

## Jeu de mémoire en mouvement



5 minutes



Cycles 2, 3, 4.



Apprentissages transversaux

\* Travail de la mémorisation



Matériel

\* Cartes « Mouvements »

Cette activité se base sur le jeu de société « Simon ».

L'élève vient piocher une carte « mouvements ». Il montre l'exercice à la classe (l'enseignant corrige si nécessaire). Tous les élèves effectuent l'exercice. Un autre élève vient alors piocher un autre exercice et le montre également à la classe. Les enfants répètent cet exercice et l'ajoutent à celui de la carte précédente... ainsi de suite jusqu'à arriver à une séquence de 6 exercices.

Les enfants devront se souvenir de cette séquence jusque qu'à la prochaine PAPS.

*Exemple :*

« Sauter », « Sauter une fois et faire un tour »,

« Sauter une fois faire un tour et toucher le sol »,...



## Présentation en mouvement



10 minutes



Cycles 2, 3, 4.



Apprentissages transversaux

\* CTR : se connaître, avoir confiance en soi

\* Travail de la mémorisation

\* Apprendre les prénoms de la classe

Chacun à leur tour, les élèves disent leur prénom en l'accompagnant d'un mouvement (mettre un genou à terre, faire un tour sur soi,...). Les autres élèves répètent ce prénom en l'accompagnant du mouvement choisi.

**Evolution:** on peut effectuer ce jeu à la manière du jeu "je vais au marché et j'achète..." : chaque élève rajoute son mouvement à celui des autres pour former une chorégraphie.

Les prénoms sont répétés à chaque mouvement.



## Mouvement en mimes



5 minutes



Cycles 2, 3, 4.



Apprentissages transversaux

\* DM3 : Communiquer avec son corps



Matériel

- \* Cartes « Mouvements »
- \* Cartes « Emotions »
- \* Cartes « Animaux »

L'enseignant place 3 tas de cartes (cartes "mouvements", cartes "émotions", cartes "animaux") sur son bureau. Il appelle ensuite un élève qui pioche une carte dans chacun des tas. Il lit ensuite les trois cartes piochées. Tous les élèves doivent réaliser l'exercice (de la carte mouvement) en respectant l'animal et l'émotion des cartes piochées.

*Exemples :*

- \* Un éléphant joyeux réalise 3 jumping jacks
- \* Un chat triste fait un tour sur lui-même

*Variante :*

- \* Utiliser uniquement les cartes "émotions" associées aux cartes "mouvements".



## Jacques a dit



3 minutes



Cycles 2, 3 et 4.



Sources

Jeu populaire adapté

L'enseignant prend le rôle du maître du jeu.

Il donne des ordres aux élèves en commençant ses phrases par « Jacques a dit... ».

Les ordres donnés sont des exercices physiques ou des mouvements.

Les élèves ne doivent respecter l'ordre donné que si l'enseignant propose la phrase « Jacques a dit de sauter » avant. S'il donne simplement l'ordre « Sautez » les élèves ne doivent pas sauter.

Avec les plus grands, on peut compliquer en donnant un autre piège : si l'enseignant dit « Jaquadi a dit de sauter », les élèves ne doivent pas s'exécuter.

Il n'y a pas d'élève éliminé (car le but est que tout le monde bouge) mais on peut attribuer des points de « pénalité » et c'est l'élève qui aura le moins de points de pénalité qui pourra prendre la place de l'enseignant.

Remarque : le maître du jeu peut s'inspirer des cartes mouvements pour donner ses ordres.



## Jeu de l'oie actif



10 minutes



Cycles 2, 3, 4.



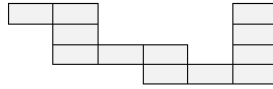
Apprentissages transversaux  
SSE.2.3. Coder et décoder des déplacements et des positions sur des réseaux, des quadrillages.



Matériel

- \* Cartes « Mouvements »
- \* Deux dés
- \* 2 pions

L'enseignant place les cartes mouvements de manière à former un serpent :



Il place 2 pions sur la première carte. Plusieurs possibilités : soit l'enseignant affronte tous les élèves, soit les filles jouent contre les garçons, soit une moitié de la classe joue contre l'autre moitié,...

Un élève du groupe lance le dé et avance son pion jusqu'à la carte mouvement correspondante. Il lance alors le deuxième dé pour déterminer le nombre de répétitions du mouvement ou la durée de l'exercice à réaliser (multiplier par 5 le nombre affiché sur le dé pour obtenir la durée de l'exercice en secondes). Le groupe gagnant est celui qui arrive en premier sur la dernière carte.

Ce jeu se déroule durant les 3 PAPS d'une journée.



## Air, terre, mer



3 minutes



Cycles 2, 3 et 4.



Apprentissages transversaux

CLM.2.1. Caractériser et distinguer les organismes vivants.

Travail de réactivité et d'écoute des consignes.

L'enseignant cite des noms d'animaux.

Si l'animal vole, les enfants montent sur leur chaise (ou sautent sur place).

Si l'animal vit sur terre, les enfants s'asseyent sur leur chaise.

Si l'animal vit dans l'eau, les enfants s'asseyent à terre.

Animaux à citer :

Air	Terre	Mer
Mésange	Poule	Poisson
Abeille	Chien	Baleine
Frelon	Scarabée	Requin
...	...	...

Remarque :

Pour les petits, l'enseignant peut simplement dire « air, terre, mer ».



## Qui mène le jeu ?



5 minutes



Cycles 3,4.



Source

\* Patrick Fust, « Ecole bouge »,  
[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

Ce jeu s'effectue dans une classe dans laquelle les bancs sont disposés en « U ».

Un des élèves sort de la classe, c'est le « détective ». L'enseignant désigne un meneur en lui touchant la tête. Le meneur s'amuse à enchaîner différents mouvements que les autres joueurs doivent s'empresser de reproduire. Le but est d'éviter que le meneur de jeu se fasse démasquer par le détective lorsque celui-ci revient dans la classe. Une fois que le détective a trouvé, il prend la place du meneur.

Les mouvements peuvent être des animaux que l'on imite, des instruments de musique ou des mouvements tirés des « cartes mouvements ».



## Balle en papier



3 minutes



Cycles 2, 3, 4.



Apprentissages  
transversaux

- coordination  
- créativité



Matériel

\* Une feuille de papier de  
brouillon par élève

Les élèves froissent la feuille reçue afin d'en faire une boule plus ou moins régulière.

Différentes activités sont possibles :

- 1) Faire tourner la boule autour de la tête, autour du buste, des hanches, des jambes,...
- 2) Poser la boule à terre et sauter au-dessus d'avant en arrière et de gauche à droite à pieds joints.
- 3) Effectuer des jonglages rapides en faisant passer la boule de la main droite à la main gauche
- 4) Lancer la balle dans les airs avec la main droite et la rattraper avec la même main 10 fois de suite. Idem à gauche.
- 5) Mettre la boule en équilibre sur sa tête et effectuer 3 flexions de jambe
- 6) Laisser aux élèves 30 secondes pour inventer un exercice avec la boule de papier.

Ceux qui le souhaitent peuvent présenter leur exercice à la classe.



## Comme si...



2 minutes



Cycles 2, 3.



Apprentissages  
transversaux

- \* Savoir écouter des consignes
- \* Travail de l'imagination
- \* DM3 : Communiquer avec son corps



Sources

- \* East Carolina University,  
*Energizers for grades K-2*  
[http://www.ecu.edu/cs-hhp/exss/upload/Energizers for Grades\\_K\\_2.pdf](http://www.ecu.edu/cs-hhp/exss/upload/Energizers_for_Grades_K_2.pdf)

L'enseignant donne des consignes :

- \* Cours sur place comme si un ours effrayant te pourchassait.
- \* Marche comme si le sol était du marshmallow fondu.
- \* Saute sur place comme si tu étais du popcorn qui explose.
- \* Peint comme si un pinceau était attaché à ta tête.
- \* Nage comme si tu étais dans une piscine géante de gélatine.
- \* Secoue ton corps comme si tu étais un chien mouillé.

Chaque exercice est réalisé durant 20 à 30 secondes

Les élèves peuvent aussi proposer leurs propres consignes.



## La tremblote



2 minutes



Cycles 2, 3 et 4



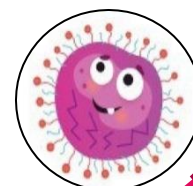
Apprentissages  
transversaux

- \* Segmentation du corps
- \* Travail de l'imagination
- \* Identification des différentes parties du corps

Les enfants sont debout derrière leurs bancs.

L'enseignant leur donne plusieurs consignes :

- \* Tout le monde court sur place.
  - \* Tout à coup, un virus attaque la classe : « La tremblote ». La tremblote attaque chaque membre mais lentement.
  - \* Elle attaque d'abord les petits doigts (les élèves doivent faire bouger leur petit doigt comme si celui-ci était pris de secousses), puis deux doigts, puis trois doigts, puis quatre doigts, puis les cinq doigts des deux mains, puis les poignets, puis les avant-bras, les épaules, le cou, la tête, le torse, les jambes, les pieds...
- Mais heureusement, l'enseignant peut lancer un antidote. Et les membres se calment un à un: d'abord les doigts, puis les poignets, et ainsi de suite.
- Lorsque tous les élèves sont guéris, ils peuvent arrêter de courir sur place.



## La cocotte APS



5 minutes



Cycles 2, 3 et 4



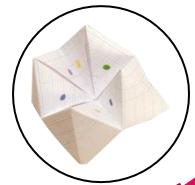
Matériel

\* Une ou plusieurs cocottes APS

Présenter une cocotte aux élèves. Sur cette cocotte, les « gages » donnés sont des exercices physiques.

Chacun à leur tour, les élèves déterminent le nombre de mouvements de la cocotte. Ils choisissent ensuite une couleur parmi les 4 proposées.

L'ensemble de la classe effectue le « gage » déterminé par cette couleur.



## Le mot de passe



3 minutes



Cycles 2, 3 et 4



Apprentissages transversaux

\* Mémoire

Le matin, déterminer avec les élèves un « mot de passe secret » composé d'une suite d'exercices, comme par exemple : faire 5 jumping jacks, rester en équilibre sur un pied pendant 5 secondes, sauter trois fois sur place et rester en équilibre sur l'autre pied pendant 5 secondes.

Proposer aux élèves d'effectuer ce mot de passe plusieurs fois au cours de la journée.





## Exercices en chaise



3 minutes



Cycles 2, 3 et 4



Matériel

\* Une chaise

Donner une série d'exercices à effectuer avec la chaise :

- 1) Assis dos droit contre le dossier, soulever ses talons rapidement et les écraser au sol comme pour piétiner des fourmis.
- 2) Se lever et s'asseoir de sa chaise.
- 3) Tourner autour de sa chaise.
- 4) Assis sur la chaise, tendre les jambes devant soi, puis remettre les pieds au sol.
- 5) Monter à genou sur la chaise et redescendre.
- 6) Assis dos contre le dossier de la chaise, aller toucher ce dossier avec les deux mains à droite, puis à gauche. Répéter ce mouvement plusieurs fois.
- 7) Assis sur la chaise, dos contre le dossier, pieds à plat contre le sol, aller toucher le sol avec ses deux mains en enroulant le dos.
- 8)...



## Calm down



3 minutes



Cycles 2, 3 et 4



Source

American Heart Association,  
« In school activity breaks »  
[http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm\\_455767.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_455767.pdf)  
(2013)

Amener les élèves à effectuer des exercices d'étirements simples.

Chaque exercice est réalisé durant une vingtaine de secondes :

- a) s'étirer en essayant de toucher le ciel
- b) toucher ses orteils (sans à-coups)
- c) tendre les bras à l'horizontale et les maintenir à cette hauteur en fermant et en ouvrant les doigts
- d) effectuer des circumductions ("faire des cercles") du buste, des jambes, des bras, de la tête, des épaules...



## Graine d'entraîneur



3 minutes



Cycles 3 et 4

Demander un élève volontaire pour être une « graine d'entraîneur ». Cet élève vient devant la classe et propose une suite d'exercices physiques aux élèves. Cette séance peut être préparée à l'avance ou improvisée (suivant l'âge des élèves). Il faut tâcher de demander aux élèves d'être créatifs et participer à chacun des « entraînements » qu'ils proposent.



## Plus ou moins ?



3 minutes



Cycles 3 et 4



Apprentissages transversaux

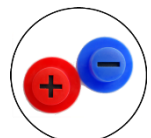
SCN.1.4. Situer les nombres entiers (non-entiers) les uns par rapport aux autres



Source

American Heart Association,  
« In school activity breaks »  
[http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm\\_455767.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_455767.pdf) (2013)

Un élève vient devant la classe, dos au tableau. L'enseignant écrit un nombre de 2 chiffres au tableau derrière l'élève, de manière à ce qu'il ne puisse pas le voir. L'élève doit ensuite deviner le nombre écrit en proposant différentes réponses. Si le nombre donné par l'élève est trop petit, l'ensemble de la classe fait des petits sauts sur place. Si le nombre donné par l'élève est trop grand, l'ensemble de la classe fait des squats (s'asseoir dans le vide et se relever). Lorsque le nombre donné est correct, les élèves de la classe courent sur place et l'élève est remplacé.



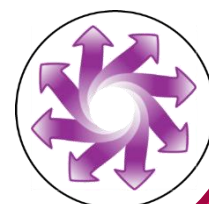


## Chacun son tour

4 minutes

Cycles 2, 3 et 4

Désigner un élève « meneur ». Celui-ci doit montrer un exercice physique ou un mouvement (au choix, il peut en inventer un ou en reprendre un parmi ceux proposés lors des différentes PAPS). Tous les élèves reproduisent cet exercice. Après 20 secondes ou un certain nombre de répétitions, le meneur choisit un autre élève pour le remplacer.



## La nuit au musée



4 minutes



Cycles 2, 3 et 4



Source

American Heart Association,  
« In school activity breaks »  
[http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm\\_455767.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_455767.pdf)  
(2013)

Un élève est désigné comme « gardien de nuit » et tous les autres sont des statues du musée. Dès que le gardien de nuit ferme les yeux, les élèves bougent dans tous les sens. Lorsque le gardien de nuit ouvre les yeux, les élèves doivent se figer comme des statues.

La première statue que le gardien voit bouger devient le nouveau gardien.

/ !\ Le gardien doit fermer les yeux pendant minimum 5 secondes. Il ne peut pas ouvrir et fermer les yeux rapidement.



## Les dés actifs



4 minutes



Cycles 2, 3 et 4



Matériel

3 dés de différentes couleurs

Utiliser deux dés. Assigner à chaque numéro d'un dé un type d'exercice physique. L'autre dé donne le nombre de répétitions à effectuer.

Variante :

Rajouter un dé « rapidité » qui indique la vitesse d'exécution des exercices : lent (1 ou 2), rapide (5 ou 6), normal (3 ou 4).



## Pousser et tirer



5 minutes



Cycles 2, 3 et 4



Source

American Heart Association,  
« In school activity breaks »  
[http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm\\_455767.pdf](http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@fc/documents/downloadable/ucm_455767.pdf)  
(2013)

Diviser la classe en deux groupes : les « tireurs de chaises » et les « pousseurs de chaises ». Les « tireurs de chaises » vont marcher dans la classe et tirer les chaises délicatement chaque fois qu'ils en croiseront une tandis que les « pousseurs de chaises » remettront les chaises sous les bancs. Les élèves doivent toujours continuer à se déplacer et ne peuvent rester à la même chaise. On échange les rôles après quelques minutes.



# Le feu de circulation



3 minutes



Cycles 2 et 3



Matériel

Feu de circulation dessiné au tableau + craie jaune, craie verte et craie rouge

Ou feu tricolore plastifié avec une pince à linge

Les élèves sont debout et répondent à la couleur du feu de circulation. Lorsque le feu est vert, les élèves doivent courir sur place le plus rapidement possible. Lorsque le feu est orange, les enfants marchent sur place. Lorsque le feu est rouge, les élèves s'arrêtent net et respirent le moins bruyamment possible.

