

Jeu « Jacques a dit »

Version sportif à l'intérieur/foot à l'extérieur

Règles du jeu :

- Tous les joueurs se tiennent devant le meneur de jeu pour écouter les commandes mais ils doivent seulement suivre les commandes qui sont précédées de « Jacques a dit ». si un joueur effectue une commande qui n'est pas précédée de « Jacques a dit », il est éliminé ou il a un gage.
- Variante : On peut remplacer « Jacques » par le prénom d'un joueur ou d'un entraîneur célèbre, par le prénom d'un joueur ou d'un entraîneur **de son club**.
- Autre variante : Il n'y a pas d'élimination mais à chaque fois que l'on réussit une action en premier, on marque un point.
- **IMPORTANT** : Les consignes en vert se font à l'intérieur et pour ce qui est de l'extérieur, on utilise les consignes vertes et bleues.

Sauter en écartant les jambes et en levant les bras.

Se baisser en pliant les genoux et sauter le plus haut possible en levant les bras.

Sauter à cloche pied gauche.

Se mettre accroupi et se relever en sautant.

Faire des sauts de grenouille sur place.

Allonge-toi et roule sur toi-même.

Assis, jambes écartées, toucher le plus loin possible devant.

Conduite de balle pied gauche.

Faire 5 jongles pied droit.

Faire le tour d'un cerceau/bouteille plastique/pot/autre...avec ballon pied gauche.

Faire une roulade avant avec ballon serrer au niveau des chevilles (si pelouse...).

Lancer le ballon en hauteur, faire un tour sur soi-même et effectuer une prise de balle aérienne.

Sauter sur place en faisant de sauts de kangourou.

Sauter sur place jambes écartées.

Faire la planche en équilibre sur une jambe.

Avancer à 4 pattes.

Faire des ronds avec les bras.

Enchaîner accroupi/allongé.

Enchaîner accroupi/debout.

Se mettre en équilibre sur un pied.

Accroupi, marcher en canard.

Conduite de balle pied droit.

Faire le tour d'un cerceau/bouteille plastique/pot/autre...sans ballon.

Faire 3 jongles de la tête.

Ballon à la main, faire un 8 entre les jambes.

Lancer la balle en hauteur derrière et effectuer une prise de balle.

Talon/fesse sur place.

Sauter sur place à pieds joints.

Sauter à cloche pied droit.

Se déplacer à reculons.

Faire des montées de genoux sur place.

Enchaîner pied droit/main gauche et pied gauche/main droite.

S'asseoir et tourner sur ses fesses.

Sauter en faisant un demi-tour sur soi-même.

Faire 5 jongles pied gauche.

Faire le tour d'un cerceau/bouteille plastique/pot/autre...avec ballon pied droit.

Faire une roulade avant sans ballon (si pelouse...).

Lancer le ballon en hauteur et effectuer une prise de balle aérienne.

