Chers collègues et athlètes,

Pour la nouvelle année, prenons ensemble une bonne résolution :

Poursuivre ou commencer les défis des JOP !!

Voici le cinquième défi olympique : défi artistique, sportif et comme toujours …

coopératif !

Défi olympique n°5
Après le drapeau et la devise….

La mascotte !

Vous trouverez ci-dessous :

- ➔ Un défi artistique
- ➔ Un défi sportif
- ➔ 1 défi annexe APQ pour réveiller son corps avant une séance en classe.

Pour recevoir le badge du défi, rien de plus simple : je fais le défi avec ma classe et j'informe mon CPC via ce lien : https://framaforms.org/defi-jop-ndeg5-1704447999

N'oubliez pas de partager vos photos ou vidéos !

DEFI ARTISTIQUE :

Réaliser par classe ou par école une/des mascottes et la/les photographier en classe.

Vous pouvez reproduire celle des JO 2024 ou créer votre propre mascotte.

Quelques pistes pour vous aider :

- Réaliser un assemblage par collage de différents matériaux/objets de couleurs sur un grand carton à partir de la silhouette de la mascotte avec différentes zones à remplir (lien avec les assemblages comme la Guitare de Pablo Picasso)

- Construire une mascotte en fil de fer recouverte de papier kraft, papier d'aluminium ou de papier mâché. On peut également lui associer des boules de terre (lien avec les sculptures de Giacometti)

- Détourner un objet pour en faire une mascotte (une éponge, un cartable…) en lui associant des éléments pour créer une installation éphémère (lien avec le Land art)

Faites-vous plaisir avec vos élèves en laissant parler votre créativité !

Guitars (Picasso) 1914

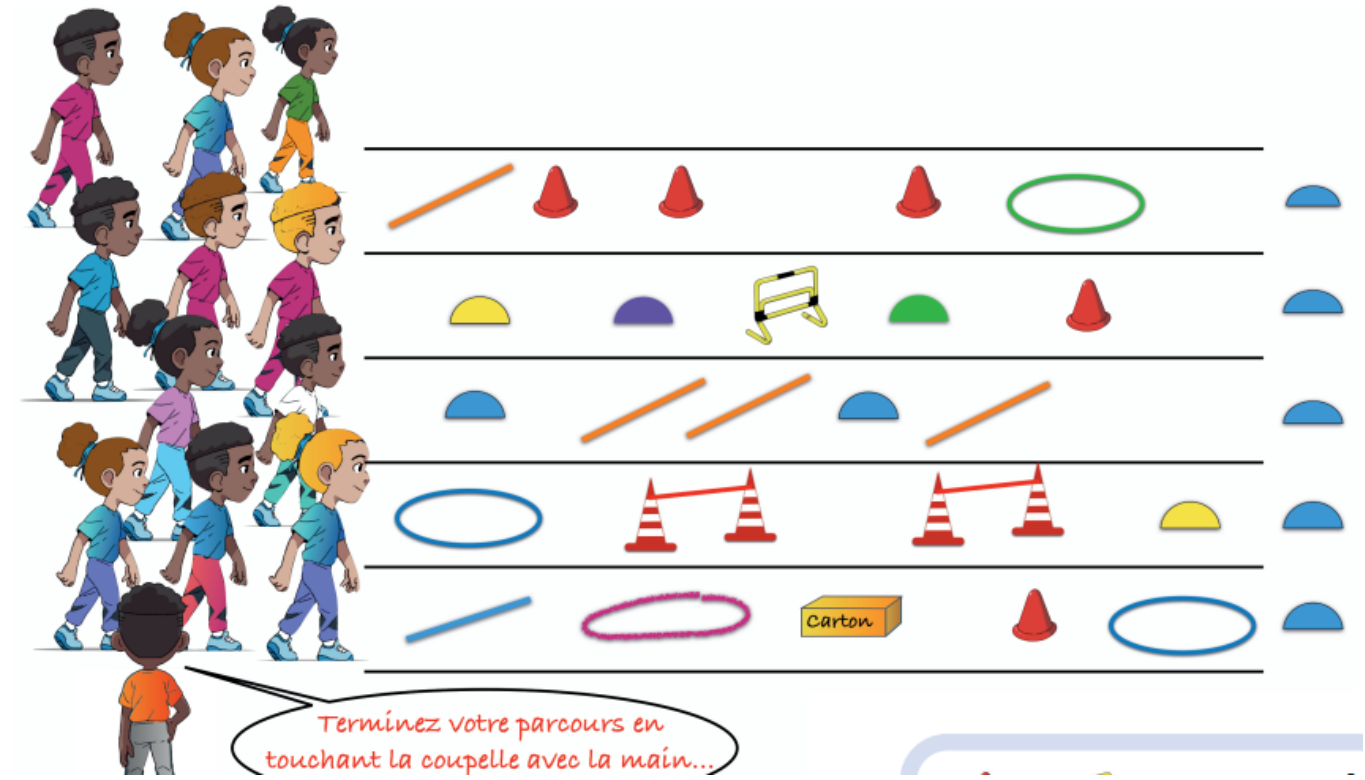
Man pointing (Giacometti) 1947

Exemple de Land art

DEFI SPORTIF : imagine ton parcours !

Principe de l'activité :

- Chaque équipe doit s'organiser pour mettre en place un parcours linéaire d'objets auxquels sont associés une action (une action par objet).
- Les équipes réalisent leur parcours en relais le plus de fois possible en un temps donné. Une fois le 1er temps de relais achevé, l'équipe essaie le parcours d'une autre équipe dans un second temps.



Matériel :

• Au choix : plots, coupelles, cerceaux, carrés de moquette, boîtes, lattes, cordes, petites haies…
• Un sifflet
• Un chronomètre

Préparation de l'activité en amont :

• Organiser la classe en 5 à 6 équipes de 4 à 5 élèves.
• Un temps de travail en classe :

- Identification des objets qui seront mis à la disposition des élèves = travail sur le vocabulaire.
- Association/identification pour chaque matériel d'une action à réaliser (voir l'annexe qui peut servir de support). Toute la classe choisit un répertoire commun d'actions associées aux objets.
- Chaque équipe construit ensuite avec des étiquettes placées sur une bande, son parcours.
  A partir du cycle 2, on peut demander à dessiner le parcours pour le représenter.

Déroulement de l'activité :
• Marquer le départ et l'arrivée du parcours (avec de la craie, du ruban adhésif ou des plots)
• Jusqu'au CP, indiquer également l'emplacement des objets à placer sur le parcours.

• Chaque équipe installe alors les objets sur son parcours en suivant sa feuille préparée en classe.
• Chaque équipe prend ensuite place au départ de son parcours.

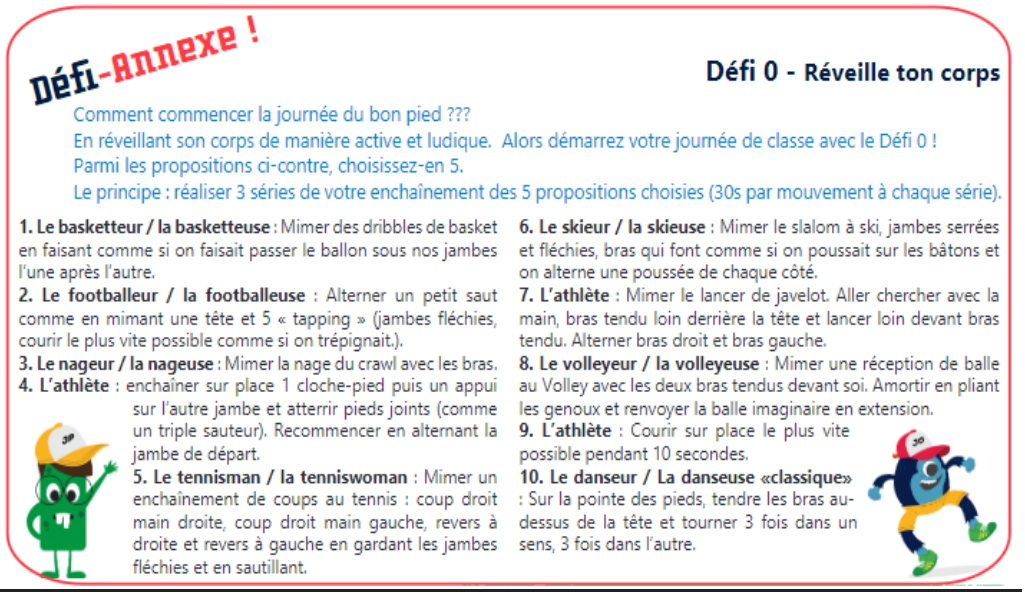
• **Consigne :**
Effectuer en relais le parcours installé en franchissant les obstacles le plus vite possible.
Le départ de chaque élève se fait lorsque le précédent a franchi la ligne d'arrivée.

Repères proposés:
CYCLE 1 : parcours de 10-15 mètres + 2 à 5 objets différents proposés
PS : le défi dure 5 minutes (3-4 emplacements)
MS : le défi dure 6 minutes (4-5 emplacements)
GS : le défi dure 7 minutes (6 à 10 emplacements)

CYCLE 2 : parcours de 20 mètres + 5 à 8 objets différents proposés, 8 à 10 emplacements
CP : le défi dure 10 minutes
CE1 : le défi dure 12 minutes
CE2 : le défi dure 12 minutes

CYCLE 3 : parcours de 50 à 100 mètres + objets et disposition proposés par les élèves,
Le défi dure 15 minutes.

DEFI APQ : *d'après le travail de Déborah Sarfati, CPC EPS*



Défi-Annexe !

Défi 0 - Réveille ton corps

Comment commencer la journée du bon pied ???
En réveillant son corps de manière active et ludique. Alors démarrez votre journée de classe avec le Défi 0 !
Parmi les propositions ci-contre, choisissez-en 5.
Le principe : réaliser 3 séries de votre enchaînement des 5 propositions choisies (30s par mouvement à chaque série).

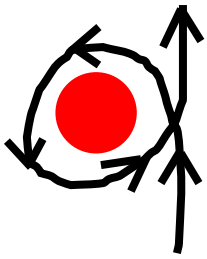
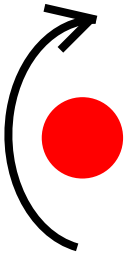
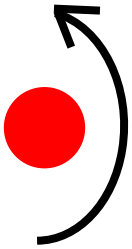
1. Le basketteur / la basketteuse : Mimer des dribbles de basket en faisant comme si on faisait passer le ballon sous nos jambes l'une après l'autre.
2. Le footballeur / la footballeuse : Alterner un petit saut comme en mimant une tête et 5 « tapping » (jambes fléchies, courir le plus vite possible comme si on trépignait.).
3. Le nageur / la nageuse : Mimer la nage du crawl avec les bras.
4. L'athlète : enchaîner sur place 1 cloche-pied puis un appui sur l'autre jambe et atterrir pieds joints (comme un triple sauteur). Recommencer en alternant la jambe de départ.
5. Le tennisman / la tenniswoman : Mimer un enchaînement de coups au tennis : coup droit main droite, coup droit main gauche, revers à droite et revers à gauche en gardant les jambes fléchies et en sautillant.
6. Le skieur / la skieuse : Mimer le slalom à ski, jambes serrées et fléchies, bras qui font comme si on poussait sur les bâtons et on alterne une poussée de chaque côté.
7. L'athlète : Mimer le lancer de javelot. Aller chercher avec la main, bras tendu loin derrière la tête et lancer loin devant bras tendu. Alterner bras droit et bras gauche.
8. Le volleyeur / la volleyeuse : Mimer une réception de balle au Volley avec les deux bras tendus devant soi. Amortir en pliant les genoux et renvoyer la balle imaginaire en extension.
9. L'athlète : Courir sur place le plus vite possible pendant 10 secondes.
10. Le danseur / La danseuse «classique» : Sur la pointe des pieds, tendre les bras au-dessus de la tête et tourner 3 fois dans un sens, 3 fois dans l'autre.

ANNEXE DEFI SPORTIF : Imagine ton parcours !

un cerceau	une coupelle	un plot
une brique	un carton	une corde

une barre	une haie	une haie

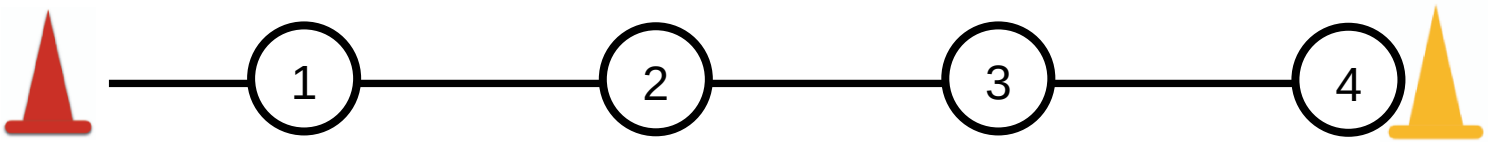
Exemple d’imagier d’actions pouvant être associées aux objets pour créer le référentiel collectif :

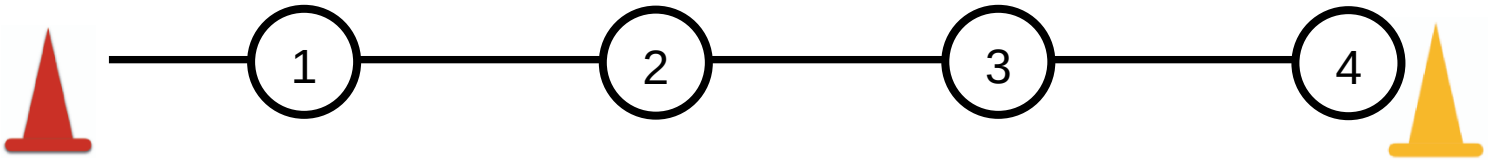
sauter par-dessus	suivre	 tourner autour
 passer à gauche de	 passer à droite de	sauter à pied joints

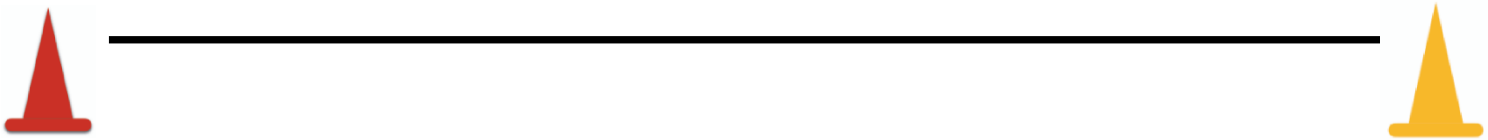
passer dessous	sauter à l’intérieur	sauter à cloche-pied	toucher le sol avec les mains

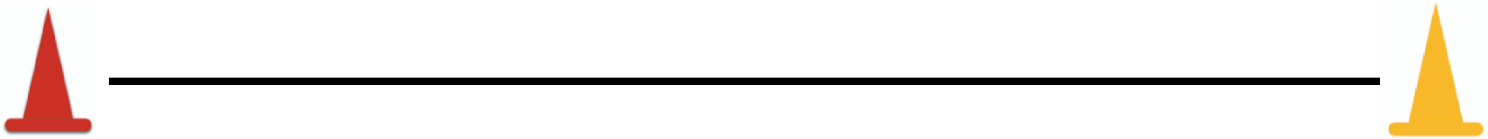
Exemple de supports pour la préparation du parcours, en équipe

Possibilité d’imprimer en A3.









ANNEXE DEFI APQ