

APTITUDES PHYSIQUES

Les aptitudes physiques chez les enfants sont des compétences motrices et physiques qui se développent à mesure qu'ils grandissent. Ces aptitudes sont essentielles pour leur santé et leur bien-être. Il est important d'encourager les enfants à être actifs et à participer à diverses activités physiques pour favoriser le développement de ces aptitudes tout en s'amusant.



Force : Les enfants développent naturellement leur force à mesure qu'ils grandissent, mais des activités telles que la grimpe, la natation et les jeux actifs peuvent les aider à renforcer leurs muscles.



Vitesse : est la capacité de se déplacer rapidement sur une distance donnée. Elle est essentielle pour de nombreuses activités sportives, telles que la course, le football, le basket.



Détente : Elle est la capacité de générer une puissance explosive dans les jambes (capacité de sauter en l'air). Elle est importante pour de nombreux sports comme le basket et le volley.



Endurance : est la capacité à maintenir un effort physique sur une période prolongée. Elle est importante pour la santé cardiorespiratoire. Les enfants peuvent améliorer leur endurance grâce à des activités telles que la course à pied, le vélo et la danse.



Souplesse : La souplesse consiste en la capacité des articulations et des muscles à s'étirer et à bouger librement. Les étirements et les exercices de yoga peuvent aider à améliorer la souplesse.



Agilité : L'agilité est la capacité de changer de direction rapidement et de manière contrôlée. Le foot, le tennis et d'autres sports contribuent au développement de l'agilité.

Les élèves du 2^{ème} et 3^{ème} cycle, peuvent noter les résultats des tests de condition physique dans leur recueil d'évaluation d'EPS. Ce qui compte est surtout l'évolution des résultats personnels et en moindre mesure la performance en elle-même.

<https://ressources-eps-vd.ch/planifications/>



ORGANISATION :

MISE EN TRAIN

Choisir la musique préférée d'un des Championnimaux, visionner la danse et s'inspirer pour proposer une mise en train dansante aux enfants.

PARTIE PRINCIPALE

Entraîner les aptitudes physiques en choisissant les jeux et exercices du dossier.

RETOUR AU CALME

Proposer des étirements pour se détendre et s'assouplir.

Les enfants seront capables de sauter aussi loin que Gustave ou d'être agile autant que Tiki ?

LES APTITUDES PHYSIQUES DES CHAMPIONNIMAUX



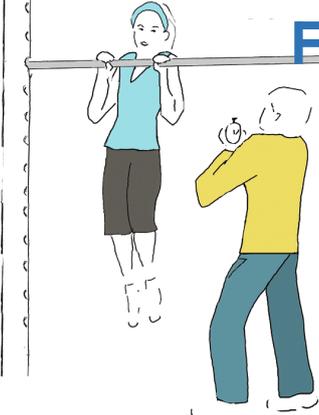
Nom : **Tiki le singe**
 Sport : **escalade**
 Discipline : **vitesse**

Musique préférée :
Los Del Rio - Macarena



| Force | Souplesse | Agilité | Vitesse | Endurance | Détente |
|-------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| 33 | +14 | 47 | 35 | 963 | 101 |

FORCE



Maintenir la position le plus longtemps possible. Le menton est au-dessus de la barre.

1-3P : regarder à travers un anneau. Prise des mains libre. Plus simple : bras tendues et genoux fléchis vers le ventre.

4-6P : mains en prises dorsales.

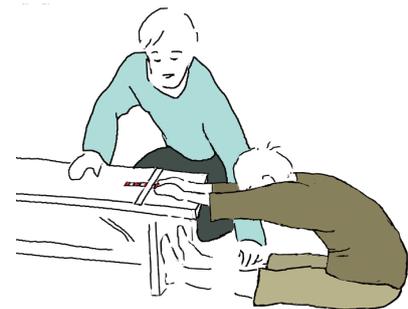


Nom : **Pépité**
 Sport : **Gymnastique rythmique**
 Discipline : **balle**

Musique préférée :
DJ BoBo - Chihuahua



| Force | Souplesse | Agilité | Vitesse | Endurance | Détente |
|-------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| 27 | +21 | 34 | 58 | 1272 | 67 |



- moins loin que la pointe des pieds
 + plus loin que la pointe des pieds



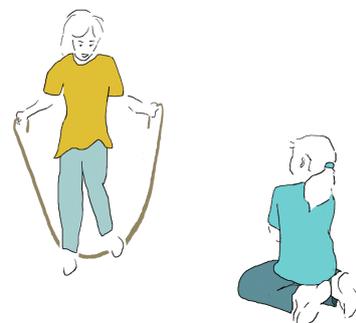
Nom : **Rocky le Raton laveur**
 Sport : **Tennis**

Musique préférée : **Bébé Requin Danse**



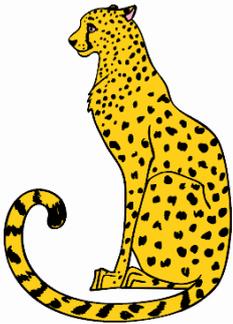
| Force | Souplesse | Agilité | Vitesse | Endurance | Détente |
|-------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| 21 | +8 | 53 | 27 | 1742 | 124 |

AGILITÉ



1-3P : combien de sauts (latéraux) d'une part et autre d'une ligne au sol

4-6P : combien de sauts à la corde en 1 min



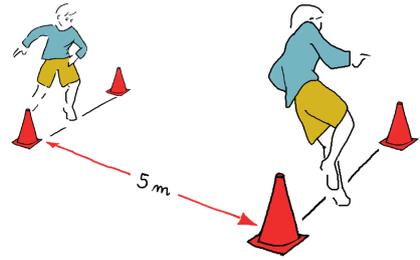
Nom : **Flash le guépard**
 Sport : **athlétisme**
 Discipline : **100 mètres**

Musique préférée : **Shakira - Waka Waka (This Time for Africa)**



| Force | Souplesse | Agilité | Vitesse | Endurance | Détente |
|-------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| 13 | +5 | 41 | 20 | 1803 | 112 |

VITESSE



Faire 5 allers-retours (10 fois 5m) le plus vite possible en franchissant chaque fois la ligne avec les 2 pieds.



Nom : **Bamboo le Panda**
 Sport : **lutte**

Musique préférée : **Axwell & Ingrosso - More Than You Know**



| Force | Souplesse | Agilité | Vitesse | Endurance | Détente |
|-------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| 27 | +7 | 39 | 48 | 1943 | 96 |



1-3P : distance parcourue en 6 min
4-6P : distance parcourue en 12 min



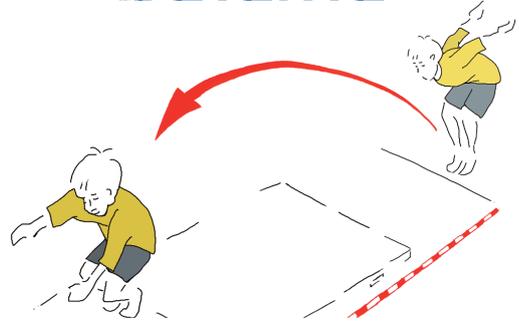
Nom : **Gustave la grenouille**
 Sport : **Natation**
 Discipline : **style brasse**

Musique : **Surfin' U.S.A. - The Beach Boys**



| Force | Souplesse | Agilité | Vitesse | Endurance | Détente |
|-------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| 13 | +15 | 34 | 52 | 1176 | 137 |

DÉTENTE



Sauter à pieds joints le plus loin possible

TRAVAILLER LA FORCE

Dans la majorité des sports, la force constitue un facteur de développement « athlétique » important.

Nécessaire pour vaincre, freiner ou bloquer de grosses résistances, elle est également indispensable pour accélérer son propre corps ou un objet ainsi que pour accomplir un geste de manière explosive

Toutes ces idées peuvent servir d'échauffement au début de la leçon mais aussi faire l'objet d'une leçon complète sous forme de circuit.



Références :

1. <https://www.mobilesport.ch/aktuell/theme-du-mois-12-2022-agiles-vifs-et-robustes/>
2. <https://www.mobilesport.ch/aikido-fr/theme-du-mois-01-02-2020-perception-par-le-mouvement/>
3. Programme « Tous en forme » Disney https://www.youtube.com/watch?v=Vntt84fS_3g
4. https://www.swissolympicteam.ch/fr/dam/jcr:15246891-4cf3-4efb-9a74-76f479f101b0/SwissSki_Alpin%20Sprung%20Challenge_FR.pdf



RÉCOLTE DES CAROTTES

Matériel : Aucun



But du jeu : Entre six et dix élèves forment un cercle en se couchant par terre à plat ventre, tête vers le centre. Ils se tiennent fermement par les mains. L'enseignant désigne une jardinière qui doit récolter les carottes. Pour ce faire, elle ou il saisit un élève du cercle par les pieds et tente de déterrer cette « carotte » en la tirant hors du cercle. Une fois récoltées, les « carottes » aident le jardinier à terminer sa récolte.

Sécurité : Introduire un signal permettant aux enfants de stopper l'activité si la charge devient trop forte.



TRAPPE À SOURIS

Matériel : Aucun ou tapis



Sécurité : Les enfants forment des duos équilibrés au niveau de la taille et du poids. Le premier se met à quatre pattes pour former le piège.

But du jeu : Une souris, tombée dans un piège, essaie de se libérer. Le premier se met à quatre pattes pour former le piège. La souris rampe lentement pour le traverser. Quand elle arrive au milieu, la trappe se referme : l'enfant s'étend sur la souris et essaie de la retenir avec son poids et la tension de ses muscles. Ne pas utiliser les mains pour retenir ou se libérer.



Variante : Les élèves se mettent par deux. A s'enroule dans un tapis de gymnastique. B se couche sur le tapis et le serre pour retenir B, qui, au signal, essaie de se dégager de l'étreinte de A.

MICKEY MUSCLE

Matériel : Banc



But du jeu « se tracter » : Les élèves se couchent à plat ventre sur un banc suédois et se déplacent en marche arrière en se poussant avec les bras.

Variante : Incliner le banc

Astuce : Pour rendre l'exercice plus ludique, celui-ci peut être proposé sous forme d'estafette

But du jeu « Sauts en contrebas » : Les élèves effectuent diverses formes de sauts et restent « figés » à la réception. Au signal, ils sautent par terre depuis un plan surélevé. Ils « freinent » le plus vite possible et tiennent la position environ 3-4 secondes. Ils réalisent d'abord l'exercice en atterrissant à pieds joints, puis sur une jambe.

LE CIRCUIT DE RAGGYLI

<https://www.dailymotion.com/video/x7myzz0>

Comment ? 3-4 élèves par poste 45 secondes d'exercice / 30 secondes de pause

Matériel : 14 cerceaux, 5 piquets, 8 cordes à sauter, 4 tapis, 1 morceau de moquette, 1 cloche, 2 bancs, 2 caissons, 1 tapis de 16 cm

Poste 1 : Parcours « floor is lava » ne pas toucher le sol

Les élèves effectuent le parcours les uns après les autres. La première personne commence au niveau d'un piquet, passe sous l'obstacle (banc) puis saute latéralement par-dessus le banc suédois. Arrivée au niveau de la moquette elle tire sur la corde pour se tracter jusqu'au espalier. Elle grimpe ensuite aux espaliers pour sonner la cloche. Le parcours se termine par un slalom.

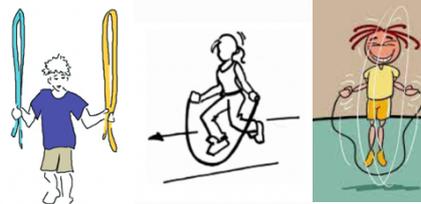


Poste 2 : Marelle

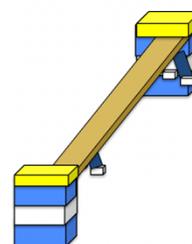
Quatre lignes sont formées avec des cerceaux. Le nombre de cerceaux et leur espacement varient en fonction des lignes. L'objectif consiste à atteindre l'aire d'arrivée en réalisant des sauts précis dans les cerceaux (sans les toucher)



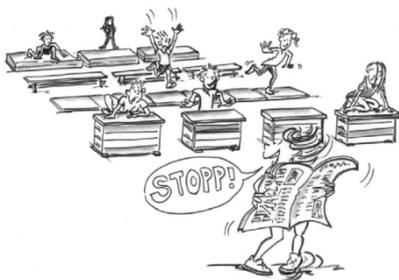
Poste 3 : Défi corde à sauter Différentes formes de sauts à la corde. Avec cordes pliées, en marchant, sur place...



Poste 4 : Démarches animales Les élèves doivent franchir un banc suspendu entre deux caissons en adoptant la démarche de différents animaux. Ils peuvent choisir entre le singe, le paresseux. Les élèves doivent changer d'animal à chaque passage



UN, DEUX, TROIS, SOLEIL !



But du jeu : Tous les E. sont alignés à une extrémité de la salle, sauf le meneur du jeu. Dès que le meneur se retourne contre le mur et crie *1, 2, 3, soleil*, la classe court dans sa direction en franchissant les obstacles sur son passage. Au signal *stop*, le meneur se retourne et les E. assurent leur équilibre s'ils se trouvent sur un obstacle. Si un E. bouge, il doit revenir au départ. Le jeu finit lorsqu'un E. touche le meneur.

Variantes : Diminuer ou augmenter le nombre d'obstacles
A *stop*, s'arrêter à genoux/ assis sur l'obstacle

Matériel : Bancs suédois, petits tapis, caissons, moutons...

UNIS PAR LES PIEDS !



But du jeu : Des groupes de 7-8 E. forment une chaîne humaine. Un E. part d'un caisson et passe sur les pieds de ses coéquipiers en essayant de ne pas toucher le sol. Il peut s'aider en prenant appui sur les épaules de ses copains. Dès la traversée finie, il prend la place d'un copain dans la chaîne. Ce dernier essaie à son tour la traversée.

Combien de temps mettra l'équipe pour que tout le monde franchisse la rivière ?

Variantes : Traverser les yeux bandés.
Former une chaîne sur une ligne seulement

Matériel : 2 caissons

SE SUSPENDRE, GRIMPER ET SAUTER



But du jeu : Construire 2 parcours en parallèle. Les E. partent par 2 sur chaque parcours et essaient d'avancer le plus vite possible :

- traverser une barre en utilisant les mains
 Ne pas toucher le sol avec les pieds !

- grimper sur les caissons et sauter

 Bien fléchir les genoux lors de la réception



Variantes : Changer à chaque fois de partenaire.
Faire le parcours en solo

Matériel : Piquets, caissons, petits tapis, barres parallèles

SAUTER, PRENDRE APPUI ET FRANCHIR



But du jeu : Construire 2 parcours en parallèle.

Les E. partent seul ou par 2 sur chaque parcours et essaient d'avancer le plus vite possible :

- traverser les barres à 4 pattes et sauter depuis le caisson sur un petit tapis

⚠ Bien fléchir les genoux lors de la réception



- franchir un mouton

- traverser le pont pour arriver sur un caisson et sauter en profondeur

Variantes : Fermer les yeux lors de la traversée à 4 pattes

Franchir le mouton en saut écart/ à genoux

Matériel : Piquets, caissons, petits tapis, barres parallèles, banc



FEUILLE, CAILLOU, CISEAUX !



But du jeu : Installer exactement le même parcours dans l'autre ½ salle. Former 2 équipes, 1 E. chaque début de parcours.

Au signal, un E. de chaque équipe s'élance sur le parcours. Lorsque les 2 E. se rencontrent, ils jouent à *Feuille, caillou, ciseau*. Le gagnant continue, alors que le perdant rentre dans son équipe et se remet dans la colonne. Dès que l'E. a perdu, il lève la main, ce qui donne le signal de départ à un de de son équipe. Ce dernier va défier le gagnant et freiner sa course. A chaque fois qu'un coureur atteint la ligne opposée, son équipe marque 1 point.

Quelle équipe aura le plus de points après 5 minutes de jeu ?

⚠ Sécuriser le parcours avec des petits tapis

Variantes : Diminuer ou augmenter la difficulté du parcours

Imposer une technique de franchissement des caissons / moutons



Matériel : Piquets, petits tapis, caissons, moutons



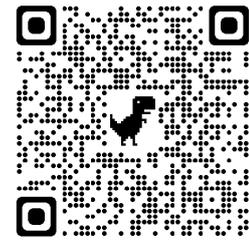
MOBILITÉ



Le calendrier de l'avent de « L'école bouge » commencera le 1er décembre.

Créer votre « pause mobilité » avec vos classes à l'aide des images Pomme d'Api !

Téléchargez les fichiers : les activités permettent d'étirer tout son corps et de faire le plein d'énergie. Les quatre étapes des postures sont expliquées pas à pas, laissez-vous guider...



En savoir plus : <https://www.pommedapi.com/?s=posture+yoga>

LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



1 Tu t'assois en tailleur et tu mets en douceur tes deux pieds l'un contre l'autre.



2 Tu installes tes bras, tous les deux devant toi, et tu les fais passer sous tes mollets.



3 Tu tournes tes paumes de mains vers le haut, tu rentres ta tête et ton dos. Tu descends ton menton vers ta poitrine... Te voici devenu tortue !



4 Tu es chez toi, tu ne bouges plus, tu restes ainsi bien à l'abri dans ta carapace-maison.

LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux, et on rit beaucoup !



1 Les bras calés entre tes jambes écartées, pieds et mains posés sur le sol, tout accroupi, te voici... une verte grenouille, toute jolie !



2 Tes mains restent au sol, tu sautilles plusieurs fois et tu rebondis sur tes 2 pieds, comme une grenouille bien réveillée !



3 Puis tu appuies bien fort sur la terre, avec tes mains, avec tes pieds. Tes genoux sont encore un peu pliés, tu te prépares à remonter !



4 Te voici maintenant debout, bien planté et les bras relâchés. Tu redeviens un enfant, tel que tu étais, juste avant !