



Les Défis

« Sportez-vous bien »

avec le CDSA 33



Fédération Française
du Sport Adapté

Gironde

Présentation des défis proposés par le Foyer Marc Bœuf Du 23 Novembre au 7 Décembre 2020



Fédération Française du Sport Adapté
Gironde

Défi n°1

Objectif(s)	But(s)	Aménagements matériel	Critères de réalisation (cf vidéo et schéma)	Critères de réussite	Remédiations/ adaptations
Réaliser le parcours sans faire tomber la balle	Maitrise du matériel « sport de raquettes »	Raquettes de tennis, balles (tennis ou mousse), 4 plots ou cerceaux, 2 barres d'obstacles, 1 poubelle ou sceau (liste non exhaustive) Le parcours doit être mis en place sur un espace de 10m	Positionner la balle sur la raquette et réaliser le parcours : slalom entre les plots ou un pieds dans chaque cerceau, enjamber les barres, jeter la balle avec la raquette dans le sceau. Une fois le parcours réalisé, passage de relais au sportif suivant	Passer les obstacles sans faire tomber la balle, ni la tenir avec la main Mettre la balle dans le sceau Le nombre d'obstacles franchis sera comptabilisé	Diminution ou augmentation d'obstacles si parcours trop facile (ajouter une chaise sur laquelle il faut s'asseoir et se relever, faire un tour complet d'un ou plusieurs plots, etc..) Augmenter la vitesse de réalisation du parcours Utiliser une raquette plus petite, une balle plus petite ou plus légère ou même un volant de badminton

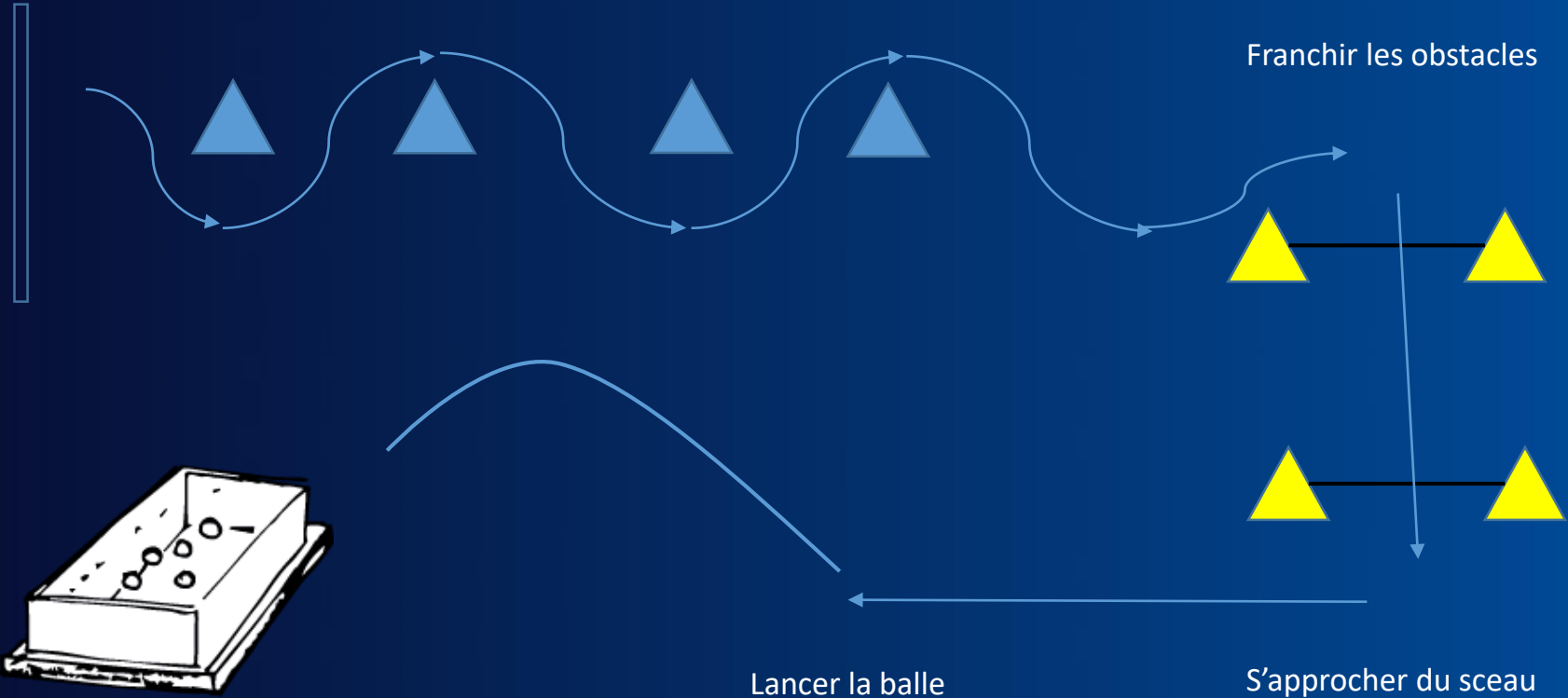
Comptage des points: à chaque obstacle franchi 1 points, la balle envoyée dans le sceau avec la raquette 2 points (avec la main pour remédiation 1 point) soit un maximum de 8 points par passage.

Mise en place défi N°1

Départ

Slalom entre les plots

Franchir les obstacles

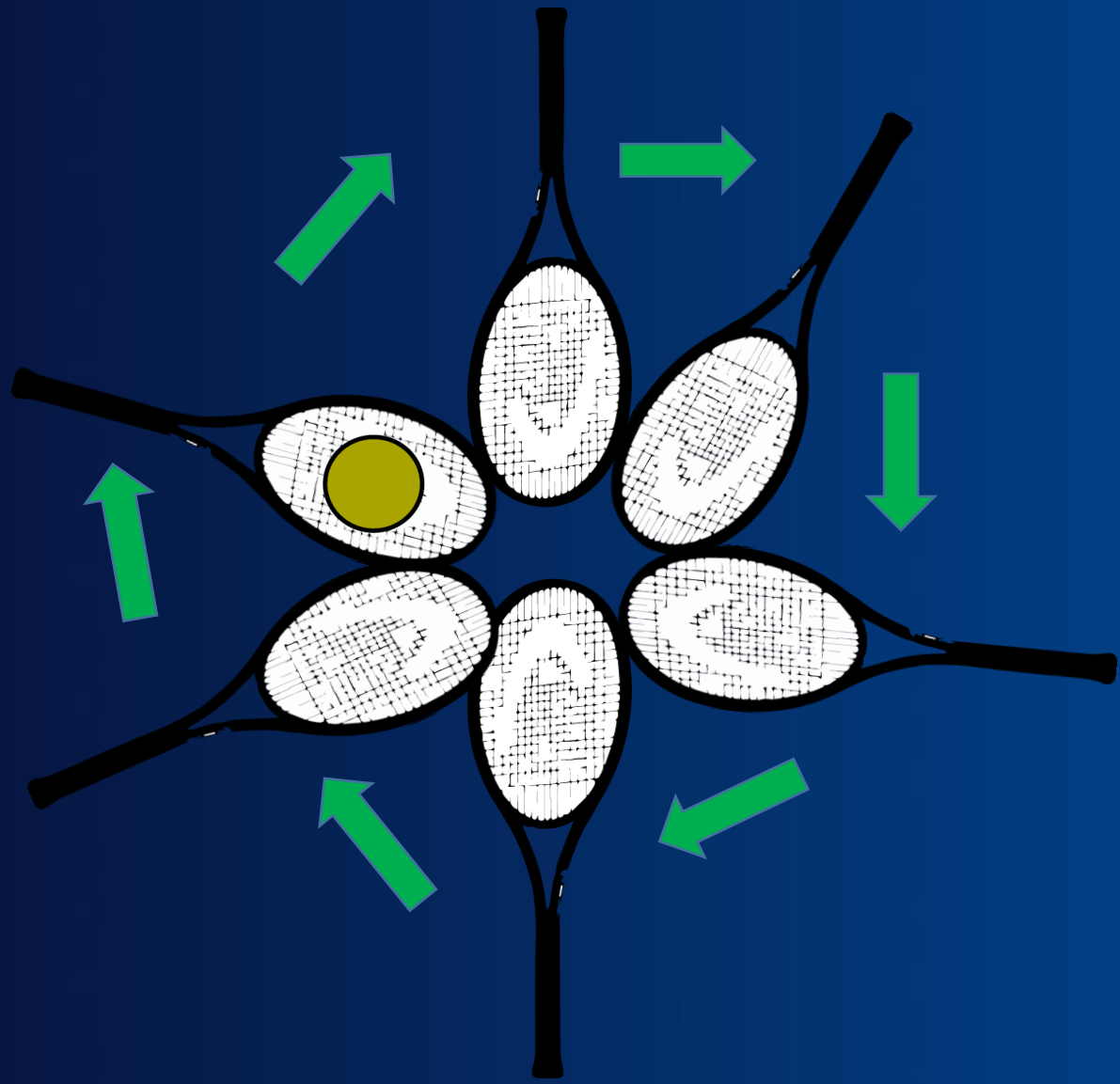


Défi n°2

Objectif(s)	But(s)	Aménagements matériels	Critères de réalisation (cf vidéo et schéma)	Critères de réussite	Remédiations/ adaptations
Passer la balle d'une raquette à l'autre	Travail de coopération	Autant de raquettes que de sportifs, une balle/ballon	Les sportifs se mettent en ronde et doivent faire passer leur balle sur la raquette du voisin pendant 2 min	Faire passer la balle sans la tenir avec les mains et sans la faire tomber. Si la balle tombe, le compte repart à zéro. Maximum de tours en 2min	Ronde serrée ou très écartée entraînant un déplacement plus important du sportif. Réduire ou augmenter la taille des raquettes et de la balle/ballon Augmenter le temps du défi.

Comptage des points: nombre de tours sans que la balle ne tombe. Si la balle tombe retour à zéro. On garde le meilleur score dans les 2 minutes

Mise en place défi N°2





Fédération
Française
du Sport
Adapté
Gironde

Défi n°3

Objectif(s)	But(s)	Aménagement matériel	Critères de réalisation (cf vidéo et schéma)	Critères de réussite	Remédiations/ adaptations
Mettre les balles de ping pong dans la cible	Précision	Raquettes de tennis de table, 4 balles par participants, 1 sceau, marquage au sol pour l'endroit du tir	Chaque participants lance ses balles dans le sceau à l'aide de sa raquette, chacun son tour.	Sont comptabilisés les balles arrivées dans le sceau	Raquettes de tennis ou de badminton, balles de tennis, ballons en mousse ou volants Augmenter ou réduire la taille de la cible (sceau, bassine, boîte de conserve vide etc..) Possibilité de lancer la balle avec la main, poser la balle sur la raquette et envoyer la balle dans la cible ou de faire rebondir la balle au sol et la frapper pour l'envoyer dans la cible

Comptage des points: nombre de balles dans le saut après 4 lancers par sportifs.

Mise en place défi N°3

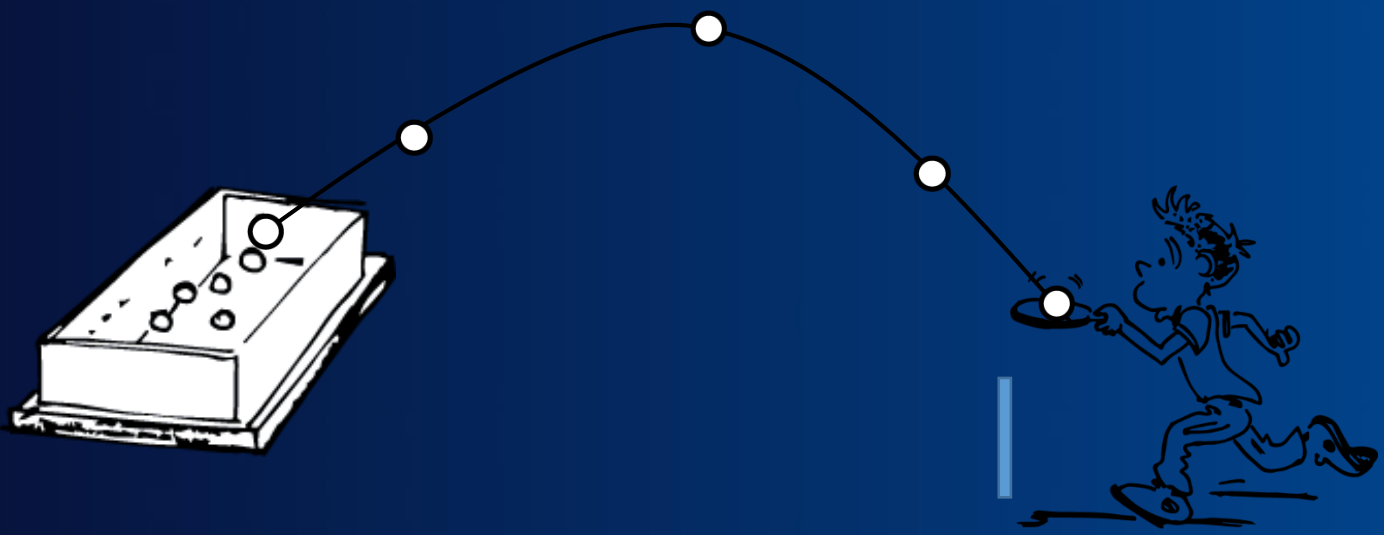


Illustration vidéo cliquez
sur le lien ci-dessous:
[vidéo des défis](#)

Si vous ne disposez pas de tous le matériel nécessaire, n'hésitez pas à faire preuve d'imagination et utiliser du matériel existant au sein de votre établissement/domicile (une chaise à la place d'un plot, une poubelle en guise de cible, etc....). Vous pouvez également nous contacter pour envisager du prêt de matériel selon la disponibilité.

L'animateur mettant en place l'atelier est garant de la sécurité des sportifs présents sur le défi ainsi que du respect des gestes barrières et hygiène.

Pensez à comptabiliser les points et les noter sur la fiche participation à nous renvoyer avec la/les vidéo(s), photo(s).

Merci au Foyer Marc Bœuf
pour leur dynamisme et
leur motivation!!
Ils vous attendent pour
relever le défi!!