



Pour une pratique physique familiale

Jeu du memory



Construis ton jeu de memory : imprime (tu peux coller la fiche sur un carton) et découpe les cartes.

Règles du jeu : Mélanger les cartes. Puis les étaler face contre table afin qu'aucun des joueurs ne puissent les identifier.

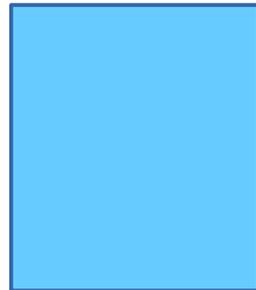
Une fois cela fait, le premier joueur retourne 2 cartes de son choix.

* si les cartes sont identiques, tous les joueurs doivent réaliser l'exercice demandé. Celui qui a trouvé la paire, garde les cartes.

* Si les cartes ne sont pas identiques, le joueur les retourne face cachée de nouveau. C'est alors au joueur suivant de jouer.

La partie se termine lorsqu'il n'y a plus de cartes sur la table.

A vous de construire votre propre memory, inventer vos exercices mais cela doit rester accessible à tous !





Dribble 10 fois avec un ballon



Dribble 10 fois avec un ballon



Trottine sur place 1 minute



Trottine sur place 1 minute



Fabrique une cible sur un carton et lance 10 fois ton ballon dessus



Fabrique une cible sur un carton et lance 10 fois ton ballon dessus



Soulève 5 fois une bouteille d'eau pleine dans chaque main



Soulève 5 fois une bouteille d'eau pleine dans chaque main



Saute pieds joints 10 fois de chaque côté de la ligne



Saute pieds joints 10 fois de chaque côté de la ligne



Lève 10 fois un genou puis l'autre.



Lève 10 fois un genou puis l'autre.



Saute 5 fois par dessus un obstacle



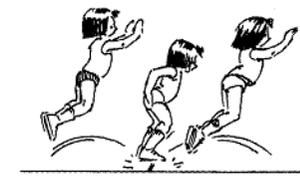
Saute 5 fois par dessus un obstacle



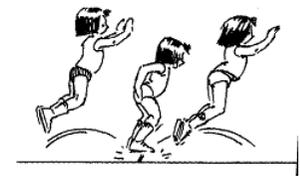
Invente un exercice



Invente un exercice



Enchaîne 5 bonds pieds joints



Enchaîne 5 bonds pieds joints

