

## Pour une pratique physique familiale

### Le jeu des défis



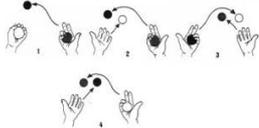
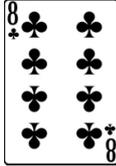
Matériel : Un jeu de cartes  
Beaucoup d'imagination !

Désigner un meneur de jeu qui inscrit sur une feuille 4 défis physiques à réaliser.  
(1 par bois des cartes)

Puis il met le paquet de carte devant lui et retourne une carte.

Suivant la carte retournée, tous les participants réalise le défi.

EX

Bois des cartes	Exercices
 PIQUE	Trotter sur place pendant 10'' 
 CŒUR	5 Jonglages avec 2 balles ( 2 pommes..) 
 TRÈFLE	Enchaîner 3 sauts en extension 
 CARREAU	Tenir sur 1 pied pendant 10'' 
 JOKER A glisser au milieu du paquet	Boire un verre d'eau 

A chaque partie, changer de meneur de jeu donc de défis.

Adapter les exercices en fonction de l'âge des joueurs. Il est possible de diminuer le nombre de cartes au départ et ne prévoyez pas d'exercices difficiles, il va falloir les répéter.

Le jeu peut se faire avec un dé ; il faut alors prévoir 6 exercices. Amusez-vous bien !