

## *Jeu de relai*

**Art du spectacle vivant  
et jeux**



*Grand jeu*

**Cycles : 2 et 3**

*Durée de la séance : 45 min.*

*Nombre de séances : 1*

### **Contexte**

Ce grand jeu collectif mêlant à la fois rapidité, agilité et précision permet de pratiquer une activité physique en groupe de façon ludique. Proposer des challenges divers faisant appel au répertoire des loisirs actifs, des sports (saut d'obstacle...) et des déplacements actifs (types de pas, course...) permet d'illustrer la diversité des activités physiques.

### **Objectifs**

*Niveau d'objectif : attitude et réalisation*

*Conditions de réussite :*

Expliciter les règles du jeu avant de débiter la partie et donner des exemples  
Prévoir un espace sécurisé pour bouger

#### **Objectif d'éducation nutritionnelle**

- Développer l'envie et le plaisir de pratiquer de l'activité physique en situation collective

#### **Objectifs pédagogiques**

- Adopter une stratégie pour gagner en équipe
- Se dépasser seul et avec l'équipe



## Matériel et préparation

- Petit objet : bâton, foulard, balle qui servira de témoin de relai
- Ballons ou balles, cerceaux, plots pour délimiter le terrain
- Craies de sol, corde à sauter
- Petites haies ou plots et des barres pour créer des sauts d'obstacle

## Déroulement

### Séance 1

#### Echauffement

Il est important que les enfants s'échauffent avant de débiter l'activité. Enfants debout en cercle, distance de bras les uns des autres. De bas en haut ou de haut en bas pour ne rien oublier, échauffement parties droite et gauche – 10 secondes pour chaque : nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles et pour finir piétinements sur place et aux frappements de mains de l'animateur, saut extension groupé bras vers le ciel.

#### Consignes

Ensuite, l'animateur montre et explique le parcours et les règles de l'activité.

Les enfants sont répartis par équipe (6 à 8 enfants par équipe) et se positionnent en file indienne derrière leur ligne départ. Au signal de l'animateur le premier enfant de chaque équipe (de chaque file) effectue le parcours proposé le plus rapidement possible avant de passer le témoin de relai à son coéquipier (enfant suivant dans la file). C'est le passage de témoin qui permet à l'enfant de partir. L'équipe gagnante est la plus rapide, c'est-à-dire celle dont le dernier relayeur aura franchi la ligne d'arrivée en premier.

#### Exemples de parcours d'activité physique

Traverser une suite de cerceaux ou de cercles dessinés à la craie en sautant sur un pied ou à pieds joints.

Viser un panier ou une cible avec une balle (cela peut être la balle servant de témoin de relai à lancer dans un panier puis à récupérer pour continuer).

Faire un nombre défini de sauts à la corde à sauter.

Aller jusqu'au point suivant en utilisant un type de pas particulier (par exemple à reculons, à pas chassés, de grenouille, de cheval, de kangourou).

Saut d'obstacle (saut de haies).

Retour en courant le plus rapidement possible et passer le témoin de relai à son coéquipier.

## Variantes

Voir fiche Olympiade nutrition, jeu de l'oie nutrition

*Ressources : vidéo et photos*

*Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et activité physique*

