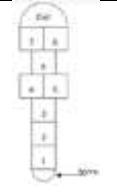


**Petit répertoire d'activités physiques
pour les CP, CE1, CE2, CM1, CM2**

Des jeux pour marcher, courir, sauter	Lieux	Matériel
<p>1. 1, 2, 3, Soleil Les joueurs doivent progresser d'une ligne de départ vers une ligne d'arrivée (ou mur) pendant que le meneur décompte. Arrivé au mot « soleil », le meneur se retourne et les joueurs doivent être immobiles. Celui qui bouge recule au départ.</p> <p>2. Jacques a dit Les joueurs doivent faire ce que le meneur demande seulement si le meneur a bien prononcé la formule : « Jacques <u>a dit</u> » avant de donner la consigne, sinon le joueur est éliminé.</p> <p>3. La marche des animaux Demander à l'enfant de ramper comme un serpent, ou sauter comme une grenouille, galoper comme un cheval ou marcher à quatre pattes comme un ours.</p> <p>4. La rivière Matérialiser une rivière (par 2 cordes, ou 2 traits à la craie...), les élèves doivent franchir la rivière en sautant</p> <p>5. Défi de saut à la corde Réussir à sauter le plus de fois possible à pieds joints, ou sur un pied, sans s'arrêter (en comptant à voix haute).</p>	<p>Intérieur ou extérieur</p> <p>Intérieur ou extérieur</p> <p>Intérieur ou extérieur</p> <p>Intérieur ou extérieur</p> <p>Plutôt extérieur Mais possible en intérieur (mais attention au bruit)</p>	<p>Sans matériel</p> <p>Sans matériel</p> <p>Sans matériel</p> <p>Craies ou cordes, bandes de papier...pour délimiter la rivière</p> <p>Cordes à sauter</p>

Des jeux pour marcher, courir, sauter	Lieux	Matériel
<p>6. La marelle classique</p>  <p>Aller de la Terre au Ciel en lançant son palet (ou caillou) sur une case dans l'ordre croissant. Sauter à 1 pied quand il y a une case et à 2 pieds pour deux cases voisines. A plusieurs, le gagnant est celui qui a fini le 1er tout le parcours.</p>	Extérieur	Craie, 1 palet ou 1 caillou par élève
<p>7. Le parcours du serveur</p> <p>Transporter des objets peu fragiles sur un plateau, en se déplaçant sur un parcours semé d'obstacles, sans faire tomber les objets.</p>	Extérieur Possible en intérieur sur un parcours restreint <u>et sans eau</u>	-Divers objets (en plastique ou carton) sur un plateau -Parcours délimité et obstacles divers (boîtes, coussins, chaises...)
<p>8. Faire la course</p> <p>A plusieurs ou <u>seul avec un chronomètre</u>, faire la course d'un point A à un point B.</p>	Extérieur	Matérialiser les points de départ et d'arrivée
<p>9. La course aux tickets</p> <p>Effectuer des tours d'un terrain balisé sans s'arrêter, à chaque tour fini on gagne <u>un ticket</u>. On peut mettre les enfants par 2 : l'un court et l'autre donne les tickets.</p>	Extérieur	Matérialiser le circuit à effectuer
<p>10. Le circuit</p> <p>Se déplacer sur un circuit défini (lignes au sol ou parcours dessiné à la craie...) en marchant, en courant, en sautant à 1 pied, en sautant à 2 pieds, selon ce que demande le meneur.</p>	Extérieur Possible en intérieur (espace dégagé)	Craie ou matériel divers pour délimiter le circuit
<p>11. Lancer d'adresse</p> <p>Lancer un objet dans une cible (plusieurs cibles possibles) Quand on est plusieurs, chacun lance à tour de rôle. On ramasse son objet quand tout le monde a lancé.</p>	Extérieur Possible en intérieur dans	-Un objet à lancer -Une ou plusieurs cibles (panier de basket, boîtes/cartons, cerceaux...)
<p>12. Lancer loin</p> <p>Lancer un objet dans la zone la plus éloignée possible (2 ou 3 zones matérialisées au sol). On récupère les objets quand tout le monde a lancé.</p>	Extérieur	Un objet à lancer et de quoi matérialiser les zones au sol.

Des jeux pour danser, mimer	Lieux	Matériel
<p>13. Danse</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>La promenade dansée</u> : se déplacer seul, en silence, de la manière que l'on veut ou indiquée par l'adulte (d'abord en marchant et en variant les directions, en imposant des formes (courbes, lignes droites...), et s'arrêter au signal. Changer la façon de se déplacer après chaque arrêt. - <u>Les pays de la danse</u> : délimiter des zones (pays) pour lesquels on fera varier le style musical ou le rythme. On fera varier son déplacement selon « le pays » traversé. - <u>Les statues</u> : idem à la promenade et à chaque arrêt prendre une « pose photo ». - <u>Le miroir</u> : par deux et face à face sans se toucher, (à une distance d'1 m) reproduire les mouvements effectués par le guide. Changer les rôles. <p>14. Le jeu du mime</p> <p>Un joueur mime un animal que les autres doivent identifier. D'autres thématiques de mimes : les émotions, les moments de la journée (toilette, repas, le travail en classe, le sport...), les métiers.</p>	<p>Intérieur</p> <p>Intérieur</p>	<p>Musique</p> <p>Sans matériel</p>