

# Jeux de balle au mur

## Prépare ton matériel

- Une balle par personne.
- Un mur contre lequel lancer la balle.

## Nombre de joueurs

Autant qu'il y a de place sur le mur.



## Durée

Définie par les joueurs.



## Déroutement

Lance la balle contre le mur en chantant :

" **A la balle !** " (rattrape puis relance la balle)

" **Caporal !** " (rattrape puis relance la balle)

" **Au ballon !** " (rattrape puis relance la balle)

" **Napoléon !** " (rattrape puis relance la balle)

## et on fait les gestes suivants

- **Frappe des 2 mains devant toi** avant de rattraper la balle.
- **Frappe des 2 mains dans ton dos** avant de rattraper la balle.
- Refais la même chose avec tes mains mais **sur un seul pied**, puis la même chose **sur l'autre pied**.
- **Petite tapette** (en frappant dans les mains à chaque phrase).
- **Grande tapette** (en frappant dans les mains devant et derrière soi à chaque phrase).
- **Petit rouleau** (mouliner devant soi avec les poignets à chaque phrase).
- **Grand rouleau** (dessiner un grand cercle avec ses bras).
- **Croisés** (croiser les mains sur les épaules à chaque phrase).
- **Sur les hanches** (poser les mains sur les hanches à chaque phrase).
- **Gueule de loup** (faire une gueule avec ses mains pour réceptionner la balle à chaque phrase).

LE + SANTE

PENSE À BOIRE. DE L'EAU  
IL N'Y A RIEN DE MIEUX !