

# OBJECTIF 100

DÉFI BOUGE ET COMPTE

TON OBJECTIF AVANT LE MOIS DE JUILLET, FAIRE LE PLUS DE FOIS POSSIBLES 100 AVEC TON CORPS.

Attention, chaque activité doit être comptée de 1 en 1, à l'endroit ou à l'envers (par exemple, on ne peut pas marquer des scores sur une cible puis les additionner, mais on peut lancer 100 fois un vortex ou une flèche, ou un ballon).

A chaque fois que tu fais 100 dans une des situations du tableau, en ayant bien compté à voix haute, tu mets un bâton dans la case du tableau qui correspond. Si tu inventes d'autres manières de faire 100, j'ai laissé des lignes vierges en bas. Si tu n'arrives pas à faire 100 d'un coup, tu peux écrire ton score dans la colonne à droite au crayon de papier, et reprendre la fois d'après là où tu t'étais arrêté.

**Si tu comptes de 100 jusqu'à zéro, note ton bâton en rouge, ça te fera des points champion supplémentaires.**

*Exemple* : tu choisis de faire des jongles au pied avec un ballon. Tu en fais 37. Tu écris à droite 37. Et quand tu essayes à nouveau, tu recommences à compter au nombre d'après 37, c'est-à-dire 38. Tu gommes le 37, puis quand tu en as fait 100, tu inscrites un bâton et tu recommences à 1.

TON OBJECTIF : FAIRE 100 LE PLUS DE FOIS POSSIBLE.

Je te dirai, juste avant les grandes vacances, quelle médaille tu as gagnée : champion, super champion, hyper champion, méga champion, champion intergalactique, ... Si tu inventes une nouvelle manière de faire 100, pense à me tenir au courant, je partagerai ton idée avec tes camarades. Ta feuille de score est en page suivante.



# OBJECTIF 100

PRÉNOM

ACTION	NOMBRE DE FOIS OÙ J'AI FAIT 100	NOMBRE MÉMO
Sauter à la corde		
Monter/descendre des marches		
Jongles au pied avec un ballon		
Hoola-hop : tours de cerceaux		
Marche/randonnée : nombre de pas		
Course : nombre de foulées		
Faire rebondir un ballon sur le sol, avec la main (basket ball)		
Atteindre une zone de tir avec une balle ou un autre projectile (lancer, coup de pied)		
Atteindre une cible précise avec un objet (lancer, coup de pied)		
Rebondir sur un trampoline		
Sauter à pieds joints (nombre de sauts)		
Sauter à cloche pieds (nombre de sauts)		
Lancer un objet et le rattraper, le relancer,...		
Tenir plusieurs secondes en équilibre (sur un pied, en planche, sur la pointe des pieds, « assis » contre un mur...). Compter le nombre de secondes avec un chronomètre ou en disant « Mississipi » entre chaque nombre.		
Renvoyer un objet (vers quelqu'un ou contre un obstacle) à l'aide d'un outil : balle de tennis, de tennis de table, balle tenue par un élastique,...		
Faire des sauts de grenouille, de lapin,...		
Se déplacer en pas chassés (nombre de pas)		
Se déplacer à reculons (nombre de pas ou de sauts).		

