

Les trois premiers exercices de cette fiche peuvent être pratiqués pour s'échauffer en s'amusant.

1. Le serpent fou

Compétences développées

Coordination des mouvements, enchaînement

Espace requis

En extérieur ou intérieur

Durée : 15 min

Formation

une longue chaîne qui se déploie derrière l'enseignant qui la guide. Occuper tout l'espace en sinuant, en faisant des boucles, en croisant la fin du cortège

Déroulement

Les élèves doivent se mettre en file indienne. Ils marchent vite, s'accroupissent 3 secondes et repartent en formant un serpent.

Ils doivent s'arrêter et rester immobiles sur 1 jambe, repartir puis s'arrêter sur l'autre jambe.

Faire 2 pas chassés à droite puis à gauche, faire 3 bonds de lapin, repartir en marche arrière, enchaîner deux sauts à cloche-pied, puis changer de pied.

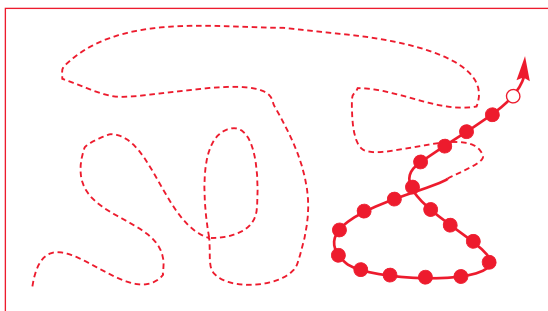
Moulinets des bras en marchant.

Bras le long du corps, bras à l'horizontale.

Ciseaux au-dessus, au-dessous des bras tendus devant soi.

Alterner bras en l'air, bras en bas, gauche et droite.

Saut en extension, en variant les mouvements à faire avec les bras. Torsion du torse, mains aux épaules, à droite puis à gauche.



Variante cycle 3

L'enseignant commence l'exercice en prenant la tête du serpent, puis il la confie à un élève qui doit donner les directives sans temps mort.

2. Le parcours défi

Compétences développées

Maîtrise du geste, rapidité, enchaînement

Espace requis

En extérieur ou intérieur revêtement imperméable

Matériel

Lattes de 60 à 80 cm, plots, quilles ou bouteilles remplies de sable, corde, verre d'eau

Durée : 20 min

Formation

2 équipes qui s'affrontent en parallèle sur 2 parcours identiques.

Déroulement

Construire 2 parcours du combattant identiques, en disposant des lattes au sol pour symboliser une rivière, 5-6 plots, quilles ou bouteilles remplies de sable pour slalomer, une corde tendue par 2 élèves qui oblige à passer à 4 pattes,...

L'équipe gagnante est celle qui a fait passer tous ses membres de l'autre côté de la série d'obstacles en premier.

Adapter le parcours au niveau des élèves, pour qu'il ne soit pas trop long et afin d'éviter que les autres ne s'impatientent et ne se refroidissent.

Variante cycle 3

Baisser la corde afin d'obliger à ramper pour passer cet obstacle, et terminer le parcours par un verre d'eau plein à ramasser et à donner, sans le renverser au suivant de l'équipe qui fait le parcours en sens inverse. L'équipe sera donc disposée en deux moitiés à chaque extrémité du parcours. L'équipe gagnante est celle qui termine la première, avec encore de l'eau dans son verre !

3. Avant la course

Compétences développées

Coordination des mouvements, rapidité

Espace requis

En extérieur ou intérieur

Durée : 20 min

Formation

par groupes de 4, alignés côte à côte sur une même ligne de départ, pour une courte distance (15 m)

Déroulement

Les élèves évoluent sans chercher la vitesse et après chaque exercice, ils reviennent en trottinant par les côtés pour laisser le passage aux groupes suivants.

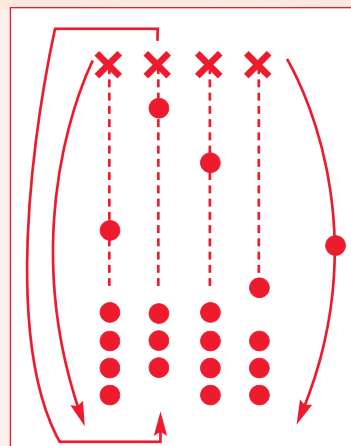
1^{er} passage : monter les genoux vers le menton puis au 2^{ème}, trottiner talons aux fesses puis à cloche-pied...
Courir en marche arrière - À grandes foulées bondissantes.

Terminer l'échauffement par un départ réflexe :

alignés par 4, assis en tailleur mains sur les genoux, dos à la ligne de départ, au signal, les élèves se retournent et partent vers la ligne d'arrivée.

Le signal : un son ou un mot-clé placé dans une histoire racontée par l'enseignant.
Par exemple les aliments pouvant entrer dans la composition d'un petit déjeuner équilibré.

Exemple d'histoire : Ma grand-mère vit à la campagne. Elle a plein d'animaux dans sa maison et son jardin. Le matin, ils se réveillent tous de bonne heure et sont déjà très affairés quand je me lève. Le chat dans la cuisine est en train de jouer avec une souris qu'il a attrapée, il a renversé tout son lait. La perruche saute d'un barreau à l'autre dans sa volière et picore tour à tour son os de seiche et un bâton de céréales. Le lapin fait tout un remue-ménage dans sa cage, on dirait qu'il organise son garde-manger en triant ses morceaux de légumes et ses fruits secs. Le chien, indifférent à toute cette agitation, s'est installé à l'ombre, sous un arbre qui ploie sous le poids de ses pommes. Il revient vers sa niche et se met à laper son eau à grand coups de langue en éclaboussant partout. Et moi, j'ai suivi l'odeur alléchante du chocolat au lait que ma grand-mère m'a préparé. Et je découvre dans un coquetier, installé comme un œuf, un kiwi coupé en deux.



4. Le cri du hibou

Compétences développées

Contrôle du souffle, rapidité

Espace requis

Terrain de 30 x 15 m divisé en deux camps

Durée : 10 min

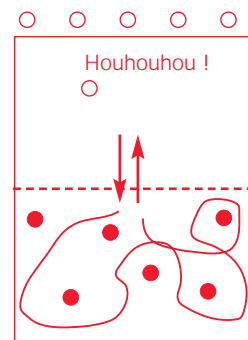
Formation

2 équipes adverses égales

Déroulement

Désigner l'équipe qui débute. Elle choisit son éclaireur, le hibou qui va s'installer dans son camp. L'équipe adverse est dans son propre camp. Le hibou doit pénétrer dans le camp adverse pour toucher le maximum d'adversaires, tout en poussant son cri de manière continue sans reprendre sa respiration : Hououou.

Il réussit et fait éliminer du jeu tous les adversaires qu'il a touchés s'il a pu rejoindre son camp avant de reprendre sa respiration. S'il échoue, c'est lui qui est éliminé. L'autre équipe envoie à son tour son éclaireur. La partie est terminée lorsque toute une équipe est éliminée.



5. Le béret

Compétences développées

Concentration, coordination rapidité

Espace requis

Terrain avec une grande partie centrale et deux camps extérieurs

Durée : 20 min

Formation

2 équipes adverses égales, un meneur de jeu

Déroulement

Les joueurs de chaque équipe s'attribuent un numéro de 1 jusqu'au dernier. Ils se placent dans leur camp.

Le meneur dispose le « béret » au centre du terrain.

Il appelle un numéro et indique gauche ou droite. Les deux joueurs portant ce numéro dans chaque équipe mettent une main dans le dos (celle que le meneur a désigné) et essaient d'attraper le béret sans se faire toucher par l'autre joueur. Celui qui a réussi à rapporter le béret dans son camp sans se faire toucher par son adversaire marque 1 point pour son équipe.

Le meneur peut désigner plusieurs numéros à la fois. Il peut aussi crier "salade" : tous les joueurs de chaque équipe se précipitent sur le terrain.