

# Vacances de Printemps

Les idées de l'ALSH de Milhaud

## Fiche d'activité JEU du Défi sport

A partir de 3/4 ans

Temps de réalisation : 30 min à renouveler

### Objectifs pédagogiques :

- Pratiquer une activité physique
- Inventez des consignes et des actions
- Apprendre et créer de nouveaux mouvements

### Matériel nécessaire :

- 3 feuilles blanches ou de couleurs différentes
- 1 feutre

### Objectifs de l'activité :

Créer un jeu de défi où les gages seront des actions sportives !

### Déroulement :

Prenez les 3 feuilles que vous allez découper en 6 ou 8 morceaux pour faire 3 paquets 1 Action, 1 Temps et 1 Action supplémentaire qui serviront de pioche. Sur chacun des morceaux inscrivez : 6 ou 8 cartes actions : Sauter, Marcher, Faire des pas de fourmis, Tourner, Ramper, Faire des flexions...

6 ou 8 cartes temps : pendant 10 secondes, jusqu'au bout de la pièce, pendant 20 secondes, pendant 1 minute, faire le tour de la table, pendant le temps d'une chanson...

6 ou 8 cartes actions supplémentaires : en levant les bras, à quatre pattes, en imitant jouant de la guitare, en se croyant dans l'eau, comme si on était léger, avec une main dans le dos, en se déplaçant à reculons...

Une fois les 3 paquets en place, faites piocher une carte de chaque paquet et réaliser le défi. On peut le faire en musique.

### Variantes ou pour aller plus loin :

Vous pouvez varier les épreuves sportives selon l'âge des enfants. Inventez les actions avec eux ! Pour les plus grands, vous pouvez créer plusieurs variantes et thématiques d'actions : activités rigolotes, questions culturelles, calculs....