

Défi n°1 : Le flamand

Ce qu'il faut faire :

Tel un flamand rose, rester en équilibre statique sur une jambe, le plus longtemps possible.



.....

Matériel :

Un chronomètre pour mesurer le temps, en seconde.

.....

Rôle à tenir :

Maître du temps, joueur.

.....

Variables :

Pour les élèves de maternelle, la deuxième jambe peut être positionnée comme l'enfant le veut, et des petits sauts de rééquilibrage sont autorisés.

Pour les élèves de CP – CE1 – CE2, la deuxième jambe peut bouger pour se rééquilibrer, mais l'appui au sol ne bouge pas.

Pour les élèves de CM1 – CM2, et les adultes, position statique. Si c'est trop facile, vous pouvez réaliser le défi les yeux fermés !