

Enchaîner des mouvements/ Lancer/ Sauter

1- L'Echauffement avant le sport :

<https://www.youtube.com/watch?v=vHPzrNCXqSU>

Cette semaine, je vous propose 1 jour, 1 défi sportif !

2- DEFIS SPORTIFS proposés par l'**USEP**. Vous pouvez les réaliser en famille. A vous d'adapter les jeux au niveau de votre enfant

### Jour 1 La chaise

- But: Réaliser un enchaînement « artistique » de 2 positions en tenant 3 secondes à chaque fois.

- la fiche explicative :



#### Ce qu'il faut faire

1. Je choisis une position que je tiens 3 secondes (compter 331, 332, 333).
2. Je choisis des 2, 3, 4... positions à enchaîner en tenant 3 secondes à chaque fois.



**Rôles à tenir** : sportif + juge + maître du temps + pareur (s'il y a un risque de chute)

**Matériel** : 1 chaise

#### Variante

- Tenir la position plus longtemps.
- Demander à quelqu'un d'autre de choisir les positions.
- Tirer les positions au hasard.
- Inventer des positions.
- Défi à deux (A et B) : A réalise une position et demande à B de faire la reproduire.

## Jour 2 Dans le sac

But : Réussir le plus rapidement possible à lancer les 3 puis 4... puis 5 boules de papier dans le sac.

# Défi n°5 : dans le sac

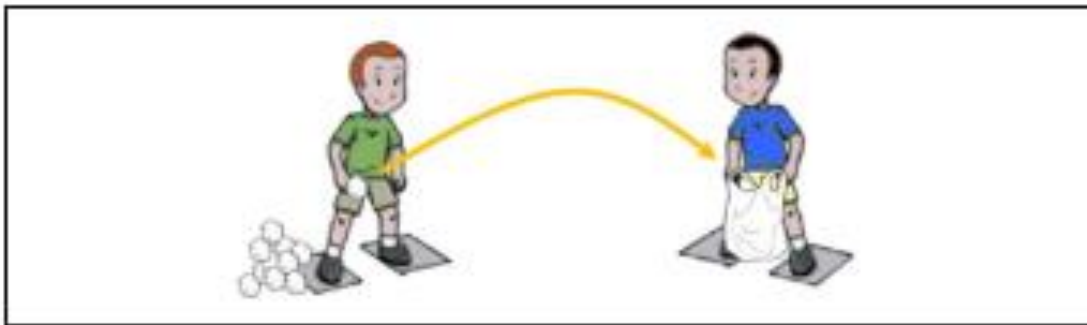
## Performance

### Ce qu'il faut faire

Je lance 10 boules de papier dans le sac au réceptionneur, le plus rapidement possible.

Quand je manque la cible, je ramasse la boule de papier et je recommence.

Le chronomètre s'arrête quand toutes les boules sont dans le sac.



**Rôles à tenir** : lanceur + réceptionneur + maître du temps

**Matériel** : 10 boules de papier + 1 sac plastique + 1 chronomètre

### Variantes

- Je lance avec la main inhabituelle.
- Je lance en équilibre sur un pied, assis en tailleur, à genoux.
- Le réceptionneur n'a pas le droit de déplacer ses pieds.
- Je lance le plus de boules de papier possible dans un temps précis.
- Je compte le nombre de réussites du premier coup.
- Varier la taille des boules de papier.
- Varier la distance entre le lanceur et le réceptionneur.

## Jour 3 Le saut de la grenouille

Explication du défi : <https://www.youtube.com/watch?v=xLmW2Lf5A-I&list=PLCvU5Je8XJX4L6QPdibjZqVlczNThgTAH&index=6&t=0s>

But : enchaîner 2 sauts de grenouille et mesurer la longueur

## Jour 4 Le flashmob des mimes sportifs

-But : Enchaîner 2 à 3 mouvements sans erreur sur un fond musical de votre choix.

# Défi n°7 : le flashmob

## Prestation artistique ou acrobatique

### Ce qu'il faut faire

1. Je tire une 1<sup>ère</sup> carte et je réalise le mouvement inspiré d'un geste de sportif.
2. Je tire une 2<sup>e</sup> carte, je réalise le nouveau mouvement puis j'enchaîne les deux.
3. Je tire une 3<sup>e</sup> carte, je réalise le nouveau mouvement puis j'enchaîne les trois.
4. Ainsi de suite jusqu'à ce qu'à commettre une erreur dans l'enchaînement.
5. Je recommence alors pour battre mon record.

Rôles à tenir : joueur + juge.

Matériel : 1 jeu de cartes « mouvement ». [ANNEXE 1](#)

### Variantes

- Jouer à 2, en affrontement : qui enchaînera le plus de mouvements sans erreur ?
- Réaliser les enchaînements à plusieurs : Enchaîner 3 ou 6 mouvements et recommencer en ajoutant une personne à chaque fois.
- Inventer d'autres cartes.
- Tirer 3 cartes en une fois et réaliser les enchaînements de mémoire.
- Utiliser un fond musical au choix.

BOXE



TENNIS



BASKET-BALL



RUGBY



PATINAGE



AVIRON



BOWLING



KAYAK



ESCRIME



SKI DE FOND



HALTÉROPHILIE



TIR À L'ARC

