



JOURNÉE NATIONALE DU SPORT SCOLAIRE 2020

**Proposition
d'Activités Physiques et Sportives
Cycle 3**

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 n°1: la grande croix

Performance

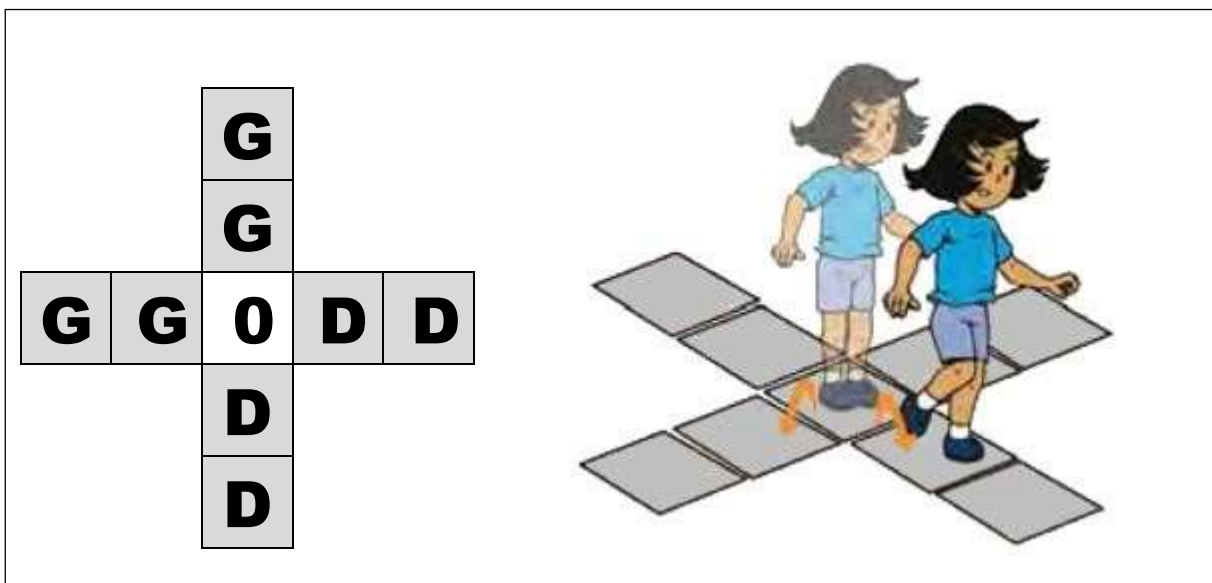
Ce qu'il faut faire

Départ au centre sur 2 pieds.

J'enchaîne 2 cloches pied gauche (G) en avant ; je reviens au centre de la même façon.

Puis sur le côté droit (pied droit (D)), sur le côté gauche (pied gauche), en arrière (pied droit).

Je réalise le plus d'enchaînements possible en 30 secondes.



Rôles à tenir : joueur + juge + maître du temps

Matériel : représenter une croix au sol.

Variantes

- Modifier la durée, l'ordre.
- Chronométrer le temps pour effectuer 5, 10, 15 enchaînements.

Défi n°2 : Mem'O Maison

Déplacements

Ce qu'il faut faire

DISPOSITIF

Découper 19 disques de papier. **ANNEXE 1**

Les disposer au sol dans 4 pièces de l'appartement. **ANNEXE 2**

Chaque joueur se voit remettre un carton de contrôle. **ANNEXE 3**

- Je regarde le numéro inscrit dans la première case de mon carton de contrôle. C'est le numéro du disque de papier que je dois trouver. **ANNEXE 3**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19			

- Je regarde le plan et je mémorise la pièce et l'emplacement du disque de papier que je dois trouver. **ANNEXE 2**
- Je me rends – sans le plan et en marchant – dans la pièce, je mémorise le nom de l'objet écrit sur le disque de papier, je reviens au départ pour donner le nom au contrôleur.
- Le contrôleur valide (il écrit « 1 » dans la case du carton de contrôle en cas de réponse exacte. Sinon, il écrit « 0 ».) **ANNEXE 3**
- Je recommence avec le numéro inscrit dans la deuxième case, et ainsi de suite.



Protocole sanitaire :

Jeu effectué en extérieur pour espacer les pièces.

C'est l'enseignant qui disposera les disques. Veillez à mettre un caillou sur chaque disque afin d'éviter qu'ils ne s'envolent.

C'est l'élève qui écrit 0 ou 1 sur sa fiche et non le contrôleur afin de ne pas toucher la fiche.

L'annexe 2 doit être imprimée en plusieurs exemplaires afin d'éviter le regroupement d'élèves autour.

Rôles à tenir : joueur + contrôleur + poseur (installe les disques de papier dans les pièces en respectant le plan).

Matériel

- 19 disques de papier. ANNEXE 1
- 1 plan. ANNEXE 2
- 1 ou plusieurs cartons de contrôle. ANNEXE 3
- 1 fiche correction. ANNEXE 4
- 1 stylo

Variantes

- Plus ou moins d'objets.
- Plus ou moins de pièces.
- Jouer sous forme de relais (1 contrôleur + 2 joueurs en relais par exemple).
- Indiquer un temps de jeu contraint (dans ce cas c'est celui qui a validé le plus de cases de son carton de contrôle qui gagne).
- Arrêter la partie quand le joueur a coché toutes les cases (et alors en relation le temps et le nombre de cases validées).

Protocole sanitaire :

Si les élèves sont en relais, un élève saute dans un cerceau. Ceci sera le signal pour l'élève suivant de démarrer.

ANNEXE 1 ↻

petite
cuillère

verre

torchon

paquet
de riz

assiette

paquet
de
pâtes

fouet

casserole

gel
douche

brosse à
dents

peigne

brosse

serviette

dentifrice

crayon
rouge

trousse

cahier

crayon
bleu

crayon
vert

chaussettes

livre

Tee
shirt

patalon

pull

peluche

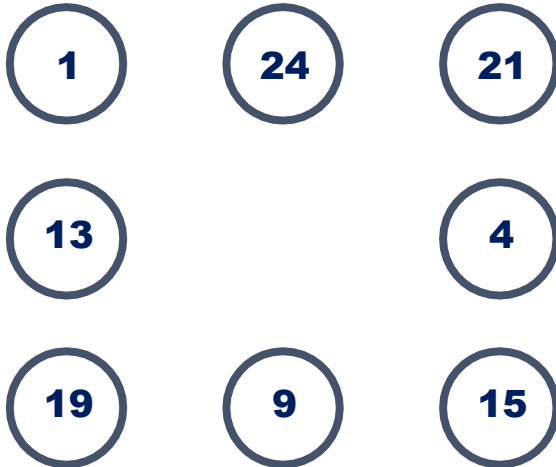
poupée

jouet

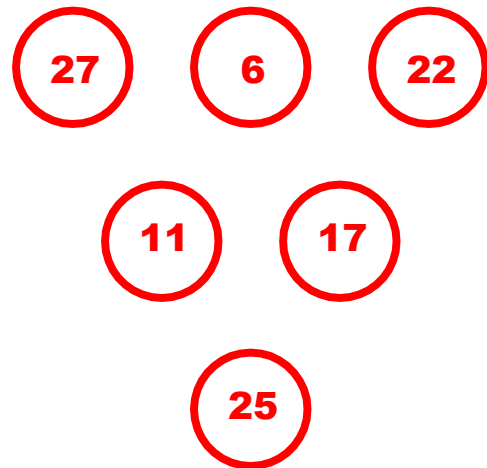
ANNEXE 2



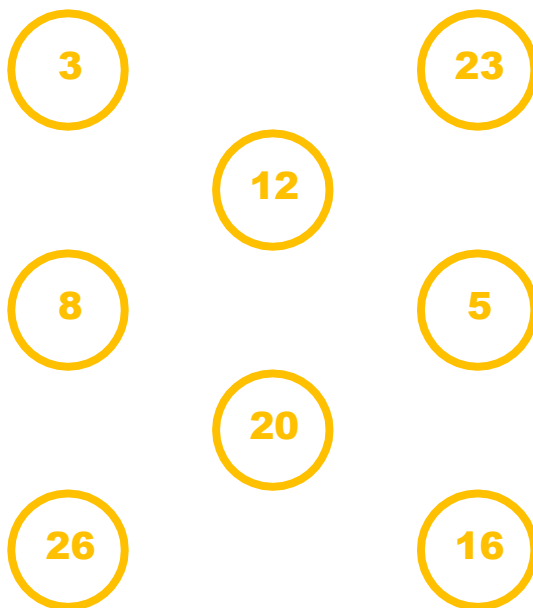
CUISINE



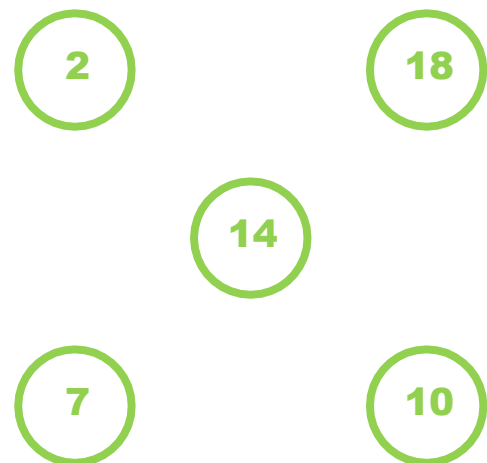
SALLE DE BAIN



CHAMBRE



BUREAU



ANNEXE 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27						

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	1	2	3						

22	23	24	25	26	27	21	20	19	18	1
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17						

ANNEXE 4

CUISINE

- 1. petite cuillère
- 4. verre
- 9. torchon
- 13. paquet de riz
- 15. assiette
- 19. paquet de pâtes
- 21. fouet
- 24. casserole

SALLE DE BAIN

- 6. gel douche
- 11. brosse à dents
- 17. peigne
- 22. brosse
- 25. dentifrice
- 27. serviette

CHAMBRE

- 3. chaussettes
- 5. livre
- 8. Tee-shirt pull
- 12. pantalon
- 16. pull
- 20. peluche
- 23. poupée
- 26. jouet

BUREAU

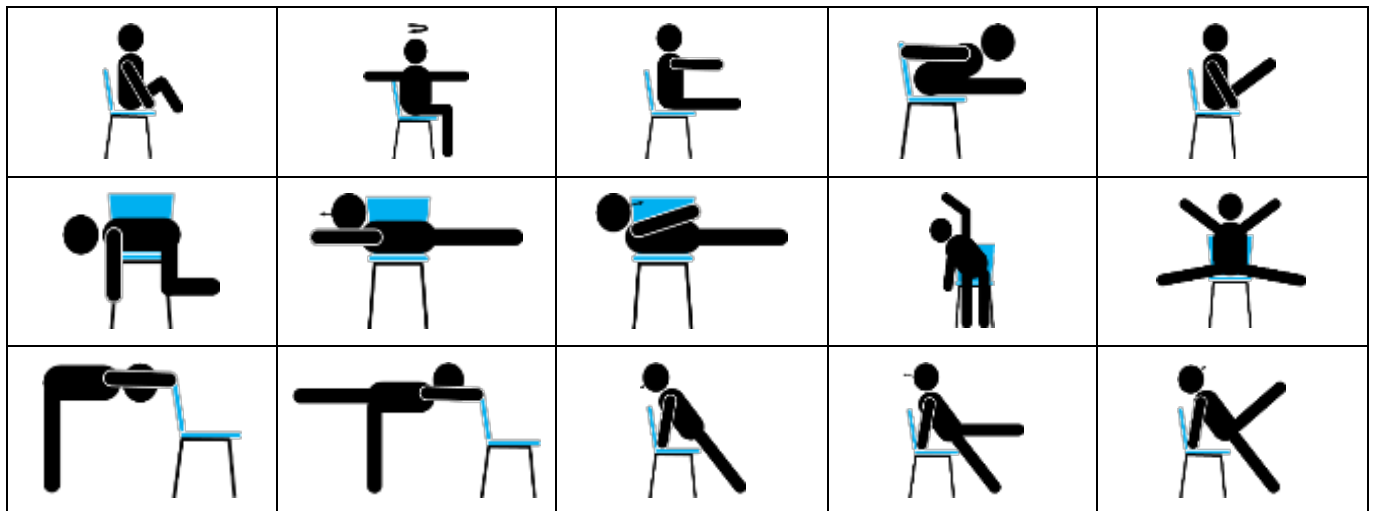
- 2. crayon vert
- 7. cahier
- 10. crayon rouge
- 14. crayon bleu
- 18. trousse

Défi n°3 : les chaises

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

1. Je choisis une position que je tiens 3 secondes (compter 331, 332, 333).
2. Je choisis 2, 3, 4... positions à enchaîner en tenant 3 secondes à chaque fois. Entre 2 positions, je tourne 1 fois autour de la chaise.



Rôles à tenir : sportif + juge + maître du temps + pareur (s'il y a un risque de chute)

Matériel : 1 chaise

Protocole sanitaire :

Chaque élève utilise uniquement sa chaise.
La présence d'un pareur n'est pas possible.

Variantes

- Tenir la position plus longtemps ; effectuer plus de tours de chaise ; passer sous la chaise.
- Demander à quelqu'un d'autre de choisir les positions.
- Tirer les positions au hasard.
- Inventer des positions.
- Défi à deux (**A** et **B**) : **A** réalise une position et demande à **B** de faire la reproduire.

Défi n°4 : le garçon de café

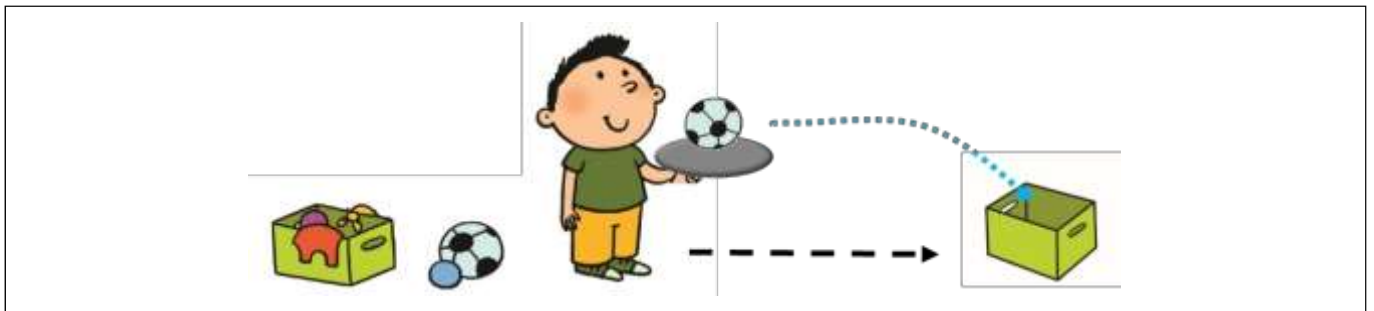
Affrontement

Ce qu'il faut faire

1^{ère} manche : je transporte, un par un, le plus d'objets possible, dans le temps imparti (1 minute par exemple), sans les faire tomber et sans courir, d'une caisse à l'autre à l'aide du plateau en empruntant le parcours défini. Mon adversaire fait ensuite de même.

2^e manche : recommencer en changeant la règle, au choix :

- Le gagnant joue en portant le plateau de la main inhabituelle (le coup d'éclat).



• Le perdant a le droit à du temps en plus, décidé entre les participants (le coup de pouce). Le but n'est pas la rapidité de déplacement mais de ne pas faire tomber l'objet. Seuls les objets acheminés sans chute pourront être déposés dans la caisse et comptabilisés.

Rôles à tenir : joueur + juge + maître du temps

Matériel : 1 chronomètre + 1 plateau sans rebord (ou carton par exemple) + 2 caisses (1 remplie d'objets dans une pièce + 1 vide dans une autre pièce) + 30 objets transportables, non fragiles, de formes, de poids et de volumes différents.

Variantes

- Modifier la distance entre les 2 caisses.
- Ajouter des obstacles à franchir.

Protocole sanitaire :

Jeu à effectuer de préférence à l'extérieur.

C'est l'enseignant qui dispose le matériel.

Chaque enfant a sa caisse d'objets. Ces objets devront être désinfectés avant et après le jeu, tout comme les plateaux. Possibilité d'utiliser une raquette à la place d'un plateau.

Veiller à la distance entre les joueurs.

Au lieu d'avoir une caisse, possible de dessiner une zone à la craie au sol.

Défi n°5 : le flashmob

Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

1. Je tire 3 cartes et je réalise les mouvements inspirés de gestes de sportifs.
2. J'enchaîne les 3 mouvements sur fond musical.
3. Je recommence avec 4 cartes, puis 5.

Rôles à tenir : joueur + juge.

Matériel : 1 jeu de cartes « mouvement ». [ANNEXE 1](#)

Variantes

- Réaliser les enchaînements à plusieurs.
- Enchaîner 3 mouvements et poursuivre en ajoutant une personne à chaque fois.
- Inventer d'autres cartes.
- Changer la musique.
- Choisir des enchaînements par types de sports : déplacements, artistiques, performance, affrontement.
- Faire deviner à ses camarades.

Protocole sanitaire :

Les cartes sont posées faces non visibles.
L'élève pointe du doigt les cartes qu'il souhaite.
C'est l'enseignant qui retourne les cartes.
Pour ce qui est de réaliser les enchaînements à plusieurs, veillez aux distances physiques.
Signaliser l'espace si nécessaire.

ANNEXE 1



BOXE



TENNIS



BASKET-BALL



BOWLING



KAYAK



ESCRIME



RUGBY



PATINAGE



AVIRON



SKI DE FOND



HALTÉROPHILIE



TIR À L'ARC

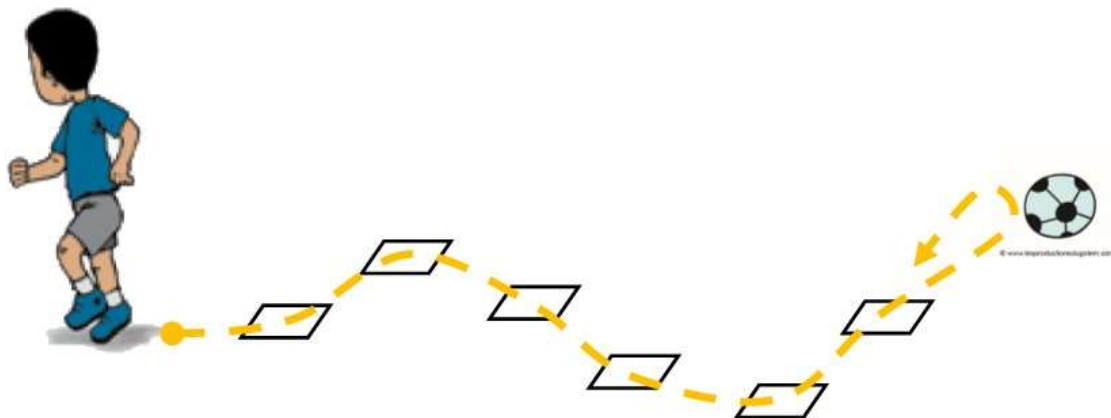


Défi n°6 : marche arrière

Déplacements

Ce qu'il faut faire

J'effectue un parcours symbolisé par des marques au sol (feuilles de papier ou cases dessinées à la craie) sur lesquelles je dois poser un pied, en marche arrière, pour aller chercher un objet que je rapporte au point de départ, toujours en marche arrière.



Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : feuilles de papier

Variantes

- Ajouter des obstacles enjamber, poser le pied sur..., passer sous, monter sur, etc.
- Donner un temps contraint.
- Indiquer sur chaque feuille quel pied doit être posé (droit, gauche).

Protocole sanitaire :

L'objet doit être ramené uniquement avec les pieds afin de ne pas le toucher ou il existe un objet par élève qui sera désinfecté avant et après l'activité.
 Proposer plusieurs parcours, plusieurs départs.
 Privilégier une balle en papier (explication en page 1)
 Prévoir un flacon de gel hydroalcoolique (explication en page 1)

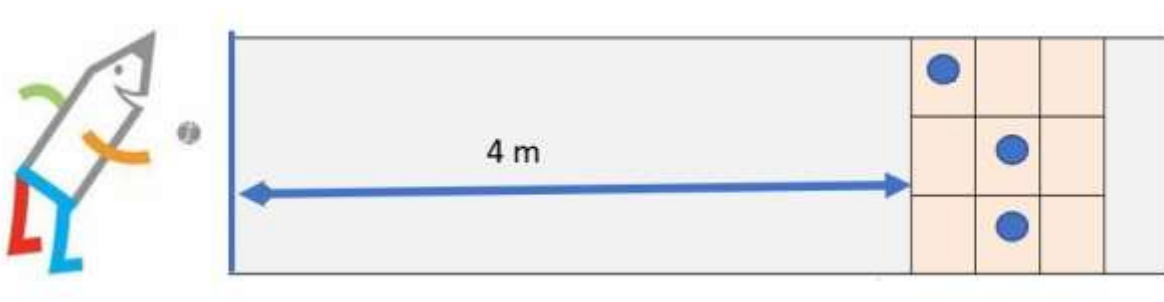
Défi n° 7 : Morpion pétanque

Performance
Affrontement

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 4 m du damier

- 2- 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.
- 3- Je lance à nouveau ma *boule-chaussette* en direction du damier pour atteindre une nouvelle case.
- 4- Je recommence... jusqu'à obtenir 3 cases qui forment une ligne, une colonne ou une diagonale.
- 5- 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 mesurera environ 30 cm de côté. Le carrelage d'une pièce peut tout à fait convenir !

Protocole sanitaire :

Les paires de chaussettes utilisées seront, après l'activité, mises dans un seau et passées à la machine à laver à 60°C. Il est également possible d'utiliser des boules de papier scotchées (isolées 24h, elles seront de nouveau utilisables car la COVID ne résiste pas plus de 24h sur le papier).

Remplacer les jetons par une croix à la craie dans la case.

La variante proposant de jouer par deux (ci-dessous) demande d'établir un protocole de distanciation physique.

Créer plusieurs damiers, espacés afin de respecter la distanciation physique.

Variantes

- À deux, celui qui a réalisé le moins de lancers pour aligner 3 cases remporte la partie.
- S'affronter en jouant en même temps.
 - Le premier joueur lance sa première boule-chaussette et place son pion dans la case atteinte.
 - Le second procède de la même façon en plaçant un pion d'une autre couleur dans la case atteinte.

Attention 2 règles peuvent être appliquées :

- Une case déjà occupée est imprenable.
- Celui qui atteint la case le dernier place son pion et enlève alors celui de son adversaire.

Les stratégies du jeu seront alors différentes !

Défi n°8 : le ballon

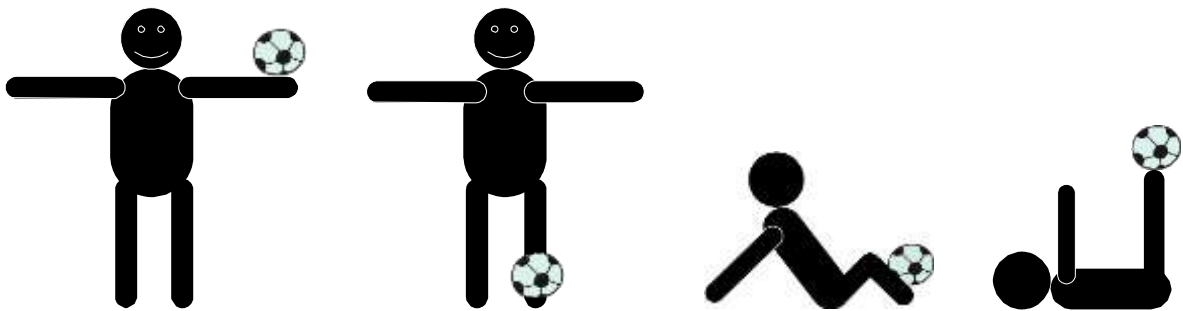
Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

Je choisis 4 figures et je réalise un enchaînement sans faire tomber le ballon. **ANNEXE 1**

Je soigne la transition entre 2 figures.

Rôles à tenir : joueur + juge + journaliste (pour filmer pour photographier).



Matériel : 1 ballon

Variantes

- Réaliser les enchaînements avec 2 ballons.
- Utiliser du mobilier : chaise, fauteuil, lit, banc, etc.
- Se déplacer.
- Prestation en parallèle à 2.
- Imaginer d'autres mouvements.
- Répéter un enchaînement de plus en plus long en ajoutant chaque fois 1 position.

Protocole sanitaire :

Chaque enfant doit avoir son ballon : pas d'échange possible.

Les ballons devront être désinfectés après l'activité.

Utiliser la signalétique pour respecter la distanciation physique.

Un ballon qui tombe est récupéré uniquement par son propriétaire. Dans la mesure du possible, proposer des ballons de couleurs différentes.

Ne pas utiliser de mobilier.

Privilégier une balle en papier (explication en page 1)

Prévoir un flacon de gel hydroalcoolique (explication en page 1)

ANNEXE 1

FIGURE 1



FIGURE 2



FIGURE 3

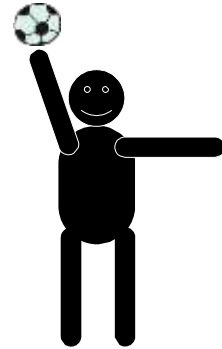


FIGURE 4

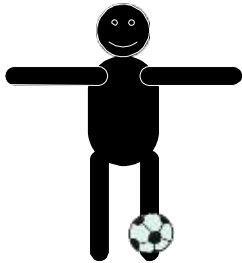


FIGURE 5



FIGURE 6



FIGURE 7



FIGURE 8

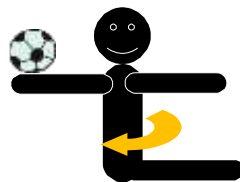


FIGURE 9



Défi n°9 : Dessine-moi Déplacements

Ce qu'il faut faire

Le maître du jeu me montre une image. **ANNEXE 1**

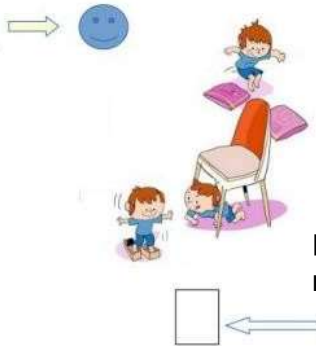
Je dois effectuer un parcours puis dessiner l'image et reproduire la posture en mode « statue ».

Si je réussis le dessin, je gagne 1 point ; la statue, je gagne 1 point.

Sinon, je retourne au départ en effectuant le parcours à l'envers, je regarde à nouveau le dessin puis je recommence le parcours.

Exemple de parcours :

Maître du Jeu
Avec les images



Protocole sanitaire :

Ne pas toucher les objets.
Passer sous la chaise est donc à éviter.

Feuille où je dois réaliser le dessin +
reproduire la posture.

Rôles à tenir : joueur + maître du jeu + responsable du matériel

Matériel : matériel pour réaliser le parcours + dessins + feuilles + crayons de couleur

Variantes :

- Ne laisser que 10 secondes pour mémoriser l'image.
- Demander au joueur de réaliser le dessin avec les mêmes couleurs.

Protocole sanitaire :

L'enseignant ou des juges élèves peuvent être les maîtres du jeu.

Le parcours ne doit pas nécessiter de toucher des objets.

Si l'activité s'effectue en extérieur, chaque élève a un carton servant de support, des feuilles et sa trousse afin qu'il utilise son matériel.

Possibilité de créer des équipes (type dessiner, c'est gagné).

Veillez à la distanciation entre les élèves qui sont observateurs. Utiliser une signalétique si nécessaire : marquage au sol, cerceau par élève...

ANNEXE 1



Annexe :



Défi n°10 jonglage

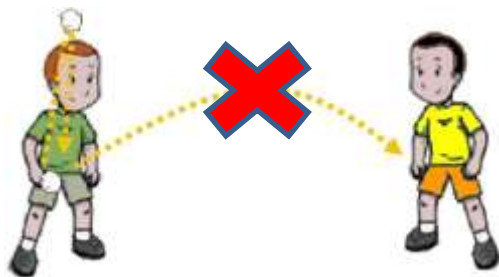
Prestation artistique ou acrobatique

Ce qu'il faut faire

2 jongleurs en face à face :

Chacun son matériel.

- **Je jongle :**
 - J'effectue 1, 2... geste(s) puis c'est le tour de mon partenaire (à moi, à to).
 - J'effectue 1, 2... geste(s) en même temps mon partenaire.
 - J'utilise 2 objets, 2 objets différents.
- **Je change de position :** debout, assis, à genoux.
- **Je me déplace** en avant, sur le côté, en arrière.
- **J'enchaîne jongles / positions / déplacements.**
- **Nous effectuons les mouvements simultanément successivement**



Rôles à tenir : jongleur + spectateur + journaliste (photographier, filmer)

Matériel : balles (ou boules de papier), anneaux, foulards

Variantes : à chacun d'imaginer d'autres lancers, positions, déplacements.

Protocole sanitaire :

Il ne doit pas y avoir d'échanges de matériel entre les élèves.

Le matériel devant être désinfecté après la séance, cette activité peut se faire avec des balles avec une surface lavable (chaque élève aura les siennes, pas d'échanges), une feuille de journal à défaut de foulard (qui sera ensuite jetée).

Si une balle tombe, seul son propriétaire pourra la récupérer.

Privilégier donc une couleur de matériel par élève.

Défi n°11 : le tir au panier

Performance

Ce qu'il faut faire

Je pioche une carte indiquant le mode de lancer (geste + position). [ANNEXE 1](#)

Je tire au panier puis je vais chercher la boule de papier et je reviens au départ le plus vite possible.

Je recommence pendant 1 minute avec d'autres cartes.

Je compte mes réussites.



Protocole sanitaire :
Corbeille individuelle
si l'élève reprend sa
boule de papier.

Rôles à tenir : lanceur + maître du temps

Matériel : 1 corbeille à papier + 1 boule de papier (ou autre objet à lancer) + cartes

Variantes

- Imaginer d'autres cartes.
- Lancer plus ou moins loin.
- Lancer d'autres objets ; changer la cible (panier, carton) ou son emplacement (en hauteur).
- Varier les modes de déplacement (cloche pied, sauts pieds joints, 4 pattes).
- Effectuer « N » lancers et tenter de battre son record.
- Jouer à 2 en opposition avec une cible tracée au sol. Varier la surface du cercle.

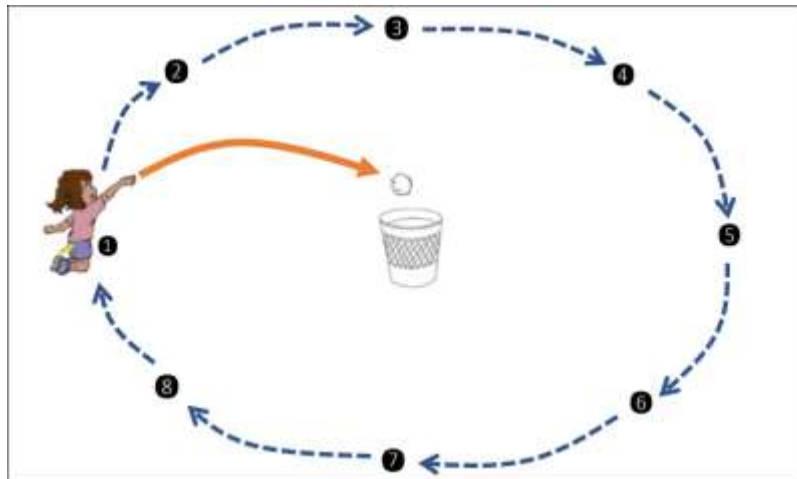
Protocole sanitaire :

Chaque enfant doit avoir sa boule de papier et sa corbeille (carton, boîte en plastique...).
La balle, isolée 24h sera de nouveau utilisable. La COVID ne résistant pas sur le papier.
Aménagement possible : cerceau, cercle tracé au sol à la craie.
Au niveau des cartes, chaque enfant a sa pile de cartes.

Un observateur par élève peut valider le lancer, en respectant la distanciation physique.

- Le tour du monde

- But : marquer des paniers pour réaliser le tour du monde le plus rapidement possible.
- J'installe 8 zones de tir autour du « panier ».
- Sur chaque zone de tir : si je marque je passe à la zone suivante, si je manque 1 fois j'ai une seconde chance sur la même zone, si je manque 2 fois je redescends sur la zone précédente.



Protocole sanitaire :

Chaque élève a sa corbeille ou un carton.

ANNEXE 1

BRAS CASSÉ
À GENOUX

BOULE FRAPPÉE
À GENOUX

SOUS LA JAMBE
DROITE
DEBOUT

EN CLOCHE
DEBOUT

BRAS CASSÉ
SUR 1 PIED

À 2 MAINS
COUCHÉ

BRAS CASSÉ
MAIN INHABITUELLE
ASSIS

EN CLOCHE
DEBOUT DOS
AU MUR

Défi n°12 : la pyramide

Performance

Ce qu'il faut faire

Je pointe une boule de papier pour qu'elle vole, retombe derrière la ligne et roule jusqu'à la pyramide au sol.

Je marque le nombre de points indiqué sur la feuille où la boule s'est immobilisée.

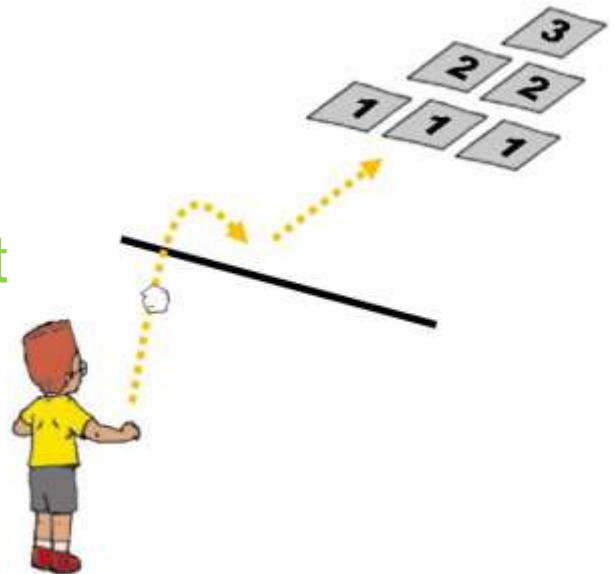
Je vais chercher la boule, je reviens au départ et je recommence pendant 1 minute.

Rôles à tenir : joueur + juge

Matériel : 6 feuilles de papier + 1 boule de papier + 1 ligne (adhésif, corde...)

Variant

- Plus ou moins de temps.
- Lancer de plus ou moins loin.
- Lancer de la main inhabituelle.
- Lancer en équilibre sur un pied, à genoux, assis.
- Modifier les modes de déplacement (sauts pieds joints, cloche pied, 4 pattes).
- A deux, joueur en relais (à toi, à moi)



Protocole sanitaire :

Prévoir une boule de papier par élève. La boule, isolée après l'activité 24h, sera de nouveau utilisable.

Prévoir trois pyramides espacées (distanciation physique) afin de dynamiser le jeu.

Les pyramides peuvent être tracées au sol.

Une boule au sol n'est récupérée que par son propriétaire.

Veiller à la distanciation physique des observateurs. Pour cela une signalétique peut être mise en place.

Défi n°13 : le gainage synchro

Affrontement

Ce qu'il faut faire

Départ en position de gainage sur les mains (au début).

Je fais – en même temps que mon adversaire – le mouvement que l'arbitre nous indique

- un membre à lever bras droit, bras gauche, jambe droite, jambe gauche.
- une direction : devant, derrière, à droite, à gauche, en haut.

Chaque fois que mon adversaire se trompe, et pas moi, je marque 1 point.



Rôles à tenir : 2 joueurs + 1 arbitre

Matériel : 1 tapis

Variantes

- Lever deux membres en même temps.
- Position de départ : avants bras au sol.

Proposer d'autres mouvements

Protocole sanitaire :

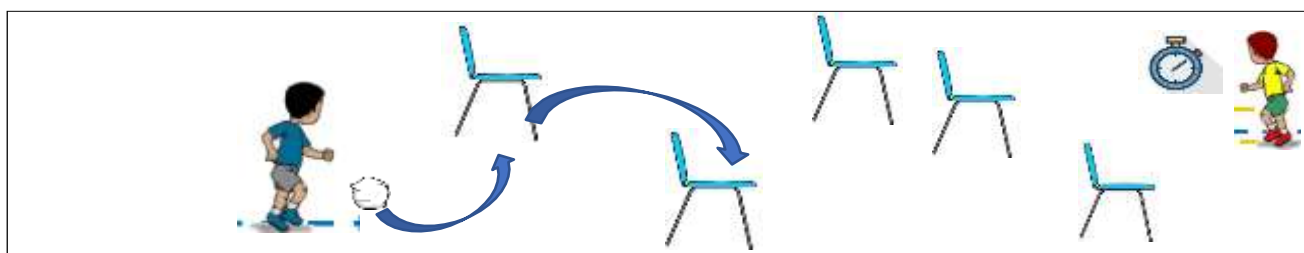
Veillez au respect de la distanciation physique.
Pour cela une signalétique peut être mise en place.

Défi n°14 : le golfoot

Performance

Ce qu'il faut faire

Dispose 5 chaises à 5 endroits différents de ton logement (plutôt éloignées). En conduisant une balle uniquement au pied, tu dois la faire passer entre les pieds des 5 chaises le plus rapidement possible. Tu peux choisir l'ordre dans lequel tu vas « franchir » les chaises. Lorsque ta balle a franchi la 5^e tu peux arrêter ton chronomètre. Si vous êtes 2, le 2^e joueur doit essayer de battre ton temps sur le même parcours. **Le joueur n'a pas le droit de toucher les chaises**



Rôles à tenir : joueur, chronométreur/arbitre

Matériel : 5 chaises, un repère au sol pour le point de départ, une boule de papier froissée ou une balle molle, un chronomètre

Variantes

- Plutôt que de viser la rapidité, on essaie de faire le parcours avec le moins de coups possible (comme au golf). On part du point de départ puis de chaque point où la balle s'arrête après un tir au pied (on peut utiliser les rebonds). Pour valider l'essai, la balle doit passer sous la chaise (sans forcément y rester). Après chaque chaise, on arrête la balle et on redémarre juste à côté de la chaise pour viser la suivante. On compte le nombre total de tirs et le 2^e joueur essaie de faire mieux.

Protocole sanitaire :

Activité en extérieur.

Constituer différents groupes. Un groupe par parcours.

Veillez à la distanciation physique des élèves qui sont en observation.

Mettre en place différents parcours de chaises. Ceci est à la charge de l'enseignant, tout comme la gestion du chronomètre.

La boule de papier, si elle est commune au groupe, Elle ne doit pas être touchée.

Veillez à la désinfection des chaises.

Privilégier une balle en papier (explication en page 1)

Prévoir un flacon de gel hydroalcoolique (explication en page 1)

Défi n°15 : défis Affrontement

Ce qu'il faut faire

J'effectue les défis séparément, puis je les enchaîne en essayant de battre mes records.

L'USEPéQ

J'effectue le plus grand nombre de mouvements en 30 secondes.



<https://www.youtube.com/watch?v=i9-f-otrrJA&feature=youtu.be>

Le Coass'sauts

J'effectue un triple bonds.



<https://www.youtube.com/watch?v=Mr0WeczwnFE&feature=youtu.be>

Rôles à tenir : joueur + maître du temps + juge

Matériel : 1 bille + 1 gobelet + 1 rouleau de papier toilette + 1 chronomètre + 1 objet pour mesurer

Variantes

- **Temps :** combien de temps pour réaliser un défi ? (Billathlon + USEPéQ).
- **Matériel :** utiliser du matériel différent (Billathlon + USEPéQ).
- **Règle :** modifier l'ordre des défis.

Protocole sanitaire :

L'USEPéq :

Effectuer avec un objet qui sera désinfecté ensuite ou un objet personnel de l'élève.

Le Coass'sauts :

Fixer un décimètre au sol. Un élève saute et deux autres (juges) donnent la mesure, qui sera notée par l'élève qui vient de sauter (pour éviter les échanges de matériel).

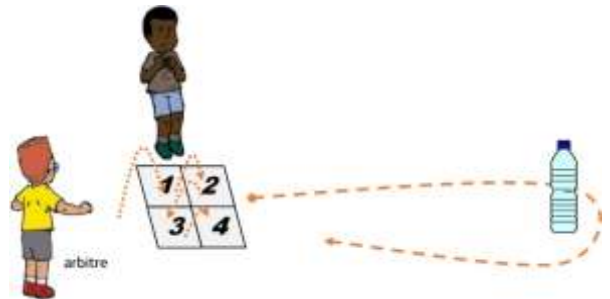
Défi n°16 : la tête & les jambes

Déplacements

Ce qu'il faut faire

Au signal, l'arbitre déclenche le chronomètre et je tire au hasard une carte et mémorise les 6 chiffres et je rends la carte à l'arbitre.

Je saute sur les cases dans le bon ordre. Ensuite je cours jusqu'à la bouteille, je la contourne et je reviens vers le carré. Je saute à nouveau sur les cases (de mémoire) dans le même ordre.



L'arbitre arrête le chronomètre quand je saute sur la dernière case indiquée sur la carte.

Il vérifie l'ordre des cases et ajoute 5' de pénalité par erreur.

On permute ensuite les rôles : record à battre !!!

Rôles à tenir : joueur + arbitre

Matériel : 1 pavage de 4 cases (feuilles de papier numérotées de 1 à 4) 1 bouteille plastique (ou un autre objet pour délimiter le bout du parcours) 1 jeu de 10 cartes (chacune une suite de 6 chiffres allant de 1 à 4. ex. : 3 2 4 2 1 4)

Variantes

- **Corps :** l'arbitre impose une manière de sauter, de se déplacer jusqu'à la bouteille.

Protocole sanitaire :

La gestion du chronomètre revient à l'enseignant.

Il est possible de ne pas l'utiliser mais de proposer des courses.

Mettre en place différents pavages espacés dans la cour : feuilles ou pavages tracés à la craie.

Pour chaque pavage un élève juge (ou deux) est attribué avec un tas de cartes. Chaque juge montre une carte à un élève 10 secondes. Le joueur ne la touche pas.

Au top départ, les élèves font le parcours et passent une ligne d'arrivée. Le premier arrivé a gagné s'il a sauté aux bons endroits (validation par le juge).

Prévoir un nombre suffisant de tas de cartes pour qu'un tas soit touché uniquement par un élève.

Possibilité que le juge ait son ardoise et son feutre et propose des suites de nombres.