

Défi marelle ficelle

Activité pour la pratique de l'EPS à la maison

Cette activité a été conçue pour les élèves de cycle 2 et 3. Au cycle 2, l'accompagnement d'un adulte est nécessaire pour la préparation du matériel.

Objectifs

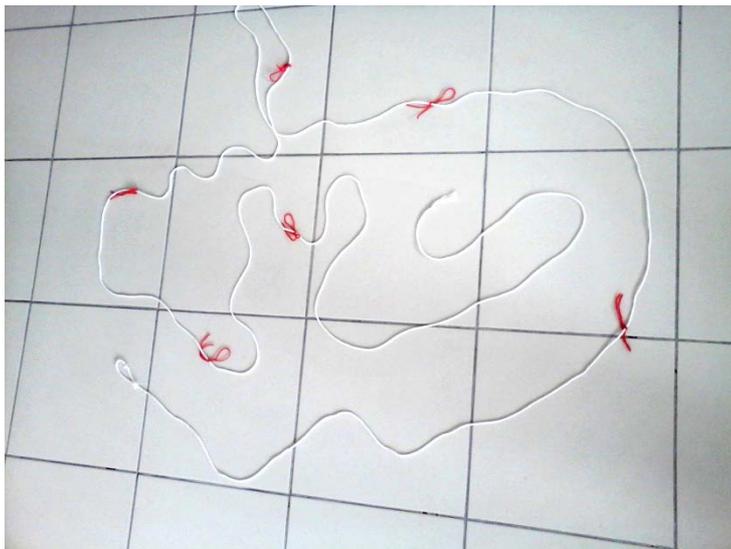
Sauter, mesurer, anticiper

Organisation

1 ou 2 enfants, dans la famille ou par téléphone

Préparation

- La « marelle ficelle » : préparer une ficelle ou une cordelette de 4 à 7 m de long et 6 à 8 morceaux de laine de 15 cm. Nouer les morceaux de laine sur la ficelle de façon à ce qu'ils puissent coulisser.



- **Les cartes « saut »** : découper le même nombre de cartes que le nombre de morceaux de laine + 1 (par exemple 7 si on a accroché 6 morceaux de laine). Sur les cartes, écrire plusieurs fois « pied droit », « pied gauche », « pieds joints ».



Règle du jeu

1 enfant

Mélanger les cartes puis les aligner. L'alignement constitue le défi à relever lors du saut.

Par exemple :

- Disposer alors les nœuds sur la ficelle pour réussir à sauter le plus loin possible en suivant la « commande » du défi.

- Mesurer ou mettre un repère sur la ficelle là où on est arrivé la première fois.
- Essayer une autre disposition des nœuds pour aller plus loin au second essai.

2 enfants

Les joueurs se donnent mutuellement des défis en utilisant chacun toutes les cartes.

Chaque joueur n'a droit qu'à un seul essai par donne de cartes. Les longueurs atteintes sont cumulées sur plusieurs tirages.

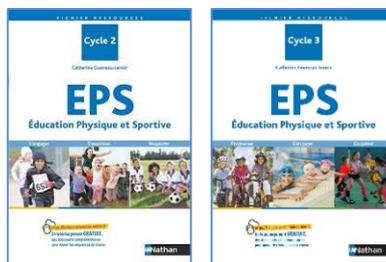
Remarques

Dans un espace restreint, disposer la marelle ficelle avec des changements de direction, voire des recouvrements.

En appartement, préférer jouer sur un tapis ou de la moquette.

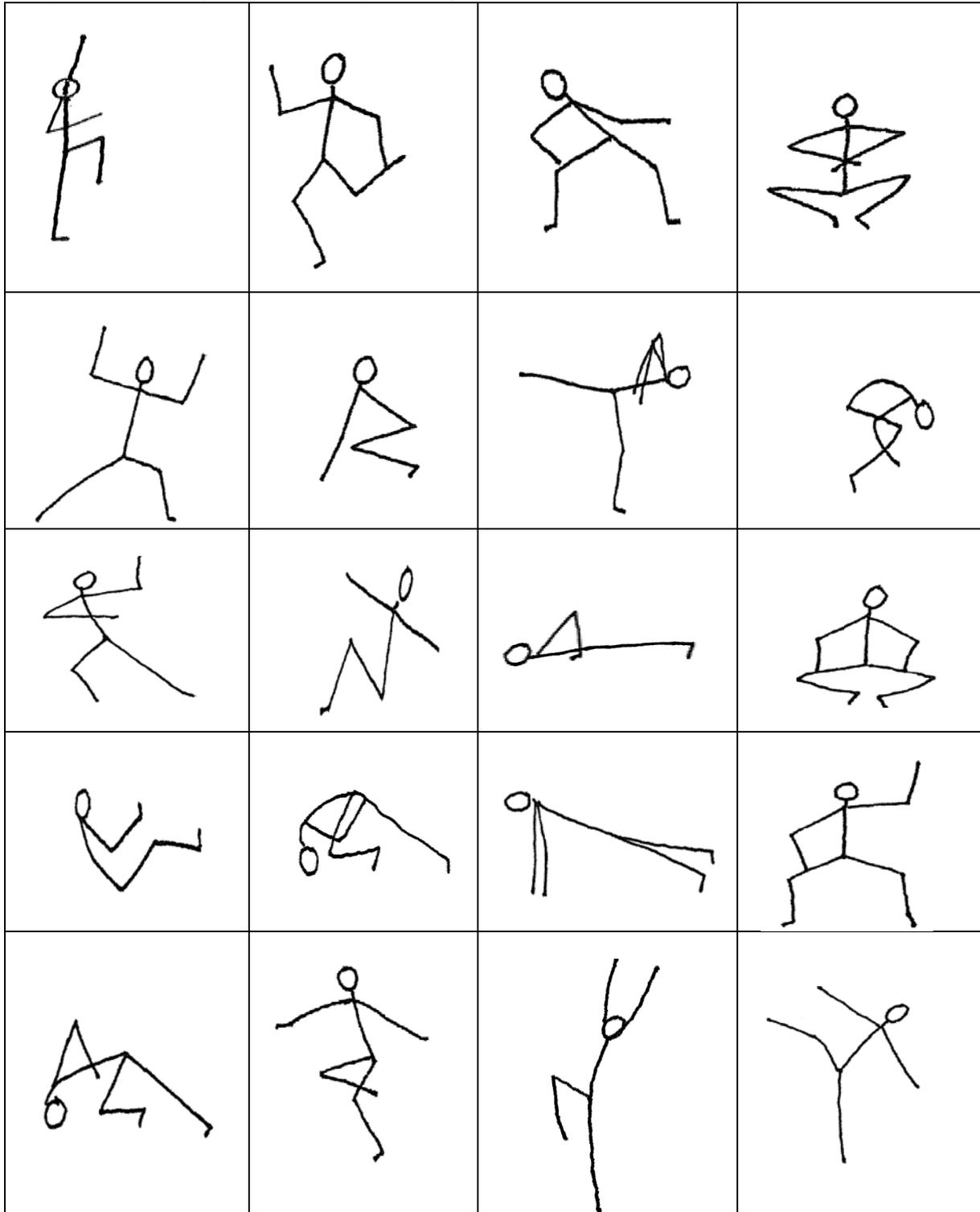
On peut emporter sa marelle ficelle dehors.

Catherine Gueneau-Lenoir



20 CARTES « POSITION »

à imprimer et découper, ou à faire reproduire par les enfants



20 CARTES « MOUVEMENT »

à imprimer et découper, ou recopier

Se déplacer sur une ligne en répétant plusieurs fois une position.	Garder une position en tournant.	Choisir une position, la tenir 3 secondes puis « fondre » jusqu'au sol. Recommencer 3 fois.	Passer d'une position à l'autre lentement sans jamais arrêter le mouvement.
Passer d'une position à l'autre de façon saccadée, comme un vieux robot.	Choisir une position et la reproduire très rapidement dans différents endroits de la pièce.	Choisir une position et la déformer en s'étirant ou en se repliant.	Entre 2 positions, se déplacer à pas minuscules ou en faisant de tout petits sauts.
Choisir une position et imaginer dessiner cette position dans l'espace avec une main puis deux mains.	Choisir une position et imaginer dessiner cette position dans l'espace avec son épaule.	Entre 2 positions, se déplacer comme si le sol était brulant.	Entre 2 positions, se déplacer en tournant ou en roulant.
Entre 2 positions, se déplacer rapidement en zigzag.	Entre 2 positions, se déplacer en glissant.	Choisir une position et imaginer faire le tour d'une statue dans cette position, en la regardant attentivement.	Positionner les cartes éloignées les unes des autres dans la même pièce et se déplacer de l'une à l'autre en regardant d'où on vient.
Répartir les cartes dans toute la pièce à différentes hauteurs et aller vers chaque carte comme aimanté par une partie de son corps (ventre, coude, tête, hanche...).	Répartir les cartes dans toute la pièce à différentes hauteurs et se déplacer vers chaque carte comme sur un sol collant.	Répartir les cartes dans toute la pièce à différentes hauteurs et se déplacer vers chaque carte comme si on en avait peur.	Choisir une position, la tenir 3 secondes puis « exploser » dans l'espace avant d'aller vers une autre position.