



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

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



**30' d'activité  
physique au C2**

« Dans le premier degré, les professeurs des écoles veillent à assurer effectivement les 3 heures d'EPS par semaine, notamment dans le cadre des 30 minutes d'activité physique quotidienne » :

Circulaire de rentrée : <https://www.education.gouv.fr/bo/20/Hebdo28/MENE2018068C.htm>

## Jeux de relais

**Effectif :** groupe classe

**Matériel :** Cerceaux, plots, ballons, feuilles de papier, bâtons de relais, lattes,

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

### **Entrée dans l'activité :**

**Chameau-chamois :** La classe est divisée en deux groupes, les chameaux et les chamois. Les élèves sont placés dos à dos (1, 5 à 2 mètres entre les deux). Quand le meneur dit « *chameaux* », les chameaux courent se réfugier dans leur camp pendant que les chamois essayent de les attraper. Quand le meneur dit « *chamois* », la situation s'inverse.

### **Phase motrice :**

**1ère situation : « Le relais varié » :** Diviser la classe en deux ou trois équipes selon l'effectif :

Chaque équipe doit réaliser des relais en variant les déplacements et le plus vite possible: en courant, en sautant, à pas-chassés, à cloche-pied, en arrière, en marchant etc.... Entre chaque déplacement, attribuer un point à l'équipe qui termine la première.

**2ème situation : « Les relais ateliers » : ( proposer 3 ou 4 ateliers)**

**Les kangourous :** se déplacer en tenant une feuille entre les genoux contourner le cône et revenir en courant porter la feuille au suivant.

**La rivière :** 5 objets pour 4 enfants (deux cerceaux, deux carrés de moquette, une planchette ...) Traverser ensemble la rivière sans mettre le pied dans l'eau. ( Trouver une solution)

**Le pousse-ballon :** pousser le ballon (avec deux mains, puis une seule main, un pied) entre les plots (slalom) et revenir en courant

**Le relais- boiteux:** courir et sautiller en posant un pied identique dans chaque cerceau. (Disposer des cerceaux regroupés par 2 ou 3 entre des espaces de course). Revenir en courant.

**Le relais –marelle:** réaliser le parcours en respectant le code "saut cloche-pied – saut écart deux pieds" avec des cerceaux disposés 1 /2/1/2. Revenir en courant.

**Le relais des jumeaux :** à deux , en se tenant par la main , franchir des obstacles ( passer dessous, par-dessus) pour aller contourner le cône et revenir en courant .

**3ème situation : « Saute-mouton »:** Sauter successivement par-dessus les coéquipiers (penchés en avant selon différentes hauteurs) et se placer sur la première marque libre. Chaque élève doit effectuer trois passages.

**Conclusion :** Les jeux relais proposés répondent aux enjeux du champ d'apprentissage 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés et au champ d'apprentissage 4 : conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.