



🏀 IDÉES DE DÉFIS

Âge: dès 3 ans

Durée: 30 min

Matériel:

- des gobelets
- des ballons de baudruche

AVEC DES GOBELETS

Chacun son gobelet, et c'est parti pour les défis!

Le gobelet sur la tête

Parcourir une distance donnée avec un gobelet retourné sur la tête, sans le faire tomber, sur le dos de la main

Retourner le gobelet et le rattraper

Départ avec gobelet retourné sur le dos de la main. Sans utiliser l'autre main, l'enfant doit donner une impulsion verticale au gobelet et parvenir à le rattraper dans la paume de sa main.

!?! Variante: on rajoute de l'eau pour plus du fun !



AVEC UN BALLON DE BAUDRUCHE

Chaque enfant avec son ballon doit réaliser les défis donnés sans jamais tenir le ballon entre ses mains.

- Pendant X minutes, ne pas faire tomber le ballon au sol.
- **La course** Aller le plus vite possible d'un point A à B sans que le ballon ne touche le sol.
 - en utilisant tout son corps
 - en utilisant que les membres inférieurs du corps (jambes, pieds)
 - en n'utilisant que le tronc (ventre, poitrine, dos)
 - en n'utilisant que la tête
 - en soufflant uniquement

