

#21 - SI L'UN DE NOUS S'ARRÊTE...

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

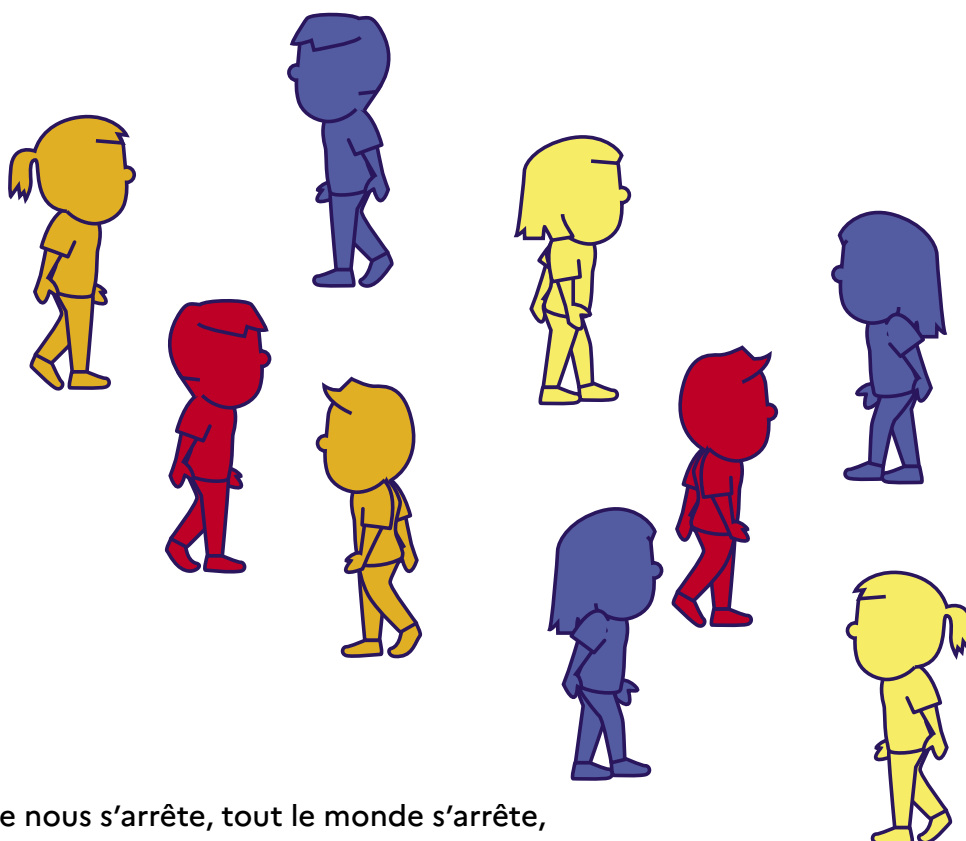
But du jeu : se déplacer et s'arrêter en même temps que ses camarades.

Organisation :

- 1^{er} temps : sans musique, sans tambourin, les élèves se déplacent et explorent différents rythmes et formes de marche avec l'enseignant.
- 2^e temps : rechercher, en silence, l'unisson d'une marche normale.
- 3^e temps : les élèves marchent et si l'un s'arrête, les autres l'imitent jusqu'à ce que tous s'arrêtent (tous en même temps si possible) ; dès que l'un repart tous repartent (en même temps si possible).

Particularité : aucun signal ne doit être utilisé pour signifier un arrêt ou un départ, un rythme, une forme de marche.

Schéma :



"Si l'un de nous s'arrête, tout le monde s'arrête,
si l'un de nous repart, tout le monde repart..."

LE
JEU

La question « Génération 2024 » : À quels moments des Jeux Olympiques et Paralympiques les spectateurs doivent-ils être silencieux ? Pourquoi ?

#21 - SI L'UN DE NOUS S'ARRÊTE...

Objectif : apprendre à se déplacer et à s'arrêter en tenant compte des autres.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : les jeux d'écoute se font avec la participation du PE.
- **Cycle 2** : les jeux peuvent se faire alternativement avec ou sans la participation du PE.
- **Cycle 3** : les jeux se font sans la participation du PE.

Variantes possibles :

- **Espace** : dans un espace délimité, sur des lignes, sur des courbes tracés au sol.
- **Temps** : rapide, lent, court, long.
- **Joueurs** : classe entière en simultané, des petits groupes de 5 à 12 séparés les uns des autres.
- **Matériel** : pieds nus (sans chaussures, ni chaussons), avec des foulards légers dans chaque main.
- **Règles** : varier les marches durant le jeu, les déplacements (debout, quadrupédie, allonger sur le ventre, sur le dos, assis...comme sur un fil, etc.).

À chaque arrêt, un et un seul élève continue sa marche en zigzaguant entre ses camarades immobiles ; cet élève change à chaque arrêt (les élèves peuvent être désignés avant dans un ordre précis).

Ajouter un saut ou un/des geste(s) lent(s) à exécuter à l'unisson sur place avant de repartir, toujours sans signal.

Ajouter une musique pour induire un rythme, une forme de marche.

Croisement entre enseignements :

- **Production d'écrits** : les rythmes en poésie, les pieds.
- **PEAC** : les silences dans la déclamation poétique, les représentations du silence dans la peinture (le silence dans les natures mortes, les "Vanités", les paysages, les monochromes).
- **EMC** : débat "le silence existe-il ?"



#22 - LE BANC DE POISSONS

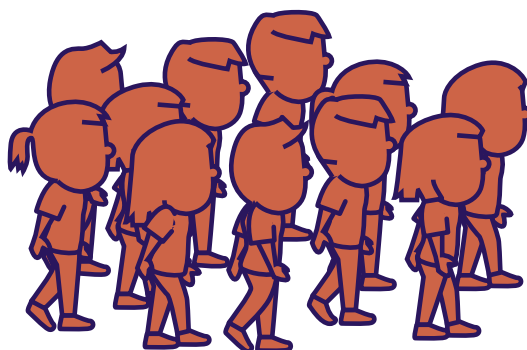
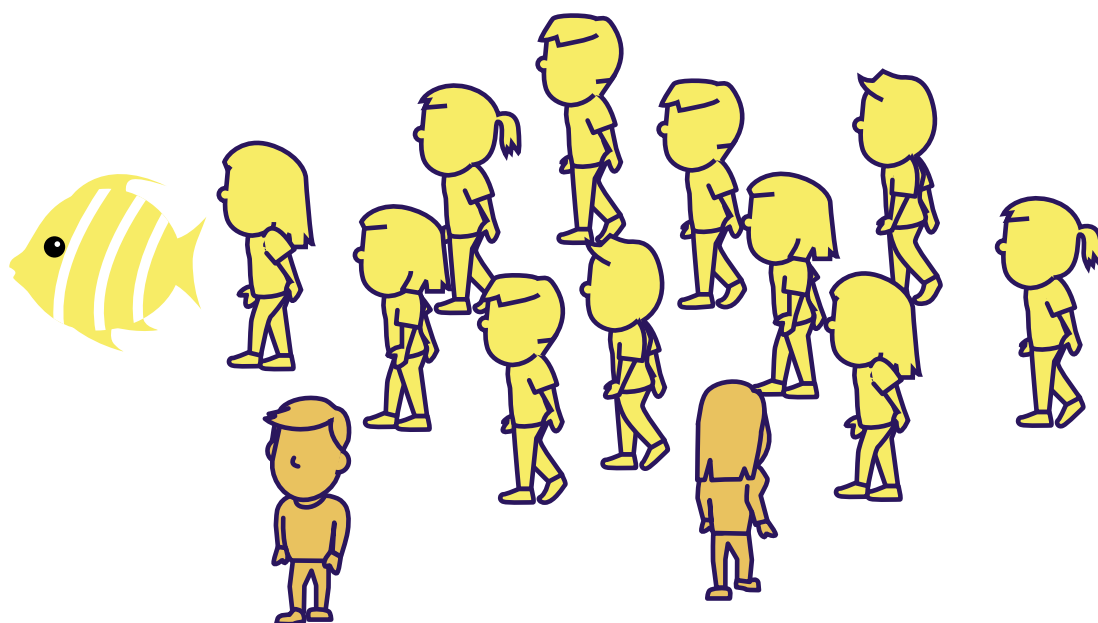
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : se déplacer en groupe.

Organisation :

Les élèves, par groupe de 10-12, sans musique, en déplacement libre, passent d'un déplacement de très dispersé à très serré, comme « un banc de poissons » puis certains font des échappées à un ou plusieurs poissons puis reviennent dans le banc, ou dans un autre banc, etc.

Les bancs de poissons peuvent se croiser, et se reformer aléatoirement.



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : La natation synchronisée est-elle pratiquée aussi bien par les femmes que par les hommes ?

#22 - LE BANC DE POISSONS

Objectif : apprendre à se déplacer en tenant compte des contraintes.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : classe entière, au signal de l'enseignant, en dispersion, en banc de poissons.
- **Cycle 2** : en plusieurs groupes, au signal du PE, puis de manière aléatoire, avec ou sans signal du PE.
- **Cycle 3** : en plusieurs groupes, en classe entière, dispersion et banc de manière aléatoire avec introduction de musique, sans signal du maître.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace de déplacement, définir des espaces de dispersion et des espaces de bancs de poissons.
- **Temps** : imposer des temps de regroupement, de dispersion, utiliser des tempos différents avec des choix de musiques variées.
- **Joueurs** : classe entière, seul, à 2, à 3 à 4, etc.
- **Matériel** : utiliser des foulards légers.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : le mouvement dans l'art.
- **Sciences** : le monde marin.



P.E.

#23 - LE CERCLE DE DANSE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ou plusieurs morceaux de musique.

But du jeu : danser ensemble en respectant les consignes.

Organisation :

Les élèves sont disposés en cercle , l'enseignant mène les élèves en montrant une gestuelle.

o La danse des mains

Proposer des gestes improvisés, simples, lents, amples que tous imitent à l'unisson, etc. D'abord danse d'une main, puis engageant l'avant-bras, les 2 mains, les bras, etc. ; les gestes sont répétés plusieurs fois.

Puis, la même chose mais chacun, sur le cercle (ou en dispersion) non pas orienté vers le centre du cercle (orientations variées), faire ensemble sans regarder directement le meneur, on imite celui que l'on voit.

o Imaginer un rituel dansé

Lever un bras, l'autre, les deux bras, frotter les mains bien tendues l'une sur l'autre mains en avançant vers le centre, reculer en tournant les bras vers l'arrière, puis se déplacer en dispersion librement dans tout l'espace en suivant sa main, regard sur sa main , puis retour à sa place sur le cercle.

Demander aux participants d'ajouter des propositions afin de complexifier la danse du cercle.

o Offrir son geste

Chaque élève tour à tour offre un geste à son voisin qui l'exécute et le donne au suivant. Arrêt lorsque le dernier a offert son geste au premier. Il est possible de transformer le geste reçu et donner ainsi un nouveau geste. Aller vers le centre, en se donnant les mains, puis reculer, à l'unisson.



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : À quel moment des Jeux Olympiques et des Jeux Paralympiques, y a-t-il des danseurs sur le stade ?

#23 - LE CERCLE DE DANSE

Objectif : apprendre à danser ensemble en respectant des consignes.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : faire comme l'enseignant.e.
- **Cycle 2** : faire comme son camarade.
- **Cycle 3** : permettre l'improvisation.

Variantes possibles :

- **Espace** : en dispersion, en ligne, en cercle, en petits cercles, etc.
- **Temps** : sur des musiques variées aux tempos différents.
- **Joueurs** : classe entière, demi-classe, petits groupes, par deux, seul.
- **Matériel** : foulards, rubans, bâtons, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : la danse dans l'art, les procédés de composition.
- **Français** : la danse dans la poésie.



P.E.

#24 - LE 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 :

- se déplacer sur différents rythmes.
- se déplacer au sol.
- se déplacer en pas chassés.
- réaliser des mouvements de bras (sur place ou en se déplaçant), etc.

Schéma :



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Dans quel sport de combat olympique l'adversaire peut-être comme un miroir ?

#24 - LE JEU DU MIROIR

Objectif : apprendre à reproduire des mouvements.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : l'enseignant.e est le modèle.
- **Cycle 2** : réaliser un ou deux mouvements enchainés.
- **Cycle 3** : enchaîner 3 à 5 mouvements.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace d'exécution.
- **Temps** : introduire des musiques variés de différents tempos.
- **Joueurs** : à deux ou plus en miroir.
- **Matériel** : utiliser des accessoires pour multiplier les mouvements (foulards, rubans, balles, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **Sciences** : le miroir (le reflet, effet de miroir).
- **Français** : littérature (le miroir dans la littérature).
- **PEAC** : représentation du miroir.



P.E.

#25 - ÉCOUTE & BOUGE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ou plusieurs morceaux de musique.

But du jeu : bouger en suivant le rythme de la musique.

Organisation : lancer la musique et laisser les élèves bouger sur le rythme de la musique sans s'arrêter et sans contrainte particulière (rappeler quelques éléments de sécurité si nécessaire).



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Le breakdance est-il un sport olympique ?

#25 - ÉCOUTE & BOUGE

Objectif : apprendre à bouger en suivant le rythme d'une musique.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : changer de musique toutes les minutes (choisir 5 musiques différentes).
- **Cycle 2** : changer de mouvement toutes les minutes.
- **Cycle 3** : changer de mouvement toutes les minutes.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier l'espace d'évolution, les déplacements (sur place, en mouvement, en occupant tout l'espace).
- **Temps** : varier les durées des musiques et leur tempo, en silence.
- **Joueurs** : évoluer seul, en binôme, en groupe, en miroir.

Croisement entre enseignements :

- **Musique** : découvrir différents courants musicaux.
- **Géographie** : les continents.
- **Arts Plastiques** : les représentations de la danse à travers les époques.
- **Histoire** : Louis XVI, roi danseur.



P.E.

#26 - LE JEU DES STATUES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

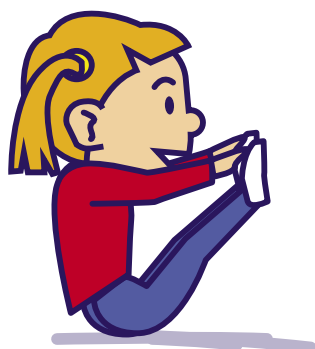
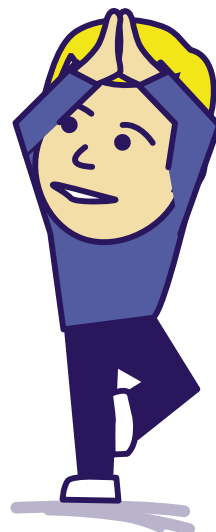
But du jeu : faire perdre l'équilibre à son adversaire.

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.

Schéma :



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Qu'est ce que le Freeze en breakdance ?

#26 - LE JEU DES STATUES

Objectif : apprendre à maintenir une position.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : tenir 10, 15 puis 20 secondes.
- **Cycle 2** : tenir 10, 20, puis 30 secondes, yeux ouverts et yeux fermés.
- **Cycle 3** : tenir 30 puis 45 secondes, yeux ouverts et yeux fermés.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier l'espace de jeu.
- **Temps** : varier les temps de posture.
- **Joueurs** : seul, à deux, à plusieurs.
- **Règles** : aller vers des mouvements de break Dance (Freeze), varier le nombre d'appuis (pied, main, fesse, tête, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **PEAC** : le Hip Hop à travers les arts, la statuaire.



#27 - LES ACROBATES SUR UNE LIGNE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie.

But du jeu : se déplacer sur une ligne de différentes manières.

Organisation : tracer au sol, à l'aide d'une craie, des lignes droites.

Les élèves se placent sur les lignes, espacés les uns des autres d'au moins 1 mètre.

Au signal du maître, les élèves doivent avancer sur la ligne en collant le talon du pied avant sur la pointe du pied arrière et ainsi de suite. Puis ils doivent reculer en positionnant leur pied de la même manière. À l'arrêt, les élèves doivent tenir 10 secondes sur un pied. Puis reprise de la marche.

Exemples de proposition :

- l'échassier : sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre pourra être tendue ou fléchie, devant, côté ou derrière. Le buste pourra être droit, ou penché (avant, arrière, côté) ;
- l'aigle : en équilibre sur 1 jambe semie fléchie, entourer et crocheter l'autre jambe, croiser les bras tendus devant puis ramener les coudes pour placer les doigts croisés sous le menton, fixer 1 point devant vous et maintenez la posture, etc.

Puis demander aux élèves de trouver toutes les manières de se mouvoir sur une ligne (sur le côté, en tournant tour entier, en sautant accroupi, etc.).

Schéma :



3
CA

10'



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Nommez tous les agrès de gymnastique où l'on peut faire l'acrobate ?

#27 - LES ACROBATES SUR UNE LIGNE

Objectif : apprendre à se déplacer sur une ligne de différentes manières.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : faire appel à l'imaginaire en faisant appel aux animaux.
- **Cycle 2** : faire appel à l'imagination des élèves.
- **Cycle 3** : effectuer l'exercice yeux ouverts puis yeux fermés.

Variantes possibles :

- **Espace** : tracer des cercles, des lignes sinueuses, des lignes qui se croisent.
- **Temps** : mettre une musique et sur le tempo se mouvoir, sur les silences faire le héron.
- **Joueurs** : à deux en miroir, en suivant son partenaire, en dialogue, en enchaînement à l'unisson, à plus de deux.
- **Matériel** : intégrer de la musique pour induire des tempos de marches différents.
- **Règles** : trouver des propositions différentes sur ces lignes et les enchaîner.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : Mondrian, Morellet.
- **Mathématiques** : géométrie (lignes droites).



P.E.

#28 - LE RUBAN FOU (GR)

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ruban par élève.

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

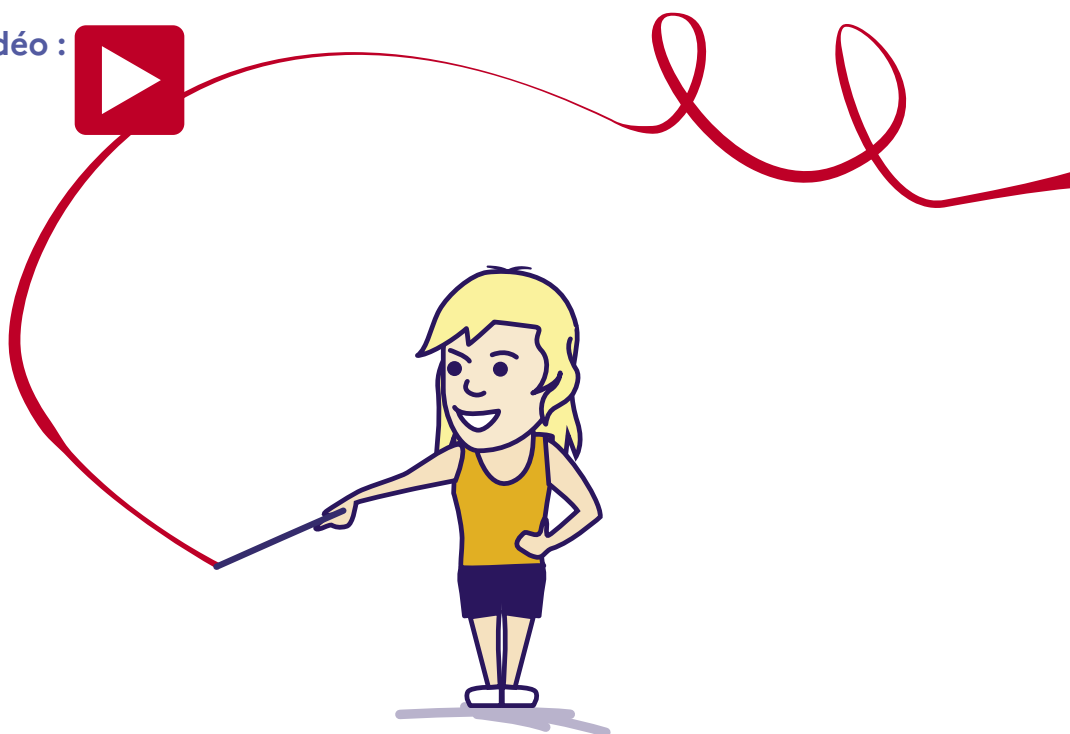
Organisation : chaque enfant est doté d'un ruban.

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

Puis proposer des mouvements issus de l'observation :

- 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.
- Petites vagues/ serpentins devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, autour de soi, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- Petits cercles devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, autour de soi, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- 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.

Vidéo :



3

CA

10'



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Quels sont les cinq engins utilisés en gymnastique rythmique ?

#28 - LE RUBAN FOU (GR)

Objectif : apprendre à évoluer avec un engin.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : laisser beaucoup de temps à l'exploration.
- **Cycle 2** : faire exécuter certains mouvements et les enchaîner.
- **Cycle 3** : enchaîner 5 mouvements différents en déplacement.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace d'exécution.
- **Temps** : introduire des musiques variées de différents tempos.
- **Joueurs** : seul, à deux en miroir, en dialogue, à plus, à l'unisson.
- **Matériel** : ruban plus ou moins long.

Croisement entre enseignements :

- **Français** : écriture (écrire son nom avec le ruban, travailler le sens de l'écriture).



P.E.

#29 - LE BÂTON (CIRQUE)

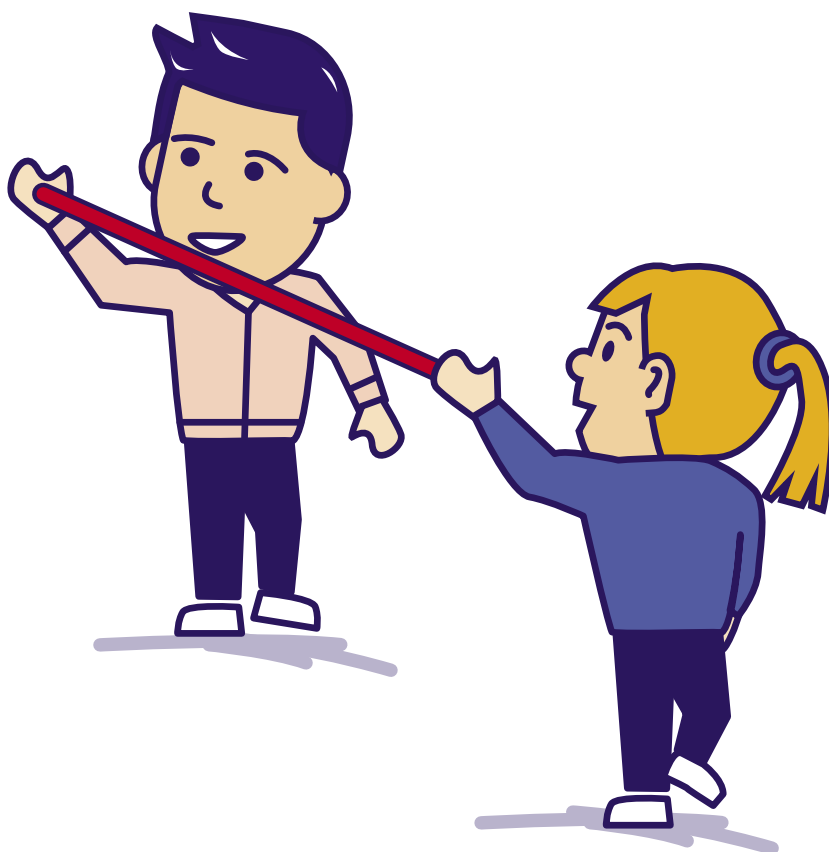
Nombre de joueurs / joueuses : par deux, par 3, 4, 5 et plus.

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.

Schéma :



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Dans quelle épreuve de para-athlétisme utilise-t-on un « bâton » ?

#29 - LE BÂTON (CIRQUE)

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

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : utiliser des petits bâtons, les élèves par 2 ou 3.
- **Cycle 2** : utiliser des bâtons moyens et regrouper les élèves par 2, 3, et 4.
- **Cycle 3** : utiliser de grands bâtons, et effectuer les consignes jusqu'à la classe entière.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace d'exécution.
- **Temps** : introduire des musiques à tempo varié, introduire des moments figés pendant l'exécution.
- **Joueurs** : varier le nombre jusqu'à la classe entière.
- **Matériel** : varier le nombre de bâtons de manière à créer des lignes ouvertes, des lignes fermées, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : géométrie (lignes fermées, lignes ouvertes).
- **Arts plastiques** : la ligne droite.



P.E.

#30 - JONGLE, JONGLE !

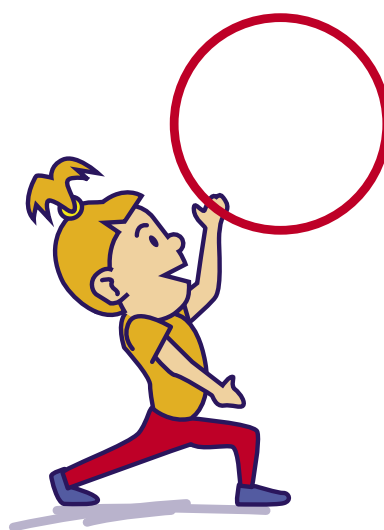
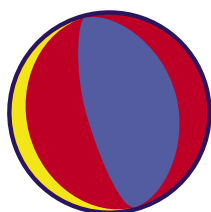
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : tout objet permettant de jongler (balle, foulards, anneaux...).

But du jeu : jongler avec différents objets et de différentes façons.

Organisation :

- Niveau 1 : lancer l'objet en l'air et le rattraper.
- Niveau 2 : lancer l'objet en l'air et réaliser une action avant de le rattraper (taper dans les mains une fois, tourner sur soi-même, sauter une fois à pieds joints, à cloche-pied, etc.).
- Niveau 3 : lancer l'objet en l'air et réaliser une action avant de le rattraper (les mêmes actions que précédemment mais 2 fois, 3 fois, etc.).
- Note : pour changer de niveau, il faut réussir l'action précédente au moins 5 fois de suite.



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Quel engin retrouve-t-on aussi bien dans les arts du cirque qu'en gymnastique rythmique ?

#30 - JONGLE, JONGLE !

Objectif : apprendre à jongler avec différents objets.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : utiliser des objets légers (foulards), lestés (balles de cirque, sacs de graines).
- **Cycle 2** : lancer et rattraper l'objet avec la même main, avec la main opposée.
- **Cycle 3** : utiliser deux objets en même temps.

Variantes possibles :

- **Espace** : sur place, en mouvement.
- **Temps** : varier le temps de jongle, le rythme de jongle.
- **Joueurs** : évoluer seul, en binôme, en groupe, en miroir, en dialogue.
- **Matériel** : balles de jonglage, massues, anneaux, foulards, etc.
- **Règles** : jongler avec un seul objet avec une main, jongler avec un seul objet en passant d'une main à l'autre, jongler avec deux objets en lançant et réceptionnant avec la même main, en opposant les mains.

Croisement entre enseignements :

- **PEAC** : le monde du cirque, les différents cirques, Calder.
- **Français** : le cirque dans la littérature.



P.E.