



Les défis peuvent être réalisés individuellement, en relais ou en équipe.
Ils peuvent être adaptés selon l'âge.
L'objectif principal est de favoriser la participation et de stimuler la créativité.

Propositions pour les classes de cycles 2 et 3

- Effectuer 50 sauts à la corde sans s'arrêter.
- Réaliser un parcours d'obstacles avec 50 franchissements (sauteurs, rampés, zigzags, etc.).
- Lancer un ballon 50 fois de suite sans le faire tomber au sol (jeu collaboratif).
- Course en relais : parcourir 50 mètres à cloche-pied, puis transmettre le relais.
- Réaliser 50 squats sur une playlist motivante, avec encouragements en équipe. (collectif)
- Accumuler 50 points en relevant une série de petits défis sportifs inventés par le groupe (ex : 5 roulades, 5 sauts, 5 squats).
- Maintenir la position de la chaise contre le mur pendant un total de 50 secondes, seul ou en relais.
- Parcours d'obstacles chronométré en 50 secondes.
- Exécuter une danse gelée : danser, et se figer 50 fois au signal.
- Sauter par-dessus 50 obstacles (cerceaux, coussins, etc.) placés sur le parcours.

Propositions pour les classes de cycle 1

- Accumuler 50 pas de géant en musique, dans la cour ou le jardin.
- Toucher 50 objets de différentes couleurs disposés dans une pièce ou à l'extérieur.
- Accumuler 50 sauts à pieds joints, sur place ou dans des cerceaux.
- Lancer 50 petites balles dans un panier ou seau (peu importe les réussites).
- Ramper sous ou entre 50 objets (chaises, coussins, plots) dans un parcours.
- Réaliser 50 tapes avec les mains à un ou plusieurs partenaires (tape-tape dans la main).
- Traverser la pièce ou la cour en imitant 50 pas d'animaux variés (canard, crabe, grenouille...).
- Transporter 50 petits objets (plumes, jetons, pompons...) d'un panier à un autre, course relais si en groupe.
- Sauter par-dessus une corde/ligne 50 fois, en s'imaginant traverser une rivière magique.
- Remplir un seau avec une petite tasse 50 fois (en relais).