



Education physique à l'extérieur

L'enseignement en plein air offre des possibilités différentes de la salle de gymnastique (espace, matériel, air, soleil). Nous vous invitons donc à sortir chaque fois que le temps le permet en utilisant les abords du collège.

Les idées « tendance » pour sortir avec vos élèves

Le Parkour : déplacement libre et fluide dans un environnement urbain

- Bancs, muret, tronc : franchir en posant les pieds, une main et un pied, une main, avec demi-tour, sans toucher le banc
- Gazon : roulade avant et arrière de côté, saut par dessus des cônes
- Barrière : passer par dessous, par-dessus, se suspendre, tourner en avant dessus, dessous
- Arbre : tourner autour, poser un pied contre puis sauter
- Place de jeux: balançoire : traverser sans toucher le siège (en avant et en arrière)
toboggan : escalader à contre sens
tyrolienne : assis, seulement en traction avec les bras
- Organisation : sous forme de circuit, par poste, par 2, poursuite, inventer, ...



Urban training : condition physique en utilisant le mobilier urbain

- Banc, muret ou tronc: monter descendre (pieds alternés, pieds joints)
gainage (la planche faciale, dorsale, latérale)
appuis faciaux et triceps
- Escaliers : monter et descendre (endurance ou vitesse : course estafette, puzzle...)
varier les déplacements (pieds joints, 1 pied, monter plusieurs escaliers à la fois)
- Barrière : appuis faciaux, traction suspendue avec les jambes tendues au sol (planche), tenir la barrière en se baissant et remontant (squat)
passer dessous, en marchant accroupi sans les mains
- Gazon : A position appui facial, et B passe dessous (idem à 3)
étirements
- Place de jeux: anneaux : traction fléchie, abdominaux, la toupie
balançoire : abdominaux position assise
lever une balle tenue entre les pieds
- Organisation : tous ensemble, circuit, par poste, inventer, imiter le coach, ...



Biathlon : effectuer plusieurs fois un parcours. A la fin de chaque boucle, une épreuve d'adresse permet de continuer l'épreuve, sans gage si elle est réussie, ou avec une pénalité si elle est échouée.

- Exemple : Par groupes de 3, effectuer 6 fois un parcours d'endurance (200 m.) sous forme de relais. A la fin de chaque boucle, viser sur une cible avec une balle, si la cible est touchée le relais est passé directement, sinon effectuer 15 sauts de grenouille sur place, puis passer le relais.
- Variation : les groupes, le parcours (obstacles), la façon de se déplacer, l'épreuve d'habileté, la tâche de pénalité, ...

Les idées plus « classiques » pour sortir avec vos élèves

Courir longtemps (brochure 4) courir de manière régulière

Course boule de neige (m3b4p14)

Course de l'horloger : Les élèves courent sur un parcours donné et doivent réaliser le temps le plus précis possible chaque seconde d'avance ou de retard sur le temps prévu donne une pénalité. Doubler la distance et doubler le temps.

Courir vite (brochure 4)

Américaine : Sur un grand circuit, placer pour chaque équipe les 4 relayeurs (à des postes fixes). Chaque relayeur court jusqu'au suivant et transmet le témoin à son coéquipier, qui continue la course, ... La course est terminée lorsque chaque coureur a retrouvé sa place initiale.

Course aux lettres (m3b6p3)

Sprint-retour (m3b4p9)

Jeux en plein air (brochures 5 et 6)

Estafettes : Différentes formes de déplacement, avec des cartes à jouer, un puzzle ou un memory

Jeux de poursuite : Chasse aux scalpes avec loup perché (F 4-6ans n°64)

Sauve-moi (m2b4p6)

Sautoirs ou pincettes (F 4-6ans n°58)

La pantoufle volée : A et B se font face, un objet est placé entre eux. Au signal, aller le chercher et le ramener sans se faire toucher.

Jour/ nuit : A (jour) et B (nuit) sont placés dos à dos. Si le maître dit « jour », A s'enfuit et B essaie de rattraper A avant la ligne et inversement. Varier les positions.

Orientation (m3b6p4 à 10)

Mémorisation : A effectue un parcours de son choix, puis B le reproduit.

Photomobile : A guide B qui a les yeux fermés. A dit à B d'ouvrir les yeux 5 fois durant le parcours pour prendre une photo. B doit ensuite refaire le même parcours les yeux ouverts.

Le mot : A l'aide d'un plan, aller chercher les lettres aux endroits indiqués et les ramener pour trouver le mot caché. (F 6-8 n°76 et 83)

Sauter (brochure 4)

Les marelles (m2b4p15) : Dessinez, et inventer vos propres règles.

L'élastique (voir document animation novembre 2013)

Longues cordes à sauter (m3b2p20) : Jeux et concours avec longues cordes tournées

Horloge humaine:

Sauter/courir : La moitié de la classe saute à la corde 20 fois chacun (chrono) et l'autre moitié effectue le plus de fois un parcours, inverser les rôles.

Lancer/courir (m3b5p27)

Puzzle /courir

Autres idées :

- **Lancer** : (voir document animation mars 2014)

- **Cache-cache** : (voir F 4-6ans n°60 + doc animation novembre 2012) à l'extérieur

