

## ANIMATION EPS 2016-2017 5-6P

### Condition physique de manière ludique

CM 21

Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...

... en renforçant les acquis d'une bonne tenue corporelle

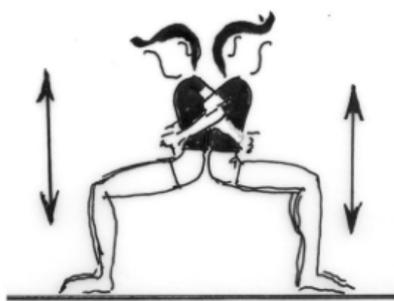
... en entraînant sa condition physique de manière équilibrée

#### Mise en train par 2 :

1. Combat de genoux (1pt à chaque fois qu'on arrive à toucher le genou de son adversaire).



2. Se lever dos à dos.



#### Postes (2 élèves à chaque poste)

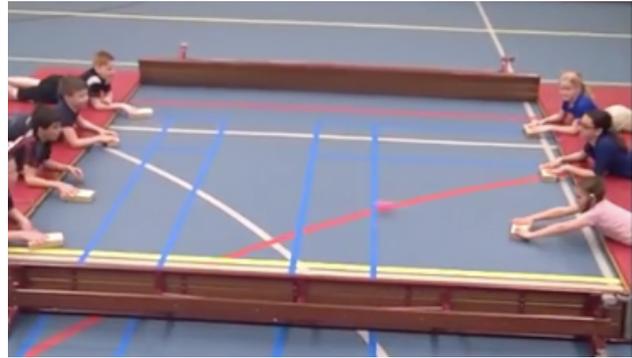
1. Mouton : tenir le plus longtemps possible en s'accrochant de côté ou dessous.



2. Se balancer aux anneaux avec les pieds qui avancent dans les roulettes des bancs (ou sans roulettes, se pencher en gardant le corps droit avec l'aide des anneaux et remonter)
3. Faire des passes à son camarade en étant assis dans les anneaux (ne pas se tenir aux cordes).
4. En position d'appui facial, les pieds crochés dans les anneaux (ou sur deux éléments de caisson). Transporter des balles de tennis d'un cerceau à l'autre

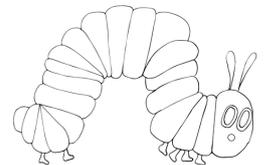


5. Air hockey : à plat ventre entre 2 bancs en face de son camarade : tenir un plot et renvoyer la balle.



6. Traverser la salle avec 4 morceaux de vieux tapis de sol qui glissent, 1 sous chaque pied et 1 sous chaque mains.

7. Tirer son camarade qui glisse sur des morceaux de moquette avec une corde à sauter.



8. Traverser la salle en faisant la chenille avec une couverture qui glisse (ou un vieux tapis de sol).

9. Se tirer sur un banc incliné avec les mains (sans utiliser les pieds).



10. Monter sur le caisson et se tenir à une corde pour franchir le fossé.



11. Couché sur le dos l'un derrière l'autre, se passer un objet avec les pieds et aller à la suite.



12. Se passer une balle en la roulant en étant en appui sur les mains et les pieds



13. En position d'appui facial, un camarade nous fait passer un cerceau au travers.



### **Jeux de la balle brûlée à 3 équipes**

Une personne de l'équipe A lance le ballon et toute l'équipe part en courant.

1pt par personne qui passe le 1<sup>er</sup> piquet, 2pts par personne qui passe le 2<sup>e</sup> piquet, 3pts par personne qui passe le 3<sup>e</sup> piquet.

L'équipe A s'arrête de courir quand l'équipe B a récupéré le ballon et l'a amené dans la caisse en criant brûlé. L'équipe C se repose.

Dès que l'équipe B a crié brûlé, elle récupère le ballon pour le lancer au départ de la course. L'équipe C (qui se reposait), prend la place des B qui doivent récupérer le ballon. L'équipe A qui a couru se repose.