

C) Activités d'agilité

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
C1	Le challenge « balle de tennis »	Frapper la balle contre un mur sans la laisser tomber.	https://youtu.be/riwjU1FffZo	1) 10x main droite / gauche 2) 1-2-3-4-5-6-7-8-9 3) Enchaîner le + possible
C2	Le challenge « manche à balai »	Départ sur le dos : essayer de se retourner sans faire tomber le bâton et se retrouver sur le ventre	https://youtu.be/ioL7GF5Vz_g	1) Avec aide 2) Avec aide dans les passages 3) Seul
C3	Le challenge « ustensiles de cuisine »	Tenir un ustensile de cuisine en équilibre sur une partie du corps (main, doigt, pied, épaule, genou)	https://youtu.be/yUauWPeRA2w	1) Côté fort 2) Côté faible 3) Des 2 côtés simultanément Ne pas faire avec des couteaux !!!
C4	Le challenge « papier toilette »	Jongler avec les pieds, avec une canne, avec une raquette, avec une casserole...	https://youtu.be/Wq_Ams98V5o	1) 1x, 2x, 3x, 4x... 2) Le plus possible 3) En se levant sans les mains
C5	Jenga game	Départ sur le ventre et rouler sur soi-même en tenant deux pièces en équilibre (jenga, lego ou autres)	https://youtu.be/eg25sl1hzE	1) Sans poser les bras 2) Sans poser bras + jambes 3) Les yeux fermés
C6	Deep squat dribblé, jonglé	En position assise le plus bas possible avec les talons posés au sol et sans poser les fesses, dribbler avec 1-2 balles ou jongler avec 1-2-3-4 balles	https://youtu.be/lxQnU-ODPmY	1) 5 minutes en plusieurs fois 2) 5 minutes sans se lever 3) 5 minutes à deux sans se lever

★ **SION** Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

D) Jeux individuels

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
D1	Break dance	Montée-descente	https://youtu.be/HCKkWbepry8	
D2	Les poteaux Koh Lanta	Se tenir en équilibre en défiant un membre de la famille sur (chaise, canapé, coussin, ballon...)	https://youtu.be/rNfGv6ca-Q8	1) Pied fort 2) Pied faible 3) Les yeux fermés
D3	Parcours maison à 4 pattes	Définir un circuit dans la maison et l'effectuer à 4 pattes (chronométrer)		1) Genoux au sol 2) Genoux décollés 3) Yeux fermés et guidé
D4	Jeux pieds-mains	Effectuer la série sans se tromper	https://youtu.be/2lio6l6lIVO	Changer la disposition jusqu'à réussir 3x de suite
D5	Bowling maison	Prendre 6 bouteilles PET ou autres, les disposer et les renverser.	https://youtu.be/LS6b5GgVfeE	1) Main forte 2) Main faible 3) Yeux fermés
D6	Parcours d'espion	Créer un parcours où il ne faudra pas toucher les éléments.	https://youtu.be/W98e8dN5Z4Y	1) Normal 2) Guider par un membre de la famille 3) A deux main dans la main
D7	Break dance bis	Rotation de base	https://youtu.be/igtCvKkRlc8	

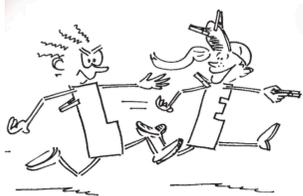
★ **SION** Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

E) **Jeux avec frères et soeurs**

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
E1	Pyramides humaines	A 2-3-4 ou plus... suivant le nombre de frères et soeurs	 http://ressources-eps-vd.ch/acrosport/	1) Tenir la position au moins 5 secondes. 2) Echanger les rôles 3) Trouver 3 formes différentes
E2	Equilibre	A 2 ou plus, trouver des positions d'équilibre instable.		1) Tenir la position au moins 5 secondes. 2) Trouver 3 formes différentes.
E3	Cordes à sauter	Par 2, trouver 3 façons de sauter ensemble à la corde.	https://www.youtube.com/watch?v=lqTYomgD1OA	1) Avec 1 corde. 2) Et avec 2 cordes?
E4	Jeu de massacre	Empile quelques rouleaux de papier de toilettes vides ou des gobelets en plastique et essaie de les viser avec une balle.		1) Augmenter la distance si c'est trop facile! 2) Balle = feuille de papier chiffonnée
E5	Passes à 2 avec 3 ballons. (2 ballons de baudruche et 1 balle qui rebondit ou 1 ballon de baudruche et 2 balles dures)	Les ballons de baudruche doivent rester en l'air pendant que l'on se passe la balle dure. Les ballons que l'on dribble ne doivent pas s'interrompre.		1) Sans que la balle dure ne touche par terre. 2) Avec rebond au sol de la balle dure. 3) Chacun dribble une balle et on se passe 1 ballon de baudruche en l'air.
E6	Frères siamois	Par 2, les partenaires coincent un ou plusieurs ballons entre eux et traversent un parcours.		1) Sous forme d'estafette ou de course poursuite. 2) Possible aussi par groupes de 3 ou 4, avec plusieurs balles.

★ **SION** Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

F) Collaboration/lutte avec frères et soeurs

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
F1	Teamwork	Les enfants sont assis en cercle, les pieds dirigés vers le centre. Ils essaient de soulever le ballon ensemble.		Par 2, 3 ou plus.
F2	Demi-tour, réaction	A, placé derrière B, laisse tomber un ballon sur le sol. Dès que B entend l'impact, il se retourne et essaie de le rattraper avant qu'il retombe.		1) Varier la hauteur du lâcher. 2) Varier les sortes de ballons.
F3	Haut les mains	Face à face en position d'appui facial, les enfants essaient de toucher la main de leur adversaire.		1) Chaque touche compte 1 point. 2) Le premier à 5 points a gagné.
F4	Escrime avec papier journal	Chaque enfant forme une « épée » avec du papier journal. Essayer de toucher l'adversaire avec son épée.		1) Une ligne au sol peut servir de limite à ne pas franchir. 2) Communiquer une position du corps imposée.
F5	Vol de pince à linge	Les enfants accrochent un nombre défini de pinces à linge à leurs vêtements. Au signal, ils essaient de dérober les pinces de leurs camarades.		1) Pas sur les chaussures. 2) Possibilité d'inverser le jeu, les joueurs doivent accrocher les pinces.

Pensez à l'environnement, n'imprimez pas le catalogue d'activités mais juste la feuille du programme hebdomadaire...merci pour la planète !