

Puissance 4

Prépare ton matériel

Trace un quadrillage de 4 lignes et 4 colonnes soit 16 cases.

- Des craies.
- 8 coupelles jaunes.
- 8 coupelles rouges.
- 1 plot de départ à 6 mètres du quadrillage.

Règle du jeu

Cours vers le quadrillage pour aligner (verticalement, horizontalement ou en diagonale) 4 coupelles.

- Cours pour déposer, une coupelle dans une case du quadrillage.
- Ton adversaire fait la même chose.
- Chacun effectue des allers-retours le plus rapidement possible pour venir déposer une de ses coupelles et les aligner... sans attendre que l'adversaire ait déposé la sienne !
- Le gagnant est celui qui aligne 4 coupelles verticalement, horizontalement ou en diagonale en premier !

Par équipe de deux, de trois... ou plus

- Les membres de l'équipe se relaient pour déposer les coupelles une à une et les aligner avant l'équipe adverse.

Relève les défis !



Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Le parcours de course devient un slalom, une course d'obstacles.
- Le quadrillage est plus grand (25 cases) pour augmenter le nombre d'allers-retours.
- La distance de course est plus longue.



Pour **être en forme** et avoir de l'énergie, il faut seulement **4 repas par jour** : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.



Le sport scolaire de l'École publique

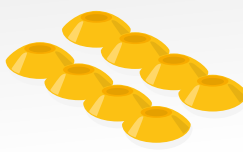
Puissance 4



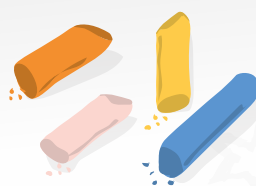
+



+



+



..... As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.