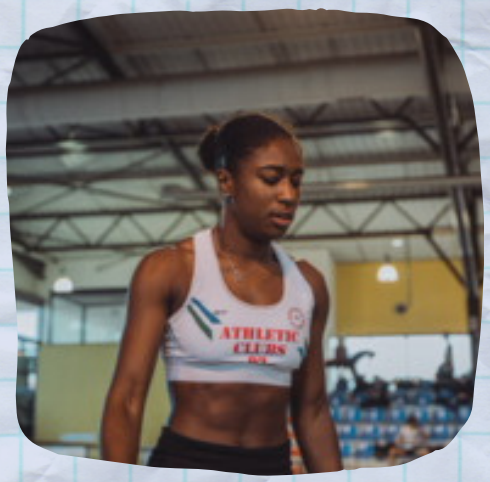
Le Défi récré

LE NOEUD



LAVRIL Naomie

- Vice championne de France Espoir en 2021
- Sauteuse en hauteur de haut niveau
- Plusieurs fois finaliste aux Championnats de France d'athlétisme

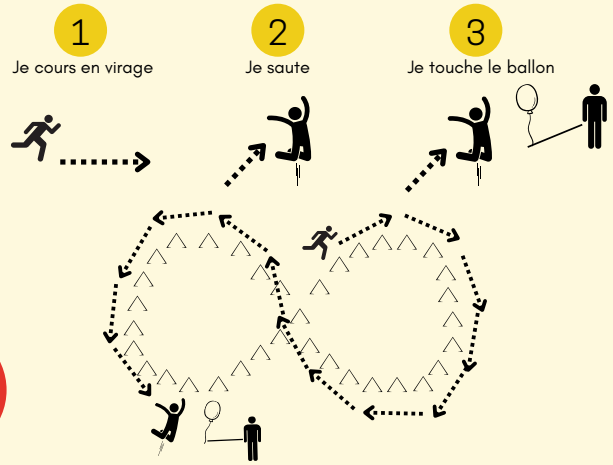
"Le noeud"

Crée la forme de ton noeud à l'aide de plots ou d'une craie et cours tout autour. Une fois avoir fini de courir le long du noeud prend une impulsion et touche le ballon.

Objectifs

Savoir courir en tenant sa courbe
Savoir prendre une impulsion

A quoi ressemble mon Défi récré ?



Matériel

Pour créer le noeud :

une craie
ou
des plots

Pour créer l'impulsion :

Un ballon jetable
Un manche à ballet ou une barre
Une ficelle

Avantages

Se pratique en intérieur et en extérieur
Pratique à installer
Développe l'esprit créatif en équipe
Réalisable à différents niveaux et différentes intensités

mgen À l'USEP, l'athlé ça se vie ! Athlé 31 20 TERRE DE JEUX 24 FÉDÉRATION HAUTE-GARONNE la ligue de l'enseignement un avenir par l'éducation populaire USEP Haute-Garonne 31