



## Les jeux des croix

CYCLE 3

Champs d'apprentissage : Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée

### Matériel :

- Craie ➤ Chronomètre ➤ Fiche de report / stylo
- Contraintes sanitaires liées à l'activité : voir fiche spécifique

### + Echauffement (5 à 10 minutes) :

### + Situations pédagogiques 1 : La grande croix

- + **Préparation** : Représenter au sol à la craie des croix dont chacune des cases mesure de 25 à 30 cm de côté. Incrire G et D dans les cases comme précisé dans le schéma ci-après.

Si possible, réaliser une croix pour 3 joueurs avec alternance des rôles (un joueur, un juge, un maître du temps)

- + **But** : En 30 secondes réaliser le plus d'enchaînements possibles.

- + **Déroulé** : Départ au centre 2 pieds joints. Enchaîner 2 cloche-pied gauche en avant, revenir au centre puis 2 cloche-pied droit vers la droite, revenir au centre, puis 2 cloche-pied gauche vers la gauche, revenir au centre puis 2 cloche-pied droit vers l'arrière et revenir au centre les 2 pieds joints.

Possibilité de modifier la durée mais aussi l'ordre de réalisation.

Chronométrer le joueur sur un nombre de réalisations défini collectivement et en fonction des capacités de chacun.

Effectuer un relais par équipes en imposant un nombre de réalisations pour chaque joueur.

- + **Critères de réalisation** :

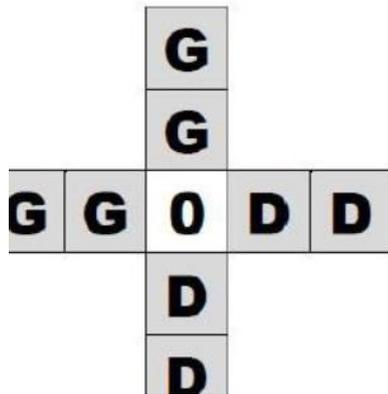
- alterner efficacement les types de sauts en fonction des indications.
- utiliser les bras pour favoriser l'impulsion mais aussi pour rechercher l'équilibre.

- + **Critères de réussite** :

- Réussir 3 passages sur 5 sans erreur et sans reprise d'appuis.
- Améliorer son temps de réalisation à chaque passage.

### Pour mieux comprendre l'activité :





✚ <https://eure.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/128/2020/04/1.d%C3%A9fi-C3-performance-grande-croix.pdf>

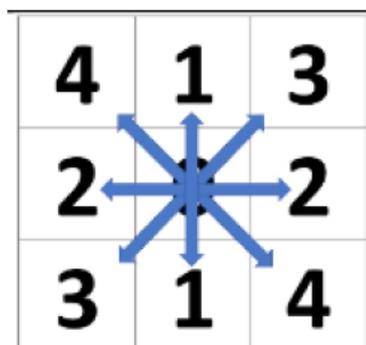
Vidéo :

✚ <https://eure.comite.usep.org/2020/04/30/e-rencontre-cycle-3/>

## Situation pédagogique 2 : Le jeu de la puce

- **Préparation :** Faire un quadrillage de 9 cases (25 à 30 cm de côté/case), numérotées de 1 à 4 en symétrie comme sur le croquis.
- **But :** En 30 secondes faire le plus de sauts pieds écartés (un dans chaque case) dans l'ordre numérique
- **Déroulé :** Faire une fois doucement, refaire le jeu au moins 3 fois en alternant les rôles. Composer des groupes de 2 : un observateur et un sauteur
- **Critères de réalisation :**
  - Coordonner ses mouvements pour sauter de façon symétrique
- **Critères de réussite :**
  - Atteindre 45 points par équipes en un temps donné, un point par série complète (saut en symétrie dans les cases de 1 à 4)

## Pour comprendre l'activité :



<https://youtu.be/9oakRxilFjl>

## Retour sur les activités (5 à 10 minutes)