

BOUGEZ !

- **Le déménageur serveur**

Prend une planche, deux panières (une avec pleins d'objets -qui ne se cassent pas- et une vide). Tu peux prendre deux panières vides si tu fais une compétition avec tes frères, sœurs / parents.

Tu installes les deux panières loin l'une de l'autre. Si tu as un jardin, trop de chance ! Si tu es en appartement, demande à tes parents si tu peux le faire car s'il n'y a pas assez de place tu risques de te blesser.

Vous devez vous chronométrer pour voir en combien de temps tu ramènes tous les objets (si tu es seul) OU si tu as des frères et sœurs, regarder qui a le plus d'objet dans son panier quand tout il y'en a plus dans le premier panier.

ATTENTION : un seul objet à la fois, on ne le tient pas ET s'il tombe on revient au panier à objets !

- **Le numéro de téléphone**

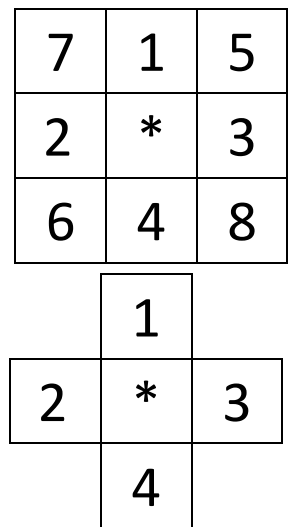
Dessine ceci dans ta cour avec une craie :

Tu dois courir vers le carré puis sauter pieds joints sur l'étoile et faire le plus vite possible
*1*2*3*4*5*6*7*8.

Pour que ce soit plus facile tu peux faire une croix :

Encore une fois tu peux te chronométrer et essayer de battre ton record OU faire une compétition en relai avec tes frères, sœurs / parents.

Quand vous avez bien compris vous pouvez faire l'enchaînement plusieurs fois. Par exemple, faire 5 fois l'enchaînement.



- **Les acrobates**

AVANT TOUT, La SECURITE !

1- Les ancrages au sol
Le porteur recherche : { - stabilité
- tonicité

2- Les saisies

5 **6 plus sûre**

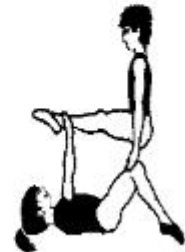
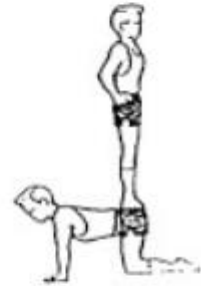
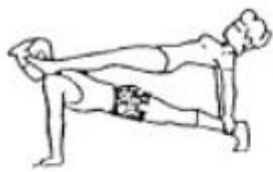
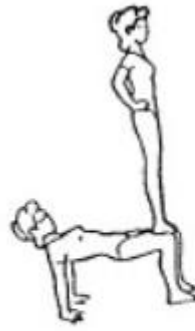
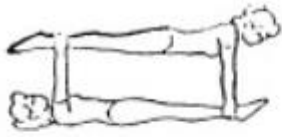
3- Les points d'appui
le voltigeur :
- se fait léger
- recherche { place
forme
orientation } des appuis
(pour respecter le porteur)

4- Les étais (soutien au porteur)

5- Les contre-poids Alléger voire supprimer l'étais
(recherche du point d'équilibre)

obliquité du corps
brastendus
rôle du bras libre

QUELQUES IDEES à 2, 3 ou 4 !





ESSAYE CES FIGURES AVEC TA FAMILLE et **PRENEZ VOUS** EN PHOTO pour l'envoyer à ton enseignant 😊

N'oubliez pas de rester gainé et de regarder les règles de sécurité pour ne pas vous blesser.

- **Panier !**

Trouve plusieurs endroits où tu pourrais mettre ton panier et un endroit où tu dois te tenir.

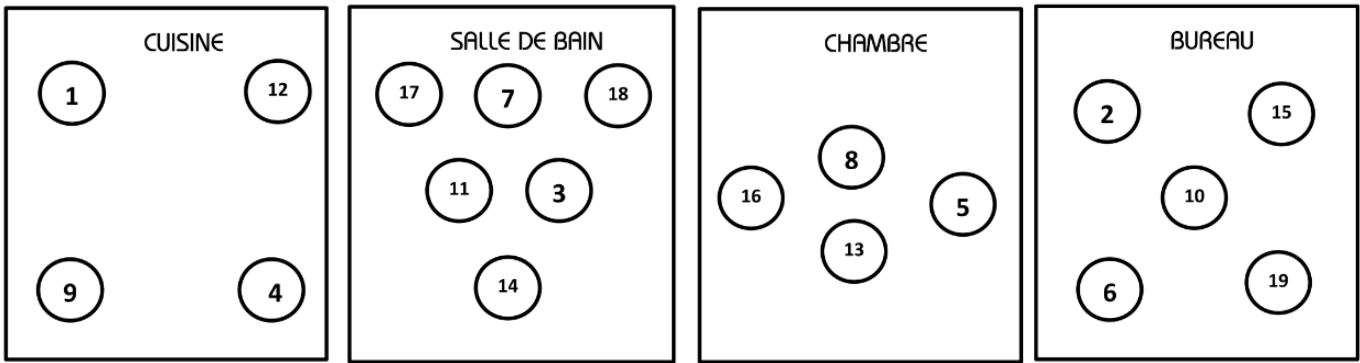
Le défi est de réussir à lancer une boule de papier dans les 5 endroits avec le moins de lancer possible.

Tu peux faire une compétition avec ta famille. Si quelqu'un est vraiment trop fort il peut le faire en équilibre sur un pied ou utiliser son autre main ! Si quelqu'un est vraiment plus en difficulté, il peut avancer d'un pas.

- **Memo course**

Recopies le tableau sur une feuille. Pose les mémos à un endroit de la maison, tu n'as plus le droit de les bouger. Le plus vite possible (encore une fois, chronomètre toi ou fais la course avec ta famille), écris le nom des objets qui se trouve à l'endroit indiqué : par exemple le 7 est peut-être un miroir dans la salle de bain, le 18 la brosse à dent, le 17, la serviette, etc. Tu devras sûrement faire des allers-retours pour retrouver les bons numéros !

Quand tout le monde a terminé, regardez vos réponses, vérifiez. Pour chaque erreur c'est 10 secondes de pénalité !

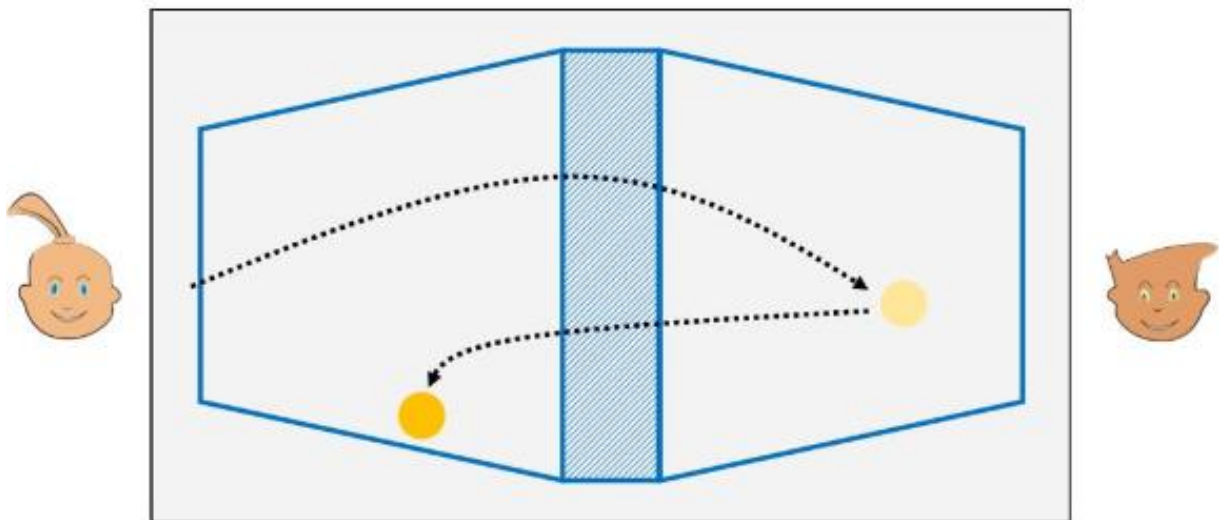


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19			

- **Le MING MAING**

Utilise une table et une balle qui rebondit (mais qui ne cassera pas les objets autour de toi). L'idéal est une balle de ping pong..Demande l'autorisation de tes parents pour y jouer.

Matérialise (avec tes legos, des crayons, deux fils, etc.) une bande centrale dans lequel la balle ne doit pas tomber. Tu tapes la balle avec ta main pour qu'elle rebondisse de l'autre côté de la bande interdite comme un ping pong.



Si tu as d'autres idées de jeux sportifs à faire dans un petit endroit, partage-les pour les proposer à tes camarades 😊