

# Jeu de l'oie du sportif



*De la maternelle au CM2*  
*Mais aussi pour les adultes.*

JEU 1 : Jeu de l'oie classique.



C'est la règle du jeu l'oie qui est appliquée, à chaque case l'enfant effectue le mouvement sportif.

Le premier arrivé a gagné.

JEU 2 : Bouger avec les mots



- je choisis un mot dans une banque de mots ( lexique de mots CP par exemple)
- exemple le mot **VELO**
- **V** je dois faire la *position du flamant Rose en comptant jusqu'à 5.*
- **E** je dois faire *3 sauts en faisant ½ tour.*
- **L** je dois faire la *position du flamant Rose en comptant jusqu'à 5*
- **O** je dois faire le *pédalo sur le dos en comptant jusqu'à 15*

JEU 3 : Je construis mon jeu.



A partir de la grille vide, j'invente, et je note mes propres mouvements sportifs dans les cases.

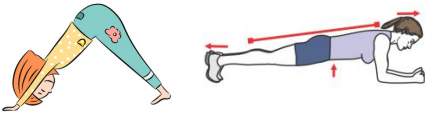
## Lexique des mouvements :

### **Le saut avec demi tour**

Pour les maternelles,  
Faire juste sauter sur place.

### **Gainage ventrale**

Maternelle Elémentaire



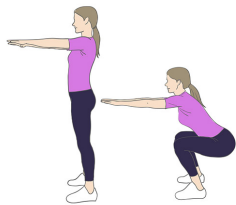
### **Gainage Latéral**

Pour les maternelles, ne s'allonger que  
sur le côté (sans le bras).

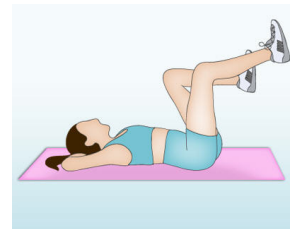


### **Squats**

Pour les maternelles, passer de la  
position assise à debout et répéter.



### **Pédalo sur le dos**



### **Superman**

Maternelle Elémentaire  
*(pour les petits,  
ne lever que les bras)*



### **Flamant Rose**

Maternelle Elémentaire



