



## FICHES D'ACCOMPAGNEMENT DU KIT SPORTIF 30' APQ

### 10 cordes à sauter

Dans la cour,  
dans un préau,  
dans la classe  
pour 30 minutes



### Liste du matériel du kit

#### Pour l'organisation

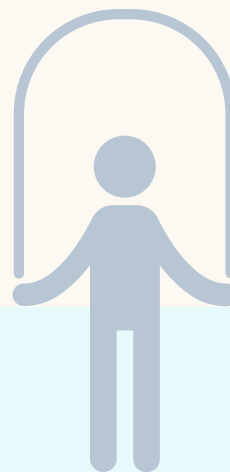
- 1 sifflet poire
- 1 chronomètre
- 20 chasubles

#### Pour l'activité

- 20 cônes
- 40 coupelles
- 20 lattes - bandes de marquage
- 10 mini haies
- 10 cordes à sauter
- 15 foulards de jeu.
- 3 ballons multi-activités type GR
- 15 cerceaux
- 3 mini vortex
- 1 ballon peau d'éléphant
- 1 ballon sonore
- 12 balles de tennis

# #1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

## SE DÉPLACER EN SAUTANT À LA CORDE



**Nombre de joueurs/joueuses :** 20 élèves.

**Matériel :** 1 corde à sauter pour deux.

■ **Utilisation du matériel :** pour se déplacer et se mouvoir de manière variée.

**But du jeu :** se déplacer en sautant à la corde au moins sur 15 m et revenir pour donner la corde à son camarade qui à son tour s'élanche.

■ **Activités repères :** marcher, courir, sauter.

**Organisation :** les élèves sont placés par binômes. Veiller à ce que l'aire d'activité d'une longueur d'au moins 15 m soit assez large pour laisser suffisamment d'espace entre les 10 binômes.

### Règle

Au sein de chaque binôme :

■ Le premier élève effectue une traversée de l'aire d'activité selon les consignes de l'enseignant (en marchant, en courant, en reculant, à pieds joints, à cloche-pied, en alternant les pieds, en sautant haut) puis revient donner la corde à son coéquipier.

■ Le second élève effectue à son tour la traversée de l'aire d'activité selon les mêmes consignes et revient donner la corde à son coéquipier.

À chaque nouvelle traversée du binôme, l'enseignant change la consigne.

**Variables :** augmenter/diminuer les distances, varier les types de sauts, modifier la vitesse de la corde.

## #2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

### LE FUNAMBULE



**Nombre de joueurs/joueuses :** 20 élèves.

**Matériel :** 1 corde pour 2 élèves.

■ **Utilisation du matériel :** pour sauter, pour organiser un parcours, pour solliciter l'équilibration.

**But du jeu :** à deux, chacun son tour, marcher sur une corde posée au sol en posant le talon du pied contre les orteils de l'autre pied.

■ **Activités repères :** parcours individuels en sautant à la corde, parcours en relais en sautant à la corde, parcours d'adaptation en sautant à la corde, parcours d'équilibration en marchant sur des cordes.

**Organisation :** placer les 10 cordes au sol en ligne droite et veiller à ce que l'aire d'activité soit assez grande pour laisser suffisamment d'espace entre les 10 binômes.

### Règle

- Le premier élève avance sur la corde en posant les pieds l'un devant l'autre c'est-à-dire en collant le talon d'un pied aux orteils de l'autre pied.
- Une fois arrivé au bout de la corde, il recule en posant les pieds l'un derrière l'autre, en collant le talon d'un pied aux orteils de l'autre pied, jusqu'à son point de départ.
- Le second élève effectue la même chose à son tour.

**Variables :** effectuer le même exercice les yeux fermés, varier les modes de déplacements et leur vitesse

## #3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

### À DEUX, À TROIS

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 1 corde pour 2 ou 3 élèves.

■ **Utilisation du matériel :** pour des manipulations variées

**But du jeu :** sauter à la corde à deux face à face à l'unisson/par trois, un enfant saute pendant que les deux autres font tourner la corde autour de lui.

■ **Activités repères :** danse, cirque ; GR : manipuler une ou plusieurs cordes : faire tourner, à une main, à deux mains, sauter à la corde de manières différentes, sur place-en déplacement, enrouler-dérouler sur une partie du corps, etc ; Double Dutch : insérer des figures Double-Dutch durant les sauts.

**Organisation :** placer deux binômes ou trinômes face à face et veiller à ce que l'aire d'activité soit assez grande pour laisser suffisamment d'espace entre les équipes.

## Règle

Dans le cas des binômes :

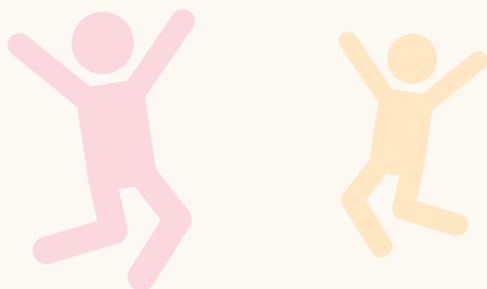
- Le premier sauteur de chaque binôme, en face à face avec son adversaire, saute à la corde le plus longtemps possible ou effectue le plus grand nombre de sauts possible en un temps défini.
- Le second sauteur de chaque binôme effectue le même défi en face à face avec son adversaire.
- Quand la corde se prend dans les pieds du sauteur, les élèves changent de rôle.

Dans le cas des trinômes, le même scénario est proposé mais l'un des élèves du trinôme saute pendant que les deux autres tiennent chacun une extrémité de la corde pour la faire tourner autour de lui.

**Variables :** varier les sauts (pieds joints, pieds en alternance, cloche-pied, demi-tour), la vitesse de rotation et la hauteur de la corde. Insérer un mouvement de la corde type GR entre les sauts, des figures quand on saute type Double Dutch.

## #4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

### LA CORDE FOLLE



**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière, par groupes de 4 ou 5 élèves.

**Matériel :** 1 corde par groupe de 4 ou 5 élèves..

■ **Utilisation du matériel :** pour jouer, se défier à plusieurs.

**But du jeu :** sauter au-dessus d'une corde qui tourne au ras du sol.

■ **Activités repères :** jeux traditionnels de corde à sauter.

**Organisation :** par groupe de 4 ou 5 élèves avec une corde, sur une aire d'activité suffisamment grande pour laisser assez d'espace entre les équipes, placer l'élève qui tient la corde au centre d'un cercle composé par ces camarades.

### Règle

■ L'élève qui est au milieu de ses camarades tourne sur lui-même en tenant la corde à sauter par une extrémité et en la maintenant le plus bas possible au ras du sol.

■ Ses camarades sautent par-dessus la corde qui passe. Celui qui se fait toucher par la corde doit sortir du jeu.

Lorsqu'il n'en reste plus qu'un, ce dernier a gagné ; à lui de tourner la corde et le jeu recommence.

**Variables :** varier les sauts, courir dans le sens inverse de la corde et sauter par-dessus...



## FICHES D'ACCOMPAGNEMENT DU KIT SPORTIF 30' APQ

# 15 cerceaux

Dans la cour,  
dans un préau,  
dans la classe  
pour 30 minutes



### Liste du matériel du kit

#### Pour l'organisation

- 1 sifflet poire
- 1 chronomètre
- 20 chasubles

#### Pour l'activité

- 20 cônes
- 40 coupelles
- 20 lattes - bandes de marquage
- 10 mini haies
- 10 cordes à sauter
- 15 foulards de jeu.
- 3 ballons multi-activités type GR
- 15 cerceaux
- 3 mini vortex
- 1 ballon peau d'éléphant
- 1 ballon sonore
- 12 balles de tennis

# #1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

## MULTI-SAUTS

**Nombre de joueurs/joueuses :** 3 équipes.

**Matériel :** 15 cerceaux.

■ **Utilisation du matériel :** pour marquer des zones de départ et des zones d'arrivée, pour créer des couloirs de course, de sauts, des zones de lancers, pour courir après son cerceau.

**But du jeu :** se déplacer le plus vite possible, de différentes manières en fonction des couloirs, dans les cerceaux posés au sol.

■ **Activités repères :** courir, sauter, lancer précis (dans et à travers le cerceau)

**Organisation :** installer différents couloirs avec des cerceaux.

■ **Couloir 1 :** 3 cerceaux les uns derrière les autres, plus ou moins éloignés les uns des autres.

■ **Couloir 2 :** 6 cerceaux alternés pied droit et pied gauche.

■ **Couloir 3 :** 6 cerceaux posés comme suit : les 3 premiers les uns derrière les autres sur le côté droit et les 3 suivants les uns derrière les autres sur le côté gauche.

## Règle

Chaque équipe effectue la traversée selon la technique imposée.

■ **Couloir 1 :** sauter à pieds joints d'un cerceau à l'autre

■ **Couloir 2 :** sauter d'un pied sur l'autre (droite-gauche-droite-gauche) d'un cerceau à l'autre.

■ **Couloir 3 =** sauter à cloche pied 3 fois sur la jambe droite, 3 fois sur la jambe gauche en suivant les cerceaux.

**Variables :** diversifier les sauts, enchaîner différents sauts, modifier le nombre de cerceaux.

## #2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

### ROULE CERCEAU

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 15 cerceaux (et plus si possible).

■ **Utilisation du matériel :** pour organiser un parcours, pour solliciter l'équilibration.

**But du jeu :** parcourir une distance la plus longue et le plus rapidement possible en courant avec le cerceau qui roule à côté.

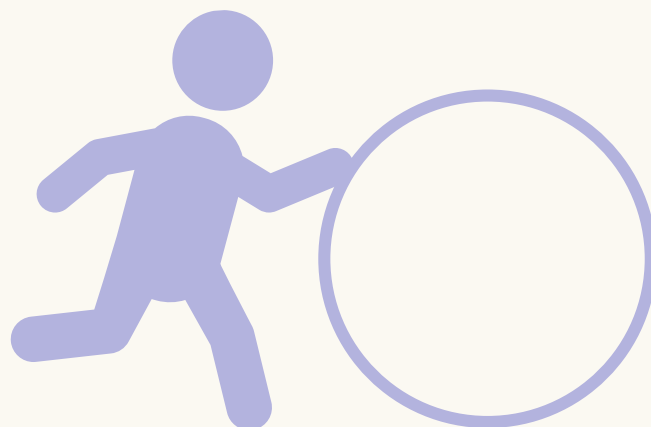
■ **Activités repères :** parcours individuels, en relais, d'adaptation, d'équilibration.

**Organisation :** délimiter le parcours en séparant le point de départ et d'arrivée d'au moins 20 m.

### Règle

■ Chaque élève, après avoir fait rouler son cerceau devant soi, court à côté de ce dernier pour atteindre le point d'arrivée le plus vite possible.

**Variables :** courir de manière rectiligne, conduire son cerceau en slalomant autour de coupelles, en suivant un chemin précis, un chemin sinueux...





## #3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

### HULA HOOP



**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 15 cerceaux.

■ **Utilisation du matériel :** pour des manipulations variées

**But du jeu :** faire tourner un cerceau, principalement autour de la taille, par un déhanchement rythmé, le plus longtemps possible.

■ **Activités repères :** danse, cirque, GR : manipuler un ou plusieurs cerceaux : faire rouler, sauter comme avec une corde à sauter, lancer-rattraper, faire tourner sur la main, faire tourner au sol comme une toupie, lancer le cerceau avec un effet rétroactif de manière à ce qu'il revienne vers soi par un mouvement de poignet (cerceau « magique »), etc..

**Organisation :** par deux avec un cerceau dans un espace leur permettant les mouvements.

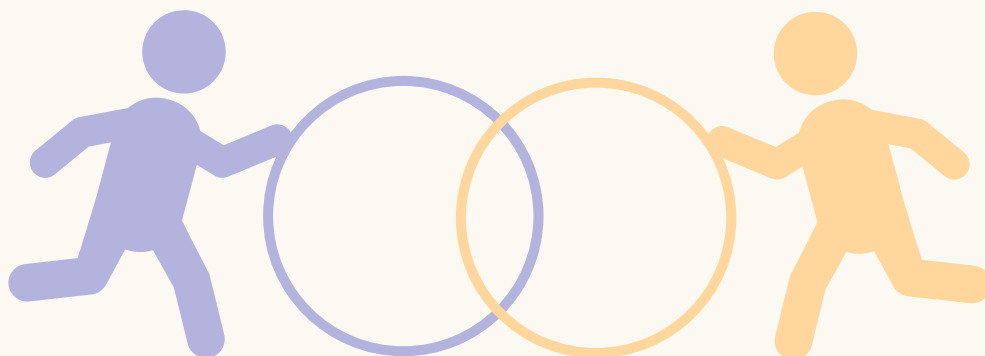
### Règle

■ **À tour de rôle, faire tourner le plus longtemps possible le cerceau autour de la taille en ondulant le bassin.**

**Variables :** faire tourner le cerceau sur une autre partie du corps, se défier par deux, utiliser une musique.

## #4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

### ÉCHANGE CERCEAU



**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 1 cerceau pour 2 élèves, 1 sifflet poire..

■ **Utilisation du matériel :** pour le marquage au sol, pour manipuler.

**But du jeu :** réaliser le plus d'échanges possibles avec son camarade en faisant rouler le cerceau dans un temps donné.

■ **Activités repères :** jeux traditionnels (déménager des cerceaux, créer des marelles avec des cerceaux, etc.), jeux coopératifs et réflexifs (Morpion géant, Master Mind géant).

**Organisation :** les duos se placent à 3 mètres l'un de l'autre ; chaque duo possède un cerceau.

### Règle

■ Au coup de sifflet du maître ou de la maîtresse, et durant le temps choisi, les duos réalisent le plus d'échanges possibles en faisant rouler le cerceau de l'un à l'autre.

Les élèves ne doivent pas s'avancer. Ne sont comptabilisés que les échanges réussis (le cerceau ne doit pas tomber).

**Variables :** augmenter la distance entre les élèves, le temps d'échange, proposer un cerceau par élève pour un échange en simultané par deux, trois, quatre, en ligne, en ronde, en étoile...



## FICHES D'ACCOMPAGNEMENT DU KIT SPORTIF 30' APQ

### 15 Foulards

Dans la cour,  
dans un préau,  
dans la classe  
pour 30 minutes



### Liste du matériel du kit

#### Pour l'organisation

- 1 sifflet poire
- 1 chronomètre
- 20 chasubles

#### Pour l'activité

- 20 cônes
- 40 coupelles
- 20 lattes - bandes de marquage
- 10 mini haies
- 10 cordes à sauter
- 15 foulards de jeu.
- 3 ballons multi-activités type GR
- 15 cerceaux
- 3 mini vortex
- 1 ballon peau d'éléphant
- 1 ballon sonore
- 12 balles de tennis

# #1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

## MORPION GÉANT

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière (2 équipes de 5).

**Matériel :** 9 cerceaux, 6 foulards, 2 plots.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser les espaces (disposer les cerceaux pour marquer les zones de départ et les zones d'arrivée, créer des couloirs de course, de sauts, des zones de lancer).

**But du jeu :** déposer les foulards un par un dans les cerceaux pour former une ligne de 3.

■ **Activités repères :** courir, sauter, lancer.

**Organisation :** installer les cerceaux en forme de grille de Morpion, 3x3. À 15 m de cette grille de cerceaux positionner un plot pour chaque équipe. 3 foulards d'une même couleur sont posés au sol à côté du plot.

### Règle

Ce jeu est une course en forme de relais.

- Le premier élève de chaque équipe attrape un foulard et court jusqu'au plateau de jeu matérialisé par les cerceaux et dépose son foulard dans le cerceau de son choix et revient en courant pour taper dans la main de l'élève suivant.
- Le deuxième élève attrape un foulard et s'élance vers le plateau de jeu pour déposer son foulard dans le cerceau de son choix soit dans l'idée de former une ligne de trois soit dans l'idée d'empêcher l'équipe adverse de former une ligne de trois. Il revient en courant pour taper dans la main de l'élève suivant.
- Quand les 3 foulards sont posés et qu'ils ne forment pas de ligne, l'élève de l'équipe à qui on tape dans la main court pour déplacer un foulard d'un cerceau dans l'autre pour essayer de former la ligne.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe réalise une ligne de trois (verticale ou horizontale ou diagonale).

La 1<sup>re</sup> équipe à avoir réalisé la ligne de 3 a gagné.

**Variables :** permettre aux joueurs de choisir d'agir sur les foulards de l'équipe adverse ou sur ses propres foulards (changer leur position), varier les modes de déplacement.

## #2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

### PARCOURS FOULARDS EN BINÔME

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 15 foulards (1 foulard pour deux élèves), 20 cônes, 40 coupelles, mini-haies, bandes, 10 cordes.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser les espaces (utiliser les cerceaux élaborer un parcours), pour solliciter l'équilibration.

**But du jeu :** par deux, se déplacer sur un parcours aménagé en se lançant continuellement un foulard.

■ **Activités repères :** parcours individuels, en relais, d'adaptation, d'équilibration.

**Organisation :** former les binômes et leur donner un foulard. Placer le matériel (cônes, coupelles, mini-haies, bandes, cordes) pour réaliser un parcours plus ou moins grand et difficile.



### Règle

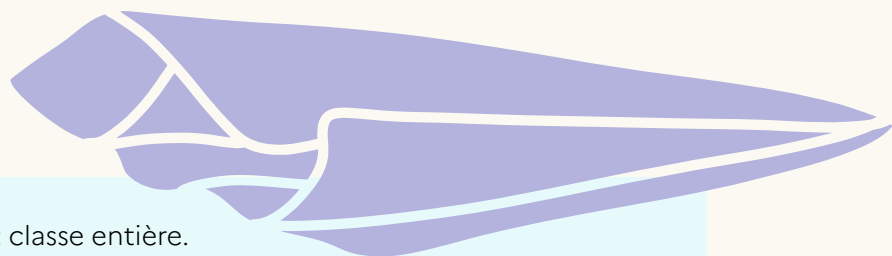
- Les deux élèves du binôme se déplacent sur un parcours en se lançant continuellement le foulard de l'un à l'autre.
- L'élève qui attrape le foulard le renvoie immédiatement à son camarade, sans le faire tomber.
- Chaque élève du binôme doit progresser tout le long du parcours pour se retrouver au point d'arrivée en se lançant toujours le foulard.

Si le foulard tombe au sol, recommencer le parcours au début.

**Variables :** donner un foulard à chaque élève, modifier le parcours en le simplifiant, en le complexifiant

## #3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

### DANSER AVEC DES FOULARDS



**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 15 foulards.

■ **Utilisation du matériel :** pour des manipulations variées

**But du jeu :** danser avec les foulards sur une musique.

■ **Activités repères :** Cirque, danse : manipuler un ou plusieurs foulards : lancer/ rattraper, en contact, seul, à deux, à plus, immobile, en déplacement, debout, assis, allongé, en ligne, en ronde, en dispersion, sur un parcours, sur un engin ; danser avec un foulard seul, à deux, à plus...

**Organisation :** par binôme avec un foulard dans un espace leur permettant les mouvements et déplacements. Mettre une musique.

### Règle

■ En binôme, les élèves proposent, à tour de rôle, 4 mouvements différents avec le foulard sans le faire tomber à terre. Chacun reproduit les propositions de son camarade.

■ Agir avec le foulard de manière originale et danser sur une musique.

■ Associer 5 à 8 actions (lancer devant, derrière, au-dessus, en-dessous, faire passer sous la jambe, faire tourner, faire tourner, faire le serpent, etc.) en les enchaînant et en agissant sur l'espace, l'amplitude, l'énergie.

**Variables :** donner un foulard à chaque élève, deux foulards chacun, danser sur place ou en déplacement, en ronde, en ligne, assis, debout... sur différentes musiques aux tempos variés, passage au sol, traverser différents mondes...

## #4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

### LA QUEUE DU DIABLE

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière (1 demi-classe par terrain, 1 diable, 10 lutins, 1 arbitre).

**Matériel :** 1 foulard par diable (queue), plots ou tracé pour matérialiser le terrain, 1 sifflet/arbitre.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser les espaces, pour des manipulations variées.

**But du jeu :** attraper la queue du diable sans de faire pétrifier pour devenir diable à son tour au moins une fois au cours de la partie.

■ **Activités repères :** jeux traditionnels de poursuite, jeux coopératifs et réflexifs (Morpion géant, Master Mind géant).

**Organisation :** matérialiser un terrain de 20mx10m pour 12 élèves. Désigner 1 diable, 1 arbitre et 10 lutins. Le diable place le foulard à l'arrière de la ceinture de son pantalon.

### Règle

■ Les 10 lutins courent sur le terrain pour essayer d'attraper la queue du diable (foulard) sans se faire toucher.

■ Un lutin touché est « pétrifié », il reste immobile à l'endroit où il a été touché.

■ Les lutins ne doivent pas sortir du terrain.

■ Le diable court pour essayer de toucher le maximum de lutins sans se faire attraper la queue.

■ Quand un lutin prend la queue du diable, le jeu s'arrête pour que le nouveau diable place son foulard à l'arrière de la ceinture de son pantalon.

L'arbitre équipé d'un sifflet surveille le jeu, vérifie que les règles sont respectées et siffle lorsqu'il y a un non-respect des règles pour arrêter le jeu.

**Variables :** modifier les dimensions du terrain, le nombre de diables, le nombre de queues du diable, la délivrance des lutins.





## FICHES D'ACCOMPAGNEMENT DU KIT SPORTIF 30' APQ

**20 cônes, 40 coupelles,  
20 lattes et bandes de  
marquage, 10 mini haies**

**Dans la cour,  
dans un préau,  
dans la classe  
pour 30 minutes**



### Liste du matériel du kit

#### Pour l'organisation

- 1 sifflet poire
- 1 chronomètre
- 20 chasubles

#### Pour l'activité

- 20 cônes
- 40 coupelles
- 20 lattes - bandes de marquage
- 10 mini haies
- 10 cordes à sauter
- 15 foulards de jeu.
- 3 ballons multi-activités type GR
- 15 cerceaux
- 3 mini vortex
- 1 ballon peau d'éléphant
- 1 ballon sonore
- 12 balles de tennis



# #1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

## LA COURSE AUX COUPELLES

**Nombre de joueurs/joueuses :** 5 équipes de 5 élèves.

**Matériel :** 1 coupelle par élève, 5 lattes pour marquer la ligne de départ de chaque équipe, 5 lattes pour marquer la position de dépôt des coupelles (à 20 m du départ), 20 cônes pour marquer des couloirs de course, 1 sifflet poire.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser les espaces (disposer les cônes, les coupelles, les bandes de marquage et les mini-haies, pour marquer les zones de départ et les zones d'arrivée, créer des couloirs de course, positionner des obstacles, marquer des distances).

**But du jeu :** courir le plus vite possible en relais en déplaçant deux fois les 8 coupelles, en concurrence avec les autres équipes.

■ **Activités repères :** courir vite, courir longtemps, sauter loin avec course d'élan, sauter à pieds joints plusieurs fois de suite, sauter à cloche pieds plusieurs fois de suite en variant le pied d'appui, effectuer un parcours enchaînant différents déplacements.

**Organisation :** déposer les 5 lattes pour indiquer chaque ligne de départ et les 5 lattes pour indiquer chaque ligne d'arrivée à une distance de 20 m. Chaque élève de chaque équipe porte en main une coupelle et se place derrière la ligne de départ. Les élèves vont devoir courir deux fois la distance (2x20m).

### Règle

La course en relais débute au coups de sifflet donné par l'enseignant.

■ Le 1<sup>er</sup> élève de chaque équipe s'élanche en courant, au signal de départ, avec sa coupelle en main.

■ Il doit la déposer sur la ligne des 20 m et revenir en courant et taper dans la main du coureur suivant.

■ Le coureur suivant s'élanche à son tour avec sa coupelle à la main pour la déposer sur la ligne d'arrivée, revient en courant et tape dans la main du coureur suivant.

Quand tous les coureurs ont déposé leur coupelle, la course se poursuit.

■ Chaque coureur doit aller récupérer sa coupelle et la ramener dans son camp, le relais entre les coureurs se fait toujours en se tapant dans la main.

L'équipe qui a gagné est celle qui a ramené la 1<sup>re</sup> toutes les coupelles dans son camp.

**Variables :** varier les modes de déplacements, insérer des mini-haies sur le trajet de course.

## #2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

### PARCOURS D'ADAPTATION

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 6 cônes, 30 coupelles, 20 lattes bandes de marquage, 2 grands cerceaux, 8 petits cerceaux, 4 mini-haies.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser et induire des modes de déplacement (disposer des cônes, coupelles et bandes de marquage pour des parcours d'adaptation mêlant course, saut, déplacements variés dont slaloms, sauts variés, déplacements inhabituels).

**But du jeu :** effectuer un parcours en respectant les consignes de déplacement.

■ **Activités repères :** parcours individuels, en relais, d'adaptation, d'équilibration

**Organisation :** placer le matériel suivant en parcours : un grand cerceau comme point de départ, 6 cônes pour former un parcours de slalom, 4 mini haies à franchir, placer les lattes les unes derrière les autres pour former une ligne, placer des coupelles de manière à former un couloir de course de 15 m, placer 8 petits cerceaux au sol en quinconce et un grand cerceau comme point d'arrivée. Possibilité d'installer ce parcours en ligne, en boucle.

### Règle

Chacun leur tour, les élèves réalisent le parcours, en partant du cerceau de départ, en enchaînant plusieurs actions motrices :

- Courir en slalom au niveau des cônes.
- Franchir les 4 mini-haies soit en courant soit à pieds joints.
- Marcher sur des lattes déposées au sol comme un funambule.
- Courir le plus vite possible tout le long du couloir formé par les coupelles.
- Courir en plaçant le pied gauche dans le premier cerceau, puis le pied droit dans le suivant, etc.
- Courir jusqu'au cerceau d'arrivée.

**Variables :** varier les modes de déplacements, modifier le parcours en inversant la position des différents matériels.

## #3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

### 1, 2, 3 SOLEIL COUPELLES SUR LA TÊTE

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 1 coupelle par élève.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser les espaces (utiliser des cônes, coupelles et bandes de marquage, pour délimiter des zones de déplacements ou de danse) ; pour jongler (lancer/rattraper, contact).

**But du jeu :** être le premier à atteindre le soleil avec une coupelle en équilibre sur la tête.

■ **Activités repères :** danser dans différents mondes imaginaires (grand, petit, mou, dure, rapide, lent, ample, petit, rond, carré, etc.) ; jongler avec les cônes, les coupelles, les lattes

**Organisation :** choisir un meneur de jeu. Les autres élèves se placent à quelques mètres derrière lui, une coupelle en équilibre sur la tête, derrière une ligne marquée par les lattes, dans un espace bien dégagé et sans obstacles. Associer 5 à 8 actions en les enchaînant et en agissant sur l'espace, l'amplitude, l'énergie. Mettre une musique.

## Règle

- Le meneur de jeu, face au mur, dit à voix haute : « 1, 2, 3, soleil ! ».
- Il se retourne dès qu'il prononce le mot « soleil ».
- Pendant que le meneur est tourné face au mur, les autres élèves essaient d'avancer le plus possible pour se rapprocher du mur sans faire tomber la coupelle en équilibre sur la tête (ne pas s'aider des mains), et doivent s'immobiliser au mot « soleil ».
- Le meneur de jeu désigne les camarades qu'il voit bouger ou perdre leur coupelle lorsqu'il se retourne.
- Ceux-ci doivent revenir sur la ligne de départ.
- Quand un élève réussit à toucher le meneur de jeu en premier, il devient à son tour meneur et tous les autres repartent derrière la ligne pour recommencer une partie.

**Variables :** il est possible d'ajouter des haies sur le parcours, de positionner le cône sur l'épaule, sur le bras tendu, le revers de la main...musiques aux tempos variés, passage au sol, traverser différents mondes...

## #4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

### LE MUR CHINOIS

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 20 bandes de marquage et 40 coupelles pour définir la zone du gardien et l'espace jeu, 1 sifflet poire.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser les espaces (disposer des cônes, coupelles et bandes de marquage pour délimiter des terrains de jeux collectifs ou duels).

**But du jeu :** traverser la zone du gardien sans se faire toucher. Le terrain correspond à un demi-terrain de handball. Pour le diable : toucher les lutins pour les pétrifier, rester diable, sans se faire prendre le foulard.

■ **Activités repères :** Jeux de poursuites, coopératifs, traditionnels

**Organisation :** le terrain (équivalent à un demi-terrain de handball) est divisé en trois zones égales à l'aide des bandes de marquage. Un gardien est désigné et est placé dans la zone centrale. Tous les autres joueurs se placent sur la ligne de fond matérialisée par les bandes de marquage.

### Règle

- Au coup de sifflet, tous les joueurs doivent traverser la zone du gardien pour atteindre l'autre ligne de fond sans se faire toucher par ce dernier.
- Lorsqu'un joueur est touché par le gardien dans sa zone, il reste, à l'endroit de touche, immobile et écarte les jambes et les bras (« il est transformé en statue de pierre »).
- Au signal suivant, les autres joueurs doivent à nouveau traverser la zone du gardien pour atteindre l'autre ligne de fond sans être touchés et sans toucher les statues de pierre.
- Lorsqu'un joueur est touché par le gardien ou touche une statue de pierre, il se transforme en statue de pierre aussi.

Jouer jusqu'à ce qu'un seul joueur ne soit pas transformé en statue.

**Variables :** on peut augmenter le nombre gardiens, modifier les dimensions du terrain de jeu pour simplifier ou complexifier la tâche du gardien, varier le mode de déplacement des coureurs, placer les statues pour former un ou plusieurs murs.



## FICHES D'ACCOMPAGNEMENT DU KIT SPORTIF 30' APQ

# 3 mini vortex, 12 balles de tennis

Dans la cour,  
dans un préau,  
dans la classe  
pour 30 minutes



### Liste du matériel du kit

#### Pour l'organisation

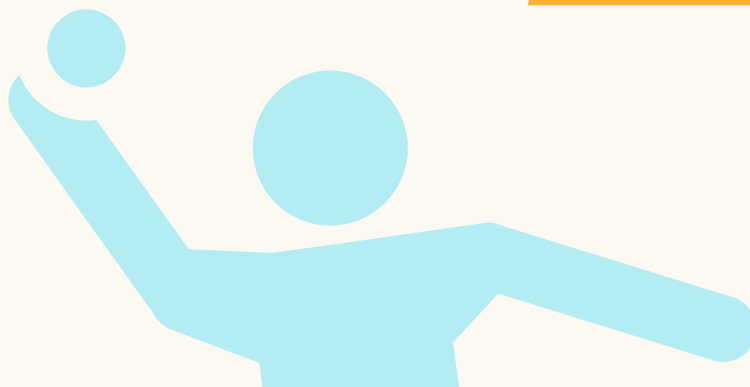
- 1 sifflet poire
- 1 chronomètre
- 20 chasubles

#### Pour l'activité

- 20 cônes
- 40 coupelles
- 20 lattes - bandes de marquage
- 10 mini haies
- 10 cordes à sauter
- 15 foulards de jeu.
- 3 ballons multi-activités type GR
- 15 cerceaux
- 3 mini vortex
- 1 ballon peau d'éléphant
- 1 ballon sonore
- 12 balles de tennis

# #1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

## LANCER PRÉCIS



**Nombre de joueurs/joueuses :** 5 équipes

**Matériel :** 3 vortex et 12 balles de tennis, 40 coupelles et 20 cônes, 5 bancs. Possibilité de rajouter du matériel de lancer (balles, sacs de graines, mini-cerceaux...).

■ **Utilisation du matériel :** pour une utilisation individuelle, duelle, à plusieurs

**But du jeu :** sur chaque banc, installer 4 cônes et 8 coupelles. Par équipe, se placer à 4-5 m du banc et faire tomber le plus de coupelles et cônes possible placés sur le banc en lançant 3 vortex ou 3 balles de tennis chacun.

■ **Activités repères :** lancer loin et lancer précis

**Organisation :** veiller à ce que l'aire d'activité soit assez grande pour laisser suffisamment d'espace entre équipes. Attendre que tous les élèves, toutes les équipes aient fini de lancer pour aller chercher les balles et vortex.

## Règle

■ Le 1<sup>er</sup> de chaque équipe lance 3 fois et va ramasser les balles ou vortex pour les donner au 2<sup>ème</sup> qui lance à son tour et ainsi de suite.

Quand tous les objets sont tombés du banc, répéter le jeu.

**Variables :** Augmenter ou diminuer la distance de tir, le nombre d'objets à faire tomber, le temps imparti.

## #2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

### PARCOURS VORTEX ET BALLE AU PIED

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière, trois équipes

**Matériel :** 1 vortex par équipe, 2 balles par équipe, 40 coupelles, 1 sifflet, 6 bandes de marquage

■ **Utilisation du matériel :** pour manipuler et adapter ses déplacements.

**But du jeu :** lancer puis réceptionner le vortex puis slalomer entre des coupelles le plus rapidement possible en guidant une balle de tennis avec les pieds, en relais.

■ **Activités repères :** parcours individuels et parcours en relais

**Organisation :** placer 10 coupelles au sol en ligne droite espacées de 2 m chacune devant chaque équipe, les équipes se placent derrière une bande de marquage placée au sol, un membre de chaque équipe (le réceptionneur) se place à 20 m du départ dans la continuité des coupelles derrière une bande de marquage avec une balle de tennis.

### Règle

- Au coup de sifflet, le premier joueur de chaque équipe lance le vortex au **réceptionneur** placé à 20 m.
- Le **réceptionneur** renvoie le vortex au premier joueur (le **slalomeur**).
- Le **slalomeur** s'élanche alors, balle de tennis au pied, vortex à la main.
- Le **slalomeur** conduit sa balle avec les pieds en slalomant entre les coupelles jusqu'au bout de sa ligne puis revient, toujours en slalomant.
- Le **slalomeur** passe la balle et le vortex au joueur suivant qui lance le vortex au **réceptionneur**, qui lui renvoie, puis slalomme à son tour pour un aller-retour.
- Quand toute l'équipe a fini son slalom, le **réceptionneur** posté à 20 m s'élanche, balle au pied, en slalomant pour un seul aller.

L'équipe qui gagne est celle dont le **réceptionneur** est le 1<sup>er</sup> de retour dans son équipe.

**Variables :** élaborer d'autres parcours pour inciter des modes de déplacements différents.

## #3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

À DEUX



**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière

**Matériel :** 1 balle ou 1 vortex pour deux élèves.

■ **Utilisation du matériel :** pour des manipulations variées

**But du jeu :** Reproduire à l'identique l'enchaînement des cinq actions de jonglage proposées.

■ **Activités repères :**

- manipuler une ou plusieurs balles (cirque) : jonglage de rebond, jonglage de lancer, jonglage de contact ;
- manipuler un ou plusieurs vortex (comme avec des massues) ; à plusieurs se passer les vortex sans les faire tomber (passing).

**Organisation :** Par deux, face à face, un élève doit reproduire différentes actions de jonglage avec une balle ou un vortex proposées par son camarade. Puis inverser les rôles.

### Règle

■ Par équipe de deux, proposer à son camarade de reproduire cinq actions différentes de jonglage en les enchaînant.

■ Inverser les rôles.

**Variables :** lancer-rattraper, faire rebondir, garder en contact l'objet, utiliser différents espaces, immobile ou en déplacement, jongler avec les mains, les pieds, utiliser l'ensemble du corps. Avec de la musique.



## #4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

### LA THÈQUE VORTEX

La *Thèque* est un jeu de balle traditionnel normand, qui se pratique avec une batte et qui est à l'origine du Base Ball.

**Nombre de joueurs/joueuses :** 2 équipes de 5 à 6 joueurs pour un terrain

**Matériel :** 1 vortex (ou une balle), 4 coupelles pour délimiter le terrain, 4 cerceaux pour marquer les bases, 1 cerceau pour marquer l'espace du gardien, 1 cerceau pour marquer l'aire de lancer

■ **Utilisation du matériel :**

- jouer avec des vortex à lancer/rattraper
- jouer avec des balles à faire rouler, rebondir

**But du jeu :** chaque joueur de l'équipe des « lanceurs » lance le vortex (ou la balle) le plus loin possible, et de manière stratégique (pour que les « trimeurs » mettent le plus de temps possible à ramener le vortex au gardien). Il doit réussir à courir de base en base jusqu'à l'aire de lancer avant que les « trimeurs » renvoient le vortex (ou la balle) au gardien.

■ **Activités repères :** jeux traditionnels, jeux collectifs

**Organisation :** un terrain carré délimité par 4 cerceaux espacés de 15 à 25 m (en fonction de l'âge des enfants), ces cerceaux sont nommés « bases ». À côté de la base 1, un cerceau pour marquer l'aire de lancer, et un autre cerceau pour marquer l'aire du gardien.

## Règle

La classe est organisée en deux équipes adverses : les « lanceurs » et les « trimeurs ».

- Pour les « lanceurs » : lancer le vortex le plus loin possible afin d'avoir le temps de courir autour du terrain de *Thèque* et marquer 1 point.
- Pour les « trimeurs » : rattraper le vortex et le ramener le plus vite possible à son gardien. Pas le droit de marcher avec la balle, uniquement des passes. Le gardien doit avoir au moins un pied dans le cerceau pour attraper la balle et ainsi marquer 1 point.

L'équipe qui a gagné est celle qui a remporté le plus de points après le passage de tous les lanceurs.

**Variables :** augmenter ou diminuer les dimensions du terrain, utiliser les bases pour poster des lanceurs et organiser la course en relai, utiliser des balles de tennis.



## FICHES D'ACCOMPAGNEMENT DU KIT SPORTIF 30' APQ

**1 ballon peau d'éléphant,  
3 ballons multi-activités,  
1 ballon sonore**

**Dans la cour,  
dans un préau,  
dans la classe  
pour 30 minutes**



### Liste du matériel du kit

#### Pour l'organisation

- 1 sifflet poire
- 1 chronomètre
- 20 chasubles

#### Pour l'activité

- 20 cônes
- 40 coupelles
- 20 lattes - bandes de marquage
- 10 mini haies
- 10 cordes à sauter
- 15 foulards de jeu.
- 3 ballons multi-activités type GR
- 15 cerceaux
- 3 mini vortex
- 1 ballon peau d'éléphant
- 1 ballon sonore
- 12 balles de tennis

# #1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

## COURSE CONTRE LA BALLE



**Nombre de joueurs/joueuses :** 4 équipes de 3 élèves.

**Matériel :** 1 ballon au choix par équipe, 1 sifflet, 40 coupelles et 8 bandes de marquage.

■ **Utilisation du matériel :** pour lancer, pour courir.

**But du jeu :** courir plus vite que le ballon qui roule.

■ **Activités repères :** lancer loin et lancer précis

**Organisation :** s'organiser en trinômes. Délimiter un départ, une arrivée avec les bandes de marquage. Placer les coupelles pour former 4 couloirs. Un lanceur et un réceptionneur sont éloignés d'au moins 15 m, le coureur se place à côté du lanceur.

### Règle

Au coup de sifflet :

■ Le **lanceur** fait rouler le ballon en direction du **réceptionneur** dans son couloir.

■ Le **coureur** s'élançait et doit franchir la ligne d'arrivée avant que le **réceptionneur** récupère le ballon.

Puis changer les rôles. Chaque joueur doit avoir couru.

**Variables :** utiliser les différents types de ballon, varier les modes de course, augmenter ou diminuer la distance.

## #2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

### PARCOURS BALLON

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière, quatre équipes.

**Matériel :** 1 balle par équipe, 40 coupelles, des mini-haies, 20 cônes, quelques cordes, 1 sifflet, 4 bandes de marquage.

■ **Utilisation du matériel :** pour manipuler de manières diverses en se déplaçant.

**But du jeu :** slalomer entre des coupelles, en relais, en variant les passages : balle au pied, lancer/rattraper, en dribblant, etc.

■ **Activités repères :** parcours individuels et parcours en relais

**Organisation :** placer des coupelles au sol, des mini-haies, des cônes, des cordes, etc., le long du parcours et un objet signalant la fin du parcours. Les équipes se placent derrière une bande de marquage placée au sol.

### Règle

- Au coup de sifflet, le premier de chaque équipe s'élance avec une balle, soit balle au pied, soit en lancer/rattraper, soit en dribblant.
- Il se déplace en slalomant entre les coupelles et autres objets placés au sol jusqu'au bout du parcours.
- Il revient toujours en slalomant et passe la balle au deuxième et ainsi de suite.

**Variables :** organiser sous forme de course, varier les modes de déplacement, les modes de manipulation des ballons, tourner plusieurs fois autour de la dernière coupelle...

## #3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

### LE BALLON DE GR



**Nombre de joueurs/joueuses** : classe entière, 4 groupes de 6 élèves.

**Matériel** : 1 ballon par groupe.

■ **Utilisation du matériel** : pour des manipulations variées

**But du jeu** : enchaîner au moins 3 mouvements différents avec le ballon chacun son tour ; puis composer une phrase chorégraphique à partir de 6 propositions (1 proposition retenue par élève).

■ **Activités repères** : danse, cirque GR : manipuler un ou plusieurs ballons : faire tourner, rebondir, à une main, à deux mains, lancer/rattraper, rouler au sol, sur le corps, sur place/en déplacement, utiliser tous les espaces (bas, haut, avant, arrière), etc.

**Organisation** : par groupe de 6 avec un ballon dans un espace leur permettant les mouvements et déplacements.

### Règle

- Dans chaque groupe, les élèves proposent, chacun leur tour, 3 mouvements différents avec le ballon.
- Un mouvement de chacun est retenu et associé aux autres mouvements choisis pour créer un enchaînement de 6 actions différentes avec le ballon.
- Chaque élève reproduit la phrase chorégraphique.
- Trouver une façon pour se donner le ballon de manière esthétique.

**Variables** : manipuler avec ou sans musique ; explorer des mouvements avec le ballon dans l'espace haut, bas, côté, arrière ; donner un ballon à chaque élève.

## #4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

### LE BALLON SONORE

**Nombre de joueurs/joueuses :** 2 équipes de 4 élèves, 1 lanceur, 2 ramasseurs de ballon.

**Matériel :** 8 foulards pour bander les yeux, 1 ballon sonore contenant des grelots, 4 plots pour délimiter le terrain, 5 cerceaux.

■ **Utilisation du matériel :** pour pratiquer collectivement des jeux variés.

**But du jeu :** marquer au moins 1 but dans chaque terrain.

■ **Activités repères :** Jeux traditionnels de ballons, Cécifoot - Torball

**Organisation :** délimiter un terrain de 25 m sur 25 m partagé en 2. Au centre du terrain, sur une ligne placer cinq cerceaux. À chaque extrémité, placer un but avec 2 plots.

Le silence absolu est nécessaire pendant la durée de jeu.

### Règle

- Le lanceur debout se place dans le cerceau de son choix. Sur chaque partie du terrain, 4 joueurs (défenseurs) sont à genoux ou assis les yeux bandés.
- Le lanceur essaie de marquer un but en faisant rouler le ballon sonore au sol.
- Les défenseurs doivent essayer de l'intercepter en se concentrant sur le bruit du ballon.
- À chaque but ou à chaque interception, le ballon est ramassé et rendu au lanceur. Le lanceur peut changer de cerceau à chaque lancer.

Répéter l'action jusqu'à ce qu'un but soit mis dans chaque cage.

**Variables :** varier le nombre de joueurs, de buts, le nombre de ballons.