




**Classe :** 3-4P et 5-6P **Lieu :** Aubonne**Thèmes et intentions :** apprendre à libérer son énergie de manière contrôlée en respectant ses partenaires et les règles établies.**Ressources :** 1er cycle primaire: 3ème année CM 11-Man. 3: broch. 2 pp.13 et 14; broch. 3, p.13-Fiches 6-8 ans: 20 / 4ème année CM 11 / Man. 3: broch. 3 : pp. 27 et 28 / Fiche EPS 38 (6-8 ans)// 2e cycle primaire: 5ème année CM 24/5.20 / Man. 3: broch. 5 pp.9, 26 à 29 / Fiches 8-10 ans 55, 59, 60, 72, 77 / 6ème année CM 21/6.20 / Man. 3: broch. 3, pp.27 à 29/ Fiches 8-10 ans: 38 et 39**MISE EN TRAIN****Autoriser le contact physique**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Saluer avec le corps</b> Au signal, tous les enfants se saluent en touchant la partie du corps que le moniteur aura communiqué. Le nombre de touches est également communiqué. Par exemple: toucher l'épaule droite de 5 enfants différents.	Tout le monde court librement dans la salle	
5'	<b>Nœud humain</b> Tous les enfants se tiennent les uns à côté des autres, ferment les yeux et tendent les bras devant eux. Chacun attrape deux mains au hasard et doit les tenir pendant tout le déroulement du jeu.  Les enfants ouvrent ensuite les yeux et essayent de démêler le nœud jusqu'à ce que tout le monde soit de nouveau en cercle.		

**PARTIE PRINCIPALE****Confiance**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Pendule</b> Un enfant se tient entre deux autres, de telle manière à ce qu'il soit en face de l'un et tourne le dos à l'autre.  L'enfant au centre devient alors aussi dur que de la pierre et se laisse tomber en avant. Les autres enfants le retiennent par les épaules et le balancent doucement en avant et en arrière.  <i>Variante:</i> En cercle		


**Contact physique indirect en groupe**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Pousser le matelas</b> Un matelas de 16 cm est posé sur le sol entre deux marques et doit être déplacé par les équipes au-delà des marques sur le sol.  <i>Variante:</i> Groupes plus ou moins grands, surface lisse du matelas vers le haut		Matelas de 16 cm

**Contact physique indirect avec le partenaire**




Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Duel de balles</b> Deux enfants tiennent une balle chacun entre leurs genoux. Ils doivent la protéger en essayant de faire tomber celle de leur adversaire au sol.		Une balle par enfant

**Contact physique direct dans le groupe**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Le renard et la poule</b> Un enfant joue l'aigle, l'autre la poule et tous les autres les poussins, qui se tiennent les uns derrière les autres par les hanches derrière la poule.</p> <p>Le renard essaye de capturer le dernier poussin de la colonne (de le séparer des autres ou de le toucher). S'il y parvient, le poussin devient renard à la place de l'autre.</p>	<p>Environ 20 secondes de jeu</p> 	

5'	<p><b>Cercle de combat</b> Tout le monde se tient en cercle et se tiennent par la main (photo 1) ou par le bras (photo 2). A l'aide de croche-pieds bien placés, faire tomber le voisin de gauche ou de droite.</p>		
----	---	---	--

**Contact physique direct avec le partenaire**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Combat à la frontière</b> Deux enfants sont l'un en face de l'autre, séparés par une frontière (ligne) et se tiennent par la main. En se tirant et en se déséquilibrant, ils essayent de faire passer l'adversaire de l'autre côté de la frontière.</p> <p><i>Variante:</i> Sur une jambe</p>		
5'	<p><b>Comme une crêpe!</b> Un enfant est dans une position de banc tandis que l'autre essaye de le retourner.</p> 		

**Combattre à l'aide d'un plan de travail en atelier**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
	<p>Les tâches de travail sont simples à comprendre et ne demandent pas beaucoup de matériel. Un tapis de gymnastique suffit pour la plupart des ateliers. Dans les groupes de 4, deux enfants combattent et les deux autres arbitrent, comptent les points et veillent au respect des règles. Après un certain temps, défini avant de démarrer, les groupes changent d'un atelier à un autre.</p>		
2-3'	<p><b>Déposer des œufs</b> Un enfant doit garder un cerceau au sol. L'autre enfant essaye d'y déposer un œuf (balle).</p> <p><i>Variante:</i> Essayer plusieurs sortes de balles (grandeurs).</p>		<p><b>Par paire:</b> Une balle et un cerceau (ou chambre à air)</p>

2-3'	<p><b>Strike!</b> Deux enfants se tiennent par une main (ou deux), entre eux sont disposées trois quilles (ou bouteilles en PET vides). En tirant et poussant astucieusement, chacun essaye de faire perdre l'équilibre à son adversaire ou le faire percuter les quilles.</p>		<p>Trois quilles par équipes</p>
2-3'	<p><b>Pompes de sumo</b> Deux enfants se font face, couchés sur ventre sur un matelas. La tâche consiste à faire sortir son adversaire du matelas. Les deux enfants se combattent en position de pompes épaule contre épaule (photo).</p> <p>Le combattant sera déclaré perdant, à la fin du temps imparti, lorsqu'une partie de son corps (excepté les pieds et les mains) sortira du tapis.</p>		<p>Matelas</p>

**PARTIE FINALE**

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<p><b>Prévision météo sur le dos</b> Soleil, vent, pluie, grêle, neige: toutes ces prévisions seront simulées sur le dos du partenaire.</p>		