

Le mur des 10 défis

BALLON

COURSE ET POURSUITE

HABILITÉ

91

Cycle

Maternelle 1^{er} 2^e 3^e

Type de groupe

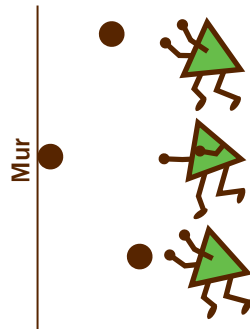
Petit groupe Grand groupe

Matériel requis

Une balle de tennis par participant

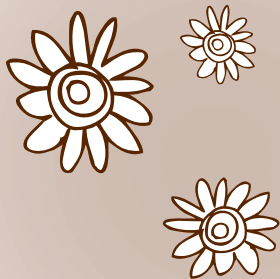
But du jeu

Chacun leur tour, les joueurs tentent de réussir à lancer et à attraper la balle selon dix défis différents.



Déroulement du jeu

- Les joueurs se placent un à côté de l'autre à au moins 2 m d'un mur.
- Ils doivent réaliser le premier défi et ceux qui réussissent pourront passer au défi suivant.
- Lorsque le défi n'est pas réussi, le joueur tentera de nouveau de le réussir avant de passer au suivant.
- En tout temps, la balle ne peut faire qu'un seul bond au sol entre le moment où elle touche le mur et le moment où elle est attrapée.



- Le gagnant est le premier à réussir les dix défis suivants:
 1. Lancer et attraper la balle
 2. Lancer et attraper sans se déplacer
 3. Lancer et attraper avec une seule main
 4. Lancer et attraper avec l'autre main
 5. Lancer avec une main et attraper avec l'autre main
 6. Refaire le défi n° 5 en inversant les mains
 7. Lancer et attraper en se tenant sur un pied
 8. Lancer et attraper en se tenant sur l'autre pied
 9. Lancer et faire un tour sur soi-même avant de rattraper la balle
 10. Lancer et faire un tour sur soi-même en tournant dans l'autre sens avant de rattraper la balle

Variantes

- Jouer à tour de rôle si l'espace est restreint.
- Écrire les règles du jeu sur un carton laminé pour aider les jeunes à apprendre les règles du jeu.