



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

aefe

Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

courir

être agile

danser

se relaxer

marcher

sauter

lancer

30min  
d'activité  
physique  
quotidienne

SE MOBILISER AVEC L'AEFE  
POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES



#AEFEsport

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Lancer



En groupe

## Matériel



Des balles lestées



Des sacs de graine



Une craie pour marquer les zones ou des plots, lignes.....

## Description de l'activité

Lancer loin ou précis des balles dans des zones.

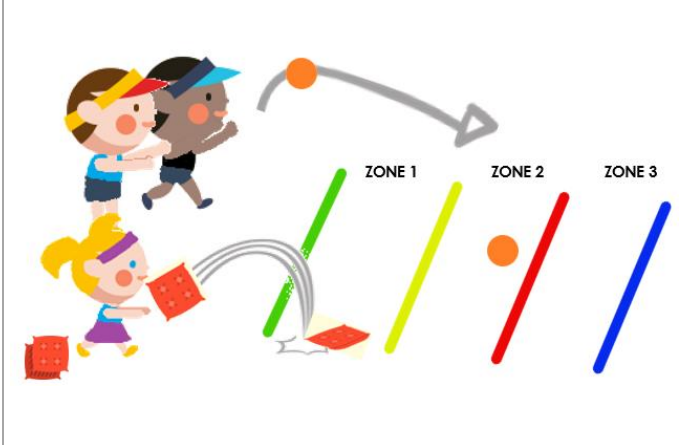
Trois zones sont marquées au sol :

zone 1, la plus proche

zone 2, zone intermédiaire

zone 3, zone la plus éloignée

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Lancer et viser précis

- Un joueur peut demander à son camarade d'atteindre une zone précise.
- Chaque joueur annonce la zone qu'il veut atteindre (*Phrase attendue : Je vise la zone 1,2 ou 3/Moi, je vise la zone 1,2 ou 3*).

### Lancer le plus loin possible

- Lancer en même temps, d'une zone délimitée pour atteindre la zone 3
- Par-dessus un fil tendu...

### Varié les formes de lancer

- A deux mains, à une main, gauche/droite...
- Lancer des balles ou ballons de taille différente, des sacs de graine ou de sable...

## Inclusion



Aménager la taille des zones.



Lancer le projectile le plus adapté.

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Être agile



En groupe

Matériel

Aucun

## Description de l'activité

Arriver à avancer jusqu'au mur sans se faire voir par le meneur de jeu.

Un groupe d'enfants placés côte à côte sur une ligne.

Un meneur de jeu situé 6 à 10 mètres devant et tournant le dos au groupe.

Lorsque le meneur de jeu, le dos tourné, prononce «**1, 2, 3...** », les enfants placés sur la ligne avancent.

Lorsqu'il prononce «**soleil !** » : le meneur de jeu se retourne et observe les enfants qui doivent être immobiles.

Tout enfant pris en flagrant délit de mobilité doit repartir de la ligne de départ. Les autres reprennent le jeu à l'endroit où ils se trouvent lorsque le meneur montre à nouveau son dos.

Illustration



Images à partir de :Fflaticon.com

## Évolution

- Imposer le type d'arrêt (ex : sur un pied, de dos, les bras en l'air, à genoux,...)
- Imposer un nombre d'appui (ex : 2 pieds/1 main ; 1 pied/2 mains ; 1 pied/1 main ...)
- Faire le jeu les yeux fermés (sauf pour le meneur)
- Faire le jeu avec du matériel (vélo, patins, trottinette, échasses, cordes, balles ...)

## La poursuite

- Après avoir touché le mur, revenir le plus vite possible sur la ligne de départ sans se faire toucher par le meneur.

## Inclusion



Pour les enfants avec troubles visuels : Jouer en binôme pour guider l'élève dans ses déplacements.



Pour les enfants avec troubles auditifs : Jouer en binôme pour donner des signaux kinesthésiques à l'élève malentendant.



Pour les enfants avec troubles moteurs : Aider en fonction des possibilités de l'élève.

## Activité

 Facile

 10 min

 Se détendre

 Salle de classe

 Courir

 Seul et en groupe

## Matériel

Un appareil de diffusion musicale  
Des extraits contrastés de musique



## Description de l'activité

Sur le modèle des performances artistiques d'Air Guitare :

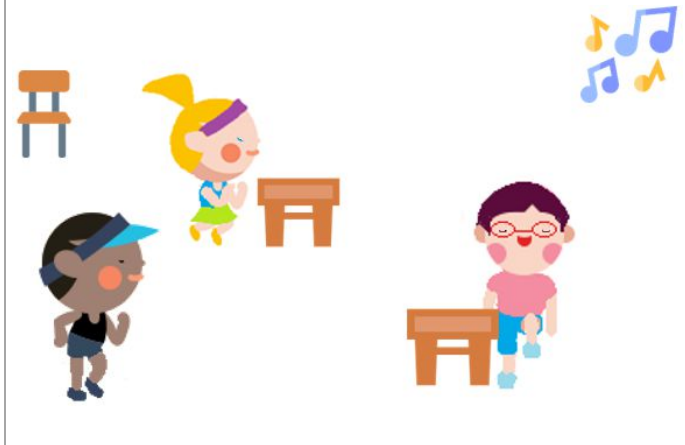
**Faire semblant de courir sur place, les yeux fermés, pointes de pieds collées au sol, juste en soulevant les talons**, en suivant le rythme, les pulsations musicales...

Debout derrière ou à côté des tables, immobiles, yeux fermés...

Écouter la musique. Puis au signal, commencer l'« Air running »...en gardant si possible les yeux fermés. A la fin du « Air running » ralentir progressivement jusqu'à l'arrêt de la course.

**Ne pas oublier de respirer avec de profondes inspirations et expirations.**

Illustration



Images à partir de : [Flaticon.com](https://www.flaticon.com)

## Évolution

### En peloton

Avec ou sans musique, les yeux ouverts...

- Les enfants suivent le rythme d'un meneur qui est connu de tous.
- Les enfants suivent le rythme d'un meneur qui prend le relai du 1<sup>er</sup> meneur au cours de la course. Les camarades doivent être attentifs pour reconnaître lequel d'entre eux est devenu le nouveau meneur.

### Proposition d'extraits musicaux :

- Les deux premiers mouvements (14 mn) de *Glassworks*, de Phillip Glass.
- Le premier est très lent, le second très rapide.
- *Music for 18 musicians*, Steve Reich



Ne pas obliger de fermer les yeux



## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Lancer

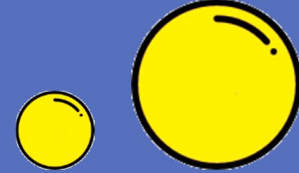


En groupe

## Matériel



1 balle ou 1 petit ballon bien gonflé



1 mur suffisamment haut

## Description de l'activité

**Lancer et rattraper à tour de rôle une balle qui rebondit contre un mur.**

Se mettre en colonne à 2 ou 3 mètres du mur.

Sous la forme d'un **relai**, le 1<sup>er</sup> joueur lance la balle contre le mur et se place rapidement en dernier dans la file.

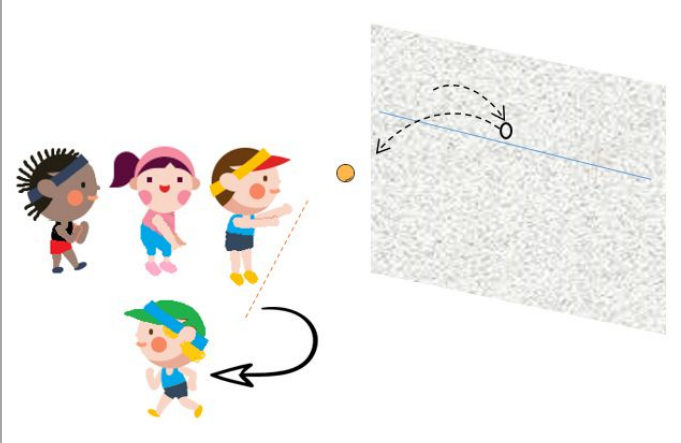
Le joueur suivant attrape la balle avant qu'elle ne tombe au sol et la lance à son tour contre le mur.

Le 3<sup>e</sup> joueur l'attrape etc...

Si la balle tombe avant d'être réceptionnée, le joueur sort de la file, perd une « vie » ou est éliminé.

La partie se termine quand il ne reste qu'un joueur.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Aménager les règles

- Sur le mur, dessiner à la craie une ligne à 2m de hauteur environ : la balle doit rebondir au-dessus.
- La balle peut faire un rebond au sol après avoir touché le mur et avant d'être attrapée.
- Prendre un plus gros ballon (lancer à 2 mains).
- Effectuer un défi (courir, chanter, danser...) au lieu de perdre une « vie » ou d'être éliminé.

### Jouer le plus longtemps possible

- Seul ou à plusieurs, réaliser un record de rebonds sans que la balle ne tombe au sol.

## Vidéo

Des élèves de l'école française « Les charmilles » de Tananarive à Madagascar nous montrent le jeu.

[Lien internet](#)



## Inclusion



Permettre à l'enfant présentant des troubles sensori-moteurs ou locomoteurs de lancer plus près du mur ou de lui autoriser un ou des rebonds au sol avant d'attraper la balle.

## Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Être agile



En groupe

## Matériel



Une balle de 20 cm de diamètre



Se joue à 3 : un binôme de joueurs et un guide

## Description de l'activité

En binôme, avec un ballon coincé entre les 2 partenaires, suivre un parcours en respectant les consignes d'un guide, sans faire tomber le ballon.

Consignes du guide :

- Une tape sur l'épaule gauche d'un des joueurs : se déplacer ensemble vers sa gauche
- Une tape sur l'épaule droite du même joueur : se déplacer ensemble vers sa droite
- Une tape sur la tête : se déplacer tout droit vers l'avant

Sans faire tomber le ballon !

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Varier les formes de déplacements

- Le guide peut donner le nombre de pas.
- Il peut demander de faire des petits pas ou de grandes enjambées.

### Varier la position du ballon entre les 2 joueurs

- La balle peut être placée entre deux têtes, entre deux épaules ou entre les ventres.

### Ne pas donner de consignes

- Le binôme se met d'accord pour suivre le parcours ensemble sans faire tomber le ballon.

## Inclusion



Augmenter le diamètre de la balle pour les élèves les moins agiles.

Pour un enfant en situation de handicap physique (fauteuil), le ballon est placé de telle sorte que les membres du binôme puissent se déplacer.

## Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Lancer



A deux et en groupe

## Matériel

Différentes balles, pas trop dures, ou des objets volants (volant de badminton, frisbee..)



Un chronomètre



## Description de l'activité

Lancez le plus rapidement le plus d'objets possible dans le camp adverse.

2 équipes dans 2 espaces d'un terrain et un arbitre.

A la fin de la partie (de 1 à 5 minutes), l'équipe qui a le moins d'objets volants dans son camp a gagné (seuls les objets au sol sont comptabilisés).

## Évolution

### Varier la durée du jeu

- Commencer par 1 minute, puis 2 minutes, 30 secondes, etc...

### Varier le nombre et la forme des objets

- Sortir plus ou moins d'objets que de joueurs.

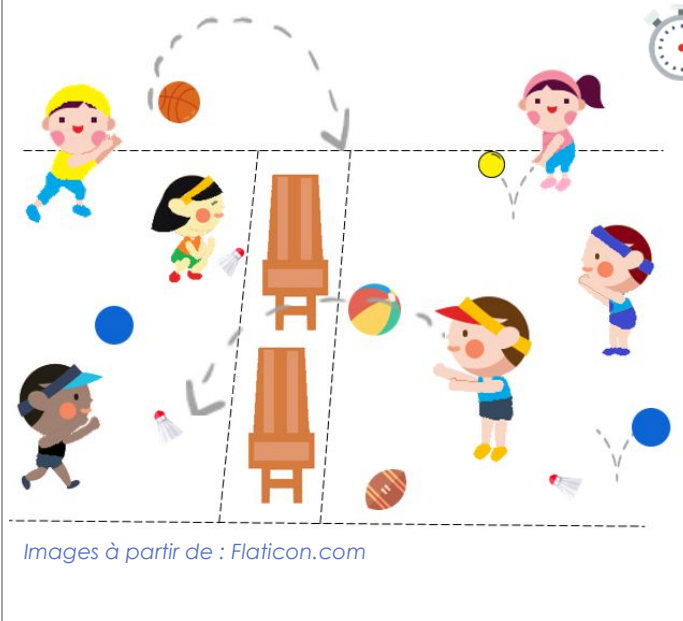
### Varier les formes de lancer

- Lancer direct, faire une passe obligatoire, seulement à une main, uniquement de la main gauche (ou droite)...

### Varier l'espace de jeu

- Modifier la taille du terrain, tracer une ligne pour séparer le terrain ou jouer avec un filet de badminton,
- Disposer 4 terrains (donc 4 équipes)

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Prendre le rôle d'arbitre.

Proposer une zone de tir délimitée pour les élèves ayant une mauvaise coordination.

Privilégier certaines tailles ou couleur de ballon.

## Activité



Facile



15 min et plus



Se détendre



Cour de récréation



Lancer



A deux et en groupe

## Matériel

Une bille par enfant

Une craie pour tracer les « cibles » au sol : 6 cercles sur un parcours...

## Description de l'activité

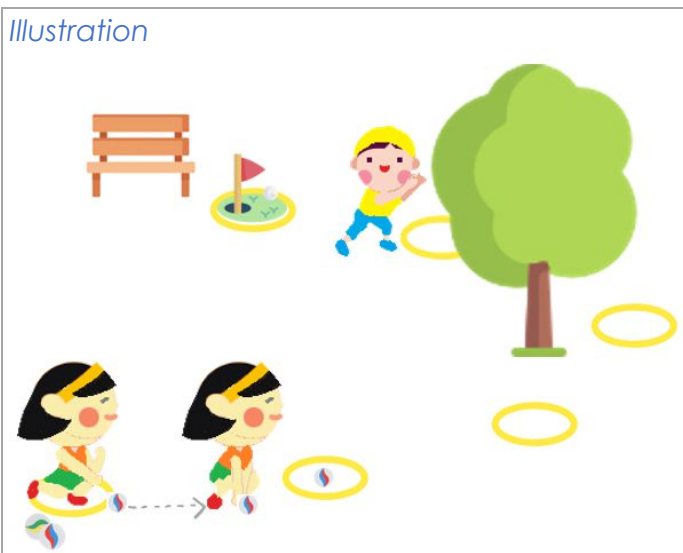
Jouer au golf avec des billes et sans canne de golf.

Les enfants jouent à tour de rôle.

Le joueur A se place dans le cercle numéro 1 et lance la bille qui doit s'arrêter dans le cercle numéro 2. Il compte le nombre de lancers réalisés pour atteindre le cercle 2.

Puis le joueur B lance à son tour sa bille depuis le cercle 1. Une fois la bille dans le cercle 2, alors l'enfant, lors de son tour suivant, se positionnera dans le cercle 2 pour viser le cercle 3...

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Varier

- Le nombre de participants.
- Le parcours, les obstacles à la trajectoire des billes (contourner un arbre...), des zones interdites en cas d'arrêt de la bille.
- La taille des cercles...

### Se confronter à 2

- Atteindre le cercle suivant avant de laisser la place à son camarade.
- Jouer en un seul coup à chaque tour et reprendre à partir de la bille arrêtée.
- Le gagnant est celui qui a réussi le parcours en moins de lancers possibles.
- Mettre en place un petit championnat pour garder trace des résultats.

### Jouer ensemble

- A chaque tour, les joueurs ont droit à un seul lancer. Au tour suivant, tout le monde part de la zone où est arrivée la bille la plus proche du cercle visé.

## Inclusion



Tracer un parcours réalisable par tous : si besoin réduire la distance.

Donner à chaque lancer deux essais consécutifs pour les élèves qui en auraient besoin.

Privilégier la formule « Jouer ensemble »



## Activité



Facile



5 min



Se dépenser



Salle de classe



Sauter



Seul

## Matériel

Une chaise par élève



## Description de l'activité

**Sauter, sautiller pour bouger et activer sa concentration.**

Debout derrière sa chaise, les deux mains sur le dossier. Réaliser une série de sauts :

- Sauter sur un pied, puis sur l'autre pied, 5 à 10 fois de chaque côté.
- Sauter à pieds joints de droite à gauche.
- Sauter en alternant pieds joints / pieds écartés.
- Sautiller en faisant talons fesses.

Retour au calme : s'asseoir sur sa chaise et écarter les bras en faisant de petits cercles, puis de bas en haut, sur les côtés.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Évolution

- Enchaîner chaque saut 5 fois, puis 10 fois.
- Enchaîner des sauts à allure modérée puis rapide.
- Varier les formes de sauts ou de flexions.
- Un meneur guide et détermine le type et le nombre de sauts à réaliser par toute la classe.

### Inclusion



Proposer des mouvements sans sauts (déplacements des pieds à faible allure) ou flexions si possible.

## Activité



Modéré



5 min



S'exprimer



Salle de classe et maison



Être agile



A deux et en groupe

## Matériel



Musique



## Description de l'activité

**Bouger en musique tout en respectant des contraintes.**

Ecouter la musique une première fois.

A la seconde écoute, se lever et danser en restant à sa place et en réalisant les consignes de mouvement proposées.

### Évolution

Le meneur propose des contraintes (écrites au tableau) :

#### Exemples de contraintes

Pendant la danse, il faudra, qu'au moins une fois :

- Taper dans les mains
- S'accroupir
- Toucher son genou droit avec la main gauche
- Mettre les mains derrière ta tête
- Plus artistiques...
- 

Les enfants créent les contraintes.

La contrainte peut surgir sous forme de signal visuel ou sonore pendant la musique...

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Pour les enfants en situation de handicap physique (fauteuil), les contraintes ne devront concerner que le haut du corps.

## Activité



Modéré



5 min



Se dépenser



Salle de classe



Danser



Seul et en groupe

## Matériel

Aucun pour les enfants

Visio projecteur en classe

[Vidéo](#) à projeter



## Description de l'activité

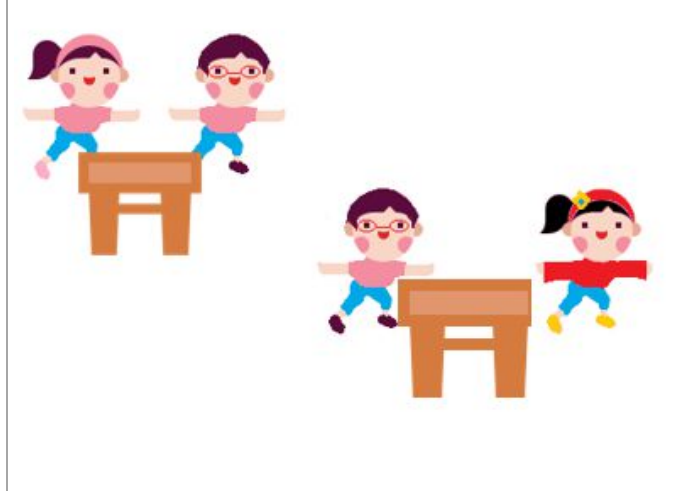
Bouger, danser, sauter sur place pendant 3 minutes en visionnant une [vidéo en musique](#); cette chorégraphie est composée de 3 mouvements simples démontrés en début de vidéo par les 2 animateurs :

- Course sur place continue durant 3 minutes

Et au signal visuel, les 2 autres mouvements :

- Flexion, saut en extension
- Sautillement (comme avec une corde à sauter)

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Réaliser une chorégraphie en restant assis sur sa chaise ou en aménageant les mouvements.

Le signal visuel ou le geste démontré permet au mal entendants de jouer.

Un signal auditif pour changer de mouvement permet aux malvoyants de jouer.

### Évolution

Par 2, créer une chorégraphie originale, avant de la faire réaliser par les camarades.

#### Consignes à respecter :

- Durée maximale 3'
- Découpage en 3 temps correspondant à 3 différents mouvements (sauter, tourner, sautiller, s'accroupir, lever les bras...) à présenter en début de chorégraphie.
- Donner un titre à sa création

Augmenter la durée de la chorégraphie jusqu'à 5 minutes maximum.

**Toutes ces chorégraphies sont à la disposition de tous tout au long de l'année.**

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récré et maison



Courir



A deux et en groupe

## Matériel

Plots ou objets de couleur (5 ou 6 par couleur)



## Description de l'activité

Se rapprocher le plus rapidement possible d'un objet ou d'une partie du mobilier qui est de la couleur énoncée par le meneur du jeu.

Au préalable, avoir disséminé des objets colorés dans l'espace d'évolution prévu. Ceux-ci peuvent être au sol.

Le meneur du jeu annonce de la couleur cherchée, les « chercheurs » doivent se diriger vers un objet de cette couleur et s'asseoir à côté pour « capturer » la couleur.

## Évolution

### Les objets

- Les objets colorés peuvent être au sol ou en l'air.
- Les objets peuvent être plus ou moins visibles.

### Les déplacements

- Varier le type de déplacement en fonction des contrées explorées : marcher accroupi (dans une grotte étroite), se déplacer très lentement (au milieu de l'océan), en sautant (comme un kangourou) ...
- S'asseoir près de la couleur, toucher la couleur...
- Limiter la durée de chaque recherche.

### Le score

- Attribuer 1 point aux joueurs s'étant rapprochés de la couleur énoncée avant le temps limite.
- Attribuer 1 point au joueur qui a touché le plus vite possible la couleur énoncée.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



A deux, un enfant peut guider un camarade. Le binôme marque 1 point dès que l'un d'entre eux s'est rapproché de la couleur énoncée.

## Activité



Facile



10 min



Se détendre



Salle de classe



Se relaxer



En groupe

Matériel

Aucun

## Description de l'activité

Coopérer et compter un par un à voix haute de 1 à ... « le plus loin possible » sans savoir par avance qui annonce le nombre suivant.

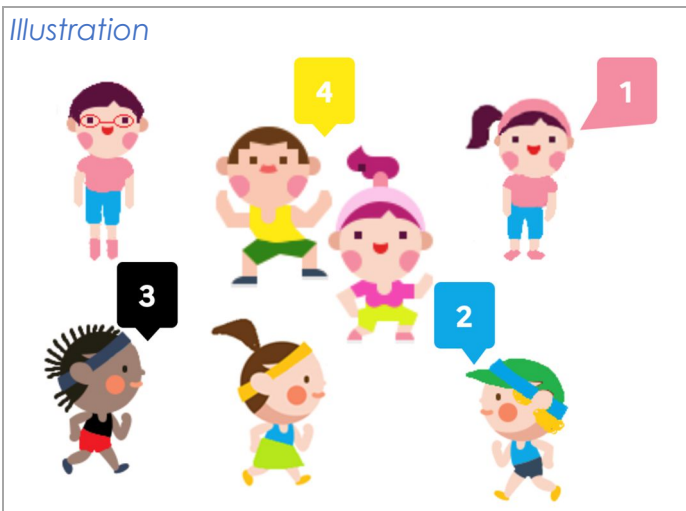
Les joueurs se regardent tous, se concentrent.

L'ordre des joueurs n'est pas déterminé. Les joueurs ne savent lequel d'entre eux commencent à décompter et qui suit...

Ne faire aucun geste, ne prononcer aucun mot à part les nombres.

Quand deux joueurs parlent en même temps, recommencer à zéro.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Évolution

- Être debout ou assis en cercle
- Réduire le nombre de joueurs si c'est trop difficile.
- Proposer à un « trouble-fête » au milieu du groupe qui peut gêner en utilisant des gestes puis en chuchotant (un nombre ou un mot mais pas de phrase).

### Inclusion



Jouer assis ou debout.

Adapter le nombre de joueurs.



Commencer par observer ou arbitrer avant de jouer, tenir le rôle de « trouble-fête ».

## Activité



Facile



5 min



Se dépenser



Salle de classe et maison



Courir



Seul

## Matériel

Un chronomètre



## Description de l'activité

Réaliser durant 15 secondes les exercices suivants avec une pause de 30 secondes entre chaque.

Courir sur place, courir talons-fesses, courir en montant les genoux tout en se tenant bien droit, courir en montant les genoux et rotation des bras vers l'arrière, courir en montant les genoux avec rotation des bras vers l'avant, courir en sautant jambes tendues, courir en accélérant puis décélérant progressivement...

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Réaliser plusieurs séries de l'enchaînement de ces courses.
- Imaginer d'autres exercices de course sur place.
- Associer la course avec des mouvements de bras.
- Un meneur décide des exercices à réaliser, chaque enfant est tour à tour meneur...

## Inclusion



Adapter les exercices aux possibilités des enfants  
Proposer des exercices physiques avec les bras à réaliser assis : Mouvement de course des bras, mouvement d'haltérophilie avec les bras, rotation des bras vers l'avant, rotation des bras vers l'arrière, bras tendus vers l'avant mouvement de ciseaux, même mouvement en accélérant...

## Activité



Difficile



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



A deux

## Matériel



Jeux d'échecs



Pendule d'échecs



Tables



## Description de l'activité

Deux joueurs s'affrontent sur une partie d'échec en se déplaçant vers la pendule d'échec entre chaque coup.

Le cross-échec (cross-chess) ou échecs sportifs, permet de combiner la pratique physique et le jeu d'échecs.

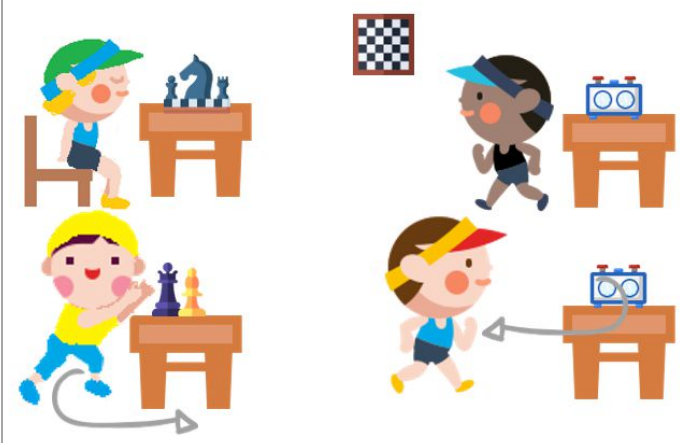
## Évolution

- Eloigner plus ou moins la pendule d'échec de la table de jeu.
- Changer le jeu de plateau : jeu de dames, jeu de go...
- Remplacer la pendule d'échec par une cible à toucher.

## Vidéo

Un tournoi de cross-échecs au lycée français Louis Pasteur de Lagos (Nigeria).

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Eloigner plus ou moins la pendule d'échec ou la cible à toucher

[Lien You Tube](#)



## Activité



Facile



5 min



Se dépenser



Cour de récré et salle de classe



Être agile



En groupe

## Matériel

Aucun

Faire de la place dans la salle de classe

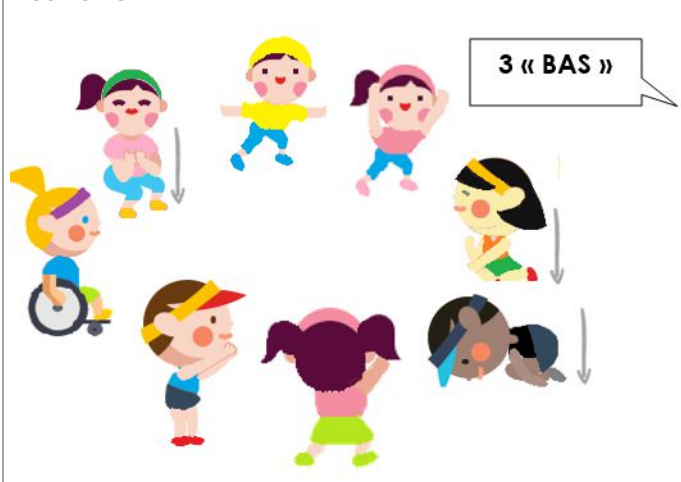
## Description de l'activité

Jeu coopératif dans lequel chaque joueur doit réaliser, ou pas, une action en fonction de la consigne donnée par le meneur de jeu.

Les joueurs debout forment un cercle. Le meneur énonce un nombre suivi de «**haut**» ou «**bas**». S'il dit «**5 bas**», **5 joueurs doivent s'accroupir**.

Le jeu continue en appelant par exemple «**3 haut**», seuls 3 enfants doivent être debout, etc. Les joueurs doivent être solidaires pour que les nombres soient toujours corrects.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Donner un temps à ne pas dépasser et désigner un maître du temps.
- Ne pas se parler entre joueurs.
- Le meneur de jeu est d'abord l'adulte puis les enfants à tour de rôle.
- Modifier les actions « haut » et « bas » en d'autres postures ou mouvements plus ou moins complexes.

## Inclusion



Les actions à réaliser sont adaptées, faciles à réaliser par tous. Le joueur peut lever la main ou la baisser pour signifier « haut » et « bas ».

Le meneur énonce à voix haute et montre le nombre, la consigne écrits sur une ardoise.



## Activité



Facile



10 min



Se détendre



Cour de récré et salle de classe



Être agile



A deux et en groupe

## Matériel

Aucun

## Description de l'activité

Debout, chercher à se pencher le plus possible dans toutes les directions, sans être déséquilibré.

- 1) Se mettre en position : Debout, les bras le long du corps, épaules sont relâchées. **« Vous êtes un arbre et vous avez des racines sous les pieds »**
- 2) Explorer : Chercher l'appui le plus loin possible vers l'avant sans décoller les talons et respectant le plus possible l'alignement du corps et sans tomber. Procéder de même pour la recherche vers l'arrière et les côtés. **« Vous ne devez pas décoller les pieds, le tronc se penche mais il ne plie pas ».**

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Suivre le vent

- Un meneur se place devant le groupe et indique la direction du vent avec son bras ou son pouce, les enfants suivent cette direction, sans tomber.

### Variation des images

- « Tourner comme une toupie », « dessiner des cercles de plus en plus en plus grands », etc.
- Imiter un enfant en face de soi, en miroir.
- Faire les déplacements à l'opposé.

### Variation des positions de départ

- Sur un pied, assis...
- Garder les yeux fermés.

## Inclusion



Réaliser les mouvements et les déséquilibres avec le haut du corps.  
Ne pas obliger de fermer les yeux.



## Activité



Facile



10 min



S'exprimer



Salle de classe et maison



Être agile



En groupe

Matériel

Aucun

## Description de l'activité

Mimer des objets et les mémoriser pour construire, sans se tromper, un enchaînement de mimes dans l'ordre d'apparition.

"Je pars en voyage et j'emporte"...

1. Un premier enfant mime l'objet qu'il emporte (une brosse à dents, un pantalon, etc...).
2. Le second joueur annonce "Je pars en voyage et j'emporte"... puis il mime l'objet du premier joueur et l'objet qu'il emporte.
3. Le troisième joueur annonce "Je pars en voyage et j'emporte"... puis il mime l'objet du premier joueur, celui du deuxième joueur et le sien.  
Ainsi de suite jusqu'à ce qu'un des joueurs se trompe.

### Illustration



Images à partir de : flaticon.com

### Évolution

- Le nombre de joueurs peut évoluer.
- Mimer en équilibre sur un pied.
- Mimer avec 2 objets par joueur.
- Mimer en prononçant le nom des objets.
- Mimer en répondant à des questions posées par les autres joueurs ou un personnage placé sur son côté ; ne pas se faire déstabiliser et continuer de répéter la phrase mimée sans se tromper...

### Inclusion



Dire à l'oreille de son camarade l'objet à mimer, le jeu est alors en binôme pour tous.  
Annoncer à haute voix l'objet mimé.

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



En groupe

## Matériel

Aucun

Eventuellement 2 plots de couleur  
différente pour repérer plus facilement  
les 2 équipes



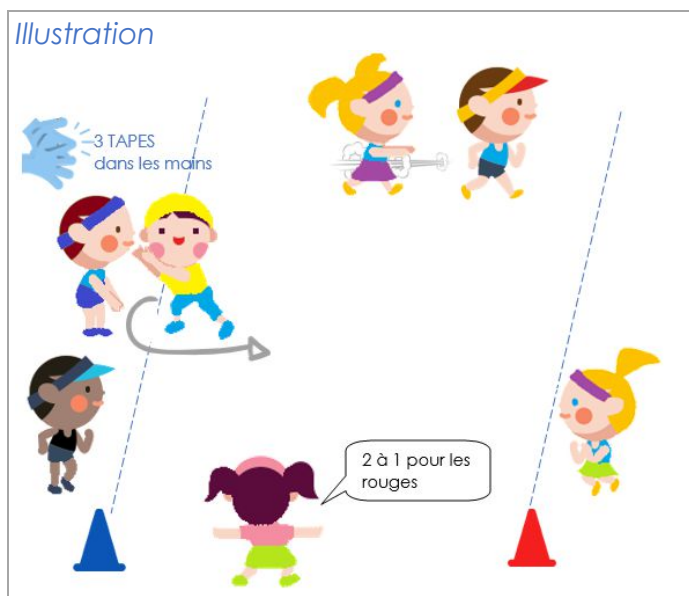
## Description de l'activité

**Défier un adversaire avec 3 tapes avant de rejoindre le plus vite possible son camp.**

2 équipes de nombre égal placées sur 2 lignes, face à face.

Un joueur vient défier son adversaire en lui donnant 3 tapes dans la main. A la 3ème tape, il s'enfuit vers son camp poursuivi par son adversaire. S'il arrive à rejoindre son camp, il gagne et fait remporter un point à son équipe. Si son adversaire le touche avant c'est lui qui remporte le point.

Le meneur de jeu précise quelle est la première équipe à venir défier les adversaires. Ensuite on alterne les rôles.



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Varier

- La distance entre les 2 équipes.
- Le nombre de joueurs par équipe.
- Les signaux de départ : visuels, sonores, tactiles...
- La durée du jeu et le nombre de manches pour faire jouer tout le monde au moins une fois...

### Formule Béret

- L'ensemble des joueurs des 2 équipes s'attribuent un numéro différent. Le meneur de jeu annonce un numéro, le joueur concerné va défier son adversaire. Le meneur de jeu peut appeler plusieurs numéros par manche.
- Exemple Equipe A = numéros pairs/ Equipe B= numéros impairs. On peut aussi attribuer des couleurs... Le meneur peut inventer une histoire avec les couleurs ou d'autres mots déclencheurs...

## Inclusion



Pour faciliter la fuite d'un élève en difficulté, attribuer un handicap au poursuivant (cloche pied, délai supplémentaire avant le départ...)

## Activité



Facile



5 min



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



A deux et en groupe

## Matériel

Un foulard par joueur  
Des dossards pour l'évolution du jeu



## Description de l'activité

**Saisir le plus de foulards « queues de renard » sans se faire prendre le sien.**

Chaque joueur est un « renard » qui a une queue (foulard à l'arrière du pantalon ou glissé dans une ceinture).

Saisir le plus de queues d'autres renards sans se faire prendre la sienne. Les joueurs qui ont saisi le plus de queues sont les gagnants.

Un renard qui a perdu sa queue ne se déplace plus ou bien a un gage.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Limiter la vitesse de déplacements de certains renards (sauter à pieds joints, à cloche-pied). N'utiliser qu'une seule main, l'autre étant dans le dos.



Jouer sur la longueur ou le nombre de queues de chaque renard, sur son accessibilité par tous.

### Évolution

Jouer dans un espace délimité plus ou moins grand..

#### Jouer avec 2 équipes

- Diviser le groupe en 2 équipes identifiées par des dossards de couleurs différentes.
- Les renards d'une équipe doivent prendre les queues des renards de l'autre équipe.
- Un joueur qui n'a plus de queue n'a plus le droit de prendre les queues des renards adverses. Il peut cependant empêcher un renard adverse de prendre une queue d'un renard de son équipe en s'interposant.

#### Jouer sans équipe

- Chaque joueur doit attraper le plus de foulards que tous les autres jusqu'à élimination des joueurs sans foulards.

**Attribuer des gages aux joueurs qui perdent leur queue** : action motrice à réaliser (saut de poule...). Gage à réaliser seul ou avec le renard, à multiplier selon le nombre de fois que la queue a été saisie.

# La chasse aux bouchons

## Activité



Facile



5 min



Se dépenser



Cour de récré et maison



Courir



Seul ou en groupe

## Matériel



Des bouchons de bouteilles de différentes couleurs (ou coupelles).



Des photos-indices des lieux où sont cachés les bouchons (facultatif)



## Description de l'activité

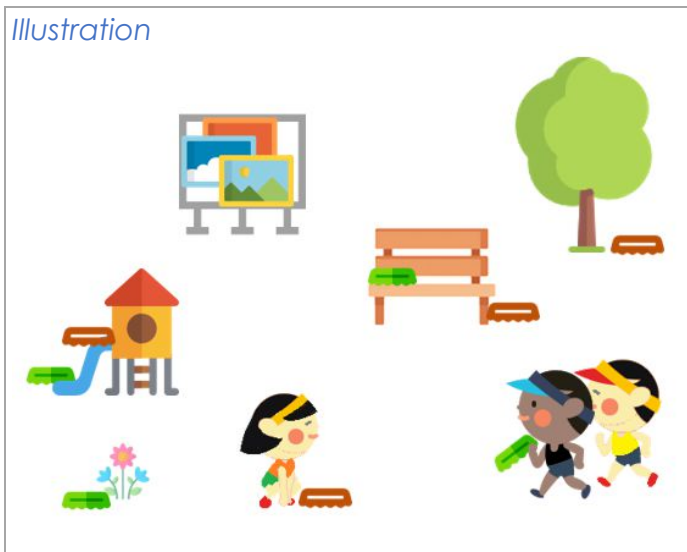
**Courir le plus vite possible pour aller chercher le maximum de bouchons.**

Des bouchons sont répartis dans l'espace de chasse par le meneur de jeu.

Au signal, la « chasse aux bouchons » est partie. Chaque coureur doit récupérer le maximum de bouchons.

Un signal annonce la fin de la partie et les coureurs s'arrêtent sur place. Les bouchons sont comptés pour déterminer le gagnant de la chasse.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Attribuer un bonus temps à l'équipe avec un élève à besoin éducatif particulier, partir avec quelques secondes d'avance par exemple.  
Courir en binôme.

### Évolution

- Agrandir/diminuer l'espace de chasse.
- Possibilité de donner un contenant limité (boîte de 4 ou 6 œufs) qu'il faudra déposer une fois plein pour en reprendre un autre. Les allers retours sont favorisés et le comptage facilité.

### Le topo des bouchons

- Fournir aux coureurs une photo ou une carte avec des indices des photos.
- Afficher les photos-indices à un endroit précis et obliger les coureurs à faire plusieurs allers-retours.

### La chasse en équipes

- Composer des équipes de 2 à 4 coureurs
- Répartir des bouchons de couleur différente ; une couleur par équipe. Il est interdit de récupérer les bouchons d'une autre équipe sinon un « malus » est donné à l'équipe...
- Rester avec ses coéquipiers tout le temps que dure la chasse.

## Activité



Facile



5 min



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



A deux et en groupe

## Matériel



Sangles ou cordes douces (1-1,5m)



## Description de l'activité

Se déplacer, courir à deux, sur un parcours en étant relié avec une corde ou une sangle.

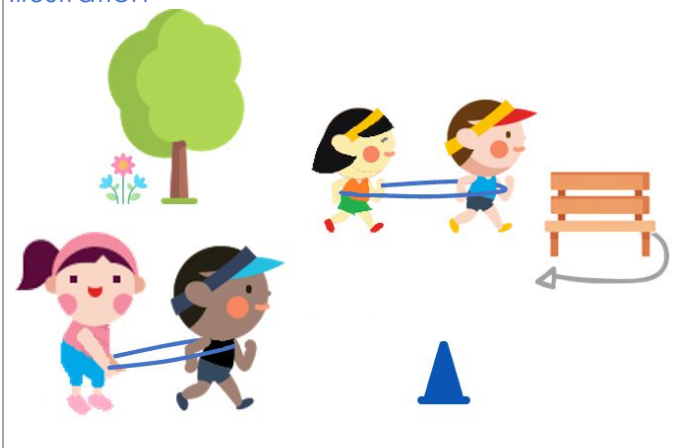
Un joueur prend la place du cheval (la corde ou la sangle passe à hauteur de la poitrine, sous les aisselles), son camarade tient les rênes et court derrière.

Se déplacer rapidement, courir sur un parcours sans se parler.

Le "cheval" doit garder les rênes en tension légère par son allure et obéit aux indication du "cavalier".

Le "cavalier" ne doit pas brusquer sa monture par des tractions trop violentes.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Évolution

- Lorsque les binômes sont appareillés, faire des courses en définissant à l'avance le parcours (avec éventuellement des sauts d'obstacles...)
- Paire de chevaux : 2 "chevaux" s'accrochent par un bras et réagissent ensemble aux indications du "cavalier"

### Inclusion



Les parcours peuvent être différents si les binômes ont des capacités motrices très inégales.



Réaliser le même jeu en marchant, le but est de se déplacer ensemble sans se parler.

# La course des animaux

## Activité

 Facile

 5 min

 Se dépenser

 Cour de récréation

 Être agile

 En groupe

## Matériel

Cartes de déplacement « Animaux » à imprimer et plastifier (voir en Annexe)



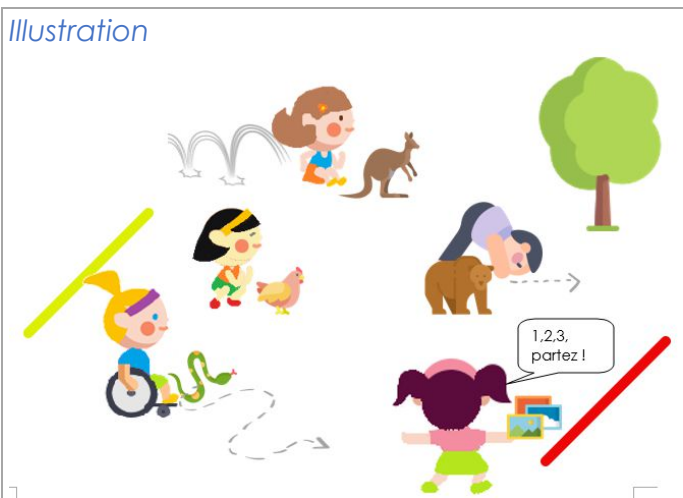
## Description de l'activité

**Se déplacer le plus rapidement possible selon des déplacements qui imitent les animaux.**

Dans la cour, délimiter un espace de course (une ligne de départ et une ligne d'arrivée).

- Le meneur de jeu choisit une carte de déplacement et l'annonce à ses camarades qui se tiennent sur la ligne de départ.
- Au signal de départ, les enfants démarrent en respectant la règle de déplacement de l'animal.
- Le gagnant de la course obtient le droit de diriger le jeu.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Le carnaval des animaux

- Un enfant mène le jeu. Les cartes de déplacement sont tirées au sort jusqu'à épuisement de la pile. Compter le nombre de victoires de chaque enfant.
- Créer ensemble d'autres cartes « Animaux » en identifiant le mode de déplacement typique ou rigolo des animaux choisis.

### Les JO des animaux

- Un enfant mène le jeu. Chaque enfant tire au sort une carte et devra faire la course en respectant le déplacement de son animal.



Adapter la distance à parcourir

Créer une pioche de cartes « Animaux » avec les déplacements réalisables par tous

# Description de l'activité (Annexe)



Le pingouin

J'avance **sur les fesses**.



Le crabe

J'avance **les pieds et les mains sur le sol, le ventre vers le ciel**.



La poule

Je me déplace en **position accroupie**.



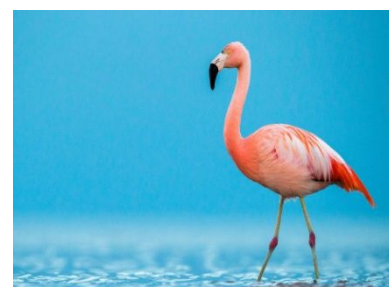
L'éléphant

J'avance en **me balançant d'un côté à l'autre**.  
Mes **genoux** restent **droits**.



L'hippopotame

J'ai **les mains et les pieds au sol**.  
J'avance en **bougeant en même temps la main et le pied du même côté**.



Le flamant rose

Je saute sur **un seul pied**.



L'autruche

J'avance avec **les mains sur les genoux**.



Le poussin

J'avance en **position accroupie**.  
Je me tiens **les chevilles avec les mains**.



L'ours

J'ai **les mains et les pieds au sol**.  
J'avance en **levant les fesses le plus haut possible**.



L'oiseau

J'avance **sur la pointe des pieds**.  
Je **bas des bras**.



La girafe

Je dois **marcher vite** sur la **pointe des pieds** avec **les mains au-dessus** de la tête.



Le kangourou

Mes **pieds** sont **jointés**.  
Je fais des **grands bonds**.



## Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Sauter



A deux et en groupe

## Matériel



Une craie pour tracer deux croix

(5 carrés identiques de 30 x 30 cm  
et numérotés de 0 à 4)

Un chronomètre.



## Description de l'activité

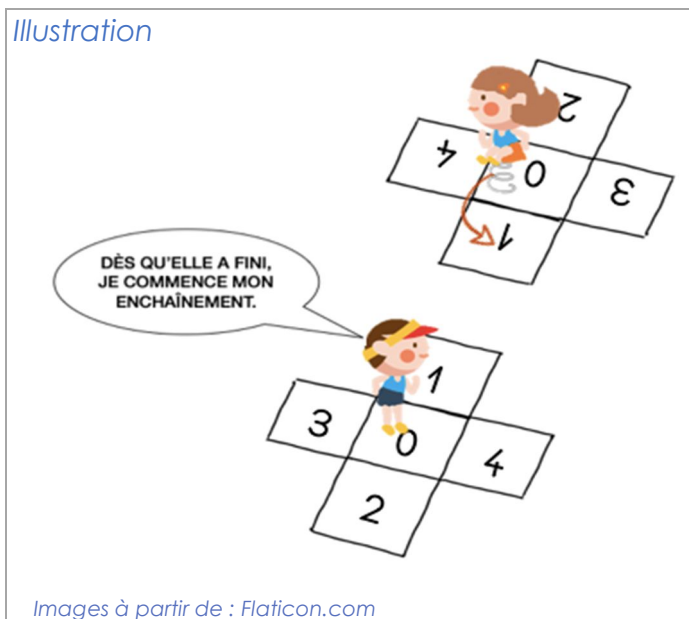
**Rebondir le plus vite possible, seul, à deux ou par équipe pendant un temps donné.**

Départ pieds joints sur la case centrale « 0 » de la croix.

Réaliser un enchaînement de sauts pieds joints en respectant l'ordre suivant :

0 • 1 • 0 • 2 • 0 • 3 • 0 • 4 • 0 . Repasser à chaque fois par la case centrale.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

**Varié** les formules d'enchaînement.

- Varier les **formes de sauts** (pieds joints, à cloche pied).

**Seul**

- Réaliser des enchaînements pendant 30 secondes à pieds joints, à cloche pied (droit puis gauche), noter son record (le nombre d'enchaînements).

**A deux**

- A deux, **en coopérant** : face à face, sauter en même temps que le camarade pendant 30 secondes.
- Sauter chacun à son tour et attendre que l'autre ait fini son tour avant de commencer.
- À deux, **en s'opposant** : face à face, réaliser plus d'enchaînements que le camarade en 30 secondes.

**A plusieurs**

- Par équipe, en s'opposant : chaque enfant réalise à tour de rôle un enchaînement. L'équipe qui réalise 10 enchaînements gagne.

## Vidéo

Philippe Lemaître nous explique le jeu (USEP).

[Lien Internet](#)

## Inclusion



Tracer des flèches au sol pour faciliter la mémorisation.

Donner des consignes orales (devant, derrière, à gauche...)

Un élève-guide guide un élève malvoyant.



## Activité

 Modéré

 10 min

 Se dépenser

 Cour de récréation

 Lancer

 En groupe

## Matériel

Un objet à lancer par enfant sauf pour le gardien



Fabriquer des balles de jonglage de couleurs différentes avec des ballons de baudruche remplis de sable.

Une quille à abattre



## Description de l'activité

**Lancer un objet vers une cible et le récupérer le plus rapidement possible avant d'être touché par le gardien.**

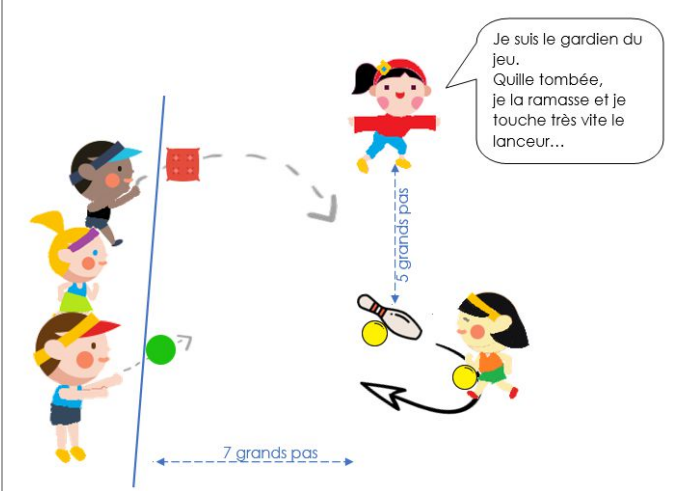
Les joueurs se placent à 7 grands pas de la quille derrière une ligne. Le gardien se place à 5 pas de la quille mais sur le côté droit ou gauche du jeu.

Le premier joueur lance son objet en essayant de faire tomber la quille. Deux cas se présentent :

1. S'il ne réussit pas, c'est au tour du joueur suivant qui fait de même. Chacun repère bien où est tombé son objet lancé car il doit rester à cet endroit jusqu'à ce qu'un joueur réussisse à faire tomber la quille.
2. S'il réussit à faire tomber la quille, il doit aussitôt courir pour récupérer l'objet lancé et revenir à son point de départ sans se faire toucher par le gardien. S'il est touché, il devient gardien.

Dès que la quille est tombée, le gardien doit d'abord la remettre debout avant d'essayer de toucher le lanceur.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Varié la distance entre le lanceur et la quille : prévoir 3 zones de tirs en fonction des réussites des élèves (Zone à 7 pas, 9 pas, 5 pas...). La distance de tir est ainsi réduite mais également la distance de course.

Adapter les objets à lancer, la cible qui peut être plus grande (cerceau)

### Évolution

#### Varié :

- Les distances, la taille et la forme des objets (plus lourds, moins gros...)
- La forme et la taille de la cible (cerceau, caisse...)

#### La galine « épervier »

- Dès qu'un joueur a fait tomber la quille, tous ceux qui ont déjà lancé leur objet sans succès peuvent aller le récupérer. Le but pour tous est de rentrer sans se faire toucher par le gardien. Le dernier touché devient le gardien.

#### Jouer en équipe

- Ce jeu peut évoluer vers un jeu en équipe avec un gardien par équipe et des possibilités d'emprisonner ou de libérer un à un les joueurs qui ont raté leur tir (à condition de réussir son tir et de rentrer sans se faire toucher...)

## Activité



Difficile



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Lancer



En groupe

## Matériel

Ballons, balles, (une quinzaine)   

Plots, cônes pour délimiter les zones   
Caisses, cartons pour les réserves de ballons.



Dossards pour les équipes.  

## Description de l'activité

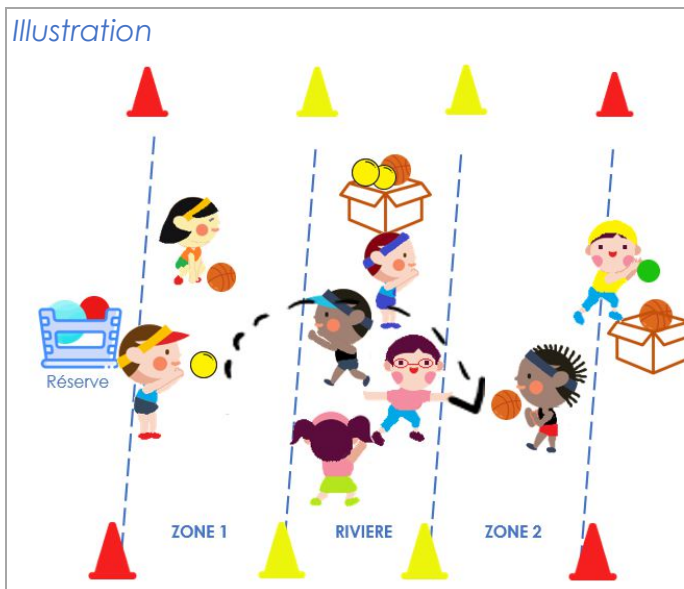
Lancer des objets vers ses partenaires par-dessus une zone « rivière » et éviter qu'ils soient intercepter par les joueurs qui sont dans la rivière.

Deux équipes de nombre égal. Les attaquants sont répartis de part et d'autre d'une zone centrale « rivière » occupée par les défenseurs.

- Pour les attaquants de la zone 1 : envoyer les ballons de la réserve à leurs partenaires de la zone 2. Pour les attaquants de la zone 2 : récupérer les ballons envoyés par leurs partenaires de la zone 1 et les poser dans la caisse.
- Pour les défenseurs de la zone « rivière » : intercepter les ballons pendant le passage dans leur zone. Poser les ballons interceptés dans la caisse.

La partie se termine quand il n'y a plus de ballons dans la réserve. L'équipe qui gagne est celle qui a le plus de ballons dans sa caisse. Inverser les rôles.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Évolution

- Augmenter la largeur de la zone centrale.
- Réduire la largeur de la zone 2
- Accepter un rebond au sol.
- Ajouter un défenseur supplémentaire ou au contraire enlever un défenseur.

### Inclusion



Adapter la taille, la couleur des objets  
Privilégier le rôle d'attaquant, qui est orienté toujours vers la zone opposée

## Activité



Facile



5 min



S'exprimer



Cour de récré et salle de classe



Danser



A deux et en groupe

## Matériel

Un objet sonore pour baliser les temps de production

Une musique

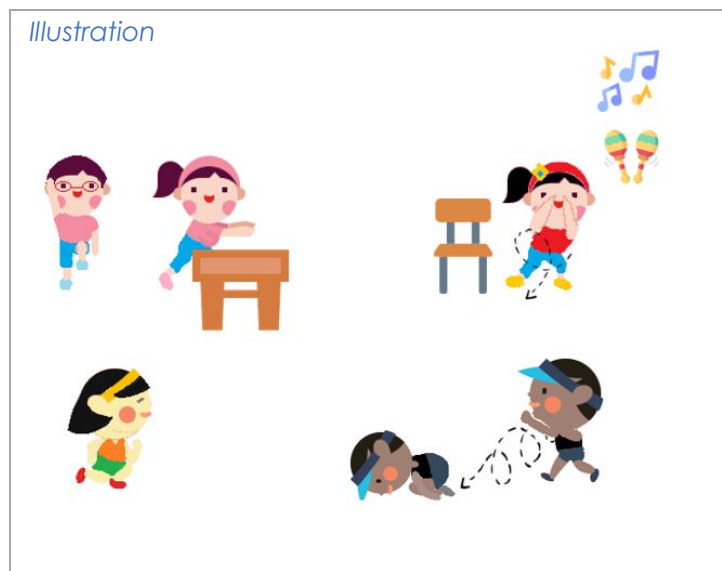


## Description de l'activité

Se déplacer dans tout l'espace de la salle et, au signal, s'immobiliser en statue.

Reprendre le déplacement au signal suivant ou après un temps donné.

## Évolution



Images à partir de : Flaticon.com

Réaliser une statue la plus tordue possible, puis reprendre le déplacement au signal suivant.

À l'arrêt, casser lentement la statue qui s'écroule au sol. Rester 3 secondes au sol puis repartir.

En binôme, un sculpteur n'a droit qu'à 3 contacts ou actions de modelage sur son camarade pour créer une sculpture bizarre.

Accélérer, ralentir, occuper tout l'espace, produire des statues encombrantes ou recroquevillées...

## Inclusion



Adapter les mouvements et les consignes pour les enfants déficients moteurs.

## Activité



Facile



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Sauter



Seul et en groupe

## Matériel

9 palets par enfant  
La carré de la Lune tracé au sol ( voir ci-dessous)



## Description de l'activité

Sauter dans l'ordre des cases et gêner la progression des camarades.

Chaque enfant saute à pieds joints dans les cases sans toucher les bords, dans l'ordre des chiffres.

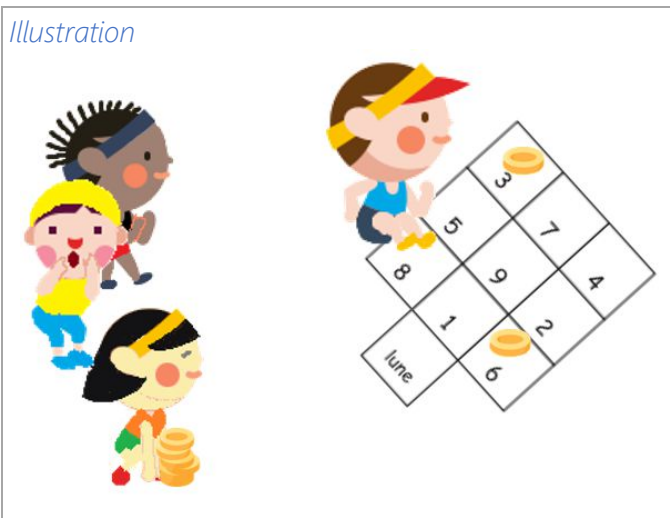
S'il réussit le parcours, il pose un jeton dans une case de son choix.

Cette case est interdite aux autres joueurs.

Le jeu s'arrête quand toutes les cases sont « interdites ».

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

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Augmenter le nombre de cases pour des élèves plus âgés (Entre 12 et 18 cases).
- Proposer une autre forme de saut : à cloche pieds, en tournant, à saut de lapin...

## Inclusion



Jouer en binômes  
Marcher au lieu de sauter

## Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Cour de récré et maison



Être agile



Seul et en groupe

## Matériel



Un cerceau par enfant

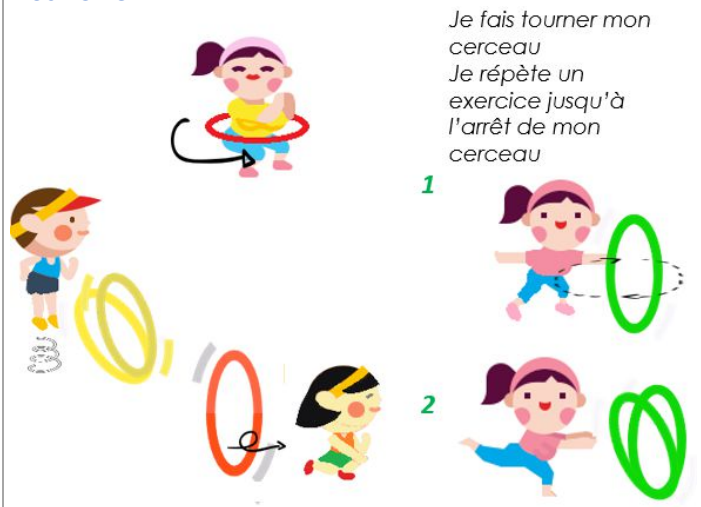


## Description de l'activité

**Faire tourner le cerceau autour de ses hanches avant de le faire tourner au sol pour réaliser des exercices avant qu'il ne retombe.**

1. Positionner le cerceau autour de sa taille et bouger les hanches, le ventre d'avant en arrière, de droite à gauche, pour faire tourner le cerceau le plus longtemps possible sans qu'il ne tombe.
2. Utiliser le cerceau qui tourne comme un sablier ou un « Timer » et réaliser à côté des exercices tant que le cerceau tourne. A chaque fois que le cerceau s'arrête de tourner et tombe à plat, le reprendre, le faire tourner et réaliser un autre exercice ou une autre consigne

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Permettre aux enfants de réaliser les exercices simples ou en imitant un camarade à côté  
Guider les enfants avec des images pour certains exercices ou en démontrant avant

## Évolution

- Un meneur décide des exercices qui seront réalisés par tous les joueurs en même temps
- Les exercices sont mémorisés et répétés selon l'envie ou bien dans un ordre imposé à chaque rotation de cerceau...

**Varier les exercices proposés pendant que le cerceau tourne :**

*Formule Fitness*

- Des exercices de Tabata (Jumping Jacq, genoux poitrine, pompes, sauts pieds joints sur place, à droite puis à gauche, flexion, sauts en extension, talons fesses, courir en tournant autour du cerceau, passer dedans...)

*Formule artistique*

- Créer et proposer aux autres des postures en mouvement ou statiques que l'on tient durant la rotation du cerceau

## Activité



Facile



10 min



S'exprimer



Cour de récré et salle de classe



Danser



En groupe

Matériel

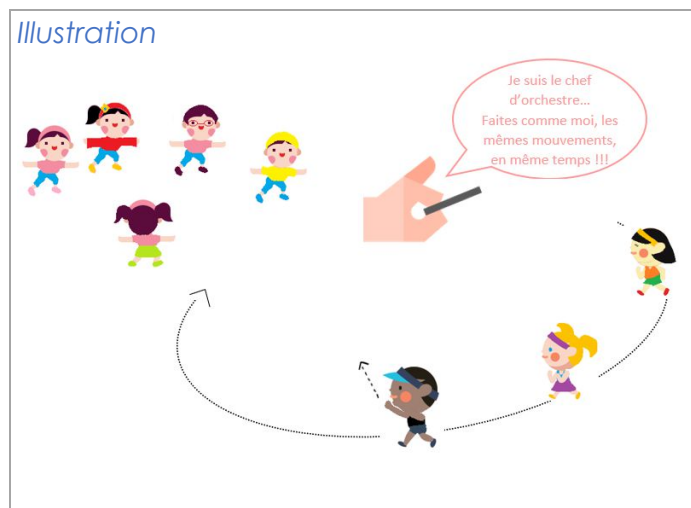
Aucun

## Description de l'activité

Le chef d'orchestre est meneur et propose un déplacement ou un mouvement aux camarades qui le dupliquent.

- En se déplaçant, en file indienne.
- Dans une ronde
- Debout à côté des chaises de la salle de classe

Être créatif et surprendre ses camarades...



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

Quelles peuvent être les propositions du chef d'orchestre ?

- Chaque chef d'orchestre peut proposer une **statue** de plus en plus difficile, très rigolote... que les camarades reproduisent de la même façon, dupliquent jusqu'à la prochaine proposition.
- On peut proposer un **mode de déplacement** original, pas comme tous les jours (inhabituel) et tous les autres font la même chose jusqu'au signal ou changement de proposition.
- On peut même ajouter des **sons** au geste !

Comment devient-on chef d'orchestre ?

- Quand le chef part à l'arrière de la file indienne et donne sa place au 1<sup>er</sup> de la file...
- Au **signal**, c'est un autre chef d'orchestre qui propose un autre mouvement ou déplacement.
- On peut décider de l'ordre de passage des chefs d'orchestre, les chefs d'orchestre sont appelés 1,2, 3 etc... ou le tour de rôle est libre et chacun peut décider de proposer un autre mouvement à tout moment.

## Inclusion



Pour éviter les chutes ou les accrochages, l'espace doit être libéré de tout obstacle  
Adapter les mouvements, entrecouper les propositions d'une marche ou d'un arrêt

## Activité



Modéré



5 min



S'exprimer



Cour de récré et salle de classe



Danser



A deux et en groupe

## Matériel

Aucun

Eventuellement un support musical de Haka



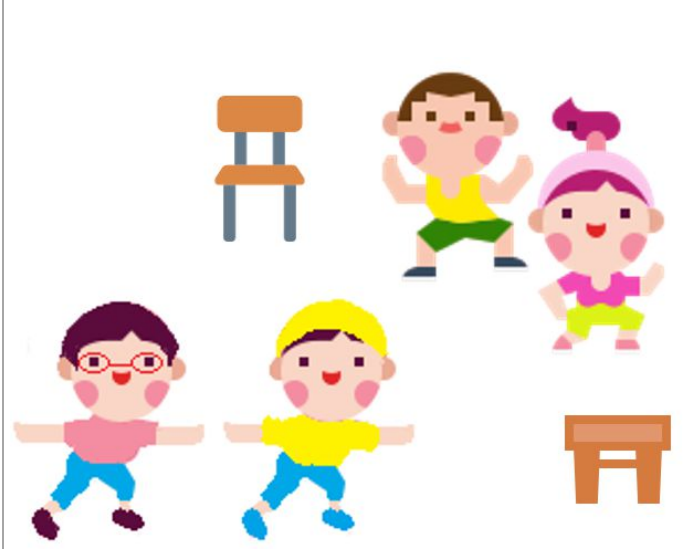
## Description de l'activité

### Danser un Haka.

Les enfants interprètent ensemble une danse ou se défient au travers d'une courte danse inspirée des Hakas maoris.

Ces Hakas sont particulièrement bien interprétés par Les « All Blacks », l'équipe néo-zélandaise de Rugby, pour se donner du courage avant les matchs et impressionner les adversaires... Alors pourquoi ne pas se donner du courage avant un défi mathématique de calcul mental ou un contrôle en français ?

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Proposer une vidéo et/ou des gestes pour aider les élèves à se lancer sans avoir peur de s'exposer ou de faire des erreurs



Possibilité d'effectuer le Haka en position assise

Guidage par la voix d'un camarade pour les élèves déficients visuels

### Évolution

#### La composition du Haka

- Imposer des figures à intégrer à cette courte danse, à partir de vidéos de Haka, à partir d'autres mouvements appris en classe...
- Varier les gestes et les supports musicaux
- Augmenter / Limiter le temps de la danse
- Cette activité peut également être proposée autour des gestes du boxeur

#### Danser ensemble

- Effectuer le Haka tous ensemble à l'unisson
- Effectuer cette courte danse par 2 en effectuant les mêmes gestes (duplicata)

#### Se défier (entre 2 groupes ou entre 2 enfants)

- Se défier avec le même Haka, un groupe après l'autre, un enfant après l'autre
- Se défier avec 2 Hakas différents...
- Exemple de défi à 2 : un enfant réalise le Haka face à son camarade qui le regarde et enchaîne à son tour (même procédé entre 2 groupes).



## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Sauter



Seul et à deux

## Matériel

Aucun

## Description de l'activité

Se déplacer sur un parcours en sautant, comme un marsupilami, comme si on était sur ressorts.

Compter le nombre de sauts réalisés.

Guider ses camarades sur le même parcours en précisant (ou pas) le type de sauts utilisés.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Varier les formes du parcours

- Utiliser les lignes au sol ou les arbres, poteaux, mobilier de la cour pour contourner, sauter par-dessus...
- Réaliser le parcours en sens inverse  
Mémoriser le sens du parcours réalisé et le nombre de sauts effectués la 1<sup>ère</sup> fois. Reproduire dans l'autre sens la fois suivante afin de comparer le nombre de sauts réalisés

### Varier les sauts

- Réaliser le parcours avec des sauts plus courts et effectuer le plus grand nombre de sauts possibles
- Sauts pieds joints, cloche pieds, plus haut...

### A deux

- Faire le parcours en se tenant la main.
- A l'aveugle : Un enfant a les yeux bandés et est guidé à la voix par son camarade

## Inclusion



Réaliser le parcours à 2 : l'élève qui a des difficultés motrices par exemple pourra guider un autre élève (qui n'en a pas) mais à qui on bandera les yeux (on renverse les rôles habituels de guides).

## Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Lancer



A deux et en groupe

## Matériel

Un jeu de Mölkkky : jeu de quilles en bois finlandais, 13 pièces  
Ou quilles numérotées



## Description de l'activité

Faire tomber des quilles à l'aide du lanceur appelé Mölkkky. La première équipe qui totalise exactement 50 points gagne la partie.

Les quilles sont placées à 4 mètres ou plus des joueurs. Le lancer s'effectue du bas vers le haut. Les joueurs, à tour de rôle, lancent le Mölkkky pour faire tomber une ou plusieurs quilles. Pour chaque quille tombée, ils comptabilisent le nombre de points inscrits sur la quille.

Exemple Un joueur vise la quille n°12, elle tombe seule, il gagne 12 points ; s'il fait tomber la n°12 et la N°3, il marque que  $12 + 3 = 15$  points.

Lorsqu'une quille est tombée, elle est ensuite replacée à l'endroit de sa chute.

Pour gagner la partie, un joueur ne doit pas dépasser 50 points sinon il retombe à 25.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Les pénalités

- Un joueur qui fait trois lancers de suite sans faire tomber de quilles est éliminé.
- Un joueur qui fait trois lancers de suite sans faire tomber de quilles perd 10 points

### Le score

- Si un joueur rattrape au score l'équipe adverse en égalisant les points, l'équipe adverse perd 10 points.
- Une quille est prise en compte seulement si elle est entièrement tombée au sol, elle ne doit reposer partiellement sur une autre quille.

## Inclusion



Jouer avec des quilles plus grandes, plus visibles et un lanceur adapté

## Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



En groupe

## Matériel

Plots pour baliser le parcours si besoin dans la cour de récréation (sinon utiliser le balisage au sol et le mobilier de la cour)



## Description de l'activité

**Accélérer pour doubler les camarades et se placer à la tête du peloton.**

Les enfants se placent en colonne.

Au signal, le peloton se met en route. Le coureur en queue de peloton accélère pour « s'échapper », rattraper la tête du peloton et devenir premier.

Le coureur en queue de peloton attendra que la colonne soit reformée avant de démarrer à son tour.

### Évolution

#### Courir longtemps

- A partir de 5 minutes jusqu'à la fin de la récré!

#### Courir sur un parcours

- Réaliser plusieurs tours.
- Chronométrer le parcours.

**Varié les formes de déplacement** pour tous les coureurs du peloton ou bien seulement pour le coureur qui dépasse le peloton : marcher, se déplacer en pas chassés, avec une main sur la tête...

#### Organiser une course de pelotons

- Plusieurs pelotons courent en même temps sur la même distance ou sur le même parcours.
- Les courses sont chronométrées.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Guider l'élève si élève malvoyant.



Privilégier une marche plus ou moins rapide.

# Le saut de grenouille

## Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Sauter



A deux et en groupe

## Matériel



Des coupelles ou des lattes de haies



ou toute autre forme de repères à poser sur le sol...

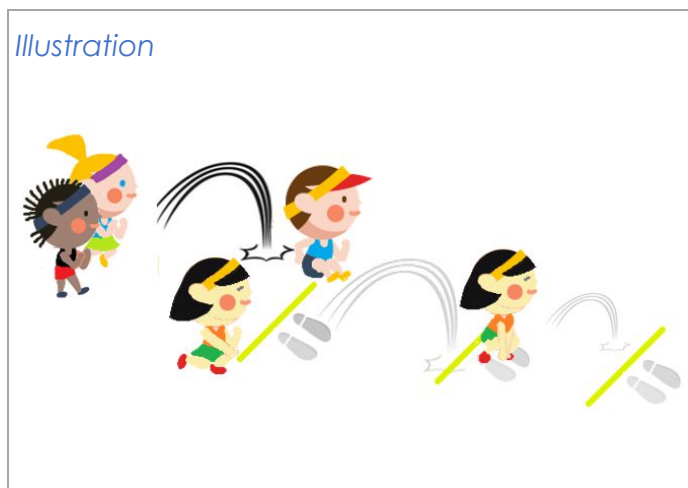
## Description de l'activité

Se relayer en sauts pieds joints « saut de grenouille » pour atteindre la plus grande distance.

À partir de la ligne de départ, le premier enfant effectue un « saut de grenouille » aussi loin que possible.

Le deuxième enfant pose une latte à ses pieds au niveau des talons. Puis il prend le relais au niveau de la latte pour sauter à son tour le plus loin possible à pieds joints.

Et ainsi de suite jusqu'à atteindre la ligne d'arrivée.



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

**Varié les formes de sauts :**

- Cloche pied droit
- Cloche pied gauche
- Tous les enfants réalisent le même saut
- C'est l'enfant qui vient de sauter qui impose la forme de saut à son relayeur...

**En relais par équipe de 3 à 6**

- 1<sup>ère</sup> formule : L'équipe gagnante est l'équipe qui a parcouru la plus grande distance.
- 2<sup>ème</sup> formule : L'équipe gagnante est l'équipe qui a réalisé le moins d'essais possible sur la distance (comme au golf)

## Inclusion



Adapter les sauts, équilibrer les équipes

## Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



Seul et en groupe

## Matériel



Divers petits matériels ou lignes au sol pour baliser un parcours en plus du mobilier de la cour...



## Description de l'activité

Se déplacer rapidement, courir sur un parcours libre ou imposé.

Avant de jouer : Installer un parcours dans l'espace dédié au jeu, avec le matériel à disposition.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com



### Évolution

- Mémoriser un parcours et le reproduire sans se tromper.
- Réaliser le parcours le plus rapidement possible.

### Des parcours de plus en plus difficiles...

- Réaliser le parcours en sens inverse.
- Porter un objet mou sur la tête (dossard ou foulard), coincer une feuille sous un bras sans les faire tomber l'objet...
- A deux, l'un a les yeux bandés et marche tandis que son partenaire le guide à la voix.

### Jouer à plusieurs

- Créer son propre parcours et le proposer aux autres.
- Chaque passage donne droit à des points : 3 points pour la première place, 2 pour la deuxième et 1 pour la troisième. Les élèves qui perdent leur feuille ou la touchent avec une main n'obtiennent pas de points lors du passage présent

### Formule DEFI

- Cumuler les points obtenus par tous les joueurs sur le même parcours, dans la même récré, durant une journée...

### Inclusion



Guider son camarade malvoyant à la voix, celui-ci se déplace en marchant  
Adapter le parcours aux possibilités de tous les joueurs

## Activité

 Facile

 10 min

 Se dépenser

 Cour de récréation

 Lancer

 En groupe

## Matériel

Un ballon



Un dossard éventuellement pour identifier l'enfant qui se trouve au centre



## Description de l'activité

**Lancer et rattraper un ballon en évitant qu'un adversaire intercepte le ballon.**

Un joueur au milieu d'un groupe de camarades (de 2 à 10) qui se lancent un ballon doit tenter de l'intercepter.

Si le joueur du milieu intercepte le ballon, il prend la place de celui qui l'avait lancé.

## Évolution

### Varier

- La forme du ballon.
- Le type de lancer (avec les mains ou les pieds).
- Le nombre de participants : entre 3 et 10 si l'espace est suffisamment grand.
- La façon d'attraper le ballon quand on est au centre : toucher ou bloquer
- Former un cercle et placer le joueur qui intercepte au centre.
- Placer 2 joueurs au centre.
- Jouer avec 2 ballons

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Utiliser un objet facile à manipuler et un type de lancer réalisable par tous.  
Ne pas laisser trop longtemps un enfant au milieu. Même s'il n'a pas attrapé le ballon, changer de rôle au bout d'1 minute.

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



En groupe

## Matériel

4 plots, craie pour baliser les « coins » ou camps.



## Description de l'activité

**Courir vite pour changer de camp sans se retrouver au centre du carré.**

5 joueurs : 4 joueurs se placent dans leur camp, l'un des 4 coins d'un carré ; le 5<sup>ème</sup> joueur est au centre.

Au signal du meneur de jeu, se déplacer vite vers un coin libéré. Le joueur qui n'aura pas pu se placer sur un coin ira au centre du terrain.

Après le coup d'envoi, chaque joueur se retrouvant au centre prend une pénalité, le gagnant en fin de partie est celui ayant le moins de pénalités.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Un joueur mal voyant est accompagné par un camarade qui le guide.

### Évolution

Le meneur de jeu qui donne le signal peut être un 6<sup>ème</sup> joueur ou celui qui est au centre.

#### Varier l'espace

- Agrandir le terrain ou tracer 4 cercles très espacés (dans la cour). Pour le 5<sup>ème</sup> joueur, au centre, faire une croix au centre du terrain pour repérer son emplacement.

#### Varier les contraintes de jeu

- Changer de place avec un joueur différent de la fois précédente.
- 2 joueurs qui se font un signe peuvent changer ensemble à tout moment sans que les 2 autres ne bougent. Le joueur du centre doit être attentif à leurs signes.
- Avant de changer de camp, aller chercher un objet au centre du terrain pour les joueurs ayant un camp, un objet sur le côté pour le joueur du centre.

#### Sur les modes de déplacement

- En sautant pieds joints, à cloche pieds...

## Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Sauter



Seul et en groupe

## Matériel



3 ou 4 couleurs de coupelles



Marquages au sol dans la cour de récréation (marelle, chenille, ligne...)

## Description de l'activité

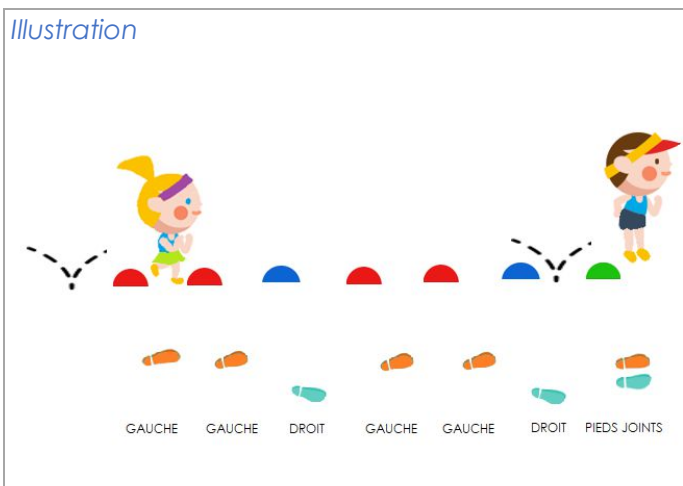
Se déplacer en enchaînant plusieurs types de sauts comme pour une marelle en ligne droite ou des « multi bonds ».

Se déplacer d'un point A à un point B en **sautant** selon des contraintes imposées par les couleurs des coupelles du parcours :

- Pied gauche
- Pied droit
- Pieds joints
- Pieds écartés



### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Varier la longueur des parcours
- Espacer plus ou moins les plots
- Répéter des séries en les enchaînant à la suite (2 fois, 3 fois...)
- Marquer un point si le parcours est réussi, recommencer si on commet une erreur
- Utiliser les marquages au sol existants
- En course ou en relais
- Inventer les parcours et varier les séries

## Inclusion



Un parcours adapté aux possibilités avec ou sans les plots

Prendre le temps entre les sauts

Un camarade qui montre le chemin sur un parcours parallèle ou sur le même parcours, avec un plot d'avance



## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Sauter



A deux et en groupe

## Matériel



Un tracé avec des cases

Une craie ou

9 cartons avec des lettres écrites dessus  
à poser dans les cases

1 chronomètre



## Description de l'activité

Sauter le plus vite possible dans des cases pour écrire un mot.

Le meneur de jeu montre un mot qu'il faut écrire en sautant de case en case, dans l'ordre, le plus vite possible..

## Évolution

### Varier l'espace

- Agrandir les cases, éloigner les cases, ajouter des cases...
- Modifier les lettres de chacune des cases.

### Varier les formes de saut

- Saut à cloche pied, pieds joints, grand pas...
- Sauts de grenouille, de lapin, etc...

### Formule JO

- Tous les joueurs doivent écrire le même mot. Le joueur qui réalise le meilleur temps gagne.

### Formule Dico

- Ecrire le plus grand nombre de mots à la suite sans se tromper (Compter le nombre de lettres).
- Ecrire le plus grand nombre de mots dans un temps limité (Compter le nombre de lettres).
- Exemple

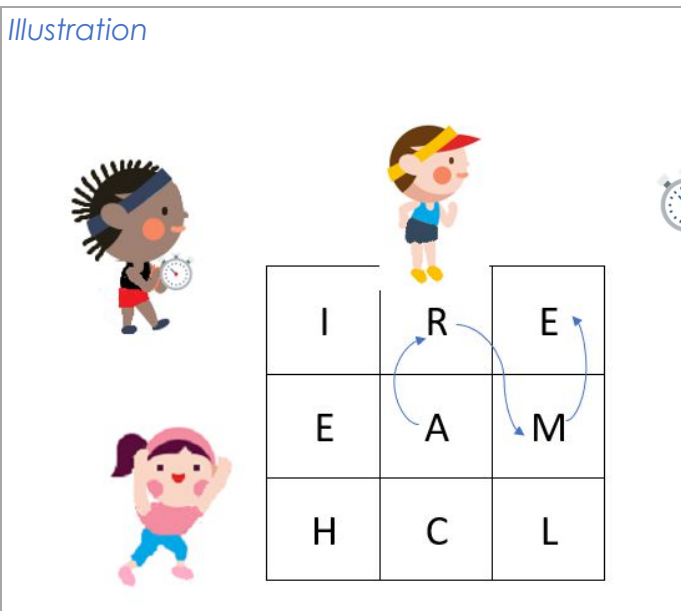
**4 lettres** : AMER – ARME – CHAR – CHER – MARE –  
RAIE – RAME

**5 lettres** : CALME – CARIE – CHERE – CLAIR –  
LACER – LACHE – MACHE – MAIRE – MARIE

**6 lettres** : CACHER – CALMER – LACHER –  
MACHER – MAIRIE

**7 lettres** : CHARMER – MARCHER

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Remplir les différents rôles : meneur du jeu, maître du temps  
Marcher au lieu de sauter, réaliser des grands pas...



Jouer en binôme : l'un guide, l'autre suit et fait pareil  
Privilégier la formule Dico sans chronomètre

## Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



En groupe

## Matériel

Pour 1 équipe de relayeurs (A démultiplier en fonction du nombre d'équipes) :  
1 cerceau au départ et 1 caisse à l'arrivée



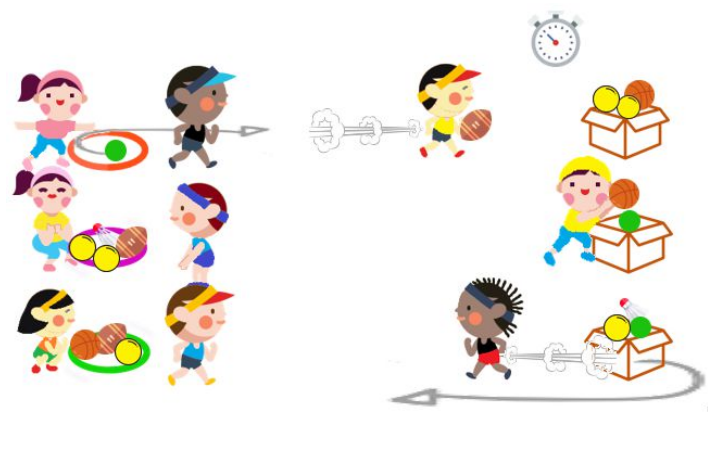
Entre 15 et 20 objets à déplacer : sacs de sable, bâtonnets, balles... (le même nombre d'objets par équipe)

## Description de l'activité

**Courir en relais pour remplir le plus rapidement possible une caisse d'objets.**

Avant le départ, placer le même nombre d'objets dans chaque cerceau de départ.  
Au signal, le premier joueur de chaque équipe prend un objet de son camp (cerceau), court dans son couloir, dépose l'objet dans la caisse, revient et tape dans la main de son partenaire pour déclencher son départ. Ainsi de suite...

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Varier

- Le parcours : ajouter des obstacles sur le parcours, augmenter la longueur du parcours.
- Les objets à déplacer : objets plus ou moins lourds, de petites ou grandes tailles...
- Le nombre de joueurs par équipe : entre 3 et 6 joueurs
- Les formes de déplacement (pas chassés, à pieds joints, une main dans le dos...)

### Les déménageurs de nuit

Lors de chaque relais, le déménageur transporte les objets en ayant les yeux bandés. Ses camarades de relais le guident à la voix. Il revient vers son camp avec ou sans le bandeau...

## Inclusion



Adapter les objets (taille, couleur, poids)

Équilibrer les équipes/ Donner des handicaps aux joueurs les plus rapides (main sur la tête, à cloche pieds)



Réaliser ce relais en aveugle, les partenaires de relais guident à la voix les déménageurs

## Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Cour de récré et maison



Être agile



A deux et en groupe

## Matériel

Un foulard pour deux ou une corde (courte).

Deux cerceaux.



ou

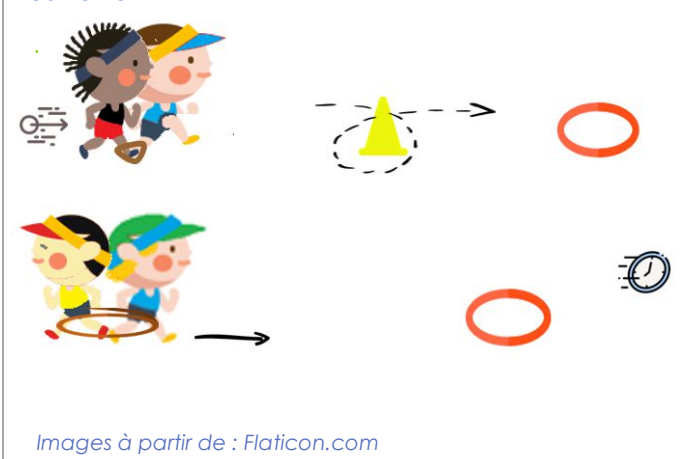
## Description de l'activité

Réaliser un parcours ou un trajet en étant attaché à un camarade par deux parties identiques du corps (pieds, tailles, mains, coudes, genoux...).

Avant le départ, les joueurs choisissent la partie du corps qui sera attachée.

Au signal de départ, le but pour chaque binôme est d'entrer dans le cerceau avant les adversaires.

### Illustration



### Évolution

- Un meneur du jeu choisit et propose **d'autres types de déplacements** : avant, arrière, pas chassés, en marchant, en sautant, des obstacles...
- Par 2, sur la ligne de départ, le meneur **chronomètre**. L'équipe qui réalise le parcours le plus rapidement gagne.
- **Mettre des obstacles sur le parcours pour le rendre plus difficile** :
  - o Placer un plot à mi-parcours, en faire le tour et poursuivre jusqu'au cerceau.
  - o Aligner une série de bouteilles (ou autre obstacle). Slalomer jusqu'au cerceau sans les renverser.
- Un joueur par binôme a les **yeux bandés**, l'autre le guide pour ramasser la bouteille placée à mi-parcours (sans la faire tomber).

### Inclusion



Bander les yeux d'un enfant par binôme pour permettre à l'enfant mal/non voyant de participer et d'apporter l'égalité entre les équipes.

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



En groupe

## Matériel

### Pour une équipe

2 séries de 5 coupelles de couleur. 

Un objet écran (cache) : dessus de plinth retourné...

Deux séries de 5 objets (jetons, cartons...) pour valider les placements.

Marquage au sol pour figurer l'emplacement des coupelles.

## Description de l'activité

**Reconstituer un maximum de séquences de couleurs en se relayant sur un parcours en aller-retour.**

Le joueur « juge » organise sa série de coupelles (ou cartons) colorés à l'abri du cache.

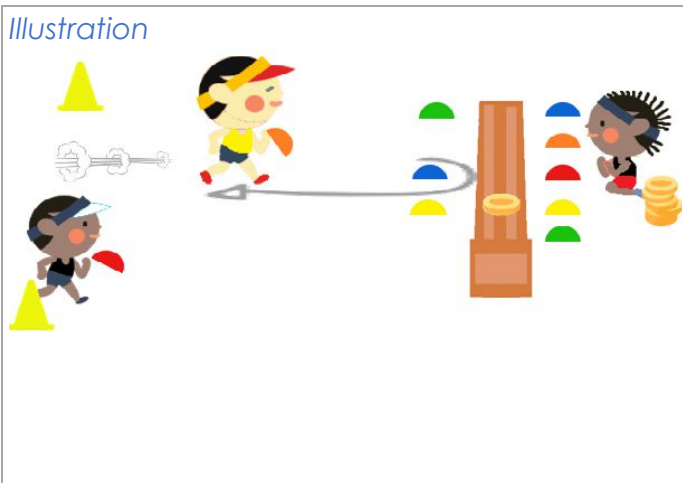
Les coureurs sont placés sur une ligne de départ éloignée.

Au signal, le 1<sup>er</sup> élève court placer une coupelle ou déplacer des coupelles, puis il revient et passe le relais à son camarade (tape dans la main).

Deux actions sont possibles : placer une coupelle OU déplacer des coupelles.

L'enfant « juge » signale les positionnements corrects en utilisant un objet qu'il positionne de manière visible par les coureurs.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Évolution

#### Varier

- **La séquence des couleurs** : libre ou imposée.
- **Le nombre d'équipes** : augmenter le nombre d'équipes (diminuer le nombre de joueurs par équipe).
- **Le nombre de couleurs** : augmenter/diminuer le nombre de couleurs à placer.
- **La distance à parcourir** : augmenter/diminuer la distance à parcourir.
- **Le temps de jeu** : Augmenter/diminuer le temps de jeu. Introduire des couleurs intruses.
- 2 équipes s'affrontent sous forme de relais, 1 enfant « juge » et les camarades coureurs.

### Inclusion



Assumer les rôles d'arbitre, de « juge »...



Adapter les formes des objets, les couleurs et la distance à parcourir

Type de jeu



Facile



5 min



Se détendre



Salle de classe



Être agile



A deux

Matériel

Aucun

## Description de l'activité

Réaliser exactement les mêmes mouvements que le modèle.

Par 2, face à face, un enfant « modèle » réalise des postures statiques ou des mouvements simples. L'enfant « miroir » réalise exactement les postures ou mouvements de son modèle.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### L'espace du jeu

- Dans la salle de classe, bouger le mobilier ou permettre les déplacements de joueurs pour constituer des binômes debout face à face.
- Limiter ou pas l'espace de jeu des binômes.

### Les changements de rôles

- Changer de rôles après chaque mouvement, après 5 mouvements ...

### Les postures et les mouvements

- Les postures statiques et les équilibres doivent être simples, faciles à réaliser.
- Les mouvements sont amples et lents.
- En position assise, les mouvements sont réalisés avec le haut du corps.
- Les mouvements avec la tête, les mimiques et les regards sont précis.
- Il est possible d'enchaîner les mouvements simples appris...

## Inclusion



Adapter les postures ou mouvements du « modèle ».  
Privilégier des mouvements en position assise.



Accentuer l'amplitude et la lenteur du mouvement pour le rendre plus facilement identifiable.

## Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Sauter



A deux et en groupe

## Matériel



6 cerceaux



2 plots de couleurs différentes



1 chronomètre



## Description de l'activité

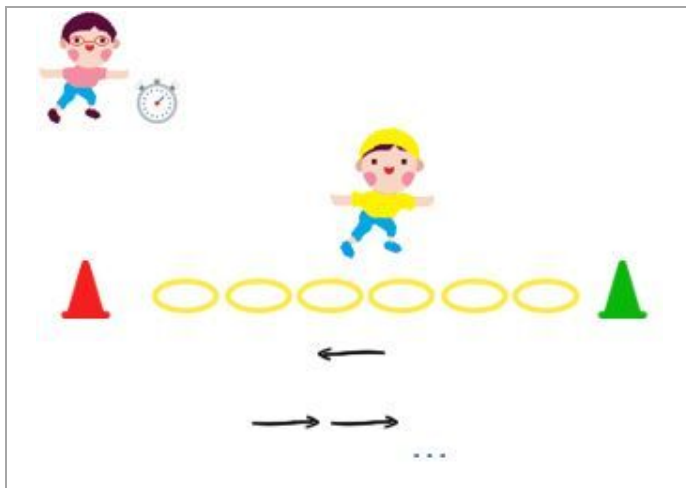
Réaliser un parcours en pas chassés le plus rapidement possible.

Un enfant saute et l'autre chronomètre. L'enchaînement est le suivant :  
Positionner les deux pieds dans les 2 cerceaux situés au centre.

1 pas chassé vers la droite puis 2 pas chassés vers la gauche

3 pas chassés vers la droite puis 4 pas chassés vers la gauche

2 pas chassés vers la droite pour revenir dans la position de départ.



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Inventer d'autres formules de progression : 2 pas chassés vers la droite, 1 pas vers la gauche, etc...
- En **duel** : avec deux séries de cerceaux, en face à face. Faire le parcours le plus rapidement.
- Par **équipe** : en relais. Cumuler le temps de tous les élèves.

## Inclusion



Indiquer aux élèves de se déplacer vers les plots en nommant leur couleur plutôt que de dire droite et gauche (pour des enfants qui auraient du mal à se repérer dans l'espace). Demander à un autre enfant de guider les déplacements en comptant à voix haute pour l'élève en action.

## Activité



Facile



10 min



S'exprimer



Cour de récréation



Être agile



En groupe

Matériel

Aucun

## Description de l'activité

**Reproduire des gestes sans se tromper.**

Les joueurs forment un cercle.

Le meneur de jeu choisit un geste qu'il « passe » à son voisin. A son tour, le voisin passe au suivant et ainsi de suite.

Quand le premier geste est bien maîtrisé et passe facilement, le meneur de jeu, lors de son tour, ajoute un geste à faire. Il peut ensuite en ajouter encore.

Quand un joueur se trompe de geste, ne passe pas le geste, on recommence.

Le but est d'être capable de passer un maximum de gestes sans se tromper.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Jouer assis ou debout.



Adapter le nombre d'élèves dans la ronde.

Adapter le nombre de gestes passés, le type de la gestuelle et privilégier des statues.

## Évolution

### Sens de circulation des gestes

- Faire tourner un geste dans le sens des aiguilles d'une montre/ dans le sens inverse...

### Varié les gestes

- Le meneur n'attend pas son tour pour ajouter un nouveau geste.
- Un joueur autre que le meneur ajoute un geste.
- Limiter à 6 ou 8 gestes par partie.
- Proposer des postures (arrêts sur images ou statues) ou des gestes dynamiques
- Ajouter du son au geste.

### Passer « les » gestes

- Le meneur passe un 1<sup>er</sup> geste, le voisin doit répéter ce geste et ajouter le sien pour passer les deux à son voisin...
- Le meneur passe un 1<sup>er</sup> geste, le voisin reprend le geste du meneur et ajoute le sien, son voisin, reprend toute la phrase depuis le début avant de proposer son geste, etc...

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Être agile



A deux

Matériel

Aucun

## Description de l'activité

A cloche pied, paumes contre paumes, réussir à faire poser le pied au sol de son adversaire.

Deux enfants face à face sur un pied, **paumes contre paumes**.

Déséquilibrer son adversaire sans quitter le contact des paumes de la main, en restant bien sur un pied et en sautillant. Les bras ne doivent pas se croiser.

Le joueur qui réussit à faire poser le pied à terre à son camarade marque un point.

On change alors de jambe d'équilibre.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Jambe opposée puis jambe symétrique.
- Sans sautiller.
- Paume contre paume, l'autre main dans le dos, en sautillant ou pas.
- A l'aveugle avec un bandeau sur les yeux.

## Inclusion



Garder les pieds au sol.

Permettre d'utiliser la deuxième main (« immobilisée » dans le dos) comme main d'équilibre.



## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Lancer



A deux et en groupe

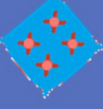
## Matériel



1 cerceau  
1 plot



Petits sachets lestés (ou sacs de graines)  
de 3 différentes couleurs.



## Description de l'activité

### Lancer et viser une cible avec des « sacs mous ».

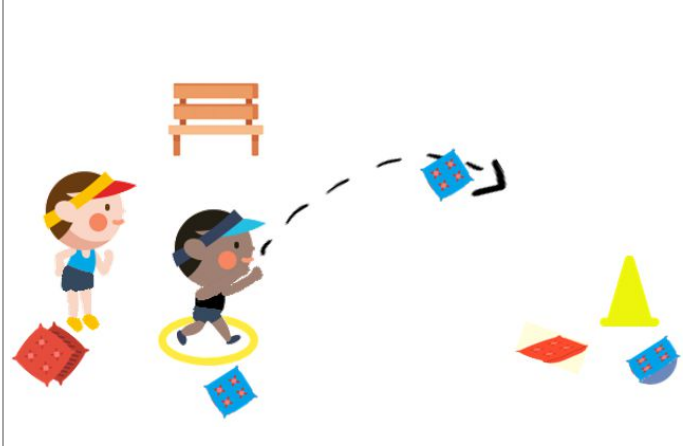
La zone de lancer est déterminée par un cerceau posé au sol. A son tour, chaque joueur devra se placer à l'intérieur. La cible est posée à une distance entre 5 et 10 mètres.

Tirer au sort le joueur ou l'équipe qui commencera (Pierre-feuille-ciseaux ou chifoumi).

Le sachet placé le plus proche de la cible « tient le point » et mène le jeu !

C'est ensuite au joueur ou à l'équipe « qui ne tient pas » de lancer.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Permettre à l'enfant présentant des troubles sensori-moteurs ou locomoteur de lancer à partir d'une distance « équitable » en s'approchant raisonnablement de la cible pour gagner en précision.

### Évolution

#### A deux joueurs, un contre un

- Se confronter avec 3 sachets chacun.

#### Avec plusieurs joueurs, en équipes

- En 2 équipes de 2 joueurs (doublettes) avec 3 sachets chacun.
- En 2 équipes de 3 joueurs (triplettes) avec 2 sachets chacun.
- La première équipe qui totalise 6 points a gagné la partie.

Si deux sacs touchent le but, c'est le sac de la première équipe qui a touché le but qui tient le point. Pour reprendre la main, l'équipe adverse doit avoir un sac de plus qui touche le but.

### Vidéo

Des élèves de l'école française « Les charmilles » de Tananarive à Madagascar nous montrent le jeu.

[Lien internet](#)



## Activité



Facile



5 min



Se détendre



Salle de classe et maison



Se relaxer



Seul et en groupe

## Matériel



Assis sur une chaise ou au sol  
Allongé sur un tapis



## Description de l'activité

**Se relaxer en alternant « contraction » puis « relâchement » musculaire.**

S'installer confortablement assis sur une chaise ou allongé sur un tapis. Fermer les yeux.

- Contracter une à une les différentes parties du corps pendant environ 5 secondes.
- Relâcher les parties contractées, comme un spaghetti, pendant 20 secondes en respirant profondément.

Proposition de déroulement de cette relaxation : à partir des mains, avant-bras, bras, épaules, front, yeux, nez, mâchoire, cou, épaules, torse, haut du dos, cuisses, mollets, pieds...ou partir des pieds, etc..

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Un adulte au début puis un enfant guide le déroulement de cette relaxation en citant les parties du corps à contracter et en donnant le signal pour les relâcher
- **Comme un rituel en classe ou à la maison:** Il est possible aussi d'enregistrer une bande sonore à écouter ou faire écouter
- Contracter puis relâcher un maximum de muscles en même temps, comme une personne gelée ou bodybuildée
- Contracter puis relâcher les muscles du visage en créant les grimaces toujours différentes

## Inclusion



Ne pas obliger un enfant qui ne souhaiterait pas fermer les yeux ; lui laisser le temps de prendre confiance...

Avant de fermer les yeux : Montrer les parties de corps, démontrer ce que signifie contraction/ relâchement, tendu/ détendu...comme le spaghetti cru puis cuit.

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récré et maison



Courir



En groupe

## Matériel

12 objets différents à placer en cercle au sol

## Description de l'activité

Coopérer pour « donner l'heure » en se plaçant le plus vite possible sur les bonnes aiguilles d'une horloge représentée au sol.

Placer les 12 objets à égale distance, de manière à former un grand cercle qui représentera une horloge. Identifier clairement l'objet désignant le 12 pour orienter l'horloge.

Un joueur est meneur de jeu et les deux autres seront les « aiguilles ». Le 1<sup>er</sup> sera l'aiguille des heures et le 2<sup>ème</sup> celle des minutes. Ces derniers se placent sur midi pour commencer et attendent que l'animateur crie la première heure. Et c'est parti !

Dès que l'heure est bien « positionnée », une nouvelle heure est annoncée.

### Illustration



## Évolution

### Varier

- La rotation des rôles de chaque joueur.
- La taille de l'horloge représentée au sol.
- La mise en place de 12 objets identiques qui rendra la visualisation de l'horloge plus complexe.
- La complexité des heures demandées
- L'introduction d'une 3<sup>ème</sup> aiguille pour les « secondes » et donc un 3<sup>ème</sup> joueur pour ce rôle.
- La complexité des heures demandées.

## Inclusion



Permettre à des enfants qui auraient besoin d'aide pour la représentation de l'heure, ou les représentations spatiales, de fiches avec l'heure dessinée sur une horloge.



## Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Salle de classe



Être agile



Seul

## Matériel

Une chaise par élève



## Description de l'activité

Effectuer des mouvements au son d'une musique dynamique en utilisant sa chaise :

- **Debout face à la chaise**, toucher l'assise avec la pointe du pied en alternant les 2 pieds (10 fois par pied)
- Tracer des arcs de cercle en faisant passer son pied par-dessus sa chaise : le pied droit démarre au pied gauche de la chaise puis décrit un arc de cercle au-dessus de l'assise pour revenir à sa position initiale ; faire la même chose avec le pied gauche (10 fois par pied)
- **Face au dos de la chaise**, se baisser et se relever en pliant les genoux tout en se tenant au dossier de la chaise. Lorsqu'on se baisse, le dos reste bien droit et les genoux s'ouvrent sur l'extérieur de part et d'autre de la chaise. Se baisser jusqu'à avoir le dossier de la chaise au niveau de la poitrine (10 fois par pied).

### Illustration



### Évolution

- Aller plus ou moins vite, tempo plus ou moins rapide.
- Proposer des mouvements plus dansés.
- Augmenter le nombre de répétitions.
- **Debout face à la chaise**, toucher le dossier plutôt que l'assise de la chaise pour le premier exercice.
- Ajouter un objet volumineux sur la chaise pour augmenter l'amplitude de l'arc de cercle pour le deuxième exercice.
- **Face au dos de la chaise**, descendre plus bas pour le troisième exercice ou adapter en fonction de la taille des élèves et des chaises

### Inclusion



Diminuer le nombre de mouvements à effectuer.  
Ne pas mettre en place les évolutions proposées.  
Rythme de la musique plus lent.



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



En groupe

## Matériel

9 cerceaux



2 plots ou cônes



6 chasubles ou foulards (3 x 2 couleurs)



## Description de l'activité

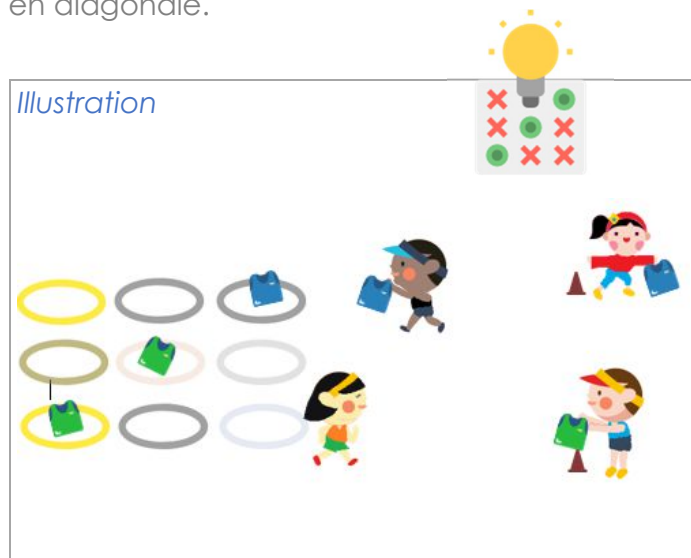
Jouer à un morpion géant en courant le plus vite possible.

9 cerceaux installés au sol (3x3). 2 équipes de 2 joueurs placés à environ 5 mètres des cerceaux.  
3 foulards de la même couleur à chaque équipe.

Au signal, les deux premiers joueurs de chaque équipe courent et posent un foulard dans un cerceau. Ils reviennent taper dans la main du deuxième joueur qui à son tour pose un foulard dans un autre cerceau.

Si les 3 foulards d'une équipe ont été posés, ils peuvent déplacer un foulard.

Le jeu se termine quand une équipe réussit à aligner ses 3 foulards, verticalement, horizontalement ou en diagonale.



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Jusqu'à 3 joueurs par équipe.
- Remplacer les foulards par des balles ou des ballons ou des coupelles.
- Mettre des obstacles dans la course.
- Varier les déplacements (en arrière, à cloche-pied...)
- Augmenter le nombre de cerceaux (4x4).
- Augmenter la distance entre les cerceaux.
- Peindre définitivement un tableau de 3x3 cases au sol.

## Vidéo

Des élèves de l'école « Les charmilles » de Tananarive à Madagascar nous montrent le jeu.

[Lien internet](#)

## Inclusion



Adapter la distance de course aux possibilités motrices.  
Adapter les couleurs des dossards ou foulards.



## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Salle de classe et maison



Être agile



Seul et en groupe

## Matériel

Eventuellement des cartons de couleur  
ou un dé avec des faces colorées



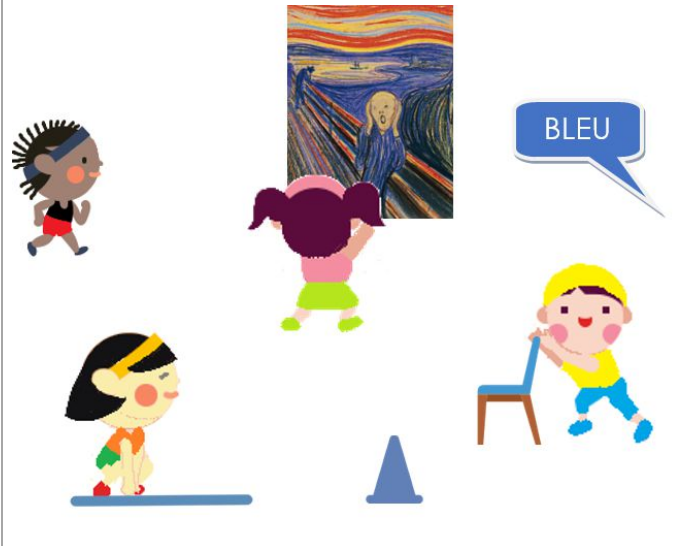
## Description de l'activité

Se déplacer pour toucher une couleur présente dans l'espace proche (ou plus lointain si la sécurité est assurée/possible).

Le meneur du jeu annonce la couleur. Les enfants cherchent rapidement un objet ou une pièce du mobilier où figure la couleur et se précipite pour la toucher.

Ils marquent un point quand ils touchent la bonne couleur.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Montrer les couleurs à l'aide des cartes colorées.

Jouer à deux et se diriger tous les 2 vers la couleur ; un élève peut mener son camarade.

## Évolution

### Annonce des couleurs

- Les couleurs sont choisies ou tirées au sort par le meneur du jeu (carte colorée à piocher, dé avec faces colorées).

### Marquer des points

- Seul le 1<sup>er</sup> qui a touché la bonne couleur marque 1 point.
- Ne pas toucher le même objet (obliger l'enfant à rechercher).
- Toucher deux couleurs en même temps (ex la main du jaune, le pied du blanc).
- Chercher des couleurs plus rares présentes dans un espace plus lointain.
- Fixer un objectif de points à atteindre

### En salle de classe ou à la maison

- Il est interdit de toucher les crayons de couleurs / feutres de la classe (ou de la trousse) / les livres de la classe.
- Ne pas se toucher lorsque l'on se déplace.

### Jouer en équipe

- Un point est gagné si le joueur (ou tous les joueurs de l'équipe) est en contact physique avec la couleur désignée.

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Salle de classe



Être agile



En groupe

## Matériel



Plusieurs trousse, 1 pour 3 élèves.



Autre petit matériel de la classe...

## Description de l'activité

Se passer une trousse ou un autre objet, selon des consignes spéciales, sans le faire tomber.

Se placer les uns derrière les autres en colonne ou bien alignés en rangée.

Avoir plusieurs trousse ou objets à disposition pour chaque groupe de joueurs .

Le meneur de jeu donne le départ. La trousse doit être donnée de main en main et pas lancée.

Le meneur de jeu peut ajouter une commande de passation « *donner comme ci, recevoir comme ça* » .

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Prendre des objets plus gros et limiter l'espace entre les joueurs.

Veiller à ce que le rythme ne soit pas trop soutenu.

Jouer en « aveugle »

### Évolution

#### Varier

- La taille de l'objet, plus il est petit plus le jeu est compliqué.
- La distance entre les joueurs.
- Le nombre d'objets.
- Utiliser des pinces ou des baguettes pour saisir de petits objets...

#### Ajouter des consignes de passation

- Passer avec la main droite/gauche, par-dessus la tête/ sous une jambe, en pivotant sur un pied...
- Les consignes sont différentes pour le donneur et le receveur.

#### Formules défis

- Réaliser un aller-retour le plus vite possible.
- Réaliser le jeu en rythme, en musique.
- Réaliser le jeu les yeux fermés lorsque les joueurs sont plus à l'aise.

## Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Lancer



Seul et en groupe

## Matériel

1 frisbee  
Un ou plusieurs plots



## Description de l'activité

Courir, faire voler un frisbee.

**Loin** Faire voler le frisbee le plus loin, le plus droit possible.

**Précis** Viser une cible.

**A plusieurs** Envoyer le frisbee à un camarade. Réceptionner un frisbee envoyé par un partenaire.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Seul

- Envoyer le plus loin possible le frisbee.
- Lancer le frisbee en l'air, essayer de le faire voler le plus longtemps possible et de le rattraper.
- Lancer précis et viser une cible (un plot).

### A deux

- Se faire des passes.
- Reculer d'un pas à chaque frisbee réceptionné par le partenaire. S'éloigner le plus possible, sans faire tomber le frisbee (sinon, repartir du début).
- Compter le plus de passes possibles, sans faire tomber le frisbee.

### A trois :

- Deux partenaires se font des passes avec un frisbee, un élève placé entre les 2 autres doit l'intercepter. S'il l'attrape, celui qui l'a envoyé prend sa place et essaie de l'attraper à son tour.

## Inclusion



Avec un élève mal voyant, utiliser un frisbee de la couleur la mieux perçue par l'enfant.  
Pour tous, favoriser les frisbee qui ne sont pas en plastique rigide.



## Activité



Modéré



5 min



Se dépenser



Cour de récréation



Lancer



A deux et en groupe

## Matériel



Ballons ou balles.



Terrain avec les zones marquées au sol.  
Petit matériel de balisage : craie, lignes,  
plots...pour délimiter différentes zones  
dans la profondeur du terrain.



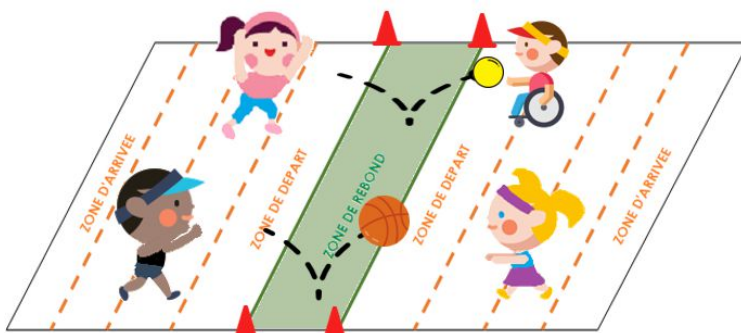
## Description de l'activité

Lancer et attraper un ballon avec un seul rebond dans une zone centrale.  
Reculer à chaque lancer réussi pour atteindre la zone d'arrivée (zone arrière).

A chaque bon lancer et bonne réception, l'élève recule d'une zone jusqu'à atteindre la zone d'arrivée (zone arrière).

A chaque mauvais lancer ou mauvaise réception, l'élève retourne à la zone de départ.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Jouer en équipes de 2-3 joueurs. A tour de rôle, chacun réceptionne et lance le ballon.
- Agrandir la zone rebond.
- Elargir le couloir de jeu.
- Lancer et/ou rattraper à une main, à deux mains...

## Inclusion



Autoriser le lancer sans rebond.  
Réduire la taille de la zone de rebond.  
Adapter la taille et la couleur du ballon

## Activité



Facile



10 min



S'exprimer



Salle de classe et maison



Danser



Seul et en groupe

## Matériel

Des reproductions d'œuvres d'arts vidéoprojetées, sur poster ou cartes plastifiées



## Description de l'activité

« Donner vie » à une œuvre picturale ou une image.

1. Projeter ou afficher la reproduction d'une **œuvre d'art** (avec un seul personnage ou une scène avec plusieurs personnages).
2. Les enfants prennent connaissance de l'œuvre du jour, l'observent et doivent, seuls ou en groupes, s'appropriier les gestes, les expressions, les mimiques des personnages afin de « **donner vie** » à l'œuvre et l'exprimer le mieux possible pour la faire reconnaître par les camarades.

## Évolution

### Comme un jeu de devinette

- Choisir une œuvre, sans dire laquelle.
- Présenter sa mise en corps de l'œuvre et les partenaires de jeu doivent reconnaître et nommer l'œuvre représentée.

### Les œuvres de référence

- Commencer par des portraits puis aller vers des reproductions vivantes d'œuvres à plusieurs personnages.
- Proposer ensuite des œuvres présentant des similitudes afin de bien comprendre ce qu'il faudra exprimer pour les différencier (par exemple : 3 portraits : « Le désespéré » de Courber, « La Joconde » de Vinci et « Le cri » de Munch....)
- Proposer des mises en corps des monuments ! (Les colonnes de Buren, la Tour Eiffel....)

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Favoriser différents niveaux d'interaction entre les enfants (debout, assis en fauteuil roulant ou sur le sol) et faciliter l'exercice avec l'aide d'un camarade ou en s'attribuant des rôles.

# Vite ! Sortons de l'élastique !

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Sauter



En groupe

## Matériel



Un grand élastique  
Entre 3 et 10 joueurs



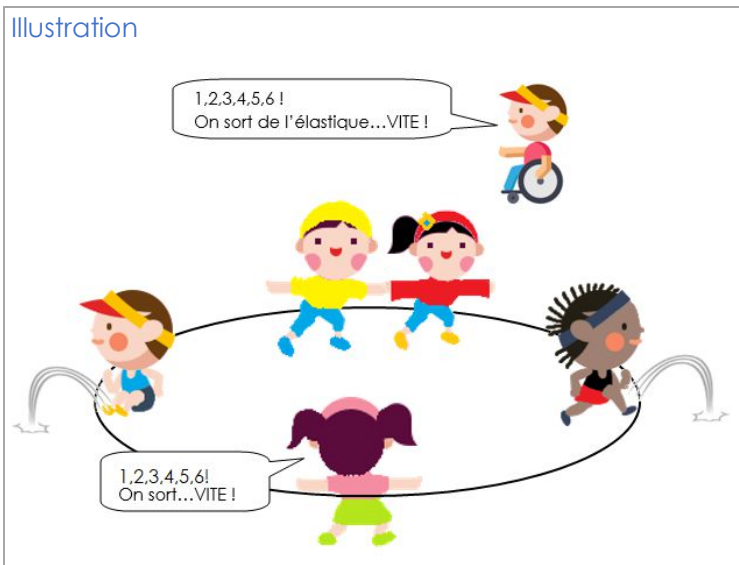
## Description de l'activité

**Au signal, sortir vite de l'élastique.**

Les joueurs se placent à l'intérieur de l'élastique et l'étirent de manière à former un cercle. Ils doivent être au moins 3 et environ 10 maximum selon la taille de l'élastique.

Ils choisissent un nombre ensemble et comptent à voix haute jusqu'à ce nombre. Dès qu'ils le prononcent, ils doivent sortir leurs deux pieds de l'élastique (en sautant). Le dernier à rester à l'intérieur est éliminé. Puis, on recommence jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur en changeant le nombre choisi à chaque nouvelle partie. Le gagnant est celui qui réussit à ne pas être éliminé.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

Le signal de sortie peut être donné par un joueur qui ne se place pas dans l'élastique et qui est le meneur du jeu (signal sonore par exemple).

Les joueurs doivent donc être plus attentifs.

## Inclusion



Un joueur ayant un handicap moteur peut être le meneur du jeu (donner le signal) et aussi l'arbitre qui validera le dernier resté dans le cercle.



Un joueur mal-voyant pourra jouer en binôme avec un autre joueur en lui tenant la main.

## Activité



Facile



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



En groupe

## Matériel

Un foulard pour indiquer le chat

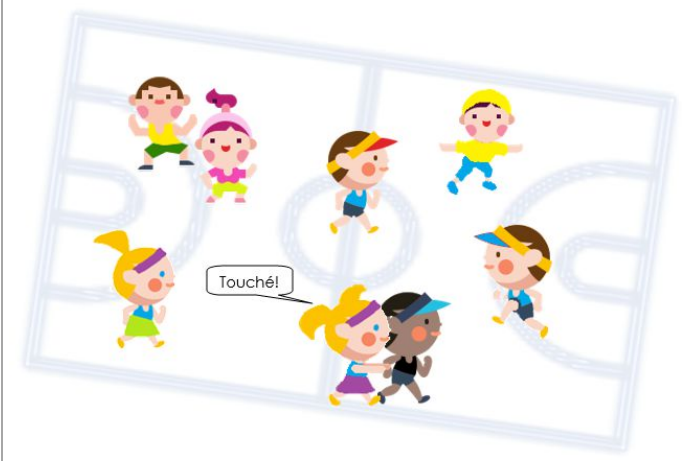
Les lignes d'un terrain de basket-ball, de handball, de tennis, de volley-ball ou des marelles

## Description de l'activité

**Toucher sans se faire toucher.**

Le chat touche les souris ; les souris ne veulent pas être touchées. Dès qu'une souris est touchée, elle devient chat à son tour.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

**Jouer en prenant en compte les marquages du sol**

- Jouer à l'intérieur des lignes du terrain
- Jouer à l'extérieur des lignes de terrain
- Se déplacer sur les lignes de terrain (utiliser toutes les lignes disponibles dans la cour.
- Impossibilité de doubler sur une même ligne.

La souris nouvellement devenue chat ne peut pas toucher celui qui lui a donné le rôle de chat .

Jouer avec 2 chats.

Jouer en binômes attachés avec un lien aux pieds ou à la main, main dans la main...

## Inclusion



Jouer en binôme, main dans la main

## Activité



Facile



5 min



Se détendre



Salle de classe et maison



Se relaxer



A deux

## Matériel

Une balle (ou deux) de tennis en basse pression pour deux ou balles de jonglage.



Musique douce au choix



## Description de l'activité

Assis l'un derrière l'autre. **Celui qui est derrière, « le masseur », fait rouler doucement en appuyant légèrement une balle sur le dos.**

Celui qui est massé par la balle ferme les yeux et visualise la balle qui roule sur les parties de son dos.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Aménager l'environnement

- L'enfant qui est massé est assis sur sa chaise dossier devant.
- Une musique de relaxation sans paroles.

### Varié les formes de massage

- Un meneur guide les massages en nommant la partie du dos qui sera massée et peut aussi préciser avec quels mouvements.
- Masser avec 2 balles, une dans chaque main, en miroir ou en sens inverse.
- Réaliser des petits cercles, dans un sens, dans l'autre, de haut en bas, de bas en haut, de la colonne vers le côté du dos, en diagonale...
- Dessiner une forme, une lettre, un chiffre...

### Aider à la prise de conscience des ressentis

- Focaliser son attention sur les parties touchées par la balle.
- Nommer à haute voix la partie du corps massée.
- Deviner la forme dessinée dans son dos.
- Ressentir et formaliser la sensation de bien-être.

## Inclusion



Ne pas obliger de fermer les yeux, surtout au début.

Une seule balle, de pression faible. Assister l'enfant pour dans rôle du masseur selon les besoins.

## Activité



Facile



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



En groupe

## Matériel

Aucun  
Un sifflet facultatif

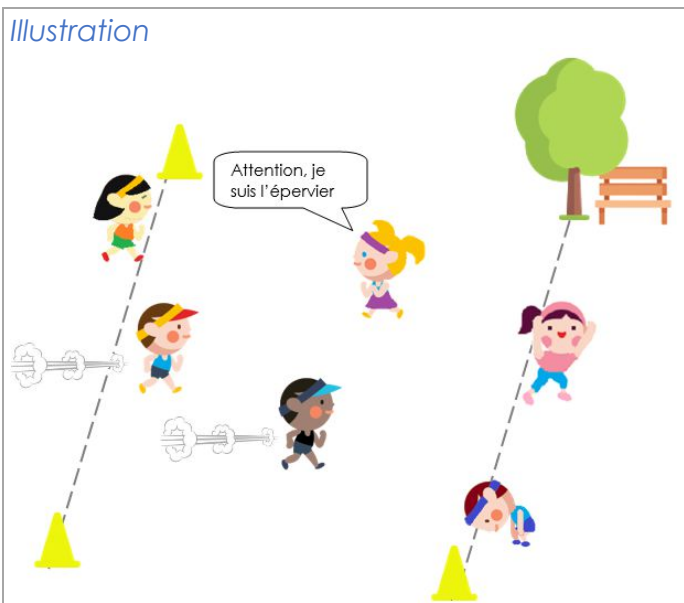
## Description de l'activité

**Au signal, traverser le terrain sans se faire attraper par l'épervier.**

Les joueurs touchés sont faits prisonniers.

Ensuite une nouvelle vague est lancée et les joueurs tentent de retraverser le terrain. Ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul joueur qui devra être touché par l'épervier.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Prévoir des zones de refuge au milieu de la cour pour gérer le déplacement.

## Évolution

- Un joueur touché et prisonnier peut devenir épervier à son tour, libre ou bien lié à un autre épervier en se tenant la main.
- Les joueurs touchés continuent de jouer mais ils ont des points de pénalité. Le gagnant sera celui qui aura le moins de points.
- Varier la taille du terrain, toujours assez large pour éviter l'épervier.
- Varier le type de déplacement.

### Formule « épervier nombre »

- Définir ensemble un code pour le signal en associant un nombre avec une consigne de départ. Selon le nombre choisi et annoncé par l'épervier, certains joueurs pourront partir et d'autres non.

Par exemple :

- Si le nombre est pair, les déplacements se font par deux en se donnant la main.
- Si le nombre est un multiple de 5, personne ne part. Celui qui se trompe devient épervier...

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



En groupe

## Matériel



Un sifflet



Des coupelles pour indiquer la zone des  
gares respectives à distance les unes  
des autres



Des plots pour délimiter la zone de  
course



## Description de l'activité

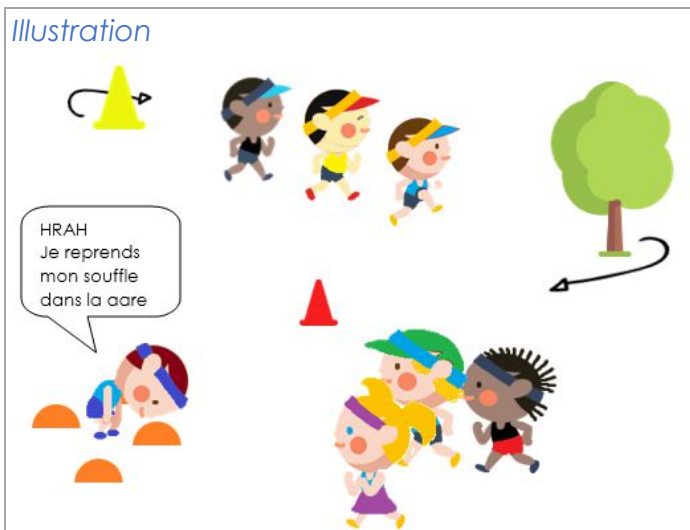
**Courir en groupe à la même allure.**

Le train doit être en circulation pendant toute la durée du jeu.

Une zone est balisée dans la cour pour devenir une « gare ». Les coureurs peuvent s'arrêter dans la gare pour se reposer.

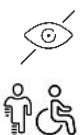
Mais attention ! Un seul coureur à la fois peut s'arrêter à sa gare en cas de fatigue. Il devra réintégrer le train au passage suivant, en devenant à son tour « locomotive », c'est-à-dire meneur du groupe.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Parler durant toute la course et guider l'enfant porteur de troubles des fonctions visuelles.  
Adapter l'allure du train au coureur le moins rapide.

## Évolution

### Varier

- Les circuits (plus longs, plus courts, en 8) en utilisant le mobilier ou les marquage de la cour.
- La distance de course, le nombre de trajets sur le même parcours.
- Le nombre de coureurs par petits trains (entre 4 et 6 wagons).
- Deux parcours au choix par groupe.
- L'allure du déplacement : trotter, marcher vite...

### Le train le plus long

- Effectuer le plus de tours ensemble.

### La course de petits trains

- Au signal, départ simultané ou échelonné des groupes.

## Activité



Facile



5 min



Se détendre



Salle de classe et maison



Se relaxer



Seul et en groupe

## Matériel

Un appareil de diffusion musicale  
Des extraits contrastés de musique



## Description de l'activité

Sur le modèle des performances artistiques d'Air Guitare :

**Imiter le jeu d'un musicien (guitariste, flutiste, batteur...) ou les gestes d'un chef d'orchestre.**  
Respecter les nuances, le tempo, les apparitions de familles d'instruments et leurs fins de phrases.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Chacun son instrument

- A plusieurs, et déjà habitués au morceau, imiter le groupe entier (basse, batterie, guitare...) ou l'orchestre complet sous la baguette d'un chef d'orchestre.

### Proposition d'extraits musicaux:

- *Symphonie n°5* de Beethoven
- *Les quatre saisons* de Vivaldi, mouvement *Printemps*
- *Bohemian Rhapsody* de Queen
- ...

## Inclusion



Les musiques bien contrastées seront plus faciles à mettre en scène.





## Activité

 Facile

 5 min

 Se détendre

 Salle de classe et maison

 Se relaxer

 Seul et à deux

## Matériel

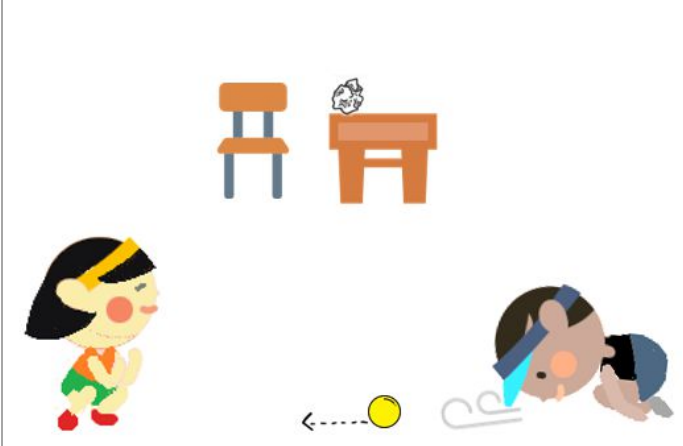
Une balle de pingpong, une boulette de papier.



## Description de l'activité

En position à genoux, souffler sur une boulette de papier ou une balle de pingpong pour la déplacer vers une cible.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Utiliser un **autre objet pour guider** la balle ou la boulette: une paille, une plume, un cotillon.
- Faire avancer l'objet en un **minimum d'expirations** sur une distance donnée..

### Jouer à deux

- Faire avancer la balle ou la boulette jusqu'aux genoux du partenaire situé en face, qui souffle sur la boulette ou la balle de pingpong à son tour.
- Jouer sur la distance entre les deux élèves.

### Jouer à plusieurs

- Effectuer l'exercice à plus de deux (en triangle, en carré, en octogone, en cercle...).

## Inclusion



Réaliser le jeu sur une table, les élèves étant assis sur une chaise ou non.

## Activité



Facile



10 min



Se détendre



Salle de classe et maison



Se relaxer



En groupe

## Matériel

Des instruments de musique dans un coffre ou une boîte.

Eventuellement, un foulard pour bander les yeux du gardien.

## Description de l'activité

**Récupérer le butin d'un trésor en étant le plus silencieux possible.**

Le gardien du trésor est assis les yeux fermés ou bandés. Son coffre est posé à côté de lui. Les autres joueurs sont en cercle autour du coffre. Un meneur de jeu veille au bon fonctionnement du jeu.

Au signal, l'un d'entre eux part pour essayer de dérober des pièces du trésor sans se faire entendre par le gardien.

Si le gardien entend du bruit, le voleur doit reposer sa pièce et reprendre sa place initiale.

Si le gardien entend un bruit, il dit d'où ça vient et récupère la pièce définitivement. S'il dit qu'il y a du bruit alors qu'il n'y en a pas alors l'équipe du voleur récupère une pièce du trésor.

Si les voleurs ne sont pas entendus, ils récupèrent leur butin.

La partie se termine quand il n'y a plus de pièces dans le coffre au trésor.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Varier les pièces du trésor

- Objets bruyants comme des cloches
- Objets difficiles à transporter (taille ou poids).

### Aménager les règles du jeu

- Limiter la durée d'une partie.
- Le meneur de jeu peut être extérieur au cercle, ou bien un des joueurs ; son rôle peut être récupéré par le voleur qui vient d'être repéré par le gardien du trésor
- Compter 1 point par pièce du trésor dérobée avec succès.

## Activité



Facile



10 min



Se détendre



Salle de classe et maison



Se relaxer



Seul

## Matériel

Aucun

Éventuellement musique relaxante



## Description de l'activité (Recto)

Imaginer qu'on est un animal et imiter sa posture le plus longtemps possible sans bouger, imiter éventuellement ses mouvements ou ses déplacements.

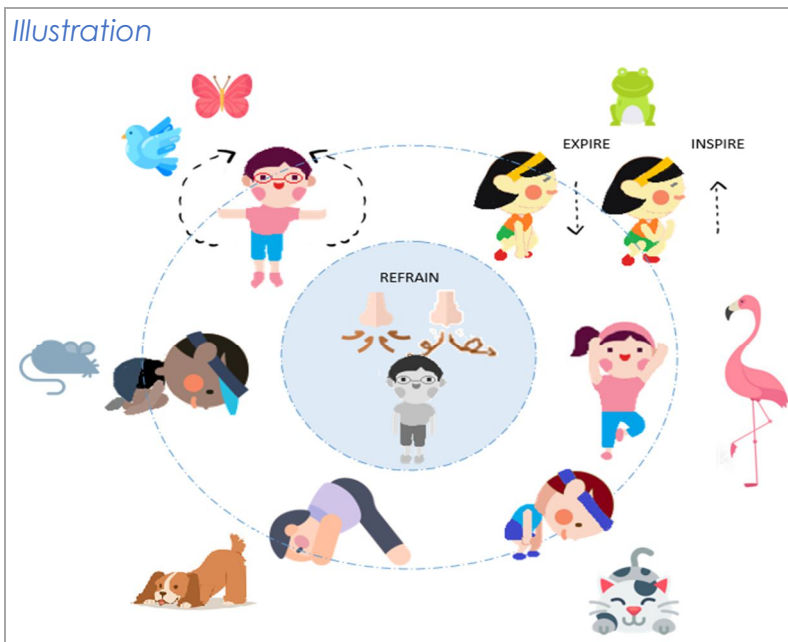
Pour commencer, se tenir bien droit, inspirer et souffler en relâchant les épaules et en secouant doucement les mains et les bras.

Il est possible **d'enchaîner les postures** en prenant le temps de se concentrer sur la respiration entre chacune d'entre elles, comme un **refrain**.



**Refrain** : Ouvrir les yeux. Inspirer et souffler en relâchant tes épaules et en secouant doucement tes mains et tes bras. Se concentrer sur son ventre : à l'inspiration, il se gonfle comme un ballon, à l'expiration, il se dégonfle. Faire 3 respirations complètes : inspirer et expirer 3 fois en posant la main sur son ventre pour sentir le ballon qui se gonfle et se dégonfle. A la fin, imaginer souffler sur une fleur pour que le pollen s'envole tout doucement...

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Varié les postures

- Réaliser les postures dans l'ordre dicté par un meneur
- Imaginer d'autres animaux
- Se déplacer dans l'espace si le mouvement de l'animal nous y invite (la grenouille va sauter en se déplaçant...)
- Une posture, le refrain, une autre posture, le refrain, et...

### Se concentrer

- Fermer les yeux ou pas
- Raconter une histoire, utilise l'impératif « Imagine que tu es un papillon... »
- Montrer des cartes images avec les animaux
- S'étirer à la fin de la pause active
- Faire verbaliser les ressentis et les bienfaits de cette pause Yoga...



## Inclusion

Assis sur une chaise, au sol ou allongé. Ne réaliser que les mouvements du haut du corps. Être meneur ou aider l'adulte en montrant des cartes images des animaux par exemple pour accompagner les consignes données.

## Description de l'activité (Verso)



### Comme le chien

« Imagine que tu es un petit chien qui a bien faim. Étire-toi vers le haut pour sentir les bonnes odeurs de cuisine, tu peux aussi te lécher les babines, te frotter le ventre... »



### Comme la souris

« Sur les genoux. Laisse reposer ton front sur le sol et ramène les bras de chaque côté de ton corps. Respire et calme ta respiration. tu peux ramener le front plus près des genoux et mettre ton corps en boule. »



### Comme l'oiseau

« Imagine que tu es un bel oiseau, tu voles et tu vas explorer les arbres. Debout, bien droit. La tête, les épaules, les hanches et les pieds sont bien alignés. Appuie bien tes pieds afin de les sentir ancrés au sol. Les épaules sont descendues et tu sens ton cœur battre. Monte sur la pointe des pieds, étire tes ailes vers l'arrière et déploie-les toutes avant de t'envoler bien haut. Tu peux te déplacer dans la pièce. »



### Comme le papillon

« Agite tes bras comme si tu étais un papillon »



### Comme la grenouille

« Imagine que tu es une grenouille remplie d'énergie. Debout. Ecarte tes jambes, un peu plus large que les hanches, et tourne tes pieds vers l'extérieur. En expirant, descends ton corps et place tes mains entre tes pieds. En inspirant, tu remontes et tu redescends en expirant. Fais ceci de cinq à dix fois.

Tu peux sauter haut, en te déplaçant ou pas dans la pièce, encore plus haut et maintenant tu sautes plus lentement, moins haut, etc. »



### Comme le flamant

« Tiens-toi sur un pied comme un flamant rose le plus longtemps possible, essaie de ne pas perdre l'équilibre. »



### Comme le chat

« Maintenant imagine que tu es un chat. Enroule lentement ton dos pour essayer de toucher tes pieds avec tes mains. Puis tout doucement remonte comme un chat bien reposé et baïlle Sur les genoux. Laisse reposer ton front sur le sol et ramène les bras de chaque côté de ton corps. Respire et calme ta respiration. »

## Activité

 Facile

 5 min

 Se détendre

 Salle de classe

 Se relaxer

 En groupe

Matériel 

Aucun

## Description de l'activité

**Se concentrer pour éliminer les adversaires et être le dernier samouraï. Garder le rythme.**

Se mettre debout en cercle (ou autre placement de manière à tous se voir).

Joindre les mains à plat pour simuler un Katana (épée) ; le premier lève son katana pour porter un coup (de haut en bas) en « criant » **hai** (souffle venant du ventre) et en désignant son ennemi.

Ce dernier doit « répondre » en faisant le geste inverse (coup d'épée montant pour le contrer), en « criant » **ho**.

Et ainsi de suite, celui qui vient de contrer le coup, porte un coup à un samouraï de son choix. Il faut garder le rythme sans se tromper, est éliminé celui qui : casse le rythme – se trompe de geste – se trompe de cri.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

Lorsque le samouraï attaqué a crié **ho**, les deux samourais qui l'encadrent (celui à sa droite et celui à sa gauche) doivent crier **hé** en faisant le geste d'un coup d'épée en **diagonale**.

Mêmes conditions d'élimination : casser le rythme, se tromper de geste, se tromper de cri.

## Inclusion



Faire plusieurs tours d'entraînement afin de permettre aux élèves avec un trouble cognitif/du comportement de bien comprendre le jeu et leur donner un ou plusieurs joker(s) en cas d'erreur.



Un enfant non voyant pourra participer avec son AVS qui fera tinter une clochette ou lui tapotera l'épaule quand il est désigné.

## Activité



Facile



5 min



Se dépenser



Salle de classe et maison



Sauter



Seul

## Matériel

Pousser les chaises contre les pupitres.  
Libérer de l'espace entre les pupitres.

## Description de l'activité

Pour évacuer un trop plein d'énergie entre deux séances d'apprentissage.

Réaliser des Jumping Jack durant 10 à 30 secondes puis enchaîner 4 cycles de respiration profonde.

A réaliser 2 ou 3 fois. Insister sur l'expiration.

Se lever, repousser la chaise contre son pupitre.

Reculer de 50 cm. Vérifier que son camarade est assez éloigné, sinon se décaler, se mettre en quinconce.

### Illustration

JUMPING JACK  
10 à 30 sec



INSPIRE EXPIRE



4 respirations complètes

Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Adapter ou réaliser d'autres mouvements

- Ne faire que le mouvement des pieds.
- Ne faire que le mouvement des bras.
- Décomposer chaque mouvement pour assimiler la synchronisation bras et jambes.
- Varier la durée ou le nombre de répétitions de Jumping Jack
- Réaliser et répéter d'autres mouvements.
- Proposer aux enfants le rôle de gardien du temps

## Inclusion



Proposer des pauses de resynchronisation bras et jambes.  
Adapter la durée ou le nombre de répétitions.  
Adapter les mouvements qui peuvent être réalisés assis.

## Activité



Difficile



10 min



Se dépenser



Cour de récré et maison



Être agile



A deux

## Matériel



2 bouteilles en plastique vides



Choisir des bouteilles rigides de 1,5L (type Perrier)

## Description de l'activité

**Toucher son adversaire avec le fond d'une bouteille.**

On ne peut toucher uniquement le **buste** de son adversaire.

**ATTENTION** On ne doit pas courir, ni se retourner : on se déplace en marche avant ou en retraite (en reculant).

Les règles d'or à respecter pour les deux « escrimeurs » :

- Ne pas se faire mal.
- Ne pas faire mal à l'autre.
- Ne pas se laisser faire mal.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Au début de l'assaut, les escrimeurs se saluent en pointant la bouteille : vers le ciel, vers la terre, vers le menton et vers le côté. Le vainqueur est le premier arrivé à 5 touches.
- Un 3ème joueur peut faire l'arbitre. Il engage les adversaires à commencer ou à terminer l'échange : « Saluez-vous, en garde, prêts, allez, halte ! » et compte les points. Changer les rôles.
- En relais : 2 élèves s'opposent, derrière chacun d'eux, d'autres élèves se tiennent prêts. Le vainqueur reste en place et le vaincu passe le relai au suivant. Et ainsi de suite...

## Vidéo

Des élèves de l'école française « Les charmillles » de Tananarive à Madagascar nous montrent le jeu.

[Lien internet](#)

## Inclusion



Adapter le matériel (bouteille plus ou moins grande) ou les zones de touche aux possibilités motrices.



## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récré et maison



Lancer



A deux et en groupe

## Matériel

Volants de badminton

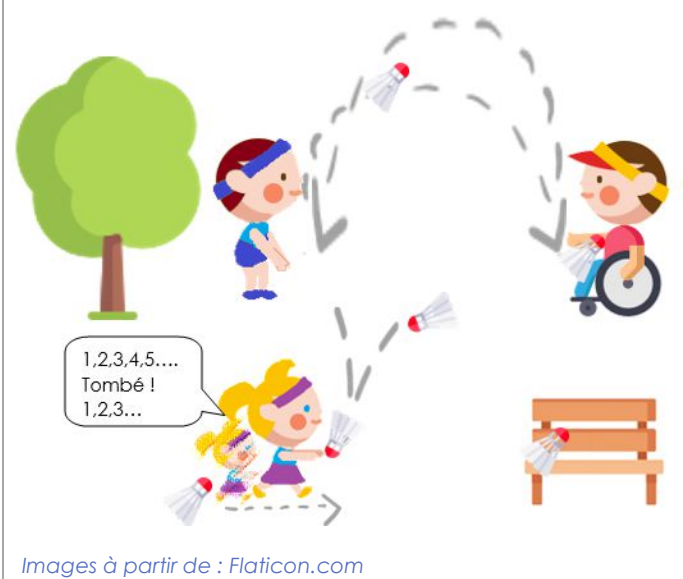


## Description de l'activité

Réaliser le plus d'échanges possible avec un volant en n'utilisant que la main.

Se préparer en lançant d'abord seul autant de fois que possible le volant avec la paume de sa main sans qu'il ne tombe par terre. Lancer d'abord assez haut, il est possible de se déplacer pour suivre le volant s'il n'est pas lancé à la verticale mais assez loin. Jouer à plusieurs pour faire des échanges.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Jouer seul

- Lancer le volant à la verticale puis de plus en plus haut en le faisant rebondir autant de fois sur sa main sans qu'il ne touche par terre. Compter le nombre de « jongles » record sans que le volant ne touche le sol.
- Rester dans une zone, sans s'éloigner d'un marquage au sol.
- Se déplacer sur un parcours.

### A deux ou à plusieurs

- Lancer le volant à son partenaire (ses partenaires) et réaliser le plus d'échanges possible sans que le volant ne touche le sol. Compter le nombre d'échanges record sans que le volant ne touche le sol.

### Formule DEFI

Cumuler les scores de tous les joueurs d'une même classe, du même groupe, de la même école...

## Inclusion



Aménager la réception du volant, sur les cuisses par exemple avant de le renvoyer avec la main.



## Activité



Facile



5 min



Se détendre



Salle de classe



Se relaxer



Seul

## Matériel

Aucun

## Description de l'activité

**Inspirer, expirer en se concentrant sur des mouvements simples du corps.**

Se placer debout à côté de sa chaise les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin et bien à plat. Il est possible de s'allonger sur le dos pour réaliser l'activité.

Commencer l'exercice par quelques respirations complètes et lentes. Inspirer sur 3 temps, expirer sur 3 temps... Puis la même chose en 4 temps, et 5 temps.

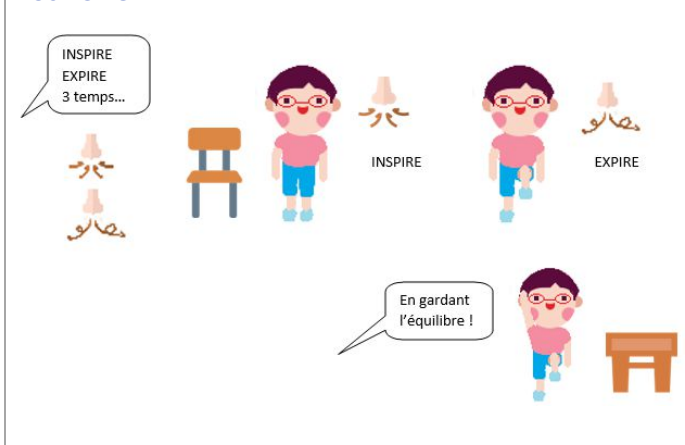
Prendre une inspiration, sur l'**expiration** monter le genou droit le plus haut possible et rester en équilibre quelques secondes, toujours sur la même expiration. Les bras restent le long du corps.

Reposer le pied au sol sur l'**inspiration**.

Reproduire le mouvement sur le pied gauche.

Reproduire ces mouvements plusieurs fois en faisant à chaque fois durer un peu plus la phase d'expiration.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



En cas de difficultés motrices ou de coordination (dyspraxies), commencer par demander de soulever le pied au lieu du genou. Ne pas obliger de fermer les yeux.

### Évolution

- Jouer sur les temps d'inspiration et d'expiration : inspirer sur 3 temps, bloquer sur 1 temps et expirer sur 5 temps...
- Ajouter des **mouvements de bras** : le bras et le genou opposé se lèvent sur le même temps. Rester en équilibre.
- Augmenter le temps d'équilibre en ajoutant une respiration complète lorsque le genou est en haut.
- On peut également réaliser ces exercices les yeux fermés

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



En groupe

## Matériel

Un sifflet

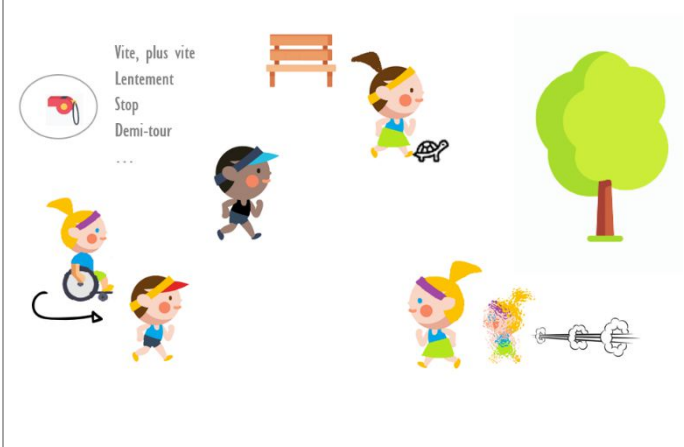
Le mobilier de la cour de récréation, les lignes au sol...

## Description de l'activité

Trotter et à chaque coup de sifflet, respecter la consigne annoncée par le meneur du jeu :

- aller de plus en plus vite,
- de plus en plus lentement,
- changer de direction,
- s'immobiliser, etc.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

- Chacun des participants peut prendre le rôle du meneur de jeu et inventer les consignes
- Donner des images pour caler la vitesse ou le type de déplacement (comme une tortue, comme un guépard, comme une voiture de course...)
- Identifier 2 consignes différentes en même temps : 1 coup de sifflet pour demi-tour/ 2 coups de sifflet pour accélérer, etc...
- Courir dans un espace délimité, autour de la cour ou bien dans tous les sens
- Se déplacer uniquement sur les lignes au sol, passer d'un tracé à l'autre, le suivre...

## Inclusion



Adapter les consignes aux enfants à mobilité réduite

Un enfant avec des difficultés de repérage dans l'espace peut être guidé par un camarade, très proche, l'un derrière l'autre, en attrapant une corde de part et d'autre...



## Activité



Modéré



10 min



S'exprimer



Salle de classe



Danser



En groupe

Matériel

Aucun

## Description de l'activité

Réaliser à l'unisson, ensemble et en même temps, les percussions corporelles proposées par le chef d'orchestre. C'est un jeu collaboratif.

Le chef d'orchestre imagine **une partition avec 4 gestes de base produisant un son, des percussions corporelles**, et les transmet aux autres enfants.

Un exemple de partition à réaliser à l'unisson:

- Taper un pied au sol ou alternativement un pied puis l'autre (pour marquer le rythme de base)
- Frapper des mains
- Frapper les mains ouvertes sur sa poitrine (en même temps ou l'une après l'autre)
- Claquer des doigts (ou claquer de la langue pour ceux qui ne réussissent pas)

### Illustration



### Évolution

- Dans un 1<sup>er</sup> temps, le chef d'orchestre peut être l'adulte puis ce sera au tour des enfants.

### Mémoriser la partition

- Au départ, seul deux gestes pourront être utilisés en alternance sur des rythmes simples et réguliers.
- Ensuite les autres gestes seront introduits progressivement. Puis il sera possible de faire 2 gestes en même temps.
- Les rythmes se complexifieront progressivement.

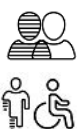
### Créer les gestes et percussions

- Le chef d'orchestre (et la classe) peut coder les gestes pour se constituer un répertoire.

### Constituer un orchestre

- Il est possible de faire ensuite deux groupes (puis plus) dans la classe pour varier l'activité (Vers une forme de polyphonie). Deux chefs d'orchestre collaborant seront alors peut-être nécessaires.

### Inclusion



Adapter les gestes au trouble ou handicap de l'enfant : taper sur la table, ne faire qu'un des gestes à reproduire mais au bon moment ou un geste sur deux...

## Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Salle de classe et maison



Être agile



Seul et en groupe

## Matériel



Affiche Bingo en annexe, cartes de tirage, jetons



## Description de l'activité

Réaliser des exercices tirés au sort et les répéter en fonction du numéro affiché sur le dé.

1. Chaque groupe reçoit une **affiche du jeu**. Sur une table au centre de la classe (ou à la maison), se trouvent les **cartes de tirage** avec chacun des exercices.
2. Une personne de chaque groupe avance au centre et tire une carte avec l'exercice. Il retourne dans son groupe, lance le **dé** puis réalise en répétant l'exercice le nombre de fois indiqué sur le dé tiré. Il place un jeton sur sa carte Bingo quand il a terminé.
3. Ainsi de suite jusqu'à ce qu'une équipe gagne le jeu Bingo (une ligne entière réalisée).

### Illustration

BINGO	B	O	U	G	E
1					
2					
3					
4					
5					

## Évolution

- Créer sa propre affiche avec des exercices originaux et adaptés à l'âge ou à sa condition physique.
- Créer sa carte Formule Bingo.
- Prendre 2 dés et additionner ou multiplier les chiffres.
- Faire le jeu avec la classe entière. L'enseignant lance la roulette numérique : [wheelofnames.com/e62-3bc](http://wheelofnames.com/e62-3bc) et les élèves effectuent l'exercice ciblé.


























## Inclusion



Adapter les exercices

Faciliter la reconnaissance avec du matériel aux couleurs vives et lumineuses. Tenir compte des contrastes.

# Affiche Bingo

BINGO	B	O	U	G	E
1	 <p>Petits sauts sur place</p>	 <p>Maintenir la chaise</p>	 <p>Fentes sautées</p>	 <p>Maintenir la chaise</p>	 <p>Flexions Extensions</p>
2	 <p>Fentes latérales</p>	 <p>Sauts de grenouille</p>	 <p>Sauts de grenouille</p>	 <p>Boxe</p>	 <p>Franchissement d'une rivière</p>
3	 <p>Jumping Jack</p>	 <p>Sauts jambes tendues</p>	 <p>Equilibre sur 1 pied</p>	 <p>Boxe</p>	 <p>Franchissement d'une rivière</p>
4	 <p>Montée du bassin</p>	 <p>Le funambule avec un</p>	 <p>Talons fesses</p>	 <p>Talons fesses</p>	 <p>Planche</p>
5	 <p>Squats</p>	 <p>Stem Sauts latéraux</p>	 <p>Abdominaux</p>	 <p>Abdominaux</p>	 <p>Montées de genoux</p>

## Activité



Modéré



10 min



Se dépenser



Cour de récré et maison



Être agile



Seul et à deux

## Matériel



Illustrations à imprimer (en annexe)

## Description de l'activité

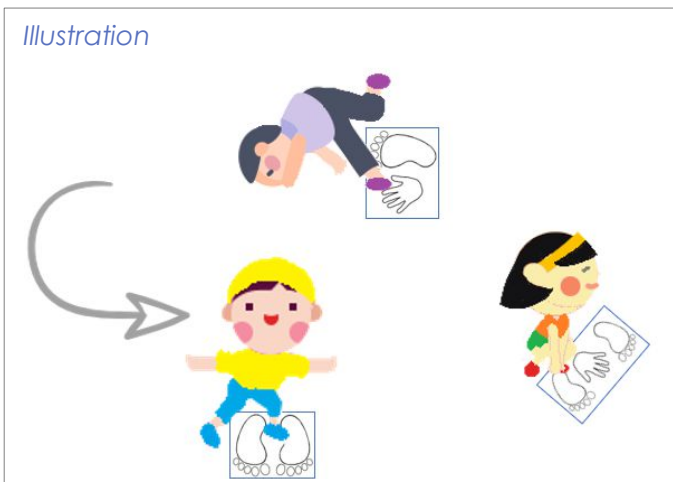
Se déplacer en respectant les placements des pieds et des mains dessinés sur des images placées au sol.

Déposer les images au sol (nombre à varier en fonction des habiletés motrices). Le parcours est prêt.

Se déplacer du début jusqu'à la fin du parcours en respectant ce qui est dessiné sur les images. Lorsqu'il y a 1 seul pied ou 1 seule main, l'autre main ou pied doit rester en l'air.

Recommencer autant de fois que voulu.

Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Ne disposer au sol que les placements des pieds et des mains faciles à réaliser.

Faire décrire les images par les élèves avant de commencer le parcours.

## Évolution

Les enfants jouent à deux ou en groupe. L'un pose les images, l'autre fait le parcours et inversement.

### 3 formules de parcours

#### Formule STATUE

- Se déplacer en marchant entre chaque images placées au sol ou sur un mur et s'immobiliser 3 secondes selon les appuis pieds mains proposés à l'endroit de l'image.

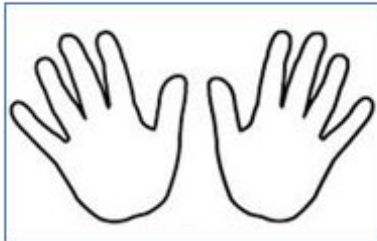
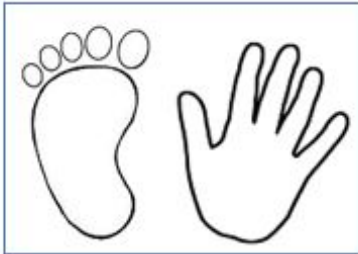
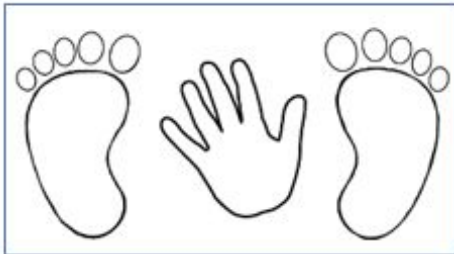
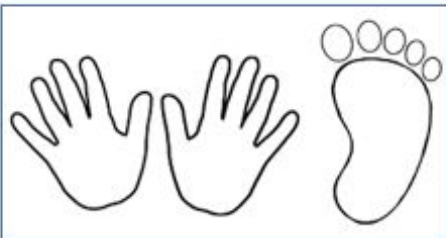
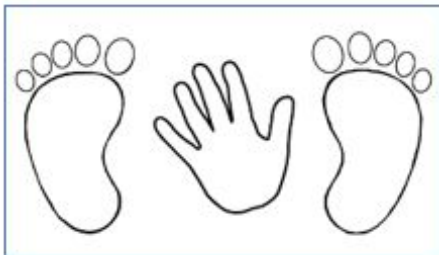
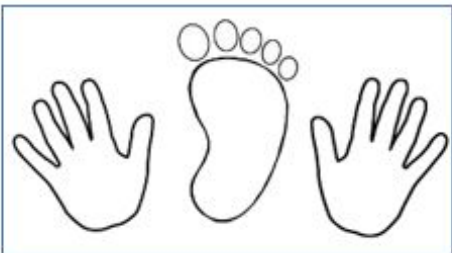
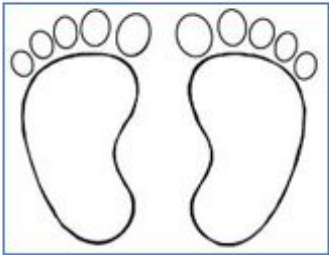
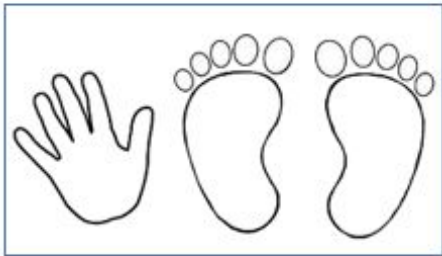
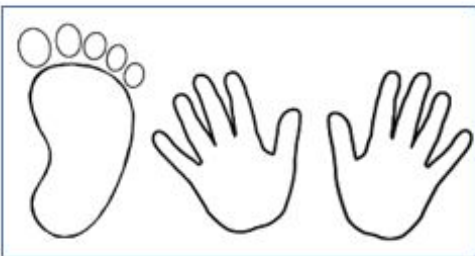
#### Formule DEPLACEMENT

- Placer des images proches et passer d'une image à l'autre, en respectant les propositions d'appuis pieds mains sans se tromper et sans poser d'autres appuis.
- Créer d'autres images en ajoutant les genoux, les fesses, le ventre...

#### Formule Challenge

- Réaliser le parcours le plus vite possible sans se tromper.

**Description de l'activité** (Annexe)



## Activité



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Être agile



Seul et en groupe

## Matériel



Un tapis, un chronomètre, une musique ou la musique libre de droit proposée



## Description de l'activité

Enchaîner différents exercices pendant 30 minutes.

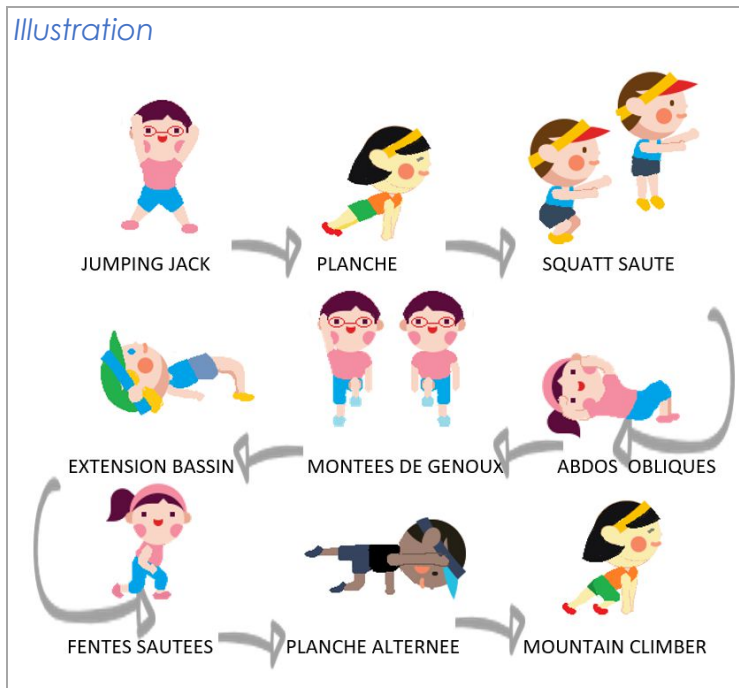
4 min 20 sec d'échauffement (au choix)

5 séries de 9 exercices de 20 sec d'effort /10 sec de récupération

1 min de récupération entre les séries

Suivre la musique : l'exercice débute à chaque « 3-2-1 » et se termine par l'explosion.

### Illustration



## Évolution

- Modifier les exercices et les adapter au niveau des enfants
- Modifier l'ordre des exercices.
- Pour pratiquer lors d'une pause active en classe, adapter les exercices au mobilier de la classe, diminuer la durée du Tabata.

## Inclusion



Adapter les exercices à tous les élèves (vitesse, forme...)



## Activité



Modéré



15 min



Se dépenser



Salle de classe et maison



Être agile



Seul et à deux

## Matériel

Mobilier de la maison ou de la salle de classe :

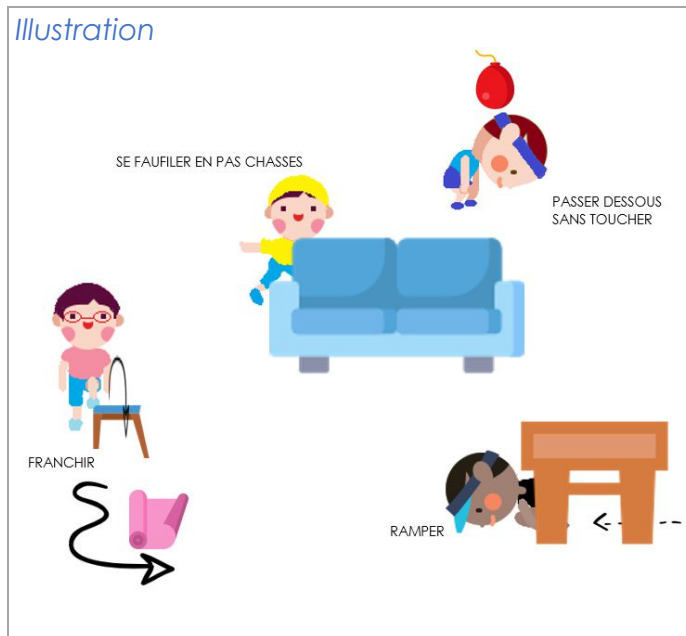
Chaises, canapé, marchepied, corde, ballons de baudruche...

## Description de l'activité

Se déplacer dans l'espace en variant les parcours et la forme du déplacement en fonction du mobilier et des contraintes.

« Quelles parties de ton corps t'ont permis de réaliser les ateliers ? »

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Sur l'espace

- Aménager avec l'aide d'un adulte le petit parcours « maison » dans une pièce assez spacieuse en prenant soin de retirer les objets fragiles et potentiellement dangereux.
- On peut aussi jouer dans la classe.

### Sur les contraintes de jeu

- Se focaliser sur l'agilité des déplacements et non la rapidité de réalisation.
- Ne pas faire bouger les chaises en rampant dessous, maintenir le marchepied bien au sol, etc...

### Sur les modes de déplacement

- En sautant pieds joints, à cloche pied, en rampant, avec l'aide des 4 membres, sans les jambes, en utilisant les mouvements du bassin et des épaules.
- Le même parcours en sens inverse.

### A plusieurs

- Imaginer un parcours et le montrer à un camarade qui le réalise.

## Inclusion

Aucun objectif de performance physique, chacun réalise au mieux de ses capacités.

## Activité



Facile



10 min



Se dépenser



Cour de récréation



Être agile



A deux et en groupe

## Matériel

Aucun

## Description de l'activité

Un meneur donne des commandes. Les joueurs ne doivent exécuter la commande que lorsque la phrase commence par « Jacques a dit : ... ».

Exemple :

Si le meneur dit « Jacques a dit de sauter cinq fois », les joueurs doivent sauter cinq fois.

Si le meneur ordonne par exemple : « Sautez 5 fois ! » sans avoir débuté exactement par « Jacques a dit : ... », celui qui a exécuté la commande est éliminé, ou a un gage amical ou devient meneur.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Evolution

### En 2 groupes

La différence avec le « Jacques a dit » traditionnel est qu'un joueur n'est pas éliminé s'il se trompe. Il va simplement vers l'autre équipe et joue avec elle.

- Divisez le grand groupe en deux équipes.
- Les deux équipes jouent à « Jacques a dit » de manière indépendante, il y a deux jeux en parallèle.
- Les deux équipes sont à une courte distance l'une de l'autre, de sorte que les membres puissent surveiller le jeu de l'autre équipe.

## Inclusion



Placer près du meneur, les élèves ayant besoin de répétition ou de mime.

Adapter les commandes, par exemple « se déplacer » pour un élève avec des difficultés motrices et non « courir » ou « sauter ».

Créer des binômes pour tout le groupe, chaque duo doit jouer en s'entraînant.

Si besoin, laisser l'élève être à distance du groupe pour participer.



## Activité



Facile



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Sauter



Seul et en groupe

## Matériel

Cordes à sauter de différentes longueurs



## Description de l'activité

Sauter à la corde avec ou sans rebond, en croisant les bras ou pas...

Seul ou à plusieurs...

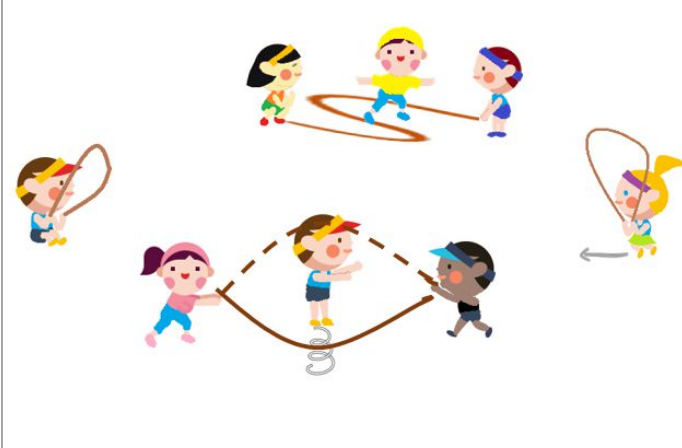
Au moins 3 enfants ensemble :

Sauter seul ou à deux avec une seule corde tenue par 2 camarades

Sauter seul avec 2 cordes en même temps (Double Dutch)

Sauter par-dessus une corde agitée au sol

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolution

### Tout seul

- Croiser/ décroiser les mains pour créer des boucles dans la corde...
- Varier la fréquence des sauts, de plus en plus difficiles
- Petit rebond à chaque passage de corde (2 temps), saut direct (1 temps), faire 2 passages de corde en 1 saut !
- Compter le plus de sauts sans s'arrêter
- Se déplacer en sautant et réaliser un parcours

### A 3 enfants au moins

- Varier les formes de saut (sauts écart, quart de tour, demi-tour, faire une figure en l'air, bouger les bras...)
- Un ou 2 enfants qui sautent en même temps

### Le serpent ou le fil électrique

- Franchir en sautant une corde agitée (de droite à gauche ou de bas en haut) au ras du sol par 2 camarades.

## Inclusion



Adapter la vitesse de rotation de la corde

Faire un rebond supplémentaire pour rééquilibrer les sauts et moins s'essouffler

## Défi



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Marcher



Seul et en groupe

## Matériel

Un parcours de marche de 50, 100 ou 200 mètres identifié et balisé dans la cour.

Un affichage pour suivre l'évolution du défi



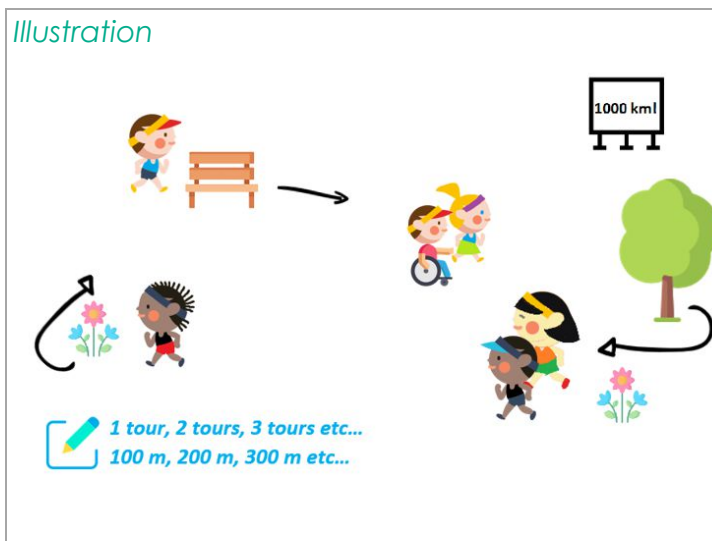
## Description de l'activité

Cumuler les distances marchées par les élèves de la classe ou de l'école pendant les récréations et réaliser les 1000 kilomètres sur la période donnée.

Les marcheurs récupèrent un bracelet par tour ou bien cochent chaque tour sur un panneau collectif...

Un affichage est tenu dans la classe ou dans l'école pour voir l'évolution des kilomètres.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Compter les tours réalisés par les enfants en chaise roulante  
Guider les élèves malvoyants



## Évolutions

- **Varié la distance du DEFI** à réaliser : 100 kilomètres dans la semaine, relier la distance entre deux villes...
- Réaliser le parcours en demandant aux élèves de marcher par deux et de discuter sans être essoufflés.
- **Réaliser le DEFI en trotinant ou en courant** ; il est possible aussi de courir et de marcher sur le même parcours...
- **Réaliser le DEFI en récitant** une poésie, une leçon, en chantant, etc.
- Cumuler toutes les distances même celles réalisées par les enfants **en dehors de l'école**.

## Défi



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récré et maison



Courir



Seul et en groupe

## Matériel



Un chronomètre



Des bracelets éventuellement

Un parcours ou un aller-retour dans la cour dont on aura calculé la distance

Un parcours sécurisé hors de l'école, dans un parc...

## Description de l'activité

Durant 15 minutes, courir sur une piste, autour de la cour ou en aller-retour pour parcourir la distance de 1 kilomètre par jour.

Chaque tour ou aller-retour réalisé est noté sur un tableau puis cumulé de manière à calculer la distance totale parcourue. Chaque enfant peut aussi récupérer un bracelet à chaque tour pour compter la distance parcourue.

Participer le plus de fois possible et améliorer son temps sur la distance donnée.

## Évolutions

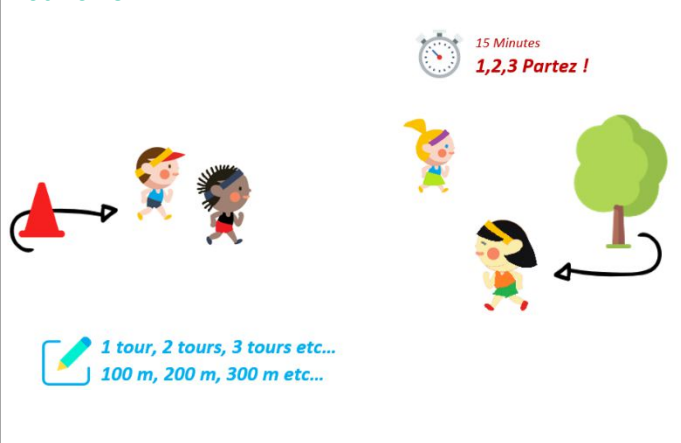
### Aménager le DEFI

- Modifier, aménager le temps minimum /maximum de course individuelle à chaque occasion
- Aménager la période du défi (1 semaine, 15 jours, tous les lundis...)
- Courir en relais...en se transmettant un objet

### Courir ensemble pour parcourir la plus grande distance cumulée :

- Additionner toutes distances parcourues par tous les élèves dans le temps imparti (une semaine) et établir un record ;
- Modifier la distance « record » : 2 km, la distance pour relier l'école à un autre point de la ville ou du pays, le tour de son quartier, le tour de son pays, la hauteur d'une montagne...
- Cumuler avec toutes les distances parcourues même en dehors de l'école.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Il est possible de trotter ou de marcher au lieu de courir, de choisir et adapter sa vitesse tout au long des 15 minutes prévues

## Défi



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Être agile



A deux et en groupe

## Matériel



Ballon (s) de rugby



Éventuellement des plots

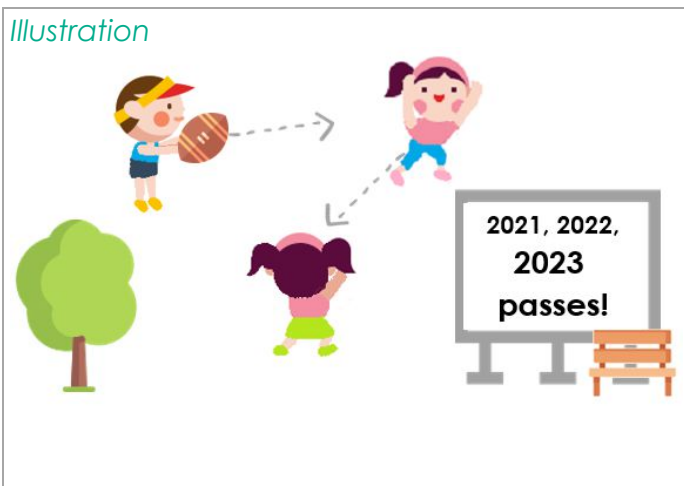
## Description de l'activité

Effectuer 2023 passes de rugby en un minimum de temps.

Ce défi est simple et en lien avec la coupe du Monde de rugby qui se déroulera en France en 2023.

Ce défi peut être relevé par un groupe, par une classe ou par un établissement.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolutions

- Augmenter la distance entre les joueurs pour effectuer des passes plus longues.
- Effectuer les passes en se déplaçant.
- Les passes ne comptent pas si au moins 5 passes de suite n'ont pas été complétées.
- Attribuer les rôles d'arbitre pour compter les passes, chronométrer et inscrire les résultats sur un tableau de scores.

## Inclusion



Ce défi peut être adapté en effectuant des passes en position assise, avec des partenaires proches...

## Défi



Facile



5 min



Se dépenser



Cour de récréation



Sauter



Seul et en groupe

## Matériel



Un cerceau pour tracer le cercle central



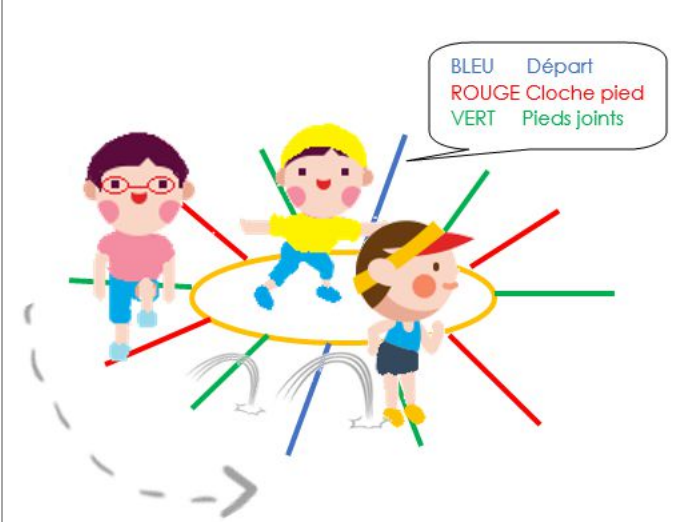
Des craies de couleurs (vert - rouge - bleu - jaune)

## Description de l'activité

Se déplacer en sautant sur les rayons du soleil. (DEFI USEP)

Tracer un soleil avec douze rayons de couleurs différentes. Identifier deux départs opposés. Code couleur des sauts : **Bleu : départ**, **Vert : pieds joints**, **Rouge : cloche pied**. Effectuer un tour du soleil en se déplaçant sur les rayons selon le code couleur.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolutions

### Jouer tout seul

- Réaliser un tour du soleil en enjambant chaque rayon avec même type de saut, en variant les sauts...

### Jouer à deux

- Chacun son soleil, compter le nombre de passages par le rayon de départ sur une durée déterminée (30 secondes...).
- Sur le même soleil, chacun son rayon de départ. Au signal, essayer de rattraper son adversaire.

### Jouer en équipe sur plusieurs soleils

- Réaliser le plus rapidement possible une série de 4 tours du soleil.

## Vidéo

Christophe Lemaître, dans le cadre de l'USEP, nous montre le jeu.

[Lien internet](#)

## Inclusion



Pour les enfants en situation de handicap visuel, matérialiser le dispositif  
Jouer en binôme, l'un guide l'autre  
Adapter les formes de sauts



## Activité



Difficile



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Lancer



En groupe

## Matériel



Des balles lestées



Une craie pour marquer les zones ou des plots...



2 poteaux, 1 fil pour l'évolution du DÉFI  
Un affichage pour les scores

## Description de l'activité

Lancer une balle lestée le plus loin possible pour gagner des points et cumuler les points des lanceurs de la même équipe.

Trois par trois, lancer en même temps, d'une zone délimitée dite, une balle (au-dessus d'un fil ou pas). Trois zones sont marquées au sol : **ZONE 1**, la plus proche vaut **10 points**, **ZONE 2**, zone intermédiaire vaut **25 points**, **ZONE 3**, zone la plus éloignée vaut **50 points**.

Dès que le nombre **1000** est atteint ou dépassé, la classe a gagné ! Le meneur de jeu note les scores.

**ATTENTION** : les lanceurs sont placés dans la zone délimitée dite de « SÉCURITÉ ». Les autres joueurs sont derrière cette zone. Seul le juge peut se placer sur le côté dans sa zone « JUGE ».

Demander à un adulte de valider le dispositif avant de commencer de jouer.

## Évolution

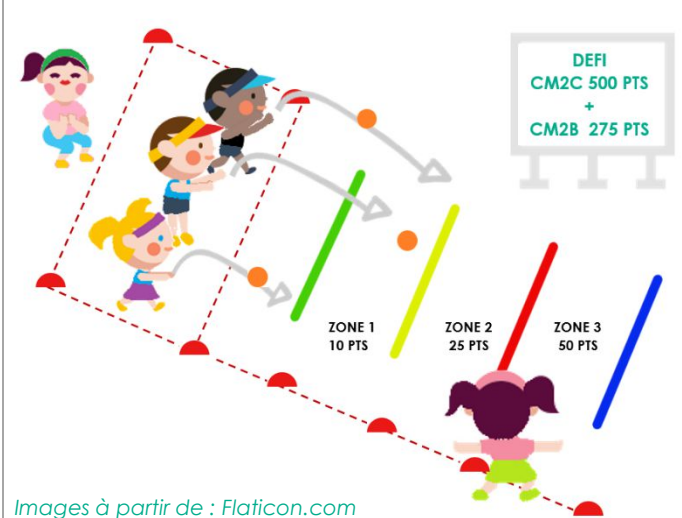
### Varier les formes du DÉFI

- Le nombre de joueurs par équipe.
- Le nombre de juge par partie.
- Ajouter une hauteur à dépasser en plaçant un fil tendu entre 2 poteaux ou 2 murs.
- Agrandir les zones en fonction de l'âge des enfants.
- Varier le type d'objets à lancer : balle lestée, ballon plus ou moins gros ou lourds, sachets de sable...

### Modifier le record à battre

- Changer le nombre « cible » avec par exemple 10 000 sur une semaine ou une période précise.
- Atteindre précisément le nombre 1000 sans qu'il soit dépassé ou atteindre une « fourchette » entre 990 et 1000.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Inclusion



Adapter les objets à lancer, la distance des zones et la hauteur éventuelle du fil en fonction des possibilités des joueurs



## Défi



Modéré



15 min et plus



Se dépenser



Cour de récréation



Courir



Seul et en groupe

## Matériel

Un chronomètre



Un affichage pour les scores



Des marches d'escalier...

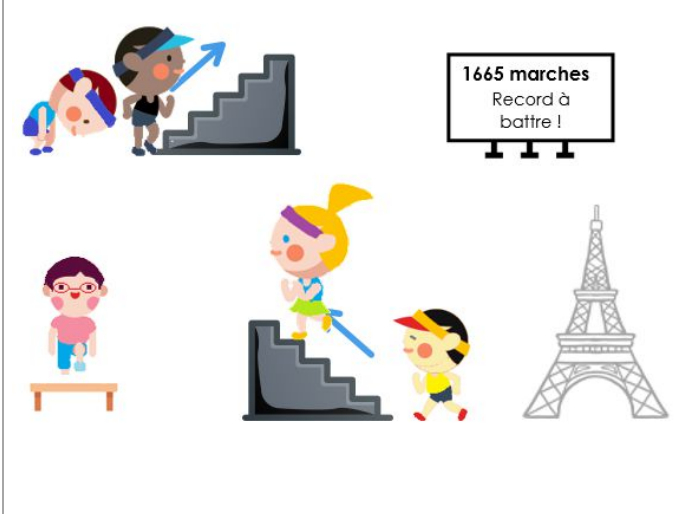
## Description de l'activité

Grimper ensemble le même nombre de marches que la tour Eiffel, soit 1 665 marches, en un temps imparti, par équipe.

Avant de réaliser le défi, compter le nombre de marches dans l'école et calculer combien de montées/ descentes sont nécessaires pour égaler les 1 665 marches de la tour Eiffel.

**ATTENTION :** ne pas se bousculer, rester attentif pour ne pas tomber ou faire mal aux camarades.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

## Évolutions

- Ne compter que les montées ou bien cumuler le nombre de marches en montée et le nombre de marches en descente.
- Il est possible d'utiliser des bancs pour réaliser les montées/descentes.
- Faire des équipes mélangeant les classes, pour réaliser le défi dans l'école, le même jour.
- Trouver d'autres monuments avec de nombreuses marches et relever des défis, de plus en plus hauts.

## Inclusion



Réaliser un record en binôme, un joueur guide son camarade.

## Défi



Facile



10 min



Se détendre



Salle de classe



Être agile



En groupe

## Matériel

Une dizaine de ballons de baudruche



## Description de l'activité

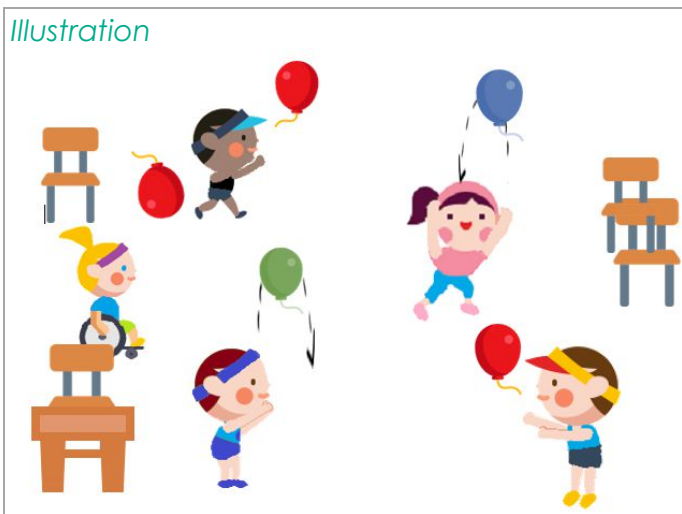
Ensemble, maintenir en l'air les ballons de baudruche durant un temps défini.

Au démarrage du chronomètre, chaque joueur lance son ballon en l'air en le frappant avec les mains seulement. Les joueurs ne doivent pas tenir le ballon, ni le laisser se poser sur une partie du corps. Les ballons tombés au sol sont perdus.

Le meneur de jeu comptabilise la durée Record pendant laquelle tous les ballons sont restés en l'air sans qu'aucun ne tombe.

Pour des raisons de sécurité, veiller à libérer l'espace de tous objets ou mobiliers dangereux.

### Illustration



Images à partir de : Flaticon.com

### Inclusion



Proposer un temps calme pour tous avant de débiter et proposer une musique de fond pour garder une ambiance relativement calme. Cela pourra être très aidant pour certains enfants...

## Évolutions

### Varier le nombre de ballons

- A définir au regard du nombre d'élèves et des leurs capacités (plus de ballons pour les joueurs plus expérimentés).

### 2 formules DEFI :

#### Maintenir le plus longtemps son ballon en l'air

- A la fin de la récréation ou de la pause, noter le **record** de la durée de maintien des ballons en l'air de toutes les classes.

#### Maintenir ensemble le plus de ballons en l'air dans un temps défini

- Maintenir son ballon de baudruche en l'air pendant **une minute**. Les joueurs peuvent aussi taper celui des camarades pour les aider. À la fin des 60 secondes, le groupe comptabilise les ballons qui sont encore en l'air.

  
Experience  
France™

\*Découvrir la France

# AGENCE POUR L'ENSEIGNEMENT FRANÇAIS À L'ÉTRANGER

23, place de Catalogne, 75014 Paris  
1, allée Baco - BP 21509, 44015 Nantes