



ACROCHAISE

BUT DU DÉFI

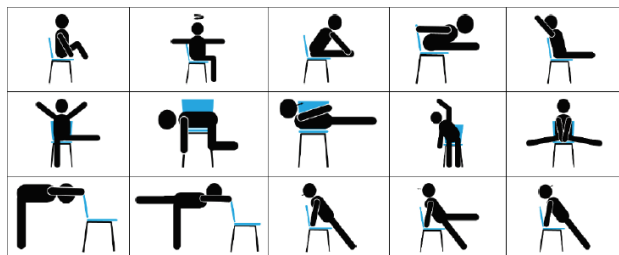
Chaque enfant tente de réaliser un enchaînement de 3 positions d'acrochaise. Chaque position doit être maintenue 3 secondes.

MATÉRIEL

- 1 chaise par enfant
- 1 chronomètre
- tapis autour de la chaise pour les plus petits

DISPOSITIF

Chaque enfant se positionne sur sa chaise. Délimiter un espace sécurisé autour de la chaise. Proposition de positions :



VARIABLES

- Tenir la position plus que 3 secondes
- Enchaîner plus de 3 positions ou le plus de positions en un temps limité
- Demander à quelqu'un d'autre de choisir les positions pour nous
- Se défier : le premier joueur réalise une position et demande au second de le reproduire et d'en ajouter une. Puis le premier joueur refait les 2 positions et en ajoute encore une, etc...
- En famille: chaque membre de ta famille choisit une position. On les fait tous ensemble, puis en les enchaînant.
- Inventer de nouvelles positions