

DÉFI SPORTIF CLASSE



NOM DU DÉFI : *L'incroyable parcours*

CYCLE 3

NOM DE L'ÉCOLE : *ANDRE MALRAUX, JONZAC*

NOM ET PRÉNOM DE L'ENSEIGNANT(E) : *M. BONIN, MME. AURIAU*

NOMBRE D'ÉLÈVES ET NIVEAU DE CLASSE : *CM2 - 26 élèves*

NUMÉRO DE POULE :

DESCRIPTION DU DÉFI

DESCRIPTION DU DÉFI / BUT / OBJECTIFS

Au choix : Schéma/dessin/texte explicatif / Vidéo

de départ.

- 1) Placez-vous sur la ligne*
- 2) Faites 5 squats.*
- 3) Sautez dans le premier cerceau à pieds-joints puis dans le deuxième à cloche-pied, ainsi de suite en alternant jusqu'au 6^{ème} cerceau.*
- 4) Balancez entre les coupelles.*
- 5) Sautez dans le rectangle 1 fois. (voir schéma)*
- 6) Faites un sprint de 20 mètres puis donnez le ballon à un de vos camarades et le relais recommence.*

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

*une bande (départ)
6 coupelles, 6 cerceaux, des craies pour dessiner le rectangle*

COMMENT COMPTER LES POINTS ?

Toute la classe joue ensemble. Les élèves passent individuellement. Si l'élève arrive à faire le parcours dans le temps donné, il marque 1 point.

DURÉE DU DÉFI

*la durée du défi est de : (au choix)
30s - 45s ou 1 minute
(à adapter selon le niveau)*