Le sport scolaire de l'Ecole publique

Des Jeux pour bouger au quotidien !





Jeux de cases



- La croix rythmée
- Carré de la lune
- L'échiquier
- Grande marelle
- Chiffres fous

Jeux au mur



- Balle au mur duo
- Balle au mur relais
- Le bal des figures !

Jeux de balle à la main



- Le carré infernal
- Promenade de balle
- Phrases de balle
- Carré Carré
- Bien joué !

Jeux en cercle



- L'horloge
- Au voleur
- Pêche au trésor

Jeux de balle au pied



- Dans le mille
- Passes-passes
- Service au pied !

Jeux de cordes



- Les dés sauteurs
- Le chemin des cordes
- Tire-corde
- Manège à corde
- 12 mois

Jeux de course



- Déménage tout !
- La bonne allure
- Sudoku
- Puissance 4
- Mastermind

Jeux d'élastiques



- Elastic'Enduro
- Elastic'Artistique
- Elastic'Statue

Jeux de traversée



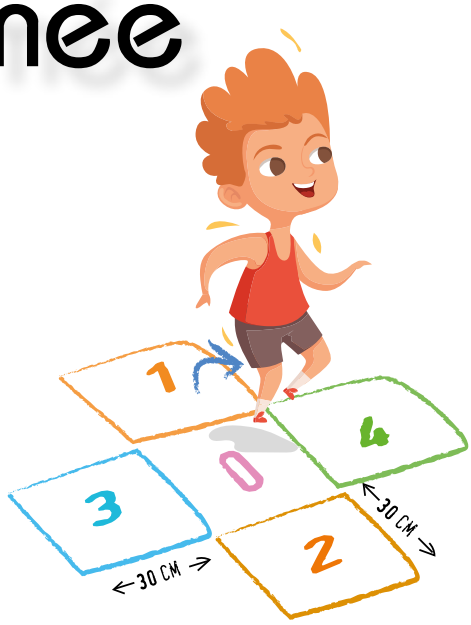
- La rivière aux crocodiles
- La traversée de la rivière
- D'une rive à l'autre

Jeux de poursuite



- La balle assise
- Accroche, décroche
- Pique et Pique la puce
- Vipères, Poules, Renards
- 1, 2, 3 fromage !

La Croix rythmée



Prépare ton matériel

Fabrique un pochoir !

Découpe **un carré de 30 cm** de côté dans du carton épais. Ce sera plus facile pour tracer les 5 carrés identiques (30x30 cm) numérotés de 0 à 4 de la croix.

- Des craies.
- Un sablier ou un chronomètre.

Règle du jeu

Rebondis le plus vite possible de case en case.

Pieds joints, place-toi sur la case centrale (0), puis réalise **l'enchaînement de rebonds** : 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0 (À chaque fois, repasse par la case centrale «0»).

Tout **seul**

- Enchaîne 2 séries de rebonds.
- Réalise des records avec des rebonds pieds joints.
- Compte le nombre de passages par la case «0» sur une durée de 30 secondes, 1 minute, ou plus.

A deux, **chacun sur une croix**

- Face à face, essayez de rebondir au même rythme… comme une danse à l'unisson !

A deux, **en relais sur la même croix**

- Réalisez des records en vous relayant : après 2 enchaînements de rebonds, le co-équipier prend le relais.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix…
- En relais…
- A cloche-pied.



Pour être en forme, je pratique ***1 heure d'activité physique*** *par jour !* ***Et toi ?*** *Alors comme moi, chausse tes* ***baskets*** *et* ***Bouge*** *à la récré !*

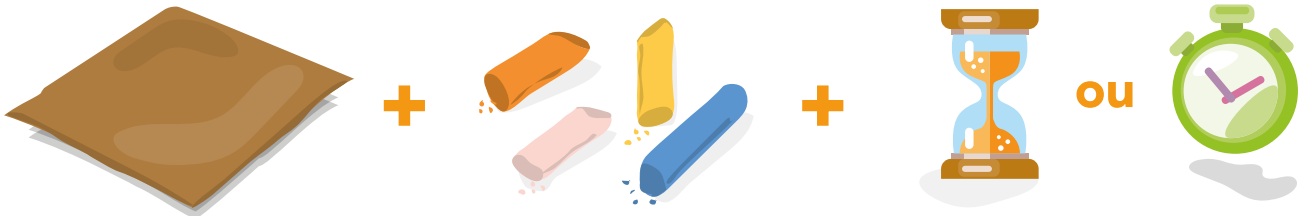
usep

Le sport scolaire de l'École publique

La Croix rythmée



Enchaîne les rebonds : **0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0**



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Carré de la LUNE



Fabrique un pochoir !

Découpe un carré de 30 cm de côté dans du carton épais. Ce sera plus facile pour tracer les 10 carrés identiques (30x30 cm) numérotés.

Prépare ton matériel

- Des craies.
- Dessine une marelle.
- Des bouchons de différentes couleurs.

Règle du jeu

Saute à pieds joints dans les cases, dans l'ordre des numéros en partant de la case «LUNE».

- Si tu réussis le parcours, pose un de tes bouchons dans la case de ton choix. Cette case est alors interdite aux autres joueurs.

A deux, à trois

- A tour de rôle, chacun saute de case en case et pose un bouchon sur la case de son choix quand le parcours est réussi. A chacun sa couleur de bouchon !
- Le jeu s'arrête quand toutes les cases sont prises. Le gagnant est celui qui a posé le plus de bouchons dans les cases.

A deux, chacun sur son carré de lune

- A chacun sa stratégie pour remplir son carré de lune au plus vite ! Celui ou celle qui pose tous ses bouchons en premier a gagné !
- Deux camarades peuvent observer puis valider la réussite.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

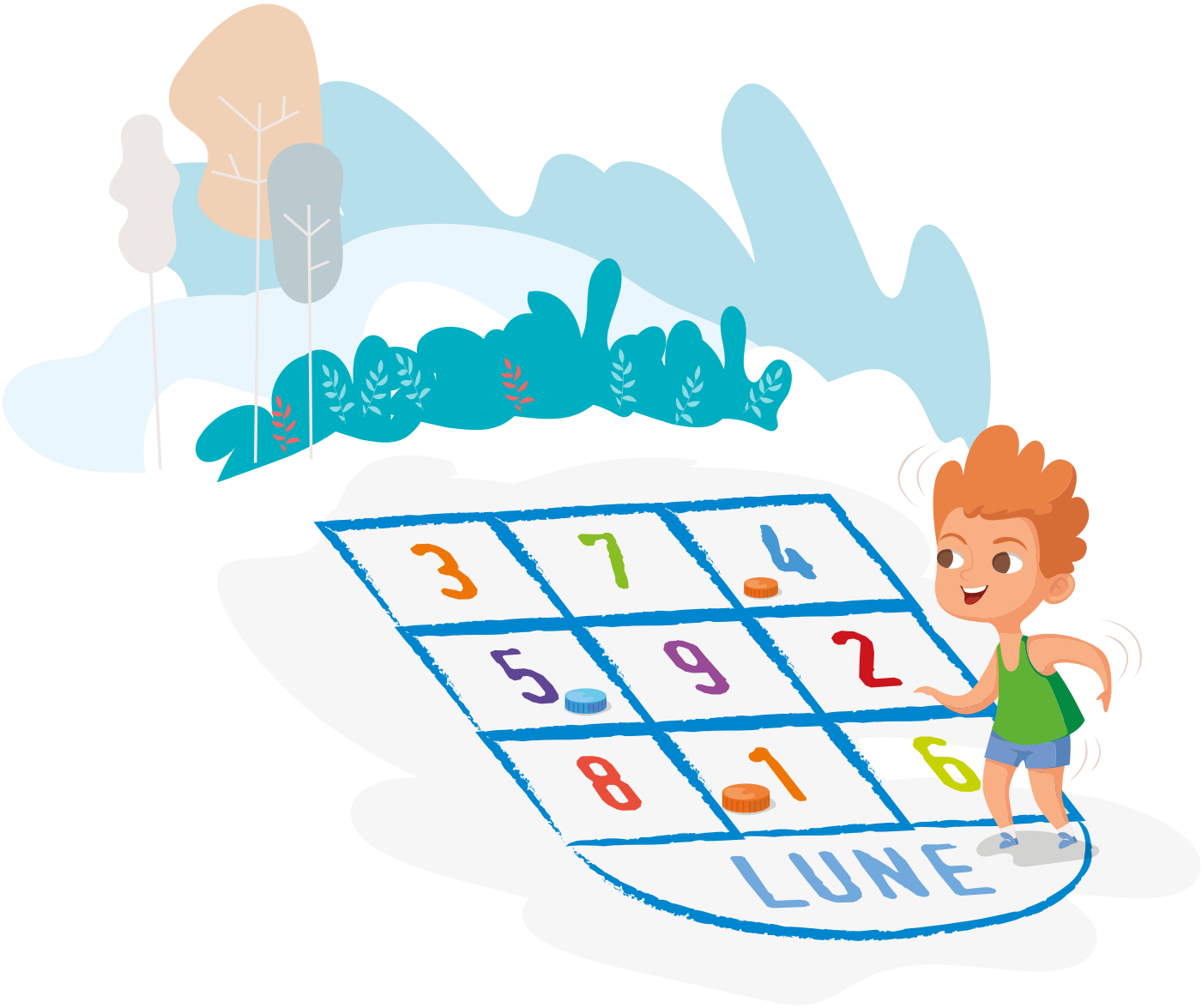
- Le déplacement est différent… à cloche-pied par exemple.
- En ajoutant des carrés.
- En changeant l'ordre des numéros.

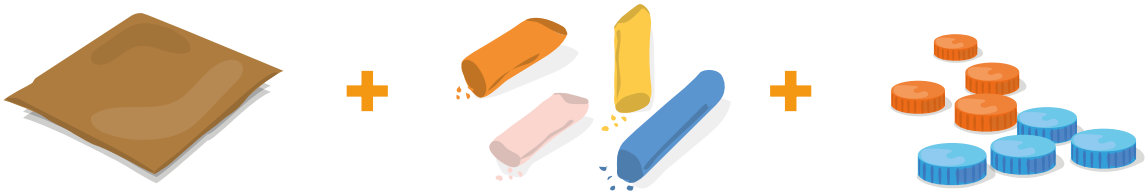


C'est ***parfois difficile****, tu as peut-être dû fournir* ***un effort*** *…* ***Bravo****, tu peux être* ***fier / fière de toi !***

usep
Le sport scolaire de l'École publique

Carré de la LUNE





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

L'échiquier



Prépare ton matériel

Fabrique ton pochoir !

- Découpe dans du carton épais, un carré de 30 cm de côté. Ce sera plus facile pour tracer ton échiquier !
- des craies.
- 2 cônes.
- 1 sablier ou chronomètre.

Règle du jeu

Saute en respectant le mode de déplacement de chaque pièce de l'échiquier (Fou, Tour, Cavalier).

- Enchaîne 2 passages sur un même mode de déplacement (saut pieds joints devant, saut sur un pied sur le côté ou en diagonale) le plus rapidement possible sans te tromper.
- D'abord en mode FOU, puis en mode CAVALIER et enfin en mode TOUR.

Seul

- Comme le FOU, réalise ton record de nombre de passages avec ce mode de déplacement en une minute… Utilise un sablier ou un chronomètre !

À deux

- Effectuez, chacun votre tour, le plus de passages sur un même mode de déplacement.
- Chacun défie l'autre, en lui indiquant un mode de déplacement… un nombre de passages.

À deux, à trois

- Réalisez des records en vous relayant : après 2 enchaînements, un co-équipier prend le relais... sur un temps de 3 minutes, 5 minutes...

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Ajoute des carrés pour agrandir ton échiquier en longueur et en largeur.
- Jouez à 2 en face à face.

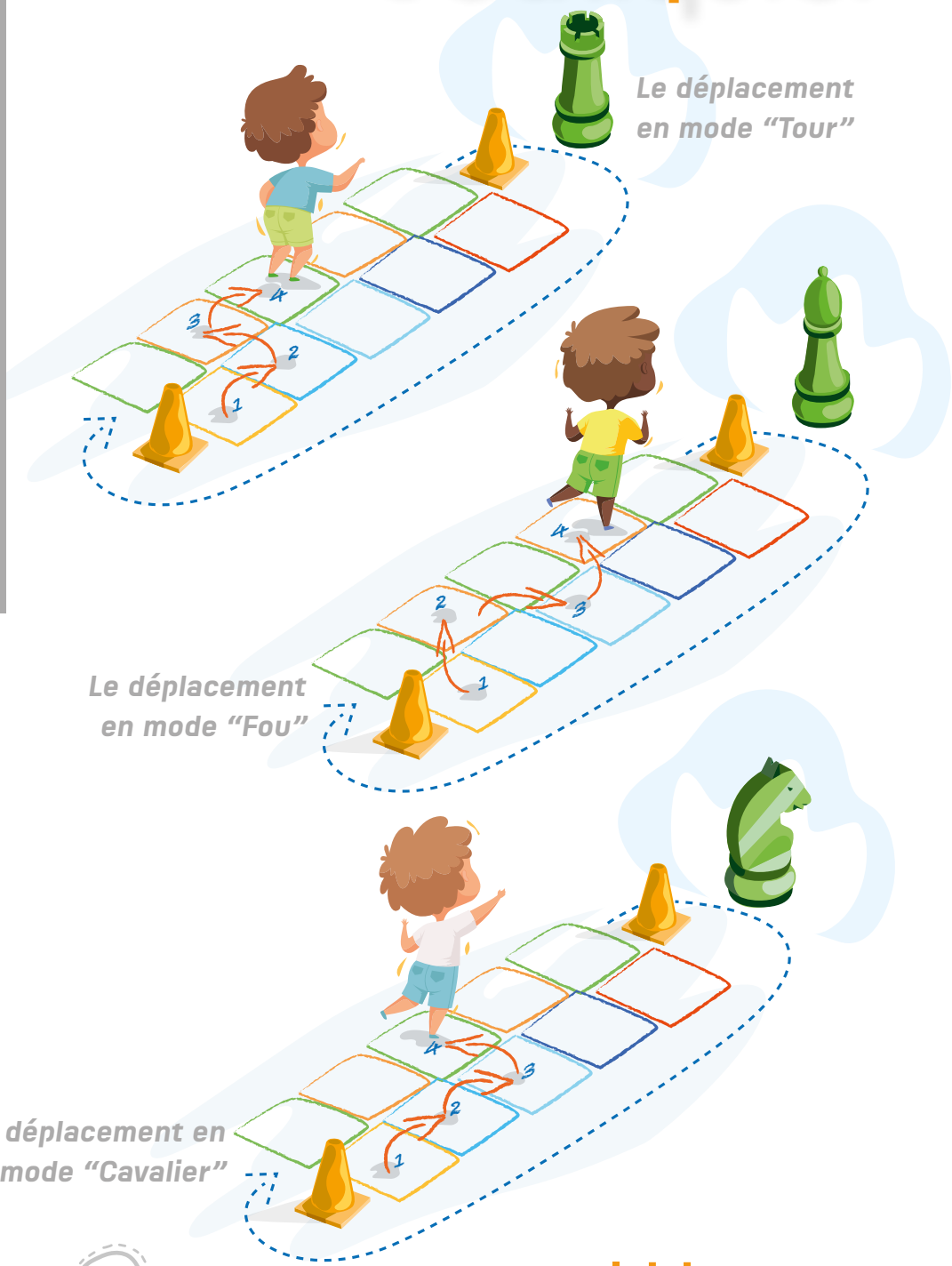


Profite du soleil, mais ***protège-toi*** *! Une* ***casquette****, de la* ***crème solaire****, des* ***lunettes*** *et toujours à portée de main… de* ***l'EAU*** *!*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

L'échiquier





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Grande marelle


Cloche pieds


Pieds joints


Pieds écartés

Prépare ton matériel

Fabrique des pochoirs !

- Découpe dans du carton épais,
  -un carré de 30 cm de côté
  -un cercle de 30 cm de diamètre.

Ce sera plus facile pour tracer ta marelle.

- des craies.
- une marelle tracée et numérotée.
- 2 palets.

Règle du jeu

Rebondis de case en case, du SOLEIL à la LUNE en respectant le code des sauts.

- Dépose le palet sur la case 1.
- Effectue le parcours jusqu'à la case "LUNE" en posant les pieds en fonction de la forme de la case.
- Reviens sur le côté à la case SOLEIL puis déplace le palet sur la case 2 et effectue à nouveau le parcours de la marelle.

À deux, à trois... en coopérant

- A tour de rôle, chacun effectue un parcours à partir de la case de son coéquipier.

À deux, chacun son palet

- L'un part du SOLEIL, l'autre de la LUNE. L'un compte dans l'ordre croissant, l'autre décompte . Le premier qui a effectué son parcours a gagné !

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

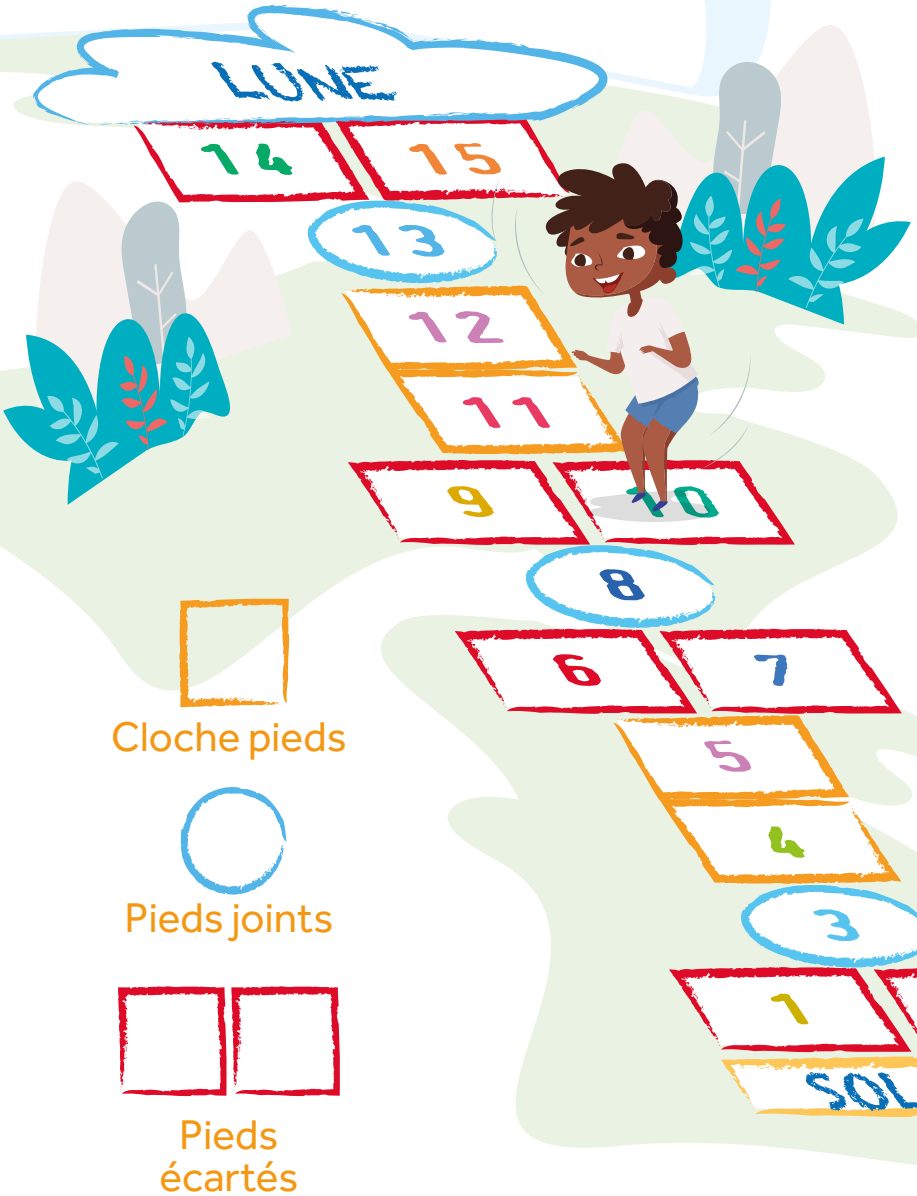
- Une marelle plus petite,plus grande.
- Modifie le tracé, la forme des cases de la marelle.



Tu t'es ***bien dépensé(e) !*** *Pense à* ***t'hydrater****, ton corps a* ***besoin d'eau*** *!*

Le sport scolaire de l'École publique

Grande marelle



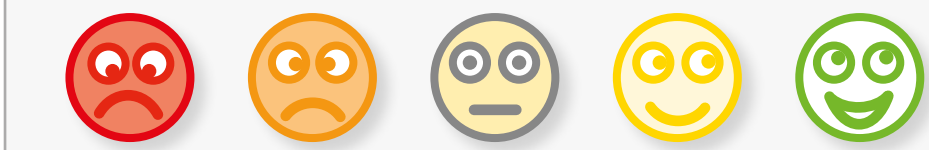


Cloche pieds

Pieds joints

Pieds écartés

As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

LANCER

Chiffres fous

Prépare ton matériel

- Des modèles de grilles inventés
- Des cerceaux plats (cibles) ou des cibles tracées à la craie au sol ou sur le mur
- Des étiquettes numérotées de 1 à 9 pour compléter les grilles en fonction des modèles inventés
- 1 sac de graines
- Des coupelles de deux couleurs

Règle du jeu

Atteins la cible tracée au sol ou au mur.

Seul

- Je lance mon sac de graines dans l'ordre des numéros. A chaque lancer réussi, je place ma coupelle sur la cible. Si je rate la cible, je pose une coupelle d'une autre couleur à mes pieds. J'additionne le nombre de coupelles des deux couleurs. Je me lance un défi : faire le moins de lancers possibles la prochaine fois !

À deux

- Jouez à deux sur une même grille : chacun avec sa couleur de coupelle. On vise les chiffres dans l'ordre, chacun son tour. Si on atteint la cible on positionne sa coupelle. Si une coupelle occupe une case, on ne peut plus la viser. Il faut en choisir une autre ! Lorsque la grille est remplie on compte le nombre de coupelles de chaque couleur pour savoir qui a gagné !
- Vous pouvez reculer la zone de départ pour augmenter la distance de lancer !

À plusieurs : 2 équipes de 4 joueurs

- Dispose 2 tracés en parallèle (avec les mêmes formes de grille et les mêmes chiffres). Le 1er joueur lance dans la case n°1, va chercher le sac, pose une coupelle, si le lancer est réussi il revient et donne le sac au suivant qui le lance dans la case n°2… et ainsi de suite.
- Si le tir n'atteint pas la cible, le suivant repart de la case "manquée". L'équipe qui complète sa grille le plus rapidement a gagné.

Et si on jouait sur le mur !

- En reprenant les mêmes règles, vous pouvez aussi tracer, à la craie, les cibles sur un mur !
- Choisissez pour lancer un ballon (ballon de hand ou ballon en mousse). Ce sera parfait !

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici une piste :

- Utilise des cerceaux de tailles différentes et ensuite de plus en plus petits.



Tu as bien joué, ***n'oublie pas*** *de te* ***laver les mains*** *après avoir effectué* ***tous tes lancers*** *!*

usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

LANCER

Chiffres fous





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?

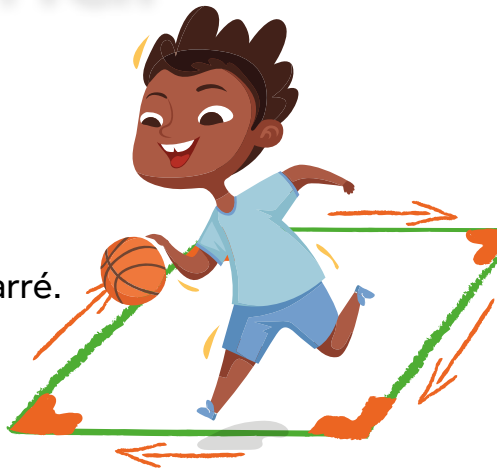


Sur ta réglette des émotions, ***désigne*** *le* ***visage*** *qui correspond le mieux à ce que* ***tu ressens****.*

Le sport scolaire de l'École publique

DRIBLER, LANCER

Le Carré infernal



Prépare ton matériel

Fabrique un pochoir !

Dans **du carton épais** pour identifier les angles de ton carré.

- Fais 5 grands pas pour mesurer les côtés de ton carré.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- Un ballon.

Règle du jeu

Parcours le plus vite possible les 4 côtés :

- En tenant le ballon à la main.
- En driblant.
- En lançant le ballon et en le rattrapant.
- En driblant à nouveau.

Tout seul

- Réalise un maximum de tours en 1 minute, puis en 2 minutes…

A deux

- Chacun se positionne sur un angle opposé du carré.
- Essayez de vous rattraper en respectant les consignes de déplacement !

A quatre

- Chacun se positionne sur un angle différent.
- Le premier qui revient à son point de départ a gagné !

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- En équipe, un camarade placé à chaque angle du carré.
- En relais.



A ton âge, pour être en bonne santé, il est conseillé d'équilibrer ton alimentation en faisant

4 REPAS par jour :

Le petit déjeuner · Le déjeuner · Le goûter · Le dîner

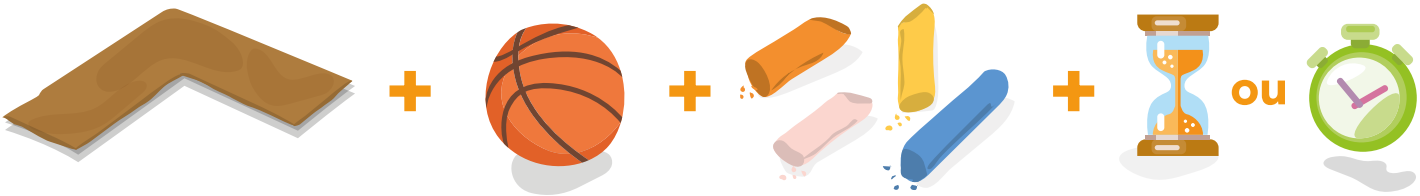
usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

Le Carré infernal



Réalise un maximum de tours



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Promenade de balle



Rassemble !

Prépare ton **matériel**

- 5 cônes.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- Un ballon.

Règle du jeu

Réalise le parcours le plus vite possible en te déplaçant et en driblant.

- En slalomant entre les cônes .
- En tournant autour des cônes .

Tout **seul**

- Réalise un maximum de tours en 1 minute, puis en 2 minutes …

A **deux…** à **trois…** à **quatre**

- Relayez-vous ! Chacun son tour effectuez le parcours puis passez la balle au suivant… en 2 minutes… 3 minutes… (1 minute par joueur).
- Comptez vos nombres de passages !

En **équipe** sur 2 parcours

- Installez 2 parcours identiques, côte à côte.
- La première équipe qui a réalisé 2 fois… 3 fois (autant de fois que de joueurs dans l'équipe) le parcours a gagné !

*Relève **les défis***

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- En ajoutant à la fin du parcours : un lancer… contre le mur… à un camarade… dans un panier.



*Même en hiver, **pense à protéger** les **parties** du **visage exposées** au **soleil** : lunettes et crème solaire !*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR, DRIBLER

Promenade de balle





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

LANCER, ATTRAPER

Phrases de balle

Prépare ton matériel

- 1 sablier ou 1 chronomètre.
- une balle de tennis par joueur.



Règle du jeu

Réalise ces mouvements successifs sans faire tomber la balle :

- Lance la balle et rattrape-la.
- Fais-la rouler autour de toi.
- Lance la balle, frappe dans les mains et rattrape-la.
- Fais passer la balle sous une jambe.
- Fais rebondir la balle devant toi et rattrape-la.

Bravo, tu as réussis UNE PHRASE de BALLE !

Tout seul

- Réalise ta PHRASE de BALLE un maximum de fois en 1 minute, 2 minutes, ...

À deux, chacun son tour

- Relayez-vous ! A tour de rôle, effectuez la phrase… le plus longtemps possible… sans faire tomber la balle !
- Comptez votre nombre de phrases réussies !

À deux, à trois, à quatre,...

- A tour de rôle, chacun invente une phrase de balle et invite le ou les camarades à la réaliser.

Relève **les défis !**

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Invente d'autres phrases.
- Utilise un ballon.
- Par équipe, en se relayant.



Les fruits et les légumes contiennent tous de l'eau… mais certains plus que d'autres ! Alors, quand il fait chaud, je ***m'hydrate*** *: je bois de l'eau et je mange des* ***fruits*** *et des* ***légumes*** *!*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

Phrases de balle









+



ou



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le sport scolaire de l'École publique

Carré Carré

Prépare ton matériel

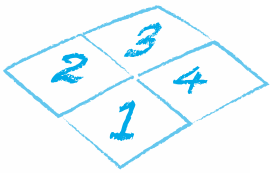
- 1 grand carré, tracé au sol, de 3 m de côté divisé en 4 carrés de 1,5 m de côté.
- Les quatre carrés sont numérotés comme sur le dessin.
- 1 grosse balle rebondissante (type ballon paille).
- Une craie.
- 4 bâtonnets en bois de longueurs différentes pour le tirage au sort.

Règle du jeu

A 4 joueurs, 1 dans chaque carré

- Tirez au sort le numéro du carré de chacun et placez-vous.
- Le joueur du carré n°4 commence la partie et envoie la balle dans le carré n°1.
- Le joueur du carré n°1 laisse rebondir la balle une fois dans son carré, puis la frappe, à une ou deux mains, pour l'envoyer dans le carré de son choix (2, 3 ou 4).
- Et ainsi de suite...
- Dès qu'un joueur commet une faute, il sort du jeu et repart sur la case 1.

Si tu es lanceur, tu sors du terrain et rejoins le carré 1 lorsque :
- la balle sort du carré
- tu touches la balle avec une autre partie du corps que la main
- la balle touche une ligne



Si tu es receveur, tu sors du terrain et rejoins le carré 1 lorsque :
- la balle rebondit deux fois dans ton carré
- tu ne réussis pas à renvoyer la balle dans un autre carré

- Les autres joueurs avancent sur le carré supérieur pour atteindre le n°4.

A 5, 6 ou plus

- 1 joueur par carré au tirage au sort.
- 4 joueurs sur le terrain, les autres sont au repos.
- Dès qu'un joueur commet une faute, il sort et un nouveau joueur entre en jeu en se plaçant sur le carré 1.
- Le joueur du carré n°4 peut alors faire la remise en jeu.

A 8

- Les règles sont toujours les mêmes.
- 2 joueurs par carré au tirage au sort
- Les deux joueurs d'un carré jouent en relais, chacun leur tour : une fois que le joueur a frappé la balle, il sort du terrain et son partenaire prend le relais.

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :
- Agrandis les carrés.
- Eloigne les carrés les uns des autres.
- Si un joueur bloque la balle avant qu'elle n'atterrisse dans son carré, celui qui a frappé sort !



Une bonne nuit *est essentielle pour bien récupérer. Essaie de te coucher le plus souvent* ***à la même heure...*** *ton corps adore !*

usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

Carré Carré





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, ***désigne*** *le* ***visage*** *qui correspond le mieux à ce que* ***tu ressens****.*

Bien joué !



Prépare ton matériel

- 1 panier de basket.
- 1 ballon de basket.
- 1 craie de couleur par joueur.

Au moins 2 joueurs,

- Place-toi à un endroit où tu penses réussir à marquer un panier.
- Si tu n'y parviens pas, ton adversaire tente à son tour, de l'endroit de son choix, d'en marquer un.
- Quand l'un d'entre vous marque le panier, l'adversaire doit l'imiter depuis le même endroit.
- A chaque panier marqué, écrivez avec votre craie de couleur, une lettre des mots **"BIEN JOUÉ !"**
- Le gagnant est celui qui écrit le premier **"BIEN JOUÉ !"**

Règle du jeu

A **quatre, 2 contre 2**

- Chaque binôme est obligé de se faire une passe avant de tirer.
- Pour le second binôme, l'emplacement de départ est identique mais le tir peut se faire d'un autre endroit.

A **six, 3 contre 3**

- Chaque équipe de 3 est obligée de se faire une passe et un dribble avant de tirer.

Relève **les défis !**

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Chaque équipe annonce, avant de jouer, le nombre de passes, de dribbles à réaliser avant de tirer au panier.

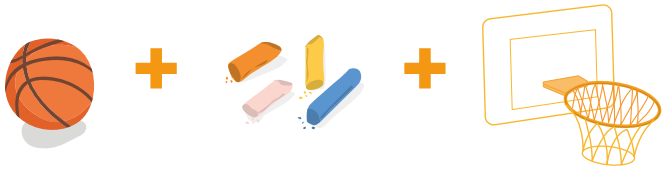
*Le secret pour être en forme, c'est de **BOUGER** ! La pratique d'une activité physique peut te permettre de te **sentir bien** dans ta tête et dans ton corps, de te détendre, de mieux dormir, de développer ta confiance en toi et te faire de nouveaux amis.*

usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

Bien joué !





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

FRAPPER AU PIED

Dans le mille

Prépare ton matériel

- 1 joueur.
- 1 ballon.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- 1 pochoir rond de 50 cm de diamètre et 1 pochoir carré de 30 cm de côté.

- **Fabrique** tes pochoirs.
- **Trace un cercle** de 50 cm sur un mur. Place son centre à la hauteur de ton ventre.
- **Trace 3 carrés** sur un mur au ras du sol.
- **Trace 1 ligne** à 5 grands pas du mur.

Règle du jeu

Vise le cercle (3 points) ou **l'un des carrés** (1point) et marque le plus de points en 3 minutes :

- Le ballon doit être frappé derrière la ligne.



1 A deux

- Réalisez votre record en addionnant vos scores et lancez un défi à d'autres camarades.

2 A plusieurs

- Rapprochez-vous du mur et frappez le ballon chacun votre tour depuis l'endroit où vous l'avez arrêté avec le pied.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Frappe le ballon une fois du pied gauche, une fois du pied droit.
- Fixe un score à atteindre précisément et réalise-le le plus vite possible.

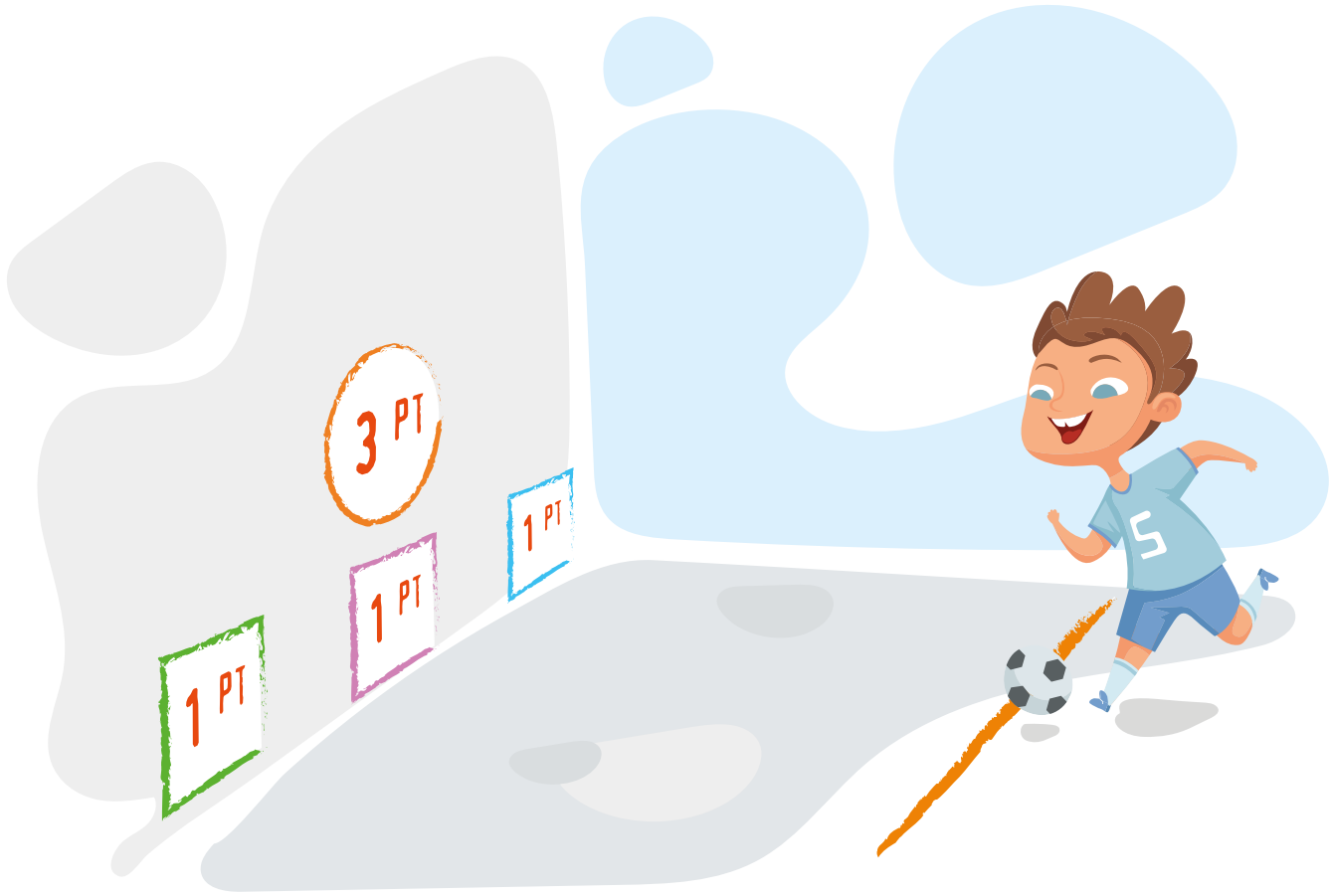


Concentre-toi *bien sur ta* ***cible*** *et pense uniquement à ce que tu dois faire pour* ***l'atteindre*** *!*

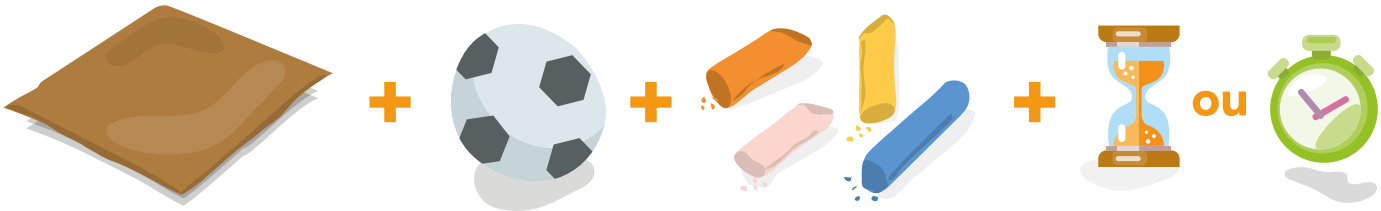
usep

Le sport scolaire de l'École publique

Dans le mille



Vise le cercle ou les carrés !



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

FRAPPER AU PIED

Passes-Passes

Prépare ton matériel

- 2 joueurs.
- 1 ballon.
- Des craies.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- **Trace** 2 lignes parallèles, longues de 3 grands pas et séparées l'une de l'autre par 5 grands pas.



Règle du jeu

Réalise le maximum de passes en 3 minutes.

- 1 point par passe réalisée.
- Le ballon doit franchir complètement la ligne du camarade pour rapporter un point à l'équipe.
- Le ballon doit franchir complètement ta ligne avant de pouvoir la frapper.

A deux

- Réalisez votre record et lancez un défi à d'autres camarades.

A plusieurs

- Répartissez-vous derrière les 2 lignes et réalisez un record par équipe. Attention, après votre frappe, vous devez suivre votre ballon et vous rendre derrière la ligne opposée.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Frappe le ballon une fois du pied gauche, une fois du pied droit.
- Dessine une porte entre les 2 lignes et fais passer le ballon dans celle-ci.



Savoir utliser ***tes pieds*** *c'est pouvoir faire plein de* ***nouvelles choses*** *avec ton corps !*

usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

FRAPPER AU PIED

Passes-Passes



Fais le plus de passes en 3 minutes !



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le sport scolaire de l'École publique

Service au pied !



Prépare ton matériel

- 1 ballon type foot.
- 2 caisses espacées de 10 m.
- Le même nombre d'objets dans chaque caisse.
- 2 planchettes.

Règle du jeu

Transporte un objet d'une caisse à l'autre, sans le faire tomber, ballon au pied.

- Des joueurs.
- 2 ramasseurs (1 pour chaque équipe).

A deux : A chacun son départ et sa caisse !

- Chacun prend un objet dans sa caisse, le pose sur sa planchette. Transporte-le, sans le faire tomber jusqu'à la caisse de ton adversaire en poussant le ballon du pied.

Si l'objet tombe, le ramasseur le remet dans la caisse de départ !

- Reviens au départ, en poussant le ballon du pied, pour prendre et transporter un nouvel objet.
- A gagné celle ou celui qui a rempli la caisse de l'adversaire la première ou le premier.
- A chaque changement de joueurs, changez de ramasseurs.

A plusieurs
En relais-équipes

- Le premier s'élance puis revient en passant le ballon et la planchette au suivant. Et ainsi de suite… Le jeu s'arrête dès que tous les équipiers d'une équipe ont vidé la caisse.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

En voici quelques-uns :

- Invente un parcours en slalom.
- Essaie de battre ton record de vitesse.
- Déplace-toi en courant.
- Si c'est trop difficile, demande un coup de pouce, joue à 2 avec un copain, le 1er avec le plateau et le 2ème ballon au pied.
- Joue avec un ballon céci-foot avec un guide.



***L'EAU** est le premier élément vital pour l'être HUMAIN, c'est la seule **boisson indispensable** ! De temps en temps, tu peux te faire **PLAISIR** en y ajoutant des fruits ou du sirop.*

usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

FRAPPER AU PIED

Service au pied !





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

Déménage tout !

Prépare ton matériel

- 2 équipes de 2 ou 3 joueurs.
- 1 sablier ou un chronomètre.
- 1 carton ou 1 caisse contenant plein de choses à transporter (ballons, foulards, cerceaux…)
- 2 cartons ou 2 caisses vides.
- 1 craie.
- **Trace** 2 lignes parallèles séparées par 20 grands pas.
- **Place** la caisse pleine entre ces lignes et 1 caisse vide derrière chacune des 2 lignes.

Règle du jeu

Transporte 1 objet à la fois de la caisse pleine vers celle de ton équipe.

- Avant le début du jeu les joueurs sont placés à côté de leur caisse, derrière la ligne. Au top départ ils s'élancent pour déménager les objets de la caisse centrale. Le jeu dure 3 minutes. L'équipe victorieuse est celle qui a ramené le plus d'objets dans sa caisse.

A deux

- L'objet doit être donné de la main à la main à un camarade avant d'être déposé dans la caisse.

A plusieurs

- Une passe doit être faite à un camarade avant de déposer l'objet dans la caisse.
- Si l'objet tombe, Il est remis par le lanceur dans la caisse avant de pouvoir être transporté à nouveau.



Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Des objets valent plus de points que d'autres.
- Des objets doivent être transportés par 2 joueurs qui se tiennent la main durant tout le trajet.



Souffle bien fort *pour garder de* ***l'énergie*** *jusqu'à la fin du jeu !*

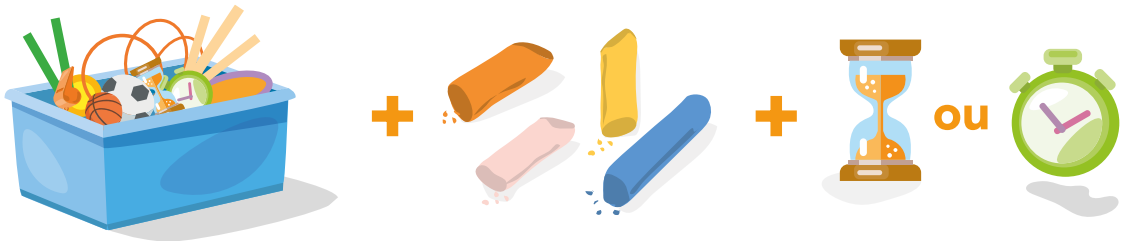
usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

COURIR VITE

Déménage tout !





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, ***désigne*** *le* ***visage*** *qui correspond le mieux à ce que* ***tu ressens****.*

La bonne allure

Prépare ton matériel

- 2 joueurs.
- 1 ardoise ou 1 feuille.
- Une craie ou un crayon.
- 1 sablier ou chronomètre.
- 1 sifflet ou 1 clochette.
- **Place** 5 repères alignés à 10, 20, 30, 40 et 50 mètres d'un point de départ que tu choisis dans la cour.

Règle du jeu

Marque le plus de points possible en 6 minutes de course.

- La course est découpée en 12 périodes de 30 secondes. Tu as 30 secondes pour t'élancer du point de départ et y revenir.
- Tu choisis à chaque fois le plot où tu souhaites faire demi tour. Le plot à 10 mètres vaut 1 point, celui situé à 20 mètres vaut 2 points... jusqu'à 5 points pour celui situé à 50 mètres du départ.
- Tes points sont validés uniquement si tu reviens à l'arrivée avant le coup de sifflet donné toutes les 30 secondes.
- Ton camarade compte tes points et les additonne en fin de course.

A deux

- Réalisez votre record en additonnant vos 2 scores et lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

A plusieurs

- Par équipes de 2 en relais, courez alternativement chaque période de 30 secondes.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- A 3 ou 4, combien vous faut-il de périodes de 30 secondes pour atteindre 100 points ?
- En réduisant les distances tu peux imposer un mode de déplacement différent : pas chassés, sauts pieds joints...



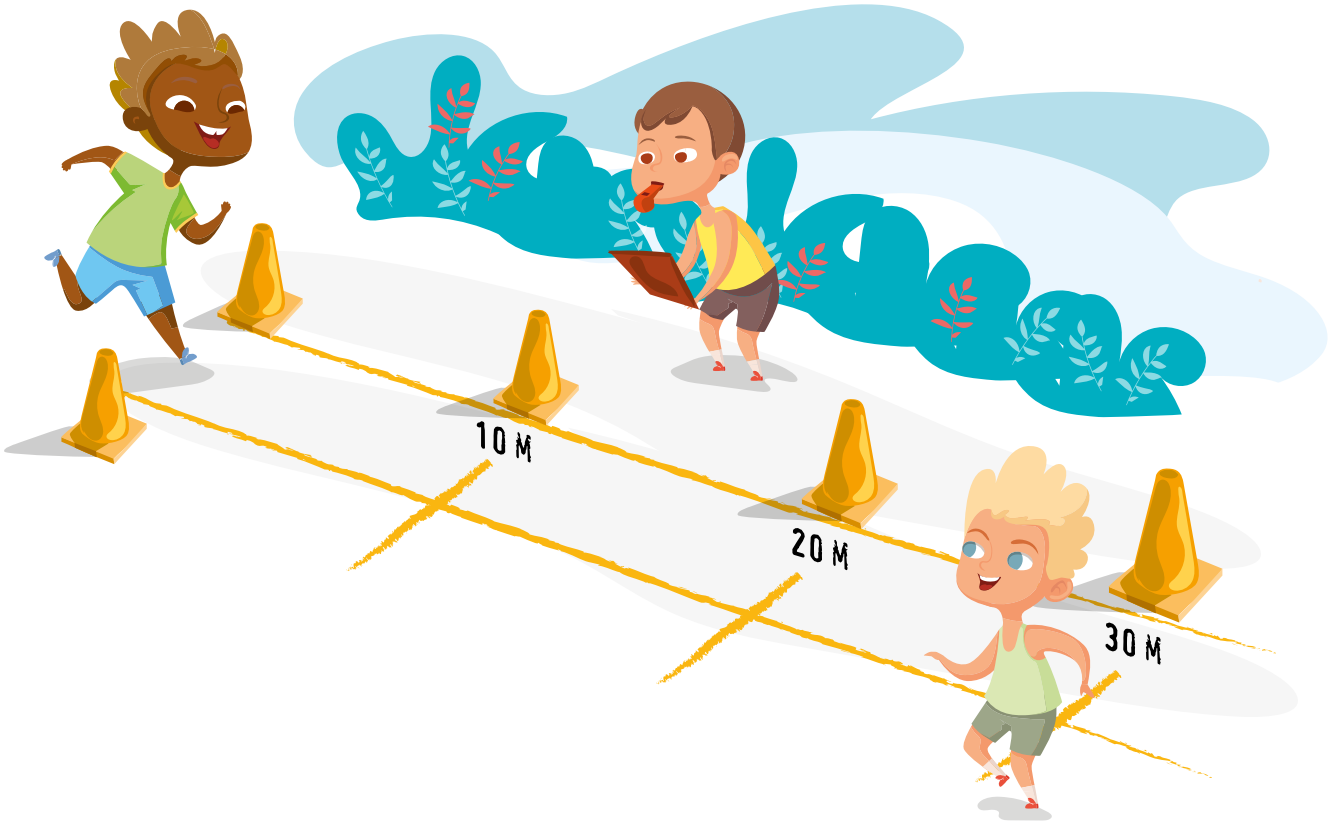
*Ton **coeur** est le moteur de ton corps. La **course** à pied t'aide à le **rendre plus fort et endurant!***

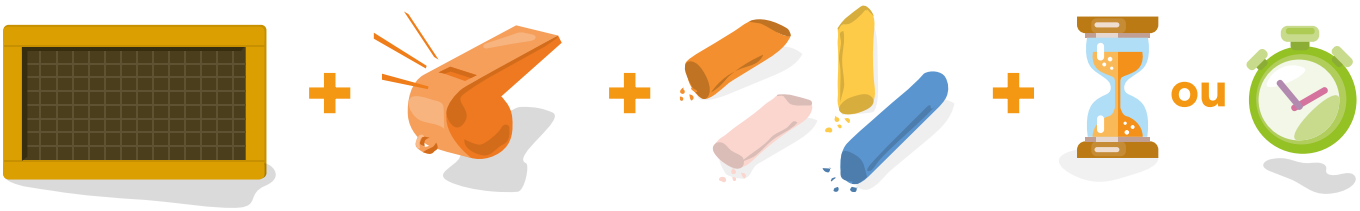
usep

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR LONGTEMPS

La bonne allure





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

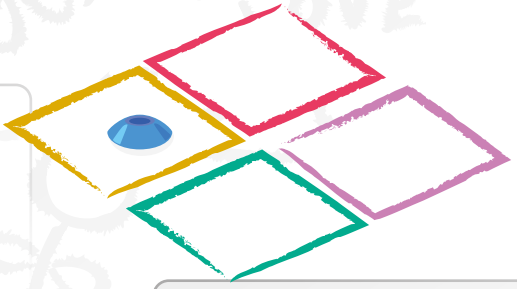
Le sport scolaire de l'École publique

COURIR

Sudoku



Prépare ton matériel



Fabrique un pochoir !

- Découpe dans du carton épais un carré de 30 cm de côté. Ce sera plus facile pour tracer la grille !
- 1craie.
- 1plot (départ de la course) placé à 10 grands pas de la grille.
- 16 coupelles de 4 couleurs différentes.

Règle du jeu

Remplis la grille le plus rapidement possible.

- Cours jusqu'à la grille et pose une coupelle dans une des cases en respectant les règles suivantes :
- **Dans un carré** de 4 cases, tu dois placer une coupelle de chaque couleur.
- Chaque ligne et chaque colonne de la grille doivent comporter 4 coupelles de couleurs différentes.

Tout seul

- Réalise ton record de vitesse pour remplir cette grille. Demande à un camarade de te chronométrer.

À deux

- Coopérez et relayez-vous pour remplir cette grille le plus vite possible.
- Deux juges peuvent vous chronométrer et vérifier votre grille une fois terminée.
- Inversez ensuite les rôles.

En équipes de 3 ou 4 joueurs

- Dessinez deux grilles côte à côte, une pour chaque équipe. Quelle équipe remplira sa grille la première ?

Relève ***les défis !***

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Joue sur une grille plus grande : 25 cases (5x5)
- Un joueur joker peut être placé près de la grille de son équipe pour aider à placer la coupelle.



L'activité ***physique au quotidien fortifie*** *ton* ***coeur.***

usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

Sudoku







As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, ***désigne*** *le* ***visage*** *qui correspond le mieux à ce que* ***tu ressens****.*

COURIR

Puissance 4



Prépare ton matériel

Trace un quadrillage de 4 lignes et 4 colonnes soit 16 cases.

- Des craies.
- 8 coupelles jaunes.
- 8 coupelles rouges.
- 1 plot de départ à 6 mètres du quadrillage.

Règle du jeu

Cours vers le quadrillage pour aligner (verticalement, horizontalement ou en diagonale) 4 coupelles.

- Cours pour déposer, une coupelle dans une case du quadrillage.
- Ton adversaire fait la même chose.
- Chacun effectue des allers-retours le plus rapidement possible pour venir déposer une à une ses coupelles et les aligner… sans attendre que l'adversaire ait déposé la sienne !
- Le gagnant est celui qui aligne 4 coupelles verticalement, horizontalement ou en diagonale en premier !

Par équipe de deux, de trois… ou plus

- Les membres de l'équipe se relaient pour déposer les coupelles une à une et les aligner avant l'équipe adverse.

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Le parcours de course devient un slalom, une course d'obstacles.
- Le quadrillage est plus grand (25 cases) pour agmenter le nombre d'allers-retours.
- La distance de course est plus longue.



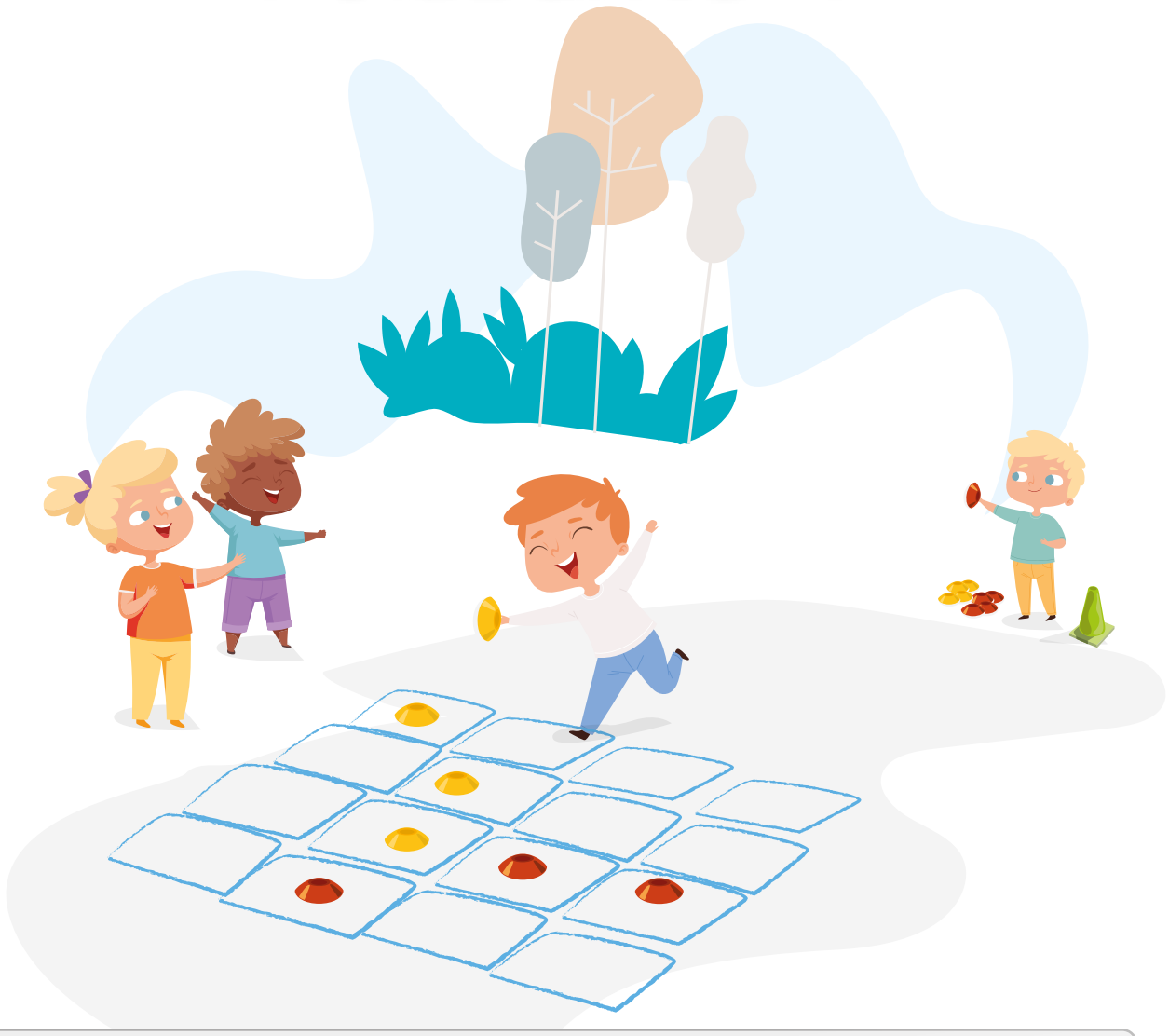
*Pour **être en forme** et avoir de l'énergie, il faut seulement **4 repas par jour** : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.*

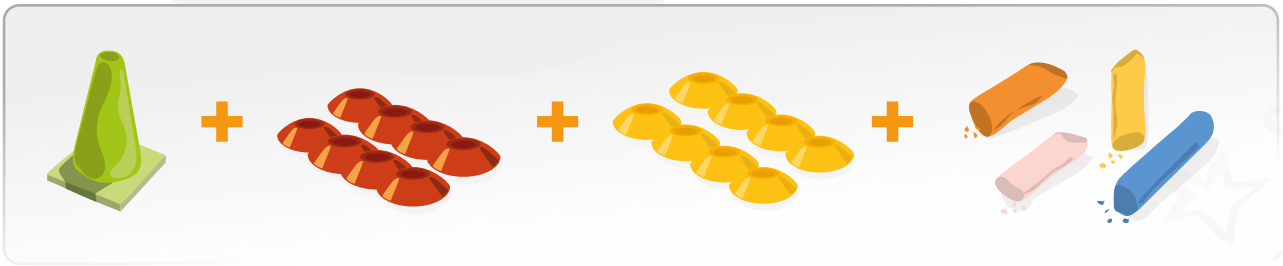
usep

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR

Puissance 4





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Mastermind



Prépare ton matériel

- 2 lots de bouchons d'au moins 6 couleurs.
- 15 cônes : 5 cônes verts, 5 cônes rouges et 5 jaunes.
- 1 craie pour tracer la bande de 5 cases à 6 mètres du départ.
- Une fiche mémoire avec des crayons de couleur.

Retrouve le plus rapidement possible les 5 couleurs de la bande !

Règle du jeu

A deux : un joueur, un juge !

- Le juge a une mini bande tracée devant lui. Il dispose sa combinaison de bouchons puis la cache.
- Au départ, le coureur choisit un bouchon d'une couleur et court le poser sur l'une des 5 cases de la bande.
- Le juge valide ou non l'emplacement en plaçant :
  - Un cône vert si le bouchon est bien placé.
  - Un cône rouge si le bouchon est mal placé.
  - Un cône jaune si la couleur n'existe pas.
- Le coureur fait ainsi des allers et retours jusqu'à trouver la bonne combinaison (5 cônes verts).
- Inversez les rôles : le juge devient coureur et le coureur devient juge.

À trois :

- Deux coureurs qui se relaient et un juge qui valide.

À quatre :

- Deux coureurs, deux juges et deux bandes mais la même combinaison ! L'équipe gagnante est celle qui trouve la première!

Relève ***les défis !***

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Diminue ou augmente le nombre de cases
- Augmente ou réduis la distance de course
- Place des obstacles sur la course entre le départ et la ligne d'arrivée (haies, cerceaux…)



Pour être en forme, ***bouge 1 heure*** *chaque jour ! Alors ne reste pas devant un écran,* ***sors*** *et* ***rejoins*** *les copains pour jouer !*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR

Mastermind





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

COURIR, ESQUIVER

La rivière aux crocodiles



Délimite la rivière !

Partage ton terrain en 3 zones : 1 rivière et 2 bords.

- Des plots.
- Des chasubles (facultatifs) pour identifier les crocodiles.

Prépare ton matériel

Règle du jeu

Traverse la rivière sans te faire toucher par le crocodile.

Sur un terrain partagé en 3 zones, un camarade (**le crocodile**), se place dans la zone délimitée (la rivière), qu'il ne doit pas quitter. Les autres camarades (**les aventuriers**) se positionnent sur un bord de la rivière. Ils doivent traverser la rivière pour rejoindre l'autre côté sans se faire toucher.

1 Deux crocodiles

- Traverse la rivière occupée par deux crocodiles.

2 Touché, tu deviens crocodile

- Traverse la rivière, si tu es touché, tu deviens crocodile. Tu dois être le dernier aventurier à traverser la rivière.

3 Les crocodiles jumeaux

- Traverse la rivière, si tu es touché, tu deviens crocodile jumeau. Les crocodiles jumeaux se tiennent la main.

Relève les défis

Invente d'autres défis pour traverser la rivière

- Elargis la rivière.
- A cloche pieds ou en pas chassés.



***Regarde bien** autour de toi pour choisir **le bon moment** pour **partir** et changer de direction si nécessaire.*

Le sport scolaire de l'Ecole publique

COURIR, ESQUIVER

La rivière aux crocodiles



ou +

(facultatif)

As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le sport scolaire de l'Ecole publique

La traversée de la rivière



Prépare ton matériel

Délimite la rivière !

Partage ton terrain en 3 zones : 1 rivière et 2 bords.

- Une corde par équipe.
- Une craie.
- Un cerceau par équipe.
- Un pochoir rond de 10 cm de diamètre.

1) Trace deux lignes parallèles espacées de quatre grands pas. L'espace entre ces 2 lignes forme la rivière.
2) Trace à l'aide de ton pochoir un premier cercle dans la rivière situé à un très grand pas du bord. Trace le second cercle à la même distance de l'autre bord.
3) Déroule la corde pour joindre les deux bords.

Règle du jeu

La traversée de la rivière en équipe

- **Compose** deux équipes de 4 ou 5 joueurs. Chaque équipe se place en file indienne d'un côté de la rivière.
- **Lance** ton cerceau pour qu'il entoure le premier cercle puis saute dedans. Récupère ton cerceau et lance le cette fois autour du 2ème cercle puis saute dedans.
- **Récupère** ton cerceau et saute de l'autre côté de la rivière. A l'aide de la corde, fais parvenir le cerceau à tes camarades.
- Un de tes camarades s'élance à son tour puis ainsi de suite jusqu'à que toute l'équipe réussisse à te rejoindre.
- Chaque joueur dispose de deux essais par lancer et par saut.
- En cas d'échec, le joueur est remplacé par le suivant et se replace en file indienne pour pouvoir retenter sa chance.

Tic-tac le compte à rebours a commencé

- L'équipe traverse la rivière en un temps donné.

La traversée à pieds joints

- Traverse la rivière en sautant à pieds joints dans les cerceaux.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

- Sur le matériel : rajoute un cercle dans la rivière.
- Sur l'espace : élargis la rivière.
- Sur la motricité : invente un nouveau saut ou une nouvelle façon de lancer le cerceau.



*Pour se **sentir joyeux**, **félicite** tes amis et accepte les **encouragements** de leur part.*

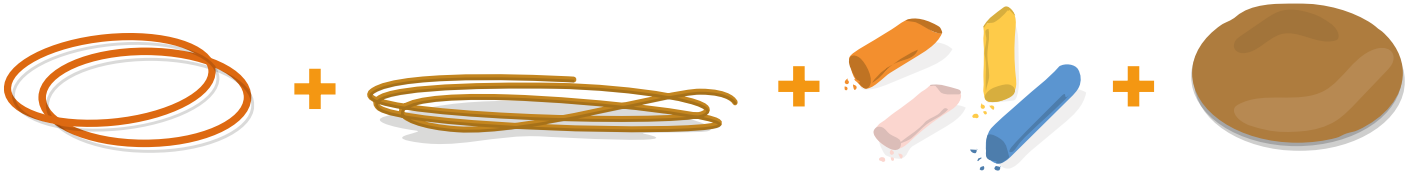
usep

Le sport scolaire de l'École publique

LANCER, SAUTER

La traversée de la rivière





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?

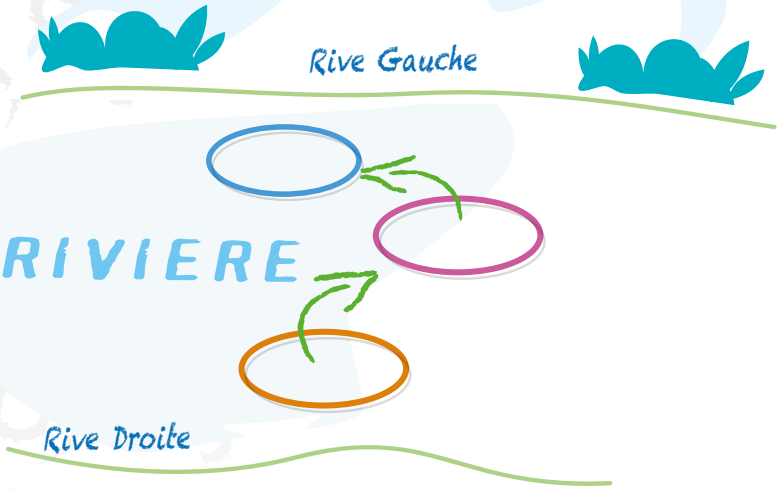


*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

D'une rive à l'autre



Prépare ton matériel

- 3 petits cerceaux.
- 1 craie pour délimiter la rivière.

Règle du jeu

Atteins la rive opposée en te déplaçant avec des cerceaux.

- Trace une rivière de 4 à 5 mètres de large.
- A deux, traversez la rivière, d'une rive à l'autre, sans mettre les pieds dans l'eau à l'aide des 3 cerceaux (galets).

À trois ou à quatre

- Toujours avec 3 cerceaux, coopérez pour traverser tous ensemble la rivière et passer sur l'autre rive.

En équipes de 3, 4 ou 5

- Chaque équipe part d'une rive différente. La première qui a traversé la rivière a gagné !

Relève *les défis !*

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Traversez la rivière en marche arrière.
- Traversez en battant des records de temps !



L'activité ***physique*** *au* ***quotidien*** *développe* ***tes capacités respiratoires !***

usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

S'EQUILIBRER

D'une rive à l'autre





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le sport scolaire de l'École publique

FRAPPER A LA MAIN

Balle au mur
duo



Prépare ton matériel

- Une balle.
- Deux plots.
- Un sablier ou un chronomètre.

Règle du jeu

Marquez le maximum de points en cinq minutes

- Le premier joueur lance la balle contre le mur puis se place derrière la colonne. Tour à tour les joueurs suivants la frappent avec la paume de la main après qu'elle ait fait un rebond au sol.
- Un seul rebond est autorisé.
- 1 point est inscrit chaque fois que la balle rebondit sur le mur.

1

A deux

- A deux, côte à côte, en frappant la balle chacun votre tour, inscrivez le maximum de points consécutifs.

2

A plusieurs

- A plusieurs, réalisez votre record par équipe et lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur l'espace : trace au sol une zone interdite au rebond.
- Sur le matériel : change de balle.
- Sur la motricité : tape dans tes mains avant de renvoyer la balle, fais un tour sur toi-même...



*Quand il fait **chaud** tu transpires davantage. Pour remplacer l'eau que tu as perdue, **évite** les **boissons sucrées** et réhydrate-toi en buvant de **l'eau**.*

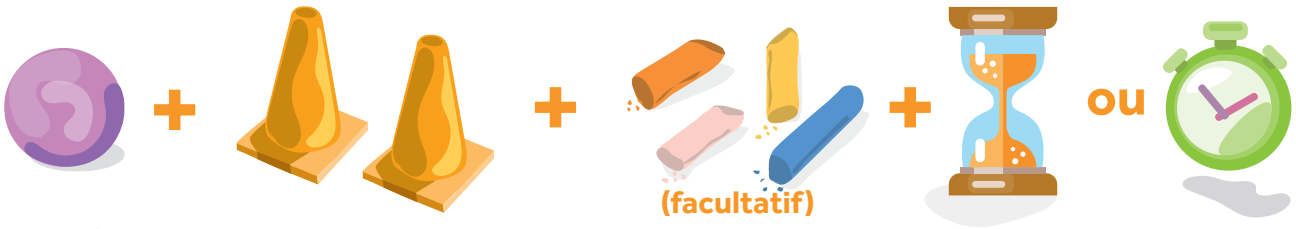
usep

Le sport scolaire de l'École publique

FRAPPER A LA MAIN

Balle au mur duo





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le sport scolaire de l'Ecole publique

Balle au mur relais



Prépare ton matériel

- Une balle.
- Une craie.
- Trace au sol un grand cercle situé à 5 pas du mur.
- Un arbitre + un sifflet.

Règle du jeu

Effectue tous tes lancers avant l'autre équipe.

- **Constitue** des équipes d'un nombre égal de joueurs (4 à 5).
- Les équipes se placent en file indienne face au mur.
- Le premier joueur se place dans le cercle tracé à 5 pas du mur.
- Au signal de l'arbitre, il lance la balle contre le mur et va se placer derrière la file. Le joueur suivant rattrape la balle après un rebond et la lance sur le mur à son tour. Et ainsi de suite.
- La partie est finie lorsque le premier joueur se trouve à nouveau dans le cerceau et rattrape la balle. Il lève la main pour signaler que son équipe a terminé.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sans rebond.
- Avec une autre balle ou un ballon.
- En lançant de différentes manières.
- En te plaçant de plus en plus loin du mur.



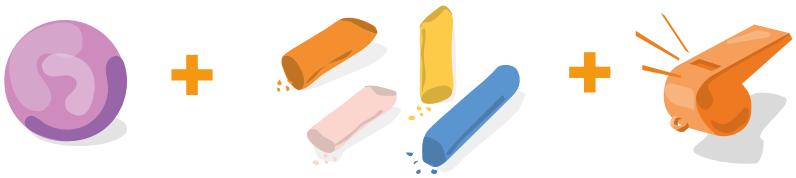
*L'activité **physique** rend ton corps plus **souple**. Plus il est souple et moins tu as de chance **de te blesser.***

usep

Le sport scolaire de l'École publique

Balle au mur relais





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le bal des figures !

Prépare ton matériel

- 1 plot par joueur.
- Des balles rebondissantes de tailles différentes.
- 1 mur.

Règle du jeu

Essaye toutes les manières proposées, puis mémorise-les et enchaîne-les. Tu peux mémoriser en plusieurs étapes : de 1 à 5, puis lorsque tu réussis, passer à la 2ème étape jusqu'à la figure 10.

Entraîne-toi jusqu'à ne plus laisser tomber la balle !



1) J'envoie la balle sur le mur et je la rattrape.
2) J'envoie la balle en ayant les pieds joints et je la rattrape.
3) J'envoie la balle en étant sur un pied et je la rattrape.
4) Je l'envoie et la rattrape sur l'autre pied.
5) Je l'envoie d'une seule main.
6) Je l'envoie de l'autre main.
7) **Petite tapette** : je frappe dans mes mains et je rattrape la balle.
8) **Grande tapette** : je frappe mes mains devant puis derrière mon dos et je rattrape la balle.
9) **Petit rouleau** : je tourne mes mains l'une autour de l'autre devant moi.
10) **Grand rouleau** : la même chose en pivotant sur moi-même.

Bien sûr si la balle tombe par terre, c'est perdu et tu recommences !
Bravo tu as réussi à enchaîner les cinq ou dix figures !

A deux, à trois (chacun face au mur)

- Chacun joue à partir d'un plot. Le gagnant est celui qui va le plus loin dans l'enchaînement des figures sans jamais faire tomber la balle.

A deux, vous pouvez aussi faire un relais

- L'un envoie et l'autre rattrape ou l'un réalise les phrases paires et l'autre les phrases impaires.

Invente d'autres défis

Voici quelques pistes :

- Crée ta propre comptine pour jouer avec la balle.
- Eloigne-toi ou rapproche-toi du mur.
- Invente une nouvelle comptine et propose-la à tes copains et copines.



*Le soleil est **indispensable** à la vie. Il a une influence sur notre **quotidien** et notre **santé**, à condition de ne pas en abuser et de **se protéger** !*

usep
Le sport scolaire de l'Ecole publique

Le bal des figures !





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

L'horloge



Prépare ton matériel

- Un ballon.
- **Pour l'horloge :** des plots en cercle (un par joueur) ou trace un cercle à la craie.
- **Pour les coureurs :** deux plots de départ pour matérialiser le début de la colonne.

Réalise le plus grand nombre de tours en équipe.

Faites deux équipes de 5 à 8 joueurs.

Règle du jeu

- **Les passeurs** forment un cercle.
- **Les coureurs** se placent en colonne.

Au signal :

- **Les passeurs** se passent la balle sans la faire tomber. Ils comptent le nombre de tours complets qu'ils parviennent à lui faire faire. Le joueur qui passe la balle le premier se charge de compter le nombre de tours. Il est le «compte-tours» (le Maître de la marque).
- **Les coureurs** se relaient autour des passeurs, en courant le plus rapidement possible.

Le jeu s'arrête lorsque le dernier coureur est arrivé.

Après chaque passage, les équipes changent de rôle.

L'équipe gagnante est celle qui a comptabilisé le plus de tours en tant que passeurs.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur l'espace : Agrandis la distance entre les passeurs.
- Sur le matériel : ajoute des obstacles pour les coureurs (haies, coupelles).
- Sur la motricité : ajoute des slaloms ou modifie la manière de lancer/attraper.

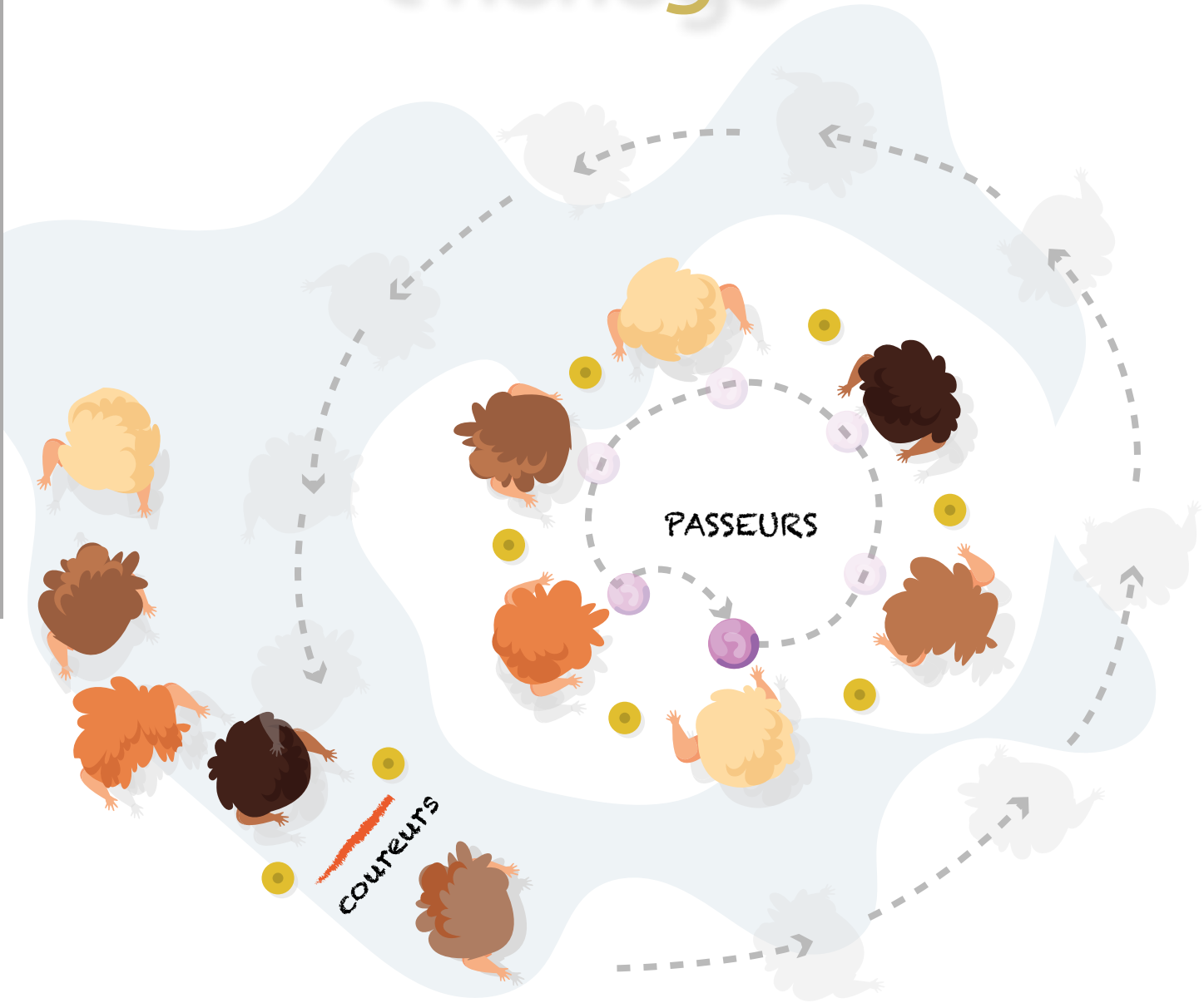


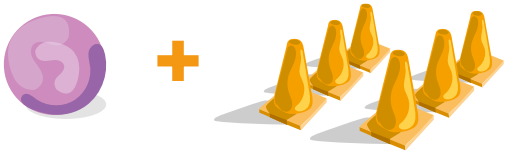
Même quand ***il fait froid****, tu* ***peux sortir*** *et pratiquer une* ***activité physique*** *!*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

L'horloge





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Au voleur



Prépare ton matériel

- Un ballon.

Règle du jeu

Evite le voleur de ballon.

- Nombre de joueurs : 4 à 6.
- Choisissez parmi vous un voleur. Les autres joueurs seront les passeurs.
- Vous devez réaliser 10 passes sans que le voleur n'intercepte ou ne touche le ballon.
- S'il réussit, le dernier joueur à avoir lancé la balle devient le voleur.



Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur le matériel : changez de ballon (plus petit ou plus gros) ou ajoutez-en.
- Sur la motricité : ajoutez des voleurs ou des passeurs.



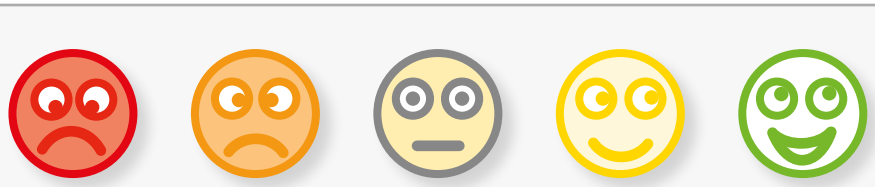
Pour bien dormir *il est préférable de te coucher* ***toujours*** *à la* ***même heure*** *et d'arrêter les écrans au moins 1 heure avant.*

Le sport scolaire de l'Ecole publique

Au voleur



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

ESQUIVER

Pêche au trésor



Prépare ton matériel

- 1 parachute
- Des objets variés (bouchons, balles, palets…)
- Chronomètre ou sablier
- Autant de cerceaux que de poissons

Règle du jeu

Traverse sous le parachute pour récupérer un élément du trésor.
Attention, tu risques de te faire prendre quand le filet se baisse ! Essaie de l'éviter !

- Constituez 2 équipes : les pêcheurs et les poissons.
- Les pêcheurs tiennent le parachute et les poissons se placent autour dans un cerceau.
- Les poissons vont chercher un objet à la fois **sous** le parachute et le déposent dans les cerceaux.
- A un signal donné (comptine, compte à rebours ou signal sonore…), les pêcheurs baissent le parachute.
- A la fin du temps de jeu (1 minute), on compte le nombre d'objets récupérés par les poissons.
- Pour la deuxième partie, inversez les rôles.

Relève les défis

La ronde des pêcheurs !

- Les pêcheurs font tourner le filet en se déplaçant en marchant. Les poissons doivent aller récupérer les objets en esquivant les pêcheurs.
- Les pêcheurs peuvent changer de sens de rotation et choisir un rythme de pas (ex : 3 pas à gauche et 4 pas à droite…).



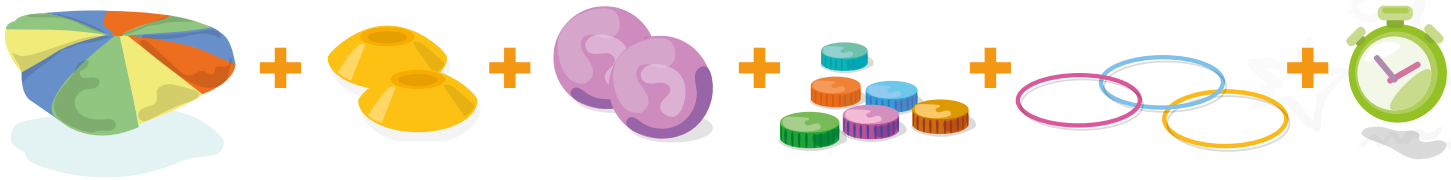
*Jouer **ensemble**, ce n'est pas toujours facile ! Si on **s'écoute** et si on **respecte** les règles du jeu, c'est plus facile !*

Le sport scolaire de l'Ecole publique

ESQUIVER

Pêche au trésor





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le sport scolaire de l'École publique

REBONDIR

Les dés sauteurs



Prépare ton matériel

- Un sablier de 5 minutes ou un chronomètre.
- 2 dés.
- Une corde à sauter par joueur.

Règle du jeu

Saute autant de fois que la somme des deux dés.

A deux ou à plus :

- Lance les dés et saute autant de fois que la somme des deux dés.

Par équipe

- Relayez vous pendant 5 minutes et additionnez tous vos sauts, puis lancez un défi à d'autres camarades de la classe ou de l'école.

Change ta façon de sauter :

- Saute à pieds joints, d'un pied sur l'autre, en ciseaux, en avant, en arrière, en faisant des doubles tours de corde, bras croisés...

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur la motricité : effectue tes sauts en te déplaçant d'une ligne à une autre.
- Sur le matériel : utilise un dé supplémentaire pour faire encore plus de sauts !



***Profite** d'être **dehors** pour **regarder**, **sentir**, **toucher** et **écouter** la **nature**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

REBONDIR

Les dés sauteurs





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR

Le chemin des cordes



Prépare ton matériel

- Deux grandes cordes pour une équipe de 8 joueurs (4 passeurs/4 tourneurs)
- Une craie pour :

- Trace 2 lignes au sol espacées de 10 à 15 grands pas.

Règle du jeu

Passe sous chaque corde sans la toucher.

- Place- toi derrière la ligne de départ.
- Passe sous chaque corde (en marchant, en sautant ou en courant).
  Si tu réussis sans les toucher, attends le passage de tous les passeurs, sinon reviens au point de départ et recommence.
- Repars ensuite dans l'autre sens pour revenir à la ligne de départ.
- Compte les points de ton équipe et change de rôle (passeur ➔ tourneur).
- A chaque manche, écrivez à la craie les points au sol.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur la motricité : fixe toi un temps limité pour effectuer le plus de passages sous les cordes.
- Sur le matériel : ajoute des cordes, ajoute des passeurs.



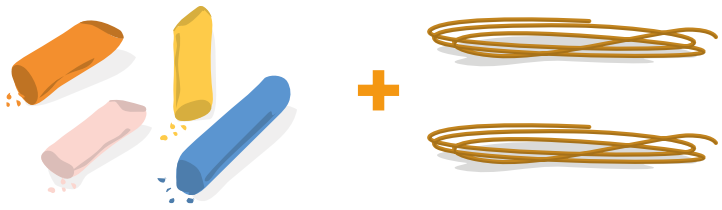
Même s'il ne fait ***pas très beau,*** *avec des* ***vêtements adaptés*** *il est tout à fait possible de t'amuser* ***dehors.***

Le sport scolaire de l'Ecole publique

COURIR

Le chemin des cordes





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?

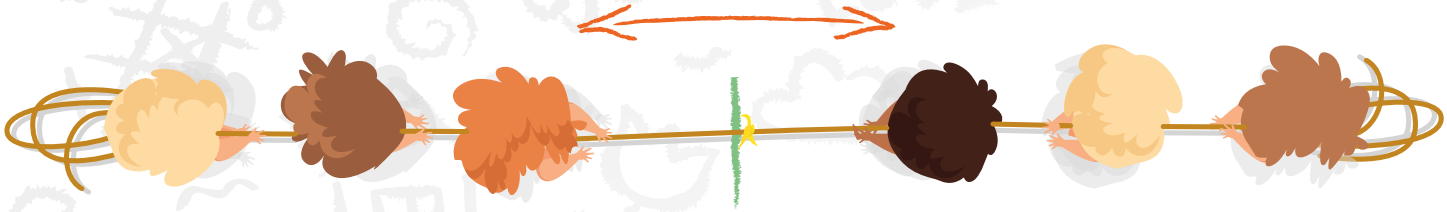


*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

Tire-corde



Prépare ton matériel

- 1 corde de 10 mètres.
- 1 craie pour tracer au sol la ligne de séparation des deux camps.
- 1 foulard accroché au milieu de la corde.

Règle du jeu

À deux, face à face

- Placez-vous, chacun d'un côté du foulard, les mains sur la corde. Le foulard est positionné juste au-dessus de la ligne au sol.
- Au signal, tirez sur la corde pour amener l'adversaire dans votre camp.
- Jouez en plusieurs manches et comptabilisez chacun vos réussites !

En équipes de 2, de 3...

- Les joueurs de chaque équipe se placent les uns derrière les autres de chaque côté de la corde.
- Organisez-vous collectivement pour tirer l'équipe adverse dans votre camp.
- Jouez en plusieurs manches et comptabilisez les réussites de chaque équipe.

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici une piste :

- Un nombre d'équipiers plus important.



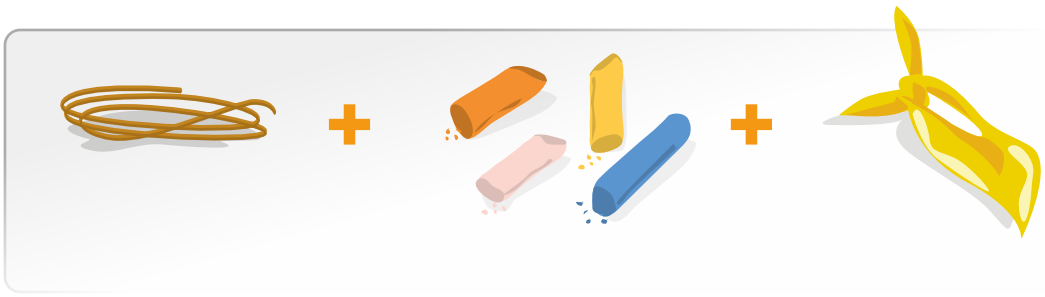
Fais-toi ***confiance*** *pour réussir,* ***essaye*** *encore et encore... Reste* ***motivé(e)****, c'est bon pour* ***progresser****!*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

Tire-corde





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



Sur ta réglette des émotions, ***désigne*** *le* ***visage*** *qui correspond le mieux à ce que* ***tu ressens****.*

Manège à corde

Prépare ton matériel

- Craies de couleur.
- Une corde longue d'environ 3 mètres.
- Une petite corde à sauter par joueur.
- 1 à 8 croix maximum tracées à la craie.



Règle du jeu

Saute par-dessus la corde sans la toucher !

- 2 joueurs minimum.

A **deux**

- Place toi sur une croix de couleur.
- Le maître du jeu, au centre du cercle, tient la corde longue d'une main et la fait tourner au ras du sol.
- Saute par-dessus dès qu'elle passe devant toi. Si tu trébuches sur la corde, quitte ta croix. pour effectuer trois sauts sur place avec ta corde à sauter avant de reprendre ta place sur ta croix.
- Pensez à changer de rôle régulièrement.

A **plusieurs :** de 3 jusqu'à 8.

- Chaque joueur saute par-dessus la corde dès qu'elle passe devant lui. S'il trébuche sur la corde, il quitte la croix pour faire le tour du grand cercle en sautant à la corde avant de reprendre sa place sur sa croix ou de devenir maître du jeu.

Relève **les défis**

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

- Se placer à deux sur une même croix et sauter en même temps.



Avant de démarrer une activité, regarde autour de toi et prends des ***informations*** *pour vérifier que tu peux agir en toute* ***sécurité*** *: météo, obstacles, environnement, ...*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

Manège à corde





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

12 mois

Prépare ton matériel

- 1 à 2 cordes longues (3 à 6 m).
- 4 petites cordes à sauter.



Règle du jeu

- 1 à 4 joueurs
- 2 rôles :
  - manipulateurs (qui tiennent les cordes et les balancent).
  - sauteurs.

A trois

- 2 enfants accroupis tiennent une corde longue à chaque bout et la font glisser au sol pour la faire zigzaguer comme un serpent.
- Le 3ème passe par-dessus la corde en mouvement. A chaque saut réussi, un mois de l'année est annoncé ! 1 janvier, 2 février…

Si le sauteur met le pied sur la corde, il prend alors la place d'un des deux enfants qui tient la corde.

A quatre

- 2 enfants face à face, debout, tiennent à chaque bout 2 cordes parallèles ou croisées et les balancent d'un côté sur l'autre au-dessus du sol, 2 autres enfants sauteurs passent par-dessus au rythme des cordes.

Relève les défis

Voici quelques pistes :

- Diminue ou augmente la difficulté à 4 en éloignant ou en rapprochant les deux cordes.



Pendant la journée, pense à te ***poser et te reposer*** *pour te détendre,* ***récupérer*** *après un effort et recharger tes batteries !*

Le sport scolaire de l'Ecole publique

SAUTER, REBONDIR

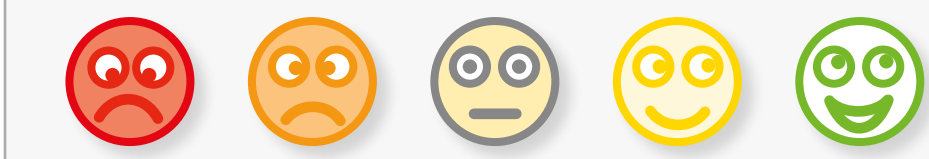
12 mois







As-tu pris du **plaisir** à jouer ?

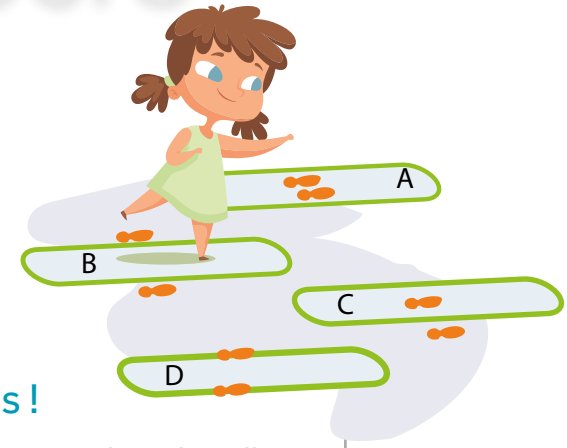


*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

Elastic'Enduro



Prépare ton matériel

- Un élastique.
- Un sablier ou un chronomètre.

Règle du jeu

Rebondis et enchaîne les combinaisons !

- 2 joueurs maintiennent l'élastique tendu au niveau des chevilles, jambes écartées. Le 3ème se prépare à sauter.
- Place toi à l'intérieur de l'élastique puis effectue l'enchainement des sauts suivants :

A- 2 pieds à l'intérieur de l'élastique.
B- 2 pieds à l'extérieur de l'élastique.
C- 1 pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur.
D- les deux pieds sur l'élastique.

A trois, à tour de rôle

- Décide d'une série de 4 sauts différents puis défie tes camarades en la réalisant le plus de fois possible.
- Réalise deux sauts de ton choix. Puis, un de tes camarades réalise à son tour tes deux sauts et en ajoute deux nouveaux. Le troisième joueur réalise la série de 4 sauts et en ajoute deux autres. Et ainsi de suite… Qui ira le plus loin…?

A plusieurs

- A vos chronomètres ! Relayez-vous pour sauter le plus longtemps possible.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Augmente la difficulté en remontant l'élastique aux mollets, aux genoux...



Une fois par jour, ***fais un effort****, transpire un peu, respire plus vite, accélère les* ***battements*** *de ton* ***coeur*** *!*

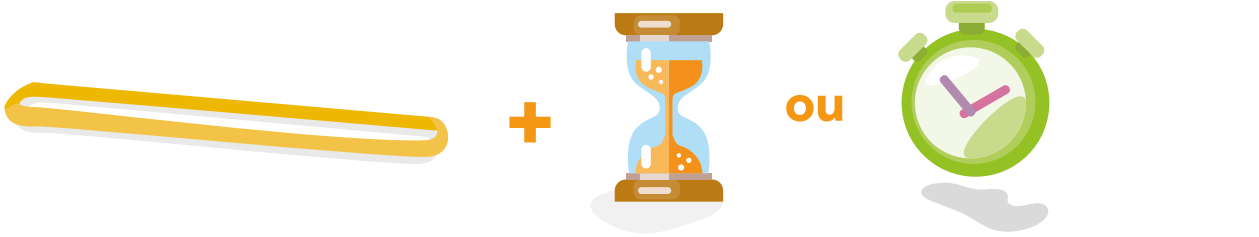
usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

REBONDIR

Elastic'Enduro





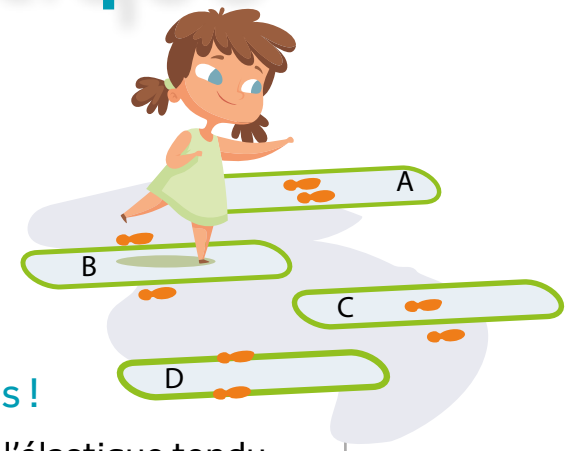
As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le sport scolaire de l'Ecole publique

Elastic'Artistique



Prépare ton matériel

- Deux élastiques.
- 6 joueurs.

Rebondis et enchaîne les combinaisons !

- Deux groupes de deux joueurs maintiennent l'élastique tendu au niveau des chevilles, jambes écartées. Deux autres joueurs sautent de part et d'autre de l'élastique.

Règle du jeu

A six et deux élastiques tendus côte à côte

- **Réalise** un enchaînement de 4 sauts de ton choix. Ton ou ta camarade, sur l'autre élastique, reproduis à l'identique ton enchaînement. Puis à son tour, ton ou ta camarade réalise 4 sauts que tu dois reproduire. Et ainsi de suite comme des questions / réponses. Quand l'un de vous se trompe… ce n'est pas grave, mais c'est à deux autres joueurs de faire la même chose.

A six, deux équipes, sur le même élastique

- L'élastique est tenu à trois en triangle.
- Réalisez l'un après l'autre le même enchaînement ou réalisez l'un après l'autre un enchaînement différent pour vous répondre.
- Réalisez, en même temps, un enchaînement identique.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Avec plusieurs élastiques
- Avec des formes géométriques différentes : en carré…
- Choisissez et réalisez ensemble, sur le même tempo, un enchaînement de sauts.



Ce n'est pas grave de ne pas toujours réussir… ***l'important c'est d'essayer*** *plusieurs fois* ***pour réussir*** *!*

usep

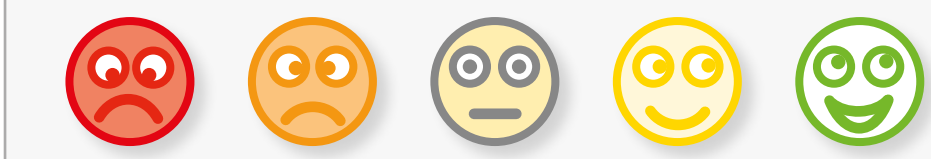
Le sport scolaire de l'École publique

REBONDIR

Elastic'Artistique



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

Élastic'statue

Prépare ton matériel

- De grands élastiques
- Un mur
- Une ligne de départ matérialisée à 5 mètres du mur



Règle du jeu

Seul : Déplace-toi avec l'élastique !

- A l'aide de ton corps, donne une forme à l'élastique.
- Comme tes camarades, place-toi sur la ligne de départ.
- Le maitre du jeu (face au mur) tape sur le mur en disant "1,2, 3...Elastic'statues".
- Va jusqu'au mur en conservant la forme et surtout, ne bouge plus quand le maitre du jeu se retourne ! Tu deviens une statue !
- Si tu bouges… tu repars sur la ligne de départ.
- Le gagnant est la première statue qui touche le mur.

À deux : un élastique pour 2 !

- Imaginez une forme en utilisant un seul élastique pour deux.
- La règle du jeu reste la même, quand le maître du jeu se retourne… vous êtes des statues !

À trois : un élastique pour 3 !

- Imaginez une forme en utilisant un seul élastique pour trois.
- La règle du jeu reste la même, quand le maître du jeu se retourne… vous êtes des statues !

Relève les défis !

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici une piste :

- Donne une forme à l'élastique à l'aide de ton corps et invite les camarades à t'imiter, à te suivre, ...



*Quand il fait **chaud**, **protège-toi**, bois beaucoup et bouge **à l'ombre** !*

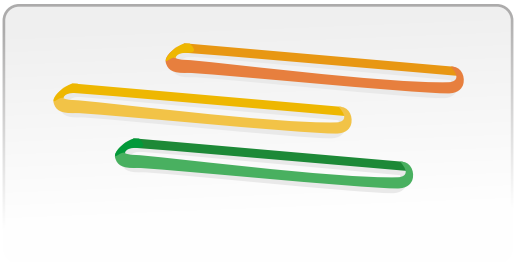
usep

Le sport scolaire de l'Ecole publique

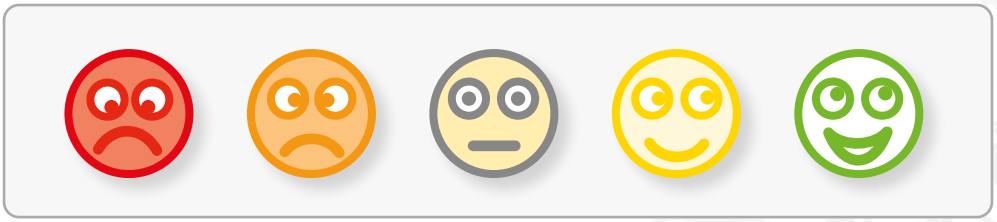
S'EQUILIBRER

Élastic'statue





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?

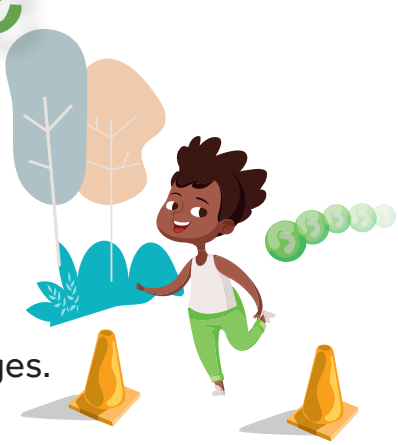


*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR, LANCER

La balle assise



Prépare ton matériel

- Une balle en mousse.
- Des plots ou coupelles pour délimiter le terrain.
- Des craies pour dessiner des refuges.
- 5 joueurs ou plus.

Règle du jeu

Si tu es le chat porteur de balle tu peux :

- Tirer sur une souris (sans rebond), elle devient prisonnière.
- Faire une passe (avec rebond) à une souris, elle devient chat.

Si tu es une souris, tu peux :

- Être touchée (sans rebond), il faudra t'asseoir sur place.
- Etre délivrée si tu touches la balle.
- Devenir chat si tu attrapes la balle.

1. Autoriser le chat à se déplacer en dribblant ou en faisant 3 pas.
2. Faire durer le plaisir en jouant tous ensemble, le plus longtemps possible.
3. Créer des zones refuges pour les souris. Quand une souris est dans un refuge, le chat ne peut plus la toucher.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Sur le matériel : avec plusieurs balles.
- Sur l'espace : réduis ou agrandis la zone de jeu.
- Sur la motricité : en utilisant une seule main.



Pratiquer une ***activité physique quotidienne*** *contribue au* ***bien-être****, une des conditions fondamentales pour* ***bien apprendre****.*

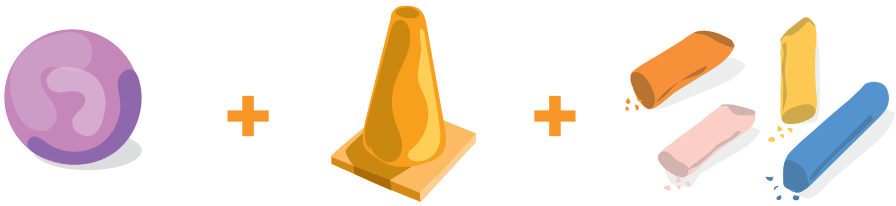
usep

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR, LANCER

La balle assise





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



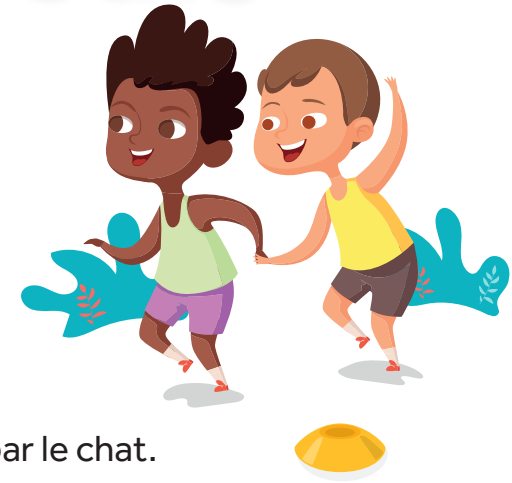
*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR

Accroche, décroche



Prépare ton matériel

- Des coupelles pour délimiter l'espace de jeu.

Règle du jeu

- Le chat doit toucher la souris libre.
- La souris ne doit pas se faire toucher par le chat.
- La souris touchée devient chat.
- Les autres joueurs sont accrochés par deux, bras dessus bras dessous.
- La souris peut s'accrocher à une paire d'enfants pour se protéger. Le joueur à l'opposé doit alors se décrocher et devient la nouvelle souris.

1

- Les paires accrochées ne peuvent pas se déplacer.

2

- Les paires accrochées peuvent se déplacer en marchant.

3

- Le chat doit toucher les souris avec les deux mains pendant 2 secondes.

Relève les défis

Invente d'autres défis à partir de ce jeu !

Voici quelques pistes :

- Par équipe de plusieurs joueurs.
- Agrandis ou réduis l'espace de jeu.



L'activité ***physique*** *au quotidien* ***renforce*** *tes* ***muscles*** *!*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR

Accroche, décroche



En venant s'accrocher à une paire, l'enfant à l'opposé se décroche et devient souris.

As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

Pique et Pique, la Puce



Prépare ton matériel

- Aucun !!!

Un terrain pour courir que vous aurez choisi et délimité.

Règle du jeu

Cours très vite si tu ne veux pas te faire piquer !!!

Désignez la puce grâce à la comptine :
"Pique et pique, la puce, ce sera toi ! "

1. Seul contre tous :

La puce poursuit les autres joueurs qui ne doivent pas sortir des limites du terrain. Le premier touché devient à son tour la puce.

2. La puce géante :

Tous les joueurs se tiennent par la main pour former des duos. Désignez par la comptine un duo de puces, qui se transforme en puce géante, et doit aller piquer les autres. Le premier duo touché devient à son tour la puce géante !

3. La puce blessée :

Au début de la partie, la puce touche un joueur sur une partie du corps. Tous les joueurs doivent alors se déplacer en imitant "la puce blessée" (ex : le bras immobilisé si c'est le bras qui a été touché).

Invente *d'autres défis !*

Voici quelques pistes pour être protégé de la puce :

- Dès que tu es perché(e), tu es protégé(e) !
- Lorsque tu es poursuivi(e) et que tu sens que tu vas être pris(e), prends la main d'un camarade pour être protégé(e) !



*Etre dehors c'est important ! Pour bien respirer, **inspire** (fais rentrer de l'air) par le nez et **expire** (fais sortir de l'air) par la bouche. Ainsi quand tu cours, tu éviteras le point de côté.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

Pique et Pique, la Puce



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Vipères, Poules, Renards

Prépare ton matériel

- 3 cerceaux de couleurs différentes.
- 3 séries de foulards (couleurs identiques à celles des cerceaux). 1 foulard par joueur.

3 équipes d'au moins 2 joueurs : les Vipères, les Poules et les Renards.

- Les cerceaux, à égale distance les uns des autres (au moins 10 grands pas), représentent la maison de chaque animal (le poulailler, la forêt et les hautes herbes).
- Chaque joueur a un foulard, accroché dans le dos, de la couleur de la maison de son animal.
- Sorties de leur camp :
  - les Vipères doivent manger (attraper le foulard) des Renards sans être mangées par les Poules.
  - les Poules doivent manger (attraper le foulard) des Vipères sans être mangées par les Renards.
  - les Renards doivent manger (attraper le foulard) des Poules sans être mangés par les Vipères.
- Vous ne pouvez pas manger un animal qui est dans sa maison !
- Tu n'as plus de foulard, reste dans ta maison pour encourager ton équipe.
- L'équipe qui n'a plus de foulard… a perdu. Les deux autres comptabilisent alors le nombre de foulards attrapés.

Règle du jeu

En 3 manches… en changeant les rôles !

- Les Vipères deviennent Renards.
- Les Poules deviennent Vipères.
- Les Renards deviennent Poules.

Invente d'autres défis !

Voici quelques pistes :

- 1 seul animal à la fois peut se réfugier dans sa maison.
- Si tu perds ton foulard mais que tu en as déjà attrapé un, tu peux continuer à jouer mais en changeant de maison.



*Tu t'es bien dépensé/e ! Tu peux aussi être **ACTIF** en allant à l'école à vélo. Mais, pense à mettre ton casque et règle-le avant d'appuyer sur les pédales ! En adoptant ce réflexe, tu es plus en sécurité !*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

ESQUIVER, COURIR

Vipères, Poules, Renards





As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR

1, 2, 3, fromage !

Prépare ton matériel

- 1 cerceau par joueur : un au centre (la fromagerie), les autres autour à 10 grands pas (les maisons des souris).
- 5 bouchons par joueur.



A 4 joueurs : 3 souris et un chat. Qui aura le plus de fromage ?

Règle du jeu

- Les bouchons (fromages) sont déposés dans le cerceau au centre (fromagerie).
- Un chat, dans le cerceau, surveille cette réserve de fromages.
- Les 3 souris sont chacune dans leur maison.
- Au signal du chat - ***1,2,3, fromage !*** - les souris doivent venir chercher un morceau de fromage et revenir dans n'importe quelle maison !
- Le chat profite de cette sortie pour s'approprier une maison et prendre la place d'une souris.
- Le joueur, alors sans maison, devient chat à son tour et se place au centre.
- Toutes les souris doivent sortir et changer de maison… mais elles ne sont pas obligées de prendre du fromage… A chacune de faire son choix ! Dès qu'une souris a récolté 5 fromages (bouchons), elle a gagné !

A **5, 6** ou plus

- Ajoutez une maison (un cerceau), pour chaque nouveau joueur et 5 bouchons dans la fromagerie.

*Invente **d'autres défis !***

Voici quelques pistes :

- Un chat supplémentaire.
- La fromagerie est plus loin, à l'extérieur du jeu.
- Le village des souris s'agrandit… les maisons sont plus éloignées les unes des autres… il faudra courir davantage !



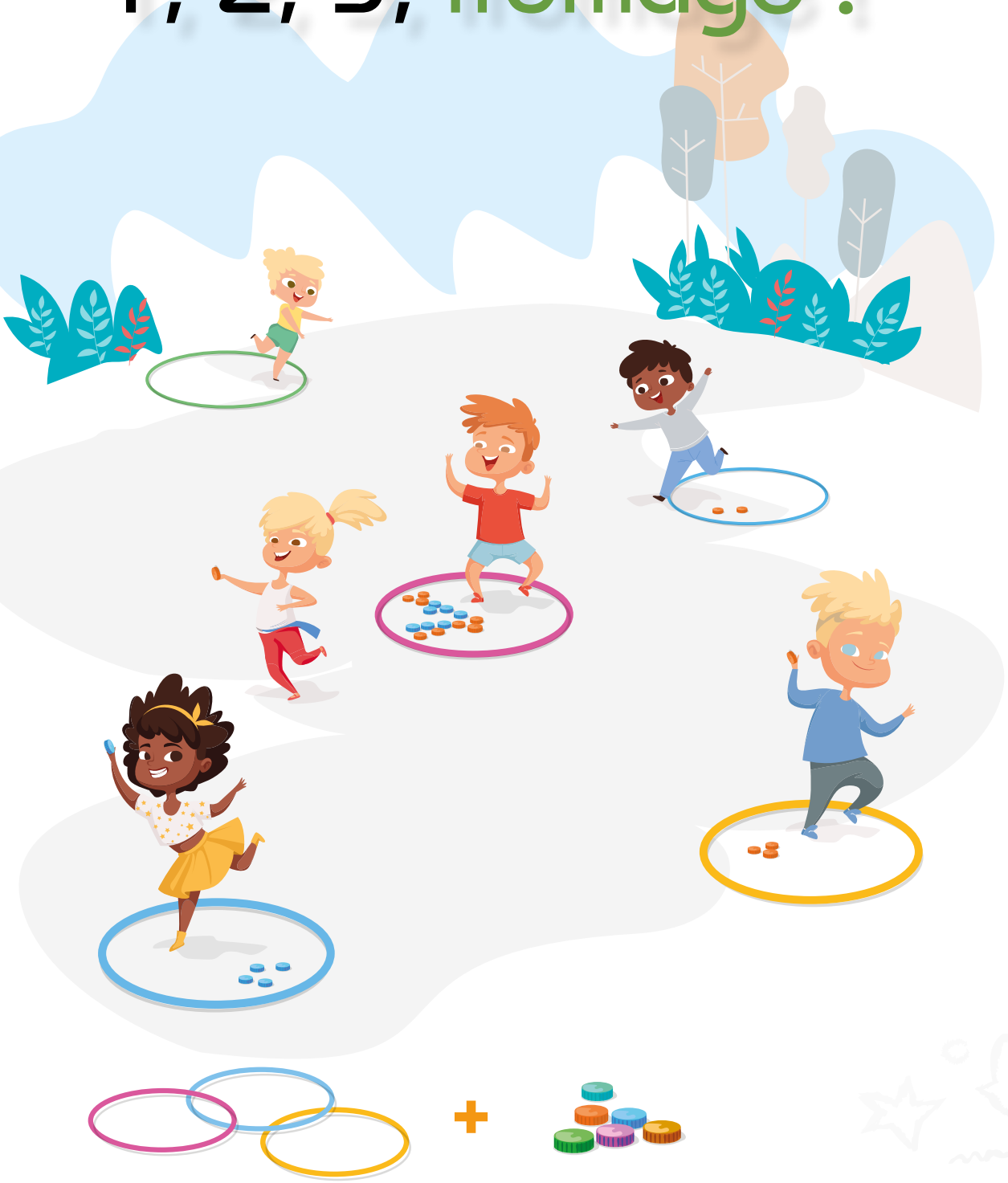
Courir, marcher, nager, sauter, pédaler, jouer… Voilà ce que tu peux faire, ***chaque jour,*** *pour* ***être en forme*** *et prendre du plaisir* ***en t'amusant*** *!*

usep

Le sport scolaire de l'École publique

COURIR

1, 2, 3, fromage !



As-tu pris du **plaisir** à jouer ?



*Sur ta réglette des émotions, **désigne** le **visage** qui correspond le mieux à ce que **tu ressens**.*

Le sport scolaire de l'École publique