



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

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



**30' d'activité  
physique au C1**

## Circuit des animaux

Effectif : groupe classe

Matériel : plots/cerceaux pour délimiter les espaces / zones, enceinte portable et smartphone pour musique

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

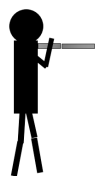
### Entrée dans l'activité :

Déplacement des élèves en marchant dans la même direction (autour d'un circuit). Au signal, les élèves doivent s'arrêter. Au fur et à mesure, faire varier les déplacements de manière progressive : marche lente (grand pas), marche rapide (petit pas), déplacement en canard, déplacement à 4 pattes (ventral/dorsal), saut de grenouille...

7 minutes

### Phase motrice :

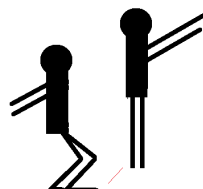
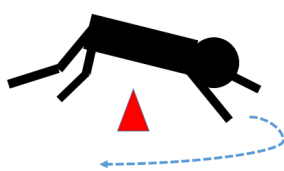
1ère situation : Les élèves sont espacés de 2 mètres les uns des autres (les cerceaux peuvent servir à matérialiser les zones). Présentation des 4 exercices. Pratique des élèves pour expérimenter les mouvements. 8 minutes



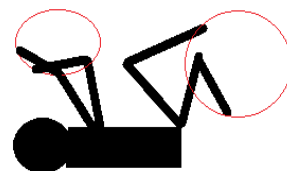
boxe du kangourou



marche de l'ours (4 pattes)



saut du kangourou



tortue en danger

2ème situation : « Tabata » : enchaînement des exercices pendant 4 minutes -> 2 séries de 4 exercices de 20 secondes avec 10 secondes de récupération entre chaque exercice.

Possibilité de faire 2 « Tabata ». Musique sur internet qui guider l'activité .Variables: simplifier/complexifier les exercices, augmenter/diminuer le temps d'exercice, augmenter /diminuer le nombre de répétitions... 10 minutes

### Retour au calme ou temps de relaxation

-Exercice de relaxation : les élèves sont allongés sur le dos. Leur demander d'imaginer un endroit qu'ils apprécient. Faire prendre conscience du poids du corps (décontraction pour devenir lourd, s'enfoncer dans le sol, respiration calme)...5 minutes

Conclusion : Les différentes sollicitations cardiovasculaires et musculaires contribuent aux enjeux du domaine : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés.