

# Pac Man

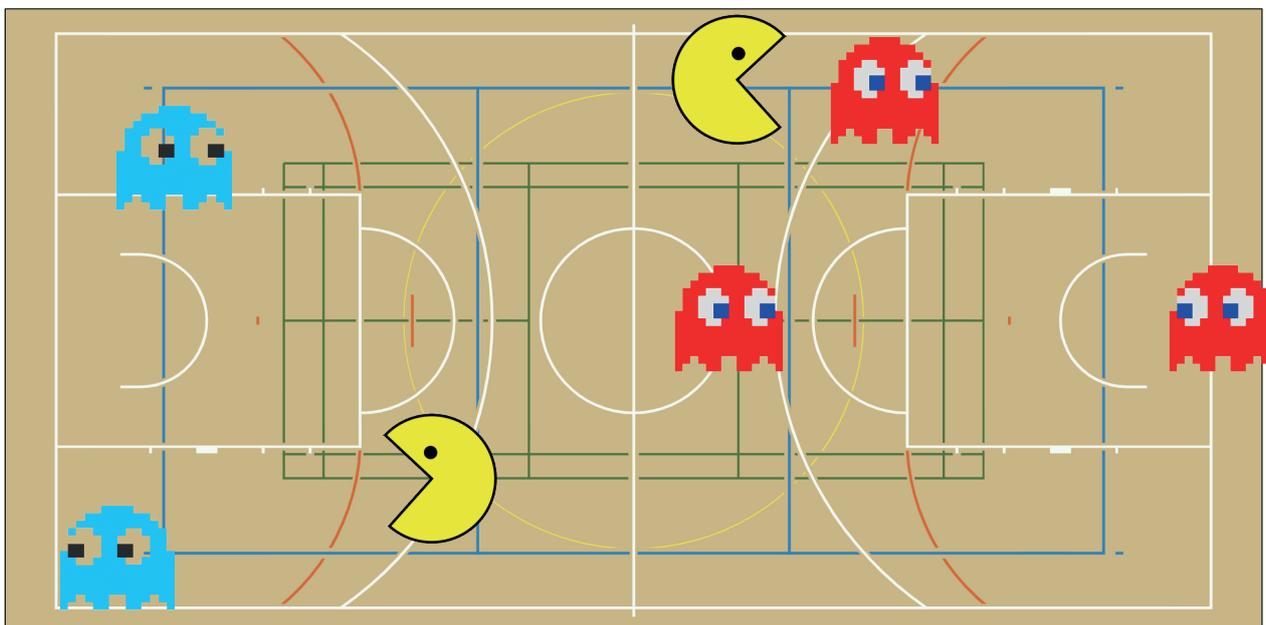
**Objectif :** Les élèves doivent avoir réalisé le plus de pas possibles à la fin du jeu.

**Lieu :** Salle de sport

**Matériel :** Lignes de la salle de sport

- Déroulement :**
1. Les élèves se répartissent dans la salle en se plaçant sur une des lignes. Chacun met son podomètre à zéro.
  2. En fonction du nombre d'élèves, 2 à 3 d'entre eux sont désignés comme « Pac Man ».
  3. Au signal de l'enseignant, les « Pac Man » doivent tenter d'attraper les autres élèves en ne se déplaçant que sur les lignes de la salle, en marchant. Les autres élèves doivent leur échapper avec la même consigne : se déplacer que sur les lignes en marchant. Dès qu'un élève a été attrapé par un « Pac Man », il doit remettre son podomètre à zéro puis reprendre la partie.
  4. Après quelques minutes, l'enseignant arrête le jeu et chacun regarde le nombre de pas qu'il a effectués. Le vainqueur est celui qui aura réalisé le plus de pas.
  5. Recommencer avec d'autres « Pac Man ».

- Variantes :**
- En courant.
  - En n'utilisant que certaines couleurs de lignes.



# BOWLING HUMAIN

**Podomètres :** Est-ce l'équipe gagnante qui a réalisé le plus de pas ?

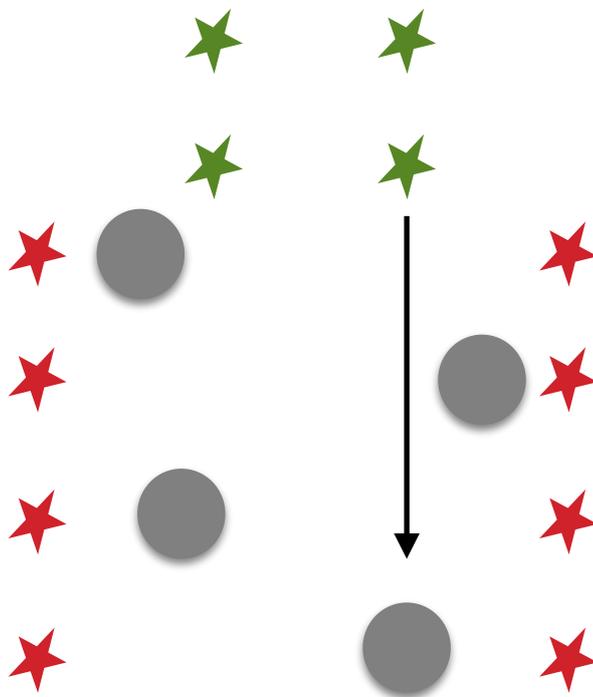
**Objectif:** toucher les coureurs qui courent entre les deux rangs

**Déroulement:**

Les élèves sont répartis en deux groupes. Un groupe se place de part et d'autre du côté long de la salle et se fait des passes avec les ballons. L'autre demi-classe doit courir la longueur de la salle sans se faire toucher par un ballon.

**Matériel:**

-6 ballons physio



# DANCE AND STEP

**Podomètres** : on peut calculer le nombre de pas effectués par chaque élève ou chaque équipe durant cette activité.

**Objectif:**

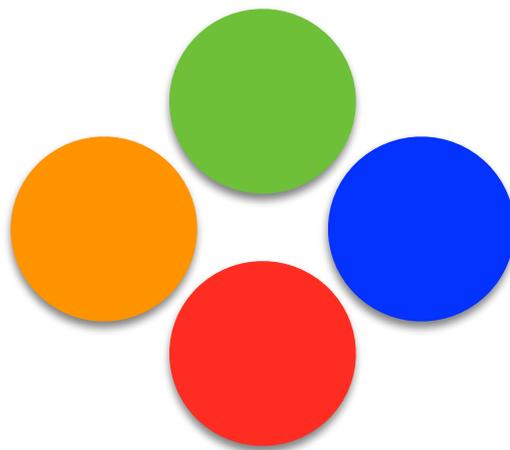
Sauter en rythme avec la musique en suivant les couleurs données sur la « partition »

**Déroulement:**

Sauter sur les cerceaux/tapis de couleurs à pied joint ou sur un pied en fonction de ce qui est indiqué sur la partition.

**Matériel:**

- partitions diverses
- cerceaux/tapis de 4 couleurs différentes
- boom box



Il faut prévoir à l'avance de nombreuses partitions.

# LA TOUR INFERNALE

**Podomètres :** Quelle équipe a fait le plus de pas et laquelle on a fait le moins.  
Combien de pas pour l'équipe qui a gagné ?

## Objectif:

Récupérer les lingots d'or dans la tour infernale

## Déroulement:

Sous forme de course estafette, quatre équipes s'affrontent pour récupérer le plus possible de lingots d'or. Le premier de chaque équipe part en courant et cherche à prendre une assiette sous la tour infernale sans se faire toucher par les deux tireurs assis au sommet de la tour. S'il réussit, il revient et tape la main du suivant. S'il se fait toucher, il remet l'assiette en place et donne son tour. Un élève est désigné pour ramasser les balles mousse et les redonner aux tireurs.

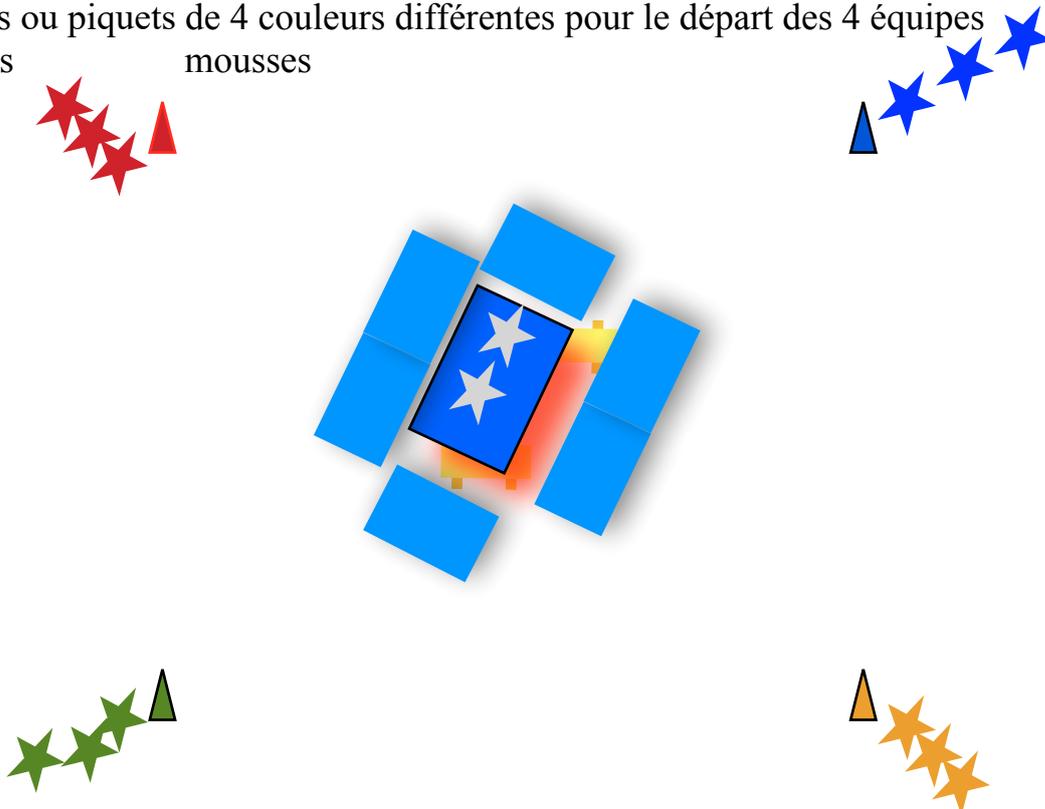
## Matériel:

-tour infernale: 2 caissons, 2 bancs, 1 gros tapis, plusieurs petits tapis

-assiettes

-cônes ou piquets de 4 couleurs différentes pour le départ des 4 équipes

-balles mousses



# MASTERMIND

**Podomètres** : Quelle équipe a le plus de pas ? Est-ce l'équipe qui a gagné ?

## Objectif:

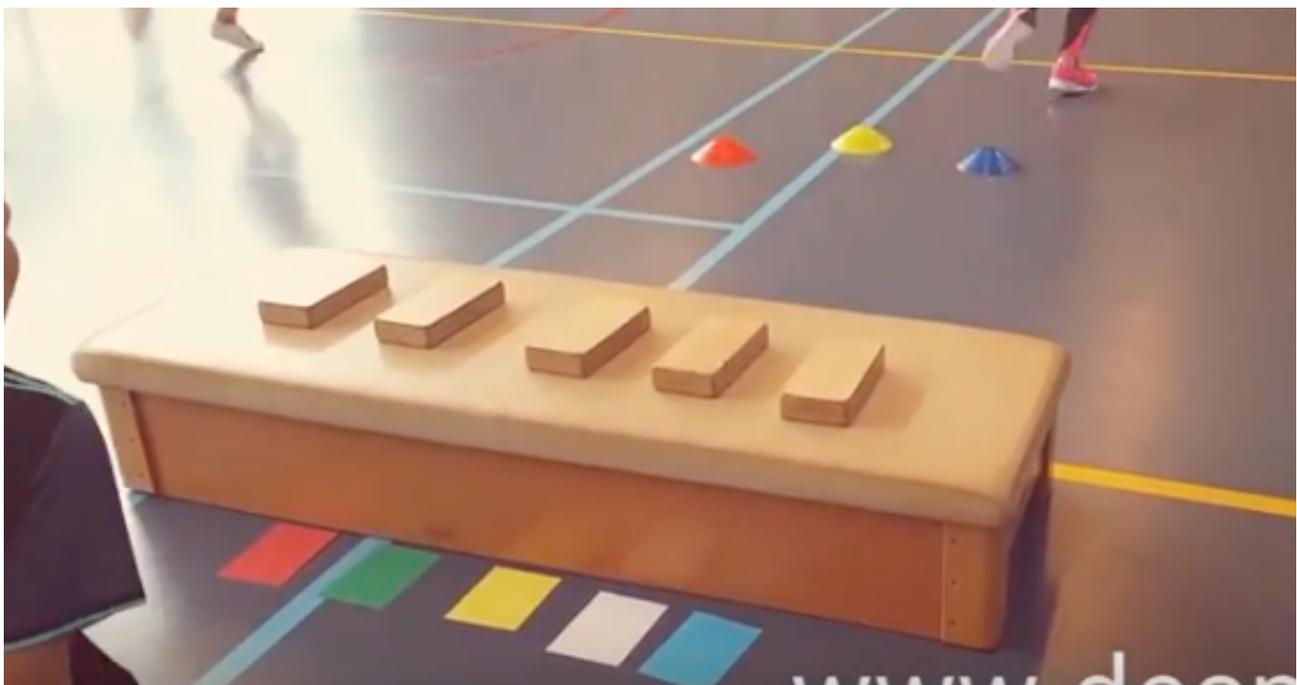
Trouver les 5 couleurs mystères et leur emplacement

## Déroulement:

Sous forme de course estafette, courir avec une assiette et la placer devant le caisson. Si la position et la couleur sont juste, le meneur de jeu place le bloc en bois verticalement. Le coureur repart taper la main du suivant.

## Matériel:

- sommets de caisson
- tapis pour cacher le jeu posé sur le caisson
- assiettes
- 5 blocs en bois



# PUISSANCE 4

**Podomètres** : permet de savoir qu'elles sont les équipes qui ont fait le plus de pas et le moins de pas.

## Objectif:

Aligner 4 sautoirs sur une ligne horizontale ou verticale.

## Déroulement:

Sous forme de course estafette, deux équipes s'affrontent pour former une ligne en premier. Le premier de chaque équipe part en courant et grimpe au sommet du cadre suédois pour laisser tomber son sautoir derrière la colonne visée. Il redescend et attache son sautoir au cadre à l'endroit souhaité. Puis, il repart taper la main du suivant.

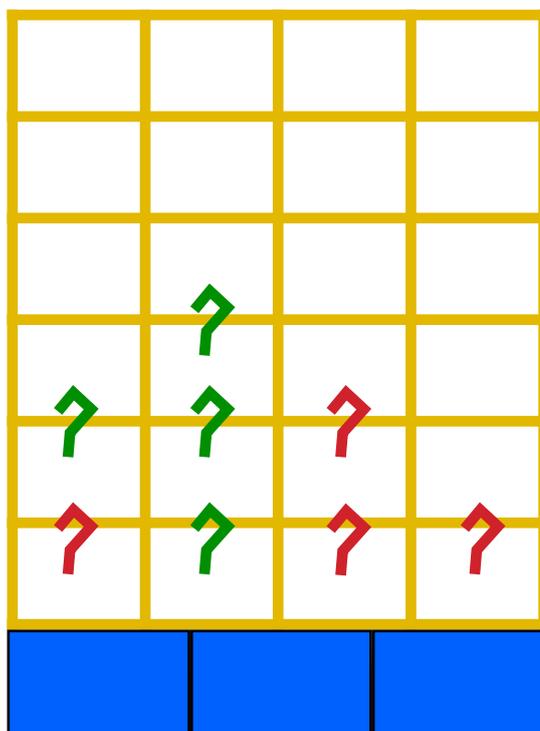
## Matériel:

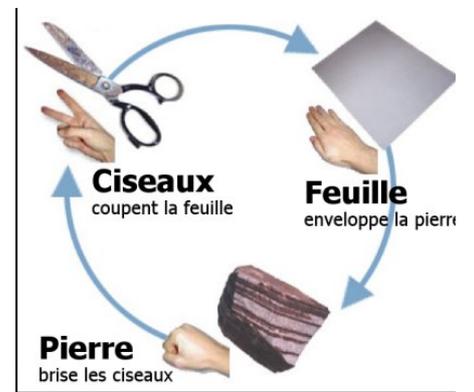
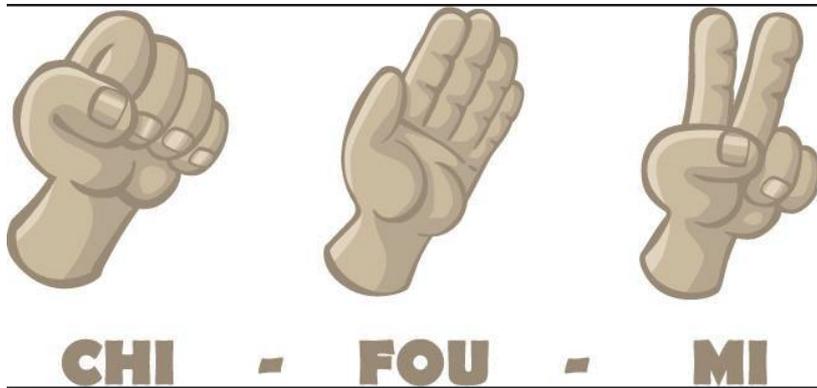
- piquets
- sautoirs de deux couleurs différentes
- gros tapis

- cônes
- anneaux

## Variante:

Idem mais en 3D avec des cônes et des anneaux.





**Podomètres :** Voici une leçon idéale pour compter les pas de chaque élève !

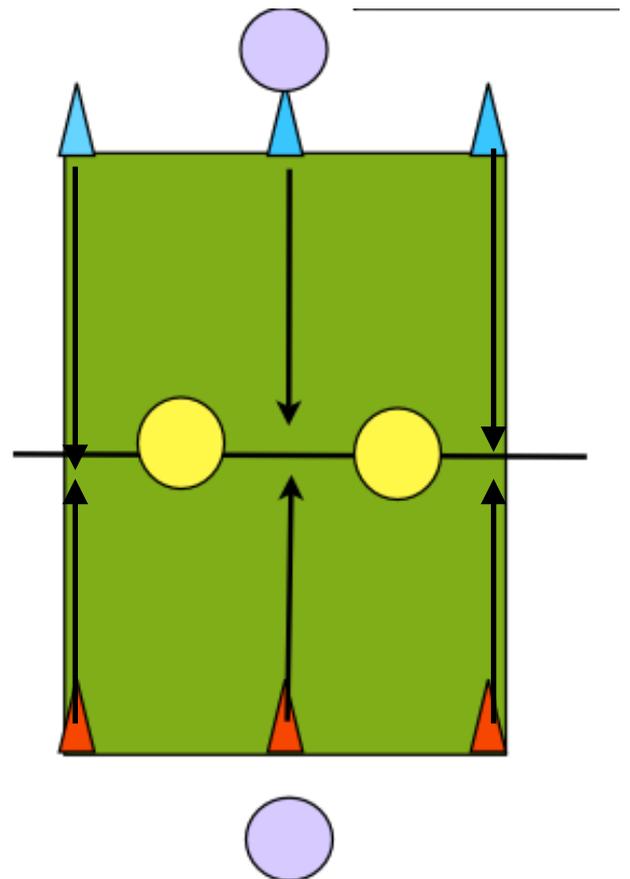
Il faut préalablement apprendre les signes avec les élèves et bien comprendre le rythme pour le CHI-FOU-MI.

**Mise en train:**

**Variante 1:** former 6-8 colonnes derrière les cônes (équipe bleue, équipe orange).

Le premier de chaque colonne va à la rencontre de son adversaire vers la ligne médiane.

Faire **chi-fou-mi**, le gagnant prend un objet dans la corbeille et le place derrière son équipe jusqu'à ce que les corbeilles soient vides.



 corbeille avec les objets

 cerceau pour placer les objets récoltés

**Variante 2:**

Afin d'augmenter la longueur des courses. Une fois qu'il n'y plus d'objet dans les corbeilles,

le gagnant du **CHI-FOU-MI** peut aller prendre un objet dans la banque des adversaires. Le M. définit donc le temps avec une musique ou autres.

### Variante 3: acquérir stabiliser un mouvement technique

Les rois et les reines se font attaquer par les serviteurs. **CHI-FOU-MI**

Placer une activité en lien avec un apprentissage entre les serviteurs et les rois et reines. Celle-ci doit être faite avant d'aller affronter les rois et reines, de même au retour.

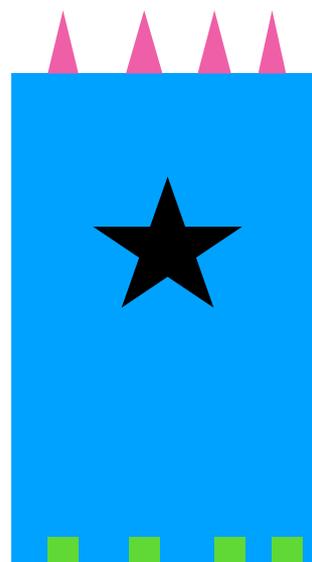
Le roi ou la reine laisse son trône en cas de défaite.

Je le fais généralement le temps d'une musique.

 Caisson sur lesquels sont assis les rois et reines.

 élèves en colonne

 activité travaillée

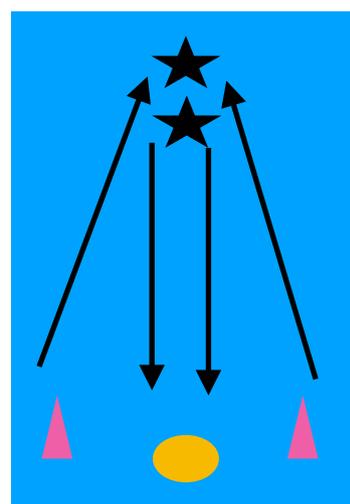


### Variante n° 4 : accent endurance et basket

 élèves en colonne: le premier de chaque colonne démarre. Un seul des deux prend un ballon de basket et dribble jusqu'au RDV. 

 Défi **CHI-FOU-MI**, le vainqueur repart avec le ballon de basket.

 Panier de basket, corbeille ou autres. Le joueur qui repart avec le ballon peut marquer un point pour son équipe s'il marque le panier.



### Variante n°5:

Les deux premiers de chaque colonne courent à la rencontre de l'adversaire.

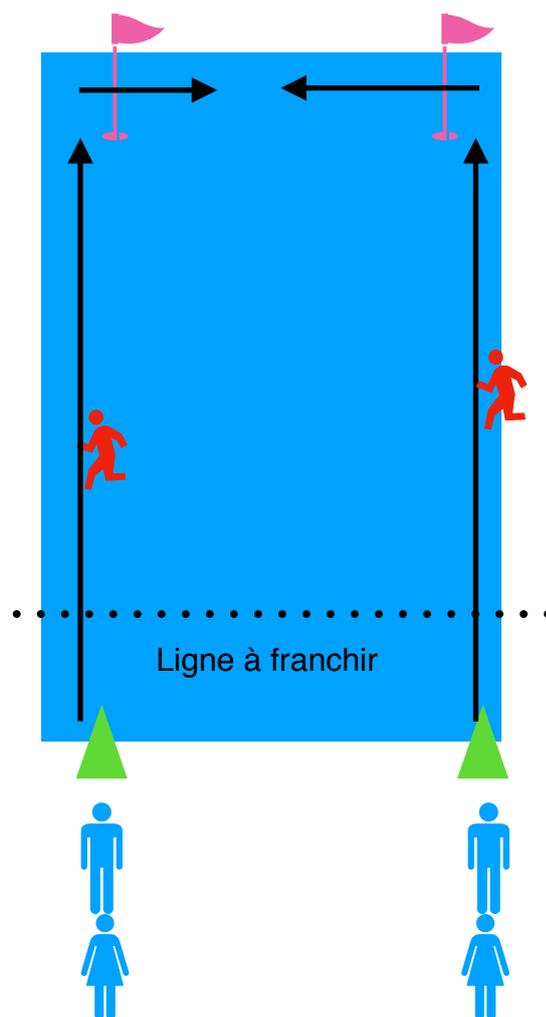
Arrivé au point de rencontre, ils effectuent le **CHI-FOU-MI**.

Le gagnant du **CHI-FOU-MI** poursuit la boucle et court jusqu'à la rencontre du prochain adversaire. Le 2ème de la colonne adverse, puis en cas de victoire le 3ème de la colonne adverse, etc.

Le perdant rentre par le chemin le plus court se remettre dans sa colonne pour un prochain défi.

### Règles possibles:

- a) Un joueur qui gagne trois fois de suite obtient un point pour son équipe.
- b) Un joueur qui gagne plusieurs fois de suite et arrive à franchir la ligne obtient un point pour son équipe.



### Variante n° 6 :

Trois couleurs de sautoirs:

Exemple : rouge = caillou / vert = feuille / bleu = ciseau

Les élèves doivent toucher la couleur plus faible mais ne pas se faire toucher par la couleur plus forte. (selon le code **CHI-FOU-MI** ou **feuille caillou ciseau**)

Par exemple: Un rouge (caillou) tente de toucher un bleu (ciseau) mais évite de se faire toucher par un élève vert (feuille). Si un élève arrive à toucher une couleur plus faible, les deux élèves échangent leurs sautoirs.

**ANIMATION PEDAGOGIQUE | EP COPPET |1P-6P**

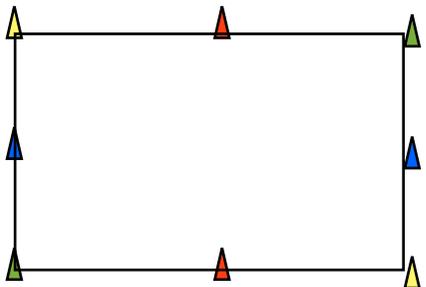
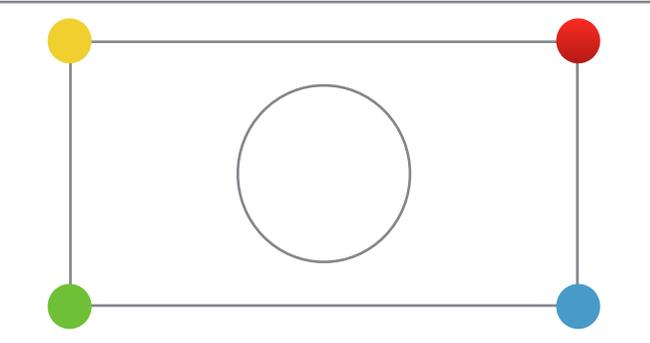
L2\_ Courir son âge de manière ludique

CM11 \_ Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps...

Perception des diverses réactions du corps (fatigue, transpiration, bien-être, respiration, battements du coeur...) dans le mouvement et l'effort.

Découverte et expérimentation d'un effort prolongé \_ 7 ans = 7 minutes

**Podomètres : cette leçon permet d'enregistrer beaucoup de pas !**

Descriptif	Matériel	Plan
<div style="text-align: right;">  </div> <p><b>COURIR EN DIAGONALE PAR 2</b></p> <p>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.</p>	<p>Musique 60 secondes puis 90 secondes.</p> <p>Matériel:</p> <p>Cônes de couleurs différentes</p>	
<div style="text-align: right;">  </div> <p><b>PARCOURS _ CHRONO</b></p> <p>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.</p> <p>• chaque trajet se complique d'un cône – le camarade qui ne court pas – observe et mémorise le trajet de son camarade tout en trotinant sur place.</p> <p>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).</p> <p>c) chaque paire effectue le trajet en essayant d'atteindre exactement le même temps que le temps de référence (+/- 2 secondes)</p> <p>d) effectuer le trajet de référence en essayant de courir exactement 10 secondes plus vite que le temps de référence.</p> <p>e) chacun court seul, un des deux effectuant le parcours à l'envers, on essaie de se retrouver au centre en même temps.</p>	<p>4 cônes Chronomètre</p>	

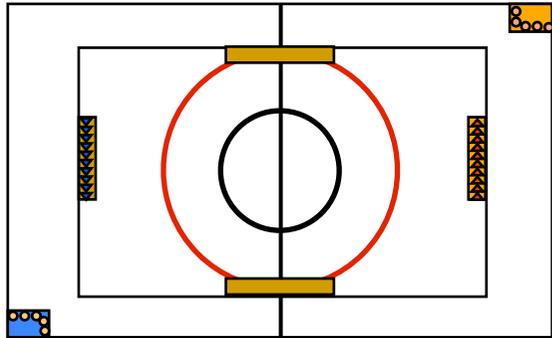
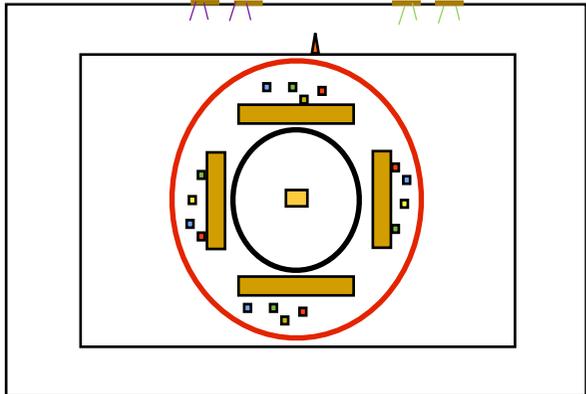
**ANIMATION PEDAGOGIQUE | EP COPPET |1P-6P**

L2\_ Courir son âge de manière ludique

CM11 \_ Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps...

Perception des diverses réactions du corps (fatigue, transpiration, bien-être, respiration, battements du coeur...) dans le mouvement et l'effort.

Découverte et expérimentation d'un effort prolongé \_ 7 ans = 7 minutes

Descriptif	Matériel	Plan
<div style="text-align: right;">  </div> <p><b>LA COURSE AUX ANNEAUX</b></p> <p><i>Découverte et expérimentation d'un effort prolongé 5 ans = 5 minutes</i></p> <p>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.</p>	<p>Durée: 3 min à 5 min.</p> <p>Matériel: 30 anneaux répartis sur des cônes. 2 tapis Musique</p> <p>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.</p>	
<div style="text-align: right;">  </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>	<p>Durée: Définie par le nombre de pincettes à déplacer.</p> <p>Matériel : 4 cordes et 40 pincettes 4 bancs et 1 cône 40 sacs de sable ou objets mousse</p> <p>Un caisson avec le couvercle retourné.</p>	

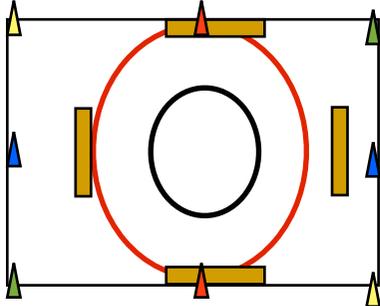
## ANIMATION PEDAGOGIQUE | EP COPPET |1P-6P

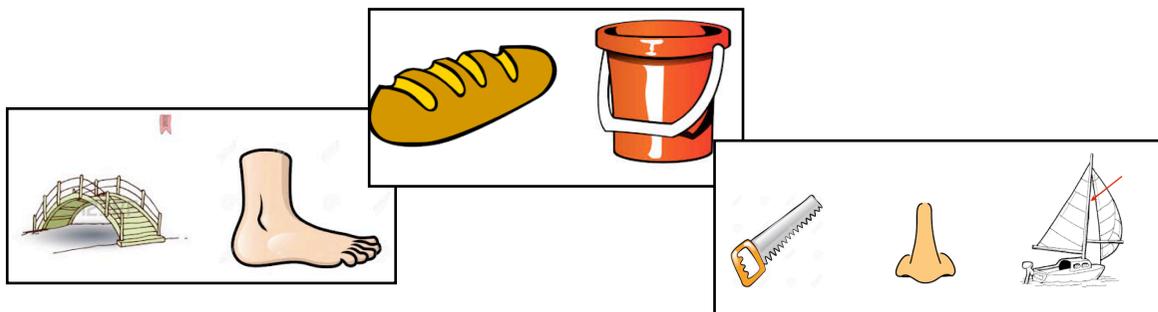
L2\_ Courir son âge de manière ludique

CM11 \_ Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps...

Perception des diverses réactions du corps (fatigue, transpiration, bien-être, respiration, battements du coeur...) dans le mouvement et l'effort.

Découverte et expérimentation d'un effort prolongé \_ 7 ans = 7 minutes

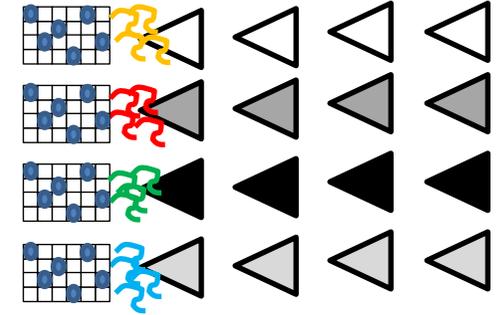
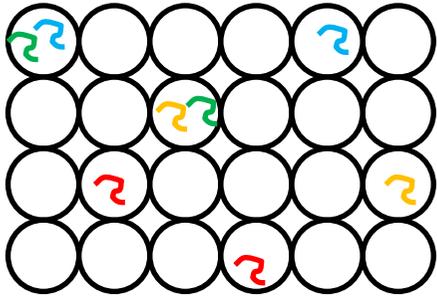
Descriptif	Matériel	Plan
<p style="text-align: right;"></p> <h3>LA COURSE AUX REBUS</h3> <p>Sur la musique, les enfants courent par groupe autour de la salle et observent les rébus posés sur les bancs. Interdiction de s'arrêter.</p> <p>Quand la musique s'arrête ils retournent dans leur maison pour inscrire leurs résultats et confronter leurs réponses.</p> <p>Rythme de course pas trop rapide pour pouvoir parler coopérer et observer avec ses partenaires.</p>	<p>8 rébus par niveau</p> <p>4 bancs</p> <p>Feuille réponse</p> <p>Musique</p>	

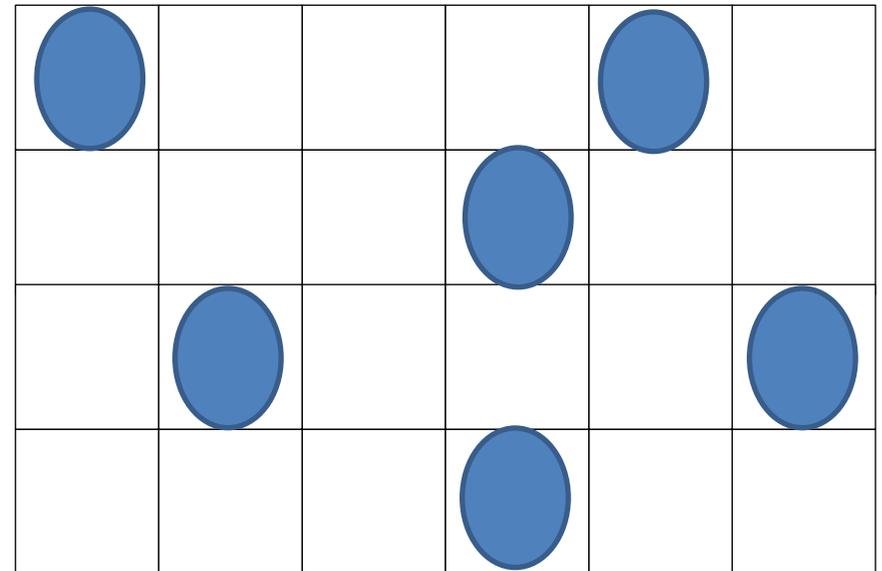
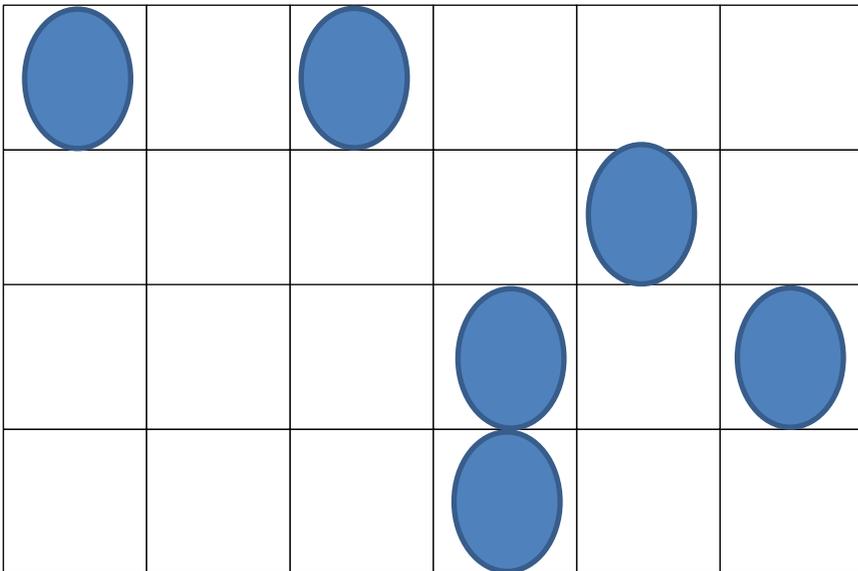
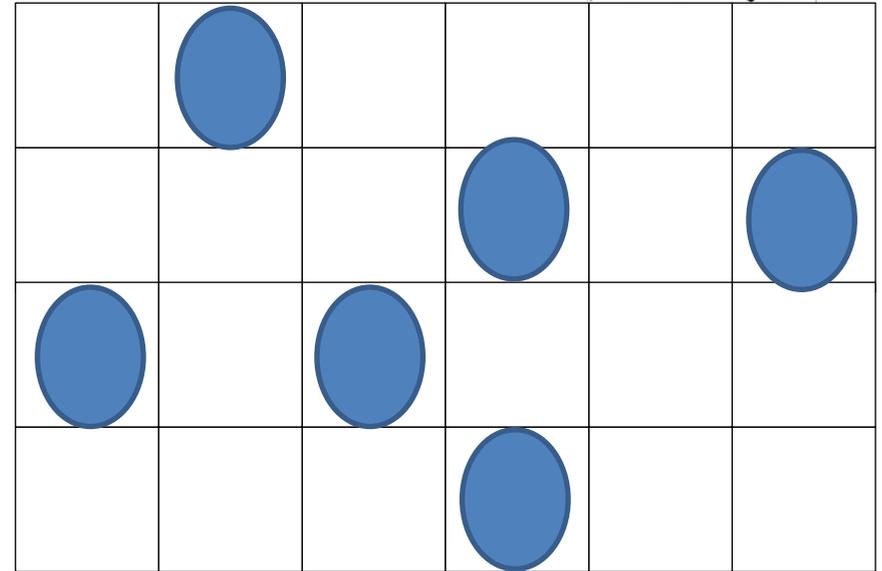
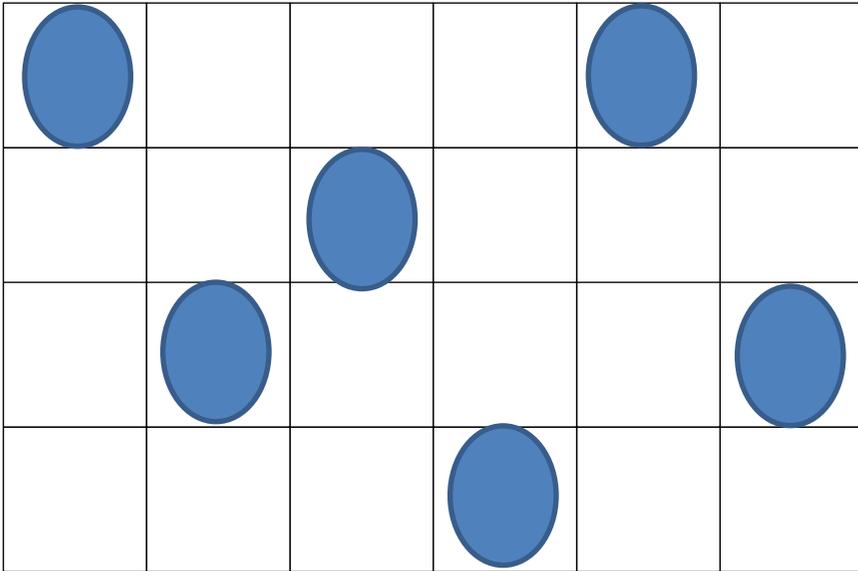




**Podomètres** : Quelle équipe a fait le plus de pas ? Le moins de pas ? Le nombre de pas est en lien avec la victoire ?

**Estafette** : 4 équipes : à tour de rôle, les joueurs vont porter un sautoir dans les cerceaux correspondant au schéma posé devant l'équipe. **Prévoir plusieurs schémas différents (plusieurs parties).**





# Jeux avec podomètres

## Evaluation

**Podomètres** : chaque élève porte un podomètre. Le but est de voir si le rendement de la leçon est correct.

### Variantes :

- comptabiliser le nombre de pas à la fin de la leçon
- comptabiliser le nombre de pas pour chaque jeu.

3P

**8. Dans les Jeux, j'ai fait preuve de fair-play en...**



**E R**

- donnant la balle à chacun de mes camarades
- acceptant d'être touché-e par une balle
- sauvant des camarades « touchés »

4P

**9. J'ai dribblé...**



**E R**

- sur place
- en me déplaçant
- dans un slalom

5P

**CM24/5.20**

Connaître les règles d'au minimum un jeu et les expliquer.



Réussi  
Entraîné

6P

**CM24/6.11**

Participer à des jeux simples intégrant le marquage-démarquage (ex.: balle aux cerceaux, balle au capitaine, etc.).



Réussi  
Entraîné

**CM24/6.19**

Faire la passe à un coéquipier et se déplacer dans le terrain, recevoir la balle sans la laisser tomber.



Réussi  
Entraîné



## Salades de balles

**3 sortes de balles** (petite balle, volleyball et basketball) sont réparties équitablement entre tous les joueurs. Chacun porte sa balle et se déplace dans la salle.

**Les petites balles attrapent les plus grandes** : un joueur avec une petite balle essaie de toucher un joueur avec un ballon de volleyball qui attrape celui qui a un ballon de basketball. Le joueur touché doit échanger sa balle avec celui qui l'a attrapé. Pendant l'échange, les 2 joueurs ne peuvent pas être touchés. **Le but du jeu est de s'emparer du ballon de basket et de le garder jusqu'à la fin du jeu.**



## Tributs (trois buts)

**Le jeu se joue dans la longueur de la salle.**

**Une caisse est remplie de ballons de basket, handball et foot.**

**Ballon handball -> viser les cônes**

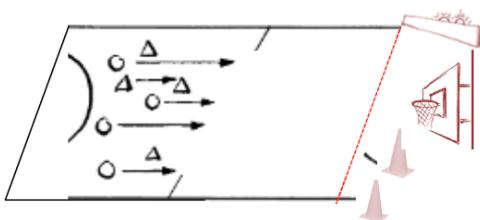
**Ballon basket -> viser les cerceaux accrochés aux espaliers / cadres ou panneau blanc basket .**

**Ballon foot -> viser le banc retourné**



Le M. forme 3 équipes qui vont s'affronter à tour de rôle sur les 3 buts.

Tous les enfants de l'équipe A prennent un ballon et se déplacent en fonction du ballon qu'ils ont: dribblent avec ballons de basket et handball et conduite de balle pour le foot.



Arrivés vers une ligne déterminée par le M., les enfants doivent essayer de marquer un goal selon leur ballon. Ils récupèrent ensuite leurs ballons et l'équipe B peut partir, ainsi de suite.

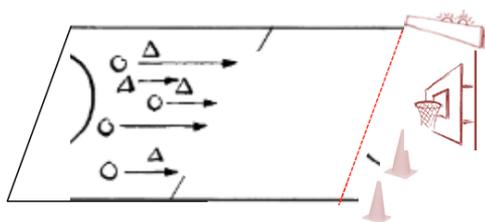
Combien de buts seront marqués en 5 minutes ?



## Tributs : version complète

**Le maître commence par les règles simplifiées (ref : 1-2P)**

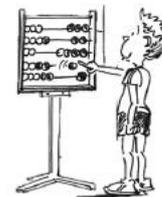
Quand les élèves ont compris les déplacements et les tirs selon les balles, **le maître ajoute des rôles différents de celui du joueur** : *Le gardien – les récupérateurs de balle – les compteurs de points.*



2 gardiens



5 récupérateurs  
de balles



3 compteurs de  
points

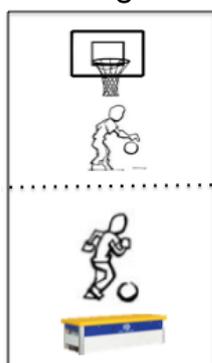
- 4 équipes : **2 équipes qui s'affrontent et 2 équipes qui sont dans les rôles « arbitrage ».**
- Tous les enfants de l'équipe A et B prennent les ballons qui sont dans la zone de départ et se déplacent vers la ligne de tir. Les enfants doivent essayer de marquer face au gardien. Puis il retournent en passant par l'extérieur vers la zone de départ. Les récupérateurs s'occupent de mettre les ballons dans le chariot pour ensuite les ramener vers la zone de départ.
- Au bout de 5 minutes, les compteurs se réunissent et additionnent les points des 3 buts pour chacune des équipes A et B (*ref feuille pour cocher les points*)

## Initiation Skillball



**Le jeu se joue dans la longueur de la salle avec un ballon blanc « mousse »**  
**Les joueurs changent de discipline au niveau de la ligne médiane de la salle de gym.**

Dans la moitié de terrain du panier de basketball les joueurs doivent dribbler avec la main) alors que dans l'autre moitié (où se trouvent les deux éléments supérieurs d'un caisson de gymnastique) les élèves doivent conduire la balle au pied. Les murs font partie intégrante du terrain de jeu.



Deux équipes de quatre joueurs s'affrontent. Durant la 1<sup>ère</sup> mi-temps, une équipe défend le panier de basketball et attaque les buts de football. Puis, en 2<sup>ème</sup> mi-temps, les équipes inversent les rôles.

**Pour marquer un point en Basket : il faut toucher le panneau blanc de basket – Pour marquer un point en football : il faut toucher le caisson.**

Combien de buts seront marqués en 2 x 3 min ?

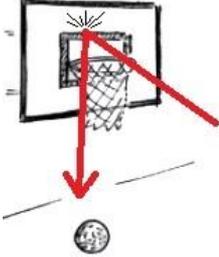
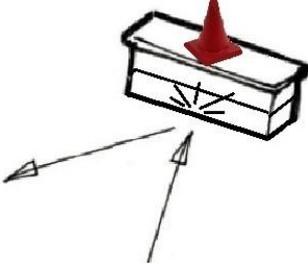
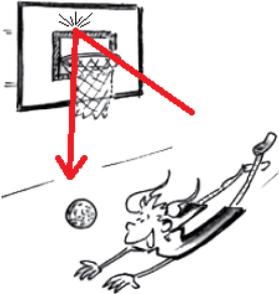
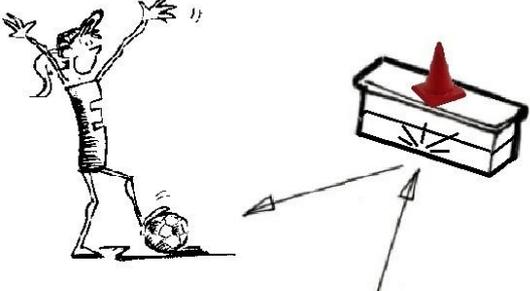


# Skillball : version complète

Le maître commence par les règles simplifiées (ref : 3-4P)

Ajouter un but sur le terrain de football (deux éléments de caisson) et poser un cône sur chacun des buts.

Quand les élèves ont acquis les règles simplifiées du skillball et que le jeu est fluide, le maître complexifie la manière de marquer des points :

Points	Basket	Football
1	 <p>Le ballon touche le panneau blanc de basket</p>	 <p>Le ballon touche le caisson</p>
2	 <p>Le ballon touche le panneau blanc de basket et est rattrapé le par un coéquipier (avec les mains)</p>	 <p>Le ballon touche le caisson et est bloqué par un coéquipier (avec le pied)</p>
3	 <p>Le ballon rentre dans le panier</p>	 <p>Le ballon fait tomber le cône</p>



**Pour des raisons de sécurité, les tirs au football n'ont pas le droit de dépasser la hauteur du cône.**

Combien de buts seront marqués en 2 x 3 min ?