



FORUM DES CENTRES TEM

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 18**

au **mercredi**

20 mai

2020

TEM (16 à 18 ans)

PLUS (16 à 18 ans)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : DEFIS EN FAMILLE

Consigne / Descriptif :

Voici 3 défis faciles à réaliser en famille.

Défi 1 : Précision :

Matériel nécessaire : 1 paire de chaussettes roulée en boule, un panier à linge et un objet pour matérialiser la zone de lancer.

Déroulement du défi : Pendant 2 minutes, lance le plus de fois possible la paire de chaussettes dans le panier à linge posé devant toi. Va récupérer ta paire de chaussettes le plus vite possible entre chaque lancé pour réaliser la meilleure performance.

Défi 2 : Saut :

Matériel nécessaire : un balai.

Consigne : Pose le balai par terre, pendant 1 minute saute par dessus le balai d'avant en arrière. Ton objectif est de faire le plus de sauts en 1 minute.

Défi 3 : Endurance:

Matériel nécessaire : 1 feuille, 1 feutre, 1 table (ou support pour poser la feuille et le feutre), 1 objet pour matérialiser la zone de départ.

Consigne : Dans la zone de départ, touche avec tes 2 mains ta tête, tes épaules, tes genoux et tes pieds, puis pars en courant jusqu'à la table. Prends le feutre, trace une croix sur la feuille et reviens au point de départ et recommence. Ton objectif est de tracer un maximum de croix en 5 minutes.

Remarques :