

# IL EST TEMPS DE FAIRE UNE PAUSE!!!

Oui toi qui est confiné seul ou avec des frères et soeurs!!

Pour que tu restes en forme et de bonne humeur, tu dois prendre une pause!

Quelle pause me demanderas tu?? Pause de français, de maths et autres matières mais surtout pause d'écran!!

C'est pour ça qu'on te propose de relever les défis suivants qui sont amusants, parfois sportifs

1.

Avant de commencer un défi, tu dois prévenir un adulte.

2.

Tu dois également avoir une tenue adaptée!!  
Le 2ème défi t'aidera à la choisir.

3.

Essaye de réaliser au moins 3 défis par jour et note tes résultats pour voir tes progrès!

4.

Pour plus de fun, mets au défi ta famille ou tes amis en partageant tes résultats avec eux.



# RELÈVE LE DÉFI

N° 01

Date : .....

Enfiler et enlever complètement un t-shirt le plus de fois possible en une minute		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5 fois	10 fois	15 fois

Utilisez de préférence un vieux t-shirt ample qui ne risque rien au niveau des coutures... (Le temps gagné dans les vestiaires sera non négligeable)

### ASTUCE!!

Mettez sous votre T-shirt un débardeur ou une brassière pour être plus à l'aise!




OBJECTIF 5



OBJECTIF 30



OBJECTIF Équilibre



OBJECTIF 5 | Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30 | Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre | Prendre au moins une pause par jour

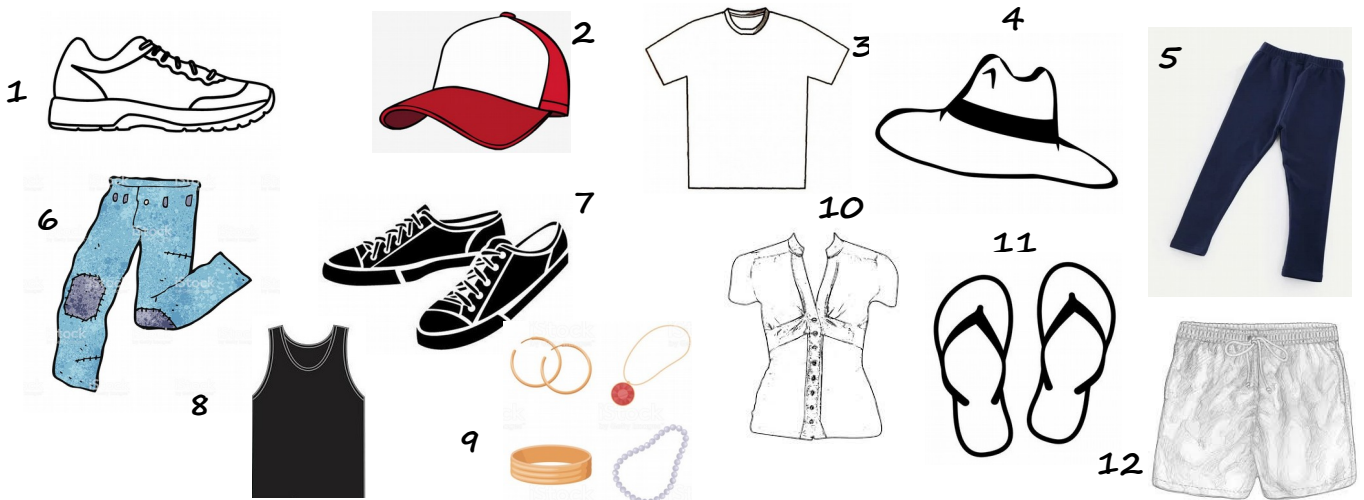


# RELÈVE LE DÉFI

N° 02

Date : .....

Classe toutes les images ci dessous dans le tableau en fonction qu'elles soient ou non adaptées pour faire de l'EPS (attention aux pièges!!)



Numéros des tenues adaptées pour les cours d'EPS	Numéros des tenues non adaptées pour les cours d'EPS

OBJECTIF 5

OBJECTIF 30

OBJECTIF Équilibre

OBJECTIF 5 | Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

OBJECTIF 30 | Bouger au moins 30 minutes par jour

OBJECTIF Équilibre | Prendre au moins une pause par jour



# RELÈVE LE DÉFI

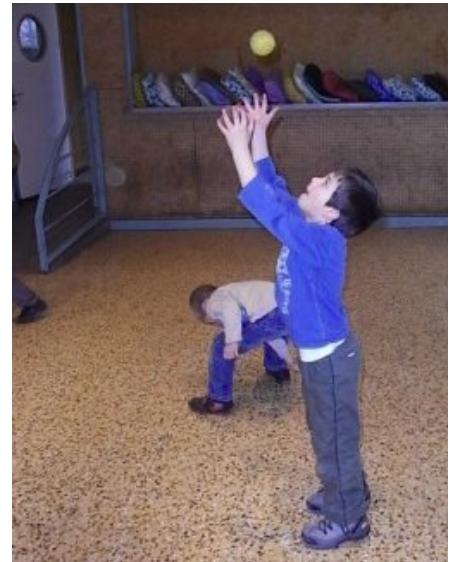
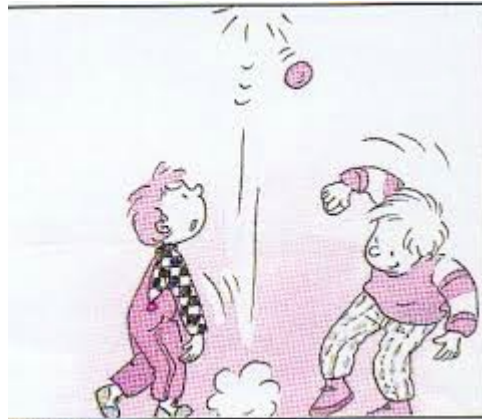
N ° 03

Date : .....

## Lancers consécutifs au plafond rattrapés

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5	15	30

Si vous n'avez pas de balles de tennis à disposition, l'utilisation d'une paire de chaussette en boule est recevable. Si la balle tombe au sol, le compteur tombe à zéro.




OBJECTIF 5



OBJECTIF 30



OBJECTIF Équilibre



OBJECTIF 5 | Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30 | Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre | Prendre au moins une pause par jour



# RELÈVE LE DÉFI

N° 04

Date : .....

## Temps mis pour effectuer 30 tours de la taille avec une balle

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
+ de 50 secondes	Entre 30 et 50 secondes	- de 30 secondes

*Si vous n'avez pas de balles de tennis à disposition, l'utilisation d'une paire de chaussette en boule est recevable. Une balle lestée comme sur l'image facilite le défi mais risque de causer plus de dégâts en cas de perte de balle...*




**OBJECTIF 5**



**OBJECTIF 30**



**OBJECTIF Équilibre**



**OBJECTIF 5** | Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



**OBJECTIF 30** | Bouger au moins 30 minutes par jour



**OBJECTIF Équilibre** | Prendre au moins une pause par jour



# RELÈVE LE DÉFI

N° 05

Date : .....

## Équilibre sur une seule jambe immobile avec les YEUX OUVERTS

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
15 secondes	30 secondes	+ de 40 secondes

## Équilibre sur une seule jambe immobile avec les YEUX FERMÉS

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
10 secondes	20 secondes	+ de 30 secondes

*N'oubliez pas de changer de pied!!*



*Ce défi est plus sympa à faire à 2!!  
Tu peux imposer la position de ton adversaire et assurer sa sécurité quand il a les yeux fermés*



**OBJECTIF 5**



**OBJECTIF 30**



**OBJECTIF Équilibre**



**OBJECTIF 5** | Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



**OBJECTIF 30** | Bouger au moins 30 minutes par jour



**OBJECTIF Équilibre** | Prendre au moins une pause par jour



# RELÈVE LE DÉFI

N ° 06

Date : .....

Chamboule tout en 3 lancers		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 mètre	2 mètres	3 mètres

- Materiel requis :
- 10 gobelets en plastique ou en carton que je peux décorer!
  - 1 paire de chaussettes en boule
  - 1 table ou un support plat et stable



**Attention!!**  
 Je pense à éloigner  
 tout ce qui se casse!  
 Je me concentre et fais  
 bien attention à  
 bien viser!

**OBJECTIF 5**

**OBJECTIF 30**

**OBJECTIF Équilibre**

**OBJECTIF 5** | Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

**OBJECTIF 30** | Bouger au moins 30 minutes par jour

**OBJECTIF Équilibre** | Prendre au moins une pause par jour



# RELÈVE LE DÉFI

N° 07

Date : .....

<b>Réaliser le maximum de jongles au pied avec une paire de chaussettes en boule, en 1 minute !</b>		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
30	Entre 40 et 60	+ de 60

Si la boule tombe au sol, tu ne repars pas de zéro, tu reprends où tu en étais!



**Attention!!!**  
Ne faites pas ce défi près d'un escalier ou de meubles!



**OBJECTIF 5**



**OBJECTIF 30**



**OBJECTIF Équilibre**



**OBJECTIF 5** | Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



**OBJECTIF 30** | Bouger au moins 30 minutes par jour



**OBJECTIF Équilibre** | Prendre au moins une pause par jour





# RELÈVE LE DÉFI

N° 08

Date : .....

Réaliser des jongles à la main en passant sous la jambe opposée avec une paire de chaussettes.		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
30 ou moins en une minute	Entre 40 et 60	+ de 60

Vidéo démonstrative : <https://www.youtube.com/watch?v=txwhrF9XAC0>



Défi  
incroyable :  
ne jamais  
faire tomber  
la boule



OBJECTIF 5



OBJECTIF 30



OBJECTIF Équilibre



OBJECTIF 5 | Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30 | Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre | Prendre au moins une pause par jour



# RELÈVE LE DÉFI

N° 09

Date : .....

Vide ou remplis une caisse contenant une vingtaine d'objets (balles, chaussettes, doudous ...) avec tes pieds.

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Une minute et plus	Entre 40 et 60 secondes	Moins de 20 secondes

Tu peux ensuite réaliser le même défi avec tes coudes!



Pour plus de fun, propose un concours à quelqu'un de ta famille (frère, sœur, papa ou maman). Tu peux aussi inventer de nouvelles règles comme l'obligation d'utiliser une main et un pied, ou encore déplacer la caisse (derrière soi, ou en hauteur...)  
A toi de jouer!!



OBJECTIF 5



OBJECTIF 30



OBJECTIF Équilibre



OBJECTIF 5 | Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF 30 | Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF Équilibre | Prendre au moins une pause par jour



# RELÈVE LE DÉFI

N° 10

Date : .....

Scotche des gobelets au bout de la table et essaie de faire rouler des balles pour qu'elles rentrent dans les gobelets

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Une balle dans un gobelet	Entre 2 et 3	Toutes les balles



Tu peux varier la distance en scotchant les gobelets soit sur la largeur soit sur la longueur de la table

Tu peux aussi changer de mains! Ou encore coller la table à un mur et faire rentrer les balles avec un "rebond"



**OBJECTIF**  
**5** Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



**OBJECTIF**  
**30** Bouger au moins 30 minutes par jour



**OBJECTIF**  
**Équilibre** Prendre au moins une pause par jour