



Type : DÉFIS LUDIQUES DE FIN MARS

Cible(s) : Équilibre ; Coordination ; Force ; Précision ; Collaboration

Niveau : TOUS

Adapté à :

- Enfants dès 4 ans (sous supervision)
- Élèves des cycles 1, 2 et 3
- Parents, et même enseignants ;-)

Matériel :

- Liste en fonction du défi (voir ci-après), mais pas grand-chose, promis ;-)
- Idéalement, **les vidéos YouTube correspondantes**, disponibles sur la chaîne « Eps La Tour - Bouger Plaisir Santé » : <https://www.youtube.com/channel/UCYomOexEKOVLPz8roAruA/featured>
- Ta motivation et ton sourire ;-)

Rappelle-toi :

- Lis bien les instructions spécifiques à chaque défi, particulièrement la partie « Attention » : le but est de s'amuser en toute sécurité, pas de finir le pied cassé (ça rime ;-))
- Trop facile ou envie de repousser tes limites ? Passe au niveau suivant !
- Trop difficile, pas grave ! Avec un peu de persévérance, tu y arriveras et tu pourras être fier de toi !
- Visite notre chaîne YouTube pour découvrir d'autres défis, programmes ou exercices. Le contenu sera étoffé régulièrement

EQUILIBRE 1 : « Funambule sur matelas »

C'est quoi ?

Fais le tour de ton matelas en marchant, comme un funambule sur son fil, tout au bord de celui-ci. Essaie de ne pas mettre les pieds au sol, et ne quitte pas non plus le bord du matelas, sinon c'est trop facile !

Matériel ?

1. Un matelas de lit posé sur un sol stable (p.ex. dans ta chambre)
2. 2 pieds, sans chaussures ;-)

Attention !

Ça n'est pas facile et tu risques de perdre l'équilibre quelques fois avant d'y arriver. Mets le matelas directement sur le sol, ne le laisse jamais en hauteur !

Trop facile ?

Passes au **niveau 2** : La même chose, mais à reculons (en marche arrière quoi).

T'es trop fort ? le **niveau 3** est fait pour toi : Cette fois on y va les yeux fermés...attention à la chute !

COORDINATION 1 : « Jonglage élémentaire alimentaire »**C'est quoi ?**

Jongle avec 2 objets (p.ex. des pommes de terre) 20 fois sans les faire tomber. Hey, du VRAI jonglage hein : lance main gauche → lance main droite → rattrape main droite → rattrape main gauche...

Matériel ?

1. 2 objets « ronds », pas trop gros ni trop lourd (p.ex. des patates, des citrons, des pommes...ou des balles de tennis !)
2. 2 mains bien propres
3. Éventuellement quelque chose pour amortir les chutes des objets (un matelas ou un canapé p.ex.)

Attention !

Certainement que l'on t'a déjà dit de ne pas jouer avec la nourriture. Demande donc d'abord la permission, et rappelle-toi qu'il faudra les manger après, donc prends-en soins ! Te mettre au-dessus de quelque chose de mou pourrait aider : un matelas ou un canapé p.ex.

Trop facile ?

Le **niveau 2** t'attend : La même chose, mais avec des objets de poids et taille très différents (p.ex. un pamplemousse et une mandarine)

Déjà réussi ?! Essaie donc le **niveau 3** : Avec 3 objets ! Alors, on fait moins le malin non ?!

FORCE 1 : « Pompes de bibliothécaire »

C'est quoi ?

Couché, en position de « pompes » (sur les genoux d'abord), tu te propulses vers le haut pour monter les mains sur 2 piles de livres que tu as construite auparavant. C'est réussi ? alors rajoute un livre de chaque côté ! Jusqu'où pourras-tu monter ?

Matériel ?

1. Une bonne série de livres solides, si possible assez grands (pour plus de stabilité)
2. Une sacrée paire de bras, et pas mal de volonté

Attention !

Comme une tour « Jenga » : plus tu montes, plus c'est instable. Donc prends des livres aussi longs et larges que possible (si tu as p.ex. un stock de BDs, c'est idéal ;-)). Vérifie que ce soit stable avant de te lancer... Tu as encore besoin de tes dents pour quelques années ;-)

Trop facile ?

Tous les livres y sont passés ?! Teste le **niveau 2** : Même concept, mais cette fois-ci en utilisant des pompes « classiques » sur les pieds ! Tu verras, c'est carrément plus dur comme ça...même pas besoin de **niveau 3**.

PRECISION 1 : « Fais ton sac en Wi-Fi »

C'est quoi ?

L'école te manque hein ! Alors en souvenir du bon vieux temps, il est l'heure de faire ton sac ! Oui mais...sans le toucher, virus oblige ;-) Donc prends ton agenda, ton plumier, un cahier et une récré (pomme p.ex.), place-toi à environ 2m de ton sac ouvert et vide, et lance les objets, l'un après l'autre dedans. Combien de temps te faudra-t-il pour faire ton sac en Wi-fi ?!

Matériel ?

1. Ton sac d'école, ouvert, vide, et bien calé (p.ex. accroché à une chaise)
2. Le matériel d'école suivant : 1 agenda ; 1 plumier/trousse ; 1 cahier/brochure ; 1 récré
3. 1 chrono histoire de mesurer tout ça

Attention !

Il s'agit de matériel scolaire dont tu auras encore besoin (hé oui, c'est loin d'être fini...youpi !), donc traite-le avec respect, tes enseignants et tes parents apprécieront.

Trop facile ?

Tu es un Michael Jordan du sac d'école ? Bravo ! Le **niveau 2** est fait pour toi : Lance cette fois les objets de ta « mauvaise main » (celle avec laquelle tu n'écris pas), bonne chance ! Holala, tu maîtrises toujours ? Au **niveau 3**, il s'agit de reculer à 3m ou plus.

COLLABORATION 1 : « Pyramide de famille »

C'est quoi ?

Voici venu le moment de mettre à contribution ta maman, ton papa, ta grande-sœur voir même ton chien, pour imaginer puis réaliser une jolie pyramide humaine, en famille.

Matériel ?

1. Au moins une autre personne vivant avec toi (maman, papa, frère, sœur, etc.) ...Plus vous serrez, plus vous rirez
2. Un sol stable, sur un tapis par exemple, et un peu d'espace en hauteur et autour (plus vous êtes, plus il faut d'espace...logique non ?)
3. Plusieurs cerveaux et bouches pour une bonne planification, la base de toute construction solide et esthétique ;-)
4. Votre imagination. Et si ça ne suffit pas, il y a quelques exemples sur notre vidéo, et beaucoup plus encore sur internet !

Attention !

Ton salon n'est pas tout à fait une salle de gym ! Fais attention d'avoir suffisamment de place, d'écartier tout ce qui pourrait se casser ou vous blesser. Et on le répète encore, planifiez et réfléchissez bien avant de tenter : une pyramide qui s'écroule, ayayouille !

Trop facile ?

Les possibilités de pyramides sont très nombreuses, mais pour augmenter le **niveau**, le mieux c'est : plus de monde. Passe donc d'une pyramide avec maman, à une pyramide avec maman ET papa p.ex. Et si personne d'autre n'est dispo, alors il ne te reste plus qu'à être créatif, tu seras surpris par tout ce qu'on peut faire avec des bras, des jambes et du temps :-)