

LES DÉFIS DE LUD SPORT

Janvier 2021

Défi Zélie et Notissia sections lutte/judo du Stade Sottevillais Cheminot Club



« Le cercle du lutteur »

Dessiner un cercle au sol d'au moins 5m de diamètre (5 pas).
Se positionner accroupi sur le cercle.
Faire le tour du cercle par sauts successifs en repassant par la position accroupie.
Compter le nombre de sauts ou le temps mis pour faire le tour.
Défier un ami ou un parent.

Quelle est la dimension d'un cercle de lutte ?
Quelle est la couleur de l'intérieur du cercle ?
Quelle est la couleur de la bande d'1m qui entoure le cercle ?



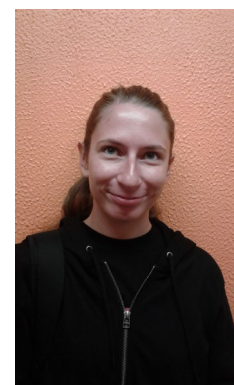
Défi Judith et Delphine section basketball du Stade Sottevillais Cheminot Club



« Marquez les yeux fermés » (jeu à 2)

Prendre une paire de chaussettes en boule.
Trouver un panier (poubelle, carton...)
Un lanceur se met un bandeau sur les yeux.
Un guide aide le lanceur pour marquer.
Sur 10 essais, marquer le plus de fois.

Quelles sont les 2 salles de sports où ont lieu des matches de basket à Sotteville ?
Quel ancien basketteur a donné son nom à une salle ?
Comment s'appelle le club de basket de Sotteville ?



Le défi de Berlioz et Gaspard du Stade Sottevillais 76 (athlétisme)



« Le parcours d'obstacle »

Créer un parcours avec 6 obstacles (carton, bouteille vide, gourde...)
Effectuer le parcours à l'aller en sauts pieds joints et le retour en courant.
Chronométrer le temps entre le départ et l'arrivée.
Défier un ami ou un parent.

Combien de haies sur un 110 m haies ?
Combien de haies sur une piste de 400 m lors d'un 3000 m steeple ?
Combien de haies franchies sur un 3000 m steeple ?



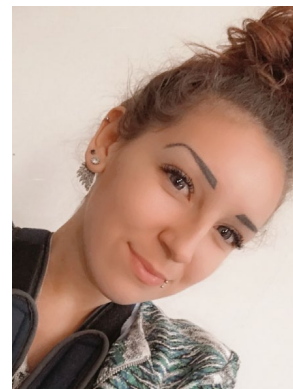
LES DÉFIS DE LUD SPORT

Le défi de Juliette et Charline de La Sottevillaise (gymnastique)



« Bottle Flip Challenge »

Prendre une bouteille d'eau de 50 cl remplie à moitié.
Lancer la bouteille pour qu'elle effectue un flip (un tour sur elle-même).
Le défi est réussi si la bouteille atterrit droite et se stabilise.



Citer 3 acrobaties effectuées en gymnastique au sol ?

A la barre fixe, comment s'appelle le tour de la barre, les mains sur la barre et le corps tendu ?

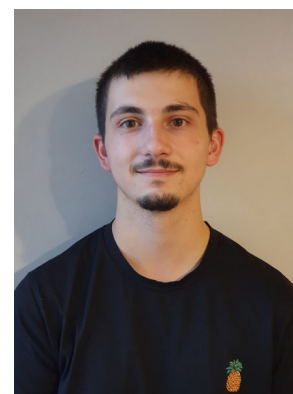
Aux anneaux, quel est le nom de la figure, corps tendu vertical et bras tendus de chaque côté ?

Le défi de Thierry et d'Alexis



« La flamme Olympique »

Trouver un rouleau en carton (type essuie-tout).
Tenir le rouleau à une main et poser une balle sur l'extrémité haute.
Effectuer 40 pas sur un parcours qui ne doit pas être en ligne droite.
Une fois en marchant, une fois en courant.
Recommencer au départ dès que la balle tombe.



Quel est l'origine du mot Olympique ?

A l'origine, comment était allumée la flamme ?

Que symbolise la flamme (le mot commence par P) ?

Défi Baptiste (SSCC tennis) et Mattéo (Badminton club sottevillais)



Le « service cuillère »

Trouver une louche. Prendre une balle ou une paire de chaussettes en boule.
Lancer la balle avec la louche par-dessus un partenaire le plus haut possible.
Sans toucher le partenaire, rattraper la balle avant qu'elle touche le sol.

Au badminton le service au-dessus de l'épaule est-il possible ?

Au tennis le service au-dessus de la tête est-il obligatoire ?

