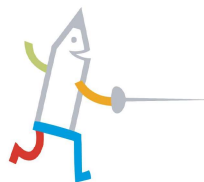


L'Écime Bouteille



Cycle 2 – Cycle 3

MATERIEL

Bouteilles d'eau gazeuse avec un goulot élargi.

Grandes paires de chaussettes

Fabrication :

Mettre en boule une ou plusieurs chaussettes dans une. L'enfiler sur la bouteille :
«Tu viens de fabriquer la mouche de ton « fleuret bouteille »



DISPOSITIF

Un espace aménagé et sécurisé de 2m X 3m au moins si possible.

BUT DE L'ACTIVITE

Pratiquer une activité 30 minutes par jour.

Découvrir, à la maison, l'escime de façon ludique.

FORMES DE JEU

Vous pouvez jouer seul (avec un adulte), à deux ou plus ...

La mise en route 3 minutes

Je dis à haute voix les règles d'or :

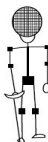
« **Ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal** ».

J'apprends à saluer :

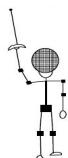
4 gestes successifs : « Terre », « Ciel », « Menton », « Côté ».

Je tiens la bouteille par le goulot. Je réalise plusieurs fois ces 4 gestes en orientant ma main vers le sol, puis vers le ciel puis au menton (bras plié) puis sur le côté.

Terre



Ciel



Menton



Côté



Les statues 5 minutes

Je trottine sur place. Au top, je me fige en position de garde (Pied côté bouteille devant, jambes fléchies, bras armé fléchi vers l'avant) ... Évolution : la même chose avec une position du salut.

« Jacques a dit » 5 minutes

À chaque mot, je réalise le geste demandé :

« **Salut** » (voir dans la mise en route)

« **Garde** » : j'ai le pied côté bouteille devant, jambes fléchies, bras armé fléchi vers l'avant.

« **Marche** » : J'avance le pied avant puis le pied arrière. (les pieds ne se croisent jamais).

« **Retraite** » : Je recule le pied arrière puis le pied avant.

« **Fente** » : Je tend mon bras armé en avançant le bras avant. Le pied arrière ne bouge pas.

« **Halte** » : J'arrête tout et je repose mon bras.

Les 4 coins 5 minutes

Fixer un oreiller sur le dossier d'une chaise, puis fixer 4 petits papiers numérotés de 1 à 4 (Il est aussi possible de le faire contre un mur).

Se placer à 2m. Au signal, je vais toucher le « 1 » puis je reviens. Je recommence avec le « 2 », le « 3 », le « 4 ».

Pour plus de difficultés ... Je touche à chaque fois deux numéros. Je touche un numéro annoncé.

Défi : Réaliser la boucle un maximum de fois en 1 minutes.

« À la fin de l'envoi je touche ! » 6 minutes

Un enfant (ou un parent) placé bras armé tendu sans bouger. L'autre doit toucher la bouteille par le côté et toucher le tronc avec le fond de sa bouteille (coté mouche) en disant « À la fin de l'envoi, je touche ! ». Réaliser un maximum de fois en 30 secondes.

Attention « Ne pas oublier les règles d'or ».

L'assaut 6 minutes

Les adversaires sont placés face à face à 2m (délimiter la zone si possible, tapis, chaussures ...). On réalise le salut. S'il n'y a pas d'arbitre, l'un dit « En garde Prêt ... Allez ».

En se déplaçant, il faut toucher l'autre le premier avec le fond de la bouteille (En respectant les règles d'or et de sécurité). **Interdiction de viser et toucher la tête.**

Lorsqu'il y a touche, le joueur touché (ou l'arbitre) crie « Halte ! », le jeu s'arrête immédiatement. Si la touche est au tronc, on compte un point pour celui qui a touché.