



## « 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](mailto:cpdeps76@ac-rouen.fr) et [usep76@ac-rouen.fr](mailto:usep76@ac-rouen.fr).

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