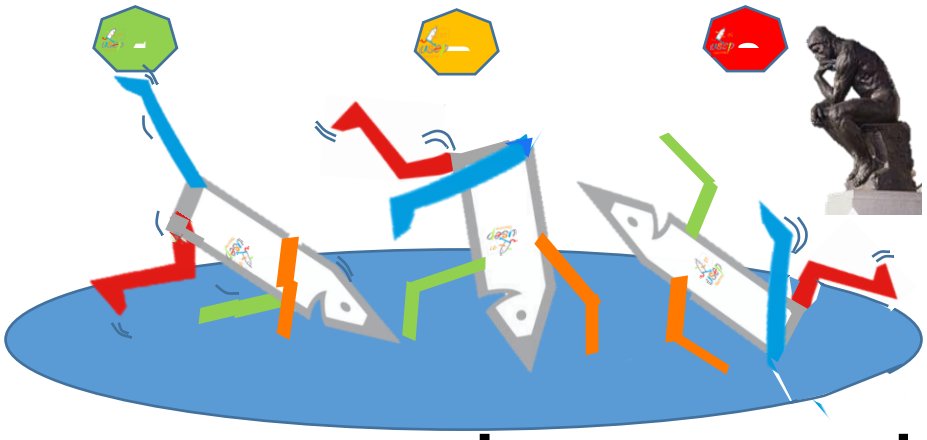
Le sport scolaire de l'Ecole publique



La statusep !

Afin de réaliser ce défi :

❶ Je me positionne dans un espace libre.

Déroulement :

*Je dois **réaliser une figure** en ayant **4 appuis** au sol et **maintenir 10 secondes** ma figure.*

*Je dois **réaliser une figure** en ayant **3 appuis** au sol et **maintenir 10 secondes** ma figure.*

*Je dois **réaliser une figure** en ayant **2 appuis** au sol et **maintenir 10 secondes** ma figure.*

Avec l'usep91 Daq ou pas daq !

Trois, deux, un ... pétrifiez-vous !

Variables :

- choix des appuis (pied, genoux, fessier, main; coude, épaule, front, crâne ...) ;
- temps d'équilibre ;
- verticalité ou horizontalité ;
- maintien par un partenaire ;
- réaliser des figures à plusieurs (2,3...)

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