



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE  
SOUTENIR  
REPRÉSENTER  
MOBILISER

# Défis à relais

Groupe d'âge : Multiâge

Quelle sera la première équipe à terminer le défi sportif à relais ?



## Matériel requis :

- De l'espace pour bouger
- Des cônes

## Image :

Prawny sur Pixabay

## Démarche

1. Séparez le groupe en équipes de 5 élèves, en rangs, avec 2 mètres entre chaque élève.
2. Déposez un cône devant chaque équipe et un autre une dizaine de mètres plus loin.
3. Un élève choisit une séquence de mouvements à imiter, par exemple :
  - 1) Sauter à pieds joints jusqu'au cône.
  - 2) Faire 5 squats.
  - 3) Courir sur place 5 secondes
4. Au signal, le premier joueur de chaque équipe se rend jusqu'au cône, copie la séquence de mouvements et revient se placer à la fin du rang.
5. L'élève suivant répète la séquence et ainsi de suite jusqu'à ce que toute l'équipe ait terminé l'activité.
6. La première équipe à avoir terminé peut choisir la prochaine séquence à imiter!

\*Inspiré de : <https://www.asphaltgreen.org/blog/rep-it-out-games-for-social-distancing>