

Défis sportifs pour les enfants pendant les vacances

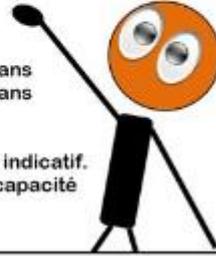
Quelques idées d'activités à faire en intérieur ou en extérieur. Tu peux remplacer la peluche par d'autres objets, bien sûr !

FAIS DU SPORT AVEC COO !

Voici la planche 1 des activités physiques à réaliser dans la journée ou pendant la semaine ! Relève les défis proposés par Coo pour garder la forme.

Niveau 1 : A partir de 4 ans
Niveau 2 : A partir de 6 ans
Niveau 3 : + de 8 ans

Ces niveaux sont à titre indicatif. Il faut adapter selon la capacité physique de l'enfant.



Musculation Bras ou Jambes

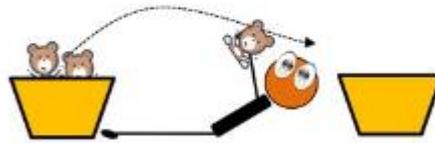
Prendre deux bouteilles d'eau ou de lait remplies. Sans bouger le corps, fléchir les avant-bras pour les rapprocher du visage.



Niv1 : 10 flexions **Niv2 :** 2 x 10 **Niv3 :** 3 x 10
 Variable : 1 bouteille - taille de la bouteille

Musculation abdos

Jeu des peluches/chaussettes à prendre dans une caisse et à mettre dans une autre caisse.



Niv1 : 10 peluches **Niv2 :** 20 **Niv3 :** 30

Musculation Bras ou Jambes

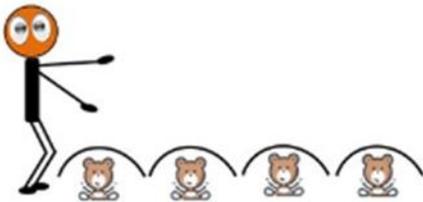
Marche en canard (accroupi) en formant un huit entre les 2 peluches/ chaussettes.



Niv1 : 1 fois **Niv2 :** 3 fois **Niv3 :** 5 fois

Sauts

Mettre des peluches/chaussettes au sol est sauter par-dessus en avant, en arrière.



Niv1 : 2 fois **Niv2 :** 5 fois **Niv3 :** 10 fois

Sauts gauche droite

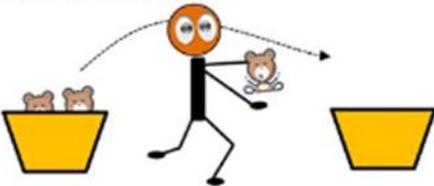
Rebondir de droite à gauche et inversement au-dessus d'une petite haie de nounours /chaussettes ou autre !



Niv1 : 10 sec **Niv2 :** 30 sec **Niv3 :** 45 sec
 Variable : Bats ton record en X secondes.

Parcours/ course

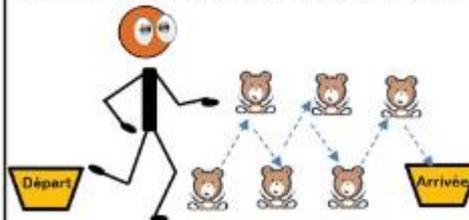
Jeu du vide panier : vider la caisse le plus rapidement possible en déposant les objets dans une autre caisse.



Niv1 : 10 objets **Niv2 :** 20 objets **Niv3 :** 30 objets
 Variable : battre son record 3 fois

Parcours/ course

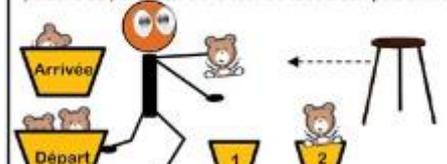
Parcours : Courir le plus vite possible en touchant toutes les peluches ou chaussettes.



Niv1 : 2 fois **Niv2 :** 4 fois **Niv3 :** 6 fois
 Variable : Utilise un chrono et bats ton record 3 fois.

Parcours/ course

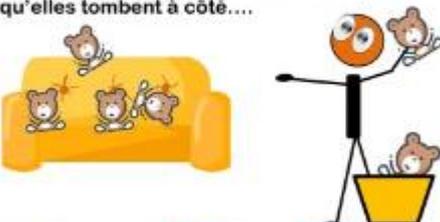
Déménage tous les objets le plus vite possible. Installe le parcours comme ci-dessous. Place une peluche dans le panier 2. C'est parti ! Prends une peluche (départ). Dépose-la dans le panier 1. Prends la peluche du panier 2. Fais le tour du tabouret... puis arrivée...



Niv1 : 10 objets **Niv2 :** 20 objets **Niv3 :** 30 objets

Lancers

Faire 4 grands pas et lancer (à bras cassé) des peluches/chaussettes sur le canapé sans qu'elles tombent à côté....



Niv1 : 10 flexions **Niv2 :** 2 x 10 **Niv3 :** 3 x 10
 Variable : jouer sur la distance pour lancer

Lancers

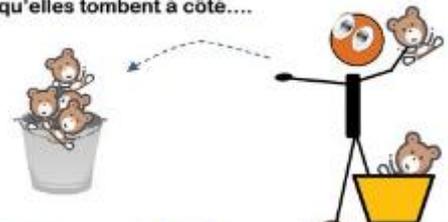
Comme à la pétanque ! Viser des peluches ou des chaussettes.



Variable : jouer sur la distance et le nombre d'objets.

Lancers

Faire 4 grands pas et lancer (à bras cassé) des peluches/chaussettes dans un seau sans qu'elles tombent à côté....



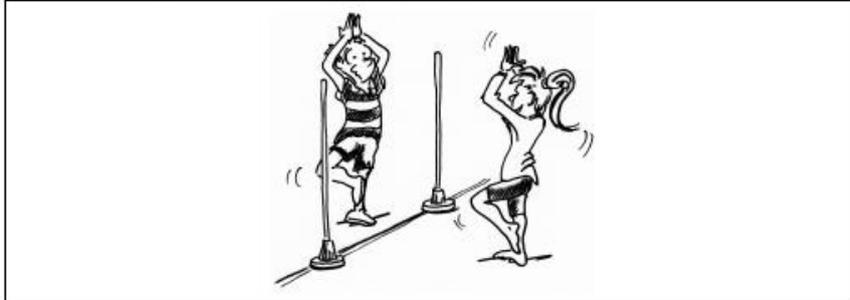
Niv1 : 10 flexions **Niv2 :** 2 x 10 **Niv3 :** 3 x 10
 Variable : jouer sur la distance pour lancer

Défi du miroir

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

1. Comme devant un miroir, je reproduis les positions de la personne en face de moi (frère, sœur, papa, maman...).
2. J'imagine des positions à faire reproduire.



Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : accessoires si besoin

Variantes

- Utiliser des accessoires : objet, chaise, etc.
- Se placer côte à côte.
- Reproduire un enchaînement de positions.

Défi de la marelle

Le carré de la lune

But :

réussir le parcours
Cycles 2 et 3: avec un palet

Matériel :

9 palets par enfant

Déroulement :

Chaque enfant saute à pieds joints dans les cases, dans l'ordre des numéros.

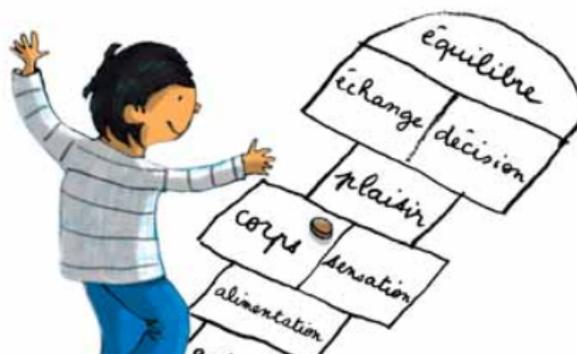
S'il réussit le parcours, il pose un jeton dans une case de son choix.

Cette case est interdite aux autres joueurs.

Le jeu s'arrête quand toutes les cases sont prises.

Le gagnant est celui qui a posé le plus de jetons dans les cases.

3	7	4
5	9	2
8	1	6
	lune	

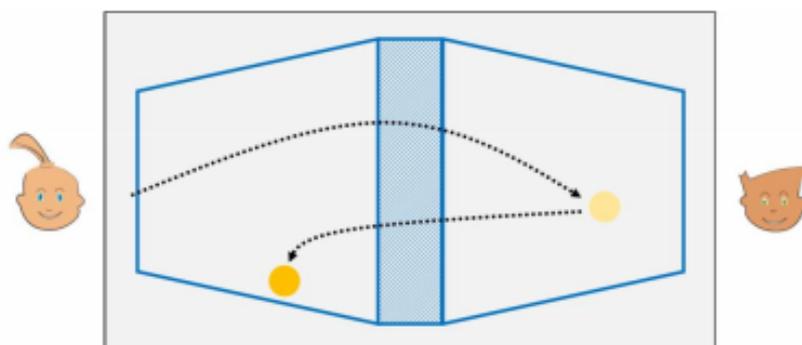


Défi du vince-pelote

Affrontement

Ce qu'il faut faire

Tracer sur une table – ou au sol – la forme ci-dessous. Si le terrain est tracé au sol, les joueurs se placent comme sur un terrain de tennis.



Je frappe la balle avec la main pour qu'elle rebondisse dans le camp de mon adversaire qui doit la renvoyer.

La balle ne doit pas rebondir dans le rectangle central ; il est hors limites.

Le joueur peut utiliser ses 2 mains.

Rôles à tenir : joueur + arbitre + secrétaire

Matériel : 1 table + 1 balle mousse légère (ou balle de ping-pong)

Variantes

- Utiliser une seule main. Utiliser la main inhabituelle.
- Agrandir la zone centrale.
- Autoriser 2 rebonds.
- Jouer sur $\frac{1}{2}$ terrain, contre un mur (battre son record de frappes).