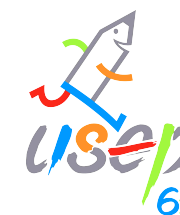
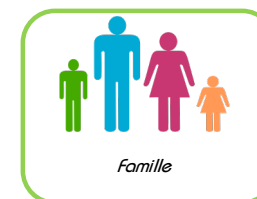


ACTIVITE PHYSIQUE 28

JEU DE L'OIE de la FORME



MATERIEL

- Un plateau de jeu en fonction du niveau choisis
 - Soit en imprimant les modèles
 - Soit en les reproduisant sur une feuille
 - Soit en plaçant des POST-IT/morceaux de papier numérotés de 1 à 24 placés au sol.
- 1 dé
- Des pions

DISPOSITIF

BUT DE L'ACTIVITE

Le plus jeune joueur lance le dé et réalise l'exercice indiqué sur la case.
 S'il réussit, il peut se positionner sur cette case jusqu'à son prochain tour.
 S'il échoue, il reste sur sa case initiale.
 Chaque joueur joue à chacun son tour.
OBJECTIF : Atteindre la case « ARRIVEE » en premier.

FORME(S) DE JEU

Niveau facile : Un joueur est déclaré vainqueur dès qu'il franchit la case « ARRIVEE »

Niveau difficile : Un joueur est déclaré vainqueur s'il tombe PILE sur la case « ARRIVEE ». Sinon, il recule d'autant de cases que le dé l'indique et retentera sa chance au prochain tour.

On peut :

- Doubler les durées demandées
- Imaginer d'autres règles

Le jeu pour garder la forme !

*
niveau

1 **TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED** 

2 **ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE** 

3 **SAUTE 10 FOIS SUR PLACE** 

4 **FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES** 

5 **RECULE DE DEUX CASES** 

6 **TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE** 

7 **ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE** 

8 **RETOURNE À LA CASE DÉPART** 

9 **TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE** 

10 **SAUTE 10 FOIS SUR PLACE** 

11 **TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED** 

12 **TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION** 

13 **TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE** 

14 **REJOUÉ** 

15 **FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES** 

16 **TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION** 


17 **TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE** 

18 **TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE** 

19 **TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION** 

20 **TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION** 

21 **REJOUÉ** 

22 **TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE** 

23 **RECULE D'UNE CASE** 

24 **RESTE 15 SECONDES AINSI SANS BOUGER** 

Par Séverine Kaudelberg
Inspiration : Supetrainers <http://www.supetrainers.fr/>
Illustrations : Macromat / Freepik

Le jeu pour garder la forme !

niveau

Depart

1. MONTE TA CUISSE CONTRE TON VENTRE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTE

2. ASSIS, JAMBES TENDUES, ESSAIE DE TOUCHER TES PIEDS 5 FOIS

3. PRENDS CETTE POSITION, PUIS FAIS UN TOUR SUR TOI-MÊME SANS TOMBER

4. DANS CETTE POSITION DE DEPART, VIENS TOUCHER TON MOLLET. FAIS DE MÊME DE L'AUTRE CÔTE

5. RECULE DE DEUX CASES

6. TIENS CETTE POSITION SANS BOUGER PENDANT 10 SECONDES

7. TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION. DOS BIEN DROIT

8. RETOURNE À LA CASE DEPART

9. MONTÉ TA CUISSE CONTRE TON VENTRE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTE

10. TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

11. FAIS 10 BATTLEMENTS DE JAMBES

12. FAIS 1 FOIS LE TOUR DE LA MAISON OU 5 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN COURANT

13. REJUE

14. TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION. DOS BIEN DROIT

15. PRENDS CETTE POSITION, PUIS FAIS UN TOUR SUR TOI-MÊME SANS TOMBER

16. FAIS 15 BATTLEMENTS DE JAMBES

17. FAIS 1 FOIS LE TOUR DE LA MAISON OU 5 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN COURANT

18. TIENS CETTE POSITION SANS BOUGER PENDANT 15 SECONDES

19. REJUE

20. ASSIS, JAMBES TENDUES, ESSAIE DE TOUCHER TES PIEDS 10 FOIS

21. RECULE D'UNE CASE

22. RESTE ASSIS DANS CETTE POSITION 1 MINUTE SANS BOUGER

Arrivee

Par Severine Kaudobourg

Inspiration : Sportswins <http://www.sportswins.fr/>

Illustrations : Katemangata / Freepik