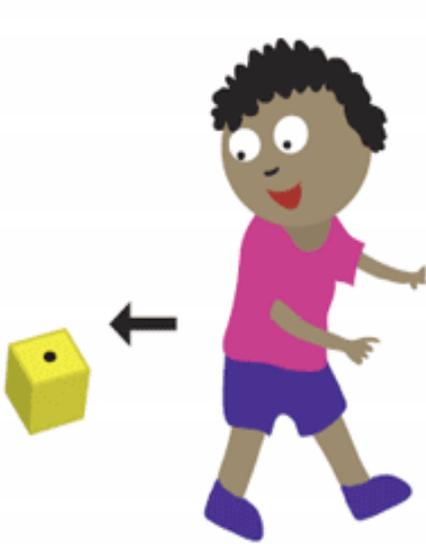


## FICHE 4 : JACADI A DIT « BOUGEZ ! »

### Proposition 1 : « Effectuer les actions imposées par le dé »



1. Recule de 1 pas.



2. Avance de 2 pas de géant.



3. Tourne 3 fois sur toi-même.



4. Fais 4 pas de souris.



5. Saute sur place 5 fois.



6. Plie les genoux 6 fois en tendant les bras.

## Consignes :

Ici Jacadi est le dé.

Lance le dé au sol et suis la consigne correspondant au nombre indiqué sur le dessus du dé.

 **Si on n'a pas de dé à la maison, on pourra en inventer en carton, ou faire 6 petits papiers avec un chiffre indiqué, sur chacun d'eux, de 1 à 6, et piocher une carte à chaque fois.**

## Variables :

Pour les plus grands on pourra complexifier les actions :

1. Soit en permettant à votre enfant d'inventer les gestes au lieu de reproduire,
2. Soit en intégrant des **pompes, tractions, abdominaux, plus de sauts à effectuer, un enchainement de plusieurs actions pour une seule face du dé, etc...**

Exemple :



Ne pas rajouter d'exercices difficiles non adaptés. Rester sur les propositions énoncées pour ne pas risquer de se blesser.

## Intérêt :

Cette activité permet à votre enfant de bouger, tout en apprenant à coordonner ses mouvements et à suivre des consignes en s'amusant.

Ce jeu est aussi une occasion d'éveiller l'intérêt de votre tout-petit pour les chiffres.

Vous pouvez même jouer en famille !

## Proposition 2 : « Jeu de l'oie de la forme »

Dans la même idée, pour continuer, à partir d'une proposition de jeu de l'oie de Séverine HAUDEBOURG (article le ble- en- herbe- EPS64).



## Consignes:

 **En absence d'imprimante, on peut prendre le modèle du jeu de l'oie et le construire soit même SUR LE CARRELAGE A LA CRAIE autour d'une table de salon par exemple...Le pion sera alors l'enfant qui sautera d'une case à l'autre, en plus de répondre aux consignes motrices sur chaque case.**

On pourra jouer seul ou à plusieurs.

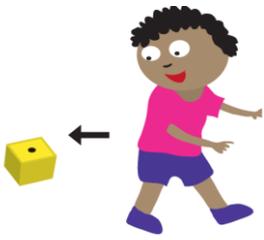
1. Lancer un dé, avancer d'autant de cases que signalé sur le dessus du dé, puis effectuer l'action motrice demandée.  
(Si on n'a pas de dé voir proposition expliquée plus haut pour en fabriquer.)
2. Pour être désigné vainqueur ; le joueur doit tomber pile sur la case « arrivée ». Sinon il faut reculer pour les cases en trop et retenter sa chance le tour suivant.
3. Lorsque le joueur n'arrive pas à réaliser l'exercice, en cas d'échec, il faut revenir à la case « départ ».
4. Pour compléter, à la fin de la partie, le joueur pourra refaire toutes les cases à la suite en une seule fois, pour effectuer un vrai parcours gym en toute sécurité.

## Variables :

Pour aller plus loin **pour les plus grands** : Utiliser l'action imposée par la **face** du dé (vu plus haut) enchainée avec l'action imposée sur la **case** correspondante du jeu de l'oie.

Exemple :

**JE LANCE LE Dé... JE FAIS 1 AVEC LE Dé.... JE DOIS FAIRE DEUX ACTIONS :**

			
<b>1. Recule de 1 pas.</b>	<b>+</b>		<b>=</b>
<b>RECULER D'UN PAS</b>	<b><u>ET</u></b>	<b>TENIR 5 SECONDES SUR UN PIED.</b>	

Action correspondante à **la face 1** du dé, comme expliqué dans la proposition 1, plus celle correspondante à **la case 1** du jeu de l'oie, dans la proposition 2.