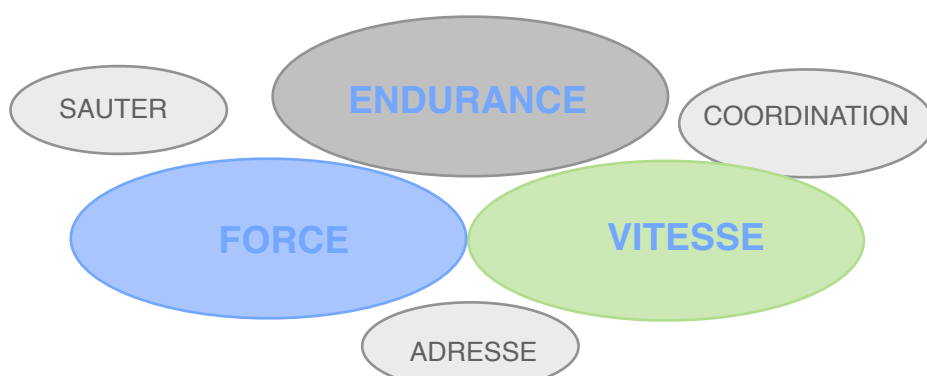


# Condition

# Physique



# LES FACTEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE



## VERS QUELLES EVALUATIONS?

1P-2P

1. J'ai sauté de différentes manières.



11. J'ai couru sans m'arrêter le nombre de minutes équivalent à mon âge.



Nombre de minutes: .....

5. J'ai grimpé à différents engins.



3P

6. J'ai sauté à la corde sans m'arrêter...



- ☐ E
- ☐ R 5 fois
- ☐ R 10 fois
- ☐ R 20 fois

2. J'ai sauté dans une suite de cerceaux ...



- E R
- ☐ à pieds joints
- ☐ sur une jambe (gauche ou droite)
- ☐ en utilisant le bon pied en fonction de la couleur du cerceau

9. À une perche...



- E R
- ☐ je me suis tenu-e bras fléchis
- ☐ je suis descendu-e depuis le haut du caisson
- ☐ je suis monté-e sur le caisson

12. J'ai couru sans m'arrêter le nombre de minutes équivalent à mon âge.



Nombre de minutes: .....

4P

7. Aux espaliers, j'ai grimpé...



- E R
- ☐ en me déplaçant horizontalement
- ☐ en attrapant un sautoir au sommet des espaliers
- ☐ en faisant un tour sur moi-même (mi-hauteur)

3. J'ai grimpé aux perches jusqu'à...



- E
- ☐ R 2 mètres
- ☐ R 3 mètres
- ☐ R 5 mètres

13. J'ai couru sans m'arrêter le nombre de minutes équivalent à mon âge.



Nombre de minutes: .....

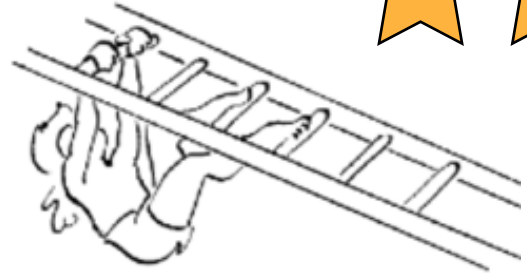
# LA FORCE

## Grimper à différents engins

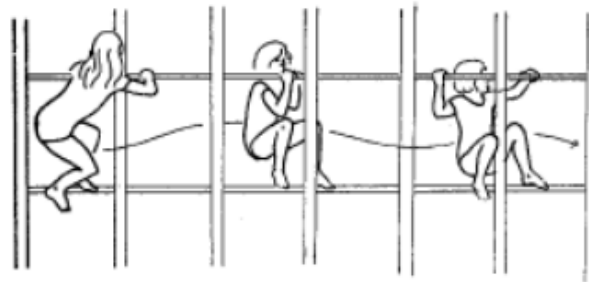


### AU CADRE SUEDOIS

Les élèves grimpent au cadre en suspension. Le ventre est palqué contre le cadre. Ne pas « pendre » au bout de ses bras.



Passer à travers le cadre sans mettre le pied par terre.



### AU RECK

#### Suspension par les talons / jarrets :

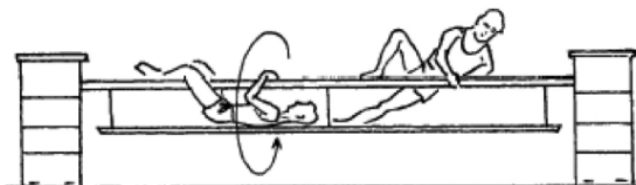
Les élèves passent sous 2-4 barres parallèles posées les unes à côté des autres sans toucher le sol. Ils essaient la meilleure manière d'avancer.





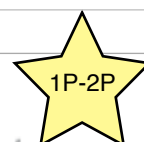
## AU BANC

Faire le tour du banc.



## AUX ESPALIERS

Se suspendre aux espaliers et se tourner de la position ventrale en position dorsale, si possible sans poser les pieds.



## AUX CORDES

### Tarzan

**Comment?** Se balancer, grimper, tourner, sauter sur le tapis, etc.

**Matériel:** corde à grimper, tapis (évtl. banc suédois).



## AUX PERCHES

Bras fléchis, agrippe-toi et compte jusqu'à 5.



# D'autres idées

## L'araignée

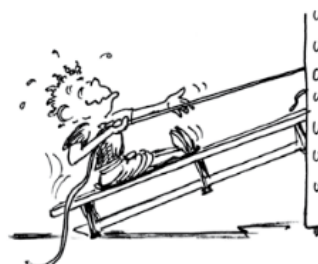
Faire l'aller retour sans perdre le sac de sable.

L'élève y arrive-t-il sans s'asseoir par terre?



## L'ascenseur

Tirer sur les bras pour se glisser en haut du banc.



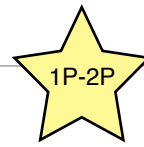
## Course hippique

**Comment?** Se faire tirer par un camarade en position assise, à genoux ou debout sur un ou deux morceaux de moquettes.

**Matériel:** morceaux de moquette, cerceau, corde à sauter ou élastique de gymnastique.

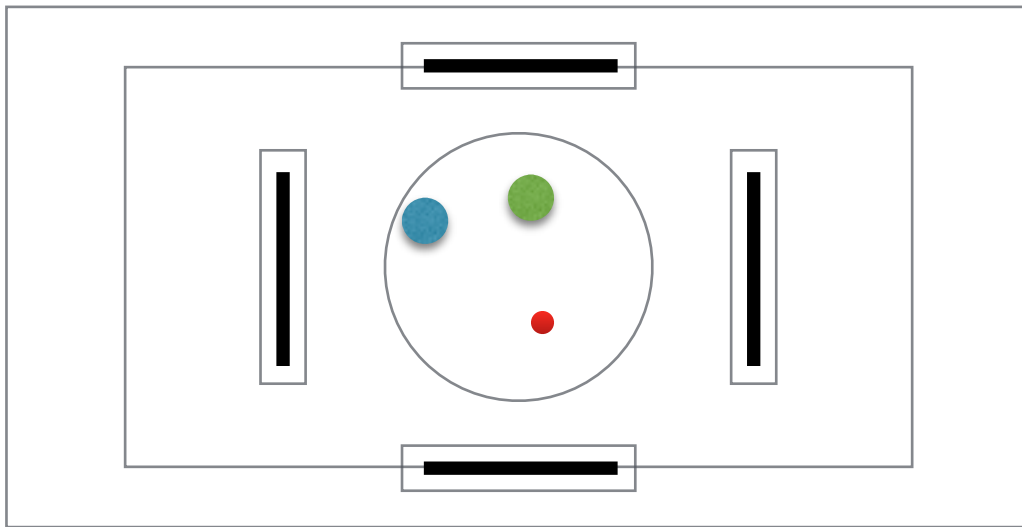
**Remarque:** deux chevaux qui tirent et des virages augmentent la difficulté!





## Le poulailler

- Les poules sont par groupes de 5 sur leur perchoir (poutrelle d'équilibre – banc à l'envers). Au signal elles vont pondre le nombre d'oeufs annoncé par le maître puis reviennent se percher. (On pond un oeuf en posant ses fesses sur un des différents ballons repartis dans le poulailler). Répéter l'exercice en variant le nombre d'oeufs à pondre.
- Pondre dix oeufs le plus vite possible et rester assis sur le dernier ballon. La-les poule-s qui restent sans ballon ont perdu.



## L' ENDURANCE



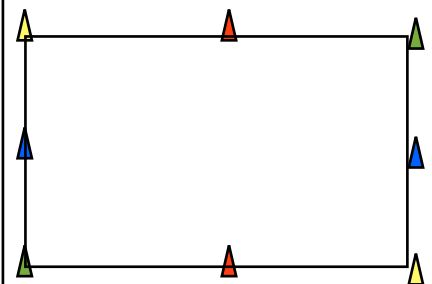
### COURIR EN DIAGONALE PAR 2

Les élèves courent par paire opposés l'un de l'autre.  
Courir pendant la durée de la musique en essayant de courir à la même vitesse que son partenaire.

Musique 60 secondes puis 90 secondes.

Matériel:

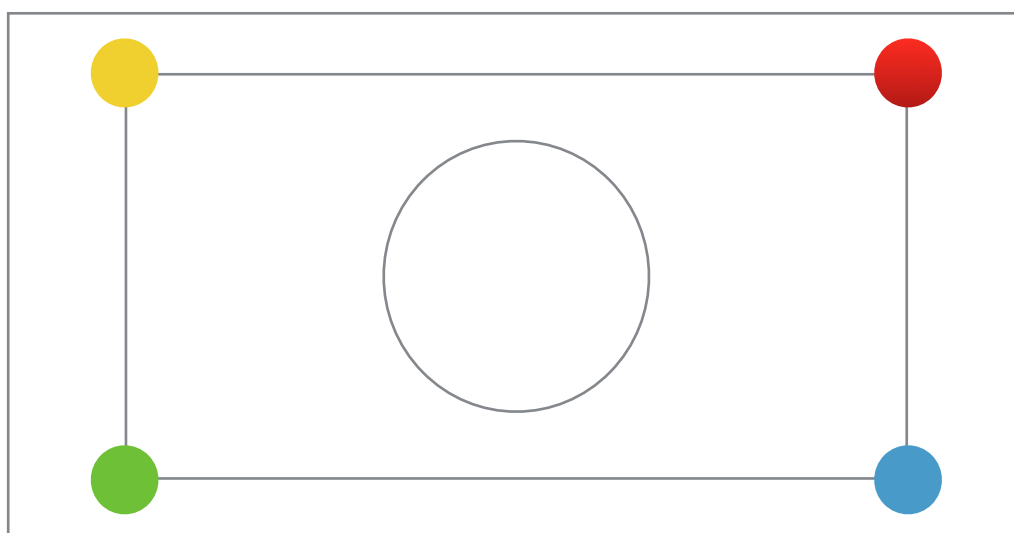
Cônes de couleurs différentes





## Chrono

- a) • parcours – les enfants sont par paire sur le rond central – à tour de rôle ils vont tourner autour d'un des 4 cônes disposés aux 4 coins du terrain de volley.
- chaque trajet se complique d'un cône – le camarade qui ne court pas – observe et mémorise le trajet de son camarade tout en trottinant sur place.
- b) dans chaque paire on garde le trajet le plus long réussi sans se tromper et on l'effectue par deux en chronométrant (chrono visible de tous au centre du cercle).
- c) chaque paire effectue le trajet en essayant d'atteindre exactement le même temps que le temps de référence (+/- 2 secondes)
- d) effectuer le trajet de référence en essayant de courir exactement 10 secondes plus vite que le temps de référence.
- e) chacun court seul, un des deux effectuant le parcours à l'envers, on essaie de se retrouver au centre en même temps.



## LA COURSE AUX REBUS

Sur la musique, les enfants courent par groupe autour de la salle et observent les rébus posés sur les bancs. Interdiction de s'arrêter.

Quand la musique s'arrête ils retournent dans leur maison pour inscrire leurs résultats et confronter leurs réponses.

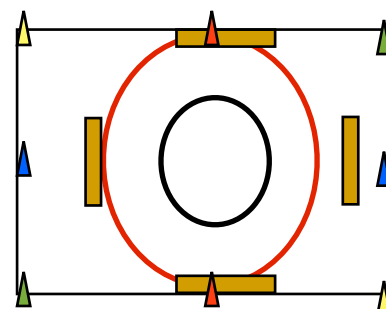
Rythme de course pas trop rapide pour pouvoir parler coopérer et observer avec ses partenaires.

8 rébus par niveau

4 bancs

Feuille réponse

Musique



# LA VITESSE

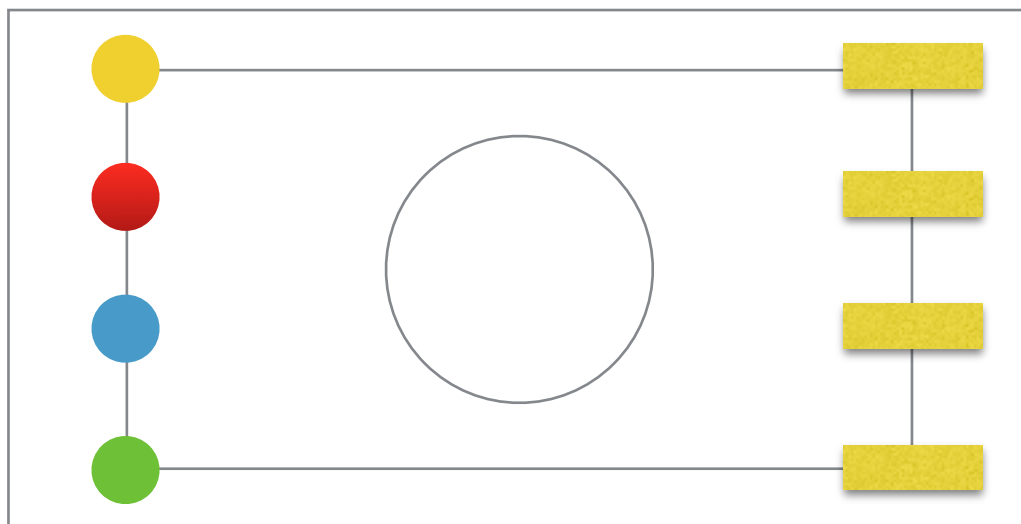


## Courses-Estafettes

a) estafette par groupe ( un volant de badminton par enfants – caissons avec élément supérieur retourné)

le 1er coureur lance son volant le plus loin possible, il court pour le ramasser et recommence jusqu'à ce qu'il parvienne à lancer le volant dans le caisson. Il revient en sprintant et donne le départ à son camarade en lui tapant dans la main libre.

b) idem en lançant le volant de la main gauche



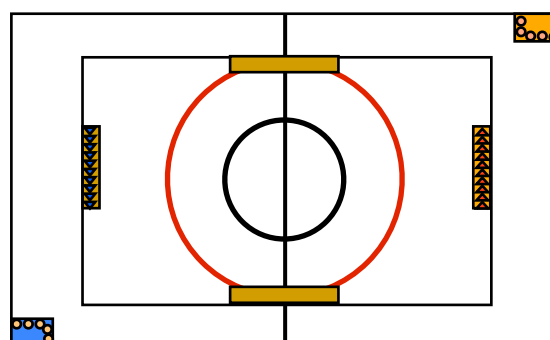
## LA COURSE AUX ANNEAUX

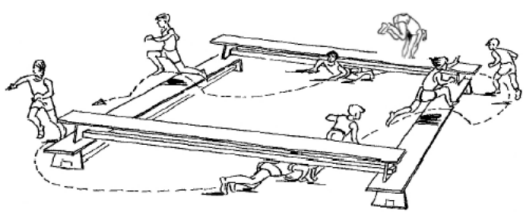
*Découverte et expérimentation d'un effort prolongé*  
*5 ans = 5 minutes*

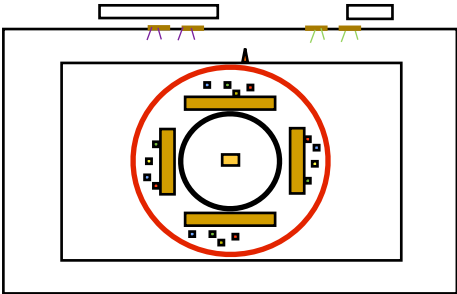
Deux équipes.  
Des anneaux sont disposés sur des cônes.  
Chaque coureur prend un anneau et va le poser dans le camp des autres.  
Respecter le sens de la course.  
L'équipe qui a le moins d'anneaux à la fin de la partie gagne.

Départ: Assis sur le banc, les mains sur la tête.  
Fin de la musique: Je dépose mon anneau dans le camp adverse et vais sur le banc.

Durée: 3 minutes à 5 minutes.  
Matériel: 30 anneaux répartis sur des cônes.



|                                                                                                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>DESSUS-DESSOUS</b></p> <p>Les élèves passent une fois dessus en venant vers l'intérieur du parc et sortent en passant par dessus.</p> <p>Sécurité:<br/>Garder ses distances<br/>Attacher les bancs.</p> | <p>4 bancs</p> | <div data-bbox="1082 141 1520 280"> <div>1P-2P</div> <div>3P</div> <div>4P</div> </div>  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>LA COURSE AUX PINCETTES</b></p> <p><b>L'équipe A déplace les pincettes d'une corde à l'autre en faisant le tour de la salle alors que l'équipe B essaie de mettre le plus d'objets dans le panier.</b></p> <p><b>Quand l'équipe A a terminé alors l'équipe B compte le nombre d'objets dans le panier.</b></p> <p><b>Puis on inverse les rôles.</b></p> | <div data-bbox="1082 801 1520 940"> <div>1P-2P</div> <div>3P</div> <div>4P</div> </div> <p>Durée: Définie par le nombre de pincettes à déplacer.<br/>Matériel : 4 cordes et 40 pincettes<br/>Objets en mousse + sac de graines<br/>Une cible centrale (caisson + couvercle retourné)</p>  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# PLUSIEURS FACTEURS



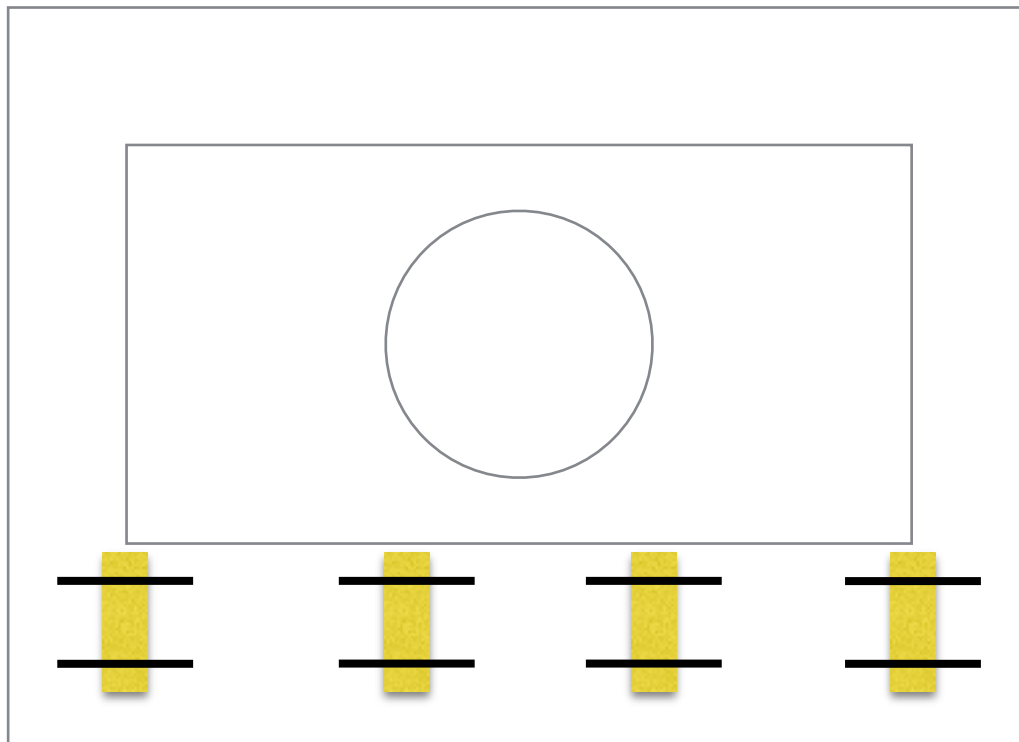
## Courses-Estafettes

### a) la course de bob

4 enfants poussent le bob à l'aide des poignées (cannes suédoises), un 5ème pilote le bob (assis dessus).

Les bobs font un aller-retour en franchissant à chaque fois la ligne du terrain de volley avant de changer de pilote.

La course se termine lorsque chacun a piloté le bob.



### Sources

[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

[education.physique-sportive.weebly.com](http://education.physique-sportive.weebly.com)

Fiches didactiques EPS 4-6 ans et 6-8 ans