



« Les défis sportifs du lundi et du jeudi »

Le défi n°1 du lundi 30 mars : « Le basket chaussettes. »

Matériel nécessaire : 1 paire de chaussettes roulée en boule, un panier à linge et un objet pour matérialiser la zone de lancer.

Déroulement du défi : Sur un temps donné, lance le plus de fois possible la paire de chaussettes dans le panier à linge posé devant toi.



Va récupérer ta paire de chaussettes le plus vite possible entre chaque lancer pour réaliser la meilleure performance au défi.

PS : temps du défi, 30 secondes et distance zone de lancer/panier, 1 mètre.

MS/GS : temps du défi, 1 minute et distance zone de lancer/panier, 1,5 mètre.

CP/CE1 : temps du défi, 2 minutes et distance zone de lancer/panier, 2 mètres.

CE2 : temps du défi, 3 minutes et distance zone de lancer/panier, 3 mètres.

CM1/CM2 : temps du défi, 5 minutes et distance zone de lancer/panier, 5 mètres.

Et pour les plus grands (enfants, adultes)... temps du défi, 5 minutes et distance zone de lancer/panier, 5 mètres.

Avant de réaliser le défi, tu peux t'entraîner pour nous envoyer ton meilleur résultat.

Tu pourras partager, si tu le souhaites, le résultat de ton défi en complétant la fiche/défi et en la renvoyant par mail aux adresses suivantes : cpdeps76@ac-rouen.fr et usep76@ac-rouen.fr.

Le défi n°2 te sera proposé le jeudi 02 avril 2020