

Le sport scolaire de l'École primaire

L'E-Rencontre Dar-Dar

Une autre forme de Rencontre USEP... Virtuelle!

Cette E-Rencontre USEP se fera de manière virtuelle, mais elle respectera les six principes qui caractérisent les Rencontres Sportives Associatives USEP "traditionnelles":

- La rencontre USEP, c'est une multitude de moments de vie partagés;
- La rencontre USEP, c'est la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques variées en continuité de l'EPS;
- La rencontre USEP, c'est un cadre associatif spécifique;
- La rencontre USEP, c'est un projet sportif et éducatif;
- La rencontre USEP, c'est un dispositif qui met en actes la continuité éducative;
- La rencontre USEP est identifiable, elle participe à la construction d'un citoyen sportif.

L'**E-Rencontre Dar-Dar** vient clore cette période de **Défis Dar-Dar**, occasions quotidiennes de pratiquer une activité physique.

La discussion des règles permettant ainsi la pratique de tous et la réalisation de performances individuelles permettant de cumuler des points pour le compte d'un collectif, furent déjà, lors des **Rencontres USEP familiales** des précédents week-ends, l'occasion de mettre en oeuvre quelques principes d'organisation des Rencontres USEP.

La "**Boîte à Défis Dar-Dar**" permet, quant à elle, aux USEPiens d'être auteurs de leurs pratiques.

Modalités de participation:

Comme dans toute situation nouvelle, avant de se lancer dans la course au record, il est nécessaire d'essayer à plusieurs reprises chacun des **Défis Dar-Dar**, en variant les consignes et contraintes.

C'est pourquoi:

 **Entre aujourd'hui et le 30 avril**, les enfants -frère(s)/soeur(s)-, parents et enseignants réalisent les **Défis Dar-Dar** pour rester en forme, s'entraîner, devenir performants et... prendre du Plaisir!

 **Jusqu'au 30 avril**, les enfants, parents et enseignants réalisent pour le compte de leur classe (et de leur Association USEP/école) une série de 4 **Défis Dar-Dar**, 1 défi culturel et 1 artistique.

Chacun indique ses performances dans ce [formulaire en ligne](#). Les performances de tous, petits et grands, seront prises en compte!

Nous faisons confiance à chacun pour la validation des résultats: A l'USEP, le Respect des autres et le Fair-Play sont le plus important.

 Entre le 1er et le 3 mai, les résultats de l'**E-Rencontre Dar-Dar** seront publiés. Entre temps, nous diffuserons des photos, avec l'accord de publication, sur la [page Facebook USEP Maroc](#).

Vous êtes partants?

Alors...

1er Défi Dar-Dar: Le saut en croix

But: Réaliser, en 1 minute, le maximum de sauts.

Inscrire, dans le [formulaire](#), le nombre de rebonds effectués en 1 minute.

Matériel: Craie ou cerceaux - Chronomètre ou téléphone. Si vous n'avez pas de craie ou de cerceaux, vous pouvez repérer les carreaux du carrelage ou dessiner, les cases dans les graviers du jardin...

Pour aller plus loin, la vidéo et la Fiche Défi Dar-Dar avec des variables :



2eme Défi Dar-Dar: Le tir au panier

But: Marquer un maximum de paniers en 10 lancers.

Inscrire, dans le [formulaire](#), le nombre de tirs réussis sur les 10 essais.

Maternelles: Lancer à 1m50

CP, CE1, CE2: Lancer à 2m

CM1,CM2,6ème: Lancer à 3m

Adolescents et adultes: Lancer à 4m

Matériel: Un panier, un seau ou un carton - Un ballon, des balles ou des chaussettes en boules.

Pour aller plus loin, la vidéo et la Fiche Défi Dar-Dar avec des variables :



3ème Défi Dar-Dar: Les déménageurs

But: Transporter le plus d'objets possible, en un temps limité.

Si un objet tombe, retour au début du parcours.

Inscrire, dans le [formulaire](#), le nombre d'objets déménagés, dans le temps donné.

Maternelles: Parcours de 5m, sans obstacle - 1 minute

CP, CE1, CE2: Parcours de 10m, sans obstacle - 2 minutes

CM1,CM2,6ème: Parcours de 10m, avec obstacles (slaloms) - 2 minutes

Adolescents et adultes: Parcours de 10m, avec obstacles (slaloms, cartons à enjamber) - 3 minutes

Matériel: 2 caisses - Plusieurs objets de différentes tailles et matières (non fragiles) - Un plateau ou morceau de carton, raquette... - Chronomètre ou téléphone.

Pour aller plus loin, la vidéo et la Fiche Défi Dar-Dar avec des variables :



4ème Défi Dar-Dar: Acrosport

But: Réaliser une figure d'acrosport, en famille.

Dans ce Défi, pas de record à établir; simplement le plaisir de réaliser cette activité en famille (voire avec les doudous et animaux de compagnie)!

Envoyer une photo par famille, par le biais du [formulaire](#), pour gagner des points. **Les membres du Comité Directeur USEP Maroc attribueront des points bonus aux figures les plus originales!**

Avec, votre accord, la photo pourra être publiée sur la [page Facebook USEP Maroc](#).

Matériel: Tapis ou matelas - [Consignes de sécurité](#) - [Exemples de figures](#) (possibilité d'en inventer...).

Pour aller plus loin, la Fiche Défi Dar-Dar:



Défi Culturel: l'Olympisme

But: Tester ses connaissances sur l'Olympisme.

Défi à réaliser seul, ou en famille.

Inscrire, dans le [formulaire](#), le nombre maximal de bonnes réponses obtenues par l'un des membres de la famille.

Matériel: [Jeu en ligne des Incollables](#).

Défi artistique: Home Art

A la manière du Land Art, écrire USEP avec tout ce qui vous passe par la main... et la tête.

Envoyer une photo par famille, par le biais du [formulaire](#), pour gagner des points. **Les membres du Comité Directeur USEP Maroc attribueront des points bonus aux figures les plus originales!**

Avec, votre accord, la photo pourra être publiée sur la [page Facebook USEP Maroc](#).

Matériel: Objets, vêtements, jouets, fleurs, fruits... Il y a de la place pour tout - [Exemple 1](#) - [Exemple 2](#).

N'oubliez pas de compléter le [formulaire](#) pour faire gagner des points à votre classe et école/Association USEP!



Avril 2020



FAIRE ENSEMBLE
PLAISIR
MIXITÉ
LAÏCITÉ
ENTRAÏDE

RESPECT

PARTAGE

ENGAGEMENT

Le sport scolaire de l'école primaire

E-Rencontre Dar-Dar

