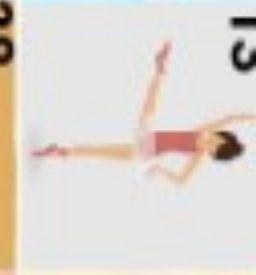


DEPART



**Jeu du
Parcours
Sportif**



JEU DU PARCOURS SPORTIF

Plateau de jeu : nous en proposons un à imprimer, mais n'importe quel plateau peut faire l'affaire (jeu de l'oie, monopoly... ou tout autre plateau). Vous pouvez même en créer un à partir de celui qui est proposé, cela évitera une impression et permettra de travailler d'autres notions.

L'idée principale est de pouvoir jouer tous ensemble, petits et grands, autour d'un même support, avec des activités différentes en fonction de son âge. Nous proposons 4 types de cartes (maternelle, cycle 2, cycle 3 et adultes).

Libre à vous d'en créer d'autres, avec de nouveaux défis, de nouvelles actions... et de nous les faire parvenir!

Matériel nécessaire :

- un plateau de jeu
- un dé
- un pion par joueur
- des cartes défis

Règles du jeu :

Le plus jeune joueur commence. Il lance le dé et avance son pion du nombre de cases correspondant. Il tire alors une carte défi adaptée à son âge et la réalise. S'il réussit, il avance de deux cases supplémentaires. S'il échoue, il reste sur sa case.

C'est ensuite au joueur situé à sa gauche de lancer le dé...

Le joueur gagnant est celui qui arrive sur la dernière arrivée en premier.

Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2
Lancer une balle en l'air et la rattraper	Faire rebondir la balle 5 fois	Entraîner 10 sauts de grenouille	Faire 10 tours de corde à sauter	Faire le tour de la table à droite pied	
Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2
Garder la position équilibre contre un mur pendant 5 secondes	Garder la position du flamant rose pendant 15s (sur un pied, l'autre jambe pliée)	Faire 2 fois le tour de la table en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux)	Tenir en équilibre sur 1 pied et 1 main au sol pendant 10 s	Rattraper un feutre au bout d'un bâton et toucher une cible (de la taille d'une grande assiette)	
Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2	Contre enfant - cycle 2
Faire 2 fois le tour de la table en rampant	Faire 2 fois le tour de la table en marchant comme un canard (accroupi)	Fillonné sur les dos, pédaler comme sur un vélo 20s	Faire la planche pendant 20s (sur les coudes et les genoux)	Courir sur place 20s en levant les genoux	