

JEU DES DEFIS

VOUS DEVEZ VOUS MUNIR DE :

1. Un jeu de cartes, d'un seau ou d'une casserole ou encore d'un saladier en plastique pour le défi LANCER DE CARTES
2. De 3 balles ou petites peluches ou paquets de mouchoirs ainsi que de 6 Rouleaux de papier toilette pour le défi BOWLING (faire rouler) et CHAMBOULE TOUT (Lancer à bras cassé).
3. D'1 feuille sur laquelle vous dessinerez une cible ainsi que de 6 pièces ou jetons ou objets plats à faire glisser au sol pour approcher le plus possible le point au centre de votre cible pour le défi CURLING.
4. Des boules de papier ou balles ainsi que d'un seau ou casserole pour le défi BASKET-BALL
5. Une balle en mousse, un coussin ou une grosse peluche pour le défi FOOTBALL : attention vous ne pourrez faire ce défi que s'il n'y a pas de décoration, ni lustre qui pourrait tomber et casser si c'est réalisé à l'intérieur. Un couloir serait idéal !!!
6. Une corde à sauter
7. Des jetons pour avancer sur le jeu et 1 pièce
8. Suffisamment d'espace pour pouvoir réaliser les défis en toute sécurité !!!

ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE OBLIGATOIRE

Pause de 45 secondes entre chaque exercices

1. Trotter sur place pendant 1 minute
2. Montées de genoux pendant 20 secondes
3. Talons fesse pendant 20 secondes
4. Réaliser 10 sauts pieds joints sur place
5. Réaliser 10 sauts sur 1 pied, puis 10 sur l'autre
6. Piétiner le plus vite possible sur place pendant 20 secondes
7. Etirements

LE JEU

- Les joueurs doivent s'affronter dans la première épreuve et faire un maximum de montées de genoux en 30 secondes.
- Puis le gagnant tire à **pile ou face** pour savoir quelle sera son épreuve suivante :
 - . FACE : j'avance en montant à vous de choisir une case
 - . PILE : J'avance sur une case plus basse que celle sur laquelle je me trouve
(Si vous ne pouvez pas monter parce que vous êtes déjà tout en haut et que vous faites Face alors placez-vous sur la case qui se trouve juste à côté à droite de la vôtre, idem si vous êtes tout en bas et que vous faites Pile)
- Lorsqu'un joueur réussit un défi il marque **1 point**, s'il remporte un duel, il marque **2 points** !
- Attention, le jeu se termine lorsque l'un des joueurs atteint un drapeau d'arrivée. Ceci lui rapporte **1 point** supplémentaire. Ensuite faites le total des points de chaque joueur.

LE JOUEUR QUI A LE PLUS DE POINTS GAGNE LE JEU

LES DEFIS

➤ DEFIS INDIVIDUELS : CASES VERTES (1 point si défi réalisé)

- . Réussir un gainage ou tenir en équilibre pendant 30 secondes pour Niveau 1
- . Exercices de renforcement musculaires : réaliser le plus grand nombre de mouvements en 30 secondes
- . LANCERS DE CARTES : mettre au moins 10 cartes dans le seau en 30 secondes (seau placé à 2m de vous)
- . CHAMBOULE TOUT ou BOWLING : vous avez 30 secondes pour faire tomber les 6 objets (placez vous à 3m des objets)
- . BASKET-BALL : Réussir 10 paniers en 30 secondes (placez vous à 3 m du panier qui doit être placé sur un meuble en hauteur)
- . JONGLAGE : réaliser au moins 10 jonglages (sans arrêt) à 2 objets dans 1 main en 30 secondes, 10 également pour le jonglage 2 mains en cascade

➤ DEFIS COLLECTIFS : CASES ROUGES (tout le monde fait le défi et le gagnant obtient 2 points)

- . Gainage et équilibre : tenir plus longtemps que les autres participants
- . CHAMBOULE TOUT ou BOWLING : Faire tomber les objets avec le moins d'essais possibles
- . CURLING : Celui qui fait glisser le palet le plus près possible du centre de la cible gagne
- . FOOTBALL : Marquer le plus de buts possibles sur 3 essais
- . BASKET-BALL : Marquer plus de paniers que mes adversaires en 3 essais
- . Objet sur la tête : Tenir plus longtemps que les autres

Possibilité de mettre un handicap s'il existe une trop grosse différence entre les joueurs