

## FICHE ACTIVITE : GAINAGE/ VITESSE CE2/CM1/CM2

Niveau de classe ou Cycle concerné : CE2 / CM 1 / CM 2

Déroulement de l'activité : 11 exercices

- 1- Jeux des couleurs**, 2 objets de couleurs différentes  
1 personne en plus pour donner le signal.
- 2 – Gainage**, placer un objet entre deux joueurs  
1 personne pour donner le signal.
- 3 – Attrape pinces à linge**, placer 2 pinces à linge sur les épaules ou le torse, se déplacer en sautillant – pas chassés.
- 4- Gainage pierre -feuille - ciseaux**, en position de gainage planche, jouer pierre - feuille – ciseaux.
- 5 – Gainage tape mains**, en position de gainage planche se taper dans les mains une à une en alternant droite gauche.
- 6 – Gainage béret double**, place deux objets de couleurs différentes entre les deux joueurs  
1 personne en plus pour donner les consigne
- 7 -Jeu de vitesse avec signal**, placer un petit objet entre les joueurs à leurs pieds ,1 personne en plus pour donner le signal « tête, hanche, genoux, top »
- 8 – Gainage foot**, en position de planche, tentez de marquer des buts entre les bras de l'autre joueur, joueuse.
- 9 – Jeu de vitesse avec peluche**, au signal l'enfant tente de rattraper la peluche coté gauche ou droit.
- 10 – jeu de foulard**, placer un foulard au niveau de la taille, tentez d'attraper le foulard de l'adversaire en se déplaçant en pas chassés.
- 11- Jeu de foulard à la cheville**, placer un foulard au niveau de la cheville, tentez d'attraper le foulard de l'adversaire en se déplaçant à genoux.

### Ressources associées

Lien internet sur : [https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ\\_0TQOI](https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ_0TQOI)

### **Le fichier vidéo qui accompagne cette fiche est indispensable**

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