

Fiches d'activités

En avant pour 30 minutes d'activité physique !

pour mieux apprendre et être en forme



à partir du dossier élaboré
par Corinne PIEROTTI CPD EPS et Déborah SARFATI CPC EPS
Académie de Paris – 2021

PRÉSENTATION DU DISPOSITIF 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Dans le cadre de sa collaboration avec « Paris 2024 », le ministère de l'Éducation nationale s'engage à développer des dispositifs pour que chaque élève puisse bénéficier d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne. Cette mesure s'inscrit en complément de l'enseignement EPS déjà mis en place dans les écoles et complète à tout niveau les enjeux importants de santé publique et de bien-être.

La planification des activités se fait en complément de l'EPS, en priorité les jours où cette dernière n'est pas programmée, car les objectifs poursuivis sont différents.

Le dispositif prend des formes variées et adaptées en fonction du contexte et des contraintes de chaque école.

Les activités sont fractionnées, ou non, sur le temps scolaire et sont possibles sur les temps de récréation.

Ressources institutionnelles

Eduscol : [30 minutes d'activité physique quotidienne](#)

DSDEN Nord : <https://pedagogie-nord.ac-lille.fr/docuweb/eps-30-minutes/>

**« Un élève ne reste pas immobile
et assis sur sa chaise plus de 2 heures »**

À l'école, les cours d'EPS et le sport scolaire jouent déjà un rôle déterminant pour l'activité physique et sportive des enfants. L'EPS constitue ainsi la première source d'activité physique pour 80% des enfants. Il est important de souligner leur rôle déterminant dans la construction des élèves.

C'est pourquoi nous proposons d'instaurer 30 minutes par jour d'activité physique à l'école, de façon souple et intégrée au temps scolaire, en complément de l'EPS. Pratiquer pendant la journée en courant, sautant, dansant, lançant, pendant trente minutes ou en fractionnant, c'est aussi une façon d'évacuer les tensions, d'être plus disponible aux apprentissages, d'être plus concentré et attentif, tout au long de la journée !

Cette initiative promeut le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants, et contribue aussi au bien-être des élèves, au climat scolaire serein.

Les dispositifs possibles

- Courir chaque jour à l'air libre, de 5 à 12' (temps variable en fonction de l'âge), sans équipement ni tenue sportive.
- De nombreuses activités quotidiennes sont présentées sous forme de jeux, dans ou hors la classe :
 - en classe, des temps de détente et des pratiques physiques pour développer attention, mémorisation.....
 - des récréations actives.
 - des pratiques proposées en amont ou en aval d'une unité d'apprentissage en EPS

Les possibilités sont multiples :

- inscrire les 30' par jour à son l'emploi du temps ;
- 15' lors d'une récréation et 15' à un autre moment de la journée (accueil du matin, temps méridien) ;
- 2 fois 15' par jour avant ou après une récréation ;

Mixer plusieurs possibilités.

INDEX

1 - Activités courir, sauter, lancer	
#01	Vite, vite ! (course)
#02	Course d'obstacles (course)
#03	Dans le mille ! (lancer)
#04	Le mur (lancer)
#05	Biathlon (course & lancer)
#06	Marellons-nous !
#07	Corde à sauter (saut)

2 - Activités de déplacements	
#08	Cartes à bouger (renforcement musculaire)
#09	Multi-sauts (multi-déplacements)
#10	Défi - parcours (multi-déplacements)
#11	Le damier d'orientation (orientation)
#12	Morpion sportif (orientation)

3 - Activités de danse, cirque, gymnastique	
#13	Si l'un de nous s'arrête (danse)
#14	Le cercle de danse (danse)
#15	Jeu des statues (gymnastique)
#16	Jongle, jongle ! (cirque)

4 - Activités de jeux collectifs, duels et opposition	
#17	1, 2, 3 Soleil (jeu traditionnel)
#18	Les sorciers (jeu de poursuite)
#19	Poules, renards, vipères (jeu de poursuite)
#20	Accroche - décroche (jeu de poursuite)
#21	Ballon - château (Jeu collectif)

1

**Activités
courir, sauter,
lancer**

#01 VITE VITE !

Nombre de joueurs / joueuses : Répartir la classe en 5 équipes.

Matériel : des coupelles, cerceaux.

But du jeu : Courir plus vite que ses adversaires pour remporter la course.

Organisation :

Les équipes s'opposent en course de vitesse sous forme de relais.

Au signal, le premier de chaque équipe part sur une course aller/retour.

Au retour, il tape dans la main du deuxième qui part à son tour et ainsi de suite.

On réalise 5 courses.

Variantes possibles :

- Espace : varier les distances de course.
- Temps : effectuer le plus de relais dans un temps imparti.
- Joueurs : course individuelle ou en relais.
- Matériel : ajouter des obstacles (mini-haies, lattes, etc.).
- Règles : courir en relais, en course individuelle, etc.

#02 COURSE D'OBSTACLES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : lattes, coupelles, caissettes, mini-haies, cerceaux, coupelles.

But du jeu : Courir plus vite que ses adversaires pour remporter la course.

Organisation : organiser la classe en 4 équipes.

Disposer 4 couloirs de course de 15 mètres avec des obstacles différents :

- o Couloir 1 : placer des lattes tous les 3 mètres.
- o Couloir 2 : placer des lattes et des caissettes alternativement tous les 3 mètres.
- o Couloir 3 : placer des mini-haies tous les 3 mètres.
- o Couloir 4 : placer des duos de lattes (espacées de 50 cm) tous les mètres.

Variantes possibles :

- o Espace : varier la longueur du couloir, varier les distances entre les obstacles.
- o Temps : par équipe, comptabiliser le nombre de passages en un temps donné (varier ce temps).
- o Matériel : varier le matériel pour les obstacles.

#03 DANS LE MILLE !

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : des sacs de graines, cerceaux, caisse, coupelles.

But du jeu : réaliser 10 points en 5 lancers.

Organisation :

Dans l'espace de jeu, placer les 3 zones de lancers (identifiées de 1 à 3).

- Zone 1 : lancer dans un grand cerceau.
- Zone 2 : lancer dans un petit cerceau.
- Zone 3 : lancer dans une caisse.

Un lancer réussi dans une zone permet de remporter le nombre de points du nom de la zone (zone 1 = 1 point / zone 2 = 2 points / zone 3 = 3 points).

Variantes possibles :

- Espace : varier les distances de lancer, positionner les lanceurs sur un cercle de rayon variable (de 1 à 6 m) avec au centre la caisse.
- Temps : instaurer un temps de jeu (par exemple 5 lancers en 1 minute).
- Joueurs : possibilité de jouer en équipe (avec le dispositif en cercle), par deux, chacun son tour, etc.
- Matériel : varier les objets à lancer (sac de graines, balles, ballons, anneaux, etc.), le type de cible (au sol, en hauteur, etc.).
- Règles : jouer en équipe, varier le nombre de points à atteindre, le nombre de points de chaque zone (calcul mental).

#04 LE MUR

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : 3 objets à lancer par joueur/joueuse, un mur (ou une ligne tracée à la craie).

But du jeu : Lancer un objet le plus près du mur mais sans toucher le mur.

Organisation :

- o Jeu seul : Se placer à distance du mur. Lancer un objet après l'autre en essayant d'arriver le plus près possible du mur sans que l'objet ne ricoche dessus.
- o Jeu à plusieurs : Se placer à distance du mur (mettre un repère). Le joueur 1 lance son objet 1, puis c'est au joueur 2. Si celui-ci est plus loin du mur que son adversaire, il lance son 2e objet, sinon c'est au tour du joueur 1.
Et ainsi de suite jusqu'à ce que les 3 objets soient lancés.
C'est le joueur qui a l'objet le plus près du mur (sans ricochet) qui remporte la partie.

Variantes possibles :

- o Espace : varier la distance de lancer.
- o Temps : nombre de réussites dans un temps imparti.
- o Joueurs : jouer seul, en duel, par équipe.
- o Matériel : varier les objets à lancer (roulant ou non roulant), disposer des obstacles entre la ligne de lancer et le mur.
- o Règles : Jouer en duel avec un seul objet à lancer à chaque fois. Celui ou celle qui est le plus près du mur marque 1 point. Le premier joueur à 3 points ou 5 points remporte la partie.

#05 BIATHLON

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : Un terrain de 20 m par 20 m. Des coupelles formant une boucle ovale d'environ 15 m de long et 7 m de large, des stands de « lancer » avec, pour chacun des « stands » 3 quilles à renverser et 3 balles, trois cerceaux au sol à 5m des quilles comme pas de tir.

But du jeu : remporter la course en alternant des temps de course et des lancers de précision.

Organisation : constituer des groupes de 2 coureurs.

Au signal de départ, les premiers coureurs de chaque équipe partent en courant et empruntent la boucle. À la fin de chaque boucle, et avant de passer le relais au joueur suivant, ils se présentent sur le pas de tir pour effectuer 3 lancers de suite.

Pour chaque tir non réussi, le coureur devra faire le tour de son cerceau (1 tir manqué, 1 tour de cerceau, 2 tirs manqués, 2 tours de cerceau...).

Une fois les lancers et les pénalités effectués, les coureurs retournent dans la zone de leur équipe et passent le relais au coureur suivant.

L'équipe gagnante sera celle qui aura fini la première.

Variantes possibles :

- Temps : allonger le temps de course, le nombre de boucles à effectuer.
- Espace : agrandir la boucle, faire évoluer la distance de tir (3 m, 4 m, 5 m, 6 m)

Schéma :



#06 MARELLONS-NOUS !

Nombre de joueurs / joueuses : par équipes de 3.

Matériel : une craie, un palet.

Organisation :

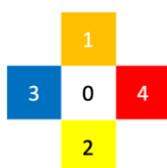
Pratiquer différents jeux de Marelle :

- o Le saut en croix

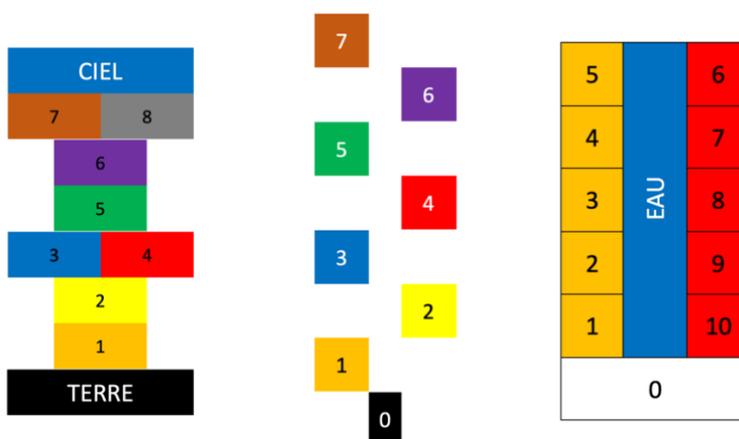
Dessiner une croix comme le modèle ci-dessous (5 carrés identiques de 30 x 30 cm et numérotés de 0 à 4).

Réaliser le plus rapidement possible deux tours :

Pieds joints, se placer sur la case centrale (0) et respecter l'enchaînement de rebonds : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4



Autres schémas :



#07 CORDE À SAUTER

Nombre de joueurs/joueuses : classe entière.

Matériel : une corde à sauter par élève (et 4 paires de cordes « double dutch » si possible)

But du jeu : réussir les défis proposés.

Organisation :

- o Essais : les élèves s'entraînent à sauter à la corde pieds joints à leur rythme.
- o Défi : battre son propre record de sauts (dans le temps choisi).

Particularité :

Les élèves doivent être espacés de manière à ce que les cordes ne se touchent pas.

Schéma :



Objectif : apprendre à sauter à la corde de différentes manières en mesurant sa performance.

- apprendre à sauter par-dessus une corde posée au sol, puis deux cordes espacées de 15 cm, puis une corde mise en ondulation au sol par deux élèves placés à chaque extrémité.
- sauter par-dessus une corde en mouvement : le PE se place au centre de ses élèves éloignés d'au moins 1 m50 du PE et fait tourner une corde au ras du sol, les élèves doivent sauter sur place par-dessus la corde.
- par groupe de 5, un élève fait tourner la corde au ras du sol et ses camarades sautent par-dessus.
- sauter à la corde en rythme (individuellement).
- se placer au milieu d'une grande corde tenue par deux camarades, puis sauter par-dessus la corde mise en mouvement par les tourneurs.
- se placer à l'extérieur de la grande corde tenue par deux camarades, entrer dans la corde déjà en mouvement, sauter à plusieurs reprises puis sortir de la corde.
- découvrir le double dutch à une corde, à deux cordes : savoir tourner une corde régulièrement, deux cordes en coordonnant main gauche/main droite,

Variantes possibles :

- Sauter en variant les sauts, les rythmes de la corde, le sens de rotation de la corde, varier en croisant et décroisant les bras, sur place, en déplacement, à deux dans une même corde, à trois (un sauteur, deux tourneurs), enchaîner différents sauts.

2

Activités de déplacements

#08 CARTES À BOUGER

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un jeu de cartes.

But du jeu : maintenir l'effort dans la durée, jusqu'à épuisement du jeu de cartes.

Organisation : disperser les élèves dans l'espace de jeu.

Tirer 1 carte : la couleur indique l'exercice et la valeur le nombre de répétitions ou le temps.

Faire l'exercice puis retourner une autre carte jusqu'à la dernière.

♦	Saut 1/2 tour : faire un saut en faisant un demi-tour (varier le sens de rotation).
♣	Culbuto : s'allonger sur le dos et balancer ses jambes derrière sa tête.
♥	Joggeur : courir sur place (la valeur = le nombre de secondes).
♠	Chaise : s'appuyer contre un mur en s'asseyant comme s'il y avait une chaise (la valeur = le nombre de secondes).



#09 MULTI-SAUTS

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, divisée en plusieurs groupes (en fonction du nombre de types de sauts proposés).

Matériel : des coupelles, objets tendus en hauteurs (anneaux, foulards, etc.), anneaux, craies, cordes ou petites haies.

But du jeu : sauter de différentes façons.

Organisation : les élèves, par groupe, un par un, s'exercent sur les types de sauts proposés en ateliers par le PE : 7 propositions de sauts sont présentées aux élèves, par ateliers, ils tournent au signal du PE :

- Sauter haut : toucher un objet accroché en hauteur (différentes hauteurs possibles).
- Sauter loin, pieds joints dans un cerceau, sauter le plus loin possible et tracer à la craie un signe reconnaissable à son point d'arrivée.
- Sauter sur : pieds joints, pieds décalés.
- Sauter par-dessus : pieds joints, pieds décalés.
- Sauter en contrebas (d'un banc par exemple).
- Sauter à cloche pied.
- Sauter avec élan.



#10 DÉFI – PARCOURS

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : craie, 1 ballon / joueur, chronomètre.

But du jeu : réaliser le parcours le plus rapidement possible.

Organisation : tracer à la craie une suite de symboles qui constituera le parcours à réaliser le plus rapidement possible.

	contourner le cercle en dribblant.
	tourner sur soi-même en dribblant.
	se déplacer en avant ou en arrière en dribblant.
	enjamber l'espace séparant les deux traits.

Variantes possibles :

- Espace : varier l'espace entre les différents symboles.
- Temps : tenter de battre un temps donné.
- Joueurs : jouer individuellement, sous forme de relais.
- Matériel : varier la taille des ballons, imaginer de nouveaux symboles pour de nouveaux mouvements.
- Règles : dribbler avec les mains, avec les pieds.

Exemple de parcours :



#11 LE DAMIER D'ORIENTATION

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, divisée en plusieurs groupes de 3 élèves si possible (en fonction du nombre de damierstracés).

Matériel : craies, foulards de couleurs, fiches damier de 24 cases et feutres.

But du jeu : S'orienter avec des contraintes.

Organisation : Le PE, ou chaque groupe, trace à la craie un ou plusieurs damiers de 9 à 25 cases (d'environ 50 cm de côté pour chaque case).

Chaque groupe possède 8 foulards (2 rouges, 2 bleus, 2 verts et 2 jaunes).

Chaque groupe possède des feuilles des grilles-damier vierges et des feutres des couleurs des foulards.

Plusieurs défis peuvent être proposés :

- "Suivre le chemin" : sur la feuille damier, un élève trace un chemin avec un point de départ et un point d'arrivée ; il donne sa feuille à un autre élève qui découvre le chemin : il va devoir indiquer à un 3e élève le chemin à suivre sur le damier tracé à la craie. Changer les rôles à chaque fois que le chemin a été suivi correctement.
- "Aller poser/chercher/ déposer les foulards" : poser 1, 2, 3, 4 foulards sur le damier et tracer un cercle en dehors du damier comme point d'arrivée ; les élèves doivent indiquer sur leur feuille-damier, par un point de couleur correspondant, où se trouvent les foulards. Puis, chaque joueur, guidé au son de la voix, par un autre élève de son équipe, doit suivre un chemin pour aller poser ou chercher le foulard de la couleur décidée au départ et le ramener ou le déposer au point d'arrivée.

Variantes possibles :

- Espace : plus ou moins de cases.
- Temps : introduire un temps d'exécution.
- Matériel : varier le nombre d'objets.
- Règles : exécuter le chemin les yeux bandés, poser, ramener, déposer, etc.
- Inverser la logique : on pose les objets dans le damier et on doit placer sur la feuille une gommette ou une croix de la couleur de l'objet dans les bonnes cases.

#12 MORPION SPORTIF

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie, 6 foulards rouges, 6 foulards jaunes.

But du jeu : aligner 3 foulards de la même couleur dans la grille (horizontalement, verticalement ou en diagonale) pour faire un Morpion.

Organisation : répartir la classe en 4 équipes. Tracer à la craie deux grilles mesurant 3x3 m, composée de 9 cases. Deux équipes jouent l'une contre l'autre avec une même grille. Tracer à la craie les lignes de départ à 10 mètres de la grille, en face l'une de l'autre.

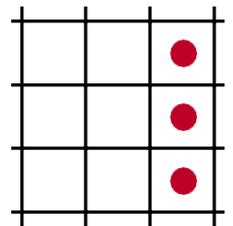
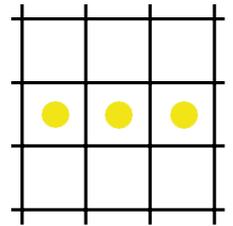
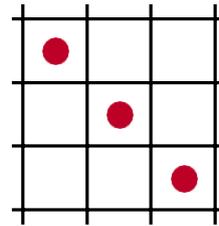
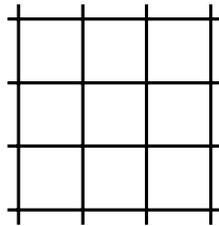
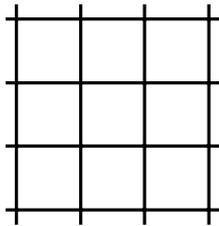
Règle : jeu de relais opposant deux équipes de couleurs différentes sur une même grille de morpion.

Le premier joueur de chaque équipe part en courant déposer son foulard dans une des cases et retourne donner le relais au 2^e joueur de son équipe qui fera de même en prenant soin d'essayer d'aligner ses foulards ou de contrer l'alignement de l'équipe adverse. Idem pour le 3^e joueur.

À cette étape du jeu, les 3 foulards de chaque équipe sont disposés sur la grille. À partir de ce moment, les joueurs suivants doivent déplacer à chaque fois un foulard de leur couleur pour tenter d'aligner les 3 foulards de leur équipe.

Variantes possibles :

- Espace : varier la distance entre la grille et la ligne de départ.
- Temps : chronométrer les parties et battre le record.
- Joueurs : varier le nombre de joueurs dans une équipe.
- Matériel : utiliser des ballons lors des déplacements (dribble, jonglage, etc.).



3

Activités de danse, cirque et gymnastique

#13 SI L'UN DE NOUS S'ARRÊTE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

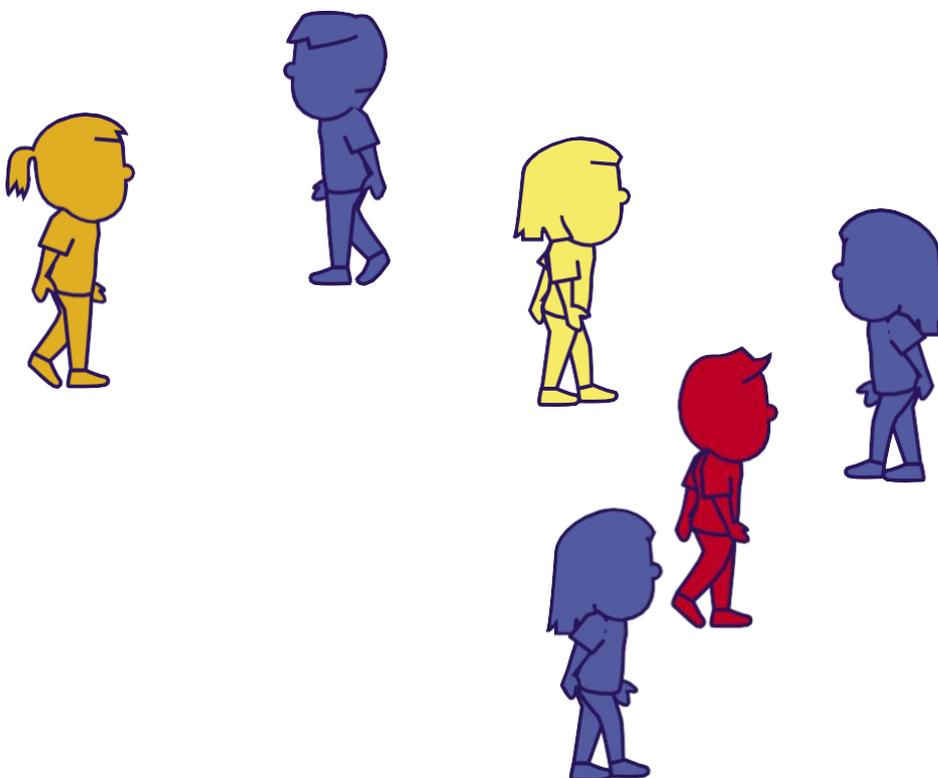
But du jeu : se déplacer et s'arrêter en même temps que ses camarades.

Organisation :

- 1^{er} temps : sans musique, sans tambourin, les élèves se déplacent et explorent différents rythmes et formes de marche avec l'enseignant.
- 2^e temps : rechercher, en silence, l'unisson d'une marche normale.
- 3^e temps : les élèves marchent et si l'un s'arrête, les autres l'imitent jusqu'à ce que tous s'arrêtent (tous en même temps si possible) ; dès que l'un repart tous repartent (en même temps si possible).

Particularité : aucun signal ne doit être utilisé pour signifier un arrêt ou un départ, un rythme, une forme de marche.

Schéma :



#14 LE CERCLE DE DANSE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ou plusieurs morceaux de musique.

But du jeu : danser ensemble en respectant les consignes.

Organisation :

Les élèves sont disposés en cercle, l'enseignant mène les élèves en montrant une gestuelle.

- o **La danse des mains**

Proposer des gestes improvisés, simples, lents, amples que tous imitent à l'unisson, etc. D'abord danse d'une main, puis engageant l'avant-bras, les 2 mains, les bras, etc. ; les gestes sont répétés plusieurs fois.

Puis, la même chose mais chacun, sur le cercle (ou en dispersion) non pas orienté vers le centre du cercle (orientations variées), faire ensemble sans regarder directement le meneur, on imite celui qu'on voit.

- o **Imaginer un rituel dansé**

Lever un bras, l'autre, les deux bras, frotter les mains bien tendues l'une sur l'autre mains en avançant vers le centre, reculer en tournant les bras vers l'arrière, puis se déplacer en dispersion librement dans tout l'espace en suivant sa main, regard sur sa main, puis retour à sa place sur le cercle.

Demander aux participants d'ajouter des propositions afin de complexifier la danse du cercle.

- o **Offrir son geste**

Chaque élève tour à tour offre un geste à son voisin qui l'exécute et le donne au suivant. Arrêt lorsque le dernier a offert son geste au premier. Il est possible de transformer le geste reçu et donner ainsi un nouveau geste. Aller vers le centre, en se donnant les mains, puis reculer, à l'unisson.

#15 LE JEU DES STATUES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : faire perdre l'équilibre à son adversaire.

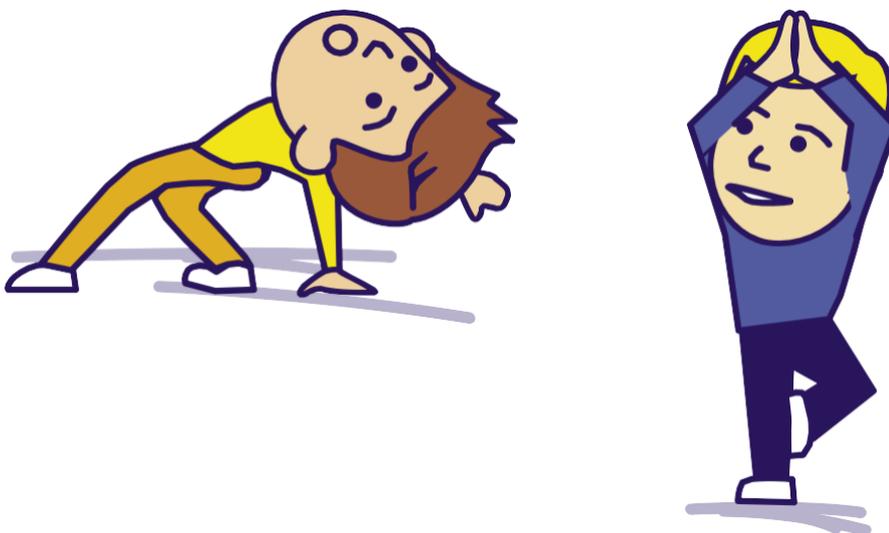
Organisation : constituer des équipes de 4 à 6 joueurs.

À tour de rôle, les joueurs choisissent une position qui met en jeu l'équilibre que les autres doivent imiter.

Pour gagner, il faut rester dans la position choisie plus longtemps que les autres joueurs. Si personne n'a perdu son équilibre à la fin du temps, tous obtiennent le même nombre de points.

Variantes possibles :

- Joueurs : seul, à deux, à plusieurs.
- Tenir 10, 20, puis 30 secondes, yeux ouverts et yeux fermés.
- Règles : aller vers des mouvements de break Dance (Freeze), varier le nombre d'appuis (pied, main, fesse, tête, etc.).



#16 JONGLE JONGLE !

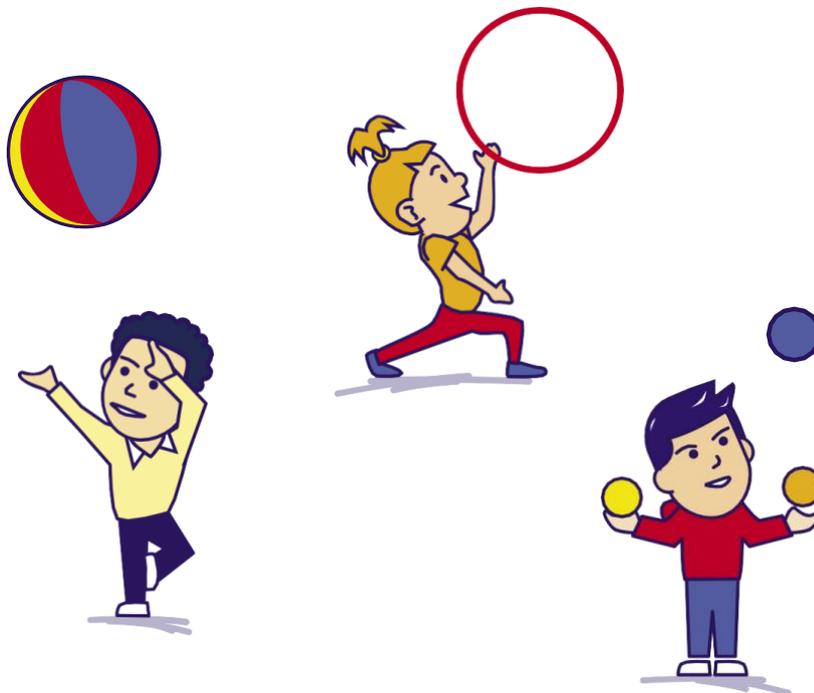
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : tout objet permettant de jongler (balle, foulards, anneaux...).

But du jeu : jongler avec différents objets et de différentes façons.

Organisation :

- Niveau 1 : lancer l'objet en l'air et le rattraper.
- Niveau 2 : lancer l'objet en l'air et réaliser une action avant de le rattraper (taper dans les mains une fois, tourner sur soi-même, sauter une fois à pieds joints, à cloche-pied, etc.).
- Niveau 3 : lancer l'objet en l'air et réaliser une action avant de le rattraper (les mêmes actions que précédemment mais 2 fois, 3 fois, etc.).
- Note : pour changer de niveau, il faut réussir l'action précédente au moins 5 fois de suite.



Variantes possibles :

- Espace : sur place, en mouvement.
- Temps : varier le temps de jongle, le rythme de jongle.
- Joueurs : évoluer seul, en binôme, en groupe, en miroir, en dialogue.
- Matériel : balles de jonglage, massues, anneaux, foulards, etc.
- Règles : jongler avec un seul objet avec une main, jongler avec un seul objet en passant d'une main à l'autre, jongler avec deux objets en lançant et réceptionnant avec la même main, en opposant les mains.

4

Activités de jeux collectifs, duels et opposition

#17 1, 2, 3 SOLEIL !

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie.

But du jeu : être le premier à atteindre le soleil.

Organisation :

- Choisir un meneur de jeu qui se place face à un mur.
- Les autres enfants se placent à quelques mètres derrière lui, derrière une ligne tracée à la craie, dans un espace bien dégagé et sans obstacles.
- Le meneur de jeu, face au mur, dit à voix haute : « 1, 2, 3, soleil ! ». Il se retourne dès qu'il dit « soleil ».
- Pendant que le meneur est tourné face au mur, les autres enfants essaient d'avancer le plus possible pour se rapprocher du mur, mais ils doivent s'immobiliser au mot « soleil ».
- Le meneur de jeu désigne les enfants qu'il voit bouger lorsqu'il se retourne. Ceux-ci doivent revenir sur la ligne de départ.
- Quand un enfant réussit à toucher le meneur de jeu, il devient à son tour meneur et tous les autres repartent derrière la ligne pour recommencer une partie.

Schéma :



#18 LES SORCIERS

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : chasubles ou foulards pour le ou les sorciers.

But du jeu : toucher le plus de joueurs possibles dans le temps imparti.

Organisation : les joueurs sont répartis dans l'espace de jeu.

Le sorcier (identifié avec une chasuble) doit toucher le plus de joueurs possible en un temps donné. Les autres joueurs doivent éviter de se faire toucher.

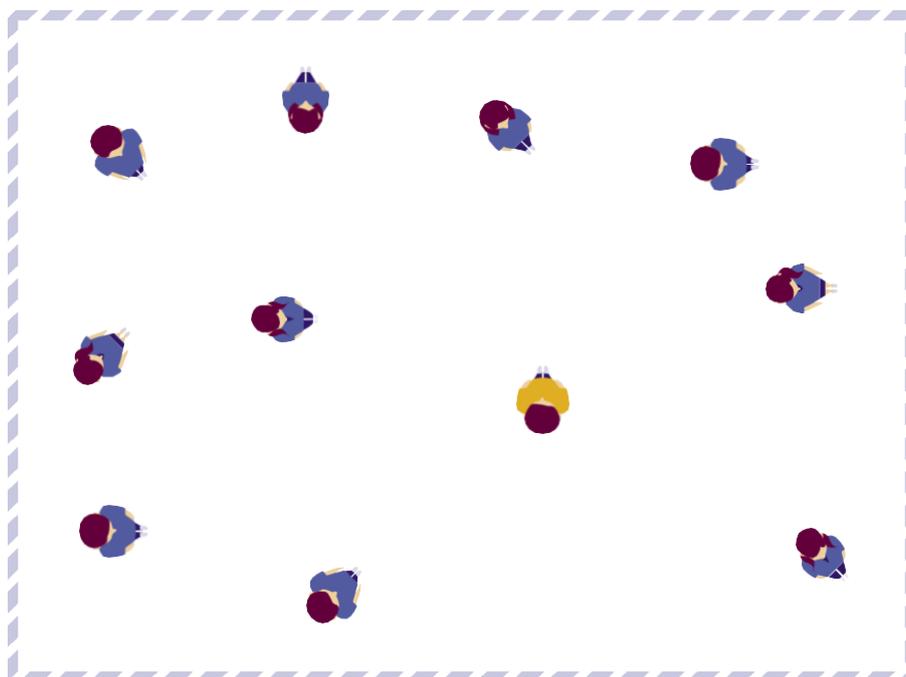
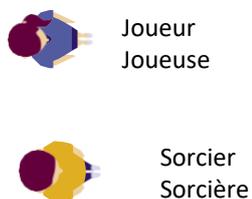
Lorsqu'un joueur est touché par le sorcier, il est immobilisé et se place en statue.

Lorsqu'un joueur sort des limites du terrain, il est considéré comme touché et s'immobilise donc en statue sur le terrain.

Possibilité de délivrer les joueurs statues en passant entre leurs jambes ou en les touchant à l'épaule.

À la fin du temps de jeu (5 min), on compte le nombre de joueurs touchés et on change le sorcier.

Schéma :



#19 POULES, RENARDS, VIPÈRES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : 3 lots de chasubles de couleurs différentes.

But du jeu : attraper sans se faire attraper.

Organisation : constituer 3 équipes égales de 5 à 12 joueurs.

Au début du jeu, chaque équipe se place dans son camp.

Chaque équipe doit éliminer un camp particulier avec les relations de jeu suivantes :

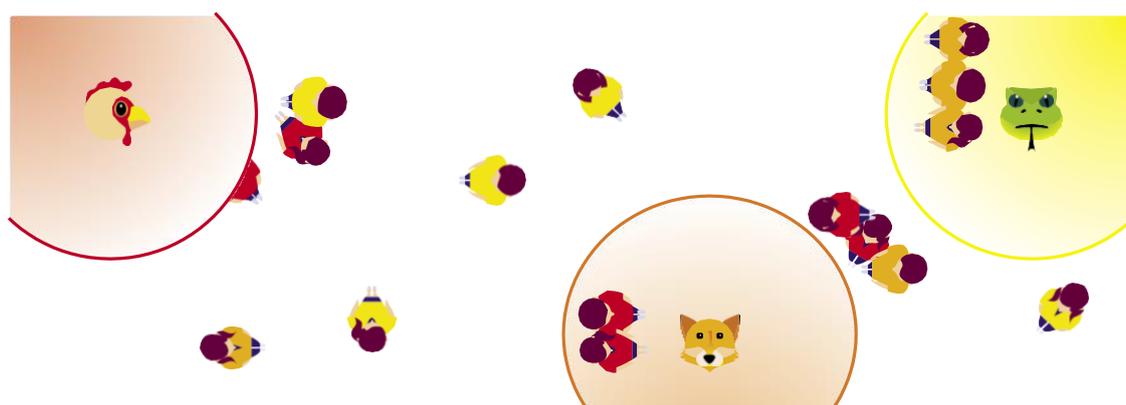
Les renards (R) mangent les poules (P). Les poules (P) picorent les vipères (V). Les vipères (V) piquent les renards (R).

Chaque équipe se retrouve donc à la fois proie et prédateur.

Règles

- Le joueur touché est emmené par son prédateur en prison (camp du prédateur). Pendant le trajet, le prédateur est invulnérable.
- Les prisonniers (poules chez les renards ...) font la chaîne en se tenant par la main ; le premier prisonnier doit avoir un pied dans le camp adverse.
- La chaîne est délivrée si un seul prisonnier est touché par un partenaire libre.
- Pour continuer à jouer les prisonniers libérés doivent d'abord rentrer dans leur camp.

Schéma :



#20 ACCROCHE – DÉCROCHE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : pour la souris, s'accrocher avant que le chat ne la touche. Pour le chat, toucher la souris.

Organisation : installer les élèves en cercles par paire en se tenant par le creux du bras.

Sortir une paire d'élèves : l'un est le chat et l'autre la souris.

Ils se placent à l'extérieur du cercle constitué par les autres élèves.

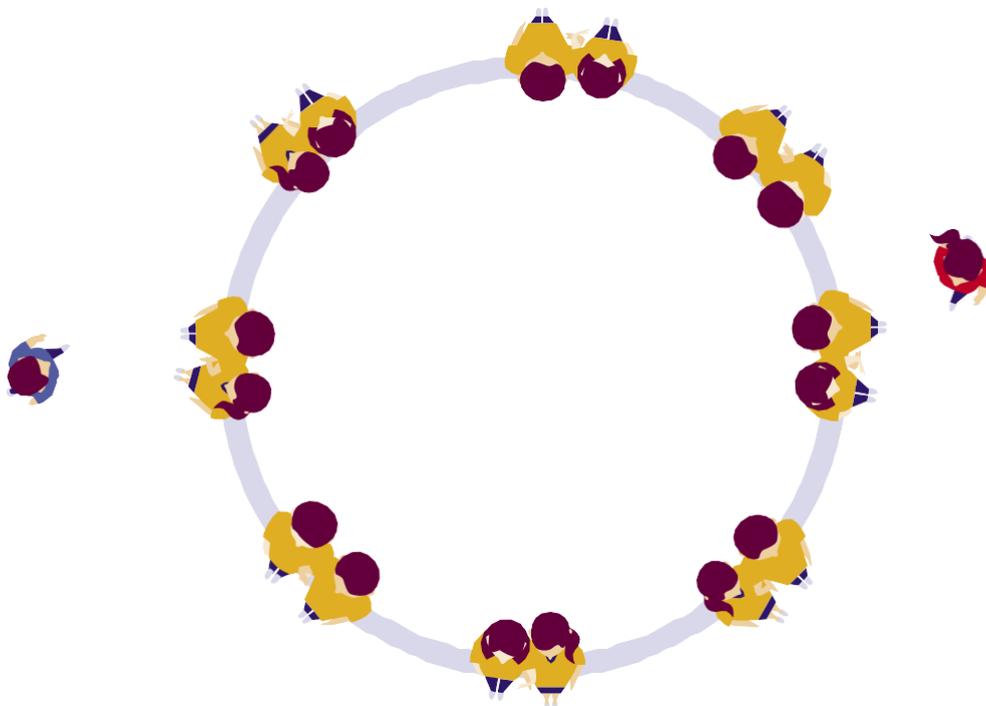
Au signal, le chat poursuit la souris qui peut s'accrocher à une paire pour se protéger. L'élève opposé doit alors se décrocher et devient la nouvelle souris.

Si la souris est touchée par le chat avant de s'accrocher à un camarade, les rôles s'inversent.

La souris ne peut pas traverser le cercle pour se sauver.

Schéma :

	Joueurs
	Souris
	Chat



#21 BALLON – CHÂTEAU

Nombre de joueurs / joueuses : de 5 à 8 élèves.

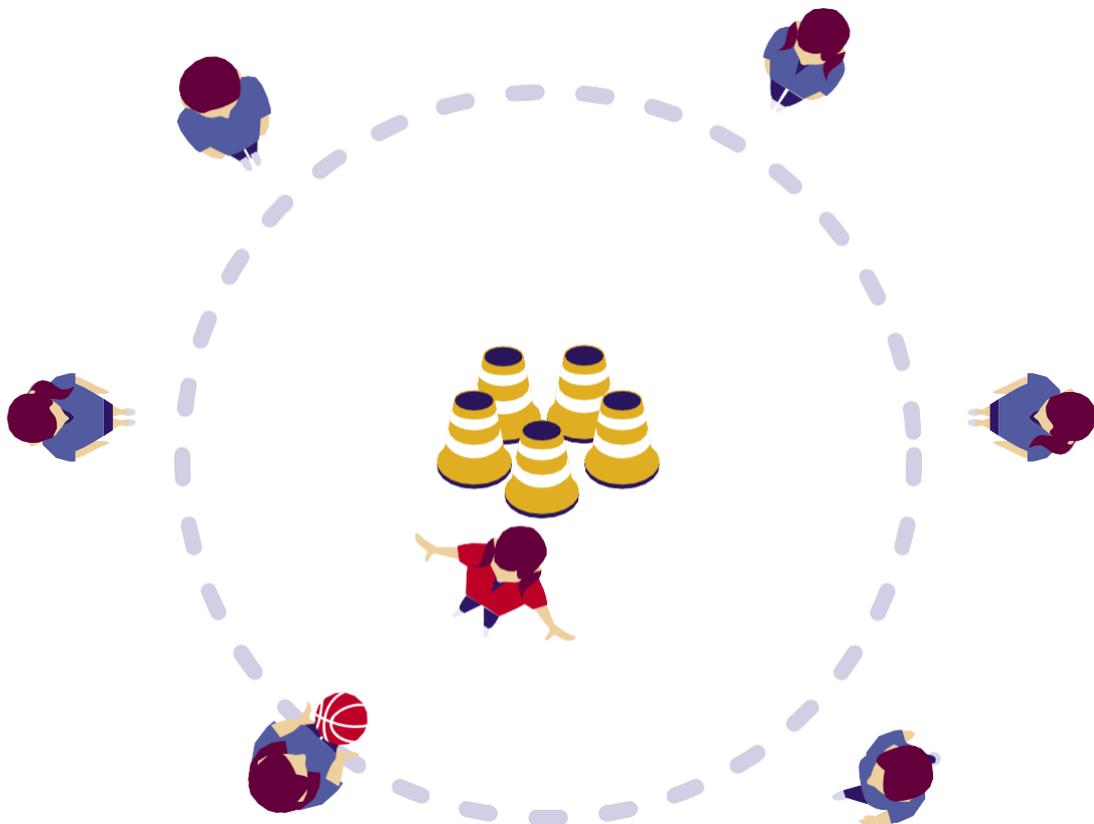
Matériel : ballons type handball, basket ou football, plots ou quilles, cordes ou craie, tambourin ou sifflet, foulards ou dossards.

But du jeu : abattre les tours du château.

Organisation : sur un terrain de 10 m par 10 m, les joueurs forment un cercle autour du château formé de 4 à 6 plots. Le ou les gardiens se placent devant le « château », ils ne peuvent pas y pénétrer.

Les joueurs doivent renverser les 4 à 6 plots à l'aide du ballon en tirant à la main. Le gardien les en empêche en interceptant le ballon avec les mains ou les pieds. Les joueurs doivent impérativement être sur le cercle pour tirer. La partie démarre au coup de sifflet et se termine quand un groupe de tireurs a fait tomber tous les plots. À l'issue de la partie, quand tous les plots sont renversés, on change le gardien. Et le jeu recommence, jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés au rôle de gardien.

Schéma :



Variantes possibles :

- Espace : modifier les dimensions du cercle, transformer l'espace cercle en demi-cercle, en zone horizontale devant le château, plus ou moins grande.
- Temps : varier le temps de jeu.
- Joueurs : varier le nombre de gardiens / varier le nombre d'attaquants/ introduire 2 équipes / introduire toutes les équipes.
- Matériel : varier le type et le nombre de balles, varier le nombre de plots qui forme le château, remplacer les plots par des paniers, des caisses, un ou des buts plus ou moins grands.
- Règles : équipe contre équipe : l'équipe qui a renversé le plus de plots dans le temps imparti ou celle qui a renversé tous les plots le plus vite a gagné.
- Faire des passes avant de tirer.
- Se déplacer en dribblant, balle au pied, tirer au pied.
- Vers jeux sportifs : placer deux châteaux à chaque extrémité du terrain, faire une zone, remplacer les châteaux par des buts ou des paniers, introduire le dribble pour les déplacements, ou le jeu au pied. Ces variables sont à introduire les unes après les autres, au fur et à mesure des séances.