

# Règle du jeu MEMORY éléments gymniques - consignes

## Avant de commencer :

- créer votre jeu en imprimant : les 16 cartes éléments gymniques (4 pages).
- découper les 32 cartes (plastifiez-les si possible).

Adapter le nombre de cartes selon l'âge de votre/vos enfant(s).

.....

Toutes les cartes sont étalées face visible sur la table ou par terre.

Un premier joueur choisit deux cartes.

- Si les cartes correspondent :
  - le joueur gagne les cartes.
  - il en choisit à nouveau deux.
- Si les deux cartes sont différentes, le joueur les replace à l'endroit exact où elles étaient, et c'est au joueur suivant de choisir deux cartes.

Le gagnant est celui qui accumule le plus de paires.

## **Pour complexifier le jeu**

Même règles mais les cartes sont face cachée.

Un premier joueur retourne deux cartes, si les cartes correspondent il les gagne et recommence. Si les deux cartes sont différentes, le joueur les replace face cachée à l'endroit exact où elles étaient, et c'est au joueur suivant de retourner deux cartes.

Celui qui a une bonne mémoire se souviendra de l'emplacement des cartes déjà retournées et pourra les utiliser lorsqu'il en aura besoin pour compléter une paire.

Le gagnant est celui qui accumule le plus de paires.

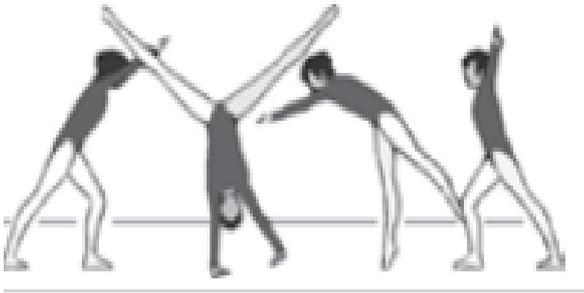
A vous de jouer !

*N'hésitez pas à simplifier le jeu en utilisant le jeu de la tranche d'âge des plus jeunes.*



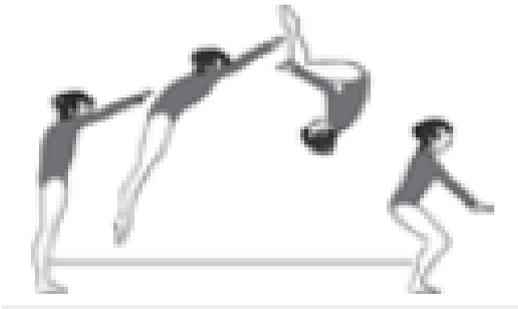
EQUILIBRE / ATR

- Bras aux oreilles
- Corps aligné
- Regard sur les mains



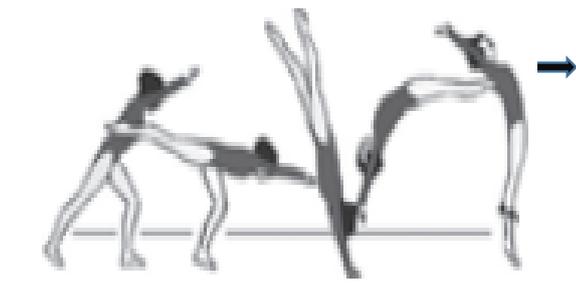
ROUE

- Bras aux oreilles
- Regard sur les mains
- Passage ATR avec 1/4 de tour



SALTO AVANT

- Regard devant
- Pousser au plafond
- Corps groupé



SAUT DE MAIN

- Regard sur les mains
- Tirer les talons
- Pousser la poitrine en avant au retour



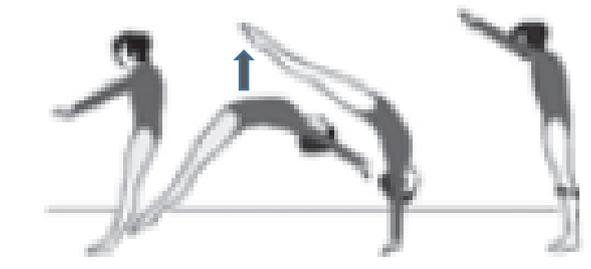
FENTE

- Bras aux oreilles
- Genoux au-dessus du pied avant
- Jambe arrière tendue



ROULADE ARRIÈRE

- Doigt en dedans
- Appuyer les mains au sol
- Menton collé à la poitrine



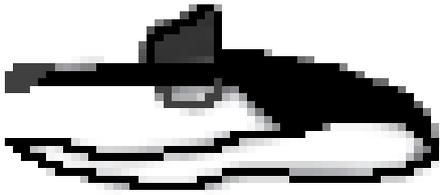
FLIP ARRIÈRE

- Pousser le nombril au plafond
- Lancer les bras derrière
- Pousser jambes tendues



BALANCÉS EN BARRES

- Dos rond derrière la barre
- Shooter les pieds vers le plafond
- Pousser la barre loin



FERMETURE

- Jambes tendues
- Frond aux genoux
- Pointes tendues



ECRASEMENT FACIAL

- Genoux vers le plafond
- Ventre au sol
- Jambes tendues et écartées



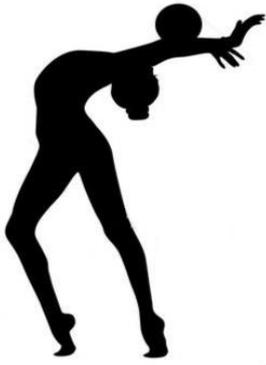
ÉCHAPPÉ 1/2 TOUR

- Paume de main vers le haut
- Bras tendu
- Rattraper après 1/2 tour



PASSAGE DANS CERCEAU

- Mains face au plafond
- Passer dans l'engin
- Lever les bras au plafond pour ressortir



ROULER DU BALLON  
SUR LES BRAS

- Bras tendus
- Un pas en avant rouler vers le menton
- Un pas en arrière rouler de l'engin vers les mains



SERPENTINS DU RUBAN

- Bras tendus devant
- Mouvement du poignet de droite à gauche
- Reculer



ROTATIONS DE LA CORDE

- Au dessus de la tête
- Bras tendus
- On se grandit



EQUILIBRE COSAQUE

- Jambe tendue à l'horizontale
- Bras tendus
- Dos droit

# IMAGES éléments gymniques = CONSIGNES

## EV3 16 CARTES ELEMENTS GYM image-consignes (1/4)

 <p>EQUILIBRE / ATR</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras aux oreilles</li> <li>- Corps aligné</li> <li>- Regard sur les mains</li> </ul>
 <p>ROUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras aux oreilles</li> <li>- Regard sur les mains</li> <li>- Passage ATR avec 1/4 de tour</li> </ul>
 <p>SALTO AVANT</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regard devant</li> <li>- Pousser au plafond</li> <li>- Corps groupé</li> </ul>
 <p>SAUT DE MAIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regard sur les mains</li> <li>- Tirer les talons</li> <li>- Pousser la poitrine en avant au retour</li> </ul>

## EV3 16 CARTES ELEMENTS GYM image-consignes (2/4)

 <p>FENTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras aux oreilles</li> <li>- Genoux au-dessus du pied avant</li> <li>- Jambe arrière tendue</li> </ul>
 <p>ROULADE ARRIÈRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doigt en dedans</li> <li>- Appuyer les mains au sol</li> <li>- Menton collé à la poitrine</li> </ul>
 <p>FLIP ARRIÈRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pousser le nombril au plafond</li> <li>- Lancer les bras derrière</li> <li>- Pousser jambes tendues</li> </ul>
 <p>BALANCÉS EN BARRES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos rond derrière la barre</li> <li>- Shooter les pieds vers le plafond</li> <li>- Pousser la barre loin</li> </ul>

## EV3 16 CARTES ELEMENTS GYM image-consignes (3/4)

 <p>FERMETURE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambes tendues</li> <li>- Frond aux genoux</li> <li>- Pointes tendues</li> </ul>
 <p>ECRASEMENT FACIAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Genoux vers le plafond</li> <li>- Ventre au sol</li> <li>- Jambes tendues et écartées</li> </ul>
 <p>ÉCHAPPÉ 1/2 TOUR</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paume de main vers le haut</li> <li>- Bras tendu</li> <li>- Rattraper après 1/2 tour</li> </ul>
 <p>PASSAGE DANS CERCEAU</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mains face au plafond</li> <li>- Passer dans l'engin</li> <li>- Lever les bras au plafond pour ressortir</li> </ul>

## EV3 16 CARTES ELEMENTS GYM image-consignes (4/4)

 <p>ROULER DU BALLON SUR LES BRAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras tendus</li> <li>- Un pas en avant rouler vers le menton</li> <li>- Un pas en arrière rouler de l'engin vers les mains</li> </ul>
 <p>SERPENTINS DU RUBAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bras tendus devant</li> <li>- Mouvement du poignet de droite à gauche</li> <li>- Reculer</li> </ul>
 <p>ROTATIONS DE LA CORDE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au dessus de la tête</li> <li>- Bras tendus</li> <li>- On se grandit</li> </ul>
 <p>EQUILIBRE COSAQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambe tendue à l'horizontale</li> <li>- Bras tendus</li> <li>- Dos droit</li> </ul>