

FICHE ACTIVITE: DEFIS SPORTIFS – CP/CE1

Activités proposées : Jeux sportifs

Niveau de classe ou Cycle concerné : 7 ans et +

Déroulement des activités :

1. « **Jeu des couleurs** » : 2 personnes sautillent face à face, à 1 mètre de distance. 2 objets de couleurs différents (foulard ou doudou) placés au sol sur le coté droit et l'autre sur le coté gauche à une distance équivalente.
Au signal d'une troisième personne annonce une couleur correspondant aux objets: les autres doivent se précipiter le plus vite possible pour récupérer l'objet en question (objectif : récupérer le plus de fois l'objet que l'adversaire).

Variante possible : Même jeu mais en gainage (la planche qui consiste à se positionner face à face, allongés face au sol, en appui sur les pointes de pied et les avant-bras, coudes à l'aplomb des épaules).

2. « **Balle au but** » : 2 personnes sautillent face à face, à 2 mètres de distance. Chaque personne est devant un but fabriqué avec des foulards, des objets ou autre... 2 balles de tennis ou de ping pong placés au sol. Au signal, faire rouler sa balle avec la main en direction de l'adversaire tout en essayant d'arrêter celle de l'adversaire également avec la main. (objectif : marquer le plus de buts que l'adversaire)

Variante possible : Même jeu avec 1 seule balle, mais en gainage bras tendu (consiste à se positionner face au sol, en appui sur les pointes de pied et les bras à l'aplomb des épaules) Les bras étant le but.

3. « **Transport objet** » : 2 personnes allongées sur le dos, coudes au sol, pieds face à face. 1 objet est placé sur le coté gauche au niveau des pieds de la première personne (balle, bouteille). Le but du jeu est de transporter l'objet et de le déposer avec ses pieds, de gauche à droite pour que l'adversaire puisse le récupérer avec ses pieds et en faire de même. Les jambes des deux participants ne doivent jamais reposer au sol. (objectif : Tenir le plus de temps possible cette posture abdominale que son adversaire). Si l'exercice est trop difficile, possibilité de poser ses pieds une fois sur deux.

Variante possible : Même jeu avec une petite variante, en gainage bras tendu (consiste à se positionner face au sol, en appui sur les pointes de pied et les bras à l'aplomb des épaules). Pendre l'objet dans une main et faire faire le tour de l'objet autour de son autre bras en appui avant de le donner à l'adversaire. Ne pas oublier de changer de bras en appui tout les 5 passages.

4. « **Pierre Feuille Ciseau** » : 2 personnes sautillent le plus vite possible dos à dos, à 1 mètre de distance. Au bout de trois les adversaires doivent se retourner en sautant et effectuer le signe de son choix : pierre « poing fermé », feuille « main à plat » ou ciseau « index et majeur ouvert en forme de V ». (objectif gagner le jeu : la feuille couvre la pierre (la feuille gagne sur la pierre), le ciseau coupe la feuille (le ciseau gagne sur la feuille), la pierre casse le ciseau (la pierre gagne sur le ciseau)).

Variante possible : Même jeu mais en gainage face à face bras tendus (consiste à se positionner face au sol, en appui sur les pointes de pied et les bras à l'aplomb des épaules).

5. « **jeu de reflex** » : Une personne sautille rapidement et tourne le dos à la 2^{ème} personne à 2 mètres environ de distance. La 1^{ère} personne en possession d'un doudou, d'un petit oreiller ou d'une petite balle doit l'envoyer à la 2^{ème} personne après un signal sonore. (objectif : Rattraper le plus de fois l'objet que l'adversaire). Facile au début en l'envoyant sur l'adversaire puis plus difficile ensuite en l'envoyant à gauche ou à droite de l'adversaire.

Variante possible : Même jeu mais la 1^{ère} personne est assise par terre en tailleur, les yeux fermés et la 2^{ème} personne en possession de l'objet debout derrière elle. Au signal la 2^{ème} personne lâche de sa hauteur l'objet devant la 1^{ère} qui doit le rattraper en ouvrant les yeux avant qu'il ne touche le sol.

Bilan de la séance par l'élève (commentaires, remarques, analyses) à communiquer éventuellement à l'enseignant	
--	--