

# Animation sportive – Pokémon 3-4P

## Leçon proposée pour l'animation



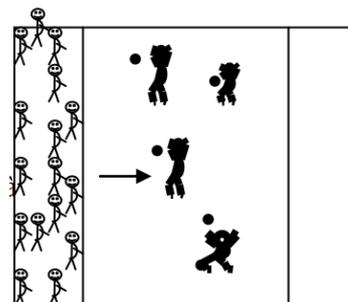
### Mises en train :

#### 1. Jeu du dresseur (chasseur) Pokémon

Nommer 2 à 4 dresseurs en leur donnant un signe distinctif comme simplement un sautoir ou idéalement une casquette comme Sacha de Bourg-Palette. Le but est d'attraper le plus de Pokémon dans la salle en leur courant après. Chaque Pokémon reçoit au début de la partie un anneau qu'ils mettent au bras. Lorsqu'un Pokémon est touché, il est donc attrapé et doit enlever son anneau en plastique. Le Pokémon attrapé est lié à son dresseur par l'anneau et doit le suivre dans sa quête du meilleur dresseur. Si le duo touche un autre Pokémon, ce dernier se met dans la chaîne et il est lié par l'anneau avec le premier attrapé.

#### 2. Jeu des éperviers version attraper les Pokémon

3 - 4 dresseurs au centre de la salle avec chacun une balle en mousse et un sautoir. Au coup de sifflet de l'enseignant, le but des autres élèves (Pokémon) est de traverser la salle sans se faire « attraper » (toucher par une balle en mousse). Si un élève se fait toucher, il devient dresseur (épervier) et vient chercher un sautoir et un ballon en mousse auprès de l'enseignant.



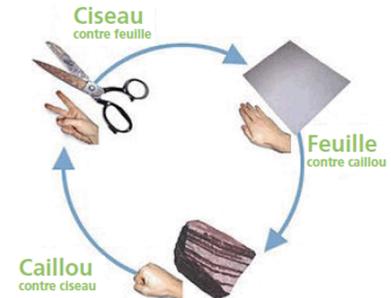
### Variantes possibles :

- Lorsqu'un élève est touché, il ne devient pas dresseur, mais il vient chercher un sautoir d'une autre couleur que les dresseurs et retourne au jeu. Après 2 minutes ou après 6 passages, comptabiliser combien de fois les dresseurs ont touché leurs camarades.

- Si un élève attrape le ballon sans le lâcher au sol, il n'est pas touché. Il laisse le ballon sur place et continue de courir.

### 3. Jeu du chasseur avec Duel feuille-caillou-ciseaux entre dresseurs et Pokémon

Nommer 3 ou 4 dresseurs. Ils courent dans la salle en essayant d'attraper les Pokémon (les autres élèves avec anneau de couleur au bras) et lorsqu'un dresseur en attrape un, ils font un duel feuille-caillou-ciseaux. Si le dresseur gagne le duel, il vient chercher un sautoir. Au contraire, si le Pokémon gagne, le dresseur ne vient pas chercher de sautoir. Après quelques minutes, le jeu s'arrête et on compte les sautoirs. Le dresseur qui a le plus de sautoirs gagne le jeu.



#### *Variante possible :*

- Lorsque le dresseur gagne le duel, le Pokémon vient chercher le sautoir de la couleur du dresseur (exemple le dresseur porte un sautoir jaune, le Pokémon vient chercher cette couleur). Le jeu continue et, si le Pokémon se fait toucher par un autre dresseur et perd le duel, il vient changer de sautoir et prend la couleur correspondant à son nouveau dresseur.

### 4. Imiter les déplacements des Pokémon

Préparer 5-6 images de Pokémon. L'enseignant ou un élève tire une image et, ensuite, l'enseignant montre comment se déplacer selon le Pokémon tiré.

Par exemple :

- Kangourou : sauter comme un kangourou
- Rattata : courir en faisant des petits pas
- Abo : se mettre sur le dos, se pousser avec les jambes sur le sol
- Roucool : courir et battre des ailes (bras en haut en bas)
- Krabby : se déplacer sur le côté (soit en pas chassés ou jambes pliées et se déplacer tout gentiment latéralement comme un crabe).
- Noadkoko : se mettre par trois, s'accrocher les bras et courir ensemble
- Chétiflor : courir sur la pointe des pieds
- Ponyta : galoper comme un cheval
- Métamorph : l'élève choisit un des pas effectués ou exemple pour une autre consigne : chacun pour soi, ils inventent un déplacement.

Variantes possibles :

- Exercice de mémorisation : Après avoir exercé plusieurs déplacements, l'enseignant montre un Pokémon aux élèves et ils doivent se rappeler du mouvement à effectuer.
- Un élève tire une carte et invente un déplacement selon le Pokémon tiré et les autres recopient son mouvement.

### **Jeu de l'oie :**

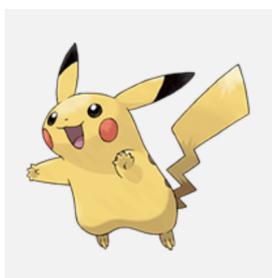
Les élèves se regroupent par groupe de 2 ou de 3. Ils auront tous un dé à disposition et un pion. L'objectif est de lancer le dé, d'avancer le pion jusqu'à la bonne case et d'effectuer l'exercice lié au numéro. Le premier duo / trio qui arrive pile en premier sur la case « gagné » est déclaré vainqueur du jeu. Dans chaque case, il y a une image liée au Pokémon.

Liste des exercices possibles :

1. Dresseur Sacha de Bourg-Palette : S'entraîner à lancer des pokéball en visant une cible avec une balle de tennis. Cibles possibles : lancer dans un chariot, tirer dans des petits cerceaux attachés aux espaliers, viser des cônes posés sur un caisson.
2. Pikachu : Faire un parcours le plus vite possible en (par exemple) contournant des piquets, passer en rampant dans un élément de caisson.
3. Hypnomade : Effectuer 5 mouvements de haut en bas avec un yo-yo (exercice difficile)
4. M. Mime : Recopier son camarade qui imite un Pokémon ou une thématique imposée comme maintenir une position en équilibre sur un banc pendant 5 secondes. Effectuer 2 fois chacun.
5. Stari : Utiliser le jet d'eau de Stari pour effectuer une passe précise à son camarade
6. Mackogneur : Effectuer un exercice simple de gainage comme tenir en planche avec les bras tendus 10 secondes



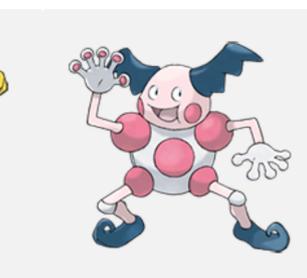
7. Chenipan : Effectuer un parcours d'agilité au sol en rampant sur le sol. Les élèves se suivent l'un derrière l'autre en se tenant les chevilles.
8. Bulbizarre : Tirer un camarade avec les lianes (cordes à sauter) de Bulbizarre sur un chemin rectiligne sur une distance d'environ 10 mètres. L'élève tiré peut s'asseoir sur un petit tapis vert qui aide à la glissade. Ensuite, il faut échanger les rôles.
9. Canarticho : Prendre une canne d'unihockey et une balle par élève et effectuer un parcours entre des piquets ou cônes.



No.025

**Pikachu**

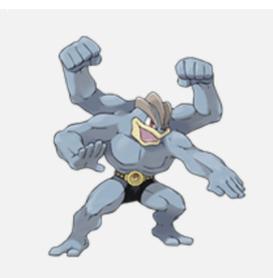
No.097

**Hypnomade**

No.122

**M. Mime**

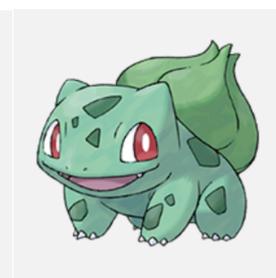
No.120

**Stari**

No.068

**Mackogneur**

No.010

**Chenipan**

No.001

**Bulbizarre**

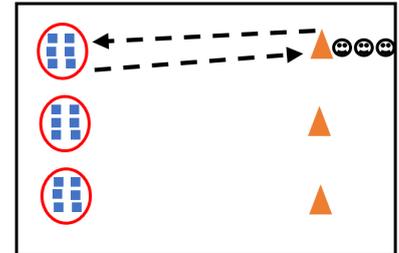
No.083

**Canarticho**

**Estafettes – trouver sa moitié : (ce jeu travaille l'endurance)**

Créer 3 ou 4 équipes. 1 élève par équipe effectue un parcours simple (course en ligne droite) ou un parcours plus compliqué (passage sur un banc, passer dessous ou dessus un élément de caisson, slalomer autour de piquets). Place à votre créativité pour la création des parcours.

Lorsqu'ils arrivent de l'autre côté de la salle, ils tirent deux cartes qui sont posées au sol l'une à côté de l'autre dans un cerceau. Si ce sont les deux mêmes cartes de Pokémon, l'élève a le droit de les ramener auprès de son équipe. Si ce ne sont pas deux cartes identiques, il faut retourner les cartes, revenir vers sa colonne et taper dans la main du suivant.



Comment le jeu s'arrête ?

- Après un certain temps, on peut arrêter le jeu et compter le nombre de cartes trouvées par équipe pour désigner un vainqueur.
- Lorsque toutes les paires ont été trouvées.

Le gagnant de ce jeu est l'équipe qui a retrouvé le plus rapidement toutes les paires.

La liste des Pokémon à utiliser pour retrouver sa famille avec un verso à motif se trouve à partir de la page 7.

**Retour au calme :**

Se coucher sur le sol et dormir comme Ronflex. Les élèves calmes et silencieux avec les yeux fermés pourront être libérés de la salle par la maîtresse, lorsque cette dernière leur touche les pieds.



No.143

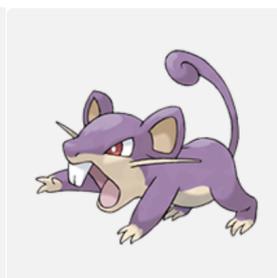
Ronflex

**Cartes pour imiter les Pokémon**



No.115

**Kangourex**



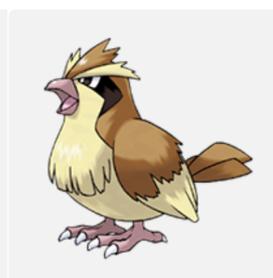
No.019

**Rattata**



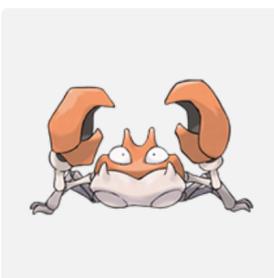
No.023

**Abo**



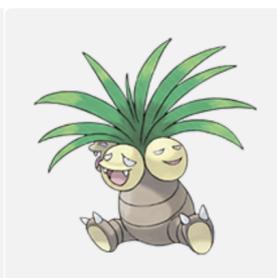
No.016

**Roucool**



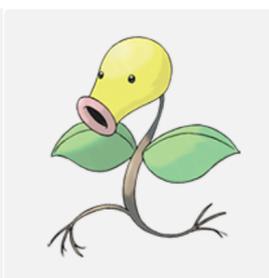
No.098

**Krabby**



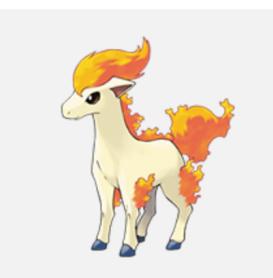
No.103

**Noadkoko**



No.069

**Chétiflor**



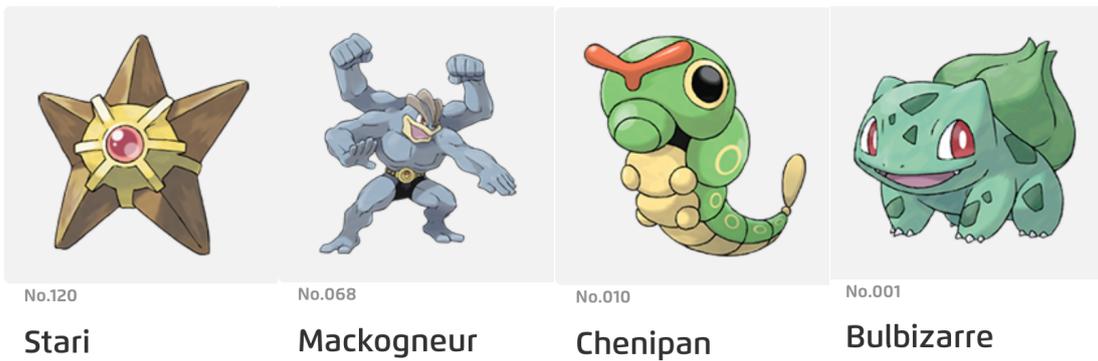
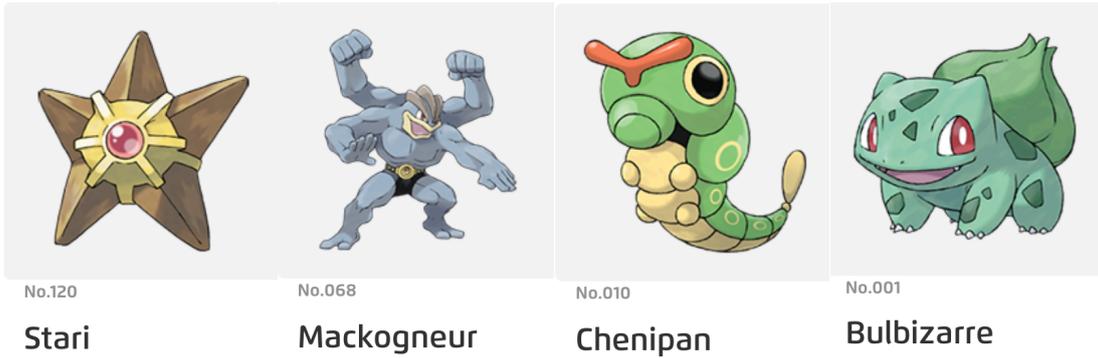
No.077

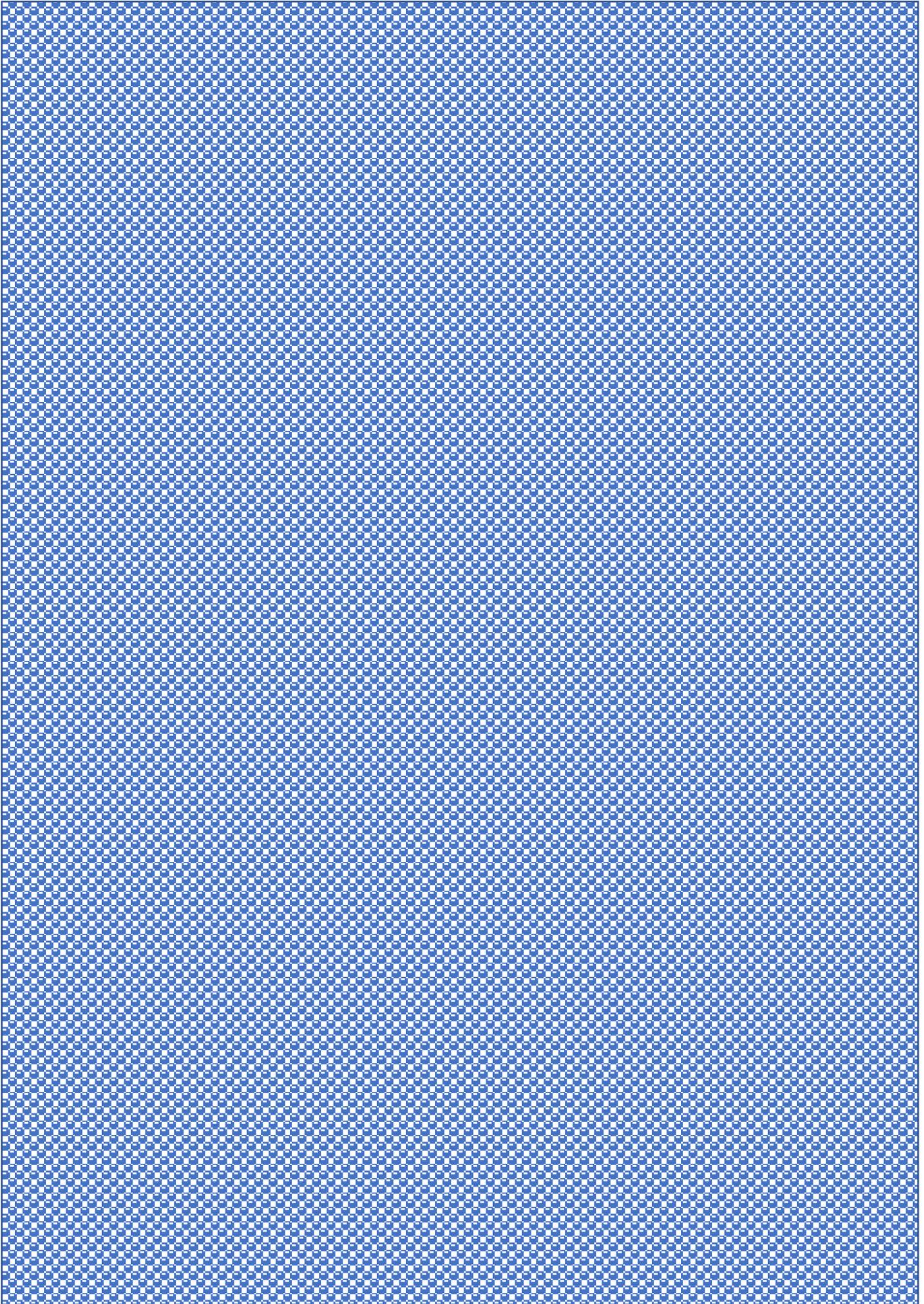
**Ponyta**

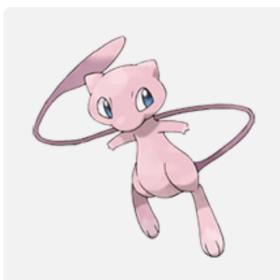


No.132

**Métamorph**







No.151

**Mew**



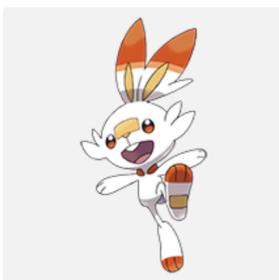
No.150

**Mewtwo**



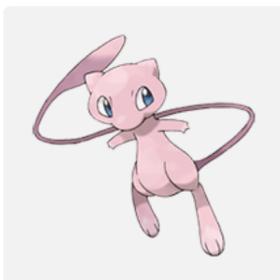
No.175

**Togepi**



No.813

**Flambino**



No.151

**Mew**



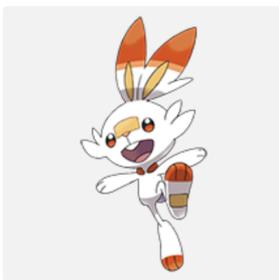
No.150

**Mewtwo**



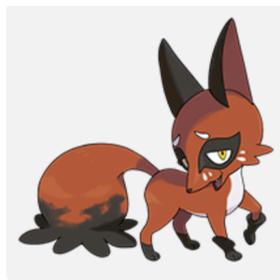
No.175

**Togepi**



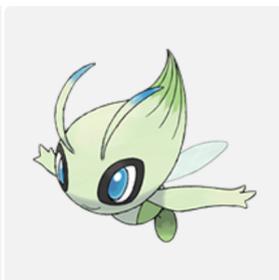
No.813

**Flambino**



No.827

**Goupilou**



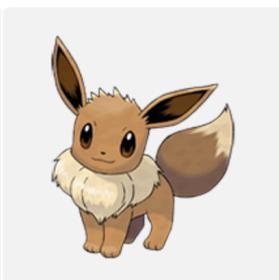
No.251

**Celebi**



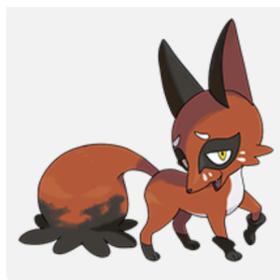
No.174

**Toudoudou**



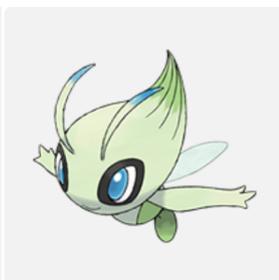
No.133

**Évoli**



No.827

**Goupilou**



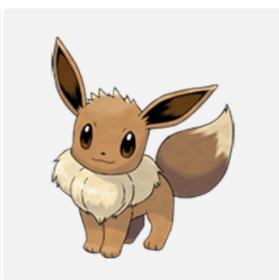
No.251

**Celebi**



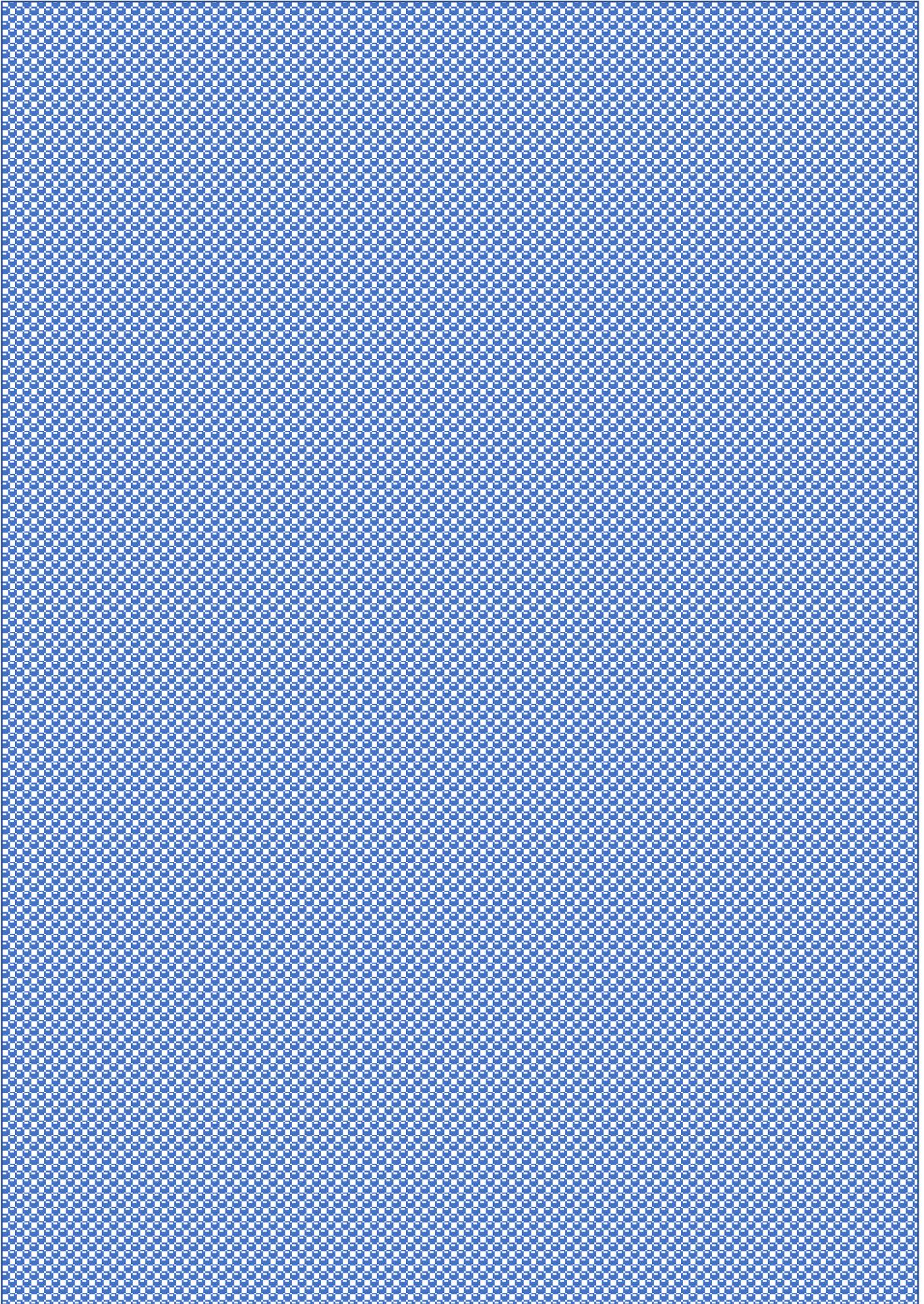
No.174

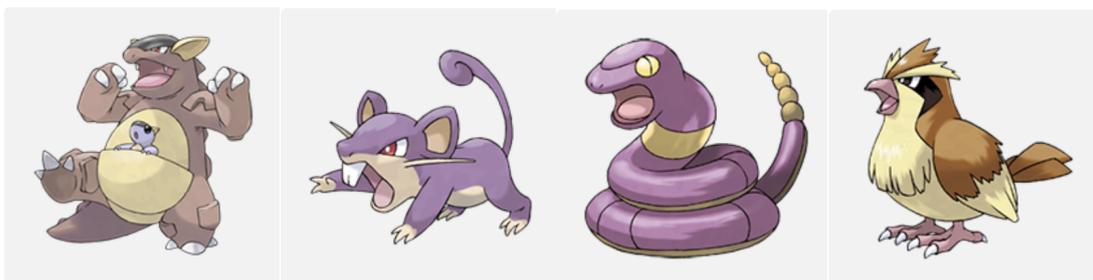
**Toudoudou**



No.133

**Évoli**





No.115

**Kangourex**

No.019

**Rattata**

No.023

**Abo**

No.016

**Roucool**



No.115

**Kangourex**

No.019

**Rattata**

No.023

**Abo**

No.016

**Roucool**



No.098

**Krabby**

No.103

**Noadkoko**

No.069

**Chétiflor**

No.077

**Ponyta**



No.098

**Krabby**

No.103

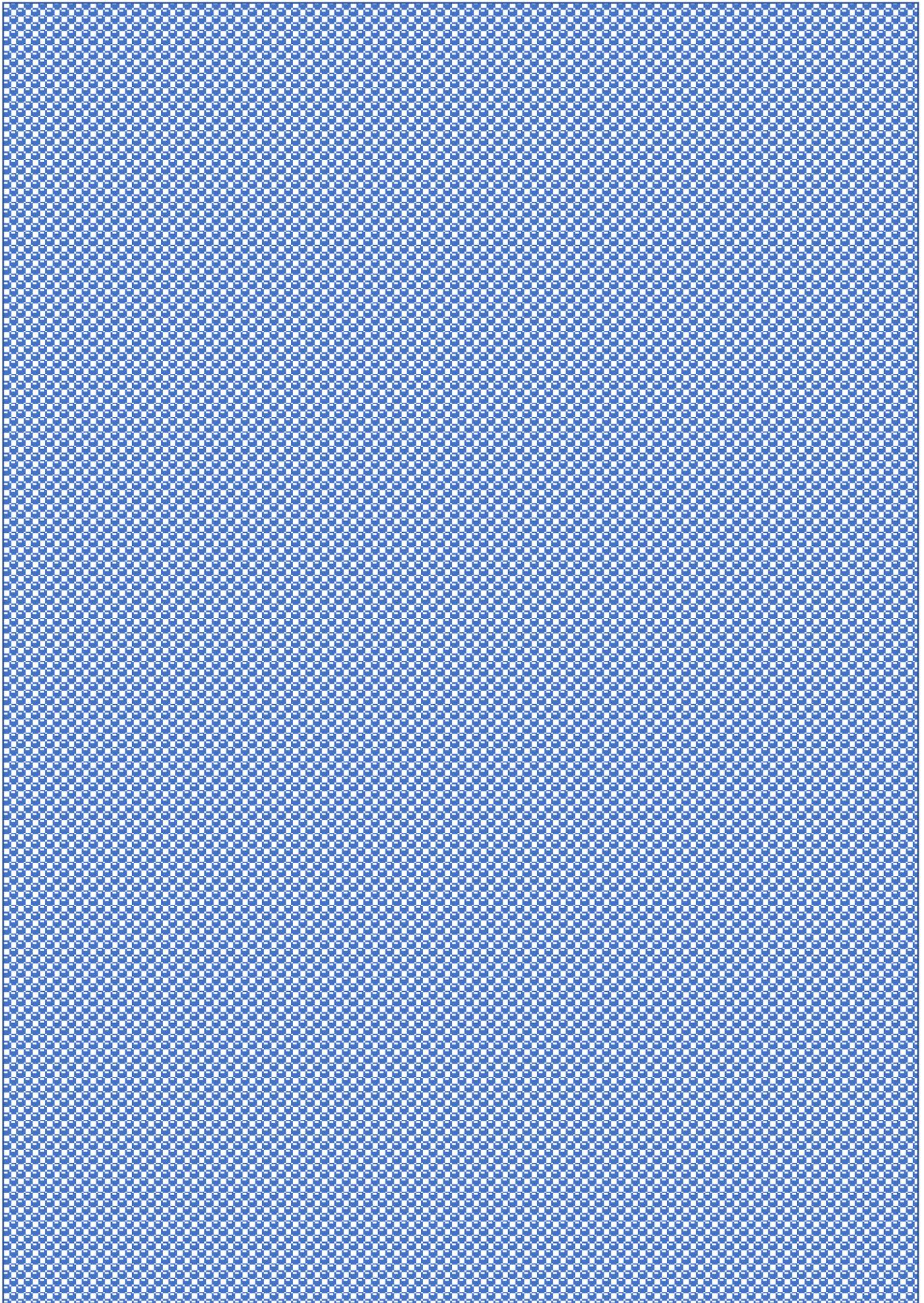
**Noadkoko**

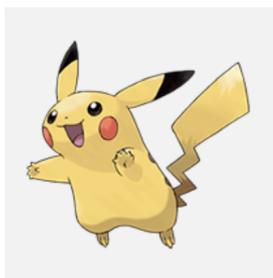
No.069

**Chétiflor**

No.077

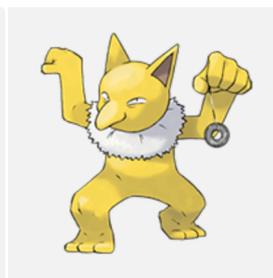
**Ponyta**





No.025

Pikachu



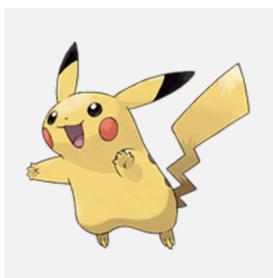
No.097

Hypnomade



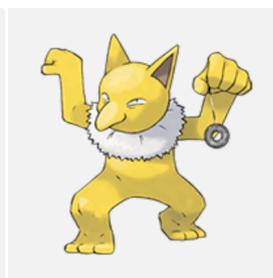
No.122

M. Mime



No.025

Pikachu



No.097

Hypnomade



No.122

M. Mime



No.132

Métamorph



No.143

Ronflex



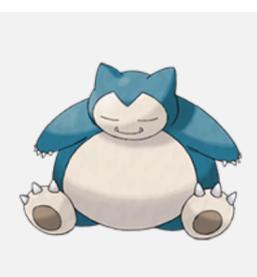
No.035

Mélofée



No.132

Métamorph



No.143

Ronflex



No.035

Mélofée



