

DÉFI KIDS

Bonjour bonjour l'athlète confiné ! Pendant cette période sans athlétisme tes entraîneurs adorés te proposent un petit challenge entre kids'athlètes du club, à faire seul et avec la famille. Ton but sera de faire le plus de points possibles, et partager tes performances avec tes amis du club. Pour cela c'est très simple, tu as une semaine pour faire les trois petites épreuves que nous te proposons et d'y faire le meilleur score possible. Une fois que tu les as faites. Reviens vers nous et on te donnera ton nombre de points de la semaine.

Attention, cela reste tout de même du sport. Avant de réaliser les épreuves, pense à bien t'échauffer avec au moins 3 à 5 min de footing et/ou des gammes pour éviter de te faire mal. BONNE CHANCE !

Corde à sauter

- Matériel: Corde à sauter ou de la corde
- Consigne: Faire le plus de sauts corde à sauter en 1 minute.
Pour ceux qui ne peuvent pas se procurer de corde à sauter, vous sautez sur place à pied joint et il faudra faire 4 sauts de plus pour atteindre chaque zone de point.
Démo: https://youtu.be/_1CSIWeM6FQ
- Barème:

points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+5
nb passes	entre 0 et 6	entre 7 et 12	entre 13 et 18	entre 19 et 24	entre 25 et 34	entre 35 et 44	entre 45 et 54	entre 55 et 69	entre 70 et 84	85 et +	Vidéo

Déménageur

- Matériel:
 - Cartable, sac ou de quoi faire deux haies
 - Bouchons ou jouets ou doudous ou linge sale ou n'importe quoi qui se tient dans la main pas lourd
 - 2 cerceaux ou deux corbeilles ou deux zones tracées sur le sol
- Consignes: sur un parcours de 10 m, installer une zone avec les objets au départ et l'autre zone au bout des 10 m. Placer les deux haies sur le parcours de sorte à courir sans haies dans un sens et avec des haies dans l'autre.
Pendant 4 minutes, il faut déménager le plus d'objets d'une zone à une autre. Une fois que la première zone est vide, il faut continuer et vider la zone que l'on a rempli pour remplir la zone précédente et ainsi de suite jusqu'à la fin des 4 minutes.
démo: <https://youtu.be/RZS4EcoEicw>

- Barème:

points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+5
nb passes	entre 0 et 2	entre 3 et 5	entre 6 et 8	entre 9 et 11	entre 12 et 14	entre 15 et 17	entre 18 et 21	entre 22 et 25	entre 26 et 29	30 et +	Vidéo

Passe-passe tes jouets

- Matériel:

- 2 panières à linge
- des doudous, des chaussettes en boule, des balles ou de quoi se faire des passes
- 1 partenaire

- Consignes: Les deux partenaires sont à 3 grands pas l'un de l'autre. Les partenaires s'asseyent avec le panier à doudou derrière eux: un plein, un vide. Celui qui a les doudous tourne son torse en prend un dans la panière et l'envoie à son partenaire avec les deux mains. Le partenaire le rattrape et le range dans la panière. Une fois qu'une panière est vide les rôles sont inversés et ainsi de suite jusqu'à la fin des 5 minutes. Le but est de faire le plus de passes en 1 minute.

Démo: <https://youtu.be/wCeiPaftvUk>

- Critère de réussite: Le doudou ne tombe pas par terre pour comptabiliser le point.

- Barème:

points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+5
nb passes	entre 0 et 1	entre 2 et 3	entre 4 et 6	entre 7 et 9	entre 10 et 12	entre 13 et 15	entre 16 et 18	entre 19 et 21	entre 22 et 24	25 et +	Vidéo