

Les Conseillers Pédagogiques Départementaux pour l'Éducation Physique et Sportive (CPD EPS 76) de la DSDEN 76 vous proposent des activités physiques à réaliser à la maison.

La situation actuelle contraint tous les élèves de nos écoles à rester à la maison. Cependant, l'activité physique est indispensable à l'équilibre physique et psychologique de chacun. Il ne s'agit pas de remplacer les séances d'EPS mais plutôt de permettre aux enfants de bouger quotidiennement.

Aussi, nous proposons différentes activités physiques à faire réaliser à vos enfants ou tous ensemble en famille.

Ces activités ne présentent aucun risque, ne nécessitent que peu de matériel et sont facilement réalisables.

Si vous souhaitez des informations complémentaires ou d'avantage d'éléments et de conseils, vous pouvez contacter les CPD EPS à l'adresse suivante : cpdeps76@ac-rouen.fr

Fiche 3 : des jeux de balle et de ballon en intérieur

✓ Le jeu des 12 figures

Ce jeu peut se jouer seul ou à plusieurs.

Matériel nécessaire : 1 ballon de baudruche ou 1 balle ou 1 ballon en mousse par joueur

Déroulement du jeu : il s'agit de lancer le ballon contre un mur ou en l'air et de réaliser différentes figures avant de le rattraper :

1. Lancer le ballon et le rattraper avec les 2 mains.
2. Lancer le ballon et le rattraper sans bouger (sans te déplacer pour le rattraper).
3. Lancer et le rattraper avec les 2 mains et en équilibre sur un pied.
4. Lancer le ballon et le rattraper avec une main uniquement.
5. Lancer le ballon et frapper 2 fois dans les mains avant de le rattraper.
6. Lancer ballon, frapper 1 fois dans les mains devant la poitrine et derrière le dos, avant de le rattraper.
7. Lancer le ballon et avant de le rattraper, faire un moulinet avec les avant-bras.
8. Lancer le ballon et se faire un baisemain avant de le rattraper.
9. Lancer le ballon et avant de le rattraper, toucher le sol avec la main droite.
10. Lancer le ballon et avant de le rattraper, se croiser les bras sur la poitrine.
11. lancer le ballon et avant de le rattraper, se tapoter 2 fois la tête.
12. Lancer le ballon et avant de le rattraper, faire un tour complet sur soi-même.

Le jeu est terminé lorsque que l'on a réalisé les 12 figures les unes après les autres.

✓ Le poussin dans le poulailler

Nombre de joueurs : minimum 3

Matériel nécessaire : 1 ballon de baudruche

Déroulement du jeu : un joueur (le poussin) se tient entre les deux autres joueurs qui se lancent le ballon au-dessus de sa tête. Le poussin essaie d'attraper le ballon de baudruche. S'il parvient à le faire, le joueur qui a lancé le ballon en dernier devient le nouveau poussin.

✓ La balle au pied

Nombre de joueurs : minimum 2.

Matériel nécessaire : 1 ballon de baudruche, 1 balle ou 1 ballon en mousse.

Déroulement du jeu : les joueurs sont allongés sur le dos et les jambes sont en l'air. Un des joueurs tient le ballon avec ses pieds puis, il va s'agir de se faire un maximum de passes sans faire tomber le ballon au sol : lancer le ballon avec ses pieds et le rattraper avec ses pieds.

✓ Le basket ballon

Nombre de joueurs : à partir de 1.

Matériel nécessaire : 1 ballon en mousse par joueur ou 1 ballon pour tous les joueurs et un panier à linge posé à une certaine distance des joueurs (face à eux).

Déroulement du jeu : à tour de rôle en position debout, il s'agit de lancer le ballon pour qu'il arrive dans le panier à linge.

Chaque ballon tombé dans le panier rapporte 1 point au joueur.

Variables possibles :

- On peut varier la nature des lancers : lancer à 1 main, lancer à 2 mains, lancer à la cuillère, lancer type « touche de foot ».
- Après plusieurs lancers, on peut essayer de lancer les yeux fermés
- On peut rapprocher ou éloigner le panier à linge.
- On peut proposer une cible plus petite ou plus grande que le panier à linge.
- On peut se mettre en position assise pour lancer le ballon.
- On peut demander à chaque joueur de lancer un maximum de fois le ballon sur un temps donné : il lance le ballon, cours le récupérer, revient dans sa zone de lancer, effectuer un nouveau lancer etc. On peut ainsi lancer un challenge entre chaque participant ou seul, tenter de battre son propre record.

✓ Le ballon serviette

Nombre de joueurs : à partir de 2.

Matériel nécessaire : 1 ballon de baudruche et une grande serviette de bain.

Déroulement du jeu : les deux joueurs tiennent la serviette à chaque extrémité. Ils doivent lancer et rattraper le ballon de baudruche avec la serviette (faire sauter le ballon dans la serviette). Le ballon ne doit être en contact qu'avec la serviette.

✓ Dire et attraper

Nombre de joueurs : à partir de 2.

Matériel nécessaire : 1 ballon de baudruche.

Déroulement du jeu : 2 joueurs (ou plus) choisissent une catégorie : lettres, couleurs, animaux, jouets, fleurs, pays... Le ballon est échangé entre les joueurs, et chaque fois qu'un joueur attrape le ballon, il doit nommer quelque chose de la catégorie choisie. S'il ne propose rien, on peut lui proposer un gage.

✓ Le Ballon des lettres

Nombre de joueurs : à partir de 2 dont un adulte.

Matériel nécessaire : 1 ballon ou une balle en mousse.

Variables possibles : Pour les élémentaires, choisir la difficulté du mot en fonction de l'âge des enfants. Pour les élèves de GS, prévoir des cartes mots supports. Pour les plus petits réciter l'alphabet.

Déroulement du jeu : Si plusieurs enfants, faire un cercle et placer l'adulte au milieu. Si peu d'enfants, l'adulte se place face à eux.

L'adulte dit un mot et lance le ballon à un enfant. L'enfant qui réceptionne la balle dit la première lettre du mot et lance le ballon à un autre joueur ou à l'adulte qui doit dire la deuxième lettre, puis lance la balle au suivant, etc. Les enfants qui font une erreur auront un gage !!

✓ Le « contrainte » ballon

Nombre de joueurs : Au moins 1 joueur et un meneur.

Matériel nécessaire : 1 ballon de baudruche par joueur.

Déroulement du jeu : il s'agit de frapper dans son ballon pour le maintenir en l'air mais en réalisant en même temps les différentes contraintes données par un meneur et à faire avec une main (joueur, adulte) : se toucher le nez, les coudes, les hanches, le front, les pieds etc.

Penser à changer le meneur.