

# Remue-méninges - 30 minutes d'APQ - Vidéos - Pistes Exemples - Remue-méninges

Démarré le 18/11/2021 à 22:26 - Terminé le 24/11/2021 à 17:23

## Question

**Suite au visionnage de la vidéo "30 min d'APQ à l'école avec Michel Cymes Pistes de mise en oeuvre", choisissez une ou plusieurs catégories, et listez vos idées/projets d'activités physiques.**

## Réponses (408)

### **1. lieu : dans la classe (166)**

- Activités d'étirement

Expressions théâtrales par les gestes

Flexions et montées de genoux

Envoi d'une balle en mousse d'une main à l'autre, ou dans une corbeille

- Pause active

- Pause active

- Pause active

- Yoga et étirement

- En musique : sauter sur place, s'accroupir, sauter sur un pied...

- Pause danse

- Objets et mobilier de la classe

Fond de classe disponible pour que les élèves soient plus à l'aise

Petits exercices simples que je fais déjà en classe avant l'écriture / entre deux activités./

J'invite souvent les élèves à se déplacer pour rendre une activité écrite.

Je vais poursuivre dans cette voie déjà amorcée et multiplier les occasions pour les faire bouger davantage.

La vidéo m'a donné une idée : celle de valoriser la responsabilité de mener la séance

Très bonne idée

- Petite gym sur place avec étirements

- Pause active dans la classe à la demande d'un élève après une activité

- Séance de pause active avant chaque regroupement, de façon ritualisée

- pour se dire bonjour

- avant les lectures d'histoires

- en chantant

- en phonologie...

- - initiation au yoga / relaxation

- Éveil corporel

- Éveil corporel

- Transition entre 2 leçons, activités permettant de bouger. Jacques a dit... Etc

• ....

- Parcours maternelle

- Pausés actives (sauter, danser...)

Étirements

Lancer une balle en mousse

- Réaliser déjà les choses vues dans la vidéo en classe et dans la cour

- -Parcours monter sur les chaises, sur les table en chaussure (pour l'hygiène)

-Parcours sous les tables

- sauter de différentes façons (cloche pieds, pieds joints..)

- courir sur place

- lancer des feuilles de brouillon préalablement chiffonnées et viser la poubelle...

- - pause active en classe pendant 10/15 min

- Activités entre des phases d'apprentissage, pour se défouler, se recentrer : détente, assouplissements ,

exteriorisation

- Faire des pauses actives quand l'ambiance de classe le nécessite
- Comme dans la video, donner aux élèves la possibilité d'être responsable de l'activité physique afin qu'ils explorent les possibilités physiologiques de leur corps
- Étirements, flexions, réveil du corps
- ...

• Entraînement sur place type échauffement, en pouvant le faire sous la forme du jeu Jacques a dit...

Travailler sur des mouvements en gardant un objet en main sans le faire tomber,

Travail de coopération pour faire tenir en équilibre une gomme sur une règle tenue à deux

- - étirements actifs (intensité modérée) à l'arrivée en classe (15min) afin de se préparer à la matinée et à l'après midi (après la pause méridienne). D'abord menée par le PE, cette séance pourra permettre de se reconnecter à son corps, à son souffle. Mener cette séance pourra, par la suite être confiée à un élève et pourra faire l'objet d'un « service » hebdomadaire. Les séances pourront varier en fonction de l'évolution des élèves.

- Matériel de jeu sportifs pourra être mis à disposition dans la récréation dans des filets auxquels on accrochera des fiches illustrées plastifiées correspondants aux jeux pouvant être réalisés avec le matériel.

- Sauts sur place

Réveil musculaire

- Renforcement musculaire avec les objets de la classe. Cardio training. Jonglage, yoga

- Levées de dictionnaires, montées de genoux, sauts sur place

- Je fais du yoga et des étirements chaque matin avant de commencer à travailler

- Travailler le genou grenouille, le jumping jack, le football....pendant les pauses actives...

- Exercices dans la classe

• En début d'année pour retenir les prénoms de la classe, un élève lance un ballon à un camarade et doit dire son prénom. On ne doit pas lancer le ballon à un élève déjà sollicité tant que tous les élèves ne sont pas passés.

- Bouger sur de la musique après les séances d'écriture

- Dans la classe

Sauter à la corde

Courir

Se muscler

S'étirer

- -séance d'anglais de communication en se baladant dans la classe ( hello/ goodbye)

-chasse aux mots dans la classe ( les élèves retrouvent les mots du son étudié) niveau cp

-dictée photo ( la dictée est notée à l'extérieur de la classe

- échauffement exercices

- Jeux

- Exercices de yoga adaptés aux enfants

- Travailler le vocabulaire de français (verbes d'actions, prépositions...) sous forme de pauses actives ou de séances dédiées

- Mettre en place des activités sportives en autonomie.

Mettre à la disposition des élèves des affichages progressives pour leur donner envie de faire ces activités quand ils seront en autonomie .

- Courte séance de sport en utilisant les vidéos mises en ligne et soigneusement choisies qui ont fleuries pendant le confinement en les projetant en classe

- Pendant la classe temps de relaxation travail sur le souffle étirements

- Sport en classe

- Mise en forme

- Faire des pauses actives après une séance d'apprentissage. Comme sur la vidéo, laisser les enfants mener la pause active. Exercice d'articulation, sauts sur soi-même ....

- Faire des pauses actives entre les domaines d'enseignement

- Pause active pendant la classe

- Projet : pauses actives entre chaque séances en proposant des activités type fitness : fentes, squat...

- Derrière sa chaise monter les genoux

puis faire des pas chassés à droite à gauche en cadence puis le faire au rythme d'une musique

- Yoga

- Monte de genoux, sauter à pieds joints, à cloche pieds, faire des pauses de yoga debout

- Pause active après chaque temps d'apprentissage en maternelle : un élève est "chef d'orchestre", les autres enfants doivent reproduire ses gestes

- Yoga, relaxation, gym des doigts, du visage, assouplissements

- En regroupement : faire une pause active avant ou après l'activité de groupe.

- Pause active: danse, étirements
- Saut sur place - mouvement de bras
- Bouger entre les activités
- -La Brain gym
- Les étirements en classe lors des temps de transition

#### Ines de Reviere

- Étirements
- On va essayer de mettre en place des activités autour du thème "sauter" avec mes PS, ensemble dans un premier temps et en autonomie dans un des espaces de la classe.
- Bouger / danser sur place
- Sauter sur place, monter et descendre de la chaise, ramper sous table, ...
- Des pauses actives : debout,
- 1ere phase 5min: réveil corporel (tête, étirements du corps pour bien le réveiller)
- 2e phase 5min: faire des mouvements sur place (montée de genoux, bras en mouvement)
- 3e phase 5min : petites danses faciles à réaliser sur place.

- Pause active
- Pause active de 15 minutes entre activités cognitives
- Sauter. Danser. Bouger bras.

- Pause active en classe. Relaxation en classe.
- Mouvements de gymnastique
- Yoga/étirements dans la classe

#### Jeux traditionnels dans la cour

Proposer des jeux que les enfants pourront utiliser ou refaire en autonomie pendant les temps de récréation

- Réaliser des pauses actives en classe
- Pause active
- Dans la classe
- Relaxation avec mouvements corporels au coin regroupement
- Rjijo Taiso
- Installer des pauses actives dans la classe et réinvestir les situations travaillées en EPS pendant la récréation
- Pauses actives, danse / relaxation pour se mouvoir en classe et se recentrer sur les apprentissages. Gym douce, étirement
- Danse

#### Soulever objets : dictionnaires

- Sauter dans des cerceaux ou en utilisant le lignage dans la cour en variant les sauts ; courir ; se déplacer sur un parcours ou en utilisant le lignage au sol.
- Pause active. Un élève guide et dirige les élèves.
- Pauses actives
- avec actions individuelles sur place : sauter , tourner ...
- Par 2 : jeu du miroir
- par groupe : se faire passer / lancer un objet en mousse : balle ...
- Saut sur place tourner autour de sa table mouvements de bras
- Postures de yoga avec une histoire adaptée aux jeunes enfants
- Les chaises musicales, exercices cardio...
- Se faire passer une petite balle ou un ballon dans le coin regroupement sans le laisser tomber.
- Yoga
- petits échauffements. musculation avec les dictionnaires ou gros livres.
- Yoga
- Fonctionner par des temps de 5 min répétés toute la journée :
  - 5 min d'APQ en début de journée
  - 5 min de pause active entre chaque matière de la journée
  - 5 min de pause active à la fin de la matinée et au moment du retour en classe
  - 5 min au moment de la sortie des classes
- Entre deux leçons, étirements de yoga
- Étirements, jeu du miroir
- Étirements, jeux du patin, yoga
- Pause active
- Étirement bras, poignets, cou avant une séance de graphisme/copie en restant assis.
- Danse, saut en hauteur, yoga, échauffements, parcours
- Étirements, toucher ses pieds et se relever. Échauffement de gymnastique.
- Pauses actives

Gymnastique des bras et des doigts avant une activité d'écriture

- 15 minutes d'activation entre 2 apprentissages dirigées par un enfant, petits sauts, mouvements de bras, tête, étirements, flexions,...

- Faire une pause active avant un changement d'activité

- Chorégraphies sur les chansons en anglais

- Échauffements musculaires

Pas de danse sur une musique étudiée en classe

- Visionnage de vidéos musicales en anglais. Les élèves doivent chanter et danser en effectuant les actions demandées en anglais.

- Lancer de balles en calcul mental (jeu du furet par ex)

- Réveil musculaire

- Étirements/relaxation

Danse

- Étirements et danse

- Je choisis dans la classe pour ne pas gêner mes collègues et gagner du temps

- Danser dans l'espace classe en utilisant le mobilier. Monter sur la table en roulant, se glisser sous la chaise...

- Réveil musculaire avant entrée en classe

Lancé de balle en mousse

- Prévoir des planches d'équilibre, des ballons de pylates, des coussins ergonomiques

- Exercices de motricité dans un contexte de mobilité réduite, interaction avec élèves-guides

- Proto-musculation.

- Des mouvements pour s'étirer. Connaître son corps

- Se mettre debout et secouer les bras puis les jambes comme pour secouer la poussière

- Sauter sur place

- Réveil du corps, séance de yoga, étirements

- Après une période d'ateliers de 20mn, s'étirer en hauteur, puis jambes écartées, tirer un bras à l'horizontale, puis l'autre, puis sauter à 2 pieds, sur un pied, faire une ronde à deux puis terminer assis au coin regroupement

- - pause active en classe 10' le matin ( sous forme de 2 fois 5 min entre 2 apprentissages)

- pause active en classe 10' l'après midi

- pause 10' dans la cour de l'école idéalement quand la météo le permet

- Pause active pendant la classe

- Dans la classe

- Petites séries d'activités « de renforcement musculaire » ou de cardio:

- corde à sauter (sans la corde)

- talons-fesses

- monter les genoux sur place: en avançant et en reculant

- squats

- musculation avec les dictionnaires (poids)

- boxe en fixant un point ...

Exercices d'étirements

Petits parcours :

- passer à quatre pattes ou ramper sous les tables

- slalomer autour des chaises...

- 10' de pause active en classe

- Mouvements de décontraction assis à son bureau des épaules et du cou le matin après les rituels et avant la leçon collective de lecture en cp par exemple

- Élastique pour s'étirer , petit saut droite / gauche, petit saut rapide en restant à sa place

- Parcours , jeux de ballons , marelles, cordes à sauter, bowling, cerceaux , saut en longueur avec marquage au sol

- Pauses actives

- Jeux de musculation en anglais avec les verbes de mouvements : Jump run walk Turn around Shake your hands

- Courir sur place, échauffer les articulations, s'étirer

- Étirements pour atténuer l'inconfort de la classe.

- Sous le préau, itinéraire à effectuer qui comprend une marche rapide, une petite course, des lancers de balle en mousse dans une grosse boîte

- Faire des pauses actives pendant les heures de cours au sein de la classe

- Dans la cour de récréation: élastique, corde à sauter, marelle, jeux de poursuites

- Faire des pauses actives pendant les heures de cours au sein de la classe en plus des récréations

- Idem

- Dans la classe :

- Step avec les chaises

- Jacques a dit...

Dans le gymnase :

- Parcours
- Choregraphie de type Flashmob

Dans la cour :

- Divers relais (course, adresse, stratégies...)
- jeux traditionnels (Theque, balles aux prisonniers...)
- Jeu de Jacques a dit ou Simon says avec actions motrices. Réveil corporel.
- Des étirements, pour un retour au calme après une séance collective orale animée
- Travailler sur son corps en anglais avec les partie du corps et la chanson « head, shoulder, néés & toes »
- Pause active
- Avec du petit matériel.
- Pause active pendant la classe.

Pendant la récréation : jeux à disposition des élèves ( cordes à sauter- élastiques - ballons....)

- Augmenter la fréquence des pauses actives.

Trouver d'autres activités sportives à réaliser en classe.

- Dans le couloir allant à la classe mettre au sol des actions , dessins, jeux au sol et ou une boîtes de matériel (type cirque, lecteur de musique avec écouteur ... Etc ) et lorsque l'élève en ressent le besoin d aller bouger dans le couloir puis revenir l'esprit plus apte à se concentrer (mettre à disposition un timer)
- Cela pourrait être intéressant de faire des pauses actives comme proposées dans la vidéo (avec ou sans musique) pour motiver les enfants, voire même proposer une petite chorégraphie (du type "Just Dance") qui peut être vidéoprojetée au tableau.

La musculation peut aussi être envisagée avec des dictionnaires ou des élastiques de la cour de récré.

- Réveil musculaire : 1muscle=1mouvement
- Étirements, stretching, lancer de balle, cardio (jumping jack, montée de genoux...)
- Dans la classe , comme montré dans la vidéo en classe de CM2 : choisir un élève "chef d'orchestre" au moment de la pause active , et le laisser proposer des gestes ou actions qui favorisent la dépense d'énergie et le retour au calme .

Dans la cours de récréation, proposer du matériel de motricité type cerceaux petites balles etc , à disposition des élèves afin qu'ils se les approprient et jouent avec (et ensemble) au moment des récréations .

- - séance de cardio avec ou sans materiel
- relaxation
- Jeux avec élastique
- Lever de bras, sauts sur place, éventuellement en musique
- Sauts
- Jacadi avec les parties du corps à toucher
- - Faire une pause active lors des moments de transition. Danse, minute gym, yoga
- Relaxation

Petits mouvements de gymnastique

Activités simples de yoga

- Pause active.
- Sauter sur place / s'étirer dans les différentes directions / tenir des pauses variées
- Pause active mouvement simple lever de genoux . Squat . Détendre les bras
- Dans la classe :
- sauter sur place en levant les bras (travail de défolement et de synchronisation)
- lancer en visant la poubelle
- -pour les petits : monter les escaliers
- Pauses actives régulières entre les séances d'apprentissage (avec des fils de laine, cordes à sauter...)
- Mobilisation articulaire et segmentaire
- - Étirements
- « Fitness »

Exercices simples à réaliser sans matériel

- Petite chorégraphie simple à suivre, pendant 5 minutes, entre deux deux séances de travail écrit
- Sauter danser
- 5 sauts sur place. 5 inspirations expirations en levant les bras. 5 levees de chaque genou...
- Mise en place de la pause active entre 2 séances d'apprentissage en utilisant le jeu du chef d'orchestre : un élève montre les gestes à reproduire en utilisant les 4 actions de base dans la mesure du possible (les élèves ne pourront rien lancer mais ils pourront le mimer)

## **2. lieu : dans la cour de l'école (141)**

- Endurance quotidienne

- Endurance quotidienne
- Endurance
- Jeux traditionnels
- Parcours avec cerceaux dans la cour.

Parcours avec ballons/balles

Parcours avec échasses

- Sauter dans des cerceaux

Sauter sur une marelle

Chamboule-tout avec un ballon

Relais

Course à l'intérieur des plots

- Marelle, jeux collectif, panier de basket, courses avec obstacles
- Chamboule-tout avec objets du quotidien
- Fitness le jeudi matin avant la récréation sur 20 minutes et Taïchi le vendredi avant la récréation.
- Proposer des activités avec du petit matériel : ballons, cerceaux.

Des jeux de course.

Des jeux sur les marquages au sol.

- Jeux avec des cerceaux pendant la récréation
- Marelle au sol dessinée pour faire sauter les enfants
- Pendant les récréations, proposez du matériel pour faire des activités sportives.

Ou affichages donnant des idées de jeux de poursuites, jeux collectifs

- Dans la classe, pause active: sautiller sur place, mouvements des jambes, des bras, du torse..

Dans la cour, jeux de sauts(marelle, quadrillage, cerceaux, cordes à sauter, élastiques), lancers avec balles sacs lestés, fusées... (Traces de la cour, paniers de basket)

- - ateliers motricité

- caisse à jeux : ballons, cordes à sauter, etc

- Utiliser les marquages au sol existants pour des activités physiques
- Faire découvrir aux élèves des jeux de coopération peu connus
- Se déplacer de différentes manières : marcher/courir/sauter, en avant/en arrière/en pas chassés/à cloche-pied/à pieds joints, vite/doucement/dans la durée (endurance)
- - sauter à pieds joint/ en avançant ou en reculant / à cloche pied, en utilisant les marquages de la cour et des cerceaux

• - Matériel de jeu sportifs pourra être mis à disposition dans la récréation dans des filets auxquels on accrochera des fiches illustrées plastifiées correspondants aux jeux pouvant être réalisés avec le matériel

- Organiser des jeux en récréation (1,2,3 soleil), traçage de marelle (leur fournir des craies pour qu'ils choisissent leur traçage), corde à sauter.

- Courses de relais

Se déplacer de différentes façons, ramper sauter pieds joints, pas chassés

- Sauts pieds joints / cloches pieds avec cerceaux, lancers de balles, course fractionnée
- Petite course

- Jeux avec cerceaux et ballons

- Courses

Jeux collectifs

Yoga

- Danse

Course

Lancer

- structures sportives et ludiques à installer : mur d'escalade, trampoline...

- Ras

- Matériel ludique (corde élastique sac de graine cerceaux..) à disposition

- Jeux collectifs jeux de sauts (cordes à sauter)

- Marelle

Course aux cerceaux

Corde à sauter

Élastique

Jeux de relais

- Athlétisme

- Corde à sauter.

Course cerceaux

Balle aux prisonniers

Élastique

Match de basket

- - Mettre en place des marquages au sol.
- Parcours dans la cour ou le préau
- Cirque
- Cette présentation me donne envie d'installer des activités simples dans la cour de récréation.
- Jeux avec petit matériel, relais, parcours, béret, etc
- Badminton pendant la récréation
- Proposer des malles avec du matériel à disposition des élèves (cerceaux, balles, cordes à sauter ...)
- sauter dans les cerceaux, marelle, ballons ou petit matériel.
- Projet : proposer des circuits sur un côté de la cour de récréation (montées de genoux, sauts....) à réaliser au moment où les élèves le désirent pendant ou à la fin des récrés
- Flashmob, chorégraphie de danse, parachute géant inter cycle, ateliers d'athlétisme : lancer loin, courir vite, courir longtemps
- Jeux de cerceaux
- Flashmob, parachute géant inter cycle, chorégraphie de danse, atelier d'athlétisme en différents ateliers : courir vite (relay), courir longtemps, lancer loin
- Parcours athlétiques, petits jeux collectifs, jeux d'adresse
- Jeux de ballons corde à sauter élastiques jeux avec des cerceaux
- Les cerceaux et les plots de l'école
- Utiliser les traces de la cour pour faire bouger les élèves lors de récréation active
- Lancer, jonglage
- Jeux de marelle avec lancer de petits pochons( chaussettes rempli de graines), faire des sauts dans des cerceau dans la cour...
- Jouer à s'attraper
- Courses relais petits aller/retours à cliché pieds joints à reculons pas chasses
- Projet sauter
- Parcours avec matériel
- Jeux traditionnels : épervier
- Épervier
- faire des rondes et passer à l'intérieur d'un cerceau sans lâcher les mains. déplacer des objets. lancer des balles ou des sacs de graines. mettre une musique et danser en rythme seul ou avec un camarade. faire des échauffements simples.
- Différents types de courses, jeux collectifs, montée et descente d'escalier, sauts à l'élastique...
- Rendre les élèves autonomes pour être actif durant la récréation
- Jeux avec tracés dans la cour et petit matériel pendant les récréations
- Saut d'obstacles
- Chorégrapheur quelques pas
- Lancer d'anneaux dans un cerceau
- Relais
- Course, relais, jeux de passes, endurance
- Saut d'obstacles ..
- Lancer de balles
- Courir
- Chorégrapheur quelques pas
- Vélo, trottinette
- Jeux de poursuite
- Vélo
- Courses rapides
- Courses longues
- Jeux traditionnels
- Se déplacer comme les animaux
- Course relais, marelle, parcours cerceaux, jeux traditionnels
- Utiliser un fil pour faire des étirements en classe
- Reorganiser les bacs de jeux cordes à sauter, cerceaux, plots, ballons .. pour les 2 cycles de l'élémentaire que l'on utilise déjà en récréation? Qu'ils soient plus évolutifs
- Marquage au mur possible pour des activités de lancer
- Marelle, cordes à sauter, parcours, double dutch, jeux collectifs, courses
- Mettre à disposition du matériel pendant les récréations (cerceaux, roues, marelle..). Se déplacer à cloche pied etc. pour se rendre d'un lieu à un autre
- Courses
- Déplacements agrémentés de petits matériels
- Utiliser marques au sol : marelle, lignes de courses.....
- Jeu collectifs traditionnels

Sauter, courir, lancer avec matériel : ballons, cerceaux...

- Courses jeux de marelle saut dans les cerceaux balles brûlantes. Corde à sauter élastique

• .

- Circuit de saut d'obstacles et échelles de sol
- - Se servir des marquages marelles / foot avec eux pour lister des idées de jeux
- sortir une caisse de petit matériel :

Corde à sauter le lundi

Cerceau le mardi ...:

- Jeux traditionnels
- Jeux d'adresse
- Plus d'idées
- Proposer aux responsables du temps du midi de faire ses APQ avec les élèves
- Mini parcours sauter par dessus des lattes, sauter à l'intérieur de cerceaux, jeux de relais, slalomer
- Echauffement de course.
- Course de relais
- Jeux collectifs : balle assise , balle aux prisonniers , poule renard vipère ,
- Corde à sauter: pieds joints, en se déplaçant, en alternant comme en boxe, sur un pied puis sur l'autre
- Par deux et avec un ballon faire le maximum de passe sur un temps donné puis viser le panier de basket.
- Sauter dans des cerceaux

Faire des foulées sur place en montant les genoux et talon fesses

- - Pause active dans une petite cour bétonnée sur le toit de l'école sans matériel (à part des craies et des cerceaux)
- idée de pauses actives lors des récréations avec peu de matériel
- Différents jeux coopératifs inspirés de ceux effectués par les animateurs.
- Délimitation d'espaces de jeux de cour favorisant les 4 activités (courir sauter danser lancer) comme un jeu de l'oie géant type marelle, des cibles, des jeux collectifs.
- Mettre en place des activités pendant la récréation ou avant...

Des activités rituelles :

- Une activité course (relais)
- Une activité sauter (marelle)
- Une activité lancer (anneaux)
- Une activité danser (chorégraphie)

4 groupes 1 activité pendant 15 min chaque jour de la semaine

Plus 15 min chaque jour de pause active en classe

- Jeux de sauts, cerceaux, ballons, marelles, etc.
  - Corde à sauter à disposition dans la cour
- Jeux collectifs (balle assise) dans la cour
- Courir en se déplaçant de différentes manières. Lancer des objets dans des cerceaux.
  - Faire du trotteur/vélo

Jouer au ballon

Faire rouler des cerceaux

Sauter dans les cerceaux

Faire du lancer avec des objets lestés

Courir en suivant les tracés au sol

- En classe : Sauter sur place quelques minutes, après avoir poussé les chaises, ramper sous les tables
- Dans la cour: utiliser le marquage au sol ( couloirs de course, marelles)

- Parcours sportif , jeux d'adresse
- Activités avec du matériel durant la récréation
- Utiliser les cerceaux, les ballons pour sauter, lancer

Faire un jeu collectif type béret ou chat...

- Installer des cerceaux pour que les enfants suivent le parcours. Ils peuvent marcher ou sauter dans les cerceaux
- Lancer le plus loin possible des sacs lestés
- Pause active avec des petites activités d'échauffement pour bouger les articulations, mais aussi pour activer les muscles puis jeux collectifs (poules, renards, vipères ou corde à sauter) par exemple.
- Parcours avec cerceaux

Parcours en utilisant les marquages au sol

Lancer de balles

- Pause active dans la cour de récréation. Course
- Utiliser les arbres de la cour pour faire un parcours de course
- Courses, jeux collectifs, utilisation des marquage au sol
- Parcours de sauts, courses, lancers

Jeux de sauts dans les cerceaux

Courses de relais

Course de durée (en augmentant le temps progressivement)

Course avec témoin

Corde à sauter

Sauts d'obstacles

Jeux de ballons

Jeux de courses

Jeux de poursuites

- Lancer le plus loin et aller chercher la balle. Faire des relais en se tapant dans la main.

- Des courses réflexes. Pas de besoin de matériel juste d'un créneau libre dans la cour

- Jeux de cerceaux

- Courir en augmentant peu à peu le temps de course et en alternant groupe observateur/ groupe acteur. Sauter en utilisant diverses marelles( marelle «classique», des nombres).

- Je souhaite proposer des activités physiques que mes élèves pourront utiliser sur le temps de récréation à travers des jeux collectifs ou l'utilisation de petits matériels.

- Endurance, jeux collectifs, relais..

- Dans la cour de l'école : utilisation de la boîte à jeux (utilisé lors des récréations : balles, cordes à sauter, échasse, assiettes chinoises, élastiques...) pour apprendre de nouveaux mouvements lors de temps bien définis, réaliser des séances de lancer après la récréation et avant le retour en classe pour stimuler les élèves (attention, précision).

Dans l'école : aménager les sols du couloir pour envisager de courtes activités physiques et scolaires (sauter à cloche pied sur des lettres dans l'ordre alphabétique, sauter sur les cases avec les nombres pairs ou impairs...),

envisager des temps de pauses actives au sein même de la classe pour couper une longue période de travail (danse, échauffement sportif), réaliser des étirements à l'accueil avec des ficelles, réaliser de courtes séances de

danse rythmée lors des transitions importantes (français-maths), disposer au sein même de la classe du petit matériel pour que les élèves puissent réaliser des micro séances d'activité physique lorsqu'ils en ressentent le

besoin ou lorsque le travail est abouti, prévoir des parcours de motricité dans le préau de l'école ou dans le gymnase dès l'accueil du matin avec du petit matériel (cerceaux, balles en mousses...).

- Organiser la cour de récréation en espaces :

Espace cordes à sauter, marelles, élastiques...

Espace jeux collectifs

Espace création, danse, jouer avec son ombre ou celles des camarades

Espace lancer avec divers matériels (plots/anneaux, cerceaux/balles, cibles, sacs de graines...)

- - jeux collectifs: épervier, jeux de chat, relais, course longue, de vitesse, lancer

- 5 ateliers, 1 groupe de 5(6) enfants au départ de chaque atelier. On tourne toutes les 5-6 minutes.

- sauter 2fois pied droit puis 2fois pied gauche à l'intérieur des cerceaux

- lancer le plus loin possible (graines dans des chaussettes)

- passes avec 2 ou 3 ballons simultanés

- courses

- atelier libre : petit matériel à disposition. Seule consigne : être en mouvement

- Marelle pour sauter

- Marelles, courses, jeux de chats...

- Plusieurs choix sont possibles? Si oui, je dirai classe, couloir, escaliers, cour d'école, salle de motricité

- En début de matinée, courir

- Danser en traçant les lettres de son prénom ou d'un mot dans le ciel.

- Jeux de lancer, jeux transitionnel

- Des activités d'endurance : course, marche...

Des activités sur les verbes d'actions : danser, courir, lancer, sauter

- Jeux de lancer, jeux traditionnels\*

- Des activités de sauts, de lancers et d'endurance dans la cour; des étirements dans la classe pour faire des transitions

- Courses / Utilisation des jeux dessinés au sol / Utilisation de cerceaux (sauts) / lancers

- Parcours, jeux de récréation.

- Marelle matérialiser le sol avec des plots ou matériels recyclés

- -jeux collectifs (chat...)

- parcours (cloche-pied, pas chassé...)

- jeux collectifs à balle

- Au début de chaque récréation, organiser des parcours de sauts avec les jeux tracés au sol (marelle, damier...)

- Parcours dans la cour

- Un jour un jeu traditionnel simple sans matériel / 1 jour déplacements avec marquages au sol / 1 jour danser et rythmes sur de la musique

- Marelle.Déplacement sur les dalles formant un quadrillage sur le sol.Echasses.Cerceaux.Obstacles naturels

permettant les actions courir, sauter, lancer .

- Mettre à disposition des élèves du petit matériel durant la récréation. Organiser un roulement à la fin de chaque récréation pour qu'une classe utilise ce matériel afin de s'assurer que chaque élève aura pu en bénéficier et non toujours les mêmes.
- A l'arrivée à l'école, le matin, 30 min de jeu collectif type poule renard vipère, éperviers...
- lancer de vortex course de relais saut d'obstacles, suivre un parcours

### **3. lieu : sous le préau (62)**

- Test 1
- Jacadi
- Jeu de relais
- Jeux de balles contre le mur
- Courses variées
- J'ai l'idée de faire aussi des pauses actives après des séances de forte concentration ou bien faire précéder ou succéder ces séances aux temps de récréation...
- - motricité via des ateliers rapides
- Lancer de différentes manières : haut/loin/en visant/par dessous/par dessus/à l'horizontal/seul/à quelqu'un
- B
- - Matériel de jeu sportifs pourra être mis à disposition dans la récréation dans des filets auxquels on accrochera des fiches illustrées correspondants aux jeux pouvant être réalisés avec le matériel
- Yoga, gym au sol avec tapis, mettre de la musique et danser librement.
- Étirements avec élastique, se déplacer en arrière, à cloche pieds, faire des lancers avec chaussettes lestés, sauter dans les cerceaux, faire le tour du preau en suivant le carrelage marron sans dépasser sur le carrelage beige
- Danse
- Etirements et musculation
- Tennis
- Jacques a dit
- Danse
- Marelle
- Course en relais
- Sait cerceaux
- Petits parcours sous le préau
- Projet : danse libre pour se défouler à la fin de la récréation
- Parcours
- Pause active
- Danse libre à la fin des récréations
- Jonglage
- Jonglage, danse
- Ramper
- Ping Pong, escape game, parcours motricité
- Danse
- Activités cardio, parcours, jeux traditionnels
- Gym, blocs pour la motricité, jeux de ballon
- Chasse aux trésors
- Suivre un parcours d'orientation
- Expression corporelle par rapport aux émotions vécues
- Jeux traditionnels : jeux des couleurs, chasse aux trésors
- rondes, danses
- Danser comme on veut et faire une pause sans bouger dès que la musique s'arrête.
- Sauts tomate lancers de balle défis entre équipe
- Danse et même activités que dans la cour (sauf marquage au sol)
- Après chaque lavage des mains, des petits pas de danse
- Course
- Danse de groupe flash mob.
- Parcours, cordes à sauter, jeux collectifs, courses, danse, lancers
- Faire des étirements, faire courir ou marcher les enfants sur place, quelques petits sauts (pieds joints, cloche pied..)
- Relais utilisant différents moyens de se déplacer, jeux coopératifs, etc
- Danse, arts du cirque
- Étirements: jambes écartées, bras tendus, sur la pointe des pieds, révision de la droite et de la gauche pour les CP
- Équilibres divers (yoga)
- Sauts variés sur place: talons/fesses, montres de genoux, "jumping jack", pas chassé en ligne dans les 2 directions, courir avec des changements de direction...

- Jeux traditionnels de poursuite. Le facteur n est pas passé, accroche décroche, le beret. Jeux de ballons.
- - faire des activités de motricité dans ma classe et dans la cour
- faire des activités de relaxation sous le préau
- Ateliers de lancer

#### Courses de relais

- 10 min sous le préau
- Faire des rondes ou le jeu des statues
- Petites séries d'activités « de renforcement musculaire » ou de cardio:
  - corde à sauter (sans la corde)
  - talons-fesses
  - monter les genoux sur place: en avançant et en reculant
  - squats
  - boxe en fixant un point ...

Faire rouler une balle pour faire tomber les quilles

Lancer une balle dans une cible

Relais de hockey jusqu'au but dans lequel il faut essayer de marquer , puis on passe la cross à l'élève suivant  
Se déplacer dans l'espace de différentes façons ou comme différents animaux (Activités de mimes)

Danser

- Dans le préau des activités pour bouger et travailler les déplacements, par exemple donner une consigne au groupe: marcher en occupant le plus d'espace, marcher vite en s'évitant, marcher vite en tournant. Prendre une pause de statue avec une main au sol, avec 2 mains au sol, juste avec une main et un pied au sol etc
- Réveil corporel. Échauffement rapide. Talons/fesses, sauts pieds joints, jeu de la statue avec actions motrices (sauter, courir, pas chassés,...)
- Se mettre en file indienne et transmettre un ballon au dessus de la tête, sur le côté droit/gauche lors d'une journée pluvieuse
- Séance de yoga
- Pause active
- . Jacques a dit action physique
- . Course de relais par équipe
- . Course de relais par équipe , le relais commence par la fin de la file des élèves et doit passer de mains en mains soit sous les jambes, soit par dessus les épaules, soit normalement.
- Danse
  - - Petits jeux collectifs
  - Jeux d'expression, art du cirque avec petit matériel
  - utilisation des marquages au sol pour sauter, courir, lancer
- Jeux traditionnels
- Des activités artistiques : danse, jonglage
- Danse
- Jeux de coopération en duo

#### 4. lieu : autre (39)

- Jeu de déplacement avec verbes précis ( ramper comme....sauter comme...) dans la salle attenante qui sert de dortoir mais dont les lits sont empilés en journée
- Dojo jeux d'opposition
- Course au stade
- Actions lors des déplacements dans l'école ou dans Le préau.
- Dans le parc à côté de l'école : endurance rapide
- Dans les escaliers : monter/descendre/vite/en levant les genoux ou les talons
- - Dans les couloirs ou dans une pièce libre, organiser des ateliers de danse libre.
- Organiser des joggings autour de l'école, qu'ils pourront reproduire avec leurs parents.
- Marche au parc
- Danse
- Salle de musique (bouger avec musique)
- Basket en gymnase
- Handball
- Dans les couloirs
- A
- Course
- Préparation au séjour ski ( classe de découverte)

Objectif : amener les élèves à un niveau de forme physique suffisant en vue d'une activité sportive énergivore (le ski).  
En remontant en classe au deuxième étage (4 paliers) faire 5 squats a chaque palier et monter les marches deux par

deux parallèlement à l'escalier.

- Yoga
  - Étirements
  - Néant
  - Stade : courses , des sauts en longueurs ,jeux de relais
  - Arts du cirque
  - Lancer
  - Utiliser le couloir :
    - pour lancer : dans un carton/ au dessus d'une chaise / faire des passes à 2/ jeu de bowling.
    - pour sauter: à l'élastique, dans des cerceaux, sur une marelle en mousse
    - s'équilibrer sur un parcours avec du petit matériel ( échasses, ligne au sol, plots ...)
  - Danse suivre un camarade
  - Gymnase : les quatre activités courir, danser, sauter, lancer
  - Jeux d'adresse, psychomotricité, réveil musculaire
  - Utiliser les lignes au sol.
  - Dans la cour: mettre en place un parcours à l'aide de cerceaux, haie, plots, ballon en mousse et but pour travailler les verbes d'action: courir, lancer, sauter.
  - Dans le dortoir, imiter le déplacement des animaux
  - Dans la salle de bibliothèque: danse, yoga
  - Dans les escaliers, monter/descendre, 2 par 2, à pieds joints, le + vite possible...
- Dans la classe réveil musculaire en musique, enchaîner des échauffements pour réveiller le corps...
- Bcd jouxtant la classe : déplacements en musique
  - Jeux d'attrape en fin de matinée.
  - Ballade, marche aux abords de l'école.
  - Salle de danse, yoga, chorégraphie
  - Parc à proximité
  - Parc
  - Dans le couloir, en maternelle, il est possible de proposer une pause active avec des échasses, ou des ballons et des quilles...

## **Messages supprimés (0)**

**1. lieu : dans la classe (0)**

**2. lieu : dans la cour de l'école (0)**

**3. lieu : sous le préau (0)**

**4. lieu : autre (0)**