

Ces activités ont été proposées par des élèves de cycle 2 et 3 dans le cadre des « Défis récré » Usep

GARDE LA LIGNE !

Déroulement :

- Les élèves se placent debout derrière la ligne 1, la main sur la ligne.
- Au signal, ils courent vers la ligne 2 et posent la main dessus et reviennent à la ligne 1 pour la toucher.
- Ensuite ils repartent de la ligne 1 à la ligne 3, la touchent et reviennent pour toucher la ligne 1.
- Ainsi de suite jusqu'à la ligne 5 en touchant toujours chaque ligne avec la main.

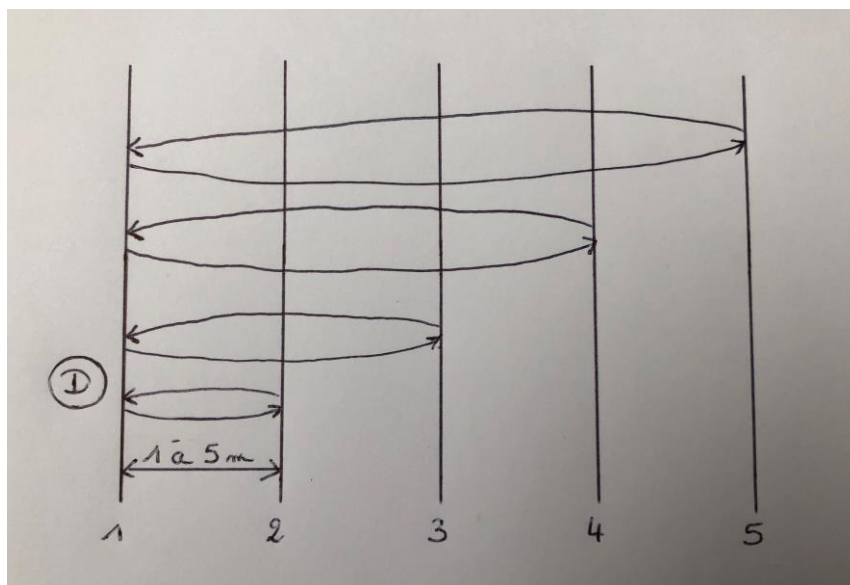
But du jeu : courir le plus vite possible en respectant un parcours

Matériel :

- Distance entre chaque élève de 10 mètres
- 5 lignes parallèles tracées à la craie (de 1 à 5 mètres)
- Numéro de chaque ligne tracée à la craie
- Eventuellement un chronomètre

Variables :

- Chronométré ou non
- Distance entre les lignes parallèles
- L'aller en marche avant et le retour en marche arrière
- Varier les modalités de déplacements : cloche-pied, pieds-joints, en canard, pas-chassés



LES RIVIERES

Déroulement :

- Les élèves se placent sur la ligne de départ.
- Au signal, ils effectuent le parcours :
 - courir 5 mètres
 - sauter au-dessus de la rivière
 - courir 5 mètres
 - sauter au-dessus de la rivière
 - courir 5 mètres
 - sauter à pieds joints dans la croix en partant du 0 (0, 1, 0, 2, 0, 3, 0, 4, 0)

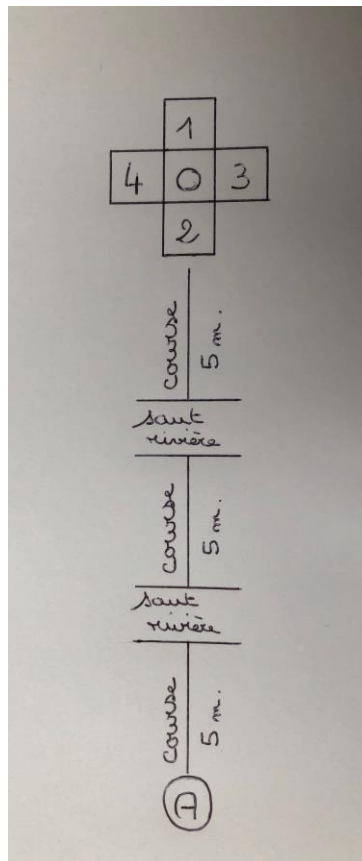
But du jeu : Réaliser le parcours (en courant et sautant) le plus vite possible

Matériel :

- Le parcours tracé à la craie (autant de fois que la cour permet de le faire avec une distance de 10 mètres entre chaque élève)
- Eventuellement un chronomètre

Variables :

- Chronométré ou non
- Distance entre les lignes de la rivière
- Nombre de rivières
- Distance à courir
- Sauter à cloche-pied



A CLOCHE-PIED

Déroulement :

- Au signal, les élèves sautent à cloche-pied dans chaque cerceau

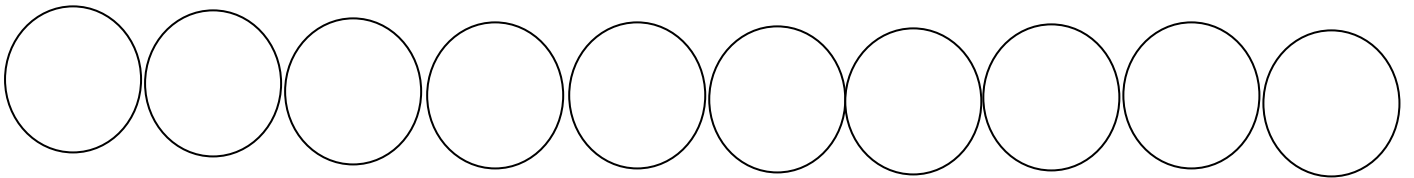
But du jeu : sauter à cloche-pied dans des zones délimitées

Variables :

- Chronométré ou non
- Nombre de cerceaux
- Sauter à cloche pieds ou pieds joints
- Sauter en reculant
- Varier les modes de déplacements

Matériel :

- 10 cerceaux tracés à la craie (autant de fois que la cour permet de le faire avec une distance d'au moins 2 mètres entre chaque dispositif)
- Eventuellement un chronomètre



LA MARELLE

Déroulement :

- Chaque joueur se place sur la case « terre ».
- Au signal, il saute à cloche-pied dans chaque case en respectant l'ordre des numéros.
- Dans les cases doubles, il doit poser un pied dans chaque case en même temps.
- Il repart à cloche-pied.
- Il finit à pieds-joints dans la case « ciel ».

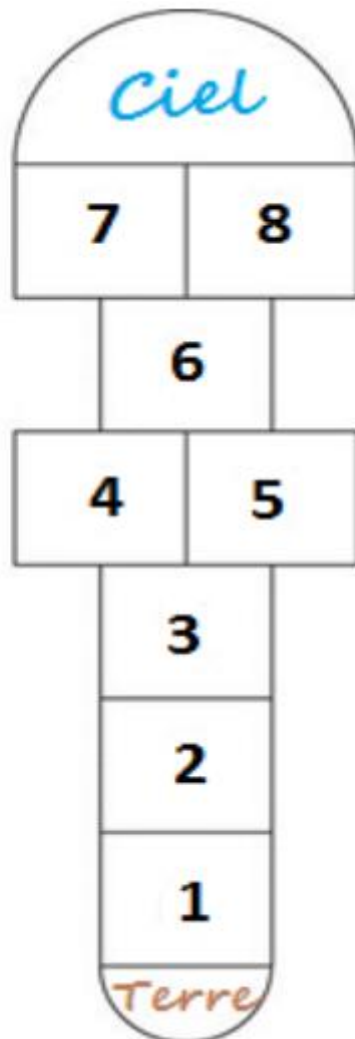
But du jeu : sauter à cloche-pied dans des zones délimitées

Matériel :

- Marelles tracées à la craie (autant de fois que la cour permet de le faire avec une distance d'au moins 2 mètres entre chaque dispositif)
- Eventuellement un chronomètre

Variables :

- Chronométré ou non
- Nombre de cases



LE SPRINT

Déroulement :

- Au signal, chaque élève effectue des appuis pied gauche, pied droit sept fois.
- Il enchaîne avec un sprint de 15 mètres.
- Il enchaîne avec 3 pompes.
- Il effectue à nouveau un sprint de 15 mètres.
- Il finit par un slalom.

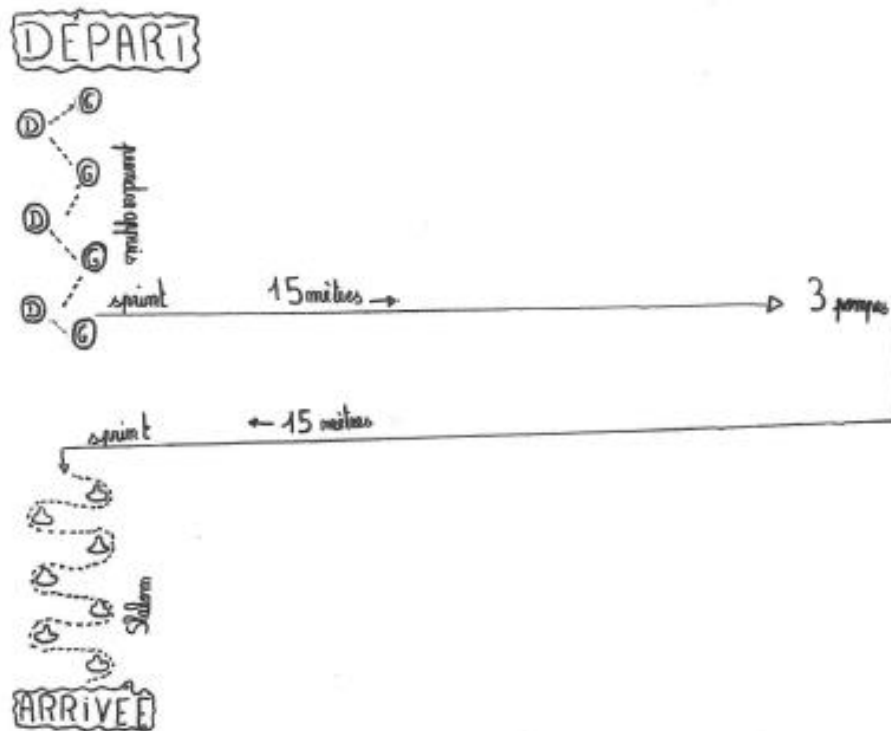
But du jeu : effectuer le parcours le plus rapidement possible

Matériel :

- Parcours tracé à la craie (autant de fois que la cour permet de le faire avec une distance de 10 mètres entre chaque élève)
- Eventuellement un chronomètre

Variables :

- Chronométré ou non
- Distance des sprints, du slalom
- Nombre d'appuis, de pompes
- Possibilité d'ajouter des actions



LES ECHELLES

Déroulement :

- Au signal, chaque élève saute à pieds joints dans chaque case de l'échelle sans toucher une barre de l'échelle

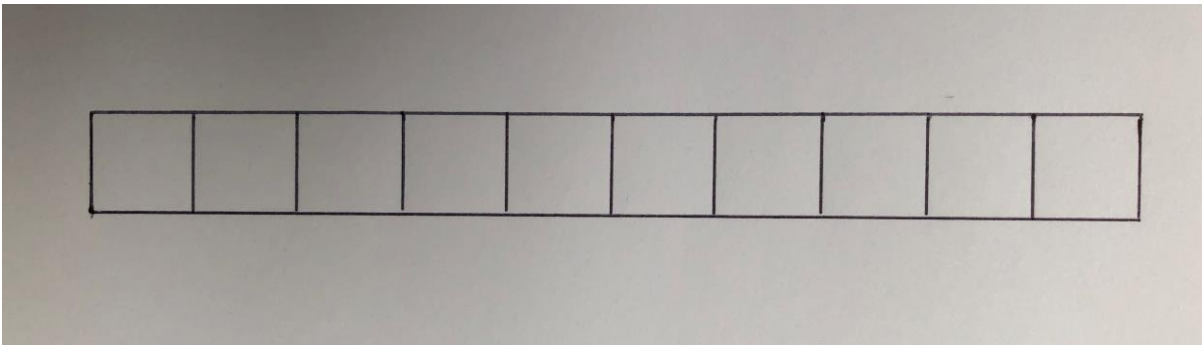
But du jeu : aller le plus vite possible sans toucher une barre de l'échelle

Variables :

- Chronométré ou non
- Saut à cloche-pied (en changeant de pieds)
- Effectuer le parcours en aller-retour
- Effectuer le retour en marche-arrière
- Nombre de barreaux

Matériel :

- Une échelle tracée à la craie comportant 10 barreaux espacés de 60 cm (autant de fois que la cour permet de le faire avec une distance de 2 mètres entre chaque dispositif)
- Eventuellement un chronomètre



LES SAUTS EN CROIX

Déroulement :

- L'élève se place au centre de la case 0.
- Il effectue chaque série dans l'ordre suivant : 0, 1, 0, 2, 0, 3, 0, 4, 0.
- Série 1 : à pieds-joints.
- Série 2 : à cloche-pied, pied droit.
- Série 3 : à cloche-pied, pied gauche.

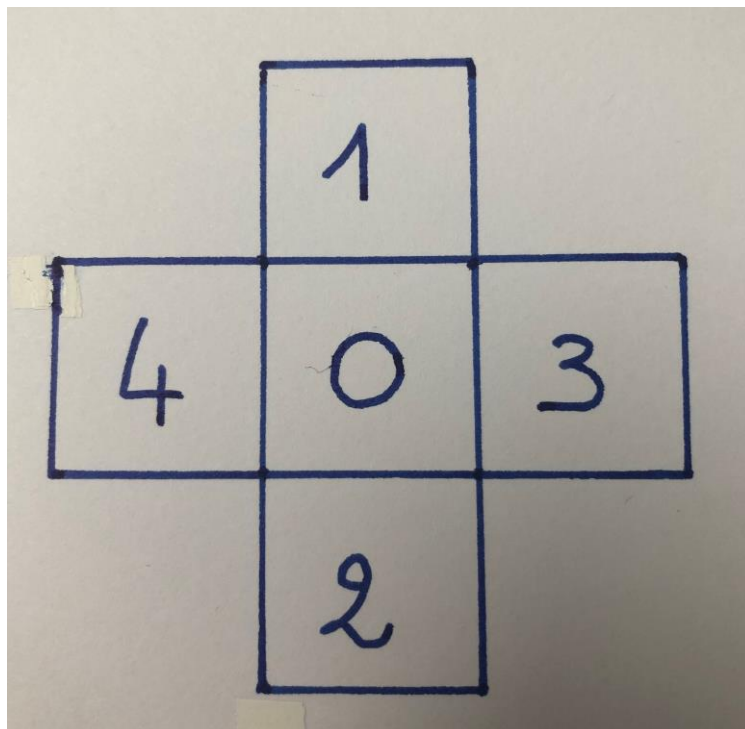
Variables :

- Chronométré ou non
- Effectuer le plus de sauts possibles pendant un temps donné

But du jeu : terminer plus vite que son camarade

Matériel :

- Deux croix tracées à la craie comportant (avec une distance minimale de 2 mètres entre chaque dispositif)
- Eventuellement un chronomètre



LA MARELLE EN CROIX

Déroulement :

- L'élève se place devant le cube.
- Au signal, il effectue chaque série dans l'ordre défini :
 - A cloche-pied (appui jambe gauche) : 1, 2, 3, G, 3, 2, 1
 - A cloche-pied (appui jambe droite) : 1, 2, 3, D, 3, 2, 1
 - Pieds-joints : 1, 2, 3, F

But du jeu : effectuer un enchaînement de sauts le plus vite possible

Matériel :

- Des patrons de cube tracés à la craie (avec une distance minimale de 2 mètres entre chaque dispositif)
- Eventuellement un chronomètre

Variables :

- Chronométré ou non
- En parallèle avec un camarade (finir plus vite que l'autre)

