

1 + 1 = 2 1 × 1 = 1		<b>Le kangourou :</b> Petits bonds pieds joints, sur place ou avant et arrière.	3 + 3 = 6 3 × 3 = 9		<b>Talons-Fesses :</b> Courir en touchant les fesses avec les talons.	5 + 9 = 14 5 × 9 = 45		Sauter en écartant les bras et les jambes.
1 + 2 = 3 1 × 2 = 2		<b>La marelle :</b> Sauter pieds joints puis pieds écartés.	3 + 4 = 7 3 × 4 = 12		<b>L'araignée :</b> A 4 pattes, avancer et reculer.	5 + 10 = 15 5 × 10 = 50		<b>L'araignée :</b> A 4 pattes, avancer et reculer.
1 + 3 = 4 1 × 3 = 3		<b>Squats :</b> Départ debout puis fléchir. Plusieurs répétitions.	3 + 5 = 8 3 × 5 = 15		<b>La grenouille :</b> Trottiner puis s'accroupir et sauter.	6 + 6 = 12 6 × 6 = 36		<b>Pompes</b> contre le mur.
1 + 4 = 5 1 × 4 = 4		Sauter en écartant les bras et les jambes.	3 + 6 = 9 3 × 6 = 18		<b>Fentes :</b> Départ debout, faire un pas vers l'avant et alterner.	6 + 7 = 13 6 × 7 = 42		<b>Squats :</b> Départ debout puis fléchir. Plusieurs répétitions.
1 + 5 = 6 1 × 5 = 5		<b>La chenille :</b> Avancer en poussant et en tractant avec les pieds.	3 + 7 = 10 3 × 7 = 21		<b>Step :</b> Monter et descendre une marche d'un seul pied.	6 + 8 = 14 6 × 8 = 48		<b>La croix :</b> Sauter devant, derrière, à droite, à gauche.
1 + 6 = 7 1 × 6 = 6		<b>La marche :</b> Marcher 30 s rapidement.	3 + 8 = 11 3 × 8 = 24		Passer entre les jambes d'une ou plusieurs personnes.	6 + 9 = 15 6 × 9 = 54		<b>Le crabe :</b> Marcher dans toutes les directions.
1 + 7 = 8 1 × 7 = 7		<b>Ramper :</b> Passer sous une ou plusieurs chaises.	3 + 9 = 12 3 × 9 = 27		<b>La chaise :</b> Dos contre le mur, tenir 30 s.	6 + 10 = 16 6 × 10 = 60		<b>La grenouille :</b> Trottiner puis s'accroupir et sauter.
1 + 8 = 9 1 × 8 = 8		Courir en montant les genoux (sur place ou non)	3 + 10 3 × 10		<b>Pas chassés :</b> Se déplacer sur le côté en pas chassés.	7 + 7 = 14 7 × 7 = 49		Courir en montant les genoux (sur place ou non).
1 + 9 = 10 1 × 9 = 9		<b>Le crabe :</b> Marcher dans toutes les directions.	4 + 4 = 8 4 × 4 = 16		<b>Talons-Fesses :</b> Courir en touchant les fesses avec les talons.	7 + 8 = 15 7 × 8 = 56		Courir sur place.
1 + 10 = 11 1 × 10 = 10		Sauter en montant les bras le plus haut possible	4 + 5 = 9 4 × 5 = 20		<b>La marelle :</b> Sauter pieds joints puis pieds écartés.	7 + 9 = 16 7 × 9 = 63		Passer entre les jambes d'une ou plusieurs personnes.
2 + 2 = 4 2 × 2 = 4		<b>Pas chassés :</b> Se déplacer sur le côté en pas chassés.	4 + 6 = 10 4 × 6 = 24		<b>Le cheval :</b> Courir comme un cheval au galop.	7 + 10 = 17 7 × 10 = 70		Montées de bassin. Plusieurs répétitions.
2 + 3 = 5 2 × 3 = 6		<b>Le cheval :</b> Courir comme un cheval au galop.	4 + 7 = 11 4 × 7 = 28		<b>Ramper :</b> Passer sous une ou plusieurs chaises.	8 + 8 = 16 8 × 8 = 64		<b>Jumping Jacks :</b> Sauter sur place.
2 + 4 = 6 2 × 4 = 8		Montées de bassin. Plusieurs répétitions.	4 + 8 = 12 4 × 8 = 32		Sauter en montant les bras le plus haut possible.	8 + 9 = 17 8 × 9 = 72		<b>La chaise :</b> Dos contre le mur, tenir 30 s.
2 + 5 = 7 2 × 5 = 10		<b>Pompes</b> contre le mur.	4 + 9 = 13 4 × 9 = 36		<b>Gainage :</b> Tenir 30s en serrant le ventre.	8 + 10 = 18 8 × 10 = 80		<b>La marche :</b> Marcher 30 s rapidement.
2 + 6 = 8 2 × 6 = 12		<b>Jumping Jacks :</b> Sauter sur place.	4 + 10 = 14 4 × 10 = 40		<b>Le kangourou :</b> Petits bonds pieds joints, sur place ou avant et arrière.	9 + 9 = 18 9 × 9 = 81		Monter et descendre une marche d'un seul pied.
2 + 7 = 9 2 × 7 = 14		Courir sur place.	5 + 5 = 10 5 × 5 = 25		<b>Fentes :</b> Départ debout, faire un pas vers l'avant et alterner.	9 + 10 = 19 9 × 10 = 90		<b>La chenille :</b> Avancer en poussant et en tractant avec les pieds.
2 + 8 = 10 2 × 8 = 16		<b>Le canard :</b> Marcher en restant accroupi.	5 + 6 = 11 5 × 6 = 30		<b>Le lapin :</b> Poser les mains au sol, approcher les pieds et sauter.	10 + 10 = 20 10 × 10 = 100		<b>Talons-Fesses :</b> Courir en touchant les fesses avec les talons.
2 + 9 = 11 2 × 9 = 18		<b>La croix :</b> Sauter devant, derrière, à droite, à gauche	5 + 7 = 12 5 × 7 = 35		<b>Gainage :</b> Tenir 30s en serrant le ventre.	<b>TABLES EN MOUVEMENT :</b> A chaque résultat d'une table d'addition ou de multiplication correspond un mouvement, réalisable du C2 au C3, en intérieur ou en extérieur. Il n'est pas nécessaire d'imprimer pour jouer. Les tables sont commutatives. Toutes ne sont pas indiquées car 4 × 9 = 9 × 4 ou 2 + 6 = 6 + 2. Chaque mouvement peut être effectué 30 secondes.		
2 + 10 = 12 2 × 10 = 20		<b>Le lapin :</b> Poser les mains au sol, approcher les pieds et sauter.	5 + 8 = 13 5 × 8 = 40		<b>Le canard :</b> Marcher en restant accroupi.			

# TABLES EN MOUVEMENT

## REGLES DU JEU :

### Règle 1 : Tables à l'envers

**But :** Trouver le calcul correspondant à un résultat.

**Déroulement :** Un parent ou un enfant choisit un résultat. Il demande quel calcul correspond à ce résultat. Quand le calcul est donné, le joueur effectue le mouvement associé pendant 30 secondes.

**Exemple :** « Qu'est-ce qui fait 12 dans les tables de multiplication ? ». Si le joueur répond  $2 \times 6$  ou  $6 \times 2$ , il effectue des Jumping Jacks pendant 30 secondes. S'il répond  $3 \times 4$  ou  $4 \times 3$ , il marche comme une araignée durant 30 secondes.

### Règle 2 : 7 minutes chrono

**But :** Trouver un maximum de bonnes réponses en 7 min, en effectuant les mouvements correspondants à chaque calcul.

**Déroulement :** Un parent ou un enfant interroge le joueur sur une table d'addition, de multiplication ou les deux. Celui-ci a 3 secondes pour répondre, le maître du jeu valide ou non puis le joueur effectue le mouvement durant trente secondes.

Ensuite celui-ci doit répondre à un deuxième calcul en 3 secondes et effectuer le mouvement associé après validation par le maître du jeu, ...etc... .

L'objectif est de trouver le maximum de réponses et d'effectuer les mouvements en 7 minutes.

Essaie d'améliorer ton score à chaque séance !