



## 30' d'activité physique au C2

### Jouer aux élastiques

**Effectif :** groupe classe, formation de sous-groupes de 4.

**Matériel :** de longs élastiques, d'environ 3 mètres de long. Attachez les extrémités de l'élastique ensemble pour faire une boucle

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

Déplacements en sautant sur les deux pieds, sur un seul alternativement, avec des fentes avant, fentes arrière, des multi bonds, à cloche-pied, en écartant les jambes, puis en les resserrant.

Rapidement se grouper par 4, deux joueurs maintenant l'élastique entre les jambes, les deux autres évoluant suivant les consignes ci-dessous.

#### **Phase motrice (20 minutes) :**

**Règles :** 4 minutes

Deux élèves se tiennent à l'intérieur de l'élastique et le tendent sur leurs chevilles pendant qu'un des deux autres élèves effectue des bonds, des sauts, . A la fin de son évolution, la hauteur de l'élastique pourra être portée aux genoux. Un élève peut laisser sa place à un des 2 élèves qui tient l'élastique. L'utilisation de comptines peut être appropriée.

**1ère situation :** l'élève commence avec le pied gauche à l'intérieur de la boucle élastique et le pied droit juste à l'extérieur. Sautez vers l'autre côté, le pied droit est donc à l'intérieur de la boucle et le pied gauche est à l'extérieur.

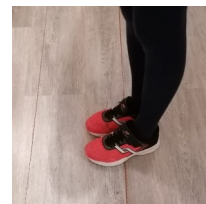
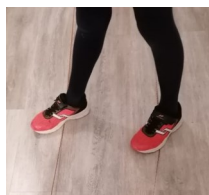
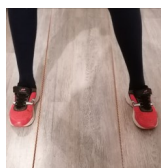
**2ème situation :** Deux élèves placent l'élastique autour de leurs chevilles et le tendent, pieds écartés d'une largeur d'épaule. Un troisième personne se tient à l'intérieur. Il doit placer ses deux pieds à l'intérieur de l'élastique et suivre cette série de sauts :

- Sauter et atterrir les deux pieds à l'extérieur.
- Sauter et atterrir les deux pieds à nouveau à l'intérieur.
- Sauter et atterrir un pied à l'extérieur et l'autre sur l'élastique.
- Sauter et atterrir les deux pieds sur l'élastique.

**3ème situation :**

**Autres sauts qui peuvent être imposés :**

- L'élève fait un pas par dessus les deux élastiques.
- L'élève passe par dessus les élastiques en posant aussi un pied entre les deux.
- L'élève marche sur les deux élastiques.
- L'élève marche sur les deux élastiques en posant aussi un pied entre les deux.
- L'élève saute à pieds joints sur un élastique, puis sur l'autre.
- L'élève prend le premier élastique sur son pied droit et sautille deux fois avec son pied gauche sur le deuxième élastique. Il refait la même chose en changeant de pied et saute à pied joint sur le deuxième élastique.
- L'élève sautille six fois avec un pied sur chaque élastique.
- L'élève prend un élastique avec une jambe et le fait passer par dessus l'autre élastique. Puis il saute plusieurs fois en croisant et décroisant les jambes.
- L'élève saute à pieds joints d'un élastique sur l'autre.
- L'élève saute plusieurs fois en posant un pied alternativement sur chaque élastique, l'autre pied posé entre les élastiques.
- L'élève saute plusieurs fois par-dessus les élastiques.



#### **Conclusion :**

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