



Afin de réaliser cette épreuve:

- ❶ Je trouve un espace où je peux m'allonger sur le dos.
- ❷ Il ne faut qu'un seul objet : un rouleau de papier toilette.
- ❸ Allongé sur le dos, les jambes pliées et le rouleau entre les pieds, je **relève** mes **jambes** vers le haut pour **attraper** le rouleau avec **mes mains**, je **touche le sol** derrière ma tête puis je **repose** le rouleau entre mes pieds

Déroulement :

Je dois répéter un maximum de « **fermetures/ouvertures** »
(**attraper** le rouleau) en 30 secondes

Avec l'usep91 Daq ou pas daq ! Trois, deux, un ... allez !

Variables : plus difficile !!!

- *jambes tendues*
- *amener le rouleau derrière la tête, toujours entre les pieds, et revenir à la position initiale sans le lâcher.*

USEP Essonne

Centre Victor Hugo

10 bis, square Lamartine 91 000 Évry

Tél : 01 64 97 00 15 Tél : 06 80 74 18 99

www.essonne.comite.usep.org

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

courriel : usep91@wanadoo.fr

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire