

Bien joué !

Prépare ton matériel

- 1 panier de basket.
- 1 ballon de basket.
- 1 craie de couleur par joueur.



Au moins 2 joueurs,

- Place-toi à un endroit où tu penses réussir à marquer un panier.
- Si tu n'y parviens pas, ton adversaire tente à son tour, de l'endroit de son choix, d'en marquer un.
- Quand l'un d'entre vous marque le panier, l'adversaire doit l'imiter depuis le même endroit.
- A chaque panier marqué, écrivez avec votre craie de couleur, une lettre des mots **"BIEN JOUÉ !"**
- Le gagnant est celui qui écrit le premier **"BIEN JOUÉ !"**

Règle
du jeu

A quatre, 2 contre 2

- Chaque binôme est obligé de se faire une passe avant de tirer.
- Pour le second binôme, l'emplacement de départ est identique mais le tir peut se faire d'un autre endroit.

A six, 3 contre 3

- Chaque équipe de 3 est obligée de se faire une passe et un dribble avant de tirer.

Relève les défis !



Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Chaque équipe annonce, avant de jouer, le nombre de passes, de dribbles à réaliser avant de tirer au panier.

Le secret pour être en forme, c'est de **BOUGER !**

La pratique d'une activité physique peut te permettre de te **sentir bien** dans ta tête et dans ton corps, de te détendre, de mieux dormir, de développer ta confiance en toi et te faire de nouveaux amis.



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Bien joué !



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.