**Les voitures**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

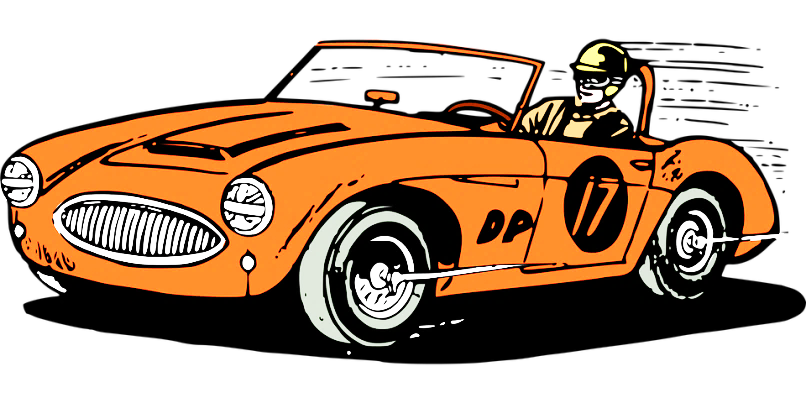
**1.a** … se déplacer de différentes manières

**1.e** … s’orienter dans l’espace

**5.c** … connaître le nom du petit matériel (assiettes et cônes)

**Matériel :**

* 20 cônes
* assiettes



**Descriptif :**

Chacun possède un volant (assiette) qu’il tient à deux mains. Un garage est délimité à l’aide de cônes (tout le tour du terrain de volley).

1. Les élèves conduisent en restant à l’intérieur du garage.
2. Les élèves conduisent sur les routes à l’extérieur du garage uniquement.
3. Ils slaloment autour des pylônes (cônes) selon un sens imposé.
4. Idem en marche arrière/en se faisant tout petit pour passer dans un long tunnel/en changeant de vitesse/…
5. King Kong (l’enseignant) veut écraser les petites voitures qui se déplacent librement. S’il se trouve dans le garage, alors les voitures doivent sortir le plus rapidement possible ; s’il se trouve à l’extérieur, les voitures se réfugient dans le garage. L’enseignant marche ainsi alternativement durant 5-10 sec. dans chaque zone (orientation).
6. Une ½ classe (les filles par exemple) prend un cône, le place comme un chapeau sur la tête et essaie de marcher doucement sans le perdre ; l’autre demi-classe (les garçons par exemple) prend une assiette, se penche en avant et la pose sur le dos pour essayer de marcher sans la perdre.

Alterner en formant toujours 2 groupes selon le degré scolaire, la couleur des pantoufles, les élèves ayant un frère, etc. Le but étant que tous les élèves sachent ce que sont une assiette et un cône.

1. Avec d’autres objets et d’autres positions.

**Règle :**

S’il s’agit de la première leçon de l’année, il est judicieux d’instaurer des **rituels** concernant :

* Le vestiaire.
* L’attitude à adopter une fois que l’élève est changé (par exemple : les élèves sont libres avec uniquement le petit matériel à disposition et des consignes claires, jusqu’au signal de l’enseignant).
* Les toilettes et boissons durant la leçon.
* L’attention/la donnée de consigne/le silence.
* Les sanctions.
* …

**Variante :**

* La forme du garage peut être un cercle/une autre forme.
* Il est possible d’initier les élèves à n’importe quel petit matériel en reprenant cette organisation (cerceaux, cordes, piquets).

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

…

**Les sacs à dos**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**1.e** … s’orienter dans l’espace

**3.d** … courir longtemps

**5.c** … connaître le nom du petit matériel (sautoirs)

**Matériel :**

* 12 sautoirs
* 4 piquets
* 14 cônes
* 12 cerceaux

**Descriptif :**

Les élèves, par deux, sont placés dans des cerceaux. A enfile un sautoir en sac à dos et fait un tour en passant autour de la forêt (bien passer derrière les grands sapins qui sont les piquets dans les 4 coins) pendant que B garde la maison. Celui-ci reçoit ensuite le sautoir et fait de même. La partie peut durer plusieurs minutes. Avec cet exercice, les élèves apprennent à enfiler un sautoir.

**Règle :**

L’élève court seulement quand le sac à dos est mis correctement (contrôle de l’enseignant sur le parcours). Au début il peut être aidé par son partenaire.

**Variante :**

Pour un meilleur rendement, l’élève en pause peut jouer avec son cerceau/construire une tour avec des éléments (Lego, Kapla,…) récoltés à chaque tour.

Pour travailler encore plus l’orientation, il peut être intéressant de :

* Changer de sens à chaque signal de l’enseignant/réagir au sens indiqué par la rotation de l’enseignant, bras écartés, au centre de la salle.
* Réaliser un seul tour ensemble en tenant chacun un bout du sautoir et retrouver son cerceau.
* Réaliser un tour puis trouver un autre cerceau.

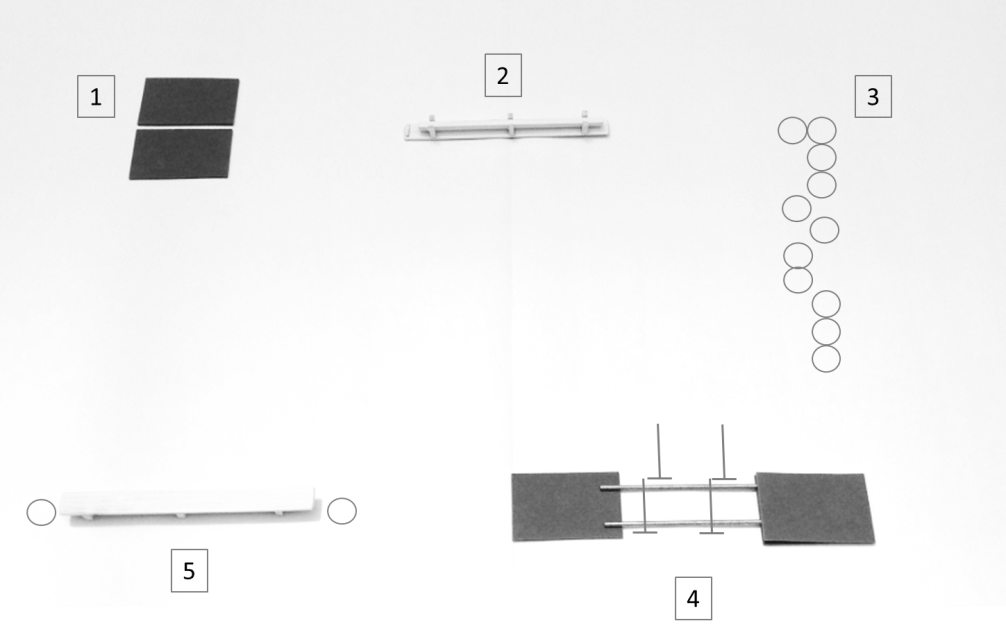
**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

…

**Les équilibristes**

**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**1.c** … tenir et se déplacer en équilibre

**Matériel :**

* tapis
* bancs
* 2 barres fixes
* 4 piquets
* 15 cerceaux
* 20 balles de tennis

**Descriptif :**

Exercices :

1. Marcher dans la fente formée entre deux tapis (largeur d’un pied) sans toucher l’un de ceux-ci.
2. Marcher en équilibre sur un banc retourné avec aide d’un partenaire/sans aide/en faisant un tour sur soi au milieu.
3. Traverser la zone de cerceaux en posant les pieds uniquement sur les bords de ceux-ci.
4. Traverser une barre fixe à quelques centimètres de hauteur (extrémités des barres posées sur des tapis), éventuellement en se tenant à des piquets. Conseils : mettre le côté « mâle » de la barre sur un tapis et le recouvrir d’un autre tapis, afin d’éviter que la barre ne tourne.
5. Travail d’équipe :

Sur un banc à l’endroit se trouve deux hiboux. Les autres élèves, les écureuils, prennent une noisette chacun et doivent traverser le banc sans faire tomber les hiboux, pour déposer leur noisette dans un cerceau de l’autre côté. Changement de rôle après quelques minutes.

Il est aussi possible de mettre deux piquets sur le banc à la place des hiboux (dans un circuit, la fluidité va être meilleure).

**Organisation :**

Il est possible de réaliser tous ces exercices ou juste l’un ou l’autre :

* Dans des postes (tournus imposé/avec dé/libre)
* Dans un circuit

**Règle :**

Les exercices d’équilibre doivent se faire dans le calme. Ne jamais instaurer de course !

**Variante :**

Pour différencier, il est possible de :

* Aller en arrière plutôt qu’en avant/éventuellement sautiller
* Fermer un œil
* Transporter du matériel (une balle de jonglage sur la tête)

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

…

**Cours et colorie !**

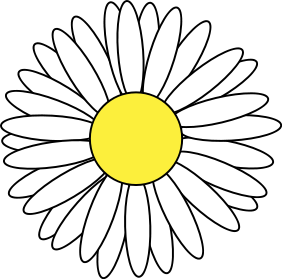
**Ressources travaillées :**

L’élève est capable de …

**3.d** … courir longtemps

**Matériel :**

* 1 feuille à colorier par élève avec son nom dessus
* 25 crayons de couleur
* Sablier(s)/musique
* 4 cônes/piquets
* (3 boîtes d’allumettes)





**Descriptif :**

Au centre de la salle, chaque élève reçoit une feuille sur laquelle figure un dessin avec plusieurs cases à colorier (par exemple une fleur). Au début, chacun peut colorier 3 cases.

Les élèves courent ensuite durant 3 min dans le sens indiqué, puis colorient à nouveau 3 cases s’ils n’ont jamais marché, 2 cases s’ils ont marché une fois, etc. Il est possible de faire plusieurs parties, par exemple 1 min, puis 2 min, puis 3 min.

Le temps peut être indiqué par un sablier ou par une chanson connue diffusée aux élèves.

Les feuilles peuvent être reprises plusieurs leçons de suite.

**Organisation :**

Les élèves peuvent choisir où ils veulent commencer, mais le sens est imposé (veiller à ne pas faire courir toujours dans le même sens).

**Règle :**

Insister sur le fait que le but n’est pas d’aller vite, mais de durer. Discuter lors des pauses ou du retour au calme sur les effets de la course d’endurance sur le corps (transpiration, sensation de soif, battements cardiaques, essoufflement).

**Variante :**

Selon le même principe de « récompense » pour les élèves qui ne marchent pas : former 4 équipes dans les 4 coins de la salle. Durant 2 min, tous les élèves courent en même temps. Ceux qui n’ont pas marché peuvent ensuite venir chercher au milieu deux allumettes, qu’ils rassemblent dans leur zone pour former à la fin des 3 manches le plus beau dessin d’équipe !

**Remarque et/ou suggestion d’amélioration (enseignant) :**

…