

DÉFIS SPORT

Sauter en tournant
sur soi.

DÉFIS SPORT

Faire une galipette.

DÉFIS SPORT

Faire un bras de fer
avec la personne de
son choix (le
gagnant avance
d'une case et le
perdant recule d'une
case).

DÉFIS SPORT

Faire 15 jumping
jack (si ce n'est fait,
l'équipe recule d'une
case).

DÉFIS SPORT

Faire 30 oreilles (on
se tiens les oreilles
opposées tout en
pliant ses jambes).

DÉFIS SPORT

Faire la chaise
contre un mur et
tenir 1 minute.

DÉFIS SPORT

Faire 3 fois le tour
de la salle en
courant en 30
secondes.

DÉFIS SPORT

Faire 3 fois le tour
de la salle en
marchant à
reculons.

DÉFIS SPORT

Faire 2 minutes de
gainage.









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE

DÉFIS SPORT

Taper des mains et
des pieds en
alternance 20 fois.

DÉFIS SPORT

Faire 10 squats.

DÉFIS SPORT

Faire 5 pompes.

DÉFIS SPORT

Faire le poirier
pendant 10
secondes.

DÉFIS SPORT

Marcher en ligne
droite avec un livre
sur la tête.

DÉFIS SPORT

Faire la statue :
rester immobile
comme une statue
pendant 1 minute.

DÉFIS SPORT

Tenir en équilibre
sur un pied pendant
30 secondes, puis
changer de pied.

DÉFIS SPORT

Sauter par-dessus
une ligne au sol (ou
un coussin) 10 fois
de suite.

DÉFIS SPORT

Faire 5 sauts en
tournant sur soi-
même.









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE

DÉFIS SPORT

Toucher les 5 objets désignés par le maître du jeu dans la pièce le plus vite possible.

DÉFIS SPORT

Toucher les 5 objets désignés par le maître du jeu dans la pièce le plus vite possible.

DÉFIS SPORT

Toucher les 5 objets désignés par le maître du jeu dans la pièce le plus vite possible.

DÉFIS SPORT

Toucher les 5 objets désignés par le maître du jeu dans la pièce le plus vite possible.

DÉFIS SPORT

Toucher les 5 objets désignés par le maître du jeu dans la pièce le plus vite possible.

DÉFIS SPORT

Toucher les 5 objets désignés par le maître du jeu dans la pièce le plus vite possible.

DÉFIS SPORT

Toucher les 5 objets désignés par le maître du jeu dans la pièce le plus vite possible.

DÉFIS SPORT

Toucher les 5 objets désignés par le maître du jeu dans la pièce le plus vite possible.

DÉFIS SPORT

Imiter la marche de différents animaux (crabe, grenouille, flamant rose).









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE

DÉFIS SPORT

Toucher les 5 objets désignés par le maître du jeu dans la pièce le plus vite possible.

DÉFIS SPORT

Faire 3 tours sur soi-même puis marcher droit sans vaciller.

DÉFIS SPORT

Toucher les 5 objets désignés par le maître du jeu dans la pièce le plus vite possible.

DÉFIS SPORT

La chenille sportive : traverser la salle en file indienne, jambes écartées, en passant un ballon sous les jambes.

DÉFIS SPORT

Faire des montées de genoux sur place pendant 30 secondes.

DÉFIS SPORT

Faire la brouette : marcher sur les mains pendant qu'un autre tient les pieds.

DÉFIS SPORT

DÉFIS SPORT

DÉFIS SPORT









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE









GV SPORTS

DEFIS SPORTIFS

CENTRE SOCIAL GRAND VAUX - SAVIGNY SUR ORGE