

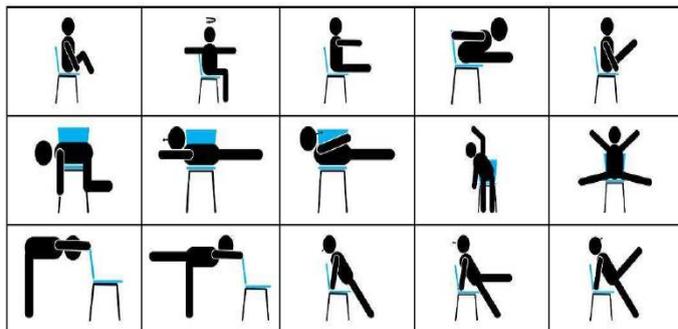
La chaise acrobatique

BUT DU DÉFI

Réaliser des figures acrobatiques à l'aide d'une chaise.

REGLES

Numérote les figures sur des morceaux de papier que tu mets dans un chapeau.



Tire au sort un papier, puis réalise la figure demandée. Tiens la position pendant 3 secondes (compte 331, 332, 333).

Entre chaque position, réalise une des actions suivantes : passer sous la chaise, sauter par-dessus la chaise, faire X tours autour de la chaise...

MATÉRIEL

- Une chaise
- Nombres écrits sur des papiers à piocher dans des petits sacs

VARIABLES

- Tenir la position plus longtemps ou le plus longtemps possible
- Inventer des positions
- Enchaîner les positions
- Réaliser un maximum de positions en 1min, 2min...
- Faire reproduire une position à quelqu'un
- Faire de la corde à sauter entre les positions, du gainage, des pompes...

POINTS

Chaque position correctement réalisée vaut 1 point. Les points s'additionnent en fonction du nombre de positions réalisées.

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 !