

## Mon Activité Physique du Jour



## Nom de l'activité

1-2-3 soleil

PUBLIC

Tous cycles.

## MATÉRIEL

Chaises – savates – chaussures – balais – râteau – tabouret renversé – cordes - bouteilles...

## DISPOSITIF

Placer dans un grand cercle, éparpillés des objets de la maison. Chaque matériel correspond à un obstacle qu'il faudra franchir d'une façon précise.

Corde/balais/râteau : marcher tout le long ; chaise : contourner ; savates/chaussures : sauter à cloche-pied par-dessus ; tabouret : enjamber ; bouteilles : sauter à pieds joints par-dessus

Sur le même principe de « 1-2-3 Soleil ». La variante se situe dans l'organisation du jeu qui se fait en cercle et dans la prise en compte des modes de déplacement.

Le meneur du jeu est placé au centre du parcours (en cercle)-une zone de 1m reste vide entre lui et les premiers obstacles. Les enfants sont sur une ligne de départ à 10 m des premiers obstacles. Lorsque le meneur du jeu, accroupi, les yeux fermés prononce « 1,2,3,... » : les enfants avancent. Lorsqu'il prononce « soleil », il se redresse et observe les enfants. 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.

Les joueurs se déplacent sur le parcours en respectant les contraintes de déplacement sans se laisser prendre par le meneur. Le dernier joueur sur le parcours a gagné. Il prend la place du meneur de jeu.

Variantes : 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) -> dans, le jeu se jouerait sans obstacles et en ligne droite.

## BUT DE L'ACTIVITÉ

Être le dernier sur le parcours à ne pas bouger.

## FORMES DE JEU

Cela renvoie au sens que l'enfant donne à sa pratique de l'EPS et exprime son rapport à son environnement physique et humain. « Je me montre – je m'exprime »

## Mon Activité Physique du Jour



## Nom de l'activité

Dessine !

PUBLIC

Cycle 3

## MATÉRIEL

- Des dessins modèles ;
- Feuilles blanches ;
- Feutres pour reproduire le dessin ;
- 2 pistes.

## DISPOSITIF

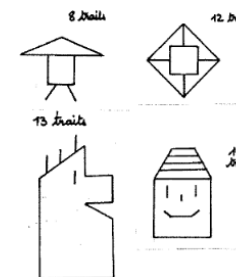
- Courir le plus vite possible ;
- Mémoriser les traits à effectuer sans savoir ceux qui ont déjà été tracés et ne pas être obligé de revenir pour revoir le dessin modèle.

## BUT DE L'ACTIVITÉ

Réussir le dessin le plus vite possible.

## FORMES DE JEU

2 équipes. Un dessin est placé entre les 2. Les 2 équipes doivent mémoriser le dessin. Chaque enfant à son tour court sur une distance identique et doit dessiner sur la feuille de son équipe mais il n'a le droit de tracer qu'un seul trait (il peut revenir voir le modèle). Puis il revient et passe le relais.



## Mon Activité Physique du Jour

Pendant le temps de confinement



## Nom de l'activité

Saut en croix

PUBLIC

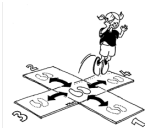
Cycle 2

## MATÉRIEL

5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4 - Craie – carreaux de la terrasse – un chronomètre

## DISPOSITIF

Une croix tracée au sol – carreaux de la terrasse, du salon...



Déroulement : A partir du centre d'une croix, l'enfant saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés.

Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînement de rebonds : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0 (À chaque fois, tu repasses par la case centrale). Les défis :

1. Tout seul : Enchaîner 2 séries de rebonds - Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche).

Chronométrer : chaque joueur a 30 secondes pour réaliser autant de bonds que possible. Chaque bond rapporte un point. Effectuer 2 essais.

Le meneur comptabilise le nombre de bonds qui rapporte autant de points  
Le meilleur des deux essais est enregistré.

2. A deux, chacun sur une croix : Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.

3. A deux, en relais sur la même croix : Réaliser des records en se relayant. Après 2 enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.

4. Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix : - Réaliser le plus de relais possibles avec 2 enchaînements par joueur.
  - Réaliser, le plus rapidement possible,
  - Réaliser en 2'30'', le plus de relais possibles, avec 2 enchaînements par joueur.

Selon le nombre de joueurs, faire évoluer le jeu.

## BUT DE L'ACTIVITE

Rebondir le plus vite possible / Sauter pieds joints avec changement de direction

Contrôler son saut sur une action longue et organisée - Maîtriser son impulsion

## FORMES DE JEU

Cela renvoie au sens que l'enfant donne à sa pratique de l'EPS et exprime son rapport à son environnement physique et humain. « J'agis sur moi et pour moi » « Je me mesure au temps et à l'espace »

## Mon Activité Physique du Jour



## Nom de l'activité

Relais chifoumi

PUBLIC

Cycle 3

## MATÉRIEL

- Des objets : 5 d'une couleur, 2 d'une autre (avant dernier) et 2 d'une troisième (dernier repère) ;
- Chronomètre (celui du téléphone).

## DISPOSITIF

Réussir à gagner le plus de points.

## BUT DE L'ACTIVITE

Marquer le plus de point en 3 minutes.

## FORMES DE JEU

Les enfants sont répartis en deux équipes.

Les deux équipes sont disposées à chaque bout de trajet.

Quand les coureurs se croisent, ils s'affrontent en chifoumi (pierre-papier-ciseau).

Celui qui gagne continue sa course, le perdant revient derrière son équipe.

Quand un joueur arrive à l'avant dernier repère, il marque un point.



## Mon Activité Physique du Jour



## Nom de l'activité

Pétanque molle !

PUBLIC

Tous cycles !

## MATÉRIEL

- 2 X 6 paires de chaussettes ;
- Un cerceau ou un cercle tracé au sol.

## DISPOSITIF

Se placer à une bonne distance du cerceau, puis lancer à tour de rôle ses chaussettes dans le cerceau.

## BUT DE L'ACTIVITÉ

Envoyer le plus de chaussettes dans le cerceau.

## FORMES DE JEU

Un contre un, côte à côte.

## Mon Activité Physique du Jour



## Nom de l'activité

Les déménageurs « Garçons de café »

PUBLIC

Tous cycles, tous âges !

## MATÉRIEL

- Une caisse remplie d'objets transportables (environ 30) différents non fragiles, de différentes tailles et poids ;
- Une caisse vide ;
- Un plateau sans rebords (assiette plastique, morceau de carton rigide...).

## DISPOSITIF

Disposer dans une pièce de votre domicile la caisse remplie d'objets et la caisse vide dans une autre pièce.

Aménager un parcours dans votre logement avec différentes contraintes : slalomer, enjamber, passer au-dessous de... pour l'aller et un autre itinéraire, sans contraintes, pour le retour

## BUT DE L'ACTIVITÉ

Déplacer tous les objets d'une caisse à l'autre, à l'aide du plateau, en empruntant le parcours défini, sans les faire tomber.

Le but n'est pas la rapidité de déplacement mais de pouvoir ne pas faire tomber l'objet. Seuls les objets acheminés sans chute pourront être déposés dans la caisse et comptabilisés.

## FORMES DE JEU

Vous pouvez jouer seul en réalisant le meilleur score c'est-à-dire comptabiliser le nombre d'objets transportés sans chute mais vous pouvez aussi jouer à deux en alternant le transport des objets Le jeu peut alors être une coopération - tous les objets transportés sont déposés dans une même caisse, ou une opposition – une caisse pour chacun est alors nécessaire pour le dépôt de ses objets.

Vous pouvez même en famille jouer en équipe !

## Mon Activité Physique du Jour



## Nom de l'activité

Le soleil

PUBLIC

Cycle 3

## MATÉRIEL

- Des craies ou des feutres (3 couleurs différentes) ;
- Un cerceau ou un autre objet pour tracer le soleil.

## DISPOSITIF

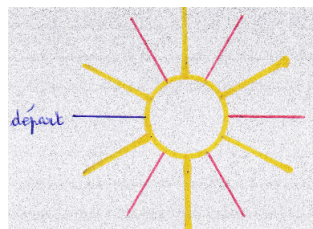
On trace un soleil avec des rayons de couleurs différentes à la craie ou au feutre (12 rayons).

## BUT DE L'ACTIVITÉ

Sauter sur les rayons du soleil.

## FORMES DE JEU

Il faut sauter sur les rayons du soleil, à cloche-pied sur les rayons rouges et à pieds joints sur les rayons jaunes.



## Mon Activité Physique du Jour

Pendant le temps de confinement



## Nom de l'activité

La marelle

PUBLIC

Cycle 1 – cycle 2

## MATÉRIEL

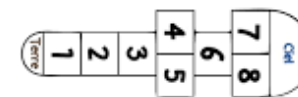
Craie – tracé des carreaux de la terrasse

## DISPOSITIF

Nombre de joueurs : 1 à 6 enfants maximum par marelle

But : Réussir le parcours Cycle 1 : sans caillou ; Cycles 2 : avec un caillou plat (galet, carreau cassé)

Déroulement : Chaque enfant essaie à son tour d'alterner différents types de sauts : A pieds joints - A cloche-pied - Pieds écartés en progressant sur le jeu. **Si un joueur se trompe, c'est le suivant qui joue.**



Case « Terre » : départ

Cases 1-2-3 : à pieds joints ou à cloche-pied (selon le développement moteur de l'enfant)

Cases 4-5-7-8 : pieds écartés

Case « ciel » : pied joint-repos – se retourner pour refaire le parcours dans l'autre sens.

Arrivé à la case 7-8 pieds écartés, on peut se retourner directement sans se poser à la casde « Ciel »

Faire évoluer le jeu au fil des jours :

- Lancer son caillou plat dans le 1 sans toucher les lignes ; effectuer le parcours ; au retour, arrivé devant son caillou, le ramasser (en gardant un pied au sol si on est à cloche-pied) et poursuivre le parcours sans passer par « la case du caillou »
- Poursuivre le jeu en lançant son caillou dans la case 2 etc... jusqu'à la case 8.

Chercher à faire progresser individuellement chaque enfant.

## BUT DE L'ACTIVITÉ

Sauter à cloche-pied en suivant l'ordre des numéros avec un caillou plat posé sur le dos de la main selon le niveau de l'enfant.

## FORMES DE JEU

Cela renvoie au sens que l'enfant donne à sa pratique de l'EPS et exprime son rapport à son environnement physique et humain. « Je me mesure au temps et à l'espace »

## Mon Activité Physique du Jour

Pendant le temps de confinement



## Nom de l'activité

L'échelle

PUBLIC

Cycle 2

## MATÉRIEL

Craie – chronomètre (sur téléphone portable) – savates, chaussures, objets de la maison pour faire représenter les barreaux de l'échelle

## DISPOSITIF

Dans la cour : utiliser des savates, chaussures ou tout objet d'environ 30 cm de long et tracer une échelle dont les barreaux sont espacés de 30-45-60 cm  
En cas de pluie : Se servir des carreaux de la maison (salon – terrasse) ou tracer à la craie une échelle (la taille des carreaux donne la distance de l'espacement des barreaux)

- S'il n'y a qu'un enfant, chronométrer le parcours – le meilleur temps sera retenu et noté sur une feuille. (d'autres séances lui permettront de voir ses progrès ou le motiveront à faire mieux)
- S'il y a plus d'enfants, tracer 2 échelles et faire des équipes : 1 équipe qui effectue le parcours en premier gagne 1 point. L'équipe gagnante est celle qui aura marqué 3 points (d'autres séances permettront d'améliorer ses déplacements)

## BUT DE L'ACTIVITÉ

Effectuer le parcours (un aller-retour) le plus vite possible en se déplaçant de différentes façons :

- en sautant à pieds joints
- en sautant à coche pied sans poser les 2 pieds au sol (sinon, on refait le parcours depuis le départ)
- en sautant les jambes écartées au-dessus de chaque barreau
- en courant en franchissant les barreaux

Chaque joueur se déplace de la 1ère façon puis de la 2<sup>ème</sup>...

Le meneur – maître du temps : un parent, un frère, une sœur ou un usépien

## FORMES DE JEU

Cela renvoie au sens que l'enfant donne à sa pratique de l'EPS et exprime son rapport à son environnement physique et humain.

- « J'agis sur moi et pour moi »
- « Je me mesure au temps et à l'espace »

## Mon Activité Physique du Jour



## Nom de l'activité

Garde la ligne !

PUBLIC

Cycle 2

## MATÉRIEL

- 5 lignes tracées au sol ;
- Craie pour tracer les numéros ou plots portant pancartes numérotées.

## DISPOSITIF

Tu te places debout derrière la ligne 1, main sur la ligne. Au signal, tu cours vers la ligne 2 et pose la main dessus puis tu reviens à la ligne 1 que tu touches aussi. Ensuite tu cours de la ligne 1 à la ligne 3 puis reviens à la ligne 1. Ainsi de suite jusqu'à la ligne 5 en touchant toujours chaque ligne avec la main.

## BUT DE L'ACTIVITÉ

Courir le plus vite possible en respectant un parcours.

## FORMES DE JEU

- Seul, chronométré ou non ;
- Un contre un côte à côte, chronométrés ou non ;
- A deux, l'un avec les yeux bandés ;
- Équipe contre équipe : relais