WWW.PRÊTABOUGER.CA

©Tous droits réservés à Récré-o-Parc.com inc; faisant affaire sous Prêtabouger.ca©





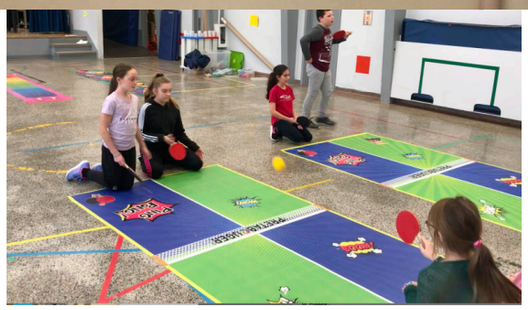
Recommandations

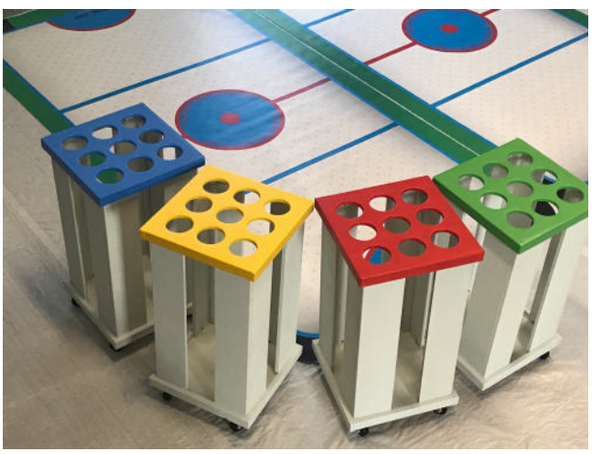
Merci de faire confiance aux tapis sportifs de pretabouger.ca

Le tapis sportif ou actif est un outil pédagogique à développer et à personnaliser en toute simplicité selon votre milieu d'enseignement.

Nous vous recommandons de les rouler après chaque utilisation avec l'impression vers l'extérieur. Pour les tapis de 60 po et plus, il est suggéré pour un maximum d'efficacité, d'utiliser les tuyaux en PVC ou ABS. De plus, nous vous suggérons de les ranger dans les tubes de remisage seulement à la fin de l'année scolaire.







Règles générales simplifiées

KING DU GYM

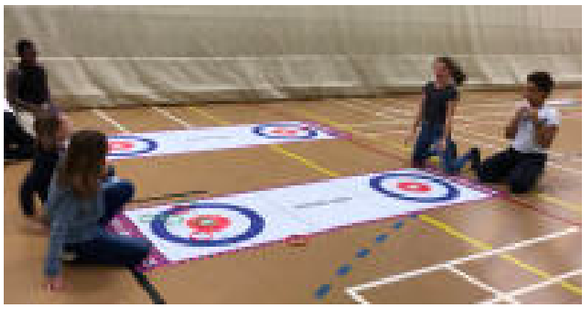
Le but du jeu est de lancer le ballon dans le carré de ses adversaires (1 bond) en tentant de les éliminer.

La partie débute avec un joueur dans chacun des petits carrés. C'est toujours le King qui amorce la séquence de jeu à l'aide d'un service. Attention pour ne pas lancer le ballon sur la boule de feu !

Pour les + jeunes, on a le droit d'attraper le ballon. Pour les + vieux, le jeu se déroule en continu.

Le joueur manquant se place au bout de la file vis-à-vis le carré #3, le nouveau joueur se positionne dans le carré #3 alors que les autres joueurs font une rotation vers le but ultime de devenir le King du gym ! Si le King manque, c'est le joueur #1 qui devient le meneur de jeu.

Nous suggérons d'utiliser un ballon surdimensionné de volley ou un ballon mousse



Curling

Le but du jeu est de faire glisser les anneaux vers la cible (maison) située à l'autre bout du tapis.

Il est possible de jouer à 2 ou 4 joueurs. Chacun des 2 joueurs situés du même côté du jeu fait glisser son anneau en alternance vers la cible.

Le joueur qui réussi à placer son anneau le + près du centre du cercle rouge gagne 1 point pour chaque anneau qui est plus proche que l'anneau la plus proche du joueur adverse.

Billard-quilles

Le joueur qui commence la partie doit positionner sa balle sur un des 5 ronds blancs proposés et la frapper à l'aide d'une baguette.

Il y a 4 quilles numérotées (4-5-6-7) pour les basses et 4 quilles numérotées (9-10-11-12) pour les hautes. La 9e quille est la noire # 8

Chaque joueur se voit attribuer un groupe de quilles (basses ou hautes). Le vainqueur est le premier joueur à faire tomber toutes les quilles de son groupe, suivies de la quille #8 (noire).

Si tu fais tomber la quille #8 (noire) avant d'avoir fait tomber toutes les quilles de ton groupe…tu perds !





Mississippi

Le but du jeu est de faire glisser les rondelles vers les zones numérotées situées à l'autre bout du tapis.

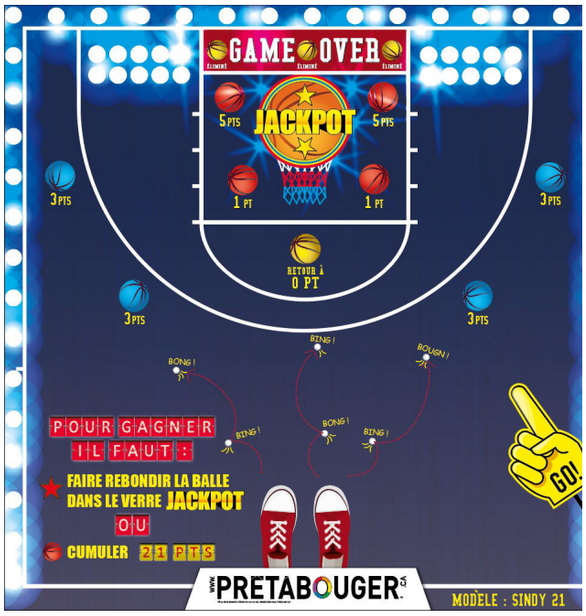
Il est possible de jouer à 2 ou 4 joueurs. Chacun des 2 joueurs situés du même côté du jeu fait glisser sa rondelle en alternance vers la cible.

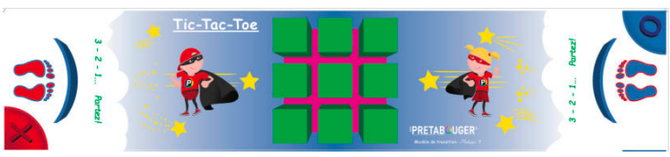
Le joueur qui réussi à faire le + de points prend l'avance dans la partie de 15 pts. Les rondelles qui touchent à une ligne noire ou qui se retrouvent dans le dalot ne sont pas comptabilisées.

Basket 21 Jackpot

Ce jeu est constitué de 4 verres rouges de 1 et 5 pts, de 2 verres bleus de 3 pts, de 4 verres jaunes pénalisants et d'un verre rose ou vert…le JACKPOT !

Le but du jeu est de faire rebondir sa balle de ping-pong dans un verre afin de cumuler 21 pts ou de réussir un lancer parfait dans le verre JACKPOT !!!!





TIC-TAC-TOE (Crossfit)

Le but est d'ajouter un défi physique à ce jeu stratégique de concentration.

Il est possible de jouer à 2 joueurs ou à 2 équipes. (Rouge contre bleu)

Pour commencer, il faut piger une carte et relever le défi inscrit. (carte verte…facile /carte jaune…assez difficile / carte rouge…très difficile)

Les 2 premiers joueurs crient 3-2-1…partez ! Ils doivent exécuter le défi avant de prendre 1 carré et le déposer dans le jeu situé au centre. Ensuite, le joueur actif doit revenir toucher au 2e joueur qui exécute le même défi avant de prendre le 2e carré.

La 1re équipe qui réussi un tic-tac-toe parfait remporte la partie.

Vrille HORLOGE + Fractions

L'élève place ses 2 pieds au centre du jeu et exécute une vrille

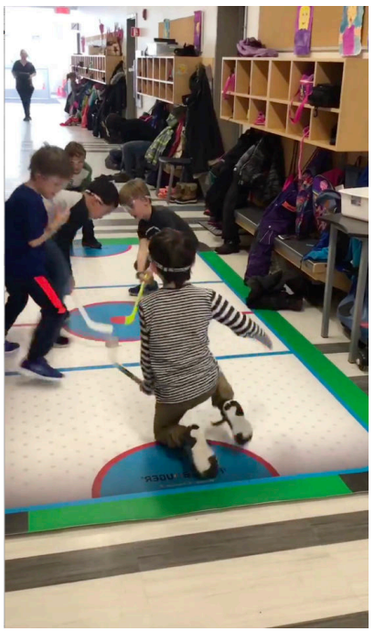
sur l'heure indiquée selon la carte choisie au hasard.

Fait attention car il est peut être 3h, 15h ou 15h15 !!!



Patinoire

- Le port des lunettes protectrices ou du protecteur facial sont fortement recommandés.
- Il faut utiliser des espadrilles munies de semelles non-marquantes ou enlever ses souliers.
- Il est recommandé de jouer sur les genoux.
- Pas de lancers frappés et de bâtons hauts.



Combat des chiffres + Lettres

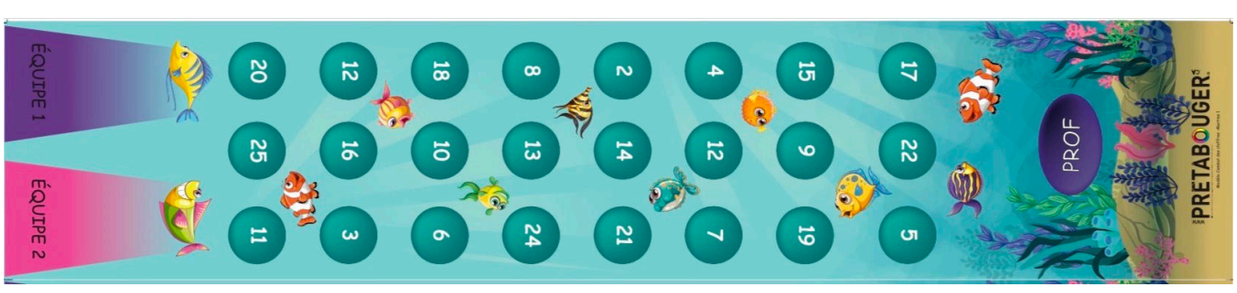
Le but du jeu est d'ajouter une dimension physique aux mathématiques !

Il est possible de jouer à 2 équipes avec un « mini prof ». (Rose contre jaune)

Pour commencer, il faut piger une carte et relever le calcul mathématique inscrit. (carte verte…facile /carte jaune…assez difficile / carte rouge…très difficile)

Le premier joueur qui dépose son carré en vinyle sur la bonne réponse procure 1 point à son équipe.

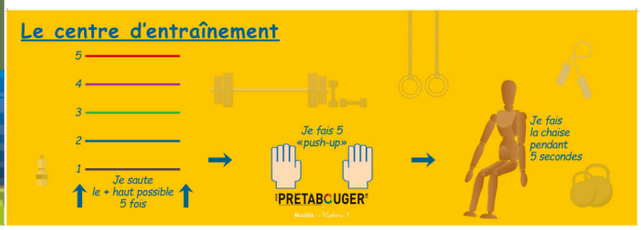
Partie de 8 pts.



Mur d’escalade + Centre d’entraînement

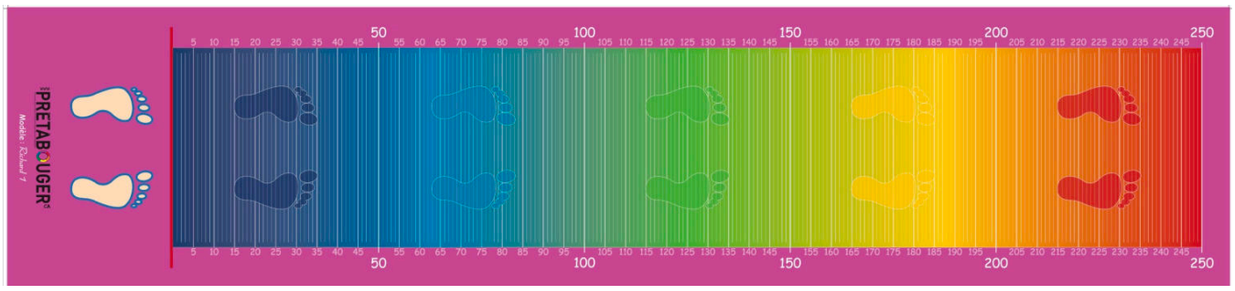
- Il est recommandé de mettre les 6 velcros (mâles/femelles) fournis.
- Pour le mur d’escalade, l’élève doit choisir une couleur de pierres et se déplacer en maintenant en tout temps 3 contacts sur les prises pour ne pas tomber !!! Ex. 2 mains + 1 pied / 2 pieds + 1 main





Saut en longueur sans élan

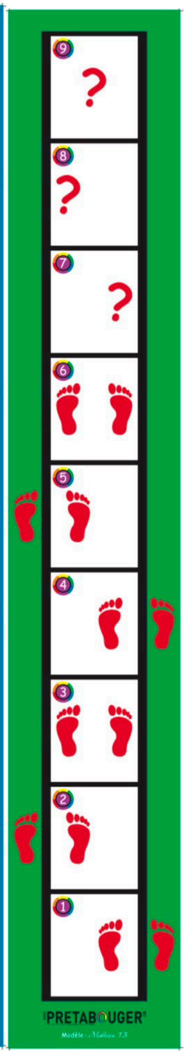
- Il est recommandé de mettre du ruban tape de gymnase dans les 4 coins.
- Il est strictement défendu de se donner une course d’élan.



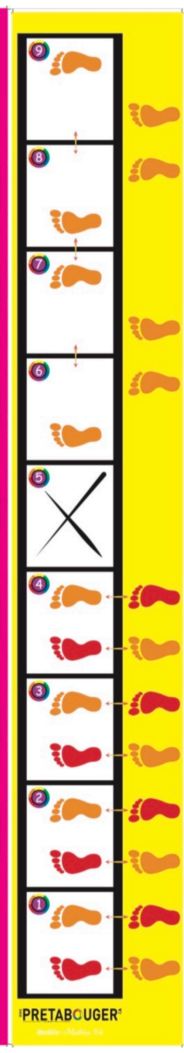
Jeux d’échelles

- Il est possible de couper le tapis de 40 po afin d’obtenir 2 jeux d’échelles. Attention car le tapis deviendra moins stable.
- Mathieu 1.2…l’élève doit exécuter des sauts à 2 pieds « intérieur / extérieur » pour la 1re section, faire à mi-parcours un 360 degrés à l’aide de 6 petits sauts, enchaîner des sauts à 2 pieds « extérieur / intérieur » pour la 2e partie de l’échelle et deviner la séquence des 3 derniers sauts !
- Mathieu 1.3…l’élève doit exécuter des sauts à 2 pieds « droite / gauche /centre » et deviner la séquence des 3 derniers sauts !
- Mathieu 1.4…l’élève doit exécuter des sauts à 2 pieds avec la séquence suivante jusqu’à la fin du parcours : « + 2 cases moins 1 case » « + 2 cases moins 1 case »…
- Mathieu 1.5…l’élève doit exécuter des sauts à 2 pieds pour la 1re section en mettant au départ ses 2 pieds sur les empreintes de pieds rouges, se donner une impulsion pour bouger simultanément ses 2 pieds dans les empreintes de pieds jaunes pour ensuite ajouter un déplacement latéral dans son impulsion afin de faire toutes les cases. Pour la 2e partie de l’échelle, l’élève doit faire la même chose avec des plus grands déplacements latéraux.


PRETABOUGER
Modèle : Mathieu 1.2


PRETABOUGER
Modèle : Mathieu 1.3


PRETABOUGER
Modèle : Mathieu 1.4


PRETABOUGER