

FAIRE UNE PAUSE ACTIVE

LES DÉFIS ACTIFS



**Création et réalisation
collective de défis sportifs**



**AZUR
SPORT.
SANTÉ**

LES DÉFIS ACTIFS



POUR QUI ?

6 à 15 ans

DURÉE

30 à 40 minutes

ESPACE

En classe, dans la cours...etc

Avantages

- **Développement de l'autonomie et de la créativité** : les enfants imaginent et animent leurs propres défis.
- **Bénéfices physiques** : amélioration de la motricité et réduction de la sédentarité.
- **Bénéfices sociaux** : coopération, confiance en soi et esprit d'équipe.

But du jeu

Les défis actifs sont une activité ludique et participative inspirés des défis "récré athlé" de l'USEP dans laquelle les enfants, répartis par groupes, inventent puis réalisent un défi sportif.

Le défi sportif doit durer a minima 3 minutes par groupe.

Chaque groupe présente son défi aux autres, qui devront ensuite le réaliser à leur tour.

Cette approche favorise l'engagement, l'autonomie et le plaisir de bouger dans un cadre structuré.

Déroulement

Commencez par diviser les participants en plusieurs groupes, puis prenez le temps d'expliquer les règles de l'activité.

Chaque groupe doit ensuite inventer un défi physique de son choix : cela peut être une épreuve de course, d'équilibre, de force ou de coordination, selon leur inspiration.

Une fois leur défi prêt, le groupe le présente aux autres en expliquant les consignes et en réalisant une démonstration pour bien illustrer ce qu'il faut faire. Ensuite, tous les autres groupes se lancent simultanément dans la réalisation du défi proposé.

L'activité continue ainsi en alternant : à chaque tour, un nouveau groupe présente son défi, jusqu'à ce que tous aient eu l'occasion de proposer et faire découvrir le leur.

Matériel

Variable selon les défis : plots, ballons, cordes à sauter, cerceaux, chronomètre...