

Défi 1 mois confinement



Pour vous accompagner tout au long du confinement, nous vous offrons un planning d'activités variées à faire tous les jours avec vos enfants, pour vivre de bons moments ensemble.

L'objectif est de se prendre en photo/ vidéo chaque jour en effectuant le défi demandé puis de partager avec le club pour continuer à garder des liens et s'amuser ensemble.

Nous vous souhaitons plein de bons moments en famille !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SPORT 	DESSIN 	CUISINE 	SELFIE 	JEUX 
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Sport en famille	Dessin pour les soignants	Partager une recette	Faire un selfie avec ton animal	Jeu de l'oie
Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
Tir de précision	Dessin sur le sport/ sportif/ équipe préféré(e)	Partager une recette	Faire un selfie déguisé	Les 2 font la paire (mémo)
Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	Jour 15
Atelier Handball	Challenge dessin confinement	Partager une recette	Faire un selfie imitation	Atelier bricolage
Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20
Séance de sport	Jeu des différences	Partager une recette	Faire un selfie figure acrosport	Jeu de société

Chaque jour : viens cocher avec l'un des symboles suivant quand tu as effectué ton défi



Jour 1 : Sport en famille



- ✓ Challenge squat : sur la musique « bring sally up »
[Vidéo ici](#)
- ✓ Challenge abdos : pendant 45s, effectuer un maximum d'abdos
[Vidéo ici](#)
- ✓ Challenge gainage : l'un en position gainage (coudes + mains) et l'autre passe au dessus et en dessous le plus longtemps possible
[Vidéo ici](#)
- ✓ Challenge chaise : tenir le plus longtemps possible en position chaise (90°) contre le mur

Jour 2 : Dessin pour les soignants



A toi de jouer : pour encourager les soignants face à l'épidémie du coronavirus, envoyez nous vos dessins pour soutenir le personnel soignant

Jour 3 : Partager une recette



Cette activité ludique et créative permet d'apprendre tout en s'amusant. Partagez-nous un moment gourmand en famille.

N'oublie pas pour ta fiche :

- Les ingrédients
- La préparation
- La cuisson
- La photo

Jour 4 : Selfie avec ton animal



Oubliez le simple selfie, la dernière mode est au Dogfie, à moins que vous ne préféreriez le Catfie...

Partagez-nous un cliché avec votre compagnon à poils !

Jour 5 : Jeu de l'oie



Pour les plus grands :

Tu as besoin d'un dé, de pions, d'un chrono, d'un ballon.

-> A chaque bonne réponse tu peux relancer le dé et rejouer

Les défis sportifs :

- gainage pendant 30s
- Chaise pendant 30s
- Se lancer la balle d'avant en arrière puis d'arrière en avant, 10 fois
- ...

 DEPART	1 DONNE LE NOM D'UN GARDIEN DE BUT DE L'EQUIPE DE FRANCE MASCULINE	2 AVANCE DE 3 CASES 	3  DEFI SPORTIF 1	4  QUE VEUT DIRE CE GESTE DE L'ARBITRE ?	5  DEFI SPORTIF 2	6 QUELLE EQUIPE DE FRANCE EST DEJA QUALIFIEE POUR LES JO DE TOKYO ? (fille ou garçon)	7 PASSE TON TOUR 
21 RETOURNE AU DEFI SPORTIF 4 ET REFAIS LE ! 😊	22  QUE VEUT DIRE CE GESTE DE L'ARBITRE ?	23 COMBIEN DE FOIS L'EQUIPE DE FRANCE MASCULINE EST-ELLE CHAMPIONNE OLYMPIQUE ?	REJOUE 	25 CEST QUOI UN LOB ?	26 DONNE LES PRENOMS DES 2 FRERES KARABATIC	27  DEFI SPORTIF 5	8  QUE VEUT DIRE CE GESTE DE L'ARBITRE ?
20 A QUOI SERT LA LIGNE DES POINTILLES JAUNE DES 9 METRES	36 DONNE LE NOM D'UNE JOUEUSE DE L'EQUIPE DE FRANCE	37 RETOURNE A LA CASE DEPART	38 QUEL PAYS A INVENTER LE HANDBALL ?	39  DEFI SPORTIF 7	 ARRIVEE	28 COMBIEN DE JOUEURS PEUT-IL Y AVOIR AU MAXIMUM SUR LE TERRAIN ?	9 AVANCE DE 3 CASES 
19  DEFI SPORTIF 4	34 COMBIEN DE FOIS L'EQUIPE DE FRANCE FEMININE EST-ELLE CHAMPIONNE DU MONDE ?	33  DEFI SPORTIF 6	32 PASSE TON TOUR 	31 COMBIEN DE COUPS DE SIFFLET DONNE L'ARBITRE QUAND IL Y A UN BUT ?	30 COMMENT S'APPELLE LA PARTIE DU TERRAIN RESERVEE AU GARDIEN DE BUT ?	29 A QUEL POSTE JOUE LAURA FLIPPES EN EQUIPE DE FRANCE ?	10 COMBIEN DE TEMPS DURE UN MATCH DE HANDBALL POUR LES ADULTES ?
18 LE GARDIEN DE BUT PEUT-IL SORTIR DE SA ZONE AVEC LA BALLE ?	17 REJOUE 	16 QUELLES SONT LES DIMENSIONS D'UN TERRAIN DE HAND ?	15  QUE VEUT DIRE CE GESTE DE L'ARBITRE ?	14 RETOURNE AU DEFI SPORTIF 3 ET REFAIS LE ! 😊	13 EN QUELLE ANNEE AURONT LIEU LES JO DE PARIS ?	12  DEFI SPORTIF 3	11 CITE AU MOINS UN CLUB ALSACIEN QUI JOUE EN D2

Réponses aux différentes questions :

1. Thierry OMEYER, Vincent GERARD, Cyril DUMOULIN,...
4. MARCHE
6. EQUIPE DE FRANCE FEMININE
8. REPRISE DE DRIBBLE
10. 2X30 MINUTES
11. ESSAÏB ET SELESTAT POUR LES MASCULINS ET ATH POUR LES FEMININES
13. 2024
15. RENVOI OU TOUCHE
16. 40M SUR 20M OU 38M SUR 18M
18. NON
20. C'EST DE CETTE LIGNE QUE LES JETS FRANCS (OU FAUTES) DOIVENT ETRE JOUES PAR LES ATTAQUANTS
22. CARTON JAUNE : C'EST UN AVERTISSEMENT DONNE AU JOUEUR QUI VIENT DE COMMETTRE UNE FAUTE
23. 2X : PEKIN EN 2008/LONDRES EN 2012
25. C'EST UN TIR A EFFET QUI PASSE AU DESSUS DU GARDIEN AVEC UN TRAJECTOIRE ARRONDIE
26. NIKOLA et LUKA KARABATIC
28. 7 JOUEURS SUR LE TERRAIN (+5 REMPLAÇANTS, 12 AU TOTAL)
29. AILIER DROITE LE PLUS SOUVENT (PARFOIS ARRIERE)
30. LA ZONE
31. 2 COUPS DE SIFFLET POUR UN BUT
34. 2X : 2003 et 2017
36. Laura FLIPPES, Alexandra LACRABERE, Amandine LEYNAUD, Siraba DEMBELE, Manon HOUETTE, Estelle NZE MINKO, Orlane KANOR, Allison PINEAU,...
38. L'ALLEMAGNE

Pour les plus petits :



FICHE ACTIVITÉ « HANDY »

JEU DE L'OIE

4 Sauter 3 fois à pieds joints en essayant de toucher le plafond	5 Reculer de 2 cases	6 Montrer un objet bleu	7 Marcher avec un livre sur la tête	8 Reculer de 2 cases
3 Ramener son livre préféré	16 LIMBO		17 Marcher sur les nuages	9 Danser sans faire tomber le ballon
2 Tenir 10 secondes sur 1 pied.	15 Reculer de 2 cases		Arrivée	10 Marcher sur les nuages
1 LIMBO : passer sous la barre sans poser les mains au sol	14 Tenir 10 secondes sur 1 pied.	13	12 Montrer un objet vert	11 Marcher avec un livre sur la tête

Départ

Jour 6 : Tir de précision



Marquer un maximum de panier en 10 lancers

Matériel : un seau/poubelle/bassine, des chaussettes roulées en boules ou du papier toilette

Plus la cible est petite et plus c'est compliqué.
On retiendra le record sur 10 lancers consécutifs.

- Maternelles : votre enfant effectue 10 lancers dans un seau situé à 1.5m de distance.
- CP, CE1, CE2 : distance de 3m
- CM1 et CM2 : distance de 5m
- Pour les plus grands : distance de 6m



Dégommer une bouteille en 10 lancers

Matériel : une bouteille d'eau, un ballon de hand ou des chaussettes roulées

Mettre la bouteille d'eau en hauteur.
Plus la cible est haute et plus c'est compliqué.
A chaque tentative réussie, reculer de 2m.

Même distance que le jeu précédent.

Jour 7 : Dessiner son sport/ sportif/ équipe préféré(e)



Fais nous ton plus beau dessin sur :

- le sport de ton choix
- ton sportif préféré
- Ton équipe favorite

Jour 8 : Partager une recette



(Même chose que jour 3)

Mon plat :

- Les ingrédients
- La préparation
- La cuisson
- La photo

Jour 9 : Selfie déguisé



Déguise-toi avec les affaires de tes parents/ frères/ soeurs, ou bien encore avec un costume, tes affaires de ski...

Amusement assuré !

Jour 10 : Les deux font la paire

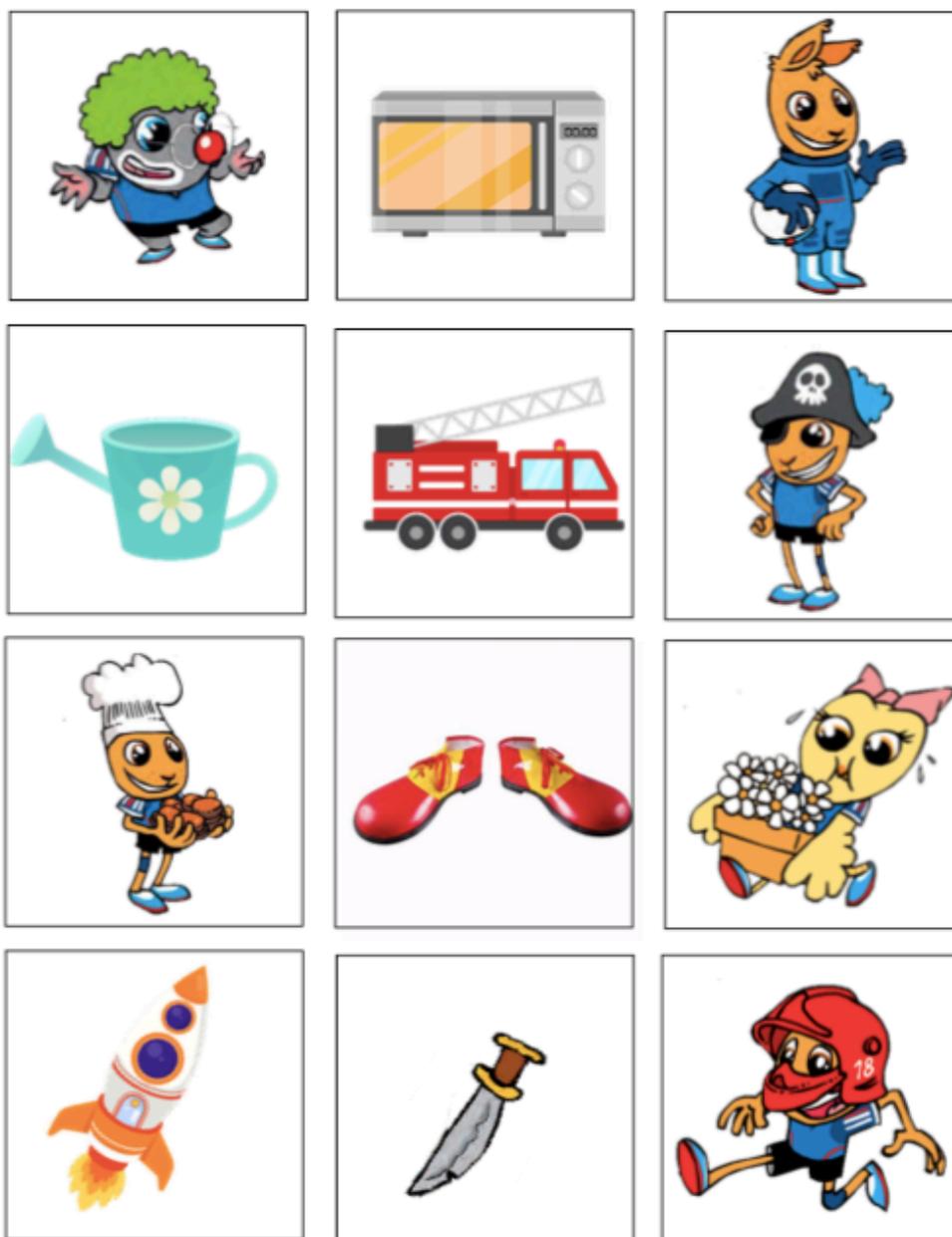


Matériel : un jeu de carte classique ou bien se servir du mémo ci dessous pour les plus jeunes

C'est un jeu de mémoire et d'observation.

Il faut retourner les cartes, les mélanger et à tour de rôle retourner 2 cartes. Si les 2 font la paire, 1 point est marqué et les cartes restent visibles, sinon les retourner à nouveau. La partie est terminée lorsque toutes les cartes sont retournées.





Jour 11 : Atelier Handball



=> Revoir les règles du Handball :

Pour les plus petits :

 1/ [Les règles du Handball, pour les enfants](#)
Vidéo [ici](#) :

Pour les plus grands :

 2/ [Les règles du Handball n°2](#)
Vidéo [ici](#) :

🐯 3/ Les règles du Handball n°3

Vidéo [ici](#) :

=> Voir des matchs :

🐯 4/ Des matchs complets des Equipes de France (H & F)

Vidéo [ici](#) :

=> A vous !

Plusieurs défis possible :



Concours de motricité :

Réaliser en 1 min un record de saut en croix

Matériel : 1 craie pour tracer la croix
Si vous n'avez pas de craies, utilisez des crayons pour délimiter les carrés

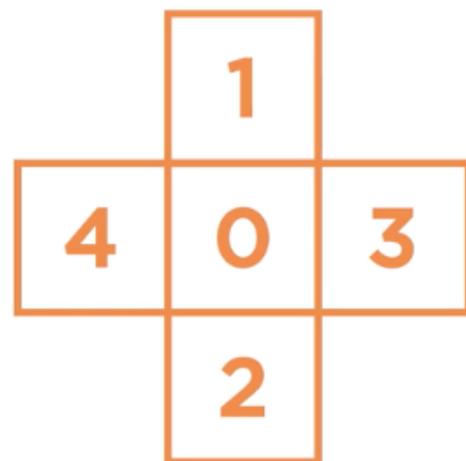
Faire 5 carrés et annoter de 0 à 4 suivant le modèle ci dessous

Toujours partir du 0 :

A pieds joints, effectuer le plus de saut possible en 1 min :

- 0/1
- 0/2
- 0/3
- 0/4
- recommencer...

Vidéo [ici](#) :



Ateliers Handball :

Inspirez-vous et faites votre propre parcours :

Vidéo [ici](#) :

Vidéo [ici](#) :

Soyez créatif. N'hésitez pas à prendre des bouteilles pour remplacer les plots, des chaussures pour les lattes etc...

Vous pouvez aussi faire un chamboule tout avec des boites de conserve ou des rouleaux de papiers toilette.

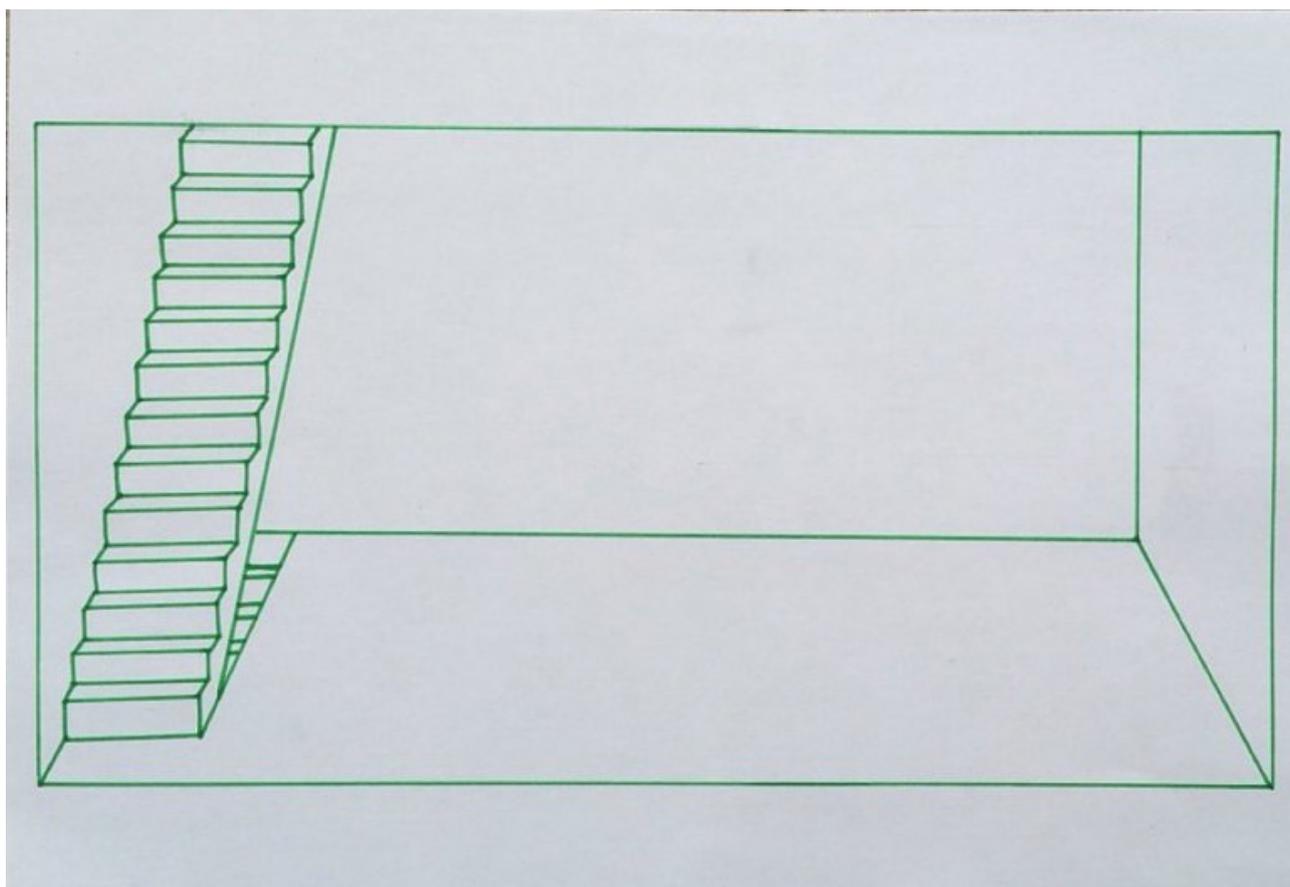
Jour 12 : Challenge dessin confinement



Ce challenge met au défi les illustrateurs d'imaginer leur espace de confinement rêvé.

Idéal pour développer la créativité des petits comme des grands !

Imaginez-vous votre plus bel espace détente et dessinez-nous votre endroit de quarantaine idéal, à partir du modèle ci dessous :



Jour 13 : Partager une recette



(Même chose que jour 3)

Mon plat :

- Les ingrédients
- La préparation
- La cuisson
- La photo

Jour 14 : Selfie imitation



Copier une célébration de sportif, une oeuvre d'art, un objet, un personnage ou encore un monument...

Le but sera de nous faire deviner l'imitation.

A vos idées !

Jour 15 : Atelier bricolage



Matériel : de la pâte à sel, du carton, des feuilles...

On vous laisse libre de choisir votre création

Jour 16 : Séance de sport



✓ Une séance de yoga :

Vidéo ici :

✓ Une séance de gym :

Vidéo ici :

✓ Une séance de sport avec Tibo InShape :

Vidéo ici :

Jour 17 : Jeu des différences



Pour les plus petits :



FICHE ACTIVITÉ « HANDY »

JEUX DES DIFFERENCES

L'histoire : Entre les deux photos, Handy a fait des changements... Trouveras tu les 7 différences entre ces deux dessins ?



Vous pouvez suggérer à votre enfant des mises en scène avec ses jouets pour reproduire le jeu des différences et jouer avec lui.

Cette activité va permettre à votre enfant de développer son sens de l'observation. Une habileté qui lui sera utile pour reconnaître les différentes lettres de l'alphabet.

baby-handball.blogspot.com

Pour les plus grands :

Saurez-vous trouver les 7 différences entre ces deux photos?
Indice : elles sont très bien cachées ! Ouvrez l'oeil...





Jour 18 : Partager une recette



(Même chose que jour 3)

Mon plat :

- Les ingrédients
- La préparation
- La cuisson
- La photo

Jour 19 : Selfie figure en famille



Une pyramide humaine? En duo ou à plusieurs, faites un challenge en famille de la plus belle photo d'acrosport ou de posture yoga !

Pour vous inspirer:

Vidéo [ici](#) :
Vidéo [ici](#) :

Jour 20 : Jeu de société



A quel jeu joues-tu le plus pendant le confinement?

As-tu construit ton propre jeu de société ?

Montre-nous en photo ton passe-temps favori en famille !

Pour nous transmettre vos photos/ vidéos lors du
« défi 1 mois confinement » :



AS Avrillé handball



ASAvrillehandball



technique@handball-avrille.com

A vous de jouer !

