

Le Morpion

Version sportive !

Matériel nécessaire :

- 1 feuille A4, pour dessiner une grille de morpion, (si vous possédez une tablette Veleda, c'est encore mieux !)
- 2 crayons
- 1 liste de défis à imprimer. Vous pouvez :
 - réaliser le même défi durant une même partie,
 - réaliser des défis de plus en plus dur au cours de la même partie,
 - réaliser les défis que vous voulez selon vos envies/forme du moment.

Formats de jeu :

- 1 enfant contre 1 parent
- 2 enfants en relais contre 1 parent
- 1 enfant et 1 parent contre 1 enfant et 1 parent
- 2 enfants en relais contre 2 parents (attention aux conséquences familiales !)

TOUTES CES PARTIES SE JOUENT EN 3 MANCHES GAGNANTES

1 enfant VS 1 parent :

Au top départ, l'enfant et l'adulte réalisent le même défi, puis ils s'élancent vers la grille de morpion. Le 1er arrivé inscrit son symbole (X ou O) et repart au point de départ pour réaliser à nouveau le défi, avant de pouvoir repartir vers la grille. Le 1er qui aligne ses 3 symboles gagne !

2 enfants VS 1 parent :

Au top départ, 1 des enfants et l'adulte réalisent le même défi, puis ils s'élancent vers la grille de morpion. Le 1er arrivé inscrit son symbole (X ou O) et repart au point de départ. L'enfant tape dans la main de son coéquipier qui réalise le défi avant de s'élancer vers la grille. Pour le parent, la règle reste la même que dans la version précédente. La 1ère équipe qui aligne ses 3 symboles gagne !

1 enfant et 1 parent VS 1 enfant et 1 parent :

Au top départ, les enfants réalisent le même défi, puis ils s'élancent vers la grille de morpion. Le 1er arrivé inscrit son symbole (X ou O) et repart au point de départ. L'enfant tape dans la main de son coéquipier parent qui réalise le défi avant de s'élancer vers la grille. La 1ère équipe qui aligne ses 3 symboles gagne !

2 enfants VS 2 parents :

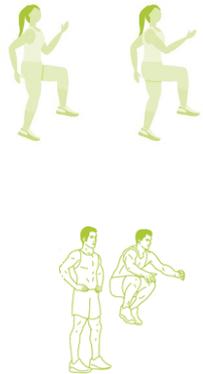
Attention !!! Pour cette partie, une tâche familiale doit être mise en jeu (vaisselle, aspirateur, repas, débarrassage...)

Au top départ, les 2 1ers concurrents réalisent le même défi, puis ils s'élancent vers la grille de morpion. Le 1er arrivé inscrit son symbole (X ou O) et repart au point de départ. Il tape dans la main de son coéquipier qui réalise le défi avant de s'élancer vers la grille. La 1ère équipe qui aligne ses 3 symboles gagne !

Défis avec matériel

Matériel

Défis sans matériel

<p>Partie 1 Lancer le ballon en l'air et le rattraper dans son dos. A réussir 3 fois.</p> <p>Partie 2 Lancer le ballon en l'air et le rattraper entre les avant-bras. A réussir 3 fois.</p> <p>Partie 3 Lancer le ballon en l'air, faire un tour sur soi-même et le rattraper. A réussir 3 fois.</p> <p>Partie 4 Lancer le ballon en l'air, faire 1 squat et rattraper le ballon. A réussir 3 fois.</p> <p>Partie 5 Faire passer le ballon entre ses jambes, en suivant un « 8 ». A réussir 3 fois.</p>	Ballon	<p>Faire 5 montées de genoux gauche et droit</p> <p>Faire 10 montées de genoux gauche et droit</p> <p>Faire 15 montées de genoux gauche et droit</p> <p>Faire 5 sauts groupés</p> <p>Faire 10 sauts groupés</p>	
<p>Partie 1 A 2 mètres, lancer 1 palet sur la planche</p> <p>Partie 2 A 2 mètres, lancer 2 palets sur la planche</p> <p>Partie 3 A 3 mètres, lancer 1 palet sur la planche</p> <p>Partie 4 A 3 mètres, lancer 2 palets sur la planche</p> <p>Partie 5 A 4 mètres, lancer 2 palets sur la planche</p>	Planche à palet	<p>En planche, passez 5 fois sur les coudes, en revenant sur les mains entre chaque</p> <p>En planche, passez 10 fois sur les coudes, en revenant sur les mains entre chaque</p> <p>Faire 5 moutain climber avec chaque jambe</p> <p>Faire 10 moutain climber avec chaque jambe</p> <p>Faire 15 moutain climber avec chaque jambe</p>	
<p>Partie 1 Réaliser 3 jongles avec le pied.</p> <p>Partie 2 Réaliser 5 jongles avec le pied.</p> <p>Partie 3 Réaliser 3 jongles avec son mauvais pied.</p> <p>Partie 4 Réaliser 6 jongles en alternant pied droit et pied gauche</p> <p>Partie 5 Réaliser 3 jongles avec la tête</p>	Ballon	<p>Faire 5 fentes alternant droite et gauche en frappant dans ses mains, entre les jambes.</p> <p>Faire 10 fentes droite et gauche en frappant dans ses mains, entre les jambes.</p> <p>Faire 5 burpees</p> <p>Faire 7 burpees</p> <p>Faire 10 burpees</p>	

Défis avec matériel

Matériel

Défis sans matériel

Partie 1	Dégommer 3 gobelets avec une balle à 2m, 3 tentatives	Balle / 3 gobelets	Faire 5 Jumping Jack	
Partie 2	Dégommer 3 gobelets à 3m, 3 tentatives		Faire 10 jumping Jack	
Partie 3	Dégommer 1 gobelet sur 3 les yeux bandés, 3 tentatives		Faire 5 squats	
Partie 4	Dégommer 2 gobelets sur 3 les yeux bandés, 3 tentatives		Faire 10 squats	
Partie 5	Dégommer 1 gobelet sur 3 après avoir fait 5 tours sur soi-même		Faire 5 squats + 5 Jumping Jack	
Partie 1	Lancer la balle et la rattraper après un rebond	Balle ou ballon	A 2 m, lancer un ballon dans une poubelle	Ballon et poubelle
Partie 2	Lancer la balle et la rattraper après avoir touché le sol avec vos mains		A 3 m, lancer un ballon dans une poubelle	
Partie 3	Lancer la balle et taper dans les mains avant de la rattraper		A 3 m, lancer un ballon dans une poubelle après un rebond au sol	
Partie 4	Lancer la balle et toucher ses genoux avant de la rattraper		A 3 m, lancer un ballon dans une poubelle en fermant les yeux	
Partie 5	Lever une jambe et lancer la balle par en dessous avant de la rattraper		A 3 m, lancer un ballon dans une poubelle après un rebond au sol en fermant les yeux	
Partie 1	Faire 5 tours de corde à sauter	Corde à sauter	Lancer la balle et la rattraper après un rebond	Balle ou ballon
Partie 2	Faire 5 tours de corde à sauter en avant pieds joints		Lancer la balle et la rattraper après avoir touché le sol avec vos mains	
Partie 3	Faire 5 tours de corde à sauter en arrière pieds joints		Lancer la balle et taper dans les mains avant de la rattraper	
Partie 4	Faire 10 tours de corde à sauter en avant pieds joints		Lancer la balle et toucher ses genoux avant de la rattraper	
Partie 5	Faire 10 tours de corde à sauter en arrière pieds joints		Lever une jambe et lancer la balle par en dessous avant de la rattraper	