

**OBJECTIF DE LA SÉANCE**

Connaître les bénéfices de l'activité physique sur le sommeil.



**LE DISPOSITIF**







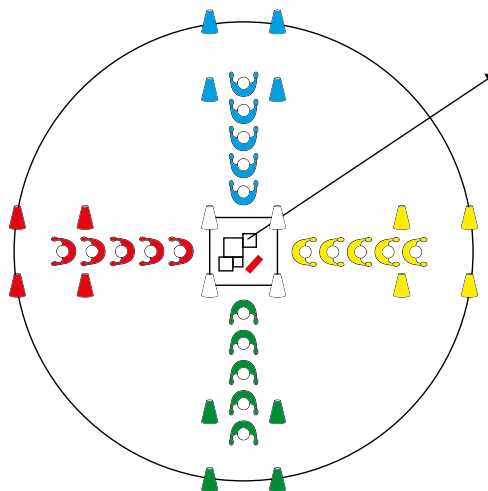
45'

**TERRAIN:** CERCLE DE 12 MÈTRES  
DE DIAMÈTRE OU 30X30 EN CARRÉ

**EFFECTIF:** 24 À 28 ENFANTS

**MATÉRIEL**

-  4 X 6 ou 4 X 7 chasubles
-  20 coupelles  
(de 5 couleurs différentes)
-  24 flags (ou chasubles)
-  Les annexes à imprimer  
et à découper



Zone de récupération :  
- cartes  
- stock de chasubles



**LES CONSIGNES DU JEU SANS THÈME**



15'

**BUT:** Marquer plus de points que les équipes adverses.

**CONSIGNE:** Au signal, un coureur de chaque équipe part et doit tenter de rattraper les coureurs des équipes adverses, sans se faire pour autant éliminer par le coureur situé derrière lui (ex: le coureur rouge peut attraper le flag des coureurs bleu, jaune et vert, et vice versa).

Quand le coureur est fatigué ou juge opportun de laisser sa place, il rentre dans le couloir de son équipe et va taper dans la main du suivant pour lui passer le relais (max 2 tours d'affilée).

Un joueur de chaque équipe jouera un rôle d'arbitre pour l'équipe directement à sa droite.

Chaque flag pris a la particularité de rapporter un tour à l'équipe. L'équipe qui a fait le plus de tours, gagne.

- 1 tour achevé en ayant gardé son flag = 1 point
- 1 tour achevé sans son flag = 0 point
- Chaque flag récupéré rapporte 1 point

Ainsi, si un enfant a volé le flag d'un joueur mais a perdu le sien = 1 point.

**RÈGLES:** - Ne pas marcher, ne pas pousser, ne pas retenir son flag.

- Le flag / foulard / chasuble doit être porté dans le dos (poche arrière, ceinture,...).
- Respecter les limites du terrain.
- Faire 2 tours maximum.

**VARIABLES:** - Réduire la distance de course.

- Varier les positions de départ et imposer au moins deux tours.
- Varier les modes de déplacement. Être obligé de faire une action au signal de l'animateur (sauter 3 fois en avançant, faire 3 tours sur place, faire une pompe et se relever le plus vite possible, chanter « 1, 2, 3 nous allons aux bois en restant sur 1 pied... » par exemple.).



## LES CONSIGNES DU JEU AVEC THÈME



Le flag représente désormais le sommeil. Quand un coureur se fait prendre son sommeil, il part en zone de récupération, au centre du cercle. Il tire une carte (voir annexe à imprimer et découper) qui décidera de la suite.

- Si le coureur tire une carte « **actif** », il prend un nouveau flag et suit les consignes données par la carte. Les **actifs** se déplaceront toujours en courant.
- S'il tire une carte « **inactif** » ou « **sédentaire** », il ne reprend pas de nouveau flag, et il suit les consignes données par la carte. Les inactifs et/ou sédentaires se déplaceront sous des formes plus contraignantes durant 1 tour. Quand ce tour est réalisé, ils redeviennent actifs et ont le droit de récupérer un nouveau flag. À la fin des dix minutes, compter le nombre de flags pour savoir quelle est l'équipe la plus active.

### VARIABLES:

- Enlever les flags et toucher à deux mains (compter les tours).
- Agrandir le terrain, autoriser les écarts de course vers l'extérieur du cercle, sur un espace délimité, pour éviter les rencontres ou feinter.



## BILAN



### AXE 1: RESENTIS ET SENSATIONS

Quels sont les effets que vous ressentez quand vous dormez peu ou mal ? Vous couchez-vous tôt ou tard ?  
Qu'est-ce qui était facile pour les « inactifs » et « sédentaires » dans le jeu ?

### AXE 2: CONNAISSANCES ET REPRÉSENTATIONS

**Être sédentaire, c'est passer plus de deux heures immobile. Être inactif c'est passer moins d'une heure par jour en activité. Faire une activité physique régulièrement (3X30 minutes dans la semaine - 1h dans la journée le matin ou l'après-midi), permet de diminuer la durée d'endormissement, d'augmenter la durée et la qualité du sommeil (meilleure récupération) et de diminuer le nombre de réveils nocturnes.**

### AXE 3: BONNES PRATIQUES

**Pour des enfants qui ont entre 6 et 12 ans, il faut dormir entre 9 à 11 heures.**

Se coucher à la même heure chaque soir et le plus tôt possible vous aide à récupérer.

Se sentir en forme dès le matin et se réveiller facilement aide à mieux démarrer la journée.

Il sera plus facile d'être actif et dynamique, de rester concentré plus longtemps, ce qui permet de mieux réussir en classe.

Rappel séance 2: Pour favoriser l'endormissement, veillez à choisir des activités calmes avant le coucher.