

Le sport scolaire de l'École publique



Mon défi à la maison Équilibriste

Défi issu des fiches « Anim'Cross » de l'USEP Nationale

Matériels :

Dans la maison ou le jardin :

- Chronomètre
- Livres, sacs de grains (objets à faire tenir sur la tête sauf un chapeau)
- Bouchons pour comptabiliser le nombre de tours
- 2 sceaux, caisses ou boîtes

But : Tenir un objet sur sa tête, sans le faire tomber, pendant le parcours

Descriptif : Placer un sceau au début du parcours et le 2^{ème} sceau, à la fin du parcours. Transporter l'objet sur la tête sans le faire tomber.

Le défi :

1. Tout seul

Prendre un bouchon et réaliser le parcours sans faire tomber l'objet de sa tête.

- Si le parcours est réussi, tu gagnes le bouchon.
- Si le parcours n'est pas réussi, tu recommences depuis le début.

Tu peux complexifier le défi en le faisant à reculons.

2. A deux

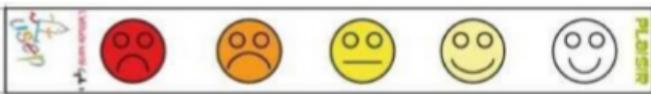
Celui qui aura le plus de bouchons dans son sceau, remporte la partie. Dans ce cas, il faut un 3^{ème} sceau pour le second joueur.

3. En famille

Créer une équipe.
Sous forme de relais, chaque joueur réalise le parcours puis passe le relais à son co-équipier.

Entoure tes réponses.

• As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



• Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

• Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Photo :

USEP 78

7-9 rue Denis Papin
78190 TRAPPES

Tél : 01 71 64 11 10

Mail : contact@usep78.org

Site internet : yvelines.comite.usep.org

FÉDÉRATION YVELINES

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire