

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Compétences du BO 2012

Compétence 1 : La maîtrise de la langue française

L'élève est capable de :

- s'exprimer clairement à l'oral en utilisant un vocabulaire approprié ;

Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques

L'élève est capable de :

- respecter les autres et les règles de la vie collective ;
- pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles ;
- participer en classe à un échange verbal en respectant les règles de la communication ;

Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative

L'élève est capable de :

- écouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité ;
- travailler en groupe, s'engager dans un projet ;
- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ;
- se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée ;

Compétences Progressions 2012

Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).

Jeux sans ballon

Courir, transporter, conquérir des objets.

Conquérir un territoire.

Courir pour fuir, courir et atteindre le refuge.

Toucher les porteurs d'objets, les joueurs-cibles.

Juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l'objectif).

Jeux de ballon

Enchaîner et coordonner plusieurs actions : ramasser, manipuler, passer le ballon.

Se déplacer vers le but pour marquer.

Faire progresser le ballon collectivement.

S'interposer pour gêner la progression adverse ou tenter de récupérer le ballon.

Savoir se rendre disponible pour aider un partenaire qui est porteur du ballon.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Echauffement : 10'

- Jeu sur les parties du corps :

Les élèves sont en ronde et la PE annonce une partie du corps à bouger et montre le modèle. Les élèves imitent.

Parties du corps à bouger :

- o bras en l'air
- o bras devant en serrant et desserrant les poings
- o monter son genou contre son torse et le tenir
- o s'accroupir et bondir 1 fois puis 2 fois
- o faire tourner son bassin comme si on avait un cerceau
- o faire oui et non avec la tête, lentement
- o faire tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre, avec la pointe du pied

- Jeu des animaux :

Les élèves doivent imiter les pas des animaux

- o Les pas d'éléphants (lourds)
- o Les bonds de kangourous (pieds serrés)
- o Les pas de fourmis (très précipités)
- o Les pas de guépards (très grands, en bondissant)
- o Les sauts de lapins (petits et accroupis)
- o Les pas de canards (accroupi)
- o Les pas chassés

- Les enfants glacés :

Au signal, les élèves courent dans tous les sens et au top de la PE, ils s'immobilisent.

- Les copains/copines :

Les élèves sont par 2 et font des tours de piste en se donnant la main

- o Trottiner en levant haut les genoux devant
- o Trottiner en faisant des talons/fesses (sans se pencher en avant)
- o Avancer en faisant les mêmes grands pas de géants

- Les gymnastes :

Faire des bons en écartant puis en serrant les pieds. Alternier les deux modalités.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

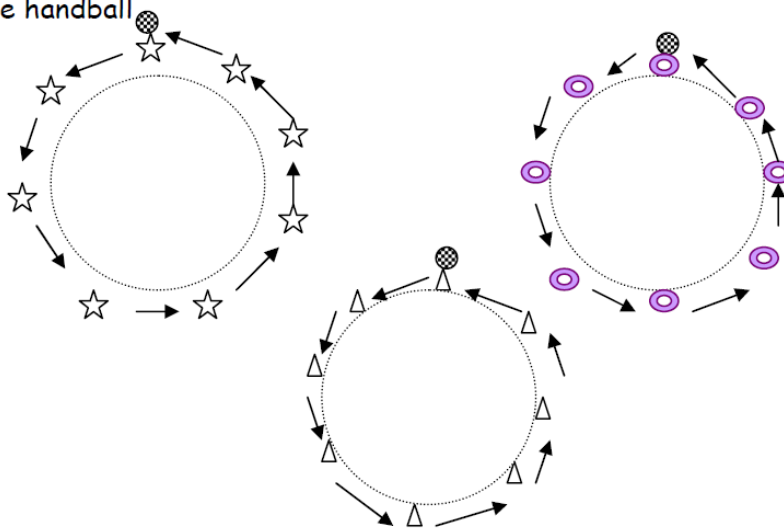
Les horloges

Activité préparatoire :

1. Les élèves se font, par 2 ou par 3, le plus de passes possibles sans faire tomber le ballon.
2. Les élèves sont par 2. L'un observe et l'autre envoie son ballon en l'air et le rattrape, sans le faire tomber au sol. L'observateur compte le nombre de lancer/rattraper réussi. On change les rôles dès que la balle tombe au sol.

Objectifs :

Terrain : demi-terrain de handball



Nombre de joueurs :

Toute la classe répartie en trois équipes. Chaque équipe placée en cercle.

Matériel :

1 ballon par équipe ; marquages au sol (ou coupelles) pour que les élèves se placent rapidement autour des cercles

But du jeu :

Réaliser le plus grand nombre de passes.

Déroulement :

Au signal, le joueur en possession du ballon dans chaque équipe le passe à son voisin, qui le passe à son voisin et ainsi de suite.

Chaque passe est comptabilisée à haute voix par tous les coéquipiers.

Si une passe n'est pas réceptionnée, le lanceur va chercher le ballon, revient à sa place et le relance.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Au signal final, les 3 équipes annoncent le nombre de passes réalisées. L'équipe totalisant le plus grand nombre a gagné.

Durée : 1 minute par manche

Variantes :

Augmenter ou réduire la distance entre les coéquipiers.

Proposer différents types de ballons.

Placer un joueur d'une équipe adverse chargé de gêner les passes, pour développer différents types de passe.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

La tomate

Activité préparatoire :

1. Les élèves sont en 2 équipes qui se font face. Chaque équipe est en ligne, face à l'autre équipe.
2. Un joueur de l'équipe 1 indique le prénom d'un joueur de l'équipe 2 et fait rouler la balle jusqu'à lui, en la frappant avec ses poings. Le joueur de l'équipe 2 récupère et la balle et fait de même pour un joueur de l'équipe 1. On essaie de faire le plus de passes possibles.

Objectifs :

- Viser correctement avec la balle
- Faire rouler la balle
- S'organiser en équipe pour atteindre un objectif (faire le plus de passes possible)

Nombre de joueurs :

Toute la classe répartie en 2 équipes (possibilité de faire un jeu avec la classe entière). Chaque équipe placée en cercle.

Matériel :

1 ballon par équipe ; marquages au sol (ou coupelles) pour que les élèves se placent rapidement autour des cercles

But du jeu :

Réaliser le plus grand nombre de passes sans faire passer le ballon entre les jambes.

Déroulement :

Les élèves sont en ronde, les jambes écartées et qui se touchent. Au signal, le joueur en possession du ballon dans chaque équipe indique le nom d'un autre joueur et fait rouler la balle dans sa direction. Le joueur qui doit réceptionner le ballon pense immédiatement au joueur auquel il va lui-même renvoyer le ballon, car il n'a pas le droit de le tenir immobile plus de 5 secondes. On essaie ainsi de comptabiliser le plus grand nombre de passe.

Lorsqu'un joueur laisse passer le ballon entre ses jambes, il doit utiliser uniquement une main, puis ensuite, il doit se retourner.

Lorsque le joueur désigné ne récupère pas le ballon, un autre élève peut le faire, à condition que cela ne lui demande pas de bouger de sa place.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Durée : 5 minutes par manche

Variantes :

Proposer différents types de ballons.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

La passe à 5

Activité préparatoire :

1. Les élèves se mettent en file de 10 et se font des passes de ballon tout en restant immobile. Il faut faire le plus d'aller/retour possible avec le ballon.
2. Les élèves se mettent par 2 et se font des passes tout en marchant.
3. Les élèves sont par 2. L'un observe et l'autre envoie son ballon en l'air et le rattrape, sans le faire tomber au sol. L'observateur compte le nombre de lancer/rattraper réussi. On change les rôles dès que la balle tombe au sol.

Objectif :

- Jeu de ballon, maîtriser un objet : passer à une ou 2 mains, bloquer et passer rapidement, se démarquer
- Courir, attraper, passer
- S'informer sur les paramètres du jeu (se démarquer, marquer)
- Passer d'un rôle à l'autre
- Mettre en œuvre des stratégies individuelles et collectives efficaces
- Être attentif, anticiper, surveiller, attendre, agir

Principe du jeu :

Faire 5 passes au sein de l'équipe sans perdre le ballon ni le faire tomber pour marquer un point.

Matériel :

10 ballons, 4 jeux de maillots.

Nombre de joueurs/Durée du jeu :

4 équipes de 5 joueurs, temps limité (environ 5 minutes par match), 2 terrains rectangulaires

Déroulement :

Les équipes sont en place de chaque côté du terrain. L'arbitre fait rebondir la balle au sol.

L'équipe en possession du ballon tente de réaliser 5 passes. L'arbitre ou les joueurs comptent à voix haute.

Il n'y a pas d'agression sur le porteur du ballon (pas le droit de le toucher). On n'a pas le droit de se déplacer avec le ballon en main, ni de

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Les viseurs

Activité préparatoire :

1. Les élèves se répartissent en 4 équipes. Chaque équipe a une place de départ et un cerceau est placé plus loin.
2. Les élèves doivent envoyer le ballon, depuis le départ, dans le cerceau.
3. Ils s'entraînent ainsi, dans l'ordre qu'ils veulent, pour envoyer le ballon dans le cerceau.
4. On fera varier les types de ballons et on demandera aux élèves d'essayer plusieurs manières de lancer : lancer tout droit, lancer comme au basket, lancer comme à la pétanque, lancer comme au volley...

Objectif :

- Jeu de ballon, maîtriser un objet : viser une direction
- Mettre en œuvre des stratégies individuelles et collectives efficaces
- Être attentif, anticiper, surveiller, attendre, agir

Principe du jeu :

Envoyer le plus de ballons possible dans les cerceaux.

Matériel :

10 ballons

Nombre de joueurs/Durée du jeu :

4 équipes de 5 joueurs, temps limité (environ 2 minutes par jeu)

Déroulement :

Les élèves sont répartis d'abord en 4 équipes. Une équipe est sur le terrain avec 4 à 5 ballons et le reste de la classe observe. Au top départ de la PE, les élèves envoient les ballons dans les cerceaux. Les observateurs comptabilisent combien de ballons ont atterri dans le cerceau. Les élèves doivent s'organiser pour ne pas envoyer tous les ballons en même temps et ne pas se gêner. Ils doivent aussi s'organiser pour récupérer les ballons au sol, sans avoir de perte de temps. La partie dure 1 à 2 minutes (en fonction des élèves). Puis, c'est à un autre groupe de jouer.

On pourra ensuite faire jouer 2 équipes en même temps.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

La balle nommée

Activité préparatoire :

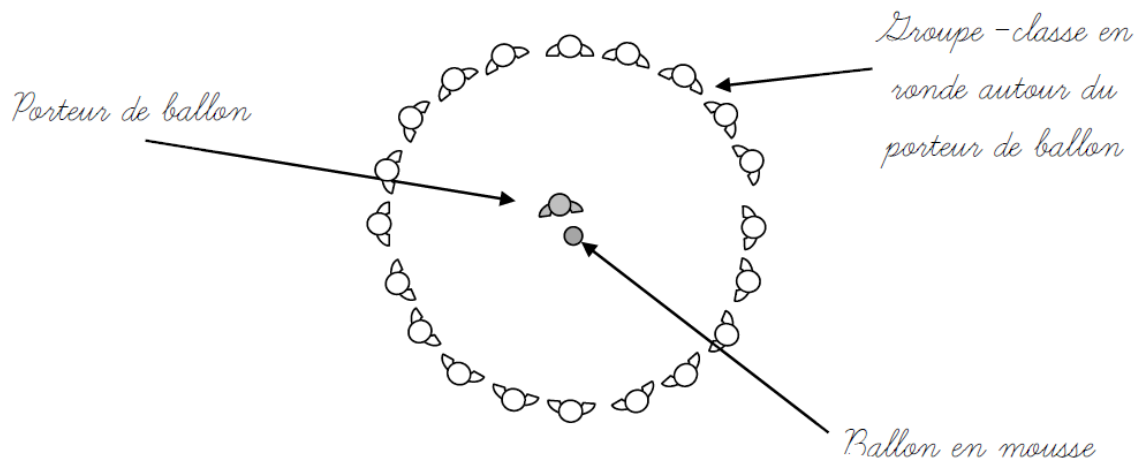
1. Les élèves se font, par 2 ou par 3, le plus de passes possibles sans faire tomber le ballon.
2. Les élèves sont par 2. L'un observe et l'autre envoie son ballon en l'air et le rattrape, sans le faire tomber au sol. L'observateur compte le nombre de lancer/rattraper réussi. On change les rôles dès que la balle tombe au sol.

Objectifs :

Contrôle de la motricité spécifique.

Pour le joueur nommé : Toucher de volée, avec le ballon, un des autres joueurs.

Pour les autres joueurs : Ne pas se faire toucher par le lanceur.



Matériel :

- 1 zone de jeu délimitée
- Un ballon en mousse
- Un chronomètre

Organisation :

- Groupe classe
- Durée de la partie : 2 x 15 minutes (entrecoupées d'une mise en commun)

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Déroulement du jeu :

Le joueur placé au centre lance le ballon en l'air, verticalement, en appelant un joueur de la ronde.

Le joueur nommé part attraper le ballon tandis que les autres s'éloignent dans la salle.

Le joueur nommé crie « STOP » dès qu'il est en possession du ballon et tout le monde s'immobilise.

Si le joueur nommé a attrapé le ballon de volée, alors il a le droit de faire 3 pas avant de tirer pour toucher un enfant.

Si le ballon a touché le sol avant d'être attrapé, le joueur nommé tire pour toucher un enfant sans se déplacer.

Deviens lanceur le joueur qui a été touché ou bien le joueur nommé qui n'a pas réussi à toucher un enfant.

Mise en commun :

- Comment faire pour attraper le ballon à la volée lorsqu'on est appelé ?
- Comment réussir à toucher / esquiver efficacement ?

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

La balle assise

Activité préparatoire :

1. Les élèves sont face à face, 2 par 2 (assez éloignés les uns des autres). Il s'agit de faire une passe à l'élève en face de soi. L'élève ne doit pas se déplacer pour attraper la balle car le but pour le lanceur est de viser.
2. Les élèves sont par équipe sur une ligne et au top, il s'agit d'envoyer le ballon derrière la ligne d'en face.
3. Les élèves sont par 2. L'un observe et l'autre envoie son ballon en l'air et le rattrape, sans le faire tomber au sol. L'observateur compte le nombre de lancer/rattraper réussi. On change les rôles dès que la balle tombe au sol.

Objectifs :

- Comprendre et utiliser les règles d'un jeu simple
- Être capable de s'opposer individuellement
- Participer à des actions collectives en y tenant des rôles différents et en respectant les règles
- Aucun rôle n'est préalablement défini : être attentif pour attaquer ou se défendre
- Assumer des rôles différents déterminés par les actions de jeu
- Tirer, esquiver, se déplacer, intercepter
- Choisir son action entre plusieurs alternatives

But :

Tout porteur de balle est « chat ». Il doit toucher le maximum de non porteurs de balle « souris ». Le gagnant est le dernier joueur restant en jeu.

Description :

Matériel : ballon. Si constitution d'équipes : prévoir des dossards

Organisation :

Toute la classe est en jeu

Les joueurs se dispersent sur le terrain et le ballon est mis en jeu en chandelle.

Tous les joueurs peuvent être chasseurs (chat) ou chassés (souris)

Règles de départ :

Le porteur de ballon doit toucher une souris avec le ballon

Toute souris touchée doit s'asseoir à l'endroit où elle a été touchée.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Toute souris assise pour se libérer doit : toucher le ballon qui passe ou arrêter le ballon

Variables :

- utiliser 1 ou plusieurs ballons
- varier la taille : passer d'un ballon léger à une balle molle
- d'un terrain large à un terrain restreint
- d'un temps long à un temps court, imposé

Règles de jeu :

- un joueur est touché seulement si le tir est direct (sans rebond)
- un joueur assis qui récupère la balle peut délivrer un joueur souris assis en lui passant la balle
- si un joueur bloque la balle de volée alors le tireur doit s'asseoir
- possibilité de jouer en désignant 2 équipes.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

La balle aux prisonniers

Activité préparatoire :

1. Les élèves sont face à face, 2 par 2 (assez éloignés les uns des autres). Il s'agit de faire une passe à l'élève en face de soi. L'élève ne doit pas se déplacer pour attraper la balle car le but pour le lanceur est de viser.
2. Les élèves sont par équipe sur une ligne et au top, il s'agit d'envoyer le ballon derrière la ligne d'en face.
3. Les élèves sont par 2. L'un observe et l'autre envoie son ballon en l'air et le rattrape, sans le faire tomber au sol. L'observateur compte le nombre de lancer/rattraper réussi. On change les rôles dès que la balle tombe au sol.

Objectifs :

- Participer à des actions collectives en y tenant des rôles différents et en respectant les règles
- Etre attentif pour attaquer ou se défendre
- Assumer des rôles différents déterminés par les actions de jeu
- Tirer, esquiver, se déplacer, intercepter
- Choisir son action entre plusieurs alternatives

Matériel :

- Un ballon léger ou une balle en mousse
- Un terrain délimité

Nombre de joueurs/Durée du jeu :

Classe entière, durée du jeu en fonction des résultats du jeu et des réactions du groupe.

Déroulement :

La PE fait rebondir la balle au centre de l'aire de jeu. Le premier joueur qui s'en saisit peut toucher un adversaire dans le camp adverse.

Quand un joueur est touché, il sort de son camp et va se placer à l'extérieur autour du camp des adversaires. Les joueurs qui ont le ballon peuvent se faire des passes pour se placer au mieux et toucher un adversaire ou passer le ballon aux prisonniers qui pourront ainsi toucher un adversaire et se délivrer. Si un joueur du terrain bloque la balle à la volée, il n'est pas pris et élimine le lanceur qui devient prisonnier.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

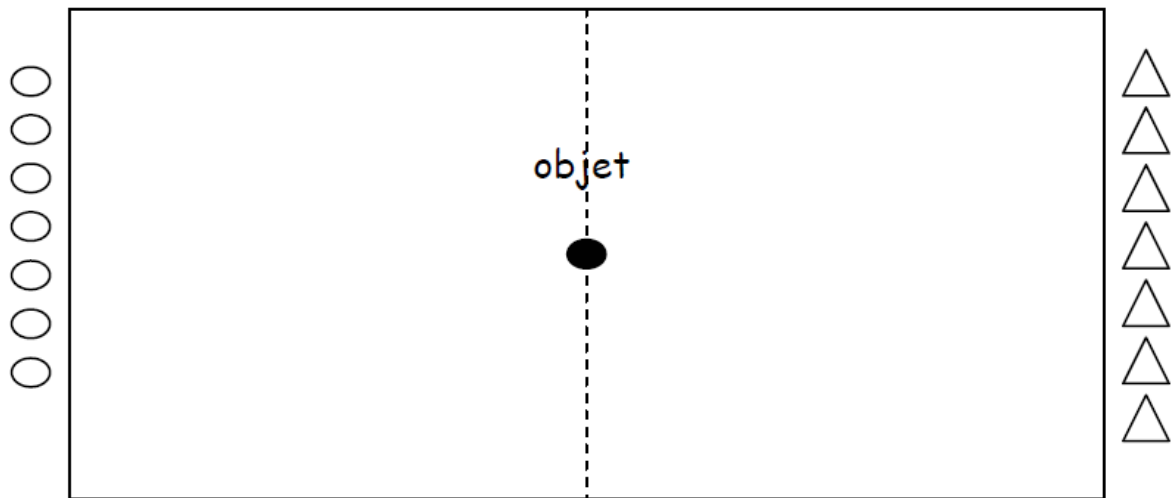
Le bérêt :

Activité préparatoire :

Les élèves courent librement et au signal, ils se baissent comme pour ramasser quelque chose, se relèvent et repartent en courant dans l'autre sens.

Objectif :

- Jeu de conquête d'objets
- Prendre des décisions rapidement
- Feinter
- Réagir vite
- Anticiper
- Courir vite pour poursuivre ou esquiver
- Coordonner ses actions avec ses coéquipiers



Nombre de joueurs :

Toute la classe répartie en 4 équipes jouant sur deux terrains en parallèle.

Matériel :

marquages (ou coupelles) pour définir la zone à atteindre (maison de chacune des équipes)

1 objet à transporter par terrain

But du jeu :

Rapporter l'objet placé au centre du terrain dans sa maison sans être touché par le joueur de l'équipe adverse.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Déroulement :

Les joueurs de chaque équipe se placent dans leur maison. Dans chacune des équipes, un numéro est attribué à chaque joueur.

À l'appel de leur numéro, les joueurs doivent aller récupérer l'objet placé au centre du terrain, puis le rapporter dans leur maison sans être touché par le joueur de l'équipe adverse, afin de marquer 1 point pour son équipe.

Lorsqu'un joueur en possession de l'objet est touché par son opposant, le point est donné à l'équipe du joueur opposant.

Variantes :

Annoncer plusieurs numéros en précisant que les opposants n'ont le droit de toucher que l'enfant ayant le même numéro qu'eux.

Modifier le type d'objet à transporter ou son mode de transport (exemples : foulard, ballon, dribble à la main, au pied...).

Associer deux joueurs de la même équipe portant le même numéro pour effectuer une course à deux.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Poules, renards, vipères

Activités préparatoires :

Les élèves courent dans une direction donnée par la PE.

Au signal, ils changent de direction en suivant les instructions de la PE (demi tour, droite, gauche, s'accroupir, sauter....)

Objectifs :

- Identifier les rôles

Situation

But : Toucher les joueurs de l'équipe que l'on poursuit sans se faire toucher par les joueurs qui nous poursuivent. Pour gagner : Au bout de 5min, avoir le plus de prisonniers dans son camp.

Description :

3 équipes différenciées : les poules, les renards et les vipères.

Les poules ne mangent que les vipères, les vipères ne mordent que les renards et les renards ne mangent que les poules.

La prise se fait par simple toucher.

Après le signal de départ, les animaux sortent de leur camp mais peuvent brièvement y revenir à l'abri.

Un animal qui ramène un prisonnier ne peut être pris.

Les prisonniers forment une chaîne dont un élément a un pied dans le camp du prédateur.

Toute la chaîne est délivrée si l'un d'eux est touché par un partenaire.

Variables :

- possibilité d'utiliser des foulards, attachés à la ceinture, pour être attrapé.
- dans ce type de jeu, le gain n'est pas primordial mais le groupe peut décider d'une règle pour désigner le gagnant : meilleur différentiel sur un temps donné.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

L'épervier

Activité préparatoire :

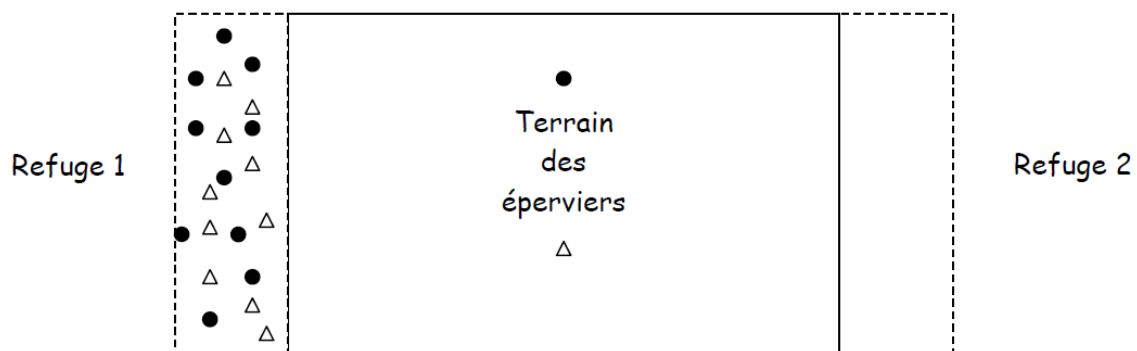
Jeu du loup glacé : 2 loups, avec maillot, doivent attraper les autres. On vient près de la maitresse quand on a été touché. 5 fois 2 minutes.

Objectifs :

Coordonner différents types de courses en fonction de la position du ou des épervier(s) : accélérations, arrêts, démarrages, changements d'appuis, évitements ...

Repérer les trajectoires des adversaires pour les intercepter.

Élaborer collectivement des règles d'actions



Nombre de joueurs :

Toute la classe répartie en deux équipes

Matériel :

marquage au sol (ou coupelles) pour délimiter les deux refuges inaccessibles par les éperviers ; foulards ou maillots pour distinguer les équipes

Terrain : type basket, ou demi-terrain de handball

But du jeu :

Capturer tous les joueurs de l'équipe adverse le plus vite possible

Déroulement :

Au début du jeu :

1 épervier de chaque équipe est au centre du terrain. Les autres joueurs sont dans le refuge choisi pour commencer. Au signal du maître, les chassés

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

tentent de rejoindre le refuge d'en face sans se faire toucher. Les chassés ne repartent pour une deuxième traversée que lorsque tous les joueurs ont rejoint la zone ou se sont fait toucher.

L'épervier doit toucher les chassés pour les prendre.

Les joueurs touchés deviennent chasseurs pour leur équipe.

MAIS, ils doivent se donner la main par 2 (avec un coéquipier touché) pour avoir le droit de prendre un adversaire.(en cas de nombre impair, le dernier pris reste « statue », en attendant qu'un nouveau coéquipier se fasse prendre).

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Le trésor des écureuils / Les déménageurs

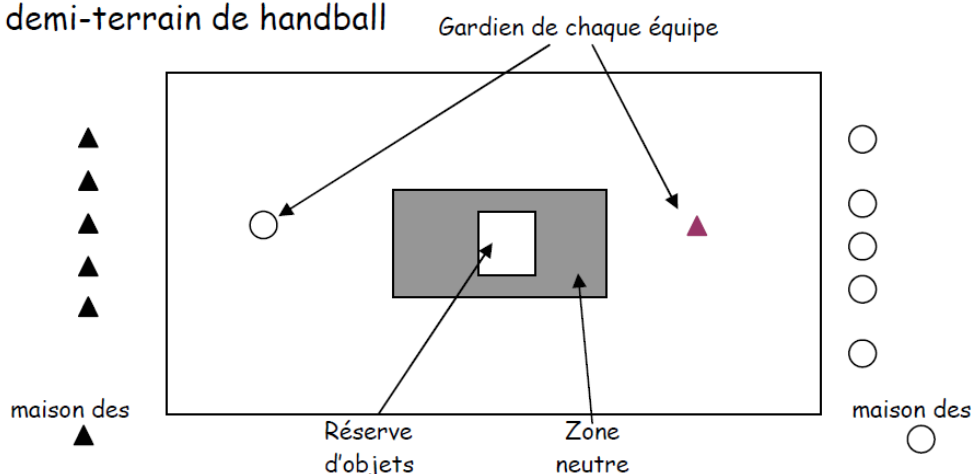
Activités préparatoires :

1. Jeu du loup glacé
2. Les élèves courent librement et au signal, ils se baissent comme pour ramasser quelque chose, se relèvent et repartent en courant dans l'autre sens.

Objectifs :

- Courir
- Cordonner son action avec celle de ses partenaires

Terrain : demi-terrain de handball



Nombre de joueurs :

Toute la classe répartie en équipes s'opposant sur deux terrains en parallèle

Matériel :

une trentaine d'objets divers (maillots, foulards, anneaux...) disposés dans une caisse, ou sur tapis ; coupelles pour matérialiser l'espace de jeu, la zone neutre et les maisons ; maillots pour identifier chaque équipe. Le gardien désigné dans chaque équipe retire son maillot et le glisse dans la ceinture de son pantalon.

But du jeu :

Rapporter le maximum d'objets dans sa maison

Déroulement :

Chaque équipe est placée dans sa maison, à l'exception du gardien qui se place dans l'aire de jeu.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Au signal, les joueurs courent prendre UN objet dans la réserve au centre du terrain. Cette réserve est entourée d'une zone neutre dans laquelle aucun joueur ne peut être pris. Chaque joueur en possession d'un objet tente de rapporter celui-ci dans son camp en le posant au sol, sans se faire toucher par le gardien adverse. Tout joueur touché un objet à la main par le gardien de l'équipe adverse doit redéposer son objet dans la réserve, puis retourner dans son camp pour se remettre en jeu. L'équipe qui a rapporté le plus d'objets à la fin du temps de jeu ou lorsque la réserve est vide emporte la manche.

Attention ! Le rôle de gardien étant très fatigant prévoir un changement de joueur au bout de 3 minutes de jeu.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Le chat glacé

Activités préparatoires :

Les élèves courent dans une direction donnée par la PE.

Au signal, ils changent de direction en suivant les instructions de la PE (demi tour, droite, gauche, s'accroupir, sauter....)

Objectifs :

- Participer à une action collective en y tenant des rôles différents et en respectant les règles
- Mettre en œuvre des stratégies individuelles et collectives
- Être attentif, anticiper
- Mettre en œuvre des principes efficaces : surveiller, attendre, agir
- S'organiser en fonction des rôles et du but du jeu
- Choisir son action entre plusieurs alternatives
- Prélever des indices dans un espace large

Matériel :

Terrain délimité, maillots

Nombre de joueurs/Durée du jeu :

Toute la classe. Plusieurs manches de 3 à 5 minutes.

Déroulement :

On désigne les chats (maillots) et les souris se répartissent sur le terrain. Un signal sonore marque le début du jeu. Les chats immobilisent les souris en les touchant. Les souris se délivrent en passant entre les jambes. Le jeu se termine au bout de 3 à 5 minutes et on compte le nombre de souris éliminées.

EPS - Séquence - Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Retour au calme : 5'

- Jeu des pas du marchand de sable :

Le marchand marche tête baissée, en mettant un pied devant l'autre (le talon contre la pointe du pied précédent). Il ne parle pas du tout

- Jeu des athlètes

Il s'agit de l'étirement

- Bras : attraper le coude et le tirer du côté opposé
- Tête : oui/non
- Jambes : essayer de toucher les pieds avec les mains ; plier sa jambe vers l'arrière pour qu'elle touche les fesses et la tenir ; mouvement de flexion/extension devant et sur le côté
- Dos : le petit chat qui s'étire : sur les genoux, en boule et on tend doucement ses mains le plus loin possible, sur le sol

- Jeu du yoga

Assis en tailleur, on ferme les yeux et on imagine ce que dit la PE dans sa tête.

Déroulement de la séquence :

Chaque séance est composée d'un échauffement, d'un ou 2 jeux avec activités préparatoires, d'un retour au Calme.

Si on ne fait qu'un jeu par séance, on choisit toujours le jeu nouveau.

Jeux collectifs sans ballon

Séance 1 : épervier + chat glacé

Séance 2 : épervier + trésor des écureuils

Séance 3 : chat glacé + trésor des écureuils

Séance 4 : épervier + poules, renards, vipères

Séance 5 : poules, renards, vipères + béret

Jeux collectifs avec ballon :

Séance 1 : Les horloges + la tomate

Séance 2 : La passe à 5 + Les viseurs

Séance 3 : Les viseurs + la balle nommée

Séance 4 : La balle assise + la balle nommée

Séance 5 : La balle aux prisonniers + la balle assise