

## DEFIS SPOTIFS

AGE :

7 ans et +

LIEU :

A l'extérieur

DUREE :

45 min



MATERIEL :

- un ballon (foot, basket, hand)
- un panier (une poubelle fera l'affaire)
- un but ou une cible, des cerceaux
- une corde à sauter, des boites de conserves (6).

### DEROULEMENT DE L'ACTIVITE :

#### ETAPE 1 : **Basket**

- Marquer un maximum de panier

#### ETAPE 2 : **Ultimate**

- Envoyer un maximum de cerceau autour d'un jalon

#### ETAPE 3 : **Corde à sauter**

- Réaliser le meilleur score à la corde à sauter

#### ETAPE 4 : **Foot**

- Marquer le plus de but possible

#### ETAPE 5 : **Base-ball (avec balle de Tennis)**

- Tirer un max de fois dans le chamboulou du premier cou (6 boites)

#### ETAPE 6 : **Bowling (avec un ballon de Hand)**

- Faire rouler un ballon vers 6 boites pour un max de STRIKE

Définir au départ, soit 10 essais, soit 5min par étape + 3min de repos entre chaque discipline et 5 min de retour au calme à la fin de l'activité. Puis, définir les distances.

**C'est parti! Amusez-vous bien!**