

# La bataille en mouvement

Se joue avec un jeu de 52 cartes (de préférence)  
ou de 32 cartes (cartes de 2 à 6 absentes).  
Il faut être minimum 2 joueurs.

## Avant de commencer :

- regarder la vidéo d'explication des mouvements liés aux « Lettres en mouvement ». (lien vidéo sur la page web).
- réaliser l'alphabet en entier avec les participants. (récapitulatif en page 3)

.....

On distribue toutes les cartes aux joueurs qui les rassemblent en paquet devant eux.  
Chacun tire la carte du dessus de son paquet et la pose sur la table.

Celui qui a la carte la plus forte ramasse les autres cartes et réalise le mouvement lié à la carte gagnante. (tableau en 2<sup>ème</sup> page).

L'as est la plus forte carte, puis le roi, la dame, le valet, 10, etc.

Si vous avez 1 carte Joker dans le jeu, elle sera la plus forte et donne le droit de choisir son mouvement.

Lorsque deux joueurs posent en même temps deux cartes de même valeur il y a "bataille".  
Lorsqu'il y a "bataille" les joueurs tirent la carte suivante et la posent, face cachée, sur la carte précédente. Puis ils tirent une deuxième carte qu'ils posent cette fois-ci face découverte et c'est cette dernière qui départagera les joueurs.

Celui qui gagne les cartes réalise le mouvement de la carte gagnant, quant au perdant du tour il réalise les deux cartes face cachée.

Le gagnant est celui qui remporte toutes les cartes. Il gagne le droit de choisir un gage pour le ou les perdant(s) ; mouvement lié à l'alphabet de la gym ou autre.

A vous de jouer !

*N'hésitez pas à simplifier l'alphabet en utilisant les exercices  
de la tranche d'âge des plus jeunes.*

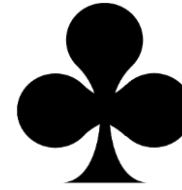
# Cartes = Lettres en mouvement



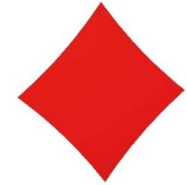
<b>1</b>	A Dips
<b>R</b>	C Saut cloche pied pilé
<b>D</b>	E Equilibre
<b>V</b>	G 1/2 pointes
<b>10</b>	I La tour eiffel
<b>9</b>	K Saut groupé
<b>8</b>	M Ecrasement facial
<b>7</b>	O Coordination
<b>6</b>	Q Plié / Tendu
<b>5</b>	S Gainage
<b>4</b>	U Cuillère
<b>3</b>	W Saut rotation
<b>2</b>	Y Le pond



<b>1</b>	M Ecrasement facial
<b>R</b>	K Saut groupé
<b>D</b>	I La tour eiffel
<b>V</b>	G 1/2 pointes
<b>10</b>	E Equilibre
<b>9</b>	C Saut cloche pied pilé
<b>8</b>	A Dips
<b>7</b>	Y Le pond
<b>6</b>	W Saut rotation
<b>5</b>	U Cuillère
<b>4</b>	S Gainage
<b>3</b>	Q Plié / Tendu
<b>2</b>	O Coordination



<b>1</b>	L Placement du dos
<b>R</b>	J Fermeture
<b>D</b>	H Pas percut
<b>V</b>	F Maintien jambe
<b>10</b>	D La chandelle
<b>9</b>	B La bascule
<b>8</b>	N Monter de genoux
<b>7</b>	P Pas sautillés
<b>6</b>	R Roulade avant
<b>5</b>	T Déplacement dos
<b>4</b>	V Pas chassés
<b>3</b>	X Squat
<b>2</b>	Z Polichinelle



<b>1</b>	Z Polichinelle
<b>R</b>	X Squat
<b>D</b>	V Pas chassés
<b>V</b>	T Déplacement dos
<b>10</b>	R Roulade avant
<b>9</b>	P Pas sautillés
<b>8</b>	N Monter de genoux
<b>7</b>	L Placement du dos
<b>6</b>	J Fermeture
<b>5</b>	H Pas percut
<b>4</b>	F Maintien jambe
<b>3</b>	D La chandelle
<b>2</b>	B La bascule

# Lettres en mouvement

<b>A</b>	Dips: (X10) En araignée (ventre au plafond) plier les bras en même temps	<b>N</b>	Monter de genoux : (X15) sur place, lever 1 genou puis l'autre rapidement
<b>B</b>	La bascule : (X5) Sur les genoux, tomber en avant corps droit, se rattraper avec les mains	<b>O</b>	Coordination : (X10) sur place, faire toucher le coude et le genou opposé
<b>C</b>	Saut cloche pied pilé : sauter sur place et en avançant sur 1 pied puis l'autre (réception sans bouger)	<b>P</b>	Pas sautillés : déplacement en sautillant d'un pied à l'autre
<b>D</b>	La chandelle 1, 2, 3 (bonus 4): sur le dos, monter les pieds vers le haut avec aide des mains ou non	<b>Q</b>	Plié/tendu : déplacement une jambe montée de genoux et l'autre qui tend, d'un côté puis l'autre
<b>E</b>	Equilibre : (s'aider d'un mur) départ de la fente, équilibre dos au mur, jambes tendues et serrées	<b>R</b>	Roulade avant : (protection au sol) on pose les mains, on rentre la tête et on pousse dans les 2 jambes en même temps, arrivée debout
<b>F</b>	Maintien jambe : (5 de chaque côté) sur place monter un genou et tendre la jambe devant	<b>S</b>	Gainage : Passer de la position pompe (ventre vers le sol) à la position planche dorsale (dos vers le sol)
<b>G</b>	1/2 pointes : (X10) sur place, monter sur demi-pointes, tenir et descendre, jambes tendues	<b>T</b>	Déplacement dos : ramper sur le dos sans s'aider des mains
<b>H</b>	Pas percuté : faire 1 pas en avant puis rassembler les pieds, sauter sur place et piler.	<b>U</b>	Cuillère : (10s) pieds et épaules surélevés, tenir sur le bas du dos, jambes tendues
<b>I</b>	La tour Eiffel : (X2) fermeture debout, lever une jambe puis l'autre	<b>V</b>	Pas chassés : déplacement debout, sur le coté et en avant de chaque jambe
<b>J</b>	Fermeture : assis jambes serrées et tendues, alterner pointes de pieds et flex, chercher les mains le plus près des pieds	<b>W</b>	Saut rotation: sauter et tourner, 1 tour complet, être stable à l'arrivée (piler)
<b>K</b>	Saut groupé : rebonds pieds joints sur place en montant les genoux à la poitrine	<b>X</b>	Squat : (X15) jambes semi-écartées, pieds à 10h10, on plie les jambes et on les retend.
<b>L</b>	Placement du dos : (X5) Monter en placement du dos groupé, genoux serrés et mains à plat	<b>Y</b>	Le pond : (bonus : on leve 1 jambe) départ sur le dos, mains à coté des oreilles, on lève le ventre et on tend les bras
<b>M</b>	Ecrasement facial : assis jambes écartées tendues, toucher un pied puis l'autre et loin devant	<b>Z</b>	Polichinelle : (X20) départ debout bras le long du corp, jambes serrées puis on lève les bras et on écarte les jambes