



JOURNÉE NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE 2020

**Proposition
d'Activités Physiques et Sportives
Cycle 1**

Description de l'action

La journée nationale du sport scolaire (JNSS), organisée le **mercredi 23 septembre 2020**, sera l'occasion pour le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports (MENJS) de promouvoir le développement de la pratique sportive ainsi que les valeurs du sport et de l'Olympisme à l'École. À tous les échelons du sport scolaire, des manifestations à la fois sportives, ludiques et ouvertes à tous, seront organisées en rapport au **thème de « la santé et de la reprise d'activité »**. Dans les écoles et établissements, tout ou partie de la matinée du 23 septembre peut être banalisée afin de permettre la conduite d'actions bénéficiant à l'ensemble des élèves ainsi que la continuité avec les activités de l'association sportive se déroulant l'après-midi. L'organisation d'événements sportifs motivants au niveau local, intra-muros ou au sein des districts UNSS par exemple, sera privilégiée, dans un respect strict des recommandations sanitaires.

Elèves concernés

La **mobilisation du plus grand nombre d'élèves** est recherchée. De nombreuses activités adaptées aux niveaux et aux besoins des jeunes (écoliers, collégiens et lycéens) seront proposées.

Objectifs pédagogiques

La JNSS a pour objectif de mieux **faire connaître et promouvoir les activités proposées par les associations et les fédérations sportives scolaires** (UNSS, USEP et UGSEL) auprès des élèves, des équipes éducatives, des parents d'élèves, du monde sportif local et des collectivités territoriales.

Toutes les actions proposées le 23 septembre seront centrées sur la **thématique de « la santé et de la reprise d'activité »**.

Alors que l'année 2021 sera marquée par l'organisation des Jeux olympiques et paralympiques à Tokyo, la Journée nationale du sport scolaire, en tant que premier temps fort de l'année scolaire, lancera la reprise d'activités physiques et sportives.

Modalités de participation

Tous les élèves sont invités à découvrir et participer aux activités proposées lors de cette journée par les associations sportives scolaires. Cette opération vise de plus à informer et sensibiliser les familles et l'ensemble de la communauté éducative au sport scolaire, élément de dynamisation et de cohésion au sein des écoles et des établissements scolaires.

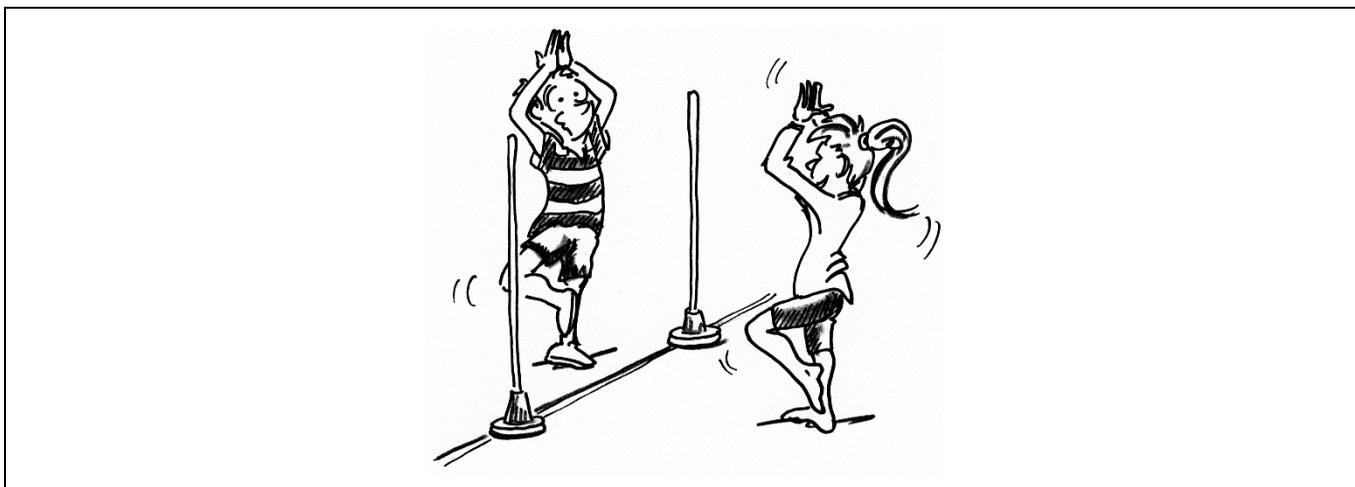


Défi : 1 *le miroir*

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

1. Comme devant un miroir, je reproduis les positions de la personne en face de moi (frère, sœur, papa, maman...).
2. J'imagine des positions à faire reproduire.



Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : accessoires si besoin

Variantes

- Utiliser des accessoires : objet, chaise, etc.
- Se placer côte à côte.
- Reproduire un enchaînement de positions.

Défi : 2

Les lettres

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

- Je réalise les lettres du mot USEP en prenant les positions avec mon corps.
- Je les enchaîne.
- Je recommence avec les lettres de mon prénom.



Matériel : 1 appareil photo ou 1 tablette (éventuellement)

Variantes

- Réaliser ces lettres à plusieurs.
- Ecrire d'autres mots : PAPA, MAMAN, etc.

Défi : 3 Le bal des statues

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

Se déplacer dans une pièce sur une musique au choix en occupant au mieux l'espace.

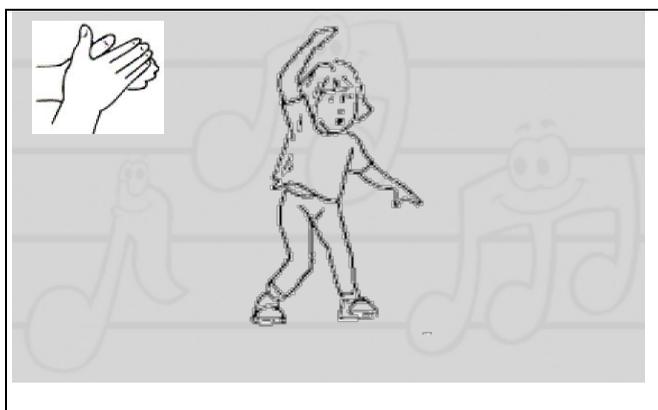
Etape 1 : je me déplace dans la pièce. Quand le *chef du bal* frappe dans ses mains, je réalise alors la statue de mon choix.

Quand le *chef du bal* frappe à nouveau dans ses mains, je me réveille et reprends mon déplacement.

Etape 2 : ajouter des contraintes.

- Si le « chef de bal » tape 1 fois dans ses mains : statue avec 1 appui au sol
- Si le « chef de bal » tape 2 fois dans ses mains : statue avec 2 appuis au sol
- Si le « chef de bal » tape 3 fois dans ses mains : statue avec 3 appuis au sol etc...

Exemples pour les appuis : mains, pieds, genoux, coudes, tête



Rôles à tenir : danseur + chef de bal + journaliste (si on possède un appareil photo ou une tablette) + spectateur

Matériel : sonorisation écouter de la musique

Variantes :

- Réaliser les statues en binômes avec les mêmes contraintes d'appuis.
- Réaliser des statues qui expriment des émotions (statue joyeuse, triste, fatiguée, en colère, apeurée etc...).

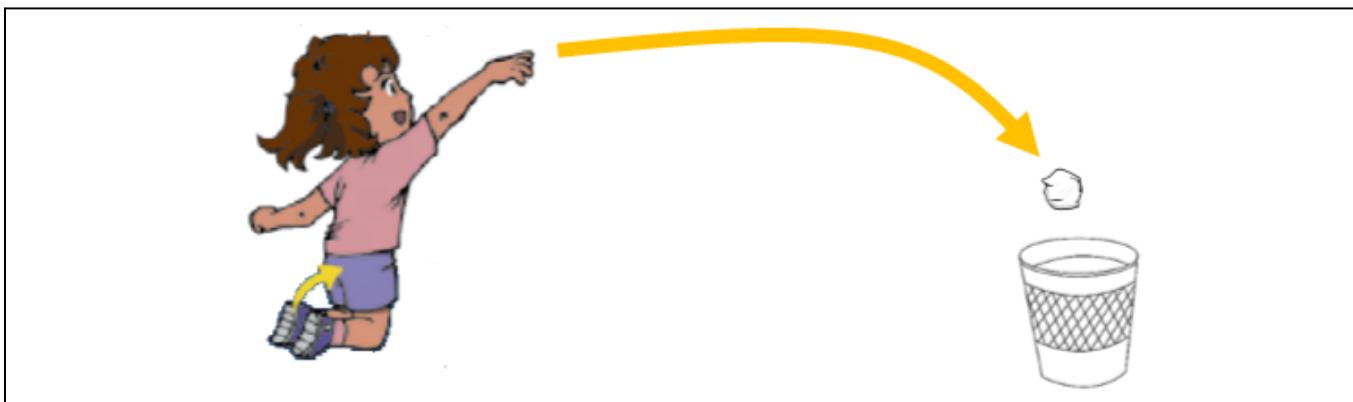
Défi : 4 le tir au panier

Performance

Ce qu'il faut faire

Je lance 1 boule de papier dans une poubelle. Je vais la chercher et je reviens à ma place.
Je le fais 10 fois.

Quand je réussis 10 lancers, je recule d'un pas et je recommence.



Rôles à tenir : 1 lanceur + 1 juge

Matériel : 1 boules de papier + 1 poubelle

Variantes

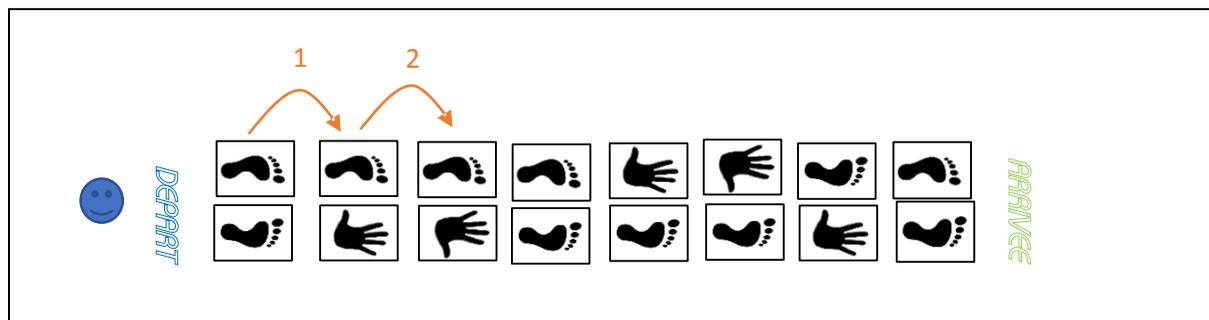
- Je lance 5 fois, 6 fois, etc.
- Je lance dans un temps contraint.
- Je lance en changeant de main.
- Je lance debout, sur un pied.
- Je lance sur une cible plus petite ou plus grande.
- Je lance des objets différents : balle, paire de chaussettes enroulées, etc.
- Je lance par-dessus un obstacle (fil tendu, chaise, etc.)

Défi : 5 l'échelle de coordination

Déplacements

Ce qu'il faut faire

Je réalise un enchaînement d'appuis dessinés au sol pour progresser sur l'échelle de coordination.



Rôles à tenir : joueur, + observateur + contrôleur + chronomètreur si je joue en duel + reporter (si j'ai une tablette ou un téléphone pour filmer).

Matériel

- des empreintes de mains et de pieds (dessinées directement à la craie si on est dehors ou sur des feuilles, et scotchées au sol ou imprimées). [ANNEXE 1](#)
- 1 chronomètre si on s'affronte.

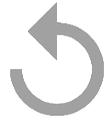
Variantes

- Valider la ligne même si la latéralité n'est pas respectée (+ simple).
- Chronométrer le temps du parcours et se confronter à un autre joueur.
- Rajouter un appui (3 appuis par ligne).

Exemple :



ANNEXE 1



Défi : 6 les cibles

Déplacements

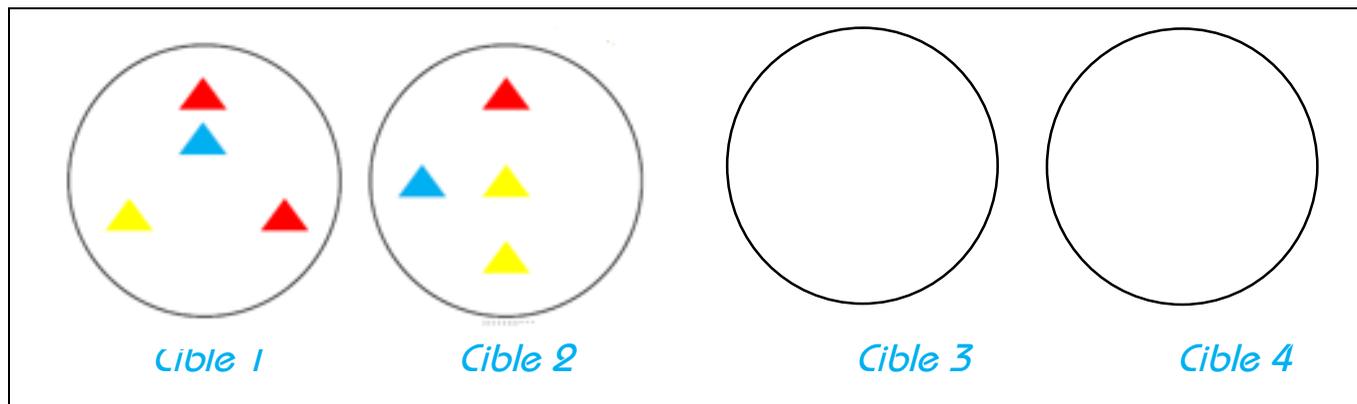
Ce qu'il faut faire : se repérer sur un plan

4 cibles sont disposées au sol (tracer un grand cercle au sol ou avec une corde, etc.)

Des triangles (carton ou papier coloré) sont disposés dans 2 des cibles, 2 cibles restent vides.

Je me dirige vers les 2 premières cibles et je colorie sur sa fiche les triangles en fonction de la disposition des plots dans la cible. [ANNEXE 1](#)

J'enchaîne ensuite vers les 2 cibles vides dans lesquelles je place les triangles comme indiqué sur le modèle qu'on m'a préalablement donné. [ANNEXE 2](#)



*Ce schéma est un exemple ; la disposition des plots peut varier.

Rôles à tenir : Joueur + Contrôleur + Responsable du matériel et de l'installation

Matériel

- **4 cibles rondes** à matérialiser (craies, corde, cerceau, grande feuille de papier découpée...)
- **24 triangles** découpés dans du carton (adapter la taille en fonction de la taille de la cible) : 10 bleus + 10 rouges + 10 jaunes.

- **1 fiche par joueur** ¹ représentant chaque cible. [ANNEXE 1](#)
- **Des feutres** (bleu, rouge, jaune).
- **Des modèles** ¹ **pour les cibles à remplir** (activité de pose). [ANNEXE 2](#)
- **1 fiche contrôle.** [ANNEXE 3](#)

Variantes

Eloigner les points de départ des cibles (le joueur se rend alors vers les cibles, mémorise la couleur des triangles et revient colorier au point de départ. Il peut faire autant d'allers-retours que nécessaire. Idem pour l'activité de pose).

Jouer en opposition avec quelqu'un. Le premier qui termine les 4 cibles remporte la partie.

Plus ou moins de cibles.

Utiliser des cibles carrées (+ facile).

Plus ou moins de triangles.

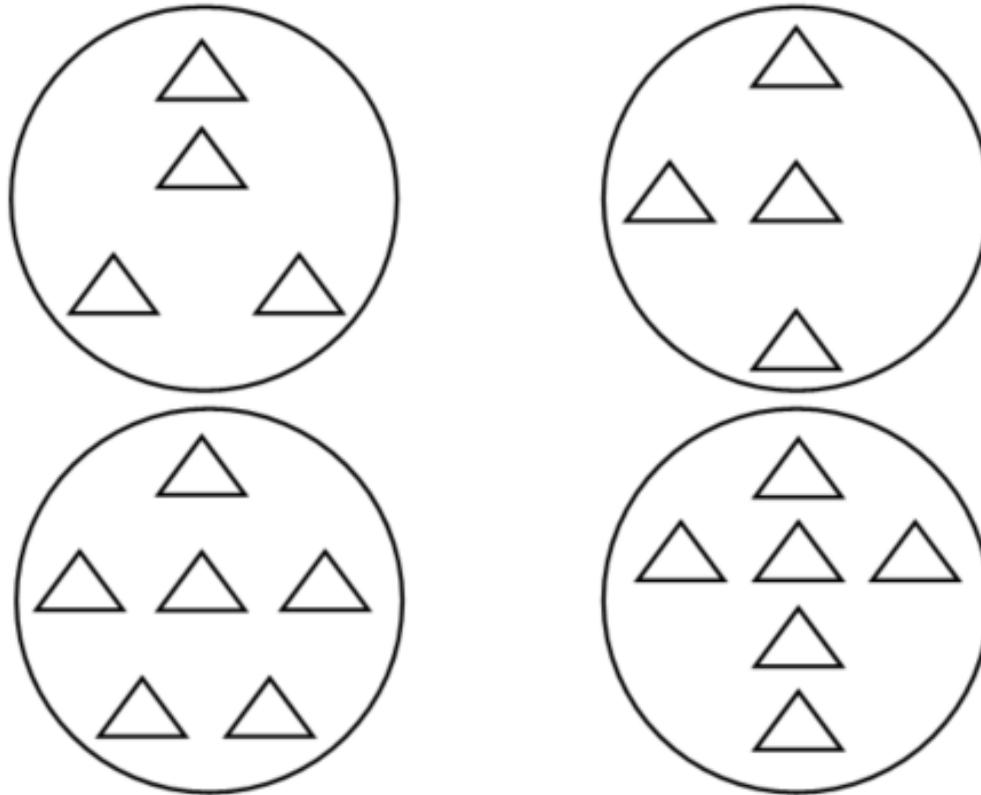
Plus ou moins de couleurs.

Remplacer les triangles par d'autres formes.

Donner les consignes à quelqu'un pour colorier et/ou poser les triangles.

¹ Faute d'imprimante, les modèles et les cibles en noir et blanc peuvent être dessinés à la main.

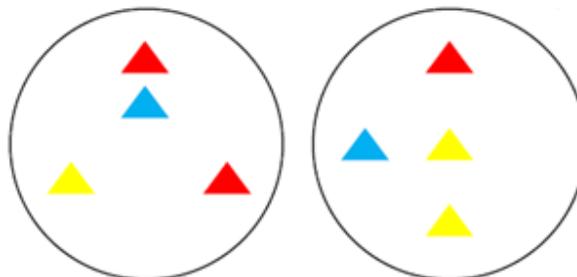
ANNEXE 1 (REPERAGE)



ANNEXE 3 (correction repérage)

Les cibles (repérage)

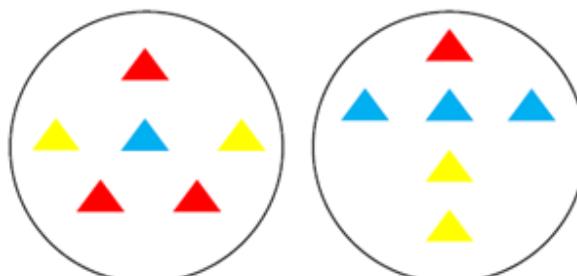
Colorier précisément les cônes de chaque cible.



Le sport scolaire de l'école publique

Les cibles (repérage)

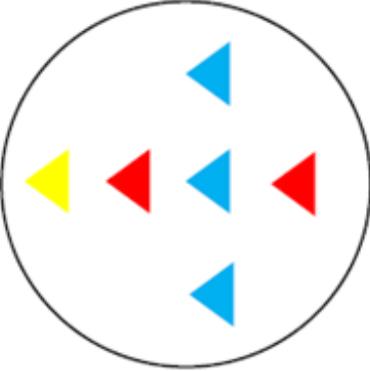
Colorier précisément les cônes de chaque cible.



Le sport scolaire de l'école publique

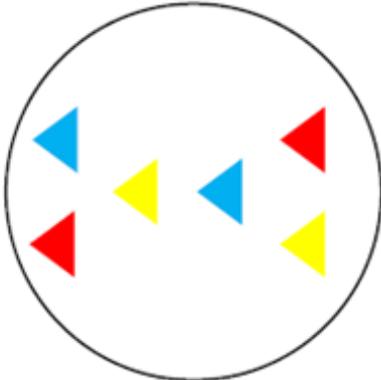
ANNEXE 2 (modèles pour la pose)

Les cibles (pose)
Place précisément les cônes de chaque cible.



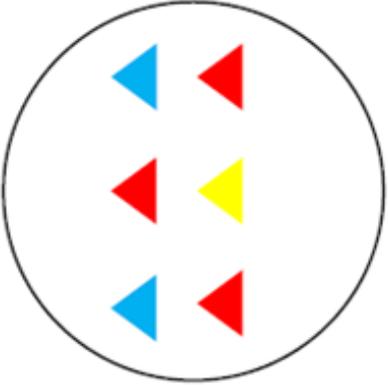
Le sport scolaire de l'école publique

Les cibles (pose)
Place précisément les cônes de chaque cible.



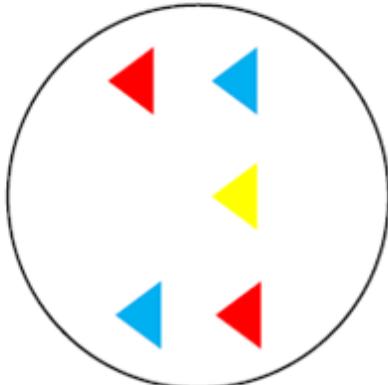
Le sport scolaire de l'école publique

Les cibles (pose)
Place précisément les cônes de chaque cible.



Le sport scolaire de l'école publique

Les cibles (pose)
Place précisément les cônes de chaque cible.



Le sport scolaire de l'école publique

Défi : 7 *Morpion pétanque*

Performance

Ce qu'il faut faire :

Je fabrique une boule à l'aide de 2 chaussettes enroulées ensemble et construis un damier de 9 cases (3x3). Je me place à environ 2 m du damier.

- 1- Je lance ma *boule-chaussette* pour qu'elle atteigne une case du damier. Je place alors un jeton sur cette case et reprends ma boule-chaussette. Si ma boule s'arrête entre 2 cases je choisis sur laquelle je pose mon jeton.
- 2- Je lance à nouveau ma *boule-chaussette* en direction du damier pour atteindre une nouvelle case.
- 3- Je recommence... jusqu'à obtenir 3 cases qui forment une ligne, une colonne ou une diagonale.
- 4- Je compte chaque lancer et essaie d'en réaliser le moins possible pour parvenir à aligner 3 cases.

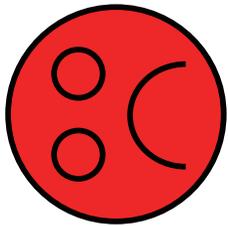
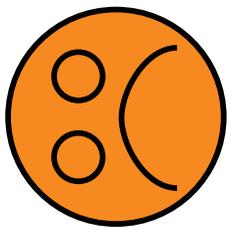
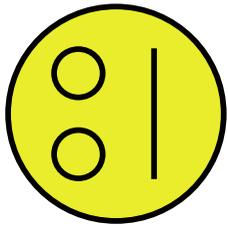
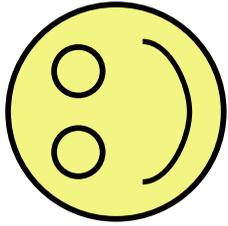
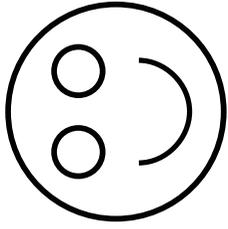


Rôles à tenir : joueur + comptable du nombre de lancers

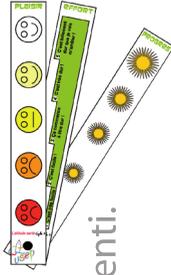
Matériel : 1 boule-chaussette + des jetons + 1 damier de 9 cases (3x3). Chaque case mesure environ 30 cm de côté. Le carrelage d'une pièce peut tout à fait convenir !

Variante : à deux, celui qui a réalisé le moins de lancers pour aligner 3 cases emporte la partie.

PLAISIR



L'attitude santé Cycle 3



Découpez et assemblez les réglettes à l'aide d'une attache parisienne.
Sur chaque réglette, clippez un trombone et positionnez-le selon votre ressenti.

EFFORT

5 C'est tellement dur que je vais m'arrêter !

4 C'est très dur !

3 Ça commence à être dur !

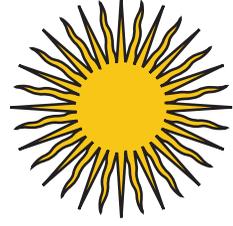
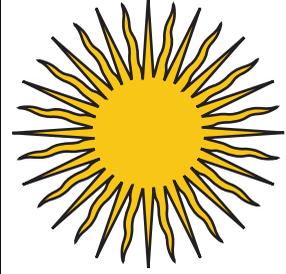
2 C'est facile !

1 C'est très facile !

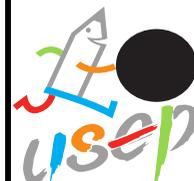
L'attitude santé Cycle 3



PROGRÈS



L'attitude santé Cycle 3



PLAISIR

Avant l'activité
Est-ce que tu crois
que tu vas te faire plaisir ?

Après l'activité
Est-ce que tu as
ressenti du plaisir ?

EFFORT

Avant l'activité
Comment imagines-tu
l'effort que tu vas faire ?

Après l'activité
Comment as-tu ressenti
cet effort ?

PROGRÈS

Avant l'activité
Est-ce que tu as
envie de progresser ?

Après l'activité
Est-ce que tu as
l'impression de progresser ?