

# Athlétisme

## Sauter



### ACTIONS :

- ⇒ Sauter pieds joints
- ⇒ Sauter en alternant les pieds
- ⇒ Sauter en alternant jambes tendues vers l'avant
- ⇒ Sauter en montant rapidement un seul genou puis alterner
- ⇒ Sauter en regroupant les genoux

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions
- ⇒ S'appuyer sur les propositions des élèves

# Athlétisme

## Courir



### ACTIONS :

- ⇒ Courir sur place
- ⇒ Courir au ralenti sur place
- ⇒ Courir au ralenti sur place et simuler un franchissement d'obstacle
- ⇒ Courir et imaginer transmettre et recevoir le témoin

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier progressivement la vitesse
- ⇒ Imaginer gagner une course !
- ⇒ Les élèves courent sur place et un témoin circule de main en main pour simuler une course de relais
- ⇒ S'appuyer sur les propositions des élèves

# Athlétisme

## Lancer



### ACTIONS :

- Lancer le javelot imaginaire en transférant le poids du corps de l'arrière vers l'avant.
- Un pied en avant, tenir le javelot en arrière et le propulser vers l'avant
- Lancer le marteau imaginaire en effectuant trois rotations mains jointes au-dessus de la tête.
- Lancer le disque imaginaire avec le bras lanceur en le balançant d'arrière en avant à l'horizontal.

### EVOLUTIONS :

- Alternier : 5 bras droit/5 bras gauche
- Idem avec un poids imaginaire coller à l'oreille
- Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions

# Aviron

## Aviron



### ACTIONS :

- ⇒ S'asseoir bien au fond de sa chaise
- ⇒ Ramer 20 fois les 2 bras parallèles (aller chercher loin devant et ramener jusqu'aux côtes)

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Ramer 20 fois jambes tendues sans toucher le sol
- ⇒ Ramer à la même vitesse que son voisin
- ⇒ Toute la rangée d'élèves rame à la même vitesse

# Badminton

## Badminton



### ACTIONS :

- ⇒ Tenir devant soi une raquette imaginaire, faire « rebondir un volant » en sautillant
- ⇒ Sautiller, au signal « top », frapper rapidement le volant imaginaire au-dessus de sa tête
- ⇒ Rattraper le volant au ras du sol

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions, la hauteur du volant
- ⇒ S'affronter en match imaginaire

# Basket-ball

## Basket-ball



### ACTIONS :

- ⇒ Courir sur place en alternant dribbles et passes
- ⇒ Debout, faire tourner le ballon autour de la hanche
- ⇒ Sauter en fente, le ballon passe alternativement sous la jambe de devant
- ⇒ Lancer vers le panier

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Enchaîner par deux, les actions suivantes : dribbler, passer, réceptionner, lancer, shooter\*, dunker\*
- ⇒ Dribbler avec deux ballons, lentement et rapide-

# Boxe

## BOXE



### ACTIONS :

- ⇒ Un pied en avant, jambes légèrement fléchies, faire des petits sauts d'un pied sur l'autre en donnant des coups de poing vers l'avant

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Se pencher sur le côté ou vers le bas pour esquiver entre chaque coup de poing.
- ⇒ Donner des uppercuts\* (coup de poing du bas vers le haut)
- ⇒ Donner les coups de poing au ralenti
- ⇒ Mimer un saut à la corde

# Canoë

## canoë



### ACTIONS :

- ⇒ Se mettre en position de canoéiste (un genou à terre) et pagayer 5 fois d'un côté
- ⇒ Se relever
- ⇒ Se mettre en position de canoéiste sur l'autre genou et pagayer 5 fois de l'autre côté

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Pagayer de plus en plus vite
- ⇒ Pagayer très loin devant
- ⇒ Se relever et changer de côté tous les 2 coups de pagaie

# Cyclisme

Cyclisme



## ACTIONS :

- ⇒ Assis sur sa chaise ou au sol, pédaler avec les jambes

## EVOLUTIONS :

- ⇒ Varier la hauteur des jambes
- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions

# Equitation

Equitation



## ACTIONS :

- ⇒ Assis à califourchon sur la chaise mains sur le dossier, se lever et s'asseoir plusieurs fois
- ⇒ En restant assis, lever alternativement les 2 jambes pliées (faire varier les allures : au pas, au trot, au galop\*)

## EVOLUTIONS :

- ⇒ Ajouter un saut tous les 10 mouvements de jambes ou au signal donné
- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions

# Escrime

## Escrime



### ACTIONS :

- ⇒ Prendre la position de l'escrimeur en sautillant (en garde !)
- ⇒ Enchaîner les attaques (fente avant et bras tendu) vers la tête, le buste, le pied

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Par 2 : se placer face à son voisin et mimer un combat
- ⇒ Quand l'un des deux attaque, l'autre esquive en bloquant le coup (parade\*)

# Football

## Football



### ACTIONS :

- ⇒ Ecarter et fléchir les jambes, incliner le corps vers l'avant, courir le plus vite possible sur place comme si on trépinait (tapping)
- ⇒ Bloquer le ballon à deux mains en haut à droite et en haut à gauche (tir de lucarne)
- ⇒ Sursauter et frapper (tir au but)
- ⇒ Lancer de ballon à deux mains au-dessus de la tête comme pour une touche

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Inventer un geste que fait l'arbitre et le répéter 5 fois
- ⇒ Inventer un geste de victoire et le répéter 5 fois
- ⇒ Utiliser le ralenti pour le tir au but

# Golf

## GOLF



### ACTIONS :

- ⇒ Se pencher légèrement en avant et joindre les mains en croisant les doigts, bras vers le bas
- ⇒ Ramener lentement les bras le plus à droite possible vers le haut en fléchissant les coudes
- ⇒ Effectuer une rapide rotation du buste et des bras pour terminer le mouvement le plus en haut et à gauche possible
- ⇒ Répéter ce mouvement plusieurs fois

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Réaliser un putt\* et s'accroupir pour ramasser la balle
- ⇒ Effectuer le mouvement au ralenti

# Gym artistique

## Gym artistique



### ACTIONS :

- ⇒ Tenir la position suivante en comptant jusqu'à 30 :
- ⇒ S'asseoir bien droit sur sa chaise (sans s'appuyer sur le dossier) puis tendre les bras, sur les côtés, à l'horizontale, jambes serrées, tendues et levées le plus haut possible
- ⇒ Sauter, bras tendus vers le haut en enchainant :  $\frac{1}{4}$  de tour,  $\frac{1}{2}$  tour,  $\frac{3}{4}$  de tour (1 tour pour les experts)

### EVOLUTIONS :

- ⇒ S'accroupir, mains au sol devant soi :
- ⇒ Sauter en tendant les jambes vers l'arrière puis sauter pour revenir dans la position de départ
- ⇒ Faire varier le nombre de répétitions

# Gym rythmique

## Gym rythmique



### ACTIONS :

- ⇒ Se placer debout, sur une jambe, l'autre est tendue en arrière. Main gauche sur la taille, bras droit tendu
- ⇒ Décrire des 8 avec le bras droit pendant 30 secondes
- ⇒ Même mouvement avec le bras gauche, en équilibre sur l'autre jambe

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Varier la vitesse (alterner 8 très rapides/très lents)
- ⇒ Faire des petits 8, des grands 8
- ⇒ Faire l'exercice sur demi-pointe (pour les experts)
- ⇒ Faire l'exercice les yeux fermés
- ⇒ Alternier des 8 et des 0



# Haltérophilie

## Halterophilie



### ACTIONS :

- ⇒ S'accroupir, jambes écartées, attraper la barre au sol
- ⇒ Ramener et poser la barre sur les épaules
- ⇒ Soulever la barre en levant les bras à la verticale et en tendant les jambes.
- ⇒ Faire une fente avant et tenir la position bras levés
- ⇒ Répéter ce mouvement 10 fois

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions
- ⇒ Répéter l'enchaînement au ralenti



# Handball

## Handball



### ACTIONS :

- ⇒ Se mettre debout jambes et bras écartés
- ⇒ Lever la jambe droite vers la main droite puis la jambe gauche vers la main gauche (gardien)
- ⇒ Répéter 10 fois de chaque côté
- ⇒ Courir sur place, tirer vers le but en sautant

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Lever la jambe de plus en plus haut
- ⇒ Arrêter la balle en haut, en bas, à droite, à gauche
- ⇒ Répéter le mouvement de plus en plus vite/au ralenti

# Hockey

## Hockey



### ACTIONS :

- ⇒ Tenir sa crosse à deux mains devant soi (voir le logo)
- ⇒ Courir sur place en conduisant la balle avec la crosse alternativement vers la droite et vers la gauche
- ⇒ Se placer en fente avant, se fléchir puis shooter\* vers le but à droite puis à gauche

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Après avoir tiré et marqué, sauter à pieds joints en levant les bras
- ⇒ Stopper la balle alternativement avec les mains et les pieds (gardien de but)
- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions

# Judo

## Judo



### ACTIONS :

- ⇒ A deux, face à face, en sautillant, essayer de toucher les coudes de l'adversaire
- ⇒ Réaliser la même action en position accroupie

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier la partie du corps à toucher et la position de départ (assis par terre, à genoux...)

# Lutte

## Lutte



### ACTIONS :

- ⇒ Jambes fléchies et écartées, avancer et reculer d'un pas, mains sur les cuisses
- ⇒ Se mettre à 4 pattes, les avant-bras au sol et se relever (voir logo) 10 fois

### EVOLUTIONS :

- ⇒ S'accroupir face à face à 2. Coller ses mains à celles de l'adversaire et pousser en gardant le contact
- ⇒ Faire varier le nombre de répétitions

# Natation

## Natation



### ACTIONS :

- ⇒ Debout, mimer avec les bras les 4 nages (papillon, dos, brasse, crawl)

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Ajouter le mouvement des jambes :
- ⇒ Toujours debout, en appui sur une jambe, mimer la brasse avec l'autre jambe
- ⇒ Bras tendus vers le haut, mains jointes, faire des battements, jambes tendues vers l'avant ou vers l'arrière
- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions

# Natation artistique

## Natation artistique



### ACTIONS :

- ⇒ A deux, l'un derrière l'autre, le premier propose des mouvements de bras que le second doit reproduire simultanément.
- ⇒ Sauter les bras tendus vers le haut et redescendre en ondulation.

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Varier la position de départ : sur une jambe, sur la pointe des pieds, assis, accroupi...
- ⇒ Varier les mouvements de bras : vers l'avant, vers l'arrière, vers le haut, le bas...
- ⇒ Ajouter des mouvements de tête
- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions

# Pentathlon moderne

## Pentathlon moderne



### ACTIONS :

- ⇒ Mimer tour à tour les 5 sports (escrime, natation, équitation, tir et course à pied) en s'inspirant des fiches correspondantes.

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Voir les adaptations des fiches (escrime, natation, équitation...)
- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions

# Plongeon

## Plongeon



### ACTIONS :

- ⇒ S'accroupir avec la tête entre les bras tendus vers l'avant (mains jointes), se redresser, sauter en maintenant la position
- ⇒ Rebondir sur le plongeur, imaginer une figure en sautant

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier le nombre de répétitions
- ⇒ S'appuyer sur les propositions des élèves

# Rugby

## Rugby



### ACTIONS :

- ⇒ Courir sur place en faisant une passe à deux mains vers la gauche, vers la droite puis vers l'arrière
- ⇒ Courir sur place puis tirer vers les poteaux, jambe droite puis jambe gauche
- ⇒ Sauter pour saisir le ballon à 2 mains au-dessus de la tête

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Sur place, courir avec le ballon et l'aplatir au sol (essai\*)
- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions

# Taekwondo

## Taekwondo



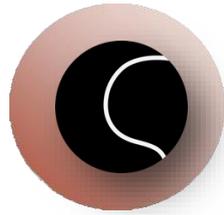
### ACTIONS :

- ⇒ Placer un pied vers l'avant, sautiller sur place
- ⇒ Alternner coups de talon et coups de poing vers l'avant

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier, la hauteur, l'intensité, le nombre de répétitions
- ⇒ Se placer face à face et toucher avec son pied (doucement...) la main que son partenaire place à différents endroits. Alternner les rôles

# Tennis



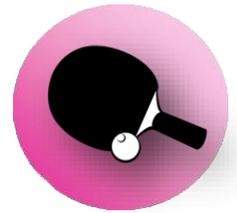
## ACTIONS :

- ⇒ Trotter sur place, frapper la balle en alternant coup droit\* et revers\* et smash\*
- ⇒ Se déplacer latéralement vers la droite, frapper la balle, reproduire la même action vers la gauche
- ⇒ Mimer un service

## EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions
- ⇒ Faire seul ou à deux face à face

# Tennis de table



## ACTIONS :

- ⇒ Trotter sur place, réaliser 10 jongles en alternant coup droit et revers sans faire tomber la balle imaginaire
- ⇒ Se déplacer latéralement vers la droite, frapper la balle, reproduire la même action vers la gauche

## EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions
- ⇒ Alternier coup droit et revers
- ⇒ Faire seul ou à deux face à face

# Tir à l'arc

## tir à l'arc



### ACTIONS :

- ⇒ Se mettre de profil, pieds écartés. Tourner la tête d'un côté et tendre le bras dans la même direction. Avec l'autre bras, tendre la corde jusqu'à l'oreille puis la lâcher en imitant le bruit de la flèche (ffsshhhh !)

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Armer\* de plus en plus vite
- ⇒ Faire le mouvement au ralenti

# Tir sportif

## tir sportif



### ACTIONS :

- ⇒ Se mettre debout en position de tireur, bras tendu puis faire un enchaînement de fentes (en avant et sur les côtés)
- ⇒ Répéter cette action 20 fois

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Accélérer le mouvement des fentes
- ⇒ Alternier tir en position couchée et tir en position debout (5 fois)

# Trampoline

## Trampoline



### ACTIONS :

- ⇒ Fléchir les genoux et sauter 10 fois pieds joints le plus haut possible en levant les bras

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier l'amplitude et le nombre de répétitions
- ⇒ Sauter en écartant les bras et les jambes en même temps (étoile)
- ⇒ Partir en position accroupie, sauter vers le haut et se réceptionner en position accroupie
- ⇒ A deux, reproduire les sauts inventés par son camarade

# Triathlon

## Triathlon



### ACTIONS :

- ⇒ Mimer tour à tour les 3 sports (natation, cyclisme et course à pied) en s'inspirant des fiches correspondantes

### EVOLUTIONS :

- ⇒ Faire varier, l'intensité, l'amplitude, le nombre de répétitions



# Volley-ball

## Volley-ball



# Lexique

## Lexique

### ACTIONS :

- ⇒ En sautant, faire rebondir avec les deux mains une balle vers le plafond puis vers un mur (passe)
- ⇒ Lancer la balle vers le haut, sauter et la frapper (service\*)
- ⇒ Répéter l'action plusieurs fois

### EVOLUTIONS :

- ⇒ A deux, face à face, mimer un match (en utilisant toutes les directions : haut, bas, droite, gauche...)

Armer : Tirer sur la corde avant de lâcher la flèche

Aviron : Rame dont on se sert pour faire avancer

Coup droit : Frapper la balle du côté droit pour les droitiers

Dunker : Rabattre la balle dans le panier au basket

Essai : Au rugby, aplatir le ballon dans l'en-but adverse pour marquer 5 points

Galop : Allure du cheval la plus rapide

Parade : En escrime, action visant à bloquer une attaque

Putt : Au golf, petit coup pour faire entrer la balle dans le trou

Revers : Frapper la balle du côté gauche pour les droitiers

Service : Action de mettre la balle ou le ballon en jeu

Shooter : Tirer vers la cible

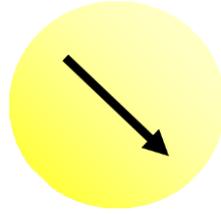
Smasher : Frapper la balle du haut vers le bas

Uppercut : coup de poing donné du bas vers le haut



# Retour au calme

Retour au calme



## ACTIONS :

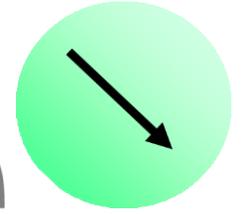
- ⇒ Debout, mains sur les cuisses.
- ⇒ Monter lentement les mains jusqu'à les joindre au-dessus de la tête en inspirant.
- ⇒ Ramener lentement les mains sur les cuisses en expirant.

## EVOLUTIONS :

- ⇒ Réaliser la même action mais assis en tailleur ou sur sa chaise
- ⇒ Amener les mains jusqu'au sol en expirant.

# Retour au calme

Retour au calme



## ACTIONS :

- ⇒ Debout à l'arrêt, contracter tout le corps (serrer les poings, hausser les épaules, rentrer le ventre, serrer les fesses, froncer les sourcils, serrer les mâchoires)
- ⇒ Puis, marcher sur place en relâchant progressivement les différentes parties du corps

## EVOLUTIONS :

- ⇒ Réaliser la même action en position assise.