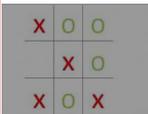




JEUX À 2 OU EN FAMILLE

1/ STRATÉGIE, RÉACTIVITÉ ET CARDIO



Morpion -> pour les actifs

Qu'est-ce qu'il te faut ? : Craie ou ficelle, 2 sortes de 3 objets identiques (pions, dés, boutons, petites voitures...)

Combien ? : 2 personnes

Règles du jeu : Aligner 3 objets horizontalement, verticalement ou en diagonale.

Lieu : Extérieur : en courant
Intérieur : à 4 pattes, en marchant comme un crabe

1/ Dessine quelques lignes sur le sol avec une craie ou dans ton jardin avec de la ficelle. Tu peux aussi utiliser les dalles de ta terrasse !



2/ Avec ton partenaire, mets-toi à 5-6 mètres de ton jeu.

3/ Au signal, cours et va poser un de tes objets dans une des cases.

4/ Reviens et dis à ton partenaire de partir.

**Qui sera le plus rapide pour aligner ces 3 objets ?
Si tu gagnes, tu as 1 point. Refais plusieurs parties.**

Trop facile ? Augmente la distance avec ton jeu ou construis un parcours de combattant (slalomer, ramper, grimper...)



2/ GESTION MENTALE, OBSERVATION ET MÉMORISATION



Artiste en herbe -> pour les créatifs

Qu'est-ce qu'il te faut ? : 1 dessin facile, 1 feuille à dessin et 2 crayons

Combien ? : 2 personnes ou toute ta famille

Règles du jeu : Trouve une stratégie pour mémoriser le plus précisément un dessin après une course ou un parcours.

Lieu: Extérieur ou intérieur

1/ Colle un dessin facile dans un coin de ton jardin ou dans une autre pièce de la maison.



2/ Mets-toi à un endroit assez éloigné d'où tu ne vois pas ton dessin !

3/ Au signal, cours et va observer ton dessin pendant 10 secondes.

4/ Reviens et dis à ton partenaire de partir.

5/ Dès que ce dernier est parti, commence à reproduire ce que tu as vu.

6/ Ton partenaire revient, il prend son crayon et continue ton dessin. Toi, tu pars regarder une nouvelle fois le dessin de départ.

7/ Au bout de quelques allers et retours, arrêtez le jeu et comparez votre dessin avec celui du départ.

Si vous avez fait une équipe avec vos parents, regardez quel est le chef d'œuvre le plus ressemblant avec celui de départ.

Est-ce ressemblant ? As-tu le sens du détail ?

Essaie de trouver une stratégie pour être plus efficace lors du prochain dessin.

Trop facile ? Augmente la distance avec ton dessin de départ ou essaie de grimper, ramper en allant regarder ton dessin.

! plus tu fais des actions physiques, plus ce sera difficile de te rappeler de tous les détails de ton dessin !