



### Proposition N°4

Pourquoi ?

Les activités physiques quotidiennes doivent encourager les élèves à adopter un mode de vie actif, régulier et durable pour lutter contre la sédentarité. Elles doivent favoriser l'estime de soi et des habitudes de vie saine.

Un jeu pour sauter :

### Les élastiques



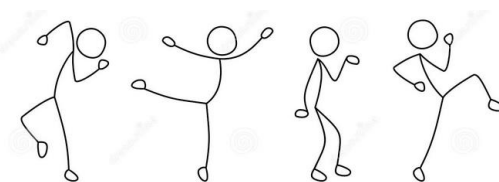
**Matériel :** Un jeu d'élastique pour trois enfants.

**Consigne :** Tenir l'élastique au niveau des jambes. Sauter et enchaîner des actions de sauts par-dessus l'élastique.

- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, à pieds joints, en sautant de côté, effectuer un saut en demi-tour ...
- Varier la hauteur de l'élastique: chevilles, mollets, genoux... Se lancer des défis d'enchaînement de trois actions de sauts.

Un jeu pour danser :

### Le leader



**Matériel :** un support musical

**Consigne :** Se mettre en binômes (l'un derrière l'autre), dispersés dans la salle. Le leader se déplace, puis s'immobilise et repart. Le suiveur imite le leader. Recommencer 2 ou 3 fois et changer de leader.

Un jeu pour courir

### Le jeu du trésor

**Matériel :** un sifflet, un trésor au choix (anneaux, petites balles, foulards...), des plots, des craies.

**Préparation :** Délimiter les couloirs et la distance de course/ Construire des équipes de 4 ou 5 élèves.



**Consigne :** Au signal, le premier de chaque équipe part le plus rapidement possible, contourne le plot et ramène le trésor au deuxième. Le deuxième repart avec, et ainsi de suite jusqu'au dernier. L'équipe gagnante sera celle qui aura en premier son trésor au

complet.

Un jeu pour être agile :

### Le super rebond

**Matériel :** 1 ballon pour 2 élèves

**Consigne :** Faire suffisamment rebondir la balle contre le sol pour se laisser le temps de réaliser une action énoncée par l'élève observateur :



- faire rebondir la balle et frapper 1 fois, 2 fois, 3 fois dans ses mains avant de la rattraper,
- faire rebondir la balle et la rattraper avant qu'elle ne touche le sol,
- faire rebondir la balle et tourner sur soi-même avant de la rattraper...

Un jeu pour lancer

### Jeu de pétanque



**Matériel :** des palets ou des boules de pétanques en plastique (au moins 9 par équipe), des craies pour tracer le carré quadrillé.

**Organisation :** équipes de 6 à 9 joueurs. Un carré quadrillé par équipe.

**Déroulement :** réussir à placer l'ensemble des palets ou des boules, sur la grille, un palet ou une boule par case. L'équipe qui a gagné est celle qui a complété sa grille en premier.

Retour au calme :

### Un peu de relaxation...

**Déroulement :** Assis sur la chaise, inspirer, dos droit. En expirant, descendre la tête sur la table et appuyer son front sur ses mains. L'enseignant nomme



chaque partie du corps, les élèves relâchent chaque partie nommée. Le corps est entièrement relâché, il est lourd et détendu. Faire un moment de silence : on peut accompagner ce moment avec une musique douce. Puis relever doucement la tête en inspirant et en gardant les yeux fermés ! Ouvrir les yeux !

**Bonus :**

Vous pouvez proposer des pauses actives à vos élèves entre 2 séances de classe en suivant une session de 2 minutes de TABATA en cliquant [ici](#)