



ACADÉMIE
DE PARIS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

En avant pour 30 minutes !

d'activité physique sportive et artistique
pour mieux apprendre et être en forme



Corinne PIEROTTI et Déborah SARFATI

Réalisation 2021

LE MOT DU RECTEUR

L'Académie de Paris, engagée dans le projet génération 2024 depuis son lancement, souhaite renforcer la place de la pratique physique et de la culture sportive au sein de l'École. *Mens sana in corpore sano* : une éducation complète implique un corps sain et disponible, au même titre qu'un esprit éclairé et critique. **Par une pratique physique et sportive régulière, les élèves deviennent des citoyens autonomes, conscientes d'elles-mêmes** et de leur environnement.

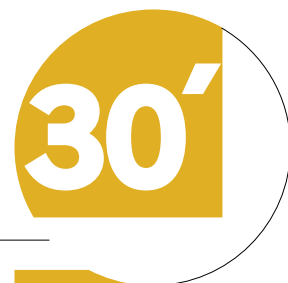
L'exercice physique régulier est aujourd'hui un enjeu de santé publique crucial. Les études actuelles montrent que nos enfants et nos jeunes ont tendance à se sédentariser et que seule une minorité atteint aujourd'hui les 60 minutes d'activité sportive journalières recommandées par les autorités de santé. La pandémie de Covid-19 et les restrictions qu'elle impose rendent d'autant plus indispensable le développement de la pratique physique chez nos jeunes. L'ambition du dispositif « 30 minutes d'activité physique quotidienne », initiative lancée par le Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, en collaboration avec le Comité d'Organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024, est de susciter l'adhésion autour d'un enjeu partagé : favoriser le bien-être des élèves et leur santé, et cela, au bénéfice de leurs apprentissages.

L'école, dans le cadre des enseignements obligatoires **propose 3 heures d'EPS hebdomadaires. Ce temps constitue à ce jour, la principale source d'activité physique et sportive pour 80% des élèves.** Nous souhaitons renforcer cette offre, à un âge où les habitudes de vie se déterminent.

Nos équipes académiques, que je remercie pour leur travail de qualité, ont élaboré des fiches pédagogiques et ludiques. Elles proposent des activités simples et faciles à mettre en place, qui favorisent les apprentissages. **Par le jeu, les jeunes élèves prennent goût au mouvement, à la découverte de leur environnement**, et se développent dans le respect des règles et d'autrui.

Ces activités se déclinent du cycle 1 au cycle 3, sous plusieurs formes, car nous les avons souhaités faciles à mettre en place, adaptables, et évolutives selon les capacités des petits et des plus grands. Ils prennent appui sur les champs d'apprentissages liés à l'EPS, pour favoriser un mode d'entrée dans cette discipline. Ils comportent également des objectifs pédagogiques interdisciplinaires, afin de dépasser la seule pratique physique au profit d'un apprentissage plus global et plus cohérent. Je vous invite à vous les approprier, mais aussi à les modifier afin de les intégrer à votre projet de classe. Les trente minutes recommandées peuvent être découpées et réparties à plusieurs moments de la journée.

Avant d'entrer en classe, pendant la récréation ou en guise de pause, proposons à nos élèves des activités physiques amusantes, nécessaires à leur bien-être physique, social et mental. Je sais combien le développement complet des enfants qui vous sont confiés vous importe : ces propositions sont faites pour vous accompagner au mieux dans cette démarche.



PRÉSENTATION DU DISPOSITIF 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Dans le cadre de sa collaboration avec « Paris 2024 », le ministère de l'Éducation nationale s'engage à développer des dispositifs pour que chaque élève puisse bénéficier d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne. Cette mesure s'inscrit en complément de l'enseignement EPS déjà mis en place dans les écoles et complète à tout niveau les enjeux importants de santé publique et de bien-être.

L'académie de Paris propose un accompagnement pour articuler l'enseignement de l'EPS et les 30 minutes d'activité quotidienne.

Ce dispositif s'adresse aux écoles maternelles et élémentaires et professeurs volontaires.

La planification des activités se fait en complément de l'EPS, en priorité les jours où cette dernière n'est pas programmée, car les objectifs poursuivis sont différents.

Le dispositif prend des formes variées et adaptées en fonction du contexte et des contraintes de chaque école.

Les activités sont fractionnées, ou non, sur le temps scolaire et sont possibles sur les temps de récréation.

Ressources institutionnelles

Eduscol : [30 minutes d'activité physique quotidienne](#)

Les dispositifs ailleurs dans le monde

- Le « **daily mile** » : Initiée en 2012 par la directrice d'une école écossaise, le « daily mile » est désormais suivi par 4500 écoles maternelles et primaires dans plus de 40 pays, dont plus d'une centaine en France : elle consiste à courir chaque jour un mile (soit 1,6 km) en 15 minutes, à l'air libre, sans équipement ni tenue sportive. Les distances parcourues chaque jour sont additionnées sur une carte interactive.
- Au Canada, Marche autour du monde dans le cadre du dispositif « **DPA-Daily Physical Activity** » de nombreuses activités quotidiennes sont présentées sous forme de jeux, dans ou hors la classe.
- En Finlande « **Finnish Schools on the Move** » : 90% des écoles finlandaises y participent sur la base du volontariat. Les élèves ont plusieurs temps d'activités motrices dans la journée:
 - en classe, des temps de détente et des exercices de relaxation pour développer l'attention ;
 - des récréations actives ;
 - des cours d'éducation physique et sportive.



LES ENJEUX DU DISPOSITIF

« Un élève ne reste pas immobile et assis sur sa chaise plus de 2 heures »

À l'école, les cours d'EPS et le sport scolaire jouent déjà un rôle déterminant pour l'activité physique et sportive des enfants. L'EPS constitue ainsi la première source d'activité physique pour 80% des enfants. Il est important de souligner leur rôle déterminant dans la construction des élèves.

Mais pour permettre à toute une classe d'âge de s'approcher des recommandations de santé publique en matière d'APS (60'/j), il faut aller plus loin.

C'est pourquoi nous proposons d'instaurer 30 minutes par jour d'activité physique à l'école, de façon souple et intégrée au temps scolaire, en complément de l'EPS. Commencer la journée en courant, sautant, dansant, lançant, pendant trente minutes ou en fractionnant, c'est aussi une façon d'évacuer les tensions, d'être plus disponible aux apprentissages, d'être plus concentré et attentif, tout au long de la journée !

Cette initiative promeut le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques des enfants, et contribue aussi au bien-être des élèves, au climat scolaire serein.

La sédentarité progresse particulièrement chez les jeunes et le contexte sanitaire risque d'aggraver ce phénomène :

65% des 6-10 ans passent + 2h/j devant un écran

En 40 ans, les jeunes ont perdu 25% de leurs capacités cardio-vasculaires.

L'OMS recommande au moins 60 minutes d'activité physique par jour pour les enfants et les adolescents de 5 à 17 ans. Plus de 80% ne le font pas.

Les conséquences sanitaires sont graves et le seront encore plus sur le long terme.

18% des enfants de 7 à 9 ans présentent un surpoids.

On observe un nombre croissant d'adolescents diabétiques de type 2.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut facilement changer les choses !

L'activité physique et sportive procure des bénéfices nombreux et rapides, même quand elle est d'intensité modérée, si elle est pratiquée régulièrement...

- **Bouger c'est bon pour le cœur, le moral, les poumons, les performances cognitives et les apprentissages.** Il ne s'agit pas forcément de faire du sport, mais de prendre l'habitude de marcher, monter les escaliers, danser...
- **Bouger est aussi essentiel que manger et dormir !** Pour une bonne hygiène de vie, la routine quotidienne à adopter c'est :
 - dormir suffisamment,
 - manger 5 fruits et légumes par jour,
 - pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique et sportif (à l'âge adulte).

Il est temps de partager largement ce constat et d'agir pour casser les courbes de la sédentarité :

- C'est à l'âge où se prennent les habitudes actives de toute une vie qu'il faut concentrer les efforts notamment autour de 5 à 11 ans.
- Plus les habitudes se prennent tôt, plus elles s'ancrent dans le temps.
- Et c'est à l'école qu'il faut agir en priorité, pour toucher tous les enfants d'une classe d'âge, quels que soient leur genre ou leur origine sociale.



MISE EN ŒUVRE DU DISPOSITIF

Les formes que peuvent prendre les « **30 minutes d'activité physique quotidienne** », sont variées et doivent être adaptées au contexte et aux contraintes de chaque école. Elles peuvent être fractionnées et combinées sur les différents temps scolaires. Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.

Les possibilités sont multiples :

- inscrire les 30' par jour à son l'emploi du temps ;
- 15' lors d'une récréation et 15' à un autre moment de la journée (accueil du matin, temps méridien) ;
- 2 fois 15' par jour avant ou après une récréation ;
- 3 fois 10' par jour au retour en classe après les récréations et la pause méridienne ;
- 4 fois 7' 30" (rituel, ponctuel selon les besoins, en prolongement de récréation) ;
- mixer plusieurs de ces possibilités.

Quelques exemples d'emploi du temps

EMPLOI DU TEMPS					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8h30		10'	15'		
8h45					
9h00					
9h15					
9h30					
9h45					
10h00					
10h15	EPS	10'	15'		
10h30					
10h45					
11h00					
11h15					
11h30					
13h30					
13h45					
14h00					
14h15					
14h30					
14h45					
15h00					
15h15					
15h30					
15h45					
16h00					
16h15					
16h30					

EMPLOI DU TEMPS					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8h30	7 30				10'
8h45					
9h00				EPS	
9h15					
9h30					
9h45					
10h00					
10h15	7 30				
10h30					
10h45					
11h00					
11h15			30'	10'	
11h30					
13h30	7 30				
13h45					
14h00					
14h15		EPS			
14h30					
14h45					
15h00					
15h15	7 30				
15h30					
15h45					
16h00					
16h15					
16h30					

EMPLOI DU TEMPS					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8h30					7 30
8h45					
9h00					
9h15					
9h30	EPS			EPS	
9h45					
10h00					
10h15		15'		7 30	
10h30					
10h45					
11h00					
11h15					
11h30					
13h30					7 30
13h45					
14h00					
14h15					
14h30					
14h45		15'			EPS
15h00					
15h15					7 30
15h30					
15h45					
16h00					
16h15					
16h30					

EMPLOI DU TEMPS					
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8h30					
8h45					
9h00					EPS
9h15					
9h30					
9h45					
10h00					
10h15					
10h30					
10h45					
11h00					
11h15					
11h30					
13h30					
13h45					
14h00					
14h15					
14h30					
14h45					
15h00					
15h15					
15h30					
15h45					
16h00	EPS				
16h15					EPS
16h30					

L'activité physique quotidienne doit s'appuyer sur l'environnement existant.

Une tenue sportive n'est pas nécessaire, la cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école seront utilisés en priorité.

À terme, tous les acteurs de la communauté éducative (enseignants, éducateurs, famille, municipalité, associations partenaires dont notamment l'USEP, clubs sportifs, etc.) pourront être impliqués dans la définition d'un projet qui s'intégrera au projet d'école.








Pour une mise en œuvre facilitée, l'académie de Paris propose des fiches d'activités simples à mettre en œuvre pour accompagner les professeurs des écoles volontaires.

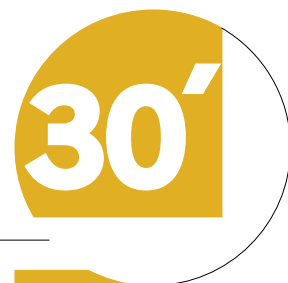


GUIDE D'UTILISATION

« En avant pour 30 minutes d'activité physique, sportive et artistique, pour mieux apprendre et être en forme ! »

40 fiches d'activités sont à votre disposition :

- Elles sont classées par champs d'apprentissage (CA) et objectifs car cela permet de couvrir l'ensemble des besoins physiologiques de l'enfant sans aucun oubli.
 -  : 10 fiches « Produire une performance mesurée à une échéance donnée », cela concerne les activités courir, sauter, lancer notamment.
 -  : 10 fiches « Adapter ses déplacements à des environnements variés », cela concerne les activités de déplacements adaptés, d'orientation, d'escalade/grimper notamment.
 -  : 10 fiches « S'exprimer artistiquement et/ou acrobatiquement », cela concerne les activités de cirque, de la danse, de la gymnastique rythmique notamment.
 -  : 10 fiches « Conduire ou maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel », cela concerne toutes les activités de jeux collectifs, duels et d'opposition.
- Elles sont doubles : une page de présentation de l'activité destinée aux PE et aux élèves à la fois, et une page pédagogique destinée aux PE.
- Elles indiquent sur le côté : le temps nécessaire approximatif (il s'agit d'un temps indicatif minimal que le PE peut allonger jusqu'à 30' s'il le juge utile), le CA, et la facilité de mise en œuvre par des pouces levés
 -  : mise en œuvre facile
 -  : mise en œuvre simple
 -  : mise en œuvre plus élaborée
- Elles indiquent les modalités du jeu dont le matériel nécessaire qui est indicatif et que les PE peuvent adapter au matériel de leur école (cf. tableau récapitulatif page suivante).
- Elles proposent des schémas, ou des illustrations, ou des liens vidéos pour une meilleure compréhension de l'activité proposée.
- Elles font des liens interdisciplinaires afin de donner de la cohérence dans les propositions.
- Elles font des liens avec l'Olympisme par une question systématique sur ce thème (question Génération 2024).
- Elles sont interactives et imprimables.
- Une fiche « Réponses aux questions Génération 2024 » est à disposition à la fin du fichier d'activités.
- Des ressources pour aller plus loin sont proposées à la fin du fichier d'activités.



LE TABLEAU CI-DESSOUS RÉCAPITULE LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE PAR ACTIVITÉ.

N° fiche	Sans matériel	Avec matériel	Liste matériel
1		✗	des coupelles, des images d'animaux, des bouchons, des sacs de graines ou kapla, etc.
2		✗	des coupelles, cerceaux
3		✗	des lattes, des coupelles, des caissettes, des mini-haies, des cerceaux, des coupelles
4		✗	des sacs de graines, des cerceaux, une caisse, des coupelles
5		✗	3 objets à lancer par joueur/joueuse, un mur (ou une ligne tracée à la craie)
6		✗	des craies, 9 boules de pétanque en plastique ou en bois ou balles identiques / équipe
7		✗	des coupelles, des quilles, des balles à lancer, des cerceaux
8		✗	8 cordes
9		✗	une craie, un palet et un chronomètre par équipe
10		✗	une corde à sauter par élève (et 4 paires de cordes de «dubble dutch » si possible)
11	✗		
12		✗	un tambourin
13		✗	une craie
14	✗		
15		✗	un jeu de cartes
16		✗	des bancs
17		✗	des coupelles, des objets tendus en hauteurs (grelots, anneaux, foulards, etc.), des anneaux, des craies, des cordes ou des petites haies
18		✗	des craies, 1 ballon / joueur, un chronomètre
19		✗	des craies, des foulards de couleurs, des fiches damier de 24 cases et feutre.
20		✗	des craies, 6 foulards rouges, 6 foulards jaunes
21	✗		
22	✗		
23		✗	un ou plusieurs morceaux de musique
24	✗		
25		✗	un ou plusieurs morceaux de musique
26	✗		
27		✗	une craie
28		✗	un ruban par élève
29		✗	des grands bâtons
30		✗	un foulard léger, un ballon de baudruche ou un sac plastique par élève
31		✗	une craie
32	✗		
33		✗	des chasubles
34		✗	3 lots de chasubles de couleurs différentes
35		✗	2 ballons, des coupelles
36	✗		
37		✗	une craie
38		✗	2 ballons, 4 cerceaux, des chasubles (2 couleurs si possible), des coupelles ou des craies
39		✗	Des ballons (type handball, basket ou football), des plots ou quilles, des cordes ou craies, un tambourin ou sifflet, des foulards ou dossards
40		✗	une ou deux très grosses balles gonflables de plage (au moins 1 m à 1,20 m de diamètre)

30'

INDEX

Champ 1

- #01 - [Nourrir les animaux](#) (course)
- #02 - [Vite, vite !](#) (course)
- #03 - [Course d'obstacles](#) (course)
- #04 - [Dans le mille !](#) (lancer)
- #05 - [Le mur](#) (lancer)
- #06 - [Jeu de pétanque](#) (lancer)
- #07 - [Biathlon](#) (course & lancer)
- #08 - [Saute la rivière !](#) (saut)
- #09 - [Défions-nous !](#) (saut)
- #10 - [Corde à sauter](#) (saut)

Champ 2

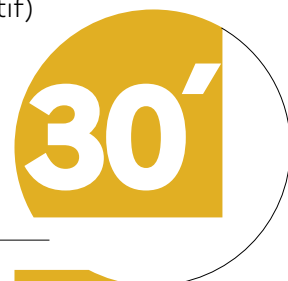
- #11 - [L'échassier](#) (équilibre)
- #12 - [Passer entre deux](#) (marche)
- #13 - [La parade des animaux](#) (marche)
- #14 - [Courir & toucher](#) (course avec contraintes)
- #15 - [Cartes à bouger](#) (renforcement musculaire)
- #16 - [Le banc](#) (multi-déplacements)
- #17 - [Multi-sauts](#) (multi-déplacements)
- #18 - [Défi - parcours](#) (multi-déplacements)
- #19 - [Le damier d'orientation](#) (orientation)
- #20 - [Morpion sportif](#) (orientation)

Champ 3

- #21 - [Si l'un de nous s'arrête](#) (danse)
- #22 - [Le banc de poissons](#) (danse)
- #23 - [Le cercle de danse](#) (danse)
- #24 - [Jeu du miroir](#) (danse)
- #25 - [Écoute & bouge](#) (danse)
- #26 - [Jeu des statues](#) (gymnastique)
- #27 - [Les acrobates sur une ligne](#) (gymnastique)
- #28 - [Le ruban fou](#) (gymnastique rythmique)
- #29 - [Le bâton](#) (cirque)
- #30 - [Jongle, jongle !](#) (cirque)

Champ 4

- #31 - [1, 2, 3 Soleil](#) (jeu traditionnel)
- #32 - [Le nœud gordien](#) (jeu traditionnel)
- #33 - [Les sorciers](#) (jeu de poursuite)
- #34 - [Poules, renards, vipères](#) (jeu de poursuite)
- #35 - [L'horloge](#) (jeu de passes)
- #36 - [Accroche - décroche](#) (jeu de poursuite)
- #37 - [Touche-moi si tu peux](#) (jeu d'opposition)
- #38 - [Béret-ballon](#) (Jeu collectif)
- #39 - [Ballon-château](#) (Jeu collectif)
- #40 - [Jeux de Big-Ball](#) (Jeu collectif)



#21 - SI L'UN DE NOUS S'ARRÊTE...

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

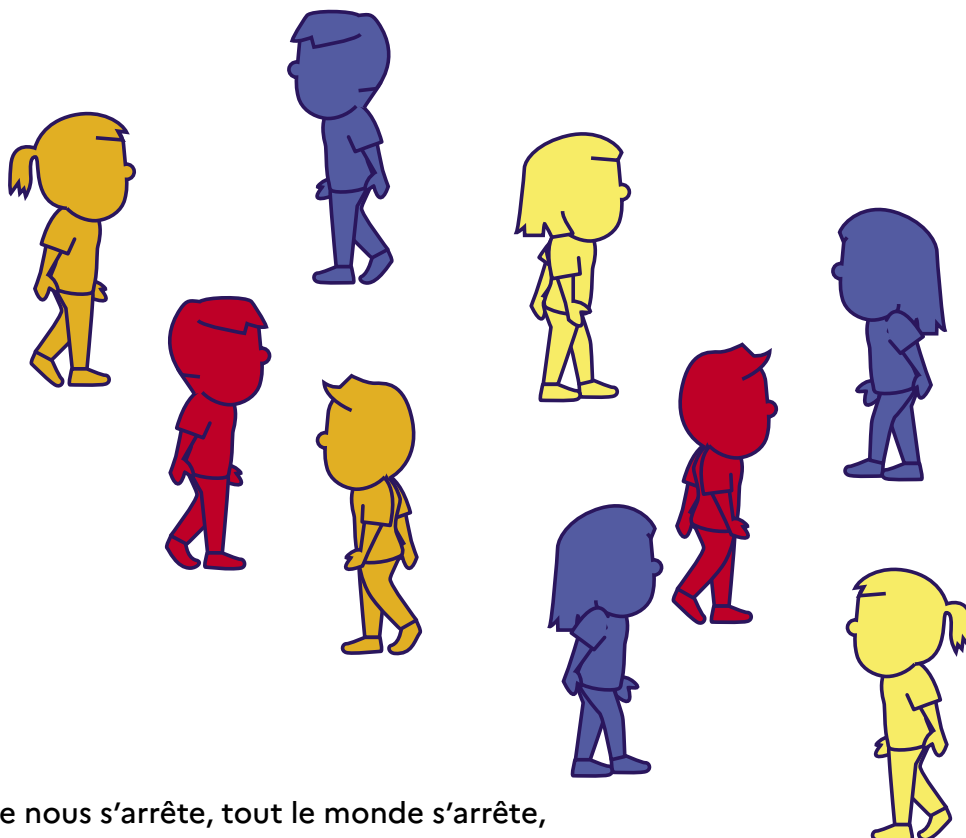
But du jeu : se déplacer et s'arrêter en même temps que ses camarades.

Organisation :

- 1^{er} temps : sans musique, sans tambourin, les élèves se déplacent et explorent différents rythmes et formes de marche avec l'enseignant.
- 2^e temps : rechercher, en silence, l'unisson d'une marche normale.
- 3^e temps : les élèves marchent et si l'un s'arrête, les autres l'imitent jusqu'à ce que tous s'arrêtent (tous en même temps si possible) ; dès que l'un repart tous repartent (en même temps si possible).

Particularité : aucun signal ne doit être utilisé pour signifier un arrêt ou un départ, un rythme, une forme de marche.

Schéma :



"Si l'un de nous s'arrête, tout le monde s'arrête,
si l'un de nous repart, tout le monde repart..."

LE
JEU

La question « Génération 2024 » : À quels moments des Jeux Olympiques et Paralympiques les spectateurs doivent-ils être silencieux ? Pourquoi ?

#21 - SI L'UN DE NOUS S'ARRÊTE...

Objectif : apprendre à se déplacer et à s'arrêter en tenant compte des autres.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : les jeux d'écoute se font avec la participation du PE.
- **Cycle 2** : les jeux peuvent se faire alternativement avec ou sans la participation du PE.
- **Cycle 3** : les jeux se font sans la participation du PE.

Variantes possibles :

- **Espace** : dans un espace délimité, sur des lignes, sur des courbes tracés au sol.
- **Temps** : rapide, lent, court, long.
- **Joueurs** : classe entière en simultané, des petits groupes de 5 à 12 séparés les uns des autres.
- **Matériel** : pieds nus (sans chaussures, ni chaussons), avec des foulards légers dans chaque main.
- **Règles** : varier les marches durant le jeu, les déplacements (debout, quadrupédie, allonger sur le ventre, sur le dos, assis...comme sur un fil, etc.).

À chaque arrêt, un et un seul élève continue sa marche en zigzaguant entre ses camarades immobiles ; cet élève change à chaque arrêt (les élèves peuvent être désignés avant dans un ordre précis).

Ajouter un saut ou un/des geste(s) lent(s) à exécuter à l'unisson sur place avant de repartir, toujours sans signal.

Ajouter une musique pour induire un rythme, une forme de marche.

Croisement entre enseignements :

- **Production d'écrits** : les rythmes en poésie, les pieds.
- **PEAC** : les silences dans la déclamation poétique, les représentations du silence dans la peinture (le silence dans les natures mortes, les "Vanités", les paysages, les monochromes).
- **EMC** : débat " le silence existe-il ?"



#22 - LE BANC DE POISSONS

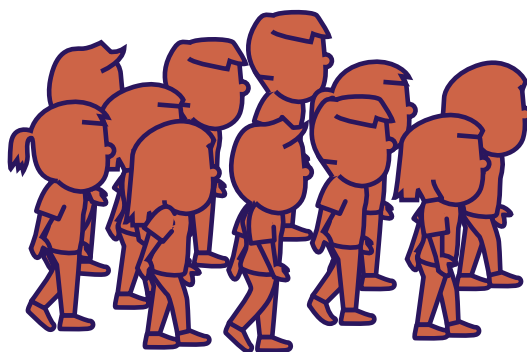
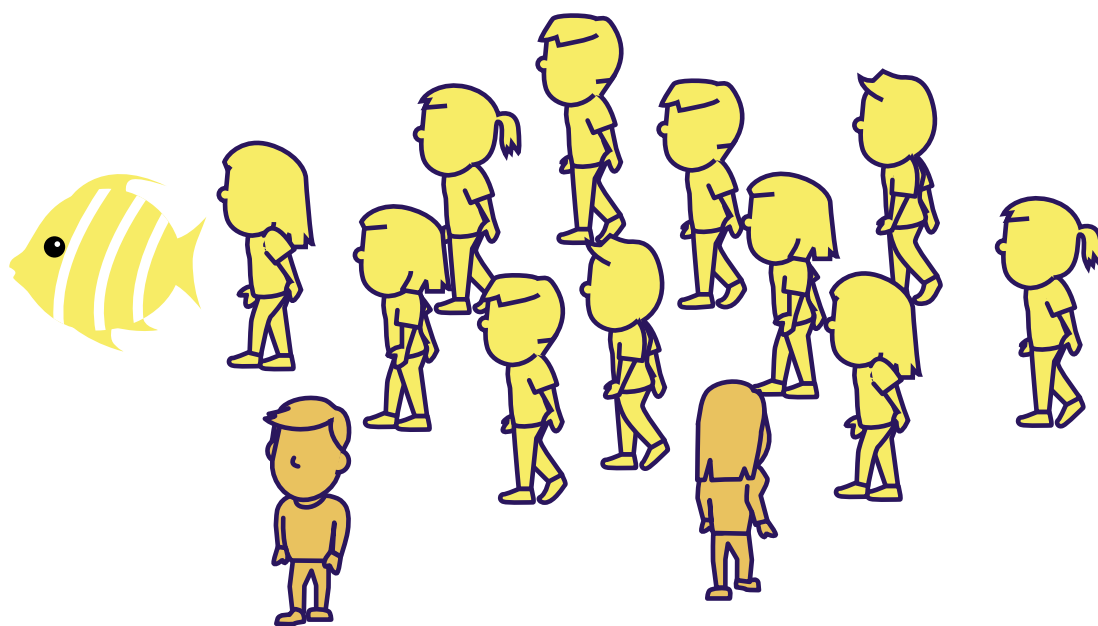
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : se déplacer en groupe.

Organisation :

Les élèves, par groupe de 10-12, sans musique, en déplacement libre, passent d'un déplacement de très dispersé à très serré, comme « un banc de poissons » puis certains font des échappées à un ou plusieurs poissons puis reviennent dans le banc, ou dans un autre banc, etc.

Les bancs de poissons peuvent se croiser, et se reformer aléatoirement.



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : La natation synchronisée est-elle pratiquée aussi bien par les femmes que par les hommes ?

#22 - LE BANC DE POISSONS

Objectif : apprendre à se déplacer en tenant compte des contraintes.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : classe entière, au signal de l'enseignant, en dispersion, en banc de poissons.
- **Cycle 2** : en plusieurs groupes, au signal du PE, puis de manière aléatoire, avec ou sans signal du PE.
- **Cycle 3** : en plusieurs groupes, en classe entière, dispersion et banc de manière aléatoire avec introduction de musique, sans signal du maître.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace de déplacement, définir des espaces de dispersion et des espaces de bancs de poissons.
- **Temps** : imposer des temps de regroupement, de dispersion, utiliser des tempos différents avec des choix de musiques variées.
- **Joueurs** : classe entière, seul, à 2, à 3 à 4, etc.
- **Matériel** : utiliser des foulards légers.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : le mouvement dans l'art.
- **Sciences** : le monde marin.



#23 - LE CERCLE DE DANSE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ou plusieurs morceaux de musique.

But du jeu : danser ensemble en respectant les consignes.

Organisation :

Les élèves sont disposés en cercle , l'enseignant mène les élèves en montrant une gestuelle.

o La danse des mains

Proposer des gestes improvisés, simples, lents, amples que tous imitent à l'unisson, etc. D'abord danse d'une main, puis engageant l'avant-bras, les 2 mains, les bras, etc. ; les gestes sont répétés plusieurs fois.

Puis, la même chose mais chacun, sur le cercle (ou en dispersion) non pas orienté vers le centre du cercle (orientations variées), faire ensemble sans regarder directement le meneur, on imite celui que l'on voit.

o Imaginer un rituel dansé

Lever un bras, l'autre, les deux bras, frotter les mains bien tendues l'une sur l'autre mains en avançant vers le centre, reculer en tournant les bras vers l'arrière, puis se déplacer en dispersion librement dans tout l'espace en suivant sa main, regard sur sa main , puis retour à sa place sur le cercle.

Demander aux participants d'ajouter des propositions afin de complexifier la danse du cercle.

o Offrir son geste

Chaque élève tour à tour offre un geste à son voisin qui l'exécute et le donne au suivant. Arrêt lorsque le dernier a offert son geste au premier. Il est possible de transformer le geste reçu et donner ainsi un nouveau geste. Aller vers le centre, en se donnant les mains, puis reculer, à l'unisson.



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : À quel moment des Jeux Olympiques et des Jeux Paralympiques, y a-t-il des danseurs sur le stade ?

#23 - LE CERCLE DE DANSE

Objectif : apprendre à danser ensemble en respectant des consignes.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : faire comme l'enseignant.e.
- **Cycle 2** : faire comme son camarade.
- **Cycle 3** : permettre l'improvisation.

Variantes possibles :

- **Espace** : en dispersion, en ligne, en cercle, en petits cercles, etc.
- **Temps** : sur des musiques variées aux tempos différents.
- **Joueurs** : classe entière, demi-classe, petits groupes, par deux, seul.
- **Matériel** : foulards, rubans, bâtons, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : la danse dans l'art, les procédés de composition.
- **Français** : la danse dans la poésie.



#24 - LE JEU DU MIROIR

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

But du jeu : jouer à imiter son camarade.

Organisation : constituer des binômes ou des trinômes.

À tour de rôle chaque joueur propose un mouvement que le ou les autres doivent imiter (comme un miroir).

On réalise le mouvement le temps du sablier (ou 1 min).

À la fin du sablier on change les rôles et le mouvement.

Exemple de mouvements :

- se déplacer sur différents rythmes.
- se déplacer au sol.
- se déplacer en pas chassés.
- réaliser des mouvements de bras (sur place ou en se déplaçant), etc.

Schéma :



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Dans quel sport de combat olympique l'adversaire peut-être comme un miroir ?

#24 - LE JEU DU MIROIR

Objectif : apprendre à reproduire des mouvements.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : l'enseignant.e est le modèle.
- **Cycle 2** : réaliser un ou deux mouvements enchainés.
- **Cycle 3** : enchaîner 3 à 5 mouvements.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace d'exécution.
- **Temps** : introduire des musiques variés de différents tempos.
- **Joueurs** : à deux ou plus en miroir.
- **Matériel** : utiliser des accessoires pour multiplier les mouvements (foulards, rubans, balles, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **Sciences** : le miroir (le reflet, effet de miroir).
- **Français** : littérature (le miroir dans la littérature).
- **PEAC** : représentation du miroir.



P.E.

#25 - ÉCOUTE & BOUGE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ou plusieurs morceaux de musique.

But du jeu : bouger en suivant le rythme de la musique.

Organisation : lancer la musique et laisser les élèves bouger sur le rythme de la musique sans s'arrêter et sans contrainte particulière (rappeler quelques éléments de sécurité si nécessaire).



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Le breakdance est-il un sport olympique ?

#25 - ÉCOUTE & BOUGE

Objectif : apprendre à bouger en suivant le rythme d'une musique.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : changer de musique toutes les minutes (choisir 5 musiques différentes).
- **Cycle 2** : changer de mouvement toutes les minutes.
- **Cycle 3** : changer de mouvement toutes les minutes.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier l'espace d'évolution, les déplacements (sur place, en mouvement, en occupant tout l'espace).
- **Temps** : varier les durées des musiques et leur tempo, en silence.
- **Joueurs** : évoluer seul, en binôme, en groupe, en miroir.

Croisement entre enseignements :

- **Musique** : découvrir différents courants musicaux.
- **Géographie** : les continents.
- **Arts Plastiques** : les représentations de la danse à travers les époques.
- **Histoire** : Louis XVI, roi danseur.



P.E.

#26 - LE JEU DES STATUES

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

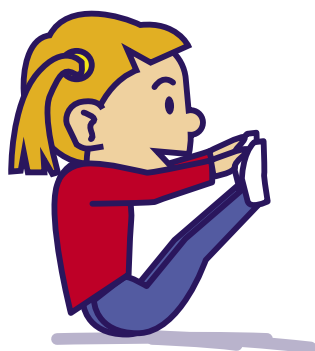
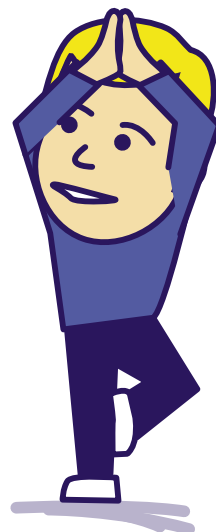
But du jeu : faire perdre l'équilibre à son adversaire.

Organisation : constituer des équipes de 4 à 6 joueurs.

À tour de rôle, les joueurs choisissent une position qui met en jeu l'équilibre que les autres doivent imiter.

Pour gagner, il faut rester dans la position choisie plus longtemps que les autres joueurs. Si personne n'a perdu son équilibre à la fin du temps, tous obtiennent le même nombre de points.

Schéma :



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Qu'est ce que le Freeze en breakdance ?

#26 - LE JEU DES STATUES

Objectif : apprendre à maintenir une position.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : tenir 10, 15 puis 20 secondes.
- **Cycle 2** : tenir 10, 20, puis 30 secondes, yeux ouverts et yeux fermés.
- **Cycle 3** : tenir 30 puis 45 secondes, yeux ouverts et yeux fermés.

Variantes possibles :

- **Espace** : varier l'espace de jeu.
- **Temps** : varier les temps de posture.
- **Joueurs** : seul, à deux, à plusieurs.
- **Règles** : aller vers des mouvements de break Dance (Freeze), varier le nombre d'appuis (pied, main, fesse, tête, etc.).

Croisement entre enseignements :

- **PEAC** : le Hip Hop à travers les arts, la statuaire.



#27 - LES ACROBATES SUR UNE LIGNE

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : une craie.

But du jeu : se déplacer sur une ligne de différentes manières.

Organisation : tracer au sol, à l'aide d'une craie, des lignes droites.

Les élèves se placent sur les lignes, espacés les uns des autres d'au moins 1 mètre.

Au signal du maître, les élèves doivent avancer sur la ligne en collant le talon du pied avant sur la pointe du pied arrière et ainsi de suite. Puis ils doivent reculer en positionnant leur pied de la même manière. À l'arrêt, les élèves doivent tenir 10 secondes sur un pied. Puis reprise de la marche.

Exemples de proposition :

- l'échassier : sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. La jambe libre pourra être tendue ou fléchie, devant, côté ou derrière. Le buste pourra être droit, ou penché (avant, arrière, côté) ;
- l'aigle : en équilibre sur 1 jambe semie fléchie, entourer et crocheter l'autre jambe, croiser les bras tendus devant puis ramener les coudes pour placer les doigts croisés sous le menton, fixer 1 point devant vous et maintenez la posture, etc.

Puis demander aux élèves de trouver toutes les manières de se mouvoir sur une ligne (sur le côté, en tournant tour entier, en sautant accroupi, etc.).

Schéma :



3
CA

10'



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Nommez tous les agrès de gymnastique où l'on peut faire l'acrobate ?

#27 - LES ACROBATES SUR UNE LIGNE

Objectif : apprendre à se déplacer sur une ligne de différentes manières.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : faire appel à l'imaginaire en faisant appel aux animaux.
- **Cycle 2** : faire appel à l'imagination des élèves.
- **Cycle 3** : effectuer l'exercice yeux ouverts puis yeux fermés.

Variantes possibles :

- **Espace** : tracer des cercles, des lignes sinueuses, des lignes qui se croisent.
- **Temps** : mettre une musique et sur le tempo se mouvoir, sur les silences faire le héron.
- **Joueurs** : à deux en miroir, en suivant son partenaire, en dialogue, en enchaînement à l'unisson, à plus de deux.
- **Matériel** : intégrer de la musique pour induire des tempos de marches différents.
- **Règles** : trouver des propositions différentes sur ces lignes et les enchaîner.

Croisement entre enseignements :

- **Arts plastiques** : Mondrian, Morellet.
- **Mathématiques** : géométrie (lignes droites).



P.E.

#28 - LE RUBAN FOU (GR)

Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : un ruban par élève.

But du jeu : jouer avec le ruban en suivant les règles.

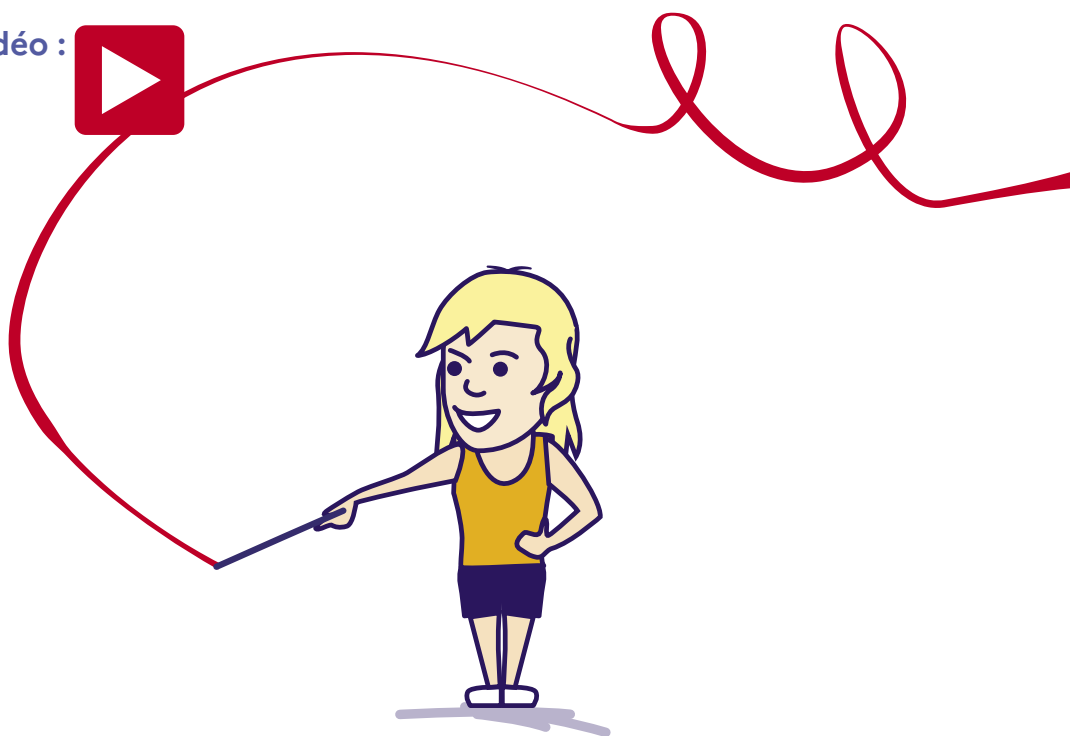
Organisation : chaque enfant est doté d'un ruban.

Il a pour première consigne de trouver tout ce que l'on peut faire avec le ruban, sans faire de nœuds et avec l'ensemble du ruban en mouvement.

Puis proposer des mouvements issus de l'observation :

- Grands cercles effectués devant soi, sur le coté, en pagaie (le mouvement vient de l'épaule et s'effectue bras tendu), sur place, en déplacement.
- Petites vagues/ serpentins devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, autour de soi, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- Petits cercles devant soi, autour de soi, derrière soi, sur place, autour de soi, en déplacement (le mouvement provient du poignet).
- Une main tient le bout du bâton, l'autre main tient le bout du ruban : tourner avec le ruban, faire tourner le ruban autour de la tête, etc.

Vidéo :



3

CA

10'



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Quels sont les cinq engins utilisés en gymnastique rythmique ?

#28 - LE RUBAN FOU (GR)

Objectif : apprendre à évoluer avec un engin.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : laisser beaucoup de temps à l'exploration.
- **Cycle 2** : faire exécuter certains mouvements et les enchaîner.
- **Cycle 3** : enchaîner 5 mouvements différents en déplacement.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace d'exécution.
- **Temps** : introduire des musiques variées de différents tempos.
- **Joueurs** : seul, à deux en miroir, en dialogue, à plus, à l'unisson.
- **Matériel** : ruban plus ou moins long.

Croisement entre enseignements :

- **Français** : écriture (écrire son nom avec le ruban, travailler le sens de l'écriture).



P.E.

#29 - LE BÂTON (CIRQUE)

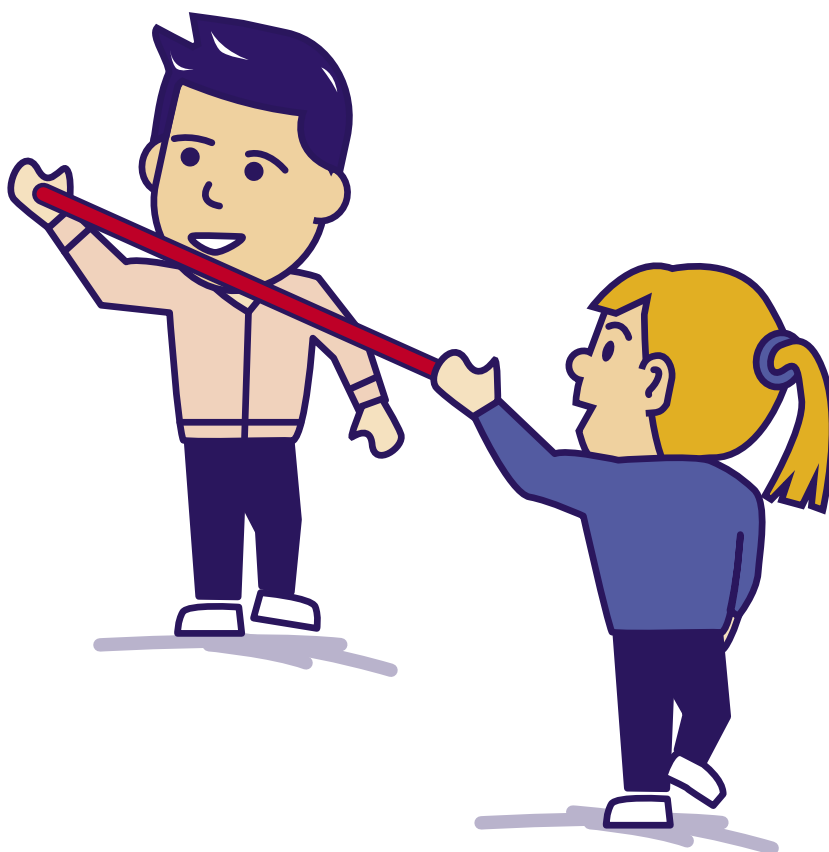
Nombre de joueurs / joueuses : par deux, par 3, 4, 5 et plus.

Matériel : des grands bâtons (ceux utilisés pour l'athlétisme qui s'insèrent dans les plots lestés et servent à tendre un élastique pour le saut en hauteur, les bâtons utilisés pour raccorder deux caissettes), 1 bâton pour 2, 2 bâtons pour trois, 3 bâtons pour quatre, etc.

But du jeu : se mouvoir à plusieurs sans faire tomber un bâton maintenu dans la paume des mains.

Organisation : par deux, 1 bâton pour 2 tenu dans la paume de la main tendue, sans que les doigts soient utilisés, se déplacer sans que le bâton ne tombe, passer au sol, passer par dessus, lever/baisser le bras. Puis par trois, par quatre, par cinq etc. jusqu'à la classe entière.

Schéma :



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Dans quelle épreuve de para-athlétisme utilise-t-on un « bâton » ?

#29 - LE BÂTON (CIRQUE)

Objectif : apprendre à se mouvoir à plusieurs sans faire tomber un bâton.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : utiliser des petits bâtons, les élèves par 2 ou 3.
- **Cycle 2** : utiliser des bâtons moyens et regrouper les élèves par 2, 3, et 4.
- **Cycle 3** : utiliser de grands bâtons, et effectuer les consignes jusqu'à la classe entière.

Variantes possibles :

- **Espace** : réduire, agrandir l'espace d'exécution.
- **Temps** : introduire des musiques à tempo varié, introduire des moments figés pendant l'exécution.
- **Joueurs** : varier le nombre jusqu'à la classe entière.
- **Matériel** : varier le nombre de bâtons de manière à créer des lignes ouvertes, des lignes fermées, etc.

Croisement entre enseignements :

- **Mathématiques** : géométrie (lignes fermées, lignes ouvertes).
- **Arts plastiques** : la ligne droite.



#30 - JONGLE, JONGLE !

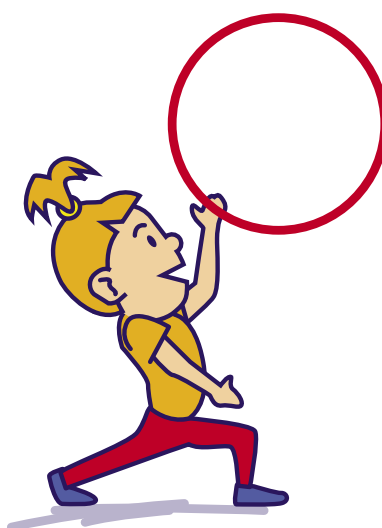
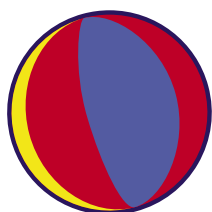
Nombre de joueurs / joueuses : classe entière.

Matériel : tout objet permettant de jongler (balle, foulards, anneaux...).

But du jeu : jongler avec différents objets et de différentes façons.

Organisation :

- Niveau 1 : lancer l'objet en l'air et le rattraper.
- Niveau 2 : lancer l'objet en l'air et réaliser une action avant de le rattraper (taper dans les mains une fois, tourner sur soi-même, sauter une fois à pieds joints, à cloche-pied, etc.).
- Niveau 3 : lancer l'objet en l'air et réaliser une action avant de le rattraper (les mêmes actions que précédemment mais 2 fois, 3 fois, etc.).
- Note : pour changer de niveau, il faut réussir l'action précédente au moins 5 fois de suite.



LE
JEU

La question « Génération 2024 » : Quel engin retrouve-t-on aussi bien dans les arts du cirque qu'en gymnastique rythmique ?

#30 - JONGLE, JONGLE !

Objectif : apprendre à jongler avec différents objets.

Spécificités par cycle :

- **Cycle 1** : utiliser des objets légers (foulards), lestés (balles de cirque, sacs de graines).
- **Cycle 2** : lancer et rattraper l'objet avec la même main, avec la main opposée.
- **Cycle 3** : utiliser deux objets en même temps.

Variantes possibles :

- **Espace** : sur place, en mouvement.
- **Temps** : varier le temps de jongle, le rythme de jongle.
- **Joueurs** : évoluer seul, en binôme, en groupe, en miroir, en dialogue.
- **Matériel** : balles de jonglage, massues, anneaux, foulards, etc.
- **Règles** : jongler avec un seul objet avec une main, jongler avec un seul objet en passant d'une main à l'autre, jongler avec deux objets en lançant et réceptionnant avec la même main, en opposant les mains.

Croisement entre enseignements :

- **PEAC** : le monde du cirque, les différents cirques, Calder.
- **Français** : le cirque dans la littérature.



P.E.