



Le chaussett'athlon !



Afin de réaliser ce défi :

❶ Je récupère 2 chaussettes.



❷ Je **roule** les chaussettes afin de fabriquer **deux palets**. (Les rouler à partir de l'**extrémité fermée** puis rentrer la **partie roulée** dans l'**ouverture**. cf. vidéo).

❸ J'installe un des palets à 3 mètres de mon point de lancer.

Déroulement :

Je dois **faire glisser** la chaussette-palet afin qu'elle touche la seconde. Puis je me lève, je la **récupère** et je recommence.

Je dois **toucher**, la chaussette-palet, **le plus de fois possible** au cours des trente secondes.

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

Variables :

- *taille de la chaussette*
- *distance du tir ;*
- *positionnement du corps (assis, accroupi, allongé...)* ;
- *jouer à plusieurs (adversaire ; avec des partenaires)* ;

USEP Essonne

Centre Victor Hugo

10 bis, square Lamartine 91 000 Évry

Tél : 01 64 97 00 15

Tél : 06 80 74 18 99

courriel : usep91@wanadoo.fr

www.essonne.comite.usep.org

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

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire