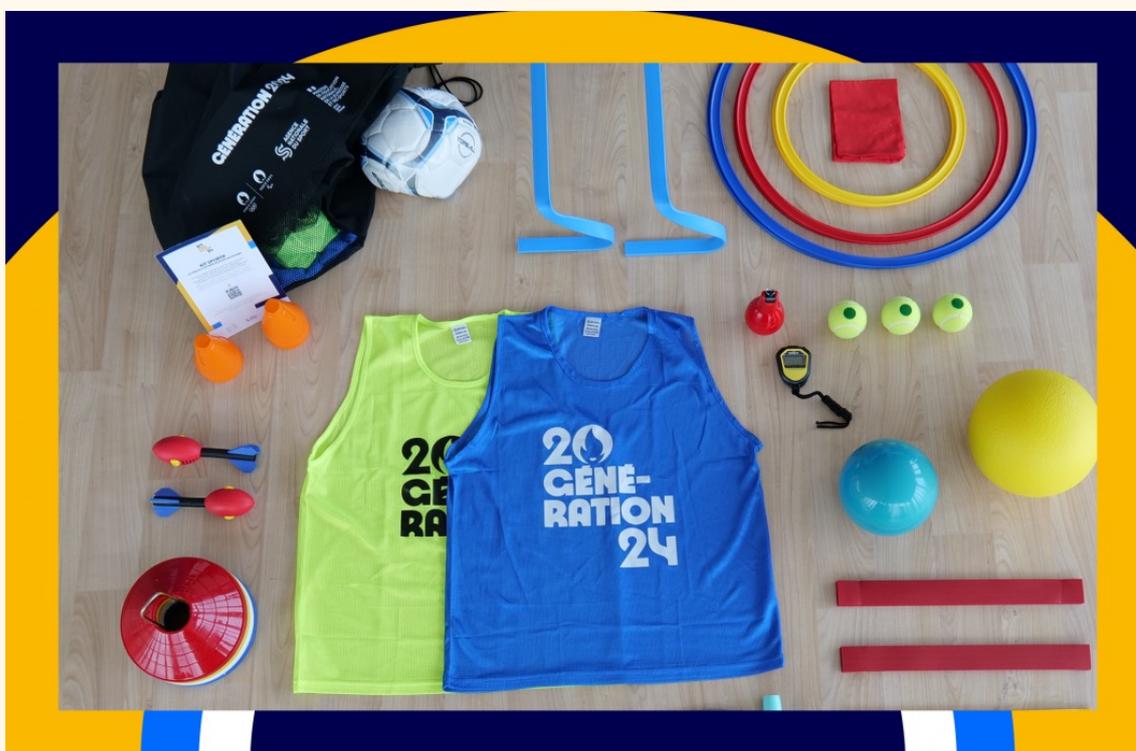




FICHES D'ACCOMPAGNEMENT DU KIT SPORTIF 30' APQ

**20 cônes, 40 coupelles,
20 lattes et bandes de
marquage, 10 mini haies**

**Dans la cour,
dans un préau,
dans la classe
pour 30 minutes**



Liste du matériel du kit

Pour l'organisation

- 1 sifflet poire
- 1 chronomètre
- 20 chasubles

Pour l'activité

- 20 cônes
- 40 coupelles
- 20 lattes - bandes de marquage
- 10 mini haies
- 10 cordes à sauter
- 15 foulards de jeu.
- 3 ballons multi-activités type GR
- 15 cerceaux
- 3 mini vortex
- 1 ballon peau d'éléphant
- 1 ballon sonore
- 12 balles de tennis

#1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

LA COURSE AUX COUPELLES

Nombre de joueurs/joueuses : 5 équipes de 5 élèves.

Matériel : 1 coupelle par élève, 5 lattes pour marquer la ligne de départ de chaque équipe, 5 lattes pour marquer la position de dépôt des coupelles (à 20 m du départ), 20 cônes pour marquer des couloirs de course, 1 sifflet poire.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser les espaces (disposer les cônes, les coupelles, les bandes de marquage et les mini-haies, pour marquer les zones de départ et les zones d'arrivée, créer des couloirs de course, positionner des obstacles, marquer des distances).

But du jeu : courir le plus vite possible en relais en déplaçant deux fois les 8 coupelles, en concurrence avec les autres équipes.

■ **Activités repères :** courir vite, courir longtemps, sauter loin avec course d'élan, sauter à pieds joints plusieurs fois de suite, sauter à cloche pieds plusieurs fois de suite en variant le pied d'appui, effectuer un parcours enchaînant différents déplacements.

Organisation : déposer les 5 lattes pour indiquer chaque ligne de départ et les 5 lattes pour indiquer chaque ligne d'arrivée à une distance de 20 m. Chaque élève de chaque équipe porte en main une coupelle et se place derrière la ligne de départ. Les élèves vont devoir courir deux fois la distance (2x20m).

Règle

La course en relais débute au coups de sifflet donné par l'enseignant.

■ Le 1^{er} élève de chaque équipe s'élanche en courant, au signal de départ, avec sa coupelle en main.

■ Il doit la déposer sur la ligne des 20 m et revenir en courant et taper dans la main du coureur suivant.

■ Le coureur suivant s'élanche à son tour avec sa coupelle à la main pour la déposer sur la ligne d'arrivée, revient en courant et tape dans la main du coureur suivant.

Quand tous les coureurs ont déposé leur coupelle, la course se poursuit.

■ Chaque coureur doit aller récupérer sa coupelle et la ramener dans son camp, le relais entre les coureurs se fait toujours en se tapant dans la main.

L'équipe qui a gagné est celle qui a ramené la 1^{re} toutes les coupelles dans son camp.

Variables : varier les modes de déplacements, insérer des mini-haies sur le trajet de course.

#2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

PARCOURS D'ADAPTATION

Nombre de joueurs/joueuses : classe entière.

Matériel : 6 cônes, 30 coupelles, 20 lattes bandes de marquage, 2 grands cerceaux, 8 petits cerceaux, 4 mini-haies.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser et induire des modes de déplacement (disposer des cônes, coupelles et bandes de marquage pour des parcours d'adaptation mêlant course, saut, déplacements variés dont slaloms, sauts variés, déplacements inhabituels).

But du jeu : effectuer un parcours en respectant les consignes de déplacement.

■ **Activités repères :** parcours individuels, en relais, d'adaptation, d'équilibration

Organisation : placer le matériel suivant en parcours : un grand cerceau comme point de départ, 6 cônes pour former un parcours de slalom, 4 mini haies à franchir, placer les lattes les unes derrière les autres pour former une ligne, placer des coupelles de manière à former un couloir de course de 15 m, placer 8 petits cerceaux au sol en quinconce et un grand cerceau comme point d'arrivée. Possibilité d'installer ce parcours en ligne, en boucle.

Règle

Chacun leur tour, les élèves réalisent le parcours, en partant du cerceau de départ, en enchaînant plusieurs actions motrices :

- Courir en slalom au niveau des cônes.
- Franchir les 4 mini-haies soit en courant soit à pieds joints.
- Marcher sur des lattes déposées au sol comme un funambule.
- Courir le plus vite possible tout le long du couloir formé par les coupelles.
- Courir en plaçant le pied gauche dans le premier cerceau, puis le pied droit dans le suivant, etc.
- Courir jusqu'au cerceau d'arrivée.

Variables : varier les modes de déplacements, modifier le parcours en inversant la position des différents matériels.

#3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

1, 2, 3 SOLEIL COUPELLES SUR LA TÊTE

Nombre de joueurs/joueuses : classe entière.

Matériel : 1 coupelle par élève.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser les espaces (utiliser des cônes, coupelles et bandes de marquage, pour délimiter des zones de déplacements ou de danse) ; pour jongler (lancer/rattraper, contact).

But du jeu : être le premier à atteindre le soleil avec une coupelle en équilibre sur la tête.

■ **Activités repères :** danser dans différents mondes imaginaires (grand, petit, mou, dure, rapide, lent, ample, petit, rond, carré, etc.) ; jongler avec les cônes, les coupelles, les lattes

Organisation : choisir un meneur de jeu. Les autres élèves se placent à quelques mètres derrière lui, une coupelle en équilibre sur la tête, derrière une ligne marquée par les lattes, dans un espace bien dégagé et sans obstacles. Associer 5 à 8 actions en les enchaînant et en agissant sur l'espace, l'amplitude, l'énergie. Mettre une musique.

Règle

- Le meneur de jeu, face au mur, dit à voix haute : « 1, 2, 3, soleil ! ».
- Il se retourne dès qu'il prononce le mot « soleil ».
- Pendant que le meneur est tourné face au mur, les autres élèves essaient d'avancer le plus possible pour se rapprocher du mur sans faire tomber la coupelle en équilibre sur la tête (ne pas s'aider des mains), et doivent s'immobiliser au mot « soleil ».
- Le meneur de jeu désigne les camarades qu'il voit bouger ou perdre leur coupelle lorsqu'il se retourne.
- Ceux-ci doivent revenir sur la ligne de départ.
- Quand un élève réussit à toucher le meneur de jeu en premier, il devient à son tour meneur et tous les autres repartent derrière la ligne pour recommencer une partie.

Variables : il est possible d'ajouter des haies sur le parcours, de positionner le cône sur l'épaule, sur le bras tendu, le revers de la main...musiques aux tempos variés, passage au sol, traverser différents mondes...

#4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

LE MUR CHINOIS

Nombre de joueurs/joueuses : classe entière.

Matériel : 20 bandes de marquage et 40 coupelles pour définir la zone du gardien et l'espace jeu, 1 sifflet poire.

■ **Utilisation du matériel :** pour matérialiser les espaces (disposer des cônes, coupelles et bandes de marquage pour délimiter des terrains de jeux collectifs ou duels).

But du jeu : traverser la zone du gardien sans se faire toucher. Le terrain correspond à un demi-terrain de handball. Pour le diable : toucher les lutins pour les pétrifier, rester diable, sans se faire prendre le foulard.

■ **Activités repères :** Jeux de poursuites, coopératifs, traditionnels

Organisation : le terrain (équivalent à un demi-terrain de handball) est divisé en trois zones égales à l'aide des bandes de marquage. Un gardien est désigné et est placé dans la zone centrale. Tous les autres joueurs se placent sur la ligne de fond matérialisée par les bandes de marquage.

Règle

- Au coup de sifflet, tous les joueurs doivent traverser la zone du gardien pour atteindre l'autre ligne de fond sans se faire toucher par ce dernier.
- Lorsqu'un joueur est touché par le gardien dans sa zone, il reste, à l'endroit de touche, immobile et écarte les jambes et les bras (« il est transformé en statue de pierre »).
- Au signal suivant, les autres joueurs doivent à nouveau traverser la zone du gardien pour atteindre l'autre ligne de fond sans être touchés et sans toucher les statues de pierre.
- Lorsqu'un joueur est touché par le gardien ou touche une statue de pierre, il se transforme en statue de pierre aussi.

Jouer jusqu'à ce qu'un seul joueur ne soit pas transformé en statue.

Variables : on peut augmenter le nombre gardiens, modifier les dimensions du terrain de jeu pour simplifier ou complexifier la tâche du gardien, varier le mode de déplacement des coureurs, placer les statues pour former un ou plusieurs murs.