

DÉFI DE L'ÉTABLISSEMENT

La distance parcourue par chaque classe dans la cour de récréation et les points gagnés lors des défis sauts, permettront de faire avancer Yodli sur la carte de Suisse.

1

PRÉPARER LE MATÉRIEL :



Pour baliser un carré de course dans la cour de récréation de 25 mètres de côté :
Cônes ou piquets



Pour les défis de sauts :
Craies de couleur

2

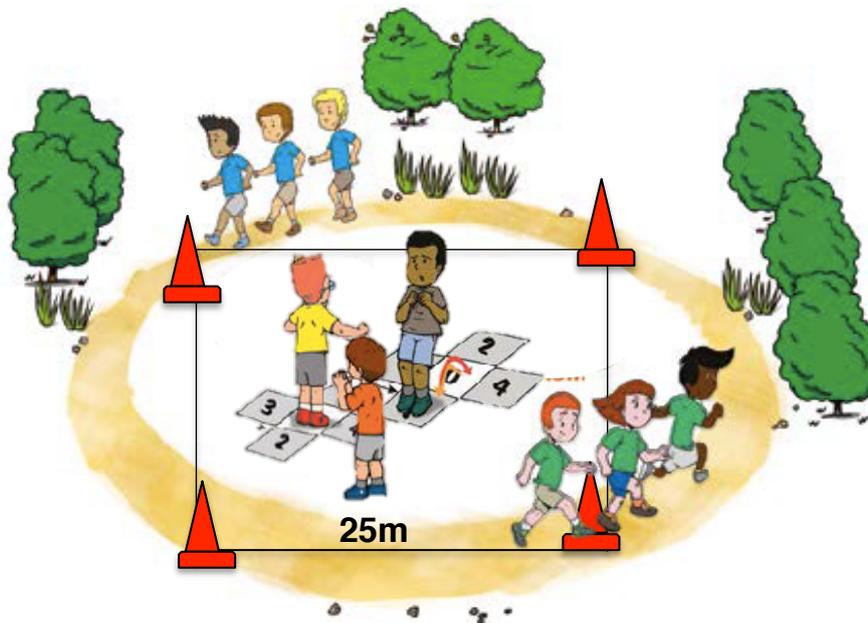
FAIRE DES ÉQUIPES DE 3 ÉLÈVES



3

RÉPARTIR LA CLASSE EN DEUX GROUPES : LES COUREURS ET LES SAUTEURS

Pendant que les trios de coureurs réalisent le défi course, les autres trios réalisent des défis de sauts. Inverser au bout de 10 minutes.



4

NOTER LES RÉSULTATS DE CHACUN DES GROUPES (coureurs et sauteurs) avant de faire la rocade. Faire de même à la fin des 20 minutes.

5

ENVOYER À L'ANIMATRICE LE RÉSULTAT. Exemple : *la classe a réalisé 30 tours + 6 points bonus et a gagné 20 points au défi saut.*

6



VOUS RECEVREZ RÉGULIÈREMENT UNE CARTE pour visualiser la distance parcourue par l'établissement ainsi que le défi local de Yodli.



DÉFI SAUT CHAQUE POINT GAGNÉ CORRESPONDRA À 10 M PARCOURUS

Choisir un des deux défis

DÉFI CROIX SUISSE

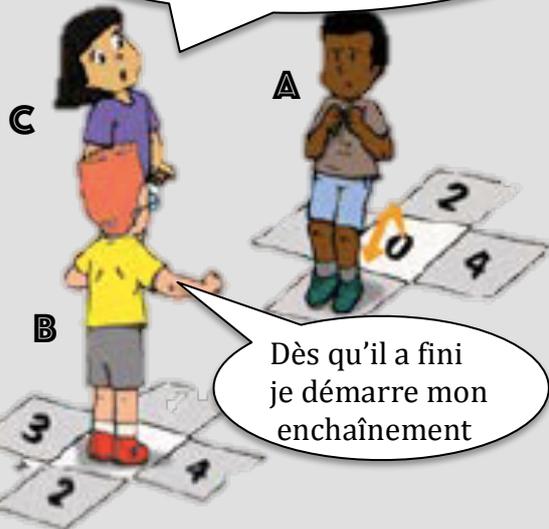
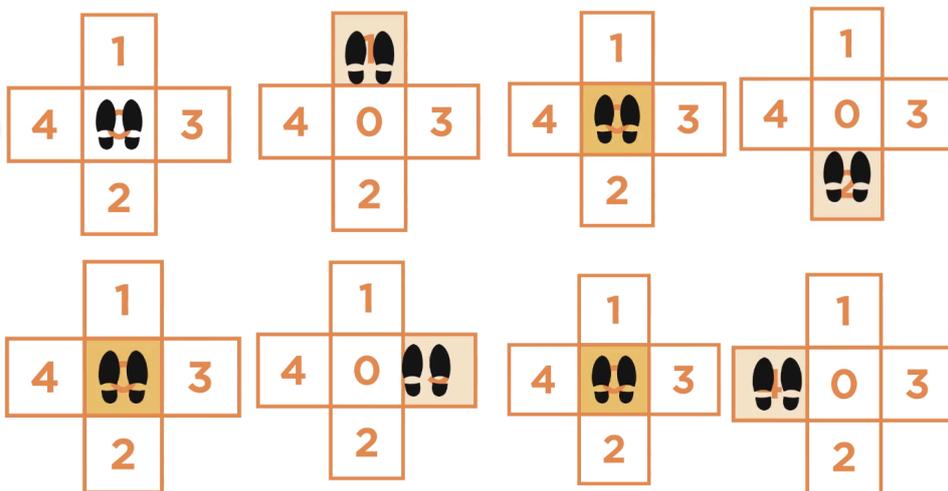


Une croix composée de 5 carrés de 30 x 30 cm numérotées de 0 à 4, tracés sur le sol à la craie.

Je réalise l'enchaînement de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 », « 0 » (à chaque fois, je repasse par la case centrale).

1 enchaînement d'un enfant = 1 point

Je compte 1 point à chaque fois que l'enchaînement est complet



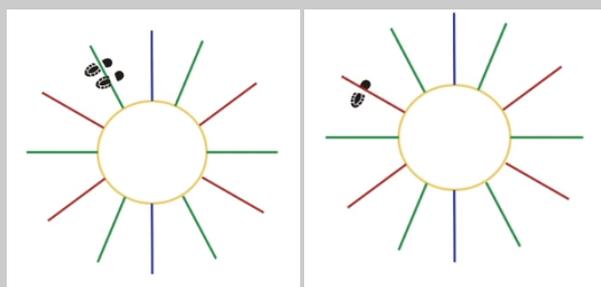
FONCTIONNEMENT DU TRIO : 2 croix tracées pour 1 trio

Le sauteur **A** fait: « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 », « 0 »

Dès qu'il a fini le sauteur **B** prend le relais

Le compteur **C** attribue 1 point à chaque fin d'enchaînement et prend la place d'un sauteur tous les 5 points.

DÉFI TOUR DU SOLEIL



Un soleil composé de 12 rayons de 3 couleurs différentes. Je démarre sur le bleu. Sur les rayons verts je saute à pieds joints, sur les rayons rouges je saute à cloche pied.

1 tour complet de deux enfants = 1 point



FONCTIONNEMENT DU TRIO : 1 soleil tracé pour un trio

A est au centre soleil, il compte 1 point à chaque fois que les sauteurs B et C sont revenus à leur position initiale. Tous les 2 points le compteur prend la place d'un sauteur.



DÉFI COURSE CHAQUE TOUR DE COURSE COMPTE

MAIS ATTENTION IL FAUT QUE L'ÉQUIPE RESTE GROUPEE (UN MÈTRE ENTRE LES ÉLÈVES)

Choisir un des trois défis

LE PELOTON

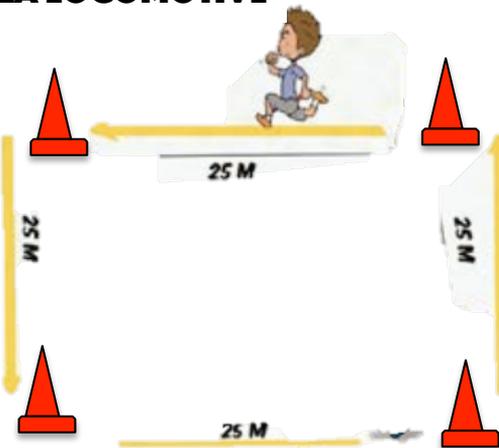
Au signal de début de course, les trios sont répartis sur le parcours au niveau de cônes différents. Ils sont en file indienne. A chaque coup de sifflet l'enfant devant prendra la place à l'arrière de sa colonne.



Un trio est désigné comme le lièvre il choisit la vitesse de course et les autres équipes s'y adaptent. Toutes les 3 minutes l'enseignant désigne un autre trio « lièvre »
Toutes les équipes doivent courir sans jamais rattraper - ni être rattrapées par les autres groupes.

Réaliser le plus de tours de course possible en 10 min
Quand les équipes sont synchronisées aux 4 cônes l'enseignant ajoute un point bonus au score

LA LOCOMOTIVE



Au signal de départ, un premier élève A réalise le parcours de course. A chaque passage à son cône de départ, il emmène avec lui un autre coureur B puis C. Puis au 4^{ème} tour le coureur A s'arrête, et au 5^{ème} tour ne reste que le coureur C.

5 tours de course à répéter x fois le temps des 10 min
Quand les équipes ne se trompent pas dans l'ordre de la locomotive l'enseignant ajoute un point bonus au score

Tour 1

A



Tour 4

B + C



Tour 2

A + B



Tour 5

C

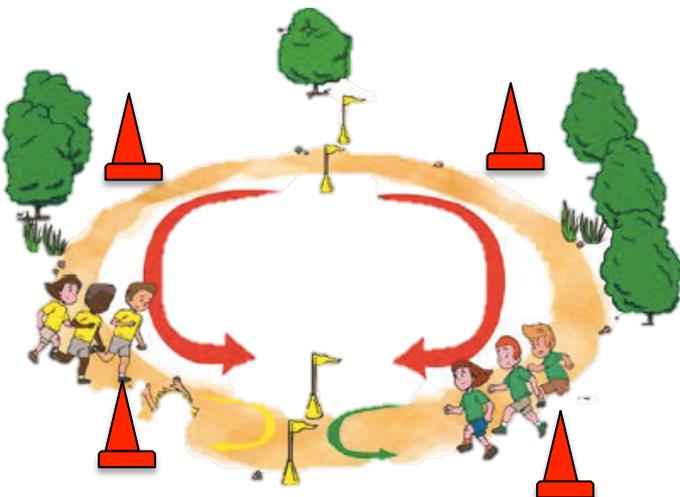


Tour 2

A + B + C



CHASSÉS CROISÉS



Le carré est divisé en 2 parties.
Matériel supplémentaire : piquets

Au départ d'un parcours 2 trios partent en même temps dans le sens opposé. Ils doivent se croiser en aller et retour tous les 50 mètres au niveau des piquets

1 aller retour = 1 tour de course à répéter x fois le temps des 10 min
A chaque croisement simultané, l'enseignant ajoute un point à leur score



Intro

Au moment où démarre les paroles de la chanson

A

8 temps : Se déplacer vers la gauche pas glissé en alternant bras en haut et bras en bas

8 temps : Se déplacer vers la droite de la même manière

8 temps Monter la main gauche sur 7 temps et ramener le coude devant soit au 8^{ème} temps

8 temps Monter la main droite sur 7 temps ramener coude devant soit au 8^{ème} temps

Répéter deux fois

2 fois 8 temps Boxer bras devant soi

2 fois 8 temps Pousser alternativement bras côté droit puis bras côté gauche

Répéter Partie A

2 fois 8 temps

Courir sur place sur 4 temps et au « clac » de la musique envoyer la main devant

Lever les bras au ciel et s'accroupir

2 fois 8 temps Mimer le crawl sur le dos

Mouvement de bras ample, circulaire vers l'arrière sur 4 temps pour un bras – 4 temps l'autre bras

A
modifié

8 temps : Se déplacer vers la gauche pas glissé + alterner bras en haut et bras en bas

8 temps : Se déplacer vers la droite de la même manière

8 temps Marcher en avant en levant les bras puis les baisser et demi tour

8 temps Retourner à sa position de départ avec la même gestuelle

Répéter deux fois

3 fois 8 temps courir sur place et tourner sur soi même

Répéter Partie A

2 fois 8 temps Boxer bras devant soi

2 fois 8 temps Pousser côté droit puis côté gauche

Finir les bras en l'air

Conseils pour apprendre la chorégraphie :

- Les élèves apprennent la danse avec la vidéo filmée + le soutien verbal de l'enseignant.
- Apprendre la partie A puis la partie « boxe », « crawl ».. et les imbriquer progressivement les unes aux autres.
- Adapter le tempo : Utiliser la version ralentie de la musique

Les autres danses de Gustave la grenouille sont sur le site :

<https://education-physique-sportive.weebly.com/agrave-distance.html>



Coin Bouge N°6 : **Want U Back – Kidz Bop Kid**

Coin Bouge N°5 : **Magic in the Air – Magic System**

Coin Bouge N°4 : **Surfin USA - The Beach Boys**

Coin Bouge N°3 : **Chihuahua - Dj Bobo**