

JEUX BOUGE ATHLÈ

FICHER ÉLÈVE
JEUX D'EXTÉRIEUR



PARTENAIRES PRINCIPAUX

MES 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR

- Il vaut mieux jouer plusieurs fois dans la journée plutôt que de jouer une seule fois longtemps.
- Les jeux sont répartis en 4 thèmes : vitesse, endurance, force, coordination. Dans la semaine, tu dois jouer plusieurs fois à 4 jeux différents.
- Sur les fiches, tu peux écrire les évolutions que tu imagineras.
- Pour t'aider à évaluer ta pratique quotidienne et hebdomadaire, nous te proposons un compteur de points et des couleurs repères.

Ce programme se déroule sur 6 semaines (période entre les vacances scolaires). Tu peux le refaire plusieurs fois sur l'année scolaire. Tu peux aussi comptabiliser l'activité physique en dehors de l'école (en club sportif par exemple).



Pour installer les jeux, les mesures sont données en pieds et en pas :



COMPTEUR D'ACTIVITÉ

1 pas ou 1 rebond ou 1 m
= 1 point

1 point = 1 seconde
d'activité

1 800 secondes = 30 minutes



1 800 points par jour



COMPTEUR DE SCORES

(semaine de 4 j)





SCORES QUOTIDIENS

	Semaine n°			
Lundi	1 600	1 800	2 000	2 200
Mardi	1 600	1 800	2 000	2 200
Jeudi	1 600	1 800	2 000	2 200
Vendredi	1 600	1 800	2 000	2 200

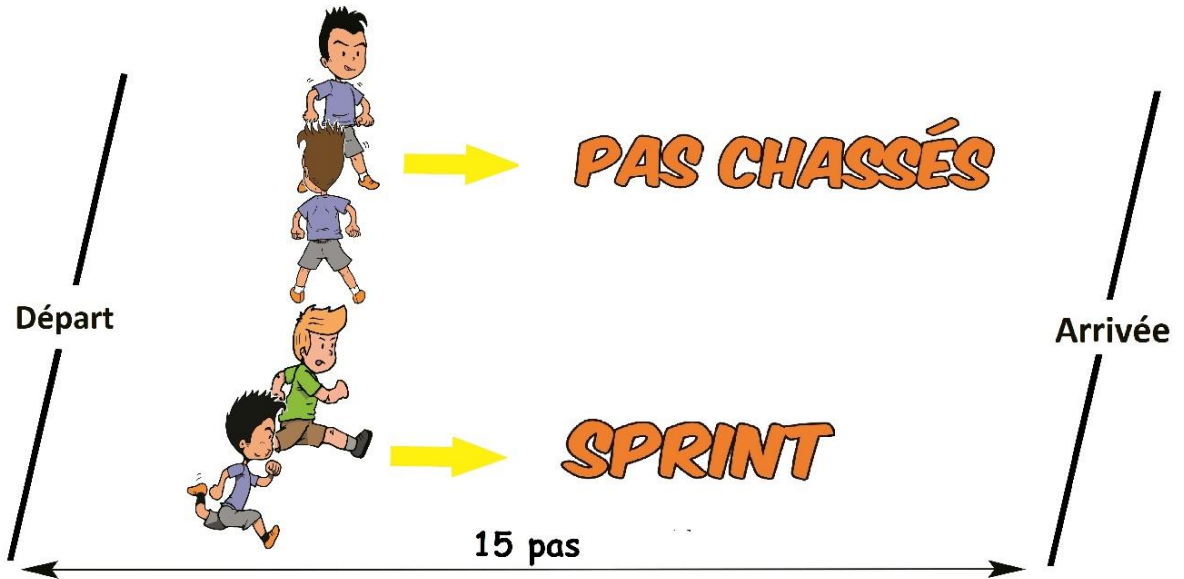
SCORES HEBDOMADAIRES

6 400		7 200		8 000		8 800	
Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6		



CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Duels	SEMAINE 1	3 courses (100 points) 	6 courses (200 points) 
			9 courses (300 points) 	15 courses (500 points) 

Matériel : craies pour les lignes d'arrivée et de départ.



Règles du jeu :

- Les coureurs prennent position sur la ligne de départ.
- Au signal « Go ! » donné par le starter, ils s'élancent.
- Le coureur qui franchit en premier la ligne prend un handicap de distance (+ 1 pas) pour la manche suivante.

Variations :

- Varier les positions de départ : debout face ou dos à la direction de course en pieds alignés ou décalés. Positions semi-fléchie, accroupie, à genoux, en quadrupédie, etc.
- Varier les modalités de déplacement : en marchant, en pas chassés, en pas croisés, en demi-tours, en déplacements arrière, etc.

.....

.....

.....





Evolutions :

- Rallonger la distance : 20 pas, 25 pas et 30 pas.
- Par équipes, le 1^{er} part au signal sonore, les suivants lorsque leur camarade franchit la ligne.

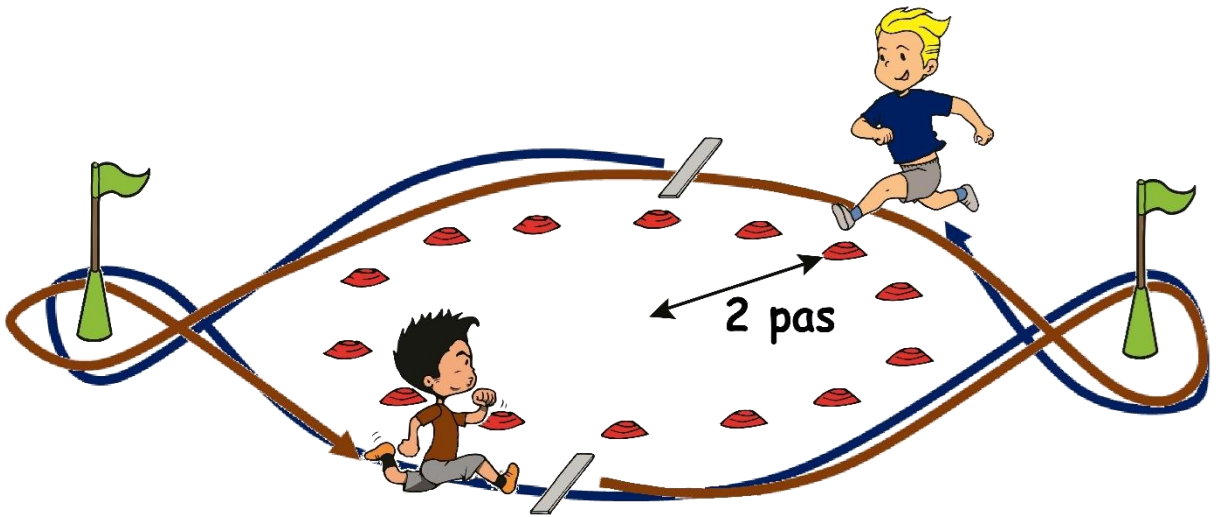
.....

.....

.....

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Le zéro	SEMAINE 2	4 courses (200 points) 	6 courses (300 points) 
			8 courses (400 points) 	10 courses (500 points) 

Matériel : des coupelles, craie (lignes départ/arrivée), 2 plots avec jalon.



Règles du jeu :

- Les coureurs sont au niveau de leurs lignes de départ.
- Au signal, ils s'élancent et font une boucle complète comme décrit sur le dessin.
- Le gagnant est celui qui franchit en premier sa ligne d'arrivée.

Variations :

- Varier les positions de départ : debout face ou dos à la direction de course en pieds alignés ou décalés. Positions semi-fléchie, accroupie, à genoux, en quadrupédie, etc.
- Varier les modalités de déplacement : en marchant, en pas chassés, en pas croisés, etc.

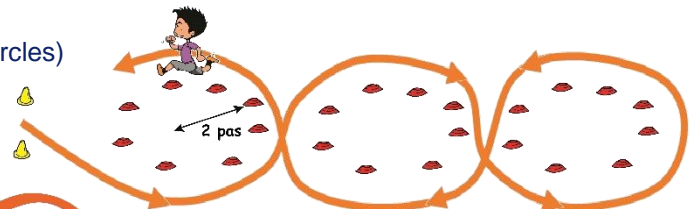
.....

.....

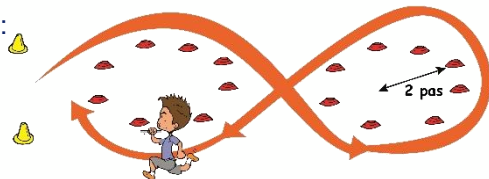
.....

Evolutions :

- Faire un double 0 (2 cercles) puis un triple 0 (3 cercles)







- La course infinie :

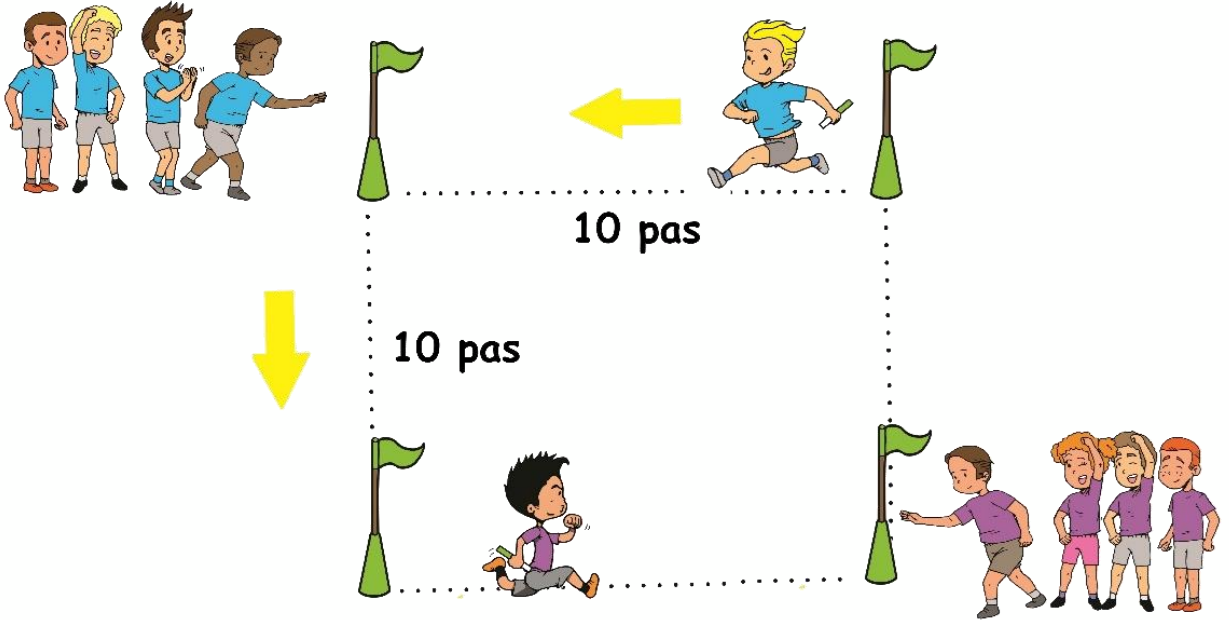


.....

.....

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Carré infernal	SEMAINE 3	2 courses (100 points) 	4 courses (200 points) 
			6 courses (300 points) 	8 courses (500 points) 

Matériel : 4 plots avec jalon, un témoin.



Règles du jeu :

- Au signal de départ, les premiers de chaque équipe partent dans le même sens.
- Ils font le tour du carré et transmettent leurs témoins aux suivants et ainsi de suite.
- L'équipe gagnante est celle qui dont le dernier relayeur rejoint la base de son équipe.

Variations :

- Varier les modalités de déplacement : en marchant, en pas chassés, en pas croisés, en déplacements arrière, etc.

-

-

-

Evolutions :

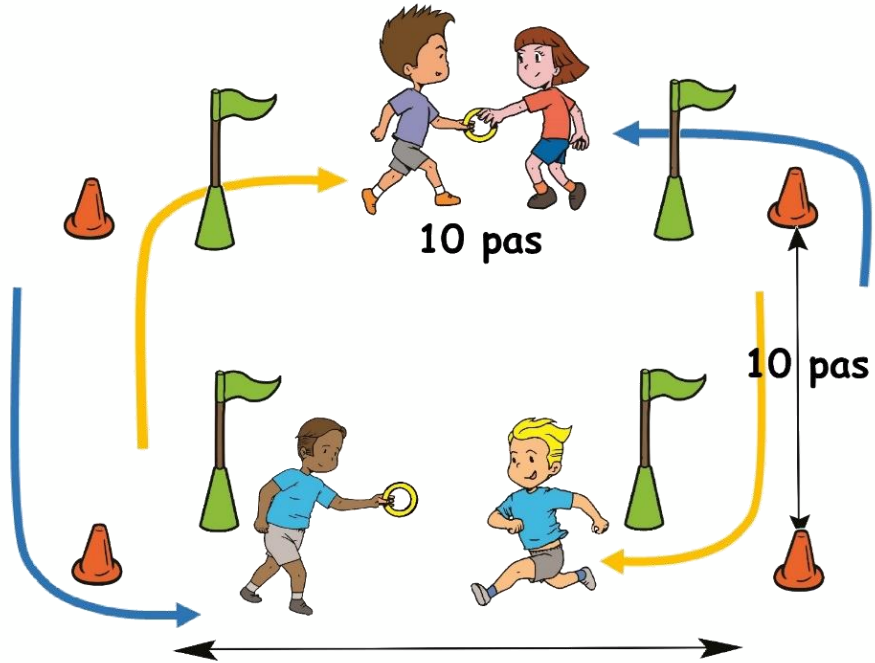
-

-

-

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Le croisement	SEMAINE 4	6 courses (100 points) 	9 courses (300 points) 
			9 courses (400 points) 	15 courses (500 points) 

Matériel : 4 plots, 4 plots avec jalons, un anneau, un chronomètre.



Règles du jeu :

- Les binômes de coureurs partent dos à dos au milieu des 2 côtés opposés.
- Ils se transmettent l'anneau sur l'autre côté du carré et repartent dans le sens inverse et ainsi de suite.
- Réaliser plus de transmissions que l'équipe opposée sur une durée de 30".

Variations :

- Allonger la durée.
- Varier les modalités de déplacement : en marchant, en pas chassés, en pas croisés, en déplacements arrière, etc.

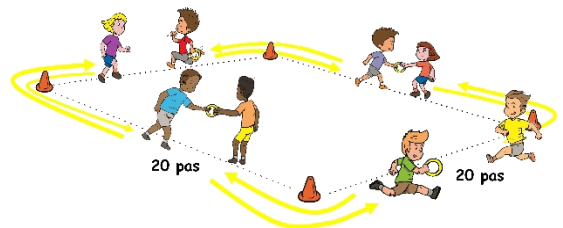
.....

.....

.....

Evolutions :



- Le grand relais : Les duos de coureurs au milieu des côtés du carré partent dos à dos. Ils s'élancent au signal et transmettent leur témoin sur le côté suivant. Chaque relayeur repart en sens inverse. Compter le nombre total de transmissions sur 30".



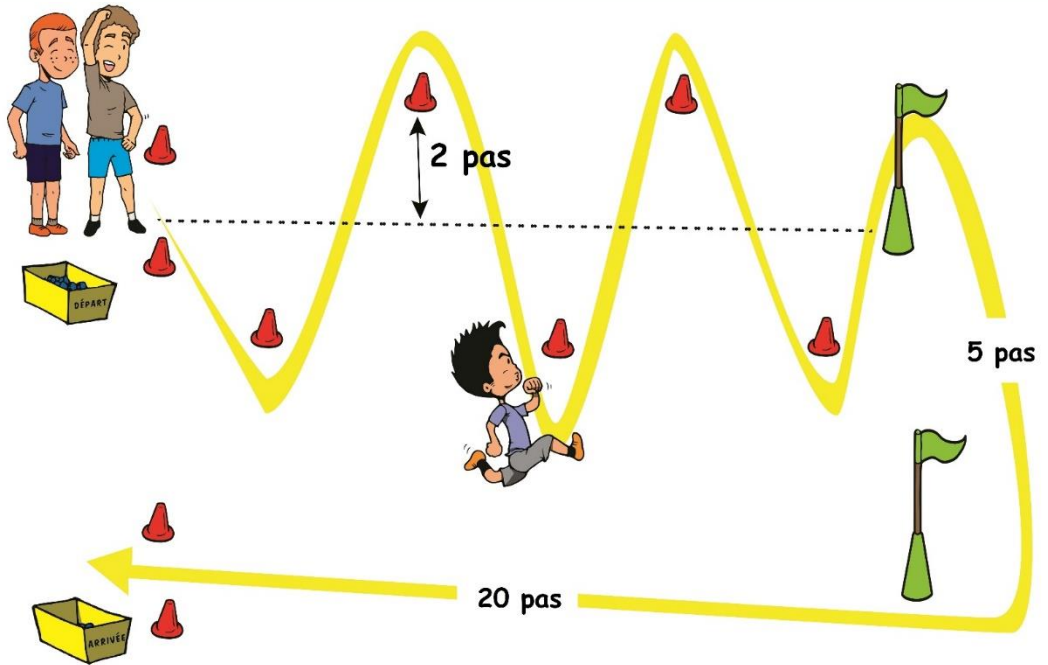
.....

.....

.....

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Slalom géant	SEMAINE 5	2 courses (100 points) 	4 courses (200 points) 
			6 courses (300 points) 	8 courses (500 points) 

Matériel : 2 plots avec jalon, 10 plots, un chronomètre, 2 récipients, des bouchons.

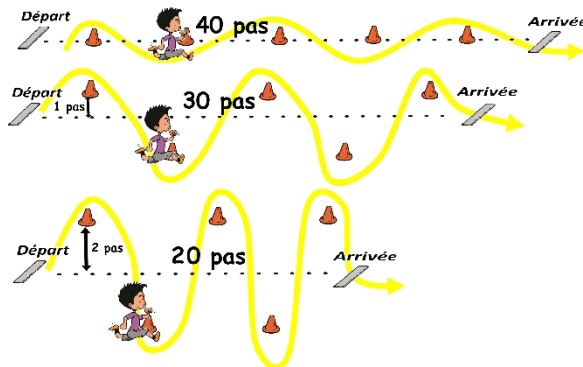


Règles du jeu :

- Le premier coureur de l'équipe prend un bouchon.
- Au signal, il s'élance pour réaliser le parcours et déposer le bouchon dans le récipient d'arrivée.
- Dès que le coureur précédent passe la ligne d'arrivée le suivant part avec un bouchon et ainsi de suite.
- Nombre de bouchons transférés en une minute.





Variations :

- Allonger la durée.
- Varier les modalités de déplacement : en marchant, en pas chassés, en pas croisés, etc.
- Diminuer (plus facile) ou écarter (plus difficile) la distance des plots de l'axe central.
- Slaloms handicaps :

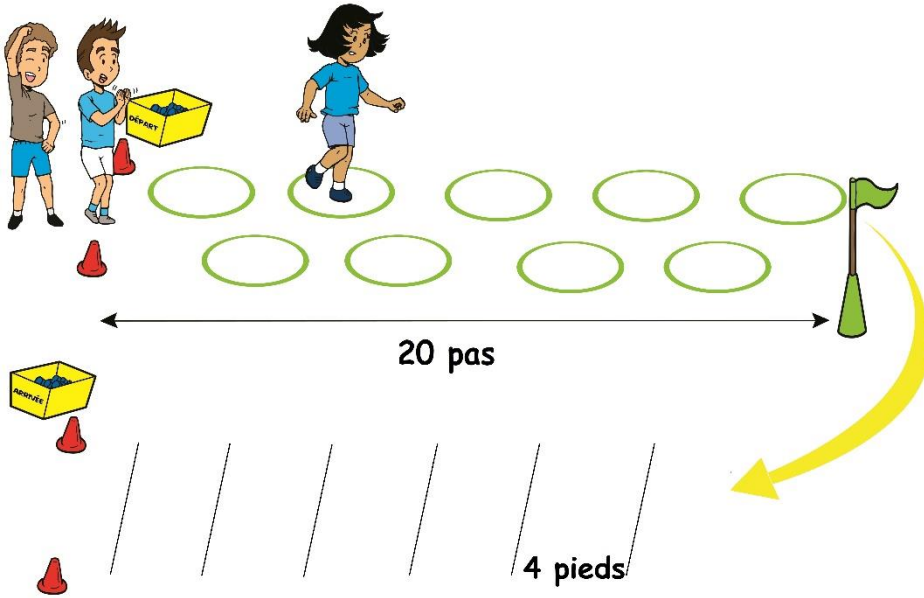


Evolutions :

-
-

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Pas de patineur	SEMAINE 6	2 courses (100 points) 	4 courses (200 points) 
			6 courses (300 points) 	8 courses (500 points) 

Matériel : 1 plot avec jalon, 4 plots, un chronomètre, 2 récipients, des bouchons, des craies.



Règles du jeu :

- Le premier coureur de l'équipe prend un bouchon.
- Au signal, il s'élançe pour réaliser le parcours (pas de patineur = poser un pied dans chaque cercle dans la première partie et un pied entre chaque trait sur l'autre partie) et déposer le bouchon dans le récipient d'arrivée.
- Dès que le coureur précédent passe la ligne d'arrivée le suivant part avec un bouchon et ainsi de suite.
- Nombre de bouchons transférés en une minute.

Variations :

- Allonger la durée.
- Ecarter les cerceaux.
- Diminuer les espaces entre les traits.
- Mange cerceaux : le gagnant est celui qui a « mangé » le plus de cerceaux en pas de patineur.

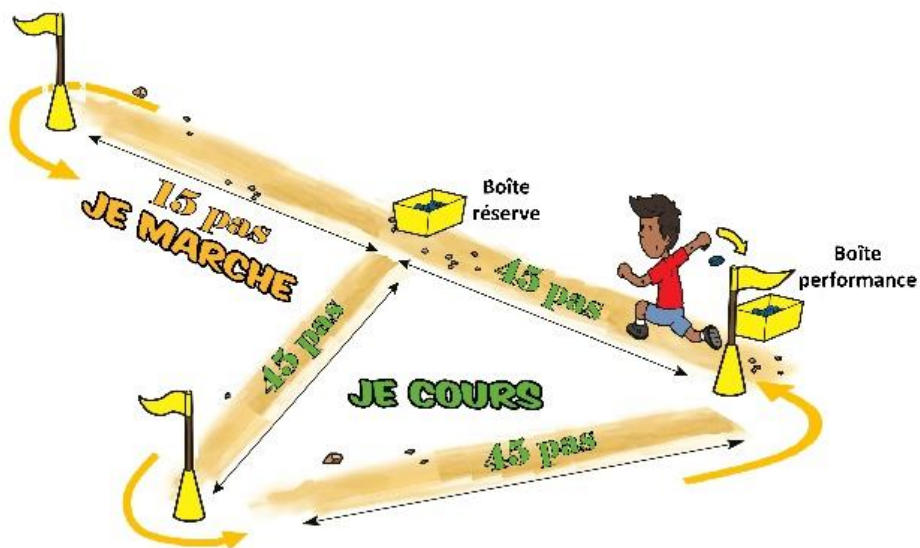


Evolutions :

-
-
-

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Le triangle du déménageur	SEMAINE 1	200 points ♥	300 points ♥♥
			400 points ♥♥♥	500 points ♥♥♥♥♥

Matériel : 3 plots avec jalon, 2 récipients, des bouchons, un chronomètre.



Règles du jeu :

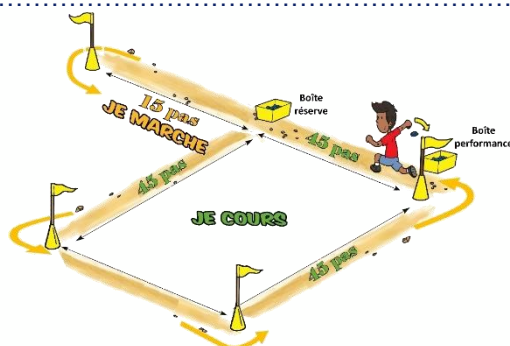
- Les coureurs se déplacent pendant 6'.
- Ils ont le droit de marcher pour récupérer uniquement sur la section prévue.
- A chaque tour, ils prennent un bouchon et le déposent dans leurs récipients performance.
- 1 bouchon = 50 points.





Variations :

- Augmenter la durée d'effort.
- Diminuer la distance de récupération.
- Supprimer la section de récupération.
- Défi par équipes.

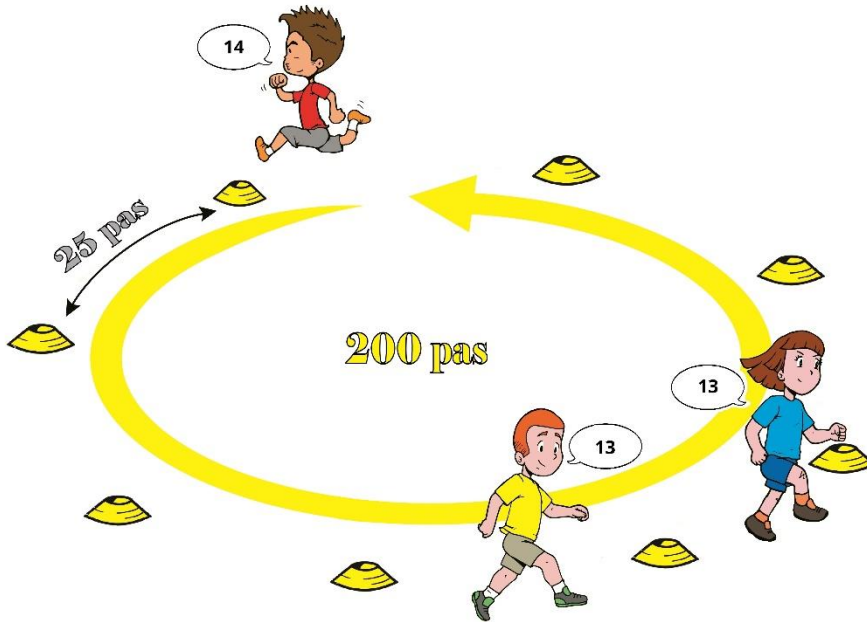
Evolutions :

- Courir sur un parcours carré :



CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Du temps à la distance	SEMAINE 2	50 points 	100 points 
			150 points 	200 points 

Matériel : des coupelles, un chronomètre.



Règles du jeu :

- Les coureurs se placent au niveau d'une coupelle.
- Au signal, ils s'élancent pour 3' d'effort et comptent le nombre de coupelles dépassées en courant ou en marchant.
- Après une récupération de 3', les coureurs repartent de n'importe quelle coupelle du parcours pour en dépasser le même nombre que lors de la précédente manche.
- 1 coupelle dépassée = 10 points.

Variations :

- Augmenter la durée d'effort ou fixer un nombre de tours à réaliser.
- Défi par équipes.
- Annoncer le score à réaliser sur un temps donné.

.....

.....





.....

Evolutions :

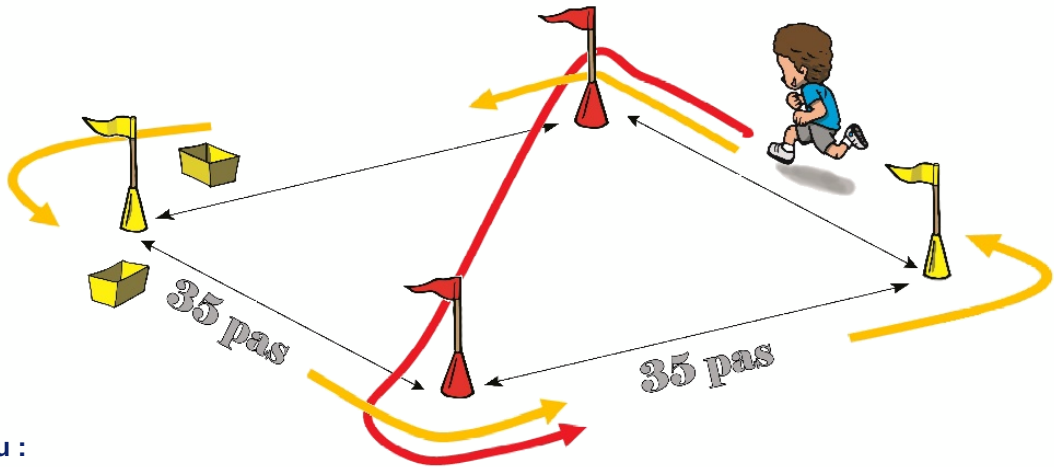
.....

.....

.....

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU La diagonale du fou	SEMAINE 3	200 points 	300 points 
			400 points 	500 points 

Matériel : 2 récipients, des bouchons, 4 plots avec jalons de 2 couleurs, un chronomètre.



Règles du jeu :

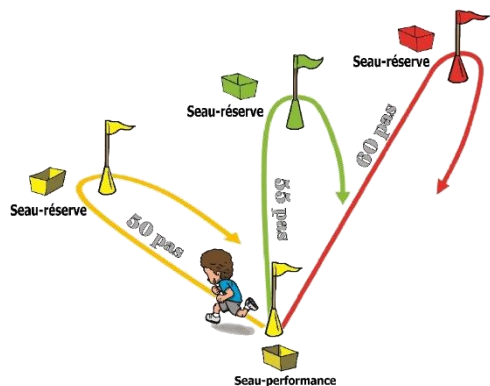
- Les coureurs se déplacent pendant 6'.
- Ils ont le droit de marcher pour récupérer uniquement sur la diagonale.
- A chaque tour, ils prennent un bouchon et le déposent dans leurs récipients performance.
- 1 bouchon = 50 points.

Variations :

- Augmenter la durée d'effort.
- Défi par équipes.
- Limiter le nombre de diagonales que l'on peut réaliser.

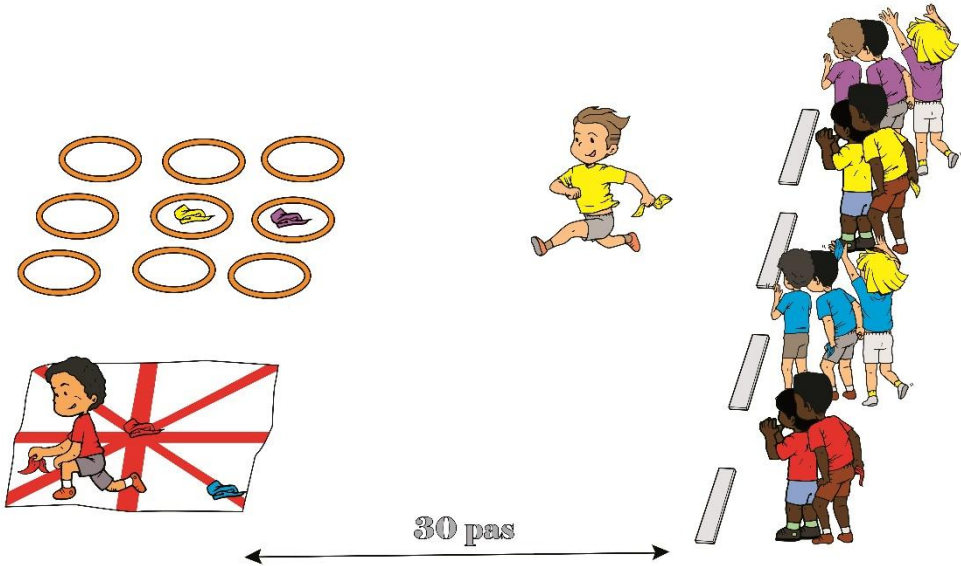
Evolutions :

- Le parcours à la carte : A chaque tour, les coureurs choisissent le parcours qu'ils souhaitent et prennent un bouchon pour le déposer dans leurs récipients performance. Selon les parcours, les bouchons peuvent rapporter plus de points.



CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Drapeau anglais	SEMAINE 4	2 courses (100 points)	4 courses (200 points)
			6 courses (300 points)	10 courses (500 points)

Matériel : craies, foulards.



Règles du jeu :

- Au signal de départ, le coureur de l'équipe qui a gagné le tirage au sort court poser son foulard à une des intersections du drapeau anglais (ou dans un des cerceaux du morpion).
- Dès qu'il a regagné sa base, le coureur de l'équipe opposée part pour déposer son foulard et ainsi de suite.
- Lorsque tous les foulards sont posés et si aucune des 2 équipes n'a aligné ses 3 foulards, le jeu continue par le déplacement d'un foulard à chaque nouveau relais.

Variations :

- Même jeu avec les « Tours de Hanoï ».

.....

.....

.....

Evolutions :

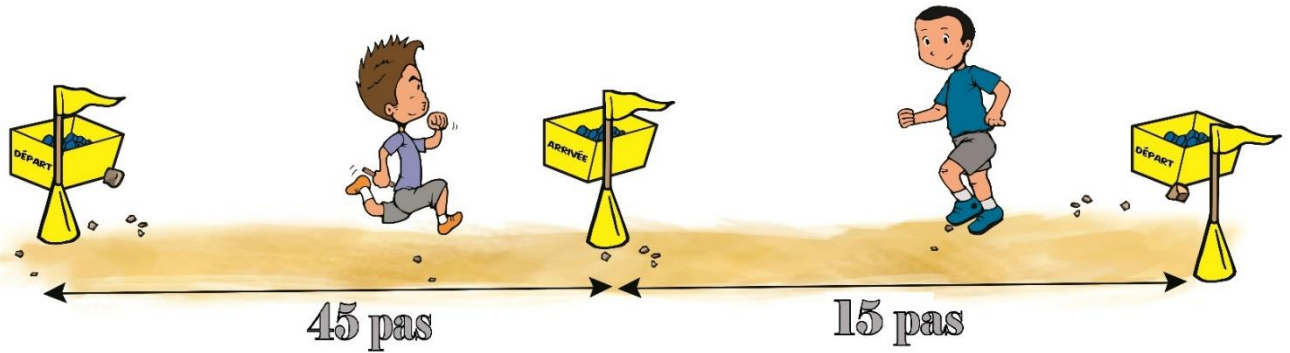
.....

.....

.....

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Le miroir	SEMAINE 5	200 points ♥	300 points ♥ ♥
			400 points ♥ ♥ ♥	500 points ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

Matériel : 3 récipients, 3 plots avec jalon, un chronomètre.



Règles du jeu :

- Les coureurs en binômes se déplacent pendant 6'.
- Ils partent dos à dos au centre du dispositif où est disposé le récipient de performance.
- Ils effectuent le parcours selon l'allure d'effort imposée (marche ou course) et doivent déposer le bouchon en même temps au centre du dispositif avant de repartir sur l'autre section du parcours.
- 1 bouchon = 25 points.

Variations :





- Augmenter la durée d'effort.
- Défi par équipes sur 2 parcours en parallèle.

.....
-
-

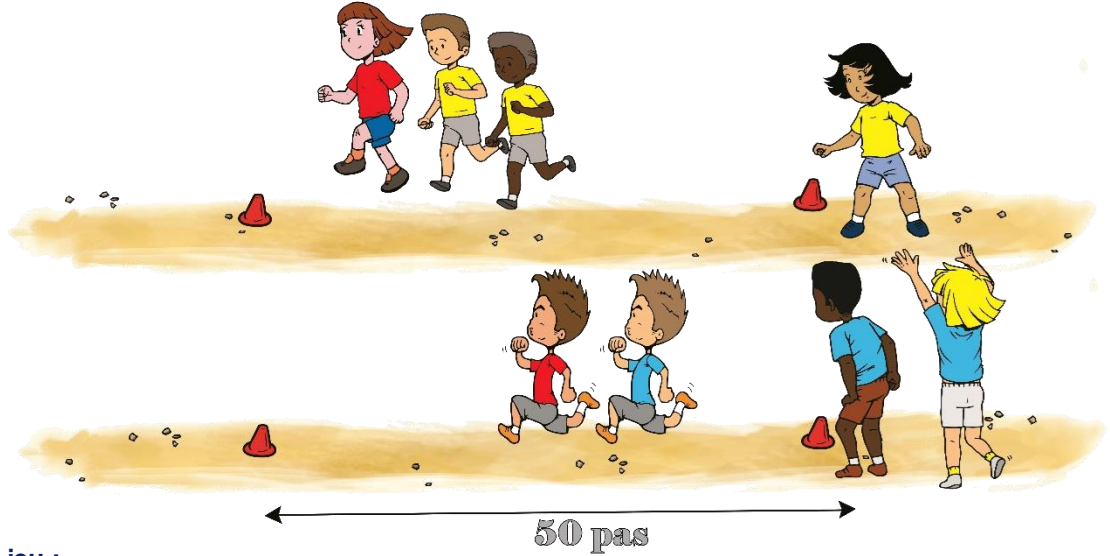
Evolutions :

- Courir sur place le plus longtemps possible.
- Les 4 mousquetaires : 3 joueurs de l'équipe tiennent les postures suivantes : L'un a les bras tendus parallèles au sol, l'autre les bras tendus vers le ciel, le troisième se tient sur une jambe, tandis que le quatrième court autour de ses camarades. Les trois premiers peuvent l'appeler pour se faire remplacer. L'équipe qui maintient le plus longtemps les postures gagne la manche

-
-

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Le train	SEMAINE 6	2 courses (100 points) 	4 courses (200 points) 
			6 courses (300 points) 	10 courses (500 points) 

Matériel : des plots.



Règles du jeu :

- Le premier de l'équipe s'élance seul au signal pour réaliser l'aller-retour.
- Il prend avec lui le deuxième coureur et ainsi de suite.
- Réaliser 4 manches à la suite avec une récupération entre les manches.
- L'équipe gagnante est celle qui remporte le plus de manches.
- Attention, les coureurs doivent rester groupés.

Variations :

- Défier sur plus de manches.
- Varier les distances d'effort.
- Au cours d'une manche, les équipes doivent faire un aller-retour en marchant.

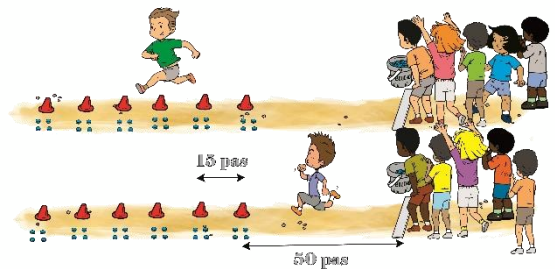
.....

.....

.....

Evolutions :





- La bonne distance : L'équipe gagnante est celle qui rapporte tous les bouchons. Un seul bouchon par aller-retour :



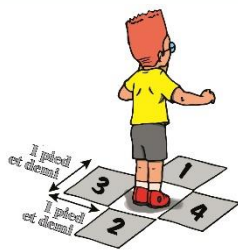
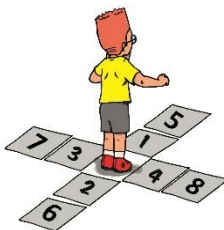
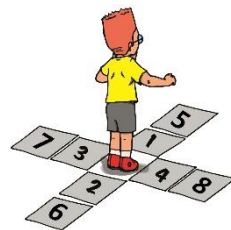



.....

.....

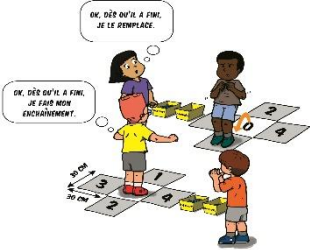


.....

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU La croix	SEMAINE 1	200 rebonds 	250 rebonds 
			300 rebonds 	350 rebonds 

Matériel : craies, corde, bouchons, récipients.





		
Croix 2 pieds : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0 - etc. Compter le nombre de 0 en 30".	Croix 2 pieds : 0 - 1 - 5 - 1 - 0 - 2 - 6 - 2 - 0 - etc.	Croix 2 pieds : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0 - 5 - 0 - 6 - 0 - 7 - 0 - 8 - 0 - etc.
		
Croix cloche-pied . 30" sur un pied puis 30" sur l'autre.	Croix cloche-pied : 1 ^{re} croix pied gauche puis pied droit, etc.	Croix cloche-pied : 2 pieds dans les dalles périphériques, un cloche sur le 0 puis l'inverse.

Variations :

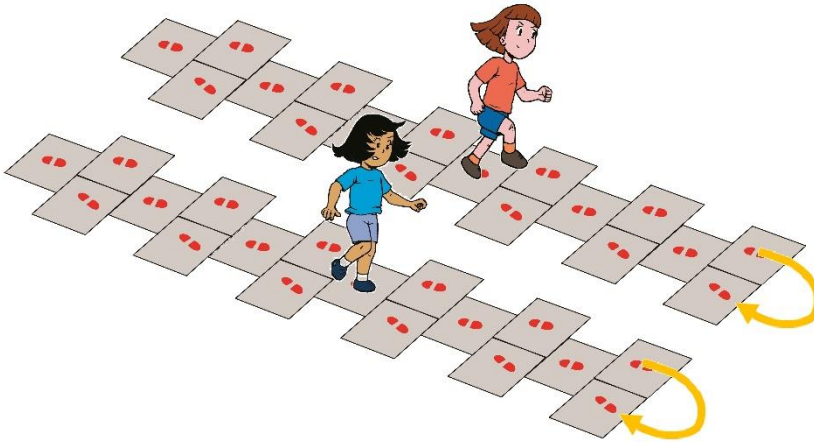
		
2 croix par équipes : dès que le 1 ^{er} a réalisé 2 enchainements, le second sur la 2 ^e croix fait pareil et ainsi de suite. 30".	Croix corde : à 2 pieds puis à cloche-pied.	Croix souplesse : poser les pieds dans les 2 cases du même numéro puis revenir au 0.

Evolutions :

-
-

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU La marelle	SEMAINE 2	200 rebonds 	250 rebonds 
			300 rebonds 	350 rebonds 

Matériel : craies, coupelles.



Règles du jeu :

- Alternner des rebonds 1 pied - 2 pieds en aller-retour.

Variations :

- Réaliser les rebonds de la marelle avec une corde à sauter.
- Défi vitesse à 2.
- Duel par équipes.

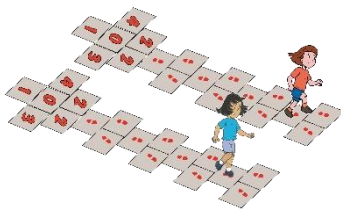
-

-

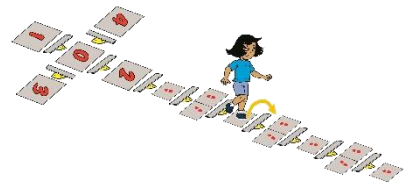
-

Evolutions :

- Croix marelle :







Marelle obstacles :



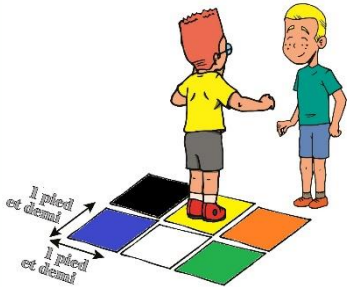
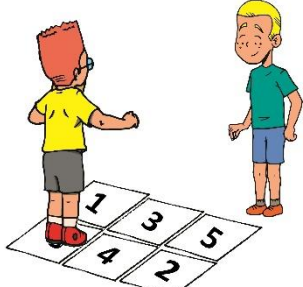
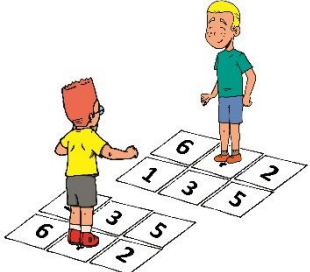
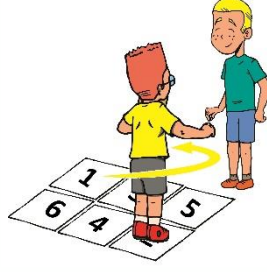
-

-

-

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Le carré magique	SEMAINE 3	200 rebonds 	250 rebonds 
			300 rebonds 	350 rebonds 

Matériel : craies.

	
<p>L'algorithme couleurs : Tirage au sort pour le passage. Le 1^{er} rebondit sur 2 couleurs. Le 2^e refait la sélection du 1^{er} et ajoute une couleur et ainsi de suite.</p>	<p>L'algorithme nombres : Même chose avec des nombres ou des lettres.</p>
	
<p>Défi miroir : Suivre l'enchaînement de son partenaire.</p>	<p>La toupie : Faire la suite dans l'ordre. A chaque rebond à 2 pieds, faire un demi-tour.</p>

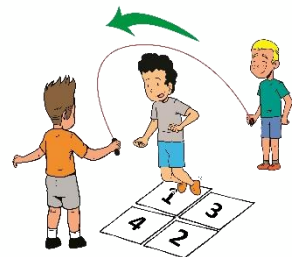
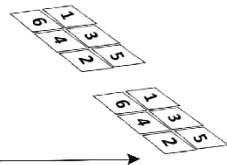
Variations :

Défi course :







15 pas

Carré corde :

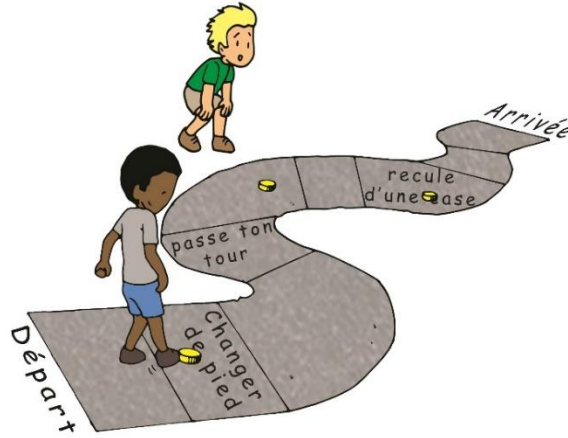


Evolutions :

-
-

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Pousse palet	SEMAINE 4	100 rebonds 	150 rebonds 
			200 rebonds 	250 rebonds 

Matériel : craies, palets en bois.

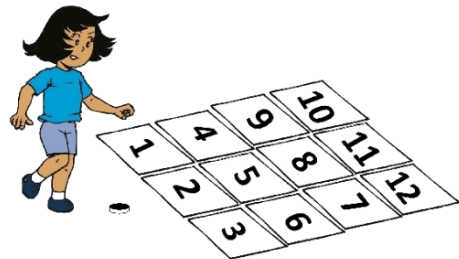


Règles du jeu :

- Avant de commencer, les joueurs s'entendent sur la façon dont on pousse le palet : avec le pied de la jambe libre ou avec le pied d'appui (plus difficile).
- Les déplacements se font à cloche-pied et à tour de rôle.
- Tant que le palet n'est pas sorti des limites du circuit ou l'autre appui n'a pas touché le sol, le joueur-pousseur continue son parcours en choisissant ou en évitant les cases qu'il rencontre en fonction des mentions qu'elles portent.
- Lorsqu'il a perdu, le joueur-pousseur s'arrête sur le bord du circuit à l'endroit de sortie du palet ou de pose de l'appui et attend son tour pour rejouer.
- Le gagnant est celui qui franchit l'arrivée en premier.

Variations :

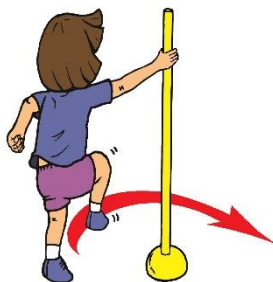
- La bonne combinaison : Mémoriser une combinaison de chiffres et la reproduire en poussant le palet.



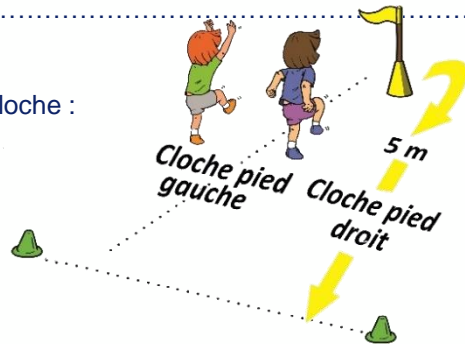
-
 -





Evolutions :

- Le tourniquet :

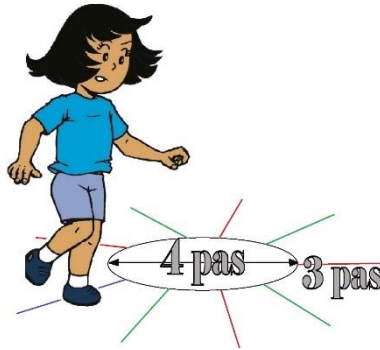


Course en cloche :



CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Tours de soleil	SEMAINE 5	100 rebonds 	150 rebonds 
			200 rebonds 	250 rebonds 

Matériel : craies



Règles du jeu :

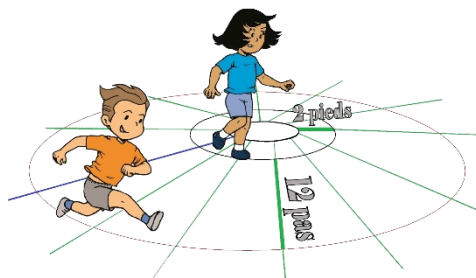
- Tracer un cercle avec 12 rayons de 3 couleurs.
- Rayon bleu = ligne de départ, rayon vert = cloche-pied, rayon rouge = rebond 2 pieds.
- Compter le nombre de passages sur la ligne bleue en 30'' en respectant le code couleur.

Variations :

- Nombre de tours uniquement en cloche-pied ou en rebond 2 pieds.
- Enchaîner un tour en cloche-pied droit, un autre en rebond 2 pieds puis en cloche-pied gauche et ainsi de suite.
- 2 joueurs sur des rayons opposés. Essayer de rattraper l'autre.





Evolutions :

- Les satellites : Les 2 joueurs sur la ligne bleue partent au signal. Celui à l'extérieur doit courir sur la ligne circulaire en posant un pied entre chaque rayon tandis que son adversaire à l'intérieur doit rebondir à cloche-pied sur les rayons et en restant lui aussi sur sa ligne circulaire.

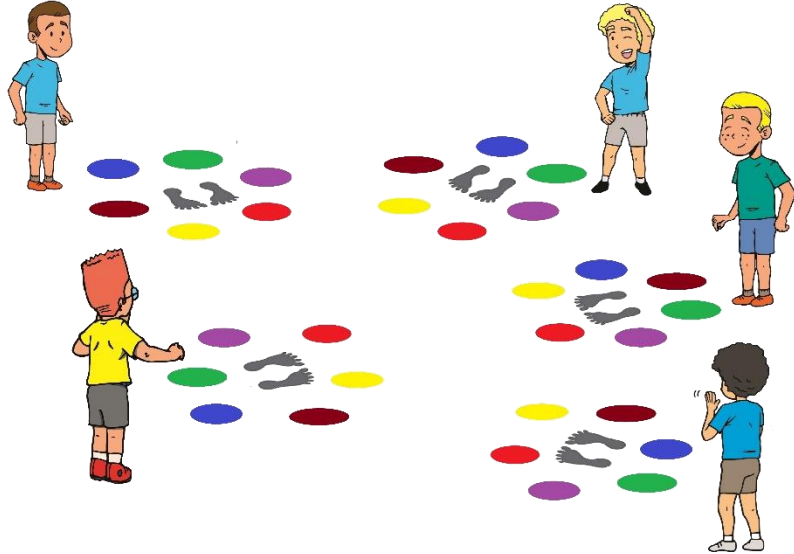


Pour tracer les cercles tu peux prendre une cordelette de la bonne longueur tendue à partir du centre.

-
-
-

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Le miroir	SEMAINE 6	200 rebonds 	250 rebonds 
			300 rebonds 	350 rebonds 

Matériel : craies de couleurs.

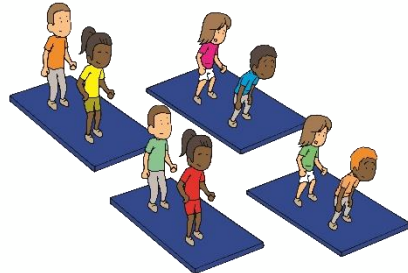


Règles du jeu :

- Le chef d'orchestre au centre du dispositif réalise son enchaînement de rebonds à 2 pieds.
- Les autres joueurs le suivent pour être à l'unisson.

Variations :

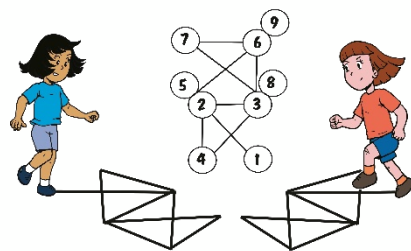
- Varier les enchaînements : Rebond cloche-pied sur les pastilles et 2 pieds au centre.
- Le chef d'orchestre réalise 2 fois le même enchaînement. Les autres le réalisent de mémoire.
- Le step : Réaliser à l'unisson un enchaînement de rebonds sur les côtés en avant et en arrière à pieds joints à partir d'une zone tracée à la craie ou d'un tapis.







-
 -

Evolutions :

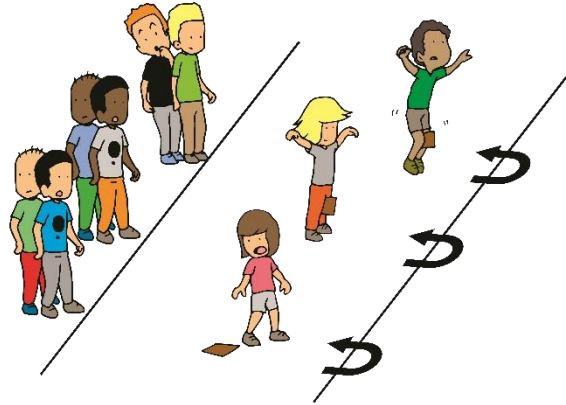
- X Game : Indiquer au sol à la craie les numéros de pose de pied. Répéter à cloche-pied l'enchaînement pour le mémoriser puis en réaliser le plus possible sur 30".



-
 -

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Les kangourous	SEMAINE 1	200 rebonds 	250 rebonds 
			300 rebonds 	350 rebonds 

Matériel : des carrés de carton.



Règles du jeu :

- Les joueurs répartis en équipes effectuent un relais en rebonds joints en maintenant le carré de carton entre leurs genoux.

Variations :

- Rebondir pieds joints en avant, en arrière, sur le côté, sur un pied puis sur l'autre au retour.
- Les corsaires, disposés en ligne derrière leur chef, imitent ses bondissements pour avancer vers le fanion. Le but pour le chef est de toucher le fanion en ayant éliminé tous les autres joueurs soit en avançant ou en reculant à l'improviste de façon à éliminer ceux qui le dépassent, soit en changeant sa façon de rebondir (à pied joint ou à cloche-pied droit ou gauche) pour faire tomber le carré de carton des corsaires.



-
-

Evolutions :





- Les joueurs se tiennent par les épaules et se déplacent par bonds simultanés sans jamais se détacher. Si la chaîne est brisée, l'équipe doit s'arrêter pour recomposer la colonne. L'équipe gagnante est celle qui arrive en premier (Possibilité de mettre un carré de carton entre ses genoux).

Variantes :

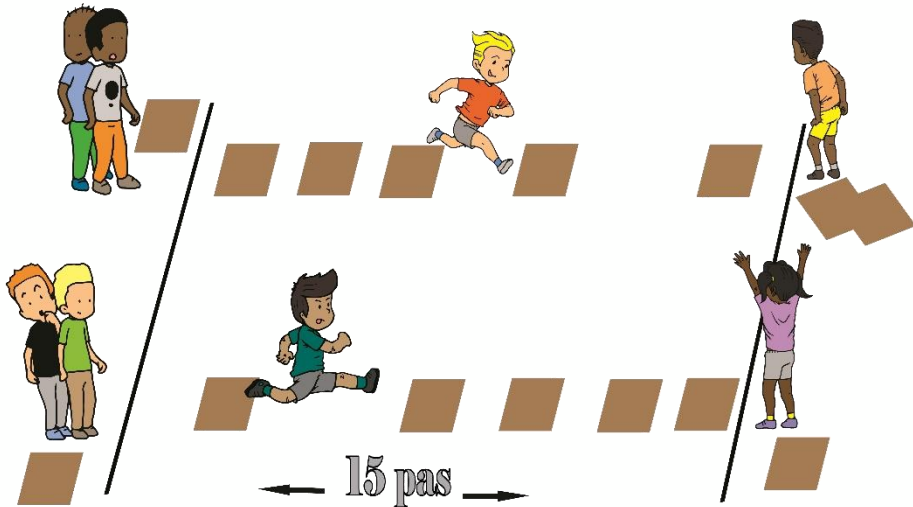
- Un maître du jeu pose une question. L'équipe qui répond juste a le droit d'effectuer un bond.
- Le maître du jeu donne le nombre de bonds à effectuer pour chaque équipe à partir d'un lancer de dé.



-

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Le passage du gué	SEMAINE 2	100 rebonds 	150 rebonds 
			200 rebonds 	250 rebonds 

Matériel : dalles antidérapantes, morceaux de moquette ou de linoléum (carré de 1 pied et demi).



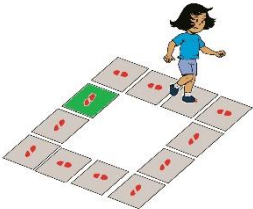
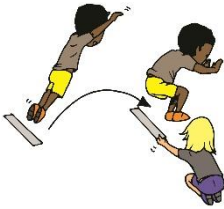
Règles du jeu :





Les joueurs par équipes de 4 doivent traverser plusieurs fois en aller-retour la zone à l'aide des dalles. Chaque nouvelle traversée est effectuée avec une dalle en moins. L'équipe gagnante est celle qui a utilisé le moins de dalles ou si plusieurs équipes ont utilisé le même nombre de dalles, la gagnante est la plus rapide.

Variations :

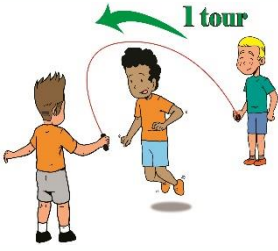
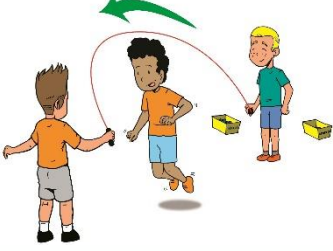
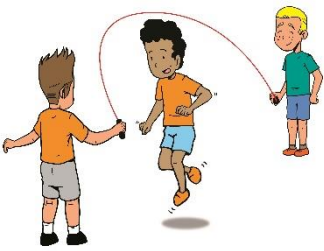

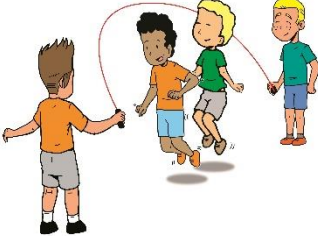
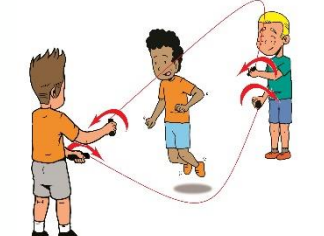
- Possibilité de prendre un élan pour le franchissement puis départ pieds joints.
- Franchir 5 fois la rivière le plus rapidement possible. Chaque équipe choisit le nombre de dalles qu'elle souhaite.
- Franchir 5 fois la rivière le plus rapidement possible. Une équipe impose le nombre de dalles utilisées.

Evolutions :

Réaliser le plus grand nombre de tours en 30".	Une latte est placée à la réception des talons. De cette marque, un second saut est réalisé par un autre joueur et ainsi de suite. L'équipe gagnante est celle qui réalise la plus longue distance.
	

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Le coupe-jarret	SEMAINE 3	200 rebonds 	250 rebonds 
			300 rebonds 	350 rebonds 

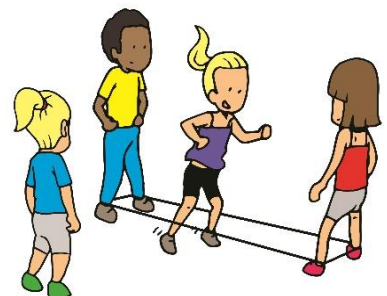
Matériel : une longue corde





		
Rebondir sur un seul tour puis 2, 3, etc.	Par équipes, 5 rebonds puis on change de joueur.	Record sur 30" en cloche-pied.
		
Tourner d'un quart de tour sur chaque rebond.	A plusieurs	A 2 cordes

Evolutions :






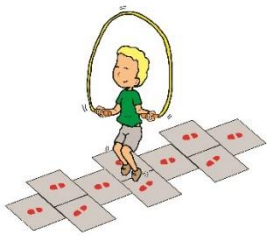
L'élastique tendu au niveau des chevilles, le joueur doit réaliser les figures suivantes dans l'ordre. Il laisse sa place s'il perd. A chaque nouvelle tentative, il recommence depuis le début :

- Figure 1 : Face à l'élastique, sauter pieds joints par-dessus l'élastique pour se réceptionner de l'autre côté à pieds joints et stabilisé.
- Figure 2 : Face à l'élastique, le sauteur écrase le premier brin à pieds joints puis le deuxième et revient écraser le premier.
- Figure 3 : Face à l'élastique, coincer un brin de l'élastique entre ses pieds et sauter de l'autre côté en emportant ce brin sans le lâcher.
- Figure 3 : De profil, sauter pour retomber un pied sur chaque brin de l'élastique.
- Figure 4 : Face à l'élastique, faire la figure 2 puis revenir de l'autre côté toujours sans lâcher l'élastique.
- Ensuite on peut combiner ces figures entre elles ou en inventer.



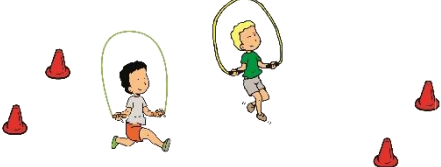
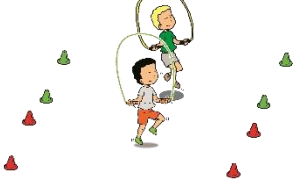
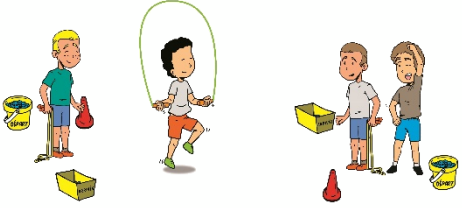

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Corde à sauter	SEMAINE 4	200 rebonds 	250 rebonds 
			300 rebonds 	350 rebonds 

Matériel : corde à sauter.

		
Rebondir avec les 2 brins dans une même main.	Etablir un record de rebonds (2 pieds et cloche-pied) sans interruptions.	Par équipes, chaque joueur réalise 5 rebonds à la suite.
		
A deux face à face.	A deux côte à côte.	En réalisant une marelle, une croix ou un carré magique.





Variations :

- Rebondir à la corde et se déplacer :

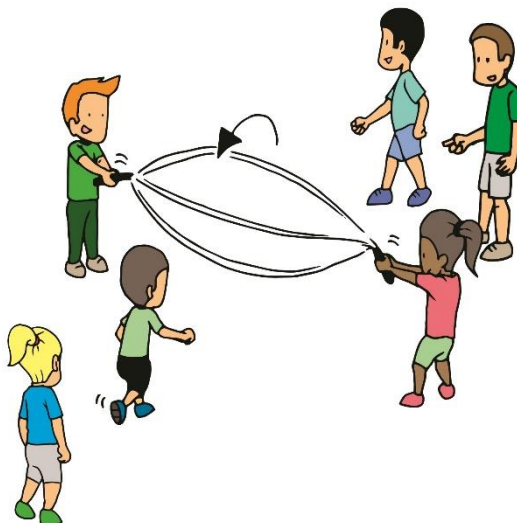
	
Défi vitesse.	A l'unisson : se déplacer en même temps.
	
Par équipes et en relais : nombre de traversées en 1 minute.	

Evolutions :

-

CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU La traversée périlleuse	SEMAINE 5	100 rebonds 	150 rebonds 
			200 rebonds 	250 rebonds 

Matériel : une longue corde.



Règles du jeu :

A chaque passage réussi, l'enfant marque un point :

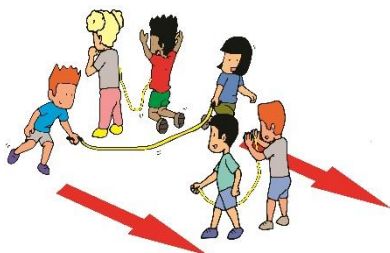
- « Jeu des traverseurs » : La corde arrive par le haut. Les joueurs doivent traverser sans toucher ou se faire toucher par la corde.
- « Jeu des sauteurs » : la corde arrive par le bas. Les joueurs doivent rentrer pour enchaîner au moins 5 rebonds pieds joints.

Variations :

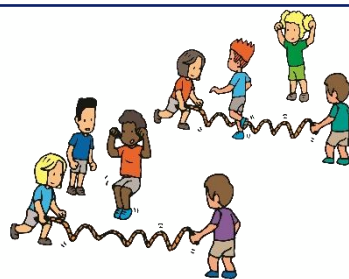
- Entrer, sauter et sortir à plusieurs.
- La boussole : sauter 4 fois en se tournant vers les 4 points cardinaux.
- Le balancer : la corde ne fait plus de tour complet mais des balancés en avant et en arrière (après chaque passage réussi la corde est montée).





Evolutions :

- Remonte file :




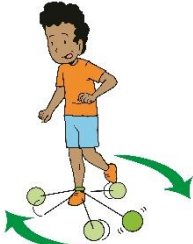
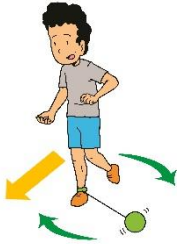



Le serpent : Les meneurs de jeu font serpenter la corde. Les joueurs doivent la franchir selon les enchaînements suivants : avec élan, sans élan à pieds joints de face, en arrière, d'un côté, de l'autre, en même temps qu'un autre joueur, sans élan à cloche-pied de face, en arrière, d'un côté, de l'autre, en même temps que l'autre joueur, même chose sur l'autre pied.



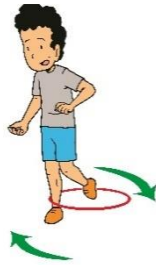
CAPACITÉS PHYSIQUES Vitesse Endurance Force Coordination	NOM DU JEU Les rebondisseurs	SEMAINE 6	200 rebonds 	250 rebonds 
			300 rebonds 	350 rebonds 

Matériel : cerceaux, stick ball, skip ball.

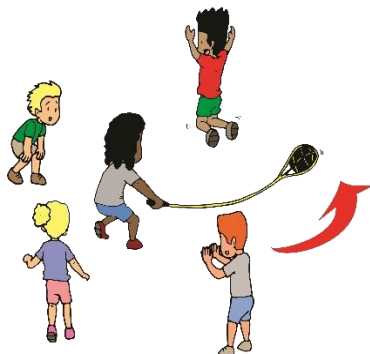
		
Stick ball sur place.	Stick ball en déplacement.	Stick ball à 2.
		
Skip ball sur place.	Skip ball en déplacement.	Skip ball à plusieurs.

Variations :

- Avec un cerceau :



Evolutions :



ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

CONTACT

Service Éducation Athlétique

01.53.80.70.16

Developpement.jeunes@athle.fr