

Les défis ont été créés par l'USEP AUVERGNE-RHONE-ALPES. Un grand merci à l'équipe. Vous trouverez le lien du [site régional](#) qui vous apportera des compléments :

JOURS	ACTIVITÉS (défis)	DUREE	ADAPTATIONS	LIEN SANTÉ (Attitude Santé cycle 3)
LUNDI matin	N°16 Dessine-moi	20 à 30'	Parcours à inventer avec objets de la maison + lignes au sol	
LUNDI après midi	N°18 Défi jonglage	10 à 20'	Utiliser toutes les variables proposées pour créer un enchaînement	
MARDI matin	N°25 Saute-mouton	10 à 20'	Se limiter à des sauts de profil et jambes écartées	Indicateurs d'efforts
MARDI après midi	N°21 Fais ton menu	20 à 30'	Pour jouer seul : se chronométrer et battre son record au 2 ^e essai (avec 10 vignettes)	
MERCREDI matin	N°20 Le tir au panier	10 à 20'	Utiliser toutes les variables proposées ; matérialiser la zone de lancer	
MERCREDI après midi	N°19 L'orienteur	20 à 30'	Plan du logement à (faire) dessiner au préalable ; au moins 2 joueurs	BD bouger 2
JEUDI matin	N°22 La pyramide	10 à 20'	Varié les objets à lancer (éviter ceux qui rebondissent)	
JEUDI après midi	N°30 Le golfoot		2 variantes pour travailler la vitesse ou la précision	
VENDREDI matin	N°24 Gainage synchro	10 à 20'	Tenir chaque position 10 secondes ; 3 joueurs au moins	
VENDREDI après midi	N°17 Echecs et pattes	20 à 30'	Echiquier et pions à découper au préalable (fournis dans la fiche)	
SAMEDI matin	N°31 Parcours Spéléo	20 à 30'	Pour ré-apprendre à ramper...	
SAMEDI après midi	N°26 Défi récré le Soleil	20 à 30'	A tracer dehors avec des craies pour vraiment profiter du soleil	

Lien pour télécharger tous les défis en un [seul document](#)