

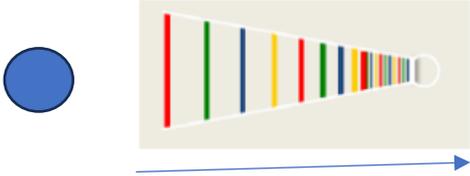
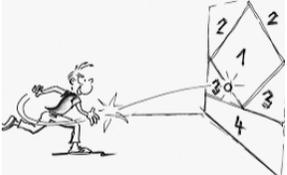
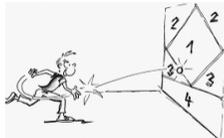


Activités	 Olympiques	 Paralympiques
1-SAUTER	<p>Objectif : sauter dans des cerceaux.</p> <p>But du jeu : parcourir un chemin de la même couleur.</p> <p>Matériel : 6 cerceaux rouges, 6 bleus, 6 jaunes, 6 verts, 6 noirs. Des cerceaux dispersés sur le sol (ou dessiner sur le sol) forment un chemin.</p> <p>Consigne : Parcourir un chemin de couleur choisit au départ en sautant dans les cerceaux.</p>	<p>Objectif : marcher et sauter</p> <p>But du jeu : sauter</p> <p>Matériel : masque covid, des bandes.</p> <p>Les yeux bandés ou masque covid avec un guide qui donne la main.</p> <p>Consigne : parcourir un chemin et à chaque fois que l'on arrive devant un cerceau, on saute dedans à pied joint sans le toucher.</p>
2-SAUTER (haut)	<p>Objectif : sauter haut</p> <p>But du jeu : franchir des obstacles de plus en plus hauts.</p> <p>Matériel : 6 petits plots, 6 bâtons et 3 élastiques ou 3 cordes ou 3 morceaux de rubalise.</p> <p>Consigne : Au top cours le plus rapidement possible et franchit tous les obstacles en passant par-dessus.</p>	

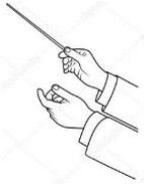


Activités	 Olympiques	 Paralympiques
3-COURIR (vite)	<p>Objectif : courir vite But du jeu : courir le plus vite possible. Matériel : 1 ligne pour le départ et 1 ligne pour l'arrivée, 1 sifflet, chronomètre</p> <p>Consigne : Au coup de sifflet, courir le plus rapidement possible vers la ligne d'arrivée.</p>	<p>Objectif : courir vite But du jeu : courir le plus vite possible les yeux bandés. Matériel : un guide, masque covid ou bandes pour les yeux, un chronomètre.</p> <p>Consigne : Au coup de sifflet, courir avec son guide le plus rapidement possible vers la ligne d'arrivée les yeux bandés. Attention ! C'est le coureur qui doit franchir la ligne d'arrivée avant le guide.</p>
4-COURIR (avec des obstacles)	<p>Objectif : courir en franchissant des obstacles But du jeu : courir le plus rapidement possible en franchissant des obstacles. Matériel : sifflet, 3 obstacles, chronomètre. A partir de quatre parcours rectilignes, mettre 3 obstacles à franchir sur chaque parcours.</p> <p>Consigne : Au signal parcourir en courant le plus rapidement possible son parcours en franchissant les obstacles rencontrés.</p>	<p>Objectif : courir en franchissant des obstacles But du jeu : courir le plus rapidement possible à deux en franchissant des obstacles. Matériel : bandes ou élastiques à attacher au pied</p> <p>Consigne : Au signal parcourir à deux jambes attachées en courant le plus rapidement possible son parcours en franchissant les obstacles rencontrés.</p>



Activités	 Olympiques	 Paralympiques		
5-LANCER (Loin)	<p>Objectif : lancer loin But du jeu : lancer le plus loin possible Matériel : 3 objets au choix</p> <p>Dans une zone matérialisée en forme d'entonnoir, lancer 3 objets différents.</p> <p>Consigne : A chaque signal, lance le plus loin possible chacun des objets en restant dans la zone.</p>	<p>Objectif : lancer loin But du jeu : lancer le plus loin possible sans voir Matériel : 3 objets au choix</p> <p>Dans une zone matérialisée en forme d'entonnoir, lancer 3 objets différents avec les yeux bandés ou lancer en étant assis.</p> <p>Consigne : A chaque signal, lance le plus loin possible chacun des objets en restant dans la zone.</p>		
				
6-LANCER (précis)	<p>Objectif : effectuer un lancer précis. But du jeu : Lancer à l'endroit indiqué. Matériel : la zone, un objet, une cible au mur ou au sol. Consigne : Au signal, écouter la zone énoncée puis lancer dans la zone.</p>		<p>Objectif : effectuer un lancer précis. But du jeu : Lancer à l'endroit indiqué par le guide. Matériel : la zone, un objet, une cible au mur ou au sol, des coupelles, sifflet ou tambourin ou taper dans les mains. Consigne : Au cri ou au bruit émettant le guide, attendre 10 secondes afin que le guide s'en aille puis lancer dans la zone.</p>	



Activités	 Olympiques	 Paralympiques
7-DANSER	<p><u>Titre : Le chef de la percus</u></p> <p>Objectif : connaître les parties du corps. But du jeu : Imiter le chef d'orchestre Matériel : Aucun</p> <p>Consigne : Regarde le chef d'orchestre puis réalise ses gestes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taper un pied au sol alternativement - Frapper des mains - Frapper des mains ouvertes sur la poitrine - Claquer de la langue - Tourner sur soi-même - Avancer - Reculer <div style="text-align: right;">  </div> <p>Finir par une ronde dansante</p>	<p><u>Titre : Le chef de la percus</u></p> <p>Objectif : connaître les parties du corps. But du jeu : Imiter le chef d'orchestre sans bruit Matériel : Aucun</p> <p>Consigne : Regarde le chef d'orchestre puis réalise ses gestes sans faire de bruit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taper un pied au sol alternativement - Frapper des mains - Frapper des mains ouvertes sur la poitrine - Claquer de la langue - Tourner sur soi-même - Avancer - Reculer <div style="text-align: right;">  </div> <p>Finir par une ronde dansante</p>



Activités	 Olympiques	 Paralympiques
8-DANSER	<p><u>Titre : Le fil mural</u></p> <p>Objectif : suivre le tracer But du jeu : marcher en restant sur le tracer. Matériel : 4 craies de couleurs, musique.</p> <p>Tracer 4 chemins avec des grandes ou petites boucles à l'endroit et à l'envers, des ponts, des spirales...au gré de votre imagination.</p> <p>Consigne : Parcourir le chemin debout en marchant avec ou sans musique.</p>	<p><u>Titre : Le fil mural</u></p> <p>Objectif : suivre le tracer But du jeu : marcher à 4 pattes restant sur le tracer. Matériel : 4 craies de couleurs, musique.</p> <p>Tracer 4 chemins avec des grandes ou petites boucles à l'endroit et à l'envers, des ponts, des spirales...au gré de votre imagination.</p> <p>Consigne : Parcourir le chemin à 4 pattes avec ou sans musique.</p>



Activités	 Olympiques	 Paralympiques
9-DANSER	<p><u>Titre : Une drôle d'oeuvre</u></p> <p>Objectif : Donner vie à une oeuvre But du jeu : créer une nouvelle oeuvre Matériel : peinture, les mains, projecteur ou une affiche coller sur un mur.</p> <p>Consigne : Projeter sur l'affiche une oeuvre ou une image agrandie (en hauteur). Avec les mains les élèves doivent mettre l'image en couleur.</p>	
10-DANSER	<p><u>Titre : les 3 espaces</u></p> <p>Objectif : adapter son déplacement But du jeu : se déplacer dans les différents espaces en adaptant sa gestuelle. Matériel : 1 musique, 3 espaces dessiner au sol côte à côte (eau, la boue, le sable), des tapis ou un tatami.</p> <p>Consigne : A la musique se déplacer dans les différents espaces sans sortir de l'espace d'évolution. Ils peuvent se toucher.</p>	