

DANS LE MILLE!

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : des sacs de graines, cerceaux, caisse, coupelles.

But du jeu : réaliser 10 points en 5 lancers.

Organisation :

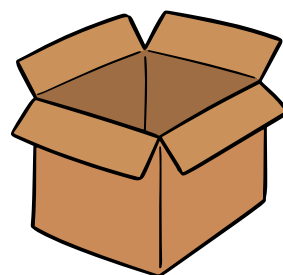
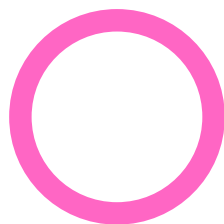
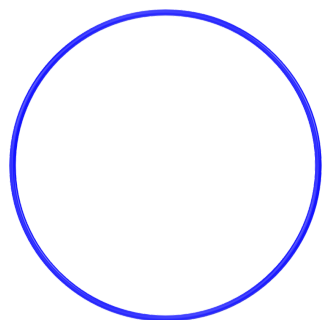
Dans l'espace de jeu, placer les 3 zones de lancers (identifiées de 1 à 3).

o Zone 1 : lancer dans un grand cerceau.

o Zone 2 : lancer dans un petit cerceau.

o Zone 3 : lancer dans une caisse.

Un lancer réussi dans une zone permet de remporter le nombre de points du nom de la zone (zone 1 = 1 point / zone 2 = 2 points / zone 3 = 3 points).



Objectif : apprendre à lancer avec précision.

Cycle 2 : la marque de lancer se situe entre 2 et 6 mètres en fonction de la zone et du niveau de classe.

LE MUR

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : 3 objets à lancer par joueur/joueuse, un mur (ou une ligne tracée à la craie).

But du jeu : Lancer un objet le plus près du mur mais sans toucher le mur.

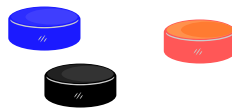
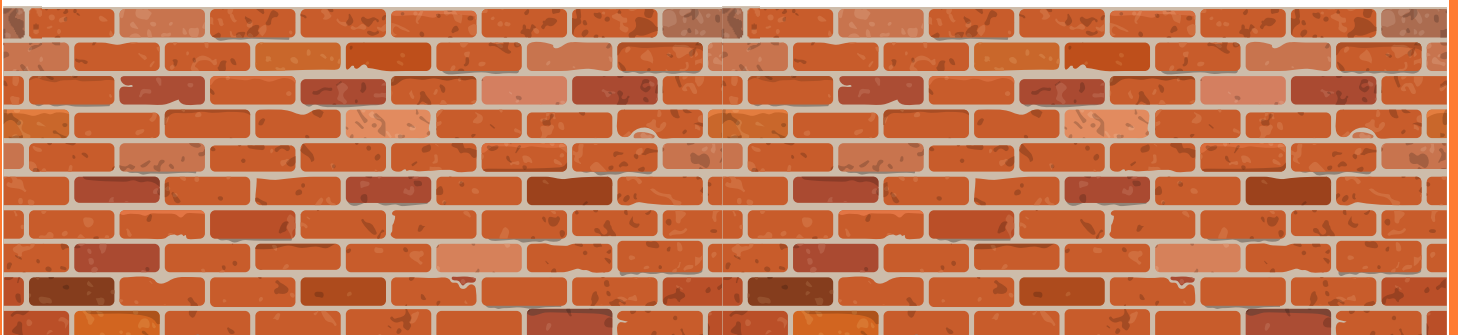
Organisation :

o Jeu seul : Se placer à distance du mur. Lancer un objet après l'autre en essayant d'arriver le plus près possible du mur sans que l'objet ne ricoche dessus.

o Jeu à plusieurs : Se placer à distance du mur (mettre un repère). Le joueur 1 lance son objet 1, puis c'est au joueur 2. Si celui-ci est plus loin du mur que son adversaire, il lance son 2e objet, sinon c'est au tour du joueur 1.

Et ainsi de suite jusqu'à ce que les 3 objets soient lancés.

C'est le joueur qui a l'objet le plus près du mur (sans ricochet) qui remporte la partie.



Objectif : apprendre à lancer avec précision.

Cycle 2 : la marque de lancer se situe à 4 mètres du mur.

BIATHLON

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : Un terrain de 20 m par 20 m. Des coupelles formant une boucle ovale d'environ 15 m de long et 7 m de large ; des « stands » de lancer avec pour chacun des « stands » 3 quilles à renverser et 3 balles, trois cerceaux au sol à 5 m des quilles comme pas de tir.

But du jeu : remporter la course en alternant des temps de course et des lancers de précision.

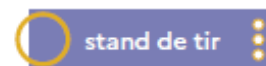
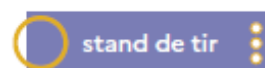
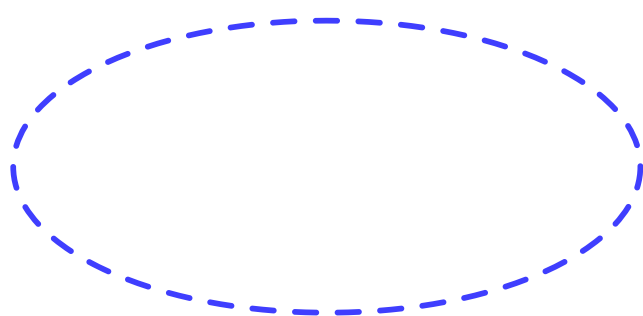
Organisation : constituer des groupes de 4 à 5 coureurs.

Au signal de départ, les premiers coureurs de chaque équipe partent en courant et empruntent la boucle (rouge sur le schéma) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. À la fin de chaque boucle, et avant de passer le relais au joueur suivant, ils se présentent sur « le pas de tir », pour effectuer 3 lancers de suite.

Pour chaque tir non réussi, le coureur devra faire le tour de son cerceau (1 tir manqué, 1 tour de cerceau, 2 tirs manqués, 2 tours de cerceau...).

Une fois les lancers et les pénalités effectués, les coureurs retournent dans la zone de leur équipe et passent le relais au coureur suivant.

L'équipe gagnante sera celle qui aura fini la première.



**Objectif : apprendre à améliorer la qualité et la précision des tirs.
Courir rapidement, renverser le plus grand nombre de quilles, faire gagner son équipe.**

**Cycle 2 : augmenter le temps de pratique à 30 minutes,
et demander 2 passages par élève au moins. Intégrer des arbitres.**

SAUTE LA RIVIERE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : 8 cordes (2 cordes = 1 rivière).

But du jeu : Sauter 10 fois de suite au dessus de la rivière pieds joints sans élan et sans s'arrêter.

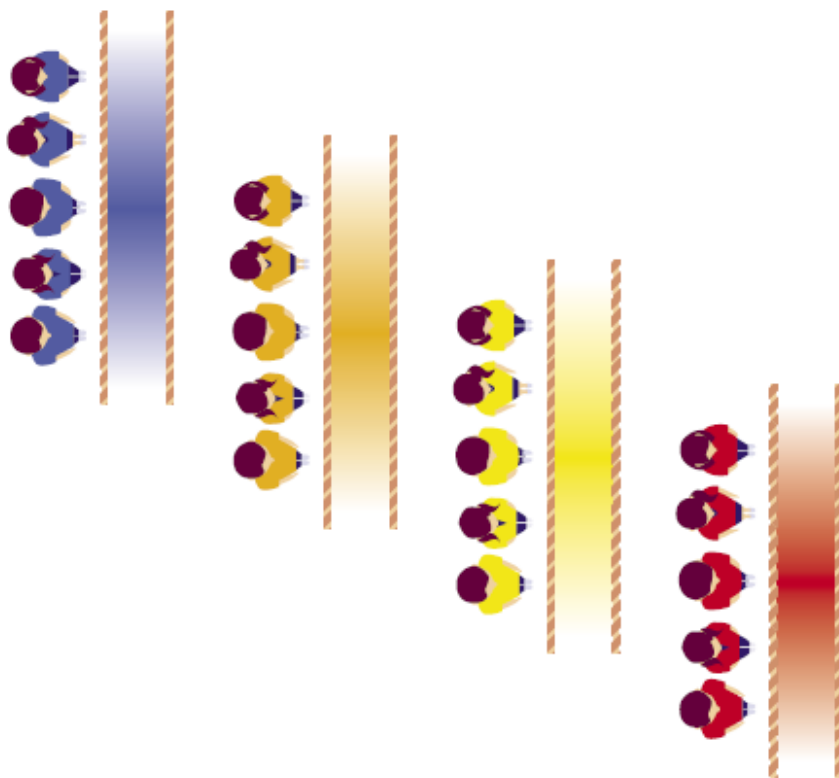
Organisation : Répartir la classe en 4 équipes.

Positionner chaque équipe à côté de la rivière.

Sauter 10 fois de suite au dessus de la rivière, pieds joints, sans élan et sans s'arrêter.

Jeu 1 : sauts avant/arrière (départ face à la corde).

Jeu 2 : sauts gauche/droite (départ de profil par rapport à la corde).



Objectif : apprendre à sauter de différentes manières en mesurant sa performance.

Cycle 2 : la rivière est symbolisée par l'espace entre les 2 cordes.

CP/CE1 : rivière = entre 15 et 20 cm de largeur.

CE2 : rivière = entre 20 et 30 cm de largeur.

LA PARADE DES ANIMAUX

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie.

But du jeu : Réaliser le plus grand nombre de déplacements à la manière d'un animal.

Organisation : Se disperser dans l'espace de jeu et se déplacer à la manière d'un animal.

o Le canard : marcher accroupi.

o Le chat : jambes fléchies, avancer tout en douceur.

o L'ours : en appui sur les mains et les pieds, avancer les jambes totalement tendues.

o Le lapin : poser les mains loin devant soi, les genoux et les pieds viennent se placer entre les mains au sol suite à un petit saut, plusieurs fois de suite.

o La grenouille : partir de la position accroupie main au sol genoux à l'extérieur des coudes, sauter et atterrir dans cette position plusieurs fois de suite.

o Le kangourou : je saute les jambes un peu écartées, les mains sont à la poitrine, poignets cassés, plusieurs fois de suite.

o L'araignée : se déplacer à quatre pattes, ventre vers le ciel, les fesses ne touchent pas le sol.

o Le singe : accroupi, les deux mains se posent devant décalées du corps, sur le côté, puis sauter sur le côté pieds joints, sans décoller les mains, pour ramener les pieds devant les mains, plusieurs fois de suite dans les 2 sens.

o Le crocodile : assez bas sur les appuis, pieds et mains au sol, le pied gauche prend la place de la main gauche pendant que la main droite avance, puis inverser.

o La chenille : départ sur les genoux, mains au sol, avancer le torse au ras du sol jusqu'à être presque allongé, puis baisser le bassin pour faire glisser mes jambes vers l'avant et appui sur les mains et revenir à genoux.



Objectif : apprendre à se déplacer de différentes manières.

**Cycle 2 : enchaîner au moins 3 marches différentes répétées
chacune 5 fois.**

CARTES A BOUGER

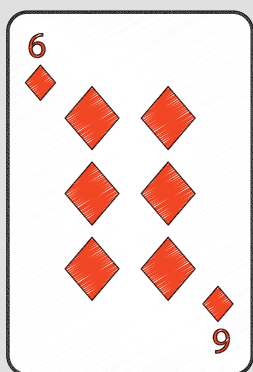
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un jeu de cartes.

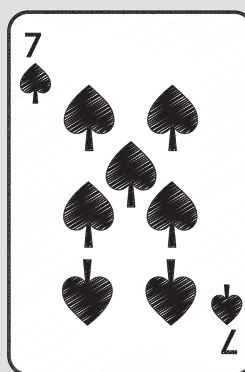
But du jeu : maintenir l'effort dans la durée, jusqu'à épuisement du jeu de cartes.

Organisation : disperser les élèves dans l'espace de jeu.

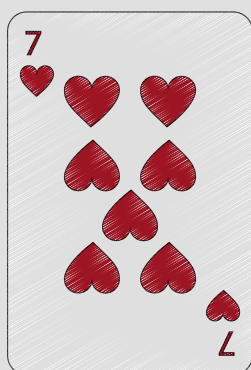
Tirer 1 carte : la couleur indique l'exercice et la valeur le nombre de répétitions ou le temps. Faire l'exercice puis retourner une autre carte jusqu'à la dernière.



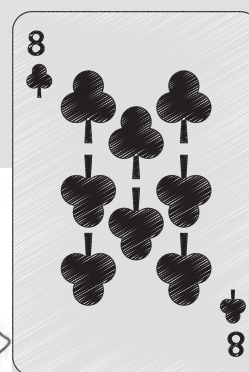
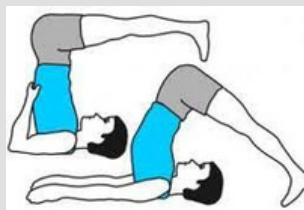
SAUT 1/2 TOUR : FAIRE UN SAUT EN FAISANT UN DEMI-TOUR (VARIER LE SENS DE ROTATION).



CHAISE : S'APPUYER CONTRE UN MUR EN S'ASSEYANT COMME S'IL Y AVAIT UNE CHAISE (LA VALEUR = LE NOMBRE DE SECONDES).



JOGGEUR : COURIR SUR PLACE (LA VALEUR = LE NOMBRE DE SECONDES).



CULBUTO : S'ALLONGER SUR LE DOS ET BALANCER SES JAMBES DERRIÈRE SA TÊTE.

Objectif : apprendre à renforcer son corps pour une meilleure performance.

Cycle 2 : réaliser le jeu de base.

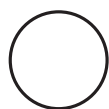
DEFI PARCOURS

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : craie, 1 ballon / joueur, chronomètre.

But du jeu : réaliser le parcours le plus rapidement possible.

Organisation : tracer à la craie une suite de symboles qui constituera le parcours à réaliser le plus rapidement possible.



CONTOURNER LE CERCLE EN DRIBBLANT.



TOURNER SUR SOI-MÊME EN DRIBBLANT.

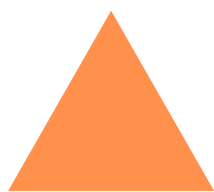


SE DÉPLACER EN AVANT OU EN ARRIÈRE EN DRIBBLANT.

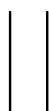
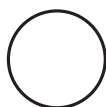


ENJAMBER L'ESPACE SÉPARANT LES DEUX TRAITS.

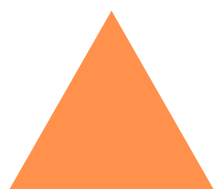
exemple de parcours:



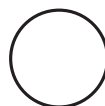
départ



arrivée



départ



arrivée

Objectif : apprendre à maîtriser son équilibre, s'ancrer.

Cycle 2 : réaliser le parcours avec le ballon sans chronomètre.

JEU DU MIROIR

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : jouer à imiter son camarade.

Organisation : constituer des binômes ou des trinômes.

À tour de rôle chaque joueur propose un mouvement que le ou les autres doivent imiter (comme un miroir).

On réalise le mouvement le temps du sablier (ou 1 min).

À la fin du sablier on change les rôles et le mouvement.

Exemple de mouvements :

o se déplacer sur différents rythmes.

o se déplacer au sol.

o se déplacer en pas chassés.

o réaliser des mouvements de bras (sur place ou en se déplaçant), etc.



Objectif : apprendre à reproduire des mouvements.

Cycle 2 : réaliser un ou deux mouvements enchainés.

JEU DES STATUES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : faire perdre l'équilibre à son adversaire.

Organisation : constituer des équipes de 4 à 6 joueurs.

À tour de rôle, les joueurs choisissent une position qui met en jeu l'équilibre que les autres doivent imiter.

Pour gagner, il faut rester dans la position choisie plus longtemps que les autres joueurs. Si personne n'a perdu son équilibre à la fin du temps, tous obtiennent le même nombre de points.



Objectif : apprendre à maintenir une position

Cycle 2 : tenir 10, 20, puis 30 secondes, yeux ouverts et yeux fermés.

LE RUBAN FOU

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ruban par élève.

But du jeu : jouer avec le ruban en suivant les règles.

Organisation : chaque enfant est doté d'un ruban.

Il a pour première consigne de trouver tout ce que l'on peut faire avec le ruban, sans faire de noeuds et avec l'ensemble du ruban en mouvement.

Puis proposer des mouvements issus de l'observation :

- o Grands cercles effectués devant soi, sur le coté, en pagaie (le mouvement vient de l'épaule et s'effectue bras tendu), sur place, en déplacement.
- o Petites vagues/ serpentins devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, autour de soi, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- o Petits cercles devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, autour de soi, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- o Une main tient le bout du bâton, l'autre main tient le bout du ruban : tourner avec le ruban, faire tourner le ruban autour de la tête, etc.



Objectif : apprendre à évoluer avec un engin.
Cycle 2 : faire exécuter certains mouvements et les enchaîner.

LE BÂTON

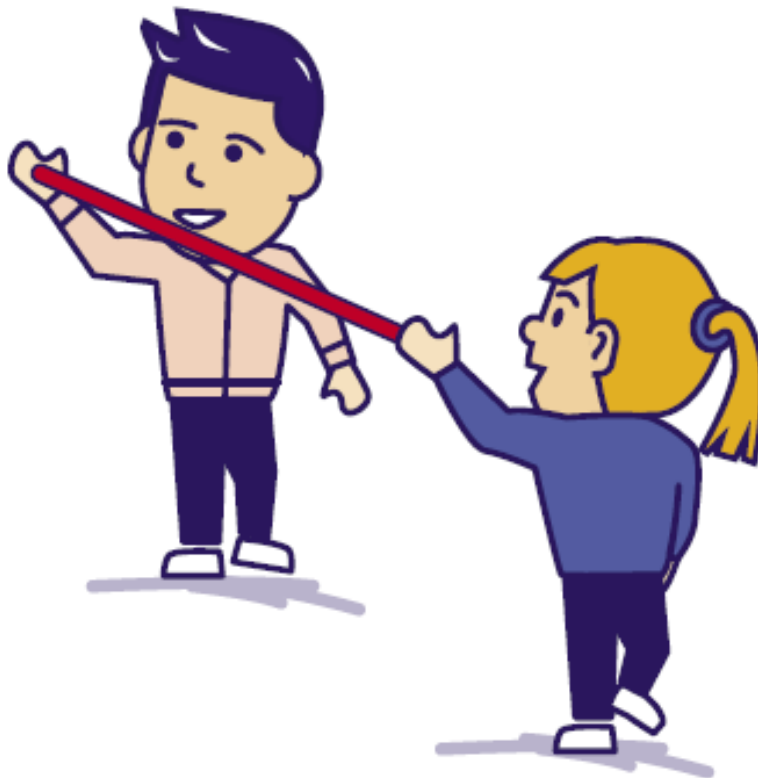
Nombre de joueurs / joueuses : par deux, par 3, 4, 5 et plus.

Matériel : des grands bâtons (ceux utilisés pour l'athlétisme qui s'insèrent dans les plots lestés et servent à tendre un élastique pour le saut en hauteur, les bâtons utilisés pour raccorder deux caissettes), 1 bâton pour 2, 2 bâtons pour trois, 3 bâtons pour quatre, etc.

But du jeu : se mouvoir à plusieurs sans faire tomber un bâton maintenu dans la paume des mains.

Organisation : par deux, 1 bâton pour 2 tenu dans la paume de la main tendue, sans que les doigts soient utilisés, se déplacer sans que le bâton ne tombe, passer au sol, passer par dessus, lever/baisser le bras.

Puis par trois, par quatre, par cinq etc. jusqu'à la classe entière.



Objectif : apprendre à se mouvoir à plusieurs sans faire tomber un bâton.

Cycle 2 : utiliser des bâtons moyens et regrouper les élèves par 2, 3, et 4.

1, 2, 3, SOLEIL!

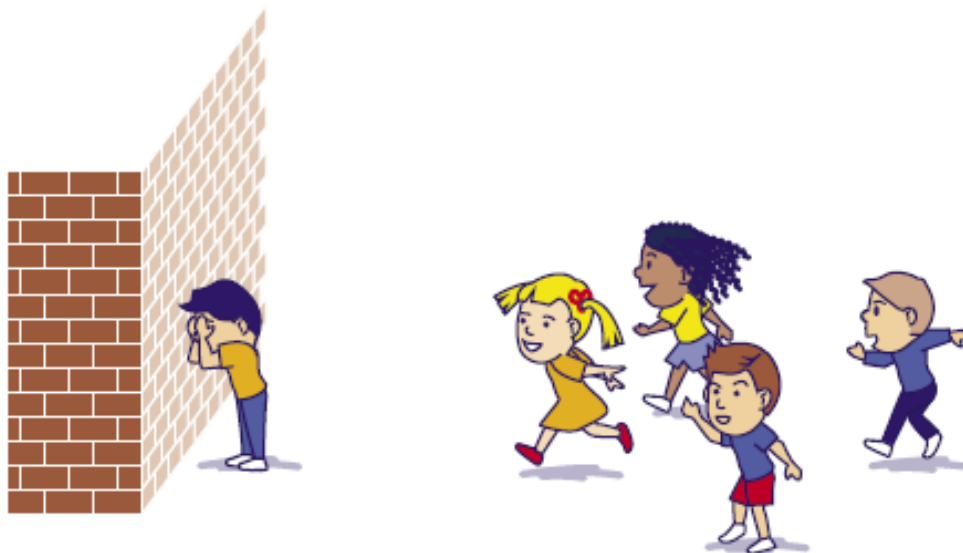
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie.

But du jeu : être le premier à atteindre le soleil.

Organisation :

- o Choisir un meneur de jeu qui se place face à un mur.
- o Les autres enfants se placent à quelques mètres derrière lui, derrière une ligne tracée à la craie, dans un espace bien dégagé et sans obstacles.
- o Le meneur de jeu, face au mur, dit à voix haute : « 1, 2, 3, soleil ! » Il se retourne dès qu'il prononce le mot « soleil ».
- o Pendant que le meneur est tourné face au mur, les autres enfants essaient d'avancer le plus possible pour se rapprocher du mur, mais ils doivent s'immobiliser au mot « soleil ».
- o Le meneur de jeu désigne les enfants qu'il voit bouger lorsqu'il se retourne. Ceux-ci doivent revenir sur la ligne de départ.
- o Quand un enfant réussit à toucher le meneur de jeu, il devient à son tour meneur et tous les autres repartent derrière la ligne pour recommencer une partie.



Variables:

Matériel : se déplacer avec des objets plus ou moins volumineux en main ; se déplacer en dribblant (main ou pied), en tenant un objet en équilibre.

Objectif : apprendre à varier les déplacements en fonction d'un signal visuel.

Cycle 2 : Jouer sur les variables

LES SORCIERS

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : chasubles ou foulards pour le ou les sorciers.

But du jeu : toucher le plus de joueurs possibles dans le temps imparti.

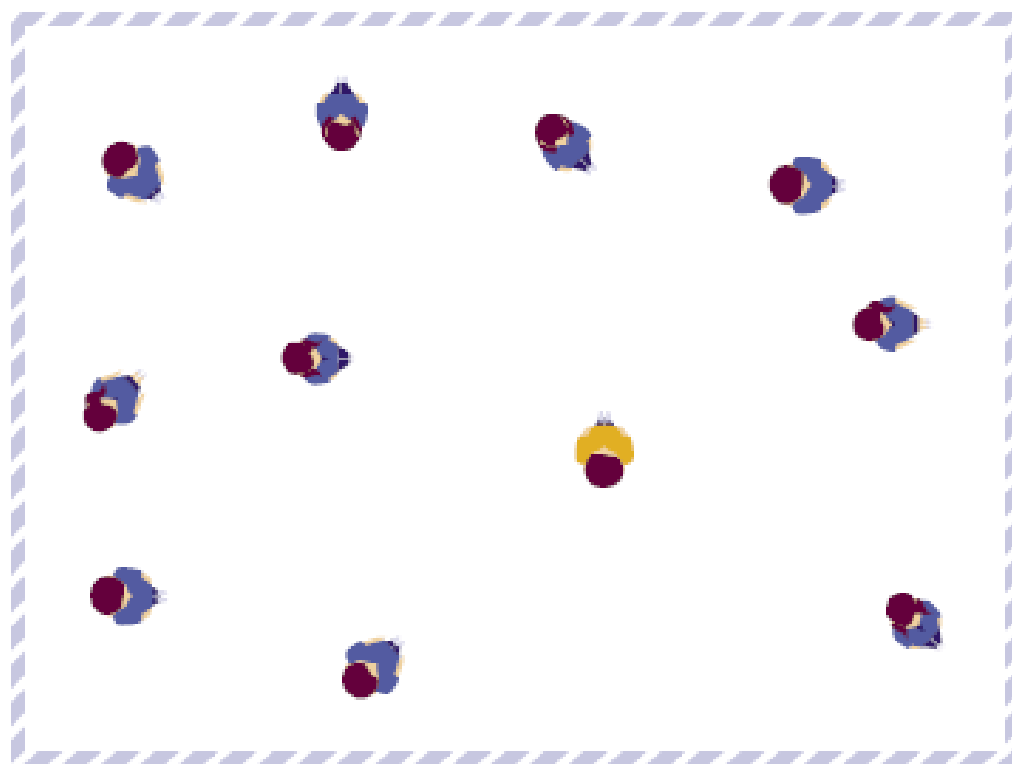
Organisation : les joueurs sont répartis dans l'espace de jeu.

Le sorcier (identifié avec une chasuble) doit toucher le plus de joueurs possible en un temps donné. Les autres joueurs doivent éviter de se faire toucher.

Lorsqu'un joueur est touché par le sorcier, il est immobilisé et se place en statue.

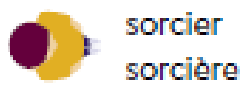
Lorsqu'un joueur sort des limites du terrain, il est considéré comme « touché » et s'immobilise donc en statue dans le terrain.

À la fin du temps de jeu (5 min), on compte le nombre de joueurs touchés et on change le sorcier.



joueur

joueuse



sorcier

sorcière

Objectif : courir, esquiver, toucher.

Pour les sorciers : agir en fonction d'une cible (joueur). Pour les joueurs : prendre en compte le danger et agir en fonction du « sorcier ».

Cycle 2 : varier le nombre de sorciers, le temps de jeu.

POULES RENARDS VIPERES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : 3 lots de chasubles de couleurs différentes.

But du jeu : attraper sans se faire attraper.

Organisation : constituer 3 équipes égales de 5 à 12 joueurs.

Au début du jeu, chaque équipe se place dans son « camp ».

Chaque équipe doit éliminer un camp particulier avec les relations de jeu suivantes

Les renards (R) mangent les poules (P).

Les poules (P) picorent les vipères (V).

Les vipères (V) piquent les renards (R).

Chaque équipe se retrouve donc à la fois « proie » et « prédateur ».

Règles

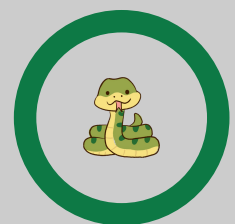
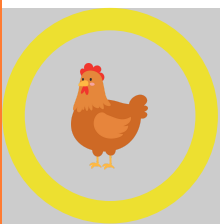
o Le joueur touché est emmené par son prédateur en prison (camp du prédateur).

Pendant le trajet le prédateur est invulnérable.

o Les prisonniers (poules chez les renards ...) font la chaîne en se tenant par la main ; le premier prisonnier doit avoir un pied dans le camp adverse.

o La chaîne est délivrée si un seul prisonnier est touché par un partenaire libre.

o Pour continuer à jouer les prisonniers libérés doivent d'abord rentrer dans leur camp.



Objectif : courir, esquiver, toucher.

Pour les sorciers : agir en fonction d'une cible (joueur). Pour les joueurs : prendre en compte le danger et agir en fonction du « sorcier ».

Cycle 2 : varier le nombre de sorciers, le temps de jeu.

L'HORLOGE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, deux équipes de même nombre.

Matériel : un terrain de 20 m par 10 m. 2 ballons, des coupelles.

But du jeu : au signal, faire le maximum de tours d'horloge, en se faisant des passes, dans le temps mis par l'équipe de coureurs en relais.

Organisation : les joueurs sont répartis en deux équipes équitables : l'équipe des passeurs (l'horloge) et les coureurs.

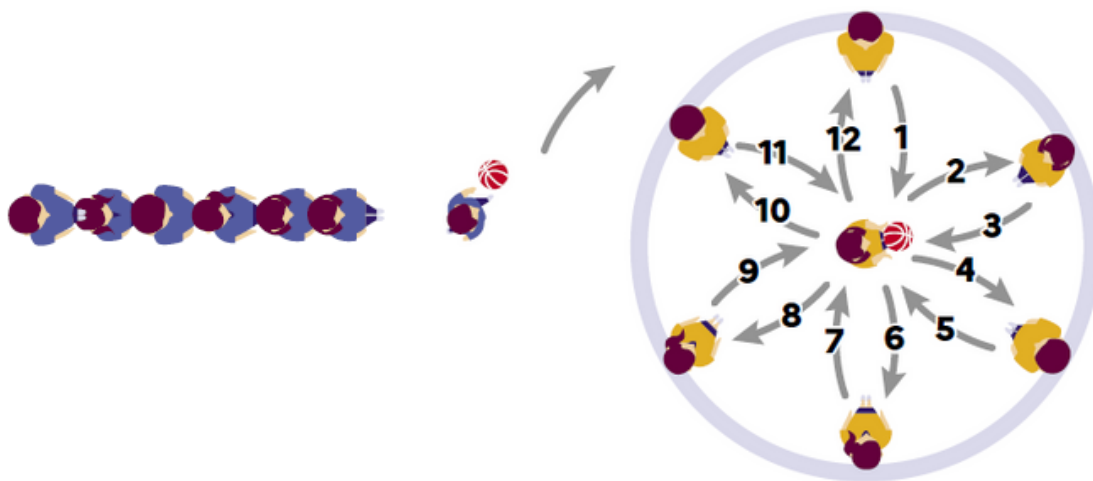
Tous les passeurs se placent en cercle (écartés d'1 m 50) sauf un qui se place au centre du cercle.

Les coureurs sont en colonne derrière une ligne de départ située à environ 7 mètres du cercle.

Au signal de départ, les passeurs doivent passer la balle à leur partenaire du centre du cercle qui la renvoie au passeur suivant pour la faire tourner sur le cercle dans le sens des aiguilles d'une montre. À chaque tour, une heure compte un point.

Pendant ce temps, les coureurs font un relais autour du cercle des passeurs. Un premier coureur part, court autour du cercle avec le ballon en main, passe le relais au second en passant le ballon qui court à son tour, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les coureurs soient passés.

Une fois que les coureurs ont terminé, on stoppe le jeu, on compte les tours d'horloge effectués par les passeurs et on inverse les rôles. L'équipe qui a réalisé le plus de tours d'horloge durant le relais de l'équipe adverse gagne.



Objectif : courir vite, se passer un ballon.

Cycle 2 : courir vite, se passer un ballon.

BALLON - CHÂTEAU

Nombre de joueurs / joueuses : de 5 à 8 élèves.

Matériel : ballons type handball, basket ou football, plots ou quilles, cordes ou craie, tambourin ou sifflet, foulards ou dossards.

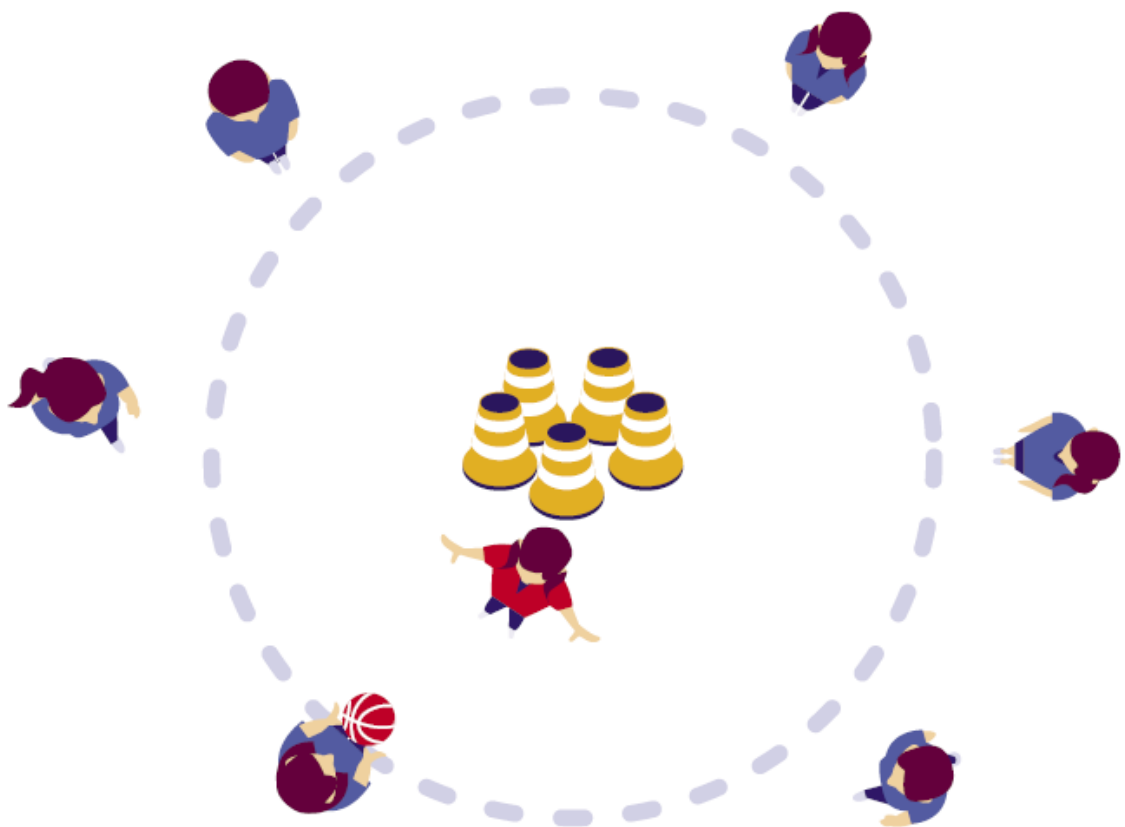
But du jeu : abattre les tours du château.

Organisation : sur un terrain de 10 m par 10 m, les joueurs forment un cercle autour du château formé de 4 à 6 plots. Le ou les gardiens se placent devant le « château », ils ne peuvent pas y pénétrer.

Les joueurs doivent renverser les 4 à 6 plots à l'aide du ballon en tirant à la main.

Le gardien les en empêche en interceptant le ballon avec les mains ou les pieds.

Les joueurs doivent impérativement être sur le cercle pour tirer. La partie démarre au coup de sifflet et se termine quand un groupe de tireurs a fait tomber tous les plots. À l'issue de la partie, quand tous les plots sont renversés, on change le gardien. Et le jeu recommence, jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés au rôle de gardien.



Objectif : apprendre à jouer en équipe, réinvestir le lancer dans un jeu collectif.

RELAIS DES PASSES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : cerceau par enfant , 4 couleurs de cerceaux (1 couleur par équipe), 4 objets à lancer (1 par groupe), une feuille de marque pour la classe.

But du jeu : Réaliser collectivement 2024 passes le plus rapidement possible.

Organisation: 5 groupes organisés en cercle.

1 balle par groupe.

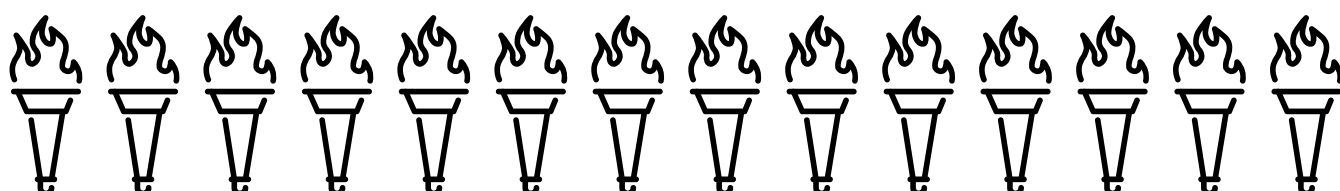
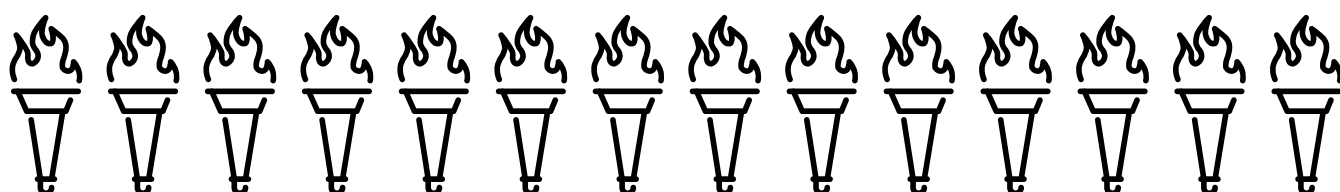
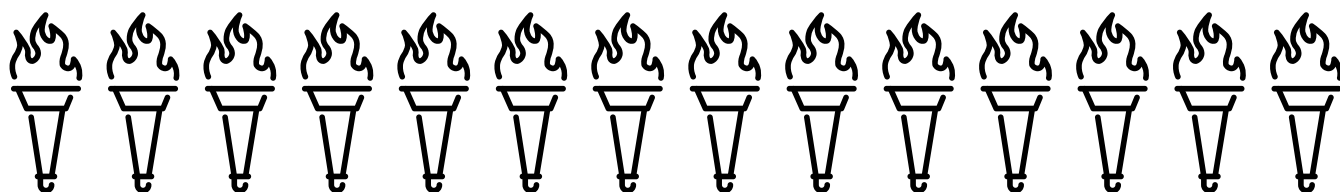
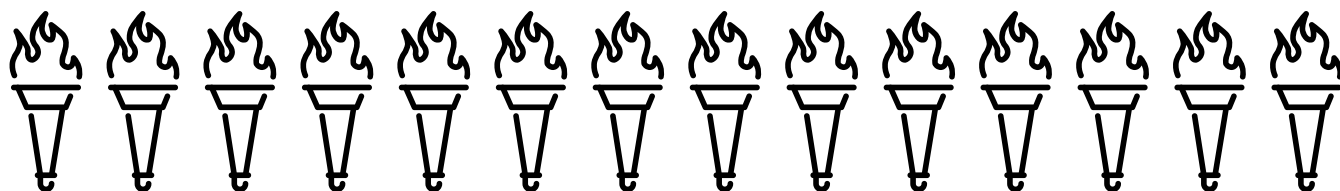
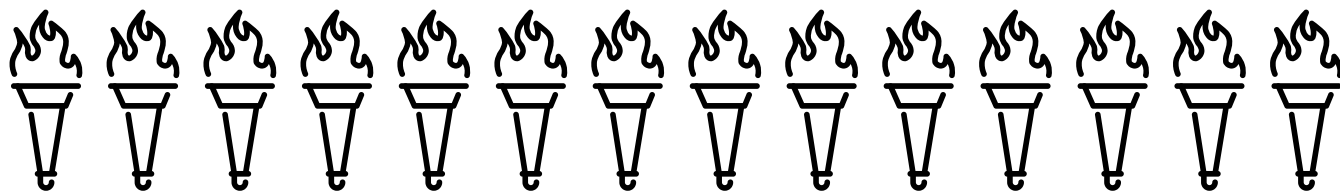
Consignes : Chaque enfant est dans un cerceau éloigné d'1 à 2 mètres.

Le premier lance la balle au deuxième, le deuxième au troisième... jusqu' à avoir réalisé 20 passes. Dès qu'un groupe comptabilise 20 passes, l'un des joueurs vient colorier une flamme du collecteur de passes. Le jeu s'arrête quand les 2024 flammes ont été coloriées par l'ensemble des équipes. La partie peut se dérouler sur plusieurs temps (jours, semaines).



Objectif : apprendre à jouer en équipe, faire des passes, réceptionner le ballon.

RELAIS DES PASSES



DÉFI BREAKING

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : cartes postures, support musical.

But du jeu : Produire collectivement une phrase dansée.

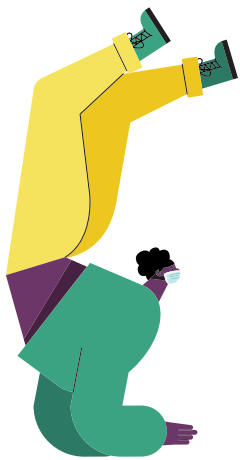
Organisation: groupes de 4.

Les enfants forment des équipes de 4 B-Boys et B-girls. Ils disposent d'un corpus de cartes représentant des postures dans les différentes familles.

Chaque équipe choisit quatre cartes, une par famille : top rock, power moves, footwork, freeze. Il peut aussi décider de créer une nouvelle figure de son choix.

Individuellement ou à deux, les enfants vont s'entraîner à reproduire la figure puis vont chercher comment passer d'une figure à l'autre en trouvant un élément de liaison.

Collectivement, chaque équipe va créer sa chorégraphie en choisissant l'enchaînement qui lui convient le mieux.



Objectif : s'exprimer avec son corps. travailler collectivement.

FLASHMOB USEP

PRÉSENTATION DU FLASHMOB

Le flashmob "Try Everything" donnera un côté festif et collectif aux 2024 rencontres du projet USEP "les enfants font leurs jeux".

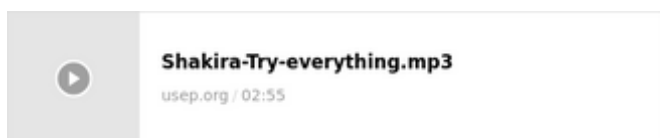
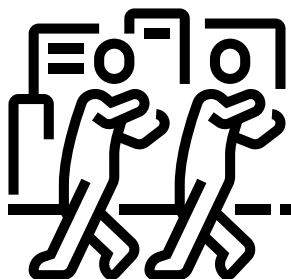
Les éléments présents dans ce flashmob reflètent l'esprit des valeurs de l'olympisme.

La chanson de Shakira a été choisie à cet effet : le thème renvoie à la persévérance, au respect et à l'engagement (surmonter ses échecs, tout essayer, faire de son mieux ...).

La chorégraphie fait appel à un double enjeu :

- Le parcours d'une sportive/sportif (échauffement, entraînement, participation aux Jeux Olympiques et Paralympiques, victoire, retour à l'entraînement)
- La devise compose le refrain et les sports évoqués renvoient à la diversité des pratiques avec un souci de mettre en avant des sports dont la mixité est récente ou reste à construire.
-

Au cours de ce flashmob, tous les danseurs et danseuses monteront sur le podium, auront leur médaille et chanteront en chœur "plus vite, plus haut, plus fort, ENSEMBLE !"



paroles traduites



Tuto d'apprentissage du flashmob "Try Everything"

Le flashmob "Try Everything" donnera un côté festif et collectif aux 2024 rencontres du projet USEP "les enfants font leurs jeux". Les...

[vimeo.com](#) / 01:43 PM



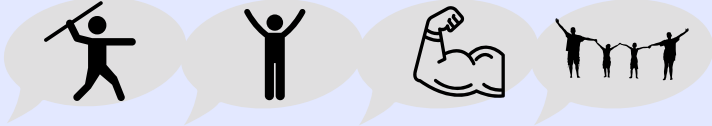

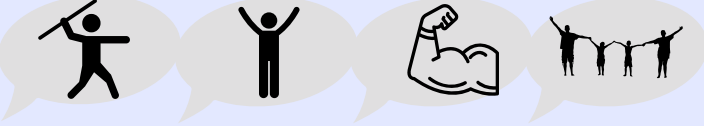


Démonstration du flashmob "Try Everything" par les enfants!

This is "Démonstration du flashmob "Try Everything" par les enfants!" by USEP Nationale on Vimeo, the home for high quality videos and...

[vimeo.com](#) / 01:58 PM

Objectif : s'exprimer avec son corps. travailler collectivement.

histoire	musique	gestes
échauffement	1 "oh oh oh oh"	<p>tourner la tête / tourner les épaules / lever genoux</p> 
sports olympiques	2 couplet	<p>athlétisme - escrime - aviron -</p>  <p>tir à l'arc - G.R.S. - haltérophilie - boxe</p> 
devise olympique	3 refrain	<p>+ vite / + haut / + fort / ensemble + vite / + haut / + fort / ensemble</p> 
entraînement	4 "oh oh oh oh"	<p>saut à la corde / squat / concentration</p> 
sports avec balle et ballon	5 couplet	<p>football - basketball - tennis - rugby</p> 
devise olympique	6 refrain	<p>+ vite / + haut / + fort / ensemble + vite / + haut / + fort / ensemble</p> 
victoire	7 "oh oh oh oh"	<p>victoire - podium - médaille - main sur le cœur - départ</p> 