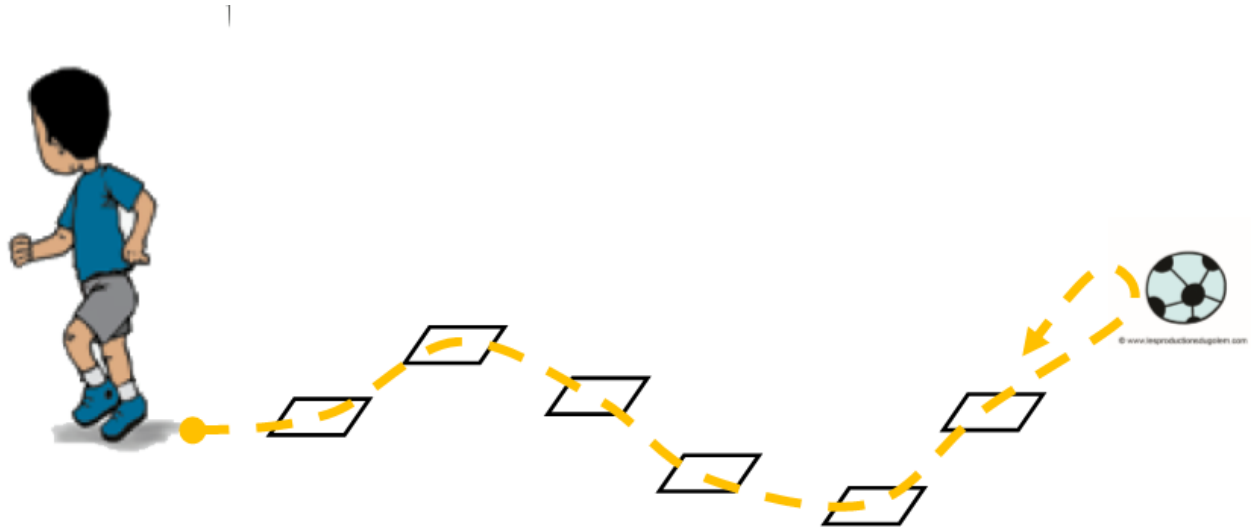
ACTIVITÉ PHYSIQUE

Défi n°11 : marche arrière

Déplacements

Ce qu'il faut faire

J'effectue un parcours symbolisé par des marques au sol (feuilles de papier) sur lesquelles je dois poser un pied, en marche arrière, pour aller chercher un objet que je rapporte au point de départ, toujours en marche arrière.



Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : feuilles de papier

Variantes

- Ajouter des obstacles enjamber, poser le pied sur…, passer sous, monter sur, etc.
- Donner un temps contraint.
- Indiquer sur chaque feuille quel pied doit être posé (droit, gauche).