

Challenges sportifs

Bonjour à tous,

Voici 10 challenges que vous pouvez travailler autant de fois que vous le souhaitez, jusqu'à parvenir au record souhaité.

La seule chose que vous devrez faire est de noter votre meilleur score pour chacun des challenges dans le tableau ci-dessous. Ensuite, lors de votre retour en classe, nous comparerons les résultats et verrons qui a été le meilleur dans chacun des challenges proposés.

Je compte sur vous pour votre honnêteté ... Merci et bonne chance !!!

Tableau des scores

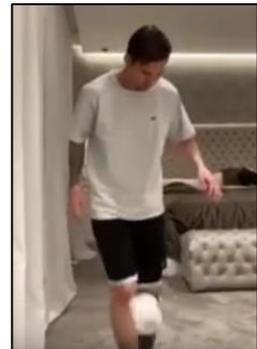
	Nom du challenge	Record
1	Jongle comme Messi	
2	Ping poêle pong	
3	Cascade	
4	Equilibre sur 2 mains	
5	Gainage	
6	Assiette pong	
7	Gainage papier toilette	
8	Coordination	
9	Tout en maîtrise	
10	Tape le rouleau	

Challenge 1 Jongle comme Messi ...

Essaie d'effectuer le maximum de jonglage de football (pieds, genoux, poitrine et tête autorisés) avec un rouleau de papier toilette.

Recommence à compter depuis zéro à chaque fois que le rouleau tombe par terre.

Note le titre ainsi que ton meilleur score dans le tableau



Challenge 2 Ping poêle pong

Place-toi face à un mur et effectue le maximum de passes contre le mur avec la balle de ping pong et à l'aide d'une poêle de cuisine.

Recommence à compter depuis zéro à chaque fois que la balle tombe par terre.

Note le titre ainsi que ton meilleur score dans le tableau des scores.



Challenge 3 cascade

Choisis 3 objets de ton choix et jongle en cascade à 3 « balles ».

Compte 1 chaque fois que tu lances un objet. Recommence à zéro chaque fois que tu laisses tomber un objet.

Note le titre ainsi que ton meilleur score dans le tableau des scores.



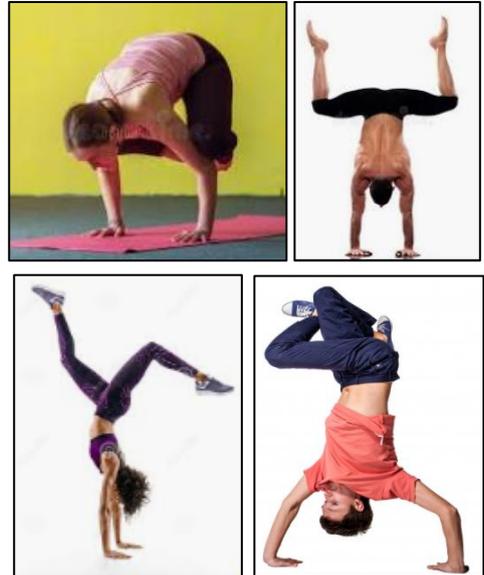
Challenge 4 Equilibre sur 2 mains

Choisis une position de ton choix (pas obligatoirement celles qui sont en photo) qui respecte les conditions suivantes :

- uniquement tes deux mains touchent le sol
- Le reste de ton corps ne touche rien

Demande à un membre de ta famille de te chronométrer. Fais attention à garantir ta sécurité en choisissant une position que tu maîtrises et en prenant un espace suffisant autour de toi.

Note le titre ainsi que ton meilleur score dans le tableau des scores.

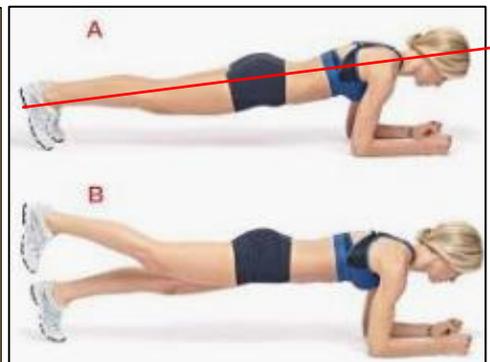


Challenge 5 Gainage

De la position de gainage (image A), soulève les pieds en alternance.

Demande à un membre de ta famille de vérifier que ton corps reste bien aligné (tête, épaules, fesses et pieds) et compte combien de fois tu arrives à soulever les pieds sans te reposer (compte 1 à chaque levé de pied).

Note le titre ainsi que ton meilleur score dans le tableau des scores.

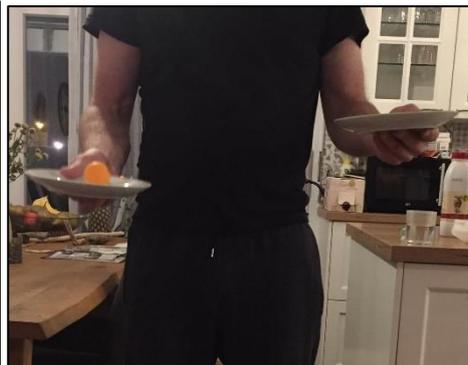


Challenge 6 Assiette pong

Prends une assiette dans chaque main et une balle de ping-pong. Tu dois faire de la jonglerie en faisant rebondir la balle en alternance (assiette de la main gauche, assiette de la main droite, ...) sur les assiettes.

Compte 1 à chaque fois que la balle rebondit sur une des assiettes. Recommence à compter depuis zéro lorsque la balle tombe.

Note le titre ainsi que ton meilleur score dans le tableau des scores.



Challenge 7 Gainage - papier toilette

Prépare 3 rouleaux de papier toilette que tu empiles en les plaçant proche de ta main gauche lorsque tu es en appui facial (= position de pompes).

De la position appui facial, tu dois transférer les 3 rouleaux de papier toilette à l'aide de la main gauche vers la main droite en les empilant, puis tu refais la même chose de la main droite vers la main gauche ... Tout ceci sans jamais reposer une autre partie du corps que tes pieds et tes mains. Fais attention au maintien de ton dos ...

Compte 1 à chaque transfert des 3 rouleaux vers une autre main.

Note le titre ainsi que ton meilleur score dans le tableau des scores.



Challenge 8 Coordination

Place-toi jambes écartées en tenant un rouleau de papier toilette (ou, par défaut, un autre objet) à l'avant de tes jambes (photo 1).

Lâche le rouleau avec tes 2 mains simultanément et rattrape-le, sans qu'il ne tombe, à l'arrière de tes jambes (photo 2). Puis, lâche le rouleau à nouveau avec tes 2 mains simultanément et rattrape-le à l'avant ...

Compte 1 à chaque transfert (vers l'avant ou l'arrière) réussi. Essaie d'en réussir un maximum d'affilée.

Note le titre ainsi que ton meilleur score dans le tableau des scores.



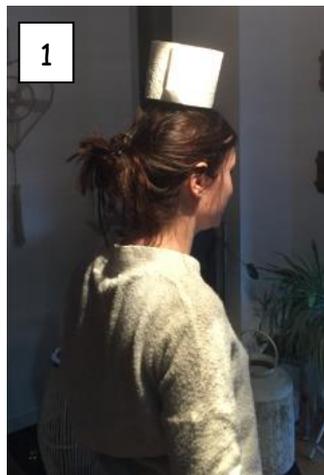
Challenge 9 Tout en maîtrise ...

Avant de commencer, munis-toi d'un chronomètre.

Place-toi debout, un rouleau de papier toilette en équilibre sur ta tête (photo 1). Tu dois réussir à t'asseoir (photo 2) et te relever le maximum de fois en 2 minutes sans que le rouleau ne tombe.

Compte 1 à chaque aller-retour complété sans que le rouleau ne tombe. Si celui-ci tombe durant l'un des trajets, ne le compte pas et recommence depuis la position debout.

Note le titre ainsi que ton meilleur score dans le tableau des scores.



Challenge 10 | Tape rouleau

Tu dois réussir à maintenir en l'air le plus longtemps possible le rouleau de papier toilette en le tapant, paumes des mains ouvertes, et en alternant obligatoirement main gauche et main droite.

Compte 1 à chaque tapé de rouleau avec l'une de tes mains. Essaie d'en faire le maximum d'affilée.

Note le titre ainsi que ton meilleur score dans le tableau des scores.

