contribuer à faire gagner une dotation en matériel sportif à son association sportive scolaire.
- Dès que possible, vous recevrez par mail une récompense numérique pour votre enfant et les résultats de l'E-Rencontre USEP.

USEP d'INDRE ET LOIRE

10 av de la république

37300 Joué lès Tours

Tél : 02 47 20 40 21

usep37@fol37.org

indreetloire.comite.usep.org

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

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

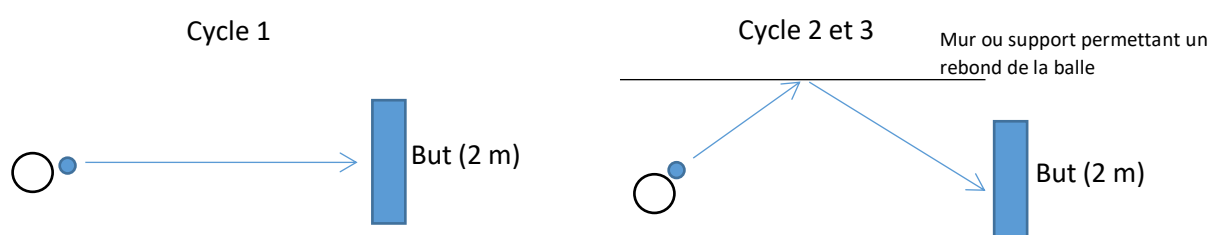
## Les défis

.....

### N°1- Foot :

Vidéo explicative : [Défi Foot](#)

But : Marquer un maximum de but mesurant 2 mètres de large en 10 tirs au pied. Pour les Cycle 2 et Cycle 3 (du CP au CM2) marquer dans le but en réalisant un rebond contre un mur lors du tir (voir extrait vidéo).



Matériels : un but ou des affaires, chaussures ou objets pour symboliser les poteaux, un ballon ou à défaut un rouleau de papier toilette/ boule de papier.

Variables :

- **Maternelles** : Votre enfant effectue 10 tirs dans un but de 2 m de large situé à 1.5 m de distance. On retiendra le record sur 10 tirs consécutifs.
- **CP, CE1, CE2** : Votre enfant effectue 10 tirs avec rebond dans un but situé à 2m de distance. On retiendra le record sur 10 tirs consécutifs.
- **CM1, CM2** : Même exercice mais à une distance de 3m

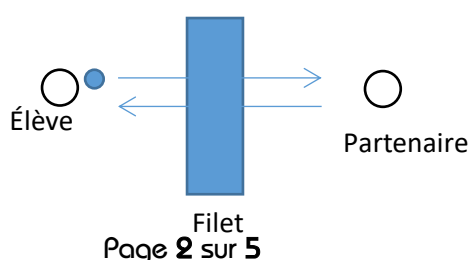
**1 but = 1 pt**

**Nous retourner le nombre de points via le formulaire de réponse.**

### N°2- Volley :

Vidéo explicative : [Défi volley](#)

But : Réaliser, en 1 minute, un maximum d'échanges à l'aide d'une balle, de chaussettes roulées en boule ou autre objet faisant office de balle/ballon, avec un partenaire (parent, frère ou sœur) au-dessus d'une corde, d'un canapé ou autre objet permettant de faire comme un filet. En fonction de la hauteur de ce filet, jouer debout ou assis.



Matériel : Un fil de 1,5m de longueur/une corde/ un canapé afin de faire un filet, une balle/ chaussettes en boule/ ballon.

Variables :

- **Maternelle** : 2 échanges donnent 1 point (aller-retour de la balle au-dessus du filet sans qu'elle ne tombe par terre).
- **CP, CE1, CE2** : 4 échanges donnent 1 point (2 allers-retours de la balle au-dessus du filet sans qu'elle ne tombe par terre).
- **CM1, CM2** : 6 échanges donnent 1 point (3 allers-retours de la balle au-dessus du filet sans qu'elle ne tombe par terre).

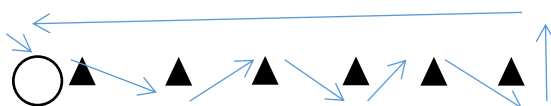
**Nous retourner le nombre de points via le formulaire de réponse.**

### N°3- Balais Hockey

Vidéo explicative : [Défi hockey](#)

But : Réaliser un maximum de fois le parcours (aller-retour) sur un temps donné. Mettre en place un slalom grâce à 6 objets divers. L'élève doit ensuite partir du premier objet, slalomer jusqu'au dernier puis faire le tour du dernier objet et revenir au premier sans refaire le slalom.

Réaliser le plus de fois cet enchaînement.



1 mètre entre  
chaque objet

Matériel : Balais, objet (ex: pot de fleur, boîte de conserve), petite balle/chaussette en boule.

Variable :

- **Maternelle** : Réaliser le plus de fois possible le parcours aller-retour en 1 min 30s
- **CP, CE1, CE2** : Même exercice mais sur un temps de 1min
- **CM1, CM2** : Même exercice mais sur un temps de 45 secondes

**Aller-retour = 1 point**

**Nous retourner le nombre de points via le formulaire de réponse.**

## N°4- Lancer Baseball

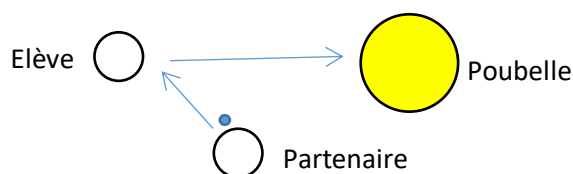
Vidéo explicative : [Défi Base-ball](#)

But : Lancer un maximum de balle dans une poubelle sur 10 lancers.

Grâce à une raquette ou bien une poêle si vous n'avez pas de raquette, envoyer une balle ou objet faisant office de balle dans une poubelle ou autres objets permettant d'y faire rentrer la balle.

Attention à la tenue de la raquette, nous souhaitons qu'elle soit tenue comme une batte de base-ball c'est-à-dire à 2 mais cote à cote.

Dernière précision, la balle est envoyée à l'élève, il doit donc réaliser un tir de volée (comme au base-ball)



Matériel : Petite balle/boule de papier, poubelle, raquette ou poêle.

Variables :

- **Maternelle** : Votre enfant effectue 10 lancers. Il faut réussir mettre la balle dans une poubelle à une distance de 1,5m
- **CP, CE1, CE2** : Même exercice mais d'une distance de 2m
- **CM1, CM2** : Même exercice mais d'une distance de 3m

**1 lancer dans une poubelle = 3 pts**

**Nous retourner le nombre de points via le formulaire de réponse.**

Défi Bonus Base-Ball :

Prendre une photo en position de lanceur de Base-Ball comme sur l'exemple suivant :



**Nous retourner la photo via le formulaire de réponse.**

## N°5- Défi Photo

But : Prendre une photo originale sur un des thèmes proposés. **Soyez Créatif !**

Thèmes :

- Tu vas nager ou tu vas skier
- Les valeurs olympiques (respect – excellence – amitié) ou les valeurs du paralympiques (courage-détermination- inspiration-égalité)
- Sports collectifs

**Nous retourner la photo via le formulaire.**

## N°6- Quiz Culturel sur le sport

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

A la fin du questionnaire, cliquez sur « envoyer » puis sur « afficher les résultats ».

**Afin de valider votre résultat auprès de l'USEP, merci de remplir votre résultat, via le formulaire de réponse du site internet de l'USEP 37.**

Matériel : Ordinateur

Fichier du Quiz : [quizz Culturel](#)

## N°7- Flash mob:

Vidéo: [Défi Flash mob](#)

But : Reproduire la vidéo entièrement, seul ou avec toute la famille en se filmant.

**Merci de nous retourner votre vidéo par mail à : usep37@fol37.org.**