



Descriptif :

Tu te places au centre de la croix.

Première série à pieds joints

Seconde série à cloche pied droit

Troisième série à cloche pied gauche

Le défi :

Seul, réussir l'enchaînement le plus rapidement possible en formant le mot S.P.O.R.T

A deux, réussir l'enchaînement plus rapidement que l'adversaire défié

En équipe, être la première équipe à terminer

Matériel :

Chronomètre

2 croix tracées au sol à la craie

But :

Terminer le défi plus rapidement que l'autre

Teste ce défi proposé par une autre classe puis dis ce que tu ressens. Entoure tes réponses.

• As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



• Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

• Quel effort as-tu fourni?

c'est facile

ça commence à être dur

c'est dur

c'est très difficile

Ton défi en image :

