

ENCOURAGER LA DIVERSITÉ

1 BANC – 3 FORMES DE BASE DU MOUVEMENT

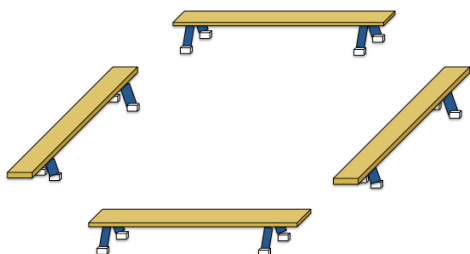


Matériel : 4 bancs

Jeux de courses poursuite

Manuel 3 Brochure 4 Page 5

Les moutons dans la bergerie



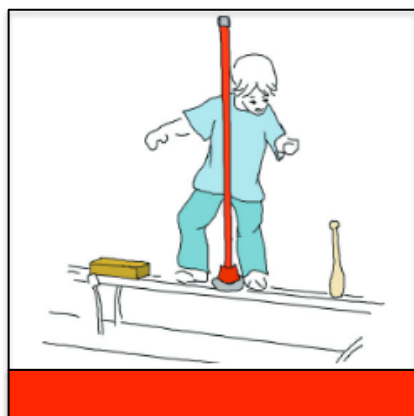
La bergerie est délimitée par des bancs. Les moutons se promènent librement dans les pâturages. 1-3 bergers essaient de faire entrer les animaux dans la bergerie en les touchant. Les moutons qui réussissent à s'échapper (en rampant à travers le banc) sans se faire toucher sont à nouveau libres. Les bergers sont-ils capables d'enfermer tout le troupeau et de le garder à l'intérieur?

Renard dans le poulailler

- Les poules sont équipées de sautoirs. Les renards essaient de capturer les poules. Celles qui réussissent à se percher sur la poutre sont sauvées. Si une poule est touchée, elle échange son rôle avec celui du renard.
- Un coq qui ne peut pas se faire attraper chasse les poules perchées en sautant sur la poutre.
- Il ne doit pas y avoir plus de trois poules à la fois sur la poutre.

Variante

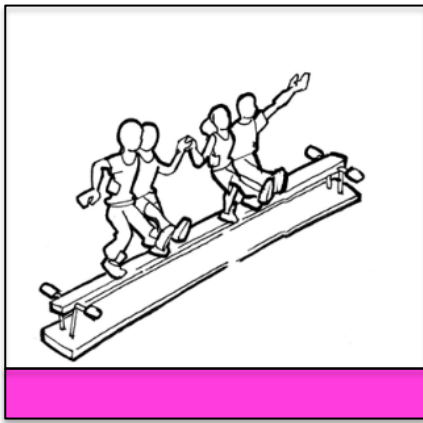
Seules les poules d'une certaine couleur (sautoirs) ont le droit de se réfugier sur la poutre. Désigner la couleur concernée à intervalles irréguliers.



Se tenir en équilibre

Fiches 6-8 ans : 17 et 18

Fiches EPS 8 -10 ans : 12 et 13



Danser - Rythmer

« Long banc Stepaerobic Clip d'apprentissage & Democlip »



<https://dance360-school.ch/fr/clips-de-danse/anregen-statt-aufregen-langbank-lernclip-1>

2 X 8 temps : marche sur place

2 X 8 temps : lever et descendre bras

2 X 8 Temps **1-2-3 : marche à gauche 4 : clap 5-6-7 : marche à droite 8 : clap**

2 X 8 Temps A et B en même Temps

8 temps : V step

8 temps : V step avec bras

2 X 8 Temps A et B en même Temps

Pied posé sur banc de face

1-2 : Lent – 3-4 : Lent – 5 : vite - 6 : vite – 7 : vite - 8 : vite

« Refrain » **4 X 8 temps**

2 X 8 Temps A et B en même Temps

1-2 : balayer main droite sur chaussure gauche 3-4 : position droite 5-6 : balayer main droite sur chaussure gauche 7-8 : position droite

2 X 8 Temps A et B en même Temps

Pied posé sur banc de face

1-2 : Lent – 3-4 : Lent – 5 : vite - 6 : vite – 7 : vite - 8 : vite

« Refrain » **4 X 8 temps**

4 X 8 Temps A danse - B clap des mains

Saut de lapin

A 1 : pose main et soulève hanche – 2 : pose pied de l'autre côté – 3 : soulève hanche – 4 : pose pied – 5 : impulsion – 6 : pose – 7 : impulsion – 8 : Pose

B 1 : rien – 2 clap - 3 : rien – 4 clap - 5 : rien – 6 clap - 7 : rien – 8 clap

« Refrain » **4 X 8 temps**

1-2-3-4 s'asseoir 5-6-7-8 : pied sur genou les uns après les autres

4 X 8 A et B en décalé

A 1 : Ouvre – 2 : ferme - 3 : Ouvre – 4 : ferme 5-6-7-8 Se retourner

B Attente

Puis inverse

2 X 8 Temps : 2 X 8 temps : lever et descendre bras

2 X 8 Temps : Monter sur le banc en suivant le N°1 marcher redescendre pour reprendre sa position

« Refrain » **4 X 8 temps**