



Bonjour, chers parents,

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. Pour cela, nous organisons des rencontres sportives rassemblant de 2 à 20 classes. Chaque rencontre permet à votre enfant de développer des compétences sportives et sociales.

Malheureusement, le Covid19 a stoppé toutes nos actions traditionnelles cette année mais comme vos enfants ont besoin de bouger et de garder du lien avec d'autres camarades, l'USEP12 vous propose une autre forme de rencontre... virtuelle : la E-Rencontre.

### Principe :

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

2/ Vous indiquez ses performances grâce au [formulaire en ligne](#). Votre enfant peut ainsi contribuer à faire gagner à sa classe une dotation en matériel sportif.

3/ À partir du 6 avril, vous recevrez par mail la récompense numérique 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 et pourrez nous la transmettre grâce au lien suivant : [ici](#)

## **Vous êtes partants ? Feu !...**

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

### **Défi n° 1 : 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 : 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

>Résultat n°2

### **Défi n° 3 : Marquer un maximum de panier 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 constitue le résultat n° 3

### **Défi n° 4 : réaliser une figure d'acroport en famille.**

Ici, pas de record à établir. Simplement le plaisir de réaliser cette activité en famille. Pour vous donner des idées, vous pouvez consulter [notre série de figure](#) ou en inventer une ! Vous pourrez nous envoyer la photo ([grâce au lien](#)) . 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 ne vous empêche de réaliser le jeu plusieurs fois 😊

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

[Vous êtes invités à transmettre les résultats ici:](#)

[Formulaire en ligne](#)



## **Merci de votre participation !**

Les performances de votre enfant s'ajouteront à celles de ses camarades pour constituer un score de classe.

Nous vous invitons à suivre l'actualité de la Fédération sportive scolaire de votre enfant sur les réseaux sociaux : <https://www.facebook.com/USEPAveyron/>

**Prenez soin de vous et de vos proches**

L'équipe enseignante & l'Usep Aveyron