



**Type :** DÉFIS LUDIQUES DE FIN AVRIL

**Cible(s) :** Force ; Précision ; Collaboration/Coordination

**Niveau :** TOUS

**Adapté à :**

- Élèves des cycles 2 et 3
- Parents, et même enseignants ;-)

**Matériel :**

- Liste en fonction du défi (voir ci-après)

**Rappelle-toi :**

- Idéalement, **les vidéos YouTube correspondantes**, disponibles sur la chaîne « Eps La Tour - Bouger Plaisir Santé » : [https://www.youtube.com/channel/UCYom0exEkOVLpL\\_z8roAruA/featured](https://www.youtube.com/channel/UCYom0exEkOVLpL_z8roAruA/featured)
- Ta motivation et ton sourire ;-)
- Lis bien les instructions spécifiques à chaque défi, particulièrement la partie « Attention » : le but est de s'amuser en toute sécurité
- 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 est étoffé régulièrement

## **FORCE 3 : « Ne baisse jamais les bras »**

### **C'est quoi ?**

Debout, les 2 bras tendus devant toi, maintiens un petit poids le plus longtemps possible à l'horizontale sans baisser les bras. Le défi est terminé lorsque tu n'arrives plus à maintenir la position (les bras montent ou descendent, se plient, etc.).

Tu peux jouer « contre la montre » (avec un chrono) ou face à un autre membre de la famille (1 contre 1).

Si tu veux encore augmenter le défi, les niveaux 2 et 3 sont pour toi. Allez, avec un peu de force et beaucoup de volonté, tu pourras battre des records !

### **Matériel ?**

1. 2 « poids » de 200 à 500g maximum (p.ex. un paquet de riz ou de pâtes)
2. Un chronomètre, ou éventuellement une 2<sup>ème</sup> personne pour jouer sous forme de 1 contre 1
3. Beaucoup de volonté !

### **Attention !**

Ce défi met beaucoup de pression sur tes épaules, respecte bien ces 2 règles de sécurité pour ne pas risquer de te faire mal : **1) n'utilise jamais des poids de plus de 500g. 2) Échauffe bien tes épaules avant de commencer** (au moins 3', avec des cercles de bras, quelques étirements, etc.).

### **Trop facile ?**

Le niveau 1 ne te fais plus peur ?! En route pour le **niveau 2** : Même idée, mais cette fois avec 2 poids (de même poids) que tu tiens à bout de bras, sur les côtés (en formant un T). Envie d'encore plus de défi, au **niveau 3**, fais de même mais en équilibre sur une jambe.

## **PRECISION 3 : « Casserole de chaussettes »**

### **C'est quoi ?**

Forme une petite balle bien ronde à l'aide de ta plus jolie paire de chaussettes et essaie de la faire atterrir dans une casserole... Après l'avoir fait rebondir sur une table. Fais ensuite de même contre un mur !

Plus le niveau monte, plus les lancers sont complexes. Tu peux même inventer de nouvelles combinaisons !

Persévère un peu, tu verras c'est bien plus drôle que de laver ses chaussettes ou les casseroles !

### **Matériel ?**

1. Une balle formée avec une paire de chaussettes (fais la bien ronde !)
2. Une casserole vide (plus elle est grande, plus ce sera facile)
3. Une table vide et un mur libre pour les rebonds
4. De la précision et un peu de persévérance

### **Attention !**

Bien que tu utilises une balle en chaussettes toute molle, tu n'es toujours pas dans une salle de gym, donc veille à bien dégager l'endroit où tu joues pour éviter de casser quelque chose.

### **Trop facile ?**

Le rebond sur la table n'a plus de secret pour toi ? Bravo ! Passe au **niveau 2** : Fais cette fois rebondir la balle contre le mur puis atterrir dans la casserole. Tu maîtrises toujours ? Au **niveau 3**, il s'agit de mélanger les 2 : rebond sur la table, puis contre le mur, puis dans la casserole ! Bonne chance ;-)

## ***COLLABORATION / COORDINATION 3 :*** ***« Dansons ensemble »***

### **C'est quoi ?**

Dans ce défi, rires et bonne humeur garantis ! Avec l'aide d'un membre de ta famille (parent, frère, sœur, chat ?), il s'agit d'apprendre et de maîtriser un pas de danse « jumpstyle », un style demandant une bonne collaboration et un peu de coordination.

Pour se faire, vous aurez besoin de notre vidéo YouTube (lien plus bas) dans laquelle les pas sont expliqués et montrés.

En fonction de votre niveau, 3 pas progressivement plus complexes sont disponibles.

### **Matériel ?**

1. Au moins une autre personne vivant avec toi (maman, papa, frère, sœur, etc.). Plus vous serrez, plus vous rirez !
2. La vidéo du défi, disponible sur notre chaîne YouTube « Bouger Plaisir Santé » ou en suivant ce lien :  
<https://www.youtube.com/watch?v=ndouROcD5zo&feature=youtu.be>
3. Éventuellement de la bonne musique, pour plus de rythme et de fun !

### **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. Pour le reste, cette activité est sans danger.

### **Trop facile ?**

3 pas de danse progressivement plus complexes correspondent **aux 3 niveaux**. Pour chacun, vous aurez besoin de plus de collaboration et de coordination. Persévérez, entraidez-vous, et vous deviendrez des champions de la piste !