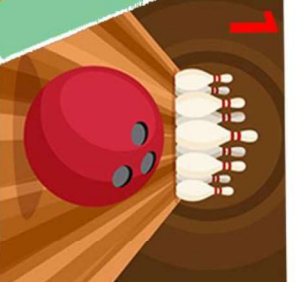
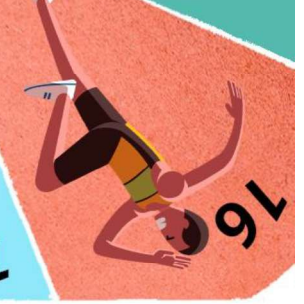
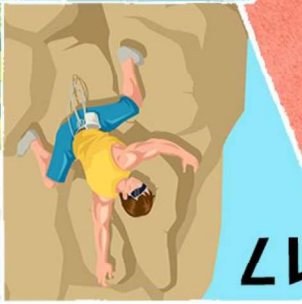
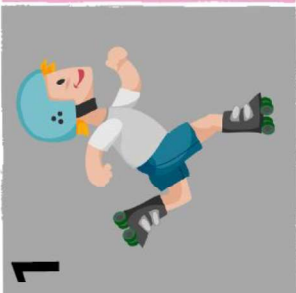


**DEPART**



**Jeu du  
Parcours  
Sportif**



7

8

9

10

24

25

26

11

23

25

27

12

22

Gagné!

28

13

21

32

29

14

20

31

30

15

19

18

17

16

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Plateau de jeu : nous en proposons un à imprimer, mais n'importe quel plateau peut faire l'affaire (jeu de l'oie, monopoly... ou tout autre plateau). Vous pouvez même en créer un à partir de celui qui est proposé, cela évitera une impression et permettra de travailler d'autres notions.

L'idée principale est de pouvoir jouer tous ensemble, petits et grands, autour d'un même support, avec des activités différentes en fonction de son âge. Nous proposons 4 types de cartes (maternelle, cycle 2, cycle 3 et adultes).

Libre à vous d'en créer d'autres, avec de nouveaux défis, de nouvelles actions... et de nous les faire parvenir !

## Matériel nécessaire :

- un plateau de jeu
- un dé
- un pion par joueur
- des cartes défis

## Règles du jeu :

Le plus jeune joueur commence. Il lance le dé et avance son pion du nombre de cases correspondant. Il tire alors une carte défi adaptée à son âge et le réalise. S'il réussit, il avance de deux cases supplémentaires. S'il échoue, il reste sur sa case.

C'est ensuite au joueur situé à sa gauche de lancer le dé...

Le joueur gagnant est celui qui arrive sur la dernière arrivée en premier.

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*




D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*




D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *maternelle*



D'après une idée de  **TOUTS AU WEB**

<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Rester sur 1 pied pendant 5 s</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Lancer un objet dans un grand carton</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Lancer un ballon en l'air et le rattraper</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Faire rebondir le ballon 3 fois et le rattraper</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Faire tourner le ballon autour de son "ventre"</p>
<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Sauter 5 fois à cloche pied</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Sauter à pied joint au-dessus d'un obstacle</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Faire le tour de la table en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux)</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Tenir en équilibre sur 1 pied et 1 main au sol pendant 5 s</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Accrocher un feutre au bout d'un bâton et toucher une cible (de la taille d'une grande assiette)</p>
<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Faire le tour de la table en rampant</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Faire le tour de la table en marchant comme un canard (accroupi)</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Allongé sur le dos, pédaler comme sur un vélo 10s</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Courir en levant les genoux 10 fois.</p>	<p><i>Carte enfant maternelle</i></p> <p>Courir en montant les talons aux fesses 10 fois.</p>

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*




D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 2*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Lancer une balle en l'air et la rattraper</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire rebondir la balle 5 fois</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Enchaîner 10 sauts de grenouille</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire 10 tours de corde à sauter</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire le tour de la table à cloche pied</p>
<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Garder la position chaise contre un mur pendant 5 secondes</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Garder la position du flamant rose pendant 15s (sur un pied, l'autre jambe pliée)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire 2 fois le tour de la table en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Tenir en équilibre sur 1 pied et 1 main au sol pendant 10 s</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Accrocher un feutre au bout d'un bâton et toucher une cible (de la taille d'une grande assiette)</p>
<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire 2 fois le tour de la table en rampant</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire 2 fois le tour de la table en marchant comme un canard (accroupi)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Allongé sur le dos, pédaler comme sur un vélo 20s</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Faire la planche pendant 20s (sur les coudes et les genoux)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 2</i></p> <p>Courir sur place 20s en levant les genoux</p>

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*




D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*




D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*




D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte enfant *cycle 3*



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Enchaîner 20 sauts de grenouille</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire de la corde à sauter pendant 30s</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Garder la position chaise contre un mur pendant 10 secondes</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire le tour de la pièce à cloche pied</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Garder la position du flamant rose pendant 30s (sur un pied, l'autre jambe pliée)</p>
<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Tenir en équilibre sur 1 pied et 1 main pendant 15 s</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en rampant</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en marchant comme un canard (accroupi)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Allongé sur le dos, pédaler comme sur un vélo 30s</p>
<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire la planche pendant 20s (sur les coudes et les pieds)</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Courir sur place 30s en levant les genoux</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Courir en montant les talons aux fesses 30s.</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Faire 10 squats</p>	<p>Carte enfant <i>cycle 3</i></p> <p>Se mettre à genou et se relever 15 fois</p>



# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte




D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte




D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte




D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

# JEU DU PARCOURS SPORTIF

Carte adulte



D'après une idée de  **TOUS AU WEB**

<p>Carte adulte</p> <p>Lancer une balle en l'air, tourner sur soi-même et la rattraper</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Faire de la corde à sauter pendant 45s</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Faire le tour de la pièce à cloche pied</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Garder la position chaise contre un mur pendant 1 minute</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Garder la position du flamant rose pendant 30 s avec les yeux fermés (sur un pied, l'autre jambe pliée)</p>
<p>Carte adulte</p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux)</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Tenir en équilibre sur 1 pied et 1 main pendant 30s</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en rampant</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Faire 3 fois le tour de la table en marchant comme un canard (accroupi)</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Allongé sur le dos, pédaler comme sur un vélo 45s</p>
<p>Carte adulte</p> <p>Faire la planche pendant 45s (sur les coudes et les pieds)</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Courir sur place 30s en levant les genoux</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Courir en montant les talons aux fesses 30s.</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Faire 30 squats.</p>	<p>Carte adulte</p> <p>Se mettre à genou et se relever 30 fois</p>

