

# Défis « réCRAIES » USEP



L'USEP vous propose un court document de recueil de situations de cour de récréation réalisé par l'USEP28.

**Nous pouvons vous fournir un lot de 20 craies de trottoir. Contactez-nous si vous voulez en bénéficier.**

[usep36@gmail.com](mailto:usep36@gmail.com)

## Objectifs au départ

- Faire bouger les élèves pendant la récréation en respectant les mesures sanitaires
- Avoir une activité physique au moins 30 minutes par jour.
- Rester en lien

## Matériel nécessaire

- Craies de trottoir
- Craies fines
- Boulettes de papier journal
- Et c'est TOUT !



## Règles des défis

- Pas de matériel ou presque
- Espace restreint pour multiplier les espaces dans la cour
- Défi réalisable en une minute environ
- Règles à rappeler régulièrement pour conserver les recommandations sanitaires

### USEP 36

23, Boulevard de La Valla

36000 CHATEAUROUX

Tél : 02 54 61 34 45

[www.usep36.fr](http://www.usep36.fr)

[usep36@gmail.com](mailto:usep36@gmail.com)

Association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

SIRET N° 491 669 651 000 11 – Code APE 9312Z

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

## Avantages

- **Gestion simplifiée de la récréation**
- **Mobilisation de plusieurs élèves en même temps sur une activité commune**
- **Organisation de base par l'enseignant mais modifiable et adaptable par les élèves (réflexion commune sur les adaptations)**

## Evolutif et mutualisable

- **Si nous trouvons de nouveaux « défi réCRAIES », le fichier sera mis à jour**
- **Si vous souhaitez mutualiser des « défi réCRAIES », toutes les propositions sont les bienvenues.**
- **Si vous le souhaitez, vous pouvez nous envoyer vos photos, nous flouterons les visages et posterons les photos pour montrer les différents lieux où les cours s'animent.**

## L'ALLER-RETOUR

- **DISPOSITIF**

Une craie pour tracer des couloirs et des lignes perpendiculaires

1 à 4 joueurs et un maître du jeu

Faire des couloirs d'1,5 m de large minimum et environ 15-20 m de long

- **But**

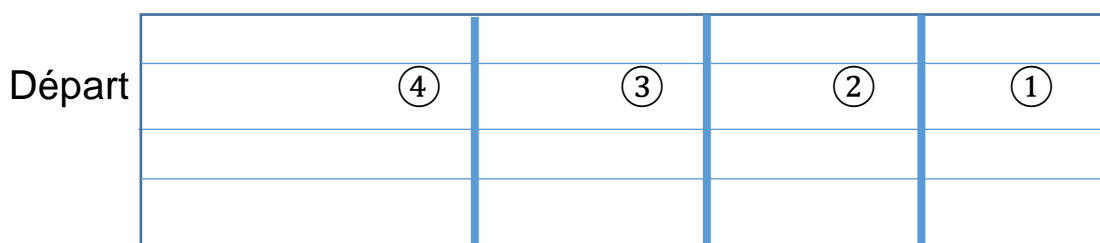
Courir le plus vite possible

- **Règles**

Au « top », partir le plus vite « toucher » avec le pied la ligne 1 revenir au départ, puis repartir toucher la 2 puis retour au départ puis ligne 2 puis ligne 1 puis retour au départ.

Le premier qui a fait tous les allers-retours à gagner

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Multiplier le nombre de lignes

Adapter la distance

Toucher avec les genoux (attention aux brûlures et aux pantalons déchirés)

*As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?*



## LE DEFI REFLEXE

USEP 64

- **DISPOSITIF**

De 1 à 4 joueurs et un maître du jeu

Des craies pour tracer des croix au sol

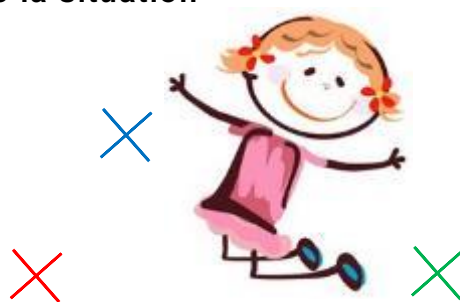
- **But**

Sauter rapidement sur la croix de la couleur demandée

- **Règles**

Le maître du jeu donne une couleur et les joueurs sautent le plus vite possible sur la croix de la bonne couleur. Commencer avec une croix à droite et une à gauche puis ajouter une croix devant puis une derrière pour complexifier.

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Dessiner des croix pour permettre à 5 élèves de jouer en même temps chacun avec « ses » croix.

As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?



## LE SIGNAL

Mélange de la situation « défi reflexe » et « l'aller-retour »

- **DISPOSITIF**

Une craie pour tracer des lignes parallèles

2 joueurs dos à dos et un maitre du jeu

Faire des couloirs d'1,5 m de large minimum et environ 15-20 m de long

- **But**

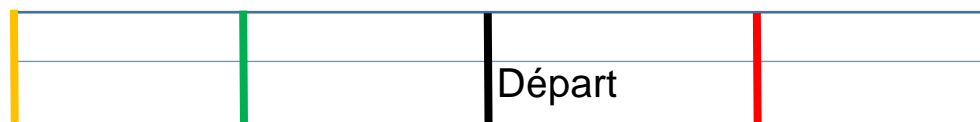
Courir le plus vite possible

- **Règles**

Le maitre du jeu indique une couleur et les 2 joueurs partent toucher avec le pied la bonne ligne puis ils reviennent le plus vite possible.

Faire 3 courses puis changer de maitre du jeu

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Multiplier le nombre de lignes

Adapter la distance

*As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?*



## LE REQUIN CROQUEUR

- **DISPOSITIF**

Des craies pour dessiner des plages et la mer

- **But**

Traverser un par un sans tomber dans la mer

- **Règles**

Sauter de plage en plage pour traverser.

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Possibilité de le faire des parcours simples puis des plus complexes.

As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?



## LE MORPION LANCÉ

- **DISPOSITIF**

Une craie pour dessiner un morpion

2 joueurs de part et d'autre de la cible

5 boulettes de journaux chacun

(Vous pouvez utiliser du scotch de couleur pour les différencier, chacun garde ses boulettes)

- **But**

Réussir à aligner 3 boulettes

- **Règles**

Lancer à tour de rôle.

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Possibilité de le faire en courant en y allant chacun son tour et en traçant son symbole à la craie.

*As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?*



## LA CIBLE

- **DISPOSITIF**

Une craie pour tracer une cible avec plusieurs cercles concentriques

1 à 3 boulettes de papier par joueur

(Chacun garde ses boulettes du début à la fin)

2 ou 4 joueurs face à face à équidistance de la cible

- **But**

Marquer le plus de points en étant le plus précis possible

- **Règles**

2 Règles possibles :

Soit on compte les points à l'endroit à la boulette tombe (on ne s'occupe pas de l'endroit où elle s'arrête)

Soit on compte les points où la boulette s'arrête

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Utiliser la seconde règle

Réduire la taille des cercles

*As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?*





## LA CROIX

USEP Nationale et [FFA Anim'Athlé](#)

- **Dispositif**

Une craie pour tracer une croix (5 carrés

Identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)

- **But**

Rebondir le plus vite possible

- **Règles**

Partir du 0

Sauter alternativement à pieds joints sur le 0, 1, 0, 2, 0, 3, 0, 4 deux fois de suite.

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Mettre deux croix face à face voire 4 croix pour créer une stimulation plus importante.

Faire sauter à cloche pied

La Puce (voir plus bas)

*As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?*



## LE SOLEIL

USEP Nationale et FFA

- **Dispositif**

Des craies pour tracer un soleil

- **But**

Se déplacer en sautant sur les rayons du soleil

- **Règles**

**Bleu** : départ    **Vert** : pieds joints    **Rouge** : cloche-pied

Réaliser un tour du soleil en enjambant chaque rayon

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Mettre deux soleils face à face voire 4 pour créer une stimulation plus importante.

Faire de défis sur 30s

Soleil synchronisé

*As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?*



## LA FERMETURE ECLAIR

USEP 31

- **Dispositif**

Une craie pour tracer le parcours

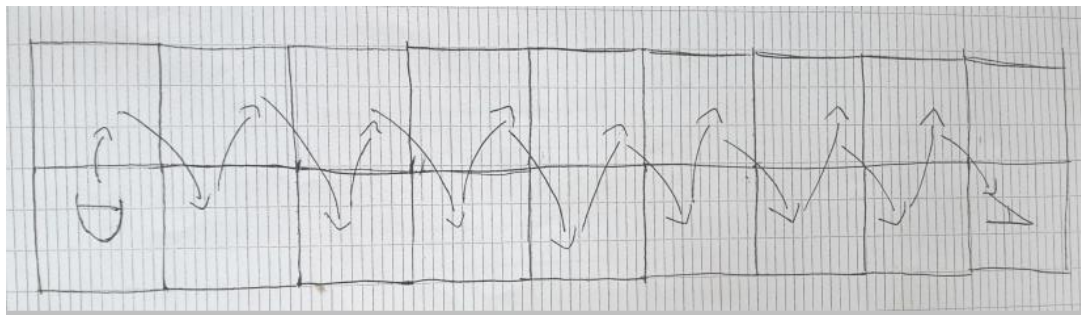
- **But**

Rebondir le plus vite possible

- **Règles**

Partir du D et arriver au A le plus vite possible

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Varié le déplacement pieds joints, cloche pied...

*As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?*



## LA PUCE

USEP 31, variante de la croix

- **Dispositif**

Une craie pour tracer un carré de 9 cases numérotées comme sur l'image.

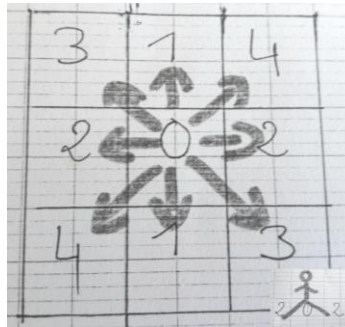
- **But**

Faire le plus de sauts possibles en 30 secondes

- **Règles**

0 pieds joints (PJ), 1 pied écartés (PE), 0 PJ, 2 PE, 0 PJ, 3 PE, 0 PJ, 4 PE, 0 PJ ...

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Mettre deux « quadrillage » face à face voire 4 croix pour créer une stimulation plus importante.

As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?



## LE DÉFI FLÉCHÉ

Equipe EPS 28

- **Dispositif**

Une craie pour dessiner des flèches qui indiqueront le sens du saut

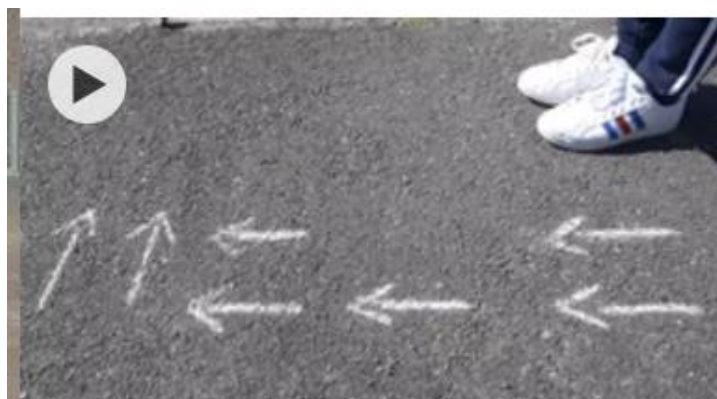
- **But**

Sauter en respectant le sens des flèches

- **Règles**

Faire le parcours en suivant le sens et le nombre de flèches

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**

Cycle 1 : Un pied ou 2 pieds mais tout le temps dans le même sens

Cycle 2 : Dans 3 ou 4 directions

Cycle 3 : dans les 4 directions et avec un ou deux pieds

Mettre une flèche par couleur de pied pour pouvoir complexifier en croisant les pieds

*As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?*



## LES BONDS DE GEANT

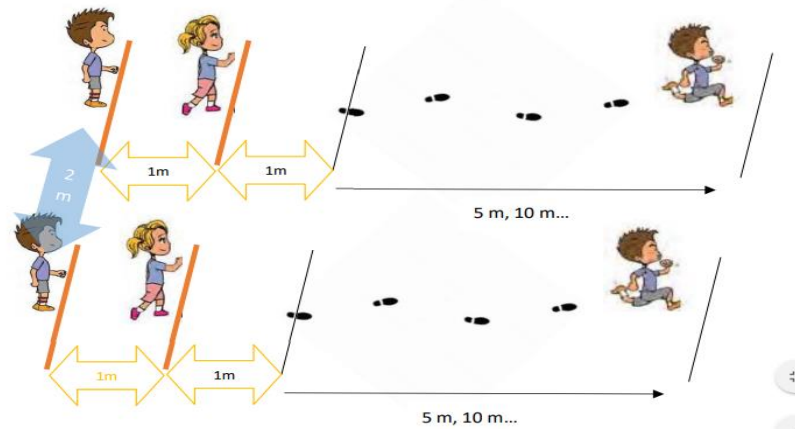
Equipe EPS 01, 28 et [FFA anim'athlé](#)

- **Dispositif**  
Une craie pour dessiner des lignes parallèles

- **But**  
Faire le moins de bonds possible entre 2 lignes

- **Règles**  
L'élève court et prend son impulsion sur la première ligne et bondit le plus possible en alternant les pieds pour faire le moins de bonds possibles pour franchir la seconde ligne.

- **Schéma de la situation**



- **Adaptation pour la cour**  
Disposer des ronds sur lesquels les élèves doivent poser le pied.  
Disposer des zones dans lesquelles les élèves ont interdiction de poser le pied

*As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?*

PLAISIR

## LES MOUSQUETAIRES

- **Dispositif**

Une craie et 1 à 3 équipe(s) de 4 enfants

- **But**

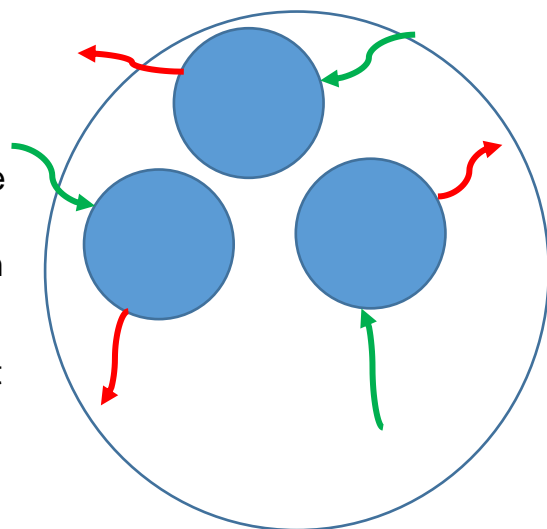
Maintenir le plus longtemps possible un effort collectif

Le groupe qui tient le plus longtemps toutes les positions gagne

- **Règles et Schéma de la situation**

Dans chaque équipe, les enfants ont chacun une position corporelle difficile à tenir :

- l'un est en position jambe semi-fléchie.
- un autre est sur la pointe des pieds
- le troisième se tient sur une jambe,
- le quatrième est le joker et tourne autour de la salle dans un parcours prédéfini : son rôle est de prendre la place d'un des trois membres qui n'arrive plus à tenir sa position (le joker est donc tournant).



Les trois joueurs qui tiennent une position peuvent appeler le joker

Quand le joker entre dans le cercle que lorsque l'enfant en difficulté est sorti de celui-ci pour respecter les distances obligatoires.

- **Adaptation pour la cour**

Personne ne peut appeler pour lui-même

Interdiction de parler

*As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?*



## LA MARELLE

Jeux traditionnel, [jeux d'antan : jeux d'enfants USEP](#)

### ▪ Dispositif

Une craie pour tracer une marelle

Autant de boulette de journal que de participants

Chaque élève touche **UNIQUEMENT** sa boulette.

### ▪ But

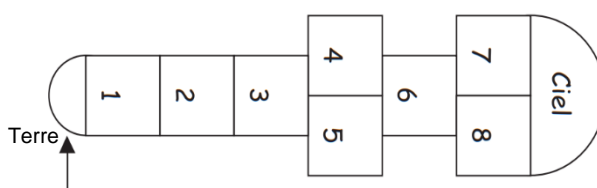
Faire la marelle en sautant le plus vite possible

### ▪ Règles

Partir de la « terre » puis lancer sur le 1. Faire le parcours en alternant différents types de sauts et ramasser à chaque retour sa feuille si on rate un saut ou si on perd l'équilibre c'est au suivant.

L'objectif est d'être le premier à la case « ciel. »

### ▪ Schéma de la situation



### ▪ Adaptation pour la cour

Voir les situations [sur le document jeux d'antan : jeux d'enfants de l'USEP](#)

P 9 à 15

As-tu ressenti du plaisir durant ta pratique sportive ?







Plaisir



## LES SITUATIONS ANNEXES

- **Les mimes sportifs**

Un élève choisit un sport et le mime

- **Le parcours de déplacement**

Faire suivre un parcours : marcher sur une ligne (type poutre), marcher sur 2 lignes, sauter (sauts classiques, grenouilles etc...), marcher en canard, courir

- **Le parcours physique**

On avance et quand on arrive on fait le geste écrit sur la case (flexion de jambes, squats, sauts pieds joints, courses sur place...)

- **Le MIROIR**

À 2, à 2m l'un de l'autre faire les mêmes gestes que l'autre

- **Les OMBRES**

Mettre un objet dans la cour

À la craie fine, faire le contour, le matin, en début d'après-midi et le soir et voir les différences.

On change de couleur à chaque fois, chaque élève garde ses 3 craies.