



## « Les défis sportifs du lundi et du jeudi »

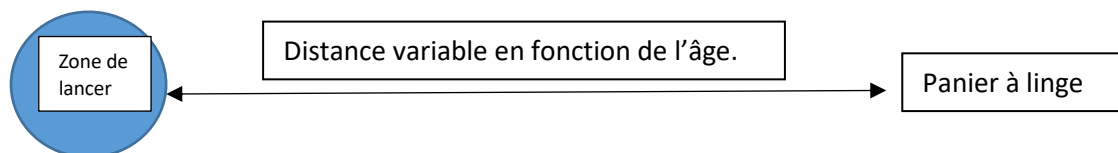
### Le défi n°7 du lundi 4 mai : « Abdos-basket »

Défi inspiré de la proposition de Mayssa, élève de CM2 à l'école élémentaire Grouchy 2 - Le Havre.

**Merci à elle pour cette idée !**

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

**Parcours :**



**Consigne :** Dans la zone de lancer, envoie la paire de chaussettes dans le panier en respectant la position demandée, puis va la récupérer le plus vite possible. Reviens dans la zone de départ et recommence.

A la fin de ton défi, compte le nombre paniers marqués.

**Illustration (à partir du CP) :**



Niveaux de classe	Positions et/ou actions à réaliser dans la zone de lancer	Distance (zone de lancer/panier)	Temps du défi
<b>PS</b>	Mets en position assise en tailleur au sol pour lancer.	1 mètre	1 minute
<b>MS/GS</b>		1.5 mètre	1 minute 30 secondes
<b>CP/CE1/CE2</b>	Mets-toi en position assise comme sur l'illustration (pieds, épaules et tête décollés du sol), touche le sol avec ta paire de chaussettes à droite et à gauche 2 fois de suite avant de lancer.	2 mètres	3 minutes
<b>CM1/CM2</b>	Mets-toi en position assise comme sur l'illustration (pieds, épaules et tête décollés du sol), touche le sol avec ta paire de chaussettes à droite et à gauche 4 fois de suite avant de lancer.	4 mètres	5 minutes
<b>Et pour les plus grands (enfants, adultes)</b>		4 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 6 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](mailto:cpdeps76@ac-rouen.fr) et/ou [usep76@ac-rouen.fr](mailto:usep76@ac-rouen.fr).

**Le défi n°8 te sera proposé le jeudi 7 mai 2020**