

Les Défis

> bien dans mon corps 😊



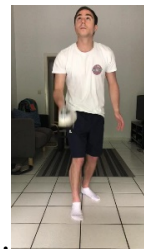
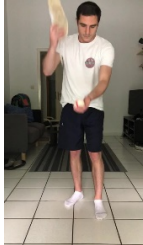
Défi 1 : « Ballon vole »

Avec un ballon de baudruche réalise les séquences suivantes :

- Tête, épaule, genou, pied, genou, pied.
- Pied, main, tête, coude.
- Main, genou, coude, tête, main.
- Main, tête, main, fesses.
- Invente tes séquences et défie tes amis.

Défi 2 : « Bilbo-chaussure »

Fais rebondir ta balle de tennis sur le sol en la frappant avec la semelle de ta chaussure.

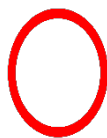


Frappe assez fort pour qu'elle prenne de la hauteur...



Essaye de la récupérer à l'intérieur de ta chaussure...

Défi 3 : « Balle de tennis + cerceau »



Avec ton pied et une balle de tennis, dessine le contour du cerceau.
Tu as réussi, BRAVO ! Tu peux essayer avec d'autres parties du corps 😊

Défi 4 : « Bouge ton corps avec l'alphabet sportif »

L'ALPHABET SPORTIF

A Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10 	B Sauter bras tendus, jambes écartées x3. 	C Faire accroupi-allongé x5. 	D Sauter sur le pied droit. 	E Faire le tour de la table à reculons x3. 	F Faire du vélo à l'envers.
G Rouler x3 	H Faire accroupi-debout x3. 	I Marcher avec un livre sur la tête. 	J Tourner sur ses fesses x3. 	K Faire le tour de la table en faisant le pont. 	L Faire le tour de la table en rampant x3.
M Tenir la planche 5 secondes. 	N Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant. 	O Faire la bascule. 	P Sauter sur le pied gauche x5. 	Q Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons. 	R Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible.
S Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air 	T Faire le tour de la table à 4 pattes x3. 	U Tenir 5s à genoux, mains aux chevilles. 	V Sauter à pieds joints x10. 	W Tenir 10s sur un pied. 	X Tenir 10s sur une main.

Avec ce plateau de jeu, un dé et un pion (bouchon), tu es prêt pour t'amuser et réveiller ton corps.

- Lance le dé, avance ton pion du nombre de cases indiqué par le dé.
Nomme la lettre et réalise l'action.

La partie s'arrête quand tu as atteint la dernière case. Bon amusement 😊

Défi 5: « Je déménage avec mes pieds ! »

Choisi un espace qui représente ta « maison ». Dans cet endroit, tu vas placer 10 objets.

Choisi un autre espace qui représente ta « maison de vacances ».

- Tu vas déménager tes 10 objets vers ta « maison de vacances ».
Pour réussir ce défi, tu n'utiliseras que tes pieds pour déplacer les objets.



Quand tu as fini un défi ... Tu peux poster une photo dans le
>> **Trombinarium** << que chacun puisse voir et te féliciter de ton exploit !

Belle journée

Loïc, Steve, Jehanne et Vinciane