Le sport scolaire de l'École publique

Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 1 :

Le tir au panier

Ce qu'il faut faire :

J'énonce le mode de lancer en choisissant sur l'affiche de l'ANNEXE 1
Je tire au panier puis je vais chercher ma boule de papier et je reviens au départ le plus vite possible.
Je recommence pendant 1 minute ou pendant le temps du sablier, en choisissant un autre mode de lancer.
Je compte mes réussites.

Rôles à tenir : lanceur + maître du temps

Matériel : 1 corbeille à papier + 1 boule de papier (favoriser les feuilles de brouillon) propre à chaque élève (ou autre objet à lancer) + affiche (annexe 1) + scotch + minuteur du smartphone ou un sablier.

Variantes :

- Varier le poids de la boule de papier.
- Lancer plus ou moins loin.
- Lancer d'autres objets ; changer la cible (panier, carton) ou son emplacement (en hauteur).
- Varier les modes de déplacement (cloche pied, sauts pieds joints).
- Effectuer « N » lancers et tenter de battre son record.
- Jouer à 2 en opposition avec chacun son panier.

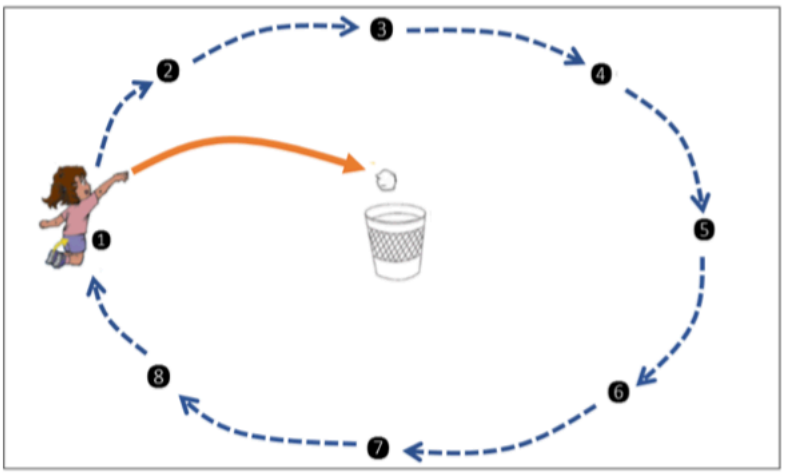
Mon Challenge USEP continuité éducative

ANNEXE 1

BRAS CASSÉ À GENOUX	BOULE FRAPPÉE À GENOUX
SOUS LA JAMBE DROITE DEBOUT	EN CLOCHE DEBOUT
BRAS CASSÉ SUR 1 PIED	À 2 MAINS COUCHÉ
BRAS CASSÉ MAIN INHABITUELLE ASSIS	EN CLOCHE DEBOUT DOS AU MUR

Le tour du monde :

But : marquer des paniers pour réaliser le tour du monde le plus rapidement possible.
J'installe 8 zones de tir autour du « panier ».
Sur chaque zone de tir : si je marque je passe à la zone suivante, si je manque 1 fois j'ai une seconde chance sur la même zone, si je manque 2 fois je redescends sur la zone précédente.



Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 2 :

La baguette

Ce qu'il faut faire :

Un joueur est en position assise et agite au sol une baguette, de droite à gauche.
Je saute pieds joints par-dessus, en restant sur place, pendant un temps défini (selon l'âge des élèves, maximum 1 minute) pour ne pas être touché.

Rôles à tenir : joueur + manipulateur de baguette + maître du temps

Matériel : 1 baguette (bambou, acacia, manche à balai, etc…) légère pour les plus jeunes + minuteur du smartphone ou sablier

Variantes :

- Modifier la durée.
- Chronométrer le temps pour effectuer 5, 10, 15 enchaînements.
- Modifier les sauts : cloche pied, passer d'un pied à l'autre.
- Le plus de fois possible.

Le sport scolaire de l'École publique

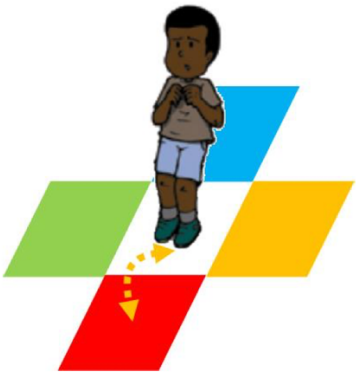
Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 3 :

La croix colorée

Ce qu'il faut faire :

Je me place au centre de la croix.
Le maître du jeu annonce une couleur.
Je saute pieds joints dans la case correspondante le plus vite possible sans me tromper.
Je reviens au centre en sautant.
Je marque 1 point chaque fois que je réussis sans hésitation.

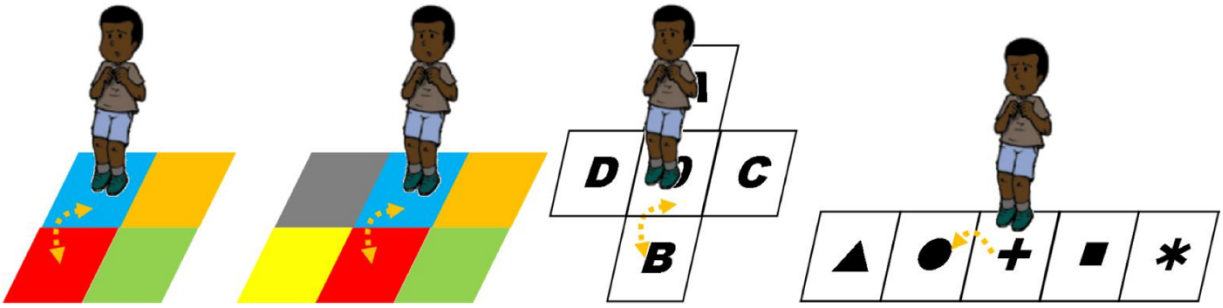


Rôles à tenir : joueur + maître du jeu

Matériel : 4 feuilles de papier de couleurs différentes + scotch ou patafix pour fixer les feuilles au sol ou des formes géométriques pour matérialiser les différents espaces préalablement tracés au sol.

Variantes :

- Annoncer une série 2, 3, 4 couleurs.
- Remplacer la croix par un carré, un rectangle… sans revenir à chaque fois.
- Remplacer les couleurs par des formes, des chiffres, des lettres.
- Définir un niveau de réalisation selon l'âge des élèves (facile, difficile, très difficile) et varier sur le temps.



Le sport scolaire de l'École publique

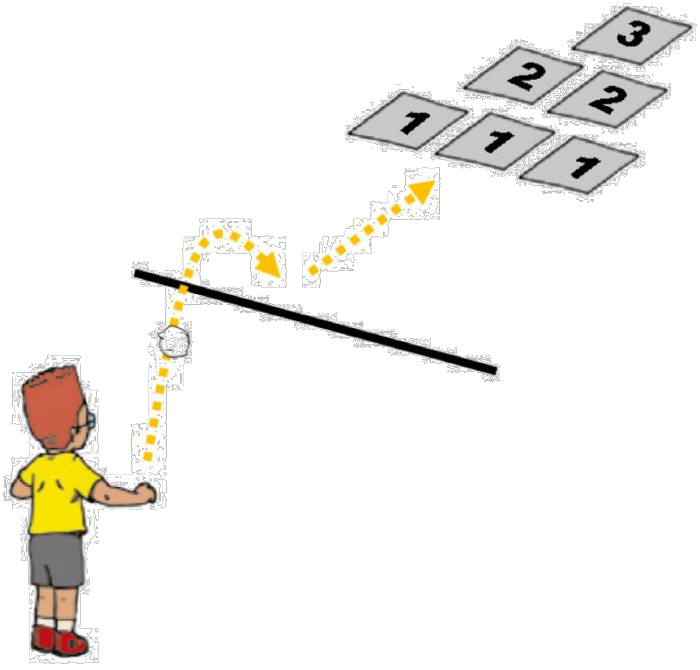
Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 4 :

La pyramide

Ce qu'il faut faire :

Je pointe ma boule de papier pour qu'elle vole, retombe derrière la ligne et roule jusqu'à la pyramide au sol.
Je marque le nombre de points indiqué sur la feuille où la boule s'est immobilisée.
Je vais chercher la boule, je reviens au départ et je recommence pendant 1 minute.



Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : 6 feuilles de papier ou un tracé au sol + 1 boule de papier par élève + 1 ligne (adhésif, corde…) + minuteur du smartphone ou un sablier

Variantes :

- Plus ou moins de temps.
- Lancer de plus ou moins loin.
- Lancer de la main inhabituelle.
- Lancer en équilibre sur un pied, à genoux, assis.
- Modifier les modes de déplacement (sauts pieds joints, cloche pied).

Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 5 :

Lance des objets dans le panier

Ce qu'il faut faire :

Je lance mes 10 boules de papier dans le panier, le plus rapidement possible.
Quand je manque la cible, je ramasse ma boule de papier et je recommence.
Le chronomètre s'arrête quand toutes les boules sont dans le panier.

Rôles à tenir : lanceur + maître du temps

Matériel : 10 boules de papier par lanceur (favoriser l'utilisation de feuilles de brouillon) + 1 panier ou 1 carton + chronomètre du smartphone ou un sablier

Variantes :

- Je lance avec ma main inhabituelle.
- Je lance en équilibre sur un pied, assis en tailleur, à genoux.
- Je lance le plus de boules de papier possible dans un temps précis.
- Je compte le nombre de réussite du premier coup.
- Varier la taille des boules de papier.
- Varier la distance entre le lanceur et le panier.

Le sport scolaire de l'École publique

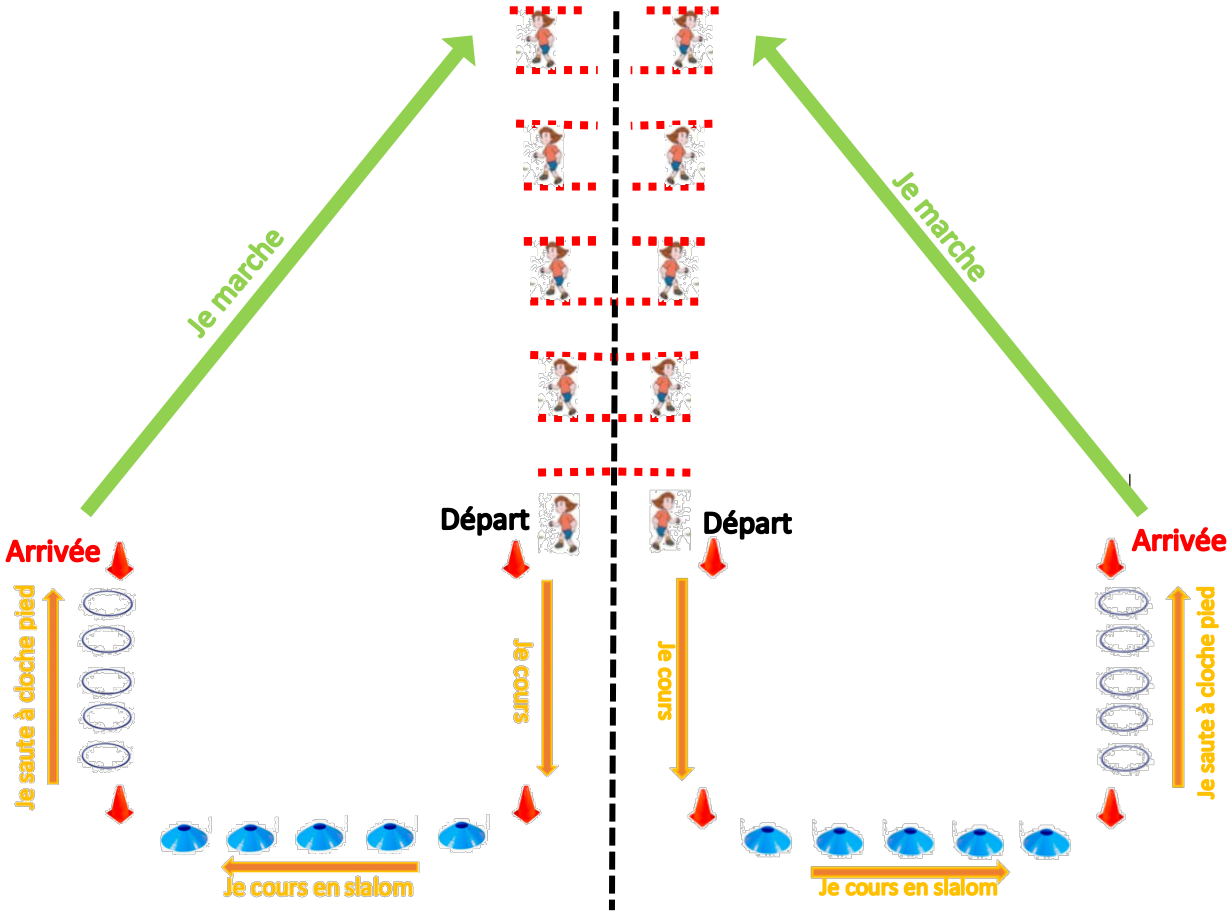
Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 6 :

Le rectangle des slaloms

Ce qu'il faut faire :

2 parcours parallèles, je respecte les allures d'effort, les parcours imposés et la distanciation physique. Mes camarades attendent leur tour et avancent dès qu'un coéquipier s'engage sur le parcours. Je me replace en dernière position lorsque j'arrive. Le jeu s'arrête quand tout le monde a fait son parcours.



Rôles à tenir : coureur + maître du jeu

Matériel : 2 lots de 4 plots, de 5 cerceaux et de 5 coupelles + marquage au sol pour la distanciation physique.

Variantes :

- Mode de déplacement : talon/fesse, jambes tendues, pas de géant, pas chassés.
- Réduire ou agrandir le périmètre du rectangle.
- Organiser une compétition.

Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 7 :

P'tit golf, les portes

Ce qu'il faut faire :

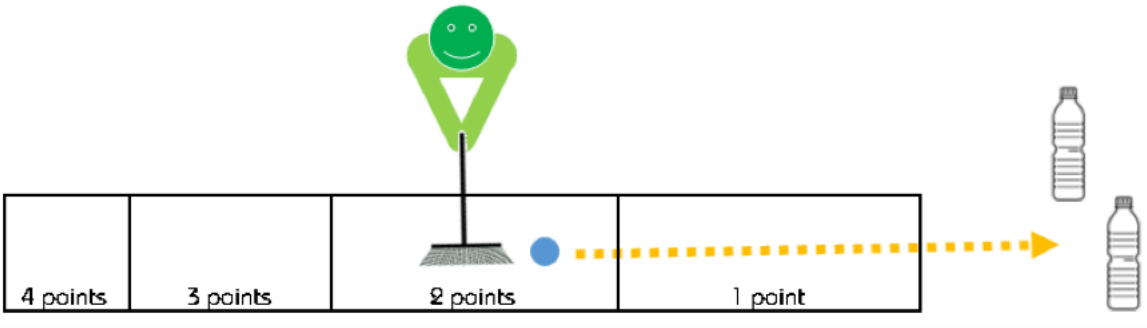
J'installe une porte avec 2 bouteilles plastiques à 1 m d'écart. Je place ma balle à 4 ou 5 pas de distance.
Je frappe la balle pour qu'elle passe dans la porte en un seul coup, puis je vais chercher la balle.
Quand je réussis, je recule ma balle d'un pas et je recommence.
Quand je ne réussis pas, j'avance ma balle d'un pas et je recommence.

Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : 1 balle de tennis par joueur (ou autre balle de petite taille en caoutchouc ou plastique, ou boule de papier) + 1 balai en prenant le soin de désinfecter le manche après chaque utilisation + 2 bouteilles en plastique (avec un contenant pour la stabilité).

Variantes :

- Espacer plus ou moins les bouteilles, modifier les distances.
- Effectuer un parcours avec plusieurs « portes » successives.
- Donner droit à 2 essais.
- Varier la taille de la porte.
- Installer des zones de départ.



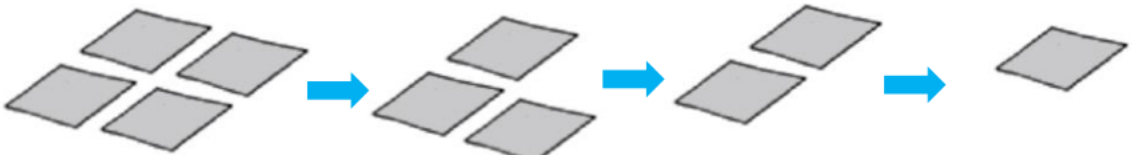
Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 8 :

Les cibles

Ce qu'il faut faire :

Je lance ma boule de papier pour qu'elle tombe sur la 1ère cible de 4 feuilles ou cerceaux.
Si je réussis, j'enlève une feuille ou un cerceau.



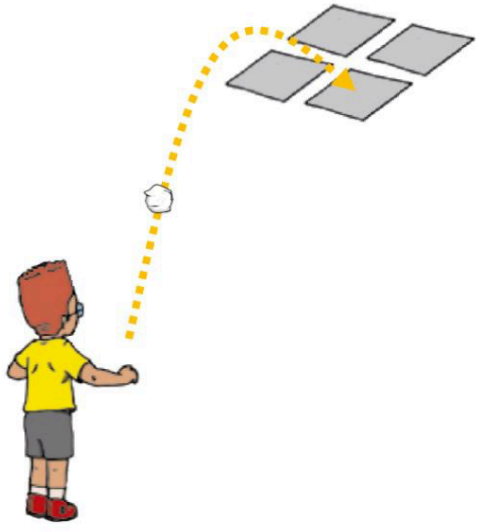
Je ramasse la boule, je reviens au départ et je recommence.
J'ai fini quand je touche la dernière feuille ou le dernier cerceau ; je compte le nombre de lancers.

Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : 4 feuilles de brouillon par joueur ou 4 cerceaux en prenant le soin de désinfecter après chaque utilisation + 1 boule de papier par joueur (privilégier l'utilisation de feuilles de brouillon)

Variantes :

- Varier la distance entre le lanceur et la cible.
- Ajouter une feuille 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).



Le sport scolaire de l'École publique

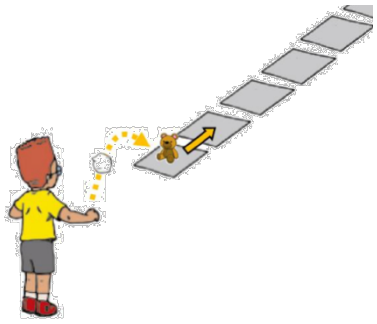
Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 9 :

Plus loin

Ce qu'il faut faire :

Dispositif : la marque est placée sur la 1ère feuille.
Je lance ma boule pour qu'elle s'arrête sur la feuille ou sur le cerceau où se trouve la marque.
Si je réussis, je déplace la marque sur la feuille suivante ou le cerceau suivant, je ramasse ma 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 ou le dernier cerceau.



Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : 5 feuilles de brouillon ou 5 cerceaux + 1 marque (jeton, disque de couleur, petite peluche…) + 1 boule de papier par joueur (ou balle).

Variantes :

- Plus ou moins de feuilles ou de cerceaux.
- Modifier la disposition des feuilles ou des cerceaux (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).

Le sport scolaire de l'École publique

Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 10 :

Bonds mots

Ce qu'il faut faire :

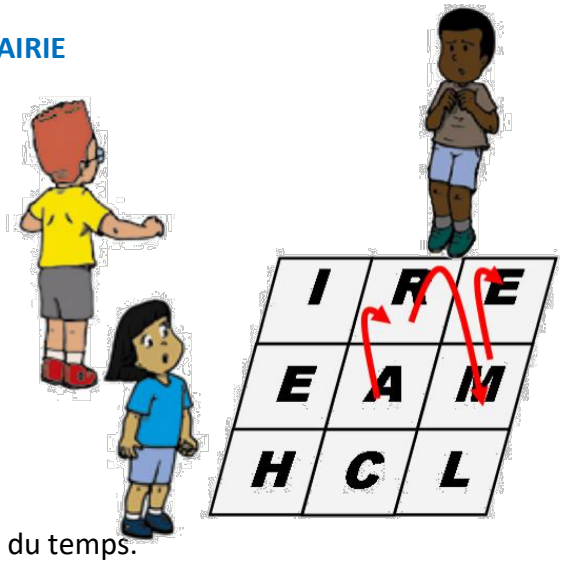
Le meneur de jeu me montre un mot que je dois écrire en sautant à pieds joints dans les cases, dans l'ordre, le plus vite possible.
Mon adversaire fait de même avec le même mot.
Quand je réussis à être plus rapide que mon adversaire, je marque autant de points qu'il y a de lettres dans le mot.

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 : chronomètre du smartphone + 9 lettres écrites sur des feuilles de papier X 2

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).

Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 11 :

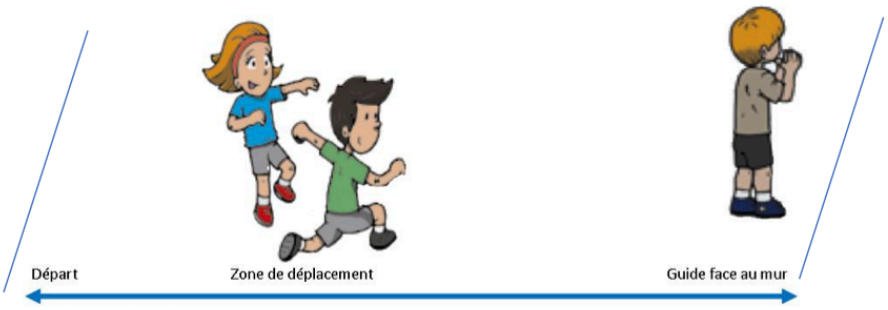
1 – 2 – 3 soleil

Ce qu'il faut faire :

But du jeu : parvenir à toucher le mur et dans ce cas devenir le guide du jeu.

Comme joueur, au signal, je me déplace depuis une ligne pour atteindre le mur en face. A chaque fois que le guide se retourne, je dois être immobile comme une statue dans une position représentant une émotion, un sport, un animal, etc. Le thème est annoncé au départ

Le guide, face au mur, compte « un, deux, trois, soleil ». Au mot soleil, il se retourne. Si je ne suis pas immobile à cet instant, je retourne au départ. Sinon, je poursuis mon chemin dès qu'il reprend son compte à rebours.



Rôles à tenir : joueur + guide

Matériel : aucun

Variantes :

- Déplacement : sur la pointe des pieds, sauts de lapin ou de grenouille, sauts pieds joints, etc.
- Statues : sur 1 pied…

Le sport scolaire de l'École publique

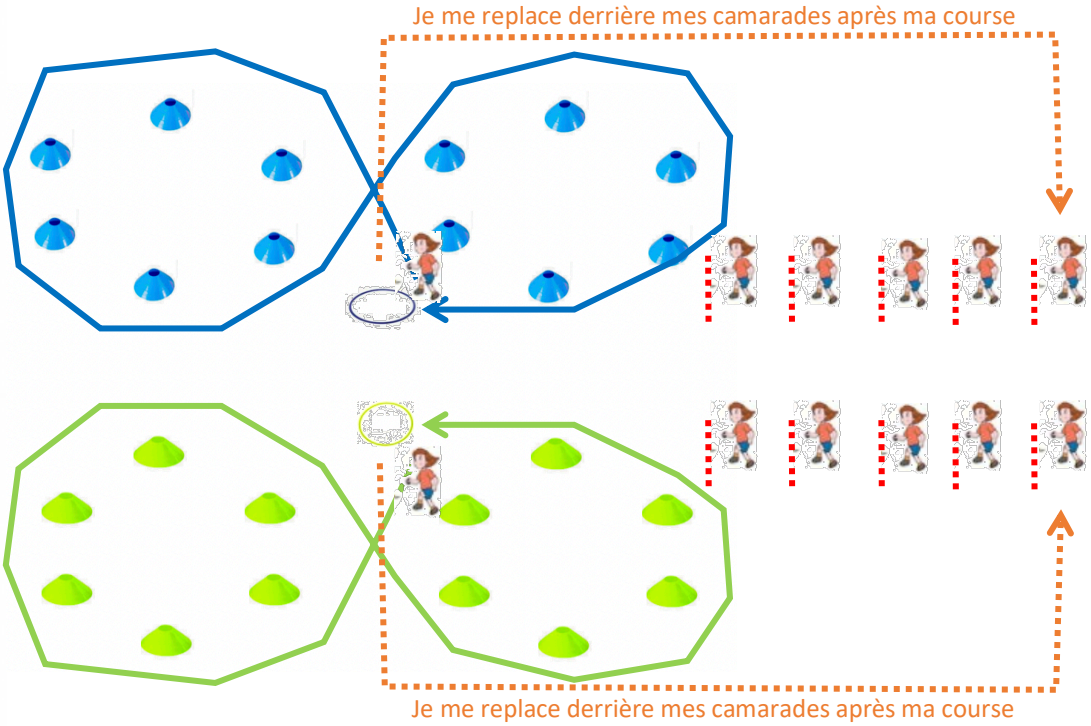
Mon Challenge USEP continuité éducative

Challenge n° 12 :

Le double 8

Ce qu'il faut faire :

2 parcours parallèles, je défie mon adversaire sur un « 8 » complet. Je gagne si je pose en 1er mon pied dans ma zone centrale.



Rôles à tenir : coureur + maître du jeu

Matériel : 2 lots 12 coupelles + 2 cerceaux ou un tracé au sol pour la zone centrale + marquage au sol pour la distanciation physique.

Variantes :

- Réduire ou agrandir le périmètre du « 8 ».
- Organiser une compétition.