



## Proposition N°11

## Comment engager les élèves dans la pratique d'une activité physique régulière ?

En identifiant ses temps quotidiens de pratique physique, l'élève peut s'engager à se dépenser :

- seul : en allant à l'école à pied, en vélo...
- avec ses parents (sorties, activités sportives en famille, balades)
- en faisant du sport dans un club (associations sportives)
- en ayant une activité physique sur un temps de garderie.

N'oubliez pas de vous inscrire <https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/ami30minapqi>

### Un jeu pour sauter :

#### RELAIS DE SAUTS DE CORDE



#### Consigne :

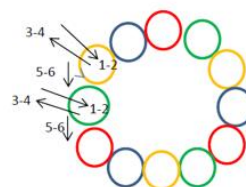
Constituer plusieurs équipes. Le premier joueur de chaque équipe se rend, en courant, à la corde à sauter qui est placée à environ 10 mètres devant chaque groupe. Les premiers joueurs font ensuite cinq sauts et retournent ensuite vers leur équipe. Le premier groupe à terminer est le gagnant.

**Variantes :** Sautez cinq fois en arrière ; Sautez cinq fois sur la jambe gauche (ou jambe droite) ; Sautez en récitant une table de multiplication...

**Matériel :** une corde à sauter par équipe

### Un jeu pour danser :

#### LES RAYONS DU SOLEIL



#### Consigne :

Les élèves sont placés devant un cerceau. Ensemble et en rythme (sur 6 temps), ils vont mettre un pied puis l'autre dedans (sur 2 temps) avant d'en ressortir (sur 2 temps) et se décaler devant le cerceau placé à leur droite. Les élèves restent toujours face au centre du cercle. Vous pouvez dans un premier temps, compter les temps aux élèves puis vous appuyer sur une musique.

**Matériel :** un cerceau pour chaque élève et de la musique

### Un jour pour courir :

#### LA COURSE DE CHEVAUX



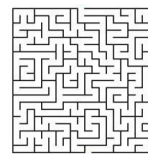
#### Consigne :

Se déplacer, courir à deux sur un parcours. Un joueur prend la place du cheval (la corde est placée au niveau de la poitrine, sous les aisselles), son camarade tient les rênes et court derrière. Se déplacer rapidement, courir sur un parcours sans se parler. Le « cheval » doit garder les rênes en tension légère par son allure et obéit aux indications du « cavalier ». Le « cavalier » ne doit pas brusquer sa monture par des tractions trop violentes.

**Matériel :** une corde douce pour deux élèves

### Un jeu pour être agile :

#### LE LABYRINTHE



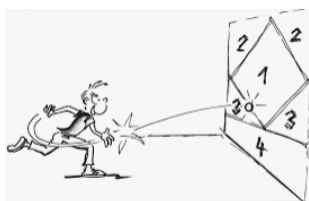
#### Consigne :

Créez le labyrinthe-parcours d'obstacles avec de la rubalise, dans un couloir, une salle de classe... Mettez du ruban de haut en bas, pour que l'enfant puisse enjamber et ramper sur et sous les obstacles. L'objectif est de traverser le lieu sans toucher la rubalise !

**Matériel :** de la rubalise

### Un jeu pour lancer :

#### FRAPPES CIBLEES



#### Consigne :

Différentes zones cibles, de tailles et de valeurs différentes, sont marquées sur le mur. Le joueur inscrit le nombre de points correspondant à la cible visée. En équipe de 2 ou 3, marquer le plus de points possibles en lançant la balle sur la cible.

**Variations :** Réduire les zones. Jouer avec la main faible...

**Matériel :** craies et balles

### Retour au calme :

#### LA BALLE QUI MASSE



#### Consigne :

2 élèves sont assis l'un derrière l'autre. Celui qui est derrière, « le masseur », fait rouler doucement en appuyant légèrement une balle sur le dos de son camarade. Celui qui est massé par la balle ferme les yeux et visualise la balle qui roule sur les parties de son dos.

**Matériel :** au moins une balle pour 2

#### Bonus :

Pause active H2GO Rock'N Roll de 3min15 pour décompresser et se reconcentrer, c'est [ici](#)