



### Proposition N°5

Pourquoi ?

Les activités physiques quotidiennes participent du programme [Génération2024](#) et favorisent le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants, et contribuent ainsi à leur donner envie de découvrir les disciplines olympiques et paralympiques.

#### Un jeu pour sauter :



### Le marsupilami

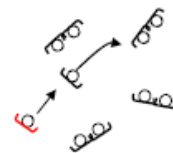
**But :** Se déplacer sur un parcours en sautant, comme un marsupilami, comme si on était sur ressorts.

Compter le nombre de sauts réalisés.

**Evolution :** Varier le parcours, réaliser le parcours en sens inverse, varier les sauts.

#### Un jeu pour courir

### J'accroche/Je décroche



**Consigne :** Deux enfants tiennent un bâton long (permet distanciation). Le chat poursuit la souris. La souris échappe au chat en se raccrochant au bâton d'un duo. La personne la plus extérieure à ce bâton de 3 personnes nouvellement constitué devient la souris. La souris touchée avant d'être raccrochée devient chat.

**But du jeu :** Pour le chat : toucher la souris avant qu'elle ne se raccroche. Pour la souris : s'accrocher à un couple avant d'être transformée en chat.

#### Un jeu pour danser :

### Danser en pas chassés



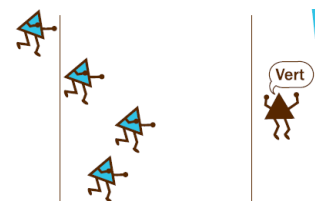
**But :** Se déplacer en pas chassés au rythme d'une musique rythmée ou d'un chanson à plusieurs phrases. Les élèves se déplacent en dispersion, puis en ligne vers l'avant, puis latéralement.

**Modalités :**

- Deux groupes : l'un danse sur sa phrase, l'autre frappe le rythme
- Changer le sens de déplacement au changement de phrase
- Se déplacer sur une phrase, combiner des pas chassés sur place, puis sur l'autre phrase

#### Un jeu pour être agile :

### Circulation



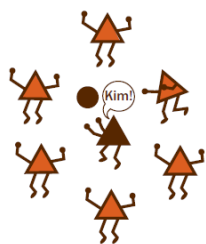
**Règle du jeu :** Un joueur est désigné pour être un feu de signalisation et se place à une extrémité du terrain désigné pour le jeu. Les autres joueurs commencent la partie à l'autre extrémité du terrain.

La partie débute au moment où le feu de signalisation crie les indications de son choix : **Vert** : courir - **Jaune** : marcher - **Rouge** : arrêter

Les joueurs se déplacent vers le meneur de jeu selon les indications du feu de signalisation. S'il arrive qu'un joueur ne respecte pas la consigne énoncée, le meneur de jeu peut lui demander de retourner au début du parcours.

Le jeu se termine lorsqu'un joueur se rend jusqu'au feu de signalisation.

#### Un jeu pour lancer



### Ballon ciel

**Matériel :** un ballon

**But du jeu :** le joueur nommé doit attraper le ballon avant qu'il ne fasse plus d'un bond au sol.

**Règle de jeu :**

Les joueurs forment un cercle

et un joueur est désigné pour aller au centre du cercle.

- Le joueur placé au centre nomme un joueur au moment où il lance le ballon au-dessus de sa tête.
- Le joueur nommé se dirige au centre du cercle et tente d'attraper le ballon avant qu'il ne fasse plus d'un bond au sol.
- S'il réussit, il prend la place du lanceur. S'il ne réussit pas, il reprend sa place dans le cercle.

Le lanceur doit lancer le ballon à au moins un mètre au-dessus de sa tête.

#### Retour au calme :

### Le spaghetti



Se relaxer en alternant « contraction » puis « relâchement » musculaire.

**Déroulement :** S'installer confortablement assis sur une chaise. Fermer les yeux.

• Contracter une à une les différentes parties du corps pendant environ 5 secondes.

• Relâcher les parties contractées, comme un spaghetti, pendant 20 secondes en respirant profondément.

**Proposition de déroulement de cette relaxation :** A partir des mains, avant-bras, bras, épaules, front, yeux, nez, mâchoire, cou, épaules, torse, haut du dos, cuisses, mollets, pieds...ou partir des pieds, etc..

**Remarque :** Un adulte au début puis un enfant guide le déroulement de cette relaxation en citant les parties du corps à contracter et en donnant le signal pour les relâcher. Il démontre ce que signifie contraction/ relâchement, tendu/ détendu...comme le spaghetti cru puis cuit.

#### Bonus :

Pour découvrir le breaking, nouvelle discipline présente aux JO de Paris en 2024, en cliquant [ici](#)