

« LE PETIT BAC »

But du jeu : trouver, par écrit et en un temps limité (une minute), une série de mots appartenant à des catégories prédéfinies et commençant par la même lettre

Matériel nécessaire :

- ⇒ Tenue et chaussures de sport (forcément) une gourde/bouteille d'eau bien remplie (indispensable), de la bonne humeur toujours et encore !!!
- ⇒ un chronomètre/une montre, trois ballons/balles , 2 gobelets, *[avant de démarrer le jeu, regardez au préalable le contenu des défis pour être certain d'avoir tout ce qu'il faut pour les réaliser]*
- ⇒ Une feuille reprenant le tableau et un crayon par joueur

A imprimer :

- ⇒ La fiche « défis sportifs »
- ⇒ La fiche « autres défis »



Déroulement du jeu : pour débiter le jeu, 2 solutions

- soit un joueur dit « GO », l'autre récite dans sa tête les lettres de l'alphabet, le premier dit « STOP » quand il veut et la personne qui récitait l'alphabet dit quelle était la lettre au moment du « STOP ».
- Soit chacun choisit une lettre à son tour

Chaque participant écrit le plus vite possible un mot qui commence par la lettre choisie pour chaque catégorie. Le premier qui termine dit : « STOP » et tout le monde pose le stylo, sinon continuer jusqu'à écoulement de la minute (possibilité de mettre plusieurs mots par catégorie, si toutes ont été remplies).

Un point pour chaque bonne réponse.

Le joueur (l'équipe) ayant le moins de points doit réaliser un défi sportif ou autre selon le choix de l'adversaire.

Propositions de défis sportifs pour parties à 1 contre 1 ou 2 contre 2 (équipe 1 parent 1 enfant)

A REALISER SEUL

A REALISER A DEUX

- 1 Faire le tour de la table en rampant
- 2 Boxer sur place pendant 30 "
- 3 Sauter à cloche-pied autour de la table
- 4 Marcher 15" sur les talons puis 15" sur les pointes de pieds
- 5 Départ dos vertical, s' incliner en arrière à 90° et tourner en ouvrant les bras, puis revenir à la position de départ ; à faire 4 fois de chaque côté
- 6 Culbute arrière : prendre un objet avec ses pieds et le poser derrière sa tête (3 objets)
- 7 Gainage pendant 20" en respectant l'alignement épaules/bassin/chevilles
- 8 Courir sur place pendant 30"
- 9 Tourner 5 fois sur soi et marcher droit sur 5 mètres sans vaciller
- 10 Danser sur place pendant 30 " en chantant sa chanson préférée
- 11 Tenir son pied droit à 2 mains (garder le dos droit) et maintenir l'équilibre pendant 20"
- 12 Coudes au sol mains sous les fesses, pédaler.



- Faire le tour de la table en rampant et en se tenant la main
- Idem face à face
- Idem en se tenant la main
- Idem en se tenant la main
- Dos droit incliné à 90° se passer un ballon pendant 20"



- Même principe mais les objets sont transmis au partenaire qui les reposera au sol
- Idem à 2 en faisant des cheks



- Alterner tour bras droit, frapper dans ses mains, tour bras pendant 30"
- Idem placé à 10 mètres l'un de l'autre, en se rejoignant au milieu



- Idem en dansant et chantant en duo
- Idem en tenant le pied droit de son partenaire
- Pieds contre pieds, coudes au sol mains sous les fesses, pédaler.



Propositions d'autres défis pour parties à 1 contre 1 ou 2 contre 2 (équipe 1 parent 1 enfant)

A REALISER SEUL (durée 20'')

- 1 Trouver 5 mots qui riment avec son prénom
- 2 Énumérer les jours de la semaine à l'envers (commencer par dimanche)
- 3 Faire semblant de prendre une douche en chantant
- 4 Masser le dos de l'autre (délicatement)
- 5 Faire tenir un gobelet (rempli à moitié) sur sa tête
- 6 Énumérer les mois de l'année à l'envers
- 7 Toucher 3 objets commençant par la lettre T
- 8 Trouver 2 phrases qui riment
- 9 Toucher 4 objets : bois/fer/plastique/coton
- 10 Citer 2 expressions contenant des noms d'animaux
- 11 Citer 2 monuments/sites remarquables français
- 12 Citer 2 départements français avec le numéro

A REALISER A DEUX (durée 30'')

- Trouver 5 mots rimant avec chacun des prénoms des 2 joueurs (si même terminaison en trouver 10)
- Idem mais en anglais (ou autre langue)
- Idem (les 2 chantent la même chanson)
- Idem : chaque joueur massant un joueur de l'équipe adverse
- Idem
- Idem mais en parlant chacun son tour
- Toucher 6 objets commençant par la lettre T
- Trouver 4 phrases qui riment
- Toucher 8 objets : bois/fer/plastique/coton/pierre/or/verre/papier
- Citer 4 expressions contenant des noms d'animaux
- Citer 2 monuments/sites remarquables (2 français + 2 à l'étranger)
- En citer 4