

ENTRAÎNER SA CONDITION PHYSIQUE DE MANIÈRE ÉQUILIBRÉE



Cardio



Réfléchir

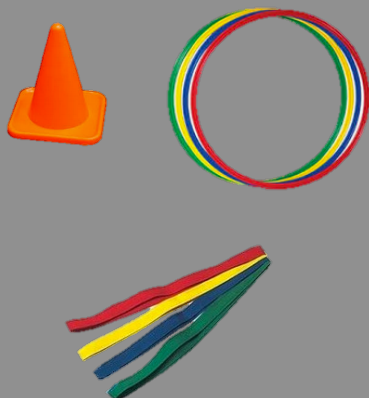


Coopérer



Renforcer

Force et stabilité du tronc et des jambes



CM21/5.5

En appui facial sur les avant-bras, rester droit comme une planche pendant...



E
R: 6 secondes
BR: 8 secondes
TBR: 10 secondes ou plus

CM21/5.13

En appui dorsal sur les avant-bras, rester droit comme une planche pendant...



E
R: 6 secondes
BR: 8 secondes
TBR: 10 secondes ou plus

CM22/5.2

Enchaîner des sauts de manière rythmée...



E
R: en respectant la correspondance pied-cerceau
BR: en respectant la correspondance pied-cerceau sans s'arrêter
TBR: en respectant la correspondance pied-cerceau-bras (même côté) sans s'arrêter

CM21/6.12

En position d'appui facial, placer un sautoir sur son dos et le reprendre avec l'autre main, en gardant le corps droit comme une planche.



E
R: 4 x
BR: 6 x
TBR: 8 x

Cross Fit



CM22/6.17

Sauter à la corde en se déplaçant sur une longueur de salle...



E
R: librement
BR: avec 2 pas par tour de corde
TBR: avec 1 pas par tour de corde

CM23/6.27

Effectuer des sauts latéraux par-dessus une ligne pendant 2 x 15 secondes avec une pause de 1 minute entre les 2 séries.



E
R: 70
BR: 80
TBR: 90

Mobilité



...en exerçant diverses postures

FG Santé et bien-être

Percevoir son corps et se mouvoir dans différentes positions

- Man. 2: broch. 2, pp. 5, 8 et 9
- Fiches 4-6 ans: 2 et 7

CM21/5.17

S'accroupir sur les talons, pieds largeur des hanches, bras tendus vers l'avant.



E
R: tenir 5 secondes
BR: tenir 10 secondes
TBR: tenir 10 secondes mains sur les tibias

CM21/6.8

Tenir 30 secondes sur une jambe sans décoller le pied du sol, les yeux fermés.



E
R: pose le pied 2 x
BR: pose le pied 1 x
TBR: ne pose pas le pied

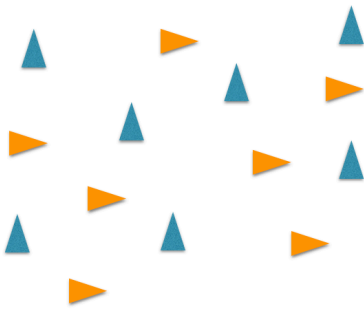
Cônes

Coucher les cônes



Comment ?

Des cônes sont posés dans la salle. Une moitié est debout et une moitié de cônes sont couchés sur le côté. Les élèves sont répartis en deux équipes. Au signal, une équipe doit coucher les cônes, tandis que l'autre équipe couche les cônes. Au coup de sifflet, tous les élèves doivent stopper le jeu. L'équipe gagnante est celle qui a le plus de cônes dans la position voulue. Changer les rôles.

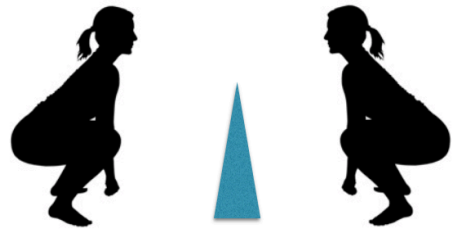


Réflexe



Comment ?

Un cône est placé entre chaque paire d'élèves. Ils se tiennent accroupis face à face. Selon les ordres du maître, ils touchent la partie de leur corps indiquée: tête, épaules, genoux, pieds, ... Le maître glisse le mot cône au milieu des autres instructions. A ce moment-là, le premier à avoir attrapé le cône, marque un point.

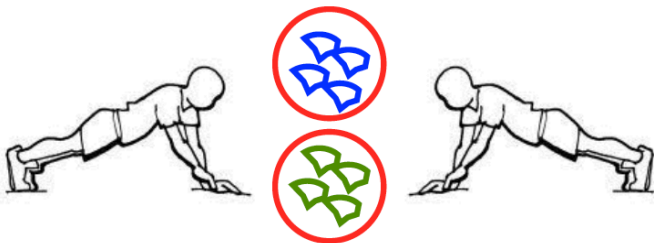


Vider la corbeille



Comment ?

En position d'appui facial, deux élèves tentent de vider leur cerceaux. Le premier à vider son cerceau a gagné.

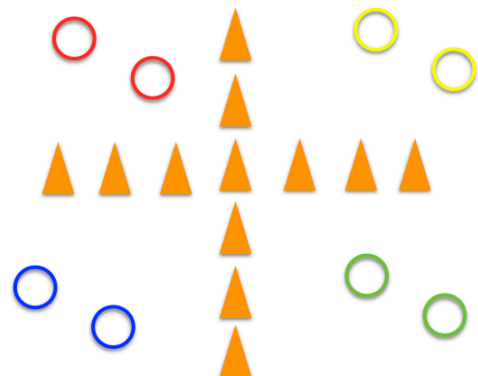


Pirates



Comment ?

La classe est divisée en 4 équipes de 4 couleurs différentes. Chaque équipe occupe un quart de la salle. La salle est divisée en 4 zones par les cônes. Chaque équipe a deux cerceaux, un vide et l'autre avec 4 ballons. Celui qui est vide est leur prison, l'autre leur coffre à trésor. Le but du jeu est de ramasser les trésors des trois autres équipes. S'ils se font toucher, ils sont emprisonnés dans le cerceau vide correspondant à la couleur de celui qui les a attrapé. Un membre de l'équipe peut délivrer son camarade en lui faisant un check et en le raccompagnant en le tenant par la main et en MARCHANT (Pas de touche possible à ce moment-là).



Cerceaux

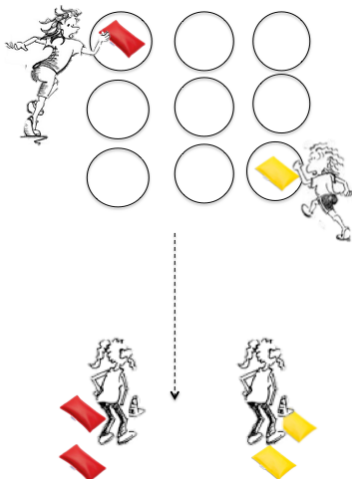
Morpion



Comment ?

Former une «grille» à l'aide de 9 cerceaux. Deux équipes s'affrontent. A tour de rôle chaque coureur de l'équipe va placer son sac dans un des cerceaux. La première équipe qui réussit à aligner trois cases a gagné.

Si les 6 sacs sont posés et qu'aucune équipe n'est victorieuse, les coureurs poursuivent l'estafette mais au lieu de poser un sac, le coureur déplace un sac de sa couleur dans un des cerceaux vides. La partie s'arrête quand trois cases sont alignées.

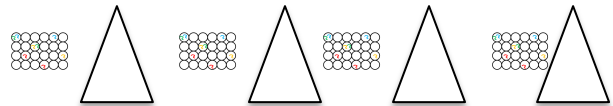
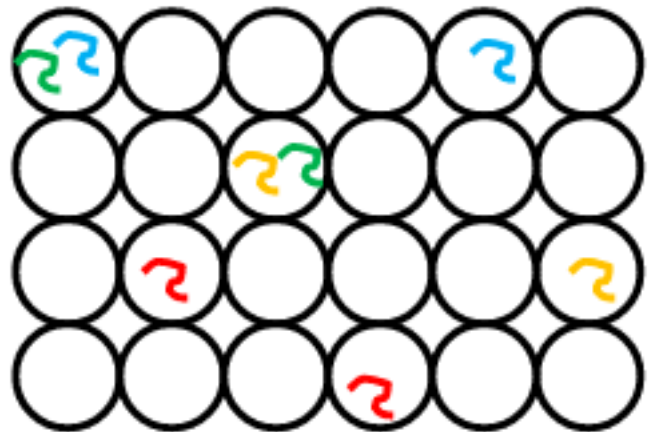


Puzzle



Comment ?

Estafette. A tour de rôle, les joueurs vont porter un sautoir dans les cerceaux correspondant au schéma posé devant l'équipe. Prévoir plusieurs schémas différents (plusieurs parties).



Course hippique



Comment ?

Se faire tracter par un camarade eà genoux sur un morceaux de moquettes.



Sauts en folie



Comment ?

Sautiller et sauter en rythme, sur une jambe, à pieds joints, en alternant pied droit et pied gauche, à son rythme ou sur celui de la musique.



