

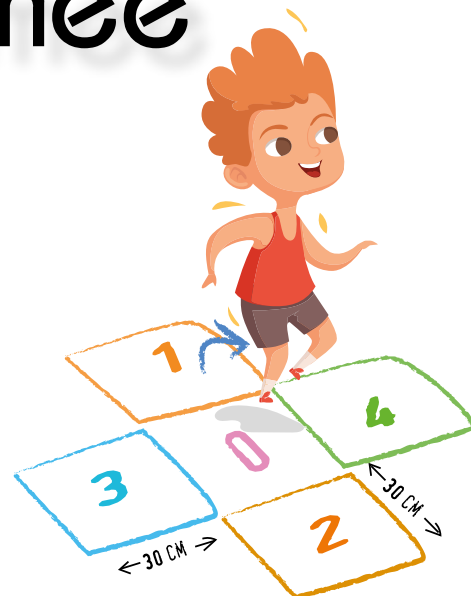
La Croix rythmée

Prépare ton matériel

Fabrique un pochoir !

Découpe **un carré de 30 cm** de côté dans du carton épais. Ce sera plus facile pour tracer les 5 carrés identiques (30x30 cm) numérotés de 0 à 4 de la croix.

- Des craies.
- Un sablier ou un chronomètre.



Règle du jeu

Rebondis le plus vite possible de case en case.

Pieds joints, place-toi sur la case centrale (0), puis réalise **l'enchaînement de rebonds** : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0 (À chaque fois, repasse par la case centrale «0»).

Tout seul

- Enchaîne 2 séries de rebonds.
- Réalise des records avec des rebonds pieds joints.
- Compte le nombre de passages par la case «0» sur une durée de 30 secondes, 1 minute, ou plus.

A deux, chacun sur une croix

- Face à face, essayez de rebondir au même rythme... comme une danse à l'unisson !

A deux, en relais sur la même croix

- Réalisez des records en vous relayant : après 2 enchaînements de rebonds, le co-équipier prend le relais.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix...
- En relais...
- A cloche-pied.



Pour être en forme, je pratique **1 heure d'activité physique par jour ! Et toi ?**
Alors comme moi, chausse tes **baskets** et **Bouge** à la récré !

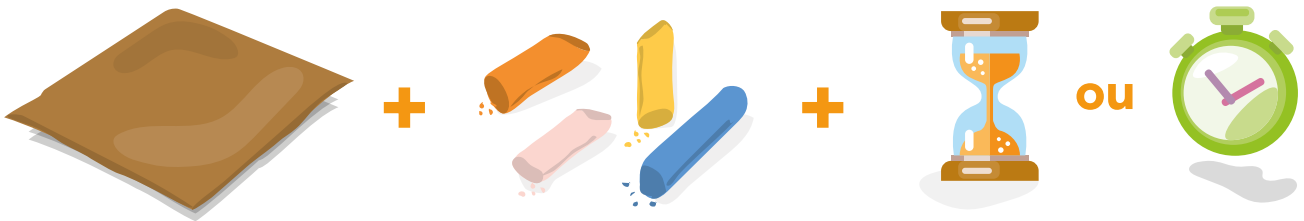


Le sport scolaire de l'École publique

La Croix rythmée



Enchaîne les rebonds : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Carré de la LUNE



Fabrique un pochoir !

Découpe un carré de 30 cm de côté dans du carton épais. Ce sera plus facile pour tracer les 10 carrés identiques (30x30 cm) numérotés.

Prépare ton matériel

- Des craies.
- Dessine une marelle.
- Des bouchons de différentes couleurs.

Règle du jeu

Saute à pieds joints dans les cases, dans l'ordre des numéros en partant de la case «LUNE».

- Si tu réussis le parcours, pose un de tes bouchons dans la case de ton choix. Cette case est alors interdite aux autres joueurs.

A deux, à trois

- A tour de rôle, chacun saute de case en case et pose un bouchon sur la case de son choix quand le parcours est réussi. A chacun sa couleur de bouchon !
- Le jeu s'arrête quand toutes les cases sont prises. Le gagnant est celui qui a posé le plus de bouchons dans les cases.

A deux, chacun sur son carré de lune

- A chacun sa stratégie pour remplir son carré de lune au plus vite ! Celui ou celle qui pose tous ses bouchons en premier a gagné !
- Deux camarades peuvent observer puis valider la réussite.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Le déplacement est différent... à cloche-pied par exemple.
- En ajoutant des carrés.
- En changeant l'ordre des numéros.

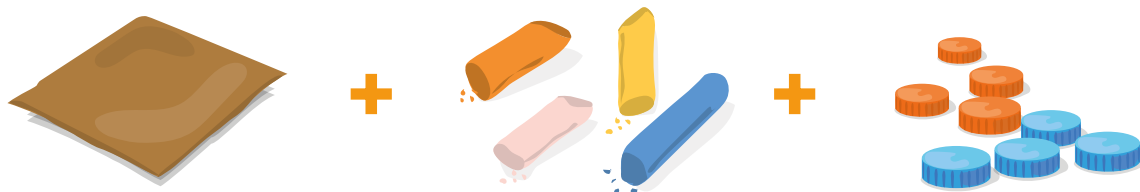
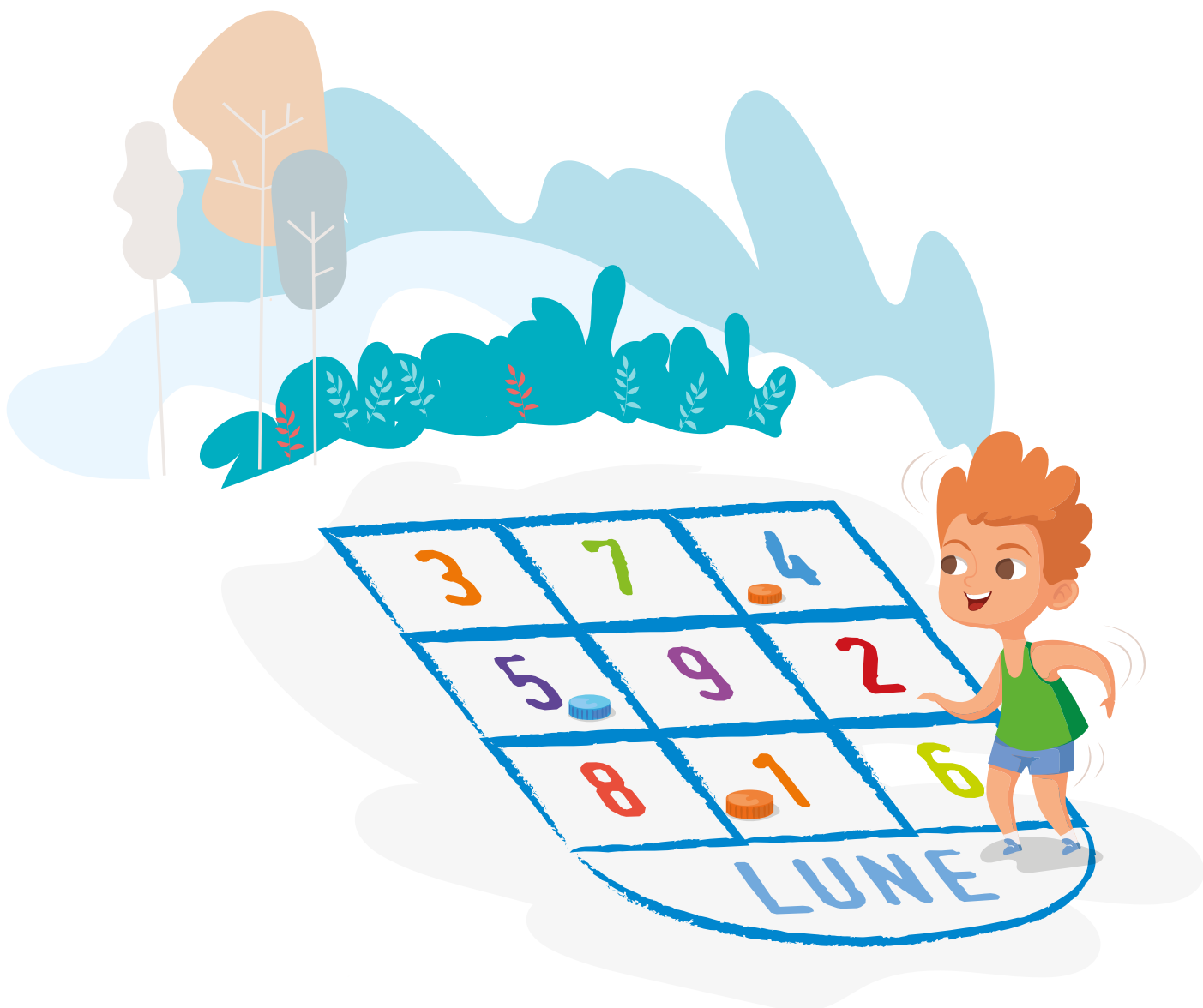


C'est **parfois difficile**, tu as peut-être dû fournir **un effort**... **Bravo**, tu peux être **fier / fière de toi !**



Le sport scolaire de l'École publique

Carré de la LUNE



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Chiffres fous

Prépare ton matériel

- Des modèles de grilles inventés
- Des cerceaux plats (cibles) ou des cibles tracées à la craie au sol ou sur le mur
- Des étiquettes numérotées de 1 à 9 pour compléter les grilles en fonction des modèles inventés
- 1 sac de graines
- Des coupelles de deux couleurs

À deux

- Jouez à deux sur une même grille : chacun avec sa couleur de coupelle. On vise les chiffres dans l'ordre, chacun son tour. Si on atteint la cible on positionne sa coupelle. Si une coupelle occupe une case, on ne peut plus la viser. Il faut en choisir une autre ! Lorsque la grille est remplie on compte le nombre de coupelles de chaque couleur pour savoir qui a gagné !
- Vous pouvez reculer la zone de départ pour augmenter la distance de lancer !

Règle du jeu

Atteins la cible tracée au sol ou au mur.

Seul

- Je lance mon sac de graines dans l'ordre des numéros. A chaque lancer réussi, je place ma coupelle sur la cible. Si je rate la cible, je pose une coupelle d'une autre couleur à mes pieds. J'additionne le nombre de coupelles des deux couleurs. Je me lance un défi : faire le moins de lancers possibles la prochaine fois !

À plusieurs : 2 équipes de 4 joueurs

- Dispose 2 tracés en parallèle (avec les mêmes formes de grille et les mêmes chiffres). Le 1er joueur lance dans la case n°1, va chercher le sac, pose une coupelle, si le lancer est réussi il revient et donne le sac au suivant qui le lance dans la case n°2... et ainsi de suite.
- Si le tir n'atteint pas la cible, le suivant repart de la case "manquée". L'équipe qui complète sa grille le plus rapidement a gagné.

Et si on jouait sur le mur !

- En reprenant les mêmes règles, vous pouvez aussi tracer, à la craie, les cibles sur un mur !
- Choisissez pour lancer un ballon (ballon de hand ou ballon en mousse). Ce sera parfait !



Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici une piste :

- Utilise des cerceaux de tailles différentes et ensuite de plus en plus petits.



Tu as bien joué,
n'oublie pas de te
laver les mains
après avoir effectué **tous**
tes lancers !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Chiffres fous



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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



L'échiquier

Prépare ton matériel

Fabrique ton pochoir !

- Découpe dans du carton épais, un carré de 30 cm de côté. Ce sera plus facile pour tracer ton échiquier !
- des craies.
- 2 cônes.
- 1 sablier ou chronomètre.



Seul

- Comme le FOU, réalise ton record de nombre de passages avec ce mode de déplacement en une minute... Utilise un sablier ou un chronomètre !

Règle du jeu

Saute en respectant le mode de déplacement de chaque pièce de l'échiquier (Fou, Tour, Cavalier).

- Enchaîne 2 passages sur un même mode de déplacement (saut pieds joints devant, saut sur un pied sur le côté ou en diagonale) le plus rapidement possible sans te tromper.
- D'abord en mode FOU, puis en mode CAVALIER et enfin en mode TOUR.

À deux

- Effectuez, chacun votre tour, le plus de passages sur un même mode de déplacement.
- Chacun défie l'autre, en lui indiquant un mode de déplacement... un nombre de passages.

À deux, à trois

- Réalisez des records en vous relayant : après 2 enchaînements, un co-équipier prend le relais... sur un temps de 3 minutes, 5 minutes...

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Ajoute des carrés pour agrandir ton échiquier en longueur et en largeur.
- Jouez à 2 en face à face.

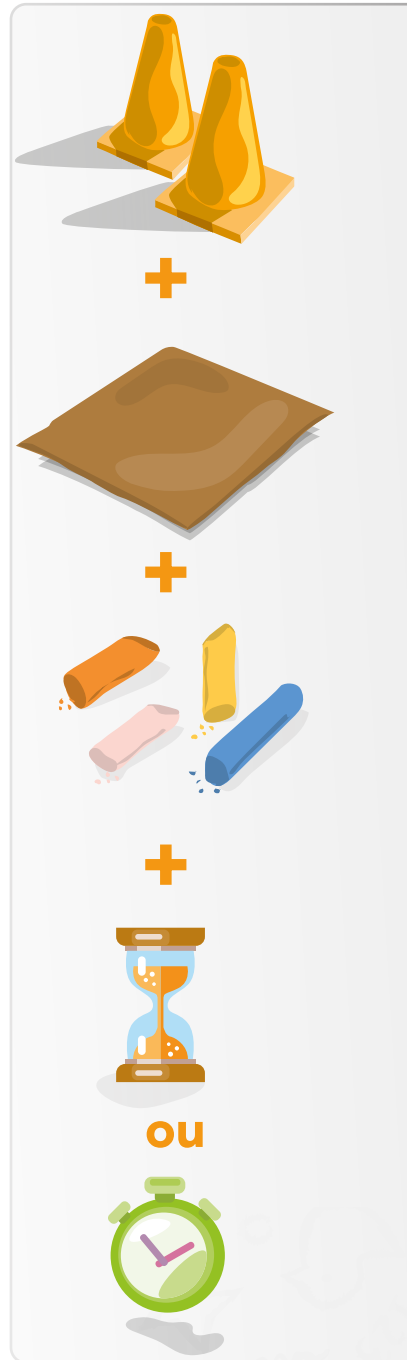
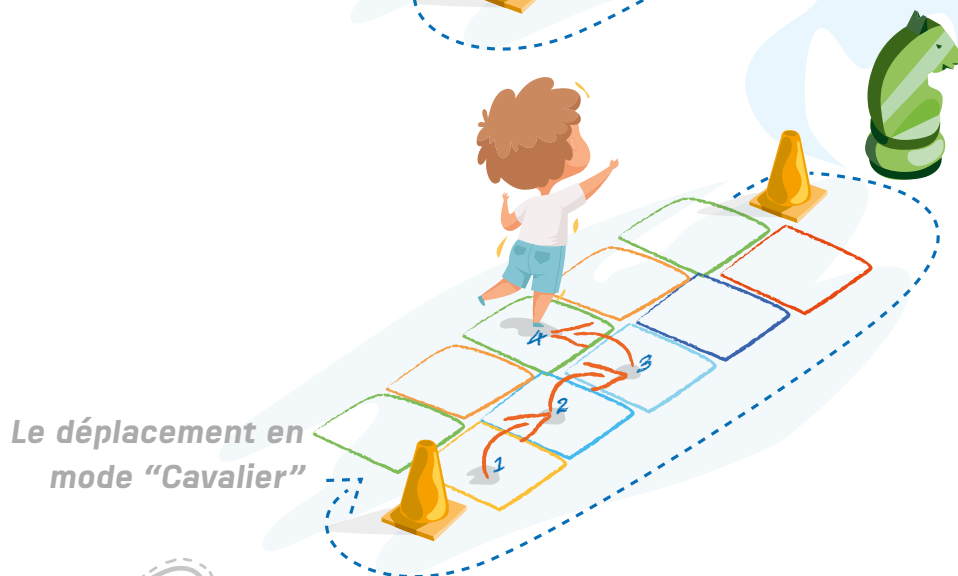
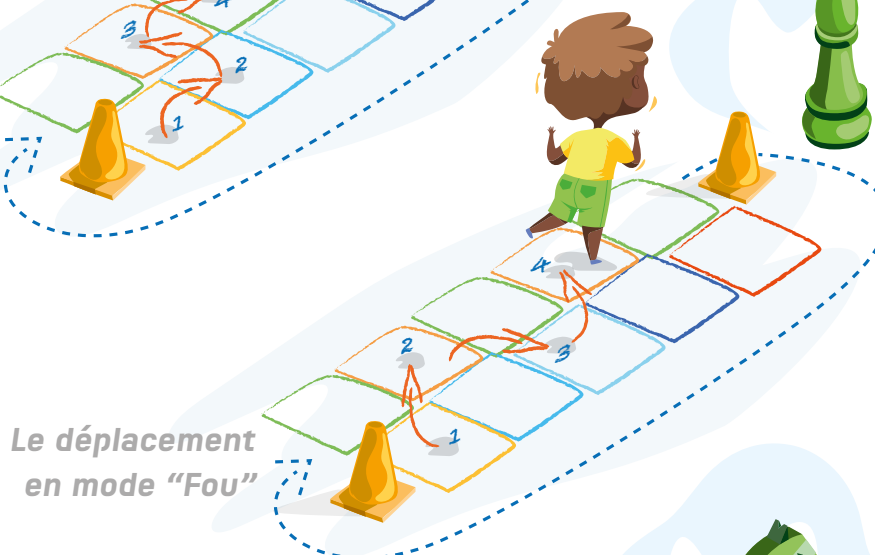
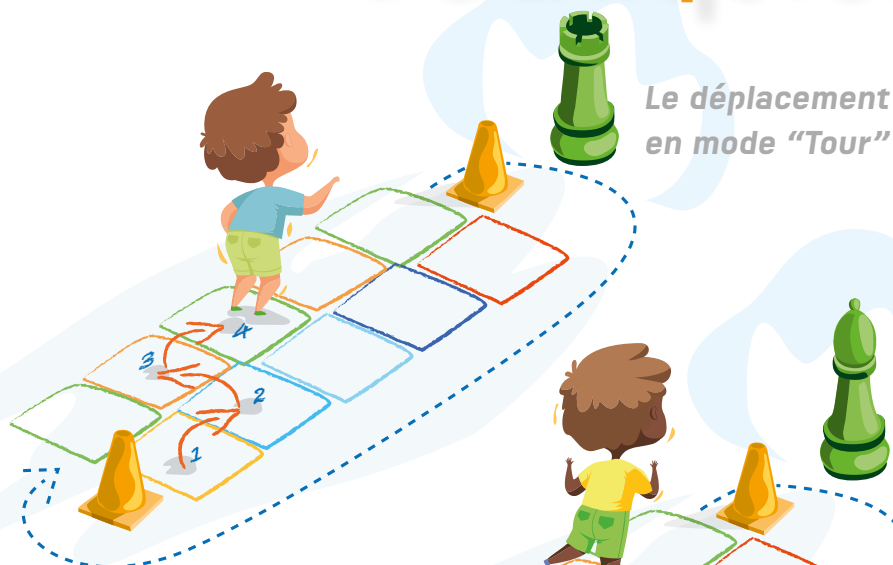


Profite du soleil, mais **protège-toi** ! Une **casquette**, de la **crème solaire**, des **lunettes** et toujours à portée de main... de **l'EAU** !



Le sport scolaire de l'École publique

L'échiquier



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Grande marelle



Cloche pieds



Pieds joints



Pieds
écartés

Prépare ton matériel

Fabrique des pochoirs !

- Découpe dans du carton épais,
 - un carré de 30 cm de côté
 - un cercle de 30 cm de diamètre.

Ce sera plus facile pour tracer ta marelle.

- des craies.
- une marelle tracée et numérotée.
- 2 palets.

À deux, à trois... en coopérant

- A tour de rôle, chacun effectue un parcours à partir de la case de son coéquipier.

À deux, chacun son palet

- L'un part du SOLEIL, l'autre de la LUNE. L'un compte dans l'ordre croissant, l'autre décompte. Le premier qui a effectué son parcours a gagné !

Règle du jeu

Rebondis de case en case, du SOLEIL à la LUNE en respectant le code des sauts.

- Dépose le palet sur la case 1.
- Effectue le parcours jusqu'à la case "LUNE" en posant les pieds en fonction de la forme de la case.
- Reviens sur le côté à la case SOLEIL puis déplace le palet sur la case 2 et effectue à nouveau le parcours de la marelle.



Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Une marelle plus petite, plus grande.
- Modifie le tracé, la forme des cases de la marelle.

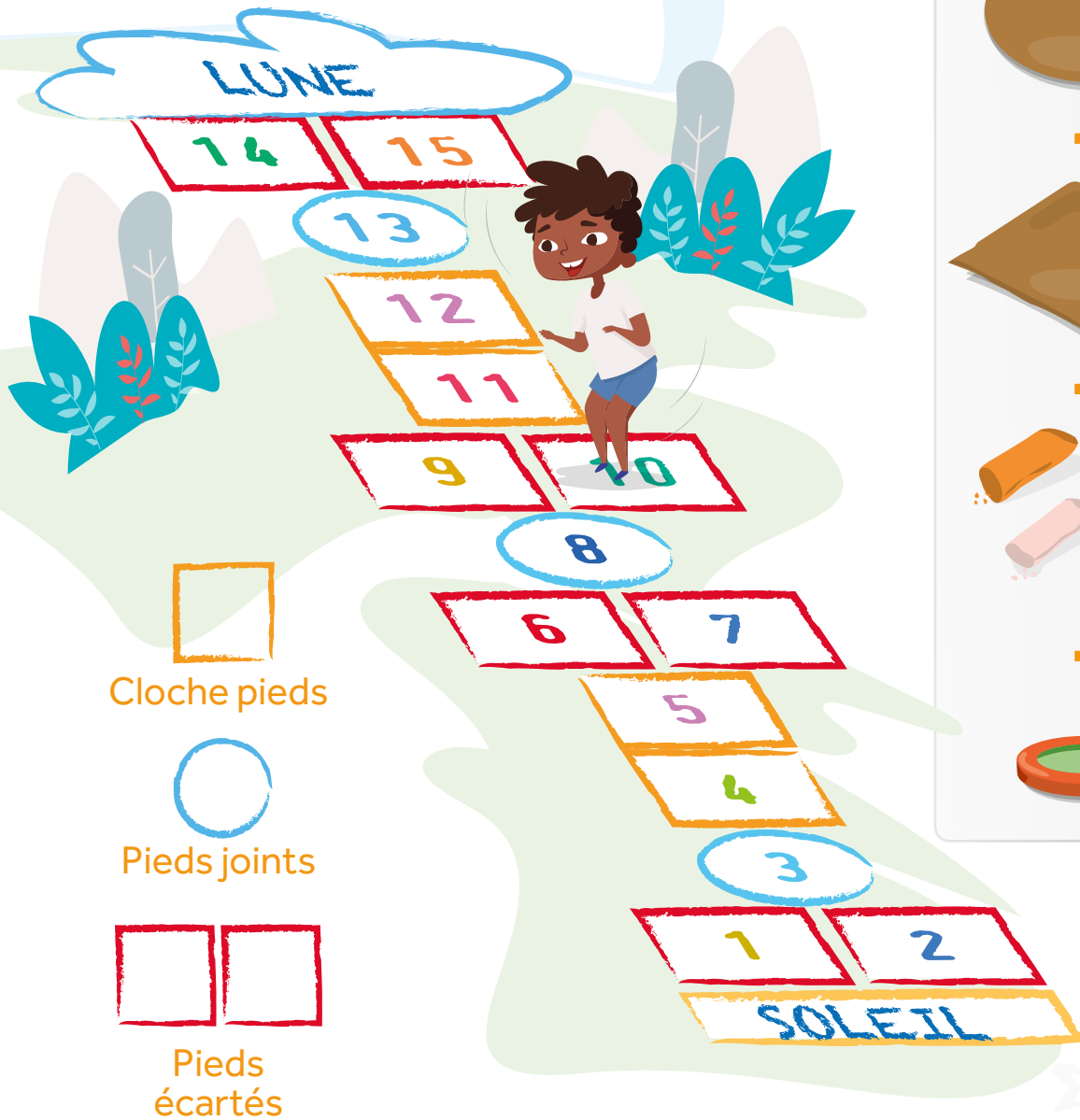


Tu t'es **bien dépensé(e) !** Pense à **t'hydrater**, ton corps a **besoin d'eau !**



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Grande marelle



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

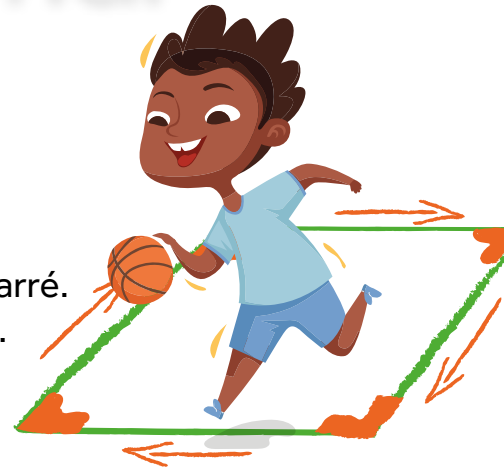
Le Carré infernal

Prépare ton matériel

Fabrique un pochoir !

Dans **du carton épais** pour identifier les angles de ton carré.

- Fais 5 grands pas pour mesurer les côtés de ton carré.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- Un ballon.



Règle du jeu

Parcours le plus vite possible les 4 côtés :

- En tenant le ballon à la main.
- En driblant.
- En lançant le ballon et en le rattrapant.
- En driblant à nouveau.

Tout seul

- Réalise un maximum de tours en 1 minute, puis en 2 minutes...

A deux

- Chacun se positionne sur un angle opposé du carré.
- Essayez de vous rattraper en respectant les consignes de déplacement !

A quatre

- Chacun se positionne sur un angle différent.
- Le premier qui revient à son point de départ a gagné !

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- En équipe, un camarade placé à chaque angle du carré.
- En relais.



A ton âge, pour être en bonne santé, il est conseillé d'équilibrer ton alimentation en faisant **4 REPAS par jour** :
Le petit déjeuner · Le déjeuner
· Le goûter · Le dîner

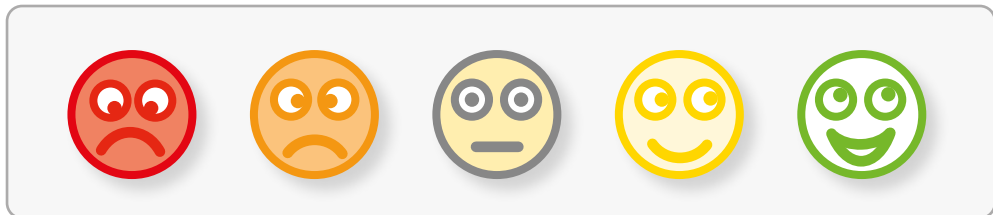


Le sport scolaire de l'École publique

Le Carré infernal



As-tu pris du plaisir à jouer ?



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



Promenade de balle

Rassemble !

- 5 cônes.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- Un ballon.

Prépare ton matériel



Règle du jeu

Réalise le parcours le plus vite possible en te déplaçant et en driblant.

- En slalomant entre les cônes
- En tournant autour des cônes

Tout seul

- Réalise un maximum de tours en 1 minute, puis en 2 minutes ...

A deux... à trois... à quatre

- Relayez-vous ! Chacun son tour effectuez le parcours puis passez la balle au suivant... en 2 minutes... 3 minutes... (1 minute par joueur).
- Comptez vos nombres de passages !

En équipe sur 2 parcours

- Installez 2 parcours identiques, côte à côte.
- La première équipe qui a réalisé 2 fois... 3 fois (autant de fois que de joueurs dans l'équipe) le parcours a gagné !

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- En ajoutant à la fin du parcours : un lancer... contre le mur... à un camarade... dans un panier.



Même en hiver, **pense à protéger** les parties du **visage exposées** au **soleil** : lunettes et crème solaire !

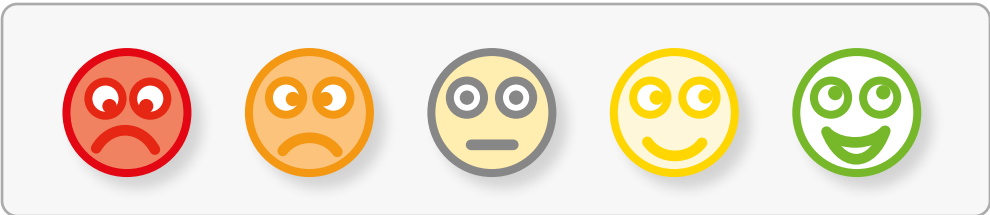


Le sport scolaire de l'École publique

Promenade de balle



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Phrases de balle

Prépare ton matériel

- 1 sablier ou 1 chronomètre.
- une balle de tennis par joueur.

Règle du jeu

Réalise ces mouvements successifs sans faire tomber la balle :

- Lance la balle et rattrape-la.
- Fais-la rouler autour de toi.
- Lance la balle, frappe dans les mains et rattrape-la.
- Fais passer la balle sous une jambe.
- Fais rebondir la balle devant toi et rattrape-la.

**Bravo, tu as réussi
UNE PHRASE de BALLE !**



Tout seul

- Réalise ta PHRASE de BALLE un maximum de fois en 1 minute, 2 minutes, ...

À deux, chacun son tour

- Relayez-vous ! A tour de rôle, effectuez la phrase... le plus longtemps possible... sans faire tomber la balle !
- Comptez votre nombre de phrases réussies !

À deux, à trois, à quatre,...

- A tour de rôle, chacun invente une phrase de balle et invite le ou les camarades à la réaliser.

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Invente d'autres phrases.
- Utilise un ballon.
- Par équipe, en se relayant.

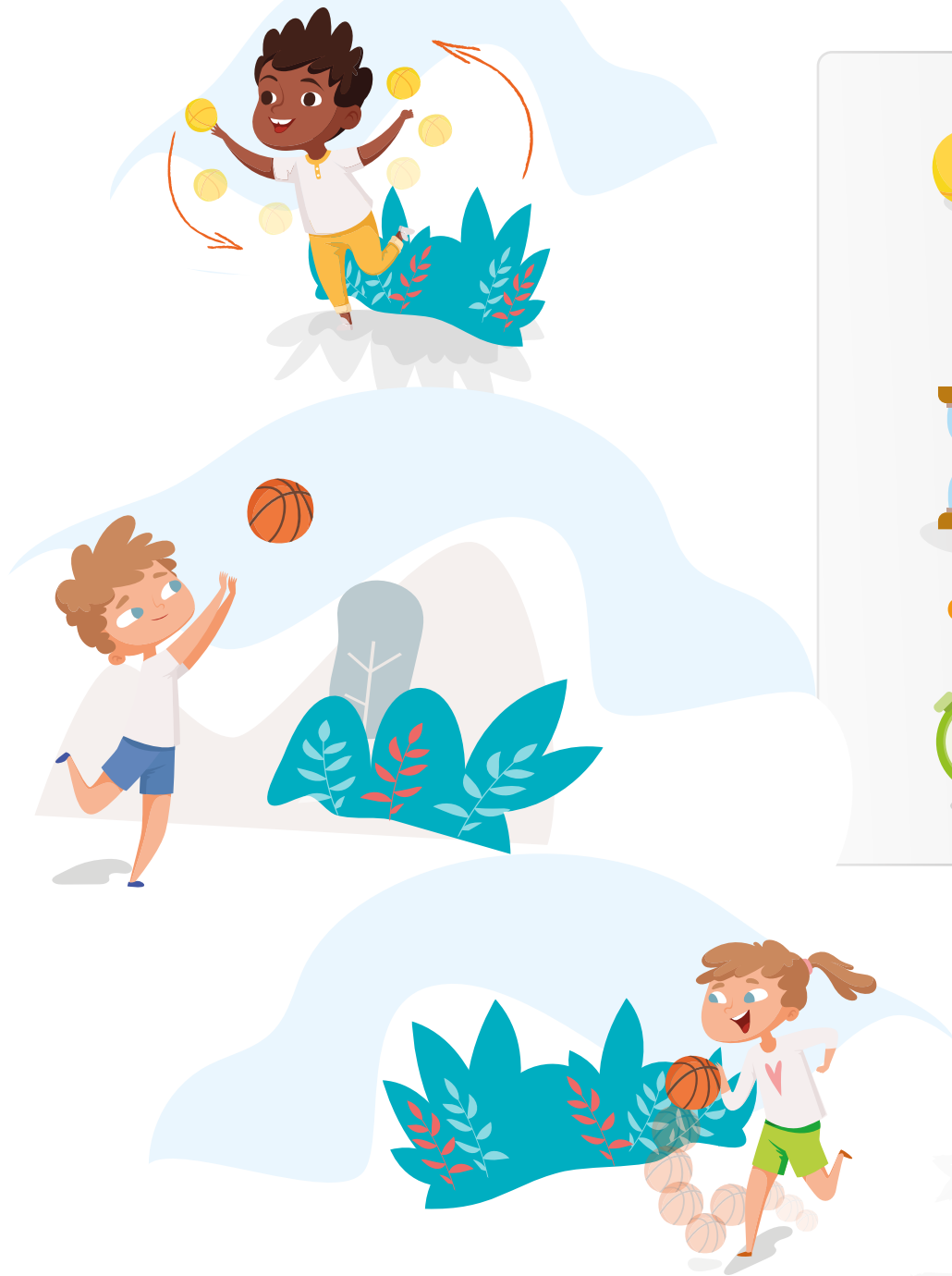


Les fruits et les légumes contiennent tous de l'eau... mais certains plus que d'autres ! Alors, quand il fait chaud, je **m'hydrate** : je bois de l'eau et je mange des **fruits** et des **légumes** !



Le sport scolaire de l'École publique

Phrases de balle



..... As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Dans le mille

- 1 joueur.
- 1 ballon.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- 1 pochoir rond de 50 cm de diamètre et 1 pochoir carré de 30 cm de côté.

Prépare ton matériel

- **Fabrique** tes pochoirs.
- **Trace un cercle** de 50 cm sur un mur. Place son centre à la hauteur de ton ventre.
- **Trace 3 carrés** sur un mur au ras du sol.
- **Trace 1 ligne** à 5 grands pas du mur.

Règle du jeu

Vise le cercle (3 points) ou **l'un des carrés** (1 point) et marque le plus de points en 3 minutes :

- Le ballon doit être frappé derrière la ligne.

A deux

- Réalisez votre record en additionnant vos scores et lancez un défi à d'autres camarades.

A plusieurs

- Rapprochez-vous du mur et frappez le ballon chacun votre tour depuis l'endroit où vous l'avez arrêté avec le pied.



Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Frappe le ballon une fois du pied gauche, une fois du pied droit.
- Fixe un score à atteindre précisément et réalise-le le plus vite possible.

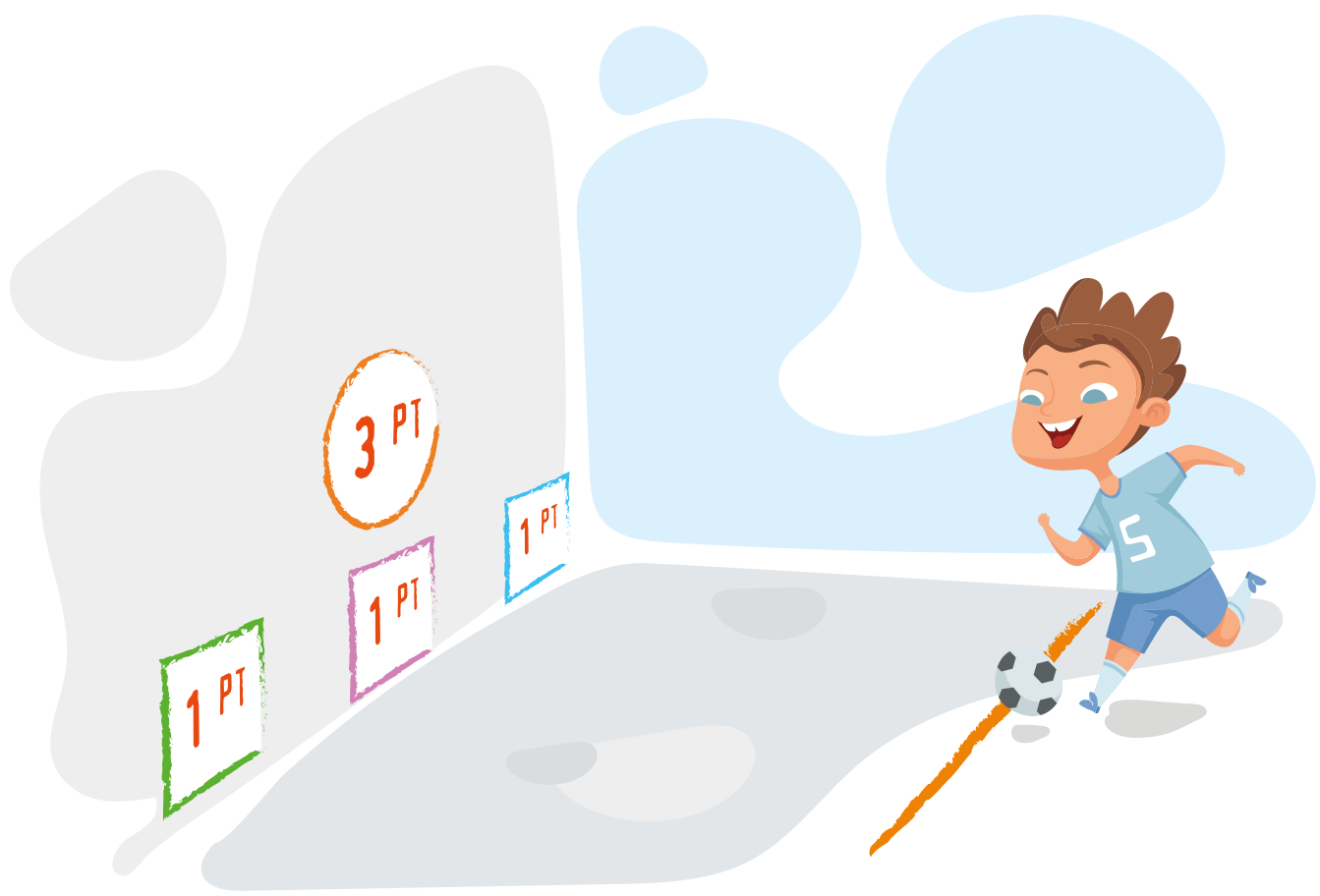


Concentre-toi
bien sur ta **cible** et
pense uniquement à ce
que tu dois faire pour
l'atteindre !

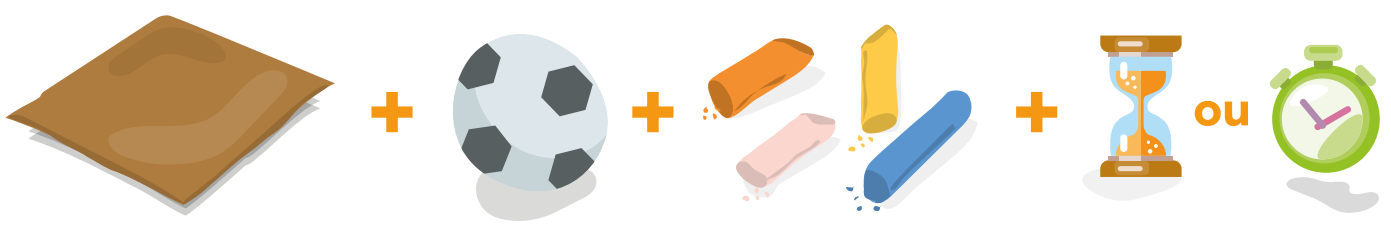


Le sport
scolaire
de l'École
publique

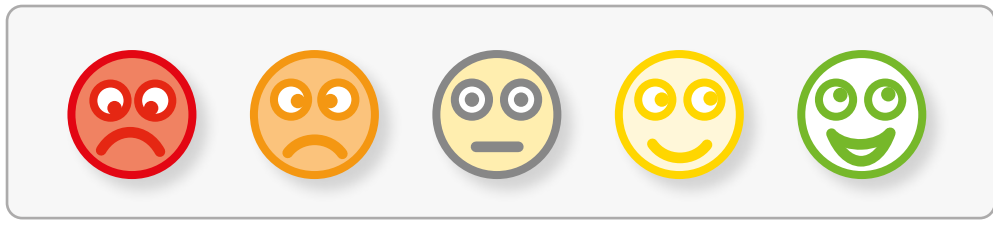
Dans le mille



Vise le cercle ou les carrés !



..... As-tu pris du plaisir à jouer ?



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



Passes-Passes

- 2 joueurs.
- 1 ballon.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- **Trace** 2 lignes parallèles, longues de 3 grands pas et séparées l'une de l'autre par 5 grands pas.

Prépare ton matériel



Règle du jeu

Réalise le maximum de passes en 3 minutes.

- 1 point par passe réalisée.
- Le ballon doit franchir complètement la ligne du camarade pour rapporter un point à l'équipe.
- Le ballon doit franchir complètement ta ligne avant de pouvoir la frapper.

A deux

- Réalisez votre record et lancez un défi à d'autres camarades.

A plusieurs

- Répartissez-vous derrière les 2 lignes et réalisez un record par équipe. Attention, après votre frappe, vous devez suivre votre ballon et vous rendre derrière la ligne opposée.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Frappe le ballon une fois du pied gauche, une fois du pied droit.
- Dessine une porte entre les 2 lignes et fais passer le ballon dans celle-ci.



Savoir utiliser **tes pieds**
c'est pouvoir faire plein
de **nouvelles choses**
avec ton corps !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Passes-Passes



Fais le plus de passes en 3 minutes !



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Déménagement tout !

- 2 équipes de 2 ou 3 joueurs.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- 1 carton ou 1 caisse contenant plein de choses à transporter (ballons, foulards, cerceaux...)
- 2 cartons ou 2 caisses vides.
- 1 craie.

Prépare ton matériel

- **Trace** 2 lignes parallèles séparées par 20 grands pas.
- **Place** la caisse pleine entre ces lignes et 1 caisse vide derrière chacune des 2 lignes.

Règle du jeu

Transporte 1 objet à la fois de la caisse pleine vers celle de ton équipe.

- Avant le début du jeu les joueurs sont placés à côté de leur caisse, derrière la ligne. Au top départ ils s'élancent pour déménager les objets de la caisse centrale. Le jeu dure 3 minutes. L'équipe victorieuse est celle qui a ramené le plus d'objets dans sa caisse.

A deux

- L'objet doit être donné de la main à la main à un camarade avant d'être déposé dans la caisse.

A plusieurs

- Une passe doit être faite à un camarade avant de déposer l'objet dans la caisse.
- Si l'objet tombe, il est remis par le lanceur dans la caisse avant de pouvoir être transporté à nouveau.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Des objets valent plus de points que d'autres.
- Des objets doivent être transportés par 2 joueurs qui se tiennent la main durant tout le trajet.

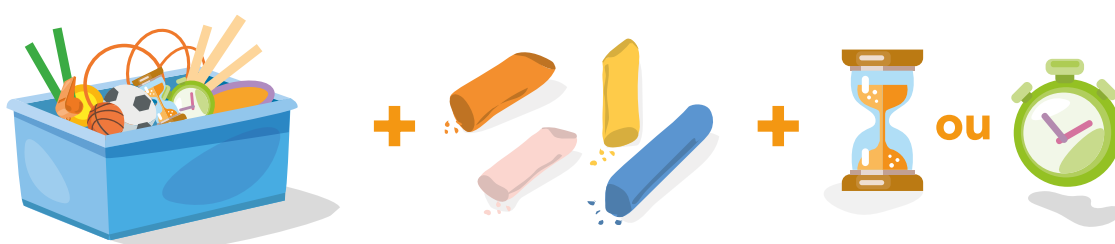


Souffle bien fort
pour garder de
l'énergie
jusqu'à la fin du jeu !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Déménagement tout !



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

La bonne allure

Prépare ton matériel

- 2 joueurs.
- 1 ardoise ou 1 feuille.
- Une craie ou un crayon.
- 1 sablier ou chronomètre.
- 1 sifflet ou 1 clochette.
- **Place** 5 repères alignés à 10, 20, 30, 40 et 50 mètres d'un point de départ que tu choisis dans la cour.

Règle du jeu

Marque le plus de points possible en 6 minutes de course.

- La course est découpée en 12 périodes de 30 secondes. Tu as 30 secondes pour t'élancer du point de départ et y revenir.
- Tu choisis à chaque fois le plot où tu souhaites faire demi tour. Le plot à 10 mètres vaut 1 point, celui situé à 20 mètres vaut 2 points... jusqu'à 5 points pour celui situé à 50 mètres du départ.
- Tes points sont validés uniquement si tu reviens à l'arrivée avant le coup de sifflet donné toutes les 30 secondes.
- Ton camarade compte tes points et les additonne en fin de course.

A deux

- Réalisez votre record en additonnant vos 2 scores et lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

A plusieurs

- Par équipes de 2 en relais, courez alternativement chaque période de 30 secondes.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- A 3 ou 4, combien vous faut-il de périodes de 30 secondes pour atteindre 100 points ?
- En réduisant les distances tu peux imposer un mode de déplacement différent : pas chassés, sauts pieds joints...

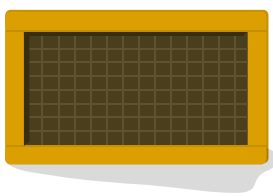
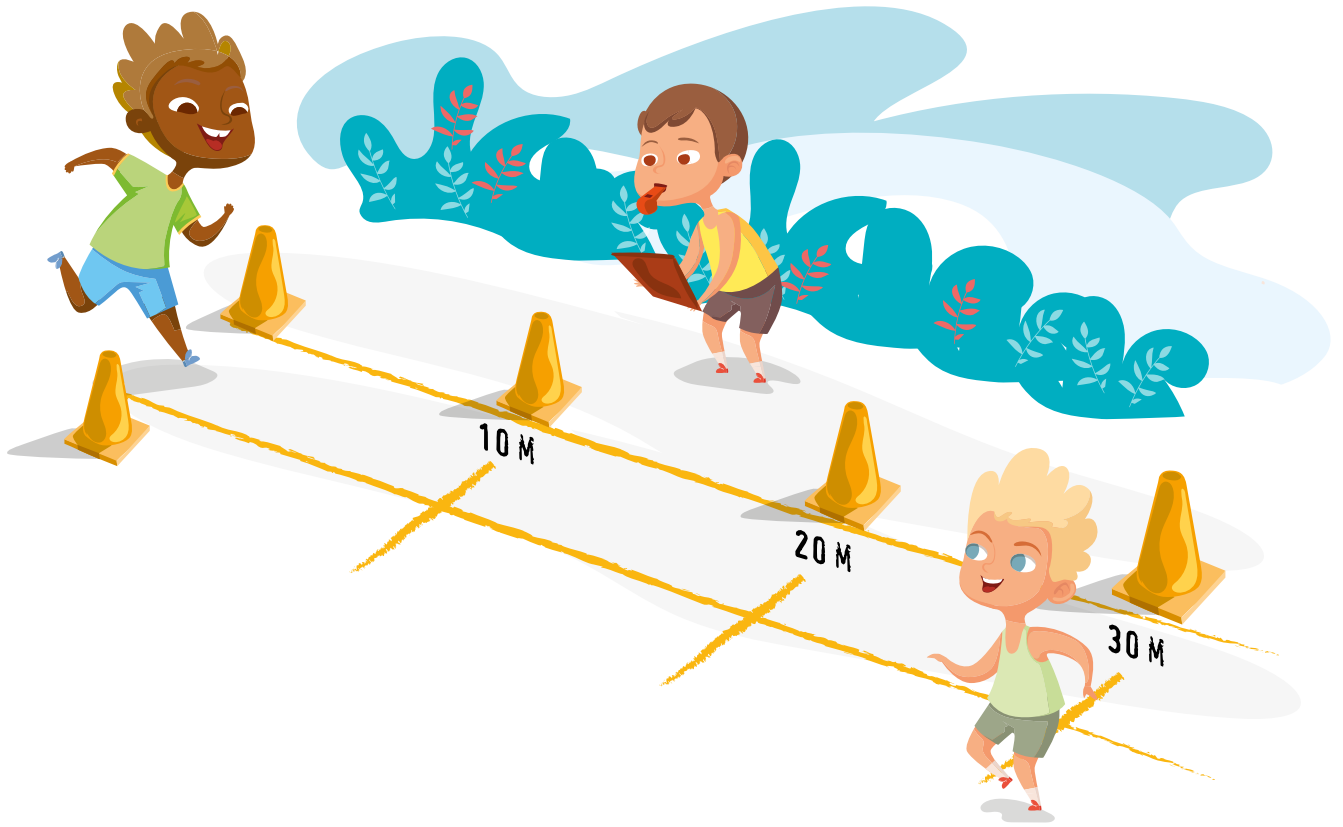


Ton **coeur** est le moteur de ton corps. La **course** à pied t'aide à le **rendre plus fort et endurant!**



Le sport scolaire de l'École publique

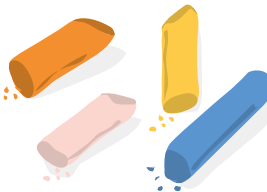
La bonne allure



+



+



+



ou



As-tu pris du plaisir à jouer ?



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

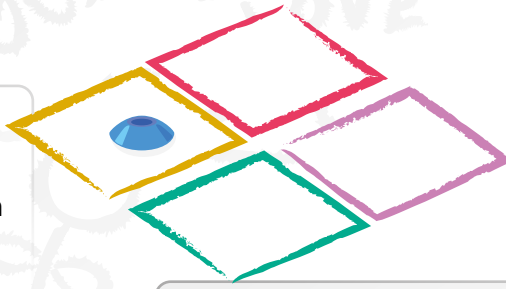
Sudoku



Prépare ton matériel

Fabrique un pochoir !

- Découpe dans du carton épais un carré de 30 cm de côté. Ce sera plus facile pour tracer la grille !
- 1 craie.
- 1 plot (départ de la course) placé à 10 grands pas de la grille.
- 16 coupelles de 4 couleurs différentes.



Règle du jeu

Remplis la grille le plus rapidement possible.

- Cours jusqu'à la grille et pose une coupelle dans une des cases en respectant les règles suivantes :
- **Dans un carré** de 4 cases, tu dois placer une coupelle de chaque couleur.
- Chaque ligne et chaque colonne de la grille doivent comporter 4 coupelles de couleurs différentes.

Tout seul

- Réalise ton record de vitesse pour remplir cette grille. Demande à un camarade de te chronométrer.

À deux

- Coopérez et relayez-vous pour remplir cette grille le plus vite possible.
- Deux juges peuvent vous chronométrer et vérifier votre grille une fois terminée.
- Inversez ensuite les rôles.

En équipes de 3 ou 4 joueurs

- Dessinez deux grilles côte à côte, une pour chaque équipe. Quelle équipe remplira sa grille la première ?

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Joue sur une grille plus grande : 25 cases (5x5)
- Un joueur joker peut être placé près de la grille de son équipe pour aider à placer la coupelle.



L'activité **physique**
au quotidien
fortifie ton
coeur.



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Sudoku



..... As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Mastermind

Prépare ton matériel

- 2 lots de bouchons d'au moins 6 couleurs.
- 15 cônes : 5 cônes verts, 5 cônes rouges et 5 jaunes.
- 1 craie pour tracer la bande de 5 cases à 6 mètres du départ.
- Une fiche mémoire avec des crayons de couleur.



Retrouve le plus rapidement possible les 5 couleurs de la bande !

Règle du jeu

A deux : un joueur, un juge !

- Le juge a une mini bande tracée devant lui. Il dispose sa combinaison de bouchons puis la cache.
- Au départ, le coureur choisit un bouchon d'une couleur et court le poser sur l'une des 5 cases de la bande.
- Le juge valide ou non l'emplacement en plaçant :
 - Un cône vert si le bouchon est bien placé.
 - Un cône rouge si le bouchon est mal placé.
 - Un cône jaune si la couleur n'existe pas.
- Le coureur fait ainsi des allers et retours jusqu'à trouver la bonne combinaison (5 cônes verts).
- Inversez les rôles : le juge devient coureur et le coureur devient juge.

À trois :

- Deux coureurs qui se relaient et un juge qui valide.

À quatre :

- Deux coureurs, deux juges et deux bandes mais la même combinaison ! L'équipe gagnante est celle qui trouve la première!



Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Diminue ou augmente le nombre de cases
- Augmente ou réduis la distance de course
- Place des obstacles sur la course entre le départ et la ligne d'arrivée (haies, cerceaux...)



Pour être en forme, **bouge 1 heure** chaque jour ! Alors ne reste pas devant un écran, **sors** et **rejoins** les copains pour jouer !



Le sport scolaire de l'École publique

Mastermind



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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



Puissance 4

Prépare ton matériel

Trace un quadrillage de 4 lignes et 4 colonnes soit 16 cases.

- Des craies.
- 8 coupelles jaunes.
- 8 coupelles rouges.
- 1 plot de départ à 6 mètres du quadrillage.

Règle du jeu

Cours vers le quadrillage pour aligner (verticalement, horizontalement ou en diagonale) 4 coupelles.

- Cours pour déposer, une coupelle dans une case du quadrillage.
- Ton adversaire fait la même chose.
- Chacun effectue des allers-retours le plus rapidement possible pour venir déposer une à une ses coupelles et les aligner... sans attendre que l'adversaire ait déposé la sienne !
- Le gagnant est celui qui aligne 4 coupelles verticalement, horizontalement ou en diagonale en premier !



Par équipe de deux, de trois... ou plus

- Les membres de l'équipe se relaient pour déposer les coupelles une à une et les aligner avant l'équipe adverse.

Relève les défis !



Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Le parcours de course devient un slalom, une course d'obstacles.
- Le quadrillage est plus grand (25 cases) pour augmenter le nombre d'allers-retours.
- La distance de course est plus longue.

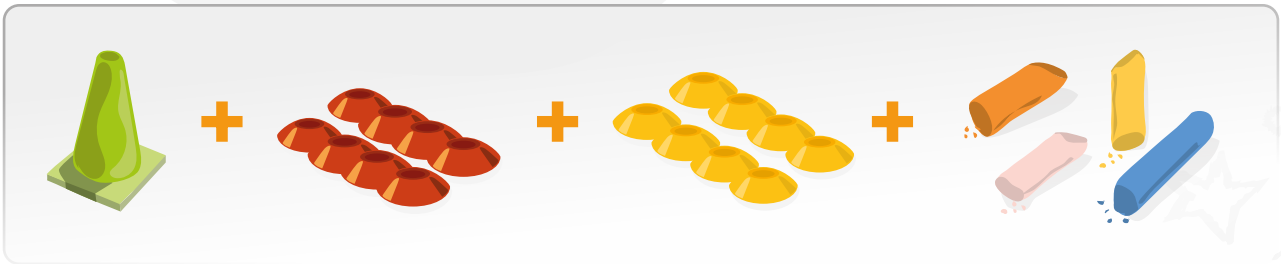


Pour **être en forme** et avoir de l'énergie, il faut seulement **4 repas par jour** : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

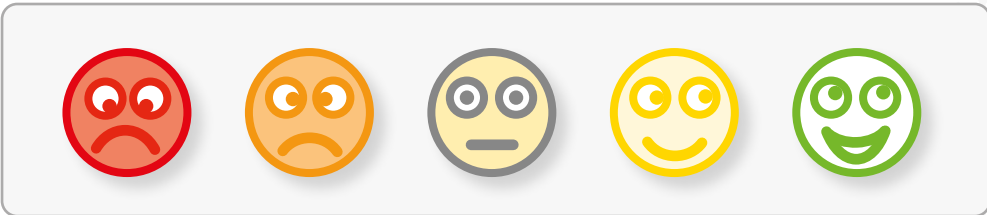


Le sport scolaire de l'École publique

Puissance 4



..... As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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



La rivière aux crocodiles



Délimite la rivière !

Partage ton terrain en 3 zones : 1 rivière et 2 bords.

- Des plots.
- Des chasubles (facultatifs) pour identifier les crocodiles.

Prépare ton matériel

Règle du jeu

Traverse la rivière sans te faire toucher par le crocodile.

Sur un terrain partagé en 3 zones, un camarade (**le crocodile**), se place dans la zone délimitée (la rivière), qu'il ne doit pas quitter. Les autres camarades (**les aventuriers**) se positionnent sur un bord de la rivière. Ils doivent traverser la rivière pour rejoindre l'autre côté sans se faire toucher.

Deux crocodiles

- Traverse la rivière occupée par deux crocodiles.

Touché, tu deviens crocodile

- Traverse la rivière, si tu es touché, tu deviens crocodile. Tu dois être le dernier aventurier à traverser la rivière.

Les crocodiles jumeaux

- Traverse la rivière, si tu es touché, tu deviens crocodile jumeau. Les crocodiles jumeaux se tiennent la main.

Relève les défis

Invente d'autres défis pour traverser la rivière

- Elargis la rivière.
- A cloche pieds ou en pas chassés.



Regarde bien autour de toi pour choisir **le bon moment** pour **partir** et changer de direction si nécessaire.

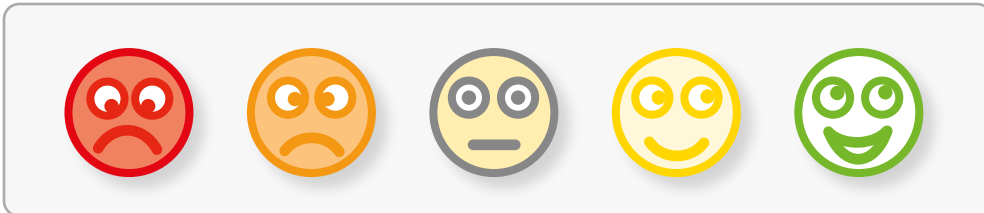


Le sport scolaire de l'École publique

La rivière aux crocodiles



As-tu pris du plaisir à jouer ?



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

La traversée de la rivière



Prépare ton matériel

Délimite la rivière !

Partage ton terrain en 3 zones : 1 rivière et 2 bords.

- Une corde par équipe. ■ Une craie.
- Un cerceau par équipe. ■ Un pochoir rond de 10 cm de diamètre.

- 1) Trace deux lignes parallèles espacées de quatre grands pas. L'espace entre ces 2 lignes forme la rivière.
- 2) Trace à l'aide de ton pochoir un premier cercle dans la rivière situé à un très grand pas du bord. Trace le second cercle à la même distance de l'autre bord.
- 3) Déroule la corde pour joindre les deux bords.

Règle du jeu

Tic-tac le compte à rebours a commencé

- L'équipe traverse la rivière en un temps donné.

La traversée à pieds joints

- Traverse la rivière en sautant à pieds joints dans les cerceaux.

La traversée de la rivière en équipe

- **Compose** deux équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque équipe se place en file indienne d'un côté de la rivière.
- **Lance** ton cerceau pour qu'il entoure le premier cercle puis saute dedans. Récupère ton cerceau et lance le cette fois autour du 2^{ème} cercle puis saute dedans.
- **Récupère** ton cerceau et saute de l'autre côté de la rivière. A l'aide de la corde, fais parvenir le cerceau à tes camarades.
- Un de tes camarades s'élance à son tour puis ainsi de suite jusqu'à que toute l'équipe réussisse à te rejoindre.
- Chaque joueur dispose de deux essais par lancer et par saut.
- En cas d'échec, le joueur est remplacé par le suivant et se replace en file indienne pour pouvoir retenter sa chance.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

- Sur le matériel : rajoute un cercle dans la rivière.
- Sur l'espace : élargis la rivière.
- Sur la motricité : invente un nouveau saut ou une nouvelle façon de lancer le cerceau.

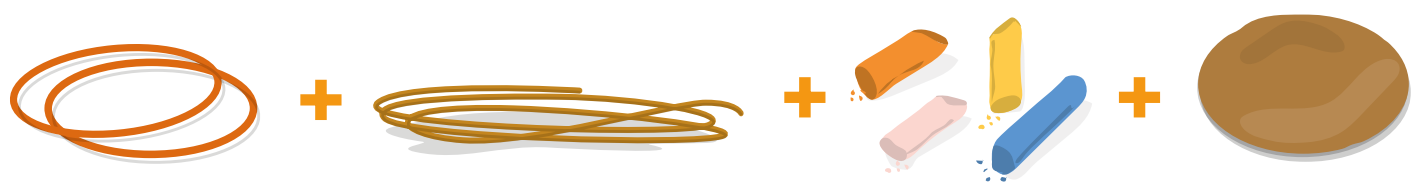


Pour se **sentir** **joyeux, félicite** tes amis et accepte les **encouragements** de leur part.

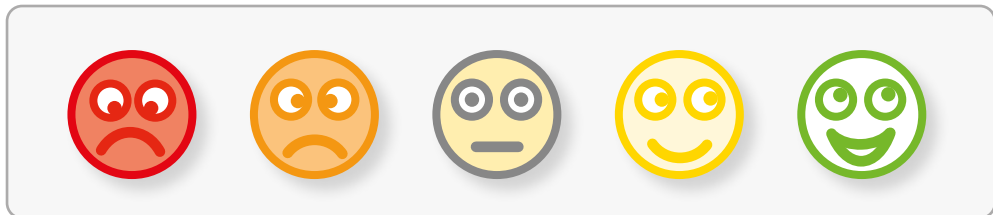


Le sport scolaire de l'École publique

La traversée de la rivière



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

D'une rive à l'autre



Prépare ton matériel

- 3 petits cerceaux.
- 1 craie pour délimiter la rivière.

Règle du jeu

Atteins la rive opposée en te déplaçant avec des cerceaux.

- Trace une rivière de 4 à 5 mètres de large.
- A deux, traversez la rivière, d'une rive à l'autre, sans mettre les pieds dans l'eau à l'aide des 3 cerceaux (galets).

À trois ou à quatre

- Toujours avec 3 cerceaux, coopérez pour traverser tous ensemble la rivière et passer sur l'autre rive.

En équipes de 3, 4 ou 5

- Chaque équipe part d'une rive différente. La première qui a traversé la rivière a gagné !

Relève les défis !



Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Traversez la rivière en marche arrière.
- Traversez en battant des records de temps !



L'activité
physique
au **quotidien**
développe **tes**
capacités
respiratoires !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

D'une rive à l'autre



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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



Balle au mur duo



Prépare ton matériel

- Une balle.
- Deux plots.
- Un sablier ou un chronomètre.

Règle du jeu

Marquez le maximum de points en cinq minutes

- Le premier joueur lance la balle contre le mur puis se place derrière la colonne. Tour à tour les joueurs suivants la frappent avec la paume de la main après qu'elle ait fait un rebond au sol.
- Un seul rebond est autorisé.
- 1 point est inscrit chaque fois que la balle rebondit sur le mur.

A deux

- A deux, côte à côte, en frappant la balle chacun votre tour, inscrivez le maximum de points consécutifs.

A plusieurs

- A plusieurs, réalisez votre record par équipe et lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !



Voici quelques pistes :

- Sur l'espace : trace au sol une zone interdite au rebond.
- Sur le matériel : change de balle.
- Sur la motricité : tape dans tes mains avant de renvoyer la balle, fais un tour sur toi-même...

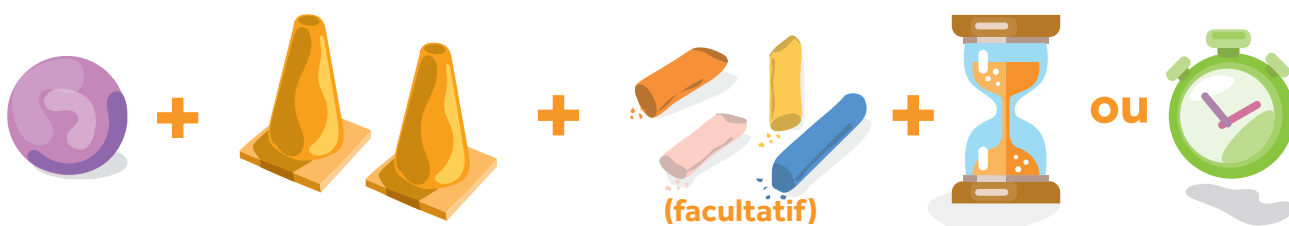


Quand il fait **chaud** tu transpires davantage. Pour remplacer l'eau que tu as perdue, **évite** les **boissons sucrées** et réhydrate-toi en buvant de **l'eau**.

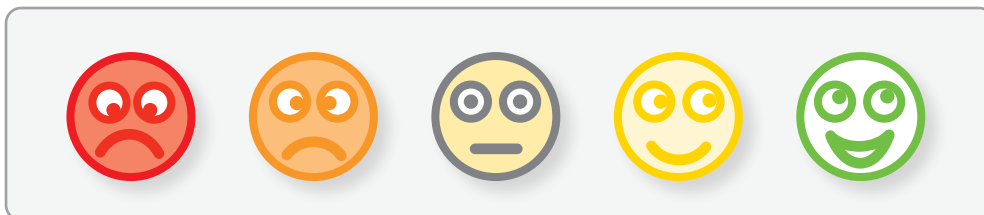


Le sport scolaire de l'École publique

Balle au mur duo



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

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.



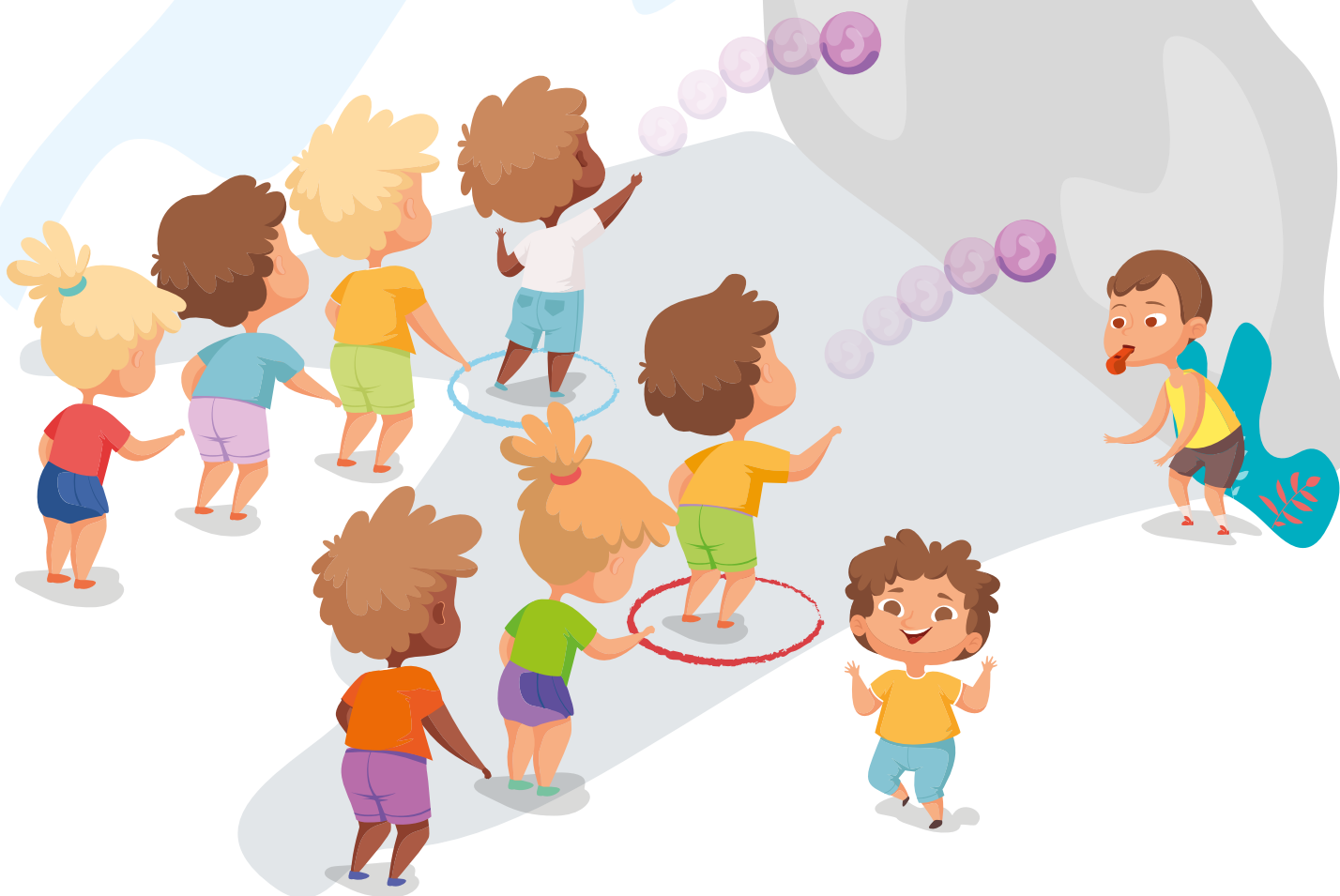
L'activité **physique** rend ton corps plus **souple**. Plus il est souple et moins tu as de chance **de te blesser**.



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**.



L'horloge

Prépare ton matériel

- Un ballon.
- **Pour l'horloge** : des plots en cercle (un par joueur) ou trace un cercle à la craie.
- **Pour les coureurs** : deux plots de départ pour matérialiser le début de la colonne.



Réalise le plus grand nombre de tours en équipe.

Faites deux équipes de 5 à 8 joueurs.

- **Les passeurs** forment un cercle.
- **Les coureurs** se placent en colonne.

Règle du jeu

Au signal :

- **Les passeurs** se passent la balle sans la faire tomber. Ils comptent le nombre de tours complets qu'ils parviennent à lui faire faire. Le joueur qui passe la balle le premier se charge de compter le nombre de tours. Il est le «compte-tours» (le Maître de la marque).
- **Les coureurs** se relaient autour des passeurs, en courant le plus rapidement possible.

Le jeu s'arrête lorsque le dernier coureur est arrivé. Après chaque passage, les équipes changent de rôle. L'équipe gagnante est celle qui a comptabilisé le plus de tours en tant que passeurs.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur l'espace : Agrandis la distance entre les passeurs.
- Sur le matériel : ajoute des obstacles pour les coureurs (haies, coupelles).
- Sur la motricité : ajoute des slaloms ou modifie la manière de lancer/attraper.

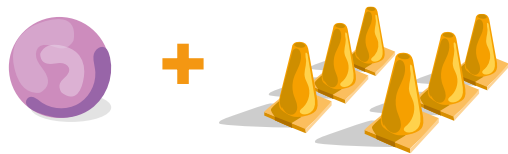


Même quand **il fait froid**, tu **peux sortir** et pratiquer une **activité physique** !



Le sport scolaire de l'École publique

L'horloge

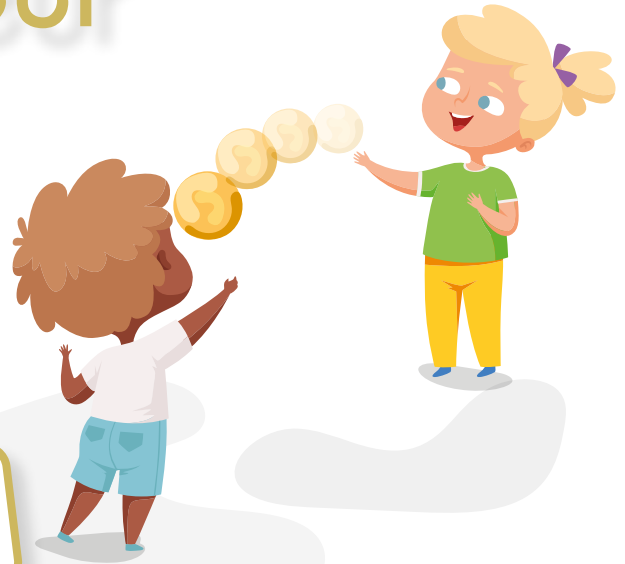


As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Au voleur



- Un ballon.

Prépare ton matériel

Règle du jeu

Evite le voleur de ballon.

- Nombre de joueurs : 4 à 6.
- Choisissez parmi vous un voleur. Les autres joueurs seront les passeurs.
- Vous devez réaliser 10 passes sans que le voleur n'intercepte ou ne touche le ballon.
- S'il réussit, le dernier joueur à avoir lancé la balle devient le voleur.



Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur le matériel : changez de ballon (plus petit ou plus gros) ou ajoutez-en.
- Sur la motricité : ajoutez des voleurs ou des passeurs.



Pour bien dormir il est préférable de te coucher **toujours** à la **même heure** et d'arrêter les écrans au moins 1 heure avant.



Le sport scolaire de l'École publique

Au voleur



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Les dés sauteurs

Prépare ton matériel

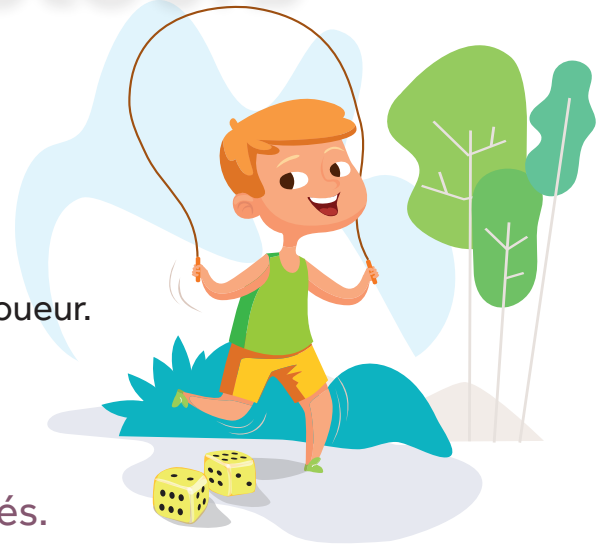
- Un sablier de 5 minutes ou un chronomètre.
- 2 dés.
- Une corde à sauter par joueur.

Règle du jeu

Saute autant de fois que la somme des deux dés.

A deux ou à plus :

- Lance les dés et saute autant de fois que la somme des deux dés.



Par équipe

- Relayez vous pendant 5 minutes et additionnez tous vos sauts, puis lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

Change ta façon de sauter :

- Saute à pieds joints, d'un pied sur l'autre, en ciseaux, en avant, en arrière, en faisant des doubles tours de corde, bras croisés...

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur la motricité : effectue tes sauts en te déplaçant d'une ligne à une autre.
- Sur le matériel : utilise un dé supplémentaire pour faire encore plus de sauts !



Profite d'être dehors
pour **regarder, sentir,**
toucher et **écouter**
la **nature.**



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Les dés sauteurs



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Le chemin des cordes

Prépare ton matériel

- Deux grandes cordes pour une équipe de 8 joueurs (4 passeurs/4 tourneurs)
- Une craie pour :
 - Tracer 2 lignes au sol espacées de 10 à 15 grands pas.



Règle du jeu

Passer sous chaque corde sans la toucher.

- Place-toi derrière la ligne de départ.
- Passe sous chaque corde (en marchant, en sautant ou en courant).
Si tu réussis sans les toucher, attends le passage de tous les passeurs, sinon reviens au point de départ et recommence.
- Repars ensuite dans l'autre sens pour revenir à la ligne de départ.
- Compte les points de ton équipe et change de rôle (passeur → tourneur).
- A chaque manche, écrivez à la craie les points au sol.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur la motricité : fixe toi un temps limité pour effectuer le plus de passages sous les cordes.
- Sur le matériel : ajoute des cordes, ajoute des passeurs.



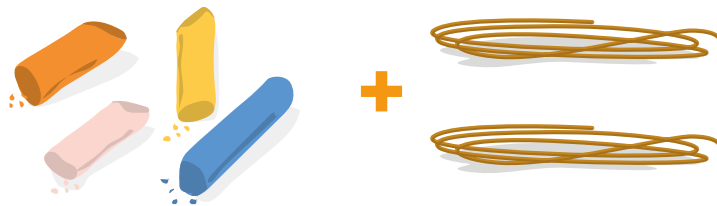
Même s'il ne fait **pas très beau**, avec des **vêtements adaptés** il est tout à fait possible de t'amuser **dehors**.



Le sport scolaire de l'École publique

Le chemin des cordes

COURIR



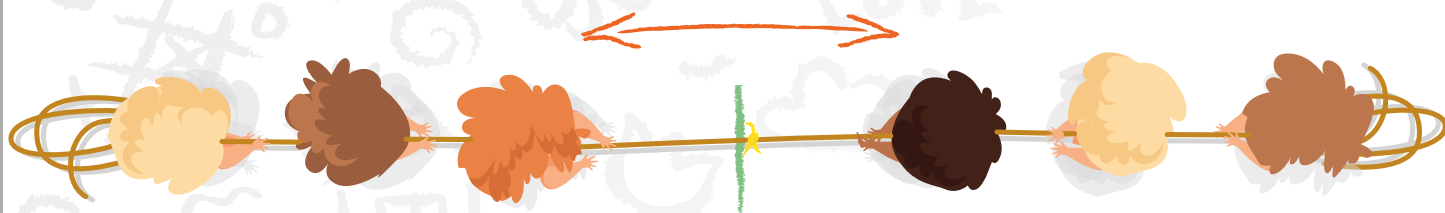
As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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



Tire-corde



Prépare ton matériel

- 1 corde de 10 mètres.
- 1 craie pour tracer au sol la ligne de séparation des deux camps.
- 1 foulard accroché au milieu de la corde.

Règle du jeu

À deux, face à face

- Placez-vous, chacun d'un côté du foulard, les mains sur la corde. Le foulard est positionné juste au-dessus de la ligne au sol.
- Au signal, tirez sur la corde pour amener l'adversaire dans votre camp.
- Jouez en plusieurs manches et comptabilisez chacun vos réussites !

En équipes de 2, de 3...

- Les joueurs de chaque équipe se placent les uns derrière les autres de chaque côté de la corde.
- Organisez-vous collectivement pour tirer l'équipe adverse dans votre camp.
- Jouez en plusieurs manches et comptabilisez les réussites de chaque équipe.

Relève les défis !



Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici une piste :

- Un nombre d'équipiers plus important.

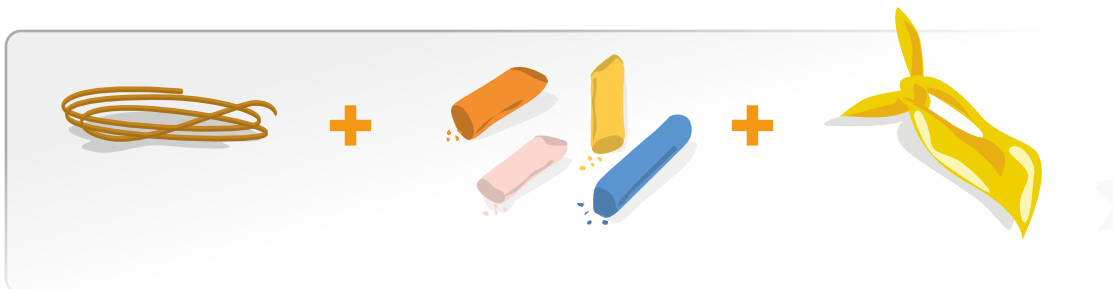


Fais-toi **confiance**
pour réussir, **essaye**
encore et encore...
Reste **motivé(e)**, c'est
bon pour **progresser** !

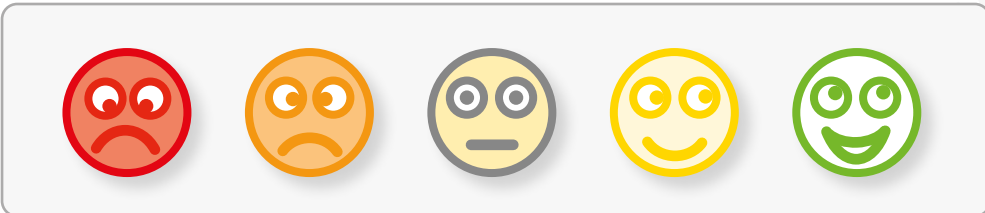


Le sport
scolaire
de l'École
publique

Tire-corde



..... As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



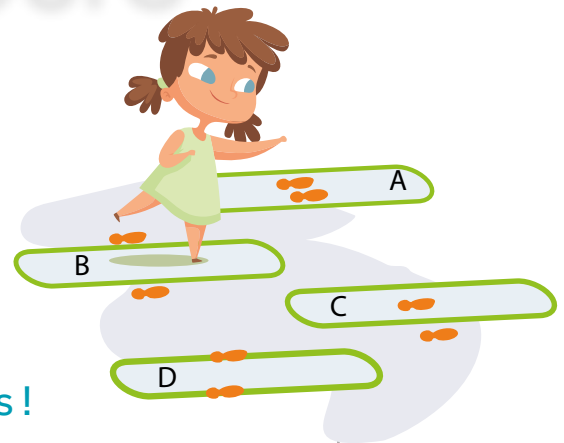
Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.



Elastic'Enduro

Prépare ton matériel

- Un élastique.
- Un sablier ou un chronomètre.



Rebondis et enchaîne les combinaisons !

- 2 joueurs maintiennent l'élastique tendu au niveau des chevilles, jambes écartées. Le 3^{ème} se prépare à sauter.
- Place toi à l'intérieur de l'élastique puis effectue l'enchaînement des sauts suivants :

Règle du jeu

- A- 2 pieds à l'intérieur de l'élastique.
- B- 2 pieds à l'extérieur de l'élastique.
- C- 1 pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur.
- D- les deux pieds sur l'élastique.

A trois, à tour de rôle

- Décide d'une série de 4 sauts différents puis défie tes camarades en la réalisant le plus de fois possible.
- Réalise deux sauts de ton choix. Puis, un de tes camarades réalise à son tour tes deux sauts et en ajoute deux nouveaux. Le troisième joueur réalise la série de 4 sauts et en ajoute deux autres. Et ainsi de suite... Qui ira le plus loin...?

A plusieurs

- A vos chronomètres !
Relayez-vous pour sauter le plus longtemps possible.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Augmente la difficulté en remontant l'élastique aux mollets, aux genoux...

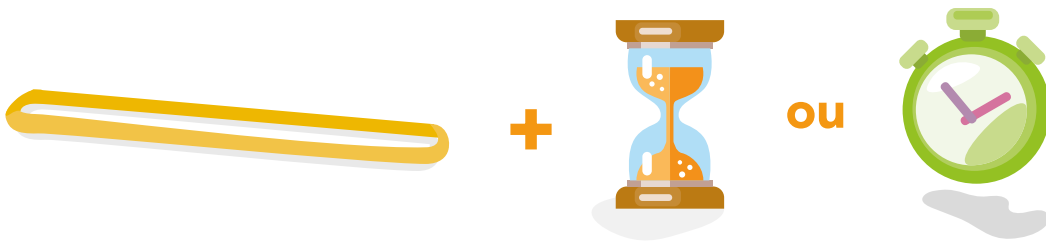


Une fois par jour, **fais un effort**, transpire un peu, respire plus vite, accélère les **battements** de ton **coeur** !



Le sport scolaire de l'École publique

Elastic'Enduro



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?

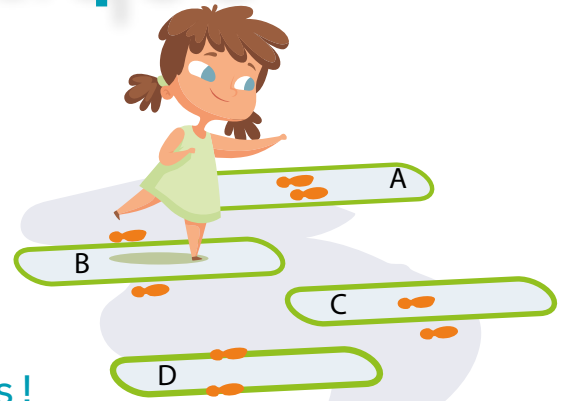


Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

Elastic'Artistique

Prépare ton matériel

- Deux élastiques.
- 6 joueurs.



Rebondis et enchaîne les combinaisons !

- Deux groupes de deux joueurs maintiennent l'élastique tendu au niveau des chevilles, jambes écartées. Deux autres joueurs sautent de part et d'autre de l'élastique.

Règle du jeu

A six et deux élastiques tendus côte à côte

- **Réalise** un enchaînement de 4 sauts de ton choix. Ton ou ta camarade, sur l'autre élastique, reproduis à l'identique ton enchaînement. Puis à son tour, ton ou ta camarade réalise 4 sauts que tu dois reproduire. Et ainsi de suite comme des questions / réponses. Quand l'un de vous se trompe... ce n'est pas grave, mais c'est à deux autres joueurs de faire la même chose.

A six, deux équipes, sur le même élastique

- L'élastique est tenu à trois en triangle.
- Réalisez l'un après l'autre le même enchaînement ou réalisez l'un après l'autre un enchaînement différent pour vous répondre.
- Réalisez, en même temps, un enchaînement identique.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !



Voici quelques pistes :

- Avec plusieurs élastiques
- Avec des formes géométriques différentes : en carré...
- Choisissez et réalisez ensemble, sur le même tempo, un enchaînement de sauts.

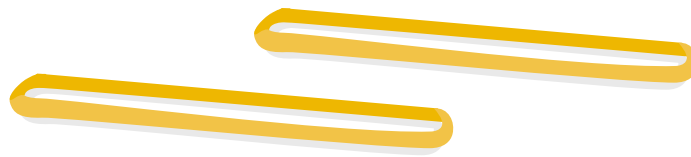


Ce n'est pas grave de ne pas toujours réussir...
l'important c'est d'essayer plusieurs fois **pour réussir !**



Le sport scolaire de l'École publique

Elastic'Artistique



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Élastic'statué

Prépare ton matériel

- De grands élastiques
- Un mur
- Une ligne de départ matérialisée à 5 mètres du mur



Règle du jeu

Seul : Déplace-toi avec l'élastique !

- A l'aide de ton corps, donne une forme à l'élastique.
- Comme tes camarades, place-toi sur la ligne de départ.
- Le maître du jeu (face au mur) tape sur le mur en disant "1,2, 3...Elastic'statués".
- Va jusqu'au mur en conservant la forme et surtout, ne bouge plus quand le maître du jeu se retourne ! Tu deviens une statue !
- Si tu bouges... tu repars sur la ligne de départ.
- Le gagnant est la première statue qui touche le mur.

À deux : un élastique pour 2 !

- Imaginez une forme en utilisant un seul élastique pour deux.
- La règle du jeu reste la même, quand le maître du jeu se retourne... vous êtes des statues !

À trois : un élastique pour 3 !

- Imaginez une forme en utilisant un seul élastique pour trois.
- La règle du jeu reste la même, quand le maître du jeu se retourne... vous êtes des statues !

Relève les défis !



Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici une piste :

- Donne une forme à l'élastique à l'aide de ton corps et invite les camarades à t'imiter, à te suivre, ...

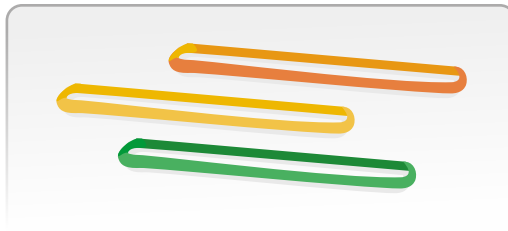


Quand il fait **chaud**,
protège-toi,
bois beaucoup et bouge
à l'ombre !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Élastic'stature



..... As-tu pris du **plaisir** à jouer ?

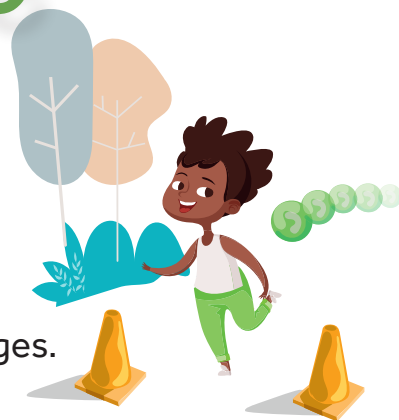


Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

La balle assise

Prépare ton matériel

- Une balle en mousse.
- Des plots ou coupelles pour délimiter le terrain.
- Des craies pour dessiner des refuges.
- 5 joueurs ou plus.



Règle du jeu

Si tu es le chat porteur de balle tu peux :

- Tirer sur une souris (sans rebond), elle devient prisonnière.
- Faire une passe (avec rebond) à une souris, elle devient chat.

Si tu es une souris, tu peux :

- Être touchée (sans rebond), il faudra t'asseoir sur place.
- Être délivrée si tu touches la balle.
- Devenir chat si tu attrapes la balle.

- 1 ■ Autoriser le chat à se déplacer en dribblant ou en faisant 3 pas.

- 2 ■ Faire durer le plaisir en jouant tous ensemble, le plus longtemps possible.

- 3 ■ Créer des zones refuges pour les souris. Quand une souris est dans un refuge, le chat ne peut plus la toucher.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur le matériel : avec plusieurs balles.
- Sur l'espace : réduis ou agrandis la zone de jeu.
- Sur la motricité : en utilisant une seule main.

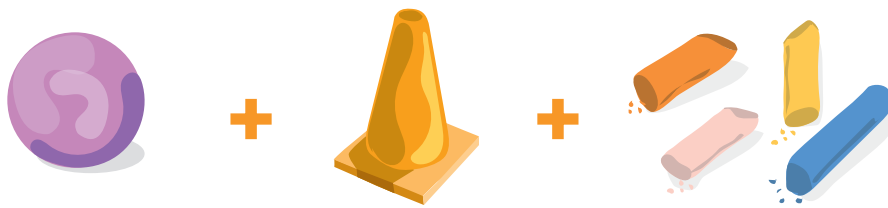
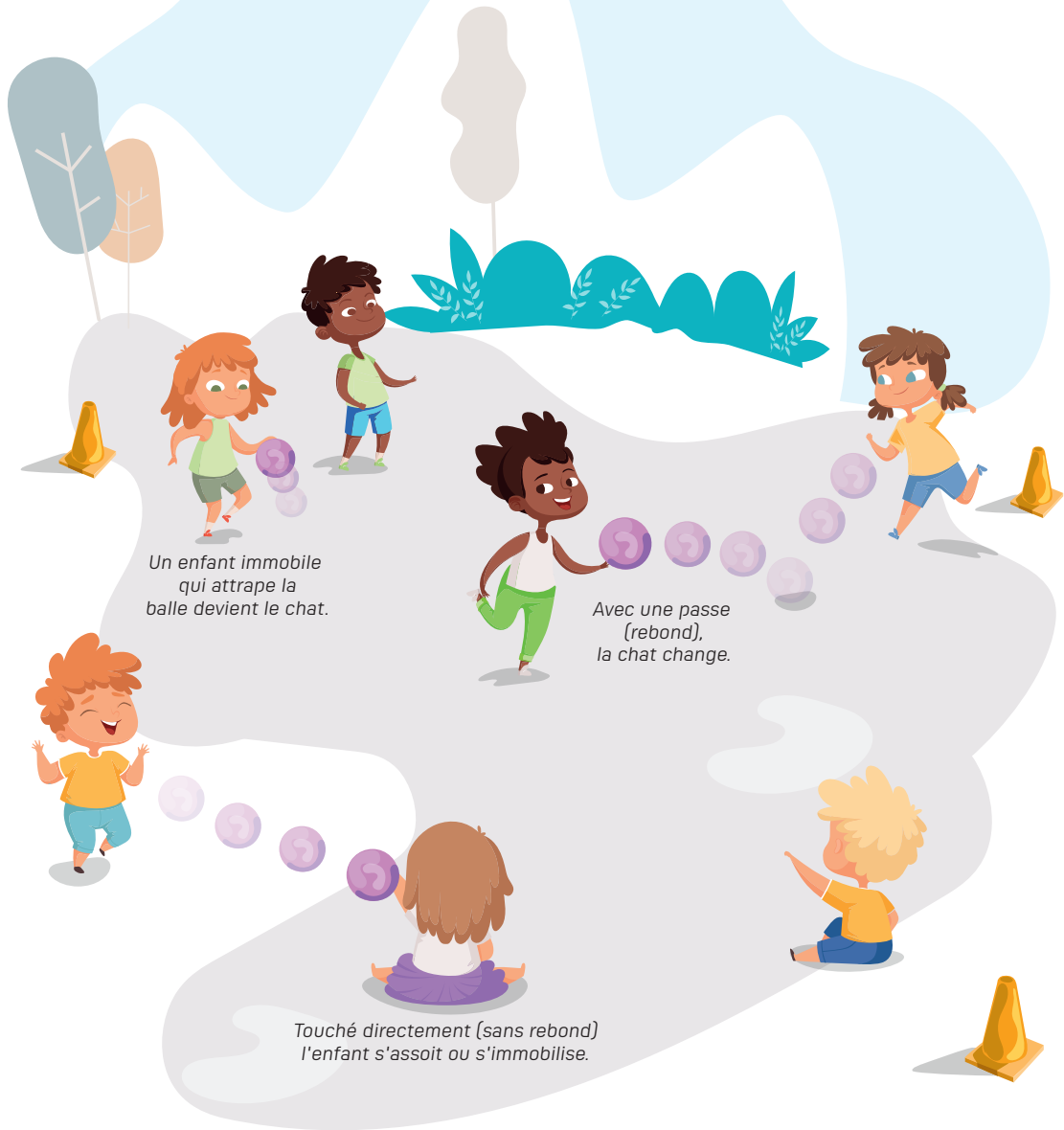


Pratiquer une **activité physique quotidienne** contribue au **bien-être**, une des conditions fondamentales pour **bien apprendre**.



Le sport scolaire de l'École publique

La balle assise



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?

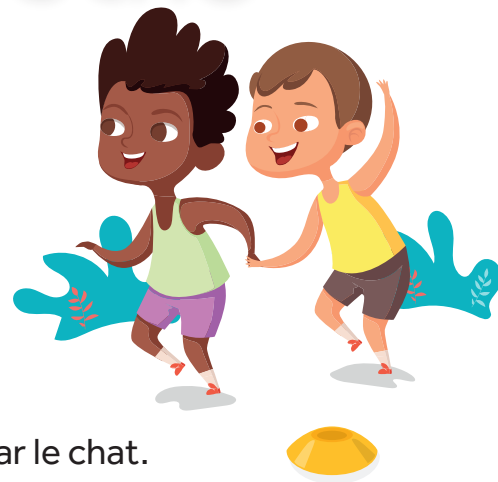


Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

Accroche, décroche

Prépare ton matériel

- Des coupelles pour délimiter l'espace de jeu.



Règle du jeu

- Le chat doit toucher la souris libre.
- La souris ne doit pas se faire toucher par le chat.
- La souris touchée devient chat.
- Les autres joueurs sont accrochés par deux, bras dessus bras dessous.
- La souris peut s'accrocher à une paire d'enfants pour se protéger. Le joueur à l'opposé doit alors se décrocher et devient la nouvelle souris.

- 1
- Les paires accrochées ne peuvent pas se déplacer.

- 2
- Les paires accrochées peuvent se déplacer en marchant.

- 3
- Le chat doit toucher les souris avec les deux mains pendant 2 secondes.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Par équipe de plusieurs joueurs.
- Agrandis ou réduis l'espace de jeu.

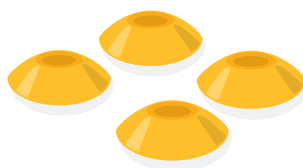


L'activité physique au quotidien **renforce** tes **muscles** !



Le sport scolaire de l'École publique

Accroche, décroche



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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