



## Le Bille'athlon !

Une nouvelle discipline enchaînée !



Afin de réaliser cette épreuve combinée:

❶ Je trouve ou je fabrique une bille (aluminium, pâte à modeler, papier mâché...)



❷ Je choisis une cible (gobelet, bol, casserole...)

❸ J'installe cette cible sur un meuble (table, chaise, tabouret...)



### Déroulement :

Je dois **lancer** la bille à l'intérieur de la cible et **réaliser** le tour du meuble, récupérer ma bille puis **répéter cet enchaînement** un maximum de fois au cours des trente secondes.

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

### Variables :

- matière (légère, lourde, rebondissante...) et diamètre de la bille ;
- taille de la cible (profonde, évasée...) ;
- distance du lancer ;
- hauteur de la cible par rapport au lanceur.
- positionnement du corps (debout, assis, couché...) ;
- dimension du meuble ou de l'objet à contourner ;
- 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](http://www.essonne.comite.usep.org)

Association régie par la loi du 1<sup>er</sup> 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