



Domicile



École



Petits



Grands



Famille

LA PELOTE BASQUE

BUT DU DÉFI

Enchaîner le plus de frappes possibles à la main en un temps limite (3 minutes)

1^{er} temps : L'enfant se place face au mur, une balle à la main. Pour l'engagement, l'enfant doit faire rebondir la balle devant lui/elle et sur le côté. La frappe de la balle se fait lors de la descente avec la paume de la main. La balle doit rebondir sur le mur, au-dessus d'une ligne (1m) et dans les limites du terrain autorisé

2^{ème} temps : L'enfant doit frapper la balle le plus de fois possibles en 3 minutes.

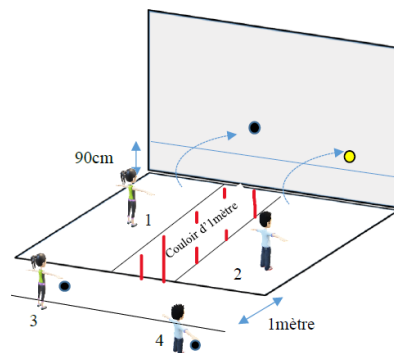
MATÉRIEL

- 1 chronomètre/sablier
- plots/cartons pour délimiter les espaces de jeu
- 1 balle par joueur (type tennis) ou [fabriquer votre pelote basque en suivant les conseils et astuces de l'association Gaïa](#)

DISPOSITIF

Dans un espace de jeu sécurisé de 5m x 3m avec un mur de 5m de hauteur minimum.

L'enfant se place face au mur. Les autres joueurs se placent dans d'autres couloirs ou en retrait pour respecter les distanciations physiques.



VARIABLES

- jouer en opposition indirecte (quiñela) : deux joueurs s'affrontent en parallèle, le premier à enchaîner 10 frappes gagne 1 point. Le perdant sort du terrain, un autre joueur le remplace.
- proposer des jeux de cibles au mur : 1pt/2pts/3pts et des zones de lancer + /- lointaines
- Ce défi est extrait du module d'apprentissage construit par l'USEP 64 et l'équipe EPS 64 : [voir module](#)

USEP 31

43, chemin de la Garonne 31100 TOULOUSE

07.86.29.14.28 – usep-fol@ligue31.org

<http://haute-garonne.comite.usep.org/>