

L'échiquier

Prépare ton matériel

Fabrique ton pochoir !

- Découpe dans du carton épais, un carré de 30 cm de côté. Ce sera plus facile pour tracer ton échiquier !
- des craies.
- 2 cônes.
- 1 sablier ou chronomètre.



Seul

- Comme le FOU, réalise ton record de nombre de passages avec ce mode de déplacement en une minute... Utilise un sablier ou un chronomètre !

Règle du jeu

Saute en respectant le mode de déplacement de chaque pièce de l'échiquier (Fou, Tour, Cavalier).

- Enchaîne 2 passages sur un même mode de déplacement (saut pieds joints devant, saut sur un pied sur le côté ou en diagonale) le plus rapidement possible sans te tromper.
- D'abord en mode FOU, puis en mode CAVALIER et enfin en mode TOUR.

À deux

- Effectuez, chacun votre tour, le plus de passages sur un même mode de déplacement.
- Chacun défie l'autre, en lui indiquant un mode de déplacement... un nombre de passages.

À deux, à trois

- Réalisez des records en vous relayant : après 2 enchaînements, un co-équipier prend le relais... sur un temps de 3 minutes, 5 minutes...

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Ajoute des carrés pour agrandir ton échiquier en longueur et en largeur.
- Jouez à 2 en face à face.

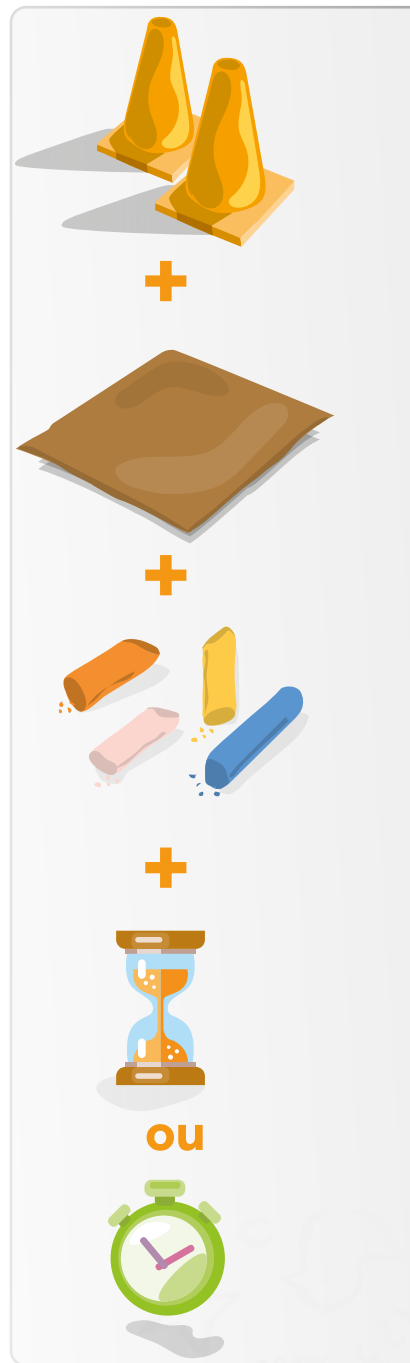
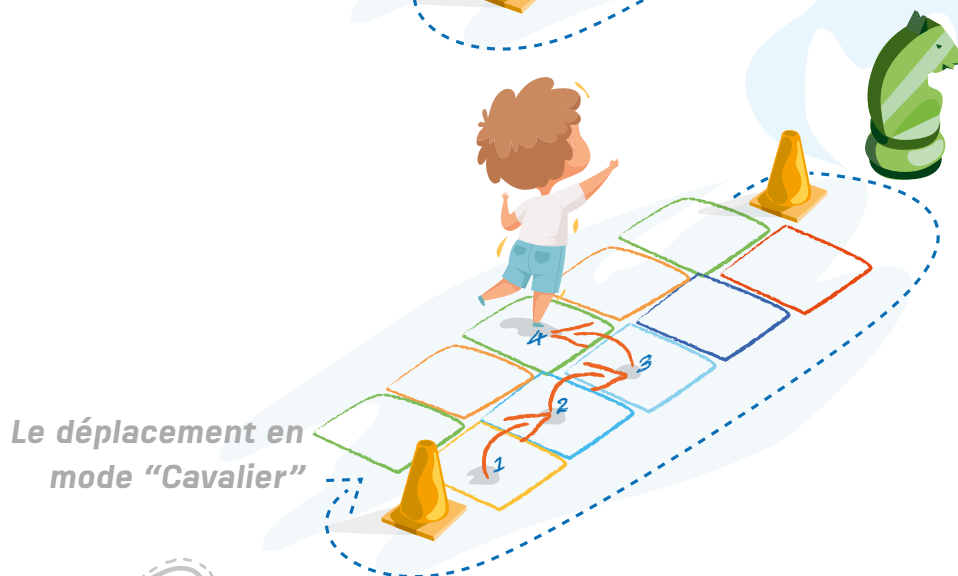
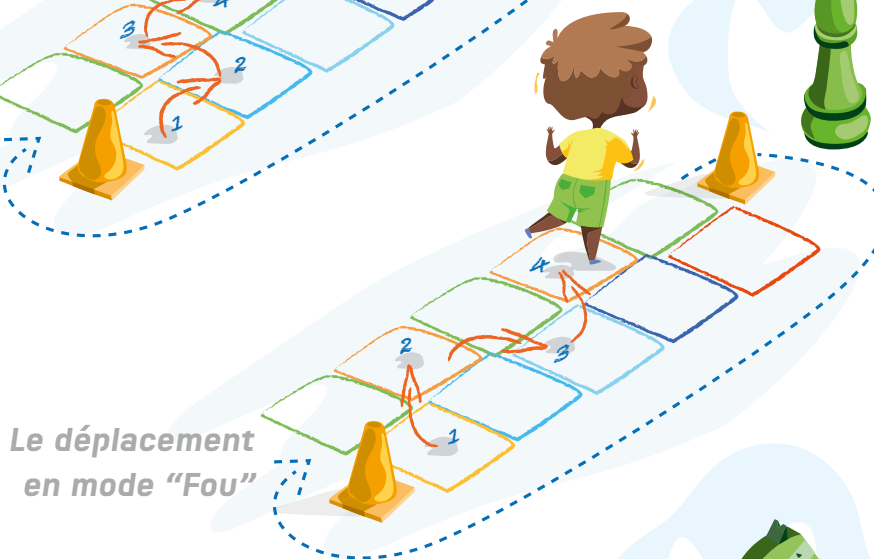
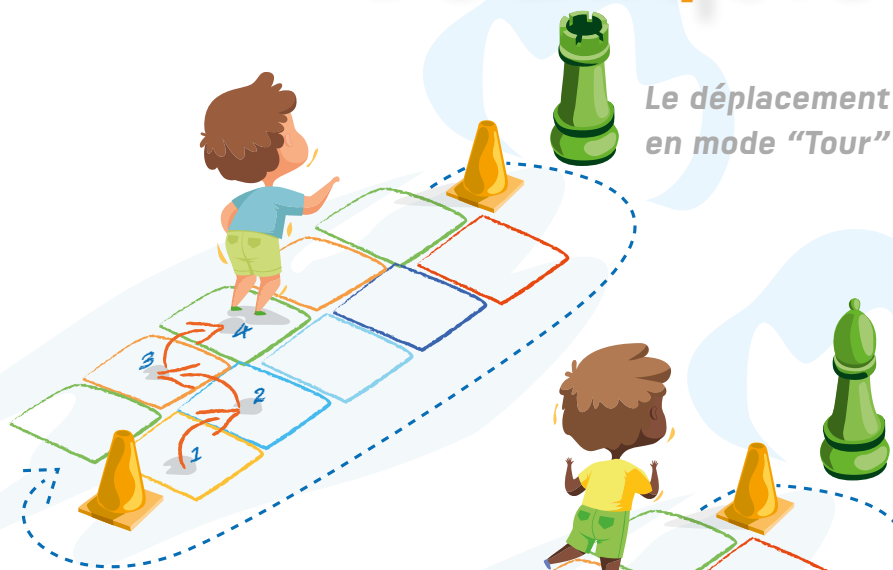


Profite du soleil, mais **protège-toi** ! Une **casquette**, de la **crème solaire**, des **lunettes** et toujours à portée de main... de **l'EAU** !



Le sport scolaire de l'École publique

L'échiquier



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Grande marelle



Cloche pieds



Pieds joints



Pieds
écartés

Prépare ton matériel

Fabrique des pochoirs !

- Découpe dans du carton épais,
 - un carré de 30 cm de côté
 - un cercle de 30 cm de diamètre.

Ce sera plus facile pour tracer ta marelle.

- des craies.
- une marelle tracée et numérotée.
- 2 palets.

À deux, à trois... en coopérant

- A tour de rôle, chacun effectue un parcours à partir de la case de son coéquipier.

À deux, chacun son palet

- L'un part du SOLEIL, l'autre de la LUNE. L'un compte dans l'ordre croissant, l'autre décompte. Le premier qui a effectué son parcours a gagné !

Règle du jeu

Rebondis de case en case, du SOLEIL à la LUNE en respectant le code des sauts.

- Dépose le palet sur la case 1.
- Effectue le parcours jusqu'à la case "LUNE" en posant les pieds en fonction de la forme de la case.
- Reviens sur le côté à la case SOLEIL puis déplace le palet sur la case 2 et effectue à nouveau le parcours de la marelle.



Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Une marelle plus petite, plus grande.
- Modifie le tracé, la forme des cases de la marelle.

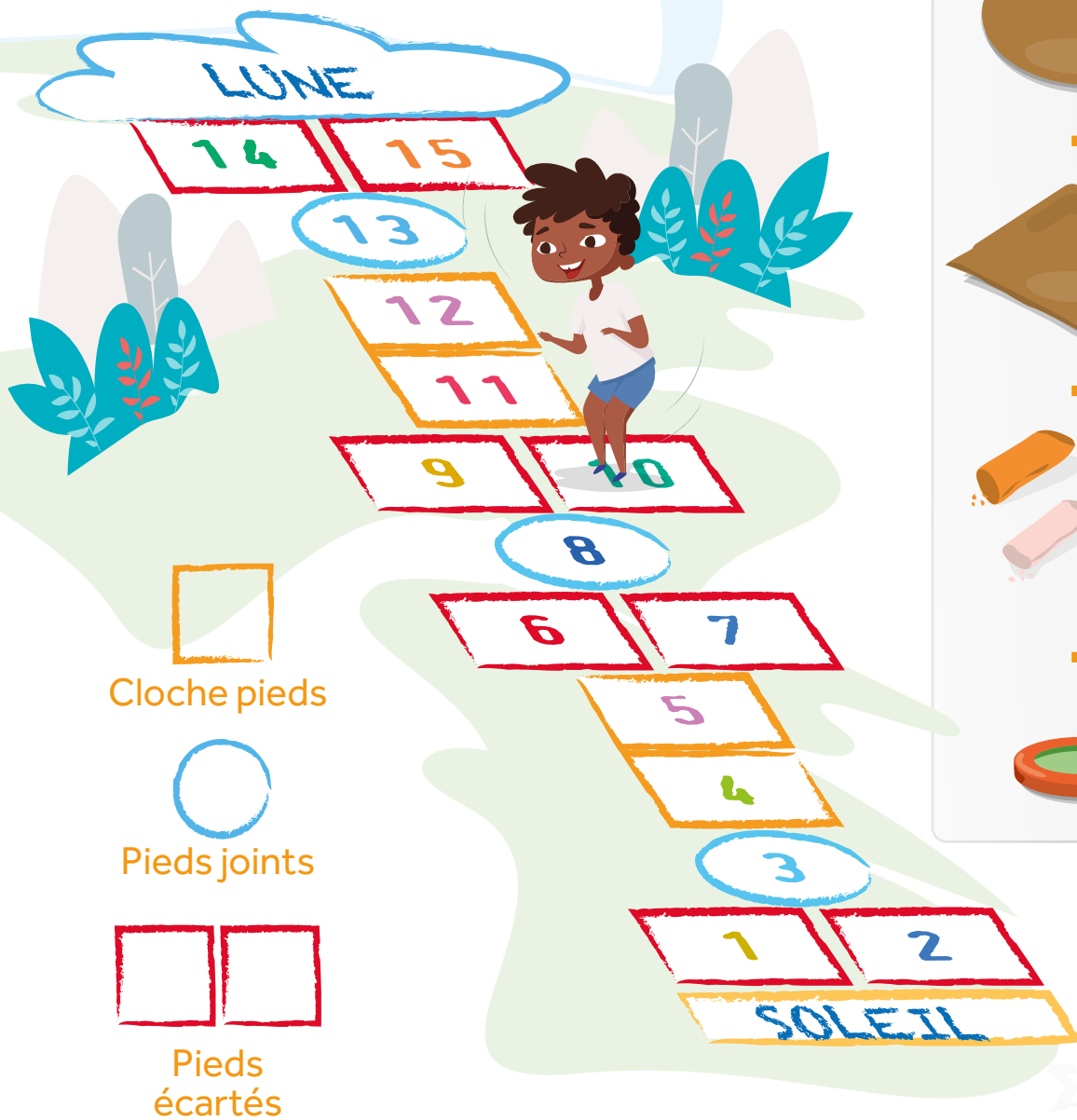


Tu t'es **bien dépensé(e) !** Pense à **t'hydrater**, ton corps a **besoin d'eau !**



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Grande marelle



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Phrases de balle

Prépare ton matériel

- 1 sablier ou 1 chronomètre.
- une balle de tennis par joueur.

Règle du jeu

Réalise ces mouvements successifs sans faire tomber la balle :

- Lance la balle et rattrape-la.
- Fais-la rouler autour de toi.
- Lance la balle, frappe dans les mains et rattrape-la.
- Fais passer la balle sous une jambe.
- Fais rebondir la balle devant toi et rattrape-la.

**Bravo, tu as réussi
UNE PHRASE de BALLE !**



Tout seul

- Réalise ta PHRASE de BALLE un maximum de fois en 1 minute, 2 minutes, ...

À deux, chacun son tour

- Relayez-vous ! A tour de rôle, effectuez la phrase... le plus longtemps possible... sans faire tomber la balle !
- Comptez votre nombre de phrases réussies !

À deux, à trois, à quatre,...

- A tour de rôle, chacun invente une phrase de balle et invite le ou les camarades à la réaliser.

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Invente d'autres phrases.
- Utilise un ballon.
- Par équipe, en se relayant.

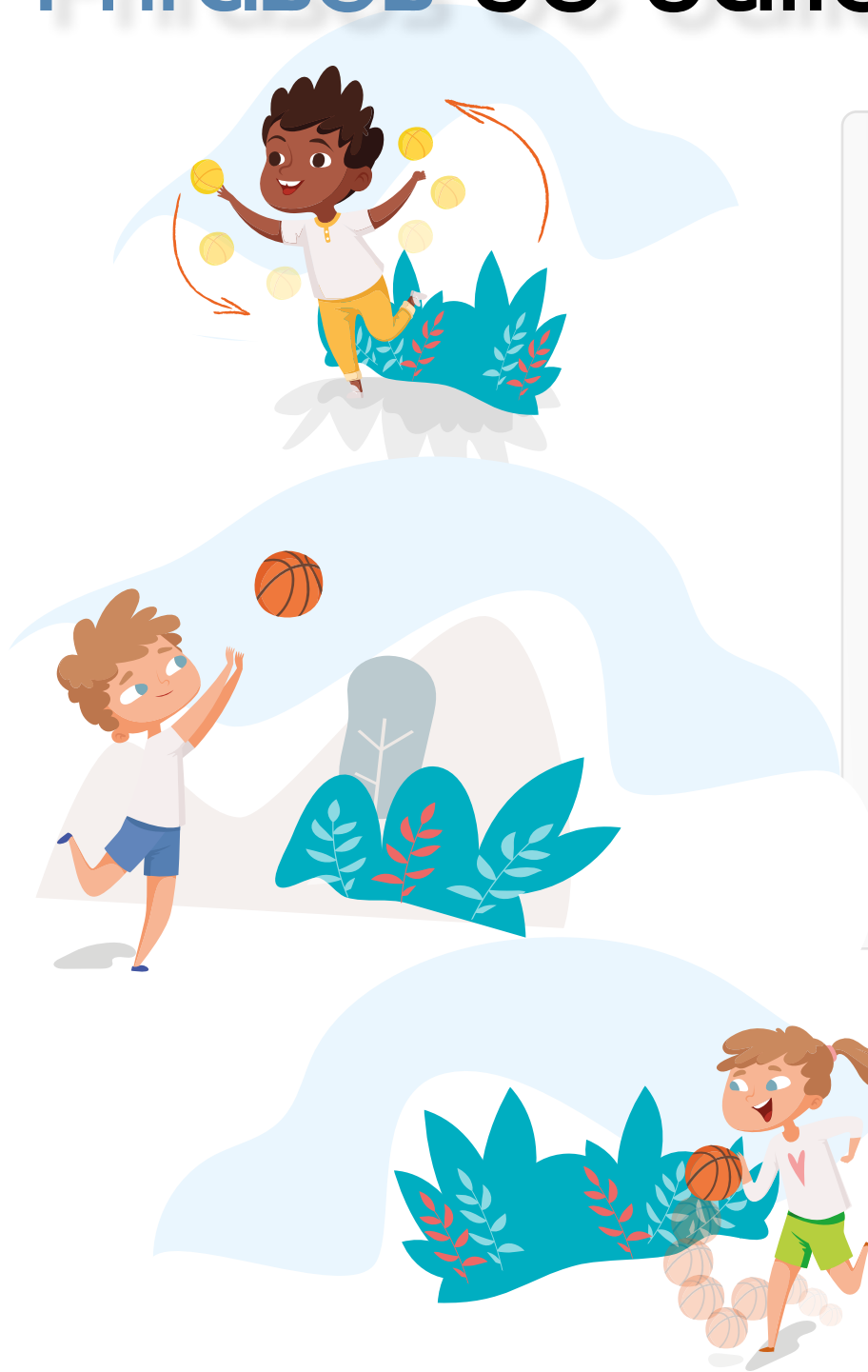


Les fruits et les légumes contiennent tous de l'eau... mais certains plus que d'autres ! Alors, quand il fait chaud, je **m'hydrate** : je bois de l'eau et je mange des **fruits** et des **légumes** !



Le sport scolaire de l'École publique

Phrases de balle

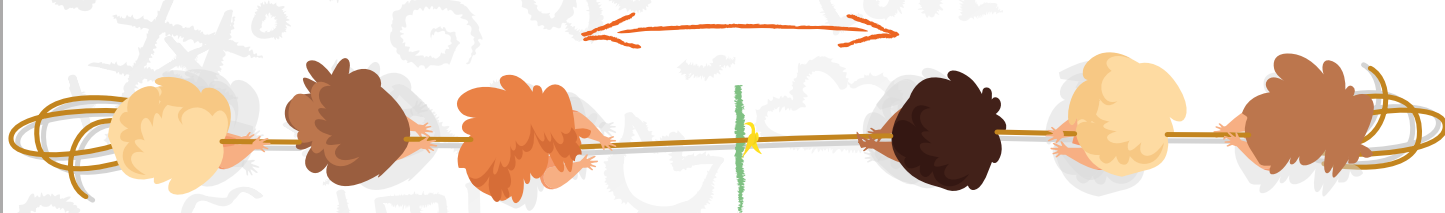


..... As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Tire-corde



Prépare ton matériel

- 1 corde de 10 mètres.
- 1 craie pour tracer au sol la ligne de séparation des deux camps.
- 1 foulard accroché au milieu de la corde.

Règle du jeu

À deux, face à face

- Placez-vous, chacun d'un côté du foulard, les mains sur la corde. Le foulard est positionné juste au-dessus de la ligne au sol.
- Au signal, tirez sur la corde pour amener l'adversaire dans votre camp.
- Jouez en plusieurs manches et comptabilisez chacun vos réussites !

En équipes de 2, de 3...

- Les joueurs de chaque équipe se placent les uns derrière les autres de chaque côté de la corde.
- Organisez-vous collectivement pour tirer l'équipe adverse dans votre camp.
- Jouez en plusieurs manches et comptabilisez les réussites de chaque équipe.

Relève les défis !



Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici une piste :

- Un nombre d'équipiers plus important.

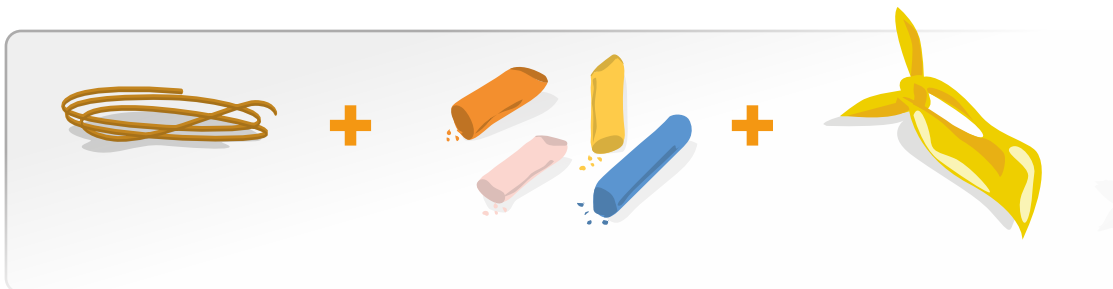


Fais-toi **confiance**
pour réussir, **essaye**
encore et encore...
Reste **motivé(e)**, c'est
bon pour **progresser** !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Tire-corde



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



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



D'une rive à l'autre



Prépare ton matériel

- 3 petits cerceaux.
- 1 craie pour délimiter la rivière.

Règle du jeu

Atteins la rive opposée en te déplaçant avec des cerceaux.

- Trace une rivière de 4 à 5 mètres de large.
- A deux, traversez la rivière, d'une rive à l'autre, sans mettre les pieds dans l'eau à l'aide des 3 cerceaux (galets).

À trois ou à quatre

- Toujours avec 3 cerceaux, coopérez pour traverser tous ensemble la rivière et passer sur l'autre rive.

En équipes de 3, 4 ou 5

- Chaque équipe part d'une rive différente. La première qui a traversé la rivière a gagné !

Relève les défis !



Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Traversez la rivière en marche arrière.
- Traversez en battant des records de temps !



L'activité
physique
au **quotidien**
développe **tes**
capacités
respiratoires !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

D'une rive à l'autre

S'ÉQUILIBRER



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Le **sport scolaire** de l'**École publique**



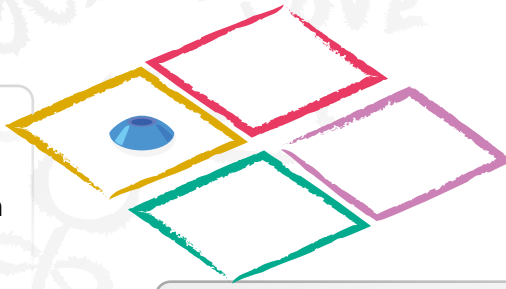
Sudoku



Prépare ton matériel

Fabrique un pochoir !

- Découpe dans du carton épais un carré de 30 cm de côté. Ce sera plus facile pour tracer la grille !
- 1 craie.
- 1 plot (départ de la course) placé à 10 grands pas de la grille.
- 16 coupelles de 4 couleurs différentes.



Règle du jeu

Remplis la grille le plus rapidement possible.

- Cours jusqu'à la grille et pose une coupelle dans une des cases en respectant les règles suivantes :
- **Dans un carré** de 4 cases, tu dois placer une coupelle de chaque couleur.
- Chaque ligne et chaque colonne de la grille doivent comporter 4 coupelles de couleurs différentes.

Tout seul

- Réalise ton record de vitesse pour remplir cette grille. Demande à un camarade de te chronométrer.

À deux

- Coopérez et relayez-vous pour remplir cette grille le plus vite possible.
- Deux juges peuvent vous chronométrer et vérifier votre grille une fois terminée.
- Inversez ensuite les rôles.

En équipes de 3 ou 4 joueurs

- Dessinez deux grilles côte à côte, une pour chaque équipe. Quelle équipe remplira sa grille la première ?

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Joue sur une grille plus grande : 25 cases (5x5)
- Un joueur joker peut être placé près de la grille de son équipe pour aider à placer la coupelle.



L'activité **physique**
au quotidien
fortifie ton
coeur.



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Sudoku



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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

Mastermind

Prépare ton matériel

- 2 lots de bouchons d'au moins 6 couleurs.
- 15 cônes : 5 cônes verts, 5 cônes rouges et 5 jaunes.
- 1 craie pour tracer la bande de 5 cases à 6 mètres du départ.
- Une fiche mémoire avec des crayons de couleur.



Retrouve le plus rapidement possible les 5 couleurs de la bande !

Règle du jeu

A deux : un joueur, un juge !

- Le juge a une mini bande tracée devant lui. Il dispose sa combinaison de bouchons puis la cache.
- Au départ, le coureur choisit un bouchon d'une couleur et court le poser sur l'une des 5 cases de la bande.
- Le juge valide ou non l'emplacement en plaçant :
 - Un cône vert si le bouchon est bien placé.
 - Un cône rouge si le bouchon est mal placé.
 - Un cône jaune si la couleur n'existe pas.
- Le coureur fait ainsi des allers et retours jusqu'à trouver la bonne combinaison (5 cônes verts).
- Inversez les rôles : le juge devient coureur et le coureur devient juge.

À trois :

- Deux coureurs qui se relaient et un juge qui valide.

À quatre :

- Deux coureurs, deux juges et deux bandes mais la même combinaison ! L'équipe gagnante est celle qui trouve la première!



Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Diminue ou augmente le nombre de cases
- Augmente ou réduis la distance de course
- Place des obstacles sur la course entre le départ et la ligne d'arrivée (haies, cerceaux...)



Pour être en forme, **bouge 1 heure** chaque jour ! Alors ne reste pas devant un écran, **sors** et **rejoins** les copains pour jouer !



Le sport scolaire de l'École publique

Mastermind



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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



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 à une 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.

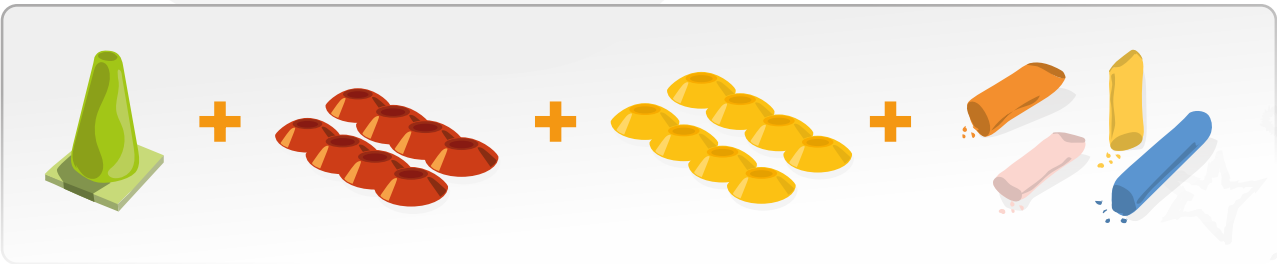


Pour **être en forme** et avoir de l'énergie, il faut seulement **4 repas par jour** : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

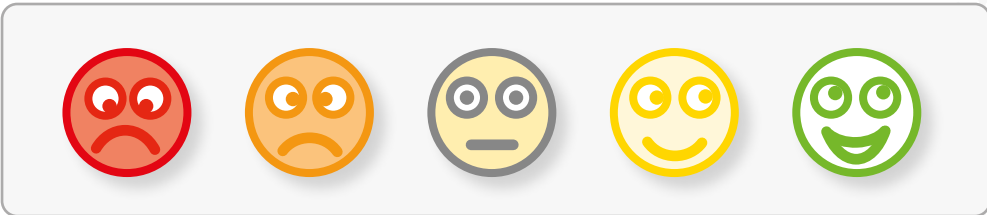


Le sport scolaire de l'École publique

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**.



Élastic'statué

Prépare ton matériel

- De grands élastiques
- Un mur
- Une ligne de départ matérialisée à 5 mètres du mur



Règle du jeu

Seul : Déplace-toi avec l'élastique !

- A l'aide de ton corps, donne une forme à l'élastique.
- Comme tes camarades, place-toi sur la ligne de départ.
- Le maître du jeu (face au mur) tape sur le mur en disant "1,2, 3...Elastic'statués".
- Va jusqu'au mur en conservant la forme et surtout, ne bouge plus quand le maître du jeu se retourne ! Tu deviens une statue !
- Si tu bouges... tu repars sur la ligne de départ.
- Le gagnant est la première statue qui touche le mur.

À deux : un élastique pour 2 !

- Imaginez une forme en utilisant un seul élastique pour deux.
- La règle du jeu reste la même, quand le maître du jeu se retourne... vous êtes des statues !

À trois : un élastique pour 3 !

- Imaginez une forme en utilisant un seul élastique pour trois.
- La règle du jeu reste la même, quand le maître du jeu se retourne... vous êtes des statues !

Relève les défis !



Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici une piste :

- Donne une forme à l'élastique à l'aide de ton corps et invite les camarades à t'imiter, à te suivre, ...

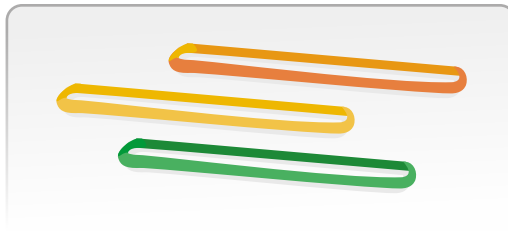


Quand il fait **chaud**,
protège-toi,
bois beaucoup et bouge
à l'ombre !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Élastic'statué



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



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

Chiffres fous

Prépare ton matériel

- Des modèles de grilles inventés
- Des cerceaux plats (cibles) ou des cibles tracées à la craie au sol ou sur le mur
- Des étiquettes numérotées de 1 à 9 pour compléter les grilles en fonction des modèles inventés
- 1 sac de graines
- Des coupelles de deux couleurs

À deux

- Jouez à deux sur une même grille : chacun avec sa couleur de coupelle. On vise les chiffres dans l'ordre, chacun son tour. Si on atteint la cible on positionne sa coupelle. Si une coupelle occupe une case, on ne peut plus la viser. Il faut en choisir une autre ! Lorsque la grille est remplie on compte le nombre de coupelles de chaque couleur pour savoir qui a gagné !
- Vous pouvez reculer la zone de départ pour augmenter la distance de lancer !

Règle du jeu

Atteins la cible tracée au sol ou au mur.

Seul

- Je lance mon sac de graines dans l'ordre des numéros. A chaque lancer réussi, je place ma coupelle sur la cible. Si je rate la cible, je pose une coupelle d'une autre couleur à mes pieds. J'additionne le nombre de coupelles des deux couleurs. Je me lance un défi : faire le moins de lancers possibles la prochaine fois !

À plusieurs : 2 équipes de 4 joueurs

- Dispose 2 tracés en parallèle (avec les mêmes formes de grille et les mêmes chiffres). Le 1er joueur lance dans la case n°1, va chercher le sac, pose une coupelle, si le lancer est réussi il revient et donne le sac au suivant qui le lance dans la case n°2... et ainsi de suite.
- Si le tir n'atteint pas la cible, le suivant repart de la case "manquée". L'équipe qui complète sa grille le plus rapidement a gagné.

Et si on jouait sur le mur !

- En reprenant les mêmes règles, vous pouvez aussi tracer, à la craie, les cibles sur un mur !
- Choisissez pour lancer un ballon (ballon de hand ou ballon en mousse). Ce sera parfait !



Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici une piste :

- Utilise des cerceaux de tailles différentes et ensuite de plus en plus petits.

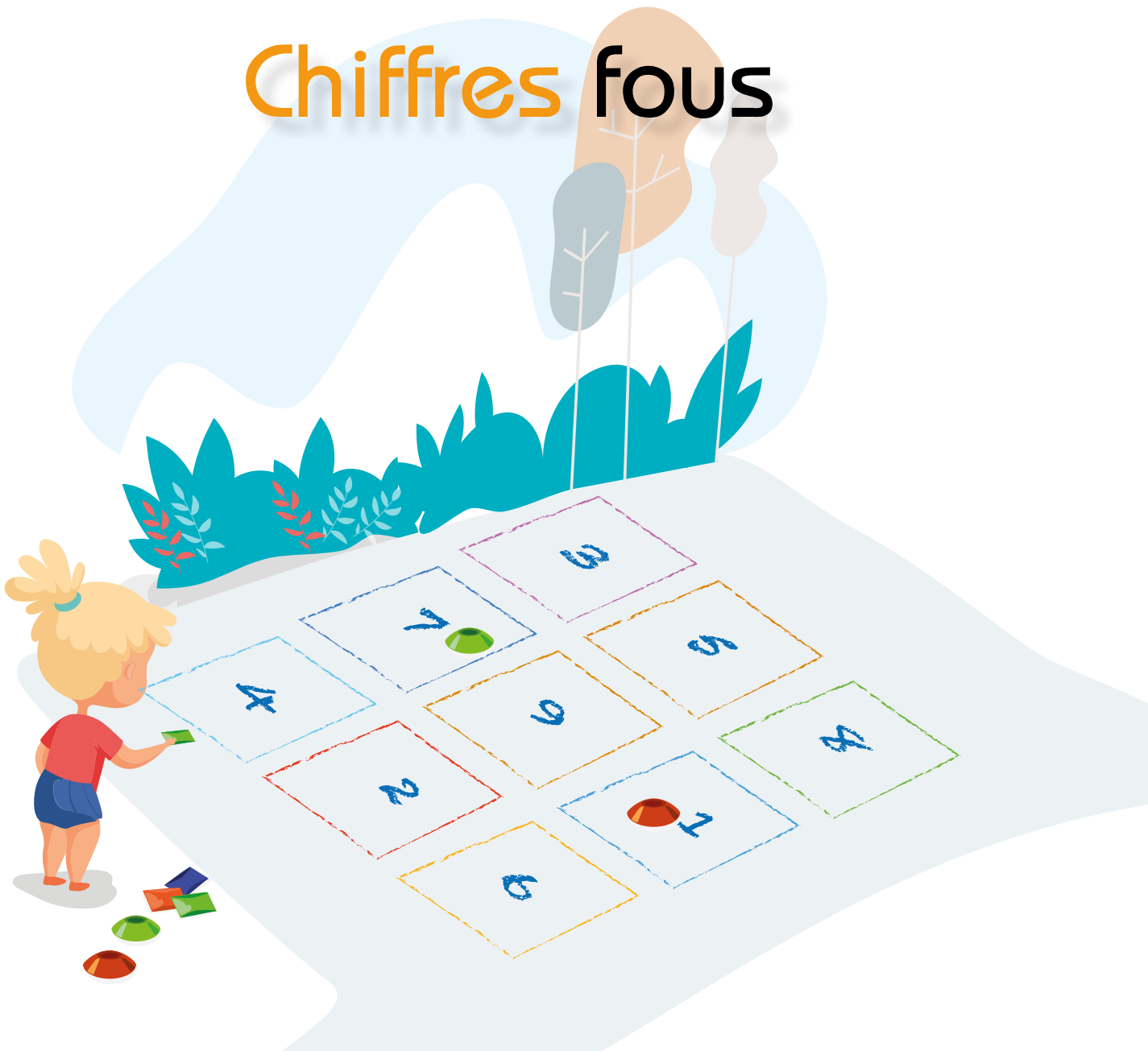


Tu as bien joué,
n'oublie pas de te
laver les mains
après avoir effectué **tous**
tes lancers !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Chiffres fous



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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