

E-RENCONTRE régionale USEP

Circulaire d'organisation

Nous avons le plaisir de vous compter parmi les inscrits de la 1ère E-Rencontre régionale USEP. Avec l'appui des 6 comités départementaux, l'USEP Centre – Val de Loire vous propose de participer à une nouvelle forme de rencontre : l'E-Rencontre, une rencontre virtuelle où chaque enfant participant relèvera les mêmes défis que les autres enfants de la région. Si les E-Rencontres USEP organisées par les départements peuvent revêtir des formes diverses, elles présentent cependant des éléments communs. Calquée sur la rencontre sportive associative USEP habituelle, la E-Rencontre rassemble plusieurs écoles et les participants sont aussi bien les enfants que leur famille, qui vont pouvoir pratiquer les activités à l'école mais aussi à la maison, en relation étroite avec l'enseignant.

Objectifs

- Favoriser les échanges entre les classes participantes
- Partager et impliquer avec sa classe ou sa famille dans une activité sportive
- Réaliser une performance collective
- S'inscrire dans un temps fort et renforcer la culture olympique et paralympique

Principe

- 🏆 Du 22 au 26 juin les classes participantes réalisent une série de défis répartis en 3 catégories : sportifs, créatifs et réflexifs.
- 🏆 Pour remplir votre contrat « E-Rencontre régionale », il vous faudra réaliser au moins : 2 défis sportifs, 2 défis créatifs et 1 défi réflexif.
- 🏆 Accessible à toutes les classes des écoles primaires publiques.
- 🏆 Le temps fort sera mardi 23 juin, jour de la journée olympique, avec la mise en avant de vos défis log'olympique et le nuage des valeurs.

Application « E-Rencontre régionale »

Une application numérique sécurisée servira de support aux contenus de la E-Rencontre. Téléchargez l'application « E-Rencontre régionale USEP » en scannant le code QR avec votre téléphone, tablette, ou en [cliquant ici](#), pour retrouver les défis proposés.



Attention : tous les défis proposés doivent être réalisés en respectant scrupuleusement les consignes sanitaires en vigueur

Les défis sportifs

Parmi les **8 défis sportifs** proposés, vous devez en choisir **2 et les réaliser**.

1 – Adroit comme un singe

Défi proposé par l'USEP 78

Vidéo explicative -> [Adroit comme un singe](#)

But : jeu d'adresse et de coordination avec un ballon

Réalisation :

Niveau 1 : lancer la balle 10 fois au-dessus de sa tête et la rattraper

Niveau 2 : lancer la balle contre le mur et la rattraper

Niveau 3 : lancer la balle contre le mur, taper dans ses mains et la rattraper

Niveau 4 : lancer la balle contre le mur, toucher le sol avec ses mains et la rattraper

Niveau 5 : lancer la balle, faire un tour sur soi-même et la rattraper.

Evaluation : réglette attitude santé (plaisir, émotion, effort) à remplir directement sur l'application

Variables pour le cycle 1 :

Niveau 1 : diminuer le nombre de répétitions / utiliser un ballon de baudruche ou un ballon léger ou plus grand.

Niveau 2 : se rapprocher du mur, lancer moins fort la balle, hauteur du lancer (plus le ballon est envoyé haut, plus l'enfant à le temps de se replacer pour le récupérer) / permettre un ou plusieurs rebonds avant de rattraper la balle.

Niveau 3 : toucher une autre partie de son corps / une main seulement touche une partie de son corps.

Matériel : ballon, un mur.

Si vous n'avez pas de ballon ou balle, vous pouvez faire une boule en papier à la place (brouillon, journal, magazine etc.) ou encore une boule de chaussette.

2 – Le défi fléché

Défi proposé par l'USEP 28

Vidéo explicative -> [défi fléché](#)

But : réaliser le parcours en suivant le sens et le nombre des flèches.

Jeu de motricité et de coordination

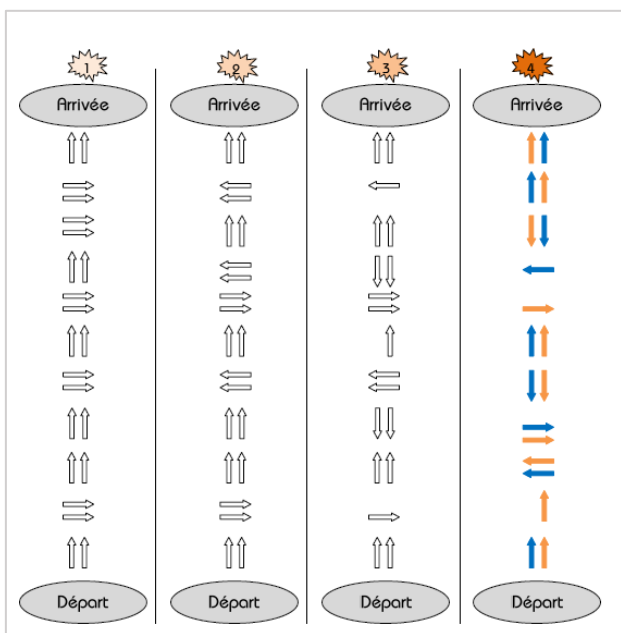
Réalisation :

Cycle 1 : un ou deux pieds tout le temps dans le même sens (parcours 1)

Cycle 2 : dans 3 ou 4 directions (parcours 2)

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

Expert : une flèche par couleur de pieds / croiser les pieds (parcours 4)



Évaluation : : réglette attitude santé (plaisir, émotion, effort) à remplir directement sur l'application

Matériel : craies

Si vous n'avez pas de craies ou que le revêtement ne convient pas à la craie, vous pouvez utiliser des chaussures pour matérialiser les flèches ou encore marquer les flèches sur des morceaux de papier.

Attention sécurité ! réaliser le parcours en parallèle des feuilles pour éviter les glissades.

3-1. Cycle 1 – Plus loin

Les 3 défis qui suivent sont proposés par l'USEP de la région AURA



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Défi n°22 : plus loin

Performance

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).

Evaluation : : réglette attitude santé (plaisir, émotion, effort) à remplir directement sur l'application

3-2. Cycle 2 – Bonds mots



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Défi n°28 : bonds mots

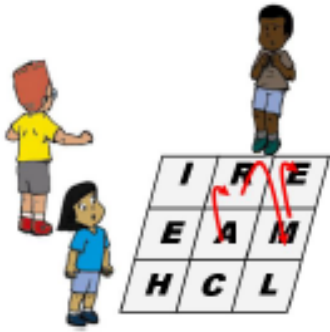
Affrontement

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).

Evaluation : : réglette attitude santé (plaisir, émotion, effort) à remplir directement sur l'application

3-3. Cycle 3 – Le gardien

Evaluation : réglette attitude santé (plaisir, émotion, effort)



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Défi n°35 : le gardien

Affrontement

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.

Evaluation : : réglette attitude santé (plaisir, émotion, effort) à remplir directement sur l'application

4- La Défi de Claire Pontlevoy

Présentation :

PALMARÈS SPORTIF

- VICE-CHAMPIONNE DE FRANCE 2018-2019 • Gymnastique artistique féminine
- 3ÈME CHAMPIONNAT FRANCE ÉLITE 2018-2019 • Barres asymétriques
- 3ÈME CONCOURS ÉLITE SÉNIOR 2019 • Gymnastique artistique féminine
- 6ÈME CONCOURS ÉLITE JUNIOR 2018 • Gymnastique artistique féminine

PARCOURS SPORTIF SCOLAIRE ET FÉDÉRAL

- PREMIÈRE LICENCE USEP 2011 • St Georges-sur-Cher (4 1)
- PREMIÈRE LICENCE GYMNASTIQUE 2009 • St Georges-sur-Cher (4 1)
- LICENCE HANDBALL BIÈRE (3 7)
- LICENCE GYMNASTIQUE • Joué-les-Tours (3 7) puis Avonnes (3 7)

CARACTÈRE

- Caractère bien trempé
- Déterminée
- Persévérante

PROFIL

- DISCIPLINE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE
- VILLE ST GEORGES-SUR-CHER (86)
- NIVEAU ÉQUIPE DE FRANCE
- SPÉCIALITÉ BARRES ASYMÉTRIQUES ET POUTRE

MESSAGE

Je suis heureuse d'être votre marraine. Faites-vous plaisir en faisant du sport. Dans la cour de récréation ou dans le gymnase, l'important c'est de vivre ensemble de bons moments avec vos copains qui seront peut-être un jour vos premiers supporters.

CARTE D'IDENTITÉ

MARRAINE SPORTIVE
CLAIRE PONTLEVOY
crusep
Centre Val de Loire

DELIVRÉE LE 08 AVRIL 2020
PAR L'USEP NATIONALE

SIGNATURE DE LA MARRAINE DE L'USEP
SIGNATURE DE LA PRÉSIDENTE DE L'USEP

Logo Gym et logo de l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré.

But : relève le défi de la gymnaste et marraine régionale USEP Claire Pontlevoy.

Réalisation :

Niveau débutant : petite roue avant sur le côté avec les jambes pliées.

Niveau confirmé : roue de face jambes et bras tendus.

Vidéo explicative -> [le défi de Claire Pontlevoy](#)

Evaluation : : réglette attitude santé (plaisir, émotion, effort) à remplir directement sur l'application.

Bonus : Claire participera aux Jeux Olympiques de Tokyo en 2021, laisse-lui un message d'encouragement dans les commentaires via l'application (*disponible sur l'application*).

Matériel : tapis de sol dans l'idéal. Attention à la sécurité.

Variables possibles pour les cycle 1: prendre appui sur un support (type tabouret, muret ou chaise) pour aider à l'impulsion et au basculement du point A au point B / matérialiser au sol les zones où les pieds et les mains doivent être posés pour réaliser la figure / séquencer le mouvement pour faciliter l'apprentissage et le reproduire avec plus de fluidité à chaque fois (exemple 1- je suis debout / 2-je pose les mains au sol / 3-je fais une impulsion avec mes pied pour décoller du point A au point B / 4- je me relève comme dans la position 1).

Défis 5, 6, 7, 8 disponibles dès le 22 juin ... des sportifs de haut niveau vous mettrons au défi !

Guettez leurs arrivées via l'application dédiée.

Les défis créatifs

1 – Le log'Olympique (*obligatoire*)

But : défi artistique commun à relever en associant le bonhomme USEP + le numéro de votre département et la flamme Olympique.

Réalisation : étape 1 : Rassemble les objets dont tu disposes autour de toi pour créer ton logo, la flamme olympique et le numéro de ton département.

Etape 2 : assemble le tout pour former le bonhomme USEP tenant la flamme olympique.

Evaluation : réglette attitude santé (plaisir, émotion, effort) à remplir directement sur l'application.

Matériel : tout ce que vous pouvez trouver dans votre environnement proche + votre imagination.

Aides exemples :

Vidéo exemple avec le logo et le numéro de département -> [Défi logo USEP 28](#)

Visuel logo USEP avec bonhomme crayon



2 – Acrostiche (*obligatoire*)

But : forme un ensemble de mot en prenant chaque lettre du mot RENCONTRE

Réalisation : écris le mot RENCONTE à la verticale sur une feuille, reforme un mot en rapport avec l'USEP, le sport ou encore l'école en partant de chaque première lettre de ce mot.

Variables : enlever le thème, réflexion et réalisation collective

Evaluation : : réglette attitude santé (plaisir, émotion, effort) à remplir directement sur l'application

Matériel : feuille de papier, stylo, crayon, feutres, en somme de quoi écrire

Exemple d'acrostiche :



Les défis réflexifs


1- Le nuage des valeurs (*obligatoire*)

But : choisir une valeur qui vous ressemble le plus dans votre pratique à l'USEP. Les participants sélectionnent leur valeur préférée parmi la liste proposée dans le formulaire.

Descriptif : Amitié, respect et excellence sont les 3 valeurs de l'olympisme
 Courage, inspiration et détermination sont les 3 valeurs du mouvement paralympique
 Liberté, égalité et fraternité sont les valeurs de la république.

L'USEP est porteuse de l'ensemble de ces valeurs.

Remplir le formulaire suivant [choisir sa valeur](#)

	
<input type="radio"/> Liberté	<input type="radio"/> Égalité
	
<input type="radio"/> Fraternité	<input type="radio"/> Amitié
	
<input type="radio"/> Respect	<input type="radio"/> Excellence

	
<input type="radio"/> Courage	<input type="radio"/> Inspiration
	
<input type="radio"/> Détermination	<input type="radio"/> Solidarité

2 – le remue-méninges (*bonus*)

But : amener à une réflexion et un échange entre les enfants sur une thématique induite par une question : « peut-on être en contact sans contact ? »

Réalisation : suivre le guide de l'animateur et les règles d'or pour connaître le déroulé d'un remue méninge.

[Règles d'or](#)

[Fiche animateur](#)

Matériel : pas de matériel spécifique