

Le sport scolaire de l'École publique



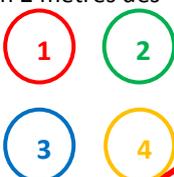
Défi à la maison n°4 Escrime bouteille

Matériels :

Dans la maison : Une bouteille en plastique, feuilles de papier et compas.

Préparer 4 cercles de 5 cm de rayon, les découper et les numéroter de 1 à 4.

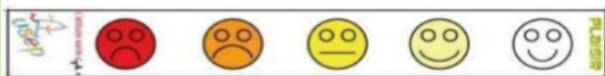
Coller les 4 cercles sur un mur ou une porte, au sol définir 2 zones de 50 cm en collant du scotch en environ 2 mètres des cibles.



But : Toucher une cible en faisant une fente.

Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?

30" à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

- Quel effort as-tu fourni ?

C'est facile

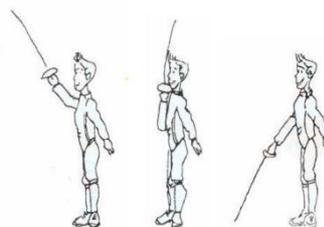
Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

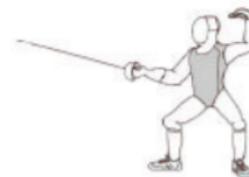
Descriptif :

Se positionner avec la bouteille derrière la ligne la plus éloignée des cibles et faire le salut.



Ciel Menton Terre

Se mettre en position « en garde », le pied arrière doit toujours être derrière la ligne.



Le défi :

1. Tout seul.

Sans bouger le pied arrière, avancer le pied avant jusqu'à la première ligne pour marquer la fente, et toucher la cible 1.

Reprendre sa position de départ, puis recommencer pour toucher la cible 2 et ainsi de suite. Faire 8 touches de suite.

2. A deux

Face à face, se saluer, puis prendre la position « en garde » avant de commencer.

Sans bouger le pied arrière, marquer une fente et être le premier à toucher l'adversaire, à l'épaule ou au ventre.

LA FENTE



1^{er} temps : allonger le bras.

2^e temps : mon pied avant se soulève et rase le sol. C'est la poussée de ma jambe arrière qui me propulse vers l'avant.

3^e temps : je retrouve mon équilibre jambe arrière tendue, le genou avant au-dessus de ma cheville, le bras arrière parallèle à la jambe arrière.

USEP 78

5-7 rue Denis Papin
78190 TRAPPES

Tél : 01 71 64 11 10

Mail : contact@usep78.org

Site internet : yvelines.comite.usep.org

FÉDÉRATION YVELINES

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire