

Jeu de relai

Art du spectacle vivant
et jeux



Grand jeu

1

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1

Contexte

Ce grand jeu collectif mêlant à la fois rapidité, agilité et précision permet de pratiquer une activité physique en groupe de façon ludique. Proposer des challenges divers faisant appel au répertoire des loisirs actifs, des sports (saut d'obstacle...) et des déplacements actifs (types de pas, course...) permet d'illustrer la diversité des activités physiques.

Objectifs

Niveau d'objectif : attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Expliciter les règles du jeu avant de débiter la partie et donner des exemples
Prévoir un espace sécurisé pour bouger

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer l'envie et le plaisir de pratiquer de l'activité physique en situation collective

Objectifs pédagogiques

- Adopter une stratégie pour gagner en équipe
- Se dépasser seul et avec l'équipe



Matériel et préparation

- Petit objet : bâton, foulard, balle qui servira de témoin de relai
- Ballons ou balles, cerceaux, plots pour délimiter le terrain
- Craies de sol, corde à sauter
- Petites haies ou plots et des barres pour créer des sauts d'obstacle

Déroulement

Mesures de sécurité pour l'encadrant pour la mise en œuvre d'une activité physique

- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débuter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants
- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération active** à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

2

Séance 1

Echauffement

Il est important que les enfants s'échauffent avant de débuter l'activité. Enfants debout en cercle, distance de bras les uns des autres. De bas en haut ou de haut en bas pour ne rien oublier, échauffement parties droite et gauche – 10 secondes pour chaque : nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles et pour finir piétinements sur place et aux frappements de mains de l'animateur, saut extension groupé bras vers le ciel.

Consignes

Ensuite, l'animateur montre et explique le parcours et les règles de l'activité.

Les enfants sont répartis par équipe (6 à 8 enfants par équipe) et se positionnent en file indienne derrière leur ligne départ. Au signal de l'animateur le premier enfant de chaque équipe (de chaque file) effectue le parcours proposé le plus rapidement possible avant de passer le témoin de relai à son coéquipier (enfant suivant dans la file). C'est le passage de témoin qui permet à l'enfant de partir. L'équipe gagnante est la plus rapide, c'est-à-dire celle dont le dernier relayeur aura franchi la ligne d'arrivée en premier.



Exemples de parcours d'activité physique

Traverser une suite de cerceaux ou de cercles dessinés à la craie en sautant sur un pied ou à pieds joints.

Viser un panier ou une cible avec une balle (cela peut être la balle servant de témoin de relai à lancer dans un panier puis à récupérer pour continuer).

Faire un nombre défini de sauts à la corde à sauter.

Aller jusqu'au point suivant en utilisant un type de pas particulier (par exemple à reculons, à pas chassés, de grenouille, de cheval, de kangourou).

Saut d'obstacle (saut de haies).

Retour en courant le plus rapidement possible et passer le témoin de relai à son coéquipier.

Variantes

Voir fiche Olympiade nutrition, jeu de l'oie nutrition

Ressources : vidéo et photos

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et activité physique

Recommandations nationales

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ

Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN

Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

