38 séances de jeux en activité physique

Utilisables clés en main, ces propositions ont pour objectif de vous inspirer dans la conception de séances que vous pourrez adapter à vos élèves, votre matériel ou votre organisation.

Chaque séance intègre les compétences psychosociales (CPS) énoncées pour l'école.

Pour chacune, un QR code renvoie à une vidéo de démonstration pour faciliter sa mise en œuvre.

À télécharger sur laclasse.fr
Des ressources en PDF, accessibles en ligne, sont proposées pour enrichir les séances.

Séance n°2 La ronde des nouveaux copains

12 à 16 élèves	30′	★
▪ Répondre à un signal ▪ Savoir prendre la parole en binôme ▪ Se déplacer vers un camarade	▪ Relations interpersonnelles ▪ Communication ▪ Confiance en soi	▪ 2 balles légères ou en mousse ▪ Cerceaux (1 par élève) ▪ Plots et lattes de marquage

RÈGLE DU JEU

Former deux équipes de six à huit élèves qui se font face, sur deux rangées.
Chacun se tient dans sa « maison » (le cerceau). Au signal, le premier joueur de chaque équipe quitte sa maison pour aller saluer son voisin (le suivant dans la rangée) : il lui lance la balle et dit son prénom. Son camarade lui laisse sa place dans le cerceau et fait de même avec son voisin. La balle passe de maison en maison jusqu'à la dernière. La première équipe à faire traverser la balle a gagné.

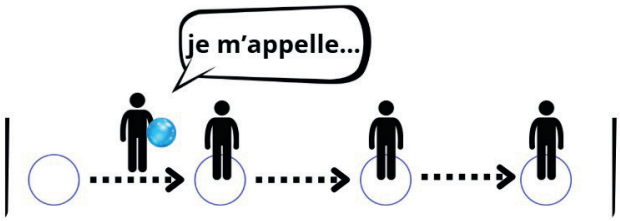
PHASE 1 : IMAGINAIRE ET EXPLICATIONS (5′)

L'enseignant dit aux élèves : « Aujourd'hui, chacun de vous est dans sa petite maison (le cerceau).
Au signal, le premier rejoint son voisin qui habite juste à côté. Il lui donne la balle en se présentant et en lui disant bonjour. Puis il prend sa place dans sa maison. La balle voyage de maison en maison jusqu'à la dernière. »

Littérature de jeunesse

- Stéphane Servant et Cécile Bonbon, *Le Machin*, Didier Jeunesse
- Anna lenas, *Le Monstre des couleurs va à l'école*, Glénat Jeunesse

Parcours



PHASE 2 : DÉROULEMENT (20′)

Installation de deux parcours identiques : les cerceaux en ligne (1 cerceau par élève), la ligne de départ et la ligne d'arrivée marquées par des plots. Les élèves sont répartis en deux équipes.

Distribuer une balle légère (mousse) par équipe. Montrer rapidement un exemple en simulant un échange (donner la balle, dire son prénom).

Gestes des élèves : sortir du cerceau, aller voir son voisin, lui passer la balle en disant son prénom, prendre sa place.

PHASE 3 : BILAN (5') (groupe dirigé avec l'enseignant)

Retour sur ce qui a été appris. « Qu'avons-nous appris aujourd'hui ? » → Partir au signal. Savoir parler à son équipier. Se séparer de son objet.

Difficultés rencontrées. « Avez-vous trouvé cela difficile ? Pourquoi ? » → Changer de cerceau. Ne pas oublier de dire son prénom. Se repérer dans l'espace.

CRITÈRES DE RÉUSSITE	ÉVALUATION	DIFFÉRENCIATION
▪ Collaborer pour créer un mini-parcours. ▪ Savoir communiquer. ▪ Passer sa balle sans la faire tomber. ▪ Comprendre la consigne pour faire gagner son équipe. ▪ Être attentif.	▪ Observer les interactifs verbales et non verbales. ▪ Capacité à mémoriser les prénoms de son équipe. ▪ Évaluer l'aisance dans les activités collaboratives.	**Simplification** ▪ Utiliser des balles plus grosses et/ou réduire l'échange verbal en disant juste « bonjour ». **Complexification** ▪ Ajouter des consignes lors des échanges de balle (donner son prénom, une qualité, ce que j'adore…) ; lancer la balle avant d'entrer dans le cerceau de son voisin ; ajouter des obstacles (slalom, briques…) entre chaque cerceau.

Séance n°5 Le parcours partagé des escargots

16 à 20 élèves	30′	★★

- Être attentif
- Maintenir son objectif
- Attendre son tour
- Mettre en place des stratégies

- Partager un espace commun (le cerceau)
- Coopérer pour réussir ensemble
- Communiquer (même sans parler)
- Attendre son tour et respecter les rôles

- Cerceaux (1 pour 2 élèves)
- Plots, briques, bancs ou cordes au sol pour créer un petit parcours
- Tapis pour le confort si déplacement assis (facultatif)
- Chronomètre ou musique douce (facultatif)

RÈGLE DU JEU

En équipe, les élèves forment des binômes. Le premier élève du binôme se glisse dans un cerceau tenu par le second. Celui-ci le guide doucement à travers un petit parcours d'obstacles. Une fois arrivés au bout du parcours, ils inversent les rôles et font le parcours en sens inverse. Lorsque tous les binômes ont effectué le parcours partagé, l'équipe a gagné.

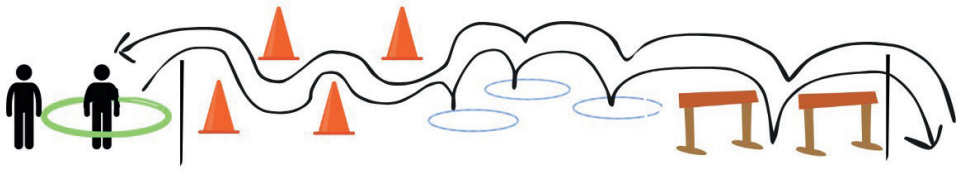
PHASE 1 : IMAGINAIRE ET EXPLICATIONS (5′)

L'enseignant dit aux élèves : « Aujourd'hui, vous êtes des escargots qui glissent le long du chemin, par deux. L'un d'eux a sa coquille cassée. L'autre escargot l'aide à se déplacer dans la forêt (le parcours). Mais attention, lorsqu'ils atteignent l'arrivée, ils échangent les rôles et refont le parcours en sens inverse. »

Littérature de jeunesse

- Nathalie Tual, Ilya Green, *Bulle et Bol l'escargot*, Didier jeunesse
- Ruth Brown, *Le Voyage de l'escargot*, Gallimard Jeunesse

Parcours



PHASE 2 : DÉROULEMENT (20′)

Installation de deux parcours identiques. Former deux équipes de six à huit élèves, et répartir les binômes.

Chaque parcours est composé d'une forêt (slalom entre des plots), de flaques d'eau (traversée d'un cerceau posé au sol), et d'une montagne (une haie ou un obstacle à enjamber, escalader ou contourner selon le niveau).

Dans chaque binôme, un élève se glisse dans un cerceau, l'autre élève le tient. Ils avancent ensemble, comme une « voiture avec sa remorque ». Arrivés au bout du parcours, ils échangent les rôles. L'équipe qui finit en premier gagne.

PHASE 3 : BILAN (5') (groupe dirigé avec l'enseignant)

Retour sur ce qui a été appris. « Qu'avons-nous appris aujourd'hui ? » → Faire attention à l'autre. Communiquer pour réussir. Savoir échanger son rôle.

Difficultés rencontrées. « Avez-vous trouvé cela difficile ? Pourquoi ? » → Repérer les difficultés de l'autre. Marcher ensemble. Verbaliser pour communiquer.

CRITÈRES DE RÉUSSITE	ÉVALUATION	DIFFÉRENCIATION
▪ L'élève dans le cerceau s'y maintient bien tout au long du parcours. ▪ L'élève qui guide ne tire pas brutalement le cerceau, il avance en douceur. ▪ Les élèves coopèrent et échangent leur rôle calmement.	▪ L'élève sait respecter sa place (dedans/dehors). ▪ Le déplacement est fluide, adapté à l'autre. ▪ Les élèves communiquent et s'écoutent (verbal ou non verbal). ▪ Autoévaluation à la fin : « As-tu aimé guider ? Être guidé ? »	**Simplification** ▪ Parcours très simple (ligne droite). **Complexification** ▪ Parcours plus long ou avec obstacles à contourner, cerceau tenu d'une seule main. **Variantes** ▪ En trio, deux élèves tiennent le cerceau dans lequel se déplace un troisième. Les guides ne parlent pas, ils doivent tout montrer avec des gestes.

Séance n°6 La récolte des fruits d'automne

10 à 16 élèves	30′	★★★

- Se mouvoir avec délicatesse
- S'adapter aux gestes de l'autre
- Maîtriser son geste et sa puissance
- Observer l'autre pour être son miroir

- Coopération : s'entraider pour réussir à remplir le panier collectif
- Patience : attendre son tour aux obstacles
- Persévérance : continuer malgré la difficulté des obstacles
- Cohésion

- Petites balles représentant les fruits d'automne
- Cerceaux, bacs ou paniers pour les nids
- Lattes de marquage
- Jalons de motricité avec gobelets de carton scotchés
- Affiche : l'écureuil et les noisettes

RÈGLE DU JEU

Former deux équipes de cinq à huit joueurs. Les élèves sont les écureuils qui doivent récolter et transporter des fruits d'automne dans leur nid, avant l'arrivée de l'hiver, en franchissant différents obstacles et en coopérant en binômes. L'équipe qui a ramassé tous ses fruits gagne.

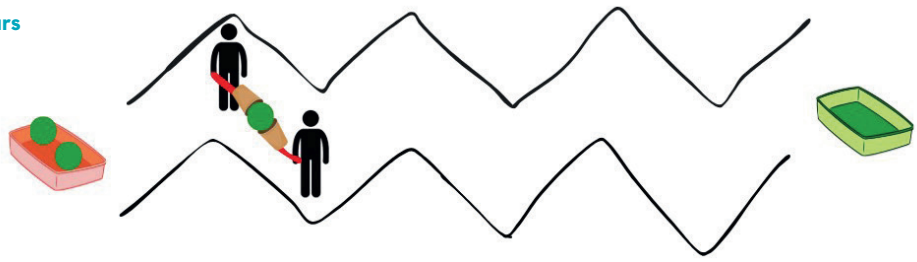
PHASE 1 : IMAGINAIRE ET EXPLICATIONS (5′)

L'enseignant dit aux élèves : « Aujourd'hui vous allez devoir récolter des fruits d'automnes (noix, noisettes) avant l'arrivée de l'hiver. Par deux, vous ramasserez et transporterez les fruits (les balles) entre vos pattes d'écureuils (les bâtons surmontés d'un gobelet) pour les poser dans le nid (le panier), sans faire tomber votre récolte. »

Littérature de jeunesse

- Alice Hemming, Nicola Slater, *Le Voleur de feuilles*, Père castor
- Anita Loughre, Lucy Barnard, *L'Automne de petit écureuil*, Kimane

Parcours



PHASE 2 : DÉROULEMENT (20′)

L'enseignant prépare deux parcours et forme les deux équipes. Dans chaque binôme, les deux élèves sont munis d'un bâton surmonté d'un gobelet et ramassent un objet à la fois, en joignant les gobelets. Ils traversent le parcours d'obstacles en maintenant l'objet pour aller le déposer dans un bac. Puis ils retournent à sa zone de cueillette chercher un nouvel objet.

PHASE 3 : BILAN (5') (groupe dirigé avec l'enseignant)

Retour sur ce qui a été appris. « Qu'avons-nous appris aujourd'hui ? » → Communiquer pour réussir. Garder l'équilibre. Effectuer une double tâche : pression de la balle et déplacement du corps.

Difficultés rencontrées. « Avez-vous trouvé cela difficile ? Pourquoi ? » → Garder la pression pour tenir la balle. Agir ensemble. Verbaliser pour réguler l'action de l'autre.

CRITÈRES DE RÉUSSITE	ÉVALUATION	DIFFÉRENCIATION
▪ L'élève transporte au moins cinq fruits en respectant le parcours. ▪ L'élève accepte de partager l'espace et le matériel. ▪ L'élève parvient à contrôler ses mouvements sur les obstacles.	▪ Observation de la capacité à respecter les consignes. ▪ Nombre d'objets récoltés individuellement et collectivement. ▪ Qualité des déplacements sur les obstacles. ▪ Comportements d'entraide observés.	**Simplification** ▪ Parcours simplifié, objets plus faciles à manipuler (plus gros). Un adulte peut accompagner les élèves en difficulté. **Complexification** ▪ Ajout de contraintes (transporter deux fruits à la fois avec un jalon par main, suivre un chemin plus complexe).