



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Vienne



**30' d'activité
physique au C1**

Le jeu des belettes - Après 4 ans

Effectif : groupe classe

Matériel : cerceaux de couleurs différentes (correspondant au nombre d'élèves moins 3)

Espace d'évolution : cour, salle de motricité

Entrée dans l'activité : Proposer aux élèves de reprendre un jeu dansé connu (« Prom'nous dans les bois », « M. l'ours »).

Phase motrice :

1ère situation : chaque lapin se situe dans un cerceau. Trois belettes se déplacent autour des terriers. Au signal, tous les lapins doivent changer de terrier, les belettes en profitent pour s'installer dans un terrier libre. Les 3 lapins n'ayant pas de terrier deviennent les belettes.

2ème situation : observer la même démarche en faisant varier les modes de déplacements des lapins et/ou des belettes (en marchant, en sautant, en rampant, à cloche pied, etc.).

On peut également proposer de faire varier le nombre de belettes, espacer les cerceaux, encombrer l'espace d'évolution, différencier les terriers en utilisant des cerceaux de couleurs différentes qui correspondent à des couleurs attribuées aux lapins (munir les élèves de dossards, bracelets, etc.).

Document de référence en suivant ce [lien](#).

Retour au calme ou temps de relaxation : la petite étoile

La petite étoile est allongée sur le sable (inventer une petite histoire). Lorsqu'une grosse vague arrive, on contracte tout le corps avant de se décontracter lorsqu'elle s'éloigne. Reprendre trois fois.

Conclusion : le travail proprioceptif au travers de cette fiche contribue aux enjeux du domaine : Collaborer, coopérer, s'opposer.