

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

L'ILE AUX OBJETS *Projeter- GS/CP*

Déroulement :

- L'élève récupère un premier objet.
- Il pose un seul pied dans la zone « bleue ».
- Il lance l'objet dans la zone cible « jaune ».
- Il recommence avec un autre objet.
- Etc.

But du jeu : lancer – à bras cassé - le plus d'objets dans la zone cible

Seuls les projectiles qui restent dans la zone cible sont comptabilisés

Variables :

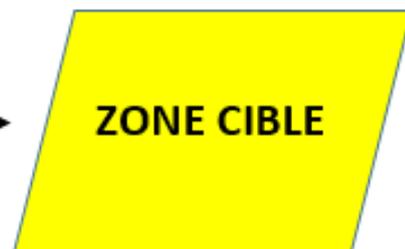
- Ajouter un élastique pour lancer « au-dessus » pour atteindre la zone cible
- La distance entre les zones
- La taille et forme des objets
- Chronométré ou non

Matériel :

- Des objets à lancer (non roulants).
- 1 craie ou des lattes/plots pour identifier les zones.
- Eventuellement un chronomètre



4 mètres



LA MARELLE *Se projeter* - GS/CP

Déroulement :

- Chaque élève réalise le parcours le plus vite possible en bondissant et en alternant pieds serrés/pieds écartés.

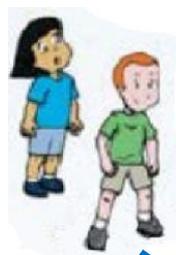
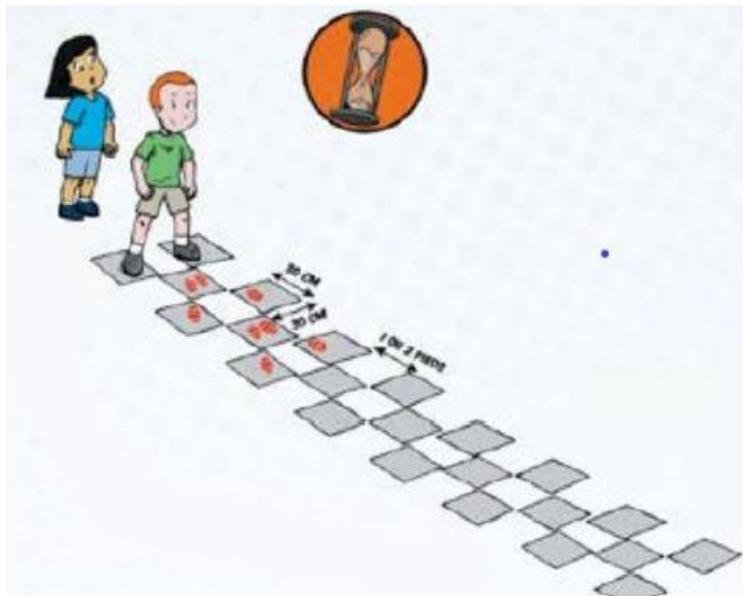
But du jeu : réaliser le parcours le plus vite possible

Variables :

- S'il n'est pas possible de tracer une marelle mais plutôt une ligne droite, l'élève enchaîne 20 fois pieds serrés/pieds écartés
- Le nombre d'alternance de sauts

Matériel :

- 1 craie pour tracer la marelle (carrés de 30 cm) ou une ligne droite
- Un chronomètre



LA COURSE DE PETER PAN *Se déplacer - GS/CP*

Déroulement :

- Chaque élève réalise le parcours le plus vite possible en courant.
- Il franchit tous les obstacles à l'aller et effectue le retour en marchant

Variables :

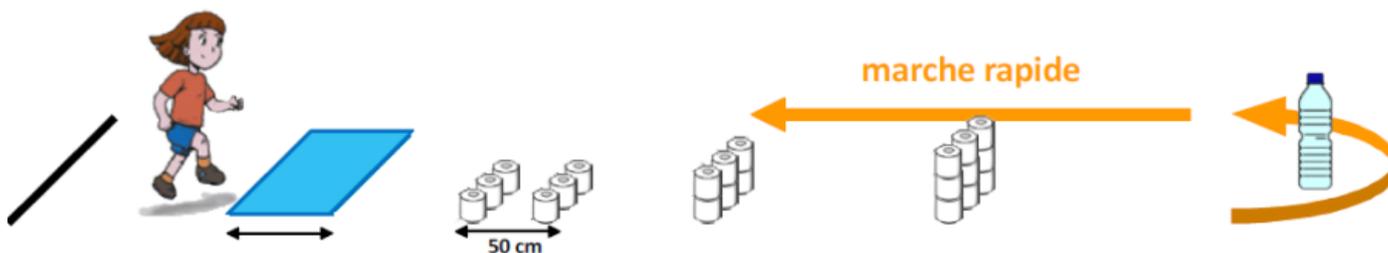
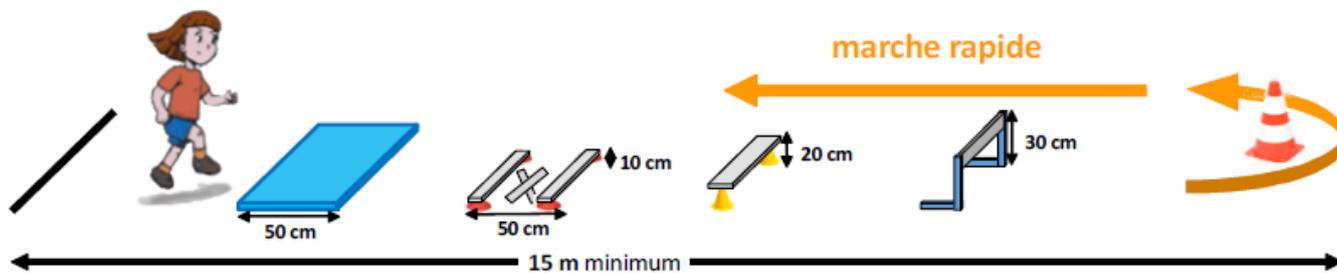
- La longueur du parcours
- La hauteur des obstacles
- La distance entre les obstacles
- Le nombre d'obstacle
- Effectuer le parcours aller en marche rapide

But du jeu :

réaliser le parcours en franchissant les obstacles le plus vite possible

Matériel :

- Un tapis de 50 cm, des lattes, des petits plots, une haie, un plot ...
- Les petits plots et haies peuvent être remplacés par des boîtes de conserve, le tapis peut être remplacé par un traçage à la craie ...
- Un chronomètre



GARDE LA LIGNE ! *Se déplacer - CE/CM*

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.

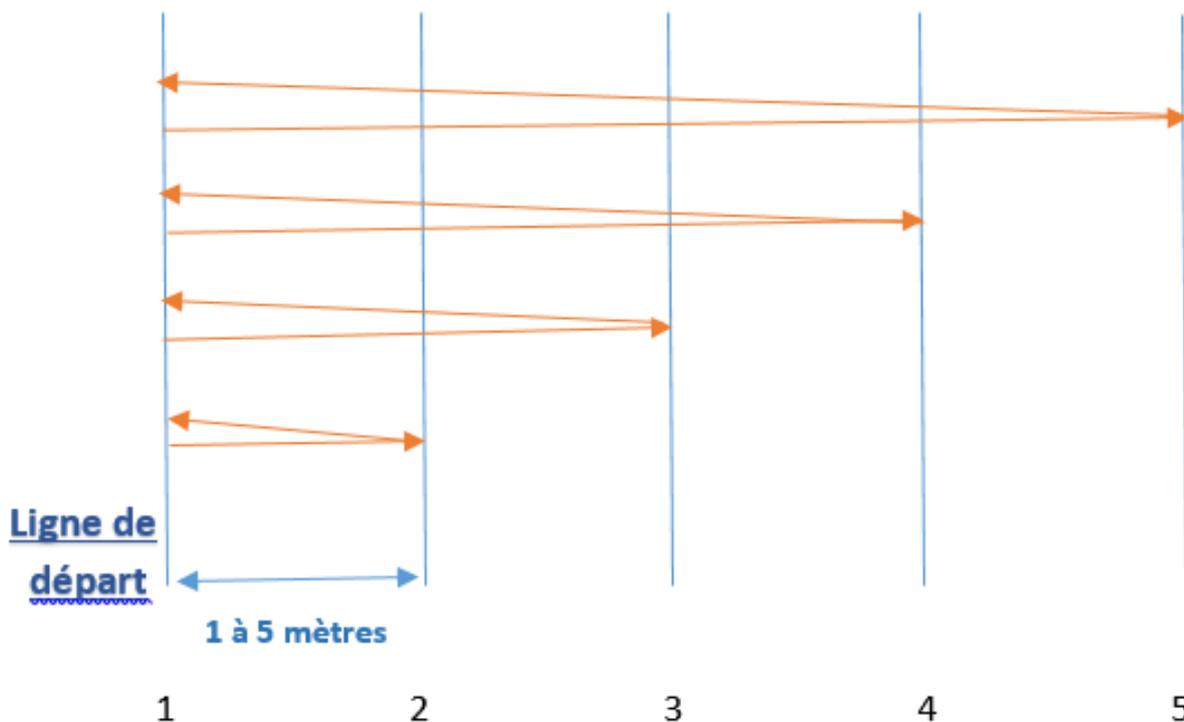
But du jeu : courir le plus vite possible en respectant un parcours

Matériel :

- Distance entre chaque élève de 2 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 *Se déplacer, se projeter - CE/CM*

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)

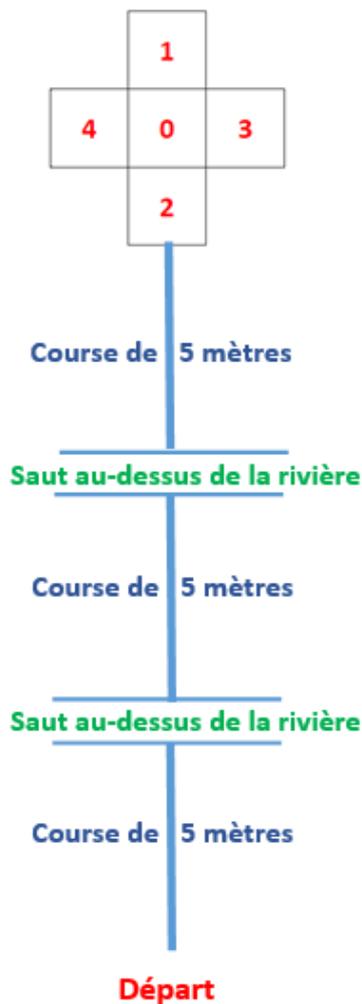
But du jeu : Réaliser le parcours (en courant et sautant) le plus vite possible

Matériel :

- Le parcours tracé à la craie (autant de fois que la cour permet de le faire avec une distance de 2 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 *Se projeter – CE/CM*

Déroulement :

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

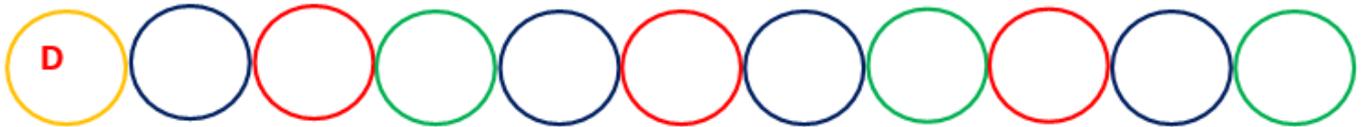
But du jeu : sauter à cloche-pied dans des zones délimitées

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 *Se projeter – CP/CM*

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 ».

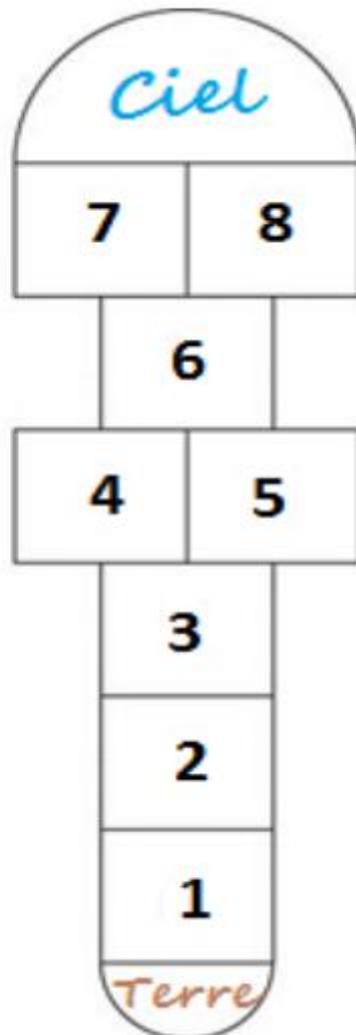
But du jeu : sauter à cloche-pied dans des zones délimitées

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 *Se déplacer* - CE/CM

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.

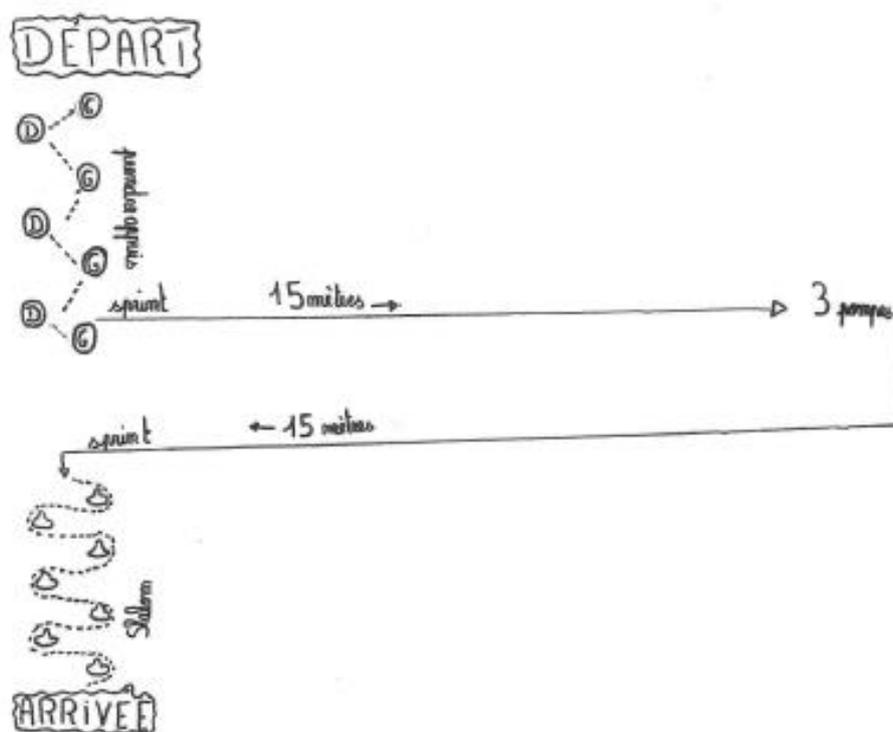
But du jeu : effectuer le parcours le plus rapidement possible

Matériel :

- Parcours tracé à la craie (autant de fois que la cour permet de le faire avec une distance de 2 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 *Se projeter – CE/CM*

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

Départ

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

LES SAUTS EN CROIX *Se projeter - CE/CM*

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.

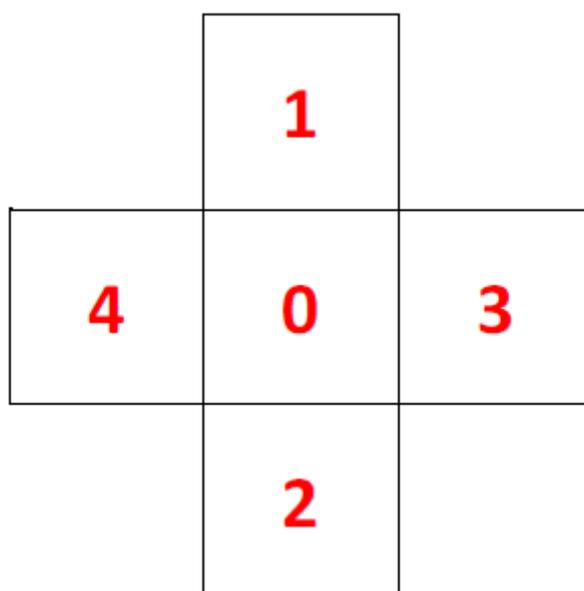
Variables :

- 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 *Se projeter – CE/CM*

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

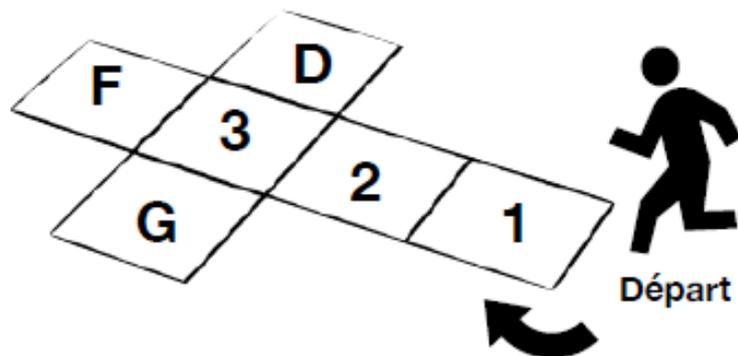
But du jeu : effectuer un enchaînement de sauts le plus vite possible

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)



PAR-DESSUS LES NUAGES *Projeter – CE/CM*

Déroulement :

- L'élève se place de profil, à cheval sur la latte (pied gauche devant pour un droitier ; pied droit devant pour un gaucher).
- Il effectue un lancer à bras cassé ; le projectile doit passer au-dessus de l'élastique et arriver dans l'une des zones de chute
- Il réalise 3 lancers consécutifs

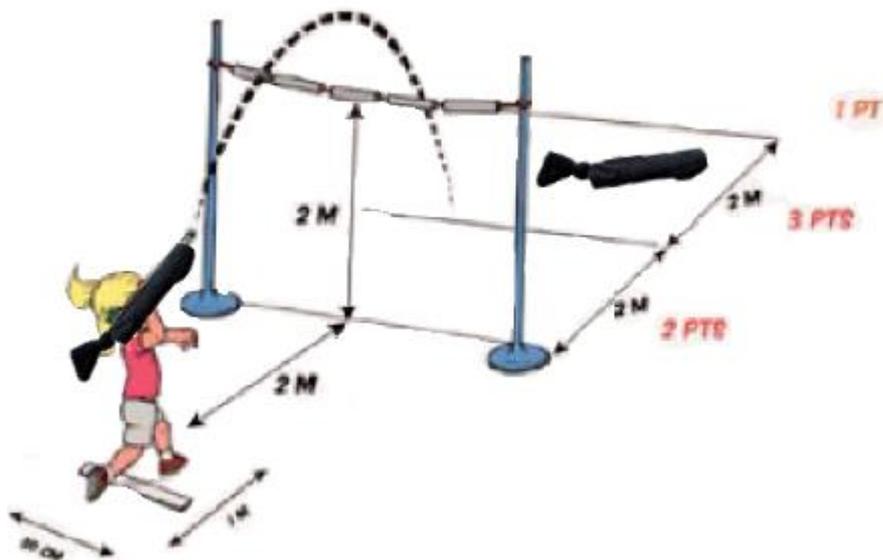
But du jeu : obtenir le plus de points possibles en lançant les projectiles au-dessus de l'élastique

Matériel :

- Des projectiles ne roulant pas
- 1 latte
- 1 élastique (ou une corde ou de la rubalise) fixé sur 2 barres verticales
- Une craie pour matérialiser les zones de chute

Variables :

- La longueur de la zone de lancer
- La hauteur de l'élastique
- La taille des zones de chutes
- Le nombre de lancers



LE GUEPARD BONDISSANT *Se déplacer – CE/CM*

Déroulement :

- Le premier élève effectue l'aller en courant et le retour en enjambant les obstacles
- A hauteur du plot rouge, l'autre élève part et effectue le même parcours.

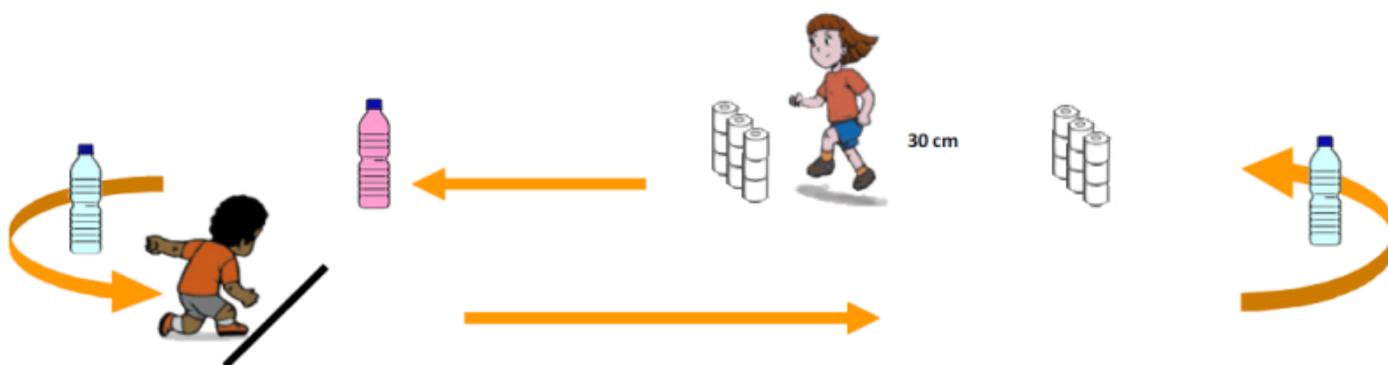
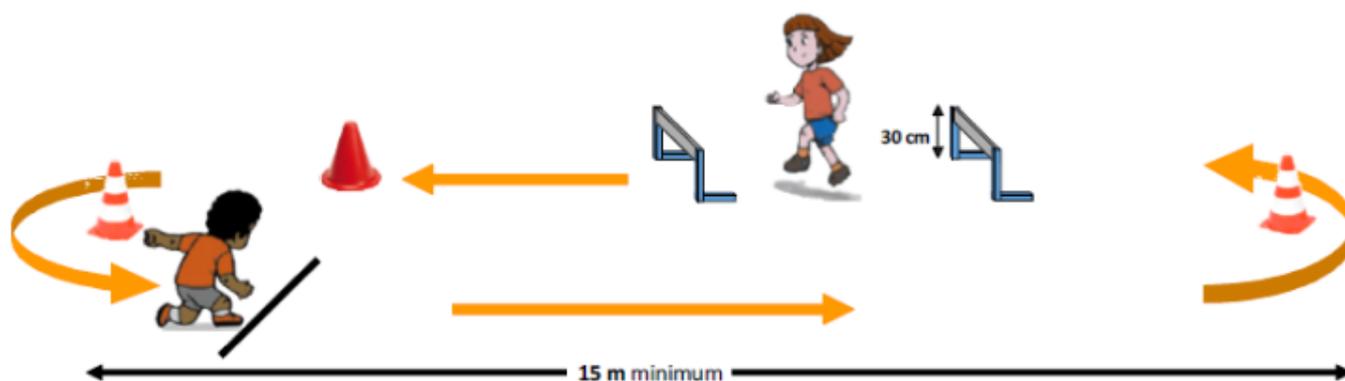
But du jeu : effectuer le parcours le plus vite possible en binôme

Variables :

- La longueur du parcours
- Le nombre d'obstacles
- La hauteur des obstacles
- Le parcours peut être effectué en marche rapide

Matériel :

- Des plots, des haies
- Une latte pour la ligne de départ
- Les plots peuvent être remplacés par des bouteilles et les haies par des boîtes de conserve
- La ligne de départ peut être tracée à la craie
- Un chronomètre



LES JALONS ROUGES *Se déplacer – CE/CM*

Déroulement :

- Chaque élève se déplace en courant pendant 6 minutes (CE), 8 à 10 minutes (CM)
- Il ne peut changer d'allure (courir lentement ou marcher) qu'entre 2 cônes rouge s'il le souhaite
- Un camarade comptabilise le nombre de tours effectués

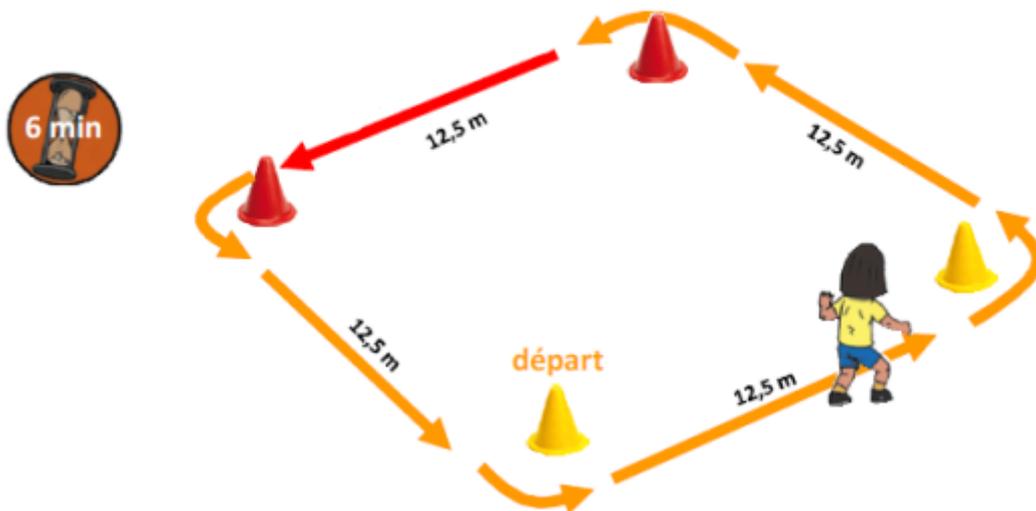
But du jeu : courir pendant 6/8/10 minutes

Matériel :

- Des plots
- Un chronomètre

Variables :

- La distance
- La durée
- Le nombre de zones de récupération
- Le parcours peut être effectué en marche rapide et marche lente



LE LIEVRE ET LA TORTUE *Se déplacer – CE/CM*

Déroulement :

- L'élève A adapte sa vitesse sur la petite boucle pour arriver en même temps que son partenaire B aux cônes rouges et blancs
- L'élève A passe sur la grande boucle et son partenaire B sur la petite boucle sans s'arrêter
- Ils effectuent le plus possible de parcours en 3 minutes (tout parcours commencé est terminé)

Variables :

- La distance
- Le nombre de parcours à réaliser
- Réaliser le plus rapidement possible un nombre de parcours définis
- Effectuer le parcours en marche rapide

But du jeu : effectuer le plus de parcours possibles, en courant, en binôme et en étant en même temps dans les zones de passage

Matériel :

- Des plots (ou des bouteilles) pour matérialiser les zones de départ et de rendez-vous
- Des coupelles (ou une craie) pour matérialiser les boucles

