Le sport scolaire de l'Ecole publique

La course des lapins

Afin de réaliser ce défi :

❶ **Je positionne les pattes avant** (**mains**) sur le sol devant ma tête, tout en conservant les pieds sur le sol et non les genoux.

❷ Je remonte les fesses **pour ramener les pattes arrière (pieds)** vers l'avant.

❸ Je **positionne** de nouveau **les pattes avant** (les mains) devant ma tête au sol. Etc…

Déroulement :

*Sur un parcours de trois mètres (trois très grands pas), je dois réaliser le plus **d'allers et retours** sur trente secondes.*

Avec l'usep91 Daq ou pas daq !

Trois, deux, un … sautez !

Variables :

- *longueur du parcours ;*
- *obstacles sur le parcours ;*
- *se faire aider par un membre de sa famille :*
  - *qui indique à l'oral : MAIN / PIED / MAIN…*
  - *qui maintient les mains puis les pieds puis les mains…*

USEP Essonne
Centre Victor Hugo
10 bis, square Lamartine 91 000 Evry
Tél : 01 64 97 00 15 Tél : 06 80 74 18 99 courriel : usep91@wanadoo.fr
www.essonne.comité.usep.org
Association régie par la loi du 1er 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