

ATTRAPE CHAUSSETTE *Jeu d'opposition*

Nombre de joueurs : 2 ou +

Lieu : en intérieur ou extérieur

Matériel : 2 grandes chaussettes

Règles : 1 chaussette par joueur glissée dans la ceinture du pantalon dans le dos / joueurs face à face (minimum 20cm en dehors de la ceinture)

But : attraper la chaussette de l'adversaire le plus de fois possible en un temps donné (à définir) sans se faire prendre la sienne

1 point par chaussette attrapée



Variante ou adaptation : 1 main dans le dos pour les plus grands



COLLISION AÉRIENNE *Jeu d'adresse et de coopération*

Nombre de joueurs : 2 ou 4

Lieu : plutôt en extérieur

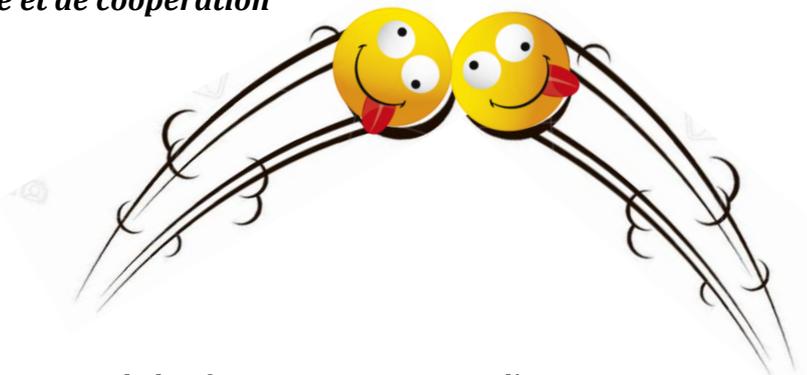
Matériel : 2 balles (type tennis)
2 espaces matérialisés

Règles : 1 balle par joueur
joueurs espacés de quelques mètres,

But : envoyer les 2 balles en même temps pour tenter de les faire se rencontrer en l'air le plus de fois possible en un temps donné (à définir)

1 point par collision

Variante ou adaptation : opposition de 2 équipes / changement de partenaire



PARCOURS *jeu de vitesse*

Nombre de joueurs : 2 ou +

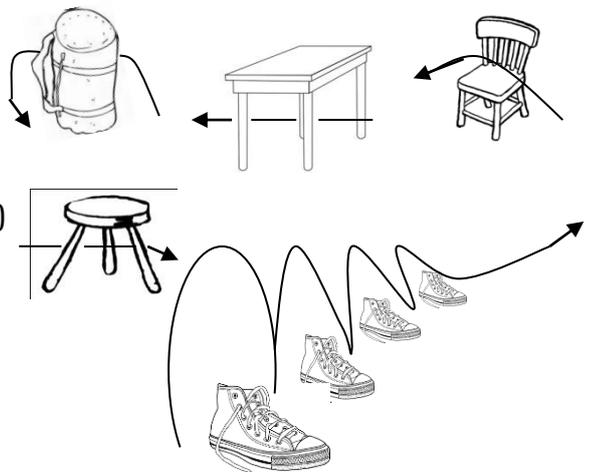
Lieu : en intérieur ou extérieur

Matériel : 1 chronomètre
tout objet non fragile (exemple dessin)
(en extérieur : tuyau d'arrosage, banc de jardin,...)

Règles : réaliser le parcours en respectant les contraintes :
ramper, contourner, franchir, rouler,
sauter (pieds joints, cloche-pied, ...)

But : réaliser le parcours le plus rapidement possible

Variante ou adaptation : en arrière, sur le côté, sur 1 pied,...



RETOUR AU CALME ET ÉTIREMENTS

Tenir 20 à 30s les positions en étirement plusieurs fois

