

# DEFI ECOLE 10

## Bi-Parcours

### Inspiré du défi de Cyrielle DUHAMEL

**COMPETENCE :**  
Coordonner ses déplacements

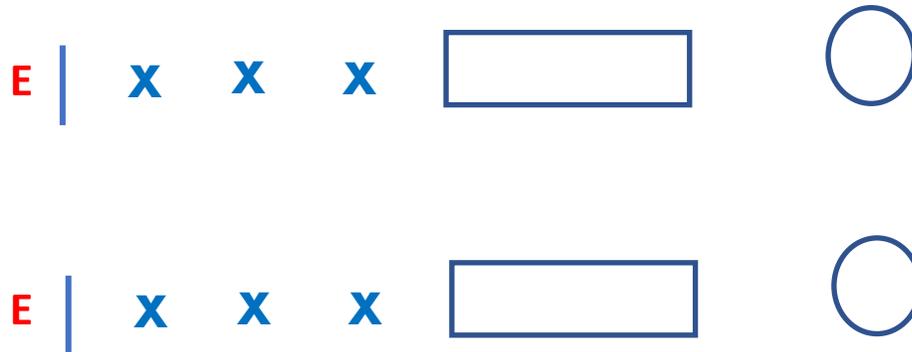


### MATERIEL

- 1 craie OU ruban adhésif OU marquage au sol
- 6 feuilles de papier usagé par enfant

### DISPOSITIF

Avant l'arrivée des enfants, tracer au sol le dispositif suivant :



Zones de départ

USEP62 - 16 rue Aristide BRIAND ARRAS  
[delegue.usep62@gmail.com](mailto:delegue.usep62@gmail.com)  
 06 50 93 53 39

**Précautions :**

5 m minimum entre chaque tracé de parcours  
 A LA FIN de l'activité CHAQUE enfant récupère ses balles et les jette à la corbeille.

### BUT DE L'ACTIVITE

Chaque enfant se positionne devant sa ligne de départ.  
 A chaque top départ, l'enfant effectue:

- 2 sauts pieds joints / 2 sauts ciseaux/ 2 sauts cloche-pied ( Voir vidéo de Cyrielle)
- Un déplacement slalom ( marche/course/cloche pied/Sauts pieds joints ...)
- Le même déplacement en marche arrière
- Lance une balle vers la cible

### FORMES DE JEU ET VARIANTES

- Augmenter ou diminuer la distance entre départ et arrivée
- Ajouter la notion de temps

### DEFI USEPIEN

Penser à nous envoyer des vidéos de vos parcours

- Soit par mail à [delegue.usep62@gmail.com](mailto:delegue.usep62@gmail.com)
- Soit par whatsapp au 06 50 93 53 39

Nous les transmettrons à CYRIELLE