ACADÉMIE
DE PARIS
Liberté
Égalité
Fraternité

En avant pour 30 minutes !

d'activité physique sportive et artistique pour mieux apprendre et être en forme



Corinne PIEROTTI et Déborah SARFATI

Réalisation 2022

LE MOT DU RECTEUR

L'académie de Paris, engagée dans le projet génération 2024 depuis son lancement, souhaite renforcer la place de la pratique physique et de la culture sportive au sein de l'École. *Mens sana in corpore sano* : une éducation complète implique un corps sain et disponible, au même titre qu'un esprit éclairé et critique. **Par une pratique physique et sportive régulière, les élèves deviennent des citoyens autonomes, conscients d'eux-mêmes** et de leur environnement.

L'exercice physique régulier est aujourd'hui un enjeu de santé publique crucial. Les études actuelles montrent que nos enfants et nos jeunes ont tendance à se sédentariser et que seule une minorité atteint aujourd'hui les 60 minutes d'activité sportive journalières recommandées par les autorités de santé. La pandémie de Covid-19 et les restrictions qu'elle impose rendent d'autant plus indispensable le développement de la pratique physique chez nos jeunes. L'ambition du dispositif « **30 minutes d'activité physique quotidienne** », initiative lancée par le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, en collaboration avec le comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024, est de susciter l'adhésion autour d'un enjeu partagé : favoriser le bien-être des élèves et leur santé, et cela, au bénéfice de leurs apprentissages.

L'école, dans le cadre des enseignements obligatoires, **propose 3 heures d'EPS hebdomadaires. Ce temps constitue à ce jour, la principale source d'activité physique et sportive pour 80 % des élèves.** Nous souhaitons renforcer cette offre, à un âge où les habitudes de vie se déterminent.
Nos équipes académiques, que je remercie pour leur travail de qualité, ont élaboré des fiches pédagogiques et ludiques. Elles proposent des activités simples et faciles à mettre en place, qui favorisent les apprentissages. **Par le jeu, les jeunes élèves prennent goût au mouvement, à la découverte de leur environnement**, et se développent dans le respect des règles et d'autrui, en complément de l'EPS.

Ces activités se déclinent du cycle 1 au cycle 3, sous plusieurs formes, car nous les avons souhaitées faciles à mettre en place, adaptables, et évolutives selon les capacités des petits et des plus grands. Elles prennent appui sur quatre champs d'activités liés à l'EPS, pour favoriser également un mode d'entrée dans cette discipline. Elles comportent en outre des objectifs pédagogiques interdisciplinaires, afin de dépasser la seule pratique physique au profit d'un apprentissage plus global et plus cohérent. Je vous invite à vous les approprier, mais aussi à les modifier afin de les intégrer à votre projet de classe. Les trente minutes recommandées peuvent être découpées et réparties à plusieurs moments de la journée.

Avant d'entrer en classe, pendant la récréation ou en guise de pause, proposons à nos élèves des activités physiques amusantes, nécessaires à leur bien-être physique, social et mental. Je sais combien le développement complet des enfants qui vous sont confiés vous importe : ces propositions sont faites pour vous accompagner au mieux dans cette démarche.

PRÉSENTATION DU DISPOSITIF 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Dans le cadre de sa collaboration avec « Paris 2024 », le ministère de l'Éducation nationale s'engage à développer des dispositifs pour que chaque élève puisse bénéficier d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne. Cette mesure s'inscrit en complément de l'enseignement EPS déjà mis en place dans les écoles et complète à tout niveau les enjeux importants de santé publique et de bien-être.

L'académie de Paris propose un accompagnement pour articuler l'enseignement de l'EPS et les 30 minutes d'activité quotidienne.

Ce dispositif s'adresse aux écoles maternelles et élémentaires et professeurs volontaires.

La planification des activités se fait en complément de l'EPS, en priorité les jours où cette dernière n'est pas programmée, car les objectifs poursuivis sont différents.

Le dispositif prend des formes variées et adaptées en fonction du contexte et des contraintes de chaque école.

Les activités sont fractionnées, ou non, sur le temps scolaire et sont possibles sur les temps de récréation.

Ressources institutionnelles

Eduscol : 30 minutes d'activité physique quotidienne

Les dispositifs ailleurs dans le monde

- Le « **daily mile** » : initiée en 2012 par la directrice d'une école écossaise, le « daily mile » est désormais suivi par 4500 écoles maternelles et primaires dans plus de 40 pays, dont plus d'une centaine en France : elle consiste à courir chaque jour un mile (soit 1,6 km) en 15 minutes, à l'air libre, sans tenue sportive ni équipement. Les distances parcourues chaque jour sont additionnées sur une carte interactive.
- Au Canada, Marche autour du monde dans le cadre du dispositif « **DPA-Daily Physical Activity** » de nombreuses activités quotidiennes sont présentées sous forme de jeux, dans ou hors la classe.
- En Finlande « **Finnish Schools on the Move** » : 90 % des écoles finlandaises y participent sur la base du volontariat. Les élèves ont plusieurs temps d'activités motrices dans la journée:
  - en classe, des temps de détente et des exercices de relaxation pour développer l'attention ;
  - des récréations actives ;
  - des cours d'éducation physique et sportive.

Source : circulaire 12-01-2022 - 30 minutes d'activité physique quotidienne - MENE2201330C

LES ENJEUX DU DISPOSITIF

« Un élève ne reste pas immobile et assis sur sa chaise plus de 2 heures »

À l'école, les cours d'EPS et le sport scolaire jouent déjà un rôle déterminant pour l'activité physique et sportive des enfants. L'EPS constitue ainsi la première source d'activité physique pour 80% des enfants. Il est important de souligner leur rôle déterminant dans la construction des élèves.

Mais pour permettre à toute une classe d'âge de s'approcher des recommandations de santé publique en matière d'APS (60'/j), il faut aller plus loin.

C'est pourquoi nous proposons d'instaurer 30 minutes par jour d'activité physique à l'école, de façon souple et intégrée au temps scolaire, en complément de l'EPS. Commencer la journée en courant, sautant, dansant, lançant, pendant trente minutes ou en fractionnant, c'est aussi une façon d'évacuer les tensions, d'être plus disponible aux apprentissages, d'être plus concentré et attentif, tout au long de la journée !

Cette initiative promeut le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants, et contribue aussi au bien-être des élèves, au climat scolaire serein.

La sédentarité progresse particulièrement chez les jeunes et le contexte sanitaire risque d'aggraver ce phénomène :

65% des 6-10 ans passent + 2 h/j devant un écran

En 40 ans, les jeunes ont perdu 25% de leurs capacités cardio-vasculaires.

L'OMS recommande au moins 60 minutes d'activité physique par jour pour les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans. Plus de 80% ne le font pas.

Les conséquences sanitaires sont graves et le seront encore plus sur le long terme.

18% des enfants de 7 à 9 ans présentent un surpoids.

On observe un nombre croissant d'adolescents diabétiques de type 2.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut facilement changer les choses !

L'activité physique et sportive procure des bénéfices nombreux et rapides, même quand elle est d'intensité modérée, si elle est pratiquée régulièrement…

- **Bouger c'est bon pour le cœur, le moral, les poumons, les performances cognitives et les apprentissages**. Il ne s'agit pas forcément de faire du sport, mais de prendre l'habitude de marcher, monter les escaliers, danser…
- **Bouger est aussi essentiel que manger et dormir !** Pour une bonne hygiène de vie, la routine quotidienne à adopter c'est :
  - dormir suffisamment,
  - manger 5 fruits et légumes par jour,
  - pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique et sportive (à l'âge adulte).

Il est temps de partager largement ce constat et d'agir pour casser les courbes de la sédentarité :

- C'est à l'âge où se prennent les habitudes actives de toute une vie qu'il faut concentrer les efforts notamment autour de 5 à 11 ans.
- Plus les habitudes se prennent tôt, plus elles s'ancrent dans le temps.
- Et c'est à l'école qu'il faut agir en priorité, pour toucher tous les enfants d'une classe d'âge, quels que soient leur genre ou leur origine sociale.

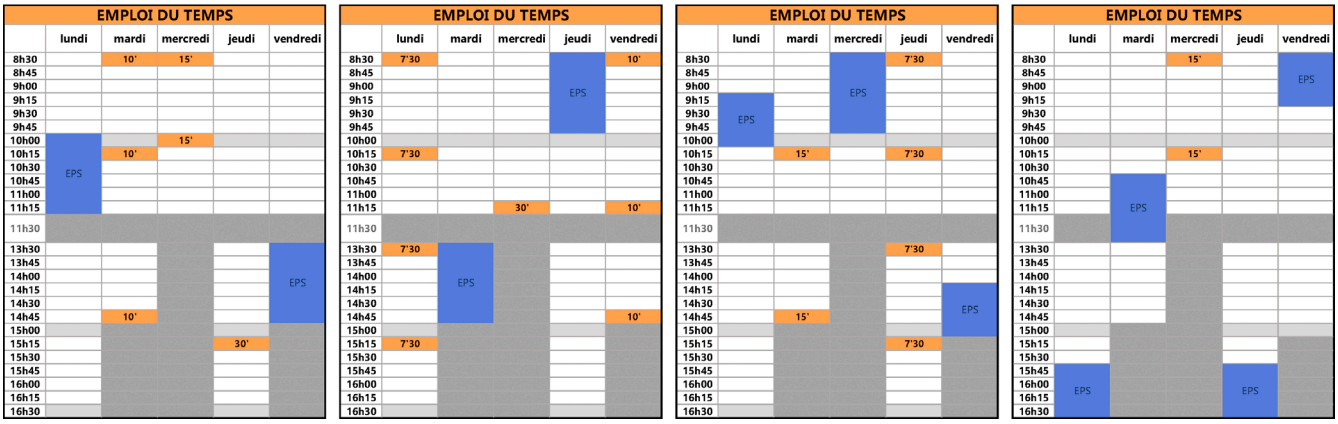
MISE EN ŒUVRE DU DISPOSITIF

Les formes que peuvent prendre les « **30 minutes d'activité physique quotidienne** » sont variées et doivent être adaptées au contexte et aux contraintes de chaque école. Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires. Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.

Les possibilités sont multiples :

- inscrire les 30' par jour à son l'emploi du temps ;
- 15' lors d'une récréation et 15' à un autre moment de la journée (accueil du matin, temps méridien) ;
- 2 fois15' par jour avant ou après une récréation ;
- 3 fois 10' par jour au retour en classe après les récréations et la pause méridienne ;
- 4 fois 7' 30'' (rituel, ponctuel selon les besoins, en prolongement de récréation) ;
- mixer plusieurs de ces possibilités.

Quelques exemples d'emploi du temps



L'activité physique quotidienne doit s'appuyer sur l'environnement existant.

Une tenue sportive n'est pas nécessaire, la cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité.

À terme, tous les acteurs de la communauté éducative (enseignants, éducateurs, famille, municipalité, associations partenaires dont notamment l'USEP, clubs sportifs, etc.) pourront être impliqués dans la définition d'un projet qui s'intégrera au projet d'école.

Pour une mise en œuvre facilitée, l'académie de Paris propose des fiches d'activités simples à mettre en œuvre pour accompagner les professeurs des écoles volontaires.

GUIDE D'UTILISATION

« En avant pour 30 minutes d'activité physique, sportive et artistique, pour mieux apprendre et être en forme ! »

40 fiches d'activités sont à votre disposition :

- **Elles sont classées par champs d'activités (CA)** et objectifs, car cela permet de couvrir l'ensemble des besoins physiologiques de l'enfant sans aucun oubli.
  - 1 CA : 10 fiches d'activités pour courir, sauter, lancer.
  - 2 CA : 10 fiches d'activités de déplacements adaptés, d'orientation, d'escalade/grimper.
  - 3 CA : 10 fiches d'activités de cirque, de danse, de gymnastique rythmique.
  - 4 CA : 10 fiches d'activités de jeux collectifs, duels et d'opposition.
- **Elles sont doubles** : une page de présentation de l'activité destinée aux PE et aux élèves à la fois, et une page pédagogique destinée aux PE.
- **Elles indiquent sur le côté : le temps** nécessaire approximatif (il s'agit d'un temps indicatif minimal que le PE peut allonger jusqu'à 30' s'il le juge utile), **le CA**, et **la facilité** de mise en œuvre par des pouces levés
  - : mise en œuvre facile
  - : mise en œuvre simple
  - : mise en œuvre plus élaborée
- **Elles indiquent les modalités du jeu** dont le matériel nécessaire qui est indicatif et que les PE peuvent adapter au matériel de leur école (cf. tableau récapitulatif page suivante).
- **Elles proposent des schémas, ou des illustrations, ou des liens vidéos** pour une meilleure compréhension de l'activité proposée.
- **Elles font des liens interdisciplinaires** afin de donner de la cohérence dans les propositions.
- **Elles font des liens avec l'Olympisme** par une question systématique sur ce thème (question Génération 2024).
- **Elles sont interactives** et imprimables.
- **Une fiche « Réponses aux questions Génération 2024 » »** est à disposition à la fin du fichier d'activités.
- **Des ressources** pour aller plus loin sont proposées à la fin du fichier d'activités.

30'

LE TABLEAU CI-DESSOUS RÉCAPITULE LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE PAR ACTIVITÉ.

N° fiche	Sans matériel	Avec matériel	Liste matériel
1		✖	des coupelles, des images d'animaux, des bouchons, des sacs de graines ou kapla, etc.
2		✖	des coupelles, cerceaux
3		✖	des lattes, des coupelles, des caissettes, des mini-haies, des cerceaux, des coupelles
4		✖	des sacs de graines, des cerceaux, une caisse, des coupelles
5		✖	3 objets à lancer par joueur/joueuse, un mur (ou une ligne tracée à la craie)
6		✖	des craies, 9 boules de pétanque en plastique ou en bois ou balles identiques / équipe
7		✖	des coupelles, des quilles, des balles à lancer, des cerceaux
8		✖	8 cordes
9		✖	une craie, un palet et un chronomètre par équipe
10		✖	une corde à sauter par élève (et 4 paires de cordes de «dubble dutch » si possible)
11	✖		
12		✖	un tambourin
13		✖	une craie
14	✖		
15		✖	un jeu de cartes
16		✖	des bancs
17		✖	des coupelles, des objets tendus en hauteurs (grelots, anneaux, foulards, etc.), des anneaux, des craies, des cordes ou des petites haies
18		✖	des craies, 1 ballon / joueur, un chronomètre
19		✖	des craies, des foulards de couleurs, des fiches damier de 24 cases et feutre.
20		✖	des craies, 6 foulards rouges, 6 foulards jaunes
21	✖		
22	✖		
23		✖	un ou plusieurs morceaux de musique
24	✖		
25		✖	un ou plusieurs morceaux de musique
26	✖		
27		✖	une craie
28		✖	un ruban par élève
29		✖	des grands bâtons
30		✖	un foulard léger, un ballon de baudruche ou un sac plastique par élève
31		✖	une craie
32	✖		
33		✖	des chasubles
34		✖	3 lots de chasubles de couleurs différentes
35		✖	2 ballons, des coupelles
36	✖		
37		✖	une craie
38		✖	2 ballons, 4 cerceaux, des chasubles (2 couleurs si possible), des coupelles ou des craies
39		✖	Des ballons (type handball, basket ou football), des plots ou quilles, des cordes ou craies, un tambourin ou sifflet, des foulards ou dossards
40		✖	une ou deux très grosses balles gonflables de plage (au moins 1 m à 1,20 m de diamètre)

30'

INDEX

Champ d'activités 1

#01 - Nourrir les animaux (course)

#02 - Vite, vite ! (course)

#03 - Course d'obstacles (course)

#04 - Dans le mille ! (lancer)

#05 - Le mur (lancer)

#06 - Jeu de pétanque (lancer)

#07 - Biathlon (course & lancer)

#08 - Saute la rivière ! (saut)

#09 - Défions-nous ! (saut)

#10 - Corde à sauter (saut)

Champ d'activités 2

#11 - L'échassier (équilibre)

#12 - Passer entre deux (marche)

#13 - La parade des animaux (marche)

#14 - Courir & toucher (course avec contraintes)

#15 - Cartes à bouger (renforcement musculaire)

#16 - Le banc (multi-déplacements)

#17 - Multi-sauts (multi-déplacements)

#18 - Défi - parcours (multi-déplacements)

#19 - Le damier d'orientation (orientation)

#20 - Morpion sportif (orientation)

Champ d'activités 3

#21 - Si l'un de nous s'arrête (danse)

#22 - Le banc de poissons (danse)

#23 - Le cercle de danse (danse)

#24 - Jeu du miroir (danse)

#25 - Écoute & bouge (danse)

#26 - Jeu des statues (gymnastique)

#27 - Les acrobates sur une ligne (gymnastique)

#28 - Le ruban fou (gymnastique rythmique)

#29 - Le bâton (cirque)

#30 - Jongle, jongle ! (cirque)

Champ d'activités 4

#31 - 1, 2, 3 Soleil (jeu traditionnel)

#32 - Le nœud gordien (jeu traditionnel)

#33 - Les sorciers (jeu de poursuite)

#34 - Poules, renards, vipères (jeu de poursuite)

#35 - L'horloge (jeu de passes)

#36 - Accroche - décroche (jeu de poursuite)

#37 - Touche-moi si tu peux (jeu d'opposition)

#38 - Béret-ballon (Jeu collectif)

#39 - Ballon-château (Jeu collectif)

#40 - Jeux de Big-Ball (Jeu collectif)

30'

#01 - NOURRIR LES ANIMAUX

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : des coupelles, des images d'animaux, des bouchons ou sacs de graines ou kapla, etc.

But du jeu : atteindre chaque animal afin de le nourrir, déposer un bouchon devant chaque animal.

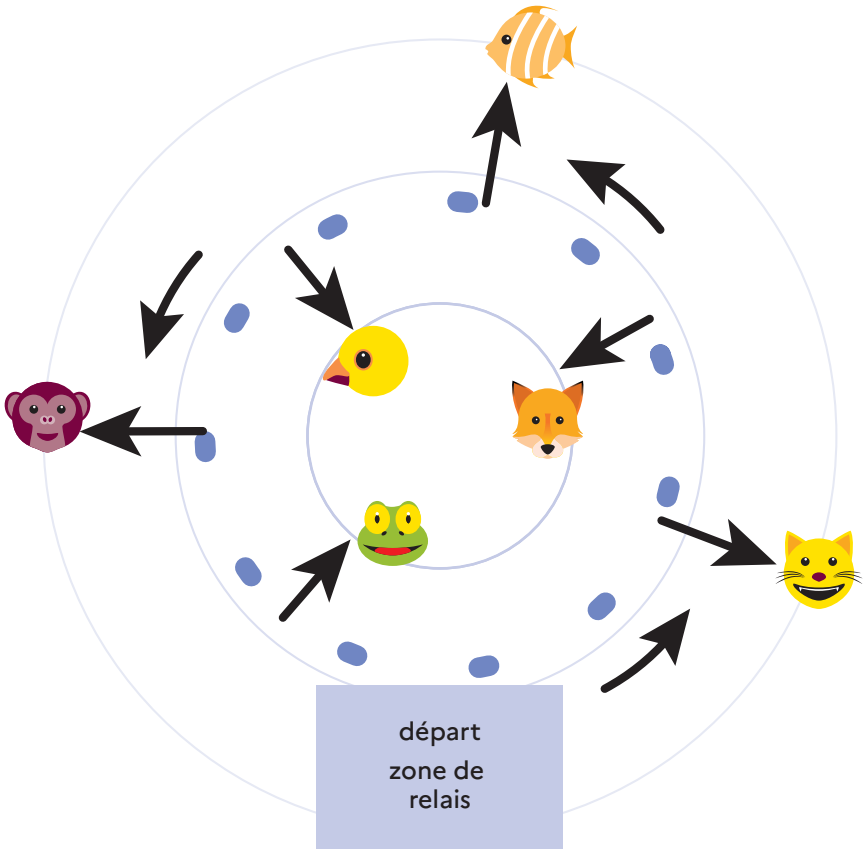
Organisation : une boucle est matérialisée dans la cour avec des coupelles, cinq étapes à atteindre figurées par des images d'animaux. Les animaux sont placés à 5, 7, 9, 11 et 13 mètres à l'extérieur ou à l'intérieur de la boucle au fur et à mesure que l'on avance sur celle-ci. Chaque coureur doit nourrir les 5 animaux, il doit courir sur la boucle, et prendre le chemin qui mène à l'animal et revenir par le même chemin pour reprendre sa course sur la boucle.

Règle : les élèves sont divisés en groupe de 4 coureurs, les 1ers coureurs de chaque équipe s'élancent sur la boucle avec 5 bouchons dans les mains et doivent nourrir les animaux en courant sans s'arrêter, ils donnent le relais aux 2es et ainsi de suite. L'équipe qui a gagné est celle qui a fini en premier.

1 CA

15'

Schéma :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Savez-vous pourquoi la distance du Marathon est d'exactement 42,195 km ?

#01 - NOURRIR LES ANIMAUX

Objectif : apprendre à courir pendant plusieurs minutes sans s'arrêter, mieux connaître ses possibilités.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : nourrir 1 ou 2 animaux, à nourrir plusieurs fois.
- **Cycle 2** : nourrir au moins 3 animaux, à nourrir plusieurs fois.
- **Cycle 3** : nourrir au moins 5 animaux, à nourrir plusieurs fois.

Variantes possibles :

- **Espace** : remplacer la boucle par des couloirs de course, varier les chemins jusqu'aux animaux de la ligne droite à la ligne sinueuse.
- **Temps** : augmenter le temps, le nombre d'animaux à nourrir.
- **Joueurs** : placer les élèves par binômes, en demi-classe.
- **Matériel** : bouchons, cartes, reconstituer un puzzle simple.
- **Règles** : nourrir un seul animal en reconstituant un puzzle de 4 à 5 pièces, introduire un temps de course, se donner un contrat.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : mesures et grandeurs : les distances, le temps.
- **Connaissances du vivant** : la nourriture des animaux, les animaux, les espèces, classification.
- **Sciences** : la respiration.

1 CA

P.E.

#02 - VITE, VITE !

Nombre de joueurs / joueuses : Répartir la classe en 5 équipes.

Matériel : des coupelles, cerceaux.

But du jeu : Courir plus vite que ses adversaires pour remporter la course.

Organisation :

Les équipes s'opposent en course de vitesse sous forme de relais.

Au signal, le premier de chaque équipe part sur une course aller-retour.

Au retour, il tape dans la main du deuxième qui part à son tour et ainsi de suite.

On réalise 5 courses.

Schéma :



1 CA

10'

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Connaissez-vous les noms de l'homme et de la femme les plus rapides du monde ?

#02 - VITE, VITE !

Objectif : apprendre à courir vite dans un couloir.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : réaliser la course de vitesse sous forme individuelle (apprendre à courir dans un couloir).
- **Cycle 2 :** réaliser la course de vitesse sous forme de relais (passage du relais en tapant dans la main).
- **Cycle 3** : réaliser la course de vitesse sous forme de relais (passage du relais avec un témoin) sur une piste circulaire.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier les distances de course.
- **Temps** : effectuer le plus de relais dans un temps imparti.
- **Joueurs** : course individuelle ou en relais.
- **Matériel** : ajouter des obstacles (mini-haies, lattes, etc.).
- **Règles** : courir en relais, en course individuelle, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : grandeurs et mesures (temps).
- **Histoire** : l'histoire du relais.
- **Français** : vocabulaire de l'athlétisme.

1 CA

P.E.

#03 - COURSE D'OBSTACLES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

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

But du jeu : Courir plus vite que ses adversaires pour remporter la course.

Organisation : organiser la classe en 4 équipes.

Disposer 4 couloirs de course de 15 mètres avec des obstacles différents :

- Couloir 1 : placer des lattes tous les 3 mètres.
- Couloir 2 : placer des lattes et des caissettes alternativement tous les 3 mètres.
- Couloir 3 : placer des mini-haies tous les 3 mètres.
- Couloir 4 : placer des duos de lattes (espacées de 50 cm) tous les 3 mètres.

1 CA

10'

Schéma :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Y a-t-il des courses d'obstacles en para-athlétisme ?

#03 - COURSE D'OBSTACLES

Objectif : apprendre à courir dans un couloir en sautant des obstacles.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : Disposer deux fois les couloirs 1 et 2.
- **Cycle 2** : Disposer les 4 couloirs et fonctionner en atelier.
- **Cycle 3** : Disposer les obstacles dans les couloirs de façon non régulière.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier la longueur du couloir, varier les distances entre les obstacles.
- **Temps** : par équipe, comptabiliser le nombre de passages en un temps donné (varier ce temps).
- **Matériel** : varier le matériel pour les obstacles.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : Grandeurs et mesures, numération (fraction).

1 CA

P.E.

#04 - DANS LE MILLE !

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : des sacs de graines, cerceaux, caisse, coupelles.

But du jeu : réaliser 10 points en 5 lancers.

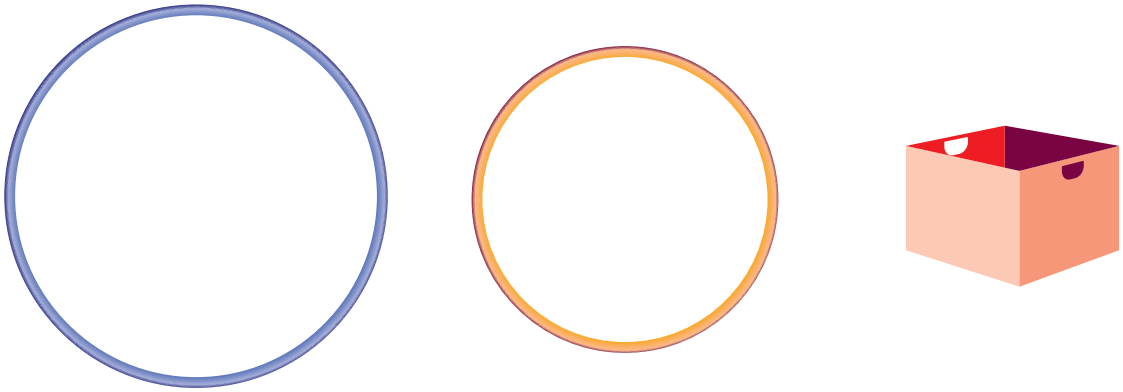
Organisation :

Dans l'espace de jeu, placer les 3 zones de lancers (identifiées de 1 à 3).

- Zone 1 : lancer dans un grand cerceau.
- Zone 2 : lancer dans un petit cerceau.
- Zone 3 : lancer dans une caisse.

Un lancer réussi dans une zone permet de remporter le nombre de points du nom de la zone (zone 1 = 1 point / zone 2 = 2 points / zone 3 = 3 points).

Schéma :



1 CA

15'

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Connaissez-vous le nom des différents objets à lancer en athlétisme ?

#04 - DANS LE MILLE !

Objectif : apprendre à lancer avec précision.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : la marque de lancer se situe entre 1 et 4 mètres en fonction de la zone et du niveau de classe.
- **Cycle 2** : la marque de lancer se situe entre 2 et 6 mètres en fonction de la zone et du niveau de classe.
- **Cycle 3** : la marque de lancer se situe entre 3 et 6 mètres en fonction de la zone et du niveau de classe.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier les distances de lancer, positionner les lanceurs sur un cercle de rayon variable (de 1 à 6 m) avec au centre la caisse.
- **Temps** : instaurer un temps de jeu (par exemple 5 lancer en 1 minute).
- **Joueurs** : possibilité de jouer en équipe (avec le dispositif en cercle), par deux chacun son tour, etc.
- **Matériel** : varier les objets à lancer (sac de graines, balles, ballons, anneaux, etc.), le type de cible (au sol, en hauteur, etc.).
- **Règles** : jouer en équipe, varier le nombre de points à atteindre, le nombre de points de chaque zone (calcul mental).

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : nombres et calculs, grandeurs et mesures (cercle, rayon, longueur).
- **Histoire** : le lancer dans les Jeux Antiques.

1 CA

P.E.

#05 - LE MUR

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : 3 objets à lancer par joueur/joueuse, un mur (ou une ligne tracée à la craie).

But du jeu : Lancer un objet le plus près du mur, mais sans toucher le mur.

Organisation :

- **Jeu seul** : Se placer à distance du mur. Lancer un objet après l'autre en essayant d'arriver le plus près possible du mur sans que l'objet ricoche dessus.
- **Jeu à plusieurs** : Se placer à distance du mur (mettre un repère). Le joueur 1 lance son objet 1, puis c'est au joueur 2. Si celui-ci est plus loin du mur que son adversaire, il lance son 2e objet, sinon c'est au tour du joueur 1.
  Et ainsi de suite jusqu'à ce que les 3 objets soient lancés.
  C'est le joueur qui a l'objet le plus près du mur (sans ricochet) qui remporte la partie.

1 CA

10'

Schéma :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Quel sport paralympique se rapproche le plus de la Pétanque ?

#05 - LE MUR

Objectif : apprendre à lancer avec précision.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : la marque de lancer se situe à 2 mètres du mur.
- **Cycle 2** : la marque de lancer se situe à 4 mètres du mur.
- **Cycle 3** : la marque de lancer se situe à 6 mètres du mur.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier la distance de lancer.
- **Temps** : nombre de réussites dans un temps imparti.
- **Joueurs** : jouer seul, en duel, par équipe.
- **Matériel** : varier les objets à lancer (roulant ou non roulant), disposer des obstacles entre la ligne de lancer et le mur.
- **Règles** : Jouer en duel avec un seul objet à lancer à chaque fois. Celui ou celle qui est le plus près du mur marque 1 point. Le premier joueur à 3 points ou 5 points remporte la partie.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : Grandeurs et mesures.
- **Histoire** : les jeux du patrimoine.
- **Arts plastiques** : les représentations des jeux traditionnels dans la peinture.

1 CA

P.E.

#06 - JEU DE PÉTANQUE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

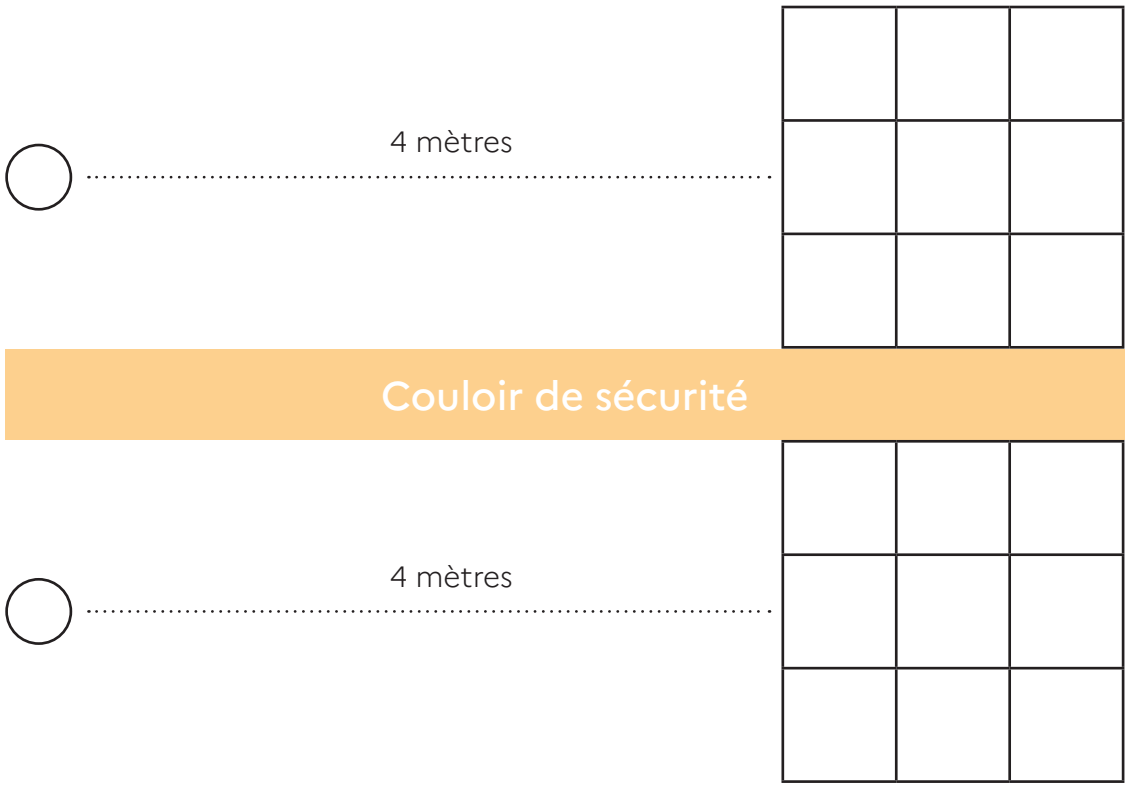
Matériel : craies, boules de pétanque en plastique ou en bois (ou balles identiques) / équipe.

But du jeu : réussir à placer l'ensemble des boules sur la grille, une boule par case. L'équipe qui a gagné est celle qui a placé le plus de boules correctement sur sa grille (1 boule par case).

Organisation : des équipes équitables de 6 à 9 joueurs, dessiner à la craie autant de grilles (case de 1x1 mètre) que d'équipes, de 6 à 9 cases (1 case par élève), à égale distance d'un pas de tir.

Règle : Placer chaque équipe à 4 mètres de sa grille. Chaque joueur lance la boule en la faisant rouler pour qu'elle s'arrête dans une case vide de la grille. Les joueurs d'une même équipe se succèdent. Attention à bien positionner les couloirs de sécurité et la circulation des élèves.

Schéma :



1 CA

15'

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Aux Jeux olympiques d'hiver, il existe un sport qui s'apparente à de la Pétanque sur glace. Quel est le nom de ce sport ?

#06 - JEU DE PÉTANQUE

Objectif : apprendre à placer une balle par case sur une grille dessinée à la craie au sol. Savoir « pointer » et savoir « tirer ».

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : jouer à 2 mètres de la grille.
- **Cycle 2** : possibilité de placer des « obstacles » sur la grille (quilles, plots) qui ne doivent pas être touchés par les boules.
- **Cycle 3** : placer des quilles sur la grille, augmenter la distance de tir, introduire la variante « savoir tirer » (écarter de la case la boule de l'autre).

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire ou augmenter la distance de tir, réduire les dimensions des cases, introduire des cases interdites.
- **Temps** : imposer un temps de jeu.
- **Joueurs** : en binômes, en demi-classe.
- **Matériel** : varier les types de balles, de boules, utiliser des objets lestés.
- **Règles** : jouer à plusieurs équipes sur une même grille et introduire la possibilité de tirer.

Croisement entre enseignements :

- **Histoire** : la pétanque.
- **Mathématiques** : mesures et grandeurs (distances, masses), calculs.

1 CA

P.E.

#07 - BIATHLON

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : Un terrain de 20 m par 20 m. Des coupelles formant une boucle ovale d'environ 15 m de long et 7 m de large ; des « stands » de lancer avec pour chacun des « stands » 3 quilles à renverser et 3 balles, trois cerceaux au sol à 5 m des quilles comme pas de tir.

But du jeu : remporter la course en alternant des temps de course et des lancers de précision.

Organisation : constituer des groupes de 4 à 5 coureurs.

Au signal de départ, les premiers coureurs de chaque équipe partent en courant et empruntent la boucle (rouge sur le schéma) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. À la fin de chaque boucle, et avant de passer le relais au joueur suivant, ils se présentent sur « le pas de tir », pour effectuer 3 lancers de suite. Pour chaque tir non réussi, le coureur devra faire le tour de son cerceau (1 tir manqué, 1 tour de cerceau, 2 tirs manqués, 2 tours de cerceau…).

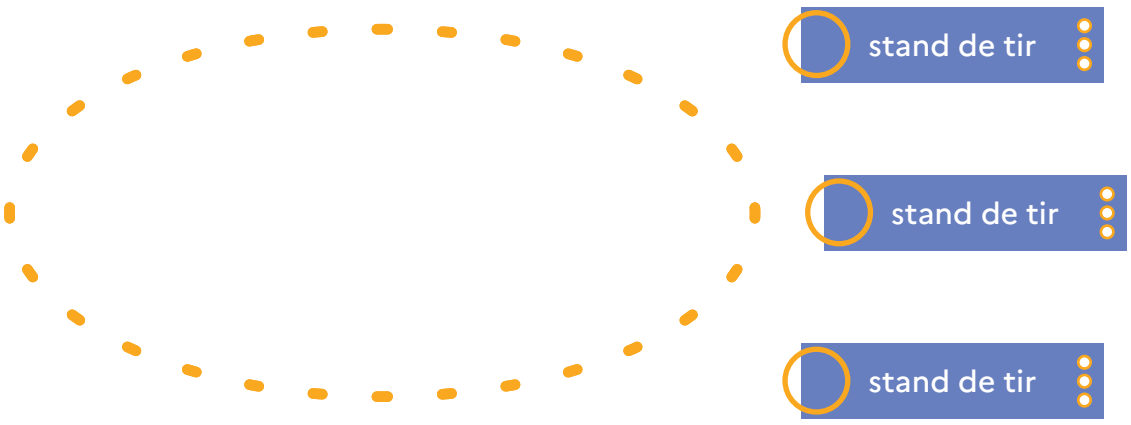
Une fois les lancers et les pénalités effectués, les coureurs retournent dans la zone de leur équipe et passent le relais au coureur suivant.

L'équipe gagnante sera celle qui aura fini la première.

1 CA

20'

Schéma :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Quelles sont les différentes épreuves du biathlon ? Qui sont le plus grand champion et la plus grande championne olympiques de ce sport ?

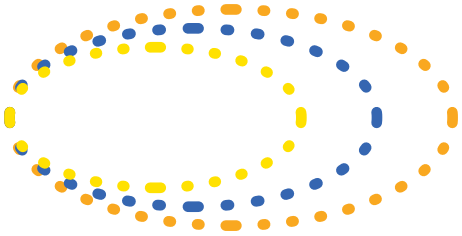
#07 - BIATHLON

Objectif : apprendre à améliorer la qualité et la précision des tirs.

Courir rapidement, renverser le plus grand nombre de quilles, faire gagner son équipe.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : proposer alternativement 15 minutes de course de relais autour de la boucle, puis 15 minutes de lancer avec pénalités. Quand les élèves ont bien compris les deux objectifs, leur demander d'enchaîner les deux actions en relais.
- **Cycle 2** : augmenter le temps de pratique à 30 minutes, et demander 2 passages par élève au moins. Intégrer des arbitres.
- **Cycle 3** : proposer un biathlon à points : 3 boucles de distances différentes qui rapportent des points (petite boucle 1 point, moyenne 2 points, grande 3 points), chaque tir réussi rapporte des points. L'équipe qui a réussi est celle qui a rapporté le plus de points en un temps imparti (possibilité de quantifier avec des bouchons ou des tourillons, 1 point = 1 bouchon / tourillon).



1 CA

Variantes possibles :

- **Temps** : allonger le temps de course, le nombre de boucles à effectuer.
- **Espace** : agrandir la.les boucle.s, faire évoluer la distance de tir (3 m, 4 m, 5 m, 6 m).
- **Joueurs** : regrouper les élèves par binômes, en deux grandes équipes adverses.
- **Matériel** : augmenter le nombre de tirs, varier les projectiles, les objets à renverser, remplacer par des cibles, varier les tirs.
- **Règles** : varier les pénalités, introduire la règle des points.

Liens interdisciplinaires :

- **Mathématiques** : Mesures et grandeurs, numération et calculs.
- **Sciences** : la respiration, l'effort et le cœur.
- **Technologie** : carabine laser, le pas de tir.
- **Histoire** : le biathlon en histoire (discipline militaire).

P.E.

#08 - SAUTE LA RIVIÈRE !

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : 8 cordes (2 cordes = 1 rivière).

But du jeu : Sauter 10 fois de suite au-dessus de la rivière pieds joints sans élan et sans s'arrêter.

Organisation : Répartir la classe en 4 équipes.

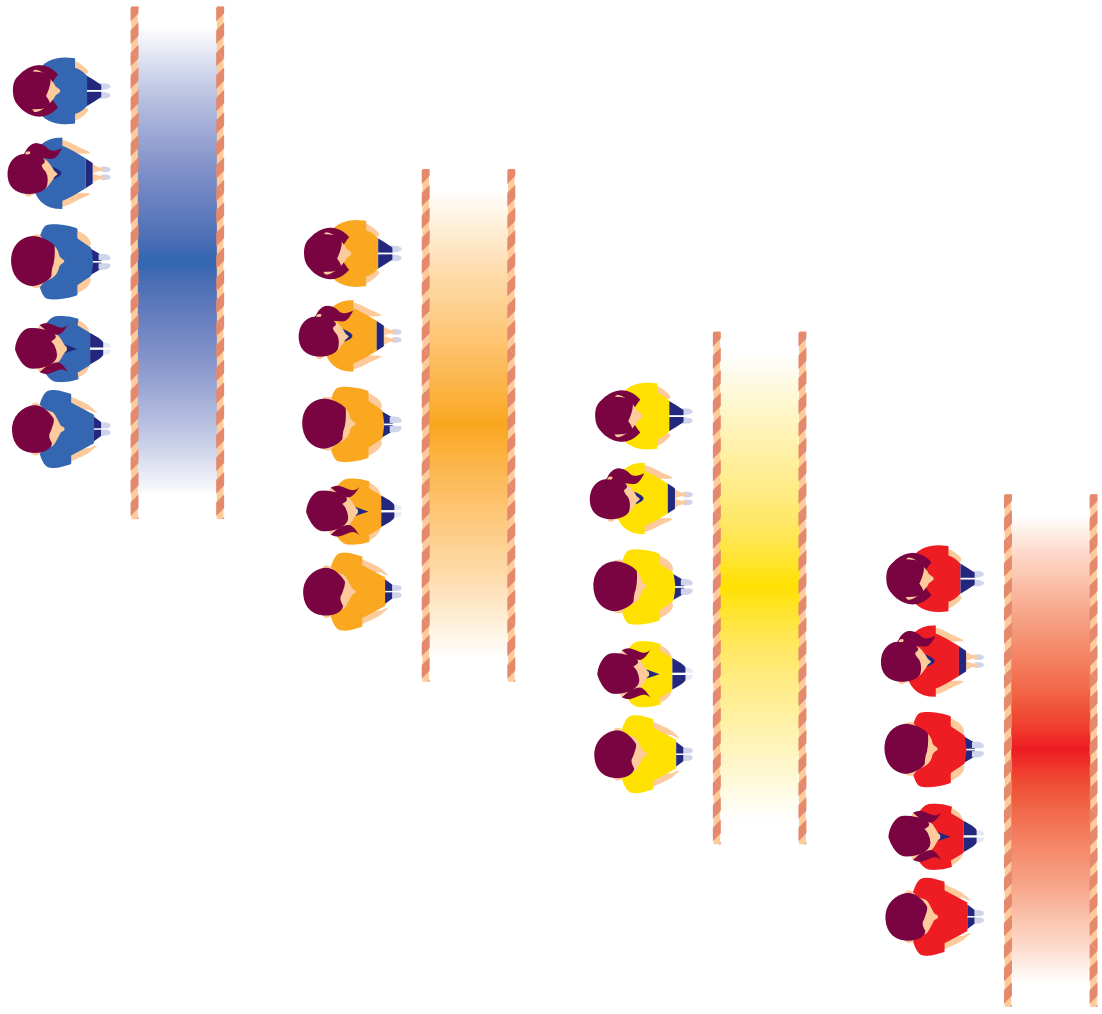
Positionner chaque équipe à côté de la rivière.

Sauter 10 fois de suite au-dessus de la rivière, pieds joints, sans élan et sans s'arrêter.

Jeu 1 : sauts avant/arrière (départ face à la corde).

Jeu 2 : sauts gauche/droite (départ de profil par rapport à la corde).

Schéma :



1 CA

7'30

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Trouvez au moins 5 épreuves olympiques et paralympiques de saut en athlétisme.

#08 - SAUTE LA RIVIÈRE !

Objectif : apprendre à sauter de différentes manières en mesurant sa performance.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : la rivière est symbolisée par une corde.
  PS/MS : 5 sauts uniquement en avant ou droite/gauche.
  GS : 10 sauts avant/arrière ou droite/gauche.
- **Cycle 2** : la rivière est symbolisée par l'espace entre les 2 cordes.
  CP/CE1 : rivière = entre 15 et 20 cm de largeur.
  CE2 : rivière = entre 20 et 30 cm de largeur.
- **Cycle 3** : la rivière = espace entre les 2 cordes.
  CM1/CM2 : rivière = entre 30 et 40 cm de largeur.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier la distance entre les cordes.
- **Temps** : augmenter ou diminuer le nombre de sauts.
- **Joueurs** : sauter de façon synchronisée avec un camarade, toute l'équipe, en se donnant la main (par deux, à plusieurs), etc.
- **Matériel** : corde, latte, tracé à la craie, mini-haies, etc.
- **Règles** : varier les types de sauts (pieds joints, cloche-pied, pied droit/pied gauche alternativement…).

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : grandeurs et mesures (temps, distance), numération et calculs.
- **Géographie** : les fleuves et les rivières (des villes olympiques et paralympiques par exemple).

1 CA

P.E.

#09 - DÉFIONS-NOUS !

Nombre de joueurs / joueuses : par équipe de 3.

Matériel : une craie, un palet et un chronomètre par équipe.

Organisation :

Pratiquer différents jeux de Marelle :

- **Le saut en croix**
  Dessiner une croix comme le modèle ci-dessous (5 carrés identiques de 30 x 30 cm et numérotés de 0 à 4).
  Réaliser le plus rapidement possible deux tours :
  Pieds joints, se placer sur la case centrale (0) et respecter l'enchaînement de rebonds : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4

- **La Marelle**
  Chaque joueur démarre la partie sur la case « Terre » et doit lancer son palet sur la case 1. Si le premier joueur rate la case, c'est au deuxième joueur de lancer son palet. Si ce joueur réussit son tir, il se lance : il saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2, saute à cloche-pied dans la case 3, saute en même temps pied gauche dans la case 4 et pied droit dans la case 5, saute à cloche-pied dans la case 6 et saute en même temps pied gauche dans la case 7 et pied droit dans la case 8. Le joueur saute pour faire demi-tour et fait le même trajet de retour. Arrivé sur la case 2, il se baisse pour ramasser son palet puis saute à cloche-pied par-dessus la case 1 pour revenir à la case « Terre ». S'il effectue le parcours sans faute, il recommence en lançant son palet sur la case 2 et refait le parcours en sautant cette fois par-dessus la case 2 et en s'arrêtant sur la case 3 au retour pour récupérer son palet. Et ainsi de suite jusqu'au ciel où le joueur lancera son palet dans la case ciel pour faire le parcours une dernière fois. Le premier joueur à effectuer le parcours au complet est le gagnant !
  On utilise le même principe pour les autres types de marelle.
  Attention , dans la dernière marelle, il ne faut pas faire tomber son palet dans l'eau sinon on repart à 0 !

1 CA

10'

Schéma :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Connaissez-vous le nom des différents accessoires pour jouer au Curling ?

#09 - DÉFIONS-NOUS !

Objectif : apprendre à sauter en respectant différentes règles.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** :
  - → réussir le « saut en croix » sans contrainte de temps.
  - → jouer à la marelle classique.
- **Cycle 2** :
  - → réussir le « saut en croix » le plus rapidement possible (définir des rôles à chacun de joueurs de l'équipe : joueur, chronométreur, juge).
  - → varier les types de marelles.
- **Cycle 3** :
  - → défier les partenaires de son équipe sur le « saut en croix » (définir des rôles à chacun de joueurs de l'équipe : joueur, chronométreur, juge).
  - → jouer à la marelle classique et inventer de nouvelles marelles avec les élèves.

1 CA

Variantes possibles :

- **Espace** : varier les distances entre les cases et leur disposition.
- **Temps** : varier le nombre de tour (« saut en croix »).
- **Matériel** : varier le type d'objet à lancer (palet, caillou, sac de graines).
- **Règles** : varier le type de sauts, l'ordre des cases.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : géométrie (polygones, programmes de construction, échelles).
- **Histoire** : histoire des jeux de Marelle.
- **Arts plastiques** : la Marelle dans la peinture.

P.E.

#10 - CORDE À SAUTER

Nombre de joueurs/joueuses : classe entière.

Matériel : une corde à sauter par élève (et 4 paires de cordes de «dubble dutch"si possible).

But du jeu : réussir les défis proposés.

Organisation :

- **Essais** : les élèves s'entraînent à sauter à la corde pieds joints à leur rythme.
- **Défi 1** : les élèves doivent sauter un temps donné trois fois de suite avec une pause de récupération entre chaque série (de 30 secondes à 2 minutes de sauts pour 30 secondes à une minute de récupération).
- **Défi 2** : battre son propre record de sauts (dans le temps choisi).

Particularité :

Les élèves doivent être espacés de manière à ce que les cordes ne se touchent pas.

1 CA

7'30

Schéma :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Est-ce que le Dubble dutch est un sport olympique ?

#10 - CORDE À SAUTER

Objectif : apprendre à sauter à la corde de différentes manières en mesurant sa performance.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** :
  → dédier des temps longs et libres à l'exploration du saut à la corde traditionnel pour l'apprentissage de la coordination bras / corde / saut.
  → apprendre à sauter par-dessus une corde posée au sol, puis deux cordes espacées de 15 cm, puis une corde mise en ondulation au sol par deux élèves placés à chaque extrémité.
  → sauter par-dessus une corde en mouvement : le PE se place au centre de ses élèves éloignés d'au moins 1 m 50 du PE et fait tourner une corde au ras du sol, les élèves doivent sauter sur place par-dessus la corde.
  → par groupe de 5, un élève fait tourner la corde au ras du sol et ses camarades sautent par-dessus.
- **Cycle 2** :
  → sauter à la corde en rythme (individuellement).
  → se placer au milieu d'une grande corde tenue par deux camarades, puis sauter par-dessus la corde mise en mouvement par les « tourneurs ».
  → se placer à l'extérieur de la grande corde tenue par deux camarades, entrer dans la corde déjà en mouvement, sauter à plusieurs reprises puis sortir de la corde.
- **Cycle 3** :
  → sauter de manières et de rythmes variés.
  → découvrir le dubble dutch à une corde, à deux cordes : savoir tourner une corde régulièrement, deux cordes en coordonnant main gauche/main droite, varier les sauts et les figures.

Variantes possibles :

- **Espace** : sur place , en mouvement, en suivant un parcours, en tournant sur soi-même, etc.
- **Temps** : rapide, lent, variation de rythme des sauts, etc.
- **Joueurs** : en individuel, à deux dans une même corde, à trois, quatre et plus (un ou plusieurs qui sautent simultanément ou alternativement, deux qui font tourner la corde) .
- **Matériel** : une petite corde par élève, une grande corde au-delà de trois élèves, deux grandes cordes en simultané.
- **Règles** : sauter en variant les sauts, les rythmes de la corde, le sens de rotation de la corde, varier en croisant et décroisant les bras, sur place, en déplacement, à deux dans une même corde , à trois (un sauteur, deux tourneurs), enchaîner différents sauts.

Croisement entre enseignements :

- **Musique** : les rythmes et tempo.
- **Sciences et technologie** : comment sont fabriquées les cordes.
- **Histoire** : la corde à travers les époques, histoire du Dubble Dutch.
- **Mathématiques** : la corde à 13 nœuds.

1 CA

P.E.

#11 - L'ÉCHASSIER

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : rester en équilibre le plus longtemps possible.

Organisation : seul, sur une jambe, garder l'équilibre plusieurs secondes, jambe fléchie, buste droit tendu vers le haut, bras sur le côté, yeux ouverts.

Schéma :





2 CA

7'30

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Nommez au moins 3 sports olympiques ou paralympiques où l'on doit dribbler entre ses adversaires.

#11 - L'ÉCHASSIER

Objectifs : apprendre à maîtriser son équilibre, s'ancrer.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : tenir 10, 15 puis 20 secondes, possibilité de proposer un défi par binôme : celui qui reste dans cette position l'emporte.
- **Cycle 2** : tenir 10, 20, puis 30 secondes, possibilité de proposer un défi par binôme, par équipe, yeux ouverts et yeux fermés. Varier les postures sur un pied.
- **Cycle 3** : faire varier les postures sur un pied, introduire du mouvement bras, jambe durant la posture, yeux ouverts, yeux fermés.

Variantes possibles :

- **Espace** : en ligne droite, en cercle, dos à dos, etc.
- **Temps** : varier les temps de posture.
- **Joueurs** : seuls, à deux à l'unisson, tous ensemble, en miroir, en dialogue, etc.
- **Matériel** : foulards, balles de jonglage, rubans, anneaux.
- **Règles** : en équilibre sur une jambe, toutes les 5 secondes changer la position de la jambe en l'air (fléchie devant, côté, talon fesses, tendue devant, côté, arrière), pencher le buste devant, côté, arrière, mouliner des bras, mouliner de la jambe, tenir la posture sur la pointe de pied, faire la planche, faire l'étoile, introduire des objets à manipuler durant les postures. Effectuer les posture le pied sur une corde au sol, sur un bac, sur une poutre, sur une petite échasse, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : les mobiles de Calder.
- **PEAC** : l'équilibre dans l'histoire des arts (peinture, sculpture, poésies-fables, objets du quotidien, arts décoratifs, cirque, danse, etc.).
- **Sciences** : équilibre et bascule.

2 CA

P.E.

#12 - PASSER ENTRE DEUX

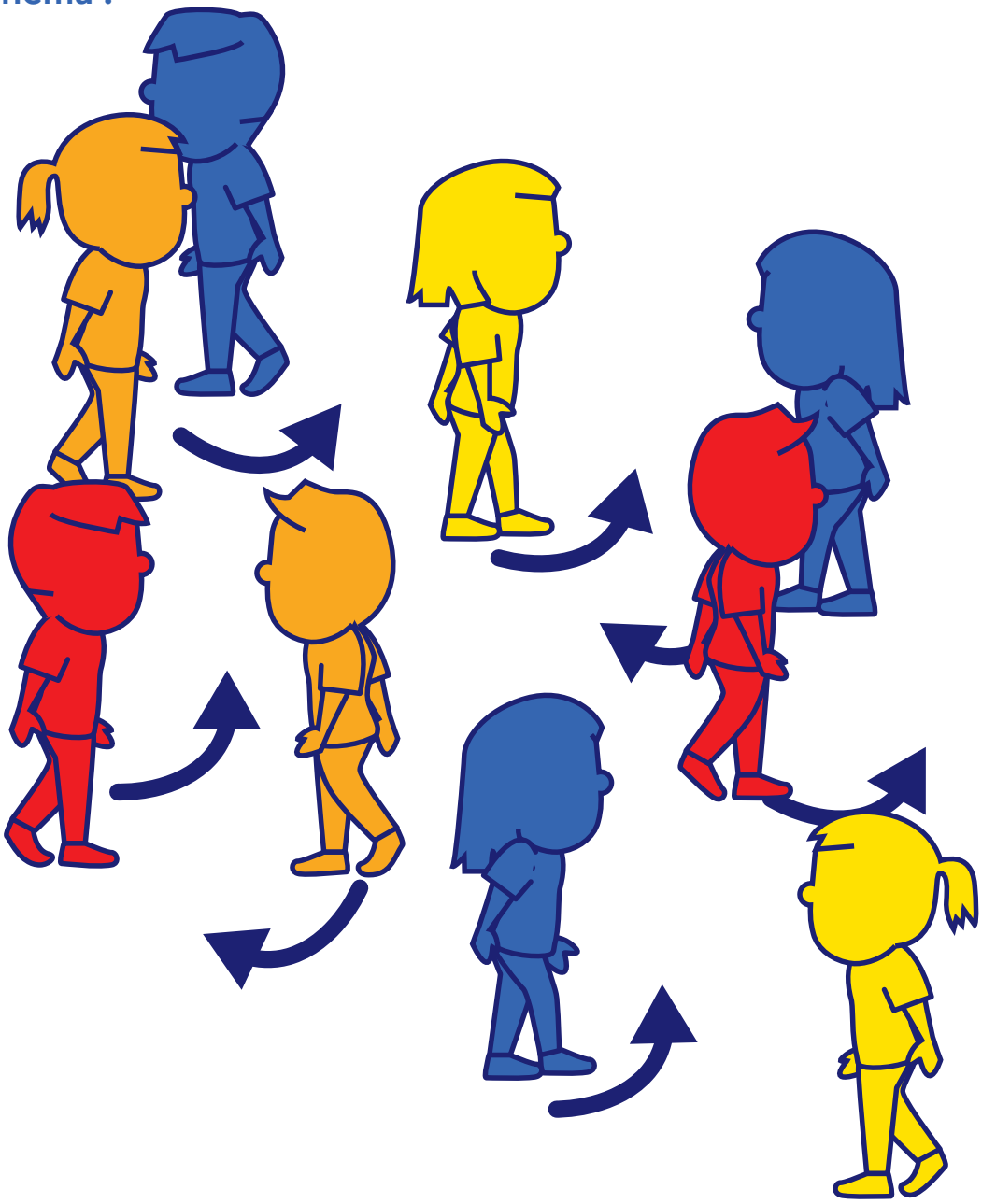
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un tambourin.

But du jeu : se déplacer de différentes façons en rythme.

Organisation : Se déplacer dans une zone définie et passer toujours entre 2 personnes sur le rythme du tambourin, sans se toucher.

Schéma :



2 CA

7'30

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Nommez au moins 3 sports olympiques ou paralympiques où l'on doit dribbler entre ses adversaires.

#12 - PASSER ENTRE DEUX

Objectif : apprendre à se déplacer en suivant des règles.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : passer entre deux en marche normale sans se toucher.
- **Cycle 2** : passer entre deux sur différents tempos.
- **Cycle 3** : passer entre deux sur différents tempos en suivant différentes manières de se déplacer (avant, arrière, côté, en tournant, etc.).

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace de déplacement, introduire des zones de vitesses différentes (lent, rapide, normal), d'énergies différentes (grand, petit, mou, énergique), de déplacements différents (avant, arrière, côté, en mode robot, en rondeur, etc.).
- **Temps** : varier les tempos, introduire des musiques variées.
- **Joueurs** : près, loin des autres, classe entière, moitié de classe (l'autre observe).
- **Matériel** : utiliser des foulards, des objets comme des balles, des rubans, des anneaux, des cerceaux, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : les passages en arts, en architecture.
- **Mathématiques** : géométrie (centre, milieu).
- **Français** : Littérature et albums de jeunesse (passage d'un monde à l'autre).

2 CA

P.E.

#13 - LA PARADE DES ANIMAUX

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie.

But du jeu : Réaliser le plus grand nombre de déplacements à la manière d'un animal.

Organisation : Se disperser dans l'espace de jeu et se déplacer à la manière d'un animal.

- **Le canard** : marcher accroupi.
- **Le chat** : jambes fléchies, avancer tout en douceur.
- **L'ours** : en appui sur les mains et les pieds, avancer les jambes totalement tendues.
- **Le lapin** : poser les mains loin devant soi, les genoux et les pieds viennent se placer entre les mains au sol suite à un petit saut, plusieurs fois de suite.
- **La grenouille** : partir de la position accroupie main au sol genoux à l'extérieur des coudes, sauter et atterrir dans cette position plusieurs fois de suite.
- **Le kangourou** : je saute les jambes un peu écartées, les mains sont à la poitrine, poignets cassés, plusieurs fois de suite.
- **L'araignée** : se déplacer à quatre pattes, ventre vers le ciel, les fesses ne touchent pas le sol.
- **Le singe** : accroupi, les deux mains se posent devant décalées du corps, sur le côté, puis sauter sur le côté pieds joints, sans décoller les mains, pour ramener les pieds devant les mains, plusieurs fois de suite dans les 2 sens.
- **Le crocodile** : assez bas sur les appuis,pieds et mains au sol, le pied gauche prend la place de la main gauche pendant que la main droite avance, puis inverser.
- **La chenille** : départ sur les genoux, mains au sol, avancer le torse au ras du sol jusqu'à être presque allongé, puis baisser le bassin pour faire glisser mes jambes vers l'avant et appui sur les mains et revenir à genoux.

2 CA

10'

Vidéo :

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Quel est le seul sport olympique où le partenaire de l'athlète est un animal ?

#13 - LA PARADE DES ANIMAUX

Objectif : apprendre à se déplacer de différentes manières.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : imitation simple.
- **Cycle 2** : enchaîner au moins 3 marches différentes répétées chacune 5 fois.
- **Cycle 3** : trouver d'autres marches ; enchaîner au moins 6 marches ; imaginer un parcours des 10 marches enchaînées.

Variantes possibles :

- **Espace** : en ligne droite, en suivant un parcours sinueux, avec des obstacles, passer sur, passer sous, etc.
- **Temps** : rapide, lent, en rythme, sur une musique, sur le tempo d'un tambourin.
- **Joueurs** : seuls, à deux à l'unisson, tous ensembles, en miroir, en dialogue, etc.
- **Matériel** : craie, plots, bancs, plans inclinés, etc.
- **Règles** : reproduire une marche, enchaîner plusieurs marches, tirer au sort des cartes animales et en imiter leur marche. Faire un parcours en se déplaçant avec une ou plusieurs marches définies à l'avance.

  Inventer des marches d'animaux (cheval, oiseau, papillon, poisson, éléphant, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : dessiner les animaux.
- **PEAC** : les animaux dans l'histoire des arts (peinture, sculpture, poésies-fables, objets du quotidien, arts décoratifs, etc.).
- **EDD** : animaux, environnement et climat.
- **Sciences** : connaissance des espèces, classification.
- **LVE** : effectuer les activités en anglais, allemand, italien, espagnol.

2 CA

P.E.

#14 - COURIR & TOUCHER...

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : Se déplacer le plus rapidement possible en respectant les consignes données.

Organisation : les élèves sont positionnés en un grand cercle. Au signal du PE, ils doivent le plus rapidement possible répondre à la consigne et revenir à sa place initiale sur le cercle. Exemple de consignes :

- allez toucher un objet blanc, rouge, noir, etc.
- allez toucher quelque chose en bois, en fer, en mousse, en tissu, etc.
- allez toucher un arbre, une plante, de l'herbe, une fleur.
- allez toucher le mur du fond, etc.
- etc.

2 CA

7'30



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Quelles sont les différentes armes en escrime olympique et paralympique ?

#14 - COURIR & TOUCHER...

Objectif : apprendre à répondre à un signal, courir vite.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : application simple de la règle.
- **Cycle 2** : enchaîner rapidement les consignes.
- **Cycle 3** : donner deux à trois consignes en même temps.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace de course.
- **Temps** : introduire un temps d'exécution.
- **Joueurs** : seuls, à deux,en équipe, trouver tous les sauts possibles sur un atelier.
- **Matériel** : introduire du matériel spécifique à chaque atelier.
- **Règles** : courir seul, à deux en se tenant la main, en groupe de 5 ou 6, tous doivent avoir touché avant de repartir tous sur le cercle, disposer des objets partout à aller chercher, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Français** : adjectifs, vocabulaire, etc.
- **PEAC** : la touche de l'artiste.
- **Mathématiques** : jeu de bataille navale.

2 CA

P.E.

#15 - CARTES À BOUGER

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un jeu de cartes.

But du jeu : maintenir l'effort dans la durée, jusqu'à épuisement du jeu de cartes.

Organisation : disperser les élèves dans l'espace de jeu.

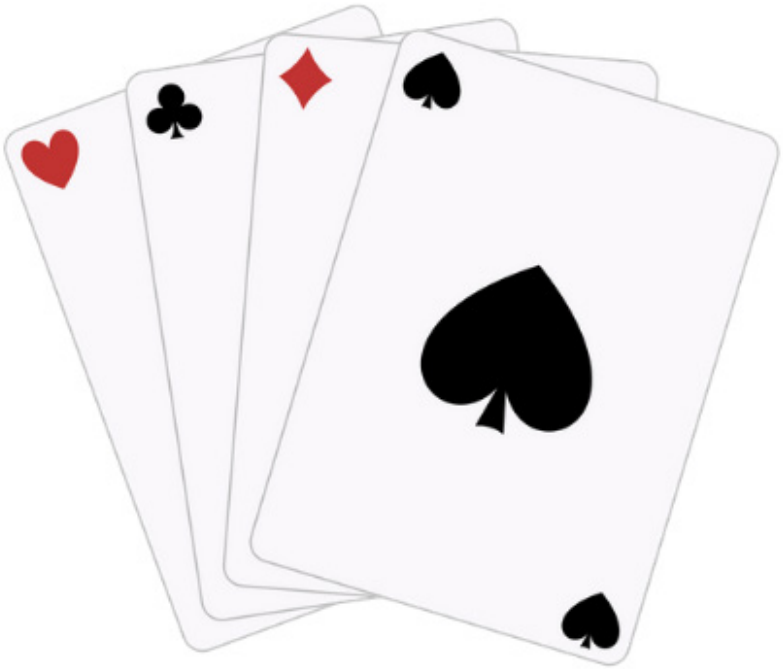
Tirer 1 carte : la couleur indique l'exercice et la valeur le nombre de répétitions ou le temps.

Faire l'exercice puis retourner une autre carte jusqu'à la dernière.

- ♦ Saut 1/2 tour : faire un saut en faisant un demi-tour (varier le sens de rotation).
- ♣ Culbuto : s'allonger sur le dos et balancer ses jambes derrière sa tête.
- ♥ Joggeur : courir sur place (la valeur = le nombre de secondes).
- ♠ Chaise : s'appuyer contre un mur en s'asseyant comme s'il y avait une chaise (la valeur = le nombre de secondes).

2 CA

10'



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Tous les athlètes s'échauffent en début de séance ou avant une compétition. Pourquoi ?

#15 - CARTES À BOUGER

Objectif : apprendre à renforcer son corps pour une meilleure performance.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : sauter sur place pour ♦ , retirer les figures du paquet de cartes.
- **Cycle 2** : réaliser le jeu de base.
- **Cycle 3** : multiplier la valeur de la carte par 2 ou par 3.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier l'espace d'évolution.
- **Temps** : réaliser le plus de cartes dans un temps imparti.
- **Joueurs** : seul, à deux, en équipe.
- **Matériel** : Possibilité de jouer avec deux dés à la place des cartes (1 dé = mouvement, 1 dé = le nombre de répétitions).
- **Règles** : Varier les types de mouvements (jumping jack, squat, sauts cloche pied, fentes avant ou arrière, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : produire son propre jeu de cartes, les cartes dans l'art.
- **Mathématiques** : construire des cartes de différentes formes (carré, rectangle, cercle, etc.), savoir reproduire les symboles des cartes à l'aide de gabarit ou des outils géométriques.
- **LVE** : effectuer les activités en anglais, espagnol, italien, allemand (exemple : run, jump, chair, roll).

2 CA

P.E.

#16 - LE BANC

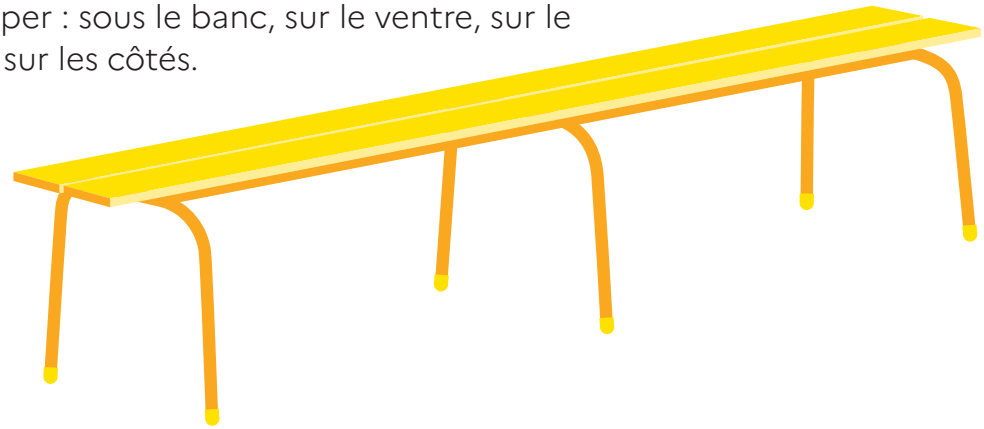
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière formée même nombre de groupes que celui de bancs.

Matériel : des bancs.

But du jeu : se déplacer le plus agilement possible sur, sous, avec un banc.

Organisation : les élèves par groupe, un par un, parcourent le banc de différentes manières :

- Se déplacer sur le banc, en marchant, en reculant, en pas chassés d'un côté puis de l'autre, sur la pointe des pieds, en sautant pieds joints, en sautant pieds croisés (talon d'un pied qui touche le milieu de l'autre pied), en plaçant alternativement un pied devant l'autre (inverser le croisement), en courant.
- En sautant par-dessus le banc : poser les deux mains à plat sur le banc, bras tendus, les pieds sont joints au sol sur un côté du banc, sauter pieds joints pour atterrir de l'autre côté du banc, puis avancer les mains et reproduire les sauts jusqu'à la fin du banc ; les mains posées sur le banc, bras tendus, sauter une jambe après l'autre au-dessus du banc, atterrir une jambe après l'autre.
- Se tracter : allonger sur le ventre sur le banc, tendre les bras devant, saisir le banc avec les mains et se hisser jusqu'à ce que la poitrine arrive aux mains, et ainsi de suite sur toute la longueur du banc.
- Assis sur le banc, pieds sur le banc, jambes fléchies, à l'aide des jambes et des pieds, glisser sur les fesses, sans aide des mains, sur toute la longueur du banc ; assis en équilibre sur les fesses, sur le banc, à l'aide des mains, se tracter en glissant sur les fesses sur toute la longueur du banc.
- Ramper : sous le banc, sur le ventre, sur le dos, sur les côtés.



2 CA

10'

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Savez-vous quelles sont les dimensions d'une poutre en gymnastique (hauteur, longueur et largeur) ?

#16 - LE BANC

Objectif : apprendre à adapter ses déplacements avec un matériel spécifique, le banc : marcher, se renverser, s'équilibrer, se hisser, ramper, etc.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : les différentes marches, se hisser, ramper.
- **Cycle 2** : proposer l'ensemble des actions, à enchaîner en parcours.
- **Cycle 3** : proposer l'ensemble des actions, à enchaîner un parcours en introduisant un temps d'exécution. Enchaîner différents déplacements (en imposer le nombre).

Variantes possibles :

- **Espace** : en ateliers tournants, banc incliné, plusieurs bancs à la suite type parcours.
- **Temps** : introduire un temps d'exécution.
- **Joueurs** : seuls, à deux, en équipe, trouver tout ce que l'on peut faire pour parcourir la longueur du banc (laisser les élèves proposer des déplacements). Se déplacer à deux en se tenant une main, deux mains.
- **Matériel** : introduire des objets à transporter, des obstacles sur le banc (caissettes, plots, élèves).
- **Règles** : Proposer un enchaînement d'actions en allers-retours sur un banc, seul, à deux à plus, etc. avec un nombre d'actions imposé.

Croisement entre enseignements :

- **PEAC** : le banc dans le cirque, la danse, la peinture, la poésie, le banc public, l'architecture.
- **Histoire** : l'histoire du banc.
- **Français** : Vocabulaire (définition du mot « banc »).

2 CA

P.E.

#17 - MULTI-SAUTS

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, divisée en plusieurs groupes (en fonction du nombre de types de sauts proposés).

Matériel : des coupelles, objets tendus en hauteurs (grelots, anneaux, foulards, etc.), anneaux, craies, cordes ou petites haies.

But du jeu : sauter de différentes façons.

Organisation : les élèves, par groupe, un par un, s'exercent sur les types de sauts proposés en ateliers par le PE : 7 propositions de sauts sont présentées aux élèves, par ateliers, ils tournent au signal du PE :

- Sauter haut : toucher un objet accroché en hauteur (différentes hauteurs possibles).
- Sauter loin, pieds joints dans un cerceau, sauter le plus loin possible et tracer à la craie un signe reconnaissable à son point d'arrivée.
- Sauter sur : pieds joints, pieds décalés.
- Sauter par-dessus : pieds joints, pieds décalés.
- Sauter en contrebas (d'un banc par exemple).
- Sauter à cloche-pied.
- Sauter avec élan.

2 CA

10'



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Depuis quand le trampoline est-il un sport olympique ?

#17 - MULTI-SAUTS

Objectif : apprendre à maîtriser les différents types de sauts.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : les différents sauts en ateliers.
- **Cycle 2** : dans un deuxième temps, proposer l'ensemble des actions à enchaîner en parcours.
- **Cycle 3** : Proposer l'ensemble des sauts, à enchaîner un parcours en introduisant un temps d'exécution. Enchaîner différents sauts (en imposer le nombre). Imaginer des parcours de sauts.

Variantes possibles :

- **Espace** : en ateliers tournants, parcours.
- **Temps** : introduire un temps d'exécution.
- **Joueurs** : seuls, à deux,en équipe, trouver tous les sauts possibles sur un atelier.
- **Matériel** : introduire du matériel spécifique à chaque atelier.
- **Règles** : progresser vers des sauts plus hauts, plus loin, plus acrobatiques, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Sciences** : sauter, l'apesanteur.
- **Français** : vocabulaire (définition du mot « sauter »).

2 CA

P.E.

#18 - DÉFI-PARCOURS

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : craie, 1 ballon / joueur, chronomètre.

But du jeu : réaliser le parcours le plus rapidement possible.

Organisation : tracer à la craie une suite de symboles qui constituera le parcours à réaliser le plus rapidement possible.

○ : contourner le cercle en dribblant.

X : tourner sur soi-même en dribblant.

→ / ← : se déplacer en avant ou en arrière en dribblant.

= : enjamber l'espace séparant les deux traits.

Exemple de parcours :



2 CA

15'

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Connaissez-vous au moins un sportif et une sportive française dans les trois sports olympiques suivants : basket-ball, football et handball ?

#18 - DÉFI-PARCOURS

Objectif : apprendre à maîtriser son équilibre, s'ancrer.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : réaliser le parcours sans ballon au départ.
- **Cycle 2** : réaliser le parcours avec le ballon sans chronomètre.
- **Cycle 3** : réaliser le parcours en tentant de battre un record.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier l'espace entre les différents symboles.
- **Temps** : tenter de battre un temps donné.
- **Joueurs** : jouer individuellement, sous forme de relais.
- **Matériel** : varier la taille des ballons, imaginer de nouveaux symboles pour de nouveaux mouvements.
- **Règles** : dribbler avec les mains, avec les pieds.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : Géométrie (de la maquette au plan).
- **Français** : productions d'écrits (écrire des fiches « défi »).

2 CA

P.E.

#19 - LE DAMIER D'ORIENTATION

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, divisée en plusieurs groupes de 3 élèves si possible (en fonction du nombre de damiers tracés).

Matériel : craies, foulards de couleurs, fiches damier de 24 cases et feutres.

But du jeu : S'orienter avec des contraintes.

Organisation : Le PE, ou chaque groupe, trace à la craie un ou plusieurs damiers de 9 à 25 cases (d'environ 50 cm de côté pour chaque case). Chaque groupe possède 8 foulards (2 rouges, 2 bleus, 2 verts et 2 jaunes).

Chaque groupe possède des feuilles des grilles-damier vierges et des feutres des couleurs des foulards.

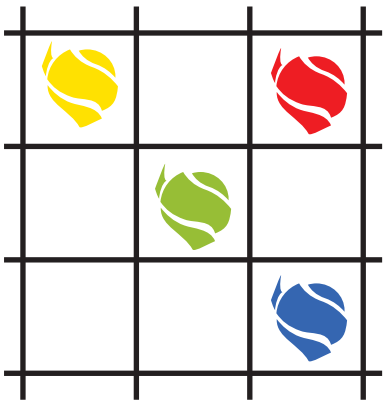
Plusieurs défis peuvent être proposés :

- **"Suivre le chemin"** : sur la feuille damier, un élève trace un chemin avec un point de départ et un point d'arrivée ; il donne sa feuille à un autre élève qui découvre le chemin : il va devoir indiquer à un 3e élève le chemin à suivre sur le damier tracé à la craie. Changer les rôles à chaque fois que le chemin a été suivi correctement.
- **"Aller poser/chercher/ déposer les foulards"** : poser 1, 2, 3, 4 foulards sur le damier et tracer un cercle en dehors du damier comme point d'arrivée ; les élèves doivent indiquer sur leur feuille-damier, par un point de couleur correspondant, où se trouvent les foulards. Puis, chaque joueur, guidé au son de la voix, par un autre élève de son équipe, doit suivre un chemin pour aller poser ou chercher le foulard de la couleur décidée au départ et le ramener ou le déposer au point d'arrivée.

2 CA

15'

Schéma :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : La course d'orientation est-elle un sport olympique ?

#19 - LE DAMIER D'ORIENTATION

Objectif : apprendre à s'orienter, programmer un déplacement.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : un seul objet dans un damier de 6, 9 ou 12 cases.
- **Cycle 2** : plusieurs objets dans un damier de 12 à 20 cases.
- **Cycle 3** : plusieurs objets dans un damier de 12 à 20 cases.

Variantes possibles :

- **Espace** : plus ou moins de cases.
- **Temps** : introduire un temps d'exécution.
- **Joueurs** : seuls, à deux,en équipe.
- **Matériel** : varier le nombre d'objets.
- **Règles** : exécuter le chemin les yeux bandés, poser, ramener, déposer, etc.
- **Inverser la logique** : on pose les objets dans le damier et on doit placer sur la feuille une gommette ou une croix de la couleur de l'objet dans les bonnes cases.

2 CA

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : le damier dans l'art (Victor Vasarely par ex).
- **Français** : les mots croisés.
- **Mathématiques** : numération (les sudokus), géométrie (les tracés, les surfaces, les pavages).
- **EPS** : les échecs.
- **LVE** : effectuer l'activité en langue étrangère.

P.E.

#20 - MORPION SPORTIF

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie, 6 foulards rouges, 6 foulards jaunes.

But du jeu : aligner 3 foulards de la même couleur dans la grille (horizontalement, verticalement ou en diagonale) pour faire un Morpion.

Organisation : répartir la classe en 4 équipes.
Tracer à la craie deux grilles mesurant 3 x 3 m, composée de 9 cases. Deux équipes jouent l'une contre l'autre avec une même grille. Tracer à la craie les lignes de départ à 10 mètres de la grille, en face l'une de l'autre.

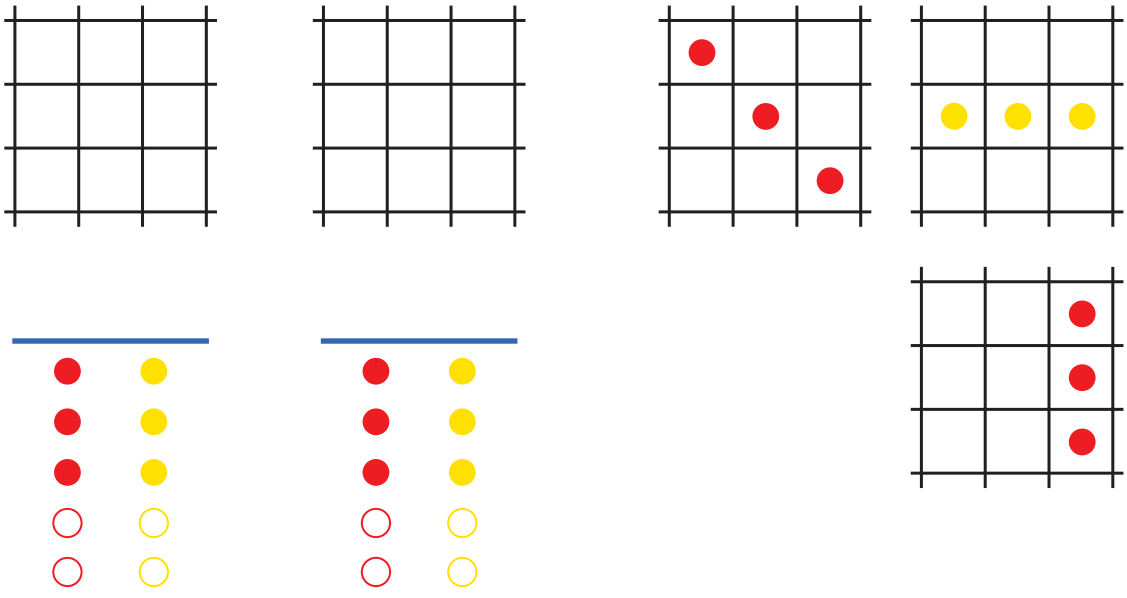
Règle : jeu de relais opposant deux équipes de couleurs différentes sur une même grille de morpion.

2 CA

15'

Le premier joueur de chaque équipe part en courant déposer son foulard dans une des cases et retourne donner le relais au 2e joueur de son équipe qui fera de même en prenant soin d'essayer d'aligner ses foulards ou de contrer l'alignement de l'équipe adverse. Idem pour le 3e joueur.

À cette étape du jeu, les 3 foulards de chaque équipe sont disposés sur la grille.
À partir de ce moment, les joueurs suivants doivent déplacer à chaque fois un foulard de leur couleur pour tenter d'aligner les 3 foulards de leur équipe.



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Savez-vous à quoi correspond la prépration physique pour un athlète ?

#20 - MORPION SPORTIF

Objectif : apprendre à se déplacer en s'adaptant aux contraintes.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : les joueurs se positionnent dans les cases et y restent. Il faut donc que les joueurs d'une même équipe soient alignés dans la grille (au moins 5 joueurs par équipe).
- **Cycle 2** : en début de cycle, jouer avec la version cycle 1 puis passer au jeu classique.
- **Cycle 3** : se déplacer en dribblant (pied ou main).

Variantes possibles :

- **Espace** : varier la distance entre la grille et la ligne de départ.
- **Temps** : chronométrer les parties et battre le record.
- **Joueurs** : varier le nombre de joueurs dans une équipe.
- **Matériel** : utiliser des ballons lors des déplacements (dribble, jonglage, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : géométrie (construire des grilles avec des cases de différentes formes).
- **PEAC** : lignes géométriques dans l'art (Mondrian).
- **Français** : mots croisés.

2 CA

P.E.

#21 - SI L'UN DE NOUS S'ARRÊTE…

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

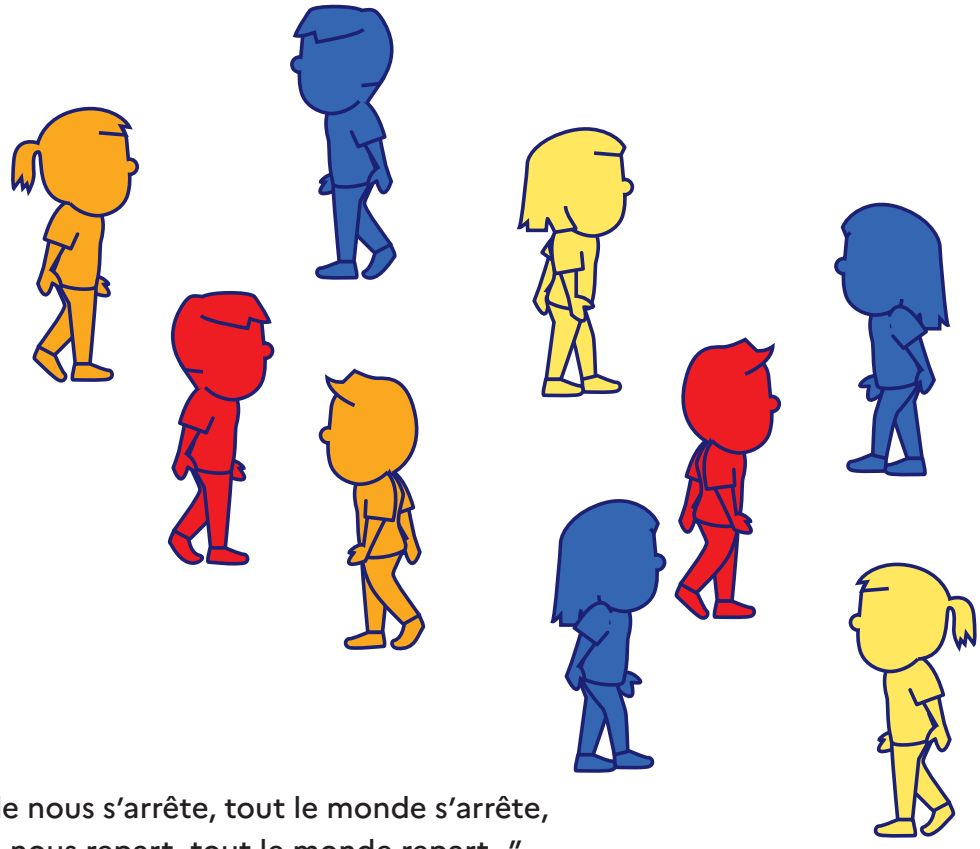
But du jeu : se déplacer et s'arrêter en même temps que ses camarades.

Organisation :

- 1er temps : sans musique, sans tambourin, les élèves se déplacent et explorent différents rythmes et formes de marche avec l'enseignant.
- 2e temps : rechercher, en silence, l'unisson d'une marche normale.
- 3e temps : les élèves marchent et si l'un s'arrête, les autres l'imitent jusqu'à ce que tous s'arrêtent (tous en même temps si possible) ; dès que l'un repart tous repartent (en même temps si possible).

Particularité : aucun signal ne doit être utilisé pour signifier un arrêt ou un départ, un rythme, une forme de marche.

Schéma :



"Si l'un de nous s'arrête, tout le monde s'arrête, si l'un de nous repart, tout le monde repart…"

3 CA

7'30

LE JEU

La question « Génération 2024 » : À quels moments des Jeux Olympiques et Paralympiques les spectateurs doivent-ils être silencieux ? Pourquoi ?

#21 - SI L'UN DE NOUS S'ARRÊTE…

Objectif : apprendre à se déplacer et à s'arrêter en tenant compte des autres.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : les jeux d'écoute se font avec la participation du PE.
- **Cycle 2** : les jeux peuvent se faire alternativement avec ou sans la participation du PE.
- **Cycle 3** : les jeux se font sans la participation du PE.

Variantes possibles :

- **Espace** : dans un espace délimité, sur des lignes, sur des courbes tracées au sol.
- **Temps** : rapide, lent, court, long.
- **Joueurs** : classe entière en simultané, des petits groupes de 5 à 12 séparés les uns des autres.
- **Matériel** : pieds nus (sans chaussure, ni chausson), avec des foulards légers dans chaque main.
- **Règles** : varier les marches durant le jeu, les déplacements (debout, quadrupédie, allonger sur le ventre, sur le dos, assis…comme sur un fil, etc.).

  À chaque arrêt, un et un seul élève continue sa marche en zigzaguant entre ses camarades immobiles ; cet élève change à chaque arrêt (les élèves peuvent être désignés avant dans un ordre précis).

  Ajouter un saut ou un/des geste(s) lent(s) à exécuter à l'unisson sur place avant de repartir, toujours sans signal.

  Ajouter une musique pour induire un rythme, une forme de marche.

Croisement entre enseignements :

- **Production d'écrits** : les rythmes en poésie, les pieds.
- **PEAC** : les silences dans la déclamation poétique, les représentations du silence dans la peinture (le silence dans les natures mortes, les "Vanités", les paysages, les monochromes).
- **EMC** : débat " le silence existe-t-il ?"

3 CA

P.E.

#22 - LE BANC DE POISSONS

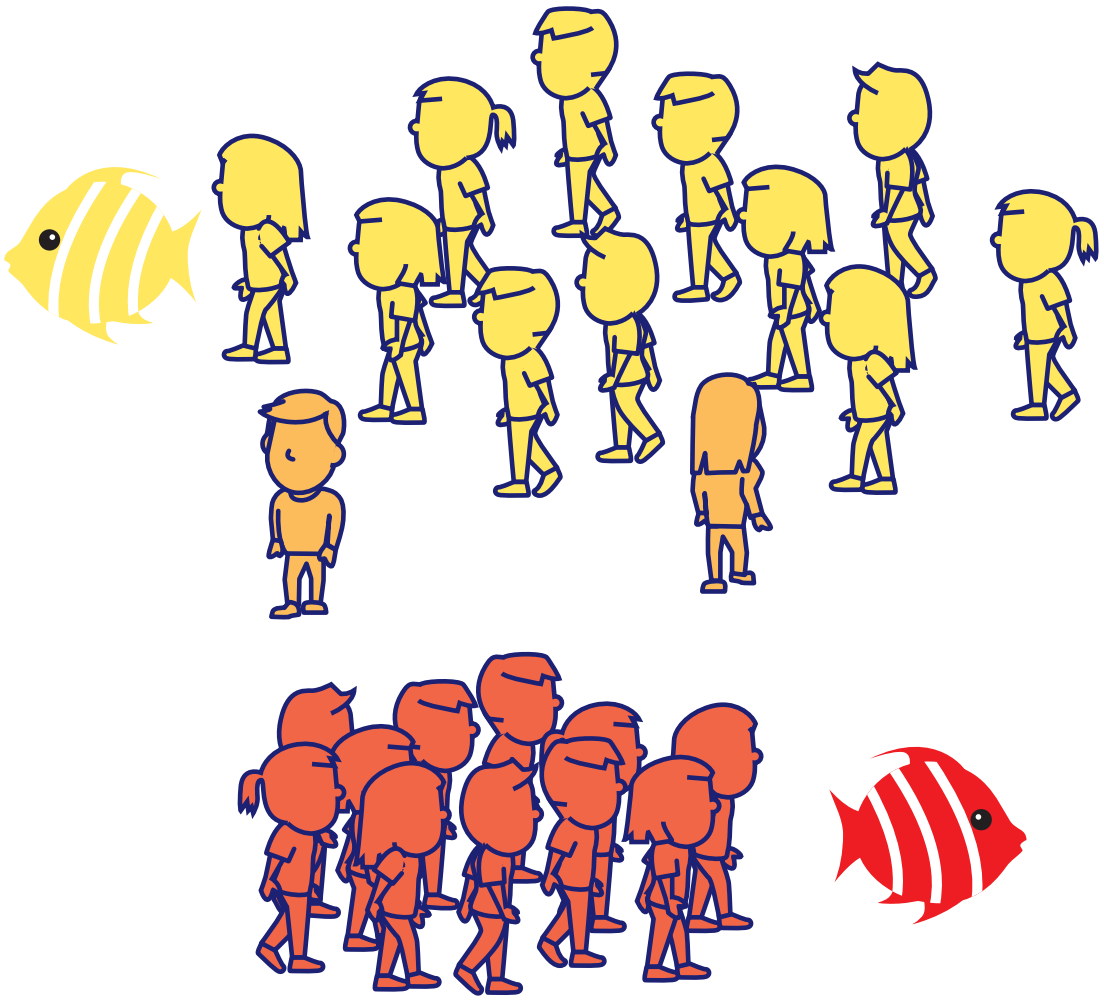
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : se déplacer en groupe.

Organisation :

Les élèves, par groupe de 10-12, sans musique, en déplacement libre, passent d'un déplacement de très dispersé à très serré, comme « un banc de poissons » puis certains font des échappées à un ou plusieurs poissons puis reviennent dans le banc, ou dans un autre banc, etc.

Les bancs de poissons peuvent se croiser, et se reformer aléatoirement.



3 CA

7'30

LE JEU

La question « Génération 2024 » : La natation synchronisée est-elle pratiquée aussi bien par les femmes que par les hommes ?

#22 - LE BANC DE POISSONS

Objectif : apprendre à se déplacer en tenant compte des contraintes.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : classe entière, au signal de l'enseignant, en dispersion, en banc de poissons.
- **Cycle 2** : en plusieurs groupes, au signal du PE, puis de manière aléatoire, avec ou sans signal du PE.
- **Cycle 3** : en plusieurs groupes, en classe entière, dispersion et banc de manière aléatoire avec introduction de musique, sans signal du maître.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace de déplacement, définir des espaces de dispersion et des espaces de bancs de poissons.
- **Temps** : imposer des temps de regroupement, de dispersion, utiliser des tempos différents avec des choix de musiques variées.
- **Joueurs** : classe entière, seul, à 2, à 3 à 4, etc.
- **Matériel** : utiliser des foulards légers.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : le mouvement dans l'art.
- **Sciences** : le monde marin.

3 CA

P.E.

#23 - LE CERCLE DE DANSE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ou plusieurs morceaux de musique.

But du jeu : danser ensemble en respectant les consignes.

Organisation :

Les élèves sont disposés en cercle , l'enseignant mène les élèves en montrant une gestuelle.

- **La danse des mains**

  Proposer des gestes improvisés, simples, lents, amples que tous imitent à l'unisson, etc. D'abord danse d'une main, puis engageant l'avant-bras, les 2 mains, les bras, etc. ; les gestes sont répétés plusieurs fois.

  Puis, la même chose mais chacun, sur le cercle (ou en dispersion) non pas orienté vers le centre du cercle (orientations variées), faire ensemble sans regarder directement le meneur, on imite celui que l'on voit.

- **Imaginer un rituel dansé**

  Lever un bras, l'autre, les deux bras, frotter les mains bien tendues l'une sur l'autre mains en avançant vers le centre, reculer en tournant les bras vers l'arrière, puis se déplacer en dispersion librement dans tout l'espace en suivant sa main, regard sur sa main , puis retour à sa place sur le cercle.

  Demander aux participants d'ajouter des propositions afin de complexifier la danse du cercle.

- **Offrir son geste**

  Chaque élève tour à tour offre un geste à son voisin qui l'exécute et le donne au suivant. Arrêt lorsque le dernier a offert son geste au premier. Il est possible de transformer le geste reçu et donner ainsi un nouveau geste. Aller vers le centre, en se donnant les mains, puis reculer, à l'unisson.







LE JEU

La question « Génération 2024 » : À quel moment des Jeux olympiques et des Jeux paralympiques, y a-t-il des danseurs sur le stade ?

#23 - LE CERCLE DE DANSE

Objectif : apprendre à danser ensemble en respectant des consignes.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : faire comme l'enseignant.e.
- **Cycle 2** : faire comme son camarade.
- **Cycle 3** : permettre l'improvisation.

Variantes possibles :

- **Espace** : en dispersion, en ligne, en cercle, en petits cercles, etc.
- **Temps** : sur des musiques variées aux tempos différents.
- **Joueurs** : classe entière, demi-classe, petits groupes, par deux, seul.
- **Matériel** : foulards, rubans, bâtons, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : la danse dans l'art, les procédés de composition.
- **Français** : la danse dans la poésie.

3 CA

P.E.

#24 - LE JEU DU MIROIR

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : jouer à imiter son camarade.

Organisation : constituer des binômes ou des trinômes.
À tour de rôle, chaque joueur propose un mouvement que le ou les autres doivent imiter (comme un miroir).
On réalise le mouvement le temps du sablier (ou 1 min).
À la fin du sablier on change les rôles et le mouvement.

Exemple de mouvements :

- se déplacer sur différents rythmes.
- se déplacer au sol.
- se déplacer en pas chassés.
- réaliser des mouvements de bras (sur place ou en se déplaçant), etc.

Schéma :



3 CA

7'30

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Dans quel sport de combat olympique l'adversaire peut-être comme un miroir ?

#24 - LE JEU DU MIROIR

Objectif : apprendre à reproduire des mouvements.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : l'enseignant.e est le modèle.
- **Cycle 2** : réaliser un ou deux mouvements enchainés.
- **Cycle 3** : enchaîner 3 à 5 mouvements.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace d'exécution.
- **Temps** : introduire des musiques variées de différents tempos.
- **Joueurs** : à deux ou plus en miroir.
- **Matériel** : utiliser des accessoires pour multiplier les mouvements (foulards, rubans, balles, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **Sciences** : le miroir (le reflet, effet de miroir).
- **Français** : littérature (le miroir dans la littérature).
- **PEAC** : représentations du miroir.

3 CA

P.E.

#25 - ÉCOUTE & BOUGE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ou plusieurs morceaux de musique.

But du jeu : bouger en suivant le rythme de la musique.

Organisation : lancer la musique et laisser les élèves bouger sur le rythme de la musique sans s'arrêter et sans contrainte particulière (rappeler quelques éléments de sécurité si nécessaire).

3 CA

7'30



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Le breakdance est-il un sport olympique ?

#25 - ÉCOUTE & BOUGE

Objectif : apprendre à bouger en suivant le rythme d'une musique.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : changer de musique toutes les minutes (choisir 5 musiques différentes).
- **Cycle 2** : changer de mouvement toutes les minutes.
- **Cycle 3** : changer de mouvement toutes les minutes.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier l'espace d'évolution, les déplacements (sur place, en mouvement, en occupant tout l'espace).
- **Temps** : varier les durées des musiques et leur tempo, proposer des silences.
- **Joueurs** : évoluer seul, en binôme, en groupe, en miroir.

Croisement entre enseignements :

- **Musique** : découvrir différents courants musicaux.
- **Géographie** : les continents.
- **Arts plastiques** : les représentations de la danse à travers les époques.
- **Histoire** : Louis XVI, roi danseur.

3 CA

P.E.

#26 - LE JEU DES STATUES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : faire perdre l'équilibre à son adversaire.

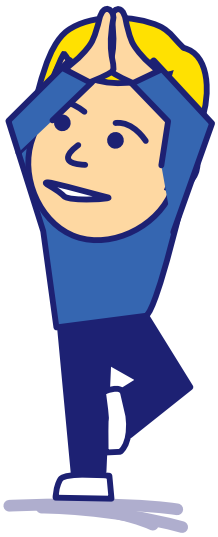
Organisation : constituer des équipes de 4 à 6 joueurs.

À tour de rôle, les joueurs choisissent une position qui met en jeu l'équilibre que les autres doivent imiter.

Pour gagner, il faut rester dans la position choisie plus longtemps que les autres joueurs. Si personne n'a perdu son équilibre à la fin du temps imparti, tous obtiennent le même nombre de points.

Schéma :









3 CA

7'30

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Qu'est ce que le Freeze en breakdance ?

#26 - LE JEU DES STATUES

Objectif : apprendre à maintenir une position.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : tenir 10, 15 puis 20 secondes.
- **Cycle 2** : tenir 10, 20, puis 30 secondes, yeux ouverts et yeux fermés.
- **Cycle 3** : tenir 30 puis 45 secondes, yeux ouverts et yeux fermés.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier l'espace de jeu.
- **Temps** : varier les temps de posture.
- **Joueurs** : seul, à deux, à plusieurs.
- **Règles** : aller vers des mouvements de breakdance (Freeze), varier le nombre d'appuis (pied, main, fesse, tête, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **PEAC** : le Hip Hop à travers les arts.

3 CA

P.E.

#27 - LES ACROBATES SUR UNE LIGNE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie.

But du jeu : se déplacer sur une ligne de différentes manières.

Organisation : tracer au sol, à l'aide d'une craie, des lignes droites espacées de 2 mètres.

Les élèves se placent sur les lignes, espacés les uns des autres d'au moins 1 mètre.

Au signal du maître, les élèves doivent avancer sur la ligne en collant le talon du pied avant sur la pointe du pied arrière et ainsi de suite. Puis ils doivent reculer en positionnant leur pied de la même manière. À l'arrêt, les élèves doivent tenir 10 secondes sur un pied. Puis reprise de la marche.

Exemples de proposition :

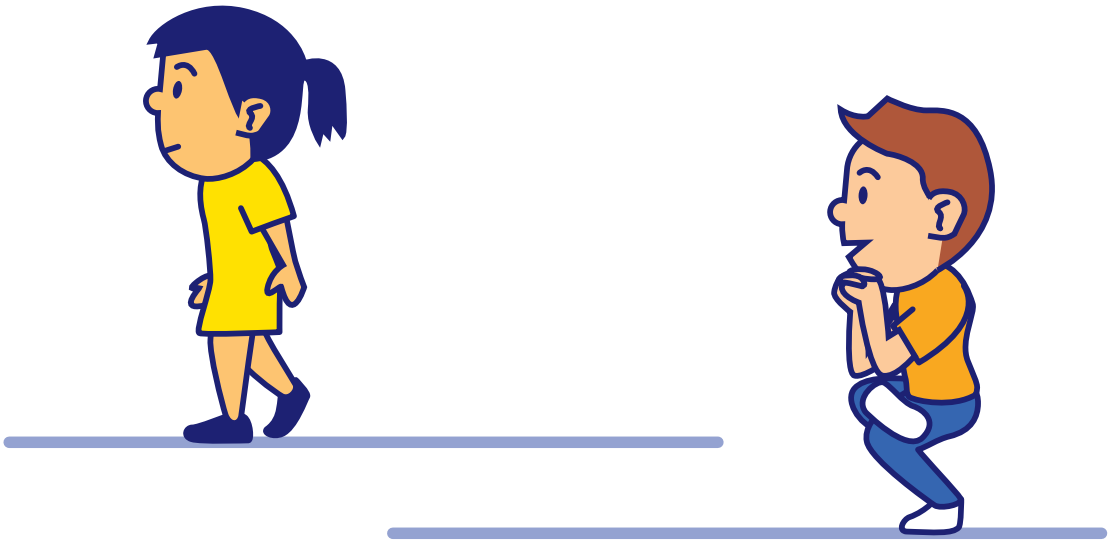
- l'échassier : sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre pourra être tendue ou fléchie, devant, côté ou derrière. Le buste pourra être droit, ou penché (avant, arrière, côté) ;
- l'aigle : en équilibre sur 1 jambe semi-fléchie, entourer et crocheter l'autre jambe, croiser les bras tendus devant puis ramener les coudes pour placer les doigts croisés sous le menton, fixer 1 point devant et maintenir la posture, etc.

Puis demander aux élèves de trouver toutes les manières de se mouvoir sur une ligne (sur le côté, en tournant, en sautant, accroupi, etc.).

3 CA

10'

Schéma :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Nommez tous les agrès de gymnastique où l'on peut faire l'acrobate ?

#27 - LES ACROBATES SUR UNE LIGNE

Objectif : apprendre à se déplacer sur une ligne de différentes manières.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : faire appel à l'imaginaire en faisant appel aux animaux.
- **Cycle 2** : faire appel à l'imagination des élèves.
- **Cycle 3** : effectuer l'exercice yeux ouverts puis yeux fermés.

Variantes possibles :

- **Espace** : tracer des cercles, des lignes sinueuses, des lignes qui se croisent.
- **Temps** : mettre une musique et sur le tempo se mouvoir, sur les silences faire l'échassier.
- **Joueurs** : à deux en miroir, en suivant son partenaire, en dialogue, en enchaînement à l'unisson, à plus de deux.
- **Matériel** : intégrer des objets tels que des foulards ou des balles.
- **Règles** : trouver des propositions différentes sur ces lignes et les enchaîner.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : Mondrian, Morellet.
- **Mathématiques** : géométrie (lignes droites, parallèles, perpendiculaires, cercles).

3 CA

P.E.

#28 - LE RUBAN FOU (GR)

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ruban par élève.

But du jeu : jouer avec le ruban en suivant les règles.

Organisation : chaque enfant est doté d'un ruban.

Il a pour première consigne de trouver tout ce que l'on peut faire avec le ruban, sans faire de nœuds et avec l'ensemble du ruban en mouvement.

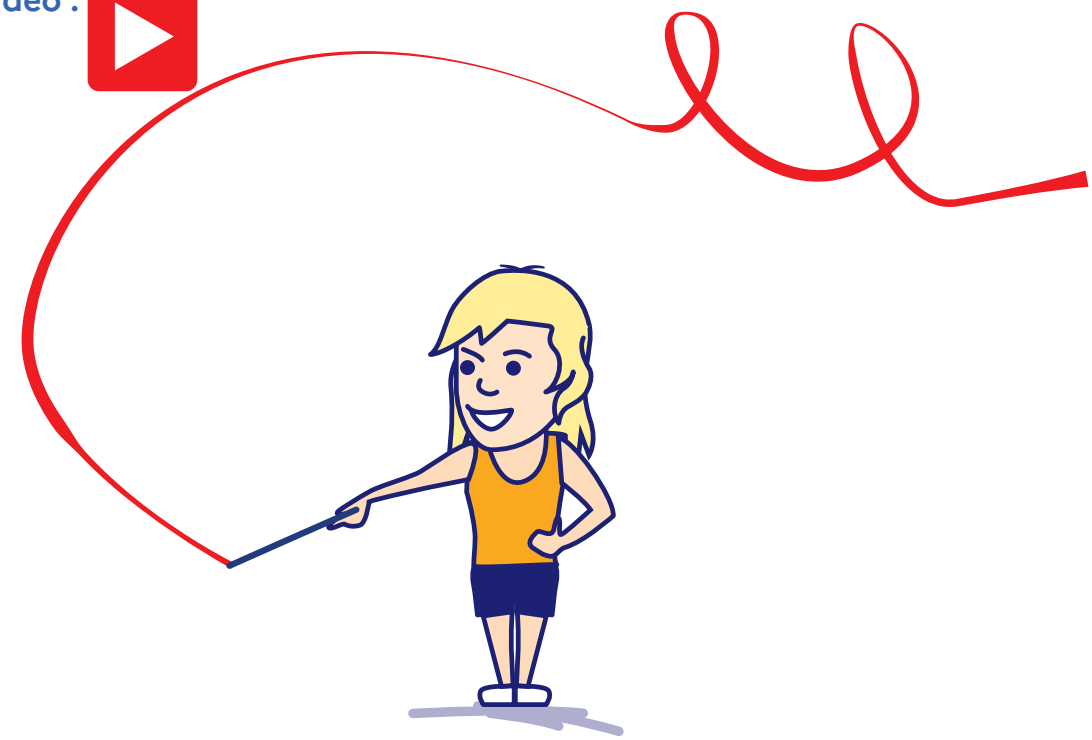
Puis proposer des mouvements issus de l'observation :

- Grands cercles effectués devant soi, sur le côté, en pagaie (le mouvement vient de l'épaule et s'effectue bras tendu), sur place, en déplacement.
- Petites vagues/serpentins devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- Petits cercles devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- Une main tient le bout du bâton, l'autre main tient le bout du ruban : tournoyer avec le ruban, faire tournoyer le ruban autour de la tête, etc.

3 CA

10'

Vidéo :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Quels sont les cinq engins utilisés en gymnastique rythmique ?

#28 - LE RUBAN FOU (GR)

Objectif : apprendre à évoluer avec un engin.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : laisser beaucoup de temps à l'exploration.
- **Cycle 2** : faire exécuter certains mouvements et les enchaîner.
- **Cycle 3** : enchaîner 5 mouvements différents en déplacement.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace d'exécution.
- **Temps** : introduire des musiques variées de différents tempos.
- **Joueurs** : seul, à deux en miroir, en dialogue, à plus, à l'unisson.
- **Matériel** : ruban plus ou moins long.

Croisement entre enseignements :

- **Français** : écriture (écrire son nom avec le ruban, travailler le sens de l'écriture).

3 CA

P.E.

#29 - LE BÂTON (CIRQUE)

Nombre de joueurs / joueuses : par 2, par 3, 4, 5 et plus.

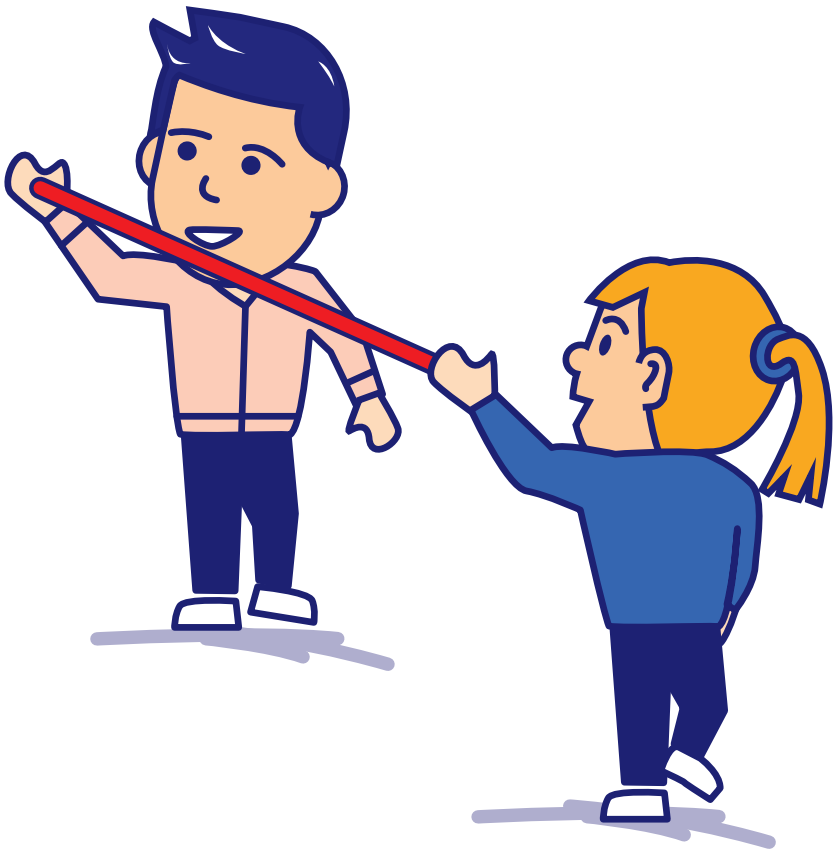
Matériel : de grands bâtons (ceux utilisés pour l'athlétisme qui s'insèrent dans les plots lestés et servent à tendre un élastique pour le saut en hauteur, ou bien les bâtons utilisés pour raccorder deux caissettes), 1 bâton pour 2, 2 bâtons pour 3, 3 bâtons pour 4, etc.

But du jeu : se mouvoir à plusieurs sans faire tomber un bâton maintenu dans la paume des mains.

Organisation : par 2, 1 bâton pour 2 tenu dans la paume de la main tendue, sans que les doigts soient utilisés, se déplacer sans que le bâton tombe, passer au sol, passer par-dessus, lever/baisser le bras.

Puis par trois, par quatre, par cinq, encore plus, jusqu'à la classe entière.

Schéma :



3 CA

7'30

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Dans quelle épreuve de para-athlétisme utilise-t-on un « bâton » ?

#29 - LE BÂTON (CIRQUE)

Objectif : apprendre à se mouvoir à plusieurs sans faire tomber un bâton.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : utiliser des petits bâtons, regrouper les élèves par 2 ou 3.
- **Cycle 2** : utiliser des bâtons de longueur moyenne et regrouper les élèves par 2, 3, et 4.
- **Cycle 3** : utiliser de grands bâtons, et effectuer les consignes jusqu'à regrouper la classe entière.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace d'exécution.
- **Temps** : introduire des musiques de différents tempos, introduire des moments figés pendant l'exécution.
- **Joueurs** : varier le nombre de 2 jusqu'à la classe entière.
- **Matériel** : varier le nombre de bâtons de manière à créer des lignes ouvertes, des lignes fermées, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : géométrie (lignes fermées, lignes ouvertes).
- **Arts plastiques** : la ligne droite.

3 CA

P.E.

#30 - JONGLE, JONGLE !

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : tout objet permettant de jongler (balle, foulards, anneaux…).

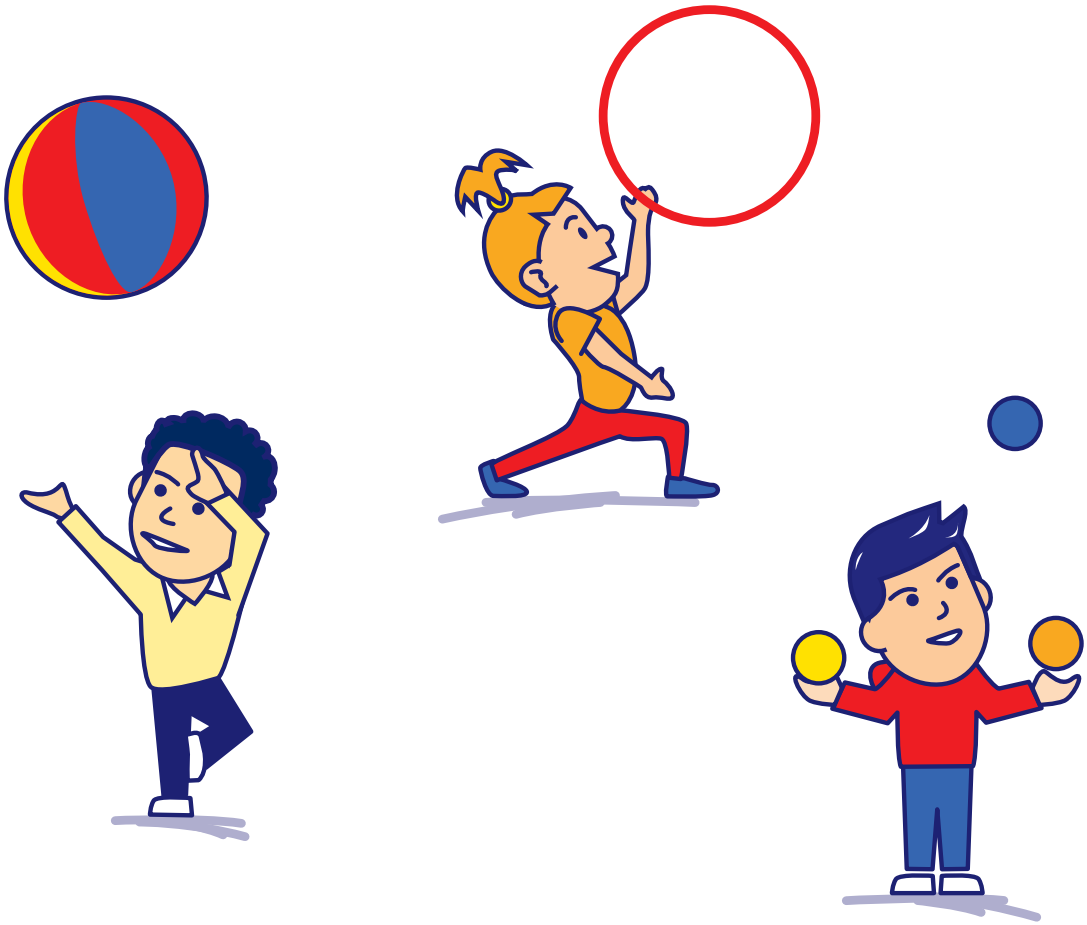
But du jeu : jongler avec différents objets et de différentes façons.

Organisation :

- Niveau 1 : lancer l'objet en l'air et le rattraper.
- Niveau 2 : lancer l'objet en l'air et réaliser une action avant de le rattraper (taper dans les mains une fois, tourner sur soi-même, sauter une fois à pieds joints, à cloche-pied, etc.).
- Niveau 3 : lancer l'objet en l'air et réaliser une action avant de le rattraper (les mêmes actions que précédemment, mais 2 fois, 3 fois, etc.).
- Note : pour changer de niveau, il faut réussir l'action précédente au moins 5 fois de suite.

3 CA

10'



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Quel engin retrouve-t-on aussi bien dans les arts du cirque qu'en gymnastique rythmique ?

#30 - JONGLE, JONGLE !

Objectif : apprendre à jongler avec différents objets.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : utiliser des objets légers (foulards), lestés (balles de cirque, sacs de graines).
- **Cycle 2** : lancer et rattraper l'objet avec la même main, avec la main opposée.
- **Cycle 3** : utiliser deux objets en même temps.

Variantes possibles :

- **Espace** : sur place, en mouvement.
- **Temps** : varier le temps de jonglage, le rythme de jonglage.
- **Joueurs** : évoluer seul, en binôme, en groupe, en miroir, en dialogue.
- **Matériel** : balles de jonglage, massues, anneaux, foulards, etc.
- **Règles** : jongler avec un seul objet avec une main, jongler avec un seul objet en passant d'une main à l'autre, jongler avec deux objets en lançant et réceptionnant avec la même main, en opposant les mains.

Croisement entre enseignements :

- **PEAC** : le monde du cirque, les différents cirques, Calder.
- **Français** : le cirque dans la littérature.

3 CA

P.E.

#31 - 1, 2, 3 SOLEIL

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie.

But du jeu : être le premier à atteindre le soleil.

Organisation :

- Choisir un meneur de jeu qui se place face à un mur.
- Les autres enfants se placent à quelques mètres derrière lui, derrière une ligne tracée à la craie, dans un espace bien dégagé et sans obstacle.
- Le meneur de jeu, face au mur, dit à voix haute : « 1, 2, 3, soleil ! » Il se retourne dès qu'il prononce le mot « soleil ».
- Pendant que le meneur est tourné face au mur, les autres enfants essaient d'avancer le plus possible pour se rapprocher du mur, mais ils doivent s'immobiliser au mot « soleil ».
- Le meneur de jeu désigne les enfants qu'il voit bouger lorsqu'il se retourne. Ceux-ci doivent revenir sur la ligne de départ.
- Quand un enfant réussit à toucher le mur, il devient à son tour meneur et tous les autres repartent derrière la ligne pour recommencer une partie.

4 CA

10'

Schéma :





LE JEU

La question « Génération 2024 » : Dans quel sport olympique, le soleil est-il une figure ?

#31 - 1, 2, 3 SOLEIL

Objectif : apprendre à varier les déplacements en fonction d'un signal visuel.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : jeu classique.
- **Cycle 2** : jouer sur les variables.
- **Cycle 3** : jouer en équipe.

Variantes possibles :

- **Espace** : modifier la distance entre la ligne des joueurs et le mur.
- **Joueurs** : jouer avec 2 ou plusieurs meneurs.
- **Matériel** : se déplacer avec des objets plus ou moins volumineux en main ; se déplacer en dribblant (main ou pied), en tenant un objet en équilibre.
- **Règles** : 2 équipes avec un meneur dans chaque équipe. Le meneur de l'équipe A joue avec les joueurs de l'équipe B et inversement pour le meneur de l'équipe B. Le premier joueur qui touche le meneur adverse fait gagner son équipe.
  Varier les types de déplacement (marcher, sauter, cloche-pied, pas chassés, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **Sciences** : l'astronomie et le Soleil.
- **Mathématiques** : grandeurs & mesures.
- **LVE** : effectuer l'activité en langue étrangère.

4 CA

P.E.

#32 - LE NŒUD GORDIEN

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, par groupes de 5 à 12 joueurs (plus le nombre de joueurs est élevé, plus le « démêlage » est difficile).

But du jeu : trouver des solutions collectivement pour défaire le nœud en restant en contact les uns avec les autres.

Organisation : les joueurs forment un cercle épaule contre épaule. Tous ferment les yeux et tendent leurs bras en avant. Chacun attrape une main avec chacune des siennes. Le nœud étant fait, les joueurs ouvrent les yeux. Ils doivent défaire le nœud sans jamais se lâcher les mains.

Répéter autant de fois que voulu en changeant les partenaires à chaque fois.



4 CA

10'

LE JEU

La question « Génération 2024 » : La voile et l'escalade seront deux sports olympiques en 2024. Quel est leur point commun ?

#32 - LE NŒUD GORDIEN

Objectif : renforcer la cohésion de groupe, coopérer.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : pas plus de 4 élèves.
- **Cycle 2** : pas plus 6 élèves.
- **Cycle 3** : jusqu'à 12 élèves.

Variantes possibles :

- **Espace** : dans un espace délimité, en déplacement.
- **Temps** : imposer un temps.
- **Joueurs** : varier le nombre de joueurs, changer de partenaires.
- **Matériel** : utiliser des foulards, des cordes, des bâtons tenus aux extrémités par les joueurs.

Croisement entre enseignements :

- **Histoire** : histoire du nœud, le nœud gordien.
- **Technologie** : le nœud dans la fabrication des tapis, de vêtements, de chaussures, en voile.
- **Mathématiques** : la corde à 13 nœuds.

4 CA

P.E.

#33 - LES SORCIERS

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : chasubles ou foulards pour le ou les sorciers.

But du jeu : toucher le plus de joueurs possible dans le temps imparti.

Organisation : les joueurs sont répartis dans l'espace de jeu.

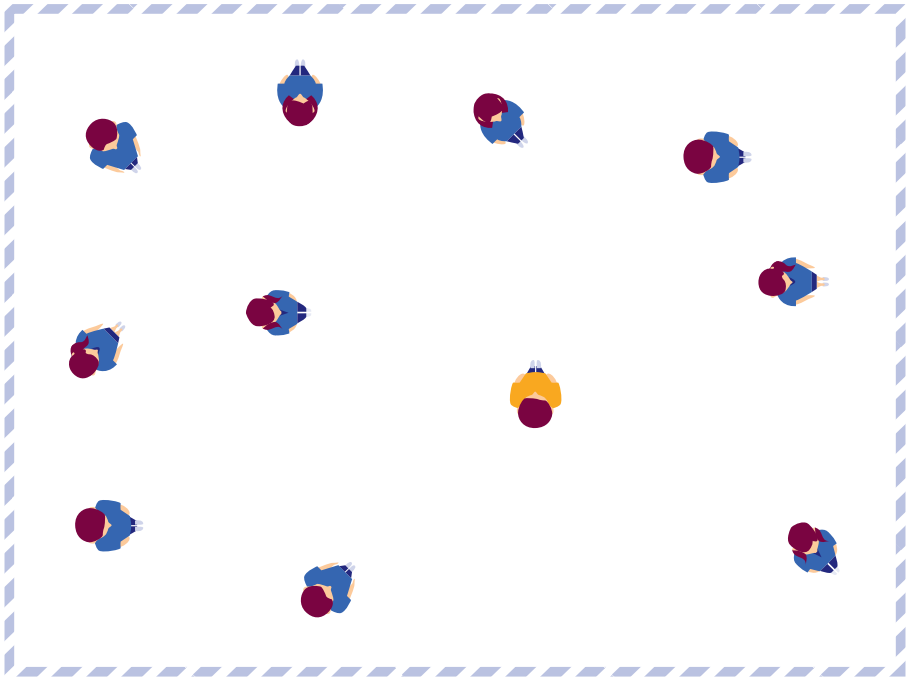
Le sorcier (identifié avec une chasuble) doit toucher le plus de joueurs possible en un temps donné. Les autres joueurs doivent éviter de se faire toucher.

Lorsqu'un joueur est touché par le sorcier, il est immobilisé et se place en statue.

Lorsqu'un joueur sort des limites du terrain, il est considéré comme « touché » et s'immobilise donc en statue dans le terrain.

À la fin du temps de jeu (5 min), on compte le nombre de joueurs touchés et on change le sorcier.

Schéma :



joueur
joueuse

sorcier
sorcière

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Il existe 3 grands personnages dans l'histoire des Jeux Olympiques Modernes et des Jeux Paralympiques : Pierre de Coubertin, Alice Milliat et Ludwig Guttman. Qu'ont-ils fait de si particulier ?

#33 - LES SORCIERS

Objectifs : courir, esquiver, toucher.

- **Pour les sorciers** : agir en fonction d'une cible (joueur).
- **Pour les joueurs** : prendre en compte le danger et agir en fonction du « sorcier».

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : au départ, le sorcier est l'enseignant (PS). Les joueurs ont une ou plusieurs « maisons » pour se réfugier. Réduire l'espace de jeu.
- **Cycle 2** : varier le nombre de sorciers, le temps de jeu.
- **Cycle 3** : possibilité de délivrer les joueurs en les touchant, varier le nombre de sorciers.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace de jeu.
- **Temps** : varier le temps de jeu. Le jeu est fini lorsque tous les joueurs sont touchés.
- **Joueurs** : varier le nombre de sorciers.
- **Matériel** : donner un foulard à subtiliser au lieu de toucher les joueurs (objet intermédiaire).
- **Règles** : possibilité de délivrer les joueurs touchés en passant entre leurs jambes ou en les touchant à l'épaule, instaurer des zones de repos (maison) pour les joueurs, mettre en place une «prison» où les joueurs peuvent faire une chaine pour être ensuite délivrés lorsque celle-ci est brisée par un coéquipier (le nombre de sorciers doit être au moins de 3 dans cette situation).

Croisement entre enseignements :

- **Littérature & Arts** : l'univers de la sorcellerie.

4 CA

P.E.

#34 - POULES, RENARDS, VIPÈRES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : 3 lots de chasubles de couleurs différentes.

But du jeu : attraper sans se faire attraper.

Organisation : constituer 3 équipes égales de 5 à 12 joueurs.
Au début du jeu, chaque équipe se place dans son « camp ».
Chaque équipe doit éliminer un camp particulier avec les relations de jeu suivantes :

Les renards (R) mangent les poules (P).
Les poules (P) picorent les vipères (V).
Les vipères (V) piquent les renards (R).

Chaque équipe se retrouve donc à la fois « proie » et « prédateur ».

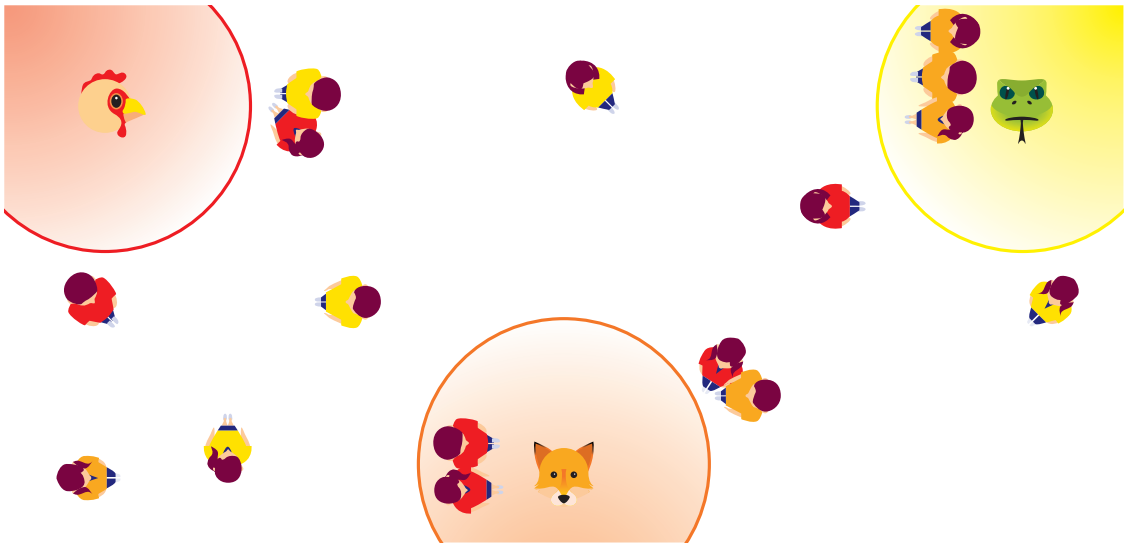
Règles

- Le joueur touché est emmené par son prédateur en prison (camp du prédateur). Pendant le trajet le prédateur est invulnérable.
- Les prisonniers (poules chez les renards ...) font la chaîne en se tenant par la main ; le premier prisonnier doit avoir un pied dans le camp adverse.
- La chaîne est délivrée si un seul prisonnier est touché par un partenaire libre.
- Pour continuer à jouer les prisonniers libérés doivent d'abord rentrer dans leur camp.

4 CA

15'

Schéma :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Le football australien est-il un sport olympique ?

#34 - POULES, RENARDS, VIPÈRES

Objectifs : courir, esquiver, toucher.

- **Pour les sorciers** : agir en fonction d'une cible (joueur).
- **Pour les joueurs** : prendre en compte le danger et agir en fonction du « prédateur ».

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : ce jeu peut-être pratiqué en GS si les élèves sont très à l'aise dans le jeu des « Sorciers » (avec les différentes variantes).
- **Cycle 2** : possibilité de donner 2 « vies » à chaque joueur (avec un foulard) avant d'être emprisonné.
- **Cycle 3** : le jeu classique.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace de jeu ainsi que l'espace entre chaque camp.
- **Temps** : varier le temps de jeu, finir le jeu lorsque tous les joueurs d'un camp sont capturés.
- **Joueurs** : varier le nombre de joueurs par équipe, le nombre d'équipes.
- **Matériel** : donner un foulard à prendre au lieu de toucher les joueurs (objet intermédiaire).
- **Règles** : Donner plusieurs « vies » aux joueurs, ceinturer un joueur pour l'attraper.

Croisement entre enseignements :

- **Sciences** : la chaîne alimentaire, les animaux.
- **LVE** : effectuer le jeu en langue étrangère.

4 CA

P.E.

#35 - L'HORLOGE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, deux équipes de même nombre.

Matériel : un terrain de 20 m par 10 m. 2 ballons, des coupelles.

But du jeu : au signal, faire le maximum de tours d'horloge, en se faisant des passes, dans le temps pris par l'équipe de coureurs en relais.

Organisation : les joueurs sont répartis en deux équipes équitables : l'équipe des passeurs (l'horloge) et les coureurs.

Tous les passeurs se placent en cercle (écartés de 1 m 50) sauf un qui se place au centre du cercle.

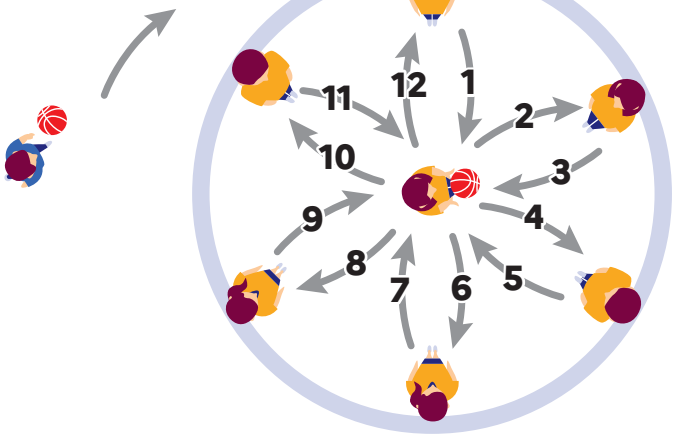
Les coureurs sont en colonne derrière une ligne de départ située à environ 7 mètres du cercle.

Au signal de départ, les passeurs doivent passer la balle à leur partenaire du centre du cercle qui la renvoie au passeur suivant pour la faire tourner sur le cercle dans le sens des aiguilles d'une montre. À chaque tour, une heure compte un point.

Pendant ce temps, les coureurs font un relais autour du cercle des passeurs. Un premier coureur part, court autour du cercle avec le ballon en main, passe le relais au second en passant le ballon qui court à son tour, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les coureurs soient passés.

Une fois que les coureurs ont terminé, on stoppe le jeu, on compte les tours d'horloge effectués par les passeurs et on inverse les rôles. L'équipe qui a réalisé le plus de tours d'horloge durant le relais de l'équipe adverse gagne.





4 CA

20'

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Quels sont les sports olympiques et paralympiques qui se jouent en temps limité ?

#35 - L'HORLOGE

Objectifs : courir vite, se passer un ballon.

- **Pour l'équipe des coureurs** : courir vite.
- **Pour l'équipe des passeurs** : se passer un ballon.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : réduire le cercle pour faciliter les passes.
- **Cycle 2** : varier les passes : avec rebond, sans rebond.
- **Cycle 3** : varier les passes, agrandir le cercle.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir la distance de course, le cercle.
- **Temps** : imposer un temps de jeu.
- **Joueurs** : courir seul, à deux.
- **Matériel** : varier le type de balles, de passes.
- **Règles** : varier le type de passes, varier le type de course (slalomer autour de coupelles , courir en dribblant, courir à deux en se faisant des passes, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : grandeurs et mesures (temps).
- **Arts** : le temps dans les arts.
- **Histoire** : frise chronologique, l'histoire de l'horlogerie.
- **Sciences et Technologi**e : le fonctionnement de l'horloge.

4 CA

P.E.

#36 - ACCROCHE - DÉCROCHE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : pour la souris, s'accrocher avant que le chat la touche. Pour le chat, toucher la souris.

Organisation : installer les élèves en cercles par paire en se tenant par le creux du bras.

Sortir une paire d'élèves : l'un est le chat et l'autre la souris.

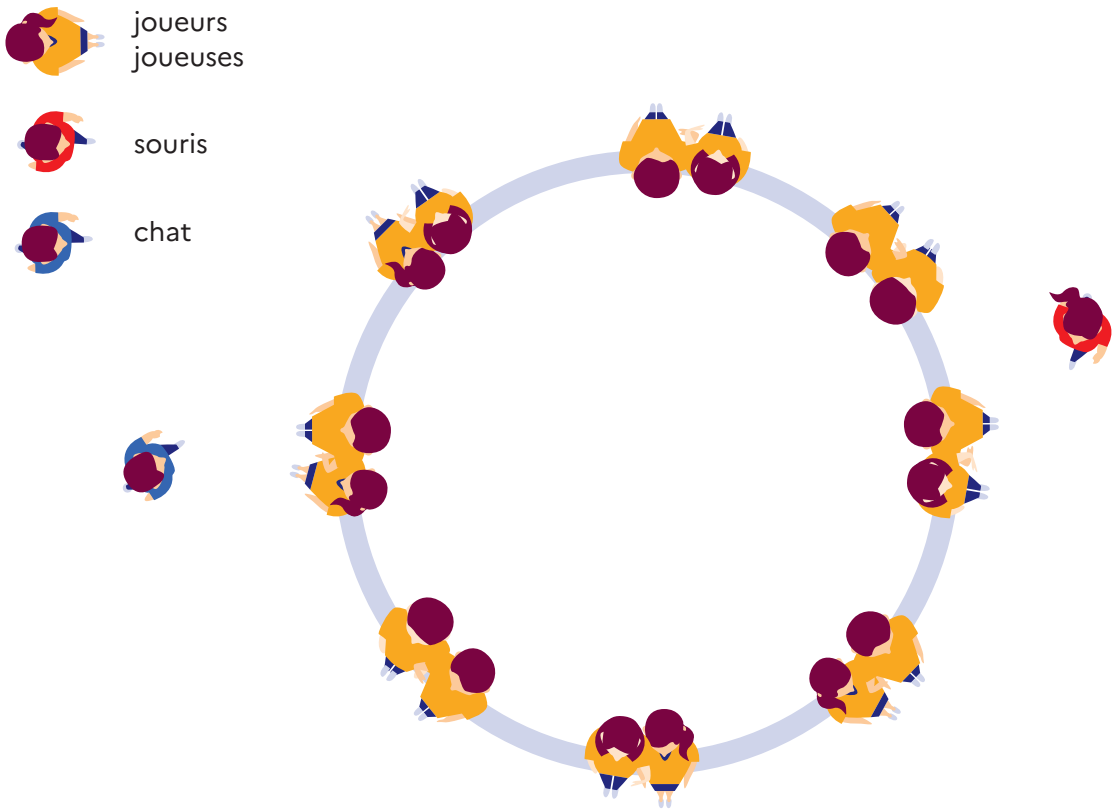
Ils se placent à l'extérieur du cercle constitué par les autres élèves.

Au signal, le chat poursuit la souris qui peut s'accrocher à une paire pour se protéger. L'élève opposé doit alors se décrocher et devient la nouvelle souris.

Si la souris est touchée par le chat avant de s'accrocher à un camarade, les rôles s'inversent.

La souris ne peut pas traverser le cercle pour se sauver.

Schéma :



4 CA

10'

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Les malvoyants ou non-voyants participent aux épreuves de courses en para-athlétisme. Quelle aide ont-ils ?

#36 - ACCROCHE - DÉCROCHE

Objectif : apprendre à courir vite, esquiver, toucher, réagir vite.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : jeu classique.
- **Cycle 2** : disperser les paires d'élèves de façon aléatoire dans l'espace.
- **Cycle 3** : varier la façon de se protéger (voir les variantes des règles).

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire ou augmenter l'espace de jeu.
- **Temps** : limiter le temps, changer le chat en souris ou une souris en chat.
- **Joueurs** : varier la disposition de départ des paires de joueurs, varier la façon de se protéger (s'accrocher à un partenaire, se placer devant une paire, se placer derrière une paire).
- **Règles** : changer régulièrement le chat si celui-ci n'arrive pas à toucher une souris, limiter le temps de course des souris avant accrochage (certaines souris ne veulent jamais se protéger), le chat peut ou ne peut pas couper le cercle pour aller toucher la souris.

Croisement entre enseignements :

- **Sciences** : proies et prédateurs.
- **Mathématiques** : géométrie (le cercle).

4 CA

P.E.

#37 - TOUCHE-MOI SI TU PEUX

Nombre de joueurs / joueuses : par deux.

Matériel : une craie.

But du jeu : toucher son adversaire le plus de fois possible dans le temps imparti.

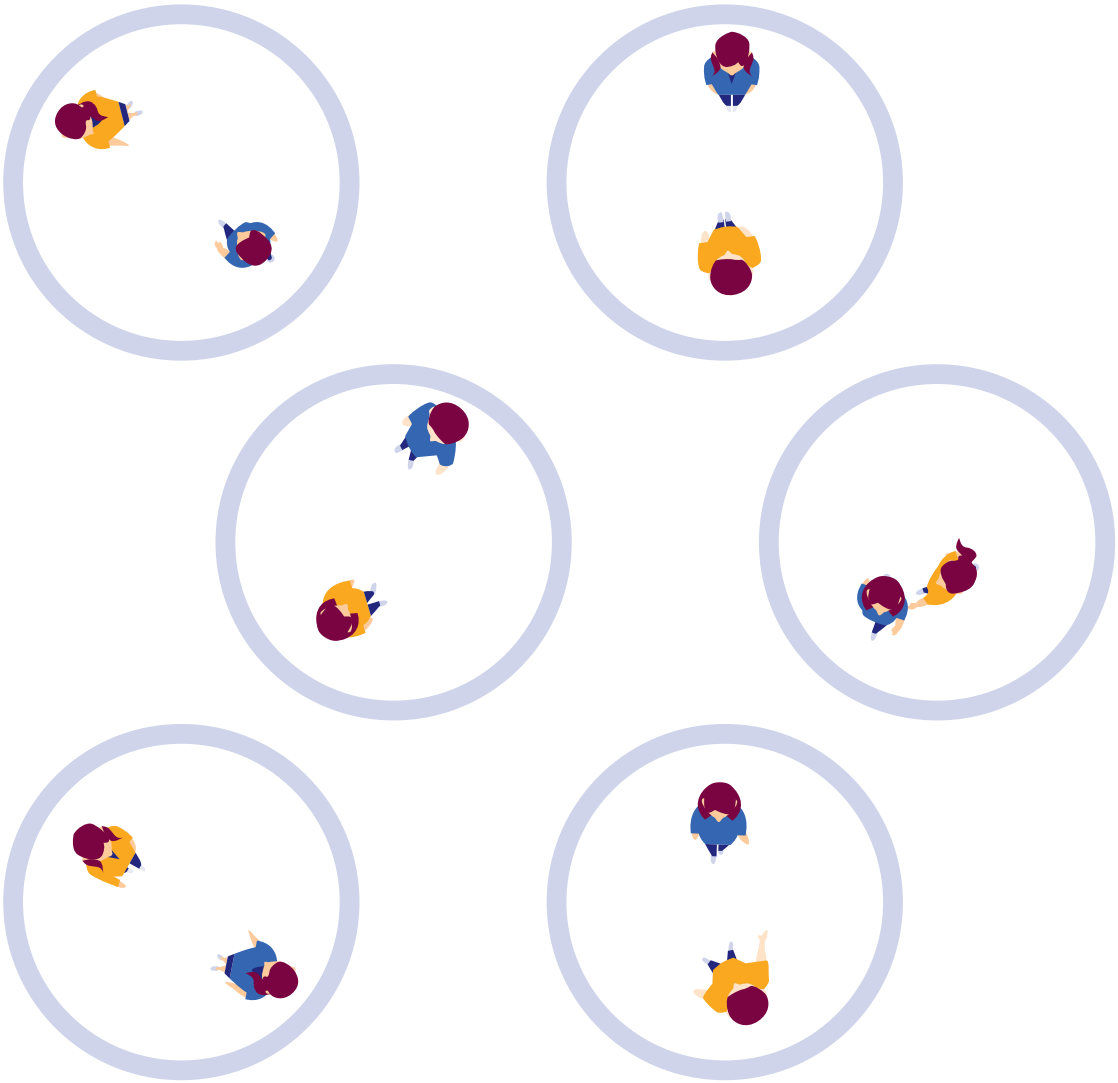
Organisation : tracer au sol des cercles de 3 à 4 mètres de diamètre.

Un binôme se place dans chaque cercle face à face.

Au signal, chaque joueur tente de toucher le plus de fois possible une partie du corps de son adversaire (genou, épaule, dos).

Une partie dure entre 15 secondes et 1 min 30 s en fonction du niveau et de l'âge des élèves.

Schéma :



4 CA

7'30

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Quels sports de combat antiques sont encore présents aux Jeux olympiques aujourd'hui ?

#37 - TOUCHE-MOI SI TU PEUX

Objectif : apprendre à se déplacer, esquiver, toucher, réagir vite.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : jeu classique.
- **Cycle 2** : faire des groupes de 3 (2 joueurs et un arbitre).
- **Cycle 3** : faire des groupes de 4 (2 joueurs, un arbitre et un chronométreur).

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire ou augmenter l'espace de jeu.
- **Temps** : varier le temps de jeu (de 15 s à 1 min 30 s).
- **Joueurs** : choisir les binômes en fonction du niveau des élèves.
- **Matériel** : utiliser des foulards ou des pinces à linge à attraper.

Croisement entre enseignements :

- **EMC** : respecter son adversaire.
- **Histoire** : histoire des sports de combat.
- **LVE** : arbitrer en anglais, allemand, italien, espagnol.

4 CA

P.E.

#38 - LE BÉRET - BALLON

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, deux équipes équitables en nombre.

Matériel : coupelles ou craies (terrain délimité en 2 parties égales, 1 ligne de fond pour chaque terrain et un centre de terrain), 2 ballons, 4 cerceaux, chasubles ou dossards de 2 couleurs si possible.

But du jeu : à l'appel de son numéro, aller chercher le ballon, aller dans le cerceau en dribblant, faire une passe à chacun des partenaires restés dans le camp, reposer le ballon à sa place initiale en dribblant et revenir dans son camp le plus rapidement possible (avant son adversaire).

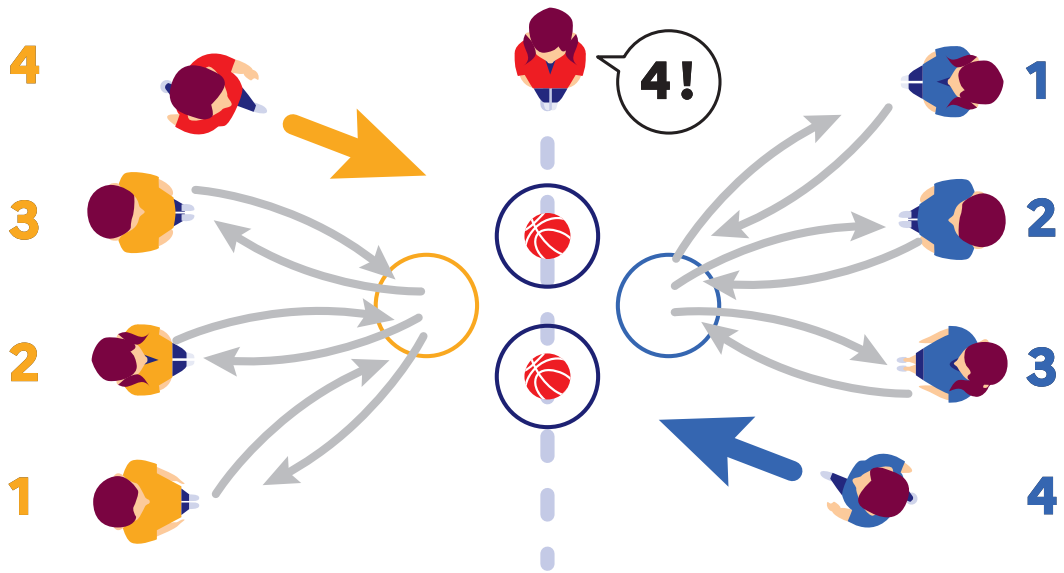
Organisation : deux équipes équitables se font face sur les lignes de fond.

Chaque joueur se voit attribuer un numéro avant le début de la partie (de 1 à 12 par exemple s'il y a 12 joueurs dans l'équipe). Le meneur appelle un numéro. Les 2 joueurs appelés courent attraper leur ballon placé dans un cerceau installé au centre du terrain, et viennent se placer dans le second cerceau placé au milieu de leur camp, en dribblant. L'élève dans le cerceau passe la balle à chacun de ses partenaires placés derrière la ligne de fond qui la lui relancent. Lorsque la ligne est finie, il ramène le ballon dans le cerceau où il l'a pris, toujours en dribblant. Il retourne ensuite dans son camp le plus vite possible. L'équipe qui gagne est celle qui a remporté le plus de duels, ou le nombre de points convenus au début du jeu.

4 CA

15'

Schéma :



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Il existe 3 types de rugby : le rugby à 7 (Seven), le rugby à XIII, le rugby à XV. Lequel est un sport olympique ?

#38 - LE BÉRET - BALLON

Objectifs : apprendre à répondre rapidement à un signal, faire des passes précises rapidement, travailler le dribble, développer la maniabilité du ballon.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : jouer au béret simple, aller chercher le ballon et le ramener dans son camp le plus rapidement possible, avec un seul ballon au centre.
- **Cycle 2** : passer du béret simple à ce béret ballon.
- **Cycle 3** : exiger le dribble et les passes.

Variantes possibles :

- **Espace** : prendre le ballon et l'amener en dribblant dans le camp adverse sans se le faire prendre, réduire, agrandir le terrain.
- **Temps** : imposer un temps de jeu.
- **Joueurs** : jouer à 4 équipes, appeler plusieurs numéros à la fois.
- **Matériel** : varier les types de balles, introduire des raquettes et volants, raquettes et balles de tennis de table, etc.
- **Règles** : aller chercher le ballon, revenir dans son camp en dribblant, se passer le ballon de joueur en joueur sur la ligne de fond au-dessus de la tête. Le dernier crie «stop» ou le ramène à sa place initiale en dribblant et revient dans son camp.

  Aller dans le camp adverse (vers le rugby).

  Varier les types de déplacements, introduire un parcours dans son terrain avant de faire des passes.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : numération, calculs (score).
- **Histoire** : le béret comme jeu traditionnel à travers les époques.
- **LVE** : effectuer le jeu en langue étrangère.

4 CA

P.E.

#39 - BALLON - CHÂTEAU

Nombre de joueurs / joueuses : de 5 à 8 élèves.

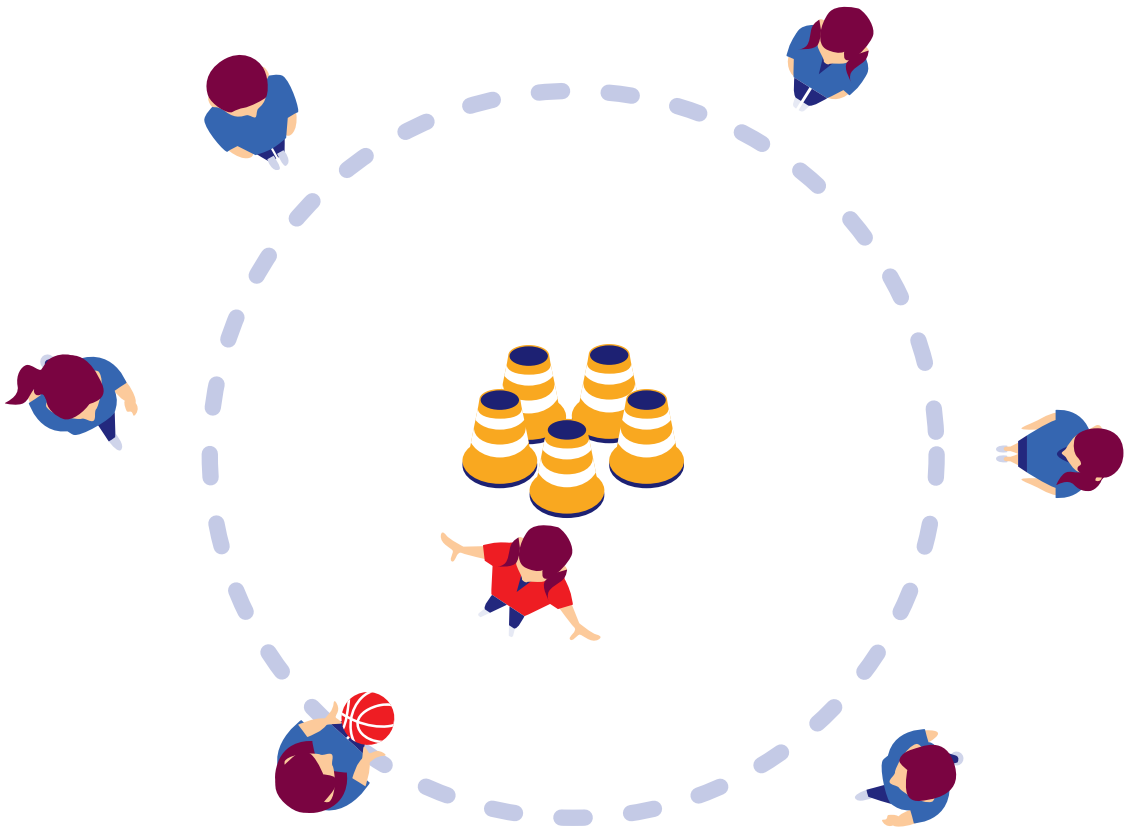
Matériel : ballons type handball, basket ou football, plots ou quilles, cordes ou craie, tambourin ou sifflet, foulards ou dossards.

But du jeu : abattre les tours du château.

Organisation : sur un terrain de 10 m par 10 m, les joueurs forment un cercle autour du château formé de 4 à 6 plots. Le ou les gardiens se placent devant le « château », ils ne peuvent pas y pénétrer.

Les joueurs doivent renverser les 4 à 6 plots à l'aide du ballon en tirant à la main. Le gardien les en empêche en interceptant le ballon avec les mains ou les pieds. Les joueurs doivent impérativement être sur le cercle pour tirer. La partie démarre au coup de sifflet et se termine quand un groupe de tireurs a fait tomber tous les plots. À l'issue de la partie, quand tous les plots sont renversés, on change le gardien. Et le jeu recommence, jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés au rôle de gardien.

Schéma :



4 CA

15'

LE JEU

La question « Génération 2024 » : Quels sont les sports collectifs qui seront pratiqués aux Jeux paralympiques de Paris en 2024 ?

#39 - BALLON - CHÂTEAU

Objectifs : apprendre à jouer en équipe, réinvestir le lancer dans la situation d'un jeu collectif.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : jeu du chamboule tout, au départ sans gardien, puis PE gardien, puis avec un élève gardien.
- **Cycle 2** : jouer sur les variables.
- **Cycle 3** : utiliser les variables pour relancer le jeu, et pour arriver au jeu sportif du handball, le basket ou le football.

Variantes possibles :

- **Espace** : modifier les dimensions du cercle, transformer l'espace cercle en demi-cercle, en zone horizontale devant le château, plus ou moins grande.
- **Temps** : varier le temps de jeu.
- **Joueurs** : varier le nombre de gardiens et/ou d'attaquants.
- **Matériel** : varier le type et le nombre de balles, varier le nombre de plots qui forment le château, remplacer les plots par des paniers, des caisses, un ou des buts plus ou moins grands.
- **Règles** : équipes contre équipes : l'équipe qui a renversé le plus de plots dans le temps imparti ou celle qui a renversé tous les plots le plus vite a gagné.

  Obliger des passes avant de tirer.

  Se déplacer en dribblant, balle au pied, tirer au pied.

  (Vers jeux sportifs : placer deux châteaux à chaque extrémité du terrain, faire une zone, remplacer les châteaux par des buts ou des paniers, introduire le dribble pour les déplacements, ou le jeu au pied. Ces variables sont à introduire les unes après les autres, au fur et à mesure des séances).

Croisement entre enseignements :

- **Maths** : compter les points, faire des tableaux de rotation et de comptage de points pour l'organisation d'un tournoi ; reproduire en géométrie, à l'échelle, le terrain de jeu.
- **Sciences et technologie** : la fabrication des ballons.
- **Histoire** : football, handball et basket.
- **Géographie** : les pays où il y a le plus de licenciés (choisir un ou plusieurs sports).
- **EMC** : le football : un jeu que pour les garçons ?

4 CA

P.E.

#40 - JEUX DE BIG-BALL

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, demi-classe en fonction des jeux.

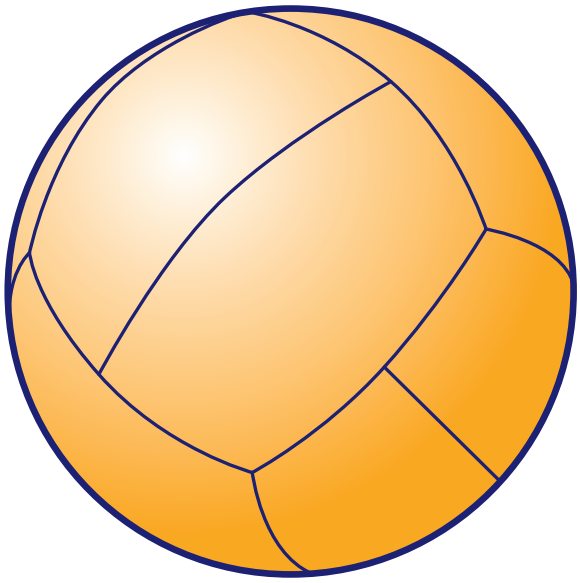
Matériel : une à deux très grosses balles gonflables de plage (au moins 1 m à 1,20 m de diamètre).

Organisation : en classe entière, proposer plusieurs jeux d'affilée :

- **Le train allongé** : les joueurs s'allongent les uns à côté des autres, dans le même sens (têtes à côté des autres têtes),de manière à former des « rails ». Un joueur roule le gros ballon sur les joueurs allongés, qui se relèvent au fur et à mesure pour aller s'allonger en fin de file afin de poursuivre les rails ; des virages peuvent être effectués. La course pour aller s'allonger ne s'effectue que du côté des pieds, interdiction de courir au niveau des têtes. Le joueur qui roule le gros ballon se déplace du côté des pieds des joueurs allongés.
- **Les deux cercles** : former deux cercles imbriqués, les joueurs des cercles se faisant face de façon à constituer un couloir dans lequel un gros ballon est roulé au sol. Le but étant qu'un ballon rattrape un joueur courant à l'intérieur du couloir. Dans un deuxième temps le sens de rotation du ballon peut changer à tout instant pour surprendre le coureur. On peut introduire un 2e ballon et enlever le coureur.
- **L'horloge** : jeu de l'horloge : les 12 élèves du cercle se passent le ballon sans le faire tomber et comptent le nombre de tours effectués, pendant que les 12 élèves de l'autre équipe courent en binômes en transportant le 2e ballon qu'ils passent ensuite au binôme suivant, après avoir couru autour du cercle des passeurs.

4 CA

20'



LE JEU

La question « Génération 2024 » : Quelles sont les valeurs de l'olympisme et du paralympisme ?

#40 - JEUX DE BIG-BALL

Objectif : apprendre à coopérer pour atteindre un but commun.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : jeux simples, transformer des jeux traditionnels simples en introduisant le gros ballon (tomates, déménageurs, parcours en faisant rouler le ballon, en le transportant à plusieurs…).
- **Cycle 2** : proposer tous types de relais en confrontation d'équipes (rouler, transporter, lancer, etc.).
- **Cycle 3** : jouer à dauphin-dauphine avec le gros ballon en le soulevant pour l'envoyer haut dans les airs, transformer des jeux traditionnels en introduisant le gros ballon.
  N.B. : ne pas frapper le ballon à une main.

Variantes possibles :

- **Espace** : augmenter, réduire les espaces de jeux, des parcours en ligne droite, en chemin sinueux, avec des obstacles.
- **Temps** : varier les temps de jeu.
- **Joueurs** : varier le nombre de joueurs par ballon.
- **Matériel** : varier le nombre de ballons, le type de ballons (gros ballon de plage, ballon de yoga, très gros ballons de baudruche…).
- **Règles** : s'inspirer des jeux traditionnels connus et y introduire le gros ballon.

Croisement entre enseignements :

- **EMC** : la coopération, la solidarité, l'entraide.
- **Mathématiques** : géométrie (le cercle, le disque, la sphère).

4 CA

P.E.

RÉPONSES AUX QUESTIONS « GÉNÉRATION 2024 »

1. **Savez-vous pourquoi la distance du Marathon est d'exactement 42,195 km ?**

   La distance du marathon moderne est celle qui sépare la ville de Marathon de celle d'Athènes. Cette épreuve a été créée à l'occasion des Jeux Olympiques d'Athènes de 1896, sur une idée du philosophe français Michel Bréal, afin de commémorer la légende du messager grec Phidippidès. Celui-ci a parcouru la distance de Marathon à Athènes pour annoncer la victoire contre les Perses en 490 avant Jésus Christ. La légende veut que Phidippidès se soit écroulé d'épuisement juste après avoir annoncé la nouvelle. Le premier marathon moderne a été gagné par un berger grec, Spyrídon Loúis, en 2 h 58 min 50 s.

   La distance du marathon faisait donc environ 40 km lors des premiers Jeux Olympiques Modernes. En 1921, la distance fut modifiée, en officialisant celle des Jeux de Londres de 1908. La famille royale désirant, en effet, que la course démarre du château de Windsor pour se terminer face à la loge royale dans le stade olympique.

   Cette distance a donc été mesurée précisément : 26 milles et 385 yards soit 42,195 km et est devenue la distance officielle du marathon.

2. **Connaissez-vous les noms de l'homme et de la femme les plus rapides du monde ?**

   L'homme le plus rapide du monde est Usain Bolt (Jamaïque). Il remporte le 100 m en 9s 69 aux Jeux Olympiques de 2008. La femme la plus rapide du monde est Florence Griffith-Joyener (États-Unis). Elle remporte lors des sélections américaines en 1998 son 1/4 de finale en 10 s 49.

3. **Y a-t-il des courses d'obstacles en para-athlétisme ?**

   Le programme paralympique intègre toutes les épreuves de l'athlétisme « traditionnel » hormis le saut à la perche, le lancer de marteau, les épreuves de marche et les courses d'obstacles.

4. **Connaissez-vous le nom des différents objets à lancer en athlétisme ?**

   Les objets à lancer sont : le poids, le disque, le marteau et le javelot.

5. **Quel sport paralympique se rapproche le plus de la Pétanque ?**

   Le sport paralympique le plus proche de la pétanque est la Boccia.

6. **Aux Jeux Olympiques d'hiver, il existe un sport qui s'apparente à de la Pétanque sur glace. Quel est le nom de ce sport ?**

   Le sport olympique d'hiver le plus proche de la pétanque est le curling.

7. **Quelles sont les différentes épreuves du biathlon ? Qui sont le plus grand champion et la plus grande championne olympiques de ce sport ?**

   Les épreuves du biathlon sont : la course individuelle (20 km homme / 15 km femme), le sprint, la poursuite, la mass start (départ en masse).

   Les plus grands champions sont : Ole-Einar Bjoerndalen (13 médailles dont 8 en or - Norvège), Martin Fourcade (7 médailles dont 5 en or - France).

   Les plus grandes championnes sont : Ursula Disl (9 médailles dont 2 en or - Allemagne), Darya Domracheva (6 médailles dont 4 en or - Biélorussie).

8. **Trouvez au moins 5 épreuves olympiques et paralympiques de saut en athlétisme.**

   Les épreuves olympiques de saut sont : le saut en longueur, le triple saut, le saut en hauteur et le saut à la perche.

   Les épreuves paralympiques de saut sont : le saut en hauteur et le saut en longueur.

9. **Connaissez-vous le nom des différents accessoires pour jouer au Curling ?**

   Le Curling se pratique sur une piste glacée. Les joueurs de chaque équipe possèdent des pierres, un balai de curling et des chaussures spéciales qui permettent de glisser sur la glace.

30'

RÉPONSES AUX QUESTIONS « GÉNÉRATION 2024 »

10. Est-ce que le Dubble dutch est un sport olympique ?

Le Dubble dutch n'est pas un sport olympique mais la Fédération Internationale a déposé une demande de participation aux Jeux Olympiques. Cependant ce sport a déjà été pratiqué lors des Jeux Olympiques de la Jeunesse en 2018.

11. Quel agrès, en gymnastique, met en jeu l'équilibre de l'athlète féminine ?

L'agrès est la poutre.

12. Nommez au moins 3 sports olympiques ou paralympiques où l'on doit dribbler entre ses adversaires.

Les sports olympiques : le basket-ball, le football et le handball.

Les sports paralympiques : le basket-fauteuil et le football à 5 (ou cécifoot).

13. Quel est le seul sport olympique où le partenaire de l'athlète est un animal ?

Ce sport olympique est l'équitation.

14. Quelles sont les différentes armes en escrime olympique et paralympique ?

Les différentes armes pour l'escrime olympique et paralympique (escrime fauteuil) sont : l'épée, le fleuret et le sabre.

15. Tous les athlètes s'échauffent en début de séance ou avant une compétition. Pourquoi ?

L'échauffement permet aux athlètes : d'éviter les blessures, de mieux se concentrer, de préparer leurs corps à l'effort, d'être plus performants.

16. Savez-vous quelles sont les dimensions d'une poutre en gymnastique (hauteur, longueur et largeur) ?

Les dimensions d'une poutre en gymnastique sont : 1,25 m (hauteur du sol), 5 m (longueur) et 10 cm (largeur).

17. Depuis quand le trampoline est-il un sport olympique ?

Le trampoline est sport olympique depuis les Jeux Olympiques de Sydney (Australie) en 2000.

18. Connaissez-vous au moins un sportif et une sportive française dans les trois sports olympiques suivants : basket-ball, football et handball ?

Il y en a beaucoup !

19. La course d'orientation est-elle un sport olympique ?

La course d'orientation n'est pas un sport olympique.

20. Savez-vous à quoi correspond la préparation physique pour un athlète ?

La préparation physique permet à l'athlète de développer ses qualités physiques et ainsi d'optimiser ses performances. Elle intervient également dans la prévention des blessures et la récupération.

21. À quels moments des Jeux Olympiques et Paralympiques les spectateurs doivent-ils être silencieux ? Pourquoi ?

Les spectateurs doivent être silencieux dans plusieurs sports comme l'escrime, le golf, le tennis, le tir et le tir à l'arc afin de respecter la concentration des athlètes.

22. La natation synchronisée est-elle pratiquée aussi bien par les femmes que par les hommes ?

La natation artistique (ou natation synchronisée) est une discipline olympique exclusivement réservée aux femmes. Par contre, depuis 2015, il existe une épreuve de couple (duo mixte) aux championnats du monde.

Pour information, alors que l'ensemble des disciplines olympiques sont accessibles aux femmes depuis les Jeux Olympiques de 2012, la natation synchronisée est l'une des deux dernières disciplines fermées aux hommes, avec la gymnastique rythmique

30'

RÉPONSES AUX QUESTIONS « GÉNÉRATION 2024 »

23. À quel moment des Jeux Olympiques et des Jeux paralympiques, y a-t-il des danseurs sur le stade ?

La cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques est toujours un moment spectaculaire qui propose souvent des moments dansés comme par exemple lors des Jeux Olympiques d'hiver d'Albertville (1992), événement chorégraphié par Philippe Découfflé.

24. Dans quel sport de combat olympique l'adversaire peut-être comme un miroir ?

Le sport de combat olympique est la boxe.

25. Le breakdance est-il un sport olympique ?

Le breakdance fait partie des nouveaux sports qui seront présents en 2024 à Paris.

26. Qu'est-ce que le Freeze en breakdance ?

C'est une technique statique qui consiste à tenir en équilibre, comme un arrêt sur image, dans une position souvent instable et difficile.

27. Nommez tous les agrès de gymnastique où l'on peut faire l'acrobate ?

Tous les agrès sont concernés : les anneaux, la barre fixe, les barres asymétriques, le saut de cheval, la poutre, le cheval d'arçon, les barres parallèles, le sol.

28. Quels sont les cinq engins utilisés en gymnastique rythmique ?

Les cinq engins sont : la corde, le cerceau, les massues, le ballon et le ruban.

29. Dans quelle épreuve de para-athlétisme utilise-t-on un « bâton » ?

L'épreuve est celle du lancer de javelot.

30. Quel engin retrouve-t-on aussi bien dans les arts du cirque qu'en gymnastique rythmique ?

L'engin commun à ces deux disciplines est : les massues.

31. Dans quel sport olympique, le soleil est-il une figure ?

C'est en gymnastique que l'on retrouve une figure nommée « le soleil ».

32. La voile et l'escalade seront deux sports olympiques en 2024. Quel est leur point commun ?

Dans ces deux disciplines, les athlètes doivent faire des nœuds. D'autre part, dans les activités nautiques, la vitesse se mesure en nœud marin.

33. Il existe 3 grands personnages dans l'histoire des Jeux Olympiques modernes et des Jeux paralympiques : Pierre de Coubertin, Alice Milliat et Ludwig Guttmann. Qu'ont-ils fait de si particulier ?

Pierre de Coubertin : fondateur des Jeux Olympiques modernes en 1894.

Alice Milliat : sportive de haut niveau, elle a créé en 1922 les Jeux mondiaux féminins pour permettre aux femmes de participer à une compétition semblable aux Jeux Olympiques puisqu'elles n'y étaient pas les bienvenues.

Sir Ludwig Guttmann : médecin allemand exilé en Angleterre en 1939. Pour permettre une meilleure réhabilitation psychologique et sociale de ses patients handicapés, il imagina une thérapie basée sur le sport. En 1948, il crée les Jeux de Stoke Mandeville qui deviendront les Jeux paralympiques en 1960.

34. Le football australien est-il un sport olympique ?

Le football australien n'est pas un sport olympique.

RÉPONSES AUX QUESTIONS « GÉNÉRATION 2024 »

35. Quels sont les sports olympiques et paralympiques qui se jouent en temps limité ?

Les sports olympiques : basketball, boxe, football, handball, hockey, judo, karaté, lutte, rugby, taekwondo, water-polo.

Les sports paralympiques : basketball fauteuil, football à 5, goalball, judo, rugby fauteuil, taekwondo.

36. Les malvoyants ou non-voyants participent aux épreuves de course en para-athlétisme. Quelle aide ont-ils ?

Ils sont aidés d'un coureur guide.

37. Quels sports de combat antiques sont encore présents aux Jeux Olympiques aujourd'hui ?

Les deux sports sont la boxe et la lutte.

38. Il existe 3 types de rugby : le rugby à 7 (Seven), le rugby à XIII, le rugby à XV. Lequel est un sport olympique ?

Le rugby à 7 est olympique.

39. Quels sont les sports collectifs qui seront pratiqués aux Jeux paralympiques de Paris en 2024 ?

Les sports collectifs sont : le basket fauteuil, le cécifoot, le goalball, rugby fauteuil, volley assis.

40. Quelles sont les valeurs de l'olympisme et du paralympisme ?

Les valeurs olympiques sont : amitié, excellence, respect.

Les valeurs paralympiques sont : courage, détermination, inspiration, égalité.

POUR ALLER PLUS LOIN

30 minutes d'activité physique, pourquoi ?

Des capsules vidéo…

- Présentation du dispositif par Tony Estanguet (président du comité d'organisation des Jeux Olympiques de Paris 2024)
- Développement moteur de l'enfant (à venir)
- Les bienfaits de l'activité physique (à venir)
- L'articulation avec l'EPS (à venir)
- etc.

Des ouvrages, des articles…

- Pratiques corporelles de bien-être *(A. Sébire, C. Pierotti - Revue EPS 2013)*
- L'EPS à l'épreuve du confinement *(Revue EPS n°388 - avril/août 2020)*
- Sédentarité : des paroles aux actes *(Revue EPS n°387 - janvier/mars 2020)*
- Activité physique et alimentation *(Revue EPS n°379 - janvier/mars 2018)*
- Activité physique pour les jeunes (OMS)
- Report Card 2020 : activité physique et sédentarité de l'enfant (ONAPS)
- État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité, édition 2017 (ONAPS)

30 minutes d'activité physique, autres propositions de mise en œuvre

Des sites incontournables…

- Site EPS 1er degré de l'Académie de Paris
- Génération 2024 *(Ressources du Comité d'organisation des Jeux olympiques de Paris 2024)*
- L'école bouge *(Ressources du Comité Olympique Suisse)*

Autres ressources…

- La boite à défis récré USEP
- Fiches repères « 30 minutes d'activité physique hebdomadaire » du cycle 1 au 3 *Mission EPS Poitiers*
- Les pauses actives - trois circuits clefs en main ! *Mission EPS Moselle*
- Les rituels corporels pour mieux apprendre en classe *Mission EPS Maine-et-Loire*
- Pratiques corporelles de bien-être *Mission EPS Paris*
- Construire l'héritage des Jeux *Mission EPS Créteil*

REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement

les 40 enseignants de 15 écoles parisiennes

qui ont accepté de tester ce programme,

ainsi que toutes les personnes qui ont soutenu ce projet.

Page académique Génération 2024

Page 30 APQ du site académique EPS



Contacts :

Déborah Sarfati, conseillère pédagogique de circonscription EPS,
inspection de l'Éducation nationale 16B
Deborah.Sarfati@ac-paris.fr

Corinne Pierotti, conseillère pédagogique départementale EPS,
rectorat de Paris,
Corinne.Pierotti@ac-paris.fr

Mission Génération 2024
generation2024@ac-paris.fr

1 rectorat | 3 sites

Enseignement scolaire au Visalto | 12 boulevard d'Indochine, 75933 Paris Cedex 19
Enseignement supérieur en Sorbonne | 47 rue des Écoles, 75230 Paris cedex 5
Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale d'Île-de-France |
Service départemental de la jeunesse et des sports | 6/8 rue Eugène Oudiné, 75634 Paris Cedex 13

www.ac-paris.fr | www.sorbonne.fr | communication.sorbonne@ac-paris.fr
@academie_paris | paris.academie | academie_paris