

# DÉFI

## Éducation Physique et Sportive

### MISSION A LIRE A VOTRE ENFANT



## « Aujourd'hui, je suis un jongleur ! »

### Que faire avec une balle ?

- Tu as besoin d'une balle de jonglage, légère et qui ne rebondit pas.  
*Attention à ne pas l'envoyer sur les meubles ou contre les vitres  
si tu es à l'intérieur !*

#### Avec ta balle, essaie de réussir les défis suivants :

- **assis par terre** jambes écartées, pieds qui se touchent  
faire rouler la balle entre les deux genoux
- **à deux, assis jambes écartés** (les pieds touchent les pieds du partenaire :  
faire rouler la balle dans l'espace entre les jambes,  
s'envoyer la balle en la faisant rouler
- **assis ou debout** : essayer de faire tenir la balle en équilibre sur une partie  
du corps (tête, dos de la main, épaule, coude, genou, ventre...)
- **debout**, lancer la balle en l'air à deux mains et la rattraper
  - lancer la balle à une main et la rattraper de l'autre
  - lancer la balle et faire un geste avant de la rattraper  
(toucher son nez, taper dans les mains...)
- **par deux**, lancer et rattraper la balle  
le plus grand nombre de fois possible  
sans la faire tomber.

### Le coin des parents :

Une activité physique est nécessaire à cet âge, les enfants ont besoin de bouger, de se dépenser et mettre en jeu leurs capacités motrices.

### BOUGER pour le bien-être et la santé de l'enfant.

Si vous n'avez pas de balle de jonglage à la maison, il est possible d'en fabriquer à moindre coût en remplissant un ballon de baudruche de sable ou de semoule, puis en recouvrant ce ballon avec un deuxième ballon de baudruche dont on a découpé l'embouchure.... Ou encore avec une boule de papier d'aluminium, ou un collant roulé en boule et emballé dans une chaussette.

Voici une activité à réaliser de la PS à la GS avec l'aide d'un adulte pour les plus petits.  
Dans cette activité les enfants vont pouvoir réaliser une activité physique et sportive avec une balle



### Idée pour les enseignants qui proposeront ce défi

Possibilité d'envoyer des photos pour réaliser une galerie des enfants en action !

