**CHALLENGE SPORTIF - UPE2A - 4 SEPTEMBRE 2019 – Lycée Le Corbusier Cormeilles-en-Parisis**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9h30 12h30** | **Compétence/Lieu** | **Sports/Activités** | **Objectif** | **Qu’est-ce que c’est ?** | **Temps (minute = ‘)** |
| **Atelier 3** | **Cohésion/Piste** | **400 mètres liés** | **Faire le plus de distance possible** | **courir.jpg** | **6’** |
| **Relais « Œufs »** | **Déplacement avec une balle dans une cuillère. Si la balle tombe, l’élève ne marque pas de point et la passe au suivant.** | **course a la cuillere.png** | **10’** |
| **Atelier 4** | **Réflexion/Terrain de pétanque et alentours** | **Quizz sportif + culture générale** | **Répondre à 15 questions en entourant la bonne réponse** | **ecrire.jpgquizz point interrogatif.jpg** | **30’** |
| **Atelier 1** | **Précision/Plateau** | **Football** | **Viser des plots à différentes distances entre 5 et 7 mètres** | **plot toucher ballon.jpg** | **6’ par groupe** |
| **Basket** | **Tirer dans le panneau de basket** | **tirer panneau basket.jpg** | **6’ par groupe** |
| **Ultimate** | **Lancer le frisbee dans la cible matérialisée avec des tapis. Zone de départ à 7 mètres environ** | **lancer frisbee.gif** | **6’ par groupe** |
| **Atelier 2** | **Force/Gymnase**  **Nombre de pompes/Tractions et Abdo réalisés** | **Pompes** | **Faire le plus possible de pompes dans le temps imparti (Tapis)** | **pompes.jpg** | **6’** |
| **Tractions** | **Faire le plus possible de tractions dans le temps imparti (Tapis + barrière du gymnase)** | **tractions.png** | **6’** |
| **Abdos** | **Faire le plus d’abdos possibles dans le temps imparti (pieds coincés entre le 1er et le 2ème espalier – médecin Ball derrière le dos)** | **abdo espalier.jpg** | **6’** |