


L'activité physique c'est bon pour le moral et ça booste les défenses immunitaires ! (A.R.S.)

Quelques conseils à l'attention des parents :

- Pensez à faire bouger les enfants si possible 1 heure par jour ;
- Alternez les temps de travail longs et mobilisant l'attention et la concentration avec des temps d'activités permettant à l'enfant de bouger : l'activité physique, si elle est réalisée 10 à 15 minutes avant les activités intellectuelles, stimule les capacités ;
- Limitez les temps assis à 2h consécutives maximum, une fois dans la journée ;
- Veillez à la sécurité : avant de commencer toute activité, vérifiez que l'espace libre est suffisant, le sol sans obstacle, éloigné des vitres, des miroirs et des meubles... ;
- Variez les activités : seul ou à plusieurs, changez de thème,...
- Organisez un rituel (mise en place, début...) que votre enfant va progressivement répéter quand il en éprouve le besoin ;
- Placez une nouveauté chaque jour si possible pour restructurer la relation au temps et à l'espace qui est perturbée (que chaque jour ne ressemble pas à un autre jour).

Activités à mettre en place facilement, à l'intérieur, ne nécessitant pas d'espace ni de matériel important.

AGES	DOC (pdf)	Thème	Source
Jeux adaptables de 3 à 11 ans	Déménageurs garçons de café	Adresse et motricité	USEP
	Défis « jouer avec des objets de tous les jours »	Adresse et motricité	DSDEN 82
	Défis danse (jeux de carte dansé)	Danse	USEP 82
	Défis parcours mémo-orientation	Orientation	
	Jeux de marelle A (<i>la craie peut être remplacée par des bouts de ficelle ou rubans</i>)	Coordination	USEP jeux d’antan
	Jeux d’équilibre	Équilibre	
2/5 ans	La tortue	Jeu d’opposition	CPD Toulouse
	« Je me déplace comme » 1	Motricité globale	
	« Je me déplace comme » 2		
	Défi jonglage	Jonglage	AGEEM DSDEN 82
	Défi cacher le doudou	Orientation	
	Communiquer par le mime	Activités d’expression	Revue EPS
	Sauter comme des héros	Sauter	
	Apprenti jongleur	Jonglage	
	Règles du jeu de l’oie		EPS 64 et 38
6/8 ans	Jeu de l’oie de la forme	Motricité générale	
9/11 ans	Jeu de l’oie cardio	Cardio	
	Jeu de l’oie du gainage	Gainage	
	Séance de 7 minutes	Cardio-gainage/tonicité	M. Galek www.epsregal.fr
6/11 ans	Jeux de marelle B, C (<i>la craie peut être remplacée par des bouts de ficelle ou rubans</i>)	Adresse et motricité	USEP
	Défi « récré athlé » USEP	Athlétisme	Sandrine Jobard DSDEN Gers

Cliquez sur le sommaire ci-dessus pour atteindre les activités répertoriées.
Pour revenir au sommaire cliquez sur l'icône  en haut de chaque page.

Mission EPS DSDEN Nord



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

@usepnationale

Association régie par la loi du 1^{er} 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



Défi « jouer avec des objets de tous les jours »



A 2, transporte un ballon sur une feuille de journal. Tout seul transporte 1 ballon entre 2 rouleaux vides de « sopalin ». Tu peux marcher avec un ballon coincé entre tes jambes. A 2 tu peux marcher avec un ballon coincé entre vous (hanches, ventre, dos....)



Transporte une barquette entre 2 bâtons.
Dans ton jardin, tu peux mettre de l'eau dans la barquette. Il ne faut pas renverser l'eau.



Fais rouler un ballon avec un rouleau de papier.



Fabrique des cibles dans des cartons et lance des objets (balles, chaussettes, doudous....)



Scotche des gobelets au bout de la table et essaie de faire rouler des balles pour qu'elles rentrent dans les gobelets.



Marche avec des boîtes à chaussures vides.



Lance des anneaux autour des bouteilles.



Tends des ficelles entre les pieds des tables, des chaises et rampe dessous. Tu ne dois pas toucher la ficelle. Si tu as des grelots tu peux les attacher aux ficelles ; quand tu rampes ils ne doivent pas sonner.



Dessine le contour de tes pieds et de tes mains en plusieurs exemplaires. Découpe tes dessins. Pose au sol ces contours et tu feras un parcours ou tu devras poser tes pieds, tes mains sur les formes.

Avec des bandes de papier tu peux aussi suivre un chemin au sol.



Marche ou saute comme : une grenouille, un lapin, un serpent, un chant, un singe....







Vide ou remplis une caisse pleine d'objets (balles, chaussettes, doudous ...) avec tes pieds.



DEFI –EPS : jeu de cartes DANSE

Tu as besoin d'un jeu de cartes de 32 ou 52 cartes, tu joues à 2 (tu enlèves les cartes avec les figures, pour les PS -MS ne mettre que celles jusqu'à 5). Pour commencer, chaque joueur fait un paquet de ses cartes sans les ordonner et sans les regarder. Le premier joueur met sur la table la première carte de son paquet, le second fait la même chose. Le joueur ayant mis la carte forte ramasse les deux cartes. Le perdant doit faire une action correspondant au dessin ci-dessous, le nombre indique le nombre de fois à la réaliser.

 cœur = tourner /  trèfle = faire une statue en posant 3 parties de ton corps au sol
 pique = faire un saut /  carreaux = tomber au sol (sans se faire mal)

Par exemple, si la carte la plus forte est le 4 de pique, le perdant doit faire 4 sauts.

On dit « bataille » quand 2 cartes sont de même valeur. Dans ce cas, on rejoue chacun une autre carte. La carte la plus forte emporte alors toute la levée. Le gagnant d'une partie de bataille est celui qui aura dans ses mains toutes les cartes du jeu.

Pour les plus grands on peut rajouter la vitesse, si la carte est rouge, tu vas faire le mouvement rapidement, si elle est noire, ce sera lentement !

Pour finir, vous pouvez enchaîner les mouvements dansés sur un fond musical.

A toi de jouer et de danser !



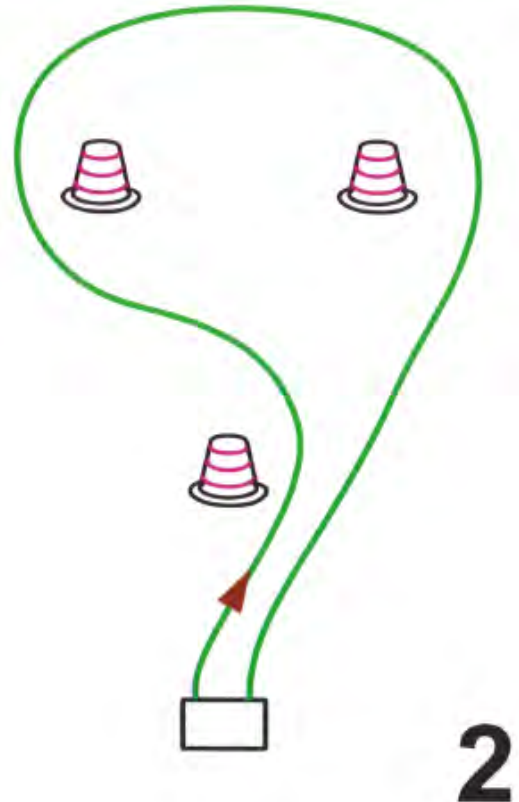
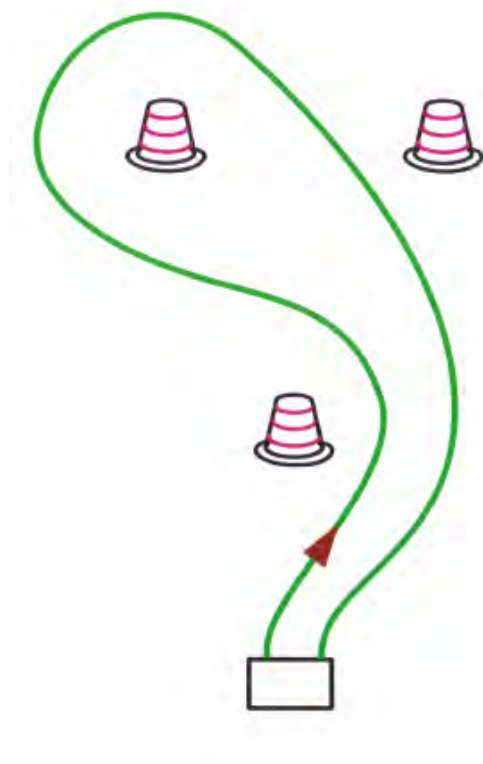


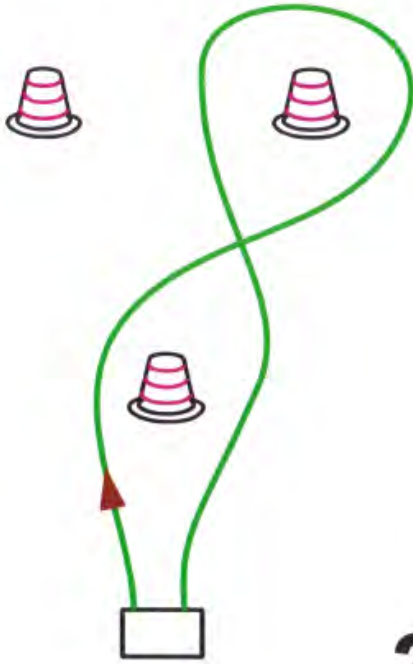
Tu as 12 parcours -mémo à ta disposition (*attention tu en as pour plusieurs jours et tu peux refaire les mêmes plusieurs fois*), tu dois respecter les consignes suivantes pour chacun d'eux (*ils sont numérotés*) :

- Place 3 objets à ta disposition comme sur l'image: *bouteille d'eau, rouleau de sopalin...* pour remplacer les plots
- Regarde le parcours (ex 1), et réalise en gardant le tracé sous les yeux
- Mémorise le parcours et réalise le sans regarder la feuille.

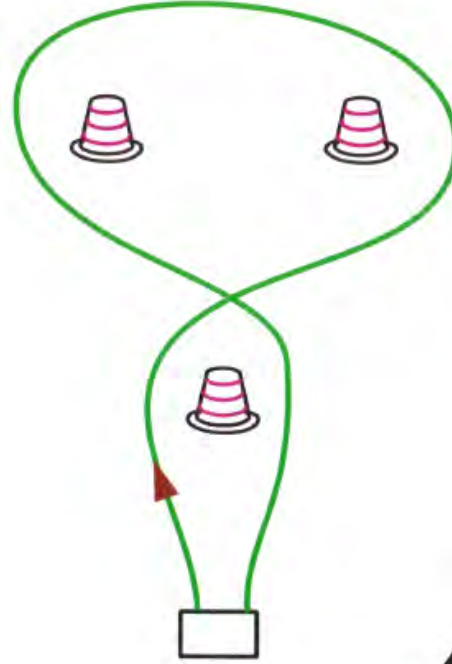
Pour aller plus loin :

- Trace un parcours sur le modèle vierge et réalise le (*tu peux le tracer sur une ardoise, ce qui permettra d'utiliser moins de papier !*).
- Demander à une autre personne de réaliser un parcours et le tracer sur le modèle vierge ou sur une ardoise.

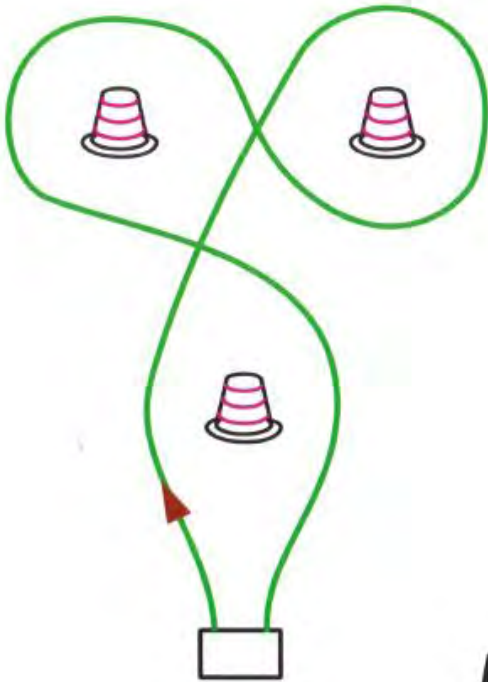




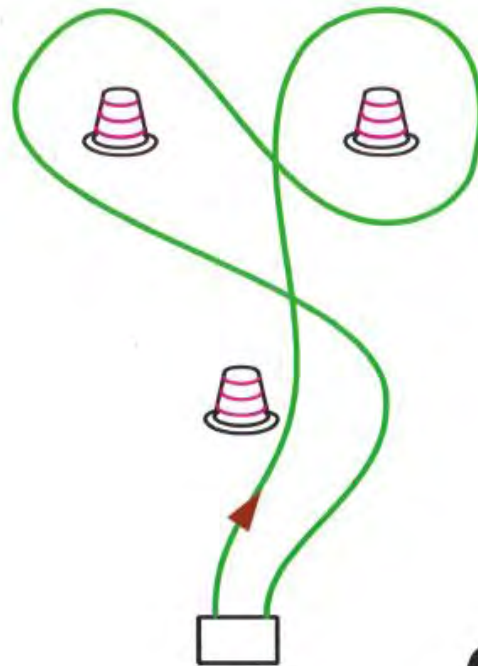
3



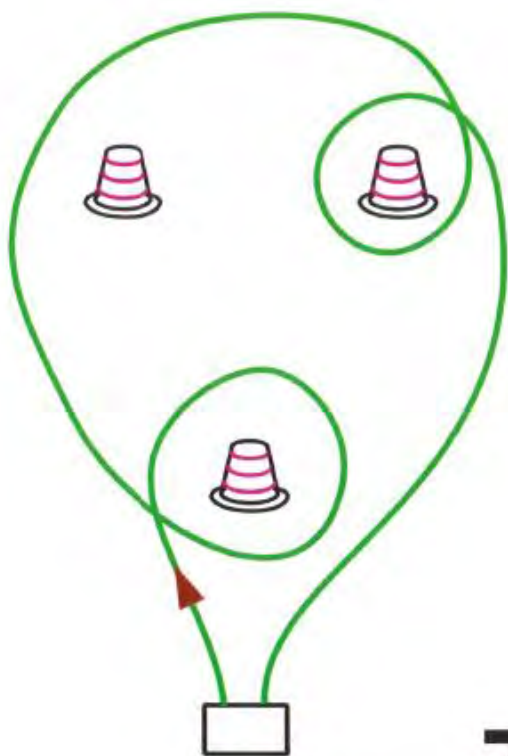
4



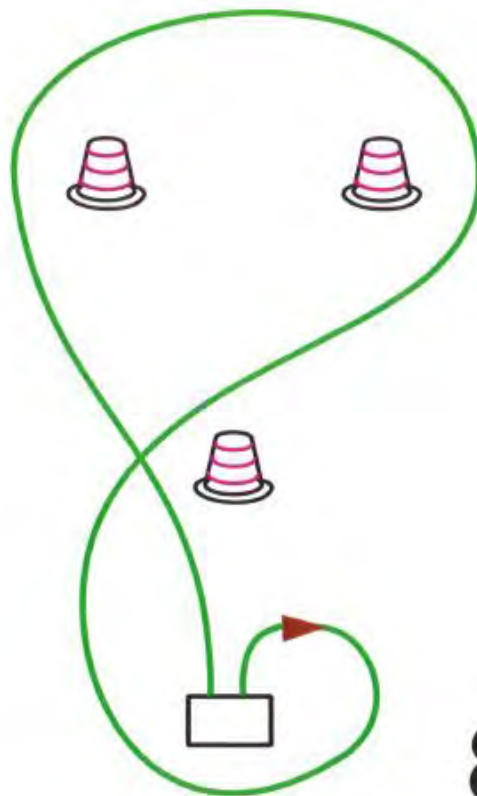
5



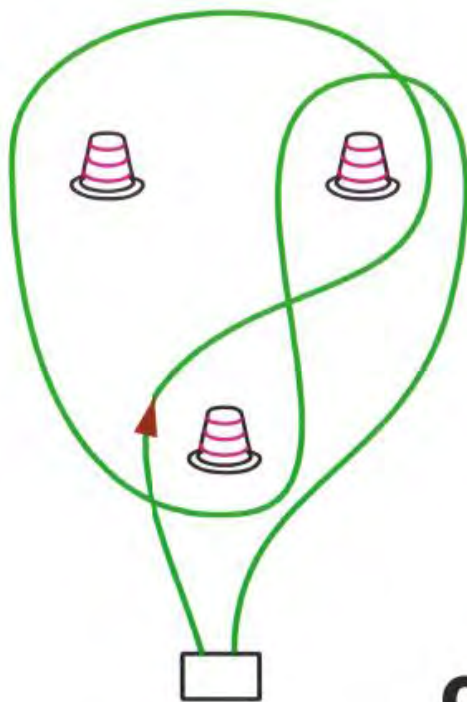
6



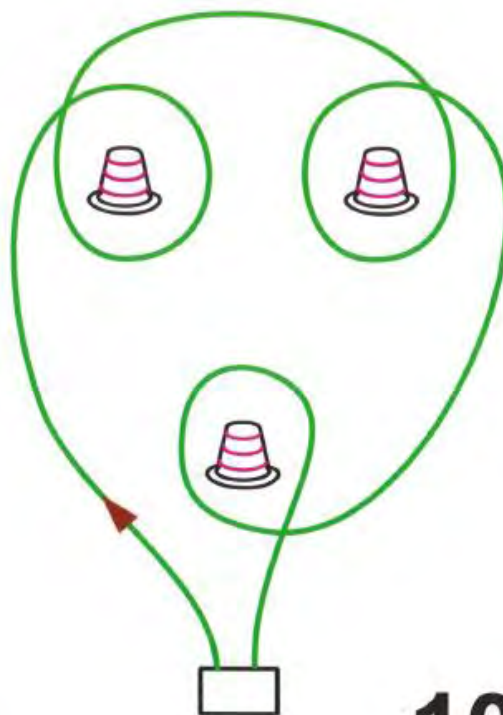
7



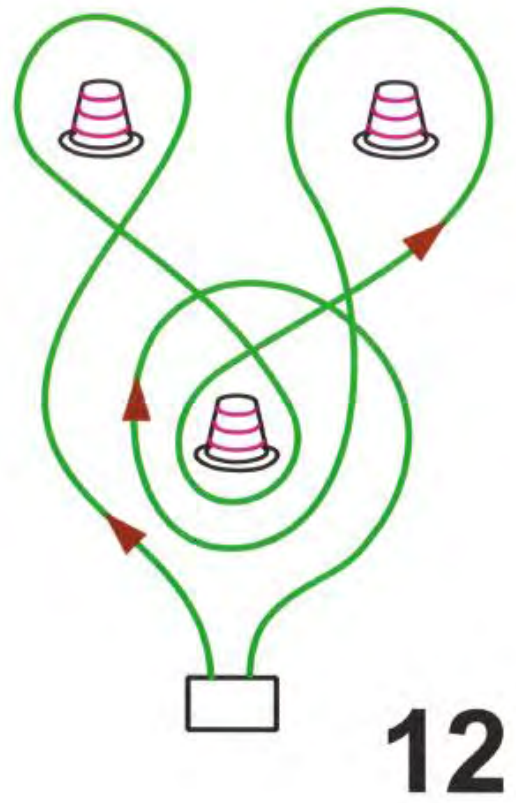
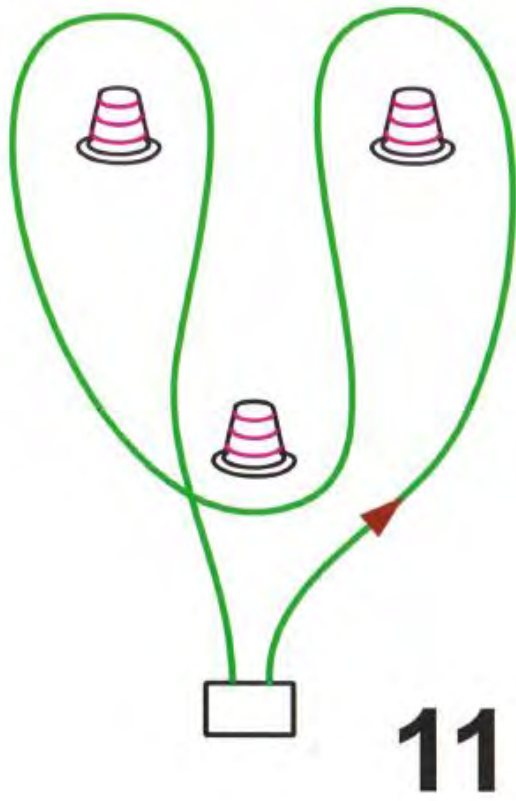
8



9



10



A toi maintenant d'inventer, ton parcours mémo !



Départ



DOMAINE 1

"Je me mesure au temps et à l'espace"

Jeux de marelle (A)



A pieds joints



A cloche-pied



Pieds écartés

Nombre de joueurs :

5 à 6 enfants maximum par marelle

But :

Réussir le parcours

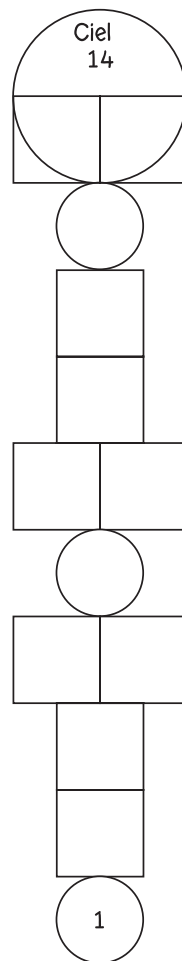
Cycle 1 : sans palet

Cycles 2 et 3 : avec un palet

Déroulement :

Chaque enfant essaie à son tour
d'alterner différents types de sauts
en progressant sur le jeu.

Si un joueur se trompe, c'est le suivant qui joue.





DOMAINE 2

"Je me montre et/ou je m'exprime"

Jeux d'équilibre

Seul :

A partir d'images ou de photographies, reproduire une posture.

Tenir une posture le plus longtemps possible

Reproduire une posture : les pieds sur le sol, sur une caissette, sur un banc, etc...

A deux :

Le miroir :

L'un prend une posture que l'autre reproduit

Le marionnettiste :

A partir d'une photographie (ou non),
l'un manipule l'autre pour lui faire prendre
une posture qu'il mémorise et tente de
reproduire seul.

Sur un banc, sur une poutre (à différentes hauteurs) :

S'équilibrer les yeux fermés,
les yeux ouverts ; sur un pied, en tenant
des objets, en écartant les bras, à reculons,
en tournant, en enjambant des objets,...
S'équilibrer à 2.





La tortue

Maternelle ,
Collaborer, coopérer, s'opposer ,

Lieu :

Organisation spatiale :

Actions :

Durée :

Matériel :





Maternelle

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets « **je me déplace comme** »

Lieu : A la maison

Ce que l'on cherche à atteindre :

Actions :

Durée :

Retour au calme 5mn

Matériel : Rien de special



envie...



Maternelle

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets « **j'explore pendant 30 mn** »

Lieu : A la maison, dans la

Ce que l'on cherche à atteindre :

Actions :

Durée :

dessiner : 15 mn

en variant les itinéraires ou en introduisant

Matériel :



DÉFI

Éducation Physique et Sportive



MISSION À LIRE À VOTRE ENFANT



ageem

« Aujourd'hui, je suis un jongleur ! »

Que faire avec une balle ?

- Tu as besoin d'une balle de jonglage, légère et qui ne rebondit pas.
*Attention à ne pas l'envoyer sur les meubles ou contre les vitres
si tu es à l'intérieur !*

Avec ta balle, essaie de réussir les défis suivants :

- **assis par terre** jambes écartées, pieds qui se touchent
faire rouler la balle entre les deux genoux
- **à deux, assis jambes écartés** (les pieds touchent les pieds du partenaire :
faire rouler la balle dans l'espace entre les jambes,
s'envoyer la balle en la faisant rouler
- **assis ou debout** : essayer de faire tenir la balle en équilibre sur une partie
du corps (tête, dos de la main, épaule, coude, genou, ventre...)
- **debout**, lancer la balle en l'air à deux mains et la rattraper
 - lancer la balle à une main et la rattraper de l'autre
 - lancer la balle et faire un geste avant de la rattraper
(toucher son nez, taper dans les mains...)
- **par deux**, lancer et rattraper la balle
le plus grand nombre de fois possible
sans la faire tomber.

Le coin des parents :

Une activité physique est nécessaire à cet âge, les enfants ont besoin de bouger, de se dépenser et mettre en jeu leurs capacités motrices.

BOUGER pour le bien-être et la santé de l'enfant.

Si vous n'avez pas de balle de jonglage à la maison, il est possible d'en fabriquer à moindre coût en remplissant un ballon de baudruche de sable ou de semoule, puis en recouvrant ce ballon avec un deuxième ballon de baudruche dont on a découpé l'embouchure.... Ou encore avec une boule de papier d'aluminium, ou un collant roulé en boule et emballé dans une chaussette.

Voici une
activité à
réaliser de la
PS à la GS
avec l'aide
d'un adulte
pour les plus
petits.
Dans cette
activité les
enfants vont
pouvoir réaliser
une activité physique
et sportive avec
une balle



Idée pour les enseignants qui proposeront ce défi

Possibilité d'envoyer des photos pour réaliser une galerie des enfants en action !



DÉFI S'orienter

MISSION A LIRE A VOTRE ENFANT



ageem

Le coin des parents :

CACHE-CACHE : Pour les petits, les activités de cache-cache sont aussi l'occasion de prendre confiance et de développer leur capacité de symbolisation : l'objet « disparu » peut désormais rester présent dans la pensée et cela permet de supporter l'absence et donc la séparation, sereinement. Il exerce sa mémoire et sa concentration, apprend à ne pas obtenir tout, tout de suite.

PARLER avec l'enfant pour lui permettre d'apprendre à mieux s'exprimer et enrichir son vocabulaire. S'il ne sait pas comment vous expliquer la direction à prendre, faites-lui des propositions : « *Comment je me déplace dans le couloir, tout droit, je tourne... ? Par où dois-je passer dans la cuisine ? ...* ». Il devra répondre en reprenant une des deux propositions.

Faites-lui préciser les directions et les lieux en utilisant les mots précis : sur / sous, devant / derrière, dans, à côté / près de, à gauche / à droite, au-dessus / au-dessous, à l'intérieur / à l'extérieur... (exemple : « *J'ai trouvé mon doudou, il est sous le placard de la chambre* »).

REPRÉSENTER L'ESPACE : Pour les plus grands, faites-lui choisir un parcours qu'il a aimé réaliser ou faire réaliser et demandez-lui de le dessiner. Faites lui dire le nom des espaces, les directions prises, les actions réalisées.

Et quand on a joué avec son doudou, on peut jouer aussi au vrai jeu de cache-cache.

« Aujourd'hui je joue à cache-cache doudou... »

Mais où est passé doudou ? Il faut le retrouver !

→ Tu as besoin d'un doudou ou un autre objet à cacher !
Tu peux jouer avec un adulte ou ton frère, ta sœur... !

→ **1/ Ton compagnon de jeu part cacher le doudou** dans une pièce de la maison ou de l'appartement (sous un meuble, derrière un coussin...) ou dans le jardin si tu en as un. Il revient ensuite vers toi pour te guider vers la cachette. **Attention**, il n'a pas le droit de te montrer le chemin, il doit uniquement te l'expliquer avec des mots : par exemple
« *Tu avances tout droit puis tu tournes... tu passes dessous...* »
en suivant un circuit dans l'appartement.
Tu as retrouvé ton doudou ? C'est gagné !

→ 2/ A toi de jouer maintenant !

C'est à toi de cacher le doudou ou l'objet. Ensuite tu dis à l'adulte ou ton frère ou ta sœur, ce qu'il doit faire pour le retrouver sans lui montrer !

Vous pouvez faire le chemin à plusieurs.

Tu peux aussi t'amuser à chronométrer avec un adulte !

Voici une activité à réaliser de la PS à la GS. Dans cette activité, les enfants vont apprendre à mieux se repérer dans l'espace, en variant les façons de se déplacer et enrichir leur vocabulaire en verbalisant.



Idee pour les enseignants qui proposeront ce défi

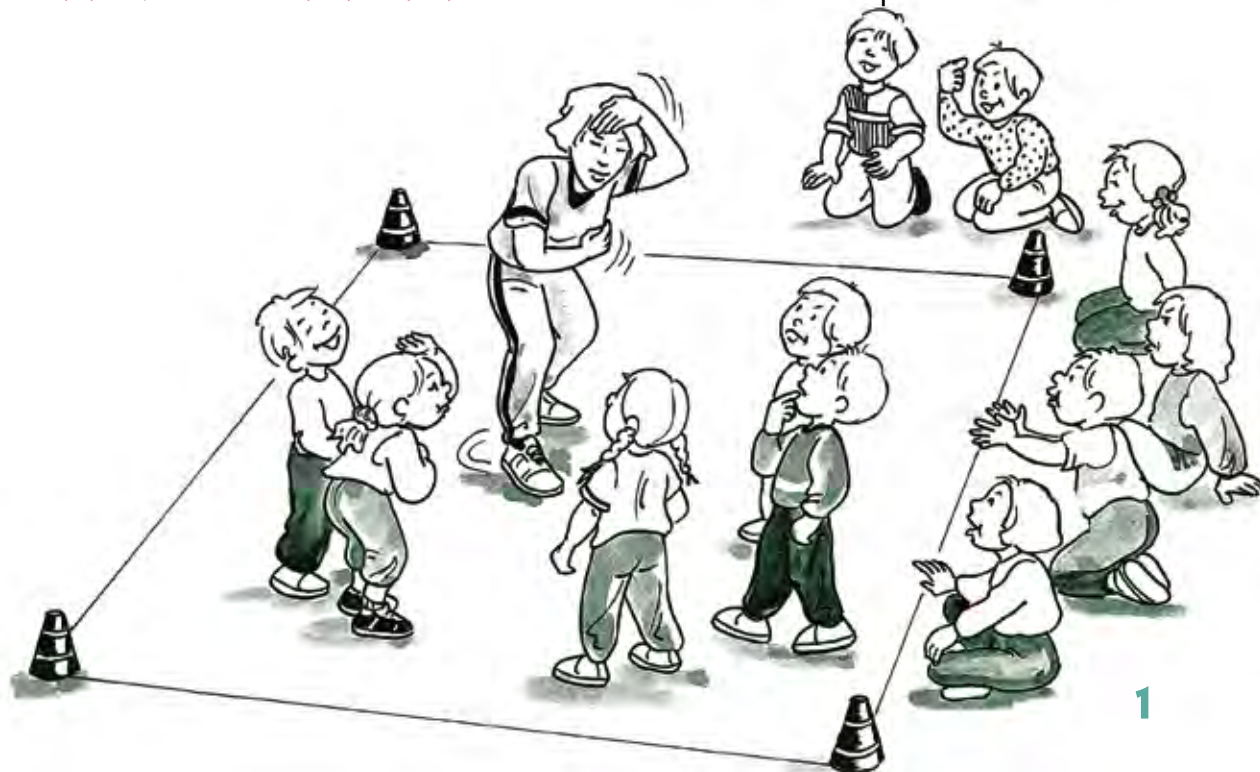
Proposer aux familles d'envoyer des photos pour réaliser une galerie des enfants en action !
Proposer aux familles de prendre le doudou en photo dans sa cachette, avec une phrase proposée par l'enfant « *mon doudou est caché sur la chaise* », « *mon doudou est caché sous le coussin du canapé* » ce qui permettra de créer un répertoire des positions pour la classe que les enfants pourront commenter par la suite.
Proposer aux plus grands de dessiner le chemin emprunté pour retrouver le doudou (les pièces de la maison, le doudou, le départ et codage du parcours).





COMMUNIQUER PAR LE MIME

Utiliser son corps pour communiquer et comprendre l'autre est fondamental dans les activités d'expression.



La démarche

Dans cette activité, les enfants sont amenés à communiquer ce qu'ils comprennent et ressentent. Ils apprennent des gestuelles pour traduire leurs sentiments, leurs sensations. Ils puisent dans leur imaginaire pour créer leur propre répertoire expressif, tout en respectant la consigne et la dynamique collective. Mimer, c'est :

- exprimer, symboliser pour communiquer un message à l'aide de son corps, avec ou sans accessoires, seul ou à plusieurs ;
- accepter d'être vu et compris.

La logique de l'activité

Obtenir l'effet escompté : émouvoir, faire rire, faire deviner, faire semblant, reproduire, etc.

Variation des modes de relation

- Pour l'acteur : styliser, créer, oser par la gestuelle, accepter d'être vu, se montrer, plaire, convaincre.
- Pour le spectateur : observer,

apprécier, comprendre, commenter.

Investir l'espace et le temps : lieu vaste pour s'exercer, place des spectateurs et temps de production définis.

Proposer d'éventuels accessoires suffisamment neutres pour solliciter l'imaginaire (carton, ficelles, rubans...).

Complexifier sa production : être de plus en plus expressif (pertinence des gestes et attitudes), stylisé et personnalisé, ample, élaboré et fluide.

Les compétences à révéler

- Exprimer corporellement des images, des personnages, des états, des sentiments, des émotions.
- Faire passer un message, faire semblant.
- Oser se produire devant les autres et accepter d'être vu.

La séance

Faire semblant

But : les mains, le corps de la maîtresse parlent, les enfants devinent et imitent.

Organisation : la classe travaille ensemble ou par demi-groupe (acteur/spectateur) ; les acteurs s'installent dans un espace d'écoute, les spectateurs sont assis autour (dessin 1).

Déroulement : la maîtresse traduit des attitudes (pleurer, parler, réfléchir, être en colère, être content, être surpris) ou fait semblant d'agir (piocher, ramasser, courir, lancer, grimper, frapper, lutter). Les enfants devinent, imitent et expliquent leur action chacun à leur tour.

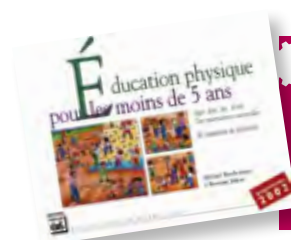
Consigne : « regarde la maîtresse, devine ce qu'elle fait et imite-la. Après, tu expliqueras ce que tu as fait ».

Principe d'action à valoriser : traduire en actes une idée, une action (gestuelle ample, forme du corps précise, regard dissocié).

Variables : explorer différents thèmes (sentiments, actions, métiers, etc.)

Rôle du maître

- proposer les actions et les sentiments faciles à identifier ;
- faire verbaliser les actions par les élèves ;



Ces situations sont extraites de :
Éducation physique pour les moins de 5 ans
 coll. **Activité sportive éducation**,
 Éditions EP&S

- demander à reproduire;
- aider les spectateurs à repérer les gestuelles.

Critères d'évaluation

- Je n'arrive pas à reproduire le mime.
- Je fais le mime sans le reconnaître.
- Je reconnais et sais refaire le mime.

Le chef d'orchestre

But : mimer comme la maîtresse ou le camarade et reconnaître l'instrument utilisé.

Organisation : la classe travaille ensemble ou en demi-groupe (acteur/spectateur). Les acteurs s'installent dans un espace d'écoute, les spectateurs sont assis autour.

Déroulement : la maîtresse puis les enfants présentent l'utilisation d'un instrument de musique (piano, violon, flûte, tambour, guitare, contrebasse, etc.). Chacun à son tour va essayer de reconnaître l'instrument (*dessin 2*).

Consignes : « regarde le chef

d'orchestre, fais comme lui et dis de quel instrument il joue ».

Principes d'action à valoriser : reproduire avec une gestuelle ample et significative des formes du corps appropriées, un regard dissocié.

Variable : imiter d'autres activités ou univers (les sports, le cirque, les animaux).

Rôle du maître

- proposer des imitations;
- faire verbaliser;
- aider à repérer la gestuelle significative.

Critères d'évaluation

- Je n'arrive pas à reproduire le mime.
- Je fais le mime sans le reconnaître.
- Je reconnais et sais refaire le mime.

Prolongements

Le miroir

But : faire comme son camarade, décrire les actions et les manipulations, les reproduire symétriquement.

Organisation : par 2, dans un espace d'écoute scénique, les enfants « font comme... ». En grand groupe, ils montreront quelques productions réussies.

Déroulement : 2 élèves face à face essaient d'effectuer simultanément le même mime : essayer un tableau, ramasser un objet, le regarder, traduire la colère, la joie, la peur... Ils peuvent ou non disposer d'un engin (*dessin 3*).

Consignes : « essaye de reproduire ce que fait ton camarade. Peux-tu décrire ce qu'il a fait ? À toi de lui proposer une autre gestuelle... ».

Principes d'actions à valoriser

- bien repérer et suivre les gestuelles (vitesse, orientation);
- reproduire les gestes, précisément après mémorisation.

Variables : varier les formes à imiter, ralentir la vitesse, différer la reproduction pour mémorisation.

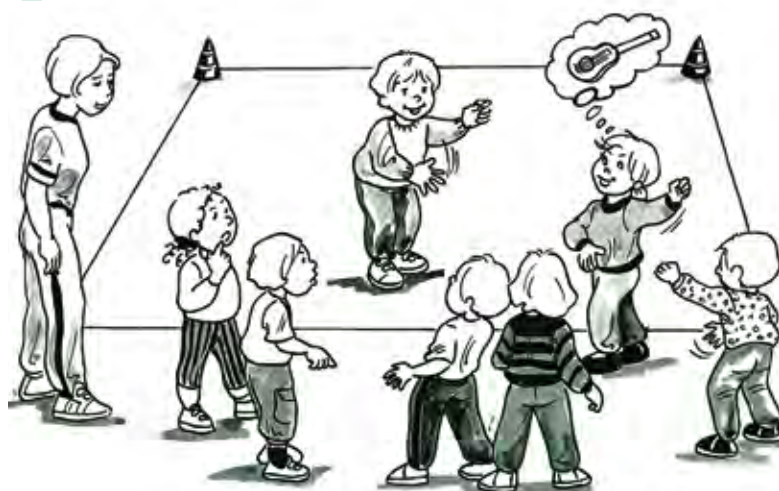
Rôle du maître

- inciter à faire et à refaire;
- commenter, faire reformuler;
- signaler des réalisations originales et intéressantes.

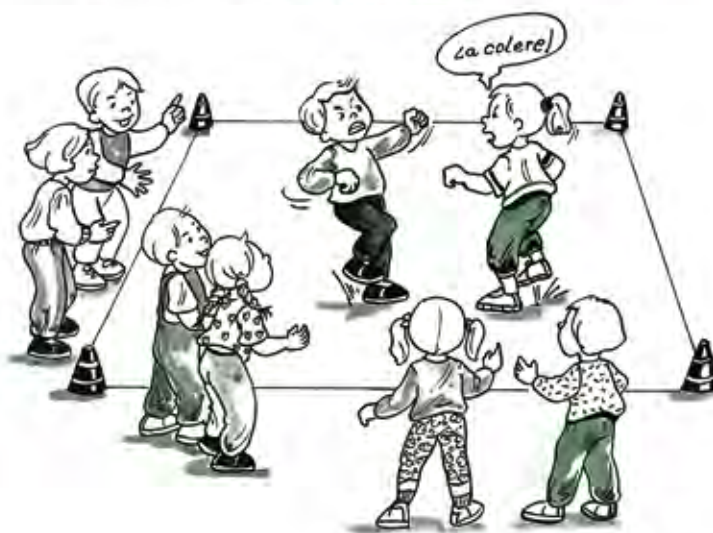
Critères d'évaluation

- Je sais imiter et décrire.
- J'ai du mal à imiter et décrire.
- Je ne sais pas imiter et décrire. ■

2



3





Réaliser une action que l'on peut mesurer

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement

Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

S'engager dans l'action

Faire un projet d'action

Identifier et apprécier les effets de l'activité

Se conduire dans le groupe en fonction des règles

Sauter... comme nos héros

Par A. Delcher Jean et P.-V. Legrand

Si le travail interdisciplinaire autour de la littérature de jeunesse apporte une motivation importante pour que les élèves entrent dans l'activité en s'identifiant aux personnages, il demeure nécessaire d'élaborer des modules d'apprentissage moteur rigoureux.

Après un travail d'analyse des albums disponibles dans les classes de moyenne section, une liste des verbes d'action réalisés par les principaux personnages a été élaborée¹.

La situation de référence

Le parcours aménagé reprend plusieurs ateliers abordant différentes variables du verbe sauter :

- sauter haut : trois traits tracés sur un mur à différentes hauteurs (comme les branches à attraper) ;
- sauter loin : cinq zones de couleurs différentes sont matérialisées au sol ;
- sauter-franchir : un tapis, puis un cerceau et deux lattes figurent trois formes de rivière qu'il faut traverser sans mettre

les pieds dedans ;

- enchaîner des sauts : quatre cerceaux disposés en ligne pour effectuer des bonds pieds joints ;

- sauter en contrebas : à partir d'un banc, d'un espalier, sur un tapis, dans du sable, etc. ;

- sauter en contre-haut : une caissette, un caisson et un banc pour sauter et se réceptionner dessus.

Les situations d'apprentissage

Enchaîner des impulsions

Ce qu'il faut savoir

Opérations à conduire

- se déséquilibrer vers l'avant ;
- se recevoir et réagir ;
- pousser (amplitude et puissance) sur

la jambe arrière en course ;

- enchaîner les actions.

Critère de réussite : sauter sans s'arrêter.

Sur la tête du renard

Album de référence : « Le petit bonhomme de pain d'épice », Éd. Père Castor.

Objectif : enchaîner des impulsions (saut en avant).

Organisation : 2 alignements de 5 cerceaux avec des espaces différents mais réguliers.

Consigne : comme « le petit bonhomme de pain d'épice sur la tête du renard », bondir d'un cerceau à l'autre en alternant les appuis.

Le ballon rouge

Album de référence : « Le ballon », O. Lecaye, Éd. l'École des Loisirs.

Objectif : enchaîner des impulsions (sauts



Illustrations : V. Sustrac

1. Cf. article page 31.



pieds joints).

Organisation : 5 briques espacées de 50 cm et 7 cartons ou caissons de hauteurs différentes.

Consignes : sauter à pieds joints par-dessus les briques puis les cartons pour rebondir comme « le ballon rouge ».

Un, deux, trois sauts

Album de référence : « Devine combien je t'aime », S. Mc Bratney - A. Jeram, Éd. Pastel.

Objectif : enchaîner des impulsions (sauts à cloche-pieds).

Organisation : au moins 6 lignes tracées au sol à 50 cm d'intervalle.

Consigne : sauter à cloche-pieds pour bondir comme « le petit lièvre brun ».

Sauter loin

Ce qu'il faut savoir

Opérations à conduire

- comparer ses réussites en fonction des aménagements ou des postures choisies ;
- mettre en relation les performances et les règles d'action (longueur et vitesse de course d'élan, efficacité du pied d'appel, équilibre de la réception, etc.) en expérimentant (essayer 1 ou 2 pieds pour l'appel, un élan court ou long, lent ou rapide, etc.).

Critères de réussite : sauter et se réceptionner de façon équilibrée.

La banquise

Album de référence : « Quand je serai grand », D. Bedford - J. Chapman, Éd. Mijade.

Objectif : s'élever pour sauter loin.

Organisation : des zones d'appel matérialisées (tracés, plinths, caissons, lattes...) pour permettre de varier le dernier appui.

Consignes : comme « petit ours blanc », prendre son élan depuis le plot et sauter le plus loin possible en prenant appui sur l'obstacle. Réaliser plusieurs essais sur chaque dispositif. Pour le partenaire, repérer la zone atteinte.

Du haut du rocher

Album de référence : « Le ballon ».

Organisation : des bancs, des plinths, des tapis.

Consignes : comme « le ballon », monter sur le rocher constitué par le banc et sauter sur le tapis sans tomber dans la rivière ; renouveler les essais en variant les postures (arrivée pieds joints ou jambes légèrement écartées, bras croisés sur la poitrine ou sur les côtés, en tenant un ballon).

Avec une perche

Album de référence : « Théo grands-pieds », J. Blake - A. Scheffler, Éd. Autrement Jeunesse.

Objectif : sauter loin avec une perche.

Organisation : un plinth d'environ 40 cm, une perche (tenue par l'enseignant) et un tapis de réception sur lequel sont tracées plusieurs zones de couleur.

Consigne : comme « Jennifer la belette », prendre la perche pour sauter le plus loin possible ; pour le partenaire, observer et annoncer la zone atteinte.

Sauter haut

Ce qu'il faut savoir

Opérations à conduire

- trouver la longueur et la vitesse de course les mieux adaptées ;
- identifier le pied d'appel le plus efficace ;
- enchaîner les actions.

Critère de réussite : réussir 3 fois la même performance.

Le plus haut possible dans l'arbre

Album de référence : « Devine combien je t'aime ».

Objectif : réaliser une impulsion vers le haut.

Organisation : des objets sont suspendus à différentes hauteurs (foulards, grelots, clochettes, tambourins, ballons de baudruche, etc.).

Consigne : comme « grand lièvre brun », sauter pour toucher ou attraper l'objet le plus haut possible.

Les trois marches

Album de référence : « Théo grands-pieds ».

Objectif : réaliser une impulsion verticale avec un pied d'appel.



Organisation : 3 ateliers avec des tapis hauts de 40, 50, 60 cm.

Consignes : comme « Jennifer la belette », sauter sur le tapis le plus haut possible, après un élan et un appel avec 1 ou 2 pieds.

Aussi haut que petit lièvre brun

Album de référence : « Devine combien je t'aime ».

Objectif : réaliser une impulsion verticale avec un pied d'appel.

Matériel : un élastique tendu entre 2 poteaux et un tapis ou fosse de sable.

Consignes : comme « petit lièvre brun », courir et franchir l'élastique en sautant avec un pied d'appel.

Évaluer les progrès des élèves

Après 4 à 5 séances thématiques au cours desquelles les élèves ont répété leurs actions, le parcours initial est à nouveau proposé. Il permet :

- aux élèves de comparer leurs réussites et d'identifier leurs progrès ;
- à l'enseignant d'apprécier les acquisitions motrices (précision des actions et coordinations) pour définir les objectifs d'apprentissage à aborder dans un nouveau module d'activités. ●

Annie Delcher Jean,

CPC-EPS, Aurillac 2 (15).

Pierre-Yves Legrand,

CPC-EPS, Aurillac 1 (15).





Apprenti jongleur

CYCLE 1

JEUX DE JONGLERIE

Compétences transversales :

... affirmer son autonomie dans l'espace par rapport aux objets ...

... identifier des informations perçues par les sens ...

Compétence disciplinaire :

... réaliser des combinaisons d'actions élémentaires ...

Pour les enfants d'école maternelle, la difficulté à percevoir les vitesses et les trajectoires, ainsi que l'imprécision des coordinations motrices sont des obstacles aux activités de manipulation.

Les progrès résultent de la diversité des situations proposées et du grand volume d'exercice. Le seul temps d'EPS est parfois insuffisant : on peut tout à fait mettre des caisses de balles à disposition des élèves dans un espace délimité de la cour de récréation.

Les jeux proposés ici prennent tout leur sens au sein d'une unité d'apprentissage construite mais souple pour s'adapter aux grandes différences interindividuelles.

Les actions maîtrisées pourront trouver leur place dans un projet finalisé dont le but sera la réalisation d'un numéro pour le présenter aux autres classes.

LA GOUTTE D'EAU

Objectif : réagir à une information visuelle.

Matériel : un plinth, une balle de tennis pour deux.

Dispositif : un enfant, debout sur le plinth, tient la balle à hauteur de ses yeux, l'autre est à genoux au sol.

Consigne : rattraper la balle lâchée par le camarade avant qu'elle ne touche le sol.

Comportements observés et remédiations :

- la balle n'est pas saisie : utiliser des balles de diamètres différents ;
- la balle est saisie très haute (mains au-dessus des épaules) : compter 1, 2, 3 avant d'attraper la balle.

Complexifications : varier la position initiale du réceptionneur (mains derrière le dos, assis dos au lanceur...) ; jouer avec deux balles lâchées successivement ou simultanément.

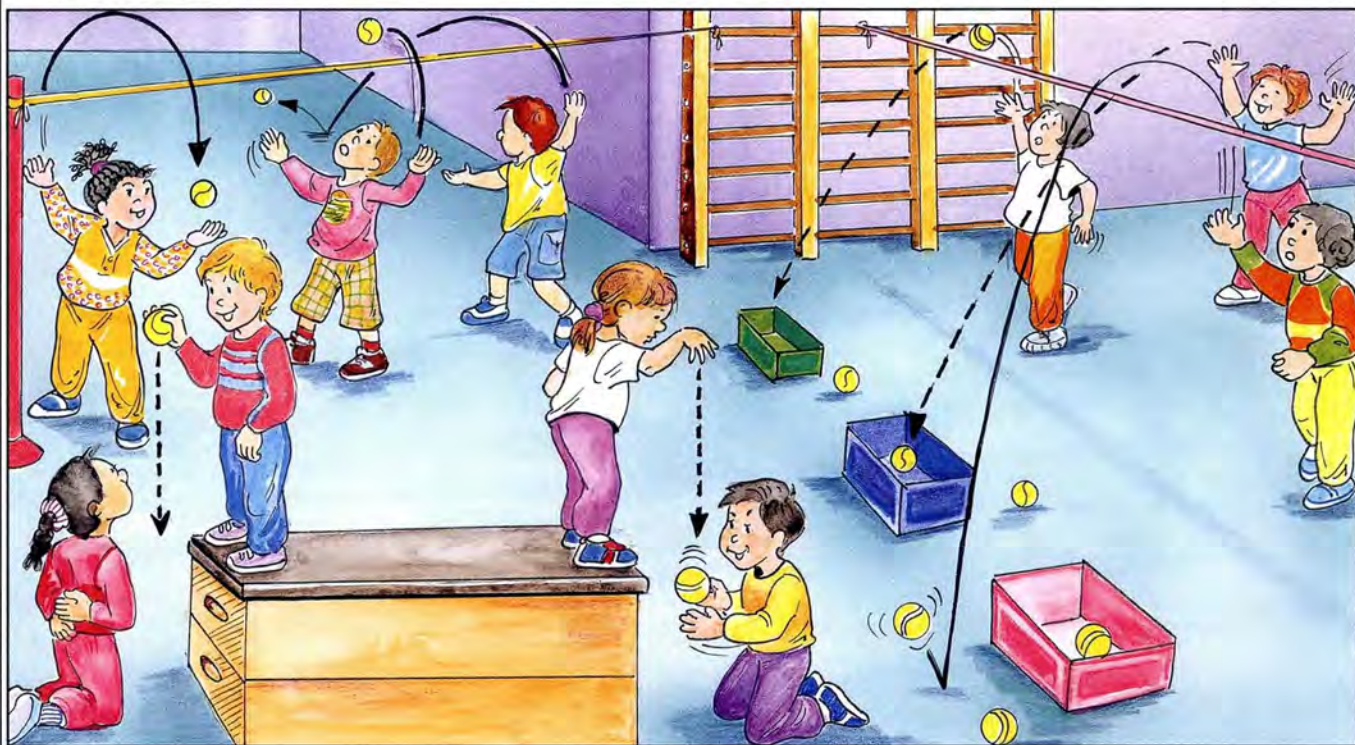
ROBIN DES BOIS

Objectif : contrôler des trajectoires.

Matériel : une balle de tennis et une caisse par enfant ; un grand élastique.

Dispositif : l'élastique est tendu horizontalement à 1,2 m du sol. De part et d'autre se trouvent le joueur et une caisse posée à terre.

Consignes : lancer la balle au-dessus de l'élastique pour qu'elle tombe dans la caisse. Alternier les lancers mains droite et gauche.



DESSINS : CARMEN MÜLLER



Comportements observés et remédiations :

- la balle ne franchit pas l'élastique : éloigner la place du lanceur ; faire observer et analyser différentes formes gestuelles de lancer et les trajectoires résultantes pour choisir la plus adaptée ;
- la balle ne retombe pas dans la caisse : proposer trois caisses à des distances différentes ; varier le type de balles (plus légères ou plus lourdes).

Complexification : remplacer la caisse par trois cerceaux alignés : lancer la balle au-dessus de l'élastique pour qu'elle rebondisse successivement dans chaque cerceau.

BALLE ACROBATE

Objectif : coordonner ses gestes.

Matériel : un grand élastique, une balle par enfant.

Dispositif : le fil est tendu horizontalement, juste au-dessus de la tête des enfants qui jouent individuellement.

Consigne : lancer d'une main la balle par-dessus l'élastique et la rattraper dans l'autre.

Comportements observés et remédiations :

- la trajectoire de la balle est trop verticale : le lancer est trop violent ;
- la trajectoire est bien en cloche mais la balle est rarement rattrapée : changer de main pour lancer ; utiliser des balles de diamètres différents.

Complexifications : augmenter la hauteur du fil ; placer chaque enfant dans un cerceau : lancer puis rattraper la balle sans en sortir.

BALLE REBONDISSANTE

Objectif : lire des trajectoires.

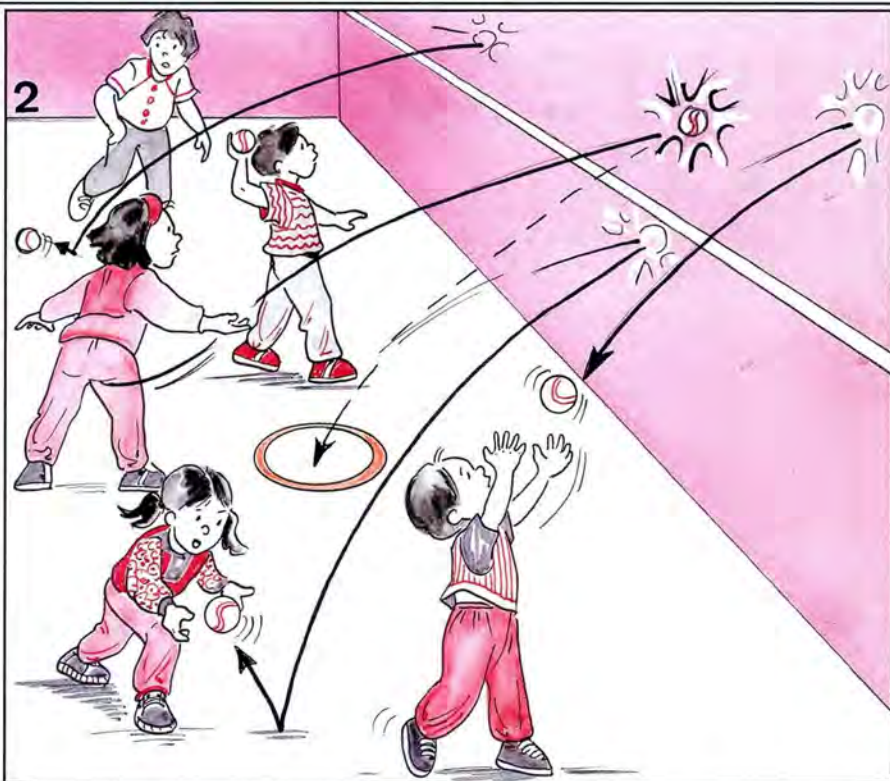
Matériel : une balle de tennis par enfant.

Dispositif : les joueurs sont placés face à un mur (à 2 m environ) sur lequel une ligne horizontale est tracée à 1 mètre du sol.

Consigne : lancer la balle pour qu'elle touche le mur au-dessus de la ligne, puis la rattraper.

Comportements observés et remédiations :

- la balle n'atteint pas le mur : rapprocher le lanceur, modifier la nature des balles ;



- elle touche le mur sous la ligne horizontale : varier les positions du lanceur, de face ou de profil, et l'alignement des pieds, parallèles ou perpendiculaires au mur ;
- elle frappe le mur mais ne revient pas vers le lanceur : observer les gestes plus efficaces pour les reproduire.

Complexifications : entre le lanceur et le mur, poser un cerceau dans lequel la balle doit rebondir ; imposer un ou plusieurs rebonds au sol avant de la rattraper, les compter pour battre son record.

COUREUR ADROIT

Objectif : synchroniser son déplacement avec la trajectoire de la balle.

Matériel : une balle de tennis par enfant.

Dispositif : l'espace comporte trois zones (lancer, déplacement et réception).

Consigne : lancer la balle pour la rattraper dans la zone de réception.

Comportements observés et remédiations :

- la balle n'atteint pas la zone de réception : réduire les distances ;
- elle est projetée trop violemment ou dépasse toujours la zone de réception : observer les trajectoires efficaces (en cloche) et identifier les formes gestuelles adaptées (lancer par en-dessous) ;
- l'enfant n'arrive jamais en même temps que la balle dans la zone de réception : réduire les distances, utiliser des ballons plus gros dont la trajectoire est plus lisible.

Vincent Lorius,
CPD-EPS (Saône-et-Loire).



N.D.L.R. D'autres fiches et articles traitent de cette activité : voir EPS 1 n° 36, 58, 79, 88, 89, 97.



JEU DE L'OIE RÈGLES

MATÉRIEL

1 SEUL DÉ ET DES PIONS

Tu peux fabriquer
un dé en papier :



BUT DU JEU

TOUS LES JOUEURS COMMENCENT SUR LA CASE DÉPART ET
DOIVENT ATTEINDRE LA CASE ARRIVÉE POUR GAGNER.

LORSQU'UN JOUEUR TOMBE SUR UNE CASE IL DOIT RÉALISER L'EXERCICE

REMARQUE : Tu peux aussi jouer tout seul

RÈGLES

2 possibilités pour gagner :



**Le joueur est
désigné vainqueur
lorsqu'il franchit
la case "Arrivée"**



**Le joueur est désigné
vainqueur lorsque son
score au dé lui permet
de tomber "pile" sur la
case "Arrivée", sinon
il revient en arrière**

CPD EPS Isère

Trame et inspiration : EPS64



Pour imprimer cette page correctement, ouvrir le menu « Partager » en haut à droite de la page et choisir « Imprimer ».

← TÉLÉCHARGER OUVRIRE DANS UNE NOUVELLE FENÊTRE AFFICHER LA PUBLICATION



Séverine Haudebourg
Trame et inspiration : EPS64
<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/>



Pour imprimer cette page correctement, ouvrir le menu
« Partager » en haut à droite de la page et choisir
« Imprimer ».



TÉLÉCHARGER



OUVRIR DANS UNE
NOUVELLE FENÊTRE



AFFICHER LA

PUBLICATION



JEU DE L'OIE CARDIO





Pour imprimer cette page correctement, ouvrir le menu « Partager » en haut à droite de la page et choisir « Imprimer ».



TÉLÉCHARGER



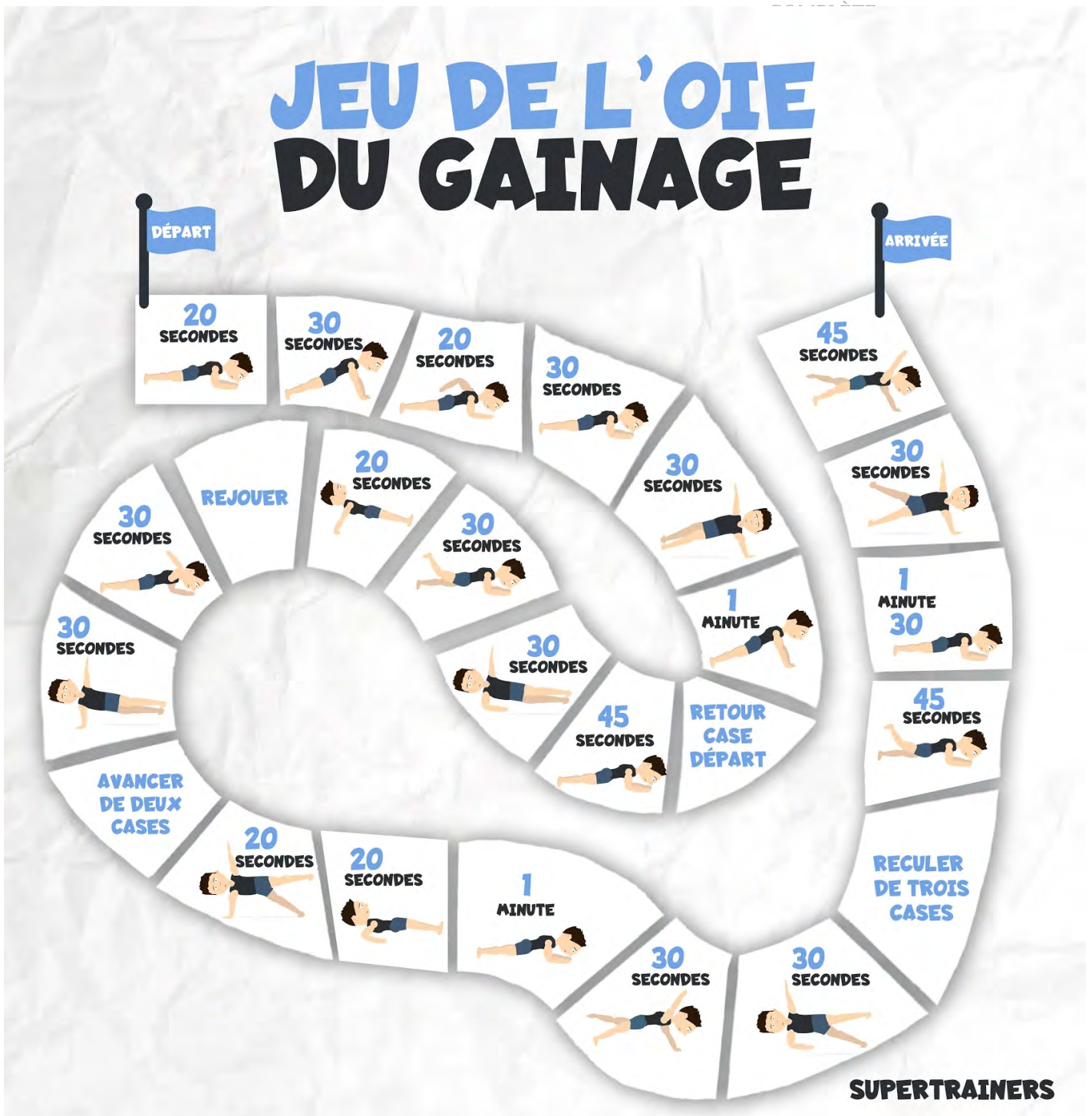
OUVRIR DANS UNE
NOUVELLE FENÊTRE



AFFICHER LA
PUBLICATION



JEU DE L'OIE DU GAINAGE





La séance de 7 minutes à domicile

Si tu ne peux pas faire de sport régulièrement, ni marcher 30 minutes par jour dehors, voici une solution pour toi, pour retirer **un maximum de bénéfices pour ta santé, ton humeur et tes performances intellectuelles**, en faisant seulement **7 minutes de sport par jour chez toi, à ton domicile.**

En 2013, 2 chercheurs en physiologie de la performance humaine, Brett Klika et Chris Jordan, ont publié un article très remarqué dans *l'American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal*. Ils ont partagé dans cet article la méthode qu'ils avaient développée pour leurs clients – des hommes et des femmes d'affaires qui ont peu de temps à consacrer au sport mais qui veulent tout de même en avoir les bénéfices –, basée sur **l'entraînement fractionné de haute intensité**.

Plusieurs études montrent que ces entraînements de faible durée mais de forte intensité :

- peuvent être **un moyen rapide et efficace de perdre du poids et de la masse grasse**.
- **diminuent efficacement la graisse sous-cutanée**, celle qui se situe juste en dessous de la peau.
- permettent **d'améliorer la santé cardio-vasculaire**.
- permettent de **diminuer la résistance à l'insuline**, ce qui décroît les risques de développer un diabète.

Et ce, avec des séances aussi courtes que 4 minutes et sans matériel. Ce qui est bien plus motivant pour la plupart des gens : **en quelques minutes par jour, tu peux avoir l'essentiel des bénéfices d'une pratique de sport « classique » beaucoup plus longue.**

Quelle est donc cette fameuse séance de 7 minutes ?

Elle est très simple et consiste à faire **12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale dont tu es capable (faire le maximum de répétitions en 30 secondes), et en prenant 10 secondes de repos (et pas une de plus !) entre chaque exercice.**



Les 12 exercices sont : #



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

1. Les Jumpings Jacks

Tu sautes en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis tu sautes à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

2. La chaise

Tu t'assois contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.

3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.



Si les pompes « classiques » sont trop difficiles pour toi, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder **un bon alignement genoux-bassin-épaules**.



4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).

6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Tu es dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tu tiens en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, tu remontes à la force de tes triceps jusqu'à ce que tes bras soient tendus. Puis tu redescends et ainsi de suite pendant 30 secondes.

8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.



10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol**. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

11. Pompes avec rotations

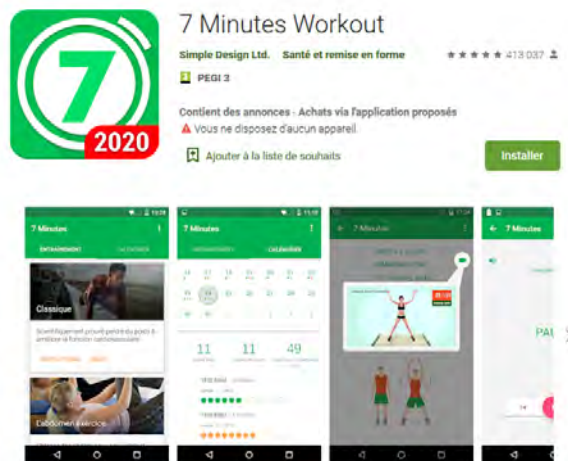
A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe.

12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

2 ressources pour t'aider à faire cette séance de 7 minutes :

1) En tapant « **7 minutes workout** » dans le gestionnaire d'applications de ton smartphone, tu trouveras de nombreuses **applications gratuites** pour t'accompagner dans cette séance à domicile. Tu n'as qu'à te laisser guider au rythme de ton smartphone qui t'annonce l'exercice que tu dois faire et le timing des **30 secondes d'effort** et des **10 secondes de récupération**.



2) Tu peux aussi utiliser **cette vidéo** pour te guider lorsque tu fais cette séance de 7 minutes :

https://www.youtube.com/watch?v=uylLatY_as8

BONNE SÉANCE à toi ;)



DOMAINE 1

"Je me mesure au temps et à l'espace"

Jeux de marelle (B)

Nombre de joueurs :

5 à 6 enfants maximum par marelle

But :

Réussir le parcours du 1 à la Lune

Cycle 1 : sans palet

Cycles 2 et 3 : avec un palet

Déroulement :

Chaque enfant doit lancer successivement son palet dans toutes les cases du parcours.

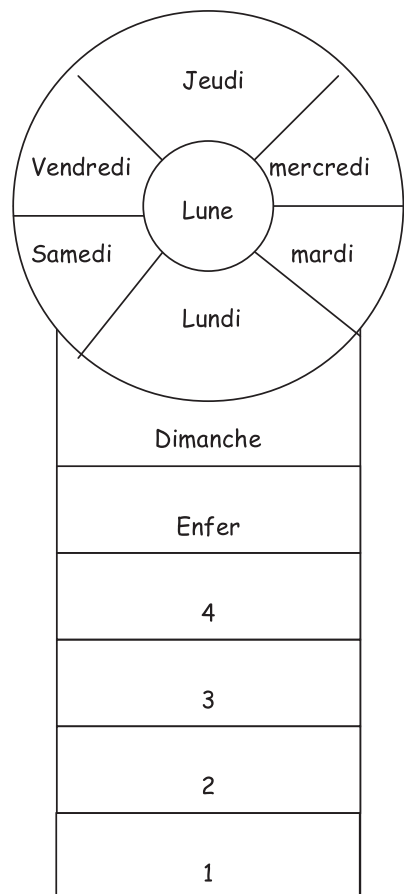
A chaque fois il pousse le palet à cloche-pied dans la case précédemment franchie (dans l'ordre inverse de celui des jours).

Si le joueur pose le pied sur la ligne de la case "Lune" ou s'il la touche avec son palet, il lui faut recommencer tout son parcours.

Variantes :

On peut rajouter des difficultés supplémentaires, telles que :

- ➔ Franchir la case "Enfer" sans poser le pied
- ➔ Se reposer le Dimanche
- ➔ Parcourir les jours de la semaine, dans l'ordre
- ➔ Arriver à pieds joints dans la case "Lune"





DOMAINE 1

"Je me mesure au temps et à l'espace"

Jeux de marelle (C)

Le carré de la lune

Nombre de joueurs :

5 à 6 enfants maximum par marelle

But :

réussir le parcours

Cycles 2 et 3: avec un palet

Matériel :

9 palets par enfant

3	7	4
5	9	2
8	1	6
	lune	

Déroulement :

Chaque enfant saute à pieds joints dans les cases, dans l'ordre des numéros.

S'il réussit le parcours, il pose un jeton dans une case de son choix.

Cette case est interdite aux autres joueurs.

Le jeu s'arrête quand toutes les cases sont prises.

Le gagnant est celui qui a posé le plus de jetons dans les cases.





Défi « récré athlé »

Etape 1 : A l'aide de la fiche USEP

« Défi récré athlé : le saut en croix », découvrir le défi de Christophe Lemaitre et réaliser le saut en croix. Voir aussi la vidéo « défi récré à la maison ».

Il faut un sol plat, un espace d'environ 4m², une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30cm et numérotés de 0 à 4) et un chronomètre.



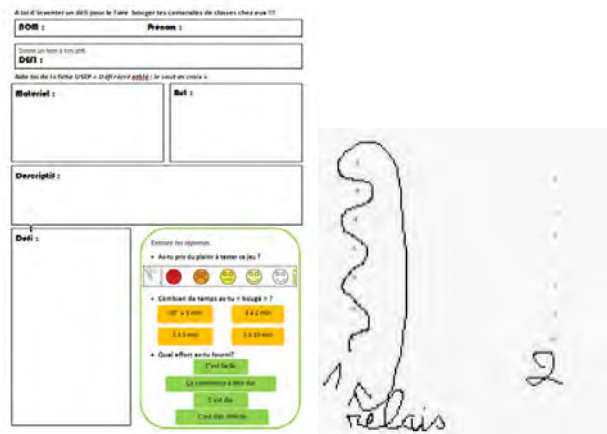
https://usep.org/wp-content/uploads/2019/02/athle2019_defi_lemaitre.pdf

Vidéo Défi récré à la maison

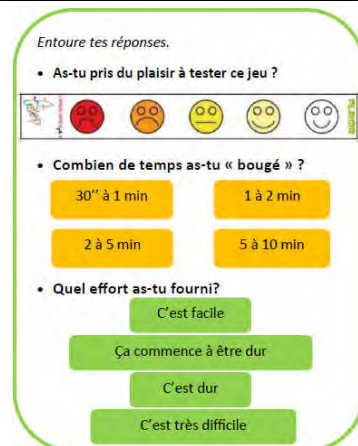
<http://www.viewpure.com/Vu1tf6x-Gg?start=0&end=0>

Etape 2 : Imaginer et proposer aux camarades de la classe un nouveau défi. Remplir la fiche et l'envoyer à la maitresse (maître) qui l'enverra à tous les élèves de la classe.

Si impossible : tester les autres défis proposés sur le site de l'USEP.



Etape 3 : Recevoir et tester les défis proposés par tous les élèves de la classe et pour chaque jeu proposé, renseigner la partie verte de la fiche.





https://usep.org/wp-content/uploads/2019/02/athle2019_defi_lemaitre.pdf -



À l'USEP, l'athlé ça se vie !

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Dans de nombreuses associations USEP de France, métropole et DOM et COM, des enfants, comme toi, vont relever le défi « récré-athlé » lancé par **Christophe LEMAITRE**, parrain de cette opération nationale.

Tu sais qu'à ton âge, pour être en forme, il faut « **bouger** », avoir une pratique d'activité physique, chaque jour. Avec ta maîtresse ou ton maître et les enfants de ta classe, tu peux rechercher des informations pour comprendre les bienfaits d'une pratique d'activités physiques et sportives au quotidien.



Trois podiums lui ont permis de devenir **l'athlète masculin le plus médaillé de l'histoire des championnats d'Europe**. Christophe fait une saison 2011 exceptionnelle, en battant ses records personnels sur 100 et 200m.

À ce jour, **Christophe détient toujours le record de France sur 200m** avec un temps de 19'80" (CM, Daegu 2011). Il réalise cette même année son temps de référence sur 100m lors des Championnat de France Elite, avec un chrono de 9'92". S'emparant du record de France de la discipline sur 100m lors de cette compétition, il lui sera repris par Jimmy VICAUT en 2015 (9'86").

La consécration pour Christophe LEMAITRE a lieu lors des **Jeux olympiques de RIO** en 2016, devenant **médaillé de bronze olympique sur le 200m**, derrière le Jamaïcain Usain BOLT 1er et le Canadien André DE GRASSE 2nd.

Défi « récré athlé » : le saut en croix - [Regarde la vidéo](#)



Matériel : Une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)

But : Rebondir le plus vite possible

Descriptif : Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'**enchaînement de rebonds**

0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4

(A chaque fois, tu repasses par la case centrale).

Les défis :

1- Tout seul

- Enchaîner deux séries de rebonds.
- Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche)
- Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30"

2- A deux, chacun sur une croix

- Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.

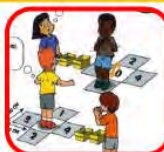
3- A deux, en relais sur la même croix

- Réaliser des records en se relayant. Après deux enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.

4- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix

- Réaliser le plus de relais possible avec deux enchaînements par joueurs.
- Réaliser, le plus rapidement possible, une série de huit enchaînements.

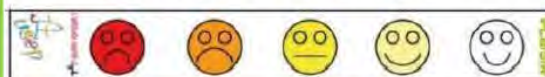
5- A toi d'inventer d'autres défis !



Dans la cour, avec tes ami-e-s, teste le défi de Christophe LEMAITRE puis dis ce que tu ressens

Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?

30" à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile



2017



2018



2019



A toi d'inventer un défi pour le faire bouger tes camarades de classes chez eux !!! -

NOM :

Prénom :

Donne un nom à ton défi.

DÉFI :

Aide toi de la fiche USEP « Défi récré athlé : le saut en croix »

Matériel :

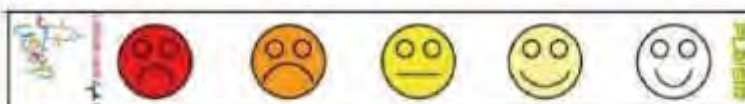
But :

Descriptif :

Défi :

Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile