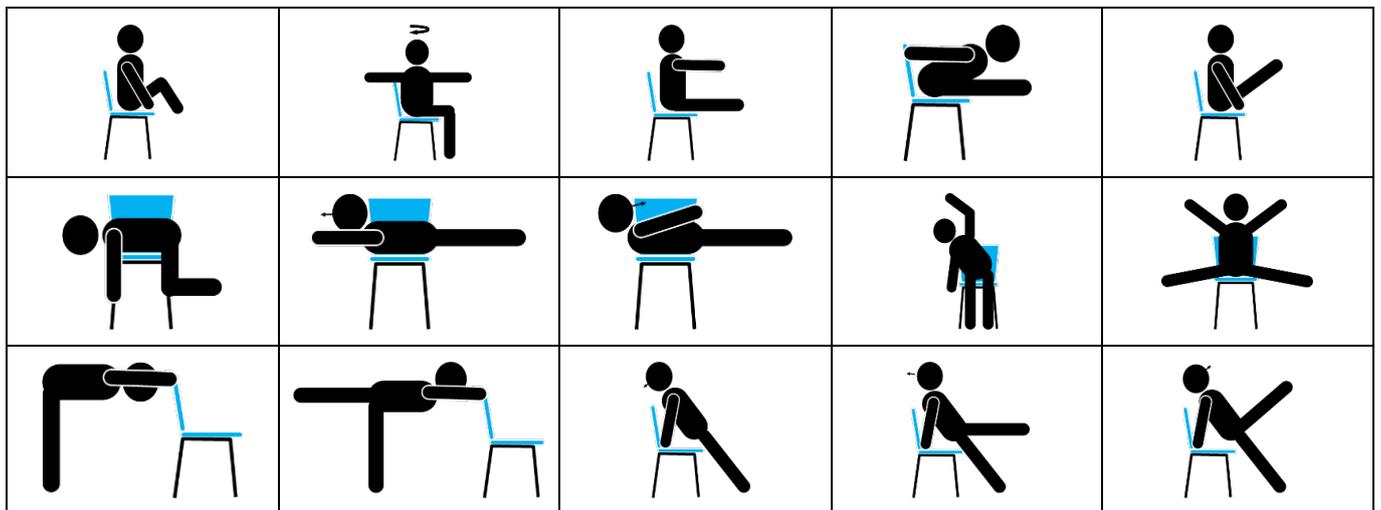


Défi n°1 : les chaises

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

1. Je choisis une position que je tiens 3 secondes (compter 331, 332, 333).
2. Je choisis 2, 3, 4... positions à enchaîner en tenant 3 secondes à chaque fois. Entre 2 positions, je tourne 1 fois autour de la chaise.



Rôles à tenir : sportif + juge + maître du temps + pareur (s'il y a un risque de chute)

Matériel : 1 chaise

Variantes

Tenir la position plus longtemps ; effectuer plus de tours de chaise ; passer sous la chaise.

Demander à quelqu'un d'autre de choisir les positions.

Tirer les positions au hasard.

Inventer des positions.

Défi à deux (**A** et **B**) : **A** réalise une position et demande à **B** de faire la reproduire.