

MES PETITS DÉFIS



Défi n°1

Matériel : 4 objets de 4 couleurs différentes

Règle : Place chaque objet au sommet d'un carré imaginaire au sol (le carré doit avoir des côtés de 3 grands pas de longueur)

Tu es au centre du carré.

Quand ton coéquipier dit une couleur, va toucher l'objet, puis reviens au centre.

Il dit 10 couleurs, puis on change les rôles!



Défi n°2

Matériel : le panier à linge avec plein de doudous dedans, et une bassine

Règle : Place le panier à linge, et 10 à 15 grands pas plus loin, la bassine. Place une chaussette entre les deux, à 5 grands pas de la bassine.

Tu dois, le plus vite possible, aller chercher un doudou, aller jusqu'à la chaussette, et le lancer dans la bassine, puis tu vas chercher un deuxième doudou et ainsi de suite!



Défi n°3

Matériel : 2 chaussettes, 2 serviettes de table

Règle : les chaussettes sont placées à 10 ou 15 grands pas l'une de l'autre; L'une est le départ, l'autre est l'arrivée.

Tu dois aller du départ à l'arrivée : pose une serviette par terre, va dessus, pose la deuxième, va dessus, repose la première, va dessus, puis la deuxième, et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée. Tu peux faire l'aller-retour, demande à quelqu'un de te chronométrer!



(Ou plus!)

Défi n°4

Matériel : 5 petits objets, 1 chaussette

Règle : Place la chaussette (départ), puis 3 pas* plus loin 1 objet, 3 pas plus loin le 2^{ème} objet, 3 pas plus loin le 3^{ème}, et ainsi de suite jusqu'au 5^{ème}.

Reviens à la chaussette. En courant, va toucher le 1^{er} objet, puis reviens à la chaussette, puis va toucher le 2^{ème} objet, reviens à la chaussette, et le 3^{ème}, et ainsi de suite.

Tu peux faire une course avec quelqu'un (il faut alors 10 objets et 2 chaussettes), ou alors te faire chronométrer!

* Les pas sont des grands pas!