

LES DÉS SPORTIFS EN COOPÉRATION

LES RÈGLES

Matériel : 2 dés

Déroulement : Chacun lance un dé en même temps. L'enfant cherche quels nombres sont écrits sur les dés. Il doit ensuite repérer la case correspondante dans le tableau à double entrée.

Les deux joueurs font ensuite l'exercice décrit dans la case.

Précisions :

- *Le sens de lecture n'a pas d'importance, la case 1-3 est identique à la case 3-1.*
- *En cas de difficulté de repérage dans le tableau, n'hésitez pas à matérialiser la ligne et/ou la colonne correspondante (une fois le chiffre repéré) avec un bâton ou une ficelle).*
- *Invitez l'enfant à lire le nombre de répétitions demandées (quand il y en a).*

LES DÉS SPORTIFS EN COOPÉRATION

NIVEAU 1

	1	2	3
1	<p>Tiens la planche le plus longtemps possible</p> 	<p>Touche devant toi le plus loin possible</p> 	<p>Tiens 10 secondes cette position</p> 
2	<p>Touche devant toi le plus loin possible</p> 	<p>Reste 15 secondes ainsi sans bouger</p> 	<p>Saute 10 fois sur place</p> 
3	<p>Tiens 10 secondes cette position</p> 	<p>Saute 10 fois sur place</p> 	<p>Essaie de faire la bascule</p> 

LES DÉS SPORTIFS EN COOPÉRATION

NIVEAU 2

	1	2	3	4	5	6
1	<p>Tiens le plus longtemps possible</p> 	<p>Touche devant toi le plus loin possible</p> 	<p>Tiens 10s dans cette position</p> 	<p>Fais le pont pendant 10 secondes</p> 	<p>Saute 5 fois à cloche-pied</p> 	<p>Essaie de faire la bascule</p> 
2	<p>Touche devant toi le plus loin possible</p> 	<p>Reste ainsi 15 secondes</p> 	<p>Saute 10 fois à pieds joints</p> 	<p>Tiens 5s sur un pied</p> 	<p>Penche toi en arrière le plus loin possible</p> 	<p>Tiens 5s dans cette position</p> 
3	<p>Tiens 10s dans cette position</p> 	<p>Saute 10 fois à pieds joints</p> 	<p>Essaie de faire la bascule</p> 	<p>Tiens le plus longtemps possible</p> 	<p>Fais le pont pendant 10 secondes</p> 	<p>Saute 10 fois à pieds joints</p> 
4	<p>Fais le pont pendant 10 secondes</p> 	<p>Tiens 5s sur un pied</p> 	<p>Tiens le plus longtemps possible</p> 	<p>Saute 5 fois à cloche-pied</p> 	<p>Touche devant toi le plus loin possible</p> 	<p>Reste ainsi 15 secondes</p> 
5	<p>Saute 5 fois à cloche-pied</p> 	<p>Penche toi en arrière le plus loin possible</p> 	<p>Fais le pont pendant 10 secondes</p> 	<p>Touche devant toi le plus loin possible</p> 	<p>Tiens 5s sur un pied</p> 	<p>Saute 5 fois à cloche-pied</p> 
6	<p>Essaie de faire la bascule</p> 	<p>Tiens 5s dans cette position</p> 	<p>Saute 10 fois à pieds joints</p> 	<p>Reste ainsi 15 secondes</p> 	<p>Saute 5 fois à cloche-pied</p> 	<p>Tiens le plus longtemps possible</p> 