

# JOUEZ EN FAMILLE

## AU JEU DE DÉS

**MATÉRIEL  
NÉCESSAIRE**  
Deux ou trois dés



**1**  
Imprimez  
les exercices  
et collez-les  
sur les dés

**2**  
Jouez  
en lançant  
les dés chacun  
votre tour

**3**  
Réalisez  
les exercices  
et le nombre  
de répétitions

### RÈGLE ALTERNATIVE

1. **Mettez** vos exercices favoris dans un bol
2. **Tirez** au sort et jetez les dés pour connaître le nombre de répétitions à effectuer
3. **Réalisez** les exercices et le nombre de répétitions. **Jouez à deux ou à trois !**



### LISTE DES EXERCICES



Planche



Élévations  
latérales



Squats  
latéraux



Jumping  
jacks



Corde



Abdos



Climbers



Squats



Pompes



Burpees

En partenariat  
avec

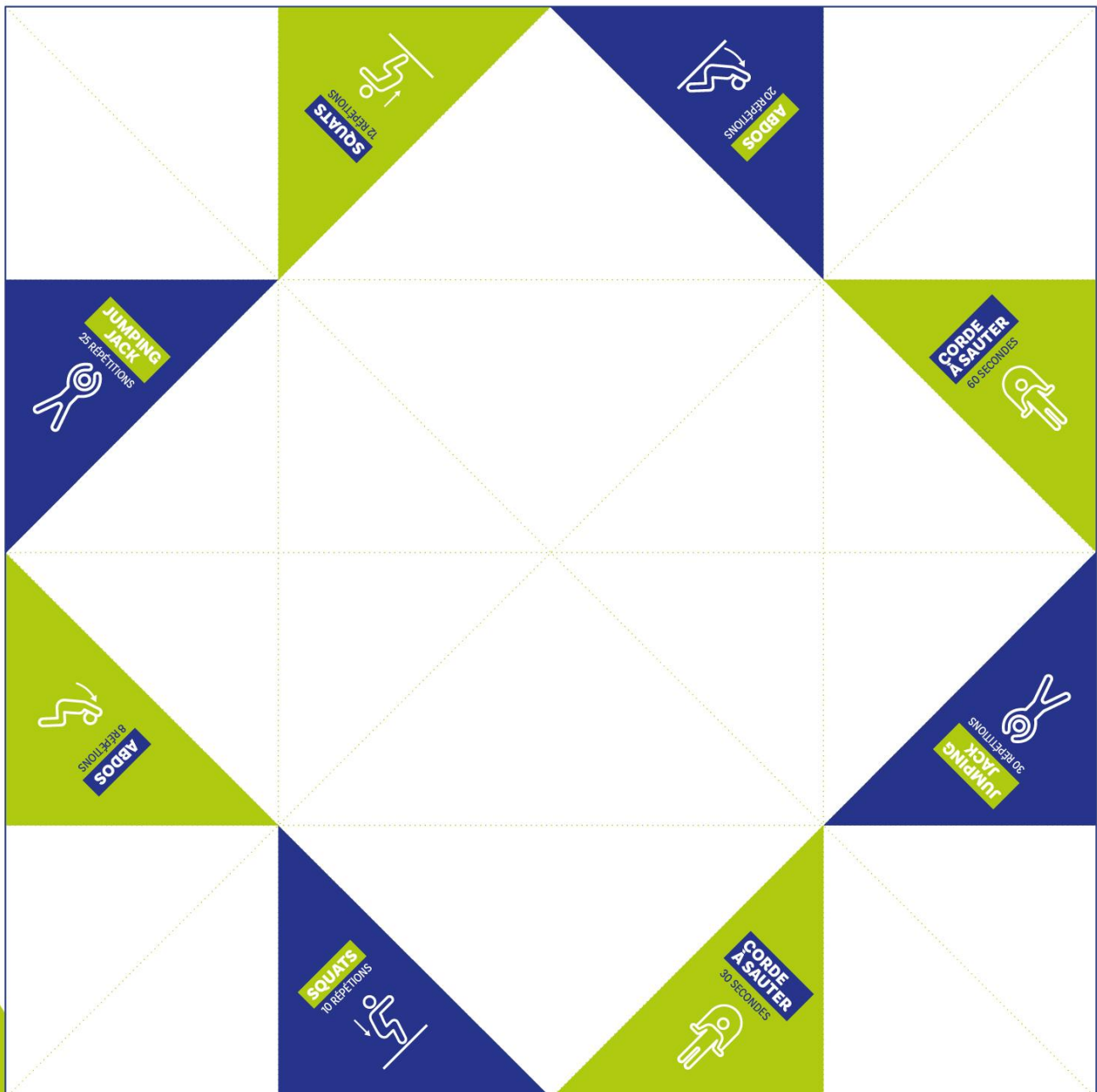
# JOUEZ EN FAMILLE

## À LA COCOTTE

**1.**  
Découpez  
la cocotte  
en papier

**2.**  
Choisissez  
un chiffre  
entre 1 et 10

**3.**  
Réalisez  
les exercices  
et le nombre  
de répétitions



# JOUEZ EN FAMILLE

## À LA MARELLE

**1.**  
Tracez  
une marelle  
au sol

**2.**  
Réalisez  
les exercices  
et le nombre  
de répétitions

### LISTE DES EXERCICES



## Saut de grenouille

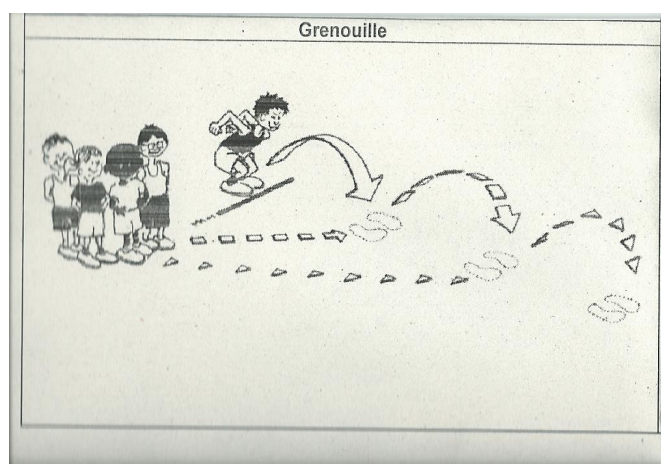
### *Descriptif :*

Saut pieds joints sans élan et cumul des performances de chaque membre de l'équipe : le premier saute, le second saute au point de réception du premier....

### *Matériel :*

- plot orange de départ,
- coupelle blanche comme marque intermédiaire,
- décimètre pour mesurer la performance totale de l'équipe.

### *Illustration :*



### *Barème de points :*

#### *Cycle 2 et 3*

<b>distance</b>	<3m	<4m	<5m	<6m	<7m	<8m	<9m	<10m	>10m
<b>point</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	10

#### *Cycle 1*

<b>distance</b>	<2m	<3m	<4m	>5 m
<b>point</b>	2	4	6	10