



Du 29 avril au 6 mai 2020

Défi n°1

Lancer

Pour les petites, moyennes et grandes sections et CP si besoin

Marquer le plus grand nombre de panier en 10 lancers

Matériel : un seau, des chaussettes roulées en boules

Votre enfant effectue 10 lancers dans un seau ou un panier situé à 1.5m de distance.

On retiendra le record sur 10 lancers consécutifs.

Le record établi constitue le résultat n° 1

Le sport scolaire de l'École publique



Du 29 avril au 6 mai 2020

Défi n°1

La corde à sauter

Du CP au CM2

Réaliser le plus grand nombre de sauts en 30 secondes.

Pour les champions : Vous pouvez croiser les bras, sauter en alternant les pieds, en arrière...

Le record établi constitue le résultat n° 1

Le sport scolaire de l'École publique



FÉDÉRATION OISE
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire



Du 29 avril au 6 mai 2020

Défi n°3

Le Yoga et la posture de l'arbre

Vas-tu tenir longtemps ?

Pour ce défi, tu dois maîtriser la posture de l'arbre.

La voici :



La posture de l'arbre permet de s'ancrer au ciel et la Terre.

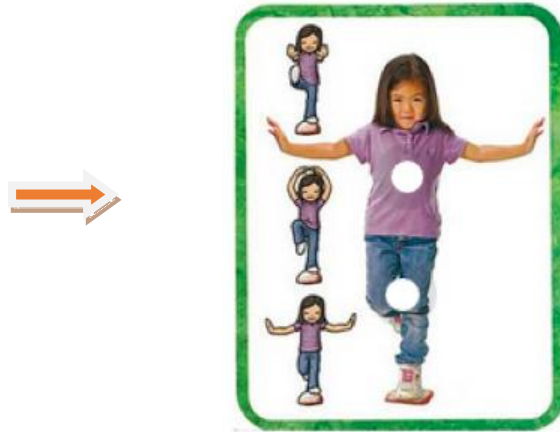
Tu devras donc tenir le plus longtemps possible dans cette position.

Le record établi constitue le résultat n° 3

Inscrire le résultat en secondes (ex 1min 30 = 90s)

Les adaptations :

- Petite, Moyenne et Grande Section. Vous pouvez adapter cette posture :



- CP et CE1. La posture de l'arbre (bras tendus sur les côtés pour les CP si besoin).
- CM1 ET CM2. La posture de l'arbre sans adaptations et les yeux fermés.

[Plus de postures et pour aller plus loin](#)

Vous pouvez jouer également en famille.

Le sport scolaire de l'École publique



Du 29 avril au 6 mai 2020

Défi n°4

Le défi du Super-héros

Découvre ce jeu en ligne pour apprendre les gestes de premiers secours !

Si tu l'acceptes, tu as des missions à réaliser. Connecte-toi au jeu en ligne grâce au lien ci-dessous et essaie de relever le défi !

Tu indiqueras combien de missions tu as réussi sur le formulaire de réponses.

Le club des super-héros, le jeu

- Petite, Moyenne et Grande Section : Faire au moins la mission n°1 avec l'aide d'un adulte.
- CP et CE1 : Faire les 3 missions avec l'aide d'un adulte.
- CE2, CM1 et CM2 : Faire les 3 missions sans aucune aide.

Le record établi constitue le résultat n° 4

Le sport scolaire de l'École publique



FÉDÉRATION OISE
la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire



Du 29 avril au 6 mai 2020

Défi n°5

Le défi culturel

Afin de saluer l'engagement de tous nos héros du quotidien, nous vous invitons chaque enfant à **écrire** le mot **"MERCI"** à l'aide d'éléments de la maison (jouets, stylos...) et/ou d'éléments du jardin, voir les exemples plus bas.

Vous prendrez en photo la réalisation de votre enfant et la déposerez sur le formulaire en ligne.

Toutes les productions seront en ligne chaque soir.



Le sport scolaire de l'École publique