

CALENDRIER DES PETITS DÉFIS

23 mars

Flamant rose

Quand tu te brosses les dents, tiens-toi toujours sur une seule jambe. N'oublie pas de changer régulièrement de jambe!

Si tu y arrives facilement, tu peux essayer de faire la même chose... sur la pointe des pieds!

24 mars

Chef d'orchestre



Dessine un cercle devant ton torse avec une main tout en essayant de décrire un 8 avec l'autre. Change de main. Variante : dessine un cercle en l'air avec un pied et une main.

25 mars

Loup avec tes parents ou frères et sœurs dehors devant la maison.

Un loup essaie d'attraper un membre de la famille. Dès qu'il en touche un, l'autre devient le loup.

Variations : * perché (=banc, gros caillou, les éléments qui sont devant chez toi et qui te permettent de ne pas toucher le sol).

* couleur (=le loup annonce la couleur qu'il faut toucher pour ne pas être pris)

26 mars

Coquille d'escargot à faire à plusieurs à l'extérieur



Dessine une coquille d'escargot à la craie (ou avec une corde, grosse ficelle ou autre) devant chez toi et divise-la en cases.

Place-toi à l'entrée de la coquille et essaye de rejoindre l'intérieur en sautant sur une jambe. Attention: on ne peut sauter que sur les cases dessinées! Pour sortir de la coquille, changez de jambe. Celui qui a réussi à effectuer le parcours sans faute a le droit d'occuper une chambre dans la coquille et d'inscrire son nom sur une des cases.

Lorsqu'une case porte un nom, seul le propriétaire peut atterrir dessus sur un pied ou à pieds joints.

Pour que le parcours ne soit pas trop difficile, on évitera de placer plus de deux chambres l'une à la suite de l'autre. Celui qui commet une erreur est éliminé. Le vainqueur est celui qui a le plus de chambres à la fin de la partie.

27 mars

Pies voleuses

A faire avec papa ou maman ou quelqu'un d'autre. Tous prennent 3 à 4 pincettes qu'ils accrochent à leur pull-over (si pas de pince-à-linge, essaye avec du papier collant, scotch de carrossier, au bout duquel vous avez mis un morceau de laine ou fil ou rien). Vous essayez de voler le maximum de pincettes aux autres pour les fixer sur votre propre pull. Attention: on ne peut voler qu'une pincette à la fois!

Celui qui n'a plus de pincettes est éliminé, a un gage ou doit essayer de reprendre une pincette.

28 mars

Le grand lapin lit son journal



Le lapin (toi ou un membre de ta famille) se poste dos aux autres, près du mur. Les autres se placent à une certaine distance derrière lui, sur une ligne. Dès que le grand lapin se plonge dans la lecture de son journal, les autres avancent sans faire de bruit le plus rapidement possible; quand il se retourne, tous doivent s'immobiliser. Si le grand lapin en voit un bouger, il le renvoie sur la ligne de départ.

Le premier qui touche le grand lapin avec la main prend sa place.

29 mars

Grand-mère aimes-tu ? Jeu à 2-3-4...

La grand-mère est face aux autres. Les autres participants sont en face à une distance de 2-3-4m et l'un après l'autre pose la question à la grand-mère : « Grand-mère aimes-tu les pommes ? » la Grand-mère répond et dit oui, j'aime les pommes. Fais 2 pas de Géant. », le participant avance en faisant 2 pas de géant et dit : « Merci Grand-Mère », sinon on doit retourner à la case départ.

Le premier qui arrive chez la grand-mère gagne et prend sa place.

N.B : réponses : pas de fourmi, pas de géant, pas de lapin, etc.... inventez

30 mars

Pince-oreille et pince-nez



Pince ton oreille droite avec la main gauche et ton nez avec la main droite, puis change de position : la main gauche pince le nez et la main droite l'oreille gauche.

31 mars

Serpentin

Mets-toi en file indienne avec tes parents ou frères et sœurs dehors et courez à travers la cour, d'un point à l'autre. A chaque traversée, celui qui est situé en queue remonte jusqu'à la « tête du serpent » en slalomant entre chacun.

Essayez aussi dans l'autre sens : la personne en tête slalome jusqu'à la queue du serpent et cède sa place à la suivante.

1^{er} avril

Poisson d'avril



Dessine des poissons, découpe-les, mets un bout de scotch au bout et joue à en coller sur tes parents sans qu'ils les voient ou les sentent.

2 avril

Transport de rondins

Avec ta maman, papa ou quelqu'un d'autre, chacun tient un crayon dans chaque main. A l'aide des deux crayons, vous devez vous en passer un troisième sans le toucher avec les doigts ni le faire tomber! Si cela tombe, donner un gage. Recommence 10x, en changeant de crayons, de feutres ou stylos.

3 avril

Bouclier volant, mieux à l'extérieur.

La famille désigne un chasseur. Celui-ci essaie d'attraper les autres qui se font des passes avec une balle (ou une chaussette remplie de papier ou autre). Dès qu'il en touche un, on change de rôle. Un lièvre en possession de la balle ou de la chaussette, ne peut pas être pris.

4 avril

Gymnastique des pouces



Fais le poing avec les deux mains, pouces à l'intérieur. Ouvre les mains en même temps, puis refais le poing, mais avec les pouces tournés vers le haut. Passe alternativement d'une position à l'autre.

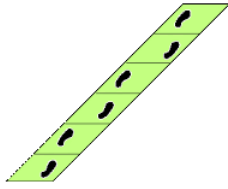
5 avril

Escrime avec des papiers journaux

Par deux, fabriquer une épée uniquement avec du papier journal. Essayer de toucher l'autre avec son épée. Celui qui est touché doit s'asseoir, se relever, sauter 3x. Celui qui a gagné reçoit un point. Poursuivre le duel. Qui arrive le premier à faire 5 points.

6 avril

Les échelles : soit dehors (dessiner à la craie) soit à la maison (si tu as des carreaux au sol)



Ton échelle doit avoir au moins 12 barres ou 12 carreaux.

Fais trois traversées en mettant chaque fois un pied dans chaque espace, d'abord doucement, puis de plus en plus vite.

Fais trois traversées en te mettant de côté par rapport à l'échelle. Tu dois commencer en mettant dans l'espace de l'échelle le pied qui est le plus près de l'échelon. Puis tu fais la même chose trois fois en changeant de côté.

7 avril

Guillaume Tell et son panier de pommes

Fais des boules de papier avec un journal que tu poses au sol. Puis tu demandes à un membre de ta famille de se placer devant toi à 1m et de poser une pomme (boule de papier) sur sa tête. Tu essaies à l'aide des autres pommes (boules de papier) de faire tomber celle qui est sur la tête de ton papa ou ta maman, puis vous changez les rôles.

Deuxième activité : tu dois essayer de lancer des pommes dans un panier à linge ou un carton depuis une ligne. Combien de pommes arrives-tu à mettre dans le panier de Guillaume Tell en faisant 30 lancers ?

8 avril

Queue d'âne

Tous mettent une écharpe, un foulard qu'ils accrochent à la ceinture de leur pantalon pour former une queue d'âne. Ils essaient de décrocher la queue des autres ânes. Celui qui a perdu sa queue doit effectuer un gage avant de remettre sa queue et de reprendre la partie.

Gages possibles:

Sauter 10 fois sur place comme un pantin.

Effectuer une boucle en courant

Sautiller 10 fois sur place

Vous pouvez bien sûr inventer d'autres gages!

9 avril

Musclor



Par deux, couchez-vous à plat ventre face à face. Mettez-vous en position d'appui facial (attention à ne pas creuser le dos!) et essayez de toucher les mains de votre partenaire.

Assis face à face, mettre les pieds les uns contre les autres et faire du vélo sans poser les pieds au sol. 20x dans un sens et 20x dans l'autre sens.

10 avril

Mime en chaîne

Tout le petit groupe que tu as réussi à former avec les membres de ta famille se met en rond. Tu commences et tu dis ton nom en faisant un mouvement. Tous répètent le nom et le mouvement. Le suivant dit son nom en faisant un autre mouvement. Tous reprennent les deux mouvements, et ainsi de suite. Est-ce que ta famille arrivera-t-elle à enchaîner tous les mouvements?

Idées de mouvements: sauter, taper des mains, incliner la tête, taper avec le pied, boxer avec les mains devant, en haut, en bas, de côté...

Pour corser la tâche, on peut énoncer son animal, sa couleur ou son sport favori au lieu de dire son nom...

11 avril : VIVE LES VACANCES....

MAIS BOUGE QUAND MÊME, voici ci-dessous quelques exemples

Araignée

Avant d'aller manger, assieds-toi par terre. En prenant appui sur les pieds et les mains, effectue quatre tours à gauche, puis quatre tours à droite.

S'il te reste assez de force, couche-toi à plat ventre et mets-toi en position d'appui facial (attention à ne pas creuser le dos!). Fais quatre tours à gauche, puis quatre tours à droite.

La course aux œufs

Pour commencer, cache des œufs (soit cuits durs, soit en chocolat, soit en bonbon) dans différents endroits de la maison. Puis demande à un membre de ta famille d'aller les chercher en leur disant : chaud-froid-tiède, en fonction de la distance à laquelle ils se trouvent de ton œuf.

Puis quand vous les avez tous trouvés (oublie pas de compter combien tu en caches et combien vous en avez trouvé, sinon ils risquent bien de fondre, voire de pourrir), inventez un petit parcours dans la maison.

Variante : cache des objets intrus dans une pièce et retrouve-les et remets-les au bon endroit.

Exemple un tube de dentifrice dans la cuisine et une casserole dans le salon.

Prenez chacun une cuillère à soupe et faite un petit défi : « qui transportera le plus vite possible ses œufs de l'autre côté sans le laisser tomber ? Si ton œuf tombe, recommence le parcours.

Histoires mimées

Invente des histoires uniquement avec des gestes, en mimant et ta famille doit deviner ce que tu as voulu dire. Tu peux faire découvrir aussi des métiers, des animaux, des sports ou autre

Comme des ressorts

Essaie d'effectuer le trajet depuis ton lit jusque dans le salon en sautant et en sautillant. Tu peux varier les sauts au gré de ton envie: sur un pied, à pieds joints, en alternant comme à la marelle... Défie ton papa, ta maman ou tes frères et sœurs.

Kangourous

Monte ou descends les escaliers à pieds joints ou sur une jambe. N'oublie pas d'alterner pour utiliser ta jambe droite et ta jambe gauche!

Tu peux utiliser la rampe pour t'aider!

Loup-escaliers

Par groupes de deux, choisissez un tronçon d'escalier et sautez sur les marches. Lequel arrive le premier en haut ? Dans chaque groupe, un loup essaie d'arriver sur la même marche que les autres en partant depuis tout en haut. Dès qu'il se trouve au même niveau qu'un camarade, il change de rôle avec lui.

Danse des doigts



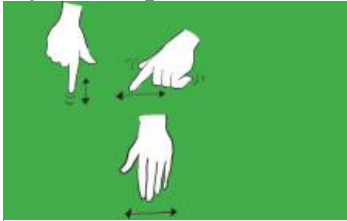
Avec le pouce, touchez successivement le bout de tous les doigts de la même main: pouce-index, pouce-majeur, pouce-annulaire, pouce-auriculaire. Faites l'exercice avec la main droite ou avec la main gauche uniquement.

Ecrivain



Asseyez-vous de côté sur la chaise et levez les jambes. En les gardant en l'air, essayez d'écrire votre nom avec les pieds

Gymnastique des mains



Avec les doigts de la main droite, tapez en rythme sur le bord du pupitre. En même temps, effectuez un mouvement de va-et-vient le long du pupitre avec la main gauche. Au signal, inversez les tâches: la main gauche tape, la main droite fait des allers-retours. Réussirez-vous à faire l'exercice sans vous embrouiller?

Dès le 19 avril, refais les défis que tu as préférés.