

ROSCABURY, The magic of Ireland no 17

Partie 1

- 1-4 Déplacement en ligne parallèle, tous du même côté,
talon-pointe (2x), 4 pas chassés
5-8 Idem de l'autre côté

Répéter cela une 2^e fois

Partie 2

- 1-8 Se prendre par le coude et tourner dans un sens
9-16 Idem de l'autre côté

17-24 Avancer, tourner autour du dos du partenaire en ayant le regard
toujours dans la même direction.
25-32 Idem dans l'autre sens

Partie 3

- 1-2 Se taper les cuisses, clap des mains
3-4 Taper les mains ouvertes du partenaire
5-6 Se taper les cuisses, clap des mains
7-8 Taper les mains du partenaire en croisant le clap.

Ceci à répéter encore 3x

Recommencer les parties 1, 2 et 3

Recommencer la partie 1 et fin

ENJOY

Créé par Claudine Dutoit, janvier 2021

Musiques proposées :

Famille Maestro CD 1



et CD 2



Sweetbox, morceaux no 2 et 8 (travail sur les bancs) ou autre



JEUX AVEC BANCS

INTRODUCTION & EVALUATIONS

Comme vous pouvez le constater, les bancs permettent d'évaluer beaucoup de choses. J'ai trié les exercices en fonction du placement des bancs dans la salle:

- bancs alignés
- bancs en croix
- bancs en carré

Il est important de bien chauffer les chevilles et les genoux pour tous ces exercices et jeux et d'habituer les élèves à éviter et de franchir les bancs. Pour se faire, je vous propose une série de mouvements à effectuer en musique. N'importe quelle musique fait l'affaire tant et si bien qu'elle n'est pas trop rapide. J'ai utilisé « Play that Funky Music » de Wild Cherry.

Cycle 1:

- 1-2P: J'ai sauté de différentes manières.
- 1-2P: J'ai imité un personnage, un animal, un métier.
- 1-2P: J'ai exercé mon équilibre sur ...
- 1-2P: J'ai interprété une chanson avec des gestes.
- 3P: Je me suis déplacé sur une musique.
- 3P: J'ai traversé la poutrelle d'un banc.
- 3P: Dans les jeux, j'ai fait preuve de fair-play en...
- 4P: J'ai traversé une poutrelle ...

Cycle 2:

- 5P: En appui facial, corps tendu, effectuer ...
- 5P: Se déplacer sur une séquence musicale de 8 temps.
- 5P: Traverser la poutrelle du banc avec un ballon lourd tenu bras tendus eu-dessus de la tête.
- 6P: Franchir 4 bancs avec des écarts différents en variant le nombre de foulées entre chaque banc.
- 6P: Tourner comme une roue.

JEUX AVEC BANCS

BANCS ALIGNES-Danse

Mouvements possibles:

- ❖ marcher autour du banc en rythme avec la musique.
- ❖ à l'arrêt de la musique monter sur le banc, sur deux pieds; sur un pied et rester en équilibre jusqu'à ce que la musique reparte; assis; assis en équilibre sur le banc; en appui les mains sur le banc les pieds au sol; en appui les mains au sol et les pieds sur le banc.
- ❖ marcher le long du banc
- ❖ debout devant le banc, step touch en posant les pieds sur le banc en alternant pied droite/gauche.
- ❖ debout devant le banc, sauts en alternant pied droite/gauche.
- ❖ debout devant le banc, monter et descendre en alternant pied droite/gauche. Monter et descendre d'un côté différent.
- ❖ monter et descendre à califourchon en alternant un pied droite/gauche.
- ❖ assis sur le banc, poser un pied sur le banc et le reposer par-terre, idem avec le droite. Ramener les deux pieds en même temps sur le banc.
- ❖ monter en appui sur un bras en équilibre sur le banc.



Tous ces enchaînements peuvent se faire avec le banc retourné.



JEUX AVEC BANCS

BANCS ALIGNES-Courses estafette

Les élèves sont répartis en 4 équipes sur les bancs et numérotés.

- ❖ A l'appel de son numéro, l'élève court dans le sens des aiguilles d'une montre et revient s'asseoir à sa place. Qui est le plus rapide? Appeler les 1, 2, 3, 4, 5 individuellement au départ, puis 12, 13, 14, 14, 24, 35, 42, 51, etc, puis 123, 543, 254, etc, puis 1234, 5432, puis 12345, etc
 - ❖ autour de son banc
 - ❖ autour de tous les bancs
 - ❖ en sautant par-dessus les bancs
- ❖ A l'appel de son numéro, élève passe:
 - ❖ sous son banc
 - ❖ sous tous les bancs

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

Ce jeu peut se jouer sous forme de carrousel selon les mêmes principes que ci-dessus.



JEUX AVEC BANCS

BANCS ALIGNES-Courses estafette

❖ A tour de rôle, les élèves effectuent la tâche et reviennent taper la main du suivant:

- ❖ courir sur le banc.
- ❖ se tirer sur le ventre jusqu'au bout du banc.
- ❖ se tenir au banc et sauter du sol, sur le banc et de l'autre côté.
- ❖ se tenir au banc et sauter directement d'un côté à l'autre du banc.
- ❖ avancer en appui les mains sur le banc
- ❖ avancer en appui les mains au sol
- ❖ passer sous le banc 2 fois

54321

54321

54321

54321

❖ Toute l'équipe est debout sur le banc:

- ❖ faire passer le camarade 1 à la queue, puis 2, 3, 4, 5 sans faire tomber l'équipe
- ❖ faire passer un cerceau à tous les élèves en se tenant les mains
- ❖ par deux, chaque pair étant à un bout du banc, se repousser avec les paumes des mains pour déséquilibrer son adversaire. Chaque élève dispose de 5 vies.

54321

54321

54321

54321

JEUX AVEC BANCS

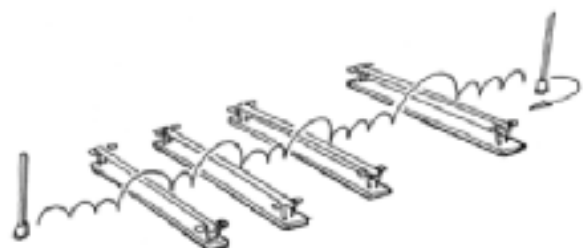
BANCS ALIGNÉS-Courses rythmées

- ❖ A tour de rôle, les élèves s'élancent et effectuent un certain nombre de pas entre chaque banc. La distance entre chaque banc est de 2.50 à 3.50 en fonction de ce qu'on demande. Les grands élèves doivent apprendre à réduire leur foulée.
 - ❖ 2 pas entre chaque banc
 - ❖ 3 pas entre chaque banc
 - ❖ 4 pas entre chaque banc
 - ❖ effectuer 3 aller-retours en changeant de nombre de pas: 2 à l'aller, 3 au retour, 4 à l'aller.

54321
54321
54321
54321



- ❖ agrandir l'espace entre les bancs et faire deux pas entre le premier et le deuxième, 3 pas entre le deuxième et le troisième, 4 pas entre le troisième et le quatrième.



JEUX AVEC BANCS

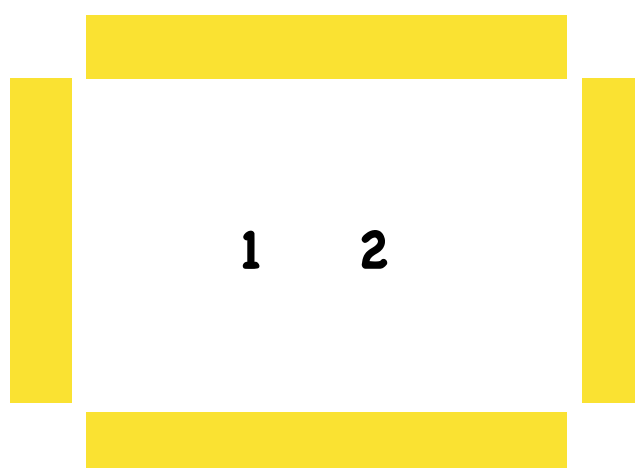
- ❖ **Loup perché:** 1-2 élèves portent un sautoir et poursuivent leurs camarades. Lorsqu'ils sont touchés, ils transmettent leur sautoir. Les élèves peuvent se sauver en se perchent sur un des bancs mais il ne peut pas rester plus que 3 secondes.



1 2

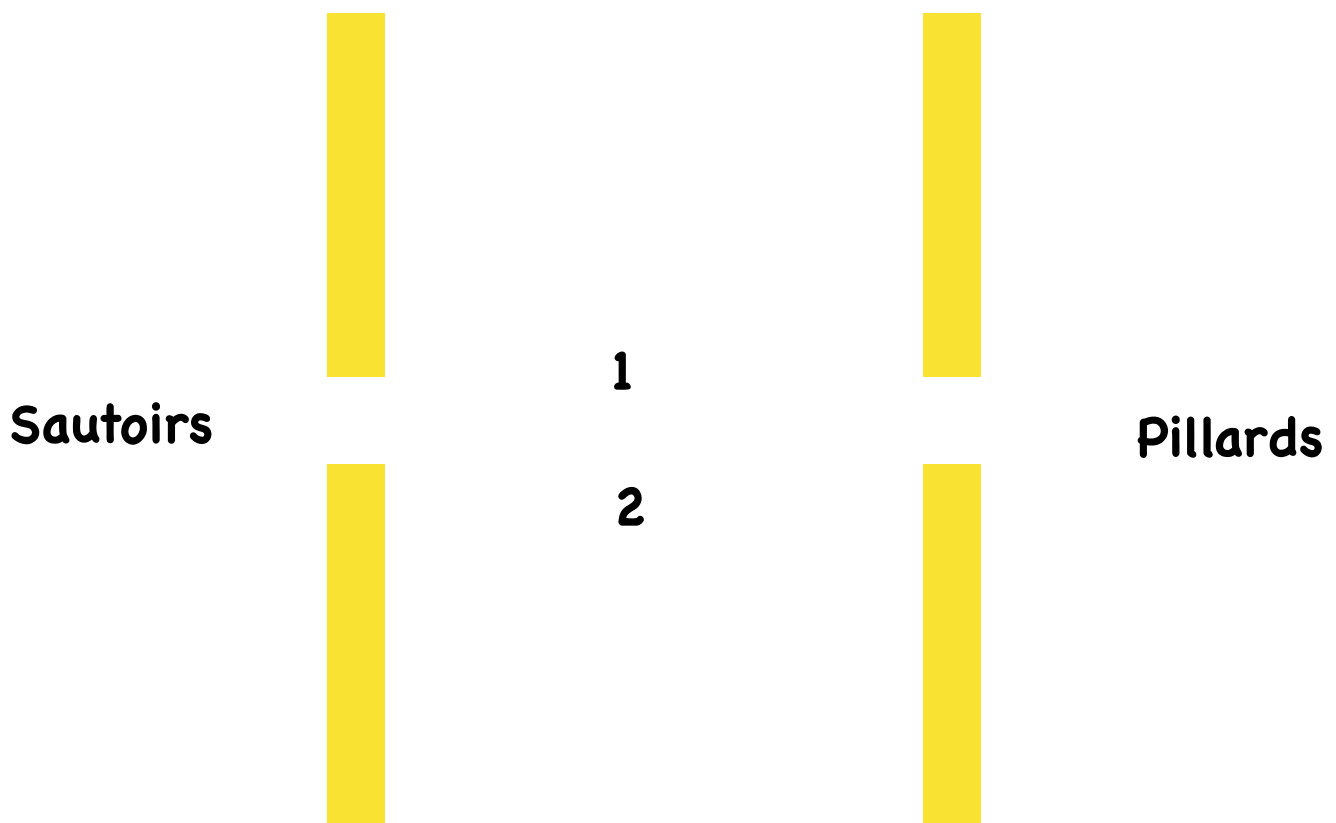


ou sous cette forme



JEUX AVEC BANCS

- ❖ Le mur chinois: les pillards essaient de franchir la muraille ou de passer par les portes pour aller chercher l'or (sautoirs) en Chine. Chaque voleur ne peut rapporter qu'un seul sautoir; celui qui peut y parvenir sans se faire toucher par l'un des gardiens, met le sautoir en bandoulière et tente un nouvel essai. L'élève attrapé doit remettre son sautoir. Qui détiendra le plus grand nombre de sautoirs après un temps donné? Possibilité de faire prisonnier les personnes touchées.



JEUX AVEC BANCS

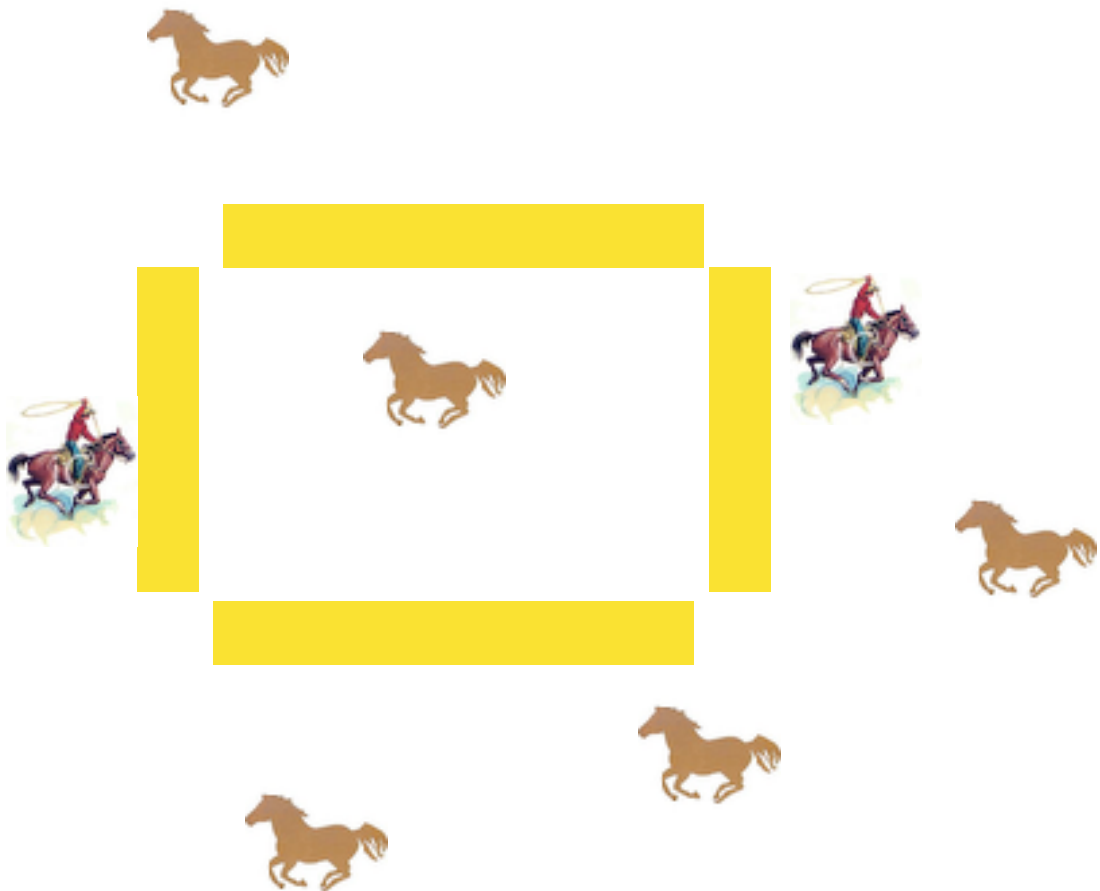
❖ Le voleur de chevaux:

But du jeu: ramener les chevaux dans le parc.

Comment: 2-3 cowboys poursuivent les chevaux échappés. Lorsqu'il sont touchés, les chevaux se mettent dans le parc au centre de la salle. Le M chronomètre le temps mis par les cowboys pour regrouper

Variante: si un cheval en liberté arrive à faire tomber la porte de l'enclos (tapis de 16) sans se faire toucher, les chevaux captifs peuvent s'enfuir.

Quelle équipe de cowboy met le moins de temps pour ramener tous les chevaux dans l'enclos.



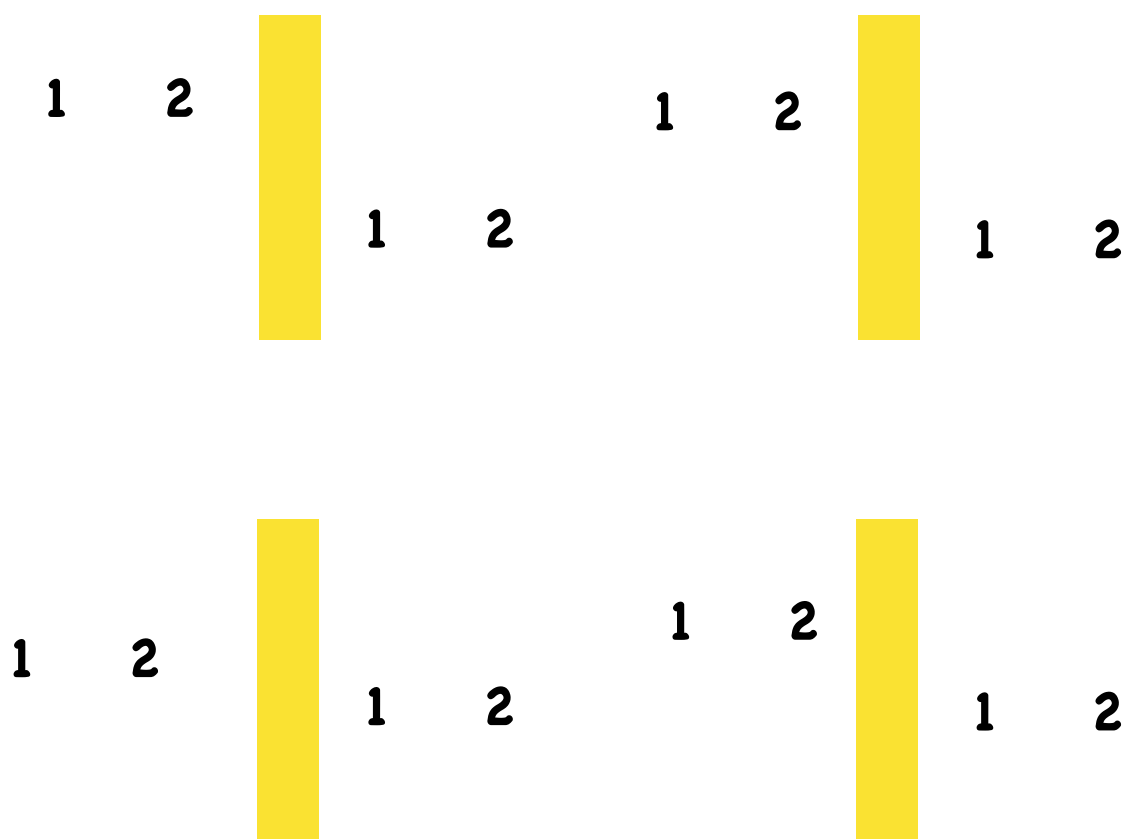
JEUX AVEC BANCS

ET AVEC BALLE

❖ Balle par-dessus le banc

Deux contre deux ou trois contre trois joueurs jouent à la balle par-dessus le banc. Les joueurs se font maximum quatre passes et chaque joueur ne peut toucher la **balle** qu'une seule fois par échange.

Lors de la quatrième touche, la **balle** doit être renvoyée par-dessus le banc. Si la balle touche par-terre dans son terrain, l'équipe adverse marque un point. Qui marque le plus de points?



JEUX AVEC BANCS

ET AVEC BALLE

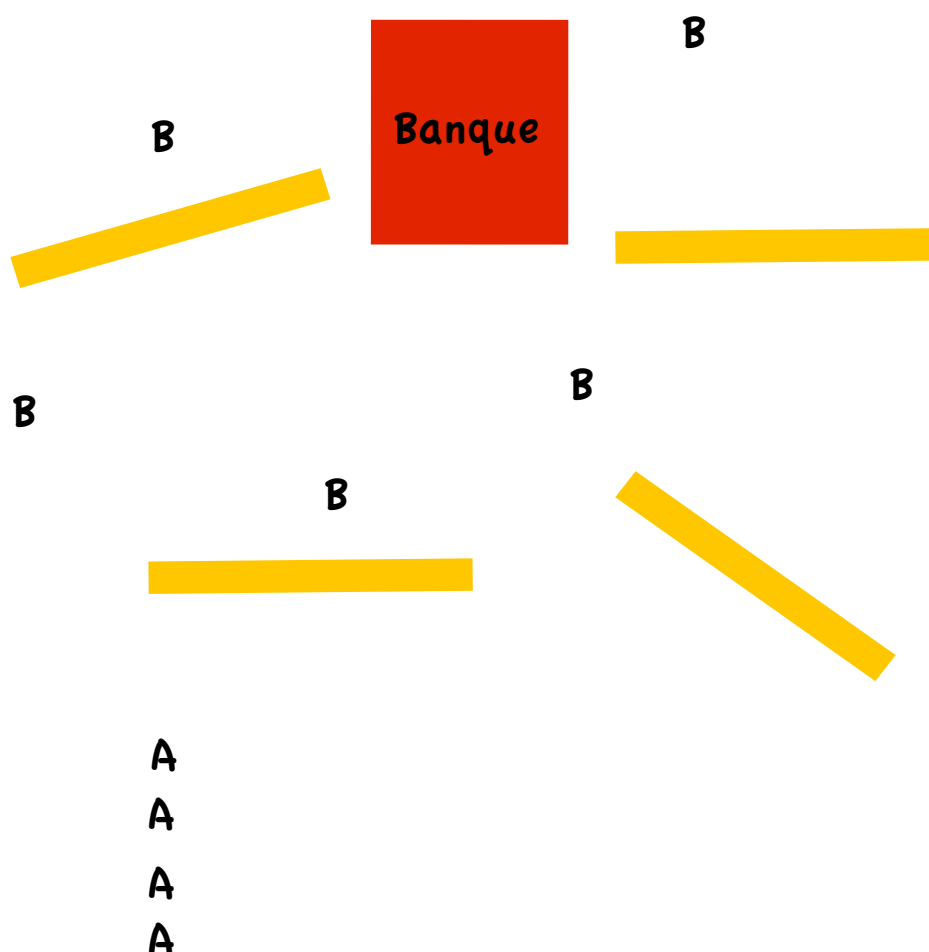
❖ Le chasseur de primes:

But du jeu: comptabiliser le plus de points pour son équipe.

Comment: l'équipe A se tient en colonne derrière la ligne de départ. Le premier E part et tente de franchir le plus d'obstacles possibles (bancs). A chaque obstacle, il gagne un point. De plus, s'il passe par-dessus le gros tapis (la banque), il double sa mise. Il peut sortir du jeu quand il veut et se rend à son point de départ pour toucher la main du coureur suivant. Le maître additionne les points de chaque joueur de l'équipe A.

L'équipe B est répartie dans le terrain avec 2 (3 ballons) et se fait des passes, sans marcher, pour toucher les coureurs de l'équipe A. S'il en touche un, le coureur A doit sortir du jeu et perd tous ses points.

Quelle équipe comptabilisera le plus de points après un passage chacun?



JEUX AVEC BANCS





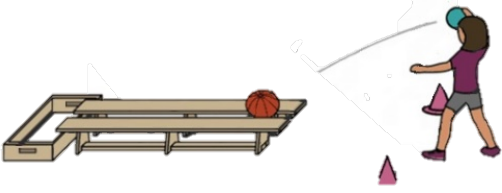
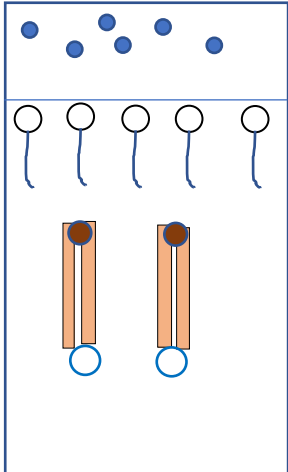
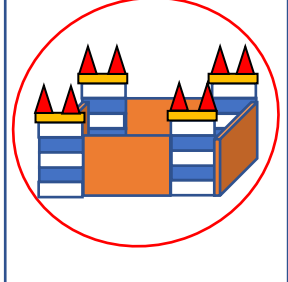



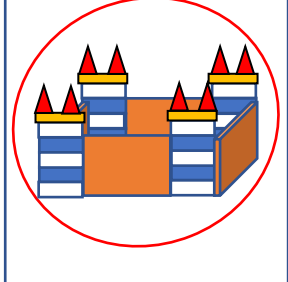
ET AVEC BALLE


❖ Balle au banc

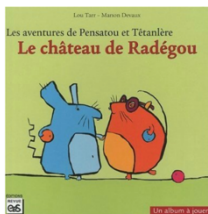
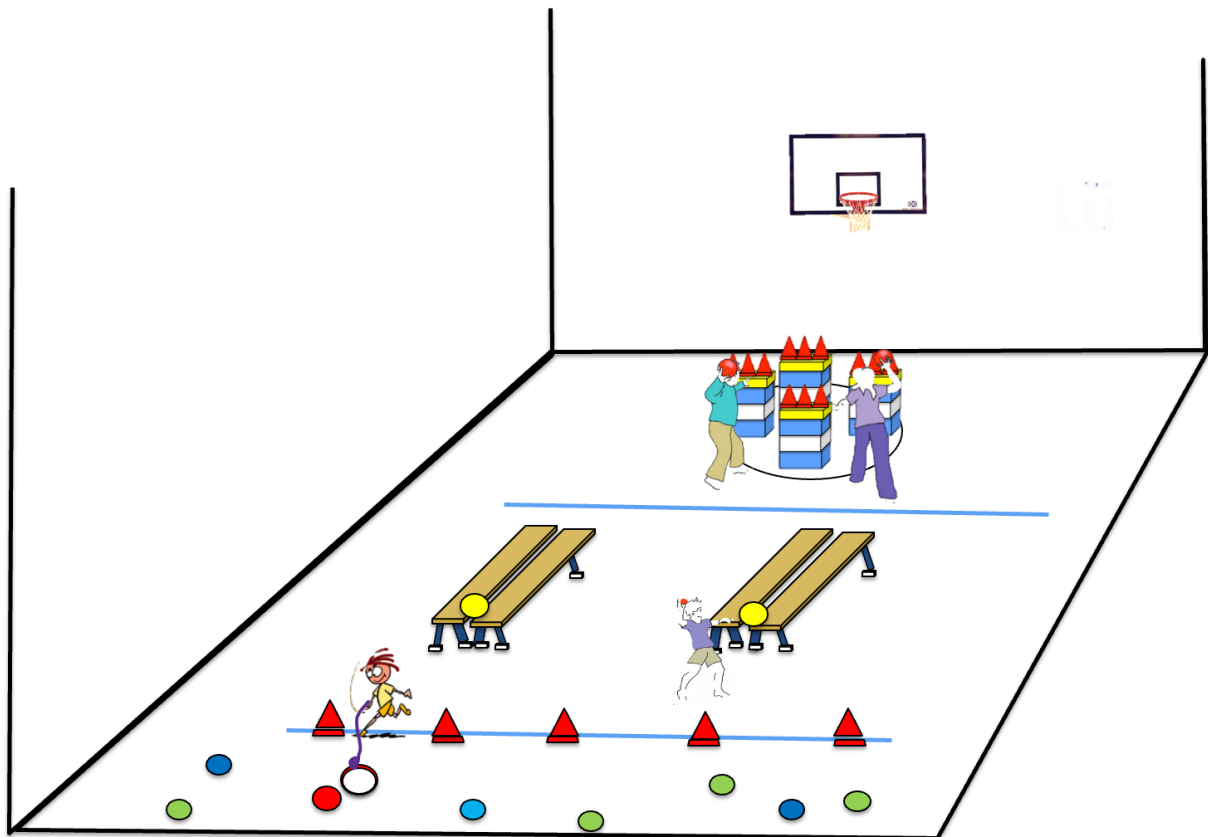
5 élèves jouent les uns contre les autres dans une moitié de salle. Le but est de faire des passes à un coéquipier qui se tient sur un banc. Les élèves se déplacent sans balle pour se démarquer. Possibilité de faire la passe avec ou sans rebond.



Le château de Radégou

Temps	Activité	Organisation
5' 5'	<p> Lire page 1</p> <p>JEUX DES SOURIS</p> <p>MT Courir librement dans la salle et, au signal, toucher les balles avec la partie du corps annoncée (genoux, coude, tête,...). Répéter la tâche jusqu'à la consigne suivante.</p> <p>PF Tous avec une balle, effectuer des exercices de renforcement et souplesse. Par exemple :</p>  <p>Estafette : AB <---> C D <---> EF C et D tiennent un cône avec ballon et courent l'un vers l'autre. Dès qu'ils se rencontrent, ils s'échangent les balles en les lançant. Ils retournent dans leur colonne et donnent les cônes à B et E.</p> <p><u>Variante</u> : B et E ont un cône. C et D leur passent la balle avec un lancer ou un coup de la tête.</p>	<p>Autant de balles (éparpillées dans la salle) que de participant.e.s</p> <p>Une balle par participant</p> <p>4 équipes 2 Groupes de 3 face à face. 2 cônes, 2 balles</p> 
5'	<p> Lire pages 2 et 3</p> <p>Deux activités en parallèle :</p> <p>RECUPERER LES PERLES Une moitié des participant.e.s récupère les perles (ballons) à l'aide d'un lasso (corde nouée à un cerceau). Un lasso pour deux : A tient la corde, B lance le cerceau.</p> <p>FAIRE UN BARRAGE POUR FRANCHIR LA RIVIERE L'autre moitié des participants lance les perles sur des cibles (ballons lourds) pour les faire avancer et « boucher la rivière ».</p> 	<p>20 ballons 5 cerceaux + 4 cordes 4 bancs + 6 ballons lourds</p>  
3'	<p> Lire page 4</p> <p> Lire pages 5 et 6</p> <p>Jeu : DETRUIRE LE CHATEAU Lancer les perles (ballons) sur les cibles (cônes, tapis), pour détruire le château de Radégou. Interdiction de dépasser le fossé (ligne au sol) pour récupérer les perles. Lancer à une main (mettre 1 bras en écharpe dans un sautoir)</p> <p> Lire page 7</p>	

2'	 Lire page 8 DETERMINER LES PERSONNAGES Chaque participant.e.s vise avec une balle une carte collée au mur. Dès que la carte est touchée, elle peut être découverte. Le personnage révélé détermine le rôle du jeu suivant (souris ou Radégou).	Autant de cartes « personnages » que de participant.e.s. Cartes scotchées au mur.
8'	Jeu : DETRUIRE LE CHATEAU – variante Radégou 3 Radégou protègent le château. Lorsqu'il n'y a plus de perles à lancer, vérifier les vainqueurs : si le château est complètement détruit les souris gagnent, autrement ce sont les Radégou qui l'emportent.	



Dossier complet :

https://education-physique-sportive.weebly.com/uploads/2/0/2/9/20292999/the%CC%80me_8_-_cha%CC%82teau_radegou.pdf

L'album : le château de Radégou

ZIRKUSJODEL, Oesch's die Dritten

Partie I (Jodel)

- 1-2 Bouteille main droite, touche épaule gauche et épaule droite
- 3-4 Bouteille touche 2x le sol
- 5-8 Bouteille touche intérieur pied gauche, extérieur pied droit (2x)

- 1-8 Idem main gauche et inverser les mouvements

- 1-8 Bouteille tourne 2x autour du corps
- Répéter
- 1-8 Bouteille fait un 8 entre les jambes

Partie lente (partie parlée et chantée)

- 1-16 Lancer la bouteille et la rattraper (la poser sur le sol sur le dernier temps)
- 1-16 Sauter latéralement par-dessus la bouteille

Partie 2

Reprendre la bouteille et recommencer en 2 lignes parallèles la partie I

Partie 3

Reprendre la bouteille, se mettre sur un cercle et lors du dernier passage entre les jambes (ralenti), lancer ensuite la bouteille en l'air et la laisser tomber.

Viel Spass

Créé par Claudine Dutoit, janvier 2019