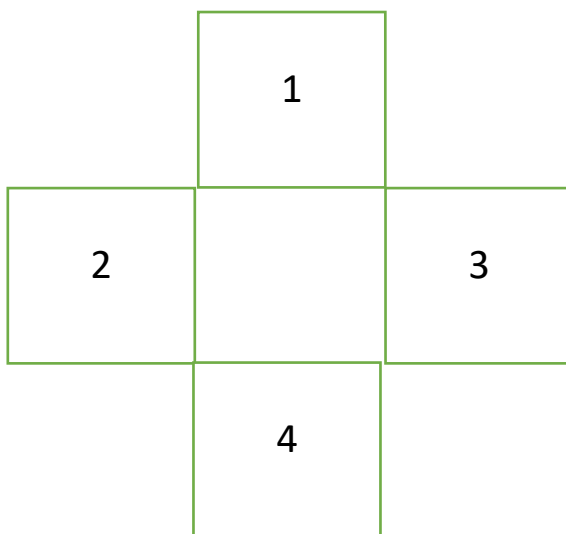


## La croix

Tu as besoin d'un chronomètre (celui d'un téléphone portable par exemple) et d'une croix que tu dessines une croix au sol :

- ✏ avec de la craie si tu es dehors ou sur ton balcon
- ✏ à l'aide des carreaux du carrelage si tu es à l'intérieur

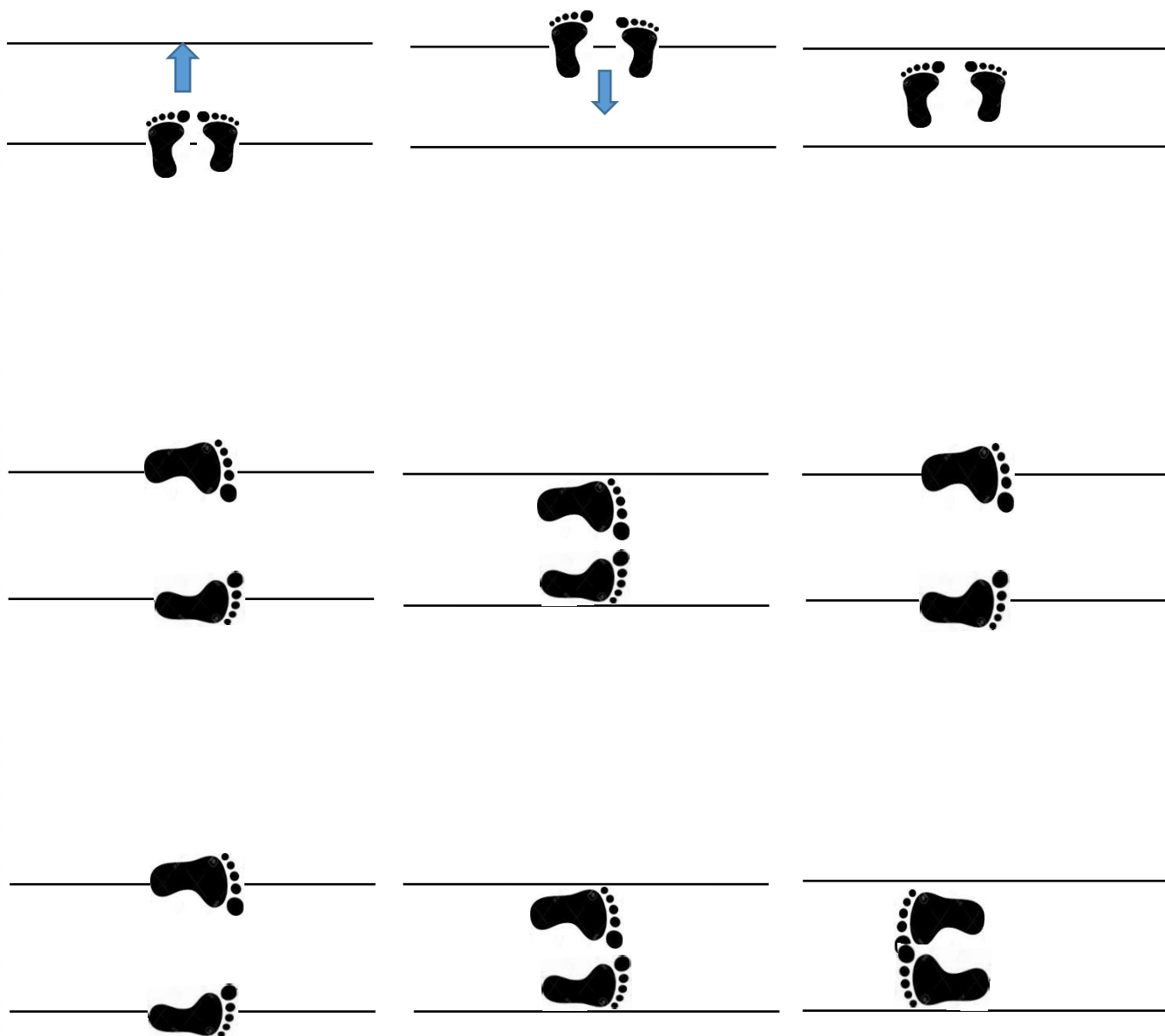
Numérote les carreaux comme sur le modèle (en vrai si tu peux ou dans ta tête si tu ne peux pas écrire)



Mets-toi au milieu de la croix sur le 0 et saute de case en case en suivant les numéros dans l'ordre : 0, 1, 0, 2, 0, 3, 0, 4, 0.... Saute pendant 30 secondes et note sur quelle case tu es arrivé. Repose-toi un peu et recommence. L'objectif est de faire le plus de sauts possible pendant ces 30 secondes.

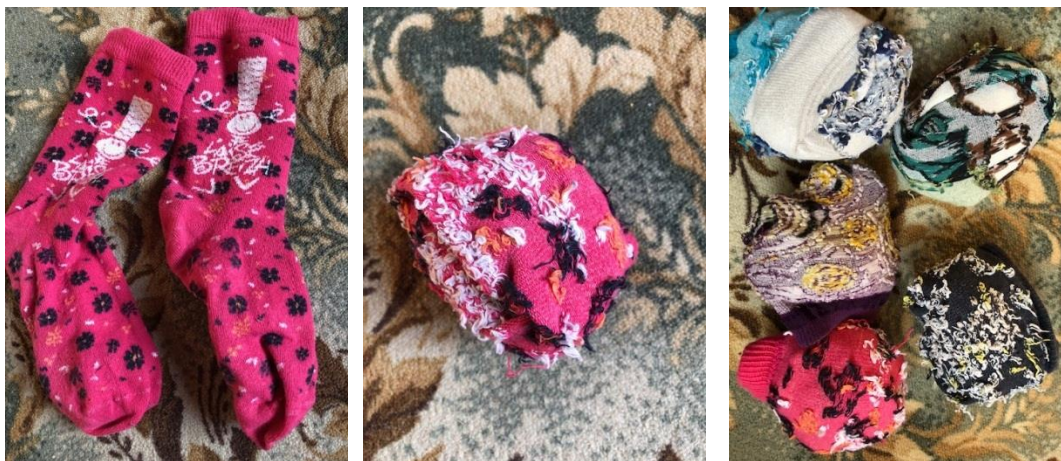
## Les barres ou élastique

Tu as besoin de deux traits au sol séparés de 30 cm environ. Tu peux les dessiner si tu es dehors. Tu vas sauter sur et autour de ces traits en suivant des figures. En voilà quelques-unes.



## La pétanque molle

Tu as besoin de plusieurs paires de chaussettes (les tiennes, celles de ta famille,...) que tu roules en boule.



Te voilà avec un jeu de boules de pétanque molle.

Tu peux jouer seul avec un cerceau ou un couvercle de boîte assez grand que tu poses au sol. Tu t'assois sur ton lit et tu lances tes boules pour qu'elles tombent dans le cerceau. Compte combien tombent dans le cerceau.

Tu peux aussi jouer avec un membre de ta famille (ou plusieurs) à la pétanque avec une paire de chaussettes plus petite ou d'un autre couleur qui servira de cochonnet.

## Ika I paka

Tu as besoin d'une boîte à chaussures dans laquelle tu fais trois trous et de billes ou petites balles (taille ping-pong maximum)



But du jeu :

Faire rentrer le maximum de billes dans la boîte

Consignes :

Tu lances 3 boules les unes à la suite des autres

Dès qu'une boule est rentrée tu dis « IKA » sous-entendu « j'ai réussi s'est rentré ».

Dans le cas inverse tu dis « I PA KA »

Tu peux jouer tout seul ou avec des membres de ta famille.

## Le soleil

Tu as besoin d'un soleil que tu dessines au sol si tu es dehors ou sur une grande feuille de papier. Tu décides comment tu sautes de case en case....

But : Se déplacer en sautant sur les rayons du soleil

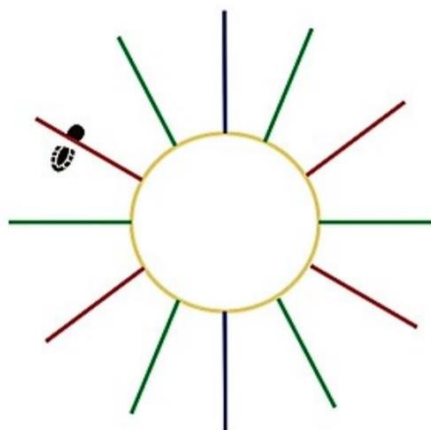
Descriptif : Tracer un soleil avec douze rayons de couleurs différentes. Identifier deux départs opposés.

Code couleur des sauts :

Bleu : départ

Vert : pieds joints

Rouge : cloche pied



Les défis :

Tout seul

- Réaliser un tour du soleil en enjambant chaque rayon
- Effectuer un tour en se déplaçant selon le code couleur

A deux, chacun sur un soleil

- Compter le nombre de passages par le rayon « départ / arrivée » sur une durée de 30''

A deux, sur le même soleil

- Chacun sur un rayon « départ ». Au signal, essayer de rattraper l'adversaire.