

# Défis Volleyball : Manipulation et déplacements

## Consignes:

Tu peux essayer chaque défi 10 fois maximum,  
Tu peux passer au défi suivant après avoir réussi le défi ou après les 10 essais sur un défi sans réussite,  
Tu dois remplir la fiche de résultat.

**Demande de l'aide à quelqu'un pour être lanceur.  
Avoir un espace dégagé et plat autour de toi.**

## Cible/objectif à atteindre:

Tu dois améliorer tes scores à chaque séance.  
Tu dois te rapprocher des 700 points maximum

## Score:

100 points si réussite aux essais 1, 2, 3 ou 4  
10 points si réussite aux essais 5, 6 ou 7  
1 point si réussite aux essais 8, 9 ou 10



### Défi n°1:

Réaliser un tour complet, à droite ou à gauche, en jonglant en passe haute.

### Défi n°2:

Réaliser un tour complet, à droite ou à gauche, en jonglant en manchette.

### Défi n°3:

Réaliser 10 jongles en passe haute en se déplaçant (avant, arrière, droite et gauche).

### Défi n°4:

Réaliser 10 renvois en manchette en se déplaçant de droite à gauche (besoin d'un lanceur).

### Défi n°5:

Réaliser 10 renvois en passe haute en se déplaçant de droite à gauche (besoin d'un lanceur).

### Défi n°6:

Réaliser 10 renvois en passe haute (courte et longue) en se déplaçant d'avant en arrière (besoin d'un lanceur).

### Défi n°7:

Réaliser 10 renvois en manchette (courte et longue) en se déplaçant d'avant en arrière (besoin d'un lanceur).

### Défi n°8:

Réaliser 10 renvois en passe haute (courte) et manchette (longue) en se déplaçant d'avant en arrière (besoin d'un lanceur).

### Défi n°9:

Réaliser 10 renvois en manchette (courte) et passe haute (longue) en se déplaçant d'avant en arrière (besoin d'un lanceur).

**Si les explications des défis ne sont pas claires pour toi,  
tu peux cliquer sur [ce lien pour les voir en vidéo.](#)**

