

Défi proposé par un élève de CM

Défi « récré athlé » "Sprintcrosslom"

Descriptif

- Courir - Sauter - Slalomer.
- Relais.

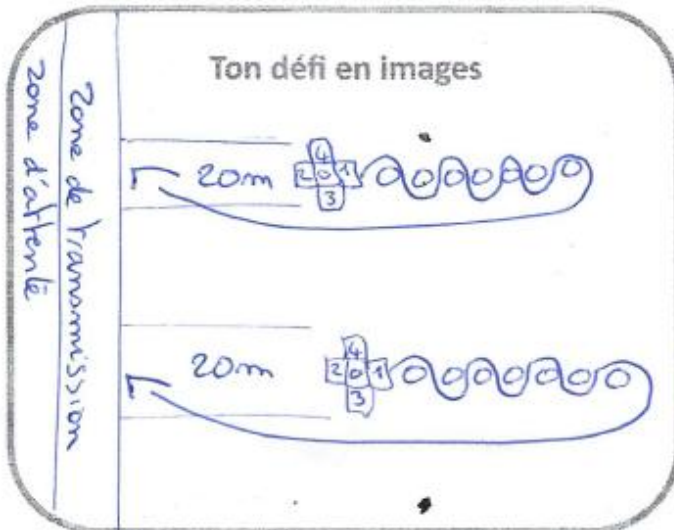
Le défi Courir 20 m puis faire le saut en croix, slalomer et revenir le plus vite possible pour taper dans la main du camarade.

Matériel une craie - 7 plots.

But Enchaîner le plus rapidement possible la course, le saut en croix et un slalom

Evidemment dans le cadre du confinement il va être difficile de faire un relais avec les camarades mais celui ci peut se faire en famille ou bien on adapte, l'enfant réalise le parcours et il se chronomètre.

Ton défi en images



• Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile