**JOUR 1 : réaliser un effort pour accomplir un défi collectif**

Déroulé proposé :

Après une présentation de l’activité physique « le ¼ d’heure de marche » et de son objectif collectif « réaliser au minimum la distance d’un marathon », proposer aux élèves de se positionner sur les réglettes de l’USEP sur 2 des 3 thèmes présentés (plaisir, effort).

Après la réalisation de l’activité et après avoir comptabilisé le kilométrage de la classe, proposer à chacun de renseigner à nouveau les réglettes de l’USEP puis mettre en débat le ressenti de chacun.

Quelques idées de questions :

- Est-ce que j’aurais réalisé la même distance que celle que j’ai faite si ce n’était pas pour réaliser ce défi collectif ?

- Est-ce qu’on peut prendre du plaisir même si on trouve l’activité difficile ?

- Quand est-ce que je suis fier de moi ?

- Est-ce qu’on peut se sentir fier de soi quand on n’est pas le/la meilleur(e) ?

….