

#11 - L'ÉCHASSIER

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : rester en équilibre le plus longtemps possible.

Organisation : seul, sur une jambe, garder l'équilibre plusieurs secondes, jambe fléchie, buste droit tendu vers le haut, bras sur le côté, yeux ouverts.

Schéma :



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Nommez au moins 3 sports olympiques ou paralympiques où l'on doit dribbler entre ses adversaires.

#11 - L'ÉCHASSIER

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

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : tenir 10, 15 puis 20 secondes, possibilité de proposer un défi par binôme : celui qui reste dans cette position l'emporte.
- **Cycle 2** : tenir 10, 20, puis 30 secondes, possibilité de proposer un défi par binôme, par équipe, yeux ouverts et yeux fermés. Varier les postures sur un pied.
- **Cycle 3** : faire varier les postures sur un pied, introduire du mouvement bras, jambe durant la posture, yeux ouverts, yeux fermés.

Variantes possibles :

- **Espace** : en ligne droite, en cercle, dos à dos, etc.
- **Temps** : varier les temps de posture.
- **Joueurs** : seuls, à deux à l'unisson, tous ensemble, en miroir, en dialogue, etc.
- **Matériel** : foulards, balles de jonglage, rubans, anneaux.
- **Règles** : en équilibre sur une jambe, toutes les 5 secondes changer la position de la jambe en l'air (fléchie devant, côté, talon fesses, tendue devant, côté, arrière), pencher le buste devant, côté, arrière, mouliner des bras, mouliner de la jambes, tenir la posture sur la pointe de pied, faire la planche, faire l'étoile, introduire des objets à manipuler durant la posture. Effectuer les posture le pied sur une corde au sol, sur un bac, sur une poutre, sur une petite échasse, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Arts Plastiques** : les mobiles de Calder.
- **PEAC** : l'équilibre dans l'histoire des arts (peinture, sculpture, poésies-fables, objets du quotidien, arts décoratifs, cirque, danse, etc.).
- **Sciences** : équilibre et bascule.



#12 - PASSER ENTRE DEUX

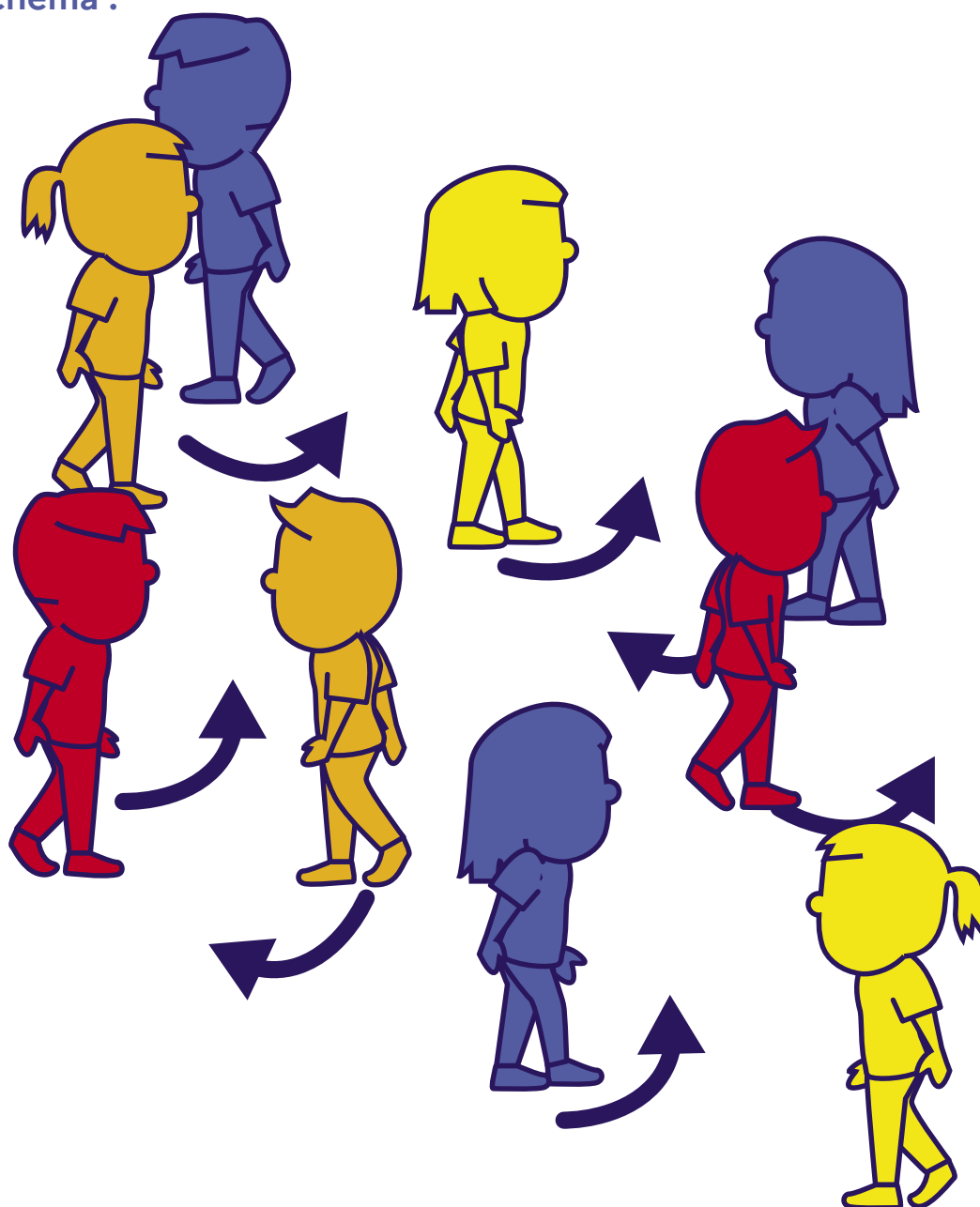
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un tambourin.

But du jeu : se déplacer de différentes façons en rythme.

Organisation : Se déplacer dans une zone définie et passer toujours entre 2 personnes sur le rythme du tambourin, sans se toucher.

Schéma :



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Nommez au moins 3 sports olympiques ou paralympiques où l'on doit dribbler entre ses adversaires.

#12 - PASSER ENTRE DEUX

Objectif : apprendre à se déplacer en suivant des règles.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : passer entre deux en marche normale sans se toucher.
- **Cycle 2** : passer entre deux sur différents tempos.
- **Cycle 3** : passer entre deux sur différents tempos en suivant différentes manières de se déplacer (avant, arrière, côté, en tournant, etc.).

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace de déplacement, introduire des zones de vitesses différentes (lent, rapide, normal), d'énergies différentes (grand, petit, mou, énergique), de déplacements différents (avant, arrière, côté, en mode robot, en rondeur, etc.).
- **Temps** : varier les tempos, introduire des musiques variées.
- **Joueurs** : près, loin des autres, classe entière, moitié de classe (l'autre observe).
- **Matériel** : utiliser des foulards, des objets comme des balles, des rubans, des anneaux, des cerceaux, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Arts Plastiques** : les passages en arts, en architecture.
- **Mathématiques** : géométrie (centre, milieu).
- **Français** : Littérature et albums de jeunesse (passage d'un monde à l'autre).



#13 - 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.

- **Le canard** : marcher accroupi.
- **Le chat** : jambes fléchies, avancer tout en douceur.
- **L'ours** : en appui sur les mains et les pieds, avancer les jambes totalement tendues.
- **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.
- **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.
- **Le kangourou** : je saute les jambes un peu écartées, les mains sont à la poitrine, poignets cassés, plusieurs fois de suite.
- **L'araignée** : se déplacer à quatre pattes, ventre vers le ciel, les fesses ne touchent pas le sol.
- **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.
- **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.
- **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.

Vidéo :



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Quel est le seul sport olympique où le partenaire de l'athlète est un animal ?

#13 - LA PARADE DES ANIMAUX

Objectif : apprendre à se déplacer de différentes manières.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : imitation simple.
- **Cycle 2** : enchaîner au moins 3 marches différentes répétées chacune 5 fois.
- **Cycle 3** : trouver d'autres marches ; enchaîner au moins 6 marches ; imaginer un parcours des 10 marches enchaînées.

Variantes possibles :

- **Espace** : en ligne droite, en suivant un parcours sinueux, avec des obstacles, passer sur, passer sous, etc.
- **Temps** : rapide, lent, en rythme, sur une musique, sur le tempo d'un tambourin.
- **Joueurs** : seuls, à deux à l'unisson, tous ensembles, en miroir, en dialogue, etc.
- **Matériel** : craie, plots, bancs, plans inclinés, etc.
- **Règles** : reproduire une marche, enchaîner plusieurs marches, tirer au sort des cartes animales et en imiter leur marche. Faire un parcours en se déplaçant avec une ou plusieurs marches définies à l'avance.
Inventer des marches d'animaux (cheval, oiseau, papillon, poisson, éléphant, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **Arts Plastiques** : dessiner les animaux.
- **PEAC** : les animaux dans l'histoire des arts (peinture, sculpture, poésies-fables, objets du quotidien, arts décoratifs, etc.).
- **EDD** : animaux, environnement et climat.
- **Sciences** : connaissance des espèces, classification.



#14 - COURIR & TOUCHER...

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : Se déplacer le plus rapidement possible en respectant les consignes données.

Organisation : les élèves sont positionnés en un grand cercle. Au signal du PE, ils doivent le plus rapidement possible répondre à la consigne et revenir à sa place initiale sur le cercle. Exemple de consignes :

- allez toucher un objet blanc, rouge, noir, etc.
- allez toucher quelque chose en bois, en fer, en mousse, en tissu, etc.
- allez toucher un arbre, une plante, de l'herbe, une fleur.
- allez toucher le mur du fond, etc.
- etc.



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Quelles sont les différentes armes en escrime olympique et paralympique ?

#14 - COURIR & TOUCHER...

Objectif : apprendre à répondre à un signal, courir vite.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : application simple de la règle.
- **Cycle 2** : enchaîner rapidement les consignes.
- **Cycle 3** : donner deux à trois consignes en même temps.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace de course.
- **Temps** : introduire un temps d'exécution.
- **Joueurs** : seuls, à deux, en équipe, trouver tous les sauts possibles sur un atelier.
- **Matériel** : introduire du matériel spécifique à chaque atelier.
- **Règles** : courir seul, à deux en se tenant la main, en groupe de 5 ou 6, tous doivent avoir touché avant de repartir tous sur le cercle, disposer des objets partout à aller chercher, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Français** : adjectifs, vocabulaire, etc.
- **PEAC** : la touche de l'artiste.
- **Mathématiques** : jeu de bataille navale.



#15 - CARTES À 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).
- ♣ Culbuto : s'allonger sur le dos et balancer ses jambes derrière sa tête.
- ♥ Joggeur : courir sur place (la valeur = le nombre de secondes).
- ♠ Chaise : s'appuyer contre un mur en s'asseyant comme s'il y avait une chaise (la valeur = le nombre de secondes).



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Tous les athlètes s'échauffent en début de séance ou avant une compétition. Pourquoi ?

#15 - CARTES À BOUGER

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

Spécificités par cycle :

- o **Cycle 1** : sauter sur place pour , retirer les figures du paquet de cartes.
- o **Cycle 2** : réaliser le jeu de base.
- o **Cycle 3** : multiplier la valeur de la carte par 2 ou par 3.

Variantes possibles :

- o **Espace** : varier l'espace d'évolution.
- o **Temps** : réaliser le plus de cartes dans un temps imparti.
- o **Joueurs** : seul, à deux, en équipe.
- o **Matériel** : Possibilité de jouer avec deux dés à la place des cartes (1 dé = mouvement, 1 dé = le nombre de répétitions).
- o **Règles** : Varier les types de mouvements (jumping jack, squat, sauts cloche pied, fentes avant ou arrière, etc.).

Croisement entre enseignements :

- o **Arts Plastiques** : produire son propre jeu de cartes, les cartes dans l'art.
- o **Mathématiques** : construire des cartes de différentes formes (carré, rectangle, cercle, etc.), savoir reproduire les symboles des cartes à l'aide de gabarit ou des outils géométriques.



P.E.

#16 - LE BANC

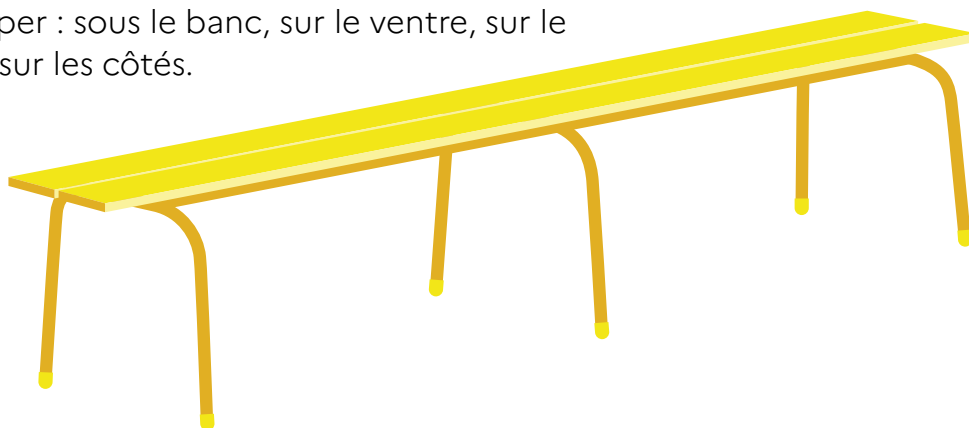
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière formée même nombre de groupes que celui de bancs.

Matériel : des bancs.

But du jeu : se déplacer le plus agilement possible sur, sous, avec un banc.

Organisation : les élèves, par groupe, un par un, parcourent le banc de différentes manières :

- Se déplacer sur le banc, en marchant, en reculant, en pas chassés d'un côté puis de l'autre, sur la pointe des pieds, en sautant pieds joints, en sautant pieds croisés (talon d'un pied qui touche le milieu de l'autre pied), en plaçant alternativement un pied devant l'autre (inverser le croisement), en courant.
- En sautant par dessus le banc : poser les deux mains à plat sur le banc, bras tendus, les pieds sont joints au sol sur un côté du banc, sauter pieds joints pour atterrir de l'autre côté du banc, puis avancer les mains et reproduire les sauts jusqu'à la fin du banc ; les mains posés sur le banc, bras tendus, sauter une jambe après l'autre au dessus du banc, atterrir une jambe après l'autre.
- Se tracter : allonger sur le ventre sur le banc, tendre les bras devant, saisir le banc avec les mains et se hisser jusqu'à ce que la poitrine arrive aux mains, et ainsi de suite sur toute la longueur du banc.
- Assis sur le banc, pieds sur le banc, jambes fléchies, à l'aide des jambes et des pieds, glisser sur les fesses, sans aide des mains, sur toute la longueur du banc ; assis en équilibre sur les fesses, sur le banc, à l'aide des mains, se tracter en glissant sur les fesses sur toute la longueur du banc.
- Ramper : sous le banc, sur le ventre, sur le dos, sur les côtés.



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Savez-vous quelles sont les dimensions d'une poutre en gymnastique (hauteur, longueur et largeur) ?

#16 - LE BANC

Objectif : apprendre à adapter ses déplacements avec un matériel spécifique, le banc : marcher, se renverser, s'équilibrer, se hisser, ramper, etc.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : les différentes marches, se hisser, ramper.
- **Cycle 2** : proposer l'ensemble des actions, à enchaîner en parcours.
- **Cycle 3** : proposer l'ensemble des actions, à enchaîner un parcours en introduisant un temps d'exécution. Enchaîner différents déplacements (en imposer le nombre).

Variantes possibles :

- **Espace** : en ateliers tournants, banc inclinés, plusieurs bancs à la suite type parcours.
- **Temps** : introduire un temps d'exécution.
- **Joueurs** : seuls, à deux, en équipe, trouver tout ce que l'on peut faire pour parcourir la longueur du banc (laisser les élèves proposer des déplacements). Se déplacer à deux en se tenant une main, deux mains.
- **Matériel** : introduire des objets à transporter, des obstacles sur le banc (caissettes, plots, élèves).
- **Règles** : Proposer un enchaînement d'actions en allers-retours sur un banc, seul, à deux à plus, etc. avec un nombre d'actions imposé.

Croisement entre enseignements :

- **PEAC** : le banc dans le cirque, la danse, la peinture, la poésie, le banc public, l'architecture.
- **Histoire** : l'histoire du banc.
- **Français** : Vocabulaire (définition du mot « banc »).



P.E.

#17 - MULTI-SAUTS

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, divisée en plusieurs groupes (en fonction du nombre de types de sauts proposés).

Matériel : des coupelles, objets tendus en hauteurs (grelots, anneaux, foulards, etc.), anneaux, craies, cordes ou petites haies.

But du jeu : sauter de différentes façons.

Organisation : les élèves, par groupe, un par un, s'exercent sur les types de sauts proposés en ateliers par le PE : 7 propositions de sauts sont présentées aux élèves, par ateliers, ils tournent au signal du PE :

- Sauter haut : toucher un objet accroché en hauteur (différentes hauteurs possibles).
- Sauter loin, pieds joints dans un cerceau, sauter le plus loin possible et tracer à la craie un signe reconnaissable à son point d'arrivée.
- Sauter sur : pieds joints, pieds décalés.
- Sauter par dessus : pieds joints, pieds décalés.
- Sauter en contrebas (d'un banc par exemple).
- Sauter à cloche pied.
- Sauter avec élan.



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Depuis quand le trampoline est-il un sport olympique ?

#17 - MULTI-SAUTS

Objectif : apprendre à maîtriser les différents types de sauts.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : les différents sauts en ateliers.
- **Cycle 2** : dans un deuxième temps, proposer l'ensemble des actions à enchaîner en parcours.
- **Cycle 3** : Proposer l'ensemble des sauts, à enchaîner un parcours en introduisant un temps d'exécution. Enchaîner différents sauts (en imposer le nombre). Imaginer des parcours de sauts.

Variantes possibles :

- **Espace** : en ateliers tournants, parcours.
- **Temps** : introduire un temps d'exécution.
- **Joueurs** : seuls, à deux, en équipe, trouver tous les sauts possibles sur un atelier.
- **Matériel** : introduire du matériel spécifique à chaque atelier.
- **Règles** : progresser vers des sauts plus haut, plus loin, plus acrobatiques, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Sciences** : sauter, l'apesanteur.
- **Français** : vocabulaire (définition du mot « sauter »).



P.E.

#18 - DÉFI-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.

X : 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

LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Connaissez-vous au moins un sportif et une sportive française dans les trois sports olympiques suivants : basket-ball, football et handball ?

#18 - DÉFI-PARCOURS

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

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : réaliser le parcours sans ballon au départ.
- **Cycle 2** : réaliser le parcours avec le ballon sans chronomètre.
- **Cycle 3** : réaliser le parcours en tentant de battre un record.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier l'espace entre les différents symboles.
- **Temps** : tenter de battre un temps donné.
- **Joueurs** : jouer individuellement, sous forme de relais.
- **Matériel** : varier la taille des ballons, imaginer de nouveaux symboles pour de nouveaux mouvements.
- **Règles** : dribbler avec les mains, avec les pieds.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : Géométrie (de la maquette au plan).
- **Français** : productions d'écrits (écrire des fiches « défi »).



P.E.

#19 - LE DAMIER D'ORIENTATION

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière, divisée en plusieurs groupes de 3 élèves si possible (en fonction du nombre de damiers tracés).

Matériel : craies, foulards de couleurs, fiches damier de 24 cases et feutres.

But du jeu : S'orienter avec des contraintes.

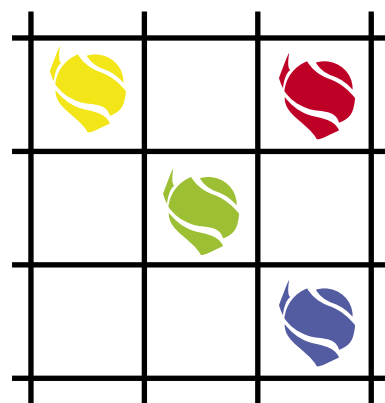
Organisation : Le PE, ou chaque groupe, trace à la craie un ou plusieurs damiers de 9 à 25 cases (d'environ 50 cm de côté pour chaque case). Chaque groupe possède 8 foulards (2 rouges, 2 bleus, 2 verts et 2 jaunes).

Chaque groupe possède des feuilles des grilles-damier vierges et des feutres des couleurs des foulards.

Plusieurs défis peuvent être proposés :

- **"Suivre le chemin"** : sur la feuille damier, un élève trace un chemin avec un point de départ et un point d'arrivée ; il donne sa feuille à un autre élève qui découvre le chemin : il va devoir indiquer à un 3^e élève le chemin à suivre sur le damier tracé à la craie. Changer les rôles à chaque fois que le chemin a été suivi correctement.
- **"Aller poser/chercher/ déposer les foulards"** : poser 1, 2, 3, 4 foulards sur le damier et tracer un cercle en dehors du damier comme point d'arrivée ; les élèves doivent indiquer sur leur feuille-damier, par un point de couleur correspondant, où se trouvent les foulards. Puis, chaque joueur, guidé au son de la voix, par un autre élève de son équipe, doit suivre un chemin pour aller poser ou chercher le foulard de la couleur décidée au départ et le ramener ou le déposer au point d'arrivée.

Schéma :



2
CA

15'



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : La course d'orientation est-elle un sport olympique ?

#19 - LE DAMIER D'ORIENTATION

Objectif : apprendre à s'orienter, programmer un déplacement.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : un seul objet dans un damier de 6, 9 ou 12 cases.
- **Cycle 2** : plusieurs objets dans un damier de 12 à 20 cases.
- **Cycle 3** : plusieurs objets dans un damier de 12 à 20 cases.

Variantes possibles :

- **Espace** : plus ou moins de cases.
- **Temps** : introduire un temps d'exécution.
- **Joueurs** : seuls, à deux, en équipe.
- **Matériel** : varier le nombre d'objets.
- **Règles** : exécuter le chemin les yeux bandés, poser, ramener, déposer, etc.
- **Inverser la logique** : on pose les objets dans le damier et on doit placer sur la feuille une gommette ou une croix de la couleur de l'objet dans les bonnes cases.

Croisement entre enseignements :

- **Arts Plastiques** : le damier dans l'art (Victor Vasarely par ex).
- **Français** : les mots croisés.
- **Mathématiques** : numération (les sudoku), géométrie (les tracés, les surfaces, les pavages).
- **EPS** : les échecs.



P.E.

#20 - MORPION SPORTIF

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie, 6 foulards rouges, 6 foulards jaunes.

But du jeu : aligner 3 foulards de la même couleur dans la grille (horizontalement, verticalement ou en diagonale) pour faire un Morpion.

Organisation : répartir la classe en 4 équipes. Tracer à la craie deux grilles mesurant 3x3m, composée de 9 cases. Deux équipes jouent l'une contre l'autre avec une même grille. Tracer à la craie les lignes de départ à 10 mètres de la grille, en face l'une de l'autre.

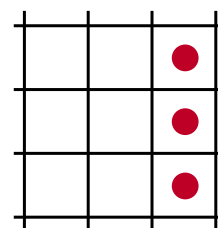
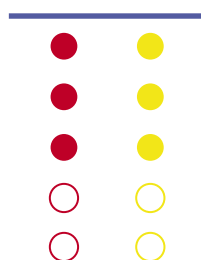
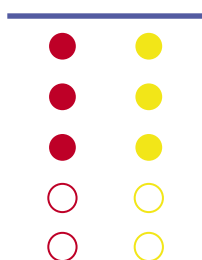
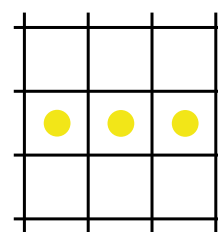
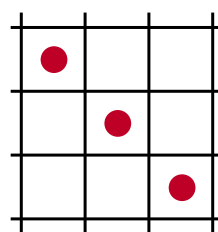
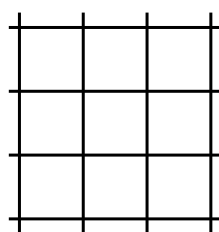
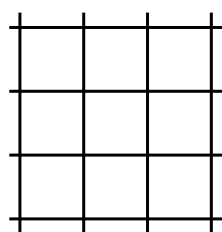
Règle : jeu de relais opposant deux équipes de couleurs différentes sur une même grille de morpion.

Le premier joueur de chaque équipe part en courant déposer son foulard dans une des cases et retourne donner le relais au 2^e joueur de son équipe qui fera de même en prenant soin d'essayer d'aligner ses foulards ou de contrer l'alignement de l'équipe adverse. Idem pour le 3^e joueur.

À cette étape du jeu, les 3 foulards de chaque équipe sont disposés sur la grille. À partir de ce moment, les joueurs suivants doivent déplacer à chaque fois un foulard de leur couleur pour tenter d'aligner les 3 foulards de leur équipe.



Vidéo :



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Savez-vous à quoi correspond la préparation physique pour un athlète ?

#20 - MORPION SPORTIF

Objectif : apprendre à se déplacer en s'adaptant aux contraintes.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : les joueurs se positionnent dans les cases et y restent. Il faut donc que les joueurs d'une même équipe soient alignés dans la grille (au moins 5 joueurs par équipe).
- **Cycle 2** : en début de cycle, jouer avec la version cycle 1 puis passer au jeu classique.
- **Cycle 3** : se déplacer en dribblant (pied ou main).

Variantes possibles :

- **Espace** : varier la distance entre la grille et la ligne de départ.
- **Temps** : chronométrer les parties et battre le record.
- **Joueurs** : varier le nombre de joueurs dans une équipe.
- **Matériel** : utiliser des ballons lors des déplacements (dribble, jonglage, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : géométrie (construire des grilles avec des cases de différentes formes).
- **PEAC** : lignes géométriques dans l'art (Mondrian).
- **Français** : mots croisés.

