



Le Ping'assiette !



- 1 Je trouve ou fabrique une balle de tennis de table (feuille de papier de récupération, aluminium...).



- 2 Je choisis une raquette (assiette en plastique, revue, boîte de DVD...).



Déroulement :

Je dois **jongler** le plus de fois possible en trente secondes.

Avec l'usep91 Daq ou pas daq ! Trois, deux, un ... jonglez !

Variables :

- matière (légère, dense...);
- taille de la balle ;
- taille de la raquette (large, épaisse...);
- hauteur du jonglage;
- positionnement du corps (debout, assis, changer de position en jonglant...);
- main gauche ou main droite ;
- allure et modalités du pas (marcher, trotter, à cloche-pied droit, à cloche-pied gauche,...).

USEP Essonne

Centre Victor Hugo

10 bis, square Lamartine 91 000 Evry

Tél : 01 64 97 00 15 – 06 80 74 18 99

www.essonne.comite.usep.org

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

courriel: usep91@wanadoo.fr

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire