

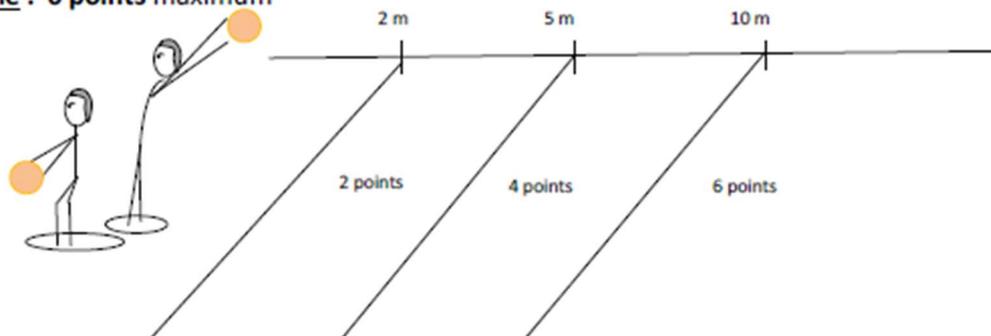
## APQ 30 Semaine 8

**Domaine athlétisme** : courir sauter lancer (Anim Athlé)

### Lancer loin en arrière

Lancer le ballon de basket à 2 mains, le plus loin possible, derrière la tête. 3 essais, la meilleure performance est prise en compte.

**Barème** : 6 points maximum



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

Échauffement	Drapeau dans le vent	5*	Aérobie	«Sprints-bottine»	5	Habilité	Balancement d'une jambe avec les yeux fermés	4
								
<p><b>Temps : 60 secondes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bras et jambes légèrement fléchis</li> <li>• Fléchir le tronc vers l'avant et se redresser dans une direction puis dans l'autre</li> </ul>			<p><b>Temps : 60 secondes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genoux fléchis, corps incliné et tourné sur le côté</li> <li>• Sauter et faire une rotation de 180°</li> <li>• Regarder toujours vers l'avant</li> </ul>			<p><b>Temps : 60 secondes (30 secondes par jambe)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En équilibre sur une jambe, fermer les yeux</li> <li>• Balancer l'autre jambe (avant/arrière, gauche/droite)</li> </ul>		
<p>➤ S'abaisser le plus bas possible et se relever entre les sauts</p> <p>➤ Écarter les jambes</p> <p>➤ Varier la position des pieds</p>			<p>RETOUR</p>			<p>➤ Faire des mouvements très lents, garder une position quelques secondes</p> <p>➤ Coller les bras près du corps</p>		

**Domaine jeux collectifs** (USEP Circo)

### La Thèque

### Organisation :

- 1 équipe de lanceurs
- 1 équipe de trimeurs (les receveurs avec 1 Chien, qui est dans son cerceau
- 1 ballon de handball.

### Déroulement du jeu :

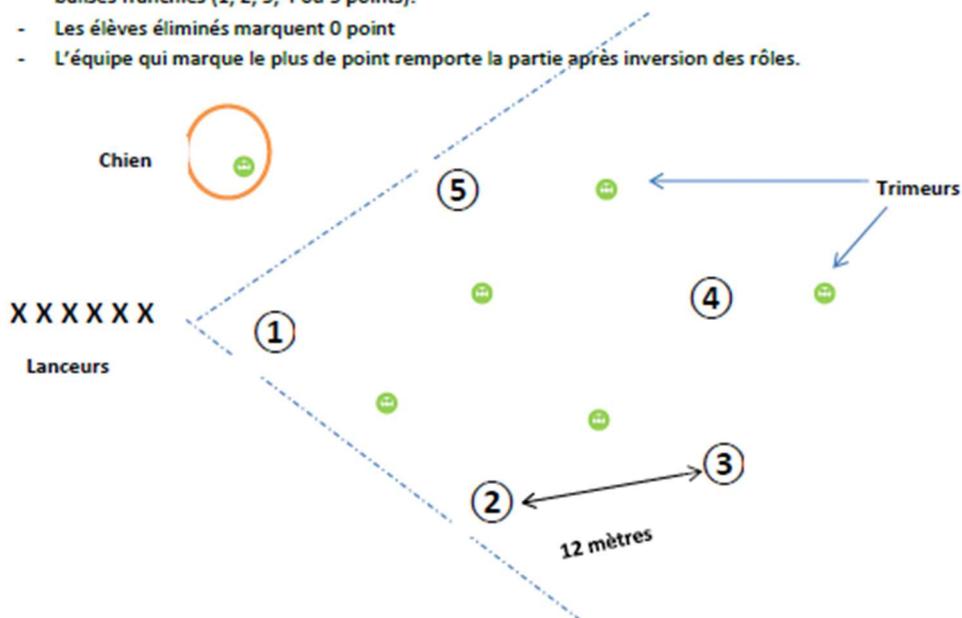
Le 1<sup>er</sup> élève des lanceurs vient au départ (1) et lance le ballon dans les limites du terrain (angle formé par les plots 1-2 et 1-5). L'élève essaie de faire le tour du terrain dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avant que les trimeurs n'aient ramené la balle dans les mains du Chien (C). Le Chien doit toujours avoir les 2 pieds dans son cerceau. Les trimeurs n'ont pas le droit de se déplacer avec la balle à la main. Ils doivent se faire des passes pour la ramener le plus rapidement possible au Chien. Celui-ci indique avoir récupéré la balle en la montrant à bras levé et en criant "STOP".

### Règles :

- L'enfant qui court peut s'arrêter à tout moment à n'importe quelle base.
- Dès que la balle est revenue en (C), tous les enfants qui se trouvent entre 2 bases sont éliminés.
- Il ne peut pas y avoir plus d'un coureur à la même base : en conséquence lorsque le jeu s'interrompt, le dernier arrivé à la base est éliminé.

### Comptabilisation des points :

- Elle se fait lorsque tous les lanceurs ont lancé le ballon
- Chaque enfant qui a réussi à réaliser le tour marque 10 points.
- Les élèves restés sur la parcours marquent le nombre de points correspondant au nombre de balises franchies (1, 2, 3, 4 ou 5 points).
- Les élèves éliminés marquent 0 point
- L'équipe qui marque le plus de point remporte la partie après inversion des rôles.



### **Domaine artistique** (Circo)

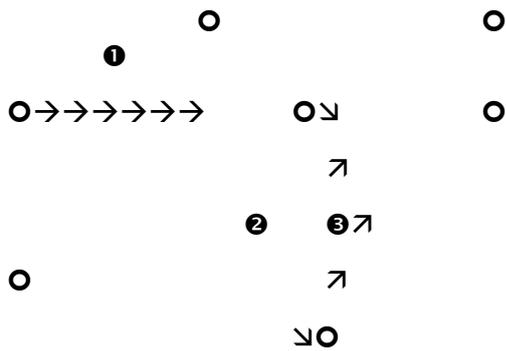
#### Jeu du miroir

Face à face, immobile, l'un derrière l'autre ou en déplacement

Gestuelle lente pour que celui qui imite puisse le faire

Départ debout / assis / allongé au sol

Par 2 / par petit groupe / avec toute la classe



- Matérialiser l'espace avec des cerceaux. Choisir un chemin de danse
- 3 ou 4 plots
- Le mémoriser
- Enchaîner 3 déplacements différents

Jeu de récré jeu d'habileté (USEP)  
Le défi marelle

## Défi « récré athlé » : Défi marelle

**Descriptif** 2 équipes  
2 marelles tracées au sol.  
1 caisse au départ (camp) + 1 à la fin (réserve d'objets)

**Le défi**  
Course de relais sur la marelle en sautant à 1 pied ou 2 pieds. Prendre un objet à la fin et le poser dans son camp.

**Matériel** Craies, chronomètre  
Objets divers  
4 caisses (ou cerceaux)

**But** Rapporter le plus d'objets dans sa caisse

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 ?

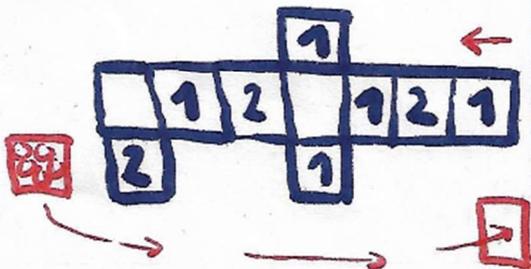
C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

Ton défi en images

2x



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