



## FICHES D'ACCOMPAGNEMENT DU KIT SPORTIF 30' APQ

### 15 cerceaux

Dans la cour,  
dans un préau,  
dans la classe  
pour 30 minutes



### Liste du matériel du kit

#### Pour l'organisation

- 1 sifflet poire
- 1 chronomètre
- 20 chasubles

#### Pour l'activité

- 20 cônes
- 40 coupelles
- 20 lattes - bandes de marquage
- 10 mini haies
- 10 cordes à sauter
- 15 foulards de jeu.
- 3 ballons multi-activités type GR
- 15 cerceaux
- 3 mini vortex
- 1 ballon peau d'éléphant
- 1 ballon sonore
- 12 balles de tennis

# #1 Pistes d'activités de course, de saut et de lancer

## MULTI-SAUTS

**Nombre de joueurs/joueuses :** 3 équipes.

**Matériel :** 15 cerceaux.

■ **Utilisation du matériel :** pour marquer des zones de départ et des zones d'arrivée, pour créer des couloirs de course, de sauts, des zones de lancers, pour courir après son cerceau.

**But du jeu :** se déplacer le plus vite possible, de différentes manières en fonction des couloirs, dans les cerceaux posés au sol.

■ **Activités repères :** courir, sauter, lancer précis (dans et à travers le cerceau)

**Organisation :** installer différents couloirs avec des cerceaux.

■ **Couloir 1 :** 3 cerceaux les uns derrière les autres, plus ou moins éloignés les uns des autres.

■ **Couloir 2 :** 6 cerceaux alternés pied droit et pied gauche.

■ **Couloir 3 :** 6 cerceaux posés comme suit : les 3 premiers les uns derrière les autres sur le côté droit et les 3 suivants les uns derrière les autres sur le côté gauche.

## Règle

Chaque équipe effectue la traversée selon la technique imposée.

■ **Couloir 1 :** sauter à pieds joints d'un cerceau à l'autre

■ **Couloir 2 :** sauter d'un pied sur l'autre (droite-gauche-droite-gauche) d'un cerceau à l'autre.

■ **Couloir 3 =** sauter à cloche pied 3 fois sur la jambe droite, 3 fois sur la jambe gauche en suivant les cerceaux.

**Variables :** diversifier les sauts, enchaîner différents sauts, modifier le nombre de cerceaux.

## #2 Pistes d'activités d'adaptation des déplacements, de parcours

### ROULE CERCEAU

**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 15 cerceaux (et plus si possible).

■ **Utilisation du matériel :** pour organiser un parcours, pour solliciter l'équilibration.

**But du jeu :** parcourir une distance la plus longue et le plus rapidement possible en courant avec le cerceau qui roule à côté.

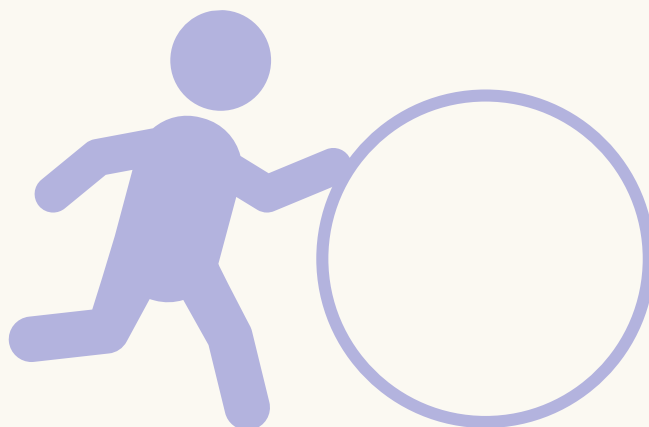
■ **Activités repères :** parcours individuels, en relais, d'adaptation, d'équilibration.

**Organisation :** délimiter le parcours en séparant le point de départ et d'arrivée d'au moins 20 m.

### Règle

■ Chaque élève, après avoir fait rouler son cerceau devant soi, court à côté de ce dernier pour atteindre le point d'arrivée le plus vite possible.

**Variables :** courir de manière rectiligne, conduire son cerceau en slalomant autour de coupelles, en suivant un chemin précis, un chemin sinueux...



## #3 Pistes d'activités de danse, de jonglerie, de manipulation

### HULA HOOP



**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 15 cerceaux.

■ **Utilisation du matériel :** pour des manipulations variées

**But du jeu :** faire tourner un cerceau, principalement autour de la taille, par un déhanchement rythmé, le plus longtemps possible.

■ **Activités repères :** danse, cirque, GR : manipuler un ou plusieurs cerceaux : faire rouler, sauter comme avec une corde à sauter, lancer-rattraper, faire tourner sur la main, faire tourner au sol comme une toupie, lancer le cerceau avec un effet rétroactif de manière à ce qu'il revienne vers soi par un mouvement de poignet (cerceau « magique »), etc..

**Organisation :** par deux avec un cerceau dans un espace leur permettant les mouvements.

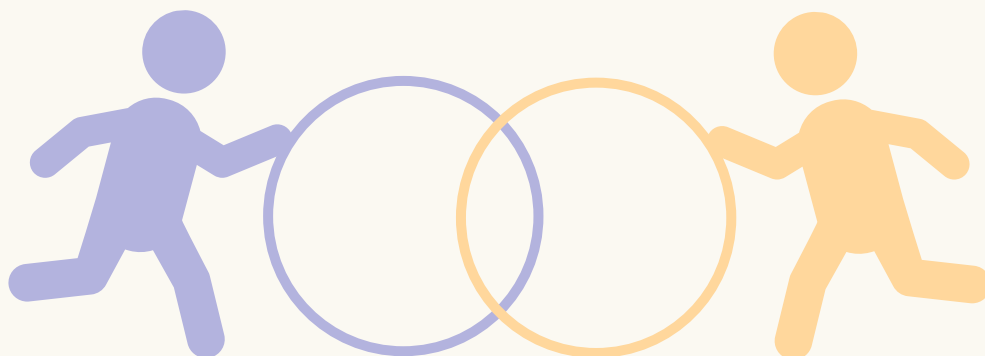
### Règle

■ **À tour de rôle, faire tourner le plus longtemps possible le cerceau autour de la taille en ondulant le bassin.**

**Variables :** faire tourner le cerceau sur une autre partie du corps, se défier par deux, utiliser une musique.

## #4 Pistes d'activités de jeux collectifs et coopératifs

### ÉCHANGE CERCEAU



**Nombre de joueurs/joueuses :** classe entière.

**Matériel :** 1 cerceau pour 2 élèves, 1 sifflet poire..

■ **Utilisation du matériel :** pour le marquage au sol, pour manipuler.

**But du jeu :** réaliser le plus d'échanges possibles avec son camarade en faisant rouler le cerceau dans un temps donné.

■ **Activités repères :** jeux traditionnels (déménager des cerceaux, créer des marelles avec des cerceaux, etc.), jeux coopératifs et réflexifs (Morpion géant, Master Mind géant).

**Organisation :** les duos se placent à 3 mètres l'un de l'autre ; chaque duo possède un cerceau.

### Règle

■ Au coup de sifflet du maître ou de la maîtresse, et durant le temps choisi, les duos réalisent le plus d'échanges possibles en faisant rouler le cerceau de l'un à l'autre.

Les élèves ne doivent pas s'avancer. Ne sont comptabilisés que les échanges réussis (le cerceau ne doit pas tomber).

**Variables :** augmenter la distance entre les élèves, le temps d'échange, proposer un cerceau par élève pour un échange en simultané par deux, trois, quatre, en ligne, en ronde, en étoile...