



Les 12 jeux individuels de la semaine



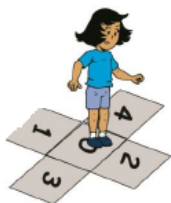
Corde à sauter : 20 rebonds sur place

4 Demi-tour en avançant en ligne droite

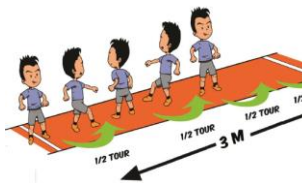
Equilibre : 30 secondes sur chaque pied les yeux fermés



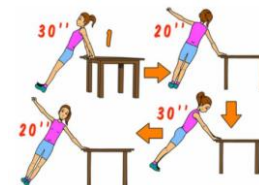
0-1-0-2-0-3-0-4-0



La croix : 30" de rebonds avec la règle éditée à gauche



Gainage : 30" ou 20" sur chacune des positions

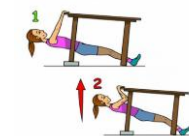


Le record du monde : 30" pour faire le plus de franchissements

Griffés Jambres tendues en arrière : sur 20m

Pas chassés et croisés : fixer le regard sur le plot et réaliser les consignes

Pompes : 5 à 20 pompes



La course des crabes : un pied de chaque côté de la ligne lors d'un déplacement couru

Course avant - arrière : réaliser l'enchaînement de l'image

Posture assise : 30"



Le record du monde

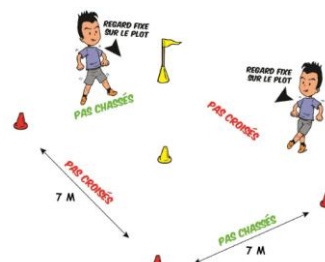


Consigne : je franchis l'obstacle latéralement le plus de fois possible en 30".

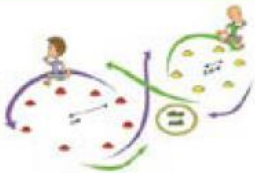

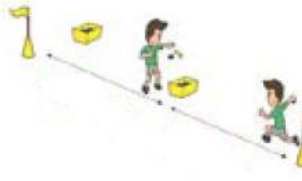

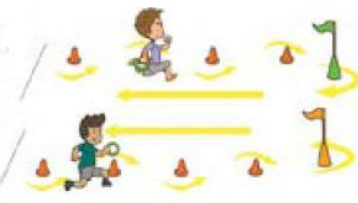
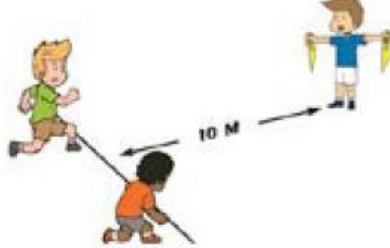

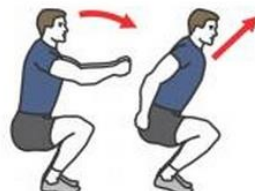



La course des crabes



Consigne : je cours en posant mon pied droit à gauche de la ligne et mon pied gauche à droite de la ligne.



Règles : 11 duels sont proposés. On tire au dé celui qui choisit le duel à venir. Celui qui fait le plus gros score choisit et le duel est lancé. Tous les duels doivent être réalisés. Celui ou celle qui remporte le plus de duels remporte alors la partie.

<p><u>Le grand 8</u></p>  <p>Départ un pied dans le cercle tracé au sol, je commence par la petite boucle et mon adversaire par la grande. Je gagne si je pose en 1^{er} mon pied dans la zone après avoir fait un 8 complet. Remporter 2 des 3 manches pour gagner ce duel.</p>	<p><u>La croix</u></p> <p>0-1-0-2-0-3-0-4-0</p>  <p>Réaliser le plus de croix en 30''</p>	<p><u>Le déménageur</u></p>  <p>Déplacer le plus d'objets présent au milieu dans son camp dans un temps donné (10m entre le milieu et son camp)</p>	<p><u>Le record du monde</u></p>  <p>30''</p> <p>Je franchis l'obstacle latéralement le plus de fois possible en 30''</p>
<p><u>Le serpent</u></p>  <p>Réaliser le parcours le plus rapidement possible. Remporter 2 des 3 manches pour gagner ce duel.</p>	<p><u>L'épouvantail côte à côte</u></p>  <p>10 M</p> <p>Je pars au signal sonore pour récupérer le foulard. Remporter 2 des 3 manches pour gagner ce duel.</p>	<p><u>Le morpion</u></p>  <p>Réaliser le plus rapidement possible une ligne de 3 éléments nous correspondant sans que l'autre ne l'a réussi avant nous. Uniquement un objet par aller-retour est déposable. Remporter 2 des 3 manches pour gagner ce duel. Distance de 10m entre la zone de dépôts et la zone de départ.</p>	
<p><u>Sauts de grenouille</u></p>  <p>Enchaîner 5 sauts de grenouille. Celui ou celle qui va le plus loin remporte ce duel.</p>	<p><u>Equilibriste</u></p>  <p>Être le dernier à rester en équilibre sur un pied, les yeux fermés.</p>	<p><u>Chamboule tout</u></p>  <p>A l'aide d'une balle de tennis ou autre projectile lançable en bras cassé, par-dessus l'épaule. Il faut être le premier à faire tomber un ensemble de 6 objets empilés (boîtes de conserve...). Ou quilles de Molky.</p>	<p><u>Mémoire visuelle</u></p>  <p>Je remporte le duel si je suis capable de donner le plus rapidement possible les objets présents sur cette image après les avoir observés.</p>