

ENSEMBLE
À L'ÉCOLE ET EN FAMILLE
TOUS ACTEURS DE LA

JOURNÉE OLYMPIQUE

23 JUIN 2020

UNE E-RENCONTRE
ACCESSIBLE ET VALORISANTE POUR
TOUS

DES DÉFIS SPORTIFS
Quatre activités à réaliser

UN DÉFI ARTISTIQUE
Le log 'O USEP

DES OBJECTIFS

FAVORISER
LES ÉCHANGES ENTRE ECOLES
S'INSCRIRE DANS UN TEMPS FORT et
RENFORCER LA CULTURE
OLYMPIQUE ET PARALYMPIQUE

UNE COMMUNICATION CIBLEE

LE 23 JUIN

MONTRER

LA MOBILISATION ET L'ENGAGEMENT
DES ÉCOLES POUR LA JOURNÉE OLYMPIQUE

RELAYER ET DIFFUSER
LE MESSAGE DE L'USEP
AUTOUR DE CE TEMPS FORT

Les défis (du 15 au 22 juin 2020) :

• Défi n°1 : Adroit comme un singe

But du jeu : Réaliser les 5 niveaux.

Pour chaque niveau, 10 répétitions valent 1 point.

Niveau 1 : Lancer la balle en hauteur et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

Niveau 2 : Lancer la balle contre un mur et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

Niveau 3 : Lancer la balle contre un mur, taper dans les mains et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

Niveau 4 : Lancer la balle contre un mur, poser les mains au sol puis se relever et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

Niveau 5 : Lancer la balle contre un mur, faire un tour sur soi-même et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

• Défi n°2 : Plus loin

But du jeu : Lancer une boule de papier sur la feuille ou il y a la marque. Et essayer d'amener la marque le plus loin possible.

Chaque lancer réussi = 1 point.

• Défi n°3 : Bonds mots

But du jeu : Ecrire le mot désigné à l'aide de sauts à pieds joints sur les bonnes lettres.

Chaque mot réalisé = 1 point.

• Défi n°4 : Le gardien

But du jeu : lancer une boule de papier afin de toucher une des deux cibles protégée par un camarade.

Chaque cible touchée = 1 point.

• Défi n°5 : Log' O USEP

But du jeu : Créer les anneaux Olympiques, la flamme Olympique et / ou le bonhomme crayon de l'USEP 93 avec des objets du quotidien (bouchons, cerceaux, lacets, craies, peinture etc.)



La E-Rencontre, c'est :

- Une E-rencontre le 23 juin 2020 : réaliser tous les défis avec les élèves et cumuler le plus de points possibles.
- Un diplôme qui leur sera remis pour les féliciter à la fin de la E-Rencontre.
- Une photo de la création envoyée à l'adresse mail du comité départemental de l'USEP 93. (cdusep93@gmail.com)
- Un envoi des résultats de votre E-Rencontre au comité départemental. (cdusep93@gmail.com)



ECHEANCIER

AVANT le 23 juin :

- Renseigner le [formulaire d'inscription](#) de votre école pour recenser les participants.
- S'entraîner à réaliser les défis.
- Se préparer en amont de la E-Rencontre pour assurer la sécurité des pratiquants.

Le 23 juin :

- Réaliser la E-Rencontre dans l'école ou à la maison.
- S'impliquer dans la dimension citoyenne de la E-Rencontre départementale.
- Envoyer les résultats [ici](#).

Défi n°1 : Adroit comme un singe

Ce qu'il faut faire

Dispositif : Chaque élève a une balle dans les mains et se place devant un mur.

Niveau 1 : Lancer la balle en hauteur et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

Niveau 2 : Lancer la balle contre un mur et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

Niveau 3 : Lancer la balle contre un mur, taper dans les mains et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

Niveau 4 : Lancer la balle contre un mur, poser les mains au sol puis se relever et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

Niveau 5 : Lancer la balle contre un mur, faire un tour sur soi-même et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

Pour chaque niveau réaliser 10 répétitions.

Rôles à tenir :

Joueur et juge

Matériel :

Une balle et un mur

Variantes :

- Changer la taille de la balle.
- Se placer plus loin du mur.
- Créer des niveaux supérieurs, différents et plus difficiles.

Défi n°2 : Plus loin

Ce qu'il faut faire

Dispositif : la marque est placée sur la 1^{ère} feuille.

Je lance la boule pour qu'elle tombe sur la feuille où se trouve la marque.

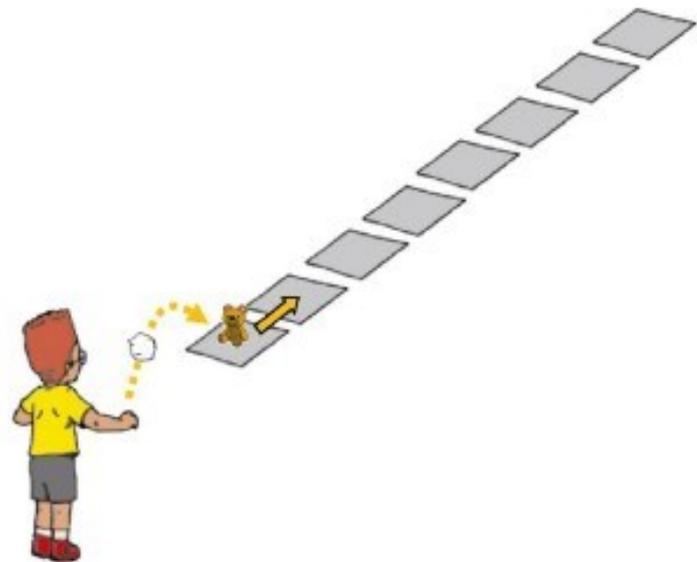
Si je réussis, je déplace la marque sur la feuille suivante, je ramasse la boule, je reviens au départ et je recommence.

Si je rate, la marque reste sur place (ou recule quand c'est possible) et je recommence.

Ainsi de suite jusqu'à atteindre la dernière feuille.

Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : 8 feuilles de papier
+ 1 marque (jeton, disque de couleur,
petite peluche...) + 1 boule de papier
(ou balle).



Variantes

- Plus ou moins de feuilles.
- Modifier la disposition des feuilles (en cercle, de gauche à droite).
- Ne pas reculer en cas d'échec.
- Lancer de la main inhabituelle.
- Lancer en équilibre sur un pied, à genoux, assis.
- Modifier les modes de déplacement (sauts pieds joints, cloche pied, 4 pattes).
- A deux, joueur en relais (à toi, à moi).

Défi n°3 : Bonds mots

Ce qu'il faut faire

Le meneur de jeu me montre un mot que je dois écrire en sautant dans les cases, dans l'ordre, le plus vite possible.

Mon adversaire fait de même avec le même mot.

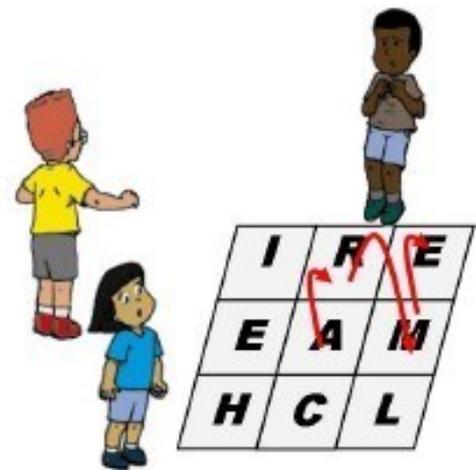
Quand je réussis à être plus rapide que mon adversaire, je marque autant de points qu'il y a de lettres dans le mot.

4 lettres : AMER – ARME – CHAR – CHER – MARE – RAIE – RAME

5 lettres : CALME - CARIE – CHERE – CLAIR – LACER – LACHE – MACHE – MAIRE – MARIE

6 lettres : CACHER – CALMER – LACHER – MACHER - MAIRIE

7 lettres : CHARMER



Rôles à tenir : joueur + meneur de jeu + maître du temps.

Matériel : 1 chronomètre + 9 lettres écrites sur des feuilles de papier

Variantes

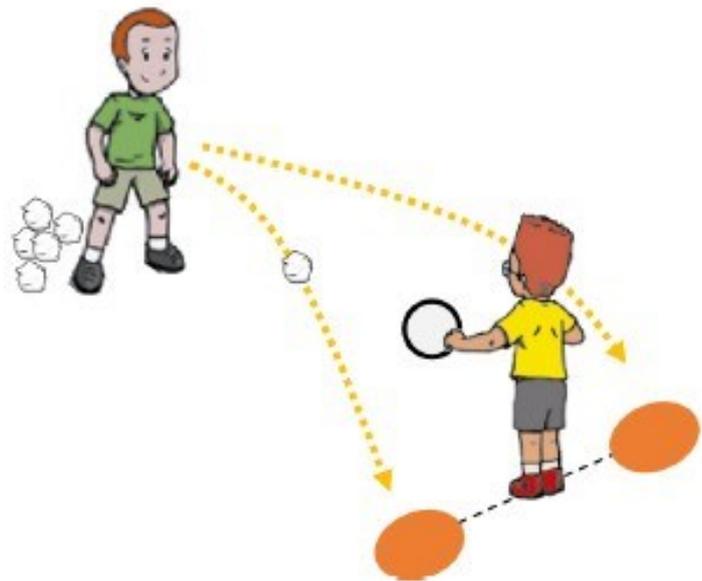
- **Espace :** espacer les lettres.
- **Règle :** écrire le plus grand nombre de mots à la suite sans se tromper (compter le nombre de lettre).
- **Corps :** saut à cloche pied.
- **Temps :** écrire le plus grand nombre de mots dans un temps limité (compter le nombre de lettre).

E-Défi 4 : Gardien

Ce qu'il faut faire

1^{er} temps :

- Le tireur lance 5 boules de papier pour toucher une des deux cibles au sol.
- Je défends les cibles en interceptant les boules de papier avec une assiette en plastique.



2^e temps : inverser les rôles.

Rôles à tenir : tireur + gardien
+ juge

Matériel : 5 boules de papier (ou balle en mousse) + 2 cibles au sol + 1 assiette en plastique

Variantes

- **Espace :**
 - Tireur + ou – loin.
 - Cibles + ou – écartées
- **Matériel :**
 - Cibles + ou – grandes.
 - Le gardien tient une assiette dans chaque main.
- **Règle :** demander au gardien de renvoyer la boule dans une zone précise (bonus d'un point).
- **Corps :** utiliser la main inhabituelle.



E-Rencontre Journée Olympique JUIN 2020



Défi n°5 : Log'O USEP

Ce qu'il faut faire

Dispositif : Tous les élèves préparent une création artistique.

Les élèves doivent reproduire à plusieurs les anneaux Olympiques et / ou la flamme Olympique et / ou le bonhomme crayon de l'USEP 93 avec des objets du quotidien des écoles.

Rôles à tenir :

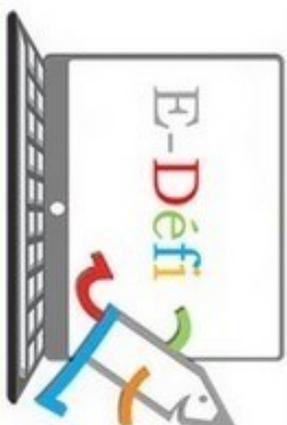
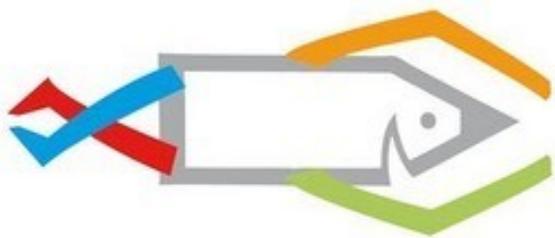
Créateur et photographe.

Matériel :

Bouchons, cerceaux, lacets, craies, peinture etc.

Variantes :

- Réaliser plusieurs formes différentes.
- Changer d'objets pour la création.
- Agrandir la création.



L'équipe de l'USEP 93

décerne le

Diplôme de participation à l'E-Défi

Nom :

Prénom :

Ecole :

Ville :

Classe :



Le sport scolaire de l'école publique



Le sport scolaire de l'École publique