



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

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



**30' d'activité  
physique au C2**

### Relais des serveurs

**Effectif :** groupe classe, formation d'équipes de 3 relayeurs.

**Matériel :** des quilles ou des objets à faire tenir en équilibre sur la main., des plots, des cerceaux.

**Espace d'évolution :** cour, salle de motricité, stade ou autres

#### Entrée dans l'activité (5 minutes) :

Déplacements par vagues successives de 5/6 élèves.

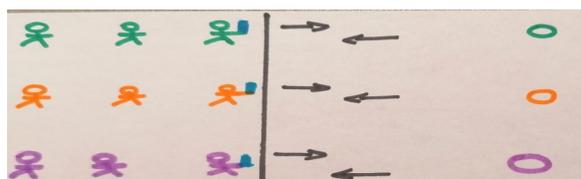
A chaque passage, l'enseignant propose une modalité différente de déplacements : à cloche pied, en course arrière, en pas chassés, en talons fesses, en montées de genoux, en imitant divers animaux (araignée, kangourou, lapin...)

#### Phase motrice (25 minutes) :

##### Règles :

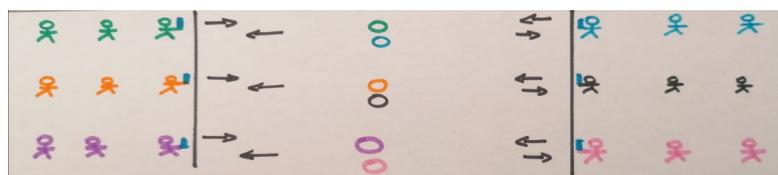
Les élèves sont par équipe de 3 relayeurs. Le premier part avec un objet en équilibre sur la main grande ouverte, la paume vers le ciel. Le relayeur effectue le parcours, pose l'objet dans un cerceau et revient le plus rapidement possible. Quand le coureur passe la ligne, il déclenche le départ du second relayeur et ainsi de suite. Si un relayeur fait tomber l'objet, il doit le ramasser, le repositionner en s'immobilisant puis repartir. L'équipe qui parvient le plus rapidement à déposer ses objets et à revenir remporte la manche.

**1ère situation :** le parcours ne comporte pas d'obstacle; effectuer 3 manches.



**2ème situation :** le parcours est aménagé de deux obstacles : une zone tracée à la craie au sol qu'il faut franchir et un plot dont il faut faire le tour. Les règles de jeu restent identiques.

**3ème situation :** cette fois ci les équipes s'affrontent deux à deux. Chaque équipe possède 5 objets à déposer le plus rapidement dans son cerceau. Chaque relayeur a le choix entre déposer un objet pour son équipe ou enlever un objet à l'équipe adverse. Au bout de 2 min de jeu, l'équipe qui a le plus d'objets dans son cerceau remporte la manche. Variantes : Faire varier la durée du jeu et le nombre d'objets.



#### Conclusion :

Les sollicitations cardiovasculaires et musculaires sont nombreuses, riches et ludiques, pensez à faire boire les élèves pendant l'activité.