



## Le défi du comité

### Baseball, softball, cricket

### « Les deux mains agiles »

Afin de réaliser ce défi :

- ① Je prends une balle. (balle de tennis, pelote de chaussettes, fruits...)

#### Déroulement :

Je dois jongler avec une main et faire des cercles avec l'autre bras.

Je compte le nombre de jongles en 30 secondes.

Avec l'usep91 Daq ou pas daq !

Trois, deux, un ... jonglez !

#### Variables :

- taille de la balle;
- matière de la balle (souple, dure...)
- jonglage avec la main droite, jonglage avec la main gauche ;
- positionnement du corps (debout, assis, accroupi...).



USEP Essonne

Centre Victor Hugo

10 bis, square Lamartine 91 000 Evry

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

[www.essonne.comite.usep.org](http://www.essonne.comite.usep.org)

Association régie par la loi du 1<sup>er</sup> 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