

Promenade de balle

Rassemble !



- 5 cônes.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- Un ballon.

Prépare ton matériel



Règle du jeu

Réalise le parcours le plus vite possible en te déplaçant et en driblant.

- En slalomant entre les cônes .
- En tournant autour des cônes .

Tout seul

- Réalise un maximum de tours en 1 minute, puis en 2 minutes ...

A deux... à trois... à quatre

- Relayez-vous ! Chacun son tour effectuez le parcours puis passez la balle au suivant... en 2 minutes... 3 minutes... (1 minute par joueur).
- Comptez vos nombres de passages !

En équipe sur 2 parcours

- Installez 2 parcours identiques, côte à côte.
- La première équipe qui a réalisé 2 fois... 3 fois (autant de fois que de joueurs dans l'équipe) le parcours a gagné !

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- En ajoutant à la fin du parcours : un lancer... contre le mur... à un camarade... dans un panier.



Même en hiver, **pense à protéger** les parties du **visage exposées** au **soleil** : lunettes et crème solaire !



Le sport scolaire de l'École publique

Promenade de balle



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



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