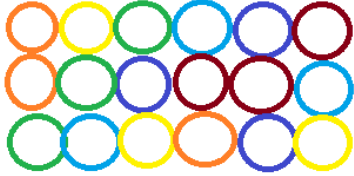


Proposition N°1

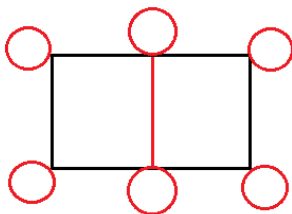
Un jeu pour sauter : atelier anneaux



Consigne : En partant de l'un des côtés, franchir les anneaux en respectant des contraintes d'appui, de vitesse et de direction données ou non par les couleurs.

Matériel : cerceaux ou craies à tracer

Un jeu pour courir : le carré magique

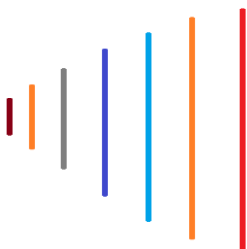


Consigne :

En utilisant les maisons (les grands cercles), comme point de départ et d'arrivée, utiliser l'allure de course la plus adaptée et la plus longue pour aller d'un point à un autre.

Matériel : plots, cerceaux, ou craies à tracer.

Un jeu pour lancer : atelier entonnoir.



Consigne :

Lancer des objets en direction de l'extrémité la plus large ou la plus étroite.

Matériel : craies à tracer ou barres, tout objet à lancer inoffensif.

Quand ?

Pauses actives : après une séance de mathématiques ou de français, on souffle ! Pendant les récréations. A l'arrivée à l'école.

Où ?

Dans la classe, dans la cour, en grande proximité de l'école

Un jeu pour danser :

Consigne : 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. Le meneur propose des contraintes (écrites au tableau) :

Exemples de contraintes :

Pendant la danse, il faudra au moins une fois :

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

Un jeu pour être agile :

1,2,3



Consigne :

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.

Retour au calme :

Le jeu des contrastes :

Assis ou debout à côté de la chaise.

Déroulement : Contracter l'ensemble du corps ou une partie du corps à la fois puis relâcher d'un coup en expirant afin d'évacuer les tensions.

Laisser un temps pour observer les effets et être à l'écoute des sensations.

Variables :

- Répondre aux consignes d'un élève.
- Réaliser l'exercice assis, à deux face à face, en miroir.



Bonus :

La fédération française de gymnastique propose des activités en classe : voir [ici](#) pour la première semaine. Vidéo sur la chaîne de la fédération de gymnastique.