



Le défi du partenaire Patrimoine et tradition



Afin de réaliser ce défi :

- 1 Je trouve un fruit.
- 2 Je le place sur la tête.



Patrimoine et Traditions de Linas

Les fruits suspendus!

Déroulement :

Je **maintiens** le fruit sur **ma tête** pendant trente secondes. .

Déroulement :

Je **maintiens** le fruit sur **ma tête** et je réalise des squats pendant trente secondes.

Avec l'usep91 Daq ou pas daq !

Trois, deux, un ... équilibrez !

Variables :

- *diminuer le temps ;*
- *maintenir les fruits;*
- *se déplacer avec des obstacles.*



Patrimoine et Traditions de Linas

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