








RELEVEZ LE DÉFI

N°31

Vendredi 1^{er} mai 2020

N'hésitez pas à défier votre famille !!

Mets-toi dans la peau d'une armée, combat les monstres !!

		NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4	NIVEAU 5
MONSTRES		La tête piquante	Le rampant malicieux	Le dos écaillé aux grands bras	Le cornu aux trois yeux	Le géant griffu
	COMMENT LES BATTRE ?	 <p>1- Je monte 40 marches (pour monter en haut du donjon où se trouve le monstre). 2- Je tends mes bras sur les côtés et je viens taper 20 fois dans mes mains (pour l'étourdir). 3- Je donne 20 coups de pied sur le côté, dans le vide (pour qu'il nous laisse tranquille !).</p>	 <p>1- Je fais 20 montées de genoux (pour éviter les traces de bave qu'il a laissées au sol). 2- Sur un lit, je tape 100 fois avec mes mains de manière alternée (pour attirer son attention). 3- Je cours très vite sur place pendant 20 secondes (pour écraser ses tentacules qui essaient de m'attraper). 4- Je m'assois et me relève 10 fois (pour l'écraser).</p>	 <p>1- Je cours sur place pendant 30 secondes (pour retrouver sa trace). 2- Je m'immobilise sur un pied les bras au-dessus de ma tête pendant 20 secondes (pour qu'il ne me voit pas bouger). 3- J'alterne coup de poing de face et coup de pied sur le côté, dans le vide (pour lui faire perdre de la force). 4- Je me mets en position de gainage, en faisant bien attention à ne pas avoir le dos creux, pendant 20 secondes (pour l'immobiliser au sol). 5- Je fais 30 montées de genoux (pour le mettre hors d'état de nuire).</p>	 <p>1- Je cours sur place pendant 1 minute (pour le rattraper). 2- Je tends mes bras devant moi et je fais comme si je l'éclaboussais 100 fois (pour l'aveugler). 3- Je m'accroupi (pour attraper sa langue) et me relève avec les bras au-dessus de ma tête en « lâchant sa langue », 40 fois (pour que sa langue l'assomme comme avec un élastique). 4- Je tiens en position chaise, le dos bien collé à un mur pendant 40 secondes (pour le maintenir immobilisé sous mes pieds). 5- Je fais 40 talons aux fesses sur place (car il bouge encore). 6- Je tiens en équilibre sur mes fesses en tenant mes genoux avec mes bras pendant 40 secondes (pour être sûr qu'il ne reviendra pas).</p>	 <p>1- Je cours sur place pendant 2 minutes (pour aller jusqu'à la forêt où il se cache). 2- J'alterne 3 fois 20 montées de genoux et 20 talons aux fesses, sur place (pour faire face aux obstacles que je rencontre dans la forêt). 3- Je fais 10 fois le tour d'une table dans un sens et 10 fois dans l'autre sens (pour éviter ses coups de fouets). 4- Je m'allonge sur le sol et me relève 20 fois (pour esquiver ses attaques). 5- Je donne 50 coups de pied gauche et 50 coups de pied droit, dans le vide, sur les côtés (pour le mettre à genoux). 6- Je tends mes bras sur les côtés et je viens taper 40 fois dans mes mains (pour l'assommer). 7- Je fais semblant de ramasser son fouet, et je fais 100 sauts pieds joints de corde à sauter (parce que c'est ma façon de fêter la victoire !).</p>
DÉFIS		SIMPLE	TROUPE	HORDE	FOULE	ARMÉE
		J'ai battu 1 fois 1 monstre	J'ai battu 3 fois 1 monstre	J'ai battu 5 fois 1 monstre	J'ai battu 10 fois 1 monstre	J'ai battu 3 fois tous les monstres

(Ressource pédagogique tiré d'internet)

Préparation :

- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

Partage ton record !
Tu as battu 3 fois tous les monstres ?

PROPOSEZ VOTRE DEFI PAR MESSAGE A VOTRE ENSEIGNANT (PEUT-ETRE SERA-T-IL RETENU)



OBJECTIF
5 Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF
30 Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF
Équilibre Prendre au moins une pause par jour