

Défis confinement Sessad Pro !

Voici quelques défis à réaliser pour occuper cette période de confinement. L'objectif est d'en réaliser un maximum en se filmant ou en prenant des photos ! Si possible, m'envoyer les vidéos et photos par mail à l'adresse suivante : jgourraud@adapei49.asso.fr

Lorsque nous sortirons de cette période, nous pourrons passer un bon moment tous ensemble au Sessad Pro à regarder les performances de chacun !

DEFI N°1 : EQUILIBRE

Marcher à cloche-pied pendant une minute sans interruption !

Si possible, en faisant le tour de votre maison ou du jardin.



DEFI N°2 : ADRESSE

Réaliser 3 cibles au sol à l'aide de cerceaux, cordes, branches ou autres... ainsi qu'une ligne d'où vous lancerez.

Cible 1 à 3 mètres, cible 2 à 5 mètres et cible 3 à 7 mètres.

Placez-vous derrière la ligne et lancez 6 balles ou boules de pétanque. Visez deux fois chaque cible !

Cible 1 = 1 pts, cible 2 = 3 pts et cible 3 = 6 pts !

Record possible à 20 pts !



DEFI N°3 : CHOREE

Sur la musique de votre choix, créez une chorégraphie d'une durée de 1 minutes à 1 minutes 30 en vous déguisant de la manière la plus ridicule possible ! Bien sûr, nous la réaliserons ensemble au Sessad !

Vous pouvez associer votre famille à votre chorée !



DEFI N°4 : ACTIONS A LA MAISON

Vous devez vous faire prendre en photo dans 5 situations différentes montrant que vous participez aux tâches de la maison : jardinage, bricolage, cuisine, mise du couvert, tonte de la pelouse...

Attention, ce doit être des actions que vous réalisez régulièrement et pas juste pour la photo !

Ceux qui n'ont pas 5 photos, posez-vous des questions...

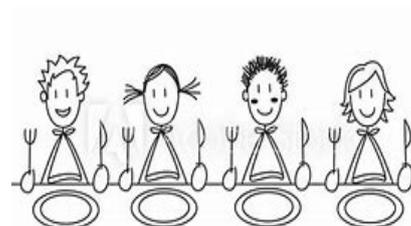


DEFI N°5 : LES PIEDS SOUS LA TABLE

Les pieds sous la table... c'est pour vos parents !

Vous devez préparer et servir le repas de votre choix à votre famille de A à Z ! Entrée, plat, dessert, c'est vous qui gérez sans que personne ne s'en occupe ou ne se lève de table !

Bien sûr, n'oubliez pas de mettre le couvert, de ramasser et nettoyer ! Vidéo et témoignages à l'appui !



DEFI N°6 : HABILLAGE ECLAIR

Vous commencez l'épreuve en short et tee-shirt.
Préparez un pantalon, une ceinture, une chemise, des
chaussettes, des chaussures, un manteau, un bonnet et
des gants !

A l'aide d'un chronomètre, vous devez vous habiller le
plus vite possible sans négliger aucun détail (boutons de
chemises, ceinture fermée, lacets...), puis faire 10
flexions, puis vous déshabiller pour revenir à votre
tenue initiale !

Le chrono démarre dès que vous attrapez le premier
vêtement et s'arrête dès que vous avez retiré le
dernier !



DEFI N°7 : A VOS PLUMES

Vous devez écrire un poème ou une chanson puis réciter
ou chanter !

Vous devez obligatoirement utiliser les 5 mots suivants :

- Confinement
- Santé
- Bonheur
- Famille
- Chocolat

A vos stylos !!!



DEFI N°8 : THE RECETTE

Faire le gâteau de votre choix en expliquant la recette !
Nous pourrons le refaire au Sessad si nous sommes
convaincus !



DEFI N°9 : MIME

Demander à un membre de ta famille de préparer une liste de 15 mots que tu devras faire deviner en mimant !

Choisir un autre membre de la famille (qui n'a pas vu la liste bien sûr), et lui en faire deviner le maximum en 3 minutes ! Lorsque tu bloques trop longtemps, n'hésite pas à passer au suivant.



DEFI N°10 : JE ME RACONTE

Aidez-vous des débuts de phrases suivantes pour raconter comment vous vivez cette période si particulière.

« Cette période de confinement, je la vis..... »
Pour moi, rester à la maison, c'est.....
J'ai la chance de pouvoir.....
Ma famille.....
Mon meilleur moment, c'est quand.....
Le plus difficile, c'est.....
Je suis impatient que ça se termine pour..... »

Ces débuts de phrases sont des supports mais vous pouvez raconter à votre manière, librement ! Et une fois rédigé, faites-vous filmer pour nous raconter !

A vous de jouer pour réaliser au mieux ces 10 défis ! Attention, pas de pression, il n'y a rien d'imposé ! Vous les faites si vous le souhaitez et en faisant ce que vous pouvez ! N'hésitez pas à tout filmer afin que je puisse faire un montage souvenir que l'on prendra plaisir à voir tous ensemble à l'issue de cette période !

Bon courage et à bientôt,