



Défi sportif n°1 Escrime pince à linge



Matériel :

- Ficelle, adhésif de peintre.... pour matérialiser les limites de terrain (zone d'environ 4m de long sur 1m de large)
- 4 pinces à linge
- 1 chronomètre

Ce qu'il faut faire :

Les deux joueurs se font face. Chaque joueur a une pince à linge sur son avant-bras et une autre sur la cuisse opposée.

Au signal, j'essaie de prendre la pince à linge de mon adversaire qui fait de même.

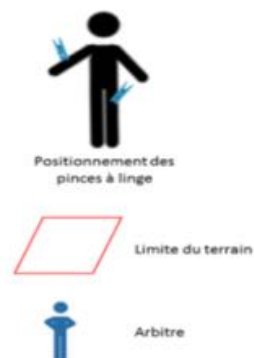
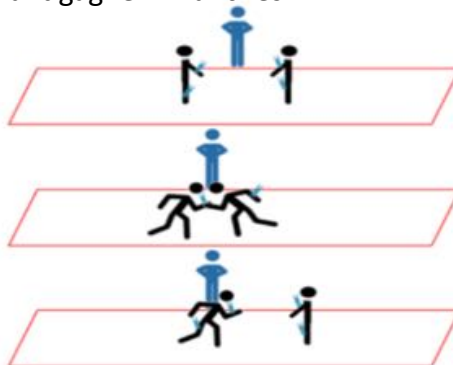
Si je réussis le premier, je marque 1 point.

On repositionne la pince à linge, on se replace comme au départ et on recommence au signal de l'arbitre.

Au bout de 2 minutes, le joueur qui a marqué le plus de points gagne la manche et une nouvelle manche commence. Ainsi de suite, jusqu'à ce qu'un enfant gagne 2 manches.

Les règles :

- 1 point pour le joueur s'il récupère une pince à linge ou si l'adversaire sort du terrain.
- Interdiction de porter des coups ou attraper l'adversaire
- L'arbitre valide les points et lance le combat.



Défi sportif n°2 Mime - moi



Matériel :

matériel pour réaliser le parcours (de quoi faire un slalom, passer dessus, passer dessous, enjamber, etc.) Chaise, coussins, bouteille en plastique vide ...

Ce qu'il faut faire :

Le maître du jeu me montre une image.

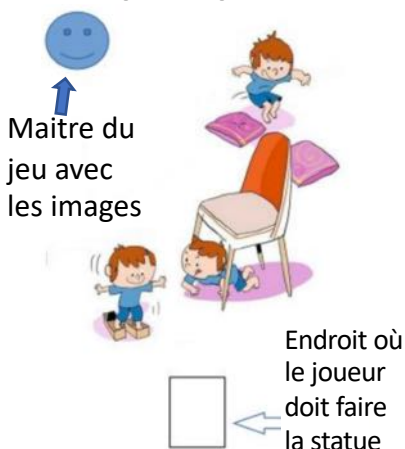
Je dois effectuer un parcours puis reproduire la posture en mode « statue ».

Si je réussis la statue, je gagne 1 point.

Sinon, je retourne au départ en effectuant le parcours à l'envers, je regarde à nouveau le dessin puis je recommence le parcours.

Je dois réussir 5 statues .

Exemple de parcours



Images à montrer

