



## Basket Chaussettes

1 joueur ou +



### Matériel :

1 paire de chaussettes en boule  
1 panier : Poubelle, Sac à dos ouvert sur une chaise, Bassine

### Comment ?

Lancer 5 fois les chaussettes en boule et comptabiliser le nombre de réussites.

Varié la distance de lancer – main droite / main gauche

## Poêle Pong

1 joueur ou +



### Matériel

1 grande table, des paquets de pâtes/céréales/gâteaux, 2 poêles  
1 balle de baudruche (à deux) – 1 fruit (seul)

### Comment ?

Les athlètes essaieront de réaliser le maximum de passes sur une table avec des paquets de gâteaux en guise de filet.

Défi de l'athlète seul : slalomer avec une poêle et un fruit en équilibre

## Frisbee Parkour

2 joueurs



### Matériel

1 casquette

### Comment ?

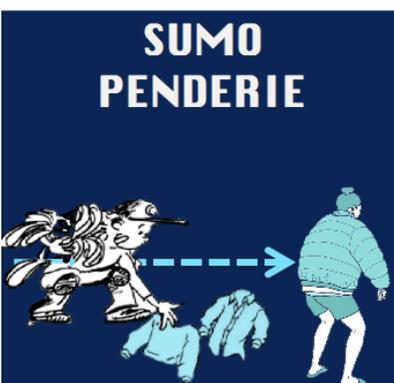
Les athlètes confinés vont essayer par deux de traverser l'appartement en se passant une CASQUETTE. Le but : Réaliser le maximum de passes sans que la casquette ne touche le sol !

1 : une fois la casquette réceptionnée, le joueur s'immobilise et c'est à son partenaire d'avancer

2 : Essayer de trouver les itinéraires les moins directs possibles ( passer sous la table – chaises ...)

## Sumo Penderie

1 joueur ou +



### Matériel

Un maximum de vêtements ( T-shirts, Vestes de ski)

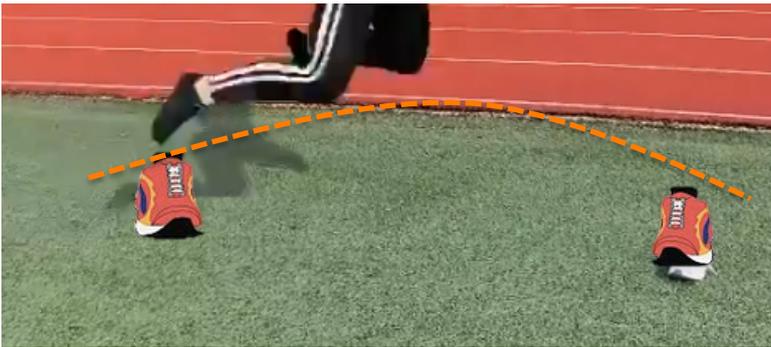
### Comment ?

Les athlètes confinés vont devoir récupérer les vêtements répartis dans l'appartement puis s'habiller en superposant les couches le plus rapidement possible. Qui sera couvert du plus de vêtements afin de ressembler à un Sumotori ?

# SAUTER AVEC UNE PAIRE DE CHAUSSURES



## Saut en longueur



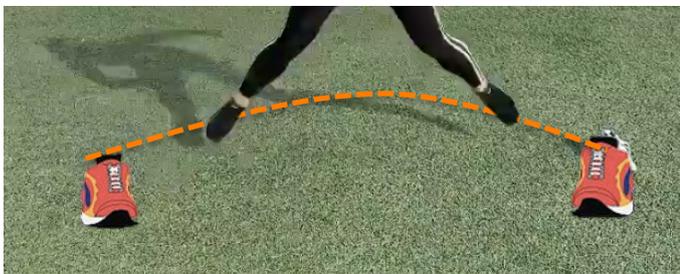
Sauter sans élan le plus loin possible.  
Reculer la chaussure en fonction du résultat

## Saut Godille



Sauter le plus de fois possible de côté en 1 minute

## Saut du patineur de vitesse



Sauter et arriver en flexion sur une jambe pour toucher la chaussure  
Répéter 6 fois

## Saut « floor is lava »

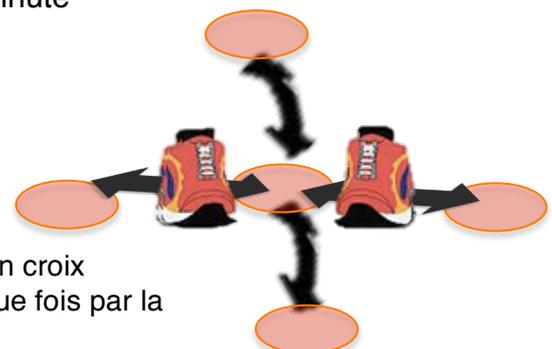


Deux contacts brefs entre les chaussures - Répéter l'enchaînement 1 minute

## Saut du kangourou



Sauter le plus de fois possible en avant et en arrière pieds joints durant 1 minute



**Variante** : Saut en croix  
Repasser à chaque fois par la case centrale

# DANSER

Intro : pause

 Want you back \_ Kidz Bop

**A**

**2 FOIS**

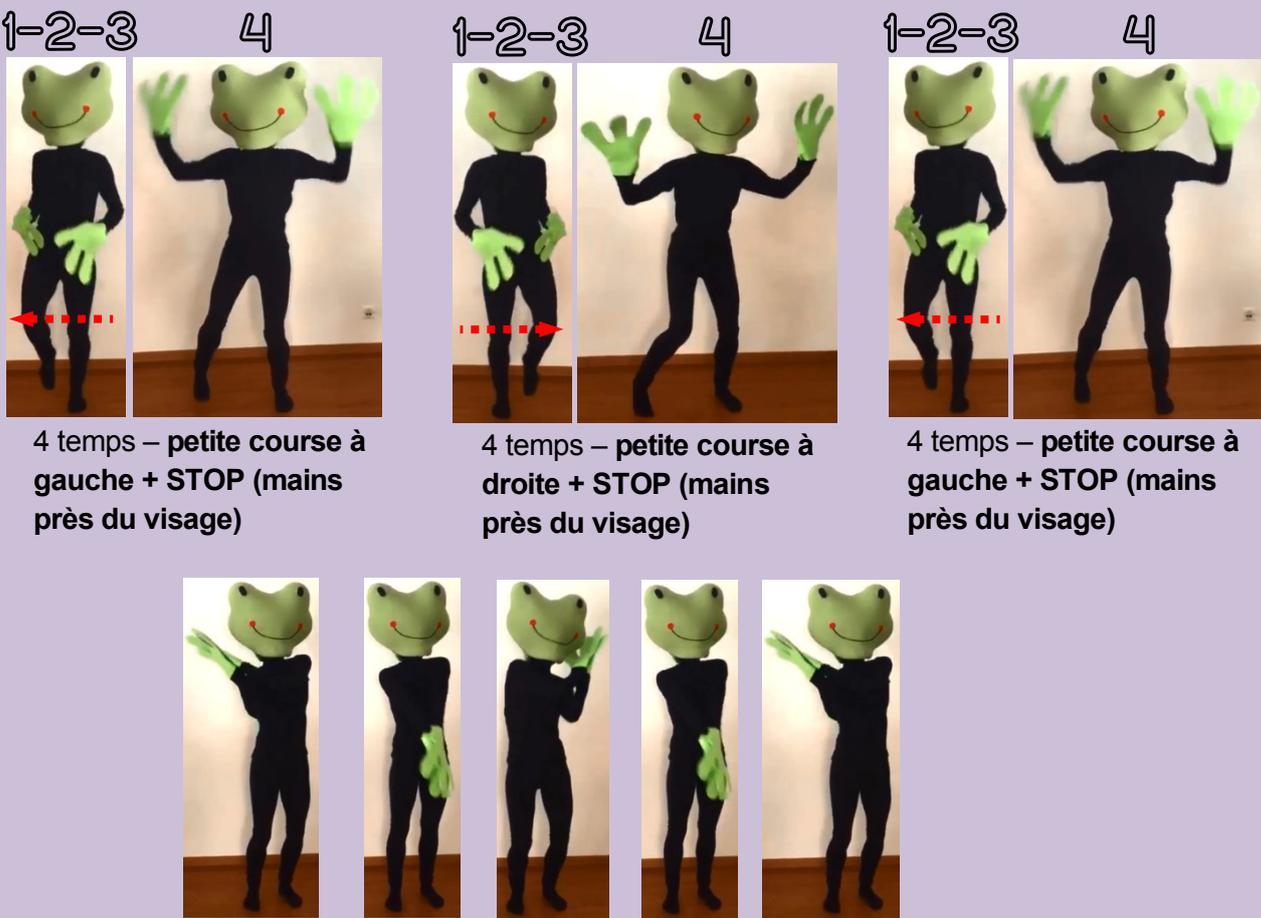


8 temps – bras à gauche (bras droit plié à l'hauteur de la poitrine), bras à droite, ...

8 temps – Bras en alternance  
Gauche en haut/droit en bas, etc.

**B**

**2 FOIS**



4 temps – petite course à gauche + STOP (mains près du visage)

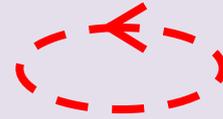
4 temps – petite course à droite + STOP (mains près du visage)

4 temps – petite course à gauche + STOP (mains près du visage)

4 temps  
sur place, mains unies à gauche - droite - gauche



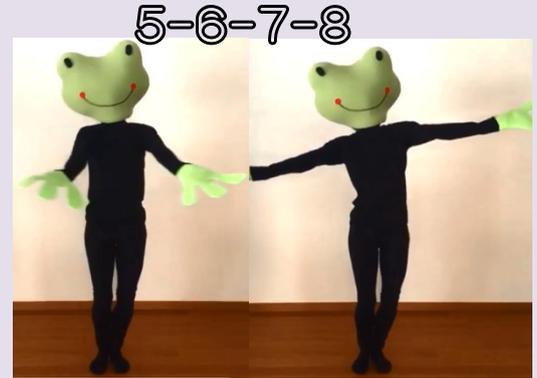
2 FOIS



4 temps – un tour sur soi-même  
+ bouger les bras en haut



1 Tendre le bras gauche  
2 Plier le bras gauche  
3 Tendre le bras droit  
4 Plier le bras droit



5-6-7-8

4 temps  
Ecarter les bras

**REPETER A-B-C**



2 FOIS



4 temps - Glisser à gauche



4 temps  
Lever les bras en alternance



4 temps - Glisser à droite



4 temps  
Lever les bras en alternance

**REPETER B-C-D**