

# « La tête et les jambes »

**But du jeu** : arriver le/les premier(s)

## Matériel nécessaire :

- ⇒ Tenue et chaussures de sport (forcément) et gourde/bouteille d'eau bien remplie (indispensable)
- ⇒ Un dé, 2 pions de couleurs différentes, un chronomètre/une montre, une ou deux chaises, un ou deux ballons/balles, une poubelle, un carton vide [*avant de démarrer le jeu, regardez au préalable le contenu des épreuves pour être certain d'avoir tout ce qu'il faut pour les réaliser*]

## A imprimer :

- ⇒ Le plateau
- ⇒ La fiche « Épreuves » commune à tous
- ⇒ La fiche « Questions à poser aux enfants /Réponses» que vous garderez
- ⇒ La fiche « Questions à poser aux parents /Réponses» que vous donnerez à votre(vos) enfant(s) en résistant à la tentation de jeter un œil sur les réponses !!! (sinon faites imprimer cette fiche par votre enfant).

## Déroulement du jeu

 : 1 parent et 1 enfant

Démarrer par un chifumi pour savoir qui lancera le dé en 1er.

Lancer le dé et avancer son pion jusqu'à la case correspondante :

- Vous avez 1 minute pour réaliser l'épreuve sportive/ 30 secondes pour répondre la question
- Vous réussissez dans le temps imparti (épreuve réalisée ou bonne réponse), vous restez sur place , sinon vous reculez de 2 cases.
- Le 2ème joueur lance le dé à son tour ; ainsi de suite .
- Attention : pour finir il faut faire le chiffre exact (ex : il vous faut un 2 pour finir et vous faites un 5; vous avancerez de 2 puis reculerez de 3)

Vous pouvez jouer à 2 parents contre 2 enfants : les 2 devront alors réaliser l'épreuve, et ils devront/pourront se concerter pour trouver la bonne réponse.



**AMUSEZ-VOUS BIEN !**



**Loire  
Atlantique**





# EPREUVES



1	Courir sur place pendant 1 minute
3	Alterner 6 montées de genoux et 6 talons-fesses pendant 1 minute
8	Avec ses 2 mains, toucher chevilles, genoux, épaules, tête : enchaîner pendant 1 minute (garder le dos plat à la flexion)
11	En équilibre sur pied droit, faire tourner un objet sous sa jambe gauche pendant 1 minute (dos droit)
14	Courir sur place pendant 1 minute
16	Tenir une minute en équilibre sur pied gauche, mains sur la tête
18	Frappe au pied : faire passer 5 fois le ballon sous une chaise placée à 5 mètres
19	Cloche-pieds sur 10 m en aller-retour (3 pied droit, 3 pied gauche ...)
21	Avec une chaise : passer 6 fois dessous en rampant (3 fois sur le ventre, 3 fois sur le dos)
23	En restant debout : toucher intérieur pied droit avec main gauche et intérieur pied gauche avec main droite pendant 1 minute
26	A la main réussir 5 lancers (balle, chaussure...) sur une cible (cercle au sol, poule, carton...) à 5 mètres
28	Jumping Jack pendant 1 minute
31	Faire 10 m en quadrupédie ventrale avec un objet posé sur le dos sans le faire tomber
34	Courir sur place pendant 1 minute en chantant une chanson française
37	Alterner 10 mouvements de boxe et 6 montées de genoux pendant 1 minute
39	En équilibre sur pied gauche, faire tourner un objet sous sa jambe droite pendant 1 minute (dos droit)
42	Enchaîner 5 burpees
44	Courir sur place pendant 1 minute en citant 10 noms de sportifs professionnels



	QUESTIONS A POSER AUX ENFANTS	REPONSES
2	En 3 lettres, élément indispensable au bon équilibre alimentaire d'un sportif	l'eau
4	Quels sont les engins que l'on lance en athlétisme ? (en citer au moins deux)	Javelot, marteau, disque, poids
5	Nikola Karabatic est un joueur de ?	handball
7	Dans quel sport utilise-t-on un baudrier?	escalade
9	Dans quel sport faut-il skier et tirer à la carabine?	biathlon
10	Que se lancent deux joueurs au badminton?	un volant
12	Sur quelle surface joue-t-on au tennis à Roland Garos?	de la terre battue
13	Dans quel sport s'affronte t-on sur un ring ?	Boxe (française, anglaise, thai, kick boxing)
15	Quelle est la nationalité du joueur de tennis Rafael NADAL ?	espagnole
17	Quel est le nom de l'engin que l'on se lance si on joue à l'ultimate ?	frisbee
20	Dans quel sport marque t-on "des essais" ?	rugby
24	Direct, fouetté, chassé : de quel sport s'agit-il ?	Boxe française
25	Citer les 3 épreuves du Triathlon, et l'ordre dans lequel elles sont enchaînées?	natation, cyclisme, course à pied
27	Comment appelle-t-on la ligue américaine professionnelle de basket-ball?	NBA
29	Combien de points vaut un essai au rugby ?	5 points
33	Quelle est (normalement) la périodicité des jeux olympiques : 2, 3 ou 4 ans ?	4 ans
35	Quel sport collectif se pratique en piscine avec un ballon ?	water-polo
36	Sur un blason de tir à l'arc, quelle est la couleur qui rapporte le plus de points ?	le jaune
38	Dans quel sport fait-on des pyramides ?	acrosport (gymnastique acrobatique)
40	Dans quel sport peut-on entendre ces termes : "En garde ! Êtes-vous prêts ? Allez" ?	Escrime
43	Quel sport se joue à 3 équipes avec un ballon de 1,22 mètre de diamètre ?	Kinball
45	Citer au moins 2 sports où les joueurs sont séparés par un filet	Volley, Beach volley, tennis, badminton, Pickle-ball



### QUESTIONS A POSER AUX PARENTS



### REPONSES

2	Qu'est ce que la Route du Rhum ?	une course transatlantique en solitaire à la voile
4	En gymnastique, comment appelle-t-on le tapis utilisé pour le sol?	un praticable
5	Sur quelle surface joue-t-on au tennis à Wimbledon?	gazon
7	Tournoi des Six Nations : toutes les citer	France, Ecosse, Angleterre, Irlande, Pays de Galle, Italie
9	<i>Split, Spare, Strike...</i> Dans quel sport pouvez-vous entendre ces termes ?	bowling
10	Quel pays a gagné la coupe du monde de football en 1998 et 2018 ?	France
12	Quel est le nom du judoka français le plus titré de tous les temps ?	Teddy Riner
13	Dans quel discipline retrouve-t-on ces 6 agrès : le sol, le cheval d'arçon, les anneaux, le saut de cheval, les barres parallèles et la barre fixe. ?	Gymnastique artistique masculine
15	Lors des compétitions internationales, quelle est la langue officielle de l'escrime ?	Le français
17	Citer au moins 3 des disciplines qui constitue le pentathlon moderne	L'escrime, la natation, l'équitation, le tir au pistolet et la course à pied.
20	<i>Bois, Fers, Wedges</i> : dans quel sport pouvez-vous entendre ces termes ?	Golf
24	Quelle est la distance officielle d'un marathon ?	42,195 km
25	Biathlon : comment s'appelle le meilleur biathlète français	Martin Fourcade
27	Quel est le record du monde du saut en longueur : 8,75m, 8,85m, 8,95m ?	8,95 mètres
29	Quel sport de raquettes se joue sur un terrain entièrement entourés de murs (ou de parois vitrées) ?	Le squash
33	Quel tennisman a remporté le tournoi de Roland Garros en 1983 ?	Yannick Noah
35	Roucoulette, kung-fu, pastis, chabala : dans quel sport entend-t-on ces termes ?	Handball
36	Basket : comment s'appelle cette manière très spectaculaire de marquer un panier ?	un dunk
38	A quoi joue un quarterback ?	football américain
40	Le Bol d'or est une course internationale de ?	motos
43	Quel est le nom du cheval avec lequel Pierre Durand a été médaillé d'or olympique en saut d'obstacles en 1988 ? (indice : un film a été réalisé sur lui)	Jappeloup
45	Quel geste faisait Usain Bolt, après chacune de ses victoires ?	L'éclair

