

Les Défis d'Activités Quotidiens – DAQ-

(A partir d'une proposition de l'USEP91)



PROPOSITION POUR LES CYCLES 2 ET 3



L'USEP 91 propose de multiples défis sportifs simples pour bouger à la maison. Ce sont des défis d'activités quotidiens qui peuvent se pratiquer seul ou en famille et presque sans matériel.

Avant de commencer veille à bien dégager un espace suffisant pour réaliser les figures sportives qui sont proposées. Pense à bien t'hydrater pendant l'activité et à bien ventiler la pièce où tu fais du sport.

Pour savoir comment ça fonctionne clique ici pour une présentation des Défis d'Activités Quotidiens :

↪ <https://youtu.be/x2kwHUVeiww>

Voici une sélection de quelques DAQ

Le Ping assiette – défi n°2 : pour faire un sport de raquette sans raquette et sans balle ! A toi de jouer.

↪ <https://youtu.be/9Nnv841EnCg>

Le Bill'athlon – défi n°3 : pour enchaîner des tours de table et des tirs de précision avec une bille ! A toi de jouer.

↪ <https://youtu.be/xZd7LPYi4jc>

Le Coass'sauts – défi n°5 : pour réaliser un triple-sauts de grenouille ! A toi de jouer.

↪ <https://youtu.be/Mr0WeczwnFE>

Le Défi football – défi n°12 : pour réaliser des défis techniques uniquement avec ses pieds

↪ <https://youtu.be/WQCgh7831R8>

L'USEPéQ – défi n°11 : pour travailler le tonus musculaire de ses abdominaux

↪ <https://youtu.be/j9-f-otrrJA>

Tu peux aussi retrouver des fiches qui expliquent ces défis en cliquant ci-dessous :

↪ https://essonne.comite.usep.org/fiches_daq/