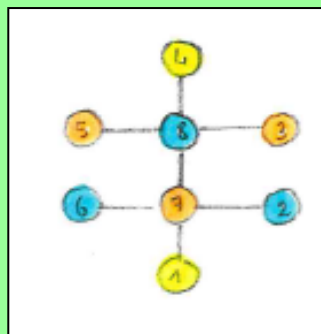


FAMILLE : JOUER

Fiche N° 1

Marelle disque

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



Sauter pieds joints, dans chaque zone en suivant l'ordre des nombres.

Si j'ai encore envie :

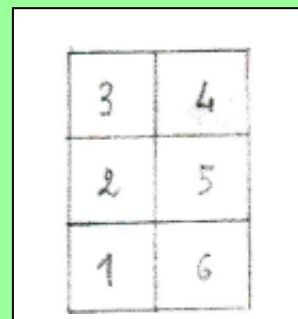
- ❖ Commencer par le 2 puis le 3...jusqu'au 8
- ❖ Sauter pied droit ou pied gauche

FAMILLE : JOUER

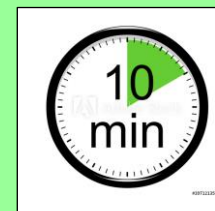
Fiche N° 2

Marelle simple

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



Sauter pieds joints, dans chaque zone en suivant l'ordre des cases.

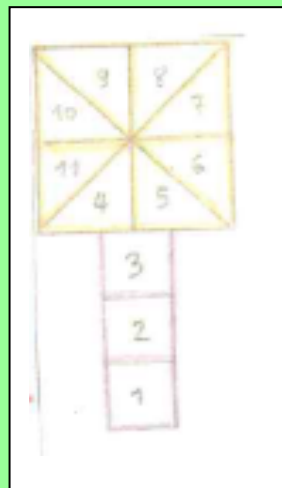
Si j'ai encore envie :

- ❖ Commencer par le 2 puis le 3 ... jusqu'au 6
- ❖ Sauter pied droit ou pied gauche
- ❖ En lançant un palet dans une case à éviter (case interdite)

FAMILLE : JOUER

Fiche N° 3

Marelle à sauter



30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE

Que dois-je faire ?



Sauter pieds joints, dans chaque zone en suivant l'ordre des nombres.

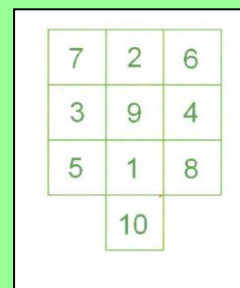
Si j'ai encore envie :

- ❖ Commencer par le 2 puis le 3 ... jusqu'au 11
- ❖ Sauter pied droit ou pied gauche dans chaque case
- ❖ Sauter en pas chassés de 4 à 11
- ❖ En lançant un palet dans une case à éviter (case interdite)

FAMILLE : JOUER

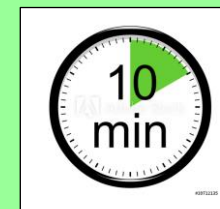
Fiche N° 4

Le carré



30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE

Que dois-je faire ?



Sauter pieds joints dans chaque carré en suivant l'ordre des cases

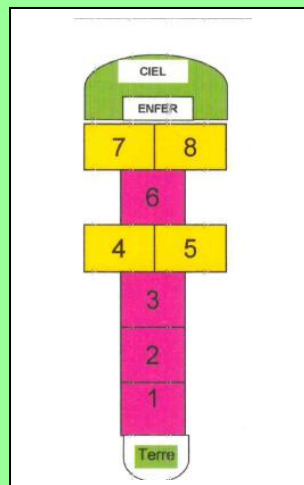
Si j'ai encore envie :

- ❖ Sur un pied
- ❖ Sur l'autre pied
- ❖ Sans bouger les pieds une fois la réception dans la case effectuée.
- ❖ En lançant un palet dans une case à éviter (case interdite)

FAMILLE : JOUER

Fiche N° 5

Marelle avion



30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE

Que dois-je faire ?



**Sauter pieds joints dans chaque carré rose et
jambes écartés en 4/5 et 7/8.
Se retourner et repartir pour sortir en suivant
l'ordre des cases.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Pied droit
- ❖ Pied gauche
- ❖ En lançant un palet dans une case à éviter

FAMILLE : JOUER

Fiche N° 6

Corde à sauter : partie simple

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



**Faire tourner la corde et enchaîner des sauts,
pieds joints quand la corde arrive à terre.
Enchaîner 5 sauts puis 10 sauts sans s'arrêter.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Pied droit Pied gauche
- ❖ En avançant, en reculant
- ❖ Avec rotation de la corde en arrière
- ❖ Lentement ou rapidement
- ❖ Battre des records, par ex : Plus de 10 sauts

FAMILLE : JOUER

Fiche N° 7

Corde à sauter : le moulin

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



**Commencer une partie simple (plusieurs sauts)
et faire tourner la corde sur un côté puis
reprendre la partie simple, le tout, sans s'arrêter.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Pied droit Pied gauche
- ❖ En avançant
- ❖ Lentement ou rapidement
- ❖ Enchaîner plusieurs fois la figure

FAMILLE : JOUER

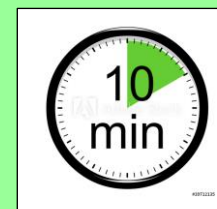
Fiche N° 8

Corde à sauter : les croisés

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



**Enchaîner quelques sauts et croiser les bras
pour sauter dans l'espace laissé par la corde,
puis décroiser les bras pour poursuivre la partie
simple.**

Si j'ai encore envie :

- ❖ Pied droit Pied gauche
- ❖ Enchaîner plusieurs fois la figure

FAMILLE : JOUER

Fiche N° 9

Corde à sauter : balancer

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



Faire balancer la corde d'avant en arrière et sauter pieds joints quand elle arrive à mes pieds.

Si j'ai encore envie :

- ❖ Pied droit
- ❖ Pied gauche

FAMILLE : JOUER

Fiche N° 10

Corde à sauter :
le coupe jarret

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Que dois-je faire ?



Faire tourner la corde au ras du sol. Un autre enfant saute quand la corde arrive vers lui.

Si j'ai encore envie :

- ❖ Pied droit
- ❖ Pied gauche