

Le bal des figures !

Prépare ton matériel

- 1 plot par joueur.
- Des balles rebondissantes de tailles différentes.
- 1 mur.

Règle du jeu

Essaye toutes les manières proposées, puis mémorise-les et enchaîne-les. Tu peux mémoriser en plusieurs étapes : de 1 à 5, puis lorsque tu réussis, passer à la 2^{ème} étape jusqu'à la figure 10.

Entraîne-toi jusqu'à ne plus laisser tomber la balle !

- 1) J'envoie la balle sur le mur et je la rattrape.
- 2) J'envoie la balle en ayant les pieds joints et je la rattrape.
- 3) J'envoie la balle en étant sur un pied et je la rattrape.
- 4) Je l'envoie et la rattrape sur l'autre pied.
- 5) Je l'envoie d'une seule main.
- 6) Je l'envoie de l'autre main.
- 7) **Petite tapette** : je frappe dans mes mains et je rattrape la balle.
- 8) **Grande tapette** : je frappe mes mains devant puis derrière mon dos et je rattrape la balle.
- 9) **Petit rouleau** : je tourne mes mains l'une autour de l'autre devant moi.
- 10) **Grand rouleau** : la même chose en pivotant sur moi-même.

Bien sûr si la balle tombe par terre, c'est perdu et tu recommences !

Bravo tu as réussi à enchaîner les cinq ou dix figures !



A deux, à trois (chacun face au mur)

- Chacun joue à partir d'un plot. Le gagnant est celui qui va le plus loin dans l'enchaînement des figures sans jamais faire tomber la balle.

A deux, vous pouvez aussi faire un relais

- L'un envoie et l'autre rattrape ou l'un réalise les phrases paires et l'autre les phrases impaires.

Invente d'autres défis

Voici quelques pistes :

- Crée ta propre comptine pour jouer avec la balle.
- Eloigne-toi ou rapproche-toi du mur.
- Invente une nouvelle comptine et propose-la à tes copains et copines.



Le soleil est **indispensable** à la vie. Il a une influence sur notre **quotidien** et notre **santé**, à condition de ne pas en abuser et de **se protéger** !



Le sport scolaire de l'École publique

Le bal des figures !



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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