



# Échauffement

SPORT

## Objectif

Préparer le corps et l'esprit à l'activité physique

## Durée

10 min

## Matériel

Aucun

## Déroulement

### Déplacements libres - 3 min

Tous les élèves se déplacent dans l'espace : marche rapide, petits pas, pas chassés.

**Objectifs :** réveiller le corps, repérer l'espace, préparer les muscles.

### Jeu des statues - 4 min

Au signal, les élèves doivent se figer comme une statue.

Variantes :

- Statue sur une jambe, bras en l'air.
- Statue accroupie.
- ...

**Objectif :** travailler l'équilibre, la coordination et la concentration.

### Étirements - 3 min

- L'Arbre : Debout sur une jambe, l'autre pliée, pied contre la cuisse.

Mains jointes au-dessus de la tête. Changer de jambe après quelques respirations.

**Objectifs :** équilibre et concentration.

- Le chat qui s'étire

Debout, jambes écartées largeur épaules. Pencher doucement le torse vers l'avant, bras vers les pieds ou le sol, puis remonter en inspirant.

**Objectif :** étirement des jambes et du dos, sans sauts.

- La graine :

À genoux, fesses sur les talons, bras tendus devant soi. Pencher le torse vers l'avant, front au presque au sol.

**Objectif :** étirement du dos et des épaules.

- L'étoile :

Debout, jambes écartées, bras tendus sur les côtés. Inspirer en écartant les bras, expirer en les ramenant vers soi.

**Objectif :** coordination et respiration.



# Jeu collectif

## Le Vif d'Or

SPORT

### Objectifs

- Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.
  - Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et/ou aux partenaires.
- Coordonner des actions motrices simples (courir, s'accrocher, se décrocher).
  - Se reconnaître attaquant/défenseur.
  - Coopérer pour attaquer et défendre.
- S'informer pour agir (observer l'espace, les autres joueurs, anticiper les déplacements).

### Durée

20 min

### Matériel

Aucun

### Déroulement

Rôles :

- Le **Vif d'Or** : l'élève qui doit s'échapper et éviter d'être attrapé.
- Les **nuages** : les élèves qui se tiennent par paires (bras dessus bras dessous) pour former des "nuages" où le Vif d'Or peut se cacher.
- Le **chasseur** : l'élève qui poursuit le Vif d'Or et essaie de le toucher.

Un élève est le **Vif d'Or**. Quelques élèves forment des **nuages** que le **Vif d'Or** peut utiliser pour se protéger.

Un élève volontaire est le chasseur.

Poursuivi par le chasseur, le **Vif d'Or** se déplace dans le terrain ; dès qu'il le souhaite, il s'accroche au bras d'un **nuage** en attente.

Le second joueur de la paire accrochée devient le nouveau **Vif d'Or** et doit immédiatement démarrer, car il est désormais la cible du **chasseur**.

Si le **Vif d'Or** est touché par un **chasseur**, il se transforme alors en **chasseur**, et le **chasseur** qui l'a touché devient **Vif d'Or**.

Ni le **Vif d'Or**, ni le **chasseur** n'ont le droit de passer entre les joueurs d'un **nuage**.

Si le **Vif d'Or** touche un joueur d'un **nuage**, il est alors obligé de s'y accrocher.

### Évolutions possibles :

- Temps : Limiter le temps des manches ou changer le Vif d'Or après un certain temps.
- Espace : former une ronde ou délimiter un terrain.
- Nombre de joueurs : plusieurs Vifs d'Or et/ou chasseurs.
- Règles stratégiques : certaines paires ne peuvent pas se regrouper, utiliser des dossards de couleur.



## Jeu collectif

SPORT

# Le lac noir de Poudlard

### Objectifs

- Coordonner des actions motrices simples ().

### Durée

20 min

### Matériel

Aucun

## Déroulement

Avant de jouer :

- Désigner un meneur de sorts (ou l'enseignant.e au départ) et 2 ou 3 arbitres magiques selon le nombre de joueurs.
- Tous les autres élèves se placent en cercle, puis reculent de 3 pas.
- Le meneur annonce à haute voix : « Vous êtes des sorciers de Poudlard. Devant vous, se trouve le lac noir. »

### Temps 1 (sans élimination)

Le meneur dit à haute voix deux annonces alternativement :

- « Dans le lac noir ! » → les sorciers sautent d'un pas en avant dans le lac noir.
- « Sur la rive ! » → les sorciers sautent d'un pas en arrière sur la rive.

Les joueurs qui n'appliquent pas la consigne restent en jeu.

Le meneur varie les annonces. **Exemple :**

- « Dans le lac noir ! » → saut en avant
- « Sur la rive ! » → saut en arrière
- « Sur la rive ! » → rester immobile

### Temps 2 (avec élimination)

un joueur qui n'applique pas la consigne s'assoit et est éliminé pour cette manche.

Le meneur fait des annonces à haute voix et peut ajouter des éléments impossibles ou farfelus. **Exemples :**

- « Sur le lac ! », « Dans la rive ! », « Expelliarmus ! », « Strangulots ! » → rester immobile

La partie s'achève quand il ne reste qu'un seul joueur, déclaré vainqueur, ou à la fin du temps de jeu prévu (ex : 5 min).

Changement de rôles : après chaque partie, les rôles (meneur de sorts, arbitres magiques, sorciers) sont redistribués.