

Pourquoi?

Pratiquer une activité physique quotidienne est une façon d'évacuer les tensions, d'être plus disponible aux apprentissages, plus concentré, plus attentif durant la journée. Elle contribue au bien-être des élèves!

Un jeu pour sauter :

Les marelles



Matériel :

Des craies ou un jeu de 30 cerceaux.

Un sifflet

Préparation : Disposer les cerceaux dans la cour en forme de marelles (ou les tracer à la

craie)

Consigne : Se déplacer en marchant. À chaque marelle, sauter en respectant la consigne énoncée.

Variables :

- Variation des déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en pas chassés...
- Variation des formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, sauter de côté...

Un jeu pour danser :

La traversée dans tous ses états



Matériel : Des plots pour délimiter l'espace, un support musical

Consigne : Dans un espace délimité par des plots, les élèves effectuent des traversées, en répondant à la consigne énoncée :

- se déplacer comme un robot (mouvements saccadés, corps tendu).
- se déplacer comme si on était liquide (ondulations, glissés, formes arrondies, en bas dans l'espace, voire au sol).
- se déplacer comme si on était un gaz (formes aériennes, fluides, en expansion dans l'espace)...

Un jeu pour courir

La course d'obstacle



Matériel : lattes, coupelles, caissettes, mini-haies, cerceaux...

Consigne : Courir dans un couloir et sauter les obstacles. L'espace entre les obstacles peut ne pas être régulier. En ateliers, les enfants découvrent chaque couloir. Proposer des courses en relais avec des couloirs identiques.

Un jeu pour être agile :

Balle au dos



Matériel : un ballon pour 2 élèves

Consigne : 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.

- Le guide touche l'épaule gauche d'un des joueurs : le binôme se déplace vers la gauche.
- Le guide touche l'épaule droite du même joueur : le binôme se déplace vers la droite.
- Le guide touche la tête du joueur : le binôme se déplace tout droit vers l'avant.

Un jeu pour lancer

Le cerceau cible



Matériel : un cerceau pour 2 ou 3 élèves/ une balle en mousse pour 2 ou 3 élèves.

Consigne : Lancer la balle en mousse à travers le cerceau tenu par 1 ou 2 camarade(s). Lancer 3 fois la balle chacun et inverser les rôles.

Position du cerceau : position verticale du cerceau à hauteur de hanche/ position verticale du cerceau, les bras levés au-dessus de la tête/ position horizontale du cerceau/ bouger le cerceau de bas en haut et inversement...

Retour au calme :

L'auto massage



Déroulement :

Frotter les mains l'une contre l'autre.

Doucement masser son visage : le menton, les joues, les sourcils, le nez, le front, les tempes, délicatement les paupières. Frotter ses oreilles et écouter le bruit que cela fait...Avec la pointe des doigts masser sa tête.

Masser le bras gauche avec sa main droite, puis chaque phalange de la main gauche.

Faire la même chose avec le bras droit.

Bonus :

Petite vidéo de l'école française de squash pour utiliser une échelle d'agilité : [ici](#)
L'échelle d'agilité peut être tracée à la craie dans la cour !