

Notre corps est fait pour bouger. **Les personnes qui sont actives physiquement chaque jour** jouissent d'une **meilleure santé, elles sont plus heureuses et vivent plus longtemps.**

Le temps d'écran remplace l'activité physique, la lecture et les relations sociales. En fermant les écrans, les enfants disposent de **plus de temps pour jouer ou s'adonner à des activités enrichissantes.**

Un enfant de maternelle passe plus de temps devant les écrans qu'en classe.

Un écolier de CM passe chaque année l'équivalent de deux années scolaires devant les écrans.

Que faire d'autre ? L'EPS est une solution ; une méthode : le jeu !

Baby-foot géant

Matériel : 5 cordes minimum et 1 ballon

Il s'agit d'un jeu basé sur le foot. Les enfants sont répartis dans des zones délimitées par des cordes qu'ils n'ont pas le droit de franchir. (7 cordes permettent de délimiter les limites extérieures des zones des gardiens.) Ils doivent marquer des buts dans les camps adverses. Les enfants sont répartis dans les zones. La partie se passe comme une partie de foot normale. Les enfants se font des passes, d'une zone à une autre, et essaient de marquer dans la zone adverse. Les enfants ne doivent pas sortir de leur zone et donc de leur rôle.

Au suivant !

Matériel : Deux grosses balles

Les joueurs se répartissent en deux équipes égales en nombre et se rangent en file indienne sur deux lignes parallèles en laissant un espace d'un mètre entre chacun. Le chef de chaque équipe se place en tête de sa rangée et, au signal donné, il lance la balle à celui qui est derrière lui en la faisant passer entre ses jambes. Le suivant fait de même et ainsi de suite jusqu'au dernier qui vient rapporter, en courant, la balle à son chef d'équipe. Le camp gagnant est celui dont la balle est rapportée la première à son point de départ. Pour varier et faire durer le jeu, on peut faire passer la balle par-dessus les têtes, ou bien sur le côté sans se tourner.

87%

DES 11-17 ANS

BOUGENT MOINS D'1 H PAR JOUR
soit une activité physique
insuffisante selon les experts :
l'OMS classe la France
à la 119ème place sur 146 pays

Le bérêt hockey

Matériel : 2 balais, 1 serpillière, 2 cages (chaises, tables...)

Le principe est celui du bérêt, à la différence que l'objet n'est pas récupéré par la main mais poussé par le biais d'un balai vers la cage de son équipe. On compose deux équipes, réparties de chaque longueur du terrain rectangulaire. Au milieu de chaque largeur une cage (une pour chaque équipe). Au milieu du terrain se trouve deux balais (un pour chaque équipe) et une serpillière. Tous les enfants de chaque équipe se donnent un numéro et se mélangent. Un arbitre annonce un numéro. A leur appel les deux numéros se lancent vers leur balai et essaient de pousser la serpillière vers la cage adverse pour marquer un point.

La balle stop

Matériel : un ballon

Tous les joueurs se tiennent à l'intérieur d'un cercle tracé sur le sol. L'un d'eux lance une balle en l'air. Tous les autres se sauvent aussitôt. Dès qu'il la rattrape, il crie "stop !" et ses compagnons doivent s'immobiliser sur le champ. Sans quitter le cercle, le joueur cherche à atteindre l'un d'eux avec la balle. Le joueur visé peut se baisser ou s'incliner pour éviter la balle, à condition de ne pas bouger les pieds. S'il est atteint, le joueur touché devient lanceur.

Sinon, le lanceur a droit à deux autres essais sur le même joueur. Si le joueur visé est indemne, le jeu continue avec le même lanceur. Tout joueur qui ne s'immobilise pas immédiatement au signal "stop !" est pénalisé : il avance de trois pas vers le cercle.

En 40 ans, nos collégiens ont perdu environ 25 % de leur capacité physique.

Bateau express

Matériel : aucun

Le bateau arrivé le 1er à destination a gagné On forme au moins 2 équipes: les bateaux les enfants s'assoient par terre les uns derrière les autres, les jambes écartées, celui qui est à l'avant du bateau tape sur les jambes de son voisin de derrière qui fait passer le mouvement, quand le dernier reçoit la tape, il court se mettre à l'avant du bateau.

Le jeu continue ainsi jusqu'à ce que toute l'équipe (le bateau) soit arrivée derrière un point matérialisé par une ligne par exemple et qui est la destination du bateau.

Jeu des légumes

Matériel : un plot

Relais par équipe 4 équipes de 10 enfants se placent en colonne cote à cote. Chacun laissera un espace entre lui et son voisin de devant. Le meneur nommera chaque ligne des 4 colonnes par des noms de légume. A l'annonce du meneur d'un nom de légume chaque enfant des 4 colonnes devra le plus vite possible aller jusqu'au plot et revenir se replacer dans son équipe par l'arrière de celle-ci en slalomant entre ces partenaires. Le vainqueur est l'équipe qui totalise le plus de points.

Variante: en arrivant au plot l'enfant crie à son équipe 'coucher vous' et en revenant passe par-dessus ses coéquipiers. Une fois arrivé au bout de la colonne correspondant à son équipe (plot placé en bout), l'enfant crie 'levez-vous' et il revient en slalomant.



Le crocodile

Matériel : Un ballon par équipe.

Faire passer un ballon à l'arrière. Les enfants sont en ligne. On fait deux équipes. Le ballon doit passer entre les jambes et revenir à l'avant. La règle est simple. Les faire aller le plus vite possible.

20%
DES ADOLESCENTS
FRANÇAIS
sont en surpoids

[Beaucoup d'autres propositions....en classe, dans la cour, au stade...](#)

L'activité physique par excellence : la marche !

| *Marcher pour battre un record*

| *Marcher loin*

| *Marcher longtemps*

| *Marcher pour aller à la bibliothèque*

| *Marcher tous les jours*

| *Marcher tous les jours*

| *Marcher pour flâner*

| *Marcher pour prendre l'air*

| *Marcher en forêt*

| *Marcher pour visiter*

| *Marcher pieds nus*

| *Marcher vite !*

*La meilleure façon de marcher,
c'est encore la nôtre, c'est de
mettre un pied devant l'autre, et
de recommencer*

| *Marcher en groupe*

| *Marcher à pas de*

| *Marcher pour aller au gymnase*

| *Marcher pour prendre un raccourci*

| *Marcher à reculons*

| *Marcher en ayant l'air de rien*

| *Marcher sans but*

| *Marcher vite !*

| *Marcher en titubant*

| *Marcher à côté de ses pompes*

| *Marcher seul*

| *Marcher à l'ombre*

| *Marcher dans l'herbe*

| *Marcher lentement*

| *Marcher sur la pointe des pieds*

- *La marche rend plus calme !*
- *La marche améliore l'humeur !*
- *La marche tonifie l'ensemble du corps !*

Les pratiques corporelles de bien être : la gymnastique lente



Seul
debout

L'arbre dans le vent

Débout, droit et détendu, pieds légèrement écartés : laisser le corps se balancer vers l'avant, cotés, l'arrière aussi loin qu'il le peut, en expirant (tel le souffle du vent) Puis se pencher vers l'avant, les côtés, l'arrière en revenant à chaque fois à la position verticale



Seul
debout

L'échassier

Sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre pourra être tendue ou fléchie, devant, côté ou derrière. Le buste pourra être droit, ou penché (avant, arrière, côté).



Seul assis

Le lotus

Assis en tailleur, les pieds posés sur les genoux, mains sur les pieds. Maintenir une minute.



Seul
allongé

Le rocher

A genoux, en boule, tête au sol, fesses sur talons, bras allongés vers l'arrière, paumes vers le ciel. Maintenir une minute.



Seul
debout

Le chien

Départ à quatre pattes, lever les fesses pour arriver jambes et bras tendus. Pousser sur les mains afin d'amener les fesses le plus au-dessus possible de ses talons. Tenter de poser les talons au sol

*D'autres activités pour le bien-être :
la relaxation, l'aide à la
concentration, la visualisation, la
gymnastique non volontaire, la
respiration*

Par ici