



MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE



UN SUPPORT DU DISPOSITIF

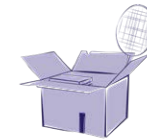


DÉVERROUILLAGE ARTICULAIRE



5 min

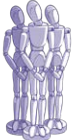
30 à 40 sec par membre



Sans matériel



N'importe où



Classe entière

BUT

Préparer son corps à une activité physique

Déverrouillage de haut en bas :

- Tourner la **tête** dans un sens, puis dans l'autre
- Mouvements circulaires des bras pour échauffer les **épaules**
- Plier les **coudes**, comme si on voulait montrer ses muscles
- Faire des cercles avec le **bassin**, puis les **genoux**, et les **chevilles**... dans un sens puis dans l'autre.

· **ASTUCE** · Un enfant peut prendre en charge le déverrouillage articulaire.



· **VARIABLES ESH** · Ne faire les mouvements qu'avec les parties du corps sollicitées lors de la pratique du badminton.

PARCOURS ÉQUILIBRE



10^{min}



1 petit cahier
1 boulette de
papier / enfant



N'importe où



Classe entière



Situation
en image

BUT

Ne pas faire tomber la boulette de papier

Mettre en place un parcours dans un espace défini. L'élève prend son cahier par la largeur, pose la boulette sur son cahier puis réalise le parcours. Par exemple en classe :

- Slalomer entre les tables
- Passer par dessus une chaise, puis sous un bureau
- Slalomer en marche arrière...

• **ASTUCE** · Remplacer les boulettes de papier par un volant ou une balle. Ajouter des contraintes motrices : sur la pointe des pieds, une main dans le dos...



• **VARIABLES ESH** · Prévoir un parcours accessible pour l'élève et l'ensemble des autres élèves.

L'ÉQUILIBRISTE



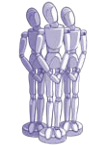
10^{min}



1 petit cahier
1 boulette de
papier / enfant



N'importe où



Classe entière



Situation
en image

BUT

Ne pas faire tomber la boulette de papier

L'élève prend son cahier par la largeur, pose la boulette sur son cahier puis réalise des mouvements énoncés par l'enseignant :

- Toucher le sol avec l'autre main
- S'asseoir sur sa chaise puis se relever
- Passer son cahier sous ses jambes
- Faire passer son cahier à son voisin...

• **ASTUCE** · Remplacer les boulettes de papier par un volant ou une balle. Ajouter des contraintes : fermer les yeux, changer de main...



• **VARIABLES ESH** · Énoncer des mouvements réalisables par l'élève. Adapter le matériel avec un grand cahier. Il peut aussi tenir le cahier à 2 mains. Mettre un volant debout sur le cahier (plus stable).

LANCERS SUR CIBLE



10^{min}



1 poubelle
Des boulettes
de papier



N'importe où



4 groupes



Situation
en image

BUT

Toucher la cible avec la boulette de papier

Créer 4 ateliers avec des cibles à atteindre avec un lancer main haute. Par exemple en classe : viser la poubelle, viser un bureau, viser une chaise, viser une cible dessinée au tableau... 2 à 3 minutes par atelier.

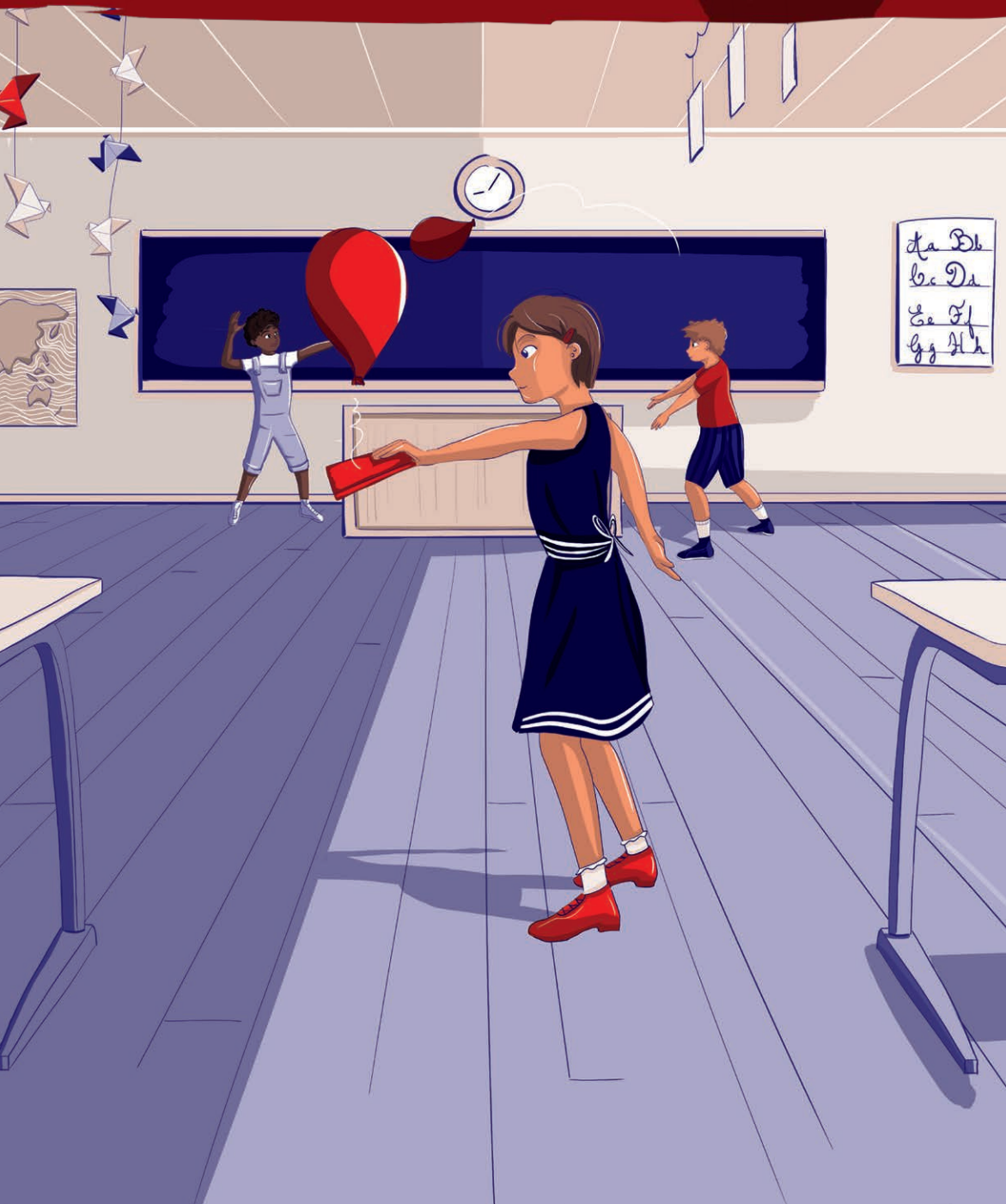
Les enfants peuvent lancer 2 par 2, puis quand l'ensemble du groupe a lancé, ils récupèrent leur boulette et recommencent jusqu'à la fin du temps.



· **ASTUCE** · Remplacer les boulettes de papier par un volant ou une balle. Augmenter la distance entre l'élève et la cible. Varier la hauteur des cibles (mettre la poubelle sur un bureau, un cerceau par terre...).

· **VARIABLES ESH** · Se placer dans la position la plus confortable pour eux. Adapter la cible selon le handicap (proche ou éloignée, grande ou petite...).

JONGLES



10^{min}



1 petit cahier
1 ballon de
baudruche / enfant



N'importe où



4 groupes



Situation
en image

BUT

Faire le maximum de jongles

L'élève prend son cahier par la largeur et fait des jongles avec le ballon.

- 1 minute en **coup droit** (paume vers le haut)
- 1 minute **en revers** (paume vers le bas).

Les élèves peuvent aussi se mettre par deux de chaque côté d'un bureau et se renvoyer le ballon de baudruche main haute.



• **ASTUCE** • L'élève peut faire des jongles avec sa main et alterner : frappe avec la paume et frappe avec le revers de la main.

• **VARIABLES ESH** • Se placer dans la position la plus confortable pour eux.

CHAT VOLANT



10^{min}



Une dizaine
de volants



Sur une surface
définie, moitié
de terrain de bad



6 à 7 enfants
par terrain



Situation
en image

BUT

Toucher une souris ou éviter le chat

1 chat, les autres sont souris.

Le chat doit toucher les souris avec un volant lancé main haute. La souris touchée prend la place du chat.

· **ASTUCE** · Varier les déplacements (pas chassés, pieds joints, montées de genoux...).



· **VARIABLES ESH** · Limiter ou supprimer les variations de déplacement si besoin. Imposer une distance minimum en cas de vitesse de déplacement diminuée.

GAGNE TERRAIN



10^{min}



1 volant pour 2



Espace linéaire
de 25 mètres



Par binômes



Situation
en image

BUT

Atteindre la zone d'arrivée avec le minimum de lancers

1 lanceur, 1 observateur.

Dans la position debout, l'enfant lance le volant le plus loin possible main haute. Il doit atteindre la zone d'arrivée avec le moins de lancers possibles (l'observateur compte).

Essayer de lancer droit, haut et loin devant.

· **ASTUCE** · Lancer main gauche, faire un relais.



· **VARIABLES ESH** · Se placer dans la position qui leur est la plus confortable pour réaliser les lancers. Réduire la distance à parcourir, partir avec de l'avance...

CIBLES URBAINES



10^{min}



1 volant pour 2
Cerceaux ou
craie



Cour de récré,
salle de motricité,
gymnase, parc...



Par binômes



Situation
en image

BUT

Toucher les cibles avec le volant

Identifier dans la cour de récréation une dizaine de cibles : tronc d'arbre, banc, mur, poteau, marquage au sol, panneau, poubelle... et marquer au sol la zone de positionnement (2 à 5 mètres). **Dans la position debout, l'enfant doit toucher la cible avec le volant en lancer main haute.** Une fois que les deux élèves ont touché la cible, ils peuvent passer à la cible suivante.

Pas plus de 2 binômes par cible. Si 2 binômes sur une même cible, les enfants lancent alternativement jusqu'à ce qu'un binôme réussisse et passe à la cible suivante.

· **ASTUCE** · Varier les objets lancés (balle, boulette de papier...) et les distances de la cible.
Même parcours en utilisant raquette et volant.



· **VARIABLES ESH** · Se placer dans la position la plus confortable pour eux. Réduire la distance par rapport à la cible si besoin.

VOLANTS BRÛLANTS



10^{min}



11 volants
par terrain
33 volants



3 espaces
délimités / 3
terrains avec filet



4 à 5 enfants
de chaque côté
du terrain



Situation
en image

BUT

Envoyer le maximum de volants dans
le camp adverse

Au top départ, les enfants se déplacent et lancent les volants main haute par dessus le filet. Un seul volant à la fois.

Au signal de fin, l'équipe qui compte le moins de volants dans son camp a gagné.

3 minutes par partie.

· **ASTUCE** · Varier les déplacements (pas chassés, pieds joints...).



· **VARIABLES ESH** · Limiter la zone de déplacement en cas de difficulté mobile ou imposer aux autres un mode de déplacement plus contraignant.

RETOUR AU CALME



5 min



Sans matériel



N'importe où



Classe entière

BUT

Détendre et recentrer les élèves pour favoriser un retour en classe optimal

Chaque élève s'assoit / s'allonge et ferme les yeux. L'enseignant peut donner plusieurs consignes :

- Se masser le front, les tempes, les joues, la nuque
- Réaliser des exercices de respiration douce et profonde
- Relâcher les épaules, la nuque, les bras.

L'enseignant peut raconter une histoire très courte qui stimule l'imagination et la détente ou proposer un temps de relaxation et de recentrage sur soi.



• **ASTUCE** • Un enfant peut prendre en charge le retour au calme.

• **VARIABLES ESH** • Se placer dans la position la plus agréable pour eux.



MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

UN SUPPORT DU DISPOSITIF

