

# JEU DE L'OIE SPORTIF

FICHE N° 5

JOUER AVEC ARC-EN-CIEL!



10-30 MIN.

2-6

INT./EXT.

## MATÉRIEL

- Un dé
- Des petits objets pour servir de pions
- Le plateau de jeu imprimé
- Deux grandes bouteilles d'eau remplies d'un même volume (ou des poids)
- Un chrono

## BUT

L'objectif est d'être le premier à arriver pile sur la dernière case. Au cas où tu fais un score au dés supérieur au nombre de case te séparant de la victoire, tu devras reculer d'autant de cases.

## CONDITIONS

Lance le dé. Avance le pion et exécute l'action sur laquelle tu arrives. Ensuite, c'est au tour du joueur suivant. Plusieurs joueurs peuvent partager la même case.

## VARIANTES

- Augmenter la durée ou le nombre d'exercices pour les plus grands
- Valider la victoire du gagnant lorsque celui-ci arrive sur la dernière case même si le score du dé est supérieur
- Ajouter des challenges : par ex., si un joueur tombe sur le chiffre 3 en lançant le dé, il est obligé de faire deux fois l'exercice.

Source : <http://laclasse delaurene.blogspot.com>



# JEU DE L'OIE SPORTIF

FICHE N° 5

JOUER AVEC ARC-EN-CIEL!

**PETIT PARCOURS POUR GARDER LA FORME**

Rejoue

Recule de 3 cases

Recule de 5 cases

Recule de 3 cases

Recule de 3 cases

Porte 2 bouteilles d'eau pendant 30 sec

Donne 10 coups de pied

Cache toi les autres doivent te trouver

Donne 4 coups de pied en sautant

Avance de 4 cases

Marche à 4 pattes 15 secondes

Passe ton tour

Fais 10 sauts de grenouille

Sautte 10 fois à cloche pied

Danse 30 secondes

Retourne à la case départ

Donne 10 coups de poings

Donne 10 sauts

Cours le + vite possible sur place

Recule de 3 cases

Marche 15 secondes comme un éléphant

Fais 10 sauts

Rampe comme un serpent

ARRIVEE

DEPART

LCDL

<https://laclassedelaurene.blogspot.com/2020/04/mon-parcours-motricite.html>

Source : <http://laclassedelaurene.blogspot.com>

