

*Tous sportifs
en Flandre Lys*

**#BIEN
BOUGER**

JEU N°2 / MÉNAGE RIGOLO !

Et si ranger une pièce
pouvait devenir le jeu favori
de vos enfants ? Faites les
bouger seul ou à plusieurs
tout en les faisant travailler
les couleurs !



QUELQUES ASTUCES AVANT DE COMMENCER ...

1. Adapter la durée et l'intensité des séances de jeux sportifs en fonction de l'âge des enfants :

- 30 minutes pour les enfants en maternelle
- 45 minutes pour les enfants en cycle 1
- Ne pas enchaîner tous les jeux en une séance



2. Adapter les exercices en fonction du nombre d'enfants participants (compétition, coopération, espace de la zone, etc...)

3. Sécuriser « la zone de jeu », notamment si ces exercices sont réalisés dans la maison (déplacer le mobilier dangereux, etc...)

4. Adapter le matériel sportif par des objets du quotidien, laissez parler votre imagination !

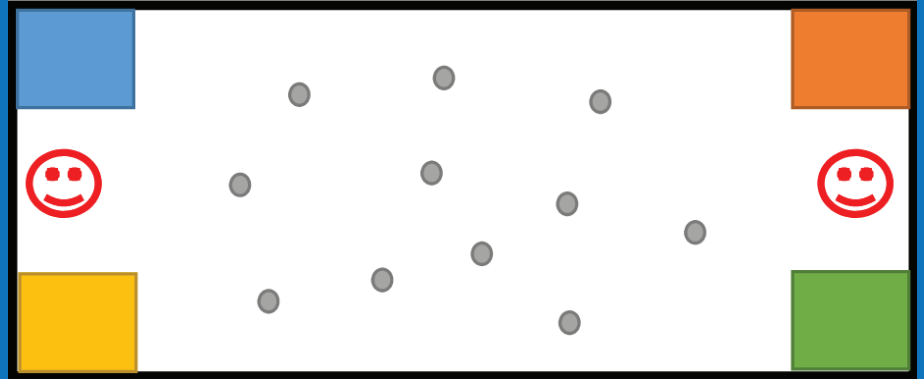
Exemples : Remplacer des plots par des coussins, des balles par des paires de chaussettes en boule, etc...

MÉNAGE RIGOLO !

PRÉPARATION

Dans une zone définie, créer 4 « sous zones » ou « camps » de couleurs différentes.

Disposer plusieurs balles (ou des chaussettes, des objets de votre quotidien ?!)



RÈGLE N°1 : CHACUN SA OU SES COULEURS

- Par 2, définir un ou deux camps de couleur par enfants, puis au TOP ! Remplir son camp d'un maximum de « balles ».

ATTENTION : une seule balle peut être ramassée et déposer à la fois et interdiction de prendre des balles dans les camps de l'adversaire !

L'enfant qui gagne est celui qui, lorsqu'il n'y a plus de balles à

ramasser au milieu, comptabilise le plus de balles dans ses camps.

- Seul, définir une couleur en amont et aller mettre le plus rapidement possible ses balles dans la couleur choisie.

Variantes : changer de couleur en cours de jeu ou imposer des déplacements différents (voir Jeux des animaux : en rampant, sautant ?!)

RÈGLE N°2 : LES PIRATES (À PLUSIEURS)

- Disposer les balles en nombre égal dans chacun des camps des enfants.

- Au TOP ! La règle est de ramener un maximum de balles dans son camp, en allant « piller » le camp de l'autre.

- ATTENTION : une seule balle peut être ramassée et déposer à la fois

- Un temps devra être défini par « l'arbitre », maximum 1m30 par tour

- L'enfant gagnant est celui qui comptabilise un maximum de balle dans son ou ses camps

- Variantes : Possibilité de prendre en même temps un

maximum de balles mais sans les faire tomber ! Une balle qui tombera ne pourra plus être ramassée

Surtout, amusez-vous !

