

MULTISPORT

FICHE n°5





Toutes les situations proposées ci-dessous / peuvent être réalisées entre enfants, en famille, ou entre adultes !!!!

DEFI n°1: CHEVAL A 2 PATTES

Objectif: Créer son cheval et réaliser un parcours d'obstacles

Retrouvez ici la présentation en vidéo

VIDEO CHEVAL A 2 PATTES

DEFI n° 2: BOWLING

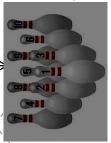
Objectif: Faire tomber le plus de bouteilles d'eau possible

Matériel: 1 ballon, 10 bouteilles d'éau (remplies)

Mise en place : Positionnez-vous face aux 10 bouteilles (positionnées comme ci-dessous).

Peut se faire avec 6 bouteilles, il-suffit d'enlever la ligne de 4 bouteilles au fond





<u>Consignes</u>: Envoyer le ballon à la main (ou au pied) pour faire tomber le plus de bouteilles. L'autre joueur remet les bouteilles puis on inverse les rôles.

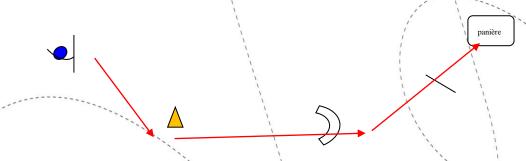
Possibilité de faire sous forme chronomêtrée, exemple faire tomber le maximum de bouteilles en 2 minutes! Au bout de 2 minutes on inverse les rôles!

DEFI n° 3: FOOT GOLF

Objectif: Réaliser le parcours de golf avec le moins de coups possible. 1 frappe de balle = 1 coup

Matériel: 1 ballon, 1 panière à linge, autres obstacles divers (chaise, poubelle, plot...)

Mise en place : Balle au pied, franchir les étapes une à une



Consignes: Réaliser le parcours en frappant le ballon au pied à chaque fois à l'endroit où il s'arrête.

Exemple: Balle au pied faire le tour du plot, passer sous la chaise, passer au-dessus de la barre et dans la panière pour finir. Le tout avec le moins de coups possible!

La panière peut être inclinée vers le sol.

Possibilité de faire le parcours plus difficile, avec poubelles et panières intermédiaires.

Ou sous forme chronométrée, réaliser le parcours le plus rapidement possible, sans compter le nombre de coups.

DEFI n° 4: LE JEU DE L OIE

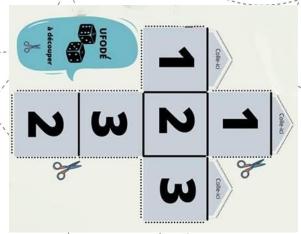
Objectif: Etre le premier à arriver sur la case « fin »

Matériel: imprimer le plan en pièce jointe/+ 1 dé (possibilité d'imprimer le dé ci-dessous)

Consignes: Lancez le dé, et jouez!

Attention! Pour gagner, il faut arriver PILE sur la case "Arrivée"!

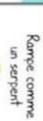
Source UFOLEP Pas de Calais



Rémarque: vous pouvez vous aussi inventer votre jeu de l'oie : déterminer de nouveaux défis pour chaque case !!!!

Petit Parcours Pour Garder La Porme







Marche 15 secondes comme un éléphant





Fais 10 souts





Cours le + vite possible



Recule de 3 cases







Recule de 3 cases

Porte 2 bouteilles deau

Lance un objet 5 fois

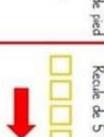
Donne 10 coups de

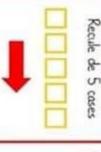
Marche a 4 pattes

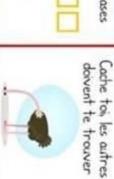
pendant 30 sec

Donne 10 coups de pied

Rejoue









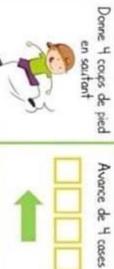




















Soute 10 fois a





LCDL







Tourne 5 fois sur

g.

10 souts de

