



# Animation sportive départementale : Faire du sport à la maison en Famille

Les animateurs sportifs du département Loire-Atlantique vous proposent des jeux ludiques et sportifs à réaliser en famille.

Un jeu de l'oie et une séance de sport à faire avec son (ou ses) enfant(s) en 30 minutes.

Publié le 27 avril 2020

## Des tutos-exercices en ligne sur youtube :

**Pendant le confinement, l'animation sportive départementale vient à vous !**

En cette période de confinement, l'exercice physique est plus que jamais bénéfique.

Les éducateurs-trices de l'animation sportive départementale vous ont concocté un programme accessible à toutes et tous, que vous soyez sportif-ve ou non.

Des défis, des parcours, des jeux à faire seul-e ou en famille de 7 à 77 ans, à l'intérieur ou à l'extérieur de chez vous.

Deux fois, par semaine de nouveaux exercices vous seront proposés.

À vos baskets !



**Pour accéder aux 1ers exercices, rendez-vous sur :  
[loire-atlantique.fr/asd-chez-vous](https://loire-atlantique.fr/asd-chez-vous)**

Retrouvez l'ensemble des informations actualisées sur le site internet du Département, rubrique Sport

## Le jeu du PENDU



Durée :

- › 10 min minimum

### But du jeu :

- › Découvrir le mot en premier

### Nombre de participants :

- › À 2 : -1 arbitre (connait le mot) et 1 joueur. Une fois le mot découvert, on inverse les rôles. Celui qui a mis le moins de temps gagne.
- › À 3 : -1 arbitre et 2 joueurs. Le 1er qui trouve gagne.
- › À 4 : -1 arbitre et 3 joueurs. Le 1er qui trouve gagne.



Le gagnant remplace l'arbitre

### Matériel :

- › Feuille de papier et une liste de mots triés par nombre de lettre.

Cliquez sur l'image ci-dessous pour visualiser et télécharger le document PDF :

## Jeu de l'Oie :



### Les règles du jeu (sportif!) de l'Oie :

Jeu l'oie – Version sport !

- › Imprimez le plan.
- › Munissez-vous d'un dé et d'une gourde bien remplie.
- › À faire à 2, à 3, voir à 4, ce petit jeu de l'oie, version sportive, devrait vous amuser, grands comme petits !
- › Le premier qui arrive sur la case finale gagne. A vous marques, prêts, partez !!!
- › Attention, pour finir, il faut faire le chiffre exact, sinon, vous reculez selon le chiffre réalisé sur le dé !

Amusez-vous bien.

### Séance de sport en famille - 30 minutes :



### Le Morpion : Version sportive !



#### Matériel nécessaire :

- 1 feuille A4, pour dessiner une grille de morpion, (si vous possédez une tablette Veleda, c'est encore mieux !)
- 2 crayons
- 1 liste de défis à imprimer. Vous pouvez : -réaliser le même défi durant une même partie, -réaliser des défis de plus en plus dur au cours de la même partie, -réaliser les défis que vous voulez selon vos envies/forme du moment.

#### Formats de jeu :

- 1 enfant contre 1 parent
- 2 enfants en relais contre 1 parent
- 1 enfant et 1 parent contre 1 enfant et 1 parent
- 2 enfants en relais contre 2 parents (attention aux conséquences familiales !)

....pour connaître la suite du jeu, cliquez sur l'image ci-dessous (le PDF s'affichera).

### But du jeu : arriver le/les premier(s)

### Matériel nécessaire :

- › Tenue et chaussures de sport (forcément) et gourde/bouteille d'eau bien remplie (indispensable)
- › Un dé, 2 pions de couleurs différentes, un chronomètre/une montre, une ou deux chaises, un ou deux bal-lons/balles, une poubelle, un carton vide [avant de démarrer le jeu, regardez au préalable le contenu des épreuves pour être certain d'avoir tout ce qu'il faut pour les réaliser]

### A imprimer :

- › Le plateau
- › La fiche « Épreuves » commune à tous
- › La fiche « Questions à poser aux enfants /Réponses» que vous garderez
- › La fiche « Questions à poser aux parents /Réponses» que vous donnerez à votre(vos) enfant(s) en résistant à la tentation de jeter un oeil sur les réponses !!! (sinon faites imprimer cette fiche par votre enfant).

### Déroulement du jeu : 1 parent et 1 enfant

- › Démarrer par un chifumi pour savoir qui lancera le dé en 1er.

Lancer le dé et avancer son pion jusqu'à la case correspondante :

- › Vous avez 1 minute pour réaliser l'épreuve sportive/ 30 secondes pour répondre la question
- › Vous réussissez dans le temps imparti (épreuve réalisée ou bonne réponse), vous restez sur place , sinon vous reculez de 2 cases.
- › Le 2ème joueur lance le dé à son tour ; ainsi de suite .
- › Attention : pour finir il faut faire le chiffre exact (ex : il vous faut un 2 pour finir et vous faites un 5; vous avancerez de 2 puis reculerez de 3)

Vous pouvez jouer à 2 parents contre 2 enfants : les 2 devront alors réaliser l'épreuve, et ils devront/pourront se concerter pour trouver la bonne réponse.

**Cliquez sur l'image pour avoir le jeu complet au format PDF :**

## La chasse aux photos



Cliquez sur la photo pour visualiser les règles du jeu :

## La Bataille Navale sportive :



Objectif : COULER LES NAVIRES ADVERSESES.

Pour obtenir des

torpilles, vous devrez réaliser des défis, de plus en plus difficiles.

Plus le défi est difficile, plus il vous rapporte de torpilles !

Quand un défi est réalisé, s'il est à nouveau choisi, il ne vaut plus que la moitié de sa valeur d'origine !

Vous jouez à tour de rôle, le plus jeune commence.

Symbolisez vos tirs par des ronds et les tirs adverses par des triangles.

**Cliquez sur l'image pour l'agrandir et la télécharger :**

## 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'alpha-bet 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.



**MAIRIE DE MALVILLE**  
rue Merlerie - 44260 Malville

**HORAIRES :**  
Lun - Ven : 9h > 12h  
14h > 17h  
fermeture les samedis matin (sur rdv du lundi au vendredi).

 02 40 56 42 61