

Durée de la leçon : 90 minutes

Description de l'activité : réaction + coordination

Objectifs :

- Réagir rapidement en groupe
- Prendre en compte différentes informations pour réagir rapidement

Considérations et conditions préalables :

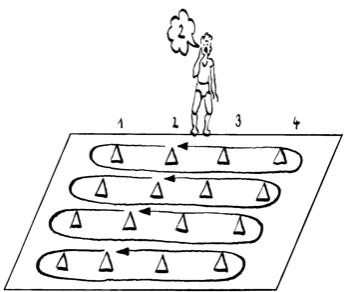
- Situation : halle de gymnastique, certains exercices peuvent être transférés dans une leçon à la patinoire
- Personnelles : pour la halle de gymnastique dès la 3H et pour la patinoire dès la 6H
- Matériel : ballons, sautoirs, petits cônes, petits tapis, corde à sauter

Déroulement de la leçon	Matériel
Mise en train : Réagir en groupe à un stimuli auditif FEU-EAU-TREMBLEMENT DE TERRE Les enfants se déplacent librement dans la salle et effectuent certaines tâches à un signal donné. « Au feu » s'emparer rapidement d'un tuyau (corde à sauter) « inondation » se réfugier sur une île (petits tapis ou espaliers) et « tremblement de terre » se coucher sur le sol	15' Musique, tambourin, Cordes à sauter, petits tapis, espaliers



<p>Plan d'organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En essaim dans la halle • Répartir les enfants par groupe de trois 	
<p>Partie principale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réagir à un stimulus visuel • Réagir à un stimulus auditif • Réagir à un stimulus tactile 	
<p>ATTRAPE LA BALLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer la balle en avant et la rattraper le plus loin possible avant ou après le premier rebond. • A est debout avec les jambes écartées, B lui roule la balle entre les jambes depuis derrière. Aussitôt que A l'aperçoit, il essaie de la rattraper le plus vite possible. 	10' Une balle pour deux élèves 10' Une balle pour deux élèves
<p>Plan d'organisation/réflexion sur la sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves se mettent par deux et se répartissent sur la longueur de la halle. • Les élèves se mettent par quatre et se répartissent sur la largeur de la halle. • Retour par les côtés 	
<p>ATTRAPE-MOI</p> <ul style="list-style-type: none"> • A tourne le dos à B. Dès que B lui arrache le sautoir coincé dans la ceinture, A tente de rattraper B avant une limite. 	10' Un sautoir pour deux élèves
<p>Plan d'organisation/réflexion sur la sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les élèves se mettent par quatre et se répartissent sur la largeur de la halle. • Retour par les côtés 	



<p>SPRINT</p> <ul style="list-style-type: none"> Le maître tient un sautoir, lorsqu'il le lâche, les élèves sprint jusqu'à sa hauteur. <p>Plan d'organisation :</p> <p>Les élèves forment quatre colonnes sur la largeur de la halle.</p>	<p>10'</p> <p>Un sautoir et petits cônes pour marquer le départ</p>
<p>COURSE AUX NUMEROS</p> <ul style="list-style-type: none"> Les élèves sont assis en ligne par groupe de 4-6. Ils portent des numéros. Au signal « 2 », tous les numéros 2 font le tour de leur groupe et retournent à leur place. Classement individuel ou par groupe, donner des points dans l'ordre d'arrivée 	<p>15'</p> <p>Marquer l'emplacement des élèves avec des petits cônes</p>
 <p>Retour au calme :</p> <p>Rassembler les élèves et leur rappeler quels sens leur permettent de réagir rapidement</p>	<p>10'</p>
<p>Plan d'organisation :</p> <p>En essaim devant la maîtresse</p>	

Cycle
 primaire
3H – 8H

Sport : réaction + coordination

Notes :



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND