



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

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



**30' d'activité
physique au C1**

La fée (ou le magicien) et les lutins

Effectif : groupe classe

Matériel : plots/cerceaux, une baguette, cordes ou marques au sol pour délimiter le refuge et le cercle si besoin

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

Entrée dans l'activité :

Jeu du « Jacques a dit » avec différents déplacements : Jacques a dit « courez », « marchez comme l'ogre », « sautez à pieds joints », « sautez comme une grenouille », « marchez comme l'éléphant », « se déplacer en imitant le cheval, l'ours » etc....

Parfois on lance des consignes sans « Jacques a dit », les élèves doivent alors rester immobiles.

Phase motrice :

1ère situation : Les élèves sont des lutins et doivent faire ce qu'annonce la baguette magique de la fée ou du magicien (PE):

- Si la baguette montre le ciel, les lutins doivent courir
- Si la baguette montre la terre, les lutins marchent
- Si la baguette est posée, les lutins s'enfuient vers leur refuge, avant que la fée (ou le magicien) ne les attrape. (10 mn)

2ème situation : -Possibilité de reprendre le jeu en augmentant progressivement le nombre de gestes avec la baguette qui sera tenue par le milieu, à 2 mains, sur l'épaule, par le petit bout etc..... et le nombre de consignes associées aux gestes (entre 2 et 5 consignes supplémentaires)

- Lorsque la baguette est posée, le premier lutin arrivé dans le refuge devient la fée.

Retour au calme ou temps de relaxation : Exercices de relaxation (Source : Sébire, A, Pierotti, C, Pratiques corporelles de bien-être (Editions EP&S, Paris) :

La fleur : Assis, les paumes vers le ciel, sont posées sur les cuisses, monter les bras jusqu'à joindre les deux mains au-dessus de la tête en inspirant, puis descendre paumes vers le sol en expirant. (Les yeux ouverts puis fermés)

L'arbre sous le vent : Debout, corps bien droit puis on se penche tout doucement en avant, en arrière, à gauche, à droite comme un arbre plie sous le vent. (Les yeux ouverts, les yeux fermés).

7 minutes

