



## Proposition N°2

**Un jeu pour sauter :** Sauter, sautiller pour bouger et activer sa concentration.

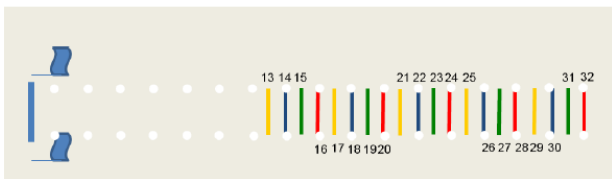


**Consigne :** Debout derrière sa chaise, les deux mains sur le dossier. Réaliser une série de sauts :

- Sauter sur un pied, puis sur l'autre pied, 5 à 10 fois de chaque côté.
- Sauter à pieds joints de droite à gauche.
- Sauter en alternant pieds joints / pieds écartés.
- Sautiller en faisant talons fesses..

**Un jeu pour courir**

## ATELIER : ECHELLE DE VITESSE



**Consigne :**

A partir d'une position arrêtée (aux drapeaux ou aux cônes), enchaîner une course rapide. Courir vite pendant sept secondes. Identifier le point d'arrivée, et essayer de progresser.

**Matériel :** plots, barres, ou craies à tracer.

**Un jeu pour lancer**

## ATELIER : CIBLES AU MUR



**Consigne :**

Lancer des objets en direction des cibles.

**Matériel :** craies à tracer ou barres, tout objet à lancer inoffensif. Les élèves se placent derrière les lignes de tir, on ramasse à la fin, quand tout le monde a participé.

Comment ?

L'enseignant(e) propose les jeux une ou deux fois pour l'apprentissage des règles, puis met à disposition le matériel nécessaire pour que les enfants puissent jouer dans la cour pendant la récréation. Pour les temps en classe, permettre aux élèves d'animer eux-mêmes le jeu.

**Un jeu pour danser :**

**Consigne :** Se déplacer dans tout l'espace de la salle et, au signal, s'immobiliser en statue.



Reprendre le déplacement au signal suivant ou après un temps donné.

**Variables :**

- Réaliser une statue la plus tordue possible, puis reprendre le déplacement au signal suivant.
- À l'arrêt, casser lentement la statue qui s'écroule au sol. Rester 3 secondes au sol puis repartir.
- En binôme, un sculpteur n'a droit qu'à 3 contacts ou actions de modelage sur son camarade pour créer une sculpture bizarre.
- Accélérer, ralentir, occuper tout l'espace, produire des statues encombrantes ou recroquevillées...

**Un jeu pour être agile : des hauts et des bas.**



**Consigne :** Chaque joueur doit réaliser, ou pas, une action en fonction de la consigne donnée par le meneur de jeu.

Les joueurs debout forment un cercle. Le meneur énonce un nombre suivi de « haut » ou « bas ».

S'il dit « 5 bas », 5 joueurs doivent s'accroupir.

Le jeu continue en appelant par exemple « 3 haut », seuls 3 enfants doivent être debout, etc.

Les joueurs doivent être solidaires pour que les nombres soient toujours corrects.

**Retour au calme : Compte pas sur moi :**

Assis ou debout en cercle.



**Consigne :** Compter un par un à voix haute de 1 à ... « le plus loin possible » sans savoir par avance qui annonce le nombre suivant (coopération).

Les joueurs se regardent tous, se concentrent.

L'ordre des joueurs n'est pas déterminé. Les joueurs ne savent lequel d'entre eux commencent à décompter et qui suit...

Ne faire aucun geste, ne prononcer aucun mot à part les nombres. Quand deux joueurs parlent en même temps, recommencer à zéro.

**Bonus :**

La fédération française de gymnastique propose des activités en classe : voir [ici](#) la deuxième semaine. Vidéo sur la chaîne de la fédération de gymnastique.