

DEFI ECOLE 11

Gainage

Inspiré du défi de Thomas SIMAR

OBJECTIF: Construire son gainage

MATERIEL

- 1 chaise par enfant (chaque enfant prend SA CHAISE)
- 1 vêtement à poser au sol

DISPOSITIF

- LES JOURS DE PLUIE : Chaque enfant pourra effectuer les exercices avec sa chaise
- A L'EXTERIEUR : Chaque enfant prendra SA CHAISE et 1 VETEMENT à poser au sol pour protéger les genoux et les coudes.

Précautions :
Chaque enfant doit se positionner à une distance minimale de 2 m les uns des autres.

Zones de départ

USEP62 - 16 rue Aristide BRIAND ARRAS
delegue.usep62@gmail.com
06 50 93 53 39



BUT DE L'ACTIVITE

Réussir à réaliser l'ensemble des exercices proposés par Thomas

FORMES DE JEU ET VARIANTES

- Augmenter ou diminuer le nombre d'exercices
- Ajouter la notion de temps

DEFI USEPIEN

Penser à nous envoyer des vidéos de vos parcours

- Soit par mail à delegue.usep62@gmail.com
- Soit par whatsapp au 06 50 93 53 39

Nous les transmettrons à THOMAS