

Le garçon de café

BUT DU DÉFI

Transporter un maximum d'objets dans le temps imparti.

REGLES

Transporte un maximum d'objets en 2 minutes à l'aide d'un plateau sans rebords (si tu n'as pas de plateau, utilise un morceau de carton).

Place les objets dans une boîte et dispose une deuxième boîte vide cette fois à 5 mètres.



Attrape un objet et pose-le sur ton plateau. Sans le faire tomber, amène l'objet dans la boîte vide. Dès que tu as déposé l'objet, reviens en courant au départ. Effectue cette action un maximum de fois en 2 minutes. A la fin compte ton nombre d'objet et inscris le résultat obtenu sur une feuille de papier pour pouvoir comparer avec les autres participants.

Utilise ta main forte (celle avec laquelle tu écris) pour porter le plateau. Utilise ta main faible pour attraper les objets.

MATÉRIEL

- Caisses (x2)
- Un plateau ou un morceau de carton
- Des dizaines d'objets ni fragiles, ni dangereux (figurines, balles, bouteille vide, livre...)

VARIABLES

- Modifie la distance entre les caisses
- Change le nombre d'objet transportable en même temps
- Utilise ta main faible pour porter le plateau
- Faire une course relais
- Ajoute des obstacles sur le chemin (chaise à enjamber, slalom)
- Change ta façon de revenir au départ (cloche pied, pied joint, 4 pattes...)
- Ramène TOUS les objets et chronomètre-toi

POINTS

Chaque objet amené à bon port vaut 1 point. Vous pouvez établir un barème personnel en fonction des objets transportés (taille, poids, stabilité...).

N'oubliez pas : l'activité physique, c'est au moins 1h par jour pour les enfants : on fait le défi, et surtout, on n'oublie pas d'aller se promener !