**Parcours polysportif**

**Ressources travaillées :**

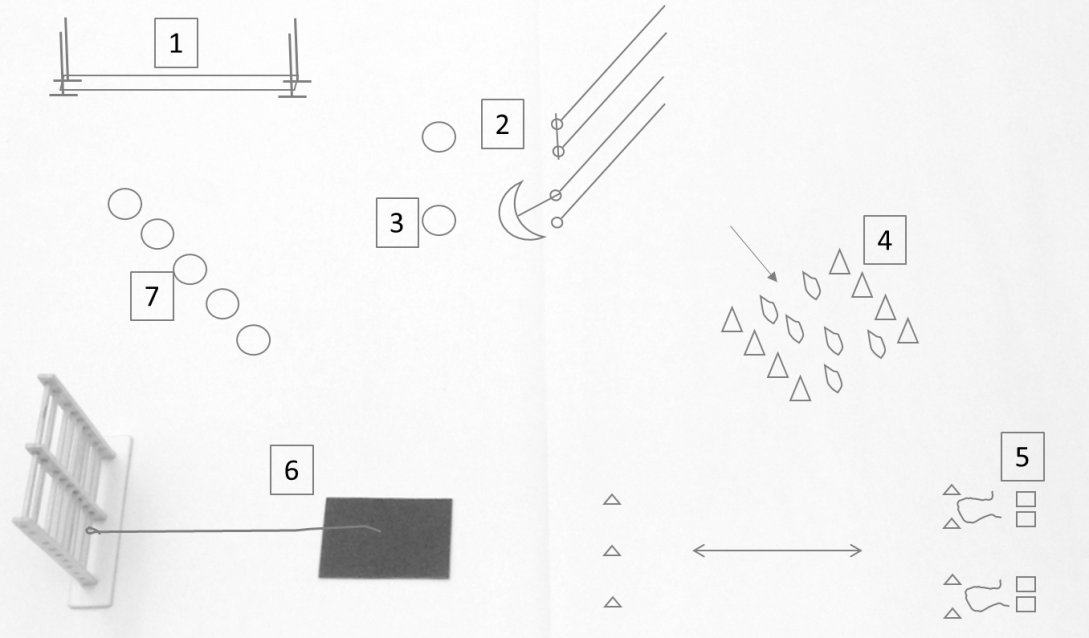
L’élève est capable de …

**3.b** … sauter de différentes manières

**3.c** … lancer (avec précision et loin)

**Matériel :**

* 1 élastique
* 4 piquets
* anneaux
* 1 canne
* 1 parapluie (poignée U)
* 4 balles tennis
* 40 volants
* 7 cerceaux
* 10 cônes
* sautoirs verts
* assiettes
* 2 cordes
* 4 moquettes
* 1 grosse corde
* 1 tapis
* 2 roulettes de banc

**6.b** … glisser et se déplacer avec divers engins

**Descriptif :**

Circuit intégrant les éléments suivants :

1. Sauter 10 fois dans l’élastique selon une manière définie, par exemple pieds serrés dedans, pieds écartés dehors, pieds serrés dedans, etc. Mettre l’élastique tout en bas et les piquets à largeur de hanches des élèves.
2. Lancer une balle de tennis à travers les anneaux, fermés par une canne suédoise ou de unihockey, et essayer d’atteindre le mur. Aller rechercher sa balle et répéter l’exercice une deuxième fois.
3. Lancer 2 volants de badminton dans un parapluie croché aux anneaux. L’enseignant vide de temps en temps le parapluie.
4. Traverser le marécage sans toucher les crocodiles, représentés par des sautoirs verts au sol, sur 1 pied.
5. Par deux, A se met sur les morceaux de moquette (par exemple assis les fesses sur l’un et les pieds sur l’autre ; ou accroupi ; ou…), tient les deux bouts de corde et B le tracte comme un cheval, avec la corde sur le ventre. Dès que le cheval a franchi la ligne, les rôles sont inversés pour le retour. Attention sécurité : ne jamais enrouler la corde autour du corps/du cou.
6. Sous le tapis (aussi possible avec un couvercle de caisson retourné) sont posées 2 roulettes de bancs. Deux élèves s’asseyent dessus, prennent la grosse corde accrochée aux espaliers et essayent de s’y tirer. Ils ramènent ensuite le tapis pour les prochains.
7. Sauts de grenouille sur les nénuphars, sans les toucher.

**Organisation :**

Circuit.

* Des groupes de 3-4 élèves commencent chacun à un autre poste afin d’éviter trop d’attente au départ.
* Dès que l’élève a réalisé l’exercice, il passe directement au suivant.
* En cas d’attente à un poste, les élèves ont le choix de passer au prochain ou d’attendre.
* Pour veiller à la qualité, l’enseignant reste pendant quelques minutes au même poste pour observer.

**Règle :**

* Toujours ranger le poste comme il était au début, sauf pour les volants.
* Pour les exercices à deux, on se met directement avec le suivant, sans choisir son partenaire.

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

…

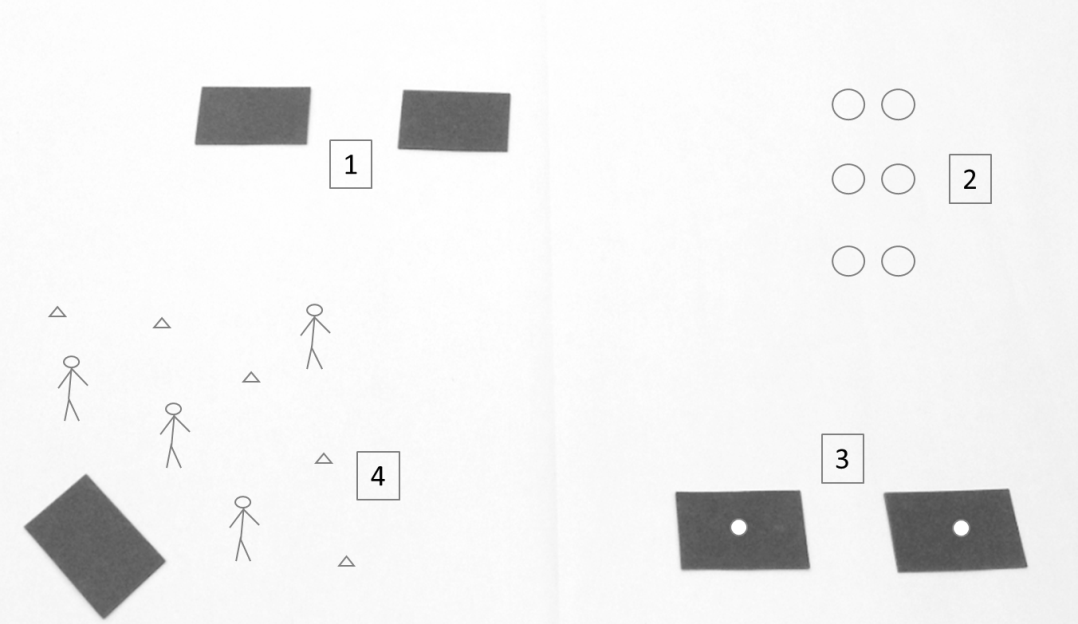
**Combats de coqs**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**4.c** … lutter de manière ludique

**5.e** … avoir un comportement adapté (règles du fair-play)



**Matériel :**

* 5 tapis
* 6 cerceaux
* 2 ballons élastiques
* assiettes

**Descriptif :**

4 postes :

1. A se couche à plat ventre sur un tapis et B l’immobilise (en se couchant dessus par exemple). Le but pour A est d’essayer de se mettre debout en 10 sec. B compte à haute voix jusqu’à 10, lentement. Ensuite les rôles sont inversés.
2. A et B sont chacun dans un cerceau, face à face. Ils se tiennent par le haut des bras (biceps-triceps) et tentent de faire sortir l’adversaire du cerceau. Qui est le premier à trois points ?
3. A est à genoux en boule et tient un ballon contre son ventre. Il compte à haute voix jusqu’à 10, lentement, pendant que B essaie de le lui dérober. Ensuite les rôles sont inversés.
4. Le grand méchant loup veut traverser la forêt pour aller se coucher dans le lit de Grand-mère. Les 2-3 chaperons rouges l’en empêchent en le retenant et en lui faisant obstacle. A chaque partie, le rôle de grand méchant loup est attribué à un autre élève.

**Organisation :**

L’enseignant forme les groupes avec des élèves de poids/niveau homogène à l’intérieur de ceux-ci. Chaque élève doit avoir une chance de gagner.

**Règle :**

Il est très important d’insister sur les règles et les rituels :

* Enlever les bijoux.
* Saluer son adversaire avant le combat et en le quittant (se serrer la main ; se pencher en avant ; …).
* Ne jamais faire mal à son adversaire (pas de coup, tirage de cheveux, tirage d’habits, chatouilles, …).

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

…

**En forêt**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**3.c** … lancer (avec précision et loin)

**6.a** … jouer dans divers environnements (extérieur)

**Matériel :**

* assiettes
* rubalise/élastiques



**Descriptif :**

Trouver un endroit dégagé avec beaucoup d’arbres.

1. Chaque élève en choisit un qu’il va toucher et bien observer. Ensuite chacun revient vers l’enseignant, fait un tour sur soi et essaie de retrouver son arbre. Choisir ensuite un 2ème arbre, puis aller toucher le premier et ensuite le deuxième. Idem avec un 3ème.
2. Tous les élèves (oiseaux) appuient leur main contre 1 arbre de leur choix, sauf 4 chasseurs qui ont une assiette. Au signal, tous les oiseaux changent d’arbres sans se faire attraper par les chasseurs. Si c’est le cas, le chasseur donne l’assiette et va vers un arbre pour continuer dans le rôle de l’oiseau.
3. Soupe de pives :

Entourer 4-5 arbres ensemble avec de la rubalise ou des élastiques, à une hauteur d’environ 1,80m pour délimiter un grand cercle. Pendant quelques minutes, les élèves vont chercher des pives et les lancent dans la marmite (par-dessus la rubalise) pour y faire une grande soupe de pives.

Dans un 2ème temps, 4 élèves vont dans la marmite et lancent les pives pour les en sortir. Les autres élèves les récupèrent pour les relancer dedans. Est-ce qu’une équipe arrive à sortir toutes les pives ?

**Règle :**

* Jeu 2 : toujours toucher un arbre qui n’est pas occupé.
* Jeu 3 : lancer uniquement des pives et toujours par-dessus la rubalise.

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

…

**S’orienter dans la cour d’école**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**6.a** … jouer dans divers environnements (extérieur)

**Matériel :**

* 12 feuilles avec photos

de différents endroits

dans la cour (numérotées)

* 12 animaux en plastique/

peluches

* 1 feuille de contrôle



**Descriptif :**

Par deux, les élèves prennent une feuille avec une photo d’un endroit dans la cour (ou le périmètre scolaire) et vont regarder quel animal/peluche s’y trouve. Ils reviennent ensuite annoncer à l’enseignant qui a la feuille de contrôle sous les yeux. Si c’est juste, ils peuvent prendre une autre photo, et ainsi de suite jusqu’à ce qu’ils aient trouvé tous les animaux.

**Organisation :**

L’enseignant va placer les animaux avant la leçon.

**Règle :**

* Ne pas toucher aux animaux/peluches.
* Alterner l’élève qui tient la feuille.

**Variante :**

* Au début du jeu, ce sont les élèves qui vont placer, par paires, les animaux selon la photo qu’ils ont reçue.
* A la place d’animaux/peluches, l’enseignant met des photos des élèves de la classe.
* Les feuilles avec les photos ne peuvent plus être prises par les élèves, mais restent dans la zone de l’enseignant (mémorisation).

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**