

Règles du jeu – Le parcours des doubles

J'ai placé des **balises espacées d'environ 10 mètres** les unes des autres. Chaque balise correspond à un nombre de 1 à 10.

Les enfants commencent à la **balise 1**. À chaque balise, ils doivent **faire le double du nombre indiqué en squats**. Une fois les squats terminés, ils **courent jusqu'à la balise suivante**.

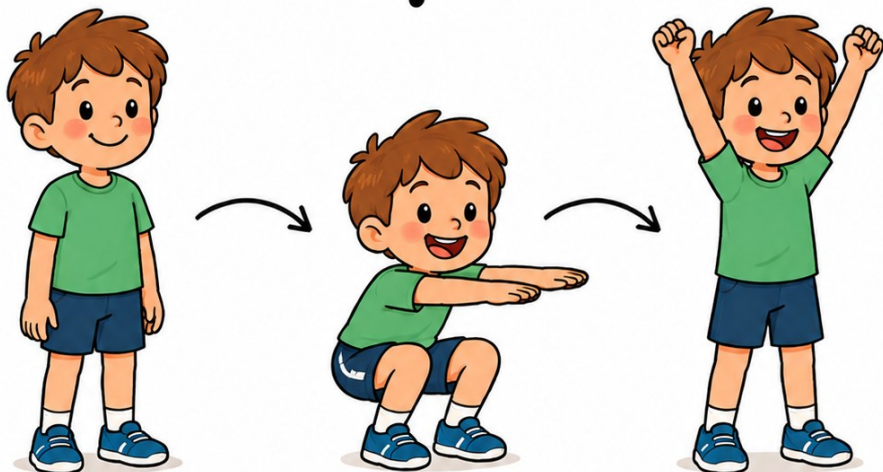
Par exemple : à la balise 1 → **2 squats** ; à la balise 2 → **4 sauts** ;

L'objectif est de **réviser les doubles de 1 à 10** tout en courant et en bougeant.

Parcours
des doubles

1

Fais le **double de 1**
en squats !



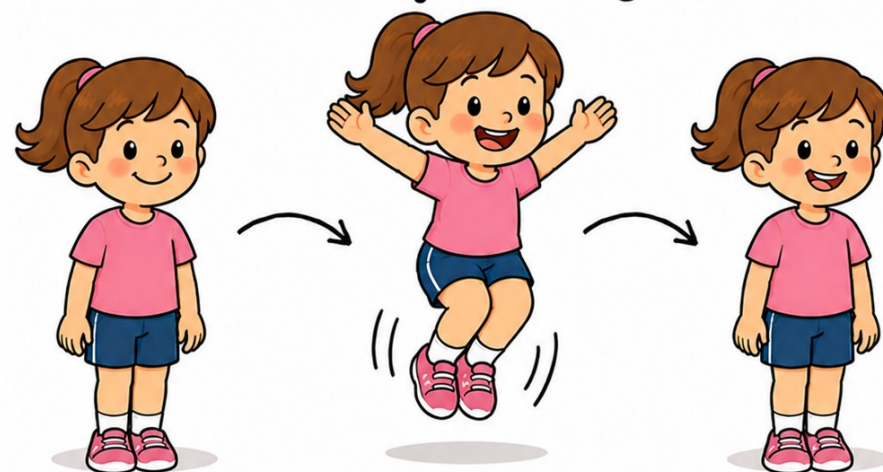
Quand tu as fini,
cours jusqu'à la **balise 2** !



Parcours
des doubles

2

Fais le **double de 2**
en sauts pieds joints !



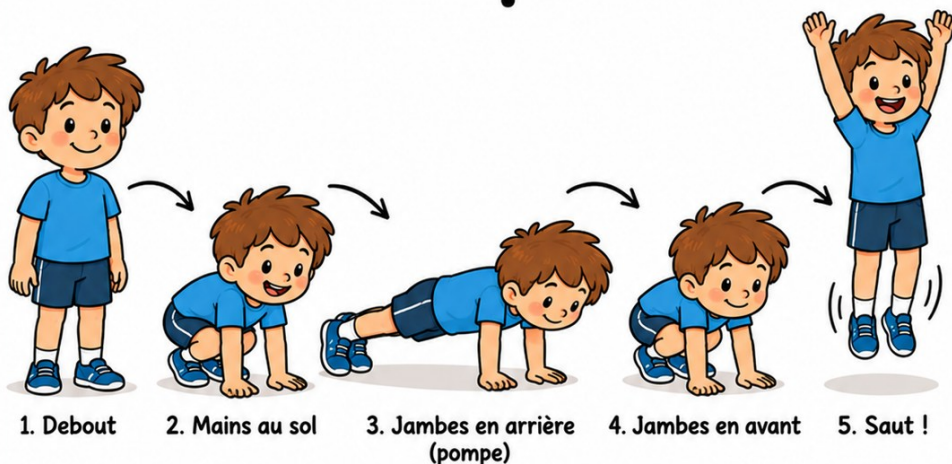
Quand tu as fini,
cours jusqu'à la **balise 3** !



Parcours
des doubles

3

Fais le **double de 3**
en burpees !



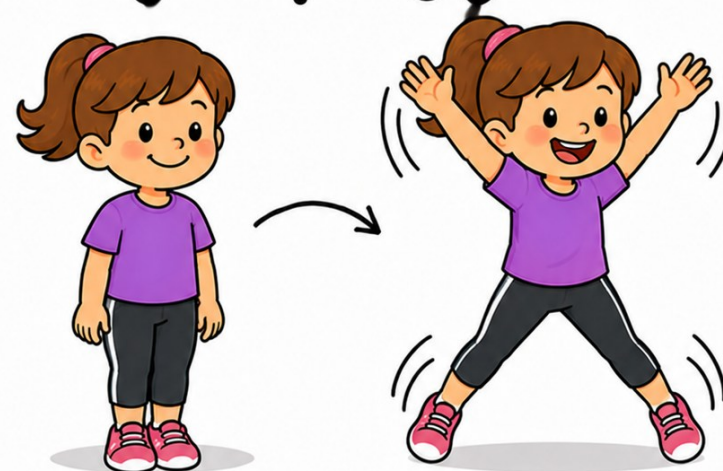
Quand tu as fini,
cours jusqu'à la **balise 4** !



Parcours
des doubles

4

Fais le **double de 4**
en jumping jacks !



Quand tu as fini,
cours jusqu'à la **balise 5** !



Parcours
des doubles

5

Fais le **double de 5**
en talons aux fesses !



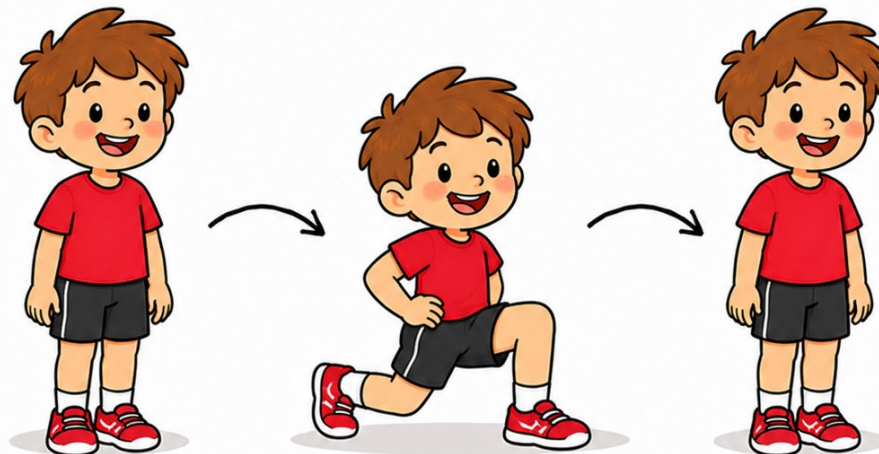
Quand tu as fini,
cours jusqu'à la **balise 6** !



Parcours
des doubles

6

Fais le **double de 6**
en fentes avant !



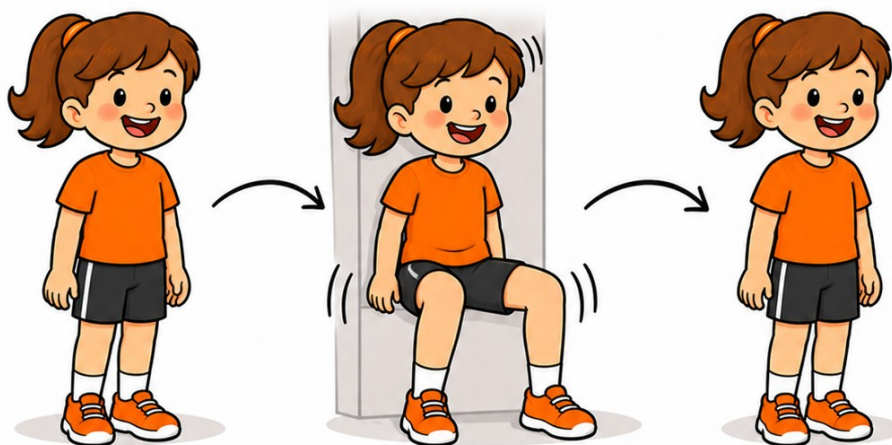
Quand tu as fini,
cours jusqu'à la **balise 7** !



Parcours
des doubles

8

Fais le **double de 8**
en seconde en chaise !



Quand tu as fini,
cours jusqu'à la **balise 9** !



Parcours
des doubles

7

Fais le **double de 7**
en squats sumo !



Quand tu as fini,
cours jusqu'à la **balise 8** !



Parcours
des doubles

9

Fais le **double de 9**
en genou-coude inverse !



Quand tu as fini,
va à la **balise 10** !



Parcours
des doubles

10

Fais le **double de 10**
en seconde en courant
sur place !



Quand tu as fini,
rejoins ta maitresse !

