



Défis « réCRAIES » (dossier n° 3) dans la cour de récréation



Cycle
1 - 2 - 3

**MERCI à l'USEP41 et l'USEP28 pour ce partage
d'idées**



**L'USEP 36 a décidé de doter toutes les écoles inscrites de 20 craies de trottoir
(livraison en cours).**

Les objectifs principaux sont de permettre aux enfants de pratiquer une activité physique au moins de 30 minutes par jour, dans la cour de récréation tout en respectant les mesures sanitaires.

Les avantages de ce dispositif sont multiples :

- * Gestion simplifiée de la récréation
- * Mobilisation de plusieurs enfants en même temps sur une activité commune
- * Organisation par l'enseignant mais modifiable et adaptable par les enfants
- * Mixage des niveaux de classe - Possibilité d'être joueur / maître du jeu / arbitre.

Les défis sont réalisables en une minute environ, demandent pas ou peu de matériel, se jouent dans un espace restreint, à multiplier autant qu'il y a de la place.

Les règles sont à rappeler régulièrement pour conserver les recommandations sanitaires.

Le matériel : Craies (colorées) de trottoir, craies fines, boulettes de papier.

La réglette du plaisir individuelle : après avoir pratiqué chaque défi, l'enfant met un trombone sur le smiley représentant le plaisir ressenti durant sa pratique sportive.



Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limiter le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.



PUISSANCE 4

Le dispositif

Tracer avec une craie une grille de 42 cases

Chaque enfant se prépare 21 boules de papier (de couleur).

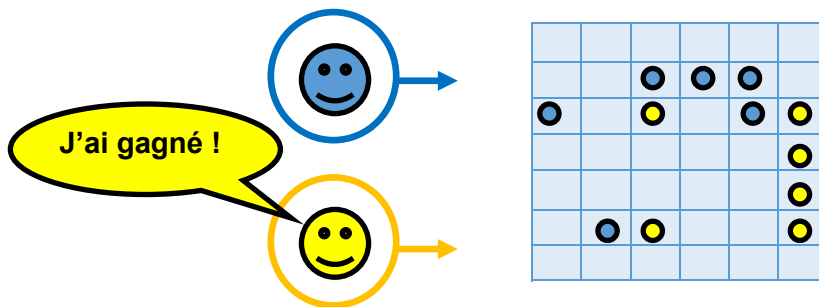
Le but du jeu

**Etre le premier à constituer une ligne de 4 boules de papier
(horizontale, verticale ou en diagonale)**

Les règles

Les joueurs préparent chacun 21 boules de papier. Chacun à leur tour, il court jusqu'à la grille et pose une boule de papier.

Le schéma de la situation



L'adaptation et les variantes

Varié le type de déplacement jusqu'à la grille, un aller en courant et un retour en sautant pieds joints, éloigner le départ.

Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limité le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.



PIERRE – FEUILLE – CISEAU

Le dispositif

Tracer 12 cercles au sol, les espacer de 1m environ. **La pierre** : est représentée par un poing fermé. **La feuille** : est représentée par une main à plat, la paume en direction du sol. **Les ciseaux** : sont représentés par deux doigts formant un V. La pierre écrase les ciseaux et gagne. La feuille enveloppe la pierre et gagne. Les ciseaux découpent la feuille et gagnent. A partir de là chaque forme en bat une autre et perd contre une autre.

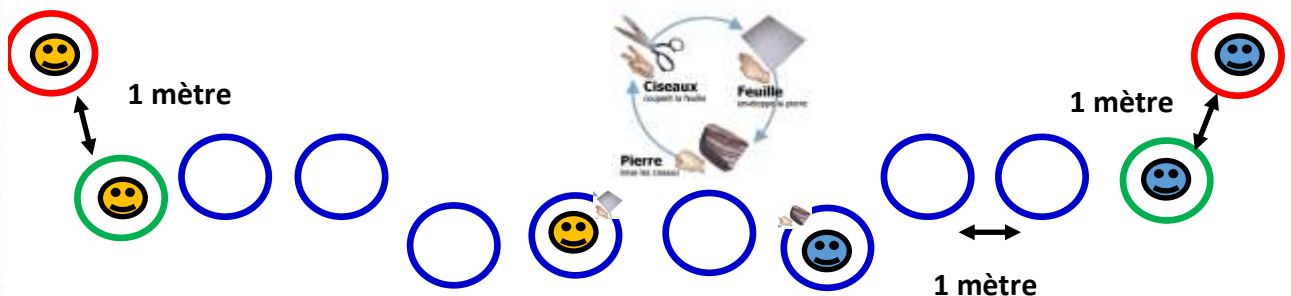
Le but du jeu

Eliminer l'équipe adverse - https://twitter.com/julien_cremoux/status/1266032146969395200?s=09

Les règles

2 équipes. Un joueur de chaque équipe se positionne dans un cercle vert. Au top départ, les enfants de chaque équipe sautent à pieds joints dans les cercles, le plus vite possible. Lorsqu'ils arrivent face à face (**laisser un cerceau vide entre les 2 joueurs**), ils comptent jusqu'à trois en mettant la main dans le dos. Une fois à trois, les joueurs révèlent leur main (pierre, feuille ou ciseaux) en même temps. La plus forte des formes l'emporte et le joueur qui a gagné continue à sauter vers l'avant à pieds joints pendant qu'un autre enfant de l'équipe adverse saute dans les cercles pour arriver face à face. Et ainsi de suite. Si les deux joueurs utilisent la même forme c'est un match nul. Refaire pierre, feuille, ciseaux. Jouer au meilleur des 3 manches.

Le schéma de la situation



L'adaptation et les variantes

Sauter à cloche-pied, sauter en alternant pied gauche/pied droit.

Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limiter le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.



LE TWISTER

Le dispositif

Avec des craies, tracer 5 cercles de 5 couleurs différentes en colonne.

Sur le plateau de jeu, il y aura qu'un seul joueur. A l'extérieur du plateau de jeu, il y aura le maître du jeu.

Le but du jeu

Garder son équilibre, réagir vite à la consigne

Les règles

Le maître du jeu annonce à voix haute : pied ou main et une couleur.

exemple : Pied-bleu. Le joueur doit mettre un pied sur un rond bleu.

Changer les rôles après 5 annonces.

Le schéma de la situation



L'adaptation et les variantes

Complexifier le jeu : pied gauche sur rond bleu, pied droit sur rond rouge - pied gauche sur rond rouge, main droite sur rond vert

Se laver les mains obligatoirement après avoir jouer !

Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limiter le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.



L'ESCARGOT TOP CHRONO !

Le dispositif

Dessiner avec une craie un escargot avec 18 cases + **la tête (départ)**
la queue (arrivée). Un chronomètre.

Le but du jeu

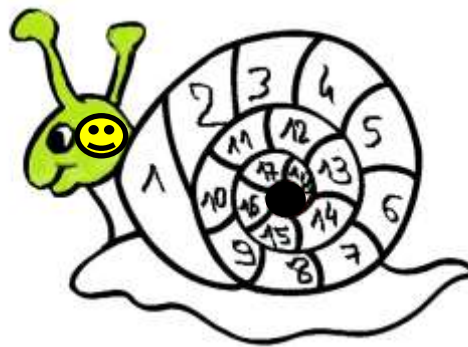
Sauter de case en case le plus vite possible

Les règles

Se placer sur la tête de l'escargot (**départ**) . Au top départ, sauter pieds joints de case en case, de 1 à 18 (chiffres indiqués sur l'escargot).

Chronométrer le passage ! Changer les rôles.

Le schéma de la situation



Maître du jeu

L'adaptation et les variantes

Alterner pieds joints/cloche pied, alterner pied droit et pied gauche...

Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limiter le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.



QUEL TEMPS FAIT-IL ?

Le dispositif

Chaque enfant court dans un couloir de 15-20m de long (possibilité de X couloirs).
A l'extrémité de chaque couloir, dessiner à la craie **un nuage, un soleil et un nuage avec de la pluie**. Laisser un couloir vide entre chaque joueur.

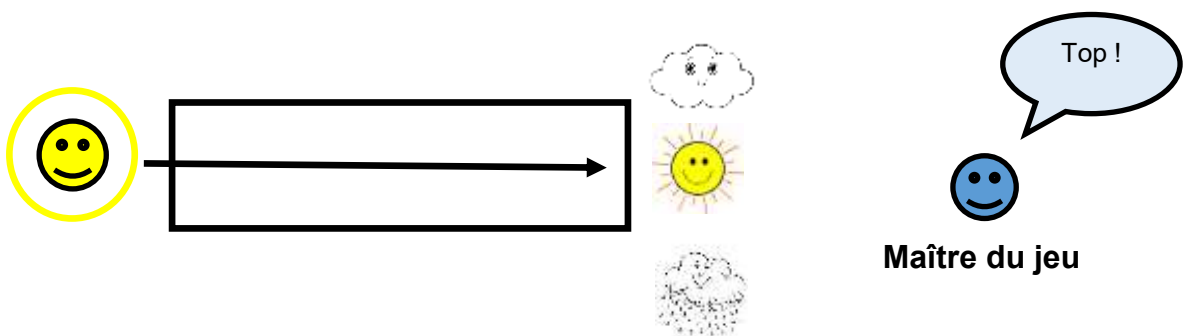
Le but du jeu

Réagir à un signal et courir vite

Les règles

Le maître du jeu annonce le départ suivi d'un mot : **soit Nuage ou soleil ou pluie**.
Au signal, les enfants courent dans le couloir le plus vite possible jusqu'aux symboles.
Ils mettent un pied sur le symbole donné par le maître du jeu puis reviennent au départ en marchant en restant dans le couloir. Changer les rôles.

Le schéma de la situation



L'adaptation et les variantes

Varié le type de déplacement (pas chassés, à reculons...), désigner pied droit ou pied gauche à mettre sur le symbole, mettre des obstacles, possibilité de chronométrer, écrire les jours de la semaine, écrire des chiffres, faire une addition...

Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limiter le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.



L'ECHELLE

Le dispositif

Tracer à la craie une échelle.

Le but du jeu

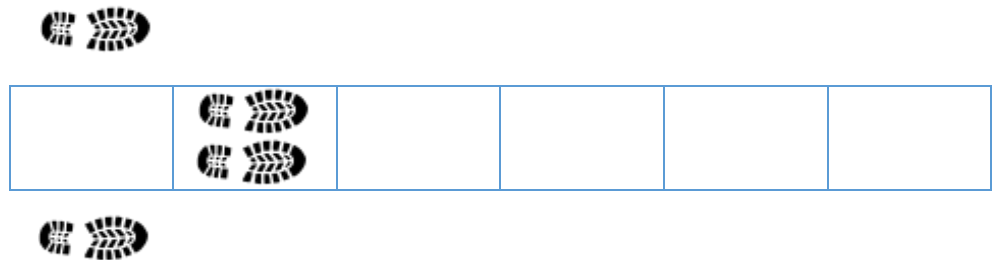
Sauter et travailler la coordination.

Les règles

Alterner les sauts.

1 pied de chaque côté de l'échelle puis 2 pieds à l'intérieur de l'échelle.

Le schéma de la situation



L'adaptation et les variantes

Alterner pied gauche/droit, à reculons, alterner pied gauche/pied droit et pieds joints...

Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limiter le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.



L'HORLOGE

Le dispositif

Tracer à la craie une horloge

L'enfant prend 2 boules de papier

De préférence : une bleue pour l'heure et une rouge pour les minutes.

Le but du jeu

Courir et retranscrire l'heure donnée par le maître du jeu.

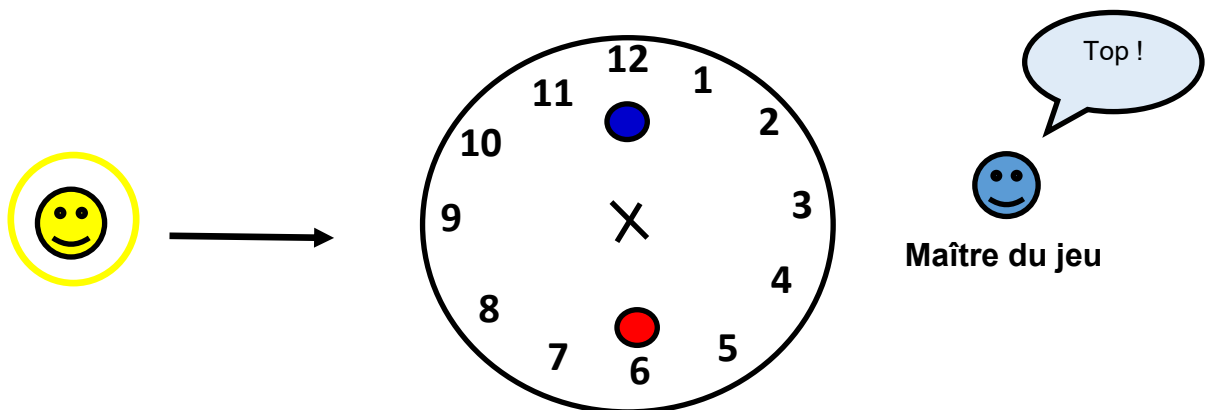
Les règles

La maître du jeu annonce l'heure. Exemple : **12h30**

Au top départ, le joueur court vers le centre de l'horloge puis place les 2 boules de papier pour retranscrire l'heure annoncée par le maître du jeu.

Changer les rôles.

Le schéma de la situation



L'adaptation et les variantes

Ecrire les minutes sur l'horloge, varier les déplacements jusqu'à l'horloge, éloigner le départ...

Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limiter le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.

LE TOUR DE FRANCE

Le dispositif

Tracer à la craie le contour de la France et écrire les 4 points cardinaux autour de la France. (voir schéma)

Le but du jeu

Courir et se placer sur le point cardinal

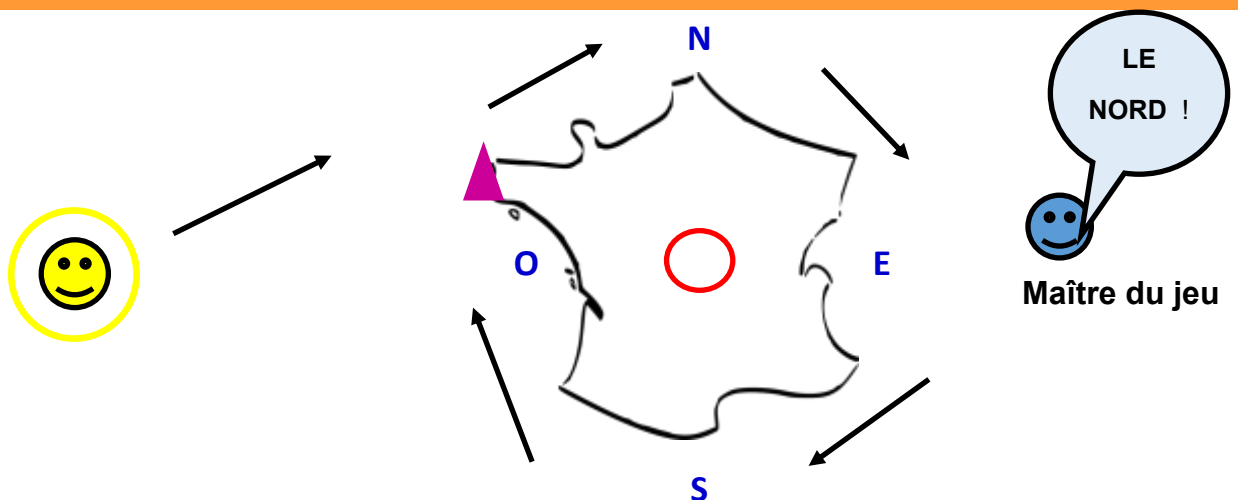
Les règles

Au signal de départ donné par le maître du jeu :

1 - courir pour effectuer le tour de France dans le sens des aiguilles d'une montre puis entrer dans la France par la BRETAGNE (triangle violet) et aller dans le cercle rouge qui se trouve au centre de la France.

2 - Lorsque l'enfant est dans le cercle rouge, le maître du jeu annonce un point cardinal (le Nord) et l'enfant va se positionner dessus. Changer les rôles.

Le schéma de la situation



l'adaptation et les variantes

Eloigner le départ, ne pas indiquer les 4 points cardinaux, ajouter les autres points cardinaux (nord-est, sud-ouest...)

Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limitier le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.



LE JEU DU SIMON

Le dispositif

Tracer un rond avec 8 rectangles de différentes couleurs. (voir schéma)

Le joueur se positionne au centre du jeu. Le maître du jeu se place à l'extérieur du jeu.

Le but du jeu

Mémoire et coordination

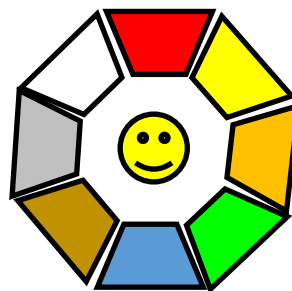
Les règles

L'enfant se place au centre du jeu, autour de lui il a 8 zones de couleurs différentes.

Le maître du jeu annonce 3 couleurs, le joueur doit effectuer un enchaînement en sautant pieds joints sur les 3 couleurs annoncées. Exemple : il saute dans le bleu puis le vert et ensuite le blanc et revient au centre du jeu. Le maître du jeu donne 3 combinaisons de couleur.

Changer des rôles.

Le schéma de la situation



Maître du jeu

L'adaptation et les variantes

Varié le nombre de couleurs par série, varié le type de sauts (cloche pied), repasser au centre après chaque couleur...

Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limiter le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.



LE MIROIR

Le dispositif

Tracer 6 formes géométriques ou 6 cercles au sol et identifier le centre du jeu (pieds, croix...) - (voir schéma).

Le but du jeu

Reproduire par imitation

Les règles

2 enfants se font face et doivent se comporter comme si ils étaient face à un miroir. Chaque enfant a un rôle à tenir. L'un sera le miroir, l'autre se regardera dans le miroir.

L'enfant se place au centre du jeu, autour de lui 6 formes géométriques de couleurs différentes. Un enfant (meneur) effectue un enchaînement en sautant à pieds joints sur une forme géométrique puis saute pour revenir au centre du jeu et ainsi de suite ... L'enfant qui lui fait face, doit imiter en faisant les mêmes sauts, sur les mêmes formes géométriques. Changer les rôles.

Le schéma de la situation



L'adaptation et les variantes

Variation : Varier le type de sauts

Le protocole sanitaire exigé par le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse
Rappel des fondamentaux : Maintenir la distanciation physique - Appliquer les gestes barrières
Limiter le brassage des élèves - Assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et matériels
- Former, informer et communiquer.