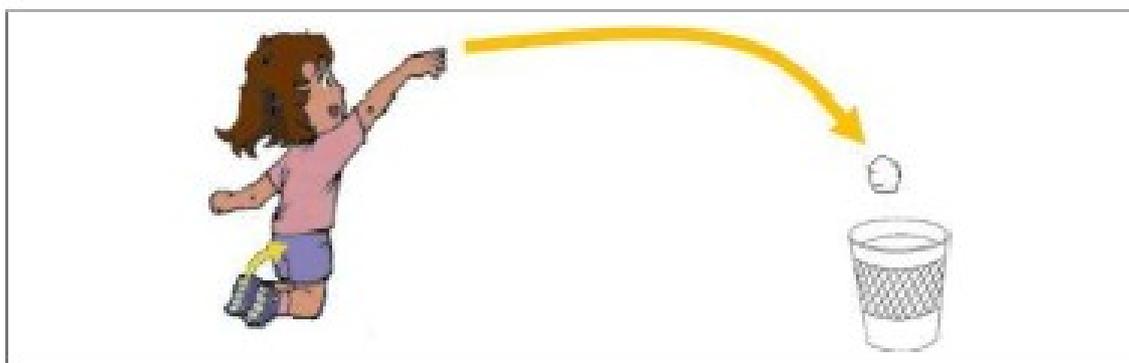


Voici 3 défis que tu pourras réaliser cette semaine , dans l'ordre que tu veux. Note tes points obtenus et envoie tes résultats en fin de semaine.

DEFI 1 : TIR AU PANIER

Ce qu'il faut faire

Je lance 1 boule de papier dans une poubelle. Je vais la chercher et je reviens à ma place.



Rôles à tenir : 1 lanceur + 1 juge

Matériel : 1 boule de papier (ou paire de chaussettes) + 1 poubelle

Comptabilisation des points :

Je me place à 2 ou 3 mètres de la poubelle (selon mon âge) et j'effectue :

- 3 lancers de la main forte,
- 3 lancers de la main faible,
- 3 lancers par-dessus un obstacle (chaise),
- 3 lancers sur un pied

Je marque 1 point par lancer réussi.

J'ai 3 essais pour faire le meilleur score possible.

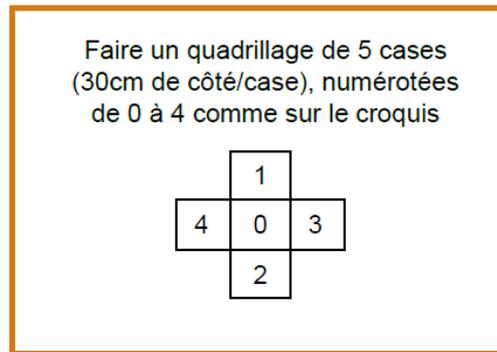
DEFI 2 : SAUT en CROIX

Ce qu'il faut faire :

Je rebondis le plus vite possible en 1 minute (à pieds joints ou à cloche pied)

Se placer sur la case centrale (0).

Respecter l'enchaînement de rebonds : 0-1 / 0-2 / 0-3 / 0-4 = il faut repasser à chaque fois par la case 0.



Rôles à tenir :

1 sauteur + 1 arbitre (chronomètre et comptabilise le nombre de sauts)

Matériel :

Chronomètre, craie ou cerceaux (on peut se servir des carreaux du carrelage ou si vous avez un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...)

Comptabilisation des points :

Je marque 1 point à chaque passage par la case «0».

J'ai 3 essais pour faire le meilleur score possible.

Bien se reposer entre chaque série.

DEFI 3 : TIR A LA SARBACANE

1 Construis ta sarbacane.

Tu peux suivre les consignes en page 2 pour construire ta sarbacane.

2 Construis ta cible.

Tu peux suivre les consignes en page 2 pour construire ta cible.

3 Participe au défi avec tes copains et copines.

Tu vérifies ton matériel et tu peux t'entraîner, seul-e ou en famille (5 personnes maximum).

Chaque personne tire 5 fois dans la cible et tu additionnes les points de tous les participants.

À l'origine utilisée pour la chasse par certaines tribus d'Amérique du Sud, la sarbacane est une arme très ancienne qui se compose d'un tube dans lequel est inséré un projectile (cône, fléchette, bille...) qui est lancé sur la cible à la force du souffle. Aujourd'hui l'usage de la sarbacane, est resté populaire auprès des enfants et chez les adultes, elle constitue un sport de tir à part entière.

Construis ta sarbacane

Avant de commencer, tu as besoin de :

- 1 paire de ciseaux
- 1 paille large et rigide
- Des cure-dents en bois
- Des cotons-tiges
- Du ruban adhésif fin

① Découpe l'extrémité du coton-tige à 2 cm du bord, insère le cure-dents dans le tube en plastique puis maintiens l'ensemble avec un morceau de ruban adhésif.

Tu obtiens un **projectile**. Tu peux en créer plusieurs.



② Pour utiliser la sarbacane, fais glisser le projectile à la base de la paille (partie en coton vers la bouche). Place la base de la sarbacane dans la bouche en la tenant d'une main.

Vise et souffle d'un coup pour expulser le projectile sur la cible que tu auras construite.



Construis ta cible

Avant de commencer, tu as besoin de :

- 3 feuilles de 3 couleurs différentes (c'est mieux si elles sont un peu cartonnées)
- 1 verre
- 1 petite assiette ronde
- 1 grande assiette ronde
- 1 crayon
- 1 paire de ciseaux
- La colle

① Choisis une feuille, positionne le verre à l'envers sur cette feuille, puis trace un trait autour de ce verre. Découpe cette feuille en suivant la trace.



Tu obtiens le **petit disque** de la cible.

② Recommence en utilisant cette fois-ci la petite assiette et une feuille d'une autre couleur.



Tu obtiens le **disque moyen** de la cible.

③ Utilise cette fois-ci la grande assiette et la dernière feuille.



Tu obtiens le **grand disque** de la cible.

④ Colle le petit disque au milieu du disque moyen. Colle ensuite le disque moyen au milieu du plus grand disque.

Tu obtiens la **cible** pour jouer à la sarbacane :

