

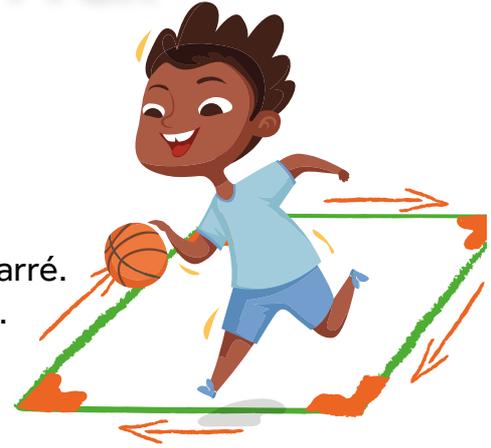
Le Carré infernal

Prépare ton matériel

Fabrique un pochoir !

Dans **du carton épais** pour identifier les angles de ton carré.

- Fais 5 grands pas pour mesurer les côtés de ton carré.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- Un ballon.



Règle du jeu

Parcours le plus vite possible les 4 côtés :

- En tenant le ballon à la main.
- En driblant.
- En lançant le ballon et en le rattrapant.
- En driblant à nouveau.

Tout seul

- Réalise un maximum de tours en 1 minute, puis en 2 minutes...

A deux

- Chacun se positionne sur un angle opposé du carré.
- Essayez de vous rattraper en respectant les consignes de déplacement !

A quatre

- Chacun se positionne sur un angle différent.
- Le premier qui revient à son point de départ a gagné !

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- En équipe, un camarade placé à chaque angle du carré.
- En relais.



A ton âge, pour être en bonne santé, il est conseillé d'équilibrer ton alimentation en faisant **4 REPAS par jour** :
Le petit déjeuner · Le déjeuner
· Le goûter · Le dîner



Le sport scolaire de l'École publique

Le Carré infernal



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.