

RENCONTRE A DOMICILE

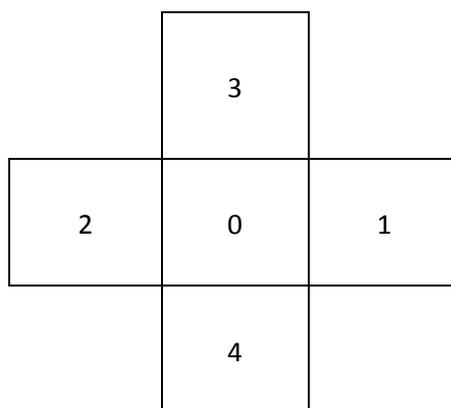
La croix

But: Enchaîner des actions le plus rapidement possible.

Matériel: craies

Réalisation:

Pieds joints sur la case centrale (0) - enchaîner en sautant:0-1-0-2-0-3-0-4-0



Réalisation:

- Enchaîner 2 fois de suite la croix.
- Réaliser la croix sur un seul pied.

RENCONTRE A DOMICILE

Le morpion

But: Aligner 3 coupelles de la couleur de son équipe pour remporter la partie.

Matériel: craies, 6 coupelles (2 couleurs différentes)

Réalisation:

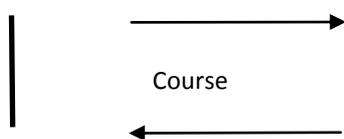
Partir de la ligne de départ et courir jusqu'à la zone définie par le quadrillage au sol.

Placer la coupelle de son équipe dans une des cases.

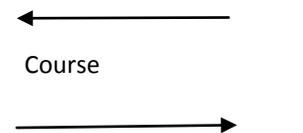
Revenir au départ pour donner le relais à son camarade.

Quand les trois plots sont disposés, les autres coureurs déplacent les plots pour les aligner jusqu'à ce qu'une équipe ait créé une ligne (déplacement d'une coupelle maximum par tour).

Départ équipe 1



Départ équipe 2



RENCONTRE A DOMICILE

Le mime sportif

But: Réaliser un parcours puis au retour mimer le sport noté sur le papier.

Matériel: plots, coupelles, caisse, papiers avec sports notés dessus

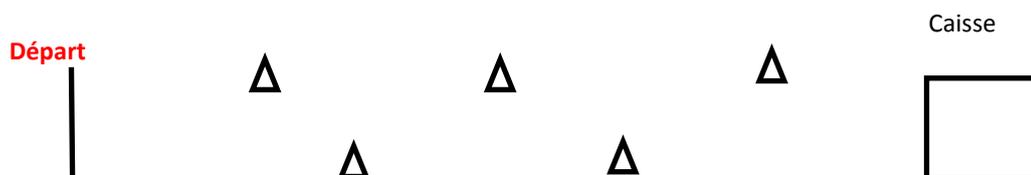
Réalisation:

Réaliser un slalom pour atteindre la caisse avec les papiers des sports notés.

Prendre un papier dans la caisse puis revenir au point de départ pour mimer le sport aux camarades.

Quand quelqu'un a trouvé, le suivant peut partir.

Chaque élève passe à tour de rôle.



Sports proposés :

Jonglage, boxe, escrime, golf, football, rugby, basket, hand ball, natation, escalade, tennis, trottinette.

RENCONTRE A DOMICILE Les croix de couleur

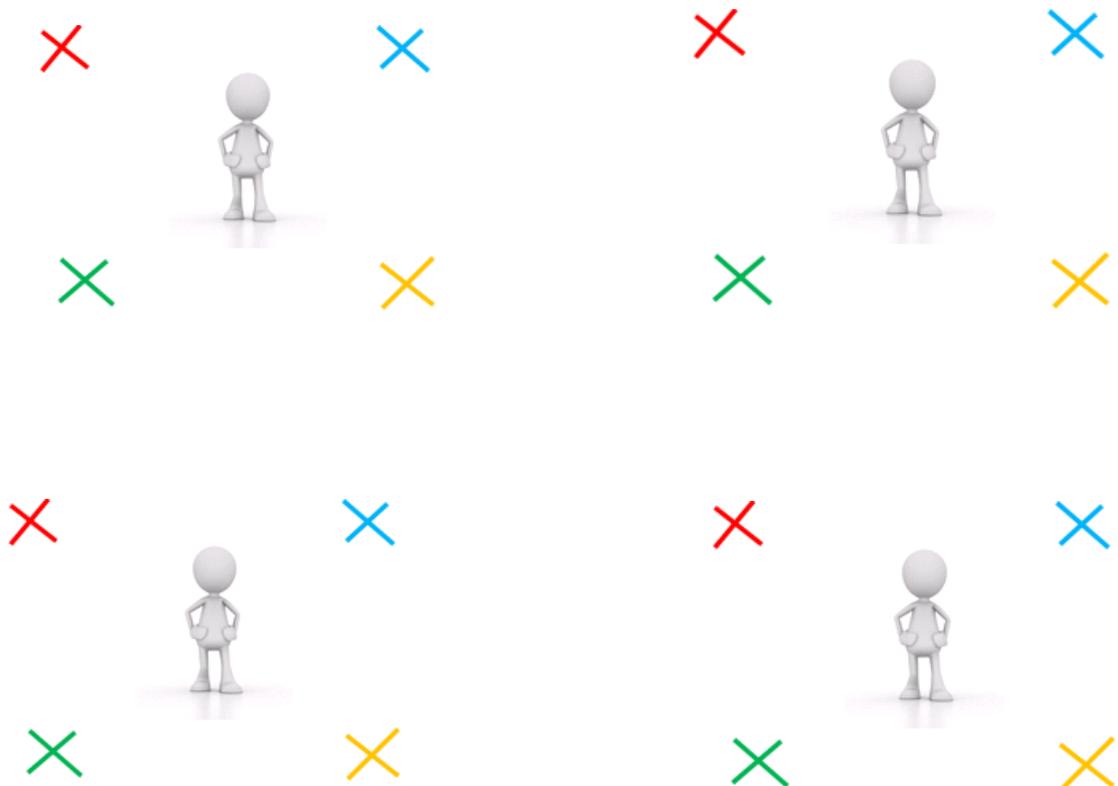
But: réagir vite à un signal selon les indications du meneur.

Matériel: craies

Réalisation: Un élève sera choisi pour assuré le rôle du meneur.

Les autre élèves seront chacun positionnés dans un carré représenté par 4 croix de couleurs.

Le meneur annonce des indications qui devront être réalisées le plus vite possible par ses camarades (exemple: rouge, main gauche).



RENCONTRE A DOMICILE

La traversée de rivière



But: Traverser un par un sans tomber dans la rivière.

Matériel: craies pour dessiner les pierres et la rivière

Réalisation: Sauter (chacun son tour) de pierre en pierre pour traverser la rivière sans y poser le pied.

Possibilité de laisser libre d'utiliser toutes les pierres ou de traverser avec une seule couleur.

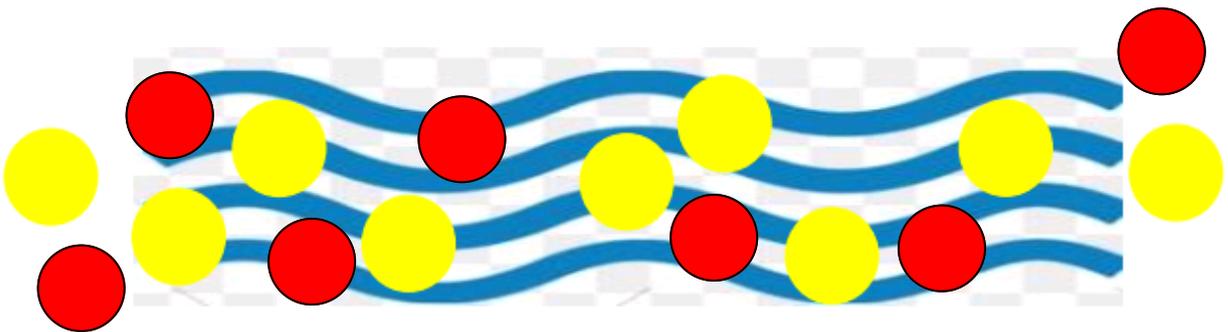


Schéma de la situation :



RENCONTRE A DOMICILE :

Le soleil



But: Se déplacer en sautant entre les rayons du soleil.

Matériel: craies, pour tracer le soleil

Réalisation: faire le tour du soleil en sautant à pieds joints sur chaque rayon du soleil.



Variables :

- Sauter à cloche pied sur les rayons du soleil.
- Sauter à pieds joints en sautant 1 rayon sur 2.
- Sauter à pieds joints (ou cloche pied) entre les rayons du soleil.
- Chaque rayon a une couleur différente:
vert = 2 pieds bleu = pied droit rouge = pied gauche



RENCONTRE A DOMICILE

Le parcours

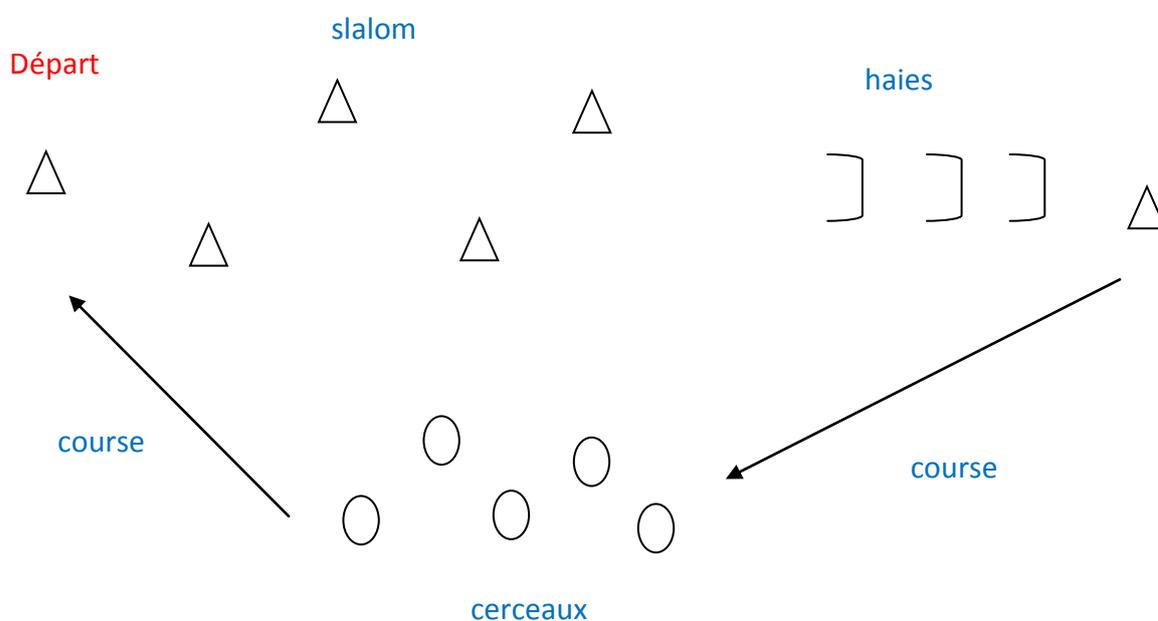
But: Réaliser le parcours le plus rapidement possible en enchaînant les actions.

Matériel: plots, cerceaux, haies...

Réalisation:

Réaliser le parcours le plus rapidement possible sous forme de relais.

Possibilité de mettre 2 parcours en parallèle pour faire une course.



RENCONTRE A DOMICILE

Les postures



But : Réaliser les postures indiquées par le meneur.

Matériel : fiches avec les images des différentes postures

Réalisation :

- Le meneur prend une fiche au hasard et la montre au groupe. Il réalise ensuite la posture et tout le groupe doit l'imiter et tenir la position au moins 3 secondes.
- Les enfants peuvent tenir le rôle de meneur (changer régulièrement).



RENCONTRE A DOMICILE

Ne te perds pas

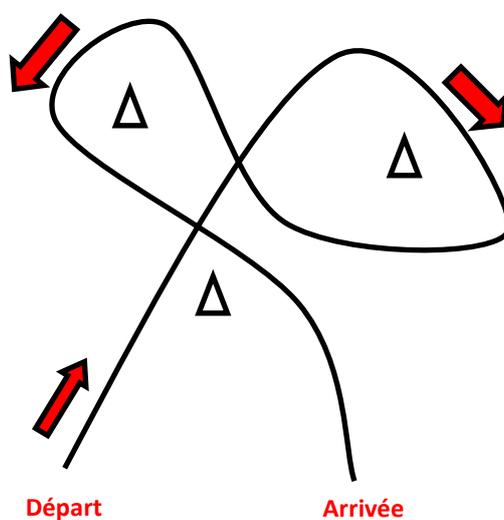
But: Réaliser un parcours avec le tracé sous les yeux puis le réaliser de mémoire.

Matériel: plots, fiches des parcours

Réalisation:

Réaliser un slalom en respectant le tracé de la fiche parcours.

Les élèves peuvent jouer un rôle de contrôle pour l'enchaînement du parcours.



Variable:

Mémoriser le parcours puis le réaliser sans la fiche. Un deuxième élève valide.

JONGLAGE	TROTTINETTE	HAND BALL
BOXE	FOOTBALL	NATATION
ESCRIME	RUGBY	ESCALADE
GOLF	BASKET	TENNIS