

## Défi n°1 : la grande croix

### Performance

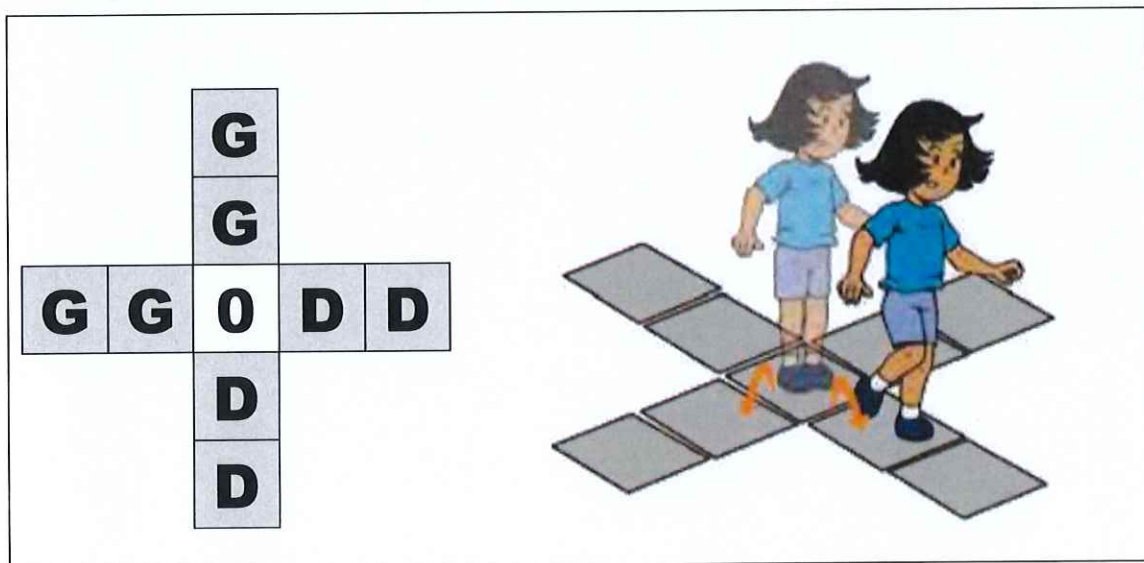
### Ce qu'il faut faire

Départ au centre sur 2 pieds.

J'enchaîne 2 cloches pied gauche (G) en avant ; je reviens au centre de la même façon.

Puis sur le côté droit (pied droit (D)), sur le côté gauche (pied gauche), en arrière (pied droit).

Je réalise le plus d'enchaînements possible en 30 secondes.

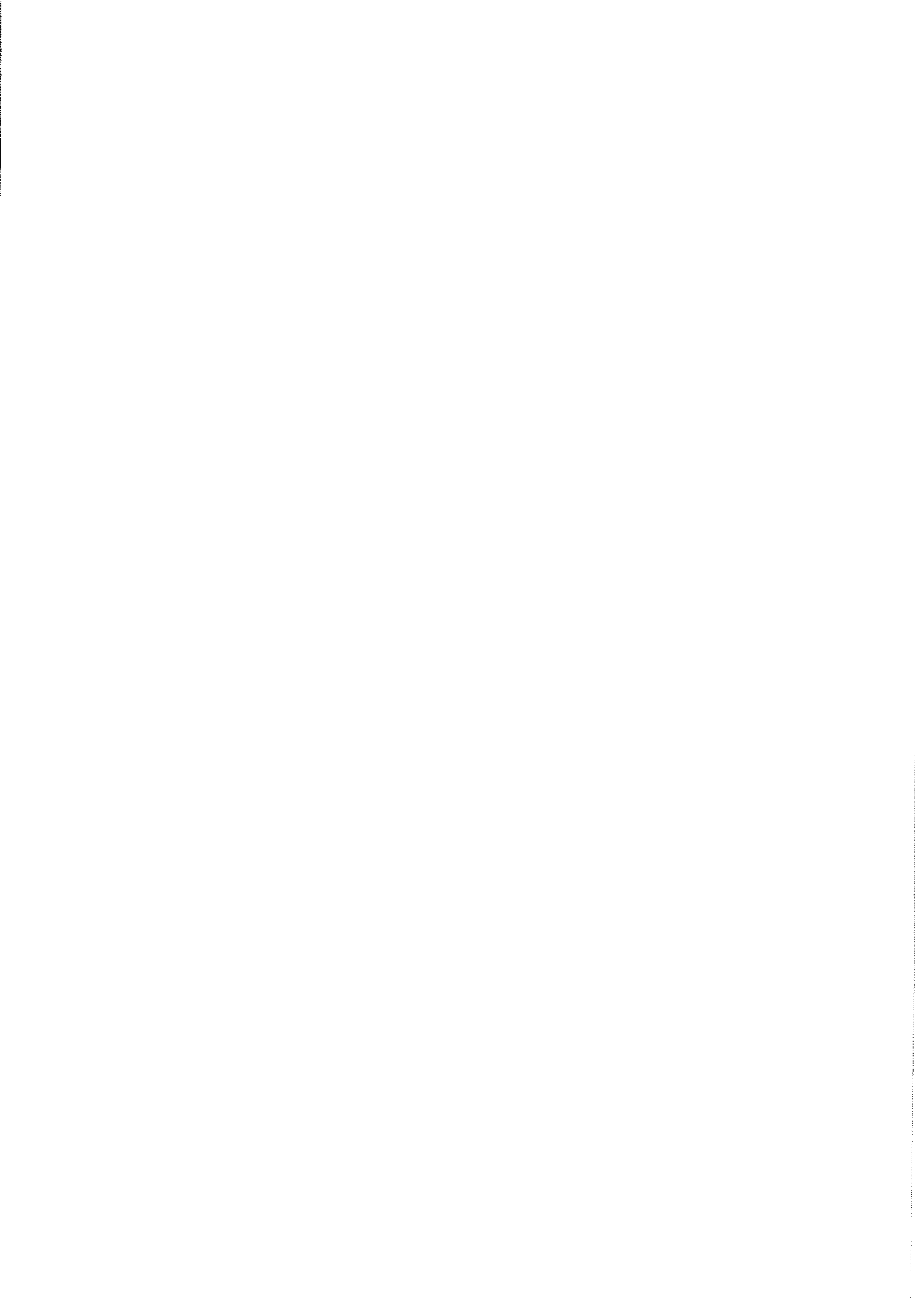


**Rôles à tenir :** joueur + juge + maître du temps

**Matériel :** représenter une croix au sol.

### Variantes

- Modifier la durée, l'ordre.
- Chronométrer le temps pour effectuer 5, 10, 15 enchaînements.



## Défi n°2 : Mem'O Maison

### Déplacements

### Ce qu'il faut faire

#### DISPOSITIF

Découper 19 disques de papier. [ANNEXE 1](#)

Les disposer au sol dans 4 pièces de l'appartement. [ANNEXE 2](#)

Chaque joueur se voit remettre un carton de contrôle. [ANNEXE 3](#)

- Je regarde le numéro inscrit dans la première case de mon carton de contrôle. C'est le numéro du disque de papier que je dois trouver. [ANNEXE 3](#)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19			

- Je regarde le plan et je mémorise la pièce et l'emplacement du disque de papier que je dois trouver. [ANNEXE 2](#)
- Je me rends – sans le plan et en marchant – dans la pièce, je mémorise le nom de l'objet écrit sur le disque de papier, je reviens au départ pour donner le nom au contrôleur.
- Le contrôleur valide (il écrit « O » dans la case du carton de contrôle en cas de réponse exacte. Sinon, il écrit « 0 ».) [ANNEXE 3](#)
- Je recommence avec le numéro inscrit dans la deuxième case, et ainsi de suite.

ANNEXE 2	
<p><b>CUISINE</b></p> <p>1, 24, 21, 13, 4, 19, 9, 15</p>	<p><b>SALLE DE BAIN</b></p> <p>27, 6, 22, 11, 17, 25</p>
<p><b>CHAMBRE</b></p> <p>3, 23, 12, 8, 6, 20, 16, 26</p>	<p><b>BUREAU</b></p> <p>2, 18, 14, 7, 10</p>



# ACTIVITÉ PHYSIQUE



**Rôles à tenir :** joueur + contrôleur + poseur (j'installe les disques de papier dans les pièces en respectant le plan).

## Matériel

- 19 disques de papier. [ANNEXE 1](#)
- 1 plan. [ANNEXE 2](#)
- 1 ou plusieurs cartons de contrôle. [ANNEXE 3](#)
- 1 fiche correction. [ANNEXE 4](#)
- 1 stylo

## Variantes

- Plus ou moins d'objets.
- Plus ou moins de pièces.
- Jouer sous forme de relais (1 contrôleur + 2 joueurs en relais par exemple).
- Indiquer un temps de jeu contraint (dans ce cas c'est celui qui a validé le plus de cases de son carton de contrôle qui gagne).
- Arrêter la partie quand le joueur a coché toutes les cases (on met alors en relation le temps et le nombre de cases validées).



## ANNEXE 1 ↻

petite  
cuillère

verre

torchon

paquet  
de riz

assiette

paquet  
de  
pâtes

fouet

casserole

gel  
douche

brosse à  
dents

peigne

brosse

serviette

dentifrice

crayon  
rouge

trousse

cahier

crayon  
bleu



crayon  
vert

chaussettes

livre

Tee  
shirt

patalon

pull



peluche

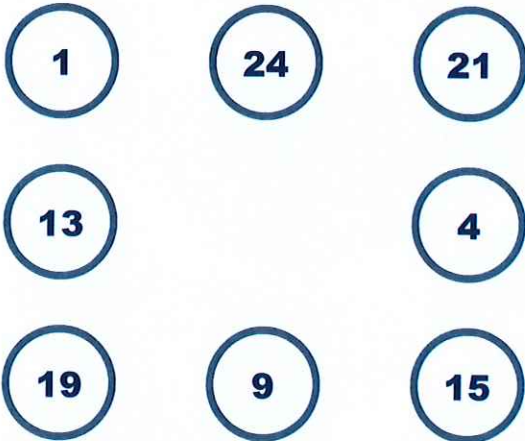
poupée

jouet

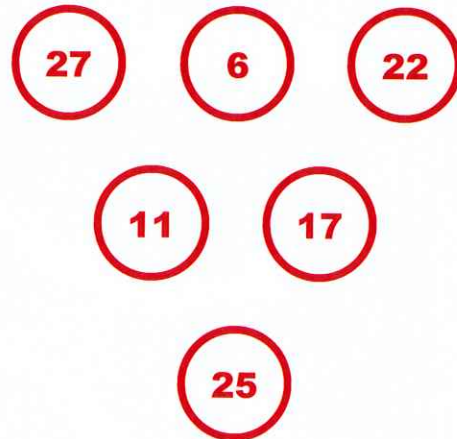
## ANNEXE 2



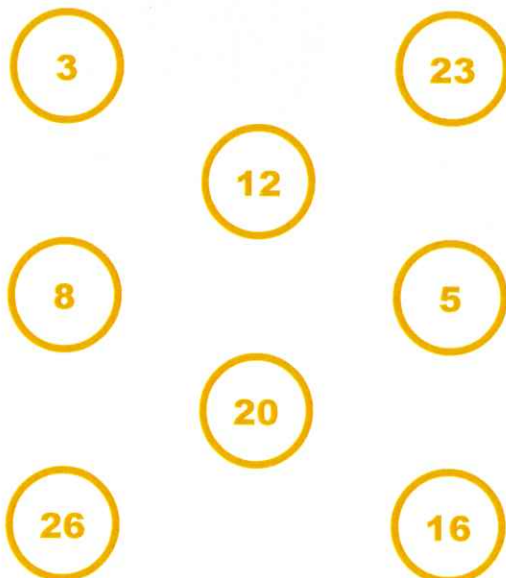
### CUISINE



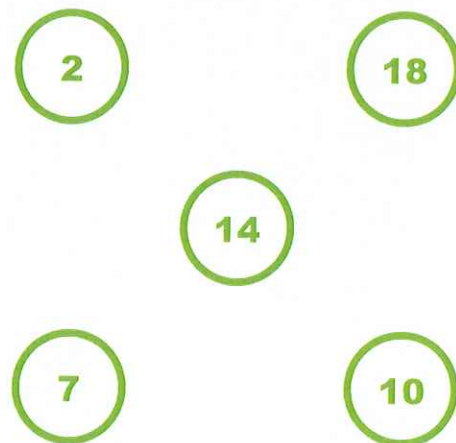
### SALLE DE BAIN



### CHAMBRE



### BUREAU



## ANNEXE 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27						

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	1	2	3						

22	23	24	25	26	27	21	20	19	18	1
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17						

## ANNEXE 4

### CUISINE

- 1. petite cuillère
- 4. verre
- 9. torchon
- 13. paquet de riz
- 15. assiette
- 19. paquet de pâtes
- 21. fouet
- 24. casserole

### SALLE DE BAIN

- 6. gel douche
- 11. brosse à dents
- 17. peigne
- 22. brosse
- 25. dentifrice
- 27. serviette

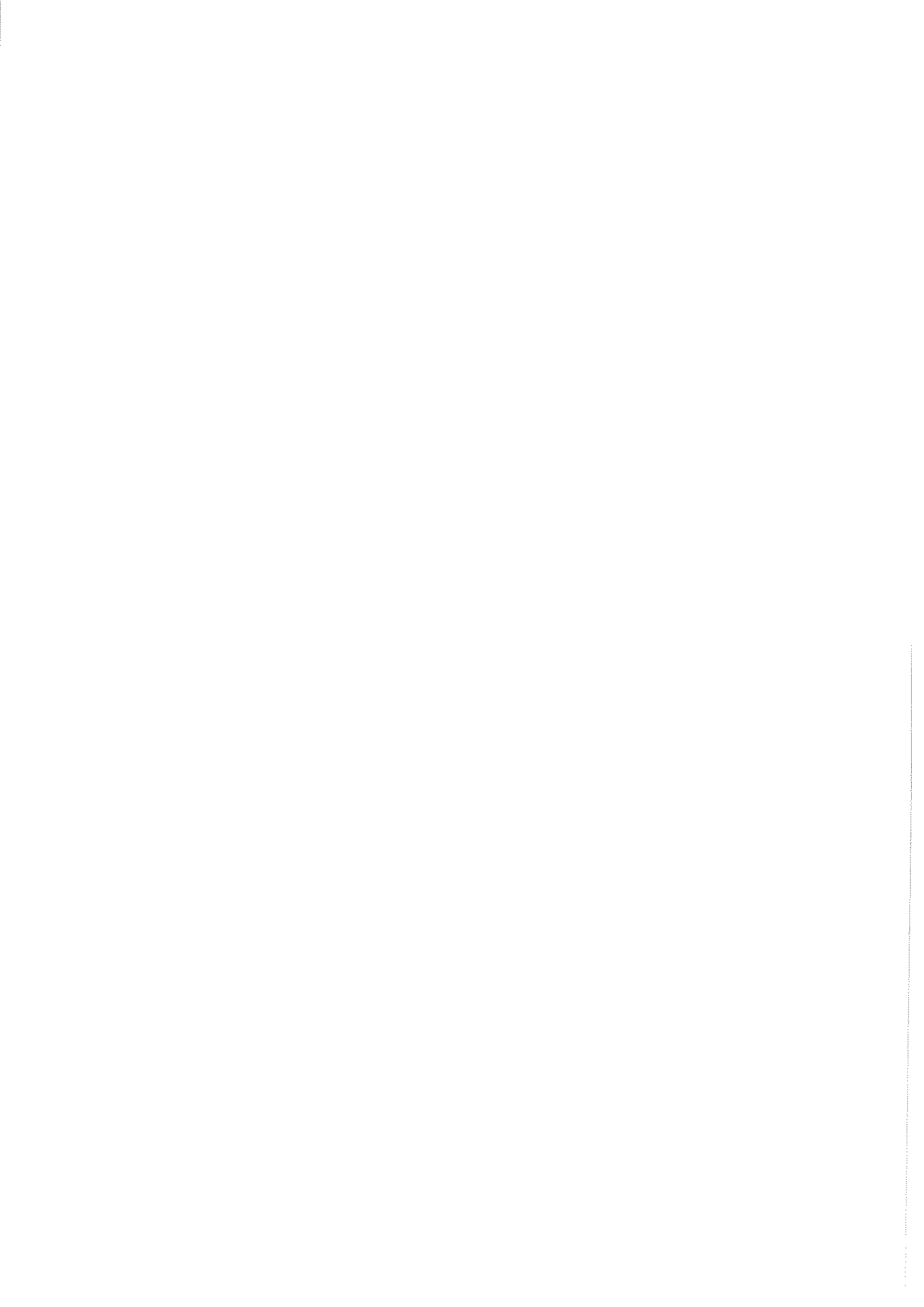
### CHAMBRE

- 3. chaussettes
- 5. livre
- 8. Tee-shirt pull
- 12. pantalon
- 16. pull
- 20. peluche
- 23. poupée
- 26. jouet

### BUREAU

- 2. crayon vert
- 7. cahier
- 10. crayon rouge
- 14. crayon bleu
- 18. trousse





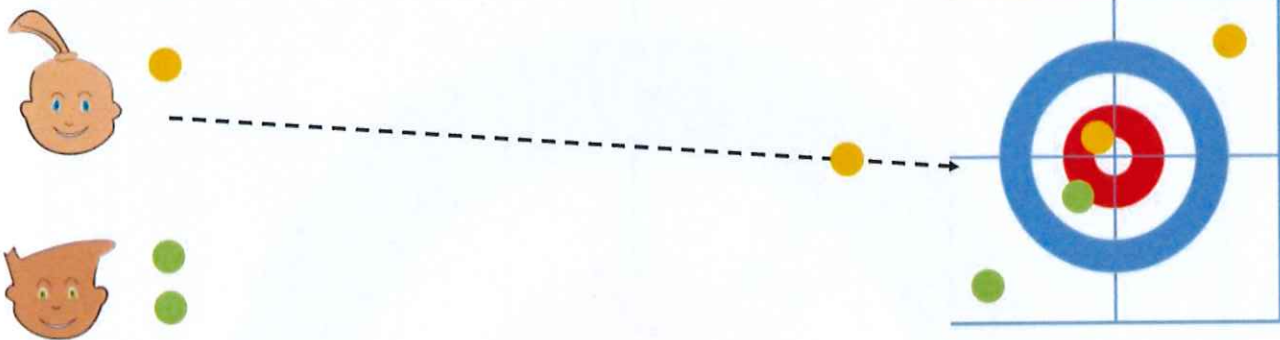
## Défi n°3 : curling

### Affrontement

#### Ce qu'il faut faire

Les 2 joueurs se placent à environ 1,50 m de la cible. Ils jouent en alternance (comme pour les jeux de boules).

**But du jeu :** je fais glisser mon jeton pour être le plus proche du centre de la cible tout en empêchant mon adversaire d'y accéder. A la fin, seuls les jetons sur la cible peuvent marquer 1 point (compter les points comme pour les jeux de boules).



**Rôles à tenir :** joueur + juge + marqueur

**Matériel :** 1 piste de curling (dessinée sur papier) placée au sol ou sur une table + 4 jetons par joueur [ANNEXE 1](#)

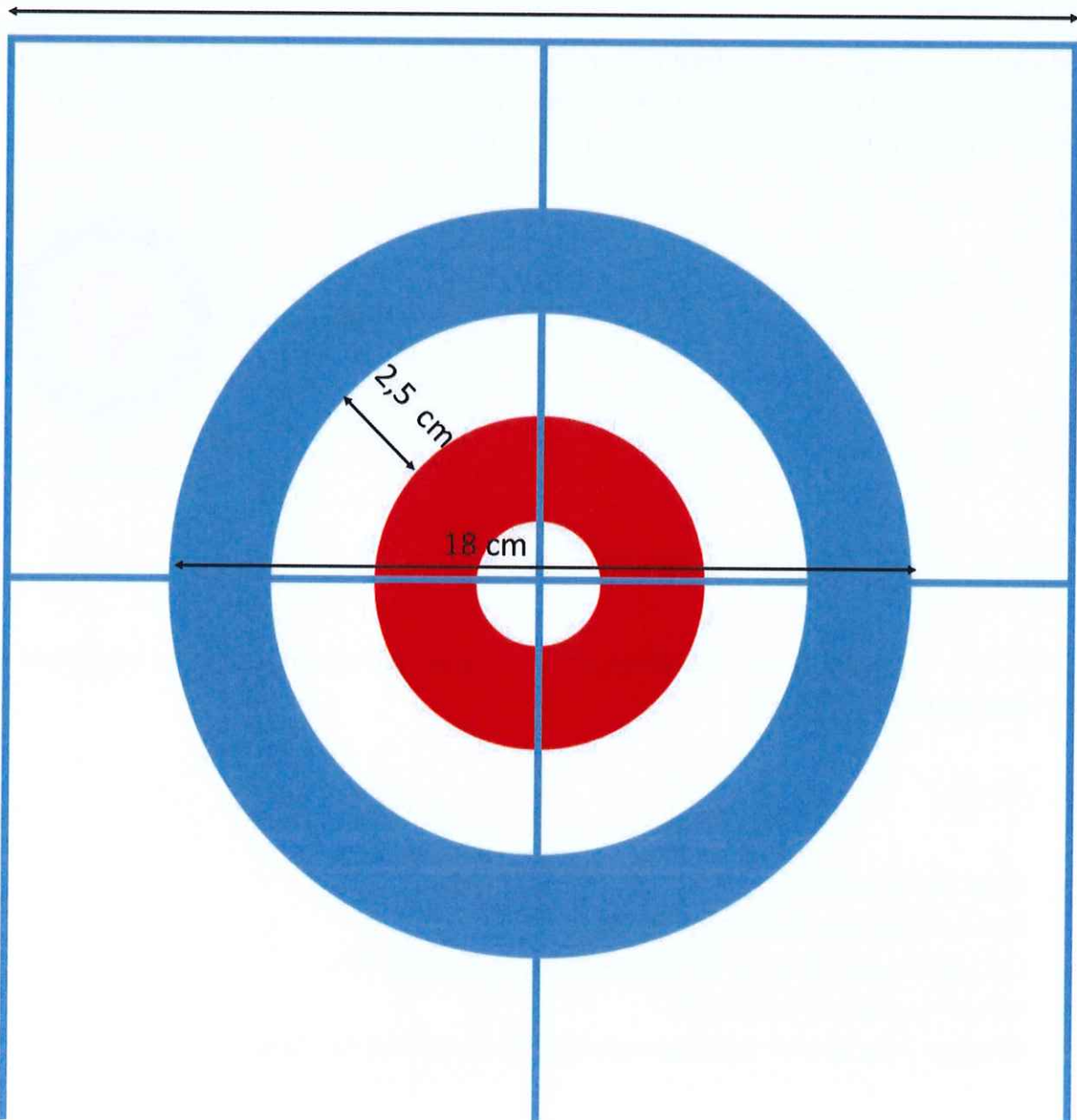
#### Variantes

- Jouer par équipes.
- Plus ou moins de jetons par joueur.
- L'équipe la plus proche du centre marque 1 seul point.
- Utiliser la main inhabituelle.
- Allonger / raccourcir la distance entre les joueurs et la cible.

## ANNEXE 1



26 cm



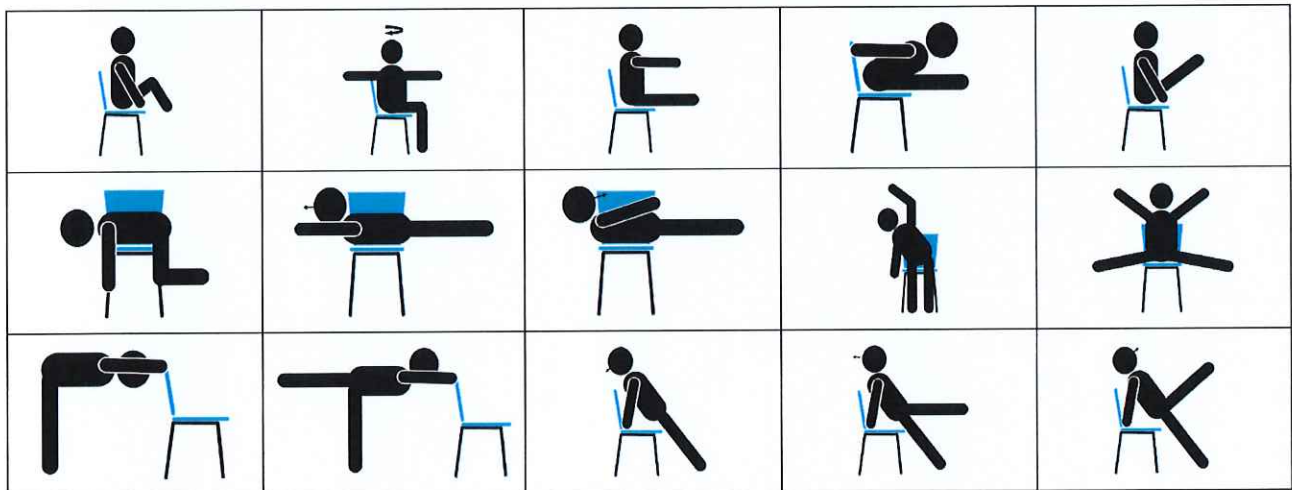


## Défi n°4 : les chaises

### Prestation artistique ou acrobatique

#### Ce qu'il faut faire

1. Je choisis une position que je tiens 3 secondes (compter 331, 332, 333).
2. Je choisis 2, 3, 4... positions à enchaîner en tenant 3 secondes à chaque fois. Entre 2 positions, je tourne 1 fois autour de la chaise.



**Rôles à tenir :** sportif + juge + maître du temps + pareur (s'il y a un risque de chute)

**Matériel :** 1 chaise

#### Variantes

- Tenir la position plus longtemps ; effectuer plus de tours de chaise ; passer sous la chaise.
- Demander à quelqu'un d'autre de choisir les positions.
- Tirer les positions au hasard.
- Inventer des positions.
- Défi à deux (**A** et **B**) : **A** réalise une position et demande à **B** de faire la reproduire.



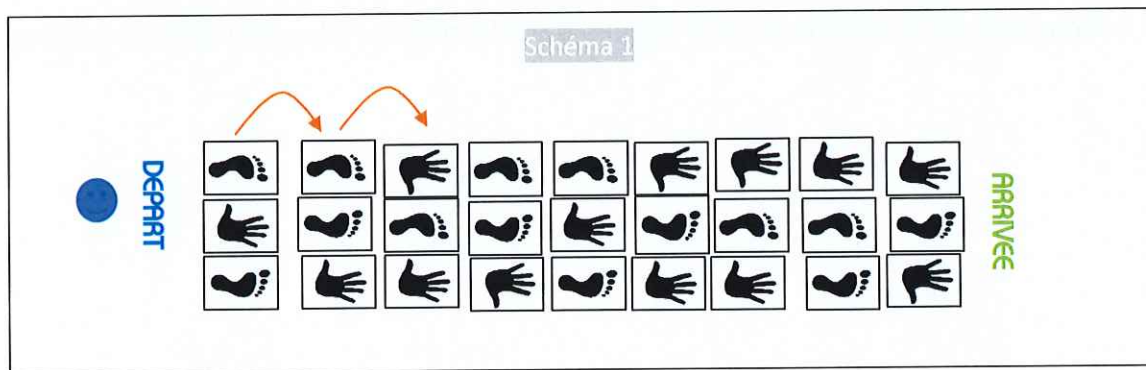
## Défi n°5 : l'échelle de coordination

### Déplacements

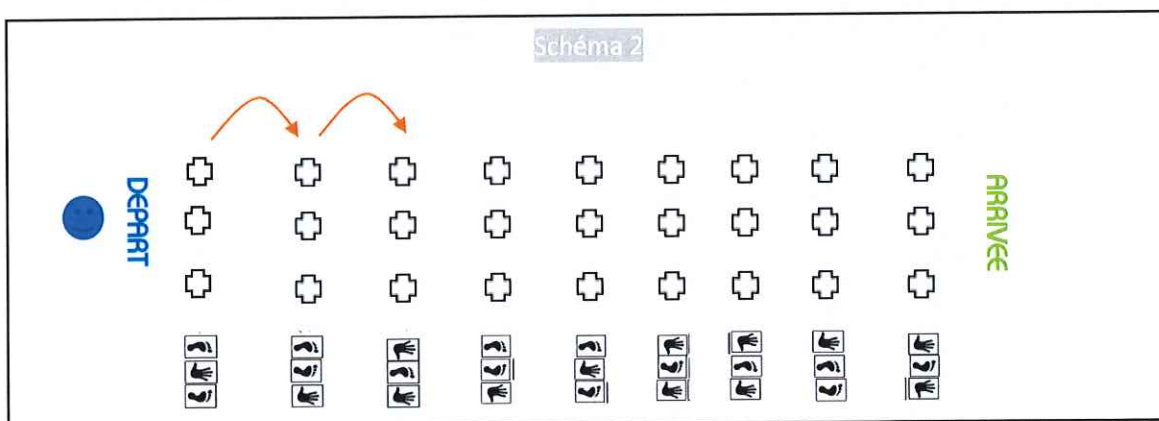
### Ce qu'il faut faire

Je réalise un enchaînement d'appuis pour progresser sur l'échelle de coordination.

**1<sup>er</sup> temps :** je découvre les appuis dessinés au sol.



**2<sup>nd</sup> temps :** je dispose des marques au sol pour matérialiser l'emplacement des appuis (une croix, un morceau de scotch...) ; le modèle en miniature est placé à côté.



**Rôles à tenir :** joueur + observateur + contrôleur + chronométrateur (si je joue en duel) + reporter (si j'ai une tablette ou un téléphone pour filmer).





# ACTIVITÉ PHYSIQUE



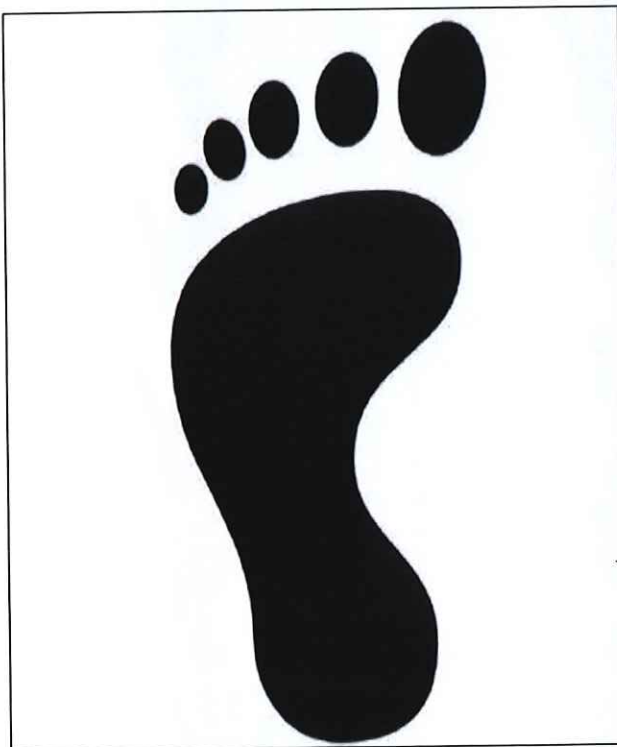
## Matériel

- des empreintes de main et de pieds grand format et petit format (dessinées directement à la craie si on est dehors, dessinées sur des feuilles et scotchées au sol ou imprimées). **ANNEXE 1** (grande taille) + **ANNEXE 2** (petite taille)
- 1 chronomètre si on s'affronte

## Variantes














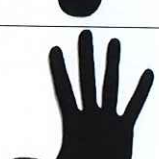



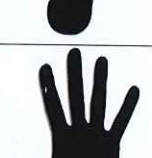









- Chronométrer le temps du parcours et se confronter à un autre joueur.
- Mémoriser un enchaînement d'appuis pour franchir le plus de lignes possibles.

## ANNEXE 1



## ANNEXE 2





## Défi n°6 : le relais marche

### Performance

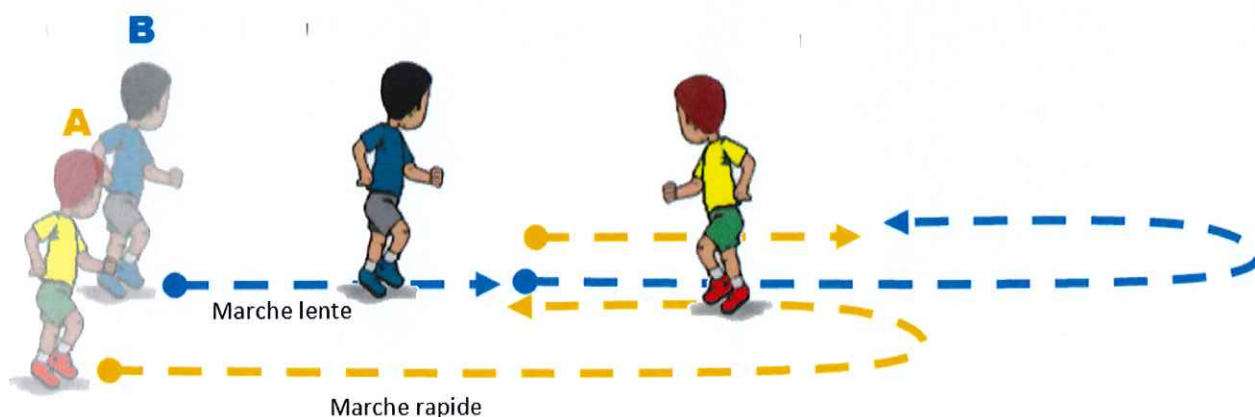
Défi à réaliser dans le cadre de l'attestation individuelle de déplacement : « Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie. »

### Ce qu'il faut faire

**A** et **B** démarrent ensemble.

1. **A** marche rapidement 50 pas puis fait demi-tour ; **B** marche normalement.
2. Quand **A** et **B** se rencontrent, **B** poursuit son chemin en marche rapide sur 50 pas et **A** se retourne pour poursuivre en marche normale.

Et ainsi de suite en faisant attention à la sécurité si on est dans une rue.



**Rôles à tenir :** marcheur

**Matériel :** aucun



## Défi n°7 : le garçon de café

### Affrontement

#### Ce qu'il faut faire

**1<sup>ère</sup> manche :** je transporte, un par un, le plus d'objets possible, dans le temps imparti (1 minute par exemple), sans les faire tomber et sans courir, d'une caisse à l'autre à l'aide du plateau en empruntant le parcours défini. Mon adversaire fait ensuite de même.

**2<sup>e</sup> manche :** recommencer en changeant la règle, au choix :

- Le gagnant joue en portant le plateau de la main inhabituelle (*Coup d'éclat*).
- Le perdant à droit à du temps en plus, décidé entre les participants (*Coup de pouce*).

Le but n'est pas la rapidité de déplacement mais de ne pas faire tomber l'objet. Seuls les objets acheminés sans chute pourront être déposés dans la caisse et comptabilisés.



**Rôles à tenir :** joueur + juge + maître du temps

**Matériel :** 1 chronomètre + 1 plateau sans rebords (en carton par exemple) + 2 caisses (1 remplie d'objets dans une pièce + 1 vide dans une autre pièce) + 30 objets transportables, non fragiles, de formes, de poids et de volumes différents.

#### Variantes

- Modifier la distance entre les 2 caisses.
- Ajouter des obstacles à franchir.
- Proposer d'autres *Coups de pouce* et *Coups d'éclat*.







# ACTIVITÉ PHYSIQUE



## Défi n°8 : le flashmob

### Prestation artistique ou acrobatique

#### Ce qu'il faut faire

1. Je tire 3 cartes et je réalise les mouvements inspirés de gestes de sportifs.
2. J'enchaîne les 3 mouvements sur fond musical.
3. Je recommence avec 4 cartes, puis 5.

**Rôles à tenir :** joueur + juge.

**Matériel :** 1 jeu de cartes « mouvement ». [ANNEXE 1](#)

#### Variantes

- Réaliser les enchaînements à 2 plusieurs.
- Enchaîner 3 mouvements et poursuivre en ajoutant une personne à chaque fois.
- Inventer d'autres cartes.
- Changer la musique.
- Choisir des enchaînements par types de sports : déplacements, artistiques, performance, affrontement.

## ANNEXE 1



BOXE



TENNIS



BASKET-BALL



BOWLING



KAYAK



ESCRIME



RUGBY



PATINAGE



AVIRON



SKI DE FOND

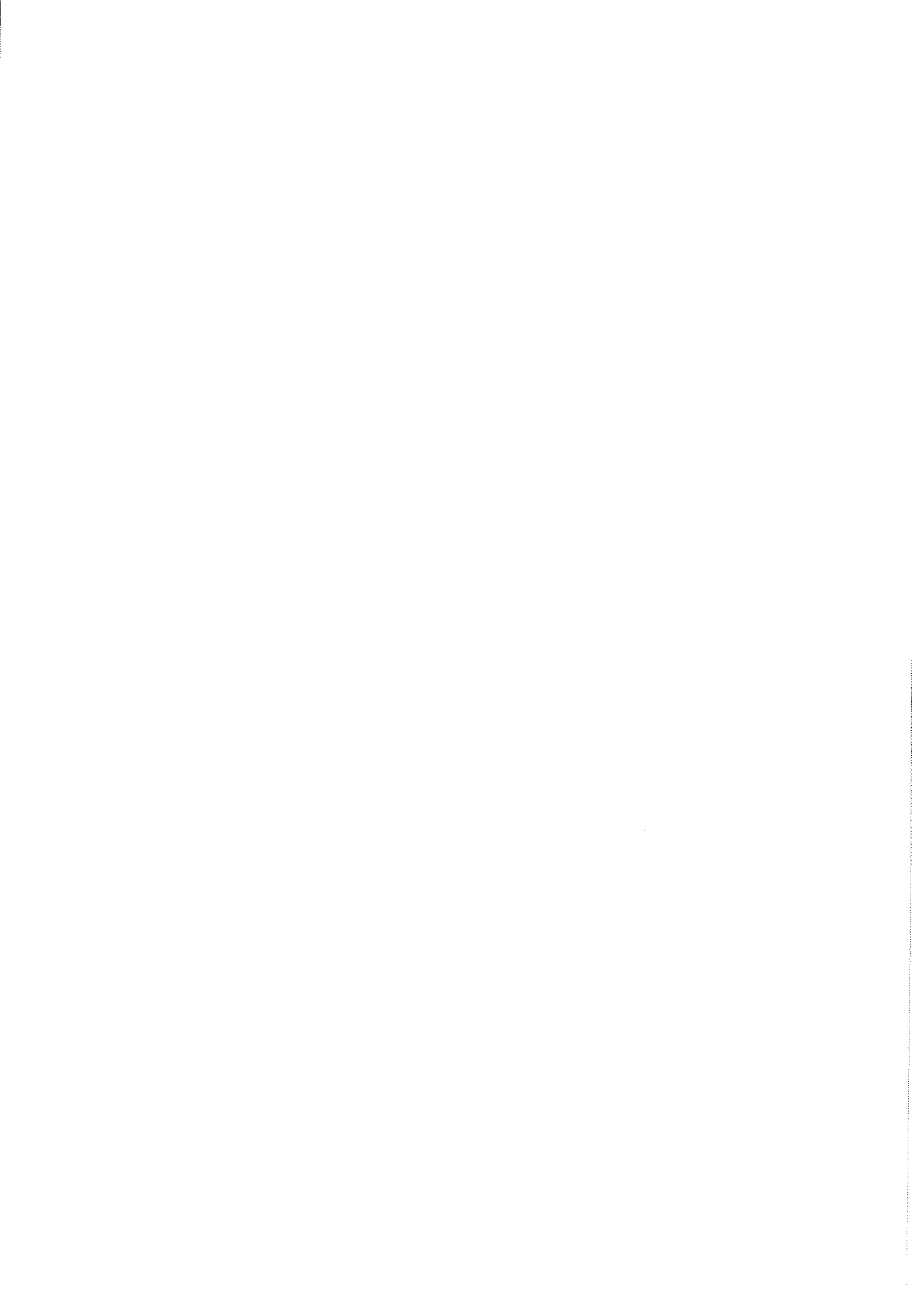


HALTÉROPHILIE



TIR À L'ARC







## Défi n°10 : Escrime pince à linge Affrontement

### Ce qu'il faut faire

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

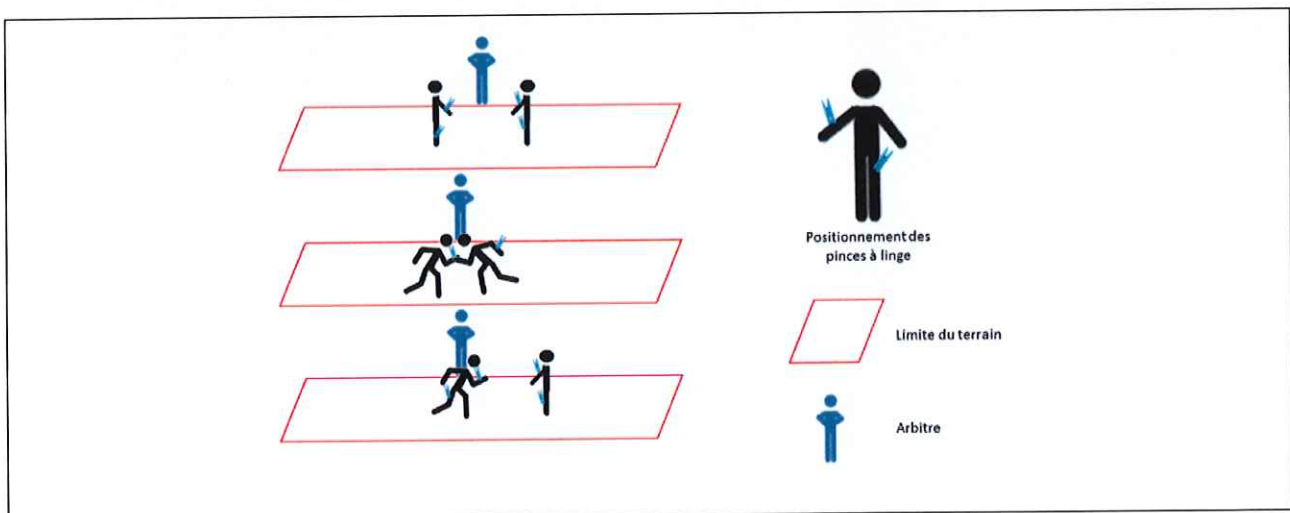
Au signal, j'essaie de prendre une pince à linge à mon adversaire qui fait la même chose.

Quand un joueur réussit, le jeu s'arrête et le joueur marque 1 point.

La pince est remise en place, chacun se replace et le jeu reprend au signal de l'arbitre.

Au bout de 2 minutes, le joueur qui a marqué le plus de points gagne de la manche.

Le premier joueur à remporter 3 manches gagne la partie.



### REGLEMENT

Un joueur marque un point s'il récupère une pince à linge de l'adversaire ou si l'adversaire sort du terrain.

Les joueurs ne peuvent pas s'attraper. Si un joueur attrape l'adversaire, il reçoit un avertissement. Au bout de 2 avertissements, l'adversaire marque un point de pénalité.

Aucun coup volontaire n'est autorisé.

Seul l'arbitre valide les points et lance l'assaut.



# ACTIVITÉ PHYSIQUE



**Rôles à tenir :** escrimeur + arbitre + juge de ligne + reporter (si je possède un appareil photo ou une tablette)

**Matériel :** 4 pinces à linge + craie ou ruban adhésif de peintre.... pour matérialiser les limites de terrain (zone d'environ 4m de long sur 1m de large)

## Variantes

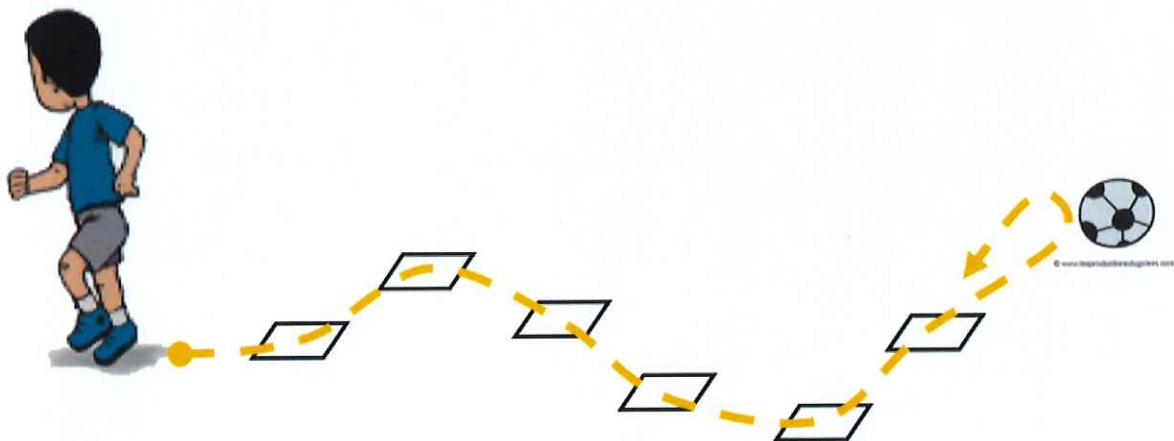
- Si on est nombreux on peut d'organiser un tournoi.
- Plus ou moins de manches gagnantes pour remporter la partie.
- Ne pas jouer en manches successives mais avec un temps défini.

## Défi n°11 : marche arrière

### Déplacements

#### Ce qu'il faut faire

J'effectue un parcours symbolisé par des marques au sol (feuilles de papier) sur lesquelles je dois poser un pied, en marche arrière, pour aller chercher un objet que je rapporte au point de départ, toujours en marche arrière.



**Rôles à tenir :** joueur + juge

**Matériel :** feuilles de papier

#### Variantes

- Ajouter des obstacles enjamber, poser le pied sur..., passer sous, monter sur, etc.
- Donner un temps contraint.
- Indiquer sur chaque feuille quel pied doit être posé (droit, gauche).





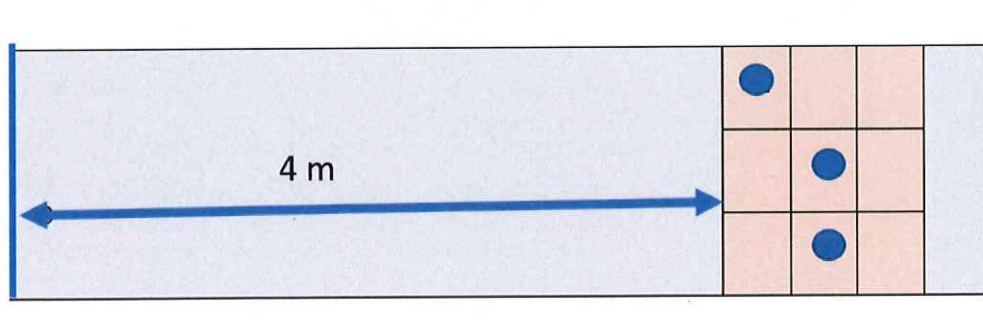
## Défi n° 14 : Morpion pétanque

Performance  
Affrontement

### Ce qu'il faut faire

*Je fabrique une boule à l'aide de 2 chaussettes enroulées ensemble et construis un damier de 9 cases (3x3). Je me place à environ 4 m du damier*

- 1- Je lance ma *boule-chaussette* pour qu'elle atteigne une case du damier. Je place alors un jeton sur cette case et reprends ma boule-chaussette. Si ma boule s'arrête entre 2 cases je choisis sur laquelle je pose mon jeton.
- 2- Je lance à nouveau ma *boule-chaussette* en direction du damier pour atteindre une nouvelle case.
- 3- Je recommence... jusqu'à obtenir 3 cases qui forment une ligne, une colonne ou une diagonale.
- 4- Je compte chaque lancer et essaie d'en réaliser le moins possible pour parvenir à aligner 3 cases.



**Rôles à tenir :** joueur + comptable du nombre de lancers

**Matériel :** 1 boule-chaussette + des jetons + 1 damier de 9 cases (3x3). Chaque case mesurera environ 30 cm de côté. Le carrelage d'une pièce peut tout à fait convenir !



# ACTIVITÉ PHYSIQUE



## Variantes

- À deux, celui qui a réalisé le moins de lancers pour aligner 3 cases remporte la partie.
- S'affronter en jouant en même temps.
  - Le premier joueur lance sa première boule-chaussette et place son pion dans la case atteinte.
  - Le second procède de la même façon en plaçant un pion d'une autre couleur dans la case atteinte.

Attention 2 règles peuvent être appliquées :

- Une case déjà occupée est imprenable.
- Celui qui atteint la case le dernier place son pion et enlève alors celui de son adversaire.

Les stratégies du jeu seront alors différentes !

## Défi n°15 : le ballon

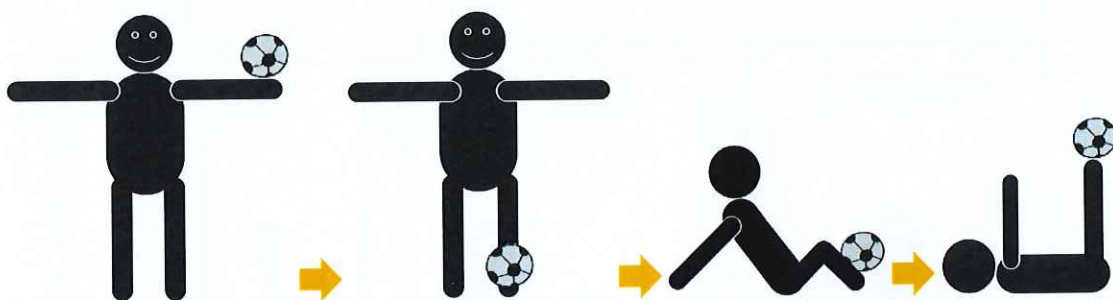
### Prestation artistique ou acrobatique

#### Ce qu'il faut faire

Je choisis 4 figures et je réalise un enchaînement sans faire tomber le ballon. ANNEXE 1

Je soigne la transition entre 2 figures.

**Rôles à tenir** : joueur + juge + journaliste (pour filmer pour photographeur).



**Matériel** : 1 ballon

#### Variantes

- Réaliser les enchaînements avec 2 ballons.
- Utiliser du mobilier : chaise, fauteuil, lit, banc, etc.
- Se déplacer.
- Prestation en parallèle à 2.
- Imaginer d'autres mouvements.
- Répéter un enchaînement de plus en plus long en ajoutant chaque fois 1 position.



## ANNEXE 1

FIGURE 1



FIGURE 2



FIGURE 3



FIGURE 4

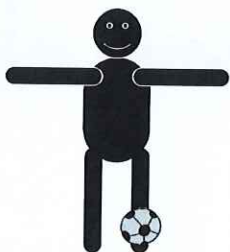


FIGURE 5



FIGURE 6



FIGURE 7



FIGURE 8



FIGURE 9

