

Séance 1 : Pour une reprise d'activité physique

Objectif : Faciliter la remise en route du corps des élèves ayant vécu une période d'inactivités

Matériel : Plots et coupelles

Dispositif : activité individuelle , 4 ateliers de coordination générale

Durée totale prévisionnelle de la séance: 25 minutes minimum



1/ Je respecte les distances physiques... dans un espace réduit...

Dans un espace de 15m x 15m , les élèves marchent librement en respectant des distances « au moins 1m » .

But : occuper tout l'espace en évitant les trous.

Animer le jeu en sollicitant les élèves quand un espace n'est pas occupé !

Variable : alternance course /marche, puis course lente pendant 30sec

Total : 2 à 3 minutes

2/ Le temps des Ateliers : 2 à 3 élèves en attente au départ

Respecter la mise en route progressive du corps (démarrer en marchant) : marche rapide, très rapide puis course lente puis rapide.

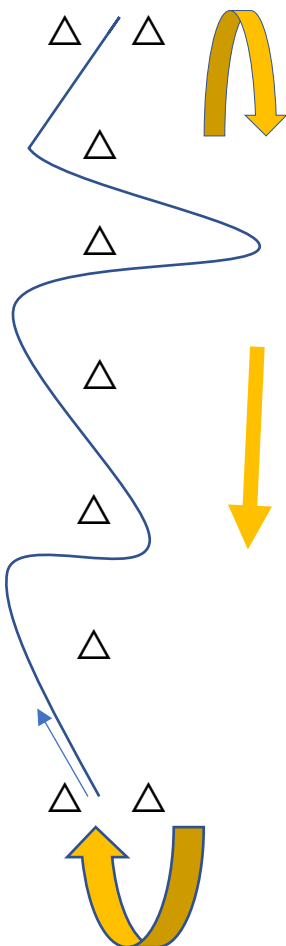
Atelier 1 : Slalom Atelier 2 : Course directe à faible allure

Atelier 3 : Slalom Atelier 4 : Course arrière

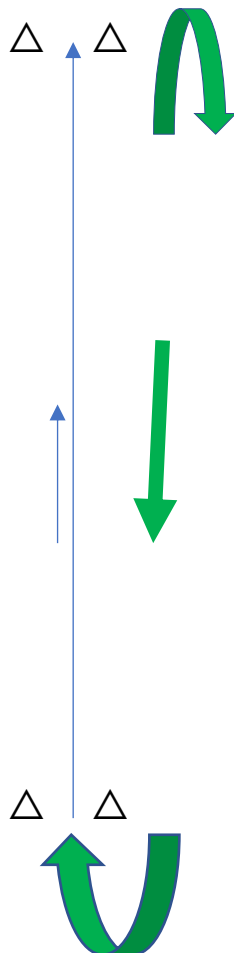
Durée par atelier 1 minute puis changements d'atelier

Total : 7 à 10 minutes

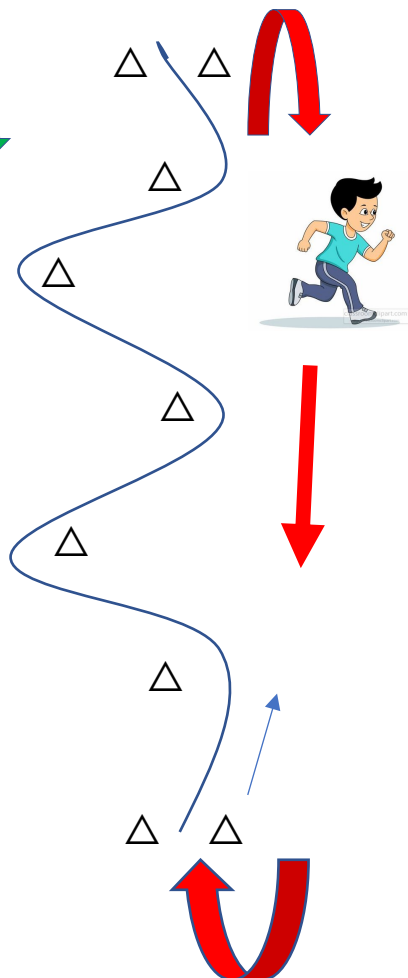
Atelier 1



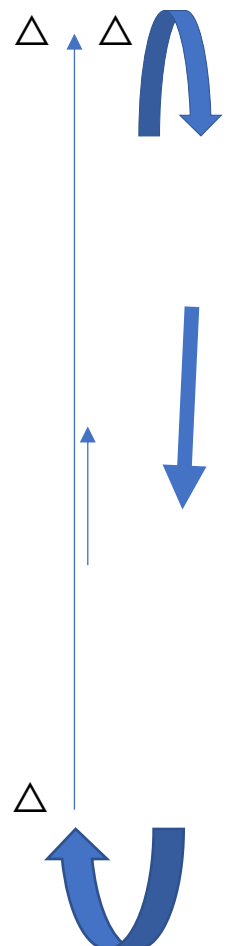
Atelier 2



Atelier 3

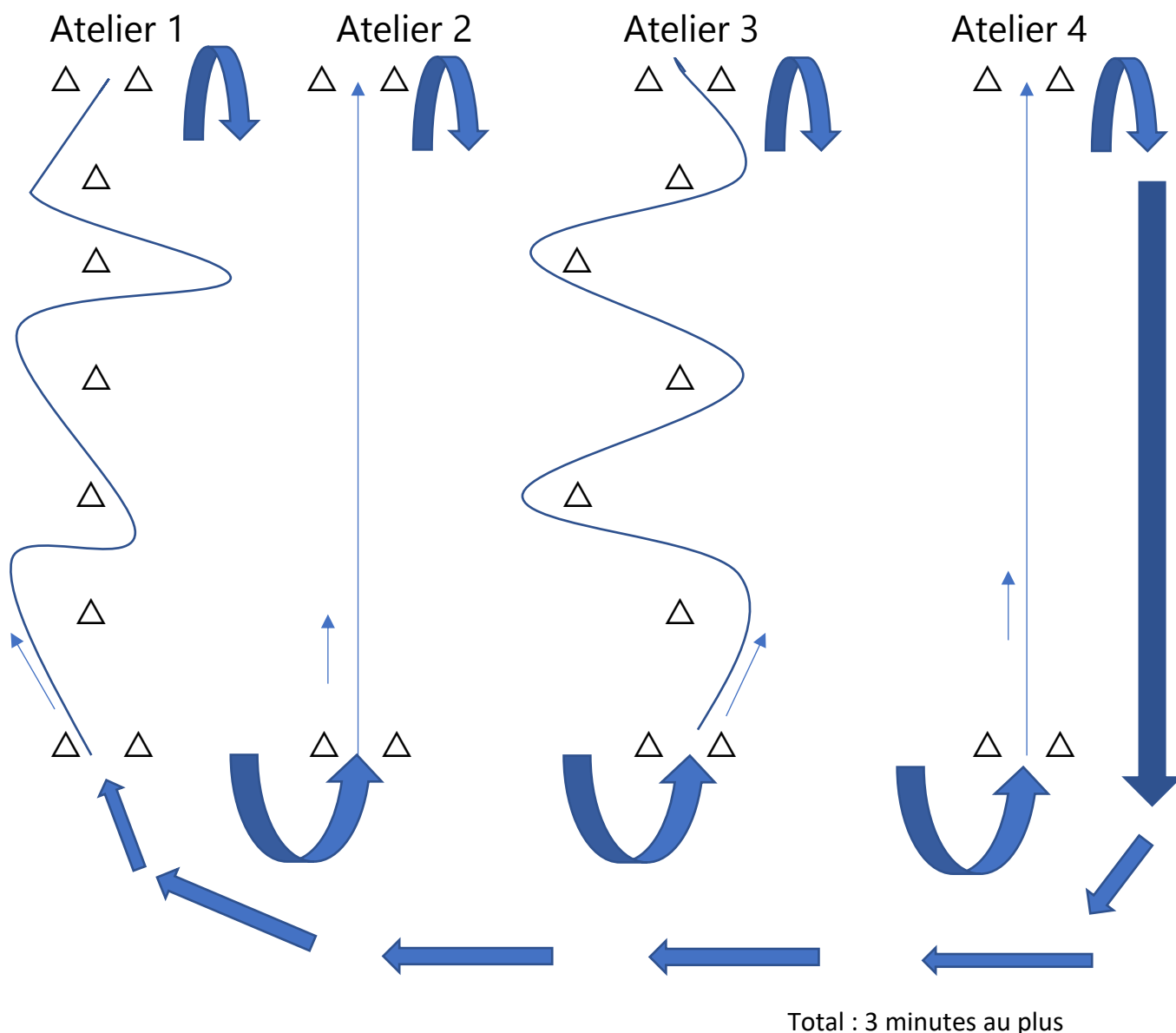


Atelier 4



3/Le grand parcours : enchaîner les ateliers sans arrêt.

En respectant les distances préconisées, les 4 ateliers constituent un grand parcours à marcher puis à courir.



4/ Courses de vitesse

Dans 4 couloirs de 20m(CP) à 30m(CM2) délimités par des plots ou coupelles, par vagues de 4 coureurs, les élèves courent pour arriver le premier.

Encourager et valoriser les moins rapides, valoriser et encourager les plus rapides.

Possibilités de chronométrer et placer des juges arbitres à l'arrivée pour déterminer les places.

Total : 10 minutes

5 / Retour au calme

La marche lente et silencieuse



Total : 2 minutes

Séance 2 : Jeux collectifs de poursuite sans contact

Objectif : Faciliter le lien entre les élèves

- Matériel : Plots et coupelles
- Dispositif : activité individuelle et collective
- Durée totale prévisionnelle de la séance: 35 minutes minimum

1. **Mise en activité :** « Pas touche mes pieds ! » pour 2 groupes de 5 élèves

Lieu : peu importe mais attention aux terrains accidentés.

Matériel : Une longue corde lestée à un bout.

Jeu : l'animateur du jeu fait tourner la corde au ras du sol.

Les joueurs doivent sauter au passage de celui-ci.

- Variantes :**
- Placer 2 joueurs dos à dos au centre avec une corde
 - Saut du pied gauche / pied droit / pieds joints
 - Changer le joueur au centre
 - Varier la vitesse de rotation (dans une juste mesure)

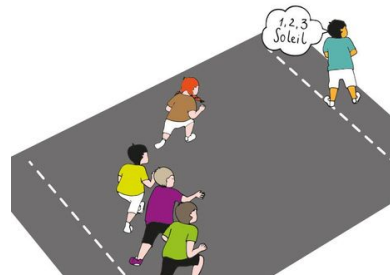


Total : 5 minutes

2. **1-2-3 soleil**

Règles connues de tous, dans un espace ouvert en respectant les distances entre participants

- Variantes :**
- Arrêt debout pieds joints
 - Arrêt à quatre pattes
 - Arrêt à plat ventre
 - Arrêt sur un pied (difficile)
 - Arrêt les 2 mains en l'air
 - Arrêt main droite en l'air
 - Arrêt main gauche en l'air
 - Arrêt mains sur les genoux
 - Arrêt bras devant, dans le dos
 - ...



Total : 10 minutes

3. **Le jeu de l'élastique**

Lieu : La cour de l'école

Matériel : 1 élastique de 3 mètres

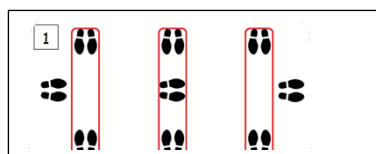
Règles du jeu

Ce jeu se joue à trois en respectant les distances joueurs. On peut remplacer un des joueurs par une chaise qui maintient l'élastique OU attacher l'élastique à un poteau du préau ou un arbre de proximité OU un autre support solidement ancré au sol.

Deux d'entre eux tendent l'élastique à hauteur des chevilles, tandis que le troisième exécute des figures en sautant. Lorsqu'il ne réussit pas, il laisse sa place. Inventez aussi vos propres figures !

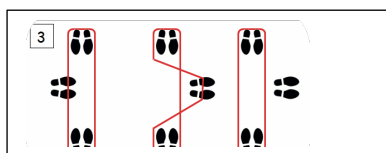


Les figures simples

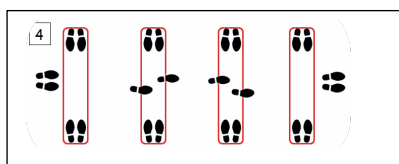


Sautez à pieds joints par-dessus l'élastique sans le toucher et retombez pieds joints au milieu puis de l'autre côté.

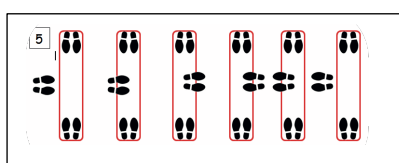
Mettez-vous de profil. Effectuez un premier saut pour avoir un côté de l'élastique entre les deux pieds. Puis un deuxième saut vous permet de vous retrouver dans la même position mais sur l'autre fil. Enfin, ressortez.



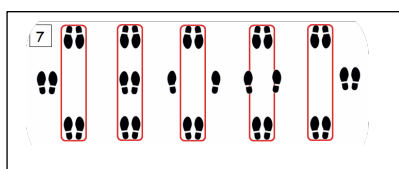
Mettez-vous face à l'élastique. Placez vos pieds joints sous un brin de l'élastique et sautez de l'autre côté en emportant le premier brin. Arrivé de l'autre côté, sautez de nouveau pour libérer l'élastique.



Placez-vous devant l'élastique. Puis sautez pour placer un pied sur chaque brin de l'élastique. Un nouveau saut vous permet ensuite de changer de pied sur les brins. Puis ressortez une nouvelle fois en sautant.



Face à l'élastique, écrasez le premier brin à pieds joints puis le deuxième. Faites demi-tour en sautant. Puis revenez sur le premier brin avant de sortir à pieds joints.



Un dernier effort ! Placez-vous de profil et sautez au milieu à pieds joints. Puis sautez de chaque côté pieds écartés. Sautez encore sur les deux élastiques avant de sortir du jeu. Bravo !

Total : 15 à 20 minutes

4. Retour au calme : marche ou course lente dans un grand espace

Au signal, arrêt et posture choisie à l'envie : animal, plante, geste du quotidien

Verbaliser pour présenter sa posture.

Total : 2 à 3 minutes

Séance 3 : Athlétisme : s'entraîner à jouer à courir !

Objectif : développer la coordination générale

- Lieu : Cour de l'école (à adapter) ou plateau d'évolution ou gymnase
- Dispositif : un grand parcours
- Matériel : Plots, coupelle, lattes ou haies, cerceaux
- Durée prévisionnel : 30 minutes au minimum

1/ Mise en route

Marche dans un espace en respectant les distances

Marche en canard, marche en quadrupédie, en éléphant(jambes et bras tendus), en avant, en arrière.

Marche en araignée (quadrupédie en arrière et bassin en haut)

Saut de lapin, saut de grenouille

Total : 4 à 5 minutes

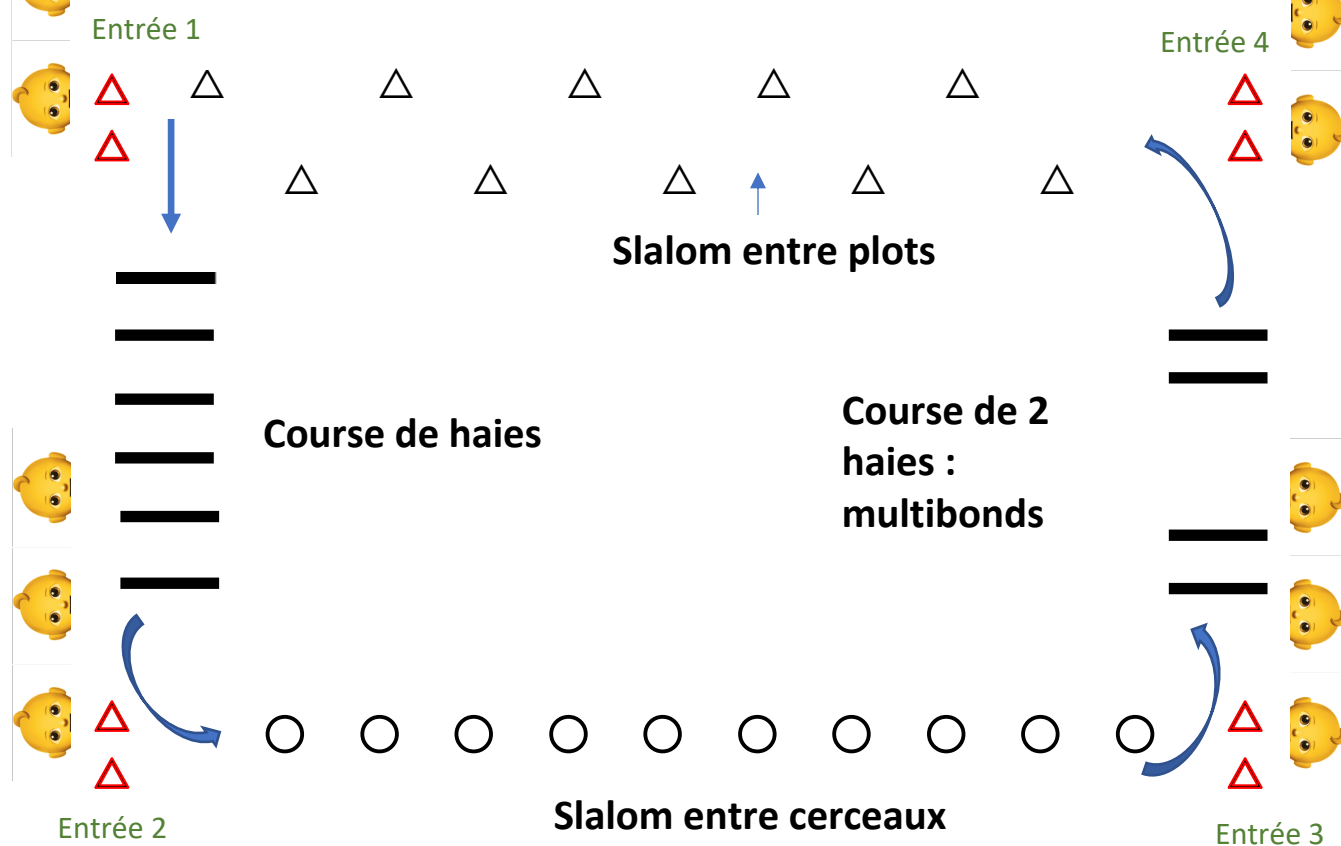
...

2/ Le parcours a ou à 4 entrées : c'est Koh Lanta !!!

Total : 20 minutes

A chaque entrée, au départ, 2 à 4 élèves attendent en respectant les distances

Après le lancement de la situation, tous les élèves peuvent être en action sur le parcours.



Organisation : 1 élève démarre, effectue un tour complet en réalisant toutes les parties du parcours. Il revient au point de départ = récupération. Puis repart.

.....3 à 4 passages- sens du parcours inversé-

Total : 20 minutes

3/ Jeu collectif : la statue

Dans un espace ouvert, déplacement en courant plus ou moins vite,
au signal : statue. Ou narration d'une histoire, à la prononciation d'un mot préalablement défini : statue.

Variante : jouer avec des mots d'une même famille ou à consonance proche

Par ex : calme , calmer - calmant - accalmie – calmement
chevet, cheveu – chevelure, cheval...

Total : 2 à 3 minutes