Le sport scolaire de l'Ecole publique

Mon Activité Physique du Jour

DEFI RECRE « Les Marelles »

TOUS CYCLES, TOUS AGES !

Défi à mettre en place par vos soins avec le matériel dont vous disposez

MATERIEL

- 2 craies (de couleurs différentes) ou carreaux de carrelage

LA MARELLE 1 PIED / 2 PIEDS

OBJECTIF

Rebondir et rythmer son déplacement.

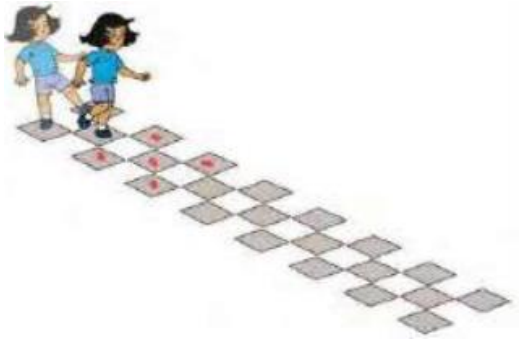
CONSIGNES

Réalisez le parcours en respectant l'enchainement 1 pied / 2 pieds.

VARIANTES

En marche arrière

SCHEMA



LA MARELLE RYTHMEE

OBJECTIF

Rebondir et rythmer son déplacement.

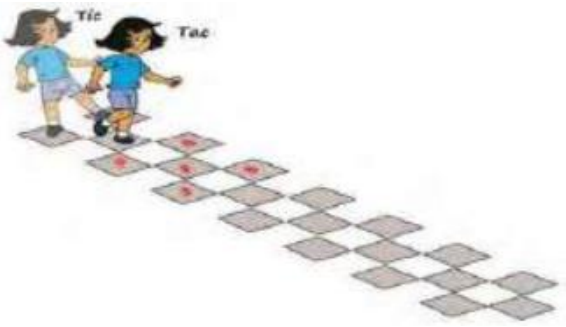
CONSIGNES

Réalisez le parcours en énonçant tic-tac sur l'impulsion-réception : tic sur l'impulsion puis tac sur la réception

VARIANTES

Inversement : tac sur l'impulsion puis tic sur la réception.

SCHEMA



COMITE USEP MEUSE (USEP 55)
15, rue Robert Lhuerre
55000 BAR-LE-DUC
Tél : 03 29 79 95 00 ou 06 79 55 35 66
http://www.usep55.fr/
Association régie par la loi du 1er juillet 1901
SIRET N° 440 014 777 00013 – Code APE 9312Z
Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré de la Meuse

Fédération sportive scolaire de la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

Le sport scolaire de l'Ecole publique

LA MARELLE 2 PIEDS

OBJECTIF

Rebondir et rythmer son déplacement.

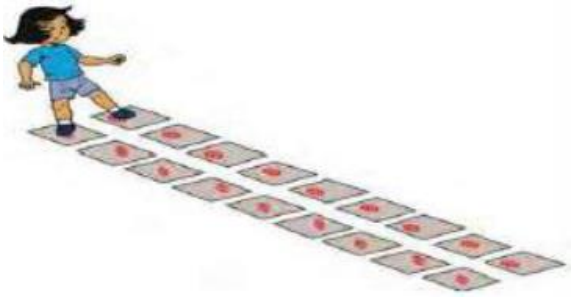
CONSIGNES

Réalisez le parcours en respectant l'enchainement 2 pieds écartés. En marche avant.

VARIANTES

En marche arrière

SCHEMA



LA MARELLE CLOCHE PIED 1

OBJECTIF

Rebondir et rythmer son déplacement.

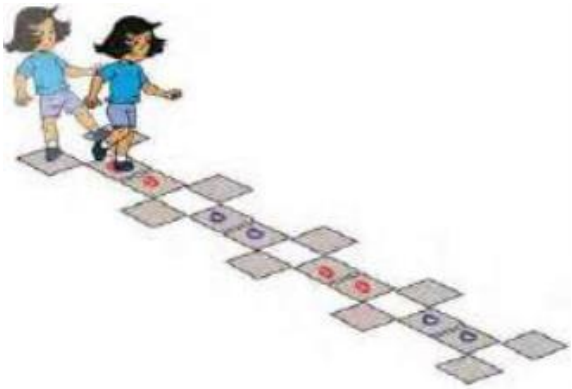
CONSIGNES

Réalisez le parcours, en respectant l'enchainement 2 pieds écartés, G/G, 2 pieds écartés, D/D.

VARIANTES

En marche arrière

SCHEMA



LA MARELLE CLOCHE PIED 2

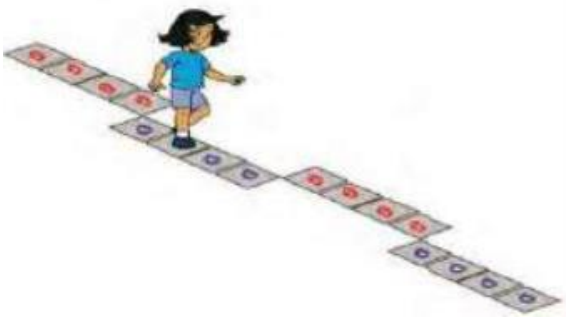
OBJECTIF

Rebondir et rythmer son déplacement.

CONSIGNES

Réalisez le parcours, en respectant l'enchainement cloche pied, GGGG/DDDD.

VARIANTES

En marche arrière

SCHEMA