



Valentine, Charly et Paulo, les trois héros de la BD à Rouler « L'échappée belle » (ed. Revue EPS),
vous accompagnent tout au long de ce document.

Auteurs : les formateurs de l'équipe départementale EPS du Tarn

Stéphanie Barrau, Xavier Enjalbert, Damien Joly, Laurent Maurel, Sandrine
Montès, Grégory Staffoni, Chrystèle Studnicki.

Illustrateur : Laurent Grossat

Avec le soutien de l'association EPS 1^{er} Degré



Sommaire :

- I. **Qu'est-ce que l'activité physique ?**
- II. **Les enfants et l'inactivité physique, un constat alarmant**
- III. **Une activité physique quotidienne pour préserver la santé des élèves**
- IV. **30 minutes d'Activité Physique Quotidienne :**
 - **Les différentes déclinaisons**
 - **Clarifier le lien avec la santé**
 - **Planifier et organiser les activités**
- V. **Des ressources pour mettre en œuvre :**
 - **Devenir plus endurant**
 - **Devenir plus rapide**
 - **Devenir plus fort**
 - **Être mieux coordonné**
 - **Éduquer à la nutrition (à venir)**

I. Que-ce que l'activité physique ?

L'activité physique est définie par l'OMS comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie».¹ Elle semble faire partie des préoccupations majeures de notre société. Sa mise en œuvre est d'ailleurs, depuis 2022, une priorité nationale au sein de l'école. Quels en sont les enjeux, comment la mettre en œuvre de manière efficace et sensée, voilà ce à quoi nous tenterons de répondre à travers ce document.

II. Les enfants et l'inactivité physique, un constat alarmant :

Les enfants et les jeunes français sont de moins en moins actifs physiquement. Aujourd'hui, leur temps d'activité physique est insuffisant : une étude de l'OMS de 2020 conclut qu'à l'échelle mondiale, la France se positionne à la 119^{ème} place sur un classement de 146 pays (le 1^{er} pays étant le pays avec les adolescents les plus actifs)² !

Or, selon l'ANSES³, ce déficit d'activité constitue un véritable risque sanitaire. En effet l'insuffisance d'activité physique chez les jeunes est corrélée à l'apparition de surpoids, d'obésité, de mal-être, ... mais aussi de maladies qui jusqu'alors concernaient essentiellement les adultes : le diabète de type II et l'hypertension artérielle.

III. Une activité physique quotidienne pour préserver la santé des élèves

Le résumé des données scientifiques disponibles sur le sujet de l'activité physique et la santé permet de conclure que l'activité physique a des effets bénéfiques profonds sur la santé des enfants et jeunes gens. L'OMS produit donc les recommandations suivantes pour la tranche d'âge 5 ans-17 ans :

¹ OMS, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, 05/10/2022

² (Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Lancet Child Adolesc Health. 2020;4(1):23-35. doi:10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

³ Avis de l'Anses Saisine n°2017-SA-0064_a

1. Accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
2. Pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
3. L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.⁴

IV. 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne : nos choix pédagogiques et didactiques

Les 30 minutes d'Activité Physique Quotidienne doivent être pensées en complément de l'éducation physique et sportive et programmées prioritairement les jours où il n'y a pas EPS. Ainsi, les écoles qui organisent quotidiennement des séances d'EPS répondent totalement à l'enjeu du dispositif, dès lors que les activités proposées dans ce cadre sollicitent suffisamment les capacités physiques des élèves.

- **Différentes déclinaisons**

Quatre champs peuvent être investis.

1. Des temps dédiés dirigés par l'enseignant, durant lesquels les enfants s'exercent à courir, à lancer, à sauter...
2. Les récréations, au cours desquelles des espaces et des activités sont mis en œuvre pour permettre aux élèves de réinvestir seuls les situations découvertes, et ainsi cheminer vers l'autonomie dans la pratique.
3. Les moments de transition, en classe, en organisant des pauses actives qui présentent le double intérêt de rompre avec des longues périodes durant lesquelles l'élève est assis inactif et qui permettent par la même occasion de le remobiliser en vue d'autres apprentissages.
4. Les temps périscolaires qui pourraient très profitablement investir ce dispositif en continuité et en complémentarité avec le temps scolaire.

⁴ Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé, OMS, 2010, page 20

- **Clarifier le lien avec la santé**

L'inactivité physique des enfants et des jeunes a pour conséquence une perte de capacité physique, ainsi la Vo₂ max⁵ des jeunes a baissé de 25% en 40 ans⁶! « C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps » indique le Professeur François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes... En 1971, un collégien courait 800 mètres en 3 min, en 2013 pour cette même distance, il lui en faut 4.⁷ Or, la VO₂ max est directement corrélée à l'espérance de vie et les scientifiques redoutent que l'espérance de vie des prochaines générations en soit affectée. Nous pensons que préserver sa santé grâce à l'activité physique nécessite que le pratiquant soit pleinement conscient des conditions de pratique, du lien avec l'hygiène de vie, des besoins du corps selon son âge et son activité.

C'est lors de séances de sciences que ces liens pourront être mis en évidence, ainsi les exercices vécus lors des 30 min d'APQ prendront tout leur sens. L'enfant saura pourquoi lui sont proposées ces activités, qui dans la forme se différencient des séances d'EPS auxquelles il est habitué.

- **Planifier et organiser les activités**

Afin de répondre à cet objectif de lutte contre la baisse des capacités physiques des élèves, notre document vise 4 objectifs : devenir plus endurant, devenir plus fort, devenir plus rapide et être mieux coordonné.

Plusieurs choix se présentent pour planifier les séances. On peut décider, sur plusieurs jours, d'enchaîner les différentes situations par objectif, ou organiser une alternance d'un jour à l'autre : premier jour « devenir plus endurant », deuxième jour « devenir plus rapide »

Nous proposons une troisième modalité : lors de chaque séance, deux à trois objectifs de développement sont poursuivis.

Tout au long de l'année, les différents objectifs sont sollicités avec une priorité donnée à l'endurance, afin de tenir compte des recommandations de l'OMS⁸.

Voici une proposition de programmation. D'autres assemblages sont évidemment envisageables.

⁵ Quantité maximale d'oxygène qu'un individu peut prélever, transporter, et utiliser, lors d'un effort physique, exprimée en litre par min.

⁶ Publications de Grant Tomkinson, University of South Australia, Adelaide, 2006 et 2013

⁷ <https://www.fedecardio.org/presse/les-enfants-ont-perdu-25-pour-100-de-leur-capacite-cardiovasculaire/>

⁸ Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé, OMS, 2010, page 20

Quels que soient les choix effectués, chaque séance doit être vécue plusieurs fois. Ainsi, au fur et à mesure de la pratique, les élèves et l'enseignant maîtriseront mieux la situation, on gagnera alors en efficacité et la séance pourra être menée dans les 30 minutes imparties.

PROGRAMMATION			
Séance n° 1	Endurance E1	Force F1	Coordination C1
Séance n° 2	Endurance E2	Force F1	Coordination C1
Séance n° 3	Endurance E2	Vitesse V1	Endurance E3
Séance n° 4	Endurance E3	Vitesse V1	Force F2
Séance n° 5	Endurance E4	Force F2	Coordination C2
Séance n° 6	Endurance E4	Force F3	Coordination C2
Séance n° 7	Endurance E4	Vitesse V2	Endurance E5
Séance n°8	Endurance E5	Force F3	Vitesse V2
Séance n°9	Endurance E5	Vitesse V3	Coordination C3
Séance n°10	Endurance E6	Force F4	Vitesse V3
Séance n°11	Vitesse V4	Force F4	Coordination C3
Séance n°12	Vitesse V4	Coordination C4	Vitesse V5
Séance n°13	Endurance E6	Force F5	Coordination C4
Séance n°14	Endurance E6	Force F5	Vitesse V5
Séance n°15	Endurance E7	Coordination C5	Vitesse V6
Séance n°16	Endurance E7	Force F6	Coordination C5
Séance n°17	Endurance E7	Force F6	Vitesse V6
Séance n°18	Endurance E8	Vitesse V7	Coordination C6
Séance n°19	Endurance E8	Force F7	Coordination C6
Séance n°20	Endurance E8	Force F7	Vitesse V7
Séance n°21	Endurance E9	Vitesse V8	Coordination C7
Séance n°22	Endurance E9	Force F8	Coordination C8
Séance n°20	Endurance E9	Force F8	Vitesse V8
Séance n°21	Vitesse V9	Force F9	Coordination C9
Séance n°

III. Des ressources pour mettre en œuvre :

Nous avons donc réalisé quatre dossiers :

- Devenir plus endurant
- Devenir plus rapide
- Devenir plus fort
- Être mieux coordonné

Chacun est composé de 9 situations, ainsi vous disposez d'une banque de 36 activités. Elles sont pensées et présentées dans les dossiers de manière progressive. Chaque situation est accompagnée d'une illustration qui met en scène Valentine, Charly et Paulo, les trois personnages de la bande dessinée « L'échappée belle » écrite pour accompagner la mise en œuvre du savoir rouler à vélo (éditions revue EPS). Chacun des dessins est pensé en écho ou en complément de la consigne. Les dialogues des personnages souvent espiègles ont vocation à insister sur des éléments de celle-ci.

Nous vous proposons en début et en fin de séance, une routine d'échauffement et une routine de retour au calme. Le concept de routine est important. En effet, dans l'optique d'une éducation à la santé par l'activité physique, on doit permettre à l'enfant de gagner en autonomie. Ainsi, lors de sa pratique autonome, l'élève sera en capacité de reproduire cette routine apprise à l'école grâce à la répétition.

Devenir plus endurant

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE

L'endurance peut se définir comme la capacité à maintenir un effort dans la durée.

L'enfant est naturellement endurant et il récupère plus vite que l'adolescent et l'adulte lors d'un enchaînement d'exercices (Bar-Or 1987). Son système de production d'énergie est adapté aux efforts aérobies. Les situations proposées reposeront sur une alternance d'efforts continus (jusqu'à 15 minutes) et d'efforts par intervalles (efforts de quelques secondes auxquels succèdent un temps de repos égal au temps d'effort).

Les neuf activités que nous présentons dans ce document sont progressives, chacune d'entre elles pourra être programmée lors de deux ou trois séances.

Chaque séance est encadrée par une phase d'échauffement en début de séance, et un retour au calme en fin de séance.

Routine d'échauffement (5 min)

Au signal de l'enseignant(e) marcher, ou trotter dans tout l'espace, s'arrêter. On peut introduire des consignes de déplacement : faire des petits ou des grands pas, sautiller, monter les genoux, courir en pas croisés, en pas chassés... et lors de l'arrêt faire une statue : mimer un sport...

Afin de préparer les articulations aux activités spécifiques proposées dans ce dossier on veillera à mobiliser : les poignets, les chevilles ainsi que les épaules à l'aide de mouvements (10) dans les deux sens de rotation. Cet échauffement prendra fin avec une accélération progressive de 30 mètres environ, qui conduira à un essoufflement.

Retour au calme

Marcher lentement, en utilisant tout l'espace. L'enseignant indiquera différentes façons de se déplacer : varier l'amplitude, le sens, la direction, l'orientation... Une attention particulière portera sur la respiration : inspirer lentement par le nez et expirer longuement par la bouche

Chacun sa maison

Objectif :

Enchaîner des efforts de 30 secondes.

Matériel :

Des cerceaux – un sifflet

Dispositif :

1 cerceau de moins que d'enfants. Le temps de jeu est morcelé en efforts de 30 secondes. Faire 6 répétitions.

Consigne :

Les enfants courent en tous sens et doivent au signal entrer dans un cerceau. L'enfant qui n'a pas de cerceau n'est pas éliminé, il continue le jeu.

Variantes/prolongements :

Etendre ou réduire l'espace de travail

Courir non pas en tous sens mais à l'extérieur de la zone où sont installés les cerceaux.



Les déménageurs

Objectif :

Courir durant 3mn.

Matériel :

Différents objets à transporter.
Prévoir 6 fois plus d'objets que d'enfants.

Dispositif :

Installer aux deux extrémités d'un parcours de 50m, une caisse avec divers objets à transporter et une caisse vide pour les déposer.

Consigne :

Transporter tous les objets à l'autre extrémité du parcours et les déposer dans la caisse vide.

Variantes/prolongements :

On peut jouer contre le temps, opposer deux équipes, jouer jusqu'à épuisement du stock.



Courir en durée

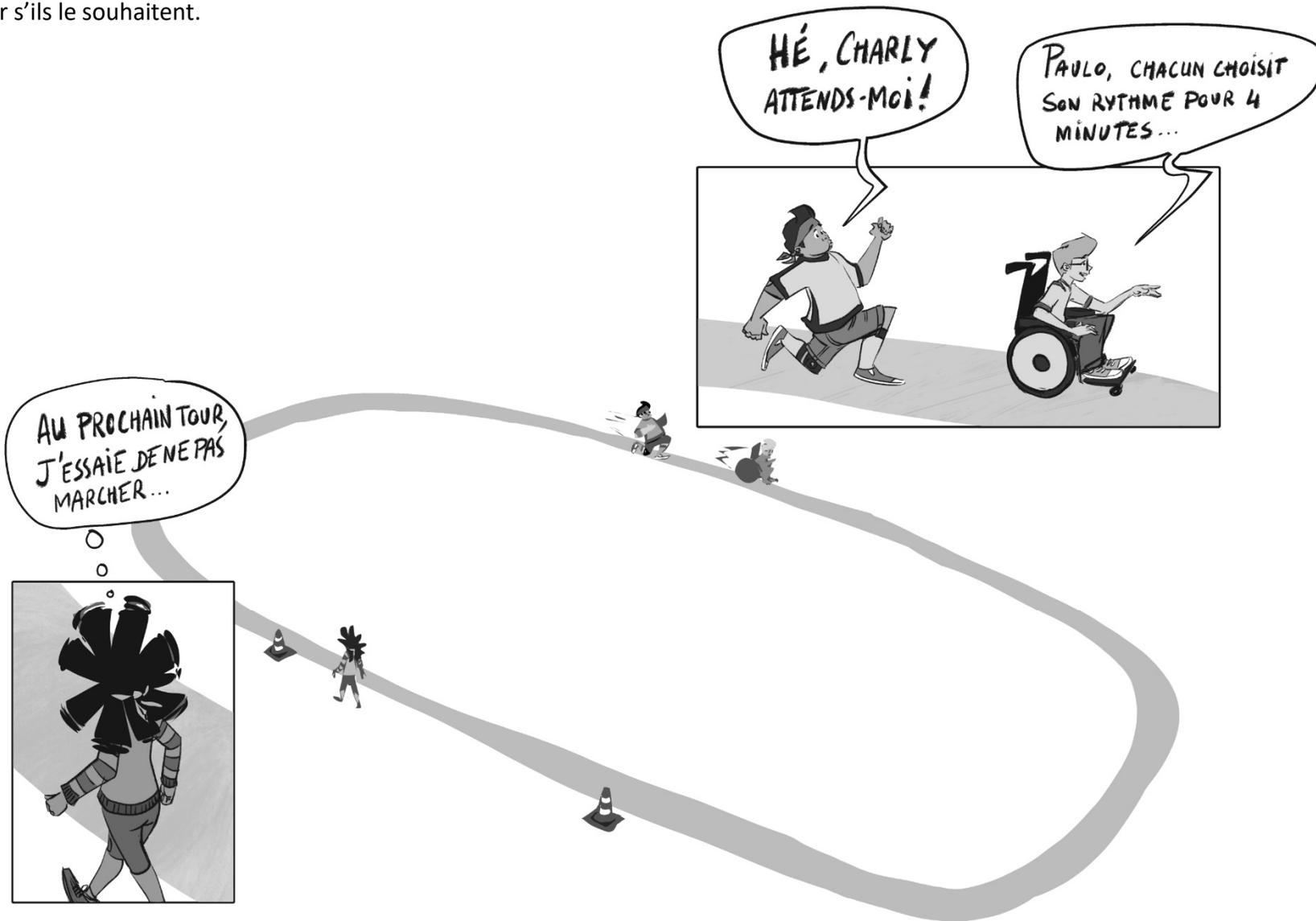
Objectif :
Courir durant 3mn.

Matériel :
Des plots , un chronomètre.

Dispositif :
Un circuit de 100m est matérialisé. Sur ce parcours, deux plots délimitent une zone de 20m.

Consigne :
Les enfants courent durant 4mn lorsqu'ils arrivent dans la zone de 20m, ils peuvent marcher s'ils le souhaitent.

Variante/prolongements :
Etendre, réduire ou supprimer la zone de marche.



Les passes

Objectif :

Enchaîner des efforts 40 secondes.

Matériel :

Des ballons, des plots, des cerceaux, un sifflet

Dispositif :

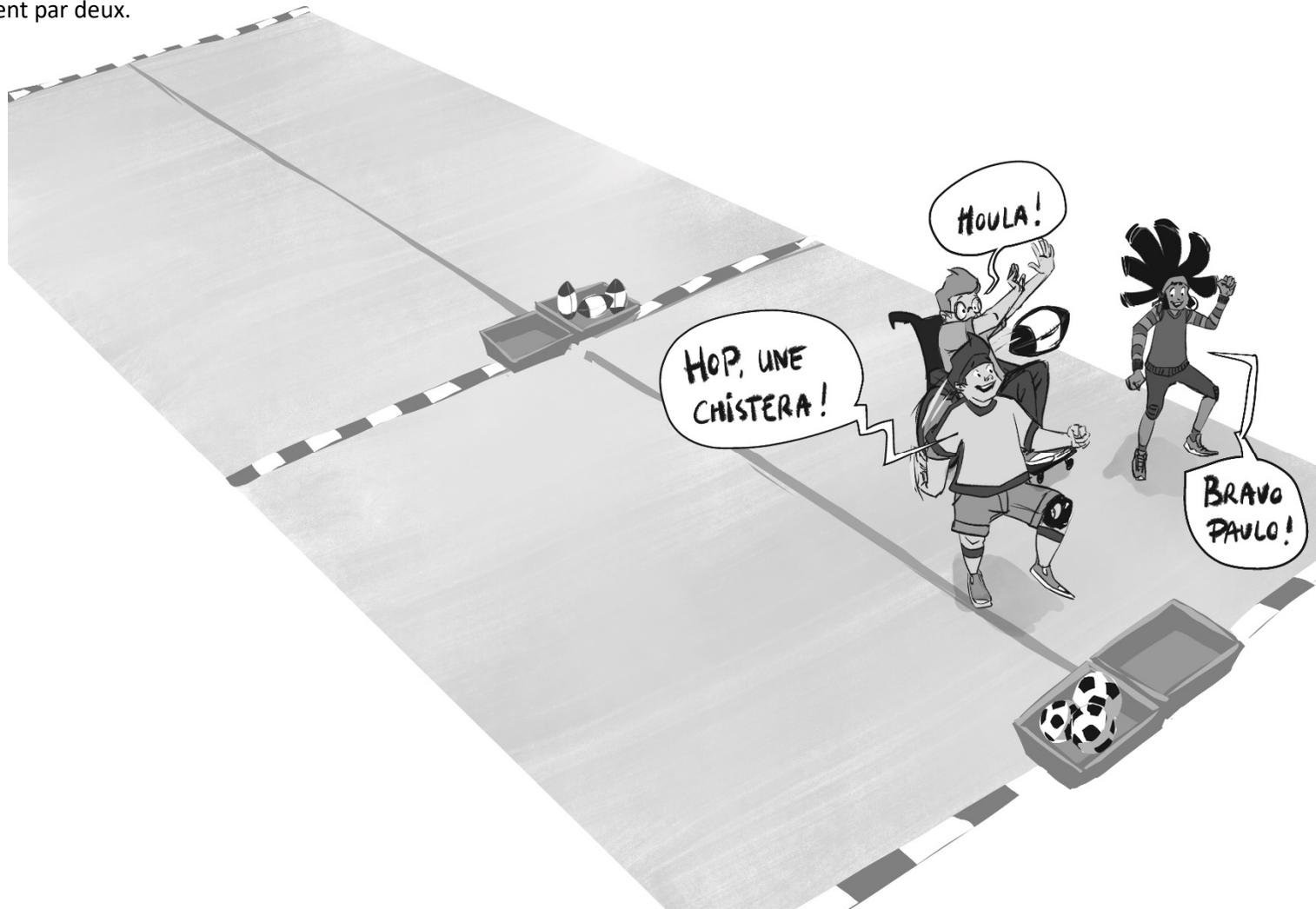
Les enfants sont groupés par 2. Ils évoluent selon un aller-retour de 100m (2x50m), dans lequel 4 zones sont matérialisées par des caisses contenant des ballons.

Consigne :

Dans la première zone, les enfants courent par deux, dans la deuxième zone ils prennent un ballon de rugby et se font des passes, dans la troisième zone ils posent le ballon de rugby dans une caisse, prennent un ballon de foot et se font des passes avec leur pied, enfin dans la dernière zone ils courent par deux.

Variantes/prolongements :

Augmenter, réduire la longueur des zones.



Le petit train

Objectif :

Courir en continu durant 5 minutes.

Matériel :

Des Jalons

Dispositif :

Sur une boucle de 150m, 5 enfants courent l'un derrière l'autre. L'enfant à l'avant est la locomotive les cinq autres sont les wagons. Le jeu dure le temps de 5 tours de circuit.

Consigne :

A la fin de chaque tour l'enfant situé à l'arrière passe en tête et devient la locomotive. La locomotive ne doit pas « perdre » de wagon. L'enfant de tête doit imposer un rythme que tous ses camarades peuvent assumer.

Variante/prolongements :

Augmenter, réduire le temps de course.



Le tour rapide, le tour lent

Objectif :

Varié les vitesses de courses durant 3 minutes.

Matériel :

Divers jalons

Dispositif :

Deux boucles sont matérialisées , l'une de 100m l'autre de 50m.

Consigne :

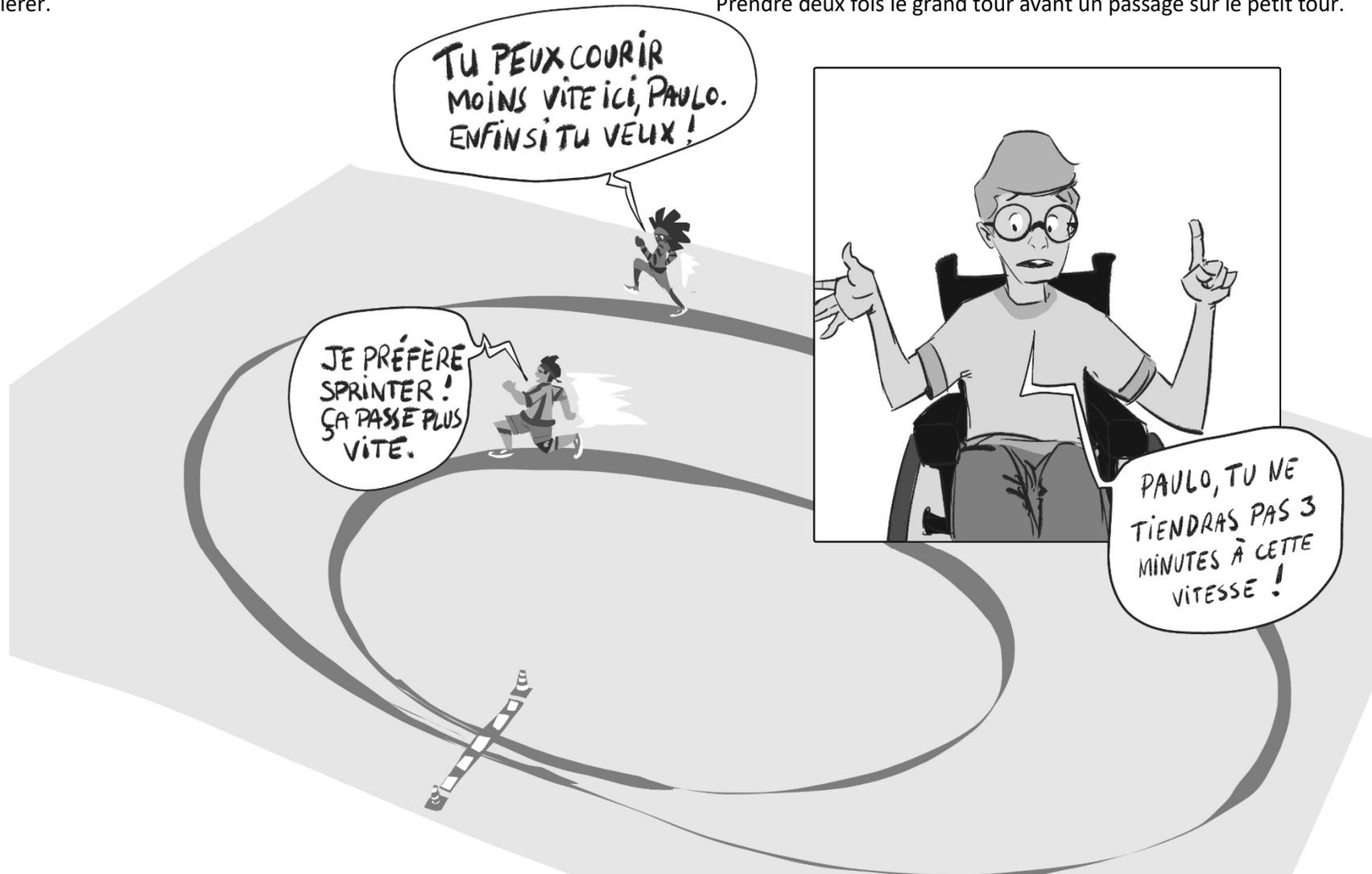
Les enfants courent durant 3 minutes et empruntent selon leur choix soit le petit tour soit le grand. Lorsqu'ils courent sur le petit tour, ils doivent accélérer.

Variantes/prolongements :

Imposer (ou pas) de passer sur les deux tours.

Alterner un passage sur le petit tour puis sur le grand tour.

Prendre deux fois le grand tour avant un passage sur le petit tour.



La course aux couleurs

Objectif :

Variation des allures de course.

Matériel :

Divers jalons

Dispositif :

Les enfants évoluent sur une boucle de 200m durant 2 minutes. 1 plot vert, 1 plot jaune et 1 plot rouge sont disposés sur le circuit tous les 60mètres. L'ordre des plots change à chaque session.

Consigne :

Au signal de l'enseignant les enfants courent tous ensemble. Lorsqu'ils arrivent au plot VERT ils courent lentement, au plot rouge ils accélèrent et au plot jaune ils marchent. Faire trois sessions de course.

Variante/prolongement :

Modifier l'enchaînement des allures de course.
Supprimer la possibilité de marcher (plot jaune).



La course navette

Objectif :

Réaliser un effort continu de 6 minutes.

Matériel :

Divers jalons.

Dispositif :

Des couloirs de course parallèles de 20 mètres sont organisés. Deux plots sont positionnés aux extrémités. Chaque couloir accueille un enfant. Les enfants sont groupés par 2.

Consigne :

Les enfants, durant 6 minutes, doivent réaliser les allers en courant et les retours en marchant. Ils contournent les 2 plots situés aux extrémités de leur couloir. Dans les duos l'un court, l'autre note le nombre de tours parcourus par son camarade. Puis on inverse les rôles.

Variantes/prolongements :

Augmenter, réduire la durée d'effort
Augmenter la longueur du couloir



Chacun son plot

Objectif :

Augmenter son allure de course en endurance.

Matériel :

Des plots.

Dispositif :

2 espaces sont matérialisés de part et d'autre d'une ligne de départ. Dans la zone de course, 4 plots distants de 10m, 20m, 30m et 40m sont disposés. Un espace de repos est aménagé à l'arrière de la ligne de départ.

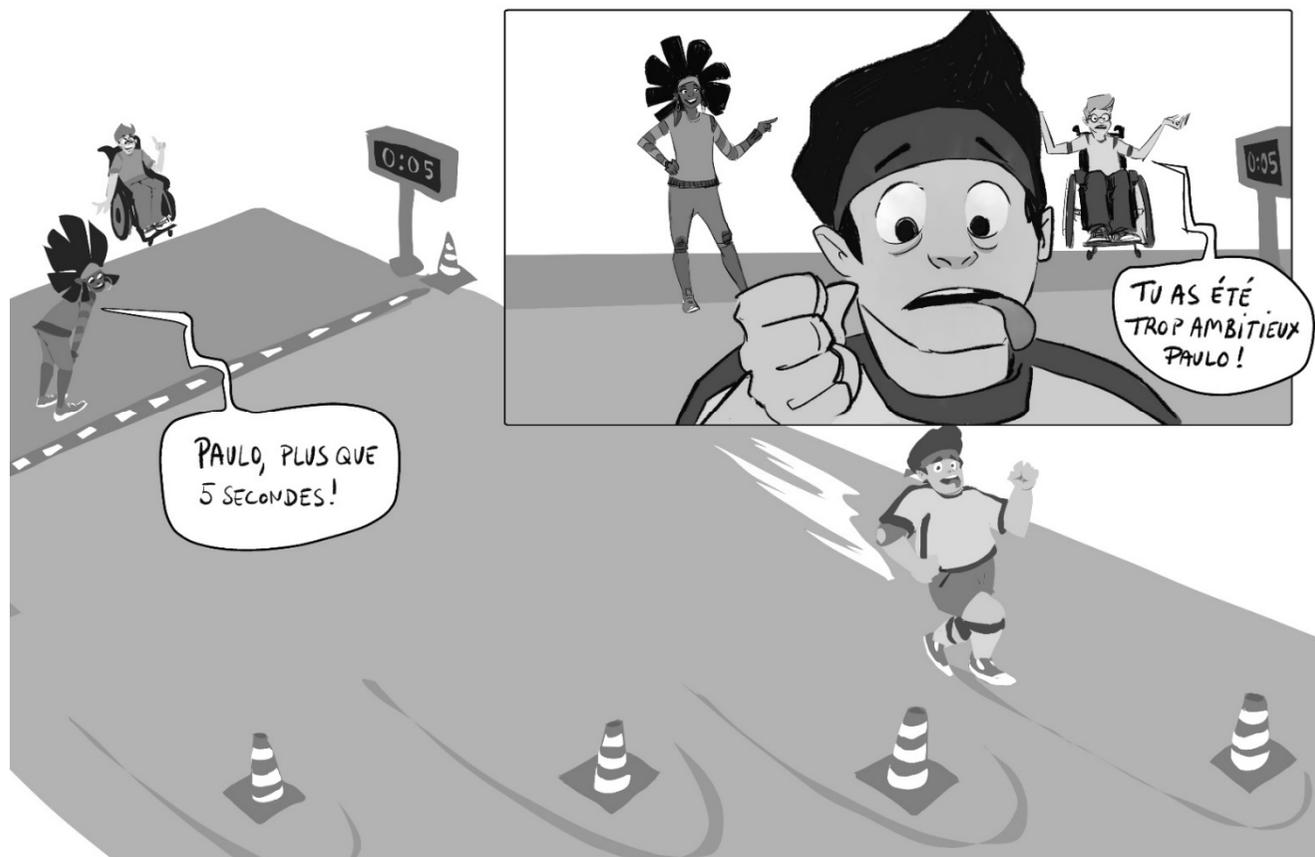
Consigne :

Les enfants, durant 5 minutes alternent 30 secondes de course et 30 secondes de marche. Ils doivent réaliser durant 30 secondes un aller-retour en courant, en contournant le plot qu'ils ont choisi. Puis ils marchent durant 30 secondes dans la zone de repos.

Au cours des 5 minutes les enfants peuvent changer de plot afin d'identifier celui qui leur convient.

Variantes/prolongements :

Remplacer le temps de marche par un petit trot.



Devenir plus rapide

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE

La vitesse peut se définir comme l'exécution d'efforts brefs et intenses.

Les enfants sont moins sensibles à la fatigue que les adultes lors de l'enchaînement d'exercices intenses d'une durée inférieure à 10 secondes. (Ratel et coll. 2002). L'entraînement de la vitesse reposera sur des enchaînements d'efforts inférieurs ou égaux à 6 secondes auxquels succèderont un temps de repos d'une minute au moins. On veillera aussi à solliciter le temps de réaction à un signal.

Les neuf activités que nous présentons dans ce document sont progressive, chacune d'entre elles pourra être programmée lors de deux ou trois séances.

Chaque séance est encadrée par une phase d'échauffement en début de séance, et un retour au calme en fin de séance.

Routine d'échauffement (5 min)

Au signal de l'enseignant(e) marcher, ou trotter dans tout l'espace, s'arrêter. On peut introduire des consignes de déplacement : faire des petits ou des grands pas, sautiller, monter les genoux, courir en pas croisés, en pas chassés... et lors de l'arrêt faire une statue : mimer un sport...

Afin de préparer les articulations aux activités spécifiques proposées dans ce dossier on veillera à mobiliser : les poignets, les chevilles ainsi que les épaules à l'aide de mouvements (10) dans les deux sens de rotation. Cet échauffement prendra fin avec une accélération progressive de 30 mètres environ, qui conduira à un essoufflement.

Retour au calme

Marcher lentement, en utilisant tout l'espace. L'enseignant indiquera différentes façons de se déplacer : varier l'amplitude, le sens, la direction, l'orientation... Une attention particulière portera sur la respiration : inspirer lentement par le nez et expirer longuement par la bouche.

Les sprinteurs

Objectif :

Courir en ligne droite le plus rapidement possible.

Matériel :

Des plots pour matérialiser le départ et l'arrivée.

Dispositif :

Les élèves courent, par vagues successives, en ligne droite sur 20m, dont le départ et l'arrivée sont matérialisés.

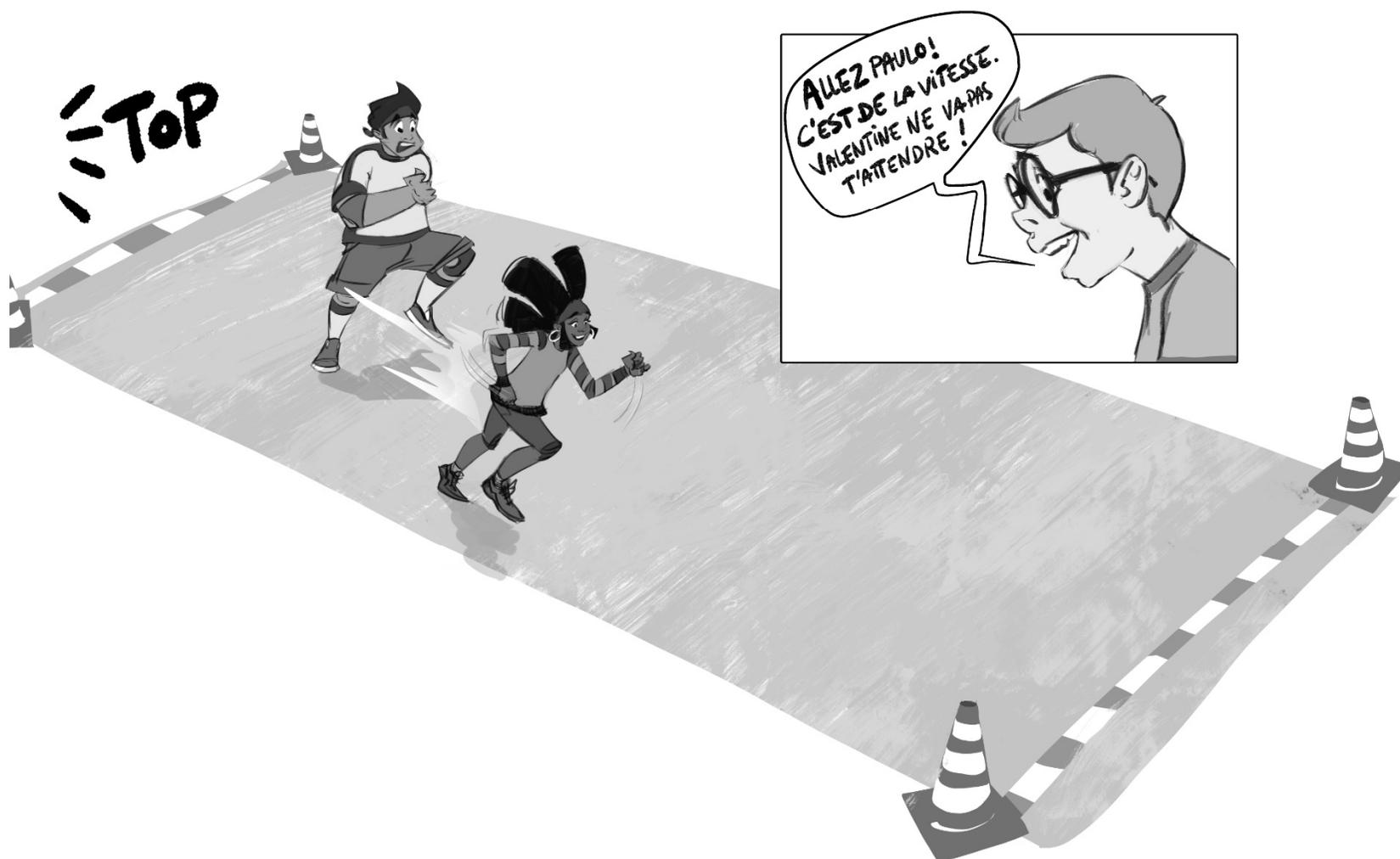
Consigne :

« Au signal, vous devez courir le plus rapidement possible en ligne droite jusqu'à l'arrivée ».

Variantes/prolongements :

Demander au vainqueur de reculer de 2 pieds afin de rééquilibrer le rapport de force.

Constituer des vagues homogènes, hétérogènes.



Le slalom

Objectif :

Courir en slalom le plus rapidement possible

Matériel :

10 plots par slalom

Dispositif :

Plusieurs slaloms en parallèle sont matérialisés sur une distance de 20m.

Consigne :

Au signal, vous devez courir le plus rapidement possible en slalom jusqu'à l'arrivée.

Variantes/prolongements :

Nombre de plots

Espacement des plots

Demander au vainqueur de reculer de deux pieds



Les sprinteurs fous 1

Objectif :

Se déplacer rapidement en variant les orientations : marche avant, marche arrière, pas chassés, pas croisés latéraux...

Matériel :

5 plots par piste

Dispositif :

Plusieurs pistes en parallèle sont matérialisées sur 30m : des plots sont placés tous les 5m.

Consigne :

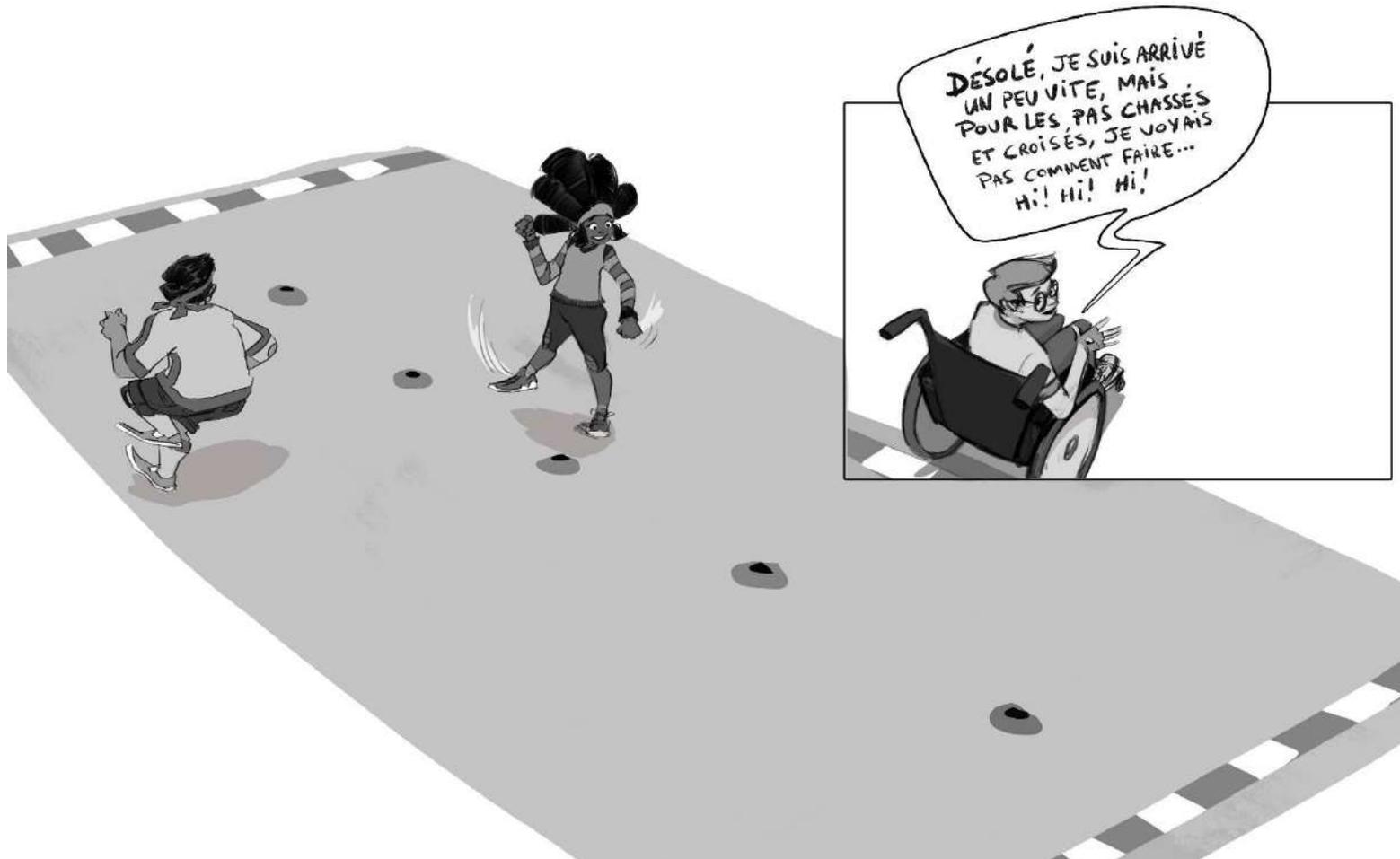
Au signal, vous devez atteindre l'arrivée le plus rapidement possible en changeant d'orientation à chaque plot. Ainsi, vous devrez courir en avant au premier plot, en arrière au deuxième, en pas chassés au troisième, en pas croisés...

Variantes/prolongements :

Espacement entre les plots

Nombre de plots

Demander au vainqueur de reculer de deux pieds



Les sprinteurs fous 2

Objectif :

Changer son orientation pendant une course

Matériel :

Des plots pour matérialiser la zone de départ et d'arrivée

Dispositif :

Un parcours en ligne droite de 30 mètres pour lequel les lignes de départ et d'arrivée sont matérialisées.

Consigne :

Vous allez devoir rejoindre l'arrivée le plus rapidement possible. Attention, pendant la course je vais vous demander de changer d'orientation.

Variantes/prolongements :

Organiser des oppositions et demander au vainqueur de reculer de deux pieds.



Le chat et la souris

Objectif :

Courir en ligne droite le plus rapidement possible en variant les positions de départs

Matériel :

Des plots pour matérialiser la zone de départ et d'arrivée

Dispositif :

Les élèves évoluent par deux, ils sont placés l'un derrière l'autre, tournés dos à la ligne d'arrivée. La distance entre les deux partenaires est définie en touchant son partenaire bras tendus.

Consigne :

Au signal, la souris doit se retourner et atteindre la ligne d'arrivée en courant, avant d'être touchée par le chat.

Variantes/prolongements :

Constitution des binômes

Positions de départ : debout, à 4 pattes, allongés au sol (sur le dos ou sur le ventre)



Le carré infernal 1

Objectif :

Variation des appuis et des directions

Matériel :

4 plots par carré de 4 couleurs différentes

Dispositif :

Plusieurs carrés (5 m de côté) sont matérialisés au sol par un plot à chaque angle.

Chaque plot a une couleur différente.

L'élève se place au centre du carré. Il fixe un repère au loin (un arbre, un plot...).

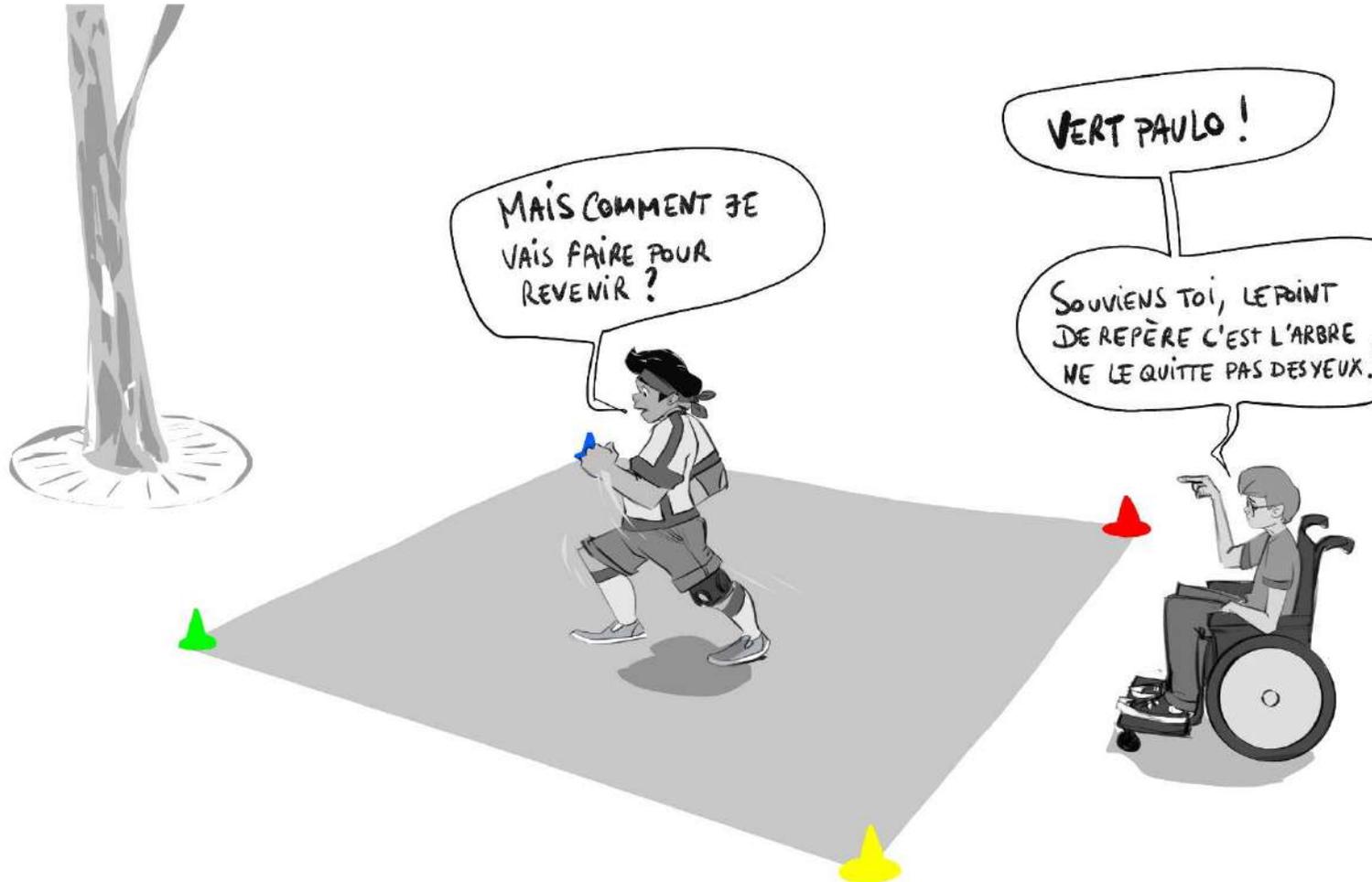
Consigne :

Vous allez devoir rejoindre le plot de la couleur que je vais vous indiquer puis revenir au centre du carré en fixant toujours le même point avec votre regard.

Votre corps ne doit donc pas se tourner.

Variantes/prolongements :

La taille du carré.



Le carré infernal 2

Objectif :

Variation des appuis, des directions et des orientations

Matériel :

4 plots par carré de 4 couleurs différentes

Dispositif :

Plusieurs carrés (5 m de côté) sont matérialisés au sol par un plot à chaque angle.

Chaque plot a une couleur différente.

L'élève se place au centre du carré.

Consigne :

Vous allez devoir rejoindre le plot de la couleur que je vais vous indiquer puis revenir au centre du carré. Vous vous tournerez chaque fois vers le plot visé.

Variante/prolongement :

La taille du carré.



Le siège éjectable

Objectif :

Variation des appuis, des directions et des orientations

Matériel :

5 plots par carré de 4 couleurs différentes

Dispositif :

4 plots disposés en carré (10 m de côté)

1 plot au centre du carré

Des groupes de 5 élèves : un élève est placé sur chaque plot et 1 est au centre.

L'enfant au centre évolue à l'intérieur du carré, les 4 autres à l'extérieur.

Variations/prolongements :

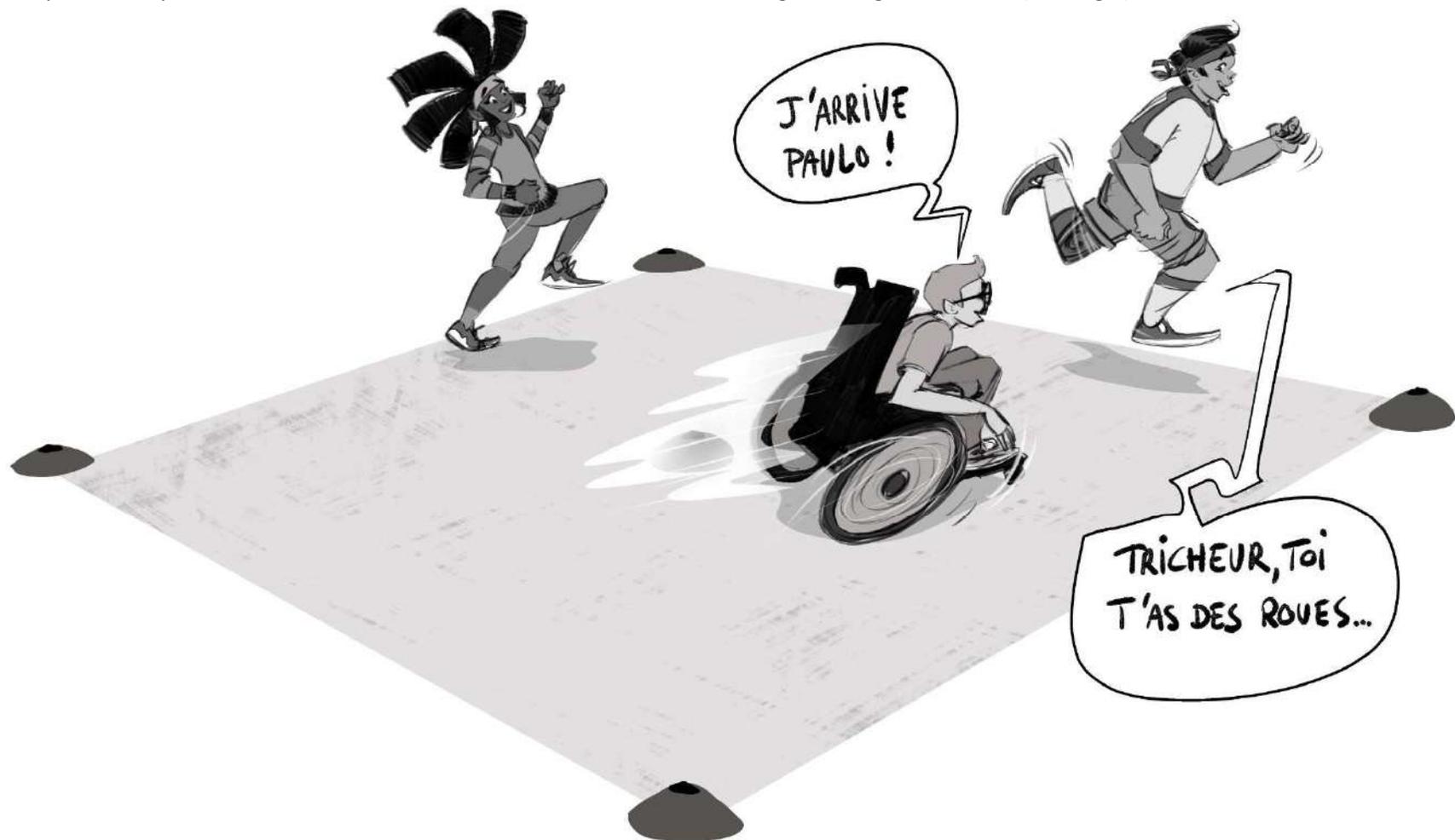
Taille du carré

Nombre de plots (autre forme possible que le carré)

Longueur inégale des côtés (rectangle)

Consigne :

Au signal, les 4 élèves devront se déplacer le plus rapidement possible vers le plot suivant. Celui du centre devra toucher un camarade avant qu'il n'atteigne son plot pour prendre sa place.



Quand les pieds s'emmêlent

Objectif :

Produire des changements d'appuis multiples et rapides

Matériel :

Des cases (environ 10) en ligne sont matérialisées au sol (échelle de rythme, marelle, cerceaux plats...).

Dispositif :

Les élèves parcourent les cases le plus rapidement possible en reproduisant un algorithme proposé par l'enseignant (sauts cloche pied alternés, pieds joints, pieds écartés, ...).

Consigne :

Vous allez devoir sauter dans les cases en reproduisant l'enchaînement suivant. La première fois, vous le ferez lentement pour bien apprendre la chorégraphie puis vous essaieriez d'aller de plus en plus vite à chaque passage.

Variantes/prolongements :

Nombre de cases
Complexité de l'algorithme



Devenir plus fort



La force se définit par la tension maximale qu'un groupe musculaire peut exercer contre une résistance.

Chez les enfants pré-pubères, la force s'améliore avec l'entraînement (Bar-Or, 1987, pages 44,45). Ce dernier sera réalisé sans charge et reposera sur des modes de contractions musculaires concentriques (le muscle est sollicité en raccourcissement) isométriques (le muscle est mobilisé de manière statique) et pliométriques (le muscle subit deux contraintes opposées : raccourcissement et étirement). On limitera les durées de mobilisation lors des efforts isométriques à 1 minute maximum. Les sauts, dès lors qu'ils sont enchaînés, se situeront à une hauteur correspondant au mi-tibia de l'enfant, afin de limiter l'effet pliométrique.

Les neuf activités que nous présentons dans ce document sont progressives, chacune d'entre elles pourra être programmée lors de deux ou trois séances.

Chaque séance est encadrée par une phase d'échauffement en début de séance et un retour au calme en fin de séance.

Routine d'échauffement (5 min)

Au signal de l'enseignant(e), marcher, ou trotter dans tout l'espace, s'arrêter. On peut introduire des consignes de déplacement : faire des petits ou des grands pas, sautiller, monter les genoux, courir en pas croisés, en pas chassés... et lors de l'arrêt faire une statue : mimer un sport...

Afin de préparer les articulations aux activités spécifiques proposées dans ce dossier on veillera à mobiliser : les poignets, les chevilles ainsi que les épaules à l'aide de mouvements (10) dans les deux sens de rotation. Cet échauffement prendra fin avec une accélération progressive de 30 mètres environ, qui conduira à un essoufflement.

Retour au calme

Marcher lentement, en utilisant tout l'espace. L'enseignant indiquera différentes façons de se déplacer : varier l'amplitude, le sens, la direction, l'orientation... Une attention particulière portera sur la respiration : inspirer lentement par le nez et expirer longuement par la bouche.

Sur un pied

Objectif :

Sauter sur un pied pendant un temps donné.

Matériel :

Un chronomètre

Dispositif :

Sauter sur place : pied droit 10s / repos 10s / pied gauche 10s / repos 10s.
Faire 4 répétitions.

Consigne :

Au 1^{er} signal, vous sautez sur le pied droit. Au 2^{ème} signal, vous vous arrêtez. Au 3^{ème}, vous sautez sur le pied gauche et au 4^{ème}, vous vous arrêtez.

Variantes/prolongements :

Augmenter / Réduire le temps d'action
Augmenter / Réduire le temps de repos
Sauter sans poser le talon



La course de l'ours

Objectif :

Se déplacer en mobilisant les membres inférieurs et supérieurs.

Matériel :

Un chronomètre, des jalons

Dispositif :

Des plots matérialisent une ligne de départ et une ligne d'arrivée distantes de 10 mètres.

Consigne :

Au signal, vous devrez rejoindre la ligne d'arrivée en vous déplaçant comme des ours, à 4 pattes, c'est-à-dire avec vos mains et vos pieds au sol.

Variantes/prolongements :

Augmenter / Réduire la distance entre les plots.



Les touches

Objectif :

Lancer un ballon le plus loin possible

Matériel :

1 ballon pour deux élèves

Dispositif :

Les élèves sont face à face, deux par deux à une dizaine de mètres l'un de l'autre. Le lancer se fait pieds joints.

Consigne :

Vous lancez le ballon avec vos deux mains en direction de votre camarade à la façon d'une touche de football.

Variantes/prolongements :

Faire varier les positions de départ: pieds joints/ pieds décalés

Lancer avec ou sans prise d'élan

Changer la position de départ : à genoux, assis...



Sauts sur deux pieds

Objectif :

Sauter sur 2 pieds pendant un temps donné.

Matériel :

Un repère (jalon, coupelle, tracé au sol...) par enfant et un chronomètre

Dispositif :

Les enfants sont répartis dans l'espace et chaque enfant se place face à son repère, puis à côté.

Consigne :

Au 1er signal, vous alternez les sauts pieds joints avant/arrière par-dessus le repère pendant 15s. Au 2^{ème} signal, vous vous arrêtez. Au 3^{ème} signal, vous alternez les sauts pieds joints gauche/droite par-dessus le repère pendant 15s jusqu'au signal d'arrêt.

Variantes/prolongements :

Augmenter / Réduire le temps d'action
Augmenter / Réduire le temps de repos



La course des canards

Objectif :

Se déplacer en mobilisant les membres inférieurs en flexion.

Matériel :

Des plots pour matérialiser la ligne de départ et d'arrivée

Dispositif :

Les élèves se déplacent par vagues sur une distance de 10 mètres, et effectuent 4 répétitions. Un temps de pause est ménagé entre chaque répétition

Consigne :

Au signal, vous devrez rejoindre la ligne d'arrivée en vous déplaçant comme des canards, accroupis.

Variantes/prolongements :

Changer le nombre de répétitions
Augmenter / Réduire le temps de repos
Augmenter / Réduire la distance
Modifier la position des bras (collés au corps, faire les ailes, au-dessus de la tête ...)



Lancer les ballons

Objectif :

Lancer un ballon le plus loin possible

Matériel :

1 ballon pour deux élèves

Dispositif :

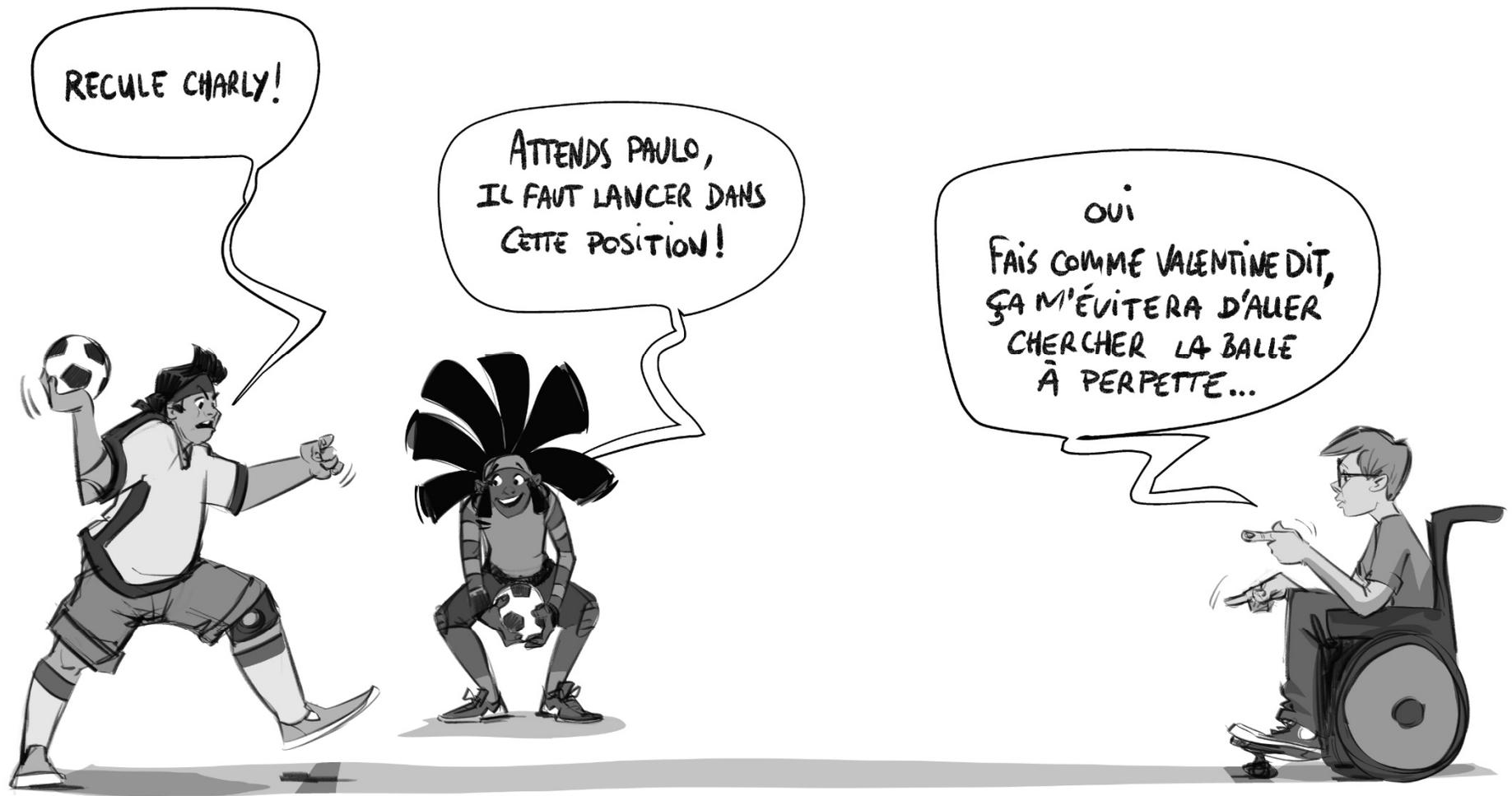
Les élèves sont face à face, deux par deux à environ 5 mètres l'un de l'autre.

Consigne :

Vous lancez le ballon avec vos deux mains en direction de votre camarade. Le début du geste se fera avec le ballon entre les jambes, à hauteur des genoux.

Variantes/prolongements :

Changer la position de départ : jambes tendues / jambes fléchies



Saut en hauteur

Objectif :

Sauter au-dessus d'une barre pendant un temps donné

Matériel :

Des plots et des barres pour les obstacles
Un chronomètre

Dispositif :

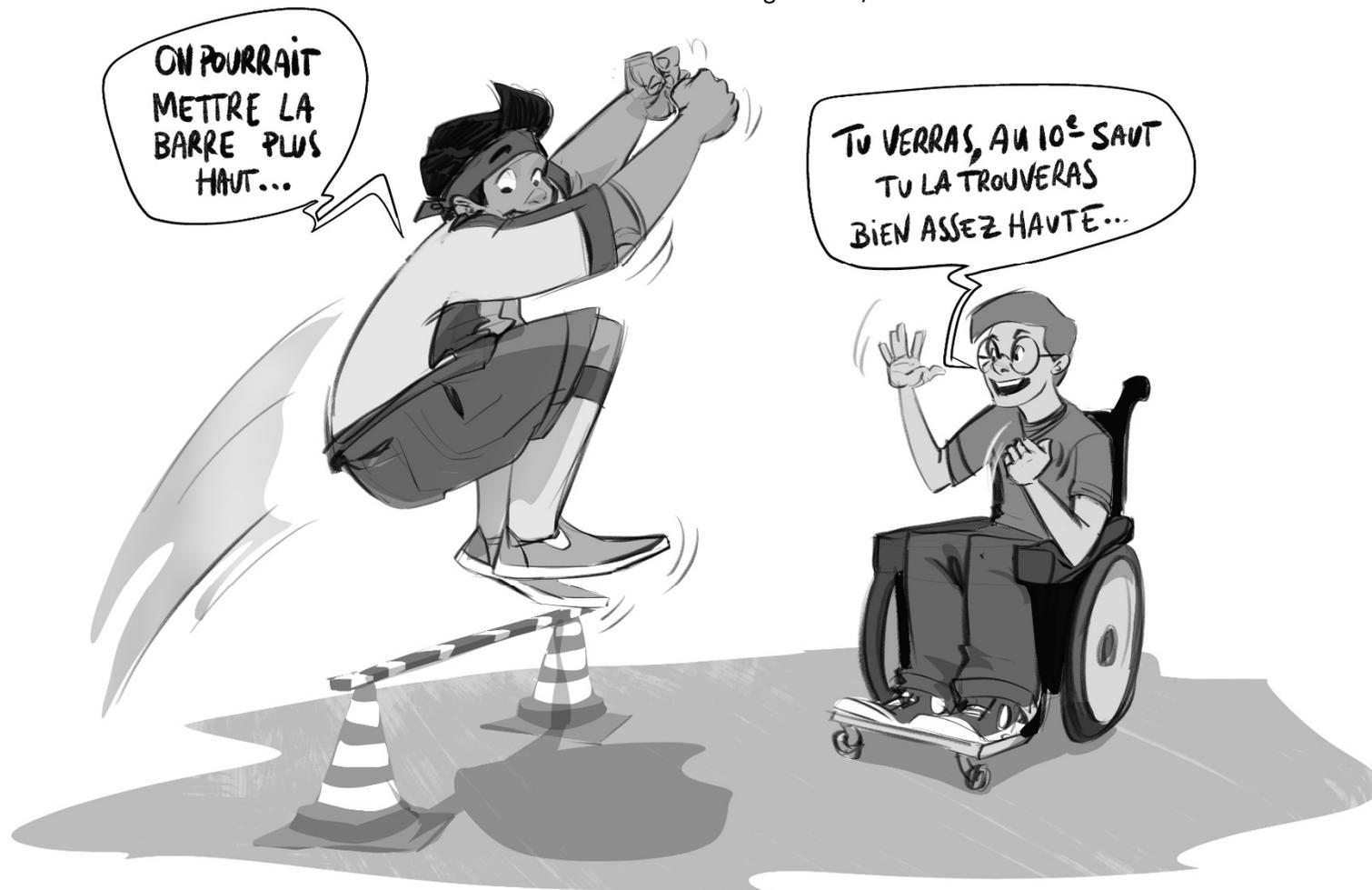
Une barre est posée au-dessus d'un plot, à hauteur de mi-tibia. Un enfant est positionné devant l'obstacle.

Consigne :

Au signal, vous allez sauter pieds joints, sans élan au-dessus de la barre. Répétez 5 sauts. Repos 15 secondes après chaque série de 5 sauts.

Variantes/prolongements :

Augmenter / Réduire le nombre de sauts
Augmenter / Réduire le temps de repos.
Augmenter / Réduire le nombre de séries.



La course des lapins

Objectif :

Se déplacer en mobilisant alternativement bras et jambes.

Matériel :

Des plots pour matérialiser la ligne de départ et d'arrivée

Dispositif :

Une ligne de départ et une ligne d'arrivée distantes de 10 mètres sont matérialisées.

Consigne :

Au signal, vous devez rejoindre la ligne d'arrivée en vous déplaçant comme des lapins. Départ accroupi, vous posez vos mains au sol en avant. Vous rapprochez vos pieds de vos mains avec un petit saut.

Variantes/prolongements :

Augmenter / Réduire la distance entre les plots.
Proposer des oppositions sous forme de courses.



Les ours endormis

Objectif :

S'organiser pour porter un camarade.

Matériel :

Un sol souple (herbe ou tapis), des plots pour délimiter les zones

Dispositif :

Les élèves sont par 3 : deux porteurs, un ours. Une ligne de départ et une ligne d'arrivée distantes de 10 mètres sont matérialisées.

Consigne :

Au signal, vous allez déplacer l'ours endormi jusqu'à la ligne d'arrivée, sans qu'il ne touche le sol.

Variantes/prolongements :

Augmenter / Réduire la distance entre les plots.



Etre mieux coordonné

30'
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
QUOTIDIENNE

La coordination peut se définir comme la capacité à mobiliser plusieurs muscles, plusieurs membres, simultanément ou successivement pour produire un geste précis.

La période pré pubertaire (6-12ans) est le moment favorable pour le développement des capacités de coordination. Les situations proposées seront constituées d'exercices centrés sur les appuis, des manipulations d'objets, ainsi que des activités de coordination et de dissociation segmentaires.

Les neuf activités que nous présentons dans ce document sont progressives, chacune d'entre elles pourra être programmée lors de deux ou trois séances.

Chaque séance est encadrée par une phase d'échauffement en début de séance, et un retour au calme en fin de séance.

Routine d'échauffement (5 min)

Au signal de l'enseignant(e) marcher, ou trotter dans tout l'espace, s'arrêter. On peut introduire des consignes de déplacement : faire des petits ou des grands pas, sautiller, monter les genoux, courir en pas croisés, en pas chassés... et lors de l'arrêt faire une statue : mimer un sport...

Afin de préparer les articulations aux activités spécifiques proposées dans ce dossier on veillera à mobiliser : les poignets, les chevilles ainsi que les épaules à l'aide de mouvements (10) dans les deux sens de rotation. Cet échauffement prendra fin avec une accélération progressive de 30 mètres environ, qui conduira à un essoufflement.

Retour au calme

Marcher lentement, en utilisant tout l'espace. L'enseignant indiquera différentes façons de se déplacer : varier l'amplitude, le sens, la direction, l'orientation... Une attention particulière portera sur la respiration : inspirer lentement par le nez et expirer longuement par la bouche.

Parcours 1

Objectif :

Coordonner déplacements et manipulation d'objets.

Matériel :

10 plots, ballons de basket (zone 1), cerceaux verts, rouges et bleus (zone 2)
10 Mini-haies et ballons (zone 3), coupelles pour délimiter les 3 zones

Dispositif :

Un parcours en boucle de 30m. composé de 3 zones composées respectivement des plots, des cerceaux puis des haies.

Consigne :

Zone 1 : « zigzague entre les plots en dribblant avec ton ballon de basket ».

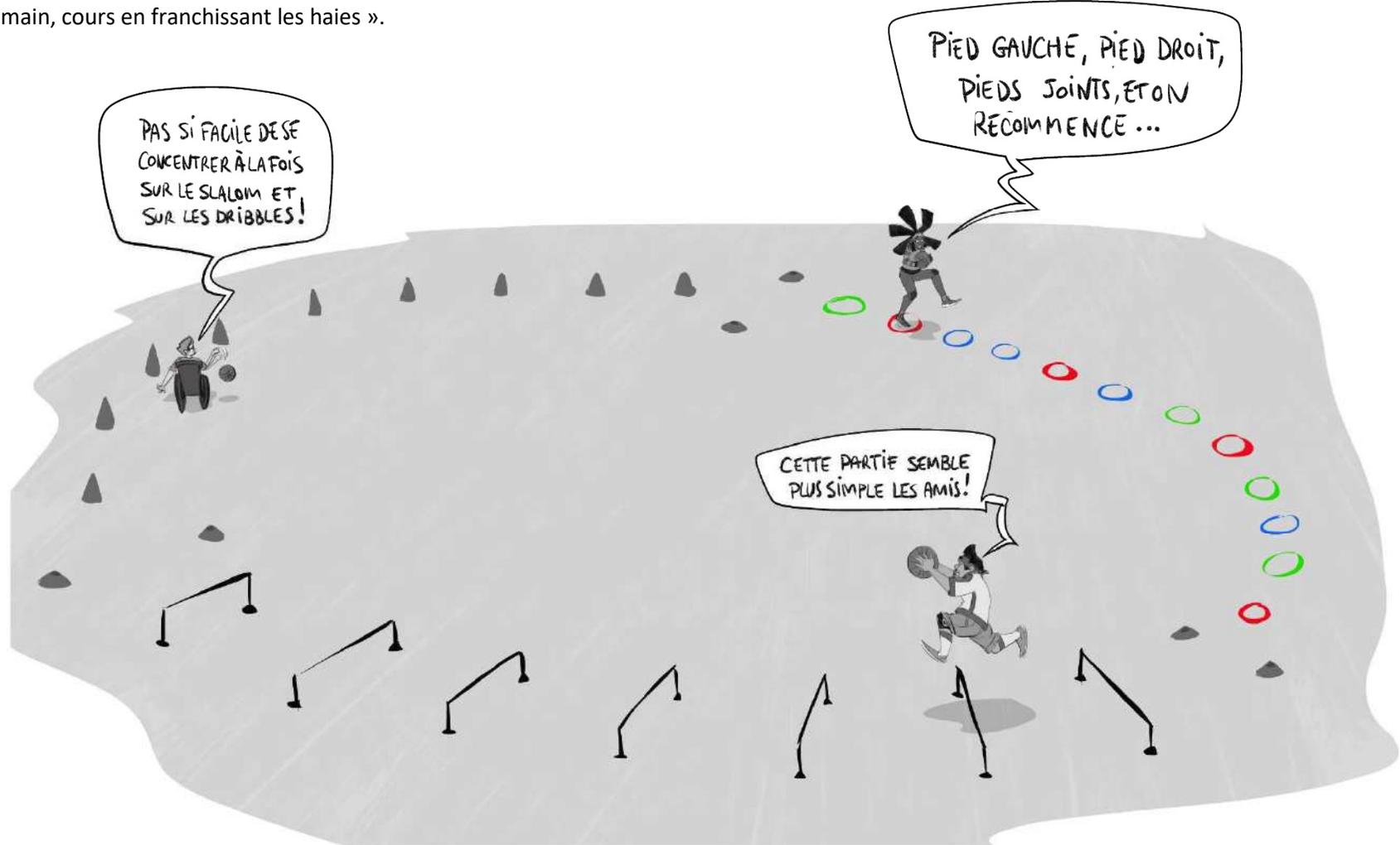
Zone 2 : « En tenant le ballon dans les mains, pose le pied gauche dans le cerceau vert, le pied droit dans le cerceau rouge, les deux pieds dans le cerceau bleu. »

Zone 3 : « Ballon en main, cours en franchissant les haies ».

Variantes/prolongements :

Faire varier la taille du ballon, l'espace entre les plots, le nombre et la couleur des cerceaux en fonction, la hauteur des haies.

Chronométrer pour ajouter un challenge de vitesse.



Passes passes

Objectif :

Coordonner mains/yeux.

Matériel :

10 plots, ballons de basket (zone 1), cerceaux verts, rouges et bleus, ballons (zone 2)

10 Mini-haies et ballons (zone 3), coupelles pour délimiter les 3 zones

Dispositif :

Les enfants sont par 2 et disposent d'un ballon, ils sont espacés de 2 mètres.

Consigne :

Fais des passes à ton camarade en modifiant la façon de faire à chaque fois : de côté, de face, de dos, avec rebond, en cloche, entre les jambes, en chistera, en se déplaçant...

Variantes/prolongements :

Faire varier l'espace entre les 2 enfants qui se font des passes.
Un troisième élève peut annoncer la façon d'effectuer les passes.



Dans la cible

Objectif :

Combiner et coordonner des actions de déplacement, de conduite d'objet et de visée.

Matériel :

Cerceaux, ballons, plots

Dispositif :

3 chemins parallèles de 30 m avec 3 zones : une ligne droite, un slalom matérialisé par 5 plots espacés des 3 mètres, une zone de d'arrêt avec un ballon posé au sol à 3 mètres.

Consigne :

Réalise le parcours des 3 chemins en faisant rouler un cerceau. Dans la zone 1 tout droit, dans la zone 2 en slalom, dans la zone 3, vise le ballon avec le cerceau (et non l'inverse !). Fais rouler le cerceau jusqu'au ballon afin qu'il se couche et l'entoure. »

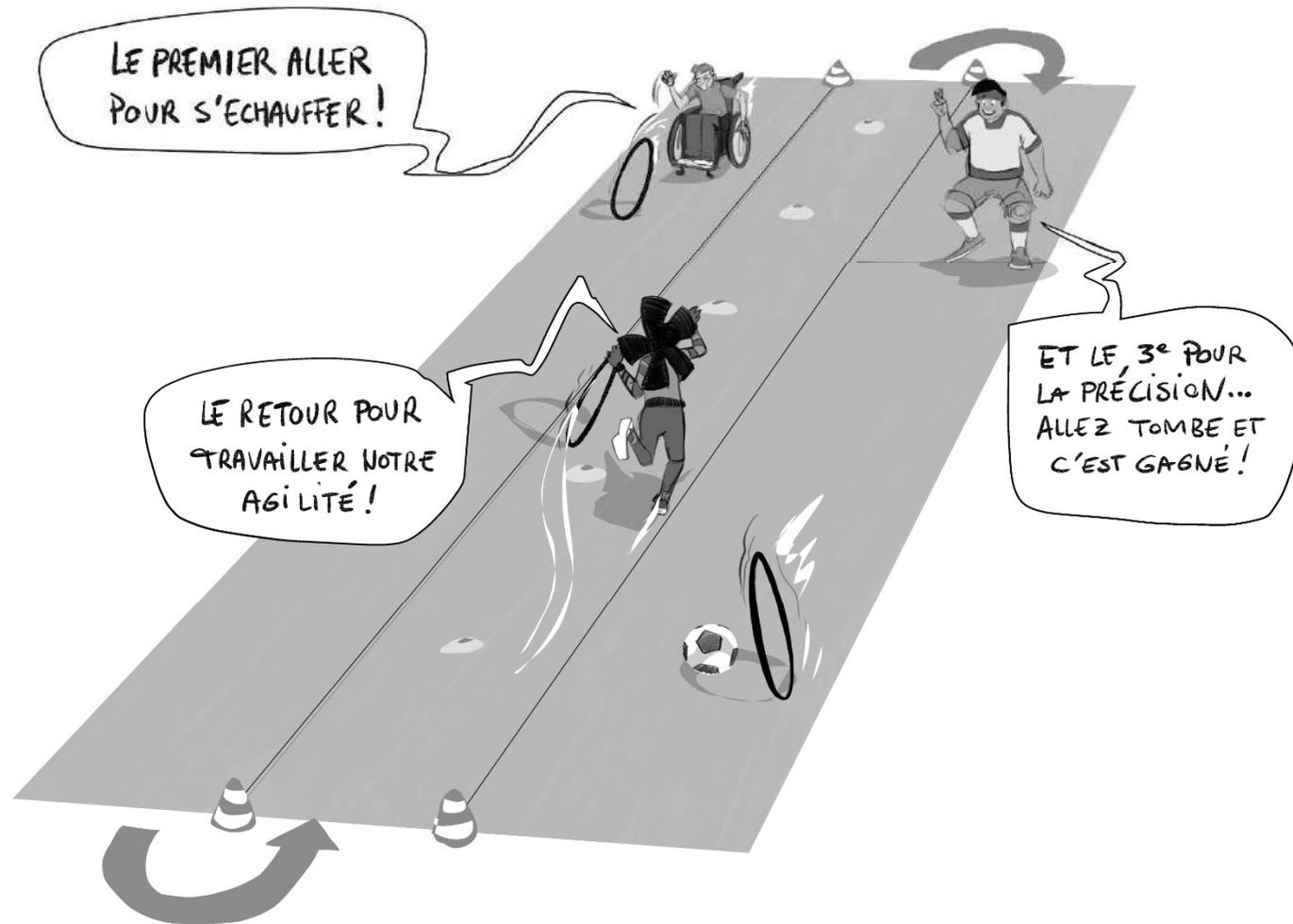
Variantes/prolongements :

Réaliser le parcours avec une main dans le dos.

Trotter sur les zones 1 et 2.

Resserrer ou élargir le slalom de la zone 2.

Positionner plusieurs ballons cibles à des distances différentes.



Parcours 2

Objectif :

Adapter ses déplacements aux contraintes de l'environnement

Matériel :

Cerceaux de 3 couleurs différentes, obstacles divers, échelle de rythme, coupelles pour délimiter les zones

Dispositif :

Un parcours en boucle de 30 m composé de 3 zones:

Zone 1 : des cerceaux de trois couleurs différents disposés aléatoirement sur trois lignes parallèles,

Zone 2: obstacles de hauteurs différentes

Zone 3: échelle de rythme

Pour chaque zone, une consigne différente.

Consigne :

Zone 1 : « Réalise le parcours en ne posant tes pieds que dans la couleur annoncée à l'avance. »

Zone 2 : « Pose les pieds écartés de part et d'autre de l'échelle puis 2 pieds au milieu. »

Zone 3 : « Passe par-dessus et par dessous les obstacles ».

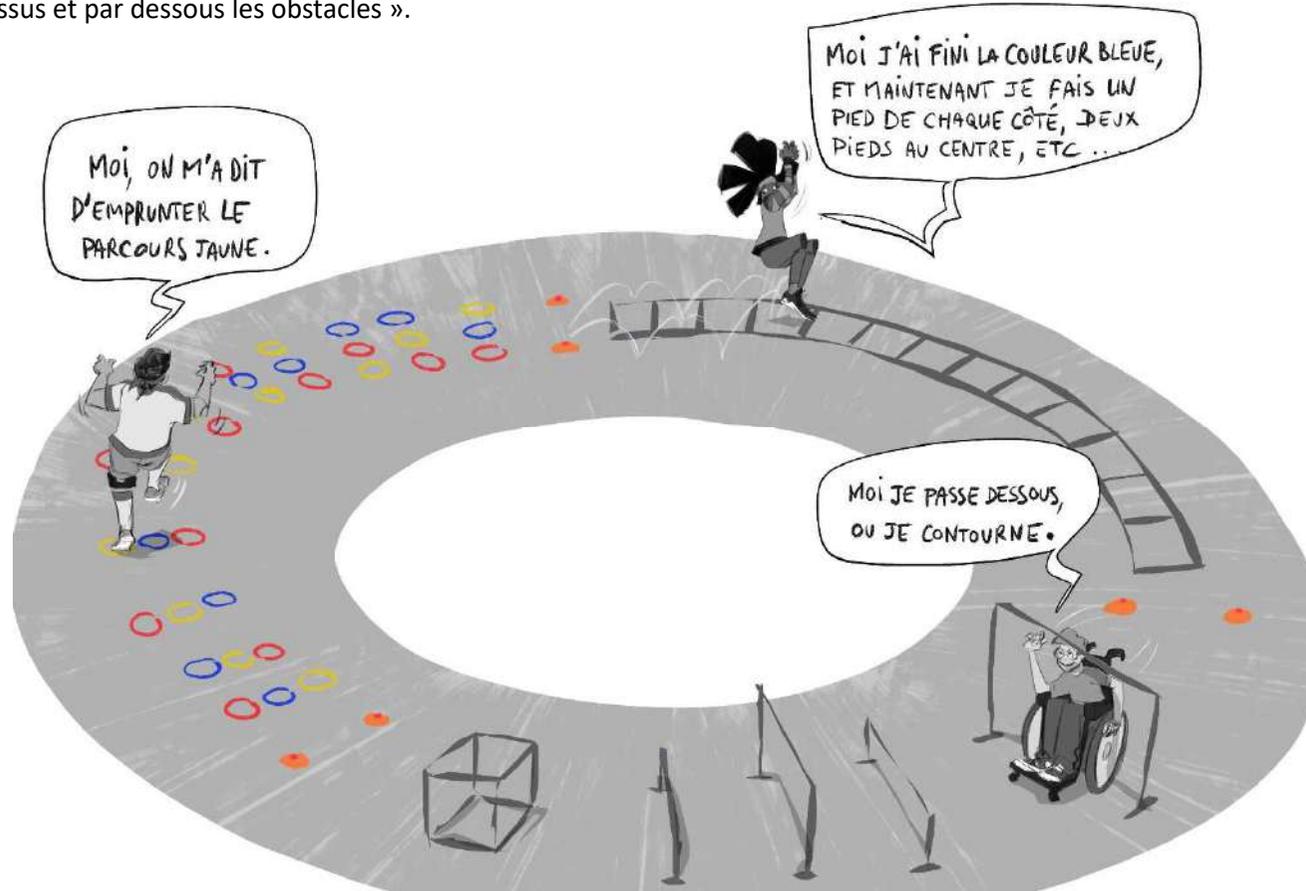
Variantes/prolongements :

Zone 1: varier la disposition des cerceaux

Zone 2: varier l'espace et la hauteur des obstacles

Zone 3: varier les contraintes de l'échelle

Réaliser le parcours avec une main dans le dos, avec un ballon à la main, plus vite



Le miroir

Objectif :

Coordonner des déplacements et manipulation d'un objet.

Matériel :

1 ballon par enfant, des coupelles pour délimiter les couloirs

Dispositif :

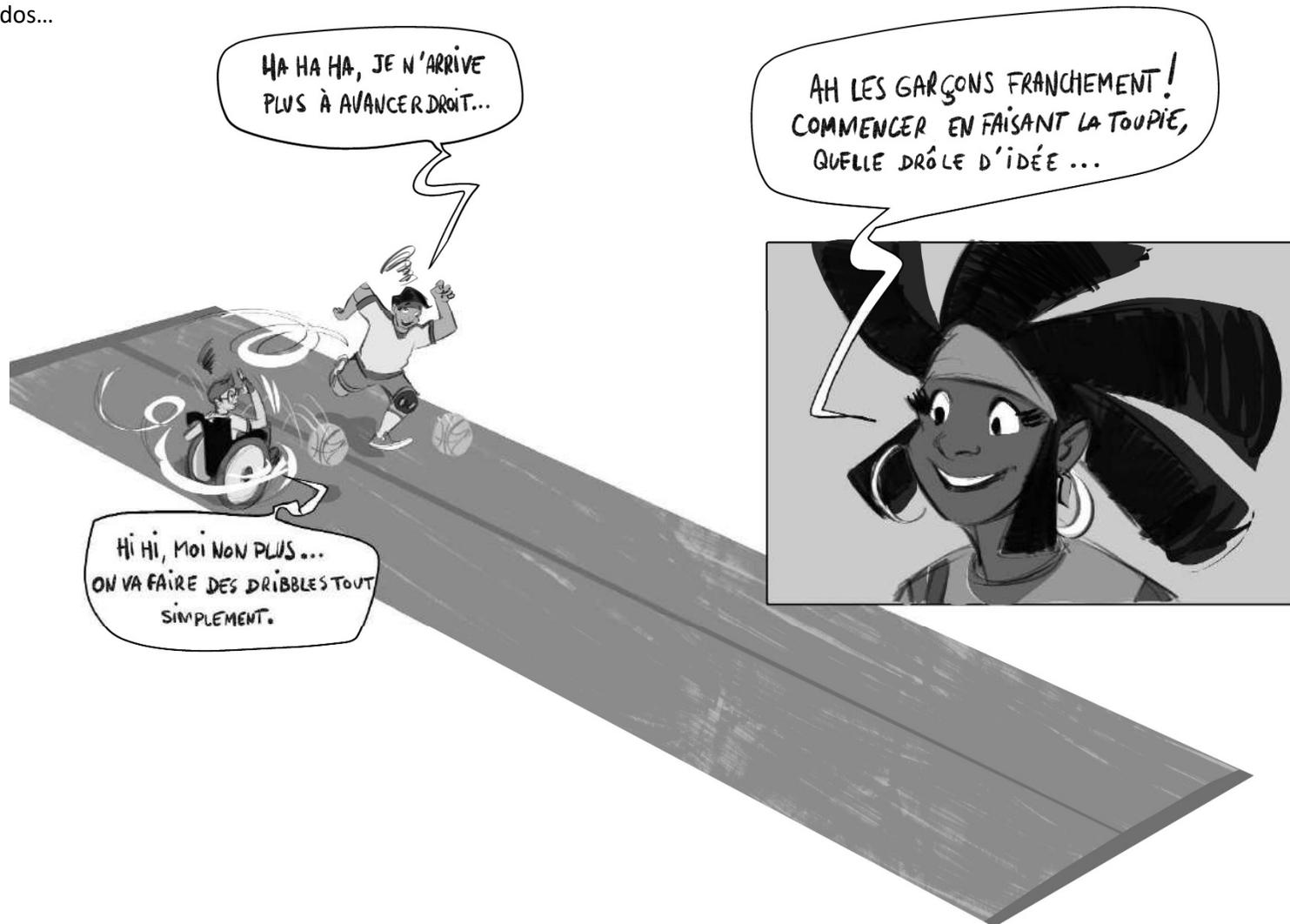
2 couloirs parallèles de 30 à 40 mètres de long et de 2 mètres de large. Dans chaque couloir, un enfant est muni d'un ballon.

Consigne :

Un enfant, le meneur, se déplace en conduisant un ballon. Le deuxième enfant, le miroir, imite le déplacement de son camarade. Ex : dribbles en marche avant, dribbles en marche arrière, dribbles en pas chassés, sauts pieds joints ballon sur la tête, cloche pied ballon dans le dos...

Variantes/prolongements :

Augmenter/diminuer la longueur et la largeur des couloirs.
Imposer des passes pendant le déplacement



Avec une raquette

Objectif :

Coordonner déplacement et manipulation d'un objet.

Matériel :

1 raquette par enfant, balles, cibles diverses.

Dispositif :

Un parcours d'environ 30 mètres composé de 3 zones avec une cible à l'arrivée.

Consigne :

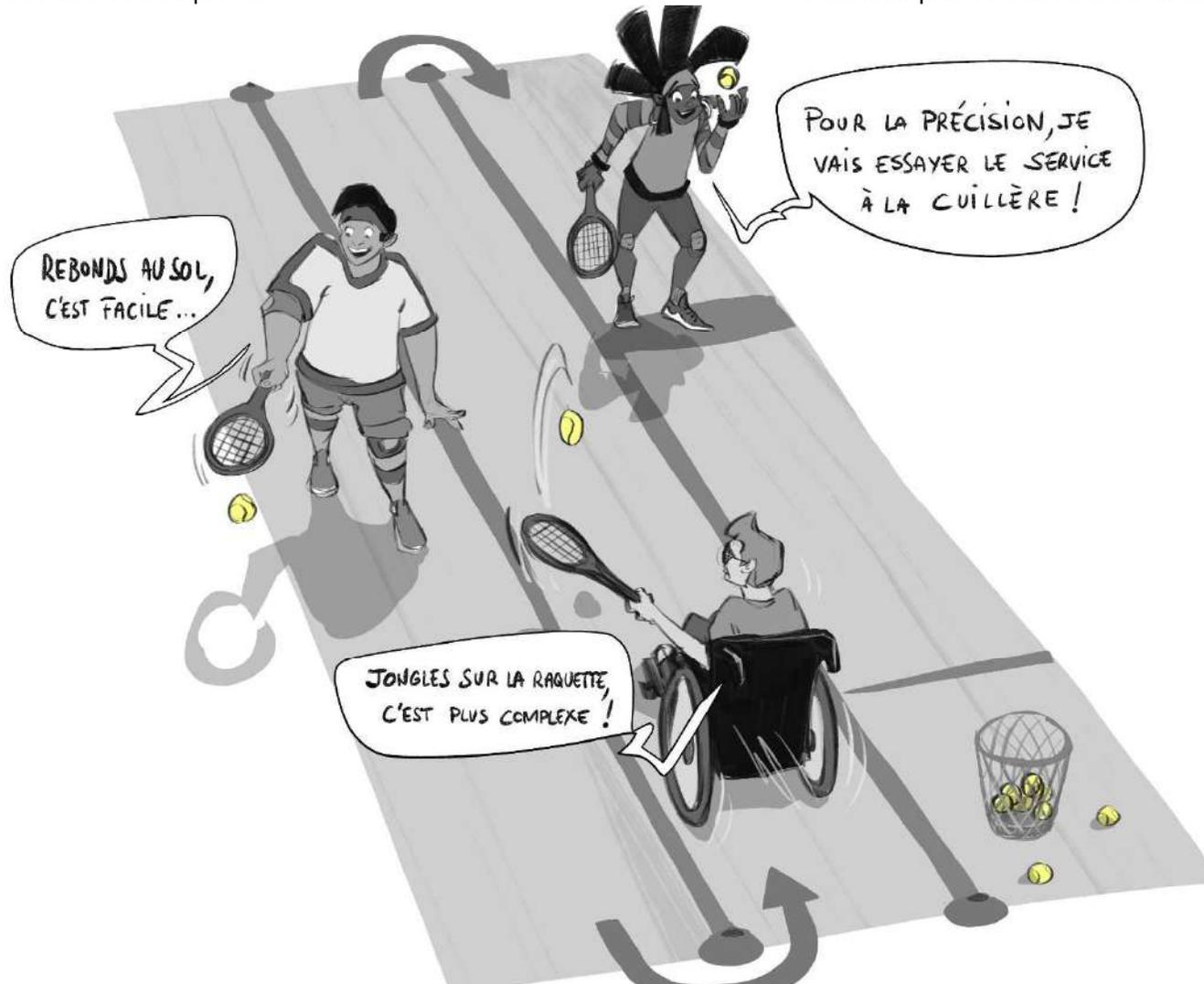
Marche dans la première zone en dribblant (fais rebondir la balle au sol avec la raquette), dans la zone 2 fais rebondir la balle sur la raquette, dans la zone 3 lance la balle dans la cible à l'aide de la raquette. »

Variantes/prolongements :

Réaliser le parcours avec une main dans le dos.

Accélérer sur les zones 1 et 2.

Positionner plusieurs cibles à des distances différentes.



Saut à la corde

Objectif :

Dissocier les mouvements des membres supérieurs et inférieurs. Coordonner le saut et la passage de la corde.

Consigne :

En 30 secondes, effectuez le maximum de sauts par-dessus la corde. Puis donnez la corde à un camarade. Faites 3 essais.

Matériel :

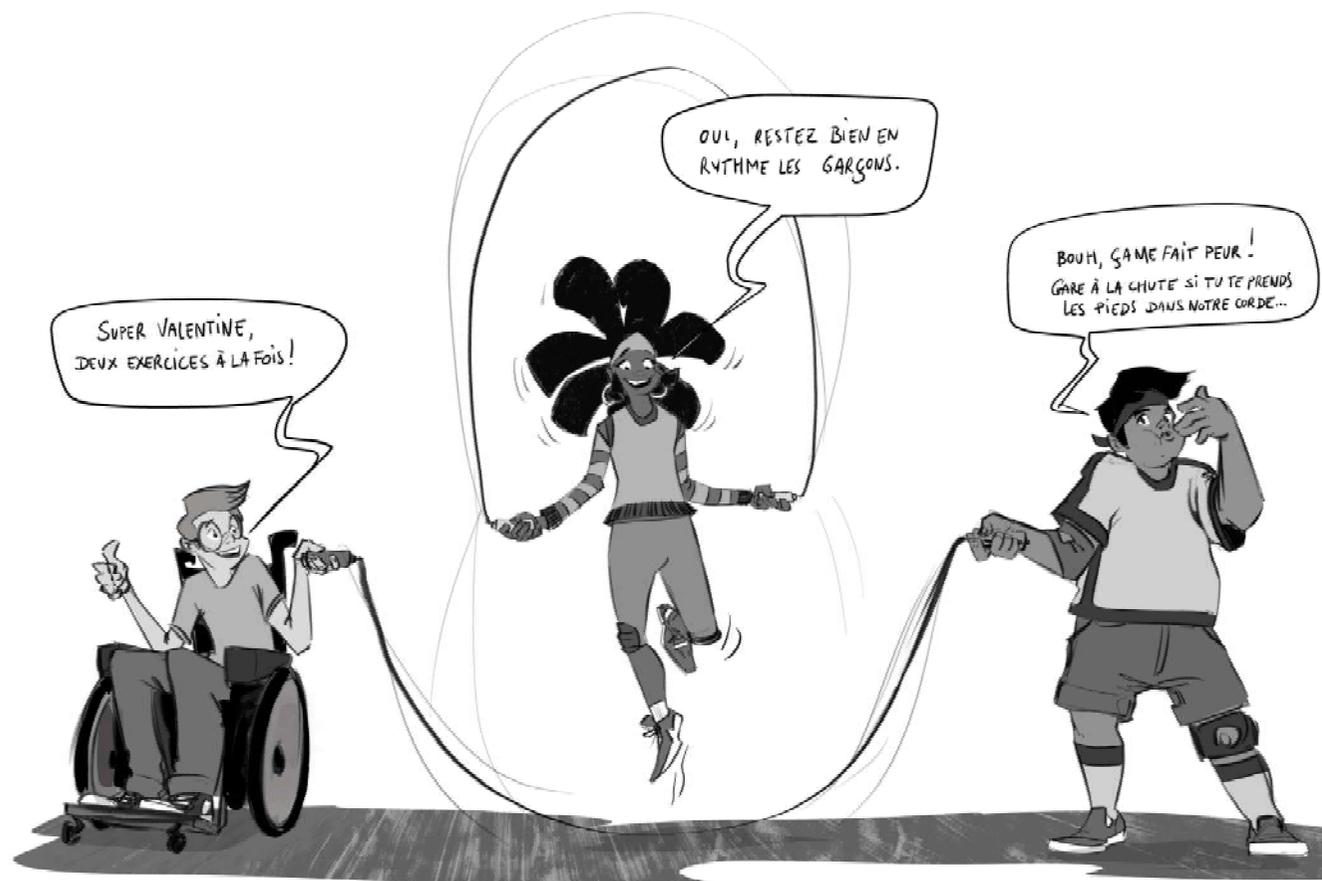
Une corde à sauter pour 3 élèves.

Dispositif :

Les enfants sont groupés par 3.

Variantes/prolongements :

Sauter sur un pied, sur 2 pieds ou d'un pied sur l'autre...
Utiliser une longue corde et sauter à plusieurs...



La marelle

Objectif :

Enchaîner les appuis, les changements de direction, les vitesses.

Matériel :

Des cerceaux de 4 couleurs différentes, des ballons

Dispositif :

Une marelle pour 4 à 5 enfants.

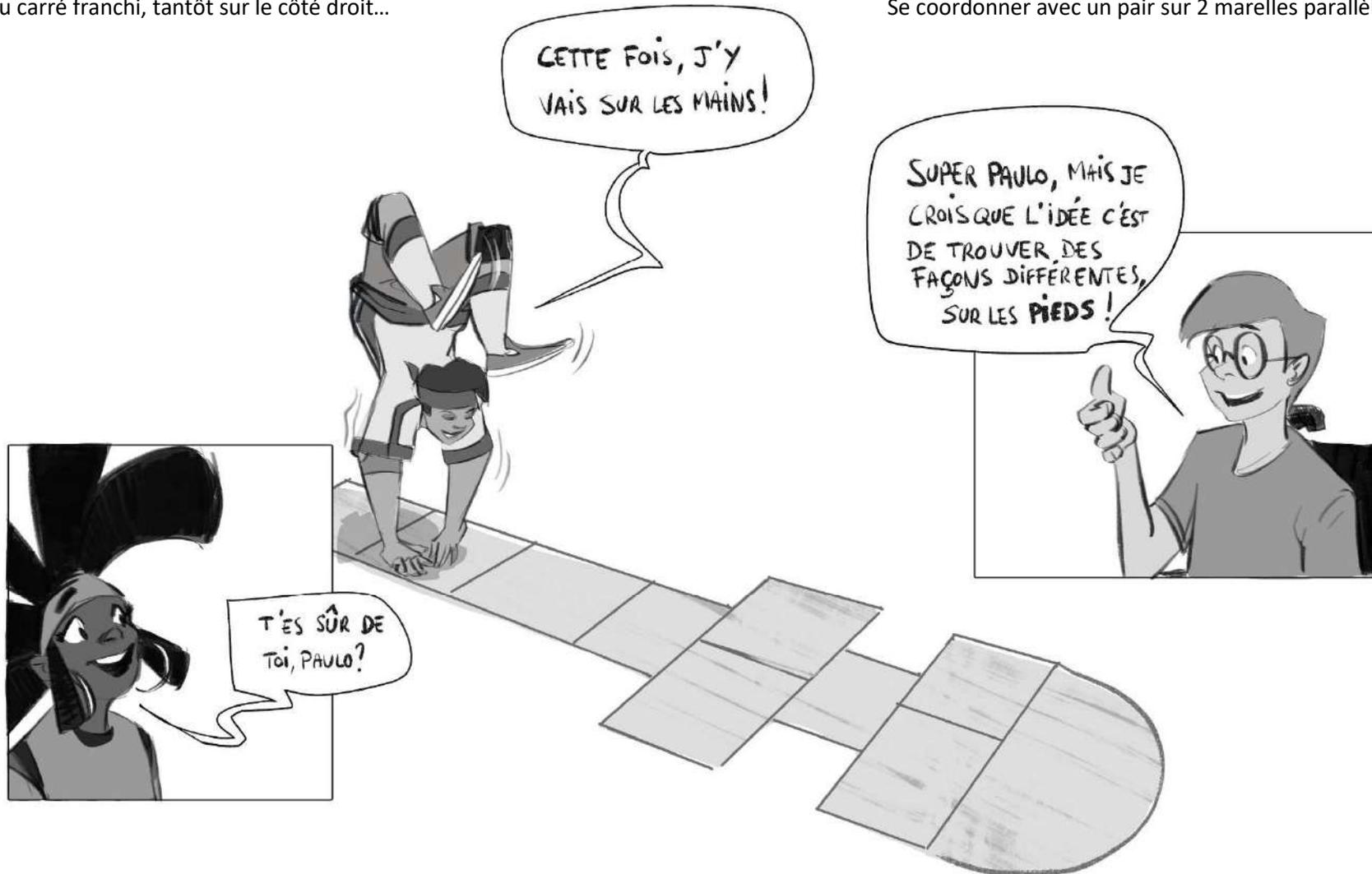
Consigne :

A chaque passage invente une façon différente de franchir la marelle. Ex : alternance pieds serrés, écartés/ pied gauche, pied droit, pieds joints/ alternance pieds écartés tantôt à cheval sur le côté gauche du carré franchi, tantôt sur le côté droit...

Variantes/prolongements :

Varié la position des mains à chaque passage : sur la tête, bras croisés, dans le dos, tendus à avant...

Se coordonner avec un pair sur 2 marelles parallèles.



Le tapis en croix

Objectif :

Enchaîner les appuis, les changements de direction, les vitesses.

Matériel :

6 tapis en croix, ou tracés au sol (chaque carré fait 40cm de côté)

Dispositif :

Une marelle pour 4 à 5 enfants.

Consigne :

Réalise l'enchaînement de sauts suivant : 0-1-0-2-0-3-0-4-0.

Variantes/prolongements :

Réaliser l'exercice à cloche pied, ou alterner deux pieds/un pied, réagir le plus vite possible en enchaînant les numéros énoncés au fur et à mesure, inventer un enchaînement à 2...

