

# VOS PETITS DÉFIS



## Le défi de Timéo

Matériel : 6 objets et 1 bâton

Règle : Mettre le bâton au départ puis place les 6 objets à 5 ou 10 pas d'intervalle.

Place toi au départ puis le plus vite possible, slalome entre les objets, puis reviens au départ, fait le même parcours en courant, sur un pied puis l'autre, en saut de grenouille en marche avant puis en marche arrière et tu peux aussi inventer d'autres façons de le faire.



## Le défi de Lina

Matériel : 4 chaussettes, un ballon (ou un doudou)

Règle : Mettre une chaussette pour faire la ligne de départ, mettre une chaussette à 3 pas, une à 5, et une à 10 pas.

Avec un ballon ou un doudou, tirer le plus loin possible et gagner le plus de points : si le ballon arrive à la première chaussette ça fait 3 points, à la deuxième 5 points, et à la troisième ça fait 10 points.

Faire le plus de point possible en 1 minute.



## Le défi d'Inès

Matériel : 6 crayons et une trousse

Règle : Place la trousse au départ.

4 pas plus loin, place le 1er crayon, 4 pas plus loin le 2ème crayon et ainsi de suite jusqu'au 6ème crayon.

Reviens à la trousse. En courant va chercher le 1er crayon, puis reviens à la trousse pour le ranger dedans, puis va chercher le 2ème crayon et reviens à la trousse et ainsi de suite...



## Le défi de Jade

Matériel : 1 élastique, 8 objets, 1 trampoline, 1 toboggan et 1 bassine.

Faire une réserve de 6 objets sur la ligne de départ (2 tas de 3 objets). À 3 pas de la ligne, mettre un objet, puis tous les 3 pas : le trampoline, le toboggan, un objet, et enfin la bassine.

Règle : Les 2 partenaires s'attachent ensemble par un poignet avec un élastique, chacun prend un objet dans sa main libre.

Les partenaires partent ensemble en courant (ou en marchant).

Ils tournent autour du premier objet, font ensuite 4 sauts ensemble sur le trampoline, après ils descendent ensemble le toboggan, puis ils tournent autour de l'objet suivant.

Enfin ils déposent chacun leur objet dans la bassine à l'arrivée.

Ils repartent ensemble toujours attachés jusqu'au départ.

Ils prennent un nouvel objet chacun dans leur main libre et refont le parcours pour les amener jusqu'à la fin du parcours jusqu'à temps qu'il n'y ait plus d'objet.

# VOS PETITS DÉFIS

## Le défi de Léo



Matériel : 10 accessoires de déguisement, des tabourets, 2 fils tendus

Règle : les 2 joueurs sont face à face, avec chacun un tabouret où se trouvent 5 accessoires de déguisement. Entre les deux, il y a des fils tendus pour faire comme une toile d'araignée.

Au « top! », chaque joueur doit traverser l'araignée puis aller chercher un accessoire en face, le mettre, puis retourner chez lui chercher un autre accessoire, le mettre, et retourner en face, et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les accessoires soient mis!

Le gagnant est celui qui est déguisé et retourné à son point de départ le premier.

## Le défi de Clémence



Matériel : 2 chaussettes, dix doudous

Règle : Place une chaussette au départ, et une à l'arrivée (20 pas d'écart).

Mettre des doudous tous les 3 pas, entre les 2 chaussettes, pour faire un slalom.

Courir en slalomant entre les doudous!

## Le défi de Titouan



*(Ou plus!)*

Matériel : 4 feuilles de papier.

Règle : Sur 1 feuille écrire : « tenir sur une jambe pendant 10 secondes. »

Sur 1 autre feuille écrire : « mettre 1 jambe et 1 main par terre pendant 10 secondes.

Sur 1 autre feuille écrire : « marcher en canard autour de cette feuille. »

Sur 1 autre feuille écrire : « faire le pont sur le dos. »

Placer les feuilles à l'envers en carré à 5m les unes des autres.

Se placer au centre du carré.

Chronométrer le temps pour réaliser les 4 épreuves.

Chaque joueur essaie une fois.

Le gagnant est celui qui a mis le moins de temps.