

Défi sportif

Traverser la cour avec des cerceaux

Jeu en équipe - relais

Matériel pour une équipe:

- deux cerceaux
- un grand bâton (roseau ou manche à balai coupé en deux)

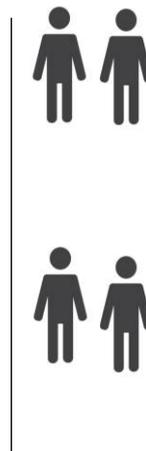
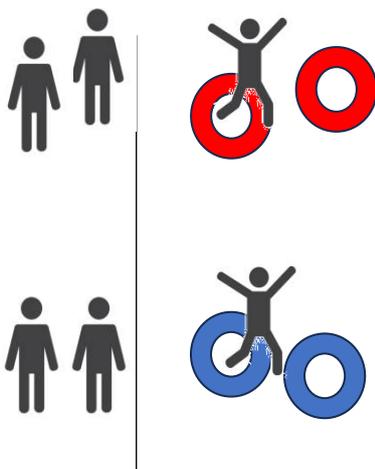


But du jeu:

Faire traverser tous les membres de son équipe de part et d'autre de la cour avant les autres équipes.

A l'aide de deux cerceaux qu'on déplace avec un bâton, il faut traverser la cour en mettant ses pieds uniquement dans les cerceaux.

Quand on a traversé la cour, un coéquipier attend de l'autre côté pour prendre le relais.



Variable : sans le bâton

Défi sportif

Empiler des cerceaux sur ses coéquipiers

Jeu en équipe - relais

Matériel pour une équipe:

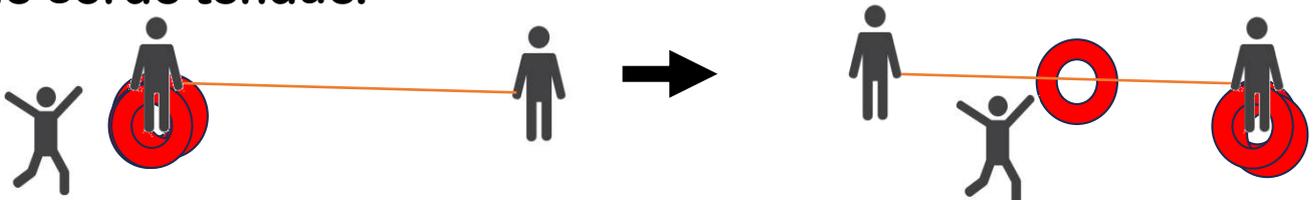
- une grande corde
- 4 cerceaux

But du jeu:

Faire glisser les cerceaux entre deux coéquipiers qui tiennent une corde .



On place un coéquipier dans 4 cerceaux posés les uns sur les autres au sol. On place un autre coéquipier en face, éloigné de 6 mètres. On demande à ces deux joueurs de tenir une corde tendue.



Il faut faire passer la totalité des cerceaux aux pieds de l'autre coéquipier qui tient la corde en prenant les cerceaux un par un.

Quand on a déplacé tous les cerceaux, un coéquipier attend de l'autre côté pour prendre le relais.

Variable : sans la corde

Défi sportif

Combien de pieds ou de mains ?

Parcours - Coordination

Matériel pour la classe:

- 10 cerceaux
- des petits plots

But du jeu:

Sauter d'un cerceau à un autre cerceau en respectant les points d'appui au sol demandé.



On place les 10 cerceaux en une rangée.

A côté de chaque cerceaux, on pose 1, 2, 3 ou 4 plots.

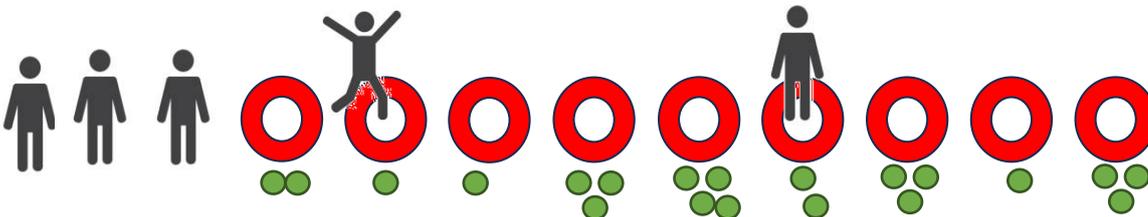
L'élève se déplace de cerceau en cerceau en respectant les points d'appui demandé.

1 plot = 1 pied

2 plots = 2 pieds

3 plots = 2 pieds et 1 main

4 plots = 2 pieds et 2 mains



Variable : écrire le nombre des points d'appui à la craie

Défi sportif

Ne laissez pas tomber le bâton !

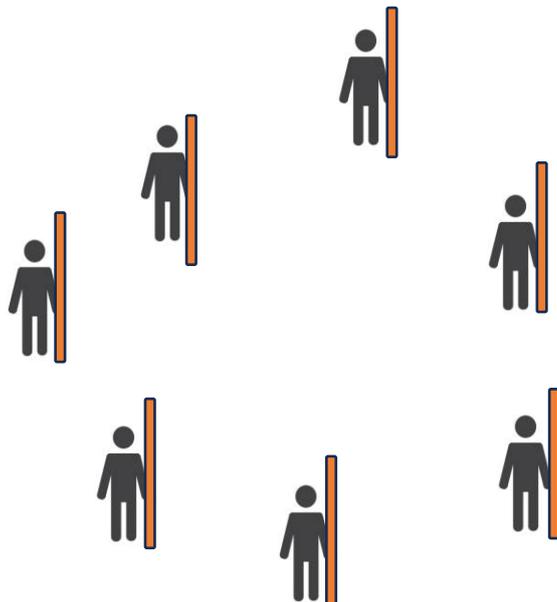
Jeu de classe

Matériel pour une équipe:

- un grand bâton par élève
(roseau ou manche à balai)

But du jeu:

Tenir le bâton à la verticale, posé au sol. Quand l'enseignant tape des mains, tout le monde lâche son bâton pour changer de place. Il ne faut pas que les bâtons touchent le sol, sinon, l'élève est éliminé.



Le gagnant est celui qui ne fait jamais tomber son bâton.

Variable : avec un ballon de baudruche

Défi sportif

Relais de frite sur le dos

Jeu en équipe - relais

Matériel pour une équipe:

- une frite de piscine

But du jeu:

Se faire passer une frite tout le long de la cour en utilisant ses jambes et en basculant sur le dos.

Les joueurs doivent faire une chaîne et changer régulièrement de place pour faire avancer la frite jusqu'à l'autre bout du terrain.



Défi sportif

Collectionner 3 ballons

Jeu individuel de 4 joueurs

Matériel pour une équipe:

- un cerceau par joueur (ou des ronds tracés au sol)
- 7 ballons



But du jeu:

Arriver à poser 3 ballons dans son cerceau.

Les 7 ballons sont posés au centre du terrain. Les 4 joueurs sont chacun dans leur camp.



Au coup de sifflet, chacun s'élance pour prendre un ballon au centre. Dès qu'il n'y a plus de ballon au centre, on est autorisé à aller voler un ballon dans un cerceau adverse. Attention, on ne peut pas transporter plus d'un ballon à la fois !

Le gagnant est celui qui comptabilise en même temps 3 ballons dans son cerceau.

Défi sportif

Passer le ballon et baisser toi !

Jeu en équipe - relais

Matériel pour une équipe:

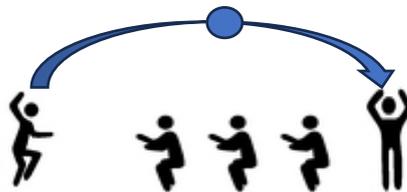
- 1 ballon

But du jeu:

Arriver à faire un relais de passes où tous les coéquipiers ont le rôle de meneur une fois.



Le meneur a le ballon dans sa main et fait face à ses coéquipiers qui sont face à lui, à la queue leu-leu. Au coup de sifflet, le meneur fait une passe au coéquipier 1 qui réceptionne le ballon et lui renvoie la balle. Une fois que le coéquipier 1 a renvoyé la balle, il s'accroupit afin que le meneur puisse envoyer la balle au coéquipier 2...



Le meneur les coéquipiers

Quand le meneur a passé le ballon à tous les coéquipiers, il va se mettre à la file des coéquipiers et le coéquipier 1 devient meneur.

L'équipe gagnante est l'équipe dont tous les joueurs ont été meneur.

Défi sportif

Course au ballon

Jeu en équipe - course – 2 équipes

Matériel pour deux équipes:

- 1 ballon
- 1 grand plot



But du jeu:

Courir vite pour être le premier à taper le ballon et l'envoyer dans le camp adverse.

Chaque équipe se met à la queue leu-leu, de part et d'autre du terrain.

Au coup de sifflet, le premier joueur court vers le ballon pour le faire tomber vers le camp adverse. Celui qui y arrive fait gagner un point à son équipe.



L'équipe gagnante est celle qui marque le plus de points.

Défi sportif

Grille piégée

Jeu de mémoire – 2 équipes

Matériel pour 1 groupe (deux équipes et un meneur):

- une feuille de papier
- 18 cerceaux (que l'on peut dessiner au sol)

But du jeu:

Trouver le chemin pour traverser les cerceaux sans exploser.



Le meneur dessine les 18 cerceaux sur sa feuille (6 lignes de 3) et dispose 10 bombes dans les cerceaux sous forme de X. Attention, il ne peut pas mettre plus de 2 croix par ligne.

Un joueur de l'équipe 1 saute sur un cerceau qu'il choisit. Le meneur lui dit « sauf » si le cerceau ne contient pas de bombe ou « boom » si le cerceau contient une bombe. Le joueur continue tant qu'il n'a pas explosé.

Si le joueur explose, c'est un joueur de l'équipe 2 qui tente sa chance. Et ainsi de suite jusqu'à arriver à la fin du parcours.

L'équipe gagnante est celle qui trouvera son chemin la première.

Défi sportif

Passage d'objets assis

Jeu en équipe

Matériel pour une équipe:

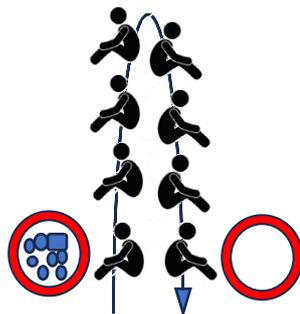
- deux cerceaux
- une quinzaine d'objets (attention, il faut les mêmes objets dans chaque équipe)

But du jeu:

Emmener les 15 objets d'un cerceau à un autre en les passant de main en main.



Tous les joueurs d'une même équipe s'installent en U, assis au sol. Le cerceau plein est à côté du premier joueur et le cerceau vide est à côté du dernier joueur.



Au coup de sifflet, le premier joueur passe un objet au joueur à côté de lui, qui va aussi le faire passer... Puis un deuxième objet...

L'équipe gagnante est celle qui a ses quinze objets dans le deuxième cerceau la première.

Variable : Jouer avec une main dans le dos.

Défi sportif

Saut de grenouille

Jeu en équipe

Matériel pour une équipe:

- un mini plot



But du jeu:

Traverser le terrain en réalisant de grands sauts sans élan et pieds parallèles.

Tous les coéquipiers se mettent à la queue leu-leu. Le premier coéquipier tient dans sa main un petit plot. Il réalise son saut et place le plot entre ses pieds. Le deuxième coéquipier vient prendre la place du premier, ses deux pieds de part et d'autre du plot. Il ramasse le plot, fait son saut et replace le plot. Et ainsi de suite pour traverser le terrain.

L'équipe gagnante est celle qui traverse le terrain le plus vite.

Défi sportif

Quadrillage de plots à ranger

Jeu en équipe - relais

Matériel pour une équipe:

- une grille de 4 x 4 carrés tracée à la craie
- 4 plots rouges, 4 plots bleus, 4 plots blancs, 4 plots jaunes



But du jeu:

Faire des colonnes d'un seule et même couleur.

Tous les coéquipiers se mettent à la queue leu-leu.

Au coup de sifflet, le premier coéquipier vient jusqu'à la grille et échange deux plots. Puis il revient taper la main du deuxième coéquipier qui s'élanche à son tour.

Le jeu est fini quand toutes les lignes sont de la même couleur.

Variable : On peut installer un parcours avant la grille (slalomer entre des plots, sauter dans des cerceaux, à cloche-pied...)

Défi sportif

Morpion de plots

Jeu en équipe - relais - 2 équipes

Matériel pour jouer:

- une grille de 3 x 3 carrés tracée à la craie
- 3 dossards rouges, 3 dossards bleus



But du jeu:

Aligner ses trois dossards.

Deux équipes de 3 ou 4 joueurs

Au coup de sifflet, les premiers de chaque équipe viennent déposer un dossard puis reviennent taper dans la main du joueur suivant qui s'élance à son tour.

Quand tous les dossards ont été posés dans la grille, on peut en déplacer un dans une case vide à chaque nouveau tour.

L'équipe gagnante est celle qui aligne ses trois dossards en premier.

Défi sportif

Relais Chifoumi

Jeu en équipe - relais - 2 équipes



Matériel pour jouer:

- un chemin de cerceaux qu'on peut aussi tracer à la craie

But du jeu:

Arriver au bout du chemin en gagnant tout ses duels.

Deux équipes de 3 ou 4 joueurs chacune à un bout du chemin.

Au coup de sifflet, les premiers de chaque équipe s'élancent sur le chemin de cerceaux. Quand ils se rencontrent, ils font un Chifoumi. Le gagnant reste sur le chemin, l'autre est éliminé et doit revenir au début (à la queue de ses coéquipiers).

Quand tous les dossards ont été posés dans la grille, on peut en déplacer un dans une case vide à chaque nouveau tour.

L'équipe gagnante est celle qui aligne ses trois dossards en premier.

Défi sportif

Protège le roi

Seul contre tous

Matériel pour jouer:

- aucun

But du jeu:

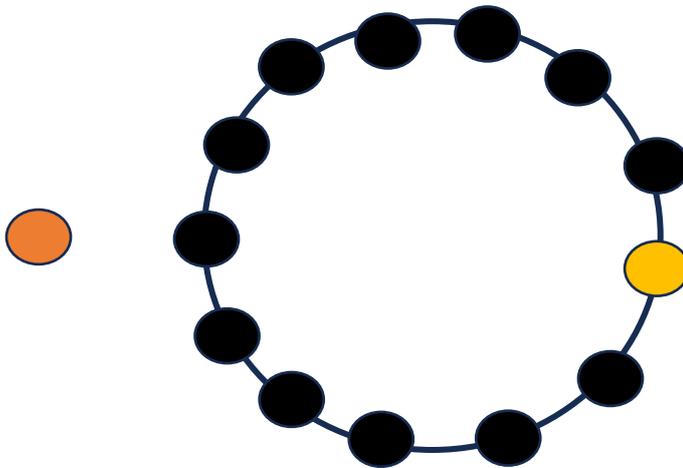
Toucher le roi



Toute la classe se met en ronde. Le PE désigne l'attaquant, qui sort de la ronde.

L'attaquant désigne le roi, qui est un des élèves de la ronde et qu'il devra toucher.

L'**attaquant** se met à l'opposé du **roi**. Au coup de sifflet, il court pour attraper le roi. Le reste des élèves doit essayer de protéger le roi en tournant rapidement.



Quand l'attaquant a touché le roi, le roi devient d'attaquant et désigne le nouveau roi.

Défi sportif

Passe et cours

Défi collectif

Matériel pour jouer:

- un ballon

But du jeu:

Courir plus vite que les passes réussir à faire deux tours de passes.



et

Toute la classe se répartie autour d'un terrain de basket. Un élève a le ballon. Au coup de sifflet, il lance le ballon à l'élève à coté de lui puis part faire rapidement un tour de terrain pour reprendre sa place. Celui qui a eu le ballon fait la même chose : il lance le ballon à l'élève à coté et court faire son tour de terrain.

Le défi est validé quand le ballon a fait deux tours de terrain.

Variable : Au lieu de faire une passe directe, on peut demander une passe avec un rebond.

Défi sportif

Pose ton plot au centre

Individuel – 3 à 5 joueurs

Matériel pour jouer:

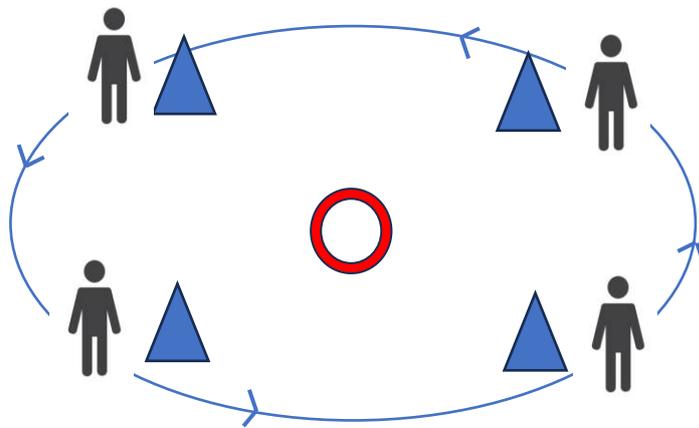
- un cerceau
- un plot par élève

But du jeu:

Mettre son plot en premier dans le cerceau



Les joueurs se placent autour du cerceau, à une distance de 4/5 mètres.



Au coup de sifflet, les joueurs font un tour complet autour des plots pour revenir au point de départ.

Quand ils sont revenus à leur plot, ils l'attrapent et l'apportent au centre du cerceau. Celui qui a posé son plot en premier à gagner.