

# RENCONTRE SPORTIVE VIRTUELLE INTER-ECOLE



USEP/E.N.

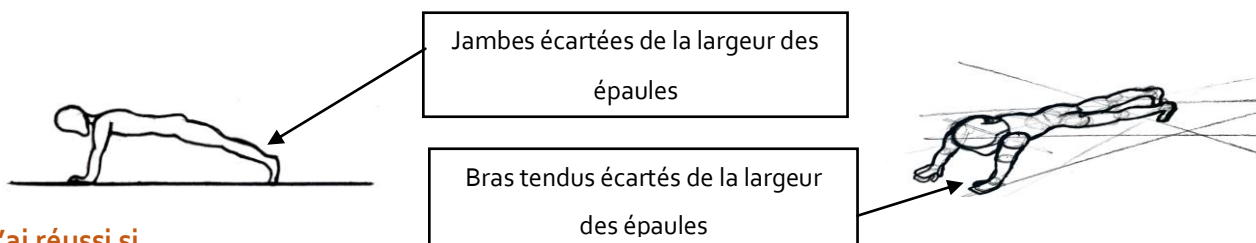


## DEFI N° 9 : GAINAGE

### Ce qu'il faut faire :

Déplacer le maximum de rouleaux de papier toilette de la gauche vers la droite en position de gainage (planche).

**Attention :** Une position correcte du corps dans l'espace est primordiale dans le travail de gainage. Il est donc nécessaire d'être accompagné d'un adulte pour s'assurer du bon positionnement : en position de planche, face au sol, en appui sur les pointes de pieds et les bras tendus. Dans cette position, le segment jambes-bassin-tronc est aligné et les muscles abdominaux et fessiers sont contractés. Il faut être vigilant au cambrage, vous pourriez vous blesser !



### J'ai réussi si ...

... en position de gainage, j'ai déplacé de 1 à 6 rouleaux de papier toilette de la gauche vers la droite.

### Rôles à tenir

1 joueur et 1 accompagnateur de position.

### Matériel

6 rouleaux de papier toilette (ou des paires de chaussettes en boule)

### Manipulation des rouleaux

Le passage de la gauche vers la droite est marqué par un dépôt du rouleau de papier entre les deux mains de manière à pouvoir changer de main.

Voici donc une description du mouvement :

J'attrape un rouleau posé à ma gauche avec la main gauche, je le dépose entre mes deux mains, je repose la main gauche à plat sur le sol, je lève la main droite pour attraper le rouleau et aller le déposer sur ma droite. Je repose ensuite la main droite à plat sur le sol et relève la main gauche pour attraper un nouveau rouleau de papier toilette et ainsi de suite.

### Variantes pour le plaisir du jouer ensemble

Les deux joueurs sont en position de planche face à face. Le but est de se taper dans les mains, main droite/main droite puis main gauche/ main gauche et ainsi de suite.

### Comptabilisation des points

Je marque **1 point** pour ma classe lorsque je déplace 2 rouleaux sans tomber.

**Maximum de 3 points accordés pour ce défi.**