



Des idées pour les vacances de printemps

Pratiquer une activité sportive

Activité sportive : Découvrir le jeu de la marelle (jeu d'antan)

CP/CE1

Pour les parents

Le parcours qui vous est proposé ici doit permettre à votre enfant d'avoir le plaisir de découvrir le jeu de la marelle et ses variantes. C'est un jeu d'adresse et d'équilibre qui va développer ses capacités motrices tout en jouant.

Ces activités peuvent être menées à l'intérieur ou à l'extérieur (cour, jardin). Sur un espace possible à l'intérieur ou dans un jardin ou une petite cour, il s'agit de délimiter avec du scotch ou de tracer avec la craie ou à l'aide d'un bâton des cases successives en formes d'échelle. La première case représente la terre et la dernière le ciel.

Le parcours se décline en une activité par jour que votre enfant pourra conduire seul ou avec sa famille pendant cette semaine. Jouez avec votre enfant en lui expliquant les règles et en lui proposant un défi chaque jour.

Pour les enfants

Tu dois connaître le jeu de la marelle. Avec tes parents ou tes frères et sœur, nous te proposons de jouer à ce jeu. Tous les jours il faudra respecter de nouvelles règles. Amuse-toi bien !

JOUR 1 : marelle « de la terre jusqu'au ciel »

- Consigne :

Départ dans la case « terre »

Aller de la terre au ciel en sautant à pieds joints dans les cases 1, 2, 3 puis sur 2 pieds dans les cases 4 et 5 puis 7 et 8. Effectuer un aller-retour.

- <https://www.youtube.com/watch?v=CuAYA0rKwhI>

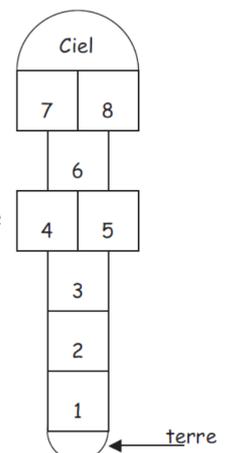
- Activité possible de prolongement pour l'élève :

Lancer un petit palet dans la case 2, arriver au « ciel » en sautant au-dessus de la case 2, revenir en sautant et ramasser le palet. Au tour suivant, lancer le palet dans la case 3 et ainsi de suite.

Lancer le palet dans une case, si un joueur se trompe ou n'arrive pas à atteindre la case avec son palet, c'est le suivant qui joue.

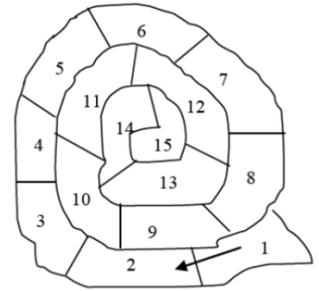
Chanter en jouant à la marelle : <https://www.youtube.com/watch?v=-KttLDZH57s>

Chanteur : Nazaré Pereira



JOUR 2 : marelle « escargot »

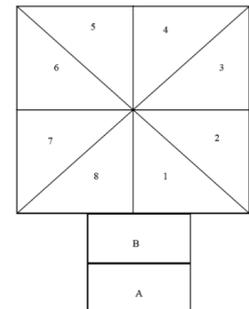
- Consigne :
Départ dans la case 1
Sauter à pieds joints ou à cloche pied ou en alternant pour aller de la case 1 à la case 15.
Sortir du jeu et recommencer ou revenir de la case 15 à la case 1.
On peut aussi sauter de 2 en 2.



- <https://www.jeuxetcompagnie.fr/marelle-escargot-regle-jeu/>
- Activité possible de prolongement pour l'élève :
Tout en sautant à cloche-pied, pousser le palet du pied.
Faire un aller-retour, sans changer de pied, sans faire sortir le palet des cases.

JOUR 3 : marelle « croisée »

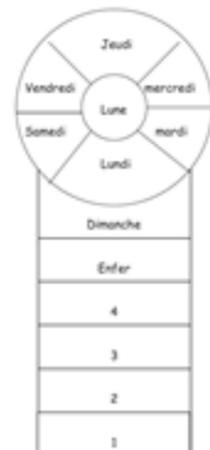
- Consigne :
Départ dans la case A
Puis sauter à cloche-pied de A en B
Sauter à pieds joints pour aller dans la case 2
Revenir dans la case 1 à cloche-pied
Sauter à pieds joints (en sautant la case 2) pour aller de la case 1 à la case 3
Revenir dans la case 2 à cloche-pied
Sauter à pieds joints pour aller de la case 2 à la case 4 (en sautant la case 3), etc.



- https://www.youtube.com/watch?v=Lm_E9BjA0YE
- Activité possible de prolongement pour l'élève :
Inventer d'autres parcours et d'autres styles de sauts

JOUR 4 : marelle « de la terre à la lune »

- Consigne (simple et directe) :
Départ dans la case 1
En sautant à pieds joints ou à cloche-pied, faire un aller-retour sans mettre le pied dans la case lune et en suivant l'ordre des jours de la semaine (au retour aller de samedi à dimanche).
On peut aussi :
franchir la case « Enfer » sans poser le pied
se reposer le Dimanche.
Sauter à pieds joints dans la case lune sans passer par les jours de la semaine, etc...



- Activité possible de prolongement pour l'élève :
Inventer d'autres parcours et d'autres styles de sauts

JOUR 5 : marelle « le carré de la lune » avec un jeton

- Consigne :

Départ dans la case lune

Sauter à pieds joints dans les cases dans l'ordre des numéros (de 1 à 9). Si le parcours est réussi, poser un jeton dans la case de son choix. Cette case est alors interdite pour le prochain joueur.

Quand toutes les cases sont occupées par un jeton, le jeu s'arrête.

Le gagnant est celui qui a posé le plus de jetons dans les cases.

- Activité possible de prolongement pour l'élève :

Dessiner d'autres marelles, et inventer d'autres parcours et d'autres styles de sauts

<https://fr.wikihow.com/jouer-%C3%A0-la-marelle>

<https://fr.123rf.com/images-libres-de-droits/marelle.html?sti=obzyjidx-huf083mr87>

3	7	4
5	9	2
8	1	6
	lune	