

Si la leçon est plus rapide que prévue ou si les élèves n'entrent pas pour x ou y raisons dans la leçon du jour, profiter d'expliquer différents jeux (balle assise, boule de farine, loup glacé, le filet du pêcheur, 2 c'est assez 3 c'est trop, ...)

Leçon 1, découvrir la salle

Matériel : 21 gobelets, 65 billes, 2 cerceaux, 2 bacs.

Installation préalable : -

Objectif(s) : découvrir la salle de gym et prendre ses premiers repères.

Planification :

a. Accueil

15min

- chaque élève peut décrire ce qu'il voit : « Je vois...des bancs. », « Je vois... »
- chaque élève reçoit un gobelet
- partent dans la salle chercher 3 billes chacun.

b. Echauffement

10-15min

- se déplacer dans la salle, quand « tambourin », trouver un copain et lui poser une question, puis échanger une bille. (prénom, âge, où il habite, ...)
- vérifier que tout le monde a le même nombre de billes.

c. Partie principale

10-15min

- Jeu : 2 équipes.
Chaque équipe se met en colonne. A un bout de la colonne : bac avec billes / l'autre bout : cerceau. Le but est de mettre toutes les billes dans le cerceau le plus vite possible en se passant chaque bille dans les gobelets (tour à tour).

d. Retour au calme

5-10min

- Se coucher par terre avec une bille chacun. **But** : tenir la bille avec ses orteils sans la faire tomber. Si elle tombe, la ranger et attendre sur le banc ou aller aux vestiaires (à voir selon les élèves).

Leçon 2, où est le matériel, que faire avec ?

Matériel : les élèves choisissent.

Installation préalable : -

Objectif(s) : découvrir du matériel, savoir où il se range.

Planification :

a. Accueil

5min

- répéter matériel vu la semaine dernière.

b. Echauffement

15-20min

- Groupe de 4 élèves.

Se mettre à la queue leu leu, en se tenant par les épaules ou hanches.

Suivre le premier, puis échanger. Quand ok, fermer les yeux et suivre le premier qui a les yeux ouverts.

Pendant ce temps, l'enseignante appelle les équipes une à une. Ils viennent chercher un objet (un pour chaque enfant, mais le même) dans le local matériel. **But** : retenir le nom et où il se range.

- Tous au centre, dire le nom de son objet.

c. Partie principale

15-20min

- courir au rythme du tambourin dans la salle. Quand STOP, aller vers un copain et changer son objet, dire : « Merci pour ton...(nom de l'objet) ».
- répéter plusieurs fois l'exercice. Puis STOP, poser l'objet.
- Courir en sautant par-dessus les objets.
- STOP + prénom → aller ranger SON objet du début.

d. Retour au calme

10min

- rappel des découvertes du jour.
- Se coucher, rester calmes.

Leçon 3, où est le matériel, que faire avec ?

Matériel : 2 bancs, 1 haut de caisson, 1 partie (ouverte) de caisson, 1 petit tapis, + petit matériel à choisir, 5 fiches avec matériel dessiné.

Installation préalable : installer les gros éléments (bancs, tapis, caissons). Les placer en fonction de où les élèves devront créer leur exercice.

Objectif(s) : utiliser le matériel découvert (créer).

Planification :

a. Accueil

10min

- chaque élève doit aller chercher un objet précis et le poser dans la salle.
- Rappel du nom du matériel posé dans la salle

b. Echauffement

10-15min

- Jeu : Vent, Inondation, Tempête !
Enseignante se tient sur la scène, 3 images différentes (vent, inondation, tempête) ou sons. Quand les élèves voient ou entendent :
Vent → porter un objet en hauteur en faisant semblant qu'il s'envole
Tempête → se coucher sur un objet pour le protéger
Inondation → aller sur un objet pour que l'eau ne nous touche pas

c. Partie principale

20-25min

- Groupe de 4-5 élèves
Prendre les objets dessinés (sur une fiche) et inventer un exercice avec ces objets. 2P avec 1P, aide !!!
- Montrer l'exercice. L'enseignante **prend une photo**.
- *Si temps : faire un parcours ou postes.*

d. Retour au calme

10min

- ranger
- Jeu avec ballon :

En cercle, rouler le ballon vers un copain et dire son nom. Si le ballon arrive vers la personne citée, l'élève peut partir aux vestiaires.

Leçon 4,

Matériel : cf leçon 3, + bandeaux pour les yeux.

Installation préalable : installer les gros éléments (cf leçon 3)

Objectif(s) : recréer un exercice en observant une photo. Faire confiance à son camarade.

Planification :

a. Accueil
5min

b. Echauffement
15min

- échauffement basique (chevilles, genoux, hanches, ...)
- reconstruire les exercices de la semaine passée en s'aidant des photos. Mêmes groupes ou différents (à choix).

Eventuellement, modifier des petites choses aux exercices (si nécessaire).

c. Partie principale
30min

- faire le parcours en marchant.
- Faire le parcours par 2. Un élève yeux fermés, l'autre guide. Puis échanger.
- S'arrêter, discussion ensemble : « Comment faire pour peu parler ? »
- Refaire le parcours, sans pantoufles.

d. Retour au calme
10min

- discussion sur le ressenti.
- *Si temps* : Colin Maillard

Leçon 5, jeu des brigands (voir dans classeur gris EPS)

Matériel :

Installation préalable :

Objectif(s) :

Leçon 6, les cerceaux

Matériel : cerceaux, bancs, blocs en bois, musique détente

Installation préalable : -

Objectif(s) : se familiariser avec le cerceau et des exercices en lien

Planification :

a. Accueil

5min

b. Echauffement

15min

- En voiture !

Se déplacer. Quand STOP, aller dans un cerceau, si pas de cerceau = 1 gag (toucher les 4 murs, sauter 10 fois sur place, ...) FAIRE EN SORTE QUE LA MOITIE DES ELEVES N'AIENT PAS DE CERCEAU.

Quand ok, expliquer que STOP, aller dans le cerceau et conduire sur le rythme du tambourin. 2 élèves dans 1 cerceau. Si tambourin s'arrête, poser cerceau et marcher. Essayer de changer le conducteur.

c. Partie principale

30min

- au centre, 1 cerceau chacun. Observer les cerceaux, questionner (qu'est-ce que c'est, comment c'est, que peut-on faire avec, ...).

Si temps : élèves montrent des exercices, tout le monde imite.

- Parcours ou postes avec cerceaux.

Exemples d'exercices :

Marelle, sauts de grenouille (cerceaux à la queue leu leu), le terrier (2 bancs, posés des cerceaux dessus, entrer et sortir du terrier), sauts de lapin (cerceaux tenus par des blocs en bois), ...

d. Retour au calme

10min

- ranger
- musique de détente

Leçon 7, hop dans l'eau !

Matériel : 2 bancs, 18-20 cerceaux, bouées, parachute

Installation préalable : bouées qui vont jusqu'au centre et des bateaux aux îles, parachute, 2 bancs, 18-20 cerceaux (3 cerceaux pour 4 élèves).

Objectif(s) : intégrer une consigne durant toute une leçon

Planification :

a. Accueil

5-10min

- marcher jusqu'au centre sans tomber dans l'eau → marcher sur les bouées.
- Expliquer : ATTENTION ne jamais toucher l'eau

b. Echauffement

15-20min

- Attention à la tempête !
Les élèves sont assis sur les bateaux à rames (bancs). Un capitaine donne le rythme (au début enseignante, demander ensuite à un élève).
« Sifflet » → aller sur une île (cerceaux) sans tomber dans l'eau.
Retour sur le bateau, répéter l'exercice.

c. Partie principale

15-20min

- Bateau voile (parachute)
Différents mouvements autour du parachute (tourner vite ou moins vite → bateau rapide ou lent / beaucoup ou peu de vent → secouer fort ou moins fort / grosse ou petite vague → se protéger beaucoup ou peu

(aller juste au-dessous du parachute ou passer complètement dessous)
/ ...)

d. Retour au calme

10-15min

- Se réchauffer

Chacun dans un cerceau (l'enseignante décide où vont les élèves n'ayant pas de cerceau).

Avec tout ce vent, très froid → se frotter les mains puis les poser sur ses joues, ses cuisses, ses épaules, son ventre, ... Faire la même chose mais en posant les mains sur son camarade.

- Retour sur la terre ferme

Par groupe, retour aux vestiaires. Avancer avec les cerceaux (amener le dernier cerceau devant, et ainsi de suite).

Arriver sur la terre ferme, ranger cerceaux et aller se changer.

Leçon 8, sauter

Matériel : 1 serpent in par élève (4 bleus, 4 rouges, ...), 8-10 sacs de sable, balle en mousse

Installation préalable : sacs de sable répartis dans la salle

Objectif(s) : tester différents sauts, prendre confiance

Planification :

a. Accueil

5min

b. Echauffement

20min

- se déplacer au rythme du tambourin, sauter par-dessus les serpentins
- chaque élève prend un serpent in, différents mouvements en rythme. Pendant les exercices, l'enseignante dit une couleur, si l'élève a cette couleur de serpent in, le poser et aller sauter par-dessus les sacs de sable.

c. Partie principale

10-15min

- Couleurs

Par couleur, inventer différents sauts (par-dessus un copain, entre les jambes, sur le serpent, ...)

d. Retour au calme

15-20min

- plier les serpents

- balle assise : expliquer

- balle assise vestiaire

Leçon 8, sauter

Matériel : serpents (min. 4 couleurs, même nbre pour chaque), sacs de sable

Installation préalable : serpents dans toute la salle, sacs de sable à la suite sur une largeur

Objectif(s) : sauter par-dessus du petit matériel, inventer différents sauts

Planification :

e. Accueil

5min

f. Echauffement

10min

Se déplacer au rythme du tambourin. STOP + nombres = aller sauter sur le nombre d'objets dit par l'enseignant, puis reprendre le rythme du tambourin.

10min

Chaque élève avec un serpent. Inventer des exercices en étant arrêtés. L'enseignant repère des élèves et propose aux autres de faire la même chose. Parfois dit une couleur, tous les élèves de cette couleur vont sauter par-dessus les sacs de sable (avec 1 pied, 2 pieds).

g. Partie principale

10-20min

Se mettre par couleur. Inventer des manières de sauter par-dessus les copains (EX : un élève couché, l'autre saute entre ses jambes).

+ Montrer aux autres l'exercice, désigner des élèves qui vont faire tous les exercices en parcours, coucher les enfants en ligne et faire un parcours, ...

h. Retour au calme

10min

Plier serpentins, poser sur son ventre, sa tête, ...

Leçon 9, au zoo (grande leçon → installe et autre collègue range)

Matériel : sautoirs, poste 1 : 6 cordes / poste 2 : 5 haies / poste 3 : 4-5 cerceaux, 4-5 blocs / poste 5 : 8 cônes

Installation préalable : poser sautoirs dans les coins (bons nbres, 5 équipes).

Objectif(s) : expérimenter différents sauts, mimer des animaux

Planification :

a. Accueil

5-10min

Discussion sur les animaux du zoo.

b. Echauffement

15'

5 équipes. Chaque équipe à un coin (selon couleur), au centre les blancs. Regarder image (animal à mimer). Quand ils savent comment imiter, reviennent au centre.

Quant tout le monde est ok, départ pour la visite au zoo :

- Préparer pique-nique
- S'habiller
- Partir prendre le bus
- Payer l'entrée
- ...

- Visite du zoo. Quand on arrive vers une cage, dire « Oh mais qu'est ce qu'il y a dans cette cage ...(dire couleur) ? » Les enfants concernés vont mimer leur animal, les autres devinent. Visiter les 5 cages.

c. Partie principale

5-10min pour installer / 3-4min par poste → 20-25min

5 postes, chaque couleur installe un poste.

- 1 : kangourou, sauts par-dessus cordes (pieds joints)
- 2 : gazelle, sauts par-dessus les haies (1 pied après l'autre)
- 3 : lapin, sauts dans les cerceaux (mis à la verticale, aide blocs), (mains puis pieds).
- 4 : grenouille, sauts de grenouille (mains et pieds en même temps)
- 5 : flamant rose, slalom entre cônes (sur 1 pied)

d. Retour au calme

10'

Avance sans bruit : 1 enfant au centre (= Orang outan), les autres en cercle autour (assez éloigné). L'enseignant touche des élèves qui doivent aller toucher l'enfant du centre sans bruit. Si l'orang outan entend il se réveille et essaie de toucher tous les enfants qui sont debout. Le premier touché doit aller au centre.

Leçon 10, s'exprimer

Matériel : foulards, musique

Installation préalable : -

Objectif(s) : s'exprimer par le corps, découvrir les différentes parties de son corps

Planification :

a. Accueil
5min

b. Echauffement
10-15min

Se déplacer sur le rythme de la musique (prendre diff. Musiques, rapides, lentes, ...). STOP = statues, enseignant précise 1 main par-terre, 1 pied par-terre, ...

c. Partie principale
10'

Au centre, discussion sur son corps. Qu'est ce que c'est ... ? Quels bruits pouvons-nous faire avec notre corps ?

10'

Danser avec un foulard selon le bruit (musique avec différents sons).

10'

Attrape foulards : Entre 1 et 3 méchants magiciens attrapent les fées en leur prenant leur baguette (foulard sur le côté dans le pantalon). Si attrapée, s'asseoir par terre et mettre son foulard sur la tête, bras, genou, ...

d. Retour au calme

5-10min

Chatouilles avec foulard ou massage à 2

Leçon 11, la jungle

Matériel : sautoirs, espaliers, 2 bancs, 1 journal, 3-4 tapis, 1 tapis de 16, 1 caisson, bouées, cordes à sauter.

Installation préalable : sautoirs dans la salle (pour 4 équipes)

Objectif(s) : installer du matériel et découvrir les espaliers, bancs

Planification :

a. Accueil

5-10min

Préciser que la deuxième partie de la salle s'est transformée en jungle, → dangereux. Ne pas y aller. Eventuellement parler des animaux qu'on pourrait y trouver.

b. Echauffement

10min

Lion-gazelles : (idem que attrape foulards). 4 équipes à la fin.

c. Partie principale

Installer et ranger 10-15min Activités : 20-25min

$\frac{1}{2}$ salle jeu 1, 2, 3 soleil (avec journal). Un enfant (=chasseur) lit le journal quand il le baisse tout le monde (animaux) doit arrêter de bouger. But, toucher le chasseur.

$\frac{1}{2}$ salle jungle avec parcours.

- espaliers, bancs. Un banc pour glisser (descendre), un pour se tirer (monter).
- Troncs. Tapis et tremplin dessous. Se laisser rouler comme un tronc.
- Liane (corde ou anneau), caisson, tapis de 16.
- Mettre des cordes et des bouées tout au long du parcours. Pas le droit de toucher plus de ... fois par-terre.

d. Retour au calme

5-10min

Coucher sur le ventre. Enseignant raconte l'aventure vécue dans la jungle.

Leçon 12, les espaliers, par 2

Matériel : sautoirs, espaliers, 4 poteaux.

Installation préalable : sautoirs dans la salle (pour 4 équipes), poteaux en face des espaliers, du côté opposé

Objectif(s) : expérimenter les espaliers

Planification :

a. Accueil
5min

b. Echauffement
5min

Chasse aux sautoirs (à 3, aller chercher les sautoirs). Chaque couleur correspond à un fruit (vert, pomme / bleu, prune / jaune, banane / rouge, cerise)

10-15min

Déplacement sur le rythme du tambourin. STOP + fruit = les enfants concernés vont traverser les espaliers.

c. Partie principale
20-25min

Course par équipe :

- courir jusqu'aux espaliers, grimper et crocher son fruit (= sautoir).

- Idem, mais cueillir le fruit.
- Idem, mais par 2 (A suit B, en se tenant avec un sautoir)
- ...

d. Retour au calme

10-15min

Salade de fruits : chaque enfant a un fruit (image). Un élève au centre dit un fruit, tous les concernés + celui au centre doivent changer de place.

Celui qui ne trouve pas de place va au centre. Possibilité de dire « salade de fruits » = tout le monde change de place.

Leçon 13, ballons

Matériel : 1 ballon pour chaque élève

Installation préalable : -

Objectif(s) : autour du ballon

Planification :

a. Accueil

5min

b. Échauffement

15-20min

Courir avec un ballon au pied.

- STOP = arrêter le ballon le plus vite possible avec le pied
- STOP = arrêter le ballon ... avec les mains
- 1 élève sans ballon, il doit toucher les autres, si touché, inversion
- 1 élève sans ballon, il doit toucher les autres, si touché, écarter les jambes. Passer le ballon dessous pour libérer.
- 1 élève sans ballon, il doit toucher les autres (qui avance en roulant leur ballon), si touché chasseur → va poser son ballon.
- ...

c. Partie principale

15-20min

$\frac{1}{2}$ classe sans ballon, se mettre par 2.

Exercice par 2 avec le ballon (rouler, lancer, protéger, passer sous soi (couché sur le dos, les jambes en triangle), ...)

- d. Retour au calme
10-15min
Balle assise.

Leçon 14, les insectes

Matériel : images insectes, musique, bouées, sautoir.

Installation préalable : -

Objectif(s) : découvrir la lutte par 2, différencier 2 musiques

Planification :

- a. Accueil
10min
Discussion sur les insectes, montrer des images.
- b. Echauffement
10min
A 1, 2, 3, 4, 6 pattes. Avancer à ... pattes. Attention quand il y a la musique 1, se mettre sur le dos et gigoter. Musique 2, faire une colonne.
10min
Coccinelles : 1 chasseur et x coccinelles. Avancer à quatre pattes, si touché se mettre sur le dos et gigoter.
- c. Partie principale
15min
Combats d'insectes. Par 2 faire différents exercices (se pousser derrière une ligne, faire touché la bouée par son camarade, ...).
- d. Retour au calme
10-15min
2 c'est assez, 3 c'est trop.

Leçon 15, NOEL

Cf leçon de Noël

Leçon 16, le judo (la lutte)

Durée : 60min.

Matériel : 10 petits tapis, 1 gros tapis

Installation préalable : sortir les petits tapis et le gros tapis

Objectif(s) : découvrir le judo, oser toucher et se faire toucher.

Echauffement (20min)

- Explications ce qu'est le judo (montrer court film « 74 techniques en 120 secondes »)
- **Course** : courir dans toute la salle (varier les manières), quand STOP : taper dans la main d'un copain, se toucher épaule contre épaule, hanche contre hanche, mollet contre mollet, fesse contre fesse, torse contre torse, ...
(le but est que les enfants s'habituent à toucher et être touchés)
- **Jeu des hamburgers** : courir dans la salle, quand STOP + nom hamburger
Hamburger = 2 enfants (1 tranche de pain, viande)
Big Mac = 3 enfants (1 tranche de pain, salade, viande)
Double Cheeseburger = 4 enfants (1 tranche de pain, salade, fromage, 2 tranches de viande)

Partie principale (20-25min)

Par 4, installer 2 tapis (utilisé toute la salle)

- **Exercices par 2**
 1. Mains contre mains, essayer de déséquilibrer son copain / de le sortir
 2. dos à dos, essayer de sortir son copain du tapis
 3. à quatre pattes, essayer de sortir son copain du tapis
- *Regrouper tous les tapis (un grand carré de tapis = tatami)*

Montrer prise de lutte

$\frac{1}{2}$ classe essaie, $\frac{1}{2}$ classe regarde au bord puis échanger

Si plus de temps :

Elèves face à face, 1 contre 1. Donner une couleur ou un nom d'animal au groupe de droite et un autre au groupe de gauche. Si sa COULEUR, partir et sortir du tatami avant que le copain nous touche (variante : le copain doit le stopper, l'attraper pour qu'il n'avance plus).

Partie finale (15-20min)

placer le gros tapis au centre du tatami (= bateau, en-dessous requins)

- $\frac{1}{2}$ groupe sur le tapis, objectif être le dernier à rester sur le tapis, l'autre $\frac{1}{2}$ groupe regarde
- ranger gros tapis + petits tapis
- faire un cercle, chacun se met entre les jambes du copain, masser celui de devant, enseignant dit (but : tout le monde masse et se fait masser)
ou
course de chevaux sur le tapis. Tous autour du tapis à genoux, mains sur le tapis. Suivre le rythme donné par l'enseignant (marche, trotte, galope, saute des obstacles, boit, mange, ...)

Leçon 17, parcours confiance (forêt)

Durée : 60 min.

Matériel : foulards, cordes à sauter, 4 piquets, 2 petits tapis, 2 bancs, 1 ou 2 haut de caisson, cornets plastiques, sacs de sable, autres matières

Installation préalable : tout installer dans la salle, aucune règle pour le placement

Objectif(s) : connaître le nom de différentes parties de notre corps,

Echauffement (10-15min)

- explications, mise en situation (grande forêt avec des arbres, des talus, des troncs couchés, ...)

- se déplacer dans la salle (que pointes de pieds, que talons, sur l'extérieur du pied, glisser, 3 appuis, 4 appuis, 1 appui, sur les genoux, ...). Enseignant dit couleur :
Rouge = grimper sur quelque chose / Jaune = se coucher par terre et ramper (sur le ventre) / Vert = mains sur la tête et yeux grands ouverts

Partie principale (25-30min.)

par 2, 1 yeux bandés, l'autre non

Ouvrir les yeux sur le banc

- **faire un parcours**, faire découvrir un parcours au copain, attention il a les yeux bandés → le rassurer dans la forêt, lui parler
- choisir un groupe qui se déplace de manière adéquate, dire aux autres d'observer et de faire idem
- proposer d'utiliser les couleurs de l'échauffement (rouge, grimper / jaune, ramper / vert, ouvrir les yeux)
- inverser les rôles

Partie finale (15min.)

- ranger le matériel ensemble, garder 2 sacs de sable et 1 foulard chacun
- se remettre par 2. Un couché sur le dos, l'autre avec tout le matériel (2 foulards, 4 sacs de sable et 1 canne suédoise).
« On a fait une grande journée dans la forêt, du coup maintenant à la maison, on a faim. On va se préparer une bonne pizza. »

Etaler la pâte, mettre de la sauce tomate (foulards), un peu de jambon (sacs de sable) et saupoudrer de fromage râpé, former une belle pâte ronde et l'enfourner (tirer le copain jusqu'au centre par exemple).

- Si temps : tous en cercle, 1 élève au centre avec autour de lui tout le matériel. *« On a bien mangé, mais on a quand même envie d'un petit dessert. »*. L'enseignant dit qui peut avancer (toucher la tête ou désigner avec le doigt. Celui du centre (yeux bandés) doit montrer du doigt s'il entend un bruit.
Au bout d'un moment, ceux qui se font repérer doivent aller aux vestiaires.

Leçon 18, les musiciens de Brême

Durée : 60min.

Matériel : musique avec signaux sonores, 6 piquets, 3 bancs, 1 caisson, 10-15 sacs de sable, tunnel, 1 haut de caisson, 22 pailles

Installation préalable : -

Objectif(s) : découvrir l'histoire des musiciens de Brême, entrer dans les différents personnages

Echauffement (15-20min)

- lecture de l'histoire « Les musiciens de Brême »
- **Jeu « Ensorceler »** : musique magie avec ajouts de signaux sonores.
Transformez, après chaque signal sonore, les élèves en ânes, chiens, chats, coqs avec une baguette magique. Petit à petit, différencier l'attitude des animaux.
Variante : « Ensorceleur, magicien » : choisir 1 élève magicien, 2 ensorceleurs, les ensorceleurs transforment les autres en les touchant + dire nom animal / les magiciens les transforment en enfants.

Partie principale (20-25min)

- Installer
- Parcours : slalomer entre les arbres (piquets) - monter puis descendre la colline (2 bancs crocher à un caisson) - marcher le petit chemin (sacs de sable à la suite) - traverser le pont (banc) - entrer dans la maison (tunnel) - monter sur le caillou (haut de caisson).
→ faire le bruit de l'animal à un point donné
 - a. le faire en brigands
 - b. le faire en coqs (sur ses 2 jambes, torse bombé, se pavaner)
 - c. le faire en chiens ou/et chats (à quatre pattes)
 - d. le faire en âne (à quatre pattes avec un sac de sable sur son dos)

Partie finale (15min)

- ranger

- **les arbres** : utiliser toute la salle, se transformer en arbres (= s'enraciner, onduler au rythme du vent). Chacun une paille pour créer le vent.
Si temps : faire les musiciens en tailleur avec une paille jouer sa musique.
- Enseignant va souffler sur une partie du corps des enfants, ils doivent dire où et peuvent aller aux vestiaires.

Leçon 19, la jungle

Durée : 60min.

Matériel : 2-3 sautoirs, 1 caisson, 4 cordes à sauter attachées ensemble (2 et 2), 2 foulards, 8 piquets, 1 banc, anneaux, canne suédoise + 2 cordes pour attacher, 7 petits tapis, 1 gros tapis, musique calme.

Installation préalable : canne suédoise crochée à 2 anneaux (bien fixer avec des cordes), préparer les petits tapis

Objectif(s) : se balancer

Echauffement (15-20min)

- explications, discussion jungle
- **Jeu, à la chasse** : tous les animaux assis en cercle, enseignant touche 2-3 élèves qui se transforment en chasseur dès le coup de tambourin (= aller chercher sautoirs). Le but est de toucher les animaux. Lorsqu'ils sont touchés, ils restent immobiles. Pour délivrer, 2 enfants doivent se mettre autour en se tenant la main (= maison du vétérinaire, soigne).

Partie principale (25min)

- postes
 1. **Tarzan** : grimper sur l'arbre (caisson), prendre la liane (corde) et s'élancer.
 2. **Traversée du fleuve** : assis sur un bateau (foulard ou linge) et se tirer, avec l'aide de la corde jusqu'à l'île (espaliers).
 3. **Arbres** : slalomer au plus vite dans la forêt (piquets).
 4. **Pont suspendu** : marcher sur le pont (banc croché aux anneaux → bouge) et sauter dans le tas de feuilles (gros tapis).

5. **Buissons** : se mettre à terre et rouler pour rester caché (4-5 petits tapis).

Partie finale (10-15min)

- placer gros tapis vers les espaliers + ouvrir les espaliers
- mettre une musique calme, quand enseignant dit prénom → l'élève grimpe aux espaliers, passe par-dessus (enseignant en-haut pour aider), descend jusqu'à un point donné et saute. Ensuite, il va ranger une chose qu'il y a dans la salle et retourne se coucher.

Leçon 20, au château

Durée : 60min.

Matériel : 2 bancs, 2 cordes, 2 anneaux, caisse avec diverses balles, ballons, 4 cerceaux, tunnel Ikea, 2-3 petits tapis.

Installation préalable : balançoire géante

Objectif(s) : se balancer + lancer

Echauffement (20min)

- discussion sur les châteaux
- **Jeu « Attention à l'assaut ! »** : château = 4 bancs en carré. Cailloux = bouées. 4 équipes. Une équipe dans le château. Les 3 autres à l'extérieur. Faire passer chaque équipe à l'intérieur.

En un temps donné, les assaillants doivent mettre le plus possible de cailloux dans le château. Les assaillis doivent les enlever rapidement. Compter combien il y a de cailloux dans le château à la fin du temps.

Attention, un caillou à la fois dans la main pour tous. Lancer les cailloux en étant très proche du château (montrer un exemple).

Partie principale (25min)

- Postes :
 1. **Balançoire géante** : 1 banc croché aux anneaux, se balancer

2. **Echelle du château** : s'asseoir et grimper à la force des bras (sans s'aider des jambes) → échelon par échelon (espaliers).
3. **Bouffons du roi** : par 2 se lancer un ballon ou autre (chacun dans un cerceau).
4. **Cachette du château** : passer dans le tunnel et se glisser sur le banc (couloirs secrets).
5. **Sonner cloches** : se balancer à la corde.

Partie finale (15min)

- ranger
- **Jeu « 2 c'est assez, 3 c'est trop »** : plusieurs petits châteaux (2 élèves assis l'un à côté de l'autre). 1 prince ou princesse et 1 dragon.

Le dragon essaie d'attraper le prince ou princesse. Si touché, les rôles s'échangent. Le prince ou princesse peut se protéger en se mettant à côté d'un copain (château), celui de l'autre côté s'enfuit.

Variante : le prince, princesse crie de peur, le dragon crie pour faire peur.

- massages par 2 pour se calmer

Leçon 21, fête foraine

Durée : 60min.

Matériel : 6 ballons de baudruche, ballons mous, but tchukball, 3 cerceaux, anneaux, 5 cordes à sauter, 2 piquets, 10 bouées, espaliers, 1 banc, 2 cônes.

Installation préalable : cerceau croché aux anneaux, cerceau croché aux espaliers.

Objectif(s) : lancer, rattraper.

Echauffement (15-20min)

- discussion
- séparer la classe en 2 : jeux « Ne tombe jamais »
 - $\frac{1}{2}$ jeu 1 : 1-2 ballons de baudruche, il ne doit jamais tomber.
 - $\frac{1}{2}$ jeu 2 : en cercle, 1 au centre, lancer le ballon de baudruche et dire prénom. L'enfant appelé doit rattraper le ballon avant qu'il tombe.
- échanger les groupes

Partie principale (25-30min)

- par groupe de 2 avec une feuille à compléter (inventer nom attraction pour chaque poste)
- 10 postes, 2min chaque poste.
 1. 1-2m de distance, rouler le ballon à son copain avec la tête
 2. 1 cerceau au centre, lancer dans le cerceau pour que le ballon rebondisse et que le copain rattrape.
 3. Lancer sur le but de tchoukball, l'autre rattrape.
 4. Cerceau pendu aux anneaux, lancer le ballon à travers, l'autre rattrape.
 5. Rouler le ballon avec mains, pieds au copain.
 6. Lancer bouée sur le piquet.
 7. Du cône A au cône B, avancer en sautant sur 1 pied, une bouée crochée à l'autre.
 8. Viser dans le cerceau croché aux espaliers
 9. 1 cordes crochées à 2 piquets, lancer par-dessus la corde à son copain
 - 10.1 sur chaque longueur de banc, rouler le ballon pour qu'il aille droit et que son copain en face l'attrape.

Partie finale (15min)

- ranger ce qu'on peut avec les pieds, ensuite mains
- balle assise (varier à votre guise)

Leçon 22, découverte du corps en musique

Durée : 60min.

Matériel : musique rythmée, 2-3 sautoirs, musique pour choré

Installation préalable : -

Objectif(s) : mémoriser une suite de geste, découvrir les parties de son corps

Echauffement (10-15min)

- **Jeu « Les sorciers »** : avancer au rythme de la musique, 1-2 sorciers.

Quand touché par magicien, se tenir la partie du corps touchée. Peut être touché 2x, la troisième fois, s'asseoir.

Variante : ajouter 1 magicien ou fée. Il peut sauver les enfants touchés, en touchant la partie du corps et en disant une phrase « Abracadraba, un enchantement et tu es guéri ».

Partie principale (15-20min)

- inventer une chorégraphie

Partie finale (20-25min)

- **Jeu « Les marionnettes »** (=lapins, carottes) : séparer la salle en 3 parties les marionnettes, les méchants marchands (au centre) et les ficelles (couchés sur le dos).

Les marionnettes veulent prendre plus de ficelle, mais les marchands ne sont pas d'accord. Essayer de traverser la maison des marchands sans se faire toucher. Prendre une ficelle et la tirer jusqu'à l'autre bout de la salle. Si touché, poser ficelle et retourner dans son camp.

- tous en marionnettes : toute dure puis toute molle. Enseignant passe et teste si ok, si ok → vestiaires

Leçon 23, entraînement skieurs

Durée : 60min.

Matériel : 20 foulards, 1 banc, 6-8 cannes suédoises, 4 bouées, 8-10 piquets, 4 cônes, 2 ballons.

Installation préalable : -

Objectif(s) : travailler son équilibre

Echauffement (15min)

- Discussion ski
- **Bob** : chaque enfant avec un foulard. Se déplacer dans la salle, essayer différentes techniques pour avancer. Enseignant observe et propose

d'imiter certains élèves (avec les mains et pieds, à genoux, debout avec 1 pied sur le bob, ...).

- Installer

Partie principale (30min)

- Ateliers, travailler pour devenir de bon skieur, groupes de 4 élèves
 1. **équilibre**: 2 enfants assis sur un banc retourné, 2 qui les font avancer → prendre une canne suédoise et la mettre devant, ainsi de suite (largeur de salle).
Variante : changer la position sur le banc (assis, couché, debout, ...)
 2. **force**: face à face en équilibre sur ses patins (=bouées). Essayer de déséquilibrer son copain.
 3. **vitesse** : slalom rapide (2 slaloms, pour défi entre 2 élèves) avec/sans ski (=foulard). Retour sur le chemin (= corde), sentir sa respiration, calmer.
 4. **endurance** : course autour de la salle.
 5. **réflexe** : lancer ballon contre le mur, rattraper ou canne suédoise, les élèves en cercle sur 1 pied, 1 au centre : lâcher + prénom.

Partie finale (15min.)

- ranger
- **Neige fondue** : « la neige a fondu, il faut laver la salle » → frotter toute la salle avec un foulard.
- Plier le foulard, l'utiliser comme coussin et sentir sa respiration, se calmer.

Leçon 24, skieurs

Durée : 60min.

Matériel : 10 gros ballons, 8 cerceaux, 4 piquets, 8 foulards, 16 cannes suédoises, kaplas, 4 roulettes des bancs, 1 banc.

Installation préalable : 10 ballons dans la salle

Objectif(s) : améliorer son équilibre

Echauffement (10-15min.)

- rappel de la semaine passée (force, endurance, vitesse, équilibre, réflexe)

- **départ pour les pistes** : prendre voiture. S'exercer à faire « Vrouuuuu... » le plus longtemps possible. Quand prêt, départ. Seul, à 2, à 4, ... Dès que « Vrouuuuu... » stop = s'arrêter.
Dernier bout en voiture à fond, courir vite sans s'arrêter, quand on se stoppe, prendre le temps de sentir sa respiration, son cœur, etc.

Partie principale (25min.)

- **Echauffement ski** : un gros ballon pour 2. Couché dessus, crawl / debout dessus en équilibre / assis jambes en l'air / ...
- **Course de ski** : équipe de 4-5, chaque derrière un cerceau.
Au top départ, les premiers partent : courir, au piquet suivant mettre le ballon sur son ventre et avancer en araignée, prendre un kapla (dans le cerceau) et retour en courant.
Au top départ, les premiers partent : courir, au piquet suivant glisser sur les skis, prendre un kapla et retour idem.
Au top départ, les premiers partent : courir, au piquet suivant glisser sur le snow (= roulettes banc), prendre un kapla et retour idem.
Au top départ, les premiers partent : courir, au piquet suivant glisser sur le bob (= foulard), prendre un kapla et retour en trottinette (=1 pied sur foulard autre qui pousse).
Variante : avec les kaplas, faire une tour, la plus haute possible → gagnants = ceux avec la plus haute tour.
Course par rapport au temps ou course pour que chacun passe 1 fois.

Partie finale (15-20min.)

- Ranger, sauf cannes suédoises
- **Jeu, « Mon prénom, son prénom »** : tous les élèves en cercle. Au centre, un pont suspendu (banc retourné avec cannes suédoises dessous et tapis aux extrémités). L'enseignant dit 2 prénoms, ils doivent donc échanger de place. Tenir la main si besoin. Réfléchir à des techniques pour croiser sans tomber.
Variante : se glisser sur le ventre, marcher à 4 pattes, ...

Leçon 25, les petits écureuils

Durée : 60min.

Matériel : cerceaux, 4 sautoirs de chaque couleur, plateau de jeu, 5 pions, 1 dé, 5 cônes, 5 petits tapis, 3 bancs, 6-8 cannes suédoises, barre fixe, 1 tapis de 16, 1 gros tapis, balles de ping-pong.

Installation préalable : mettre les cerceaux dans toute la salle, barre fixe (tapis de 16 debout contre la barre fixe pour protéger).

Objectif(s) : oser tourner, ressentir les sensations lorsqu'on tourne.

Echauffement (20min.)

- **Jeu, « Au plus vite ! »** : l'enseignant choisit un timing. Les élèves doivent toucher le plus de cabanes d'écureuil. Varié les modes de déplacement.
- **Jeu, « Ma maison »** : 1-2 voitures, autres courent dans la salle et se protègent dans les maisons (=cerceaux). Attention, 1 élève à la fois → si un autre arrive, obligé de quitter la maison. Si touché, se transforme en voiture → venir chercher un sautoir (4 de chaque couleur).
- installer

Partie principale (25-30min.)

- Parcours avec plateau de jeu :
Les écureuils déplacent toujours sur 2 pattes « en boule ». 5 groupes selon les sautoirs reçus au jeu précédent (si pas 5 couleurs, 1 blanche). Un cône pour chaque équipe = où ils attendent pour lancer le dé. Objectif : arriver en premier à la fin du jeu de l'oie.
 1. Aplatir la terre pour faire son terrier = rouler sur les tapis, le corps dur et tendu.
 2. Marcher sur le tronc, sans tomber = banc retourné avec cannes suédoises.
 3. Rouler autour de la branche d'arbre = tournique sur la barre fixe.
 4. Grimper sur l'arbre et rouler = espaliers et se laisser rouler sur le gros tapis qui est posé sur 2 bancs.
 5. Sauts dans les arbres = sauter de cerceaux en cerceaux.
 6. Ramener les noisettes au nid = souffler sur balle de ping-pong d'un endroit à l'autre.

Les élèves lancent le dé et vont tous ensemble faire l'exercice. Une fois fait, ils attendent derrière leur cône que l'enseignant les appelle. A la fin, leur proposer de refaire l'exercice préféré ou de tout faire une fois avant de venir s'asseoir.

Partie finale (10-15min.)

- Ranger, idée rangement petit tapis. Par groupe, venir vers l'enseignant qui pose le tapis sur eux. Ramener au bon endroit. Garder gros tapis.
- Tous autour du gros tapis. **Raconter histoire**, enseignant dit 2 prénoms, quand entend son prénom, échanger sa place avec son copain.

Leçon 26, ça tourne !

Durée : 60min.

Matériel : barre fixe, gros tapis, 2 hauts de caisson, 1 tapis de 16, 5 petits tapis, 2 bancs.

Installation préalable : barre fixe

Objectif(s) : entraîner la roulade.

Echauffement (10-15min.)

- rappel de la semaine dernière, montrer position de l'écureuil.
- **Jeu, « Touché, cloué »** : tous en hérissons.
Courir dans la salle. Enseignant dit le prénom d'un élève. Son but toucher le plus possible d'hérissons. Si touché → position du hérisson.
- installer

Partie principale (30min.)

- Postes : par 4-5. Rapide, car 2 tours !
 1. **Cuisson** : cuit les insectes sur la broche (=barre fixe). Divers exercices au choix. Tour 1, seul → gros tapis dessous. Tour 2, avec enseignant.
 2. **Il y a quoi dans le trou** : regarder dans le trou (= 2 hauts de caisson avec un tapis posé dessus). Se mettre sur le tapis, regarder dans le

trou et tourner. Tour 1 avec enseignant. Tour 2, seul (enseignant aide si besoin, car poste à côté)

3. **Sur mon bateau** : tour 1, avancer sur le bateau, (= banc) quand au bout « plonger » dans l'eau (= petits tapis) et rouler. Tour 2, poser gros tapis sur le banc. Tourner dessus et continuer sur les petits tapis.
4. **Me muscler** : tour 1, se tirer sur le tronc (= banc), pour retourner au début ramper. Tour 2, faire la planche, poser les pieds sur le tronc et avancer.

Partie finale (15-20min.)

- Ranger, garder gros tapis
- **Jeu, « J'ai faim ! »** : le hérisson s'est bien dépensé, il a faim. 1-2 hérissons, autres = insectes.
Se déplacer dans la salle, si touché → sur le dos, gigoter. Pour libérer, 2 élèves doivent se coucher à côté.
- tous autour du tas de feuilles (= gros tapis), pieds posés dessus, faire la planche et tenir le plus longtemps possible. Si lâche → aux vestiaires.

Leçon 27, tatou, guépard, porc épic

Durée : 60min.

Matériel : 4 bancs, cônes, 3 couleurs de sautoir, espaliers, 8 petits tapis, reuter, pinces à linge, 6 piquets, 6 cerceaux, 1 caisson, 1 tapis de 16.

Installation préalable : maison = 4 bancs en carré

Objectif(s) : arriver à faire une roulade.

Echauffement (20min.)

- discussion sur les 3 animaux
- **Jeu, « Je te veux dans ma maison »** : les animaux veulent toucher les enfants, si touché → dans la maison. Pour libérer, toucher la main.
- Variante 1 : 1-2 guépards. Course normale, mais rapide.
Variante 2 : 1-2 porc-épic chacun avec un piquant dans la main (= ballon ou ruban).
Variante 3 : 1-2 tatous. Tous à 4 pattes.
- Installer, séparer la salle en 3 avec des cônes.

Partie principale (25min.)

- séparer la salle en 3 parties. Sautoirs pour chaque groupe
P1 : (roulades = tatou) espaliers, bancs avec petits tapis dessus + Petits tapis avec reuter dessous.
P2 : (jeu = porc épic) chaque porc épic croche 5 pinces à linge sur ses habits. Au top, essayer d'attraper le plus de piquants.
P3 : (endurance = guépard) slalomer, sauter (cerceaux), grimper sur colline (scène + caisson), sauter sur tas (= tapis de 16). Faire sans s'arrêter.

Partie finale (15min)

- ranger
- **Jeu, « Mélange d'animaux »** : En cercle avec leur sautoir. 1 couleur = 1 animal. 1 animal au centre. Dire le nom d'un animal → changer de place. 1 animal ne trouvera pas de place → au centre, dit un animal.
Variante : celui qui ne trouve pas de place, va aux vestiaires.

Leçon 28, les chevaux

Durée : 60min.

Matériel : 4 bancs, sautoirs, 4 piquets, reste selon les élèves.

Installation préalable : 1 piquet à chaque coin de la salle.

Objectif(s) : collaborer, faire partie d'une équipe.

Echauffement (15-20min.)

- **Jeu, « Attelage à 2 »** : 1 cheval seul, essaie d'attraper un autre → s'attacher (à choisir comment). Ensemble, essaie d'attraper un autre cheval, ... Dès que c'est possible, faire groupe de 2.
- Installer obstacles. Rester par 2, aller chercher 2 obstacles (matériel de gym). Installer dans la salle.

Partie principale (20-25min.)

- par 2, 1 cheval fait le parcours, l'autre le suit. Inverser les rôles.
Faire au rythme du tambourin.
Variante : idem par 4 / plus d'obstacles sautés en 1min. / 1 cheval les yeux fermés
- par équipe : se mettre à un coin de la salle. **Course** : les premiers font le tour de la salle, quand ils arrivent à leur point de départ, ils vont chercher un objet au centre et tapent dans la main du suivant.
- ranger les objets par équipe.

Partie finale (20min.)

- **Jeu « Course d'équipe »** : rester par équipe. S'asseoir sur un banc. Les bancs sont en croix.
Ceux assis tout devant partent et sautent par-dessus chaque banc. Quand ils arrivent au banc de départ ils s'assoient derrière et le nouveau premier part.
- Tous les chevaux à l'écurie, dorment. Quand l'écuyer vient toucher → aux vestiaires.

Leçon 29, les jeux vidéos (orientation)

Durée : 60min.

Matériel : soucoupes, tambourin, sacs de sable, 4 instruments, bandeaux pour les yeux.

Installation préalable : éventuellement soucoupes pour délimiter lignes Pac-Man.

Objectif(s) : s'orienter dans la salle de gym

Echauffement (20min.)

- **Jeu, « Pac-Man »** : 1 Pac-Man (sautoir jaune). Se déplacer au rythme du tambourin sur les lignes de la salle (que les lignes droites qui rejoignent une autre ligne, possibilité de mettre soucoupes aux coins). Obligé d'aller en avant. Si touché par Pac-Man → grimper sur la scène et faire sauts de grenouille dans les cerceaux, puis retourner dans jeu.

Partie principale (20min.)

- **Jeu, « Super Mario, la forêt enchantée »** : 1 partie = pré avec sacs d'or (sacs de sable) / 1 partie forêt des méchants / 1 partie maison. 2-3 méchants. But passer la forêt pour prendre des pièces d'or. Rentrer sur le chemin extérieur.
- **Jeu, « Super Mario »** : Wario au centre, les autres en cercle. Enseignant dit le nom de 2 élèves → échanger place. Si touché → devient Wario.

Partie finale (20min.)

- **Jeu, « La finale »** : 1 enfant à chaque coin avec 1 instrument. Les autres au centre, yeux fermés. Jouer d'un instrument, les autres doivent se diriger pour arriver en premier au bon endroit. Si trouvé, échanger rôle.
Variante : dire à chaque élève quel instrument il doit retrouver. Faire sonner tous les instruments et arriver au bon endroit.
- Jouer un instrument, demander à un élève lequel c'est, si ok → vestiaires.

Leçon 30, courir

Matériel : 10 bouées rouges, 10 bouées bleues, poteaux, quilles, cônes.

Installation préalable : 4 lignes avec poteaux, quilles, cônes, ... parcours idem pour les 4 lignes.

Objectif(s) : se familiariser avec la course et les éléments importants pour courir (utiliser les bras, regarder devant soi, ...).

Planification :

- i. Accueil
5min
« Aujourd'hui, nous allons partir en forêt. »

- j. Echauffement
15min
Seul
 - Prend sa voiture (1 bouée chacun)
 - Rouler vite, moins vite, reculer, ...

Par 2

- Tous les rouges posent leur bouée et vont vers une voiture.
- Rouler, ...
- « Paf, un accident ! », poser leur bouée et changer de camarade. Ceux qui n'avait pas le volant vont en prendre un et les autres se mettent derrière eux. Répéter plusieurs fois.
- Retour au garage (=contre un mur ou sur le cercle du milieu).

k. Partie principale

30min

- Tous en car, se mettre par groupe de 5. 1 bouée par groupe.
- Eviter les arbres, quand :
 - 1x tambourin → dernier passe premier
 - 2x tambourin → toucher le dernier passager du car.
Le groupe qui arrive a touché quelqu'un, le prend dans son car.
- Chaque groupe se met derrière un piquet
- Courses :
Bras en bas, trainer les pieds, grands pas, ...le but est de montrer ce qui est important pour courir → utiliser les bras, regarder devant soi, faire des pas « normaux », respiration « Tchouk-tchouk-haaa »...

l. Retour au calme

10min

- Ranger.
- Stretching + respiration (gonfler torse, expirer)

Leçon 31, courir

Matériel : -

Installation préalable : (dehors)

Objectif(s) : réussir à courir 5min. sans s'arrêter

Planification :

- Accueil
5min
- Echauffement

20min

- Tous par 2 = abeilles, sauf 1 enfant qui reste seul = Reine.
Courir, et faire ce que dit la reine. La reine dit « Envolez-vous ! » → se séparer et trouver une nouvelle abeille. Celui qui est seul devient Reine.
- Chauffer cheville, épaules, genoux, ... en donnant les consignes pour la suite.

c. Partie principale

20min

Course dehors.

d. Retour au calme

15min

- Stretching
- Debout pieds écartés (= arbre), se balancer fort, doucement en fonction du vent.

Leçon 32, lancer (autour du gobelet)

Matériel : 1 cornet, 20 gobelets, 6-8 rouleaux de papier toilette, 4 cannes suédoises, balles de ping-pong ou autres petites balles.

Installation préalable : préparer la malle d'or (mettre gobelets et balles à l'intérieur).

Objectif(s) : essayer différentes techniques de lancer.

Planification :

a. Accueil

5min

Mettre un gobelet dans un sac, le faire passer aux élèves pour qu'ils touchent et devinent ce que c'est.

b. Echauffement

10min

- La malle d'or : malle pleine de gobelets, 2 surveillants autour de la malle, des voleurs à chaque coin (rouge, bleu, jaune, vert) avec 1 cerceau pour chaque groupe. Voler les trésors sans se faire toucher. Si

touché, reposer dans la malle et aller à son point de départ. Au stop, compter quel groupe a volé le plus.
Jouer plusieurs fois, en changeant les surveillants.

c. Partie principale

35min

- Ateliers (3-4^E/ateliers)
 1. Lancer balle et la rattraper dans son gobelet.
 2. Se mettre en ligne, une balle dans le gobelet du premier et se la faire passer de gobelet en gobelet sans que la balle tombe.
 3. Lancer la balle pour qu'elle tombe le plus près du mur.
 4. Toucher rouleaux papiers toilettes avec la balle. Garder la balle dans le gobelet pour lancer.
 5. Se passer le gobelet en s'aidant de cannes (bâtons).

d. Retour au calme

10min

- Ranger
- Faire une pyramide de gobelets.

Leçon 33, lancer (les ânes)

Matériel : 30 sacs de sables, 30 petites balles, 3 cerceaux, 2 quilles, 3 cônes, 1 banc, anneaux, 5 ballons en mousse, 1 cône, 1 piquet, 6 anneaux (cercle).

Installation préalable : mettre les sacs de sables et les petites balles, crocher un cerceau sur les anneaux, placer des ballons entre les espaliers

Objectif(s) : viser et lancer (main tendue, pied en avant, ...)

Planification :

a. Accueil

5min

Devinette « âne » : « *Je fais partie de la grande famille des mammifères. Je suis un équidé, c'est à dire que je mange de l'herbe et que j'ai un ongle au bout de chaque patte. Cet ongle s'appelle un sabot. Je peux être gris, brun, blanc, noir. J'ai de grandes oreilles. Je brais, « hi-han »...* »

b. Echauffement

15min

Seul

- Avancer à 4 pattes, reculer,
- S'arrêter, faire différents ex. (lever une patte de côté, en arrière, ...)

Par 2

- Mettre des objets sur le dos d'un âne, voir combien on peut mettre sans que quelque chose tombe. Voir ce qui tient le mieux.
→ Ne pas bouger, avancer, reculer, ... l'âne peut se secouer, faire une ruade.

c. Partie principale

30min

- Installer
- Ateliers (4^E/ateliers)
 1. Lancer des sacs de sable dans un cerceau.
 2. Faire tomber des quilles et cônes posés sur un banc.
 3. Se faire des passes à travers le cerceau attaché aux anneaux.
 4. Viser les ballons entre les espaliers.
 5. Lancer des anneaux sur un cône ou/et piquet.

d. Retour au calme

10min

- Ranger
- Tous sur une ligne. Lancer un sac de sable le plus loin possible. Puis lancer une petite balle.

Leçon 34, courir et sauter

Matériel : sautoirs (3 couleurs), 10 cerceaux, 3 tapis oranges, 1 tapis bleu, 6 haies (cannes suédoises avec blocs en bois), 4 piquets.

Installation préalable : -

Objectif(s) : courir 5min sans s'arrêter, exercer des sauts.

Planification :

- a. Accueil
5min
- b. Echauffement
15min

- Popcorn : sauter dans la salle, si touche quelqu'un = se colle et continue à sauter côte à côte. A la fin, tout le monde est collé.
- Jouer plusieurs fois, modifier les manières de sauter.

c. Partie principale

25min

- Faire 3 équipes
- Donner quelque chose à installer à chaque équipe :
Cerceaux sur une longueur de salle, 3 tapis orange et 1 tapis bleu, 5-6 haies, 1 piquet à chaque coin.
- 1 équipe fait des tours de salle pendant que les 2 autres font le parcours de sauts.
- Echanger après 5-7min.

d. Retour au calme

15min

- Ranger.
- Traversée du lac : 3 cerceaux par équipe. Chaque équipe se place sur la ligne du fond. Au départ, traverser la salle sans mettre un pied dans le lac → placer les 3 cerceaux à la suite, puis prendre le dernier et le mettre devant, ...

Leçon 35, sauter (la tortue et le lièvre)

Matériel : histoire du lièvre et de la tortue, 4 petits tapis, 2 tapis de 16 ou gros tapis, 1 haut de caisson, 4 ou 6 gros ballons, 4 bancs.

Objectif(s) : sauter en longueur (atterrir sur les fesses, pieds en avant, ne pas mordre la ligne)

Installation préalable : mettre 2 bancs pour séparer la salle (1/3), placer un caisson et 2 bancs.

Planification :

a. Accueil

10min

Raconter histoire de la tortue et du lièvre (début).

b. Echauffement

10-15min

- Installer les tapis → faire des groupes de 4 ou 6 élèves qui avancent à 4 pattes. Quand la maitresse les appelle, venir et porter sur le dos un tapis = tortue.
- Chauffer le reste du corps.

c. Partie principale

25-30min

- finir l'installation si besoin.
- Séparer la classe en 2 : parcours (= tortue) ou loup glacé (=lièvre qui se repose).
- Expliquer les règles du loup glacé. Préciser qu'ils sont seuls, car maitresse au parcours.
- Echanger après 10min.

d. Retour au calme

10min

- Ranger.
- Fin de l'histoire.

Leçon 36, courir, sauter, lancer

Matériel : 1 tapis de 16, 4 gros ballons, 1 corde, 2 piquets, les petites balles, sautoirs, 8-9 cerceaux

Installation préalable : mettre les 4 bancs pour séparer la salle en 3 (dans le sens de la longueur).

Objectif(s) : travailler les 3 disciplines d'athlétisme.

Planification :

a. Accueil

5min

b. Echauffement

15min

- Les chenilles : 3 équipes. Se mettre en colonne. Au STOP, le dernier va devant.
- Le mille-pattes : 3 équipes. Avancer à quatre pattes en se tenant les chevilles. Au STOP, toucher un autre mille-pattes, si touché, le dernier du mille-pattes va dans l'équipe.

c. Partie principale

25min

- Installer : Saut longueur = puce : tapis de 16, 1 corde.
Course = abeille : 2 piquets.
Lancer = sauterelle : petites balles.
- Rappeler les points importants (courir, lancer, sauter).
- Saut longueur : courir et sauter sans toucher la corde.
Lancer de la petite balle : lancer en se plaçant juste sur la ligne et en visant haut.
Course : course relais.
- Tourner quand la course est terminée.

d. Retour au calme

15min

- Ranger → garder 2 bancs.
- L'or en Chine : 3 mamans insectes (=gardiens), le reste = oiseaux.
Placer les bancs dans la longueur de la salle (un à droite, un à gauche).
Placer dans un largeur des sautoirs (= bébés insectes).
Les oiseaux se mettent par 2 et prennent un cerceau qu'ils placent dans l'autre largeur.
Les oiseaux passent à l'extérieur des bancs, piquent un sautoir et passent à l'intérieur des bancs sans se faire toucher par les mamans insectes. S'ils sont touchés, retournent en arrière et reposent le sautoir avant de retourner vers les cerceaux et réessayer.

Leçon 37, courir, lancer, sauter

Matériel : dehors

Installation préalable : -

Objectif(s) : exercer les 3 disciplines.

Planification :

a. Accueil
5min

b. Echauffement
10min

- Faire un échauffement basique (tourner cheville, genoux, hanches, ...)

c. Partie principale

30-35min

- Courir 5min autour du terrain.
- Faire le saut longueur
- Lancer la petite balle

d. Retour au calme

10-15min

- Salade de fruits : donner un fruit à chaque enfant. Se mettre en rond. Un élève au centre dit un fruit. Ceux concernés doivent changer de place. Celui au centre essaie de prendre la place à quelqu'un.

Leçon 38, courir, lancer, sauter

Matériel : balle

Objectif(s) : entrainer les 3 disciplines

Installation préalable : -

Planification :

a. Accueil

5min

b. Echauffement

15min

- Loup glacé : 1 ou 2 loups. Si touchés, se stopper, écarter les jambes. Pour déglacer un élève, passer sous ses jambes.

c. Partie principale

30min

- Sauter, lancer, courir

d. Retour au calme

10min

- Balle assise