

# Les Défis

## « Sportez-vous bien »

### avec le CDSA 33



Fédération Française  
du Sport Adapté

---

Gironde



# Présentation des défis

## Du 10 Décembre 2020 au 15 janvier 2021



Fédération  
Française  
du Sport  
Adapté

Gironde

# Défi n°1

Objectif(s)	But(s)	Aménagements matériel	Critères de réalisation (cf vidéo)	Critères de réussite	Remédiations/ adaptations
Marcher sur un trait sans perdre l'équilibre	Maintenir son équilibre	Tracé de minimum 5m (trait, joint de carrelage, lattes, feuilles de papiers etc..)	Marcher sur le repère au sol sans perdre l'équilibre 5 passages par sportif	Avancer un pied devant l'autre sans avoir à poser un pied sur le côté pour se rééquilibrer	Marche sur une corde, un trottoir étroit, une poutre, planches de bois, etc.. Tracé plus ou moins fin selon les capacités Accompagner en tenant la main pour réalisation du parcours si besoin

**Comptage des points:** 1 passage 2 points si appui en dehors du repère 1 point, maximum de 10 points possibles par sportif

# Défi n°2

Objectif(s)	But(s)	Aménagements matériels	Critères de réalisation (cf vidéo)	Critères de réussite	Remédiations/ adaptations
Rattraper un objet après l'avoir lancé	Travail de préhension	Foulards, balles ou cerceaux, 2 par sportifs	Lancer en l'air les objets avec les mains et les rattraper dans les mêmes mains	Rattraper directement les objets sans qu'ils ne touchent le sol	Prendre un seul objet. Lancer à une main ou les 2 mains jointes si trop difficile avec les 2 mains. <b>Faire le choix de remédiation le plus pertinent pour le sportif</b>

**Comptage des points:** 3 fois 5 lancés (2 points par lancé rattrapé) soit un maximum de 30 points par sportifs. Si l'objet n'est pas rattrapé 1 point en pour lancé.



# Défi n°3

Objectif(s)	But(s)	Aménagement matériel	Critères de réalisation (cf vidéo)	Critères de réussite	Remédiations/ adaptations
Réaliser le parcours de motricité	Motricité	15 obstacles (ex: lattes, cerceaux, haies etc...)	Franchir tous les obstacles	Ne pas toucher ou faire des erreurs d'enchaînement et de coordination dans les obstacles	Matériel à disposition dans l'établissement Adapter la difficulté du parcours en fonction des capacités des sportifs

**Comptage des points:** 1 obstacle franchi = 1point soit un maximum de 15 points par sportif



# Démo vidéo en cliquant sur le lien ci-dessous

<https://youtu.be/B833cHiYKdA>

**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).**