

## APQ 30 Semaine 4

**Domaine athlétisme** : courir sauter lancer (USEP circo)

### La course des Kangourous

Chaque équipe s'affronte sous forme de relais. La course se fait par bond avec une feuille de carton tenue entre les genoux. Si le carton tombe, l'élève repart de l'endroit où le carton est tombé. Il passe la feuille de carton au suivant.



**Domaine coordination**, renforcement musculaire (A mon école on s'active)

<b>Aérobic</b>	«Tête, épaules, genoux...»	2*
		
Temps : 30 secondes		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Commencer en position droite</li><li>• Toucher dans l'ordre : la tête, les épaules, les genoux et les orteils</li><li>• Faire le tout rapidement</li></ul>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Varier la vitesse d'exécution</li><li>➢ Faire l'ordre inverse ou le tout dans le désordre</li><li>➢ Ajouter d'autres parties du corps</li></ul>	
<b>Aérobic</b>	Skieur alpin	4*
		
Temps : 60 secondes		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Genoux fléchis et corps incliné vers l'avant</li><li>• Faire du ski alpin en imaginant des virages à gauche et à droite</li><li>• Garder la position accroupie<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Étendre les bras vers l'avant, au-dessus de la tête, etc.</li><li>➢ Écarter les jambes</li><li>➢ Faire de très longs virages ou de petits virages</li></ul></li></ul>		
		
<b>Habilitété</b>	Fentes latérales (avec mains)	2*
		
Temps : 60 secondes (30 secondes par jambe)		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Débuter en ayant les jambes écartées et le corps bien droit</li><li>• Faire une fente latérale d'un côté puis de l'autre</li><li>• Apposer les mains l'une contre l'autre et pousser</li></ul>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Augmenter le temps de l'exercice pour chacune des jambes</li></ul>	

**Domaine jeux collectifs** (USEP circo)

### POSE BALLON

But : être la première équipe à avoir posé le ballon de l'autre côté du terrain.

Matériel :

Terrain indifférent

1 ballon par équipe,

équipes de 4 ou 5 joueurs

**Règle :** le terrain est limité par deux lignes parallèles distantes d'une quarantaine de mètres. Au début du jeu, les équipes, munies chacune d'un ballon, se trouvent sur une même ligne.

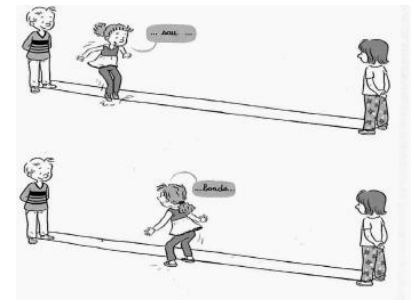
Au signal, elles vont poser ce ballon le plus rapidement possible au-delà de la deuxième ligne.

Le ballon ne doit jamais toucher le sol avant d'être posé (dribble interdit).

Le porteur du ballon ne peut faire plus de 3 pas.

Il n'est pas permis de redonner le ballon à celui de qui on vient de le recevoir.

L'équipe posant le ballon la première a gagné



**Domaine artistique** (USEP circo)

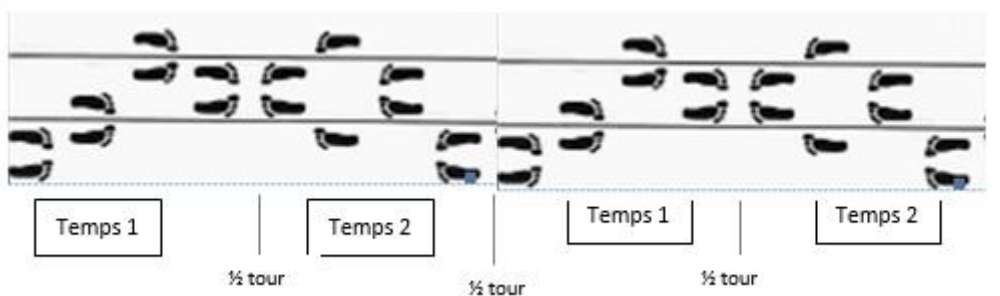
### Saut à l'élastique :

L'équipe doit réaliser un enchaînement synchronisé de 8 rebonds deux fois de suite en suivant un rythme

Deux élèves tendent l'élastique à hauteur de leurs chevilles. Les 3 ou 4 élèves de l'équipe effectuent des bonds simultanément par-dessus l'élastique en reproduisant l'enchaînement donné :

1<sup>er</sup> enchaînement temps 1 (dehors-entre-entre-dedans) et temps 2 (½ tour dedans-écart-dedans-dehors)

2<sup>ème</sup> enchaînement reprise de l'enchaînement 1



**Jeu de récré** corde à sauter

L'élève apporte sa propre corde à sauter ou l'école fournit des cordes.

Défis possibles sur le nombre de sauts dans un temps donné, le type de saut (pieds joints, alternés, cloche-pied, en se déplaçant..)

La longueur de la corde est importante : la corde tenue avec les 2 mains à hauteur des hanches doit toucher le sol. Utilisez des cordes simples sans poignées.

