



## E-RENCONTRE

### BOUGE DAN LA KAZ EK L'USEP 974



L'**USEP** (Union Sportive du Premier Degré) est la fédération sportive scolaire à laquelle appartient votre enfant. Il peut y pratiquer des activités sportives et culturelles grâce à sa licence prise au sein de l'association USEP de son école.

Notre objectif est de former les citoyens sportifs de demain porteurs de valeurs de respect, de tolérance, de solidarité...

Le sport étant pour nous un moyen d'éducation à la responsabilisation, à la santé, au développement durable et à la sécurité routière.

Pour atteindre nos objectifs, nous organisons tout au long de l'année des rencontres en complémentarité de l'EPS, sur le temps scolaire et hors temps scolaire, rassemblant plusieurs classes. Chaque rencontre permet le développement de compétences sportives et sociales.

Malheureusement, dans ce contexte de confinement lié au Covid-19, l'USEP 974 a été contrainte d'annuler ses manifestations sur le terrain pour une durée indéterminée.

Mais, parce que nous ne voulons pas qu'être confiné rime avec sédentarité, nous vous proposons une autre forme de rencontre qui va permettre à votre enfant de continuer à bouger et de garder du lien avec ses camarades de classe.

**Venez donc participer en famille à cette rencontre virtuelle: la E-Rencontre USEP 974!**

### Comment y participer?

1. **Du 6 au 11 avril** votre enfant doit **réaliser une série de 5 défis** (voir le détail de ces défis à la 2ème page). Il dispose d'une **semaine pour les faire à son propre rythme**.  
Chaque défi réalisé contribuera à rapporter des points à la classe de votre enfant.
2. **Après réalisation de tous les défis**, vous **indiquerez les performances de votre enfant dans ce formulaire en ligne**. Vous avez jusqu'au 11 avril pour le remplir et l'envoyer.
3. **À partir du 15 avril**, vous **recevrez par mail**, de la part de l'enseignant de la classe, **les résultats de la E-rencontre** et un **e-diplôme de participation** sera donné aux enfants.
4. Afin d'apporter votre **soutien à l'engagement des personnels soignants**, nous invitons votre enfant à **rédigier un poème ou texte écrit à la main** ou à **faire un dessin (en fonction de son âge)**. **Prenez en photo la production** de votre enfant et **joignez-la dans le formulaire**. L'USEP transmettra les productions à la coordination des soignants.
5. L'USEP 974 rappelle que le maintien d'une activité physique quotidienne est essentielle pour le bien-être des enfants. Et parce qu'ils ont plus que jamais besoin de bouger, nous vous proposons un outil et une action supplémentaires pour les y aider:
  - L'utilisation du **compteur d'activités USEP** (que vous pourrez imprimer ou reproduire)
  - Nous **envoyer**, si vous le souhaitez, **des exemples de « défis sportifs maison »** que vous aurez imaginés et mis en place en famille (sous forme de petites vidéos ou photos) à **l'adresse suivante: usepreunion@gmail.com**. Elles seront publiées avec votre accord sur le **site de l'USEP 974**.

**Vous êtes partants? À vous de jouer !**

**Nous comptons sur votre fair-play!**

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

### **Défi n°1 : Je réalise en 1 minute un record de sauts en croix.**

Vidéo explicative : <https://vimeo.com/214805088> [Consignes en images et comment compter les points](#)

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. Vous pouvez aussi utiliser un feutre effaçable pour tracer les cases sur votre sol (carrelage ou parquet)

*Votre enfant obtient ainsi son résultat n°1*

### **Défi n°2 : Je marque un maximum de paniers en 10 lancers.**

**Attention, il faut bien respecter les distances de lancer pour chaque niveau de classe.**

Matériel : un seau ou une caisse, des chaussettes roulées en boules. [Exemple en images](#)

Maternelles: votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à **1,5 m de distance**. Il doit bien sûr s'entraîner. On retiendra le meilleur résultat sur 10 lancers consécutifs.

CP, CE1, CE2 : Même exercice mais à une distance de **2 m**

CM1 et CM2 : Même exercice mais à une distance de **3 m**

*Votre enfant obtient ainsi son résultat n° 2*

### **Défi n°3 : Je réalise, en famille, le plus grand nombre de figures d'acroport sur 10 proposées.**

Avant de commencer ce défi, vous êtes invités à consulter [les consignes de sécurité de cette activité](#).

**Attention:** Pour ce défi, les figures doivent **obligatoirement** être réalisées **sous la responsabilité d'un adulte**.

Matériel: 1 tapis de sol (dans l'idéal) ou un matelas.

Maternelles: Réaliser le maximum de figures en duo.

CP, CE1, CE2: Réaliser le maximum de figures en duo ou en trio.

CE2, CM1, CM2: Réaliser le maximum de figures en duo, en trio ou en quatuor si possible.

Vous trouverez ici [notre série de figures à réaliser](#) par catégorie.

*Votre enfant obtient ainsi son résultat n° 3*

Vous pourrez nous **envoyer** (par le biais du formulaire de résultats), **si vous le souhaitez, une photo d'une de ces figures** réalisée. Cette photo sera compilée dans un poster géant consultable en ligne sur [le site de l'USEP 974](#).

### **Défi n°4 : J'écris USEP 974 en utilisant les objets de la maison.**

Consigne de sécurité: Attention, veillez à ce que votre enfant n'utilise pas d'objets tranchants ou pouvant être potentiellement dangereux.

Matériel: Objets de la maison. Support: table ou sol. [Exemple en images](#)

**Pour valider ce défi, je dois prendre une photo de ma réalisation et la transférer (par le biais du formulaire)**

*Votre enfant obtient ainsi son résultat n° 4*

### **Défi n° 5 : Je réponds aux questions du Quiz sur l'Olympisme**

Tester vos connaissances sur l'Olympisme grâce au [jeu en ligne des Incollables](#)

Pour les plus grands, essayer de le faire seul, sans aide. Les plus petits, se feront aider par un membre de la famille. A l'issue du quiz, une note sur 20 sera attribuée en fonction du nombre de bonnes réponses.

Rien de vous empêche de réaliser le jeu plusieurs fois 😊

*Votre enfant obtient ainsi son résultat n° 5*

**N'oubliez pas de rentrer les résultats dans [ce formulaire en ligne](#) pour valider les défis**