



## Duels

Tu es à la maison avec plein d'énergie à dépenser? Pourquoi ne pas défier tes frères et sœurs lors de petits duels? Voici quelques idées amusantes.



Cycles 2 et 3



Jeu / Concours



30 minutes



**Matériel:** Sol souple (tapis, matelas, pelouse, etc.)



**Liens:** [Vidéo Duels 1](#)  
[Vidéo Duels 2](#)  
[Vidéo Duels 3](#)  
[Vidéo Duels 4](#)  
[mobilesport.ch](https://mobilesport.ch) – Thème du mois: [Jeux de lutte](#)



Inspire-toi des vidéos ci-dessus. Tu y trouveras plein d'idées pour défier ton frère, ta sœur et pourquoi pas tes parents?

