

Le sport scolaire de l'École primaire

2ème E-Rencontre Dar-Dar

Une autre forme de Rencontre USEP.. Virtuelle!

Après les **Défis Dar-Dar**, occasions quotidiennes de pratiquer une activité physique, la constitution de la "**Boîte à Défis Dar-Dar**", les **Rencontres USEP familiales**; en s'inspirant largement d'une idée originale de l'USEP 66 et après le succès de notre première E-rencontre Dar-Dar, l'USEP Maroc vous propose une nouvelle E-Rencontre Dar, où chaque enfant pourra apporter des points pour sa classe et son association d'école.

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 17 mai**, 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 17 mai**, 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 citoyen 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 18 et le 20 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?

Flors...

A vos marques!

Prêts?

Défiez vous!

1er Défi Dar-Dar: Monter et descendre de la chaise

But: Monter et descendre de la chaise le plus de fois possible dans le temps imparti.

Inscrire, dans le [formulaire](#), le nombre de montées effectuées dans le temps imparti.

Maternelles: 30 secondes

CP, CE1, CE2: 45 secondes

CM1, CM2, 6ème: 1 minute

Adolescents et adultes: 1 minute et 30 secondes

Matériel: Une chaise stable, adaptée à la taille de l'enfant (hauteur de genou), ou un tabouret, un marchepied, voire une marche pour les plus petits.



Pour aller plus loin, la vidéo :

2eme Défi Dar-Dar: Le Chamboule-tout

But: Faire tomber les 10 objets le plus rapidement possible.

Inscrire, dans le [formulaire](#), le temps (**en secondes**) pour faire tomber tous les objets.

Maternelles: Tir à 1m50

CP, CE1, CE2: Tir à 2m

CM1,CM2,6ème: Tir à 3m

Adolescents et adultes: Tir à 4m

Matériel: 10 objets à renverser (bouteille vide, boîte de lait ou de conserve vide, rouleaux de papier toilette, quille...), 5 projectiles (chaussettes roulées, balles en mousse...), un chronomètre.



Pour aller plus loin, la vidéo :

3ème Défi Dar-Dar: La pelle mécanique

But: Ranger le plus de peluches (ou rouleaux de papier toilette) possible dans le panier en 1 minute.

Attraper les objets avec les pieds et les faire passer par-dessus la tête pour les poser dans le panier.

Inscrire, dans le [formulaire](#), le nombre d'objets rangés, en 1 minute.

La distance entre les peluches à attraper et le panier doit être adaptée à l'enfant. Il est possible de disposer le panier à hauteur des hanches de l'enfant s'il ne parvient pas à réaliser le défi, ou même placer les peluches à sa gauche et le panier à sa droite...

Matériel: une vingtaine de peluches/ rouleaux de papier toilette (objets mous pouvant être saisis avec les pieds), une caisse, un panier ou un carton (non indispensable).



Pour aller plus loin, la vidéo :

4ème Défi Dar-Dar: Le "Sporthographe"

But: Reproduire et enchaîner les exercices qui correspondent aux lettres de son prénom.

Il est possible d'ajouter les lettres de son nom pour gagner plus de points!

Inscrire, dans le [formulaire](#), le nombre de lettres réalisées.

Matériel: [Fiche de l'activité "Sporthographe"](#)

Défi Citoyen: Le Défi du Super-Héros

But: Réaliser des missions pour apprendre les gestes des premiers secours.

Inscrire, dans le [formulaire](#), le nombre de missions réussies.

Maternelles: Faire au moins la mission n°1 avec l'aide d'un adulte.

CP, CE1 : Faire les 3 missions avec l'aide d'un adulte.

A partir du CE2: Faire les 3 missions

Matériel: [Jeu en ligne du club des Super-Héros](#).

Défi artistique: Kitchen Art

But: Réaliser un "tableau de graine (ou pâtes)" représentant un des sports Olympiques.

Il est interdit d'écrire ou de dessiner. [Exemple "graines"](#) - [Exemple "pâtes"](#)

Envoyer une photo par participant, par le biais du [formulaire](#), pour gagner des points. **Les membres du Comité Directeur USEP Maroc attribueront des points bonus à la création la plus originale!**

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

Matériel: Un carton solide comme support, de la colle, des graines entières ou broyées (noix, amandes, graines de courges, pipas, cacahuètes, café, lentilles, haricots blancs ou rouges, pois cassés, petits pois, fèves, pois chiches, graines de pastèques etc) **OU** des pâtes alimentaires, quelle que soit leur forme, colorées avec des feutres, de la peinture, de l'encre... - [Liste des sports olympiques \(d'été\)](#)

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

