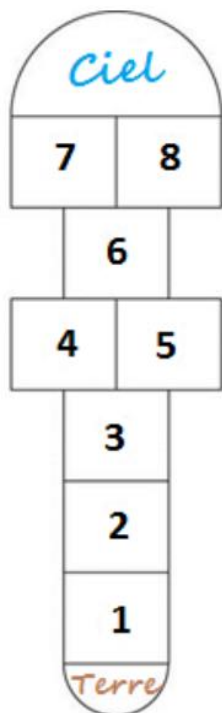


Joue à la marelle en famille

Cette activité contribue à la construction de plusieurs compétences issues des programmes de l'EPS telles que : développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps, ou apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.



Utilise une feuille de brouillon froissée comme palet, et des bouts de tissus pour former les cases (ou une craie si tu es en extérieur).

Pars de la case « terre » et lance le palet dans la case 1. Si le lancer est réussi, tu peux commencer ton parcours : tu sautes à cloche-pied au-dessus de la case 1 pour atterrir dans la case 2. Puis cloche-pied case 3.

Cases doubles : tu dois poser un pied dans chaque case et ce en même temps.

Une fois sur les cases 7 et 8, le parcours aller est terminé, tu dois sauter et faire volte-face pour entamer le retour. Le retour se fait selon le même procédé jusqu'à la case 2.

Arrivé sur cette case 2, tu dois te pencher sur une jambe et ramasser ton palet situé sur la case 1. Saute alors par-dessus la case 1 et reviens à ta position de départ (case « terre »).

Si tu réussis le parcours sans faute, recommence le procédé en jetant cette fois ton palet sur la case 2. Tu devras donc commencer à cloche pied sur la case 1 et sauter par-dessus la case 2.

Ainsi de suite jusqu'à ce qu'un des joueurs atteigne la case 8 avec son palet.

Pour gagner, le joueur doit lancer son palet sur la case « ciel » et refaire le parcours une dernière fois.

Tu peux compliquer en rajoutant des cases (on peut aller jusqu'à 13 ou 14 cases) et inventer différentes formes (ex : case ronde = pieds joints ; un carré = cloche-pied, etc...).