

Mon Activité Physique du Jour

## LES DEMENAGEURS « Garçons de café »



**TOUS CYCLES, TOUS AGES !**

### MATERIEL

Une caisse remplie d'objets transportables (environ 30) différents non fragiles, de différentes tailles et poids.

Une caisse vide

Un plateau sans rebords (assiette plastique, morceau de carton rigide...).

### DISPOSITIF

Disposer dans une pièce de votre domicile la caisse remplie d'objets et la caisse vide dans une autre pièce.

Aménager un parcours dans votre appartement avec différentes contraintes : slalomer, enjamber, passer au-dessous de... pour l'aller et un autre itinéraire, sans contraintes, pour le retour.

### BUT DE L'ACTIVITE

Déplacer tous les objets d'une caisse à l'autre, à l'aide du plateau, en empruntant le parcours défini, sans les faire tomber.

Le but n'est pas la rapidité de déplacement mais de pouvoir ne pas faire tomber l'objet. Seuls les objets acheminés sans chute pourront être déposés dans la caisse et comptabilisés.

### FORMES DE JEU

Vous pouvez jouer seul en réalisant le meilleur score c'est-à-dire comptabiliser le nombre d'objets transportés sans chute mais vous pouvez aussi jouer à deux en alternant le transport des objets. Le jeu peut alors être une coopération - tous les objets transportés sont déposés dans une même caisse, ou une opposition - une caisse pour chacun est alors nécessaire pour le dépôt de ses objets.

Vous pouvez même en famille jouer en équipe !

**USEP**

3, rue Juliette Récamier

75341 PARIS cedex 07

Tél : 01 43 58 97 90

[www.usep.org](http://www.usep.org)

@usepnationale

Association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

SIRET N° 420 857 278 000 14 – Code APE 9312Z

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de  
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire