

Continuer à bouger, à se dépenser EN CYCLE 2 et CYCLE 3 - #1 -

A L'ATTENTION DES PARENTS ET DE LEUR ENFANT

## « **Les défis Récré USEP** »

Ce que l'on cherche à atteindre :

- Développer la qualité des appuis : leur force et leur tonicité
- Rester gainé (le bassin reste bien tenu par les muscles)
- Permettre à l'enfant de dépenser de l'énergie

Je commence par un rituel (une forme d'échauffement qui permet à l'enfant d'entrer mentalement et physiquement dans l'activité)

- Je cours, lentement, même sur un petit espace pendant 3 minutes...
- Sur place ou en me déplaçant je monte les genoux - 10 fois
- Je sautille sur place - 10 fois
- Je mobilise mes articulations : des chevilles, des genoux, des épaules... en faisant des tours - 10 fois
- Je fais des étirements des mollets et des cuisses (devant quadriceps – derrière ischio-jambier) -2 fois 10 secondes
- Je m'accroupis puis je me relève et je saute vers haut les bras en l'air - 5 fois
- Je termine en bougeant très vite mes jambes en montant les genoux (je trépigne) - 10 fois

Je réalise un « défi Récré USEP ATHLE »

L'USEP et la Fédération Française d'Athlétisme ont créé le « **Défi récré USEP** ».

Voici la vidéo de présentation, par Christophe Lemaitre un sprinter Français célèbre....

Ci-dessous, le lien pour découvrir le défi que propose Christophe :

<https://vimeo.com/214805088>

- Je trace la croix à au moins 1,50 mètre d'un mur ou de tout autre obstacle
- Je fais 10 essais.
- Les 5 premiers essais je ne me chronomètre pas, j'apprends l'enchaînement
- Ensuite pour les 5 derniers essais.... Je peux me chronométrer. Si je veux bien sûr !

Je recherche des informations sur Christophe Lemaitre :

- Quel âge a-t-il ?
- Quelle est sa discipline ?
- Combien a-t-il gagné de médailles aux championnats d'Europe d'athlétisme ?
- Combien a-t-il gagné de médailles aux championnats du monde ?
- Combien a-t-il gagné de médailles aux Jeux Olympiques ?
- Combien mesure-t-il ?
- Quel est le nom de son club ?
- Comment s'appellent ses entraîneurs ?

Je termine par un petit retour au calme :

Pendant 5 minutes j'enchaîne 1 minute de marche et 1 minute de course.

Puis je m'assois, le dos bien plaqué contre le dossier d'une chaise et je me concentre sur ma respiration. J'inspire de l'air, puis j'expire lentement cet air je fais 3 ou 4 cycles.

Et tout au long de la séance je n'oublie pas de boire.