

# DES DÉFIS COLLECTIFS POUR LA CLASSE

Saison  
1

Les défis collectifs peuvent être réalisés dans la cour de l'école ou dans un espace dédié à l'activité physique

Ressenti  
des  
élèves

## Flash mob

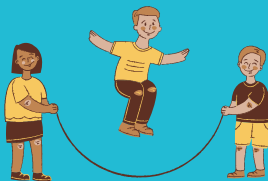


**Matériel :** Support musical

A partir d'une chorégraphie simple, reproduire collectivement une série de mouvements.

Les élèves s'organisent dans l'espace selon les modalités de leur choix (créativité encouragée).

## Double dutch



**Matériel :** 2 cordes assez longues (3 mètres env)

Le concept du Double Dutch est simple :

deux « tourneurs » font tourner une ou deux cordes en nylon, et une ou plusieurs personnes sautent, font des figures et acrobaties sans toucher lesdites cordes.

## Histoires à mimer



Le principe est de raconter une histoire et d'associer un geste, des mouvements à différents mots de l'histoire. Lorsque l'on a énoncé un de ces mots, les élèves se mettent en action pendant quelques secondes (variable à ajuster en fonction du niveau des élèves).

## Elastique



Source: Module «La récré bouge»

Le principe est de répéter un enchaînement de sauts (sur l'élastique, à l'intérieur, à l'extérieur) et de respecter l'ordre. Le nombre d'actions peut évoluer (variable à ajuster en fonction du niveau des élèves).

## Record du monde



**Matériel :** décamètres, chronomètres, etc....

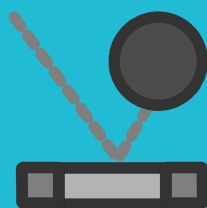
Le principe est d'effectuer collectivement une performance égalant un record du monde. La performance de chacun participe à la réussite du groupe. Ex: additionner le nombre de sauts pour battre le record du triple bond.

## Mime ton sport



Le principe est de demander à un élève de mimer une activité physique pendant un temps donné (variable à ajuster en fonction du niveau des élèves). Les autres doivent deviner puis refaire le mime pendant la même durée tous ensemble. Tout le monde passe pour mimer une activité (définir une rotation).

## la balle au bond



**Matériel :** Balles rebondissantes, de tennis, etc...

Le principe est de faire rebondir un nombre de fois défini une balle sans la perdre. On peut varier l'endroit du rebond, devant derrière, sur le côté, etc... le nombre de répétitions et le nombre de balles (1, 2, 3,...). La situation peut s'effectuer seul, puis à deux (3,4 et plus) en se passant 1 balle (2,3,...). Valoriser les réussites en augmentant progressivement les échanges. 1 réussite, passer à 2 réussites, passer à 3 réussites, etc...

## Chef d'orchestre



Le principe est de demander à un élève de proposer aux autres un exercice physique. Ils doivent effectuer la répétition pendant le temps établi au départ (variable à ajuster en fonction du niveau des élèves). Prévoir au moins 2 exercices pour chaque chef d'orchestre. Tout le groupe passe comme chef d'orchestre (prévoir une rotation).

## Active tes pieds



**Matériel :** Un carte du département, un décamètre.

Le principe est par petits groupes de définir un trajet sur la carte, d'estimer sa distance et de la réaliser en additionnant les déplacements de chaque membre du groupe pendant la durée du défi collectif (10, 15 minutes, etc...). Les élèves se déplacent sur l'espace balisé et additionnent leurs déplacements. On peut prévoir un défi sur plusieurs temps pour réaliser plus de distance, additionner plusieurs groupes, etc.... ex "aller de l'école jusqu'à Saumur" (choisir un objectif proche pour commencer afin de favoriser rapidement la réussite).