

## APQ 30 Semaine 6

Domaine athlétisme : courir sauter lancer (DSDEN 86)

### Jeux de course

**Effectif** : groupe classe

**Matériel** : foulard, plots, lattes (éventuellement)

**Espace d'évolution** : cour, salle de motricité, stade ou autres

#### Entrée dans l'activité :

- Se déplacer (en variant les déplacements : en courant en avant, en courant en arrière, en pas chassés, pieds joints....) à l'intérieur d'une zone délimitée. S'arrêter au 1er signal sonore et reprendre ensuite son déplacement au second signal sonore.

#### Phase motrice :

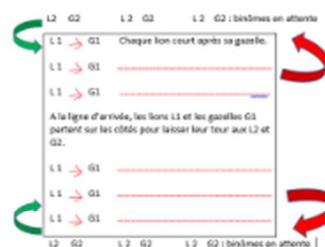
**1ère situation** : « **Le lion et la gazelle** ». (en classe entière mais demi-groupe sur le terrain)

Partager chaque demi-groupe classe en 2 : une partie sera « les lions » et l'autre « les gazelles ». Les lions doivent essayer de rattraper les gazelles en prenant le foulard positionné dans la ceinture de celle-ci. La gazelle doit courir rapidement pour ne pas être rattrapée.

**Variante** : Faire varier la position de départ (à genoux, de dos, assis....).

**2ème situation** : « **Parcours** » Slalomer entre des plots, accélérer dans une zone définie, franchir une zone interdite (couloir de 50 cm de large tracé à la craie), augmenter sa foulée en positionnant un appui dans chaque intervalles (lattes, traits au sol....). Récupération sur le trajet du retour (parallèlement au parcours).

**3ème situation** : « **Activité de retour au calme : L'arbre** » Demander aux élèves de mimer un arbre. « Planter ses racines dans le sol pieds joints. Tendre les bras et les doigts pour chatouiller le soleil. L'automne arrive, le vent se lève, tout en baissant les bras et en agitant les mains mimer les feuilles qui tombent. L'hiver est là, l'arbre a froid et la sève descend jusqu'aux pieds. Le printemps est de retour, l'arbre se réveille et se déploie. »



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

Échauffement	Marche variée	3*	Aérobic	Skieur de «bonds»	4	Habileté	Tour de Pise	3*
								
Temps : 60 secondes			Temps : 60 secondes			Temps : 60 secondes (30 secondes par jambe)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corps bien droit</li> <li>• Marcher pieds en dehors/en dedans (alterner)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genoux légèrement fléchis et corps bien droit</li> <li>• Faire du ski de fond en bondissant de foulée en foulée</li> <li>• Pied et bras devant opposés</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• En équilibre sur une jambe</li> <li>• Écarter les bras et lever l'autre jambe</li> <li>• Faire des cercles avec les bras et la jambe</li> </ul>		
<p>➤ Marcher en alternant l'appui (poids sur les talons/poids sur les orteils)</p> <p>➤ Adopter une démarche différente selon la jambe (ex: jambe droite = pied dedans, jambe gauche = poids sur les orteils)</p>			<p>➤ S'abaisser le plus bas possible, se relever</p> <p>➤ Écarter les jambes</p> <p>➤ Même côté (pied et bras devant)</p>			<p>➤ Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes</p> <p>➤ Changer la vitesse et la direction de rotation</p> <p>➤ Faire l'exercice sur la pointe du pied</p>		
➤ RETOUR			➤ RETOUR			➤ RETOUR		

**Domaine jeux collectifs** (USEP circonscription)

**Les trois tapes**

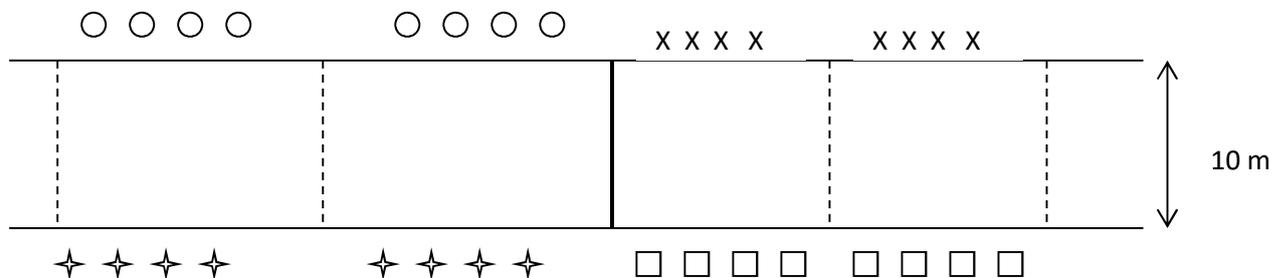
**But du jeu :** rentrer dans son camp sans être touché par son poursuivant

4 équipes de 8 joueurs, 1 foulard par joueur, terrain d'une dizaine de mètres

**Règles du jeu :** les joueurs sont appariés. Un joueur se déplace en marchant vers son adversaire ayant le même numéro, le provoque en frappant 3 fois dans sa main tendue. C'est la 3<sup>ème</sup> tape qui déclenche la poursuite. Le point est marqué lorsque le poursuivant a réussi à attraper le foulard avant la ligne.

Les rôles poursuivant et poursuivi s'inverse lorsque tout le monde est passé.

On pourra éventuellement faire partir 2 ou 3 joueurs en même temps.



Les paniers de baskets peuvent être remplacés par des cibles peintes au mur ou des cerceaux accrochés (hauteur de 2 à 2,50 m)



**DANSER**  
**2**

## Voyage rythmique avec son corps

**Matériel**

- Aucun (éventuellement un objet sonore pour délimiter les temps de production)

**Consignes**

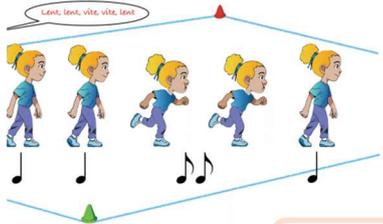
- Mémoriser le rythme et le reproduire avec l'enseignant en tapant dans les mains.

**Évolutions / Variables**

- Variable temps / corps : reproduire le rythme « lent, lent, vite, vite, lent » avec les deux mains sur une autre partie du corps (cuisses, ventre, dos, thorax, fesses...).
- Variable corps : reproduire le rythme en frottant une partie de son corps avec une seule main, reproduire le rythme avec une partie du corps sans produire aucun son (mouvement du bassin, de la tête, des bras, des pieds...).
- Variable relation : reproduire le rythme en cercle avec ses camarades, à tour de rôle.

**Situation**

- Écouter le rythme donné par l'enseignant.
- Exemple : dire « lent, lent, vite, vite, lent » ou le coder \_ \_ \_ \_



### Jeu de récré

jeu du quadrillage (USEP)

## Défi « récré athlé » : *quadrillage*

**Descriptif** Sur le quadrillage sous le préau.  
2 équipes à tour de rôle, temps chronométré  
1 maître du jeu (de l'équipe adverse)  
**Le défi**

Le maître du jeu dit :  
A5, C4, F1 etc.  
Les élèves doivent se placer au bon endroit (1 point à chaque fois)

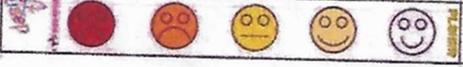
**Matériel** —  
(quadrillage préau)  
+ chronomètre

**But** Marquer le plus de points pour son équipe

Ce cadre vert est réservé aux enfants USEPiens qui testeront ton défi.

Teste ce défi proposé par une autre classe puis dis ce que tu ressens. Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?
 

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min
- Quel effort as-tu fourni?
 

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

Envoie ton défi à : [defirecre@laligue-usep.org](mailto:defirecre@laligue-usep.org)