

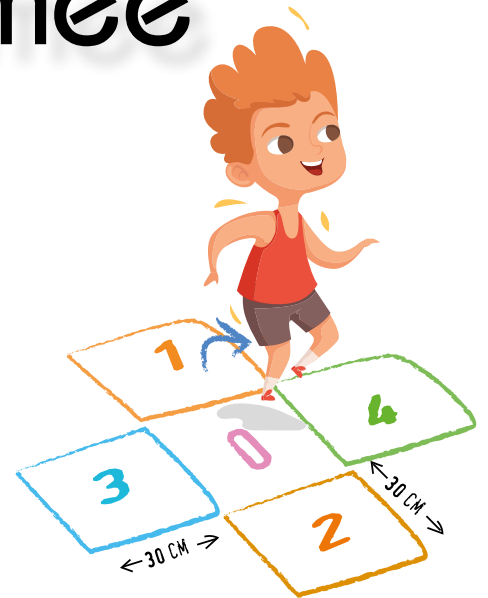
La Croix rythmée

Prépare ton matériel

Fabrique un pochoir !

Découpe **un carré de 30 cm** de côté dans du carton épais. Ce sera plus facile pour tracer les 5 carrés identiques (30x30 cm) numérotés de 0 à 4 de la croix.

- Des craies.
- Un sablier ou un chronomètre.



Règle du jeu

Rebondis le plus vite possible de case en case.

Pieds joints, place-toi sur la case centrale (0), puis réalise l'**enchaînement de rebonds** : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0 (À chaque fois, repasse par la case centrale «0»).

Tout seul

- Enchaîne 2 séries de rebonds.
- Réalise des records avec des rebonds pieds joints.
- Compte le nombre de passages par la case «0» sur une durée de 30 secondes, 1 minute, ou plus.

A deux, chacun sur une croix

- Face à face, essayez de rebondir au même rythme... comme une danse à l'unisson !

A deux, en relais sur la même croix

- Réalisez des records en vous relayant : après 2 enchaînements de rebonds, le co-équipier prend le relais.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix...
- En relais...
- A cloche-pied.



Pour être en forme, je pratique **1 heure d'activité physique par jour ! Et toi ?**
Alors comme moi, chausse tes **baskets** et **Bouge** à la récré !

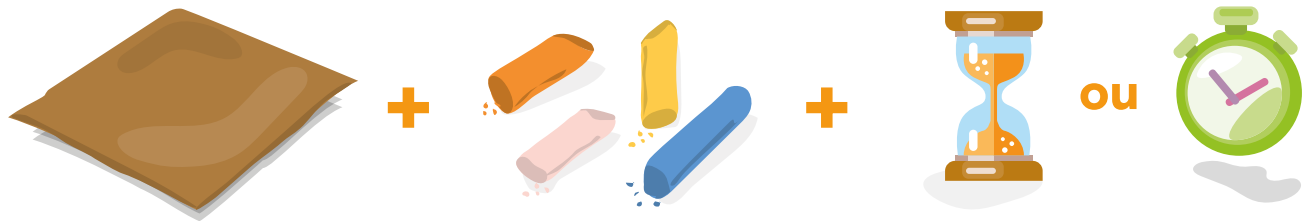


Le sport scolaire de l'École publique

La Croix rythmée



Enchaîne les rebonds : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0



As-tu pris du plaisir à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, désigne le visage qui correspond le mieux à ce que tu ressens.

Carré de la LUNE



Fabrique un pochoir !

Découpe un carré de 30 cm de côté dans du carton épais. Ce sera plus facile pour tracer les 10 carrés identiques (30x30 cm) numérotés.

Prépare ton matériel

- Des craies.
- Dessine une marelle.
- Des bouchons de différentes couleurs.

Règle du jeu

Saute à pieds joints dans les cases, dans l'ordre des numéros en partant de la case «LUNE».

- Si tu réussis le parcours, pose un de tes bouchons dans la case de ton choix. Cette case est alors interdite aux autres joueurs.

A deux, à trois

- A tour de rôle, chacun saute de case en case et pose un bouchon sur la case de son choix quand le parcours est réussi. A chacun sa couleur de bouchon !
- Le jeu s'arrête quand toutes les cases sont prises. Le gagnant est celui qui a posé le plus de bouchons dans les cases.

A deux, chacun sur son carré de lune

- A chacun sa stratégie pour remplir son carré de lune au plus vite ! Celui ou celle qui pose tous ses bouchons en premier a gagné !
- Deux camarades peuvent observer puis valider la réussite.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Le déplacement est différent... à cloche-pied par exemple.
- En ajoutant des carrés.
- En changeant l'ordre des numéros.

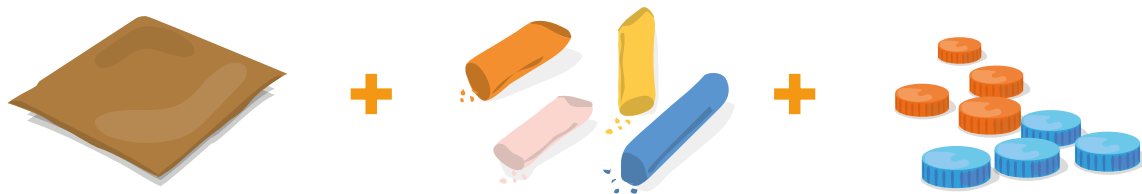
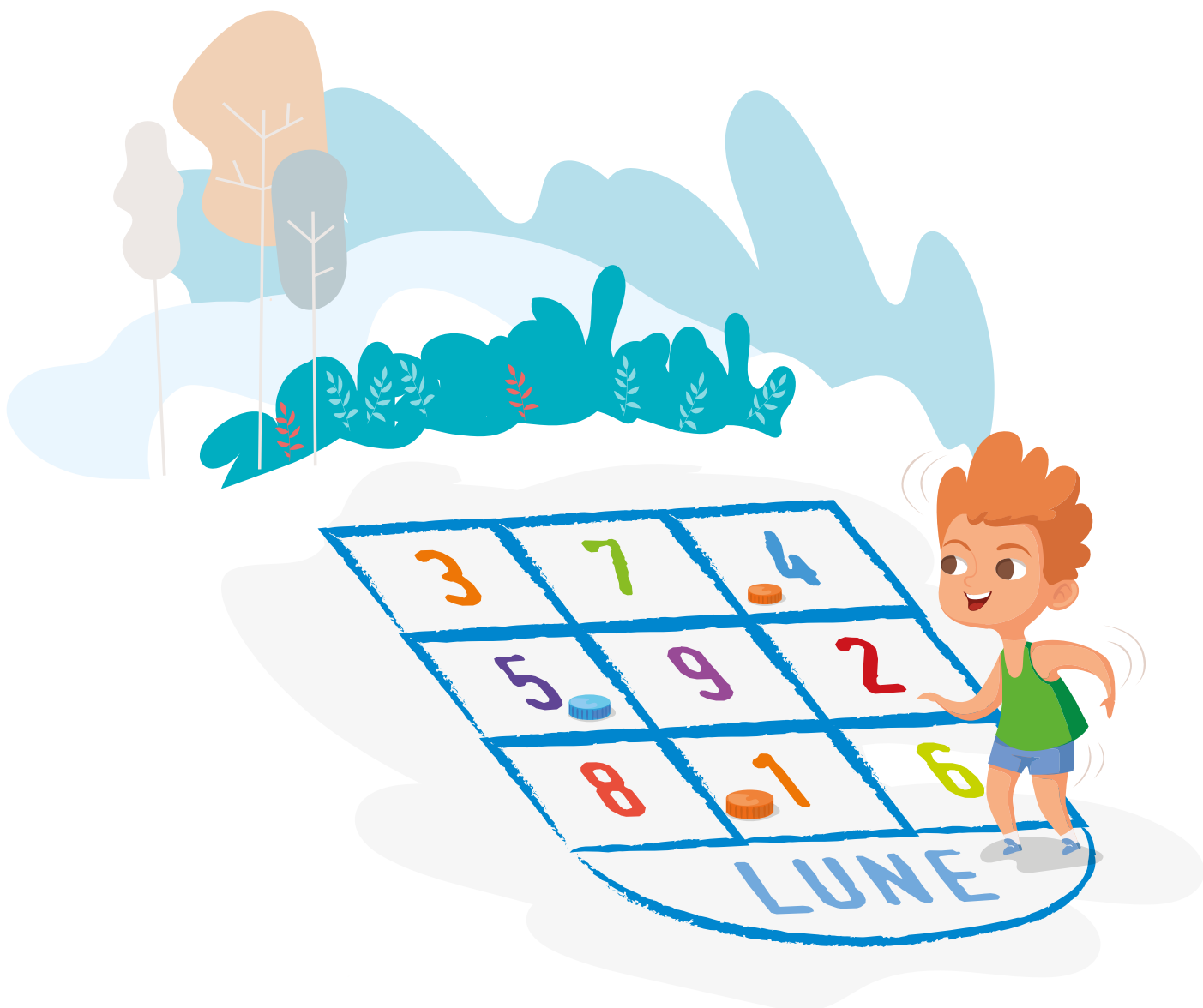


C'est **parfois difficile**, tu as peut-être dû fournir **un effort**... **Bravo**, tu peux être **fier / fière de toi !**



Le sport scolaire de l'École publique

Carré de la LUNE



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

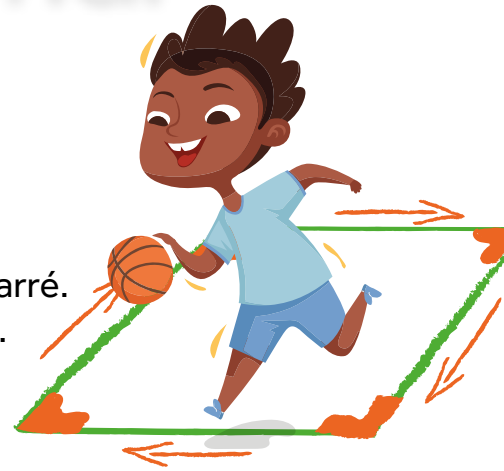
Le Carré infernal

Prépare ton matériel

Fabrique un pochoir !

Dans **du carton épais** pour identifier les angles de ton carré.

- Fais 5 grands pas pour mesurer les côtés de ton carré.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- Un ballon.



Règle du jeu

Parcours le plus vite possible les 4 côtés :

- En tenant le ballon à la main.
- En driblant.
- En lançant le ballon et en le rattrapant.
- En driblant à nouveau.

Tout seul

- Réalise un maximum de tours en 1 minute, puis en 2 minutes...

A deux

- Chacun se positionne sur un angle opposé du carré.
- Essayez de vous rattraper en respectant les consignes de déplacement !

A quatre

- Chacun se positionne sur un angle différent.
- Le premier qui revient à son point de départ a gagné !

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- En équipe, un camarade placé à chaque angle du carré.
- En relais.



A ton âge, pour être en bonne santé, il est conseillé d'équilibrer ton alimentation en faisant **4 REPAS par jour** :
Le petit déjeuner · Le déjeuner
· Le goûter · Le dîner



Le sport scolaire de l'École publique

Le Carré infernal



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.



Promenade de balle

Rassemble !

- 5 cônes.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- Un ballon.

Prépare ton matériel



Règle du jeu

Réalise le parcours le plus vite possible en te déplaçant et en driblant.

- En slalomant entre les cônes
- En tournant autour des cônes

Tout seul

- Réalise un maximum de tours en 1 minute, puis en 2 minutes ...

A deux... à trois... à quatre

- Relayez-vous ! Chacun son tour effectuez le parcours puis passez la balle au suivant... en 2 minutes... 3 minutes... (1 minute par joueur).
- Comptez vos nombres de passages !

En équipe sur 2 parcours

- Installez 2 parcours identiques, côte à côte.
- La première équipe qui a réalisé 2 fois... 3 fois (autant de fois que de joueurs dans l'équipe) le parcours a gagné !

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- En ajoutant à la fin du parcours : un lancer... contre le mur... à un camarade... dans un panier.



Même en hiver, **pense à protéger** les parties du **visage exposées** au **soleil** : lunettes et crème solaire !

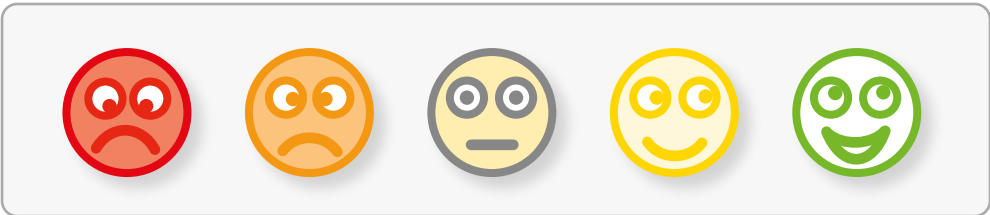


Le sport scolaire de l'École publique

Promenade de balle



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

Dans le mille

- 1 joueur.
- 1 ballon.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- 1 pochoir rond de 50 cm de diamètre et 1 pochoir carré de 30 cm de côté.

Prépare ton matériel

- **Fabrique** tes pochoirs.
- **Trace un cercle** de 50 cm sur un mur. Place son centre à la hauteur de ton ventre.
- **Trace 3 carrés** sur un mur au ras du sol.
- **Trace 1 ligne** à 5 grands pas du mur.

Règle du jeu

Vise le cercle (3 points) ou **l'un des carrés** (1 point) et marque le plus de points en 3 minutes :

- Le ballon doit être frappé derrière la ligne.

A deux

- Réalisez votre record en additionnant vos scores et lancez un défi à d'autres camarades.

A plusieurs

- Rapprochez-vous du mur et frappez le ballon chacun votre tour depuis l'endroit où vous l'avez arrêté avec le pied.



Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Frappe le ballon une fois du pied gauche, une fois du pied droit.
- Fixe un score à atteindre précisément et réalise-le le plus vite possible.

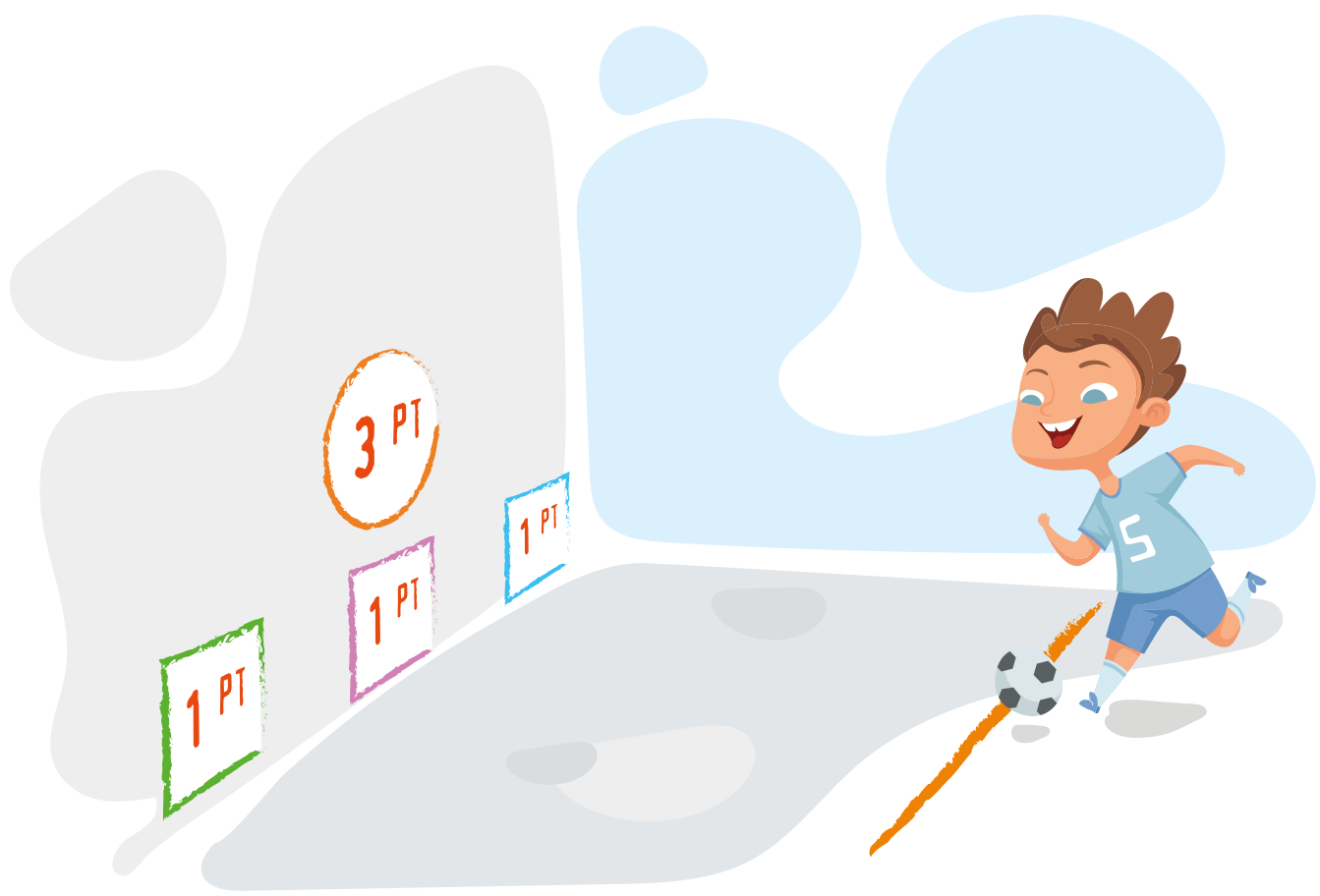


Concentre-toi
bien sur ta **cible** et
pense uniquement à ce
que tu dois faire pour
l'atteindre !

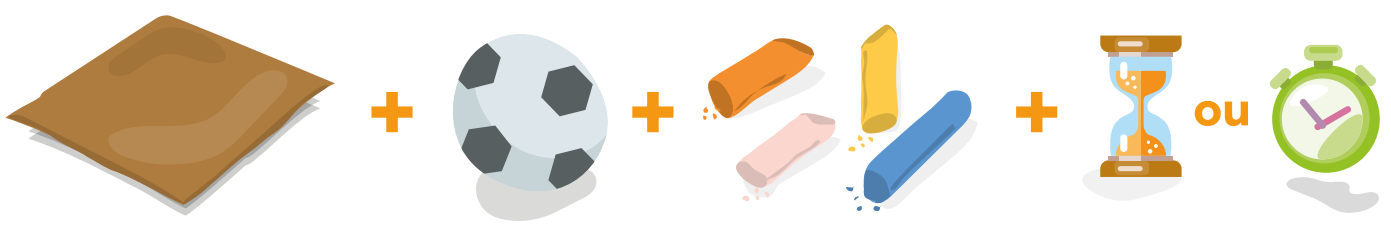


Le sport
scolaire
de l'École
publique

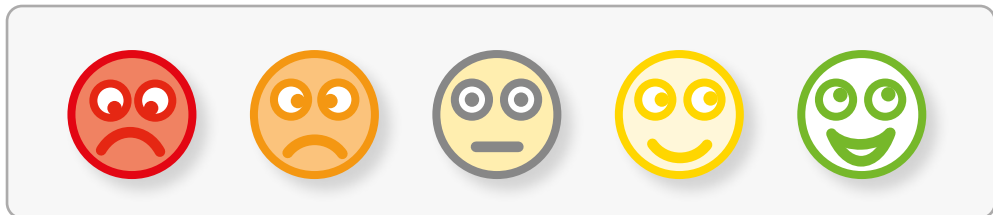
Dans le mille



Vise le cercle ou les carrés !



As-tu pris du plaisir à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, désigne le visage qui correspond le mieux à ce que tu ressens.



Passes-Passes

- 2 joueurs.
- 1 ballon.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- **Trace** 2 lignes parallèles, longues de 3 grands pas et séparées l'une de l'autre par 5 grands pas.

Prépare ton matériel



Règle du jeu

Réalise le maximum de passes en 3 minutes.

- 1 point par passe réalisée.
- Le ballon doit franchir complètement la ligne du camarade pour rapporter un point à l'équipe.
- Le ballon doit franchir complètement ta ligne avant de pouvoir la frapper.

A deux

- Réalisez votre record et lancez un défi à d'autres camarades.

A plusieurs

- Répartissez-vous derrière les 2 lignes et réalisez un record par équipe. Attention, après votre frappe, vous devez suivre votre ballon et vous rendre derrière la ligne opposée.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Frappe le ballon une fois du pied gauche, une fois du pied droit.
- Dessine une porte entre les 2 lignes et fais passer le ballon dans celle-ci.



Savoir utiliser **tes pieds**
c'est pouvoir faire plein
de **nouvelles choses**
avec ton corps !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

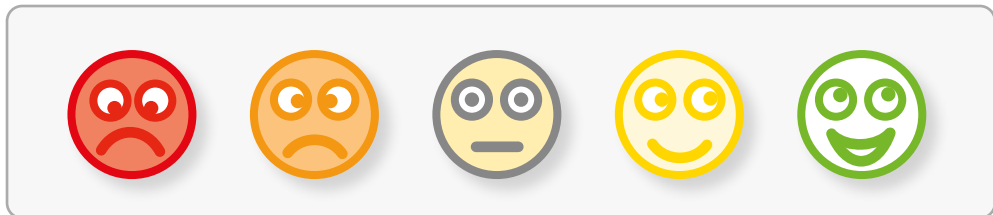
Passes-Passes



Fais le plus de passes en 3 minutes !



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.



Déménagement tout !

- 2 équipes de 2 ou 3 joueurs.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- 1 carton ou 1 caisse contenant plein de choses à transporter (ballons, foulards, cerceaux...)
- 2 cartons ou 2 caisses vides.
- 1 craie.

Prépare ton matériel

- **Trace** 2 lignes parallèles séparées par 20 grands pas.
- **Place** la caisse pleine entre ces lignes et 1 caisse vide derrière chacune des 2 lignes.

Règle du jeu

Transporte 1 objet à la fois de la caisse pleine vers celle de ton équipe.

- Avant le début du jeu les joueurs sont placés à côté de leur caisse, derrière la ligne. Au top départ ils s'élancent pour déménager les objets de la caisse centrale. Le jeu dure 3 minutes. L'équipe victorieuse est celle qui a ramené le plus d'objets dans sa caisse.

A deux

- L'objet doit être donné de la main à la main à un camarade avant d'être déposé dans la caisse.

A plusieurs

- Une passe doit être faite à un camarade avant de déposer l'objet dans la caisse.
- Si l'objet tombe, il est remis par le lanceur dans la caisse avant de pouvoir être transporté à nouveau.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Des objets valent plus de points que d'autres.
- Des objets doivent être transportés par 2 joueurs qui se tiennent la main durant tout le trajet.

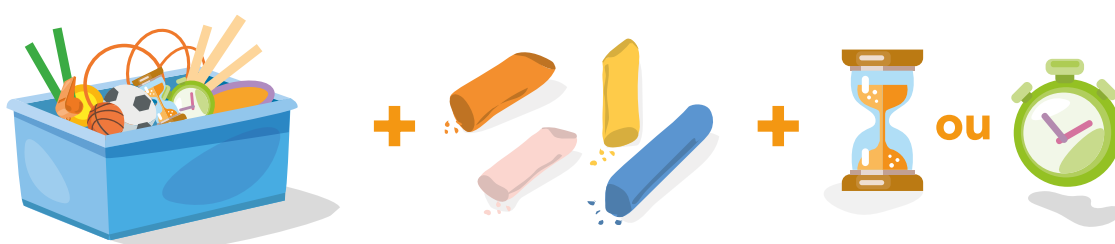


Souffle bien fort
pour garder de
l'énergie
jusqu'à la fin du jeu !



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Déménagement tout !



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

La bonne allure

Prépare ton matériel

- 2 joueurs.
- 1 ardoise ou 1 feuille.
- Une craie ou un crayon.
- 1 sablier ou chronomètre.
- 1 sifflet ou 1 clochette.
- **Place** 5 repères alignés à 10, 20, 30, 40 et 50 mètres d'un point de départ que tu choisis dans la cour.

Règle du jeu

Marque le plus de points possible en 6 minutes de course.

- La course est découpée en 12 périodes de 30 secondes. Tu as 30 secondes pour t'élancer du point de départ et y revenir.
- Tu choisis à chaque fois le plot où tu souhaites faire demi tour. Le plot à 10 mètres vaut 1 point, celui situé à 20 mètres vaut 2 points... jusqu'à 5 points pour celui situé à 50 mètres du départ.
- Tes points sont validés uniquement si tu reviens à l'arrivée avant le coup de sifflet donné toutes les 30 secondes.
- Ton camarade compte tes points et les additonne en fin de course.

A deux

- Réalisez votre record en additonnant vos 2 scores et lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

A plusieurs

- Par équipes de 2 en relais, courez alternativement chaque période de 30 secondes.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- A 3 ou 4, combien vous faut-il de périodes de 30 secondes pour atteindre 100 points ?
- En réduisant les distances tu peux imposer un mode de déplacement différent : pas chassés, sauts pieds joints...

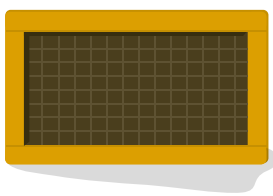
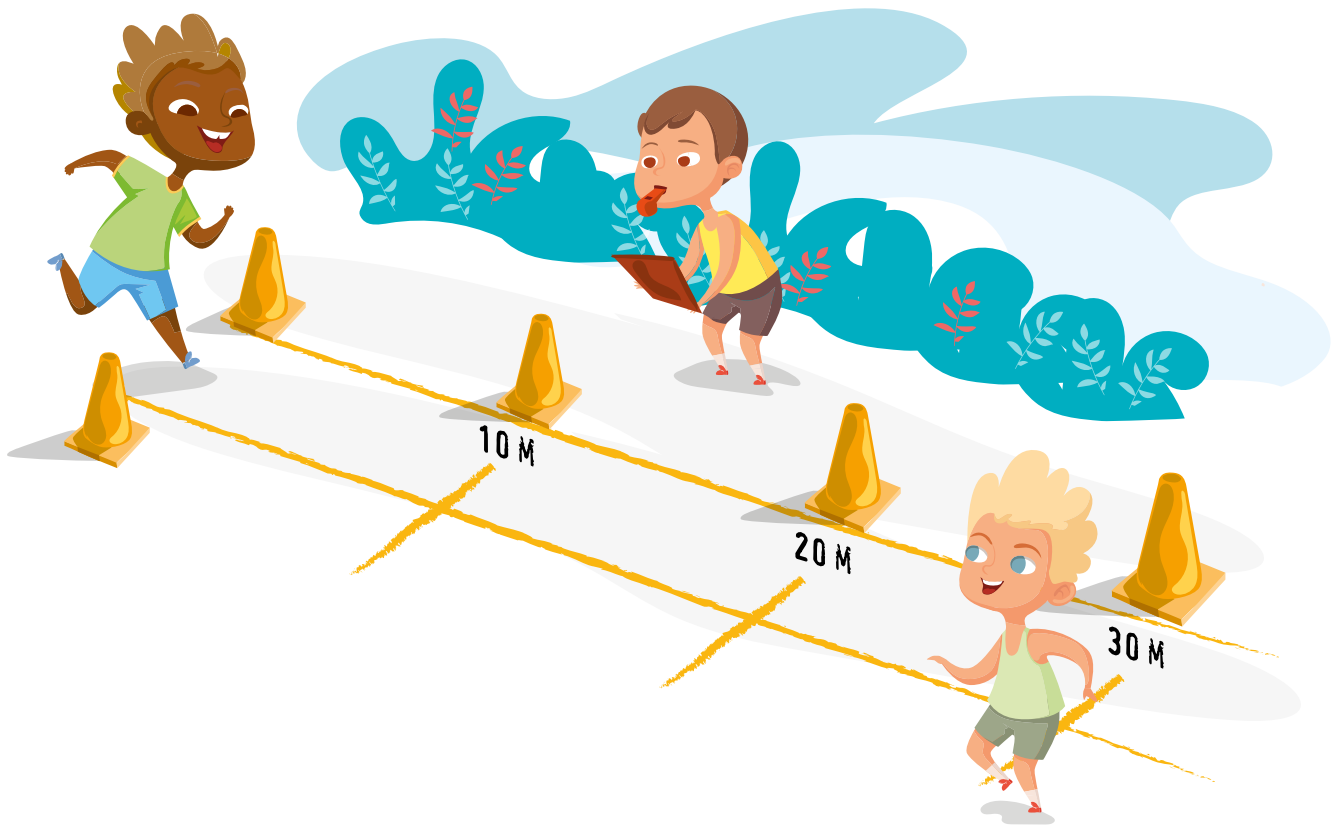


Ton **coeur** est le moteur de ton corps. La **course** à pied t'aide à le **rendre plus fort et endurant!**



Le sport scolaire de l'École publique

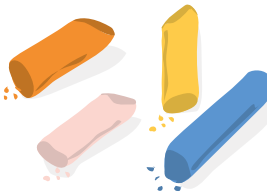
La bonne allure



+



+



+



ou



As-tu pris du plaisir à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

La rivière aux crocodiles



Délimite la rivière !

Partage ton terrain en 3 zones : 1 rivière et 2 bords.

- Des plots.
- Des chasubles (facultatifs) pour identifier les crocodiles.

Prépare ton matériel

Règle du jeu

Traverse la rivière sans te faire toucher par le crocodile.

Sur un terrain partagé en 3 zones, un camarade (**le crocodile**), se place dans la zone délimitée (la rivière), qu'il ne doit pas quitter. Les autres camarades (**les aventuriers**) se positionnent sur un bord de la rivière. Ils doivent traverser la rivière pour rejoindre l'autre côté sans se faire toucher.

Deux crocodiles

- Traverse la rivière occupée par deux crocodiles.

Touché, tu deviens crocodile

- Traverse la rivière, si tu es touché, tu deviens crocodile. Tu dois être le dernier aventurier à traverser la rivière.

Les crocodiles jumeaux

- Traverse la rivière, si tu es touché, tu deviens crocodile jumeau. Les crocodiles jumeaux se tiennent la main.

Relève les défis

Invente d'autres défis pour traverser la rivière

- Elargis la rivière.
- A cloche pieds ou en pas chassés.



Regarde bien autour de toi pour choisir **le bon moment** pour **partir** et changer de direction si nécessaire.

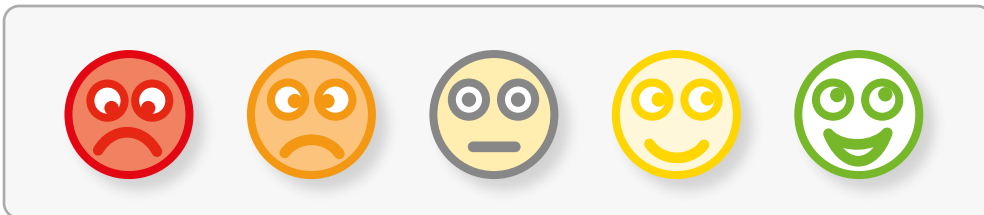


Le sport scolaire de l'École publique

La rivière aux crocodiles



As-tu pris du plaisir à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, désigne le visage qui correspond le mieux à ce que tu ressens.

La traversée de la rivière



Prépare ton matériel

Délimite la rivière !

Partage ton terrain en 3 zones : 1 rivière et 2 bords.

- Une corde par équipe. ■ Une craie.
- Un cerceau par équipe. ■ Un pochoir rond de 10 cm de diamètre.

- 1) Trace deux lignes parallèles espacées de quatre grands pas. L'espace entre ces 2 lignes forme la rivière.
- 2) Trace à l'aide de ton pochoir un premier cercle dans la rivière situé à un très grand pas du bord. Trace le second cercle à la même distance de l'autre bord.
- 3) Déroule la corde pour joindre les deux bords.

Règle du jeu

Tic-tac le compte à rebours a commencé

- L'équipe traverse la rivière en un temps donné.

La traversée à pieds joints

- Traverse la rivière en sautant à pieds joints dans les cerceaux.

La traversée de la rivière en équipe

- **Compose** deux équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque équipe se place en file indienne d'un côté de la rivière.
- **Lance** ton cerceau pour qu'il entoure le premier cercle puis saute dedans. Récupère ton cerceau et lance le cette fois autour du 2^{ème} cercle puis saute dedans.
- **Récupère** ton cerceau et saute de l'autre côté de la rivière. A l'aide de la corde, fais parvenir le cerceau à tes camarades.
- Un de tes camarades s'élance à son tour puis ainsi de suite jusqu'à que toute l'équipe réussisse à te rejoindre.
- Chaque joueur dispose de deux essais par lancer et par saut.
- En cas d'échec, le joueur est remplacé par le suivant et se replace en file indienne pour pouvoir retenter sa chance.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

- Sur le matériel : rajoute un cercle dans la rivière.
- Sur l'espace : élargis la rivière.
- Sur la motricité : invente un nouveau saut ou une nouvelle façon de lancer le cerceau.

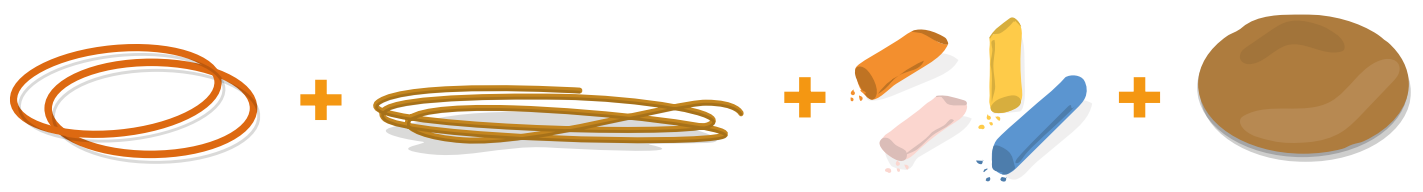


Pour se **sentir** joyeux, félicite tes amis et accepte les encouragements de leur part.

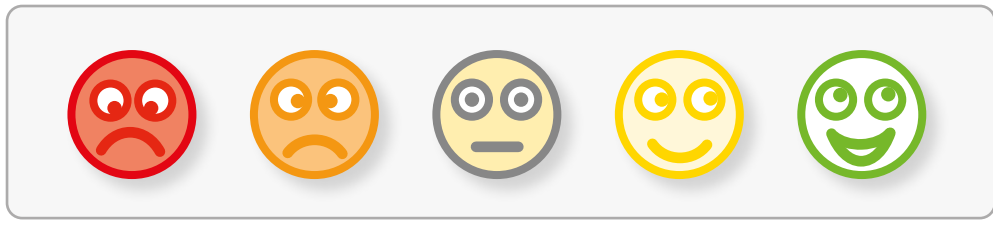


Le sport scolaire de l'École publique

La traversée de la rivière



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.



Balle au mur duo



Prépare ton matériel

- Une balle.
- Deux plots.
- Un sablier ou un chronomètre.

Règle du jeu

Marquez le maximum de points en cinq minutes

- Le premier joueur lance la balle contre le mur puis se place derrière la colonne. Tour à tour les joueurs suivants la frappent avec la paume de la main après qu'elle ait fait un rebond au sol.
- Un seul rebond est autorisé.
- 1 point est inscrit chaque fois que la balle rebondit sur le mur.

A deux

- A deux, côte à côte, en frappant la balle chacun votre tour, inscrivez le maximum de points consécutifs.

A plusieurs

- A plusieurs, réalisez votre record par équipe et lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !



Voici quelques pistes :

- Sur l'espace : trace au sol une zone interdite au rebond.
- Sur le matériel : change de balle.
- Sur la motricité : tape dans tes mains avant de renvoyer la balle, fais un tour sur toi-même...

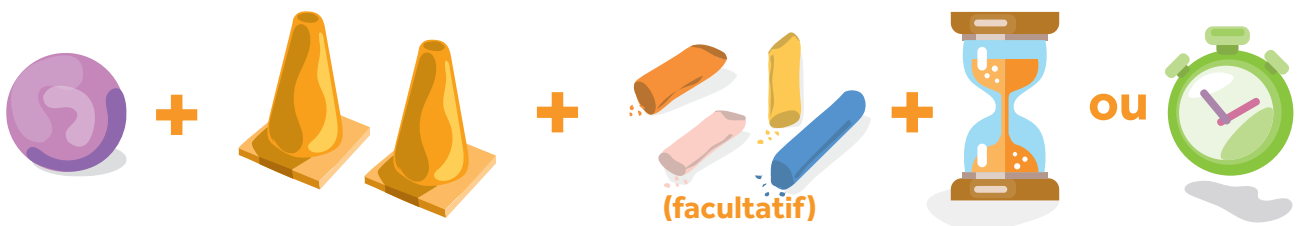


Quand il fait **chaud** tu transpires davantage. Pour remplacer l'eau que tu as perdue, **évite** les **boissons sucrées** et réhydrate-toi en buvant de **l'eau**.

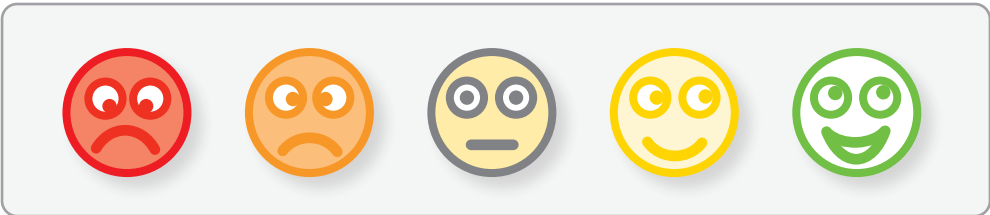


Le sport scolaire de l'École publique

Balle au mur duo



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

Balle au mur relais



Prépare ton matériel

- Une balle.
- Une craie.
- Trace au sol un grand cercle situé à 5 pas du mur.
- Un arbitre + un sifflet.

Règle du jeu

Effectue tous tes lancers avant l'autre équipe.

- **Constitue** des équipes d'un nombre égal de joueurs (4 à 5).
- Les équipes se placent en file indienne face au mur.
- Le premier joueur se place dans le cercle tracé à 5 pas du mur.
- Au signal de l'arbitre, il lance la balle contre le mur et va se placer derrière la file. Le joueur suivant rattrape la balle après un rebond et la lance sur le mur à son tour. Et ainsi de suite.
- La partie est finie lorsque le premier joueur se trouve à nouveau dans le cerceau et rattrape la balle. Il lève la main pour signaler que son équipe a terminé.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !



Voici quelques pistes :

- Sans rebond.
- Avec une autre balle ou un ballon.
- En lançant de différentes manières.
- En te plaçant de plus en plus loin du mur.



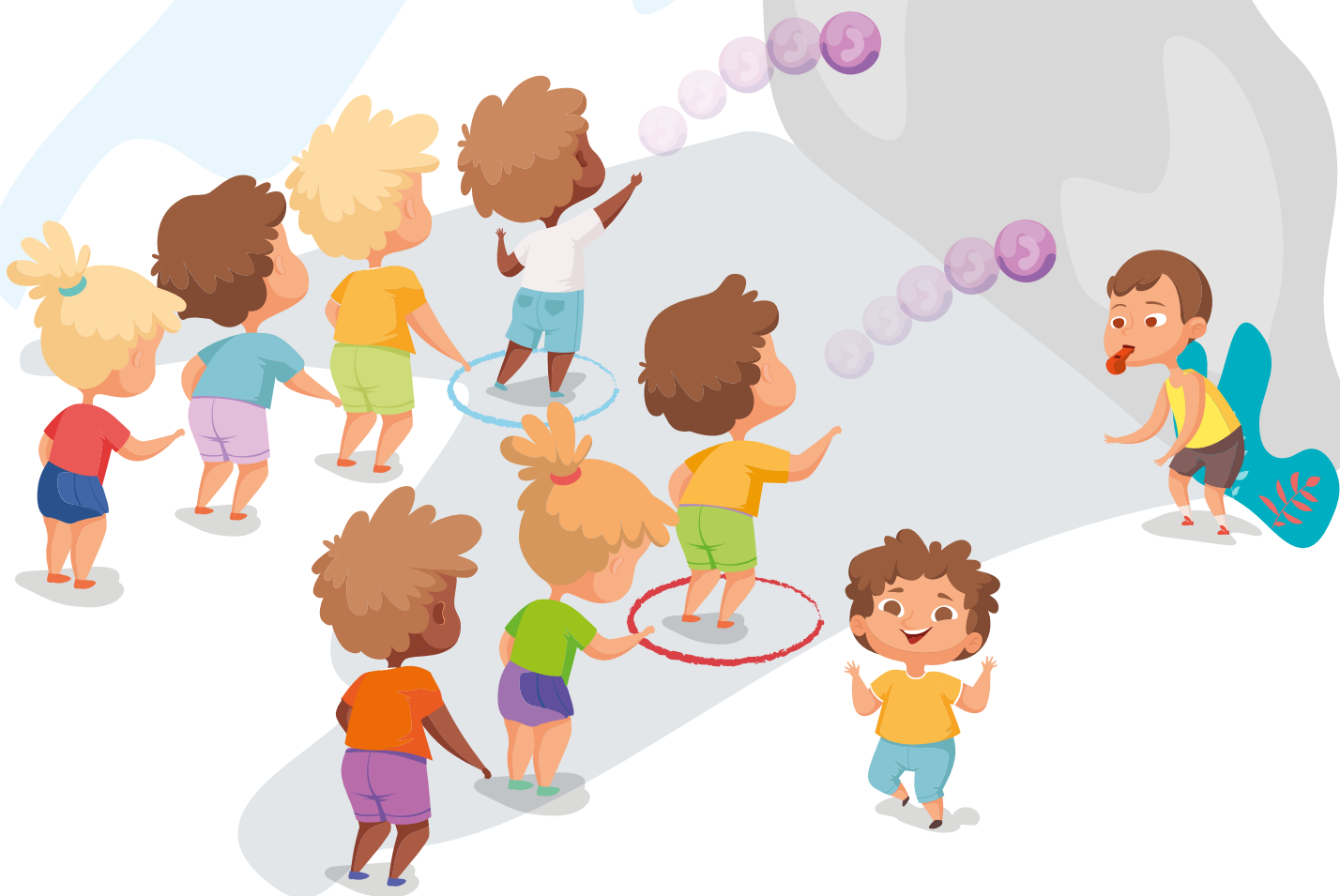
L'activité **physique** rend ton corps plus **souple**. Plus il est souple et moins tu as de chance **de te blesser**.



Le sport scolaire de l'École publique

Balle au mur relais

LANCER, ATTRAPER



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.



L'horloge

Prépare ton matériel

- Un ballon.
- **Pour l'horloge** : des plots en cercle (un par joueur) ou trace un cercle à la craie.
- **Pour les coureurs** : deux plots de départ pour matérialiser le début de la colonne.



Réalise le plus grand nombre de tours en équipe.

Faites deux équipes de 5 à 8 joueurs.

- **Les passeurs** forment un cercle.
- **Les coureurs** se placent en colonne.

Règle du jeu

Au signal :

- **Les passeurs** se passent la balle sans la faire tomber. Ils comptent le nombre de tours complets qu'ils parviennent à lui faire faire. Le joueur qui passe la balle le premier se charge de compter le nombre de tours. Il est le «compte-tours» (le Maître de la marque).
- **Les coureurs** se relaient autour des passeurs, en courant le plus rapidement possible.

Le jeu s'arrête lorsque le dernier coureur est arrivé. Après chaque passage, les équipes changent de rôle. L'équipe gagnante est celle qui a comptabilisé le plus de tours en tant que passeurs.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur l'espace : Agrandis la distance entre les passeurs.
- Sur le matériel : ajoute des obstacles pour les coureurs (haies, coupelles).
- Sur la motricité : ajoute des slaloms ou modifie la manière de lancer/attraper.

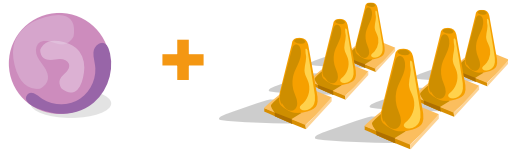


Même quand **il fait froid**, tu **peux sortir** et pratiquer une **activité physique** !



Le sport scolaire de l'École publique

L'horloge

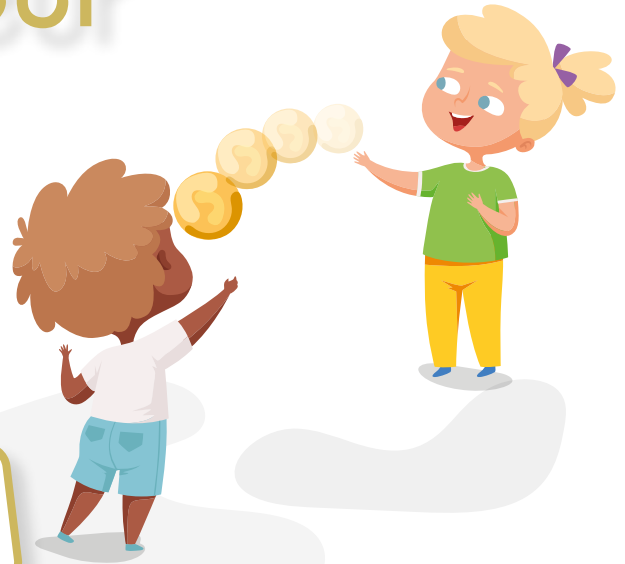


As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

Au voleur



- Un ballon.

Prépare ton matériel

Règle du jeu

Evite le voleur de ballon.

- Nombre de joueurs : 4 à 6.
- Choisissez parmi vous un voleur. Les autres joueurs seront les passeurs.
- Vous devez réaliser 10 passes sans que le voleur n'intercepte ou ne touche le ballon.
- S'il réussit, le dernier joueur à avoir lancé la balle devient le voleur.



Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur le matériel : changez de ballon (plus petit ou plus gros) ou ajoutez-en.
- Sur la motricité : ajoutez des voleurs ou des passeurs.



Pour bien dormir il est préférable de te coucher **toujours** à la **même heure** et d'arrêter les écrans au moins 1 heure avant.



Le sport scolaire de l'École publique

Au voleur



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

Les dés sauteurs

Prépare ton matériel

- Un sablier de 5 minutes ou un chronomètre.
- 2 dés.
- Une corde à sauter par joueur.

Règle du jeu

Saute autant de fois que la somme des deux dés.

A deux ou à plus :

- Lance les dés et saute autant de fois que la somme des deux dés.



Par équipe

- Relayez vous pendant 5 minutes et additionnez tous vos sauts, puis lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

Change ta façon de sauter :

- Saute à pieds joints, d'un pied sur l'autre, en ciseaux, en avant, en arrière, en faisant des doubles tours de corde, bras croisés...

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur la motricité : effectue tes sauts en te déplaçant d'une ligne à une autre.
- Sur le matériel : utilise un dé supplémentaire pour faire encore plus de sauts !



Profite d'être dehors
pour **regarder, sentir,**
toucher et **écouter**
la **nature.**



Le sport
scolaire
de l'École
publique

Les dés sauteurs



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

Le chemin des cordes

Prépare ton matériel

- Deux grandes cordes pour une équipe de 8 joueurs (4 passeurs/4 tourneurs)
- Une craie pour :
 - Trace 2 lignes au sol espacées de 10 à 15 grands pas.



Règle du jeu

Passes sous chaque corde sans la toucher.

- Place- toi derrière la ligne de départ.
- Passe sous chaque corde (en marchant, en sautant ou en courant).
Si tu réussis sans les toucher, attends le passage de tous les passeurs, sinon reviens au point de départ et recommence.
- Repars ensuite dans l'autre sens pour revenir à la ligne de départ.
- Compte les points de ton équipe et change de rôle (passeur → tourneur).
- A chaque manche, écrivez à la craie les points au sol.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur la motricité : fixe toi un temps limité pour effectuer le plus de passages sous les cordes.
- Sur le matériel : ajoute des cordes, ajoute des passeurs.



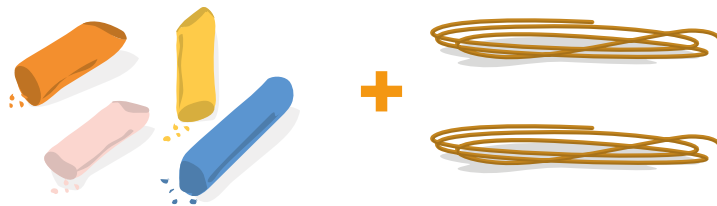
Même s'il ne fait **pas très beau**, avec des **vêtements adaptés** il est tout à fait possible de t'amuser **dehors**.



Le sport scolaire de l'École publique

Le chemin des cordes

COURIR



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

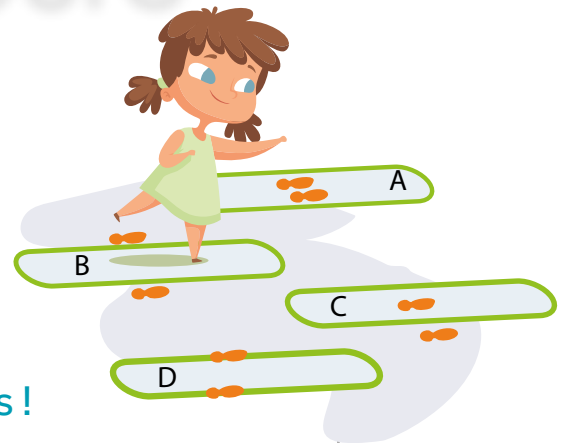


Le sport scolaire de l'École publique

Elastic'Enduro

Prépare ton matériel

- Un élastique.
- Un sablier ou un chronomètre.



Rebondis et enchaîne les combinaisons !

- 2 joueurs maintiennent l'élastique tendu au niveau des chevilles, jambes écartées. Le 3^{ème} se prépare à sauter.
- Place toi à l'intérieur de l'élastique puis effectue l'enchaînement des sauts suivants :

Règle du jeu

- A- 2 pieds à l'intérieur de l'élastique.
- B- 2 pieds à l'extérieur de l'élastique.
- C- 1 pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur.
- D- les deux pieds sur l'élastique.

A trois, à tour de rôle

- Décide d'une série de 4 sauts différents puis défie tes camarades en la réalisant le plus de fois possible.
- Réalise deux sauts de ton choix. Puis, un de tes camarades réalise à son tour tes deux sauts et en ajoute deux nouveaux. Le troisième joueur réalise la série de 4 sauts et en ajoute deux autres. Et ainsi de suite... Qui ira le plus loin...?

A plusieurs

- A vos chronomètres !
Relayez-vous pour sauter le plus longtemps possible.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Augmente la difficulté en remontant l'élastique aux mollets, aux genoux...



Une fois par jour, **fais un effort**, transpire un peu, respire plus vite, accélère les **battements** de ton **coeur** !



Le sport scolaire de l'École publique

Elastic'Enduro



+



ou



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?

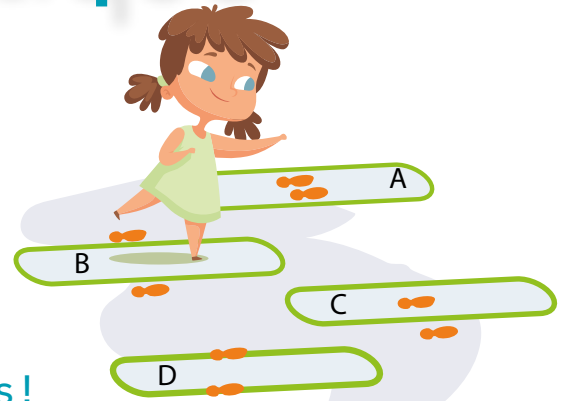


Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

Elastic'Artistique

Prépare ton matériel

- Deux élastiques.
- 6 joueurs.



Rebondis et enchaîne les combinaisons !

- Deux groupes de deux joueurs maintiennent l'élastique tendu au niveau des chevilles, jambes écartées. Deux autres joueurs sautent de part et d'autre de l'élastique.

Règle du jeu

A six et deux élastiques tendus côte à côte

- **Réalise** un enchaînement de 4 sauts de ton choix. Ton ou ta camarade, sur l'autre élastique, reproduis à l'identique ton enchaînement. Puis à son tour, ton ou ta camarade réalise 4 sauts que tu dois reproduire. Et ainsi de suite comme des questions / réponses. Quand l'un de vous se trompe... ce n'est pas grave, mais c'est à deux autres joueurs de faire la même chose.

A six, deux équipes, sur le même élastique

- L'élastique est tenu à trois en triangle.
- Réalisez l'un après l'autre le même enchaînement ou réalisez l'un après l'autre un enchaînement différent pour vous répondre.
- Réalisez, en même temps, un enchaînement identique.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !



Voici quelques pistes :

- Avec plusieurs élastiques
- Avec des formes géométriques différentes : en carré...
- Choisissez et réalisez ensemble, sur le même tempo, un enchaînement de sauts.

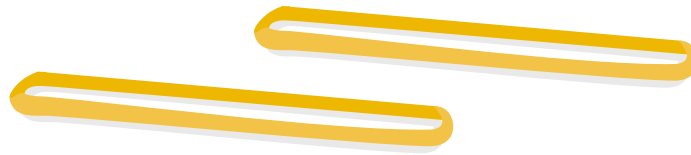


Ce n'est pas grave de ne pas toujours réussir...
l'important c'est d'essayer plusieurs fois **pour réussir !**



Le sport scolaire de l'École publique

Elastic'Artistique



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?

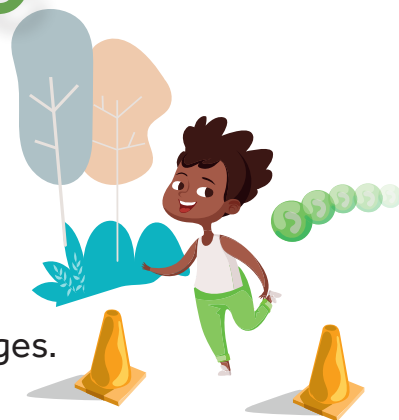


Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.

La balle assise

Prépare ton matériel

- Une balle en mousse.
- Des plots ou coupelles pour délimiter le terrain.
- Des craies pour dessiner des refuges.
- 5 joueurs ou plus.



Règle du jeu

Si tu es le chat porteur de balle tu peux :

- Tirer sur une souris (sans rebond), elle devient prisonnière.
- Faire une passe (avec rebond) à une souris, elle devient chat.

Si tu es une souris, tu peux :

- Être touchée (sans rebond), il faudra t'asseoir sur place.
- Etre délivrée si tu touches la balle.
- Devenir chat si tu attrapes la balle.

- 1 ■ Autoriser le chat à se déplacer en dribblant ou en faisant 3 pas.

- 2 ■ Faire durer le plaisir en jouant tous ensemble, le plus longtemps possible.

- 3 ■ Créer des zones refuges pour les souris. Quand une souris est dans un refuge, le chat ne peut plus la toucher.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur le matériel : avec plusieurs balles.
- Sur l'espace : réduis ou agrandis la zone de jeu.
- Sur la motricité : en utilisant une seule main.

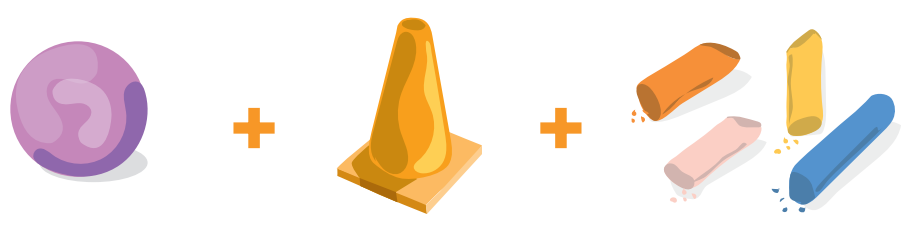


Pratiquer une **activité physique quotidienne** contribue au **bien-être**, une des conditions fondamentales pour **bien apprendre**.

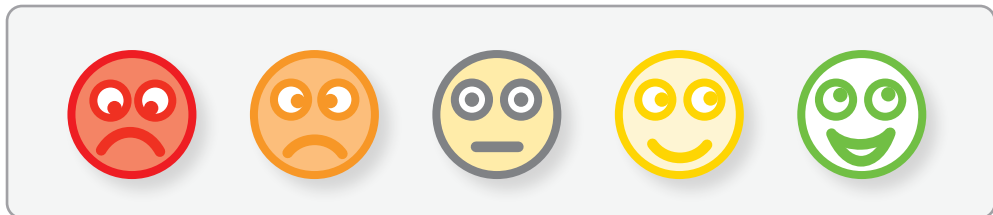


Le sport scolaire de l'École publique

La balle assise



As-tu pris du plaisir à jouer ?



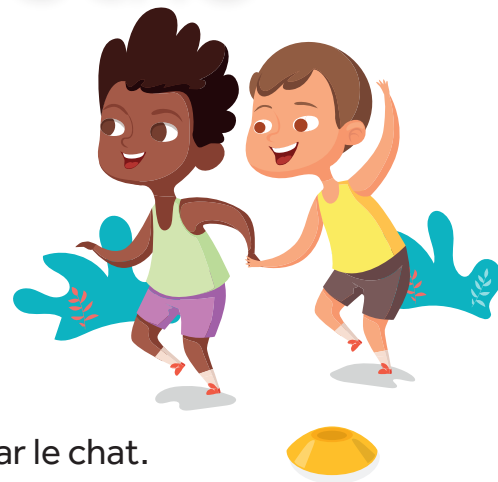
Sur ta réglette des émotions, désigne le visage qui correspond le mieux à ce que tu ressens.



Accroche, décroche

Prépare ton matériel

- Des coupelles pour délimiter l'espace de jeu.



Règle du jeu

- Le chat doit toucher la souris libre.
- La souris ne doit pas se faire toucher par le chat.
- La souris touchée devient chat.
- Les autres joueurs sont accrochés par deux, bras dessus bras dessous.
- La souris peut s'accrocher à une paire d'enfants pour se protéger. Le joueur à l'opposé doit alors se décrocher et devient la nouvelle souris.

- 1
- Les paires accrochées ne peuvent pas se déplacer.

- 2
- Les paires accrochées peuvent se déplacer en marchant.

- 3
- Le chat doit toucher les souris avec les deux mains pendant 2 secondes.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Par équipe de plusieurs joueurs.
- Agrandis ou réduis l'espace de jeu.

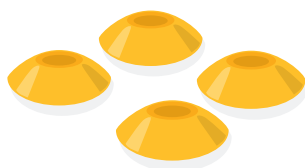


L'activité physique au quotidien **renforce** tes **muscles** !



Le sport scolaire de l'École publique

Accroche, décroche



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, **désigne** le visage qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.