



« Les défis sportifs du lundi et du jeudi »

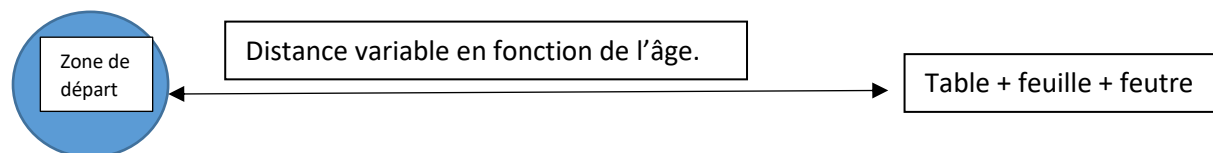
Le défi n°6 du jeudi 30 avril : « Le sprint des croix »

Défi inspiré de la proposition d'Anthime, élève de CM2 à l'école élémentaire Glatigny de Lillebonne1.

Merci à lui pour cette idée !

Matériel nécessaire : 1 feuille, 1 feutre, 1 table (ou support pour poser la feuille et le feutre), 1 objet pour matérialiser la zone de départ.

Parcours :



Consigne : Dans la zone de départ, réalise les actions demandées, puis pars en courant jusqu'à la table. Prends le feutre, trace une croix sur la feuille et reviens au point de départ puis recommence. Ton objectif est de tracer un maximum de croix (ou traits pour les plus petits) pendant le temps du défi.

A la fin de ton défi, compte le nombre de croix tracées.

Niveaux de classe	Actions à réaliser dans la zone de départ	Distance (zone de départ/table)	Temps du défi
PS		2 mètres	1 minute

MS/GS	Touche avec tes 2 mains tes épaules, puis tes genoux et pars en courant jusqu'à la table.	2 mètres	1 minute 30 secondes
Niveaux de classe	Actions à réaliser dans la zone de départ	Distance (zone de départ/table)	Temps du défi
CP/CE1/CE2	Touche avec tes 2 mains ta tête, tes épaules, tes genoux et tes pieds, puis pars en courant jusqu'à la table.	3 mètres	3 minutes
CM1/CM2		5 mètres	5 minutes
Et pour les plus grands (enfants, adultes)		5 mètres	5 minutes

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

Tu pourras partager, si tu le souhaites, le score de ton défi (jusqu'au 3 mai 20h00) en complétant le questionnaire accessible sur le lien suivant : <https://w3.ac-rouen.fr/enquetetab/index.php/925796/lang-fr>

Pour toute question ou information complémentaire : cpdeps76@ac-rouen.fr et/ou usep76@ac-rouen.fr.

Le défi n°7 te sera proposé le lundi 4 mai 2020