

Mon Activité Physique du Jour

Le voyage des animaux

TOUS CYCLES, TOUS AGES !

MATERIEL

Un espace dégagé de 3 mètres de distance (ou plus). L'aller-retour sera mon parcours.

Un jeu de cartes classique sans les figures (uniquement de l'as au dix) : piques, cœurs, carreaux, trèfles

DESCRIPTIF

Chaque enseigne de carte correspond à un déplacement animal différent.

- **Pique : marche en canard** (déplacement à partir de la position accroupie, seuls les pieds touchent le sol)
- **Cœur : marche en araignée** (seuls pieds et mains touchent le sol mais le dos regarde le sol et le ventre regarde le plafond)
- **Carreau : marche lapin** (petits bonds en posant les mains au sol puis en ramenant les pieds près des mains)
- **Trèfle : marche éléphant** (seuls les pieds et les mains touchent le sol, bras et jambes sont tendus, les fesses sont en l'air)

Chaque valeur (chiffre présent sur la carte) correspond au nombre d'allers retours à effectuer dans un mode de déplacement.

Exemple : avec un 6 de trèfle, je devrai réaliser 6 allers/retour sur mon parcours en marche éléphant.

LE DEFI

Retourner 4 cartes du dessus du paquet. Choisir une carte parmi ces quatre. Cette carte me donne l'objectif à accomplir (le type de marche + le nombre d'allers retours).

Dès que mon objectif est atteint, je reviens piocher 4 nouvelles cartes. J'en choisis une, si possible d'un autre type ou d'une autre couleur. Cette carte donnera mon nouvel objectif.

BUT DU JEU

Avoir terminé au minimum 4 voyages différents (en canard, araignée, lapin et éléphant) pour une valeur totale de cartes de 16 minimum le plus vite possible !

VARIANTE

S'il y a plusieurs participants, cette activité peut prendre la forme d'une course, ou même d'un relais si des groupes de 2 sont possibles.

Durée : 15-20 minutes