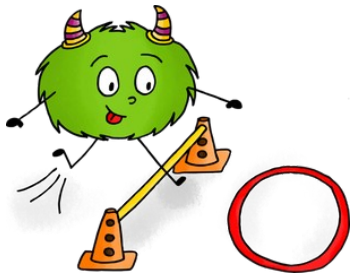


Nous te proposons de réaliser deux défis sportifs dans le weekend. Top ! C'est parti !
Et si tu n'as pas eu le temps de faire les premiers défis, tu peux encore les faire et nous envoyer les résultats !



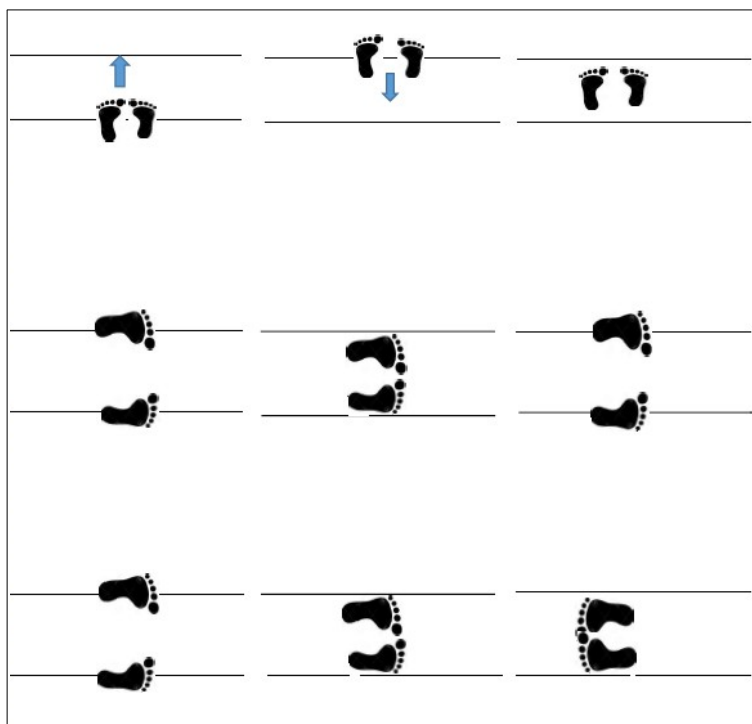
Défi sportif n°3 :

Les barres ou élastique

But : Réaliser le plus grand nombre d'enchaînements de figures possible

Matériel : craie ou élastique

Le jeu : Tu as besoin de 2 traits au sol séparés de 30 cm environ. Tu peux les dessiner si tu es dehors. Tu vas sauter sur et autour de ces traits en suivant des figures. Les voici :

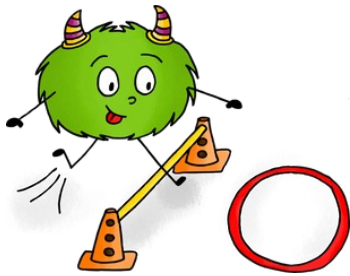


Exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=iIhdSH8ChBU>

Défi CP, CE1, CE2 : Tu dois enchaîner 4 figures différentes le plus de fois possible. Tu dois bien sûr t'entraîner.

Quand tu es prêt, tu comptes le nombre de fois où tu as enchaîné les figures sans t'arrêter.

Résultat : Tu dois nous envoyer le nombre d'enchaînements que tu as réussis sans t'arrêter.



Défi sportif n°4 :

Figures acrosports

But : Réaliser le plus grand nombre de figures en famille. Attention à la sécurité !

Matériel : tapis de sol dans l'idéal

Le jeu : Tu as besoin du dossier joint pour comprendre comment faire les figures.

Exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=U8j-fs-hIIM>

Défi CP, CE1, CE2 : Tu dois réaliser le maximum de figures en duo ou en trio.

Tu dois bien sûr t'entraîner.

Quand tu es prêt, tu comptes le nombre de figures que tu as réalisé.

Résultat : Tu dois nous envoyer le nombre de figures que tu as réussies.