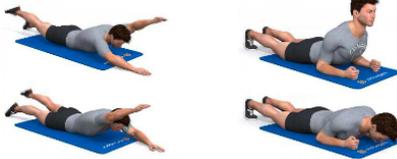


★ **SION** Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

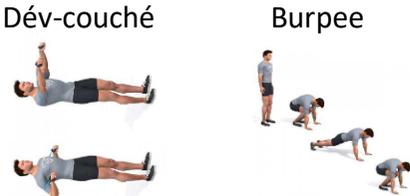
A) Activités cardio-vasculaires

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
A1	Course à pied	Courir pendant 10 minutes à l'extérieur		Adapter le rythme à vos capacités, interdiction de marcher !
A2	Corde à sauter	Sauter de différentes façons pendant 10 minutes	https://youtu.be/WMqHUCWuX7U https://www.youtube.com/watch?v=lqTYomgD1OA https://www.youtube.com/watch?v=ETU4YG8aZXY https://youtu.be/Cfak134I5Gg	Pieds joints, pieds alternés, sur une jambe, twist (sauts latéraux), talons-fesses, en fente, en croisant la corde, double saut...
A3	Escaliers	Monter et descendre des escaliers en marchant ou sous d'autres formes pendant 10 minutes	https://youtu.be/rZnG7mlfc6l	Possibilité de varier les exercices et l'intensité (rapide-lent, pieds joints, 1 pied...) selon la vidéo
A4	Parcours d'obstacles	Inventer un petit parcours avec différents obstacles à franchir ou tâches à faire et le réaliser plusieurs fois de suite		Utiliser le matériel disponible à la maison pour créer un parcours...slalomer, ramper, passer par-dessus, passer par-dessous, sauter, courir...
A5	Vélo ou trottinette	Aller rouler à l'extérieur ou sur un vélo d'intérieur Possibilité de tester le wheeling (voir la vidéo)	https://youtu.be/jMKFG3FTOS8	Possibilité d'allonger la durée en fonction de tes capacités. Casque obligatoire et attention aux chutes !!!
A6	Chorégraphie	Essaie d'apprendre une des chorégraphies faites par Sherine et Naïka	https://www.youtube.com/playlist?list=PLXXoEYFsQXuZlaz_HJIMDV3uEIScJslCg	Décompose les différentes séquences avec l'aide de tes parents !!!

B) Activités de renforcement

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
B1	Région abdominale	<p><u>Gainage</u> : garder le bassin dans l'alignement du corps. Possibilité de tenir la position sur les genoux</p> <p><u>Pompes</u> : appui facial sur les pieds ou les genoux</p> <p><u>Sit up</u> : ne pas monter trop haut</p> <p><u>Planche latérale</u> : garder le bassin dans l'alignement du corps.</p> <p><u>Crunch</u></p>	<p>Gainage Pompes Sit-up</p>  <p>Planche latérale Crunch</p> 	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute.</p> <p>Pour la planche latérale, faire 30 secondes de chaque côté.</p>
B2	Région dorsale	<p><u>Gainage</u> : garder le bassin dans l'alignement du corps. Possibilité de tenir la position sur les genoux</p> <p><u>Pont</u> : passer d'un pied sur l'autre</p> <p><u>Superman</u> : lever alternativement le bras et la jambe opposée</p> <p><u>Extension lombaire</u> : en appui sur les coudes</p>	<p>Gainage Pont</p>  <p>Superman Ext. lombaire</p> 	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute.</p>

★ SION Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

<p>B3</p>	<p>Bras</p>	<p><u>Pompe</u> : appui facial sur les pieds ou les genoux <u>Dips</u> : appui sur une chaise, venir toucher les fesses par terre <u>Flexion</u> : avec bouteilles d'eau (1/2L) ou élastique <u>Développé-couché</u> : avec bouteilles d'eau (1/2L ou 1L) <u>Burpee simple</u>: avec ou sans pompe</p>	<p>Pompe Dips Flexion</p>  <p>Développé-couché Burpee</p> 	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute. Pour le travail de flexion des coudes, faire 30 secondes de chaque côté.</p>
<p>B4</p>	<p>Jambes</p>	<p><u>Squat-sauté</u> : descendre jusqu'à 90 degrés de flexion des genoux <u>Télémark</u> : descendre alternativement en fente avant <u>Ischio</u> : à quatre pattes <u>Balancement</u> : aller sur la pointe des pieds puis sur les talons <u>Abduction</u> : garder la jambe dans l'alignement du corps</p>	<p>Squat Télémark Ischio</p>  <p>Balancement Abduction</p> 	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute. Pour le travail des ischios et des abducteurs, faire 30 secondes de chaque côté.</p>

★ SION Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

B5	Global avec élastique	<p><u>Squat</u>: descendre jusqu'à 90 degrés de flexion des genoux</p> <p><u>Relevé latéral</u> : en simultané</p> <p><u>Abduction de hanche debout</u> : freiner le retour</p> <p><u>Rotation d'épaule</u> : coude contre le corps, freiner le retour</p>	<p>Squat</p>  <p>Relevé lat.</p>  <p>Abduction</p>  <p>Rot. épaule</p> 	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute.</p> <p>Pour le travail d'abduction de hanche et de rotation d'épaule, faire 30 secondes de chaque côté.</p>
B6	Global	<p><u>Gainage</u> : garder le bassin dans l'alignement du corps. Possibilité de tenir la position sur les genoux</p> <p><u>Pont</u> : passer d'un pied sur l'autre</p> <p><u>Squat-sauté</u> : descendre jusqu'à 90 degrés de flexion des genoux</p> <p><u>Couteau suisse</u> : monter simultanément tronc et jambe</p> <p><u>Télémark</u> : descendre alternativement en fente avant</p>	<p>Gainage</p>  <p>Pont</p>  <p>Squat</p>  <p>Couteau suisse</p>  <p>Télémark</p> 	<p>Faire chaque exercice pendant 1 minute, récupération pendant 1 minute.</p> <p>Pour le travail du pont et du couteau suisse, faire 30 secondes de chaque côté.</p>

C) Activités d'agilité

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
C1	Le challenge « balle de tennis »	Frapper la balle contre un mur sans la laisser tomber.	https://youtu.be/riwjU1FffZo	1) 10x main droite / gauche 2) 1-2-3-4-5-6-7-8-9 3) Enchaîner le + possible
C2	Le challenge « manche à balai»	Départ sur le dos : essayer de se retourner sans faire tomber le bâton et se retrouver sur le ventre	https://youtu.be/ioL7GF5Vz_g	1) Avec aide 2) Avec aide dans les passages 3) Seul
C3	Le challenge « ustensiles de cuisine »	Tenir un ustensile de cuisine en équilibre sur une partie du corps (main, doigt, pied, épaule, genou)	https://youtu.be/yUauWPeRA2w	1) Côté fort 2) Côté faible 3) Des 2 côtés simultanément Ne pas faire avec des couteaux !!!
C4	Le challenge « papier toilette »	Jongler avec les pieds, avec une canne, avec une raquette, avec une casserole...	https://youtu.be/Wq_Ams98V5o	1) 1x, 2x, 3x, 4x... 2) Le plus possible 3) En se levant sans les mains
C5	Jenga game	Départ sur le ventre et rouler sur soi-même en tenant deux pièces en équilibre (jenga, lego ou autres)	https://youtu.be/eg25sl11hzE	1) Sans poser les bras 2) Sans poser bras + jambes 3) Les yeux fermés
C6	Deep squat dribblé, jonglé	En position assise le plus bas possible avec les talons posés au sol et sans poser les fesses, dribbler avec 1-2 balles ou jongler avec 1-2-3-4 balles	https://youtu.be/lxQnU-ODPmY	1) 5 minutes en plusieurs fois 2) 5 minutes sans se lever 3) 5 minutes à deux sans se lever

★ **SION** Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

D) Jeux individuels

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
D1	Break dance	Montée-descente	https://youtu.be/HCKkWbepry8	
D2	Les poteaux Koh Lanta	Se tenir en équilibre en défiant un membre de la famille sur (chaise, canapé, coussin, ballon...)	https://youtu.be/rNfGv6ca-Q8	1) Pied fort 2) Pied faible 3) Les yeux fermés
D3	Parcours maison à 4 pattes	Définir un circuit dans la maison et l'effectuer à 4 pattes (chronométrer)		1) Genoux au sol 2) Genoux décollés 3) Yeux fermés et guidé
D4	Jeux pieds-mains	Effectuer la série sans se tromper	https://youtu.be/2lio6l6lIVO	Changer la disposition jusqu'à réussir 3x de suite
D5	Bowling maison	Prendre 6 bouteilles PET ou autres, les disposer et les renverser.	https://youtu.be/LS6b5GgVfeE	1) Main forte 2) Main faible 3) Yeux fermés
D6	Parcours d'espion	Créer un parcours où il ne faudra pas toucher les éléments.	https://youtu.be/W98e8dN5Z4Y	1) Normal 2) Guider par un membre de la famille 3) A deux main dans la main
D7	Break dance bis	Rotation de base	https://youtu.be/igtCvKkRlc8	

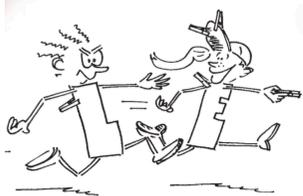
★ **SION** Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

E) Jeux avec frères et soeurs

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
E1	Pyramides humaines	A 2-3-4 ou plus... suivant le nombre de frères et soeurs	 http://ressources-eps-vd.ch/acrosport/	1) Tenir la position au moins 5 secondes. 2) Echanger les rôles 3) Trouver 3 formes différentes
E2	Equilibre	A 2 ou plus, trouver des positions d'équilibre instable.		1) Tenir la position au moins 5 secondes. 2) Trouver 3 formes différentes.
E3	Cordes à sauter	Par 2, trouver 3 façons de sauter ensemble à la corde.	https://www.youtube.com/watch?v=lqTYomgD1OA	1) Avec 1 corde. 2) Et avec 2 cordes?
E4	Jeu de massacre	Empile quelques rouleaux de papier de toilettes vides ou des gobelets en plastique et essaie de les viser avec une balle.		1) Augmenter la distance si c'est trop facile! 2) Balle = feuille de papier chiffonnée
E5	Passes à 2 avec 3 ballons. (2 ballons de baudruche et 1 balle qui rebondit ou 1 ballon de baudruche et 2 balles dures)	Les ballons de baudruche doivent rester en l'air pendant que l'on se passe la balle dure. Les ballons que l'on dribble ne doivent pas s'interrompre.		1) Sans que la balle dure ne touche par terre. 2) Avec rebond au sol de la balle dure. 3) Chacun dribble une balle et on se passe 1 ballon de baudruche en l'air.
E6	Frères siamois	Par 2, les partenaires coincent un ou plusieurs ballons entre eux et traversent un parcours.		1) Sous forme d'estafette ou de course poursuite. 2) Possible aussi par groupes de 3 ou 4, avec plusieurs balles.

★ **SION** Catalogue d'activités physiques pour les écoles primaires de la Ville de Sion-cycle 2 (5H à 8H)

F) Collaboration/lutte avec frères et soeurs

Réf.	Activités	Descriptions	Photos et vidéos	Remarques
F1	Teamwork	Les enfants sont assis en cercle, les pieds dirigés vers le centre. Ils essaient de soulever le ballon ensemble.		Par 2, 3 ou plus.
F2	Demi-tour, réaction	A, placé derrière B, laisse tomber un ballon sur le sol. Dès que B entend l'impact, il se retourne et essaie de le rattraper avant qu'il retombe.		1) Varier la hauteur du lâcher. 2) Varier les sortes de ballons.
F3	Haut les mains	Face à face en position d'appui facial, les enfants essaient de toucher la main de leur adversaire.		1) Chaque touche compte 1 point. 2) Le premier à 5 points a gagné.
F4	Escrime avec papier journal	Chaque enfant forme une « épée » avec du papier journal. Essayer de toucher l'adversaire avec son épée.		1) Une ligne au sol peut servir de limite à ne pas franchir. 2) Communiquer une position du corps imposée.
F5	Vol de pince à linge	Les enfants accrochent un nombre défini de pinces à linge à leurs vêtements. Au signal, ils essaient de dérober les pinces de leurs camarades.		1) Pas sur les chaussures. 2) Possibilité d'inverser le jeu, les joueurs doivent accrocher les pinces.

Pensez à l'environnement, n'imprimez pas le catalogue d'activités mais juste la feuille du programme hebdomadaire...merci pour la planète !