

DÉFIS SPORTIFS "spécial confinement"

C'est quoi? 5 défis sportifs réalisables chez toi, avec très peu de matériel, et accessibles à tous!

Toute la famille peut y participer! A plusieurs, c'est plus rigolo!

Tu as le droit de t'entraîner avant "la vraie partie qui compte vraiment".

Tu peux faire les défis dans l'ordre que tu veux.

Pour chaque défi, il y a une explication écrite et une en vidéo en suivant ce lien:

<https://drive.google.com/open?id=1aOGIQpKBUXio8IDQrxOFkdDPKiBtPDqQ>

Les points peuvent être notés : il n'y a aucune obligation, pas de classement mais pour les enfants c'est plus motivant!

Et ça peut être un concours en famille!

Vous pouvez ensuite m'envoyer vos impressions sur les défis, quelques photos en action!

C'est parti, à toi de jouer!!

Défi 1 : les chaussettes volantes



Tu as besoin :

- d'un seau ou un grand saladier ;
- d'une paire de chaussettes en boule ;
- d'une chaussure (qui te servira de repère pour te placer à bonne distance du seau)

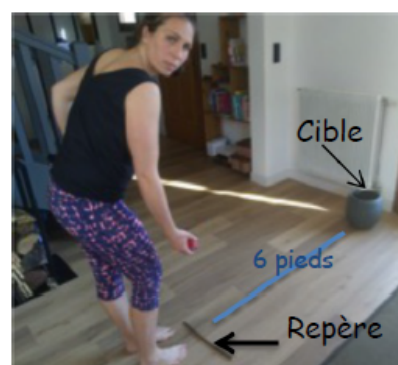
But du jeu :

Lancer la paire de chaussettes dans le seau. Attention, tu devras reculer à chaque lancer réussi (si tu ne réussis pas, ce n'est pas grave, tu restes à la même marque). Tu as 6 lancers à réaliser.

Installation :

Pour le premier lancer, compte 6 pieds depuis le seau (**tes pas à toi**).

Si tu as réussi à 6 pieds, tu passes à 8 pieds, puis 10 pieds, puis 12 pieds, puis 14 pieds, puis 16 pieds.



Comptage des points :

Premier lancer à 6 pas : si tu réussis, tu marques 1 point et tu continues le défi à 8 pas. Par contre si tu as loupé le premier lancer, tu ne marques pas de point et pour le second lancer tu resteras à cette marque à 6 pieds et tu resteras à cette marque jusqu'à ce que tu réussisses.

Tu marques 1 point à chaque lancer réussi.

Entraîne-toi plusieurs fois et quand tu es prêt(e), fais le défi avec ta famille (tu peux noter sur ta fiche le nombre de lancer réussis).

Défi 2 : enfile tes chaussettes



Tu as besoin :

-de 2 paires de chaussettes

But du jeu :

Enfiler et enlever le plus de fois possible tes chaussettes en 1 minute.

Attention, les chaussettes doivent être **enfilées à l'endroit** sinon le point ne compte pas.

Installation :

Assieds-toi au sol, pieds nus.

Place une paire de chaussettes devant toi, l'autre derrière toi.



Tu dois enfiler et enlever la paire devant toi, la reposer et faire un demi-tour sur toi-même pour enfiler la seconde paire, l'enlever, la reposer et revenir à la première paire. Ainsi de suite pendant 1 minute.

Comptage des points :

1 point à chaque fois que tu as enfilé, enlevé et reposé la paire de chaussettes.

Attention, quand la minute se termine, si tu n'as pas eu le temps d'enfiler les 2 chaussettes et de les reposer, tu ne comptes pas ce dernier point.

Entraîne-toi plusieurs fois et quand tu es prêt(e), fais le défi avec ta famille (tu peux noter sur ta fiche le nombre de paire de chaussette parfaitement enfilées).

Défi 3 : le kangourou complètement fou



Tu as besoin :

- de 2 bouteilles en plastique (qui servent de plots)
- défi à réaliser avec des chaussures pour ne pas glisser (ou pieds nus si tu es sur une moquette)

But du jeu :

Faire le tour des bouteilles le plus de fois possible en 1 minute **en sautant à pieds joints.**

Installation :

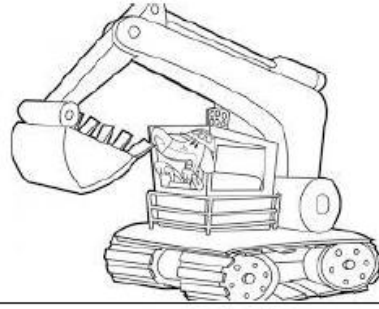
Place les 2 bouteilles à 15 pieds d'écart.

Comptage des points :

1 point à chaque tour. Si le dernier tour n'est pas réalisé complètement, il ne compte pas.

Entraîne-toi plusieurs fois et quand tu es prêt(e), fais le défi avec ta famille (tu peux noter sur ta fiche le nombre de tours entièrement réalisés).

Défi 4 : la pelle mécanique



Tu as besoin :

- d'une vingtaines de peluches/ rouleaux de papier toilette (objets mous pouvant être saisis avec les pieds)
- Une caisse ou un panier (non nécessaire)

But du jeu :

Ranger le plus de peluches (ou rouleaux de papier toilette) possible dans le panier en 1 minute. Pour cela, attrape les objets avec tes pieds pour les placer dans le panier en passant par dessus ta tête.

Attention, tu ne peux prendre **qu'un seul objet à la fois**.

Installation :

Si possible, allonge-toi sur un tapis ou une moquette avec le tas d'objets au niveau des pieds et la caisse posée derrière ta tête.



Comptage des points :

1 point par objet placé dans la caisse.

Entraîne-toi plusieurs fois et quand tu es prêt(e), fais le défi avec ta famille (tu peux noter sur ta fiche le nombre d'objets placés dans la caisse).

Défi 5 : assis-couché



Tu as besoin :

-d'une chaise

But du jeu :

Départ assis sur une chaise avec rien devant soi. Au top départ, se coucher sur le ventre au sol devant la chaise, puis se relever, s'asseoir sur la chaise et se coucher à nouveau devant la chaise, etc...

Compter le nombre de passage en position couchée en 1 minute.

Installation :








Comptage des points :

1 point à chaque fois que tu es couché au sol.

Entraîne-toi plusieurs fois et quand tu es prêt(e), fais le défi avec ta famille (tu peux noter sur ta fiche le nombre de fois que tu t'es couché(e) sur le ventre).

Fiche de suivi des points

	LES DEFIS	LES POINTS
	Défi 1 : les chaussettes volantes/6
	Défi 2 : enfile tes chaussettes	En 1 minute j'ai fait :
	Défi 3 : le kangourou complètement fou	Points à pieds joints :
	Défi 4 : la pelle mécanique	Nombre d'objets:
	Défi 5 : assis-couché	En 1 minute j'ai fait :