



ACADÉMIE  
DE CRÉTEIL

Liberté  
Égalité  
Fraternité



# 30 minutes d'activité physique quotidienne



DOCUMENT  
D'ACCOMPAGNEMENT



Illustration de la fiche action « Commence ta journée en bougeant »  
du programme d'impulsion pour la construction de l'héritage  
des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024





## Le mot du recteur

Le programme académique d'impulsion du sport scolaire « Construire l'héritage des Jeux » vise à rendre pérenne l'héritage des Jeux olympiques de Paris 2024 dans l'académie de Créteil. Il est porté depuis 2018 par la Délégation académique à l'action sportive, à l'olympisme et au paralympisme (DAASOP), créée à cet effet. Après toute une année de travail et trois mois d'expérimentation positive, le groupe de travail est en mesure de livrer le fruit de ses réflexions : un document d'accompagnement qui vient préciser les modalités de mise en œuvre du programme au sein de chaque école.

Le programme se décline autour de quatre grandes thématiques visant à promouvoir l'éducation, la formation, la santé et la culture, afin de former les citoyens de demain dans le respect des valeurs de l'École républicaine mises en résonance avec celles du sport et de l'olympisme. L'ambition de l'académie est donc non seulement de promouvoir la santé et le bien-être, mais aussi de contribuer à la cohésion sociale à travers la valorisation du vivre-ensemble, la transmission d'un héritage durable entre générations et la réussite de tous, grâce aux valeurs véhiculées par le sport.

C'est dans cette perspective qu'un temps d'activité physique quotidien de 15 à 30 minutes est organisé au sein des écoles. L'académie de Créteil est en effet particulièrement attachée à ce que le programme d'impulsion soit inscrit dans une démarche tangible, ancrée dans les besoins concrets des élèves et du travail d'accompagnement de leurs enseignants. Après « Savoir rouler à vélo » et « Savoir nager », c'est donc « Savoir bouger » qui vient renforcer le dispositif ministériel des compétences à acquérir par les élèves des écoles, et qui est à son tour décliné au niveau académique.

Le but clairement affiché n'est pas seulement de constituer des outils pour soutenir et évaluer des performances, de permettre l'acquisition ou la consolidation de capacités motrices essentielles en complément du parcours de l'élève en EPS. C'est également de développer chez les enfants le plaisir de faire des activités sportives ensemble et de bouger régulièrement ; c'est autant de valoriser l'aspect ludique que le plaisir de faire et d'agir. Ce temps d'activité physique supplémentaire est aussi une opportunité de mettre en place des habitudes de santé, afin qu'elles s'installent durablement.

Le document ressource qui vient soutenir cette démarche est le résultat de l'investissement de professionnels de terrain, qui se sont interrogés à la fois sur l'enseignement de l'EPS et la promotion de la santé. Le fruit de leurs observations est de grande qualité. Je les remercie vivement pour leur contribution et salue leur implication au service des élèves.

**Daniel Auverlot**  
Recteur de l'académie de Créteil

## Remerciements

Le document d'accompagnement ainsi que les fiches d'exercices sont le fruit d'un travail collaboratif qui a rassemblé des acteurs différents au cours de plusieurs phases. Impulsé par la Délégation académique à l'action sportive et aux jeux olympiques et paralympiques (DAASOP), un groupe de travail composé de conseillers pédagogiques EPS de circonscription et de département, de cadres de l'USEP et de professeurs d'EPS, a construit et conduit depuis le mois de janvier 2020 ce qui se trouve aujourd'hui rassemblé dans ce document d'accompagnement.

Nous tenons à remercier tous les enseignants et les directions des écoles sans lesquels une idée ne peut se concrétiser dans le réel et sans qui on ne peut proposer un contenu réaliste et accessible. Durant six semaines directeurs, directrices, conseillers pédagogiques et enseignants ont affiné des contenus et un protocole de mise en œuvre, en considérant les temps et les espaces et en respectant les besoins des enfants.

Nous souhaitons également adresser un vif remerciement à l'USEP 94 qui, par sa contribution, a su rendre plus vivants les exercices, grâce à des illustrations de grande qualité qui valorisent davantage encore ces ressources, pour une meilleure appropriation par les plus jeunes.

L'impression qui se dégage aujourd'hui laisse augurer de belles perspectives quant à la place de l'activité physique dans la journée de chaque enfant et dans chaque école.

La santé est le bien le plus précieux qu'il faut savoir promouvoir, transmettre et protéger.



# 30 minutes d'activité physique quotidienne, pourquoi ?

L'académie de Créteil a, de tous temps et à fortiori en EPS, su proposer des contenus innovants, contextualisés et réalistes car en prise avec les enjeux éducatifs d'une part, et la réalité des conditions d'enseignement d'autre part. Les propositions formulées relèvent donc d'une démarche ancrée dans le réel que nous héritons des travaux de A. DAVISSE. Elle se traduit ici par la prise en compte des conditions de l'enseignement de l'EPS à l'école mais aussi, en termes de besoins, au regard d'un contexte sanitaire dégradé et d'un accroissement de l'inactivité et de la sédentarité chez les jeunes.

Les 30 mn s'inscrivent dans un accompagnement des professeurs des écoles, à la fois dans la réalisation complexe de l'enseignement de l'activité physique à cet âge, mais aussi dans des conditions de pratique qui sont toujours rendues difficiles par l'accès aux installations sportives (en nombre insuffisant et nécessitant des déplacements).

Il s'agit donc avant tout de renforcer les pratiques physiques dans le cadre scolaire, en exploitant ce qui est accessible à proximité, sans avoir besoin de mobiliser des matériels et des équipements spécifiques. La cour et les préaux devenant ainsi des espaces pour favoriser de nouveaux apprentissages, il fallait aussi prendre en compte la diversité des publics et des territoires. 30 minutes d'activité quotidienne est un vecteur pour construire les bases de la motricité dès le plus jeune âge, au moyen de jeux ludo-moteurs visant la construction de coordinations simples (courir, sauter, lancer) et favorisant la socialisation des élèves (danser). L'intention n'est donc pas si éloignée des familles gymniques de R.CARASCO, où l'objectif est bien de s'appuyer sur des activités sensori-motrices primitives qui fondent les bases d'une motricité enrichie et qui, par extension, mèneront à de réelles mises en pratique d'actions motrices complexes.

Le caractère ludique de la démarche répond à une volonté hédoniste comme le préconise C. PERRIN (1993), quand il s'agit de la gestion de la santé ; mais également sociale, de notre point de vue, pour mieux vivre le groupe et la classe. L'activité physique a un impact plus étendu sur la prise en charge de la santé à long terme, dès lors qu'elle est principalement associée au processus de plaisir. Ces fiches contribuent donc à favoriser une mise en réussite immédiate, à tisser des relations bienveillantes et émancipatrices dès le premier instant d'épanouissement moteur, à aborder l'activité en prenant en compte les préoccupations des élèves (le jeu) et en adaptant les interventions à leur niveau. Autant de conditions pour une pédagogie du plaisir, qui fait du dispositif 30 mn une voie d'accessibilité à un savoir-bouger ludique dans le premier degré.

## Objectif du programme d'impulsion

« Accroître la pratique physique et sportive dès le plus jeune âge en favorisant un réel travail autour de la connaissance de soi et du développement de ses ressources, et en renforçant les changements de regard sur le handicap et l'acceptation des différences. »

En 2018, l'OMS publie un Plan d'action mondial visant d'ici 2030 une réduction de 15% de la prévalence de l'inactivité physique chez les adultes et adolescents. Des groupes d'experts, issus de la médecine et des sciences du sport, ont été mis en place pour produire des recommandations sur la fréquence, la durée, le volume, en bref le dosage de l'AP pour deux grandes classes d'âge : les adultes et les enfants. Les moyens de communiquer les normes de santé se sont affinés et ont été optimisés ; les bonnes pratiques en matière d'AP sont mises à l'épreuve des faits par les chercheurs et les professionnels (PERRIN, MARCHISET, DUMAS).

En France, 16% à 18% des enfants de 7 à 9 ans présentent un surpoids, parmi lesquels 3 % à 4 % sont obèses (enquête INSERM 2008). La diminution de l'activité physique débute dès la maternelle puis s'accroît à l'adolescence.

L'inactivité et la sédentarité chez les jeunes augmentent en raison d'un temps passé devant les écrans de plus en plus important et d'une diminution des activités physiques quotidiennes (déplacements à pied, pratique sportive).

## Lutter contre l'inactivité et la sédentarité

- La fiche action « Commence ta journée en bougeant », ou plus simplement « 30 minutes d'activité physique quotidienne », s'inscrit dans la promotion de la santé à l'École.
- Au cours de sa scolarité, dans différents enseignements (questionner le monde, sciences, EPS), l'élève doit prendre conscience des enjeux de bien-être et de santé, et des effets positifs d'une pratique physique quotidienne.

## Un constat présenté par François Carré, cardiologue et médecin du Sport au CHU de Rennes

Il faut d'abord rappeler que la sédentarité correspond au temps passé assis. Pour compenser huit heures de position assise, il faudrait faire deux heures d'activité physique par jour. Les risques de la sédentarité sont le surpoids et un essoufflement rapide. Le grand problème de cette sédentarité et de cette inactivité (problème que l'on retrouve aussi avec le tabagisme et la mauvaise alimentation) réside dans le fait que les effets nocifs (risques de mortalité) ne sont pas visibles tout de suite ; ils ne le seront que bien plus tard, dans vingt ou trente ans. Surtout, un enfant assis deviendra un adulte assis, comme l'ont montré plusieurs études ; autrement dit, ces adolescents sédentaires le resteront une fois adultes, ces mauvaises habitudes étant devenues leur mode de vie quotidien. Comme l'indique François CARRÉ, cardiologue au CHU de RENNES et spécialiste de la sédentarité : « Nous sommes programmés pour bouger au moins 30 minutes par jour ». « Bouger permet non seulement de rester en bonne santé, mais est aussi bénéfique pour le cerveau ; toutes les études montrent que les enfants qui font de l'activité physique ont des meilleurs résultats scolaires, moins de décrochage et une meilleure insertion sociale ». « L'activité physique, c'est la nourriture du cerveau ».



**En quarante ans, les capacités cardio-respiratoires des enfants ont diminué de 25% et le temps passé assis, associé à une alimentation déséquilibrée, est la cause majeure de l'augmentation constatée du nombre de cas de surpoids et d'obésité.**

(Agence française de cardiologie)

C'est pourquoi, tout en respectant les rythmes de l'enfant, il est essentiel de :

- proposer chaque jour un temps de pratique physique à l'aide des fiches jeux (courir, sauter, lancer, danser), dans un espace de proximité à reconquérir, celui de la cour d'école ;
- se convaincre qu'il est possible de pratiquer même en cas de pluie ou de froid ;
- intégrer des comportements actifs favorables à la santé (ex : marche, posture ...) dans la vie quotidienne de chaque enfant ;
- trouver les moyens d'échanger avec les parents sur les enjeux de ce projet et leur rôle fondamental dans la lutte contre la sédentarité au quotidien ;
- repérer les indicateurs de démobilitation chez les élèves :
  - position fléchie (dos rond, épaules rentrées...)
  - gesticulation sur la chaise, nervosité, mouvements répétitifs (jeu avec le crayon...)
  - hypotonicité ou hypertonicité de l'enfant, inattention, manque de concentration, difficultés à mémoriser...

# Présentation

## Objectif

Développer l'acquisition ou la consolidation de capacités motrices essentielles, rééquilibrer le déroulement d'une journée selon les constats d'inactivité, de tensions ou de fatigue chez les élèves, réveiller le corps et créer les conditions pour améliorer le climat de la classe.

La proposition est un temps d'activité physique quotidien de 15 mn à 30 mn à organiser au sein de l'école, dans les cours et/ou les préaux, mais qui ne se substitue pas à la séance d'EPS.

## Modalités

### Plusieurs entrées sont possibles au quotidien

L'enseignant choisit le moment propice de la journée pour proposer les 30 minutes d'activité physique.

Le choix de la fiche du jour peut :

- renforcer les apprentissages acquis durant les séances d'EPS ;
- être contraint par le matériel ou le lieu disponible ;
- être proposé par des élèves en fonction de leur motivation ;
- ou même résulter du choix aléatoire d'une couleur et d'un numéro.

## Concept

**60 fiches** A4, classées par familles d'actions : courir, sauter, lancer, danser ; chaque famille étant associée à une couleur afin de les distinguer rapidement.

Chaque action comporte quinze fiches constituées :

- d'un recto destiné à l'enseignant et précisant le matériel, la préparation initiale, les consignes/situations, les évolutions ou variables qui viennent enrichir la situation et qui permettent d'utiliser régulièrement une même fiche ;
- d'une image au verso destinée aux élèves, qui illustre la consigne principale.

## Conseils

- Présenter le type d'action et l'intitulé de la fiche, puis montrer l'illustration aux élèves pour les mettre rapidement en activité et les aider à mémoriser le jeu.
- La fiche donne un cadre mais il est possible de s'en écarter : le matériel, l'organisation, le moment choisi peuvent varier en fonction des contraintes.
- Favoriser au maximum l'autonomie des élèves : ils peuvent aller chercher, installer, ranger le matériel et progressivement mener le jeu.
- Laisser les élèves essayer par eux-mêmes, leur donner le temps de s'éprouver dans l'action ; prendre le temps de les observer dans leurs multiples réponses afin d'ajuster parfois la situation avec eux. Ils peuvent également être force de proposition.
- Encourager la répétition, qui est un élément essentiel pour renforcer les capacités motrices et les coordinations.

# Prolongement

## avec d'autres champs disciplinaires

### Français

#### Compétences

#### Activités

##### Oral

► Comprendre et s'exprimer à l'oral

- Écouter pour comprendre des messages oraux ou des textes lus par un adulte
- Participer à des échanges dans des situations diverses
- Expliquer oralement un jeu / donner des consignes orales
- Exprimer son ressenti

##### Lire

► Comprendre un texte et contrôler sa compréhension  
► Pratiquer différentes formes de lecture

- Rendre les élèves autonomes face à la lecture de ces fiches
- Mesurer les effets de sa lecture dans le réel (compréhension des autres)
- Lire une image (illustration de la situation)

##### Écrire

► Ecrire des textes en commençant à s'approprier une démarche et en variant les types de production écrite

- Produire des écrits : écriture générative  
ex : Nous avons lancé la balle à travers le cerceau  
Nous avons lancé des boules de papier à travers un petit cerceau...
- Écrire les consignes suite à l'activité physique
- Exprimer à l'écrit ce que l'on a ressenti lors de l'activité

##### Comprendre le fonctionnement de la langue

► Construire le lexique  
► S'initier à l'orthographe lexicale

- S'approprier le vocabulaire spécifique de l'EPS (les actions, le matériel, les parties du corps mobilisées, les repères espace / temps). Constitution de fiches, carnets, affiches murales...
- Mémoriser l'orthographe du lexique employé
- Le réinvestir dans de nouvelles situations d'écrit

### EMC

#### Compétences

#### Activités

**Ces situations permettent également l'apprentissage de comportements citoyens**

- S'organiser en groupes
- Collaborer
- Respecter les règles et les autres
- Accepter l'autre avec ses différences
- Développer l'estime de soi

# Questionner le vivant

## Compétences

## Activités

### Comment reconnaître le monde vivant ?

► Reconnaître des comportements favorables à sa santé

- Repérer les éléments permettant la réalisation d'un mouvement corporel
- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : variété alimentaire, activité physique, sommeil, habitudes quotidiennes de propreté...

### Questionner l'espace et le temps

► Se situer dans l'espace  
► Se repérer dans l'espace et le représenter

- Se repérer dans un environnement proche
- Situer des objets ou des personnes les uns/unes par rapport aux autres ou par rapport à d'autres repères
- Vocabulaire permettant de définir des positions (gauche, droite, au-dessus, en-dessous, sur, sous, devant, derrière, près, loin, au premier plan, au second plan, nord, sud, est, ouest...)
- Vocabulaire permettant de définir des déplacements (avancer, reculer, tourner à droite/à gauche...)
- Produire des représentations des espaces familiers
- Lire quelques modes de représentation de l'espace (maquettes, plans, photos), et en produire
- Dessiner la cour de l'école
- Schématisation
- Représenter par le dessin la situation vécue (schéma, légende...)
- Les CE2 donnent un dessin d'une situation à comprendre et à reproduire par des élèves de CP

# Mathématiques

## Compétences

## Activités

### Grandeurs et mesures

► Comparer, estimer, mesurer des longueurs et des durées  
► Utiliser le lexique, les unités et les instruments de mesure spécifiques de ces grandeurs  
► Résoudre des problèmes impliquant des longueurs et/ou des durées

- Création de situations propres à la résolution de problèmes (à partir des données des fiches en amont, ou après avoir vécu ces situations)
- Utiliser des instruments pour mesurer des grandeurs (mètre, décimètre...) pour installation du matériel
- Installer le matériel en respectant un plan

### Espace et géométrie

► (Se) repérer et (se) déplacer en utilisant des repères et des représentations

- S'orienter et se déplacer en utilisant des repères
- Réaliser des déplacements dans l'espace et les coder pour que d'autres élèves puissent les reproduire



## COURIR

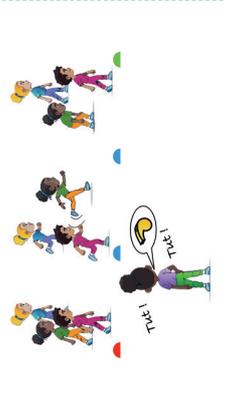
JEU	MATÉRIEL					
1. Suivez le rythme	sifflet	plots	coupelles			
2. Enduro Tour	sifflet	craie	plots	coupelles		
3. Comme Usain Bolt	sifflet	chronomètre	plots	foulards	cordes	craie
4. Les Zébulons	sifflet	plots	craie			
5. Les obstacles	sifflet	cordes	haies	plots	boîtes	chouchous
6. Les trois tapes (et autres jeux)	sifflet	plots	craie			
7. Le jeu du trésor	sifflet	plots	foulards	témoins	craie	
8. La rivière aux crocodiles	sifflet	craie	foulards	ballons	dossards	
9. Mille et une courses	sifflet	plots				
10. Drôle de course	sifflet	plots	craie			
11. Le petit train	sifflet	plots				
12. Les lapins rentrent au terrier	sifflet	foulards	cerceaux			
13. Plus vite que le ballon	sifflet	ballons				
14. La queue du renardeau	sifflet	plots	foulards			
15. Chameau-chamois	sifflet	plots				



# COURIR

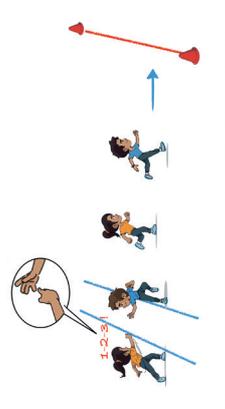
## 1.

### Suivez le rythme



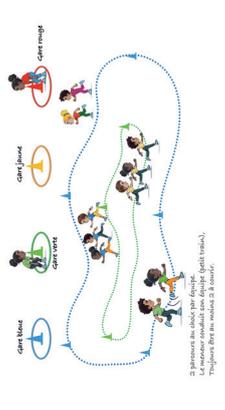
## 6.

### Les trois tapes (et autres jeux)



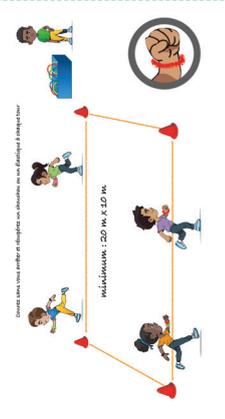
## 11.

### Le petit train



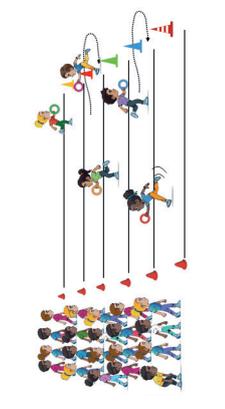
## 2.

### Enduro Tour



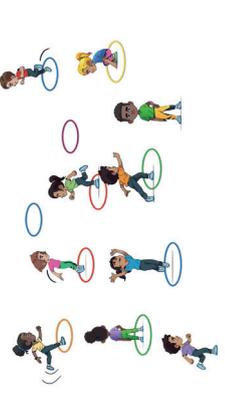
## 7.

### Le jeu du trésor



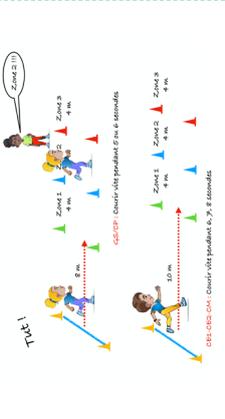
## 12.

### Les lapins rentrent au terrier



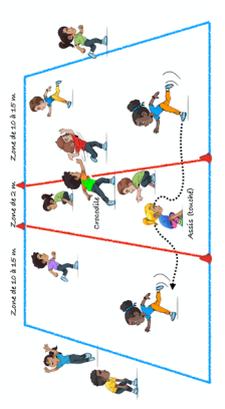
## 3.

### Comme Usain Bolt



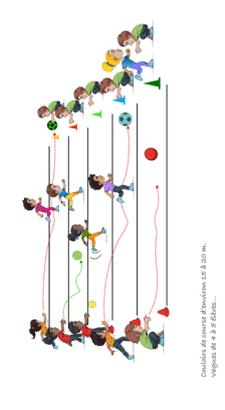
## 8.

### La rivière aux crocodiles



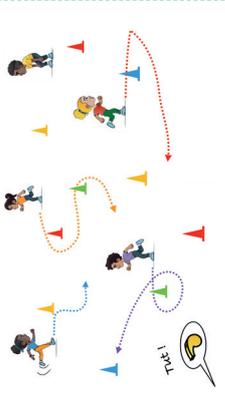
## 13.

### Plus vite que le ballon



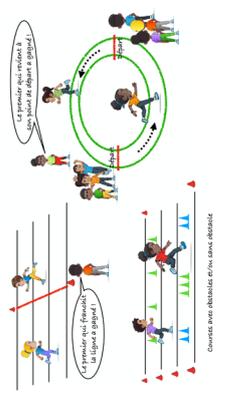
## 4.

### Les Zébulons



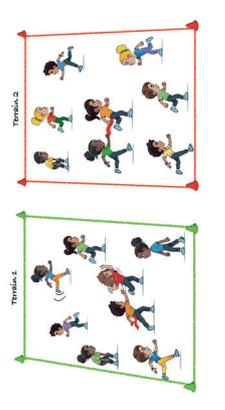
## 9.

### Mille et une courses



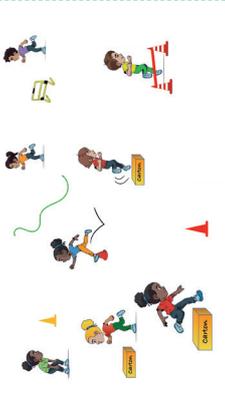
## 14.

### La queue du renardeau



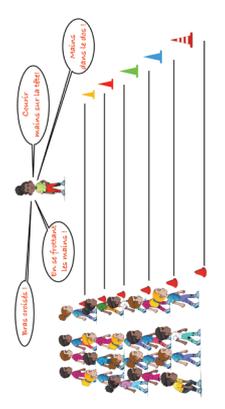
## 5.

### Les obstacles



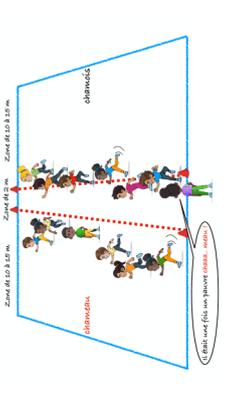
## 10.

### Drôle de course



## 15.

### Chameau-chamois





## LANCER

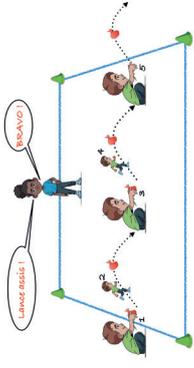
JEU	MATÉRIEL				
1. Le gagne-terrain	sifflet	coupelles	chronomètre	craie	sacs de graines
	boules de papier	avions en papier			
2. Le défi-lancer	coupelles	avions en papier	chronomètre	boules de papier	sacs de graines
	craie				
3. Le chamboule-tout	sifflet	plots / cônes	coupelles	chronomètre	craie
	quilles	balles de tennis	anneaux	bouteilles	
4. Le mur visé	sifflet	craie	balles de tennis	chronomètre	anneaux
	cerceaux	sacs de graines			
5. Le parcours-cible	sifflet	craie	chronomètre	ballons	sacs de graines
6. Le cerceau-cible	sifflet	craie	balles de tennis	chronomètre	anneaux
	cerceaux	ballons légers	sacs de graines	balles en mousse	
7. Le lancer-pétanque	sifflet	craie	palets	chronomètre	boules de papier
	balles lestées	cerceaux	sacs de graines		
8. Le lancer par-dessus	sifflet	rubalise	coupelles	chronomètre	craie
	lattes caoutchouc	lattes	sacs de graines		
9. La balle-au-mur	sifflet	chronomètre	balles de tennis	ballons rebondissants	craie
10. Le super rebond	sifflet	balles de tennis	chronomètre	craie	ballons rebondissants
11. Le rebond-ballon	sifflet	chronomètre	ballons		
12. Le couloir	sifflet	craie	chronomètre	coupelles	ballons
13. Enfiler les anneaux	sifflet	plots / cônes	craie	cerceaux de 2 couleurs diff.	chasubles
14. Le repousse-ballon	sifflet	plots / cônes	craie	chronomètre	balle en mousse
	boîtes	ballons HB ou BB	pots de yaourt		
15. Le touche-ballon	sifflet	coupelles	chronomètre	balles en mousse	craie
	chasubles				



# LANCER

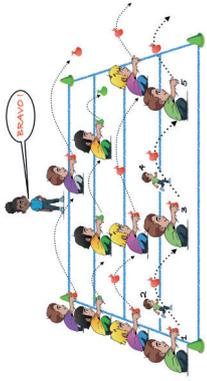
1.

Le gagne-terrain



2.

Le défi-lancer



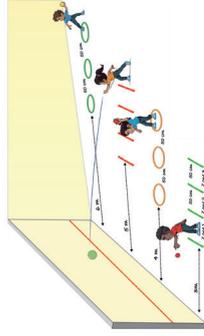
3.

Le chamboule-tout



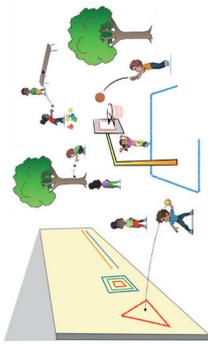
4.

Le mur visé



5.

Le parcours-cible



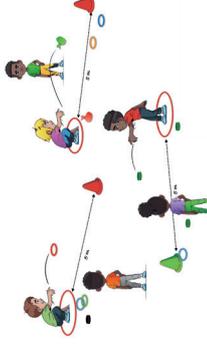
6.

Le cerceau-cible



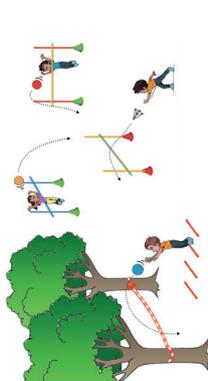
7.

Le lancer-pétanque



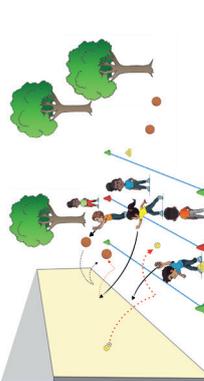
8.

Le lancer par-dessus



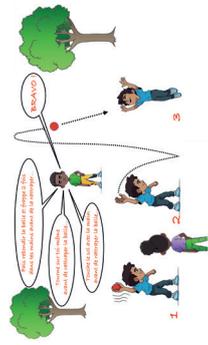
9.

La balle-au-mur



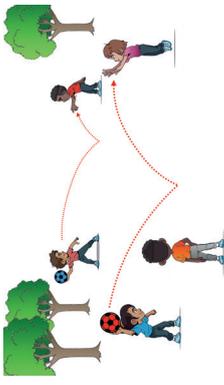
10.

Le super rebond



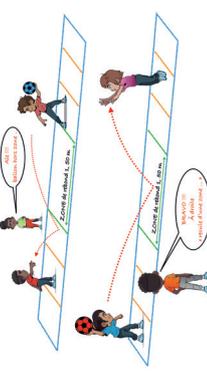
11.

Le rebond-ballon



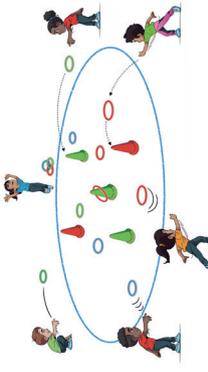
12.

Le couloir



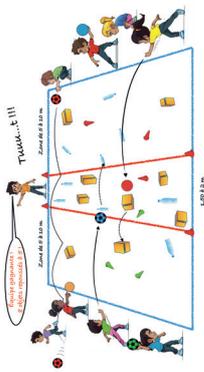
13.

Enfiler les anneaux



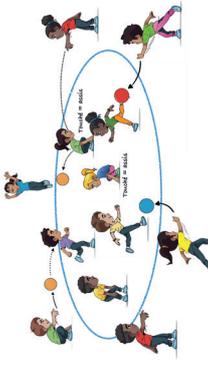
14.

Le repousse-ballon



15.

Le touche-ballon





# SAUTER

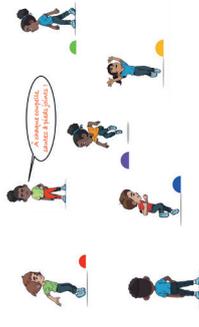
JEU	MATÉRIEL					
1. Les coupelles	sifflet	chronomètre	coupelles			
2. Les cerceaux	sifflet	chronomètre	cerceaux			
3. Les chemins	sifflet	chronomètre	cerceaux	craie		
4. Les marelles	sifflet	chronomètre	cerceaux	craie		
5. Les marelles avec zones interdites	sifflet	chronomètre	cerceaux	craie		
6. Les entonnoirs	sifflet	chronomètre	craie			
7. Les entonnoirs avec zones interdites	sifflet	chronomètre	craie			
8. Le passage de la rivière	sifflet	chronomètre	craie			
9. Les chemins d'obstacles	sifflet	chronomètre	plots	craie	cerceaux	boîtes
10. Les cordes à sauter	sifflet	chronomètre	cordes			
11. Les cordes à sauter à trois	sifflet	chronomètre	cordes			
12. Les élastiques	sifflet	chronomètre	élastiques			
13. Les rivières	sifflet	chronomètre	craie	cordes		
14. Le parcours imaginaire	sifflet	chronomètre	plots / coupelles / cerceaux / carrés de moquette / boîtes / lattes / cordes / haies			
15. Les relais-ressort	sifflet	chronomètre	anneaux	plots / craies		



# SAUTER

1.

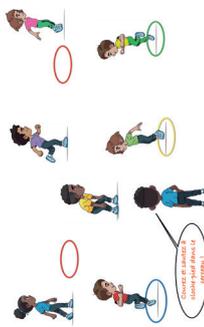
Les coupelles



A chaque saut, ils passent à l'autre côté.

2.

Les cerceaux



Comme si ils étaient dans un tunnel.

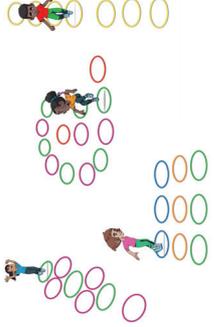
3.

Les chemins



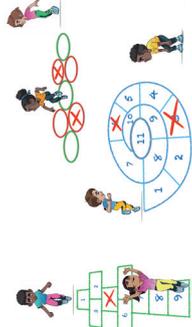
4.

Les marelles



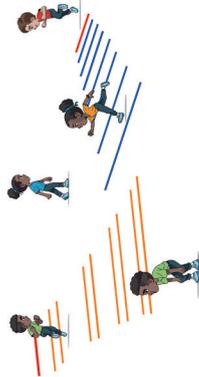
5.

Les marelles avec zones interdites



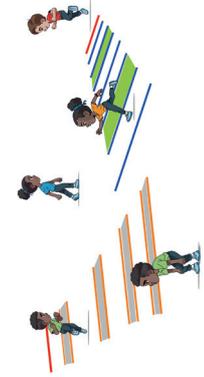
6.

Les entonnoirs



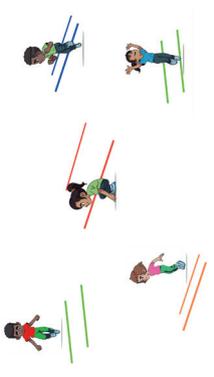
7.

Les entonnoirs avec zones interdites



8.

Le passage de la rivière



9.

Les chemins d'obstacles



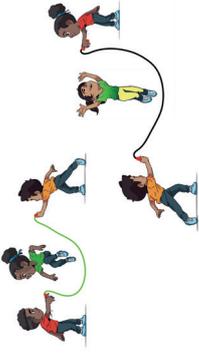
10.

Les cordes à sauter



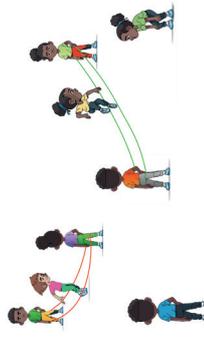
11.

Les cordes à sauter à trois



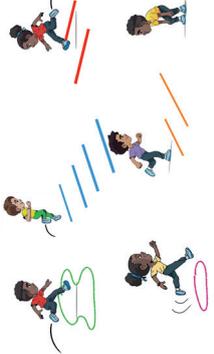
12.

Les élastiques



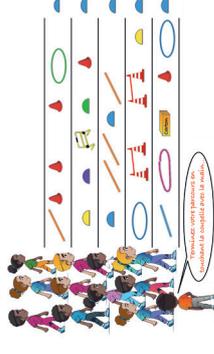
13.

Les rivières



14.

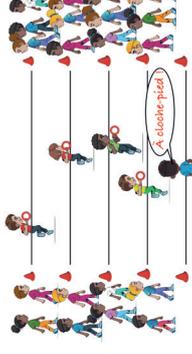
Le parcours imaginaire



Il y a des obstacles partout. Comme si on était dans la ville.

15.

Les relais-ressort



A chaque saut.



## DANSER

JEU	MATÉRIEL		
1. Les lettres de mon prénom	objet sonore		
2. Voyage rythmique avec mon corps	objet sonore		
3. Le fil musical	musique	fil	cordes / rubalise
4. L'atelier du sculpteur	musique	objet sonore	
5. Le leader	musique	plots / scotch	
6. Les gestes du quotidien	plots		
7. La traversée dans tous ses états	musique	plots	
8. Toutes les façons de marcher			
9. Le voyage de la balle	feuilles de papier froissé		
10. Les aventuriers	plots / ruban adhésif		
11. Les gestes sportifs	musique	plots / ruban adhésif	affiche des pictogrammes
12. Tu arrêtes, je continue	musique	plots / ruban adhésif	
13. Les verbes dansés	musique	plots / ruban adhésif	boîtes
14. Le béret dansé	musique	plots / ruban adhésif	
15. La danse vitaminée	musique	plots / ruban adhésif	



# LANCER

<p>1. Les lettres de mon prénom</p>	<p>6. Les gestes du quotidien</p>	<p>11. Les gestes sportifs</p>
<p>2. Voyage rythmique avec mon corps</p>	<p>7. La traversée dans tous ses états</p>	<p>12. Tu arrêtes, je continue</p>
<p>3. Le fil musical</p>	<p>8. Toutes les façons de marcher</p>	<p>13. Les verbes dansés</p>
<p>4. L'atelier du sculpteur</p>	<p>9. Le voyage de la balle</p>	<p>14. Le béréret dansé</p>
<p>5. Le leader</p>	<p>10. Les aventuriers</p>	<p>15. La danse vitaminée</p>



## UNIVERS MUSICAL POUR LES FICHES « DANSER »

### Morceaux musicaux

### Compositeurs

### Caractéristiques pour développer une qualité de mouvement

## Musiques de films

- *Hable con Ella, Alicia Vive, Soy Marco, Raquel*

- *Step by Step, Kuthambakkam...*

- *In the Mood for Love, Yumej'is Theme*

- *Le roi danse*

- *Le grand bleu, Spaghetti Del Mare*

- *La leçon de piano*

- *Conquest of Paradise*

- *Ederlezi*  
« *Time of the Gypsies* »

- « **Parle avec elle** »  
Alberto Iglesias  
réalisateur  
P. Almodóvar

- « **Demain** »  
Frédrika Sthal

- Shigeru Umebayashi

- Jean-Baptiste Lully

- « **Le grand bleu** »  
E. Serra

- Michael Nyman

- « **1492** »  
Vangelis

- Goran Bregovic

- Musiques variées au niveau du rythme et de la mélodie, pour un travail sur la fluidité, les déplacements, les élans et les ruptures, les accents...

- Musiques variées : rythme/mélodie, dynamique, fluide/saccadé

- Musique douce, mélancolique, envoûtante...

- n° 14 et n° 22 lentes et mélodieuses ; n° 28 accents, puissance et n° 29 alterne doux / fort

- Univers imaginaire, sons, lenteur, fluidité, amplitude ; mouvements saccadés

- Musique répétitive, élans, circulation dans l'espace...

- Impression de puissance, chœurs majestueux qui « portent »

- Assez lent avec quelques ruptures de rythme ; fragile par le chant et cérémonieux dans le tempo

## Musiques jazz

- *Lillies of the Valley*

- *Sleep away*

- *Village Song : Africa*  
*Close your Eyes*  
*Awakening*  
*Peaceful Dream*

- *3° Gymnopédie*

- Jun Miyake

- Bob Acri

- « **Belief** »  
Léon Parker  
« **Wakening** »  
(afro/jazz)

- Erik Satie (classique)

- Musique joyeuse, rythmée, mélodique et entraînante, aux sonorités variées

- Piano, musique lente, mélancolique

- Musiques rythmées, pulsations marquées, déplacements, accents, originalité, lent /rapide

- Musique lente, ralentie...

---

## Musiques du monde

---

- |                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| • <i>Laidu</i><br><i>Mouneïssa</i> | • Rokia Traore                              | • Afrique : chant, lenteur...<br>Pulsations très marquées, accents variés   |
| • <i>Masar</i>                     | • Le trio Joubran<br>album « <b>Majaz</b> » | • Iran : musique mélodique, élan, pour<br>exploration/composition   |
| • <i>Jarabi</i>                    | • Toumani &<br>Sidiki Diabate               | • Afrique : koras. Sonorités élégantes qui<br>accompagnent le mouvement   |
| • <i>Kala Djula</i>                | • Ali Farka Toure et<br>Toumani Diabate     | • Afrique : guitare et kora. Sonorités élégantes<br>qui accompagnent le mouvement   |
| • <i>Trøllabundin</i>              | • Eivør Palsdottir                          | • Danemark : voix douce, mélodieuse et<br>puissante, souffles saccadés  |
| • <i>Sodade</i>                    | • Césária Évora                             | • Cap-Vert : musique mélancolique et rythmée  |
| • <i>Tango Santa Maria</i>         | • Gotan Project                             | • Argentine : tango électro, accents et mélodies ;<br>temps forts, saccadés, fluides                                      |
| • <i>Prag</i>                      | • Yatao Handpanduo                          | • Allemagne : instrument (hang), vibrations<br>sonores, percussions mélodiques en métal,<br>rythmes rapides et répétitifs |
| • <i>La Roue</i>                   | • Manuel Wandji<br>planet groove            | • Sons ethniques variés : percussions, pulsations<br>pour se déplacer et articuler le corps                               |
| • <i>Riverside</i>                 | • Agnès Obel                                | • Danemark : musique lumineuse et<br>mélancolique, fluidité   |
| • <i>Album « OK »</i>              | • Talvin Singh                              | • Inspiration électro indienne : percussions,<br>rapidité sur des nappes mélodiques lentes                                |

---

## Musiques de chorégraphes, pop/électro

---

- |  |  |  |
|--|--|--|
| • <i>Signes</i><br><i>Ne m'oublie pas</i><br><i>Dérives</i><br><i>Plaisirs d'amour</i> | • René Aubry album                       | • Les différents rythmes et mélodies se prêtent<br>bien à un travail sur les variables d'espace, de<br>temps, de relation... |
| • <i>Decodex</i>   | • Decoufle (H. de<br>Courson, S. Libolt) | • Musiques originales, sons, bruitages, mélodies,<br>nombreuses dynamiques de mouvements...                                  |
| • <i>AGWA création 2008</i>  | • Compagnie Käfig                        | • Pulsations marquées avec accents,<br>mouvements saccadés et fluides  |
| • <i>Trailer : Boxe Boxe</i>   | • Compagnie Käfig                        | • Pulsations marquées avec accents, mélodie,<br>mouvements saccadés/fluides/ralentis   |
| • <i>Le coach</i>  | • Soprano                                | • Musique rythmée, pulsations marquées,<br>exploration /composition  |
| • <i>Porcelain</i>   | • Moby instrumental<br>music             | • Musique pulsée, avec accents et ligne<br>mélodique, planante, fluide, saccadée   |
| • <i>Get Lucky</i>   | • Daft Punk                              | • Musique rythmée, mélodique   |
| • <i>Happy</i>   | • Pharrell Williams                      | • Musique rythmée, entraînante et joyeuse  |

## Questionnaire élèves

As-tu aimé l'atelier aujourd'hui ?



La consigne était :

Facile

Difficile

Écris ou dessine ton atelier préféré

Quel était l'atelier le plus difficile ?

Pourquoi ?

As-tu une idée pour le rendre plus facile ?

Après le sport, tu es...

Fatigué

Essoufflé

Comment te sens-tu maintenant ?

Mieux

Moins bien

Es-tu content(e) d'avoir fait du sport aujourd'hui ?

Oui

Non

# Contributions

<b>Pilotage</b>	Jean-Marc SERFATY, IA-IPR EPS
<b>Conception et coordination</b>	Marianne HASSID, CPD EPS du Val-de-Marne
<b>Conception et suivi sur le terrain</b>	Véronique LEBON, CPC EPS Villiers-sur-Marne Nadège PRIGENT, CPC EPS Nogent-sur-Marne Catherine LENOIR, CPC EPS Créteil Évelyne BOEUF, CPC EPS Arcueil Sandra MONTHEILLET, CPC EPS Fontainebleau Éric PIEDFER, délégué départemental USEP Val-de-Marne, Anne-Sophie PERNON, déléguée départementale USEP Seine-et-Marne Serge PRUD'HOMME, professeur EPS Sourdun Elisa GIRARD MONDOLONI, enseignante APA (activité physique adaptée)
<b>Accompagnement DAASOP</b>	Jean GALABERT, agrégé EPS Céline CHEVILLON, agrégée EPS
<b>Illustrations</b>	Jérémy PIRES, USEP 94
<b>Expérimentation</b>	<p><b>77 – Barbizon : école Jean-François-Millet</b> Céline LYDA VERGNAUD, GS/CP</p> <p><b>77 – Chelles : école Arcades-Fleuries</b> Accompagnement : Isabelle COLLAVET, CPD EPS Seine-et-Marne Céline FOITIER, CM1 / Oriane CATTE, classe ULIS – troubles des fonctions motrices (polyhandicap)</p> <p><b>93 – Aulnay 1 : école Fontaine-des-Prés 1</b> Accompagnement : Virginie COLLIN, CPD EPS Seine-Saint-Denis Madeline OUATARRA, CE1 / Aline TRAN, CE1 / Déborah LOKO, CE1 Manon DOLLFUS, CM1-CM2 / Charles GRÉGOIRE CM1-CM2</p> <p><b>94 – Créteil : école spécialisée des Guiblets</b> Coralie ROBIN, CP / Valérie BOURGEAT, CP / Julie BLOUGH, CP</p> <p><b>94 – Nogent-sur-Marne : école Paul-Bert</b> Fanja RAHJASON, directrice / Clémence SORGNARD, CP / Silvia TAVORA, CP / Laure BIANCARD, CP-CE1 / Laurent BLAIRON, CE2 / Alexandra PESIER, CE2</p> <p><b>94 – Villers-sur-Marne : école Jean-Renon</b> Caroline GRIVET, CP / Estelle KRONENBITTER, CP / Murielle BLANCHET, CE1</p>



