

Règles et organisations des jeux de la deuxième semaine

Entrée dans l'activité // Echauffement :

Que ce soit pour les jeux individuels ou en duel, un petit échauffement s'impose pour éviter les petits bobos. On peut le décomposer comme cela :

- 5 à 10' de footing léger en extérieur (optionnel pour ne pas saborder son heure de sortie hebdomadaire autorisée)
- Des déroulés de pied sur place => monter sur pointe de pied (20 fois), d'abord pieds joints puis sur chacun des pieds (10x)
- Montées de genoux sur place (30x) ou dans mon jardin (3x10m)
- Talons fesses sur place (30x) ou dans mon jardin (3x10m)
- Jambes tendues sur place (30x) ou dans mon jardin (3x10m)

Besoins en matériel :

- Aucun ou presque : Des bouteilles d'eau / gourdes peuvent remplacer des plots, une craie peut être utile pour réaliser des marquages au sol / une corde à sauter n'est pas obligatoire (on ne fait dans ce cas que des rebonds pieds joints et jambes tendues) / une table, une balle de tennis ou équivalent et pour finir des boîtes pouvant être renversée.

Sortie d'activité :

- Un peu de travail de souplesse avec des étirements légers sont possible

Bons jeux à toutes et tous !



Les 12 jeux individuels de la semaine



**20X
PIEFS
JOINTS**

Corde à sauter : 20 rebonds sur place



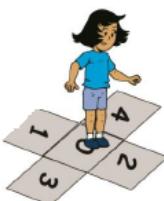
4 Demi-tour en avançant en ligne droite



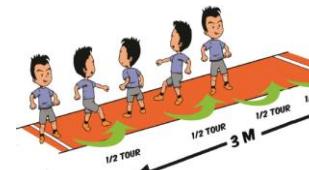
Equilibre : 30 secondes sur chaque pied les yeux fermés



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



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



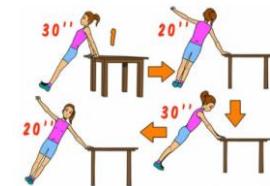
Griffés Jambres tendues en arrière : sur 20m



Griffés jambes tendues en arrière sur 20m



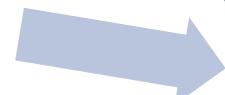
Gainage : 30" ou 20" sur chacune des positions



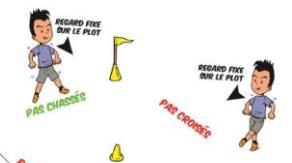
Le record du monde



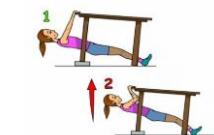
Le record du monde : 30" pour faire le plus de franchissements



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



Pompes : 5 à 20 pompes

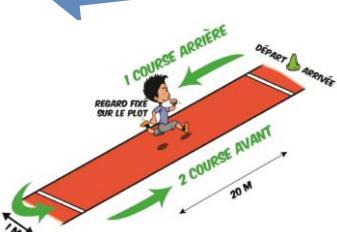


La course des crabes : un pied de chaque côté de la ligne lors d'un déplacement couru



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

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



Posture assise : 30"



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>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>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 côté à côté</u></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.</p> <p>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 Molkky.</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>