



Type : DÉFIS LUDIQUES DU 1^{ER} AVRIL

Cible(s) : Équilibre ; Coordination ; 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 vous avez tout ce qu'il vous faut chez vous, 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 2 : « Fais le pied de grue »

C'est quoi ?

Tiens-toi en équilibre sur la jambe droite (10 secondes), puis gauche (10 secondes). **Interdiction de déplacer le pied au sol.** Après chaque palier de 20 secondes réussi, un exercice plus dur pour les 20" suivantes. Essaie d'arriver au bout des 2 minutes. Tu as bougé le pied au sol ou posé le 2^{ème} (perte d'équilibre) ? Alors recommence au début ! Voici les paliers :

PALIER	TEMPS	EXERCICE (10" pied droit → 10" gauche)
1	0 - 20"	Sur une jambe, pieds et mains libres, aucun mouvement
2	20"- 40"	Idem mais mains dans le dos
3	40" - 1'	M. dans le dos, balance le pied libre d'avant en arrière
4	1' - 1'20"	M. dans le dos, balance le pied libre de gauche à droite
5	1'20 - 1'40"	M. dans le dos, pied sur le genou opposé (demi-tailleur), plie le genou et remonte plusieurs fois
6	1'40" - 2'	M. dans le dos, penche le buste à l'horizontale et remonte plusieurs fois

Matériel ?

1. 2 pieds, sans chaussures ;-)
2. Un chrono (ou idéalement un minuteur bipant chaque 10")
3. Un coussin pour le niveau 2 (plus il est épais, plus ce sera difficile)

Attention !

Ça n'est pas facile et tu risques de perdre l'équilibre quelques fois : place-toi à distance de tout objet pouvant se casser ou te blesser, idéalement au milieu d'une pièce.

Trop facile ?

Arrivé aux 2 minutes ? C'est parti pour le **niveau 2** : Même chose, mais les pieds sur un coussin (plus il est épais, plus ce sera difficile).

Toujours impossible de te faire tomber ? le **niveau 3** est l'ultime défi : Cette fois on y va les yeux fermés...attention à la chute !

COORDINATION 2 : « Transport doudou »

C'est quoi ?

Fais voyager ton doudou (peluche) en le transportant, en équilibre sur une écharpe/un foulard, un maximum de fois entre le salon et ta chambre en 1 minute. Tu l'as fait tomber par terre ? Reviens en arrière et reprends ta tentative depuis le salon.

Matériel ?

1. 1 peluche (2 ou plus pour le niveau 2)
2. 1 écharpe ou un foulard
3. Un chemin dégagé et non dangereux entre le salon et ta chambre
4. Un chrono, un minuteur, ou une personne qui compte pour toi ;-)

Attention !

Dans l'excitation du jeu, tu risques de tomber ou te cogner. Avant de commencer, veille donc à bien dégager le chemin entre les deux pièces. **Un meuble dangereux ou fragile ? Des escaliers ? Ne prends aucun risque ! Tu peux tout à fait jouer entre 2 autres pièces, il suffit de le définir avant de commencer.**

Trop facile ?

Ton doudou est un véritable équilibriste ? Alors passe au **niveau 2** : mets-en 2 ou plus dans ton écharpe. Attention, aucun ne doit tomber.

Déjà réussi ?! Essaie donc le **niveau 3** : Cette fois-ci déplace-toi « à cloche-pied », c'est-à-dire sur une seule jambe. Attention à l'équilibre et la coordination !

COLLABORATION 2 : « Passe-passe poisson »

C'est quoi ?

C'est l'heure du défi familial :-). Avec un ou plusieurs membre(s) de ta famille, le défi consiste à se passer le téléphone de l'un de tes parents le plus de fois sans le faire tomber...**POISSON D'AVRIL !** Mais non, pas le téléphone, plutôt une balle (en plastique, alu, un bouchon de liège ou de plastique)! Alors combien de passes arriverez-vous à vous faire ? Si vous collaborez bien, ça devrait être beaucoup. Dans « Friends » en tout cas, ça a duré des jours !

Matériel ?

1. Une « balle » (faite en papier, en alu, ou remplacée par un bouchon de liège ou de plastique)
2. Au moins une personne avec qui se faire des passes
3. Un espace dégagé (sans objets dangereux ou fragiles)

Attention !

Ton chez-toi n'est pas vraiment une salle de gym. **Utilise donc une balle légère et pas trop dure** (en papier, alu, ou en bouchon) **et un espace dégagé sans objets fragiles.**

Trop facile ?

Vous êtes arrivés à plus de 100 ? Vous faites une belle équipe ! Au **niveau 2**, parlez-vous en même temps ! Saurez-vous rester concentrés sur vos passes ? Et si rien ne vous perturbe, lancez-vous au **niveau 3** : passes de l'autre main (celle qui n'écrit pas), ou en étant dans 2 pièces différentes, ou les deux ! Bonne chance !