

Balle au mur relais



Prépare ton matériel

- Une balle.
- Une craie.
- Trace au sol un grand cercle situé à 5 pas du mur.
- Un arbitre + un sifflet.

Règle du jeu

Effectue tous tes lancers avant l'autre équipe.

- **Constitue** des équipes d'un nombre égal de joueurs (4 à 5).
- Les équipes se placent en file indienne face au mur.
- Le premier joueur se place dans le cercle tracé à 5 pas du mur.
- Au signal de l'arbitre, il lance la balle contre le mur et va se placer derrière la file. Le joueur suivant rattrape la balle après un rebond et la lance sur le mur à son tour. Et ainsi de suite.
- La partie est finie lorsque le premier joueur se trouve à nouveau dans le cerceau et rattrape la balle. Il lève la main pour signaler que son équipe a terminé.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !



Voici quelques pistes :

- Sans rebond.
- Avec une autre balle ou un ballon.
- En lançant de différentes manières.
- En te plaçant de plus en plus loin du mur.



L'activité **physique** rend ton corps plus **souple**. Plus il est souple et moins tu as de chance **de te blesser**.



Le sport scolaire de l'École publique

Balle au mur relais

LANCER, ATTRAPER



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

