

# Propositions d'activités de récréation respectant les dispositions du protocole sanitaire

## Mesures à appliquer

### Dispositions communes

- ◆ Eviter les croisements de classes et d'élèves :
  - échelonner les temps de récréation ;
  - éviter les regroupements de niveaux différents ;
  - adapter et réduire les temps de récréation en fonction de l'effectif présent ;
  - organiser les plannings de récréation et définir les modalités de signalement de début et de fin de récréation ;
  - faire sortir et rentrer les élèves en respectant la distanciation physique entre chacun des élèves (une matérialisation pourra être envisagée) ;
  - organiser les départs et retours en classe par groupes adaptés pour permettre une meilleure maîtrise de la distanciation physique.
  
- ◆ Adapter la surveillance à l'effectif présent en récréation.
  
- ◆ Port du masque pour les adultes.
  
- ◆ Veiller au respect des gestes barrière et de la distanciation physique dans les jeux extérieurs.
  
- ◆ Proscrire les jeux de contact et de ballon et tout ce qui implique des échanges d'objets, ainsi que les structures de jeux dont les surfaces de contact ne peuvent pas être désinfectées.
  
- ◆ Neutraliser l'utilisation des jeux et installations d'extérieurs avec points de contact (par balisage physique, rubalise, etc.) ou assurer une désinfection régulière adaptée.
  
- ◆ Proscrire la mise à disposition et l'utilisation de jouets collectifs ou assurer une désinfection après chaque manipulation.
  
- ◆ Proposer des jeux et activités qui permettent le respect des gestes barrière et la distanciation physique (privilégier des activités non dirigées limitant l'interaction entre les élèves).
  
- ◆ En cas de conditions climatiques inadaptées, et sans possibilité d'avoir un espace extérieur abrité permettant la distanciation physique, organiser les récréations en intérieur en favorisant un autre espace que celui de la classe (par exemple : salle de motricité). Dans ce cas, ventiler l'espace dédié préalablement et après la récréation.
  
- ◆ Organiser le lavage des mains (eau et savon avec séchage soigneux de préférence avec une serviette en papier jetable sinon à l'air libre). L'utilisation d'une solution hydroalcoolique, sous le contrôle étroit d'un adulte, peut être envisagée.

# Propositions d'activités de récréation respectant les dispositions du protocole sanitaire

*N.B: Les activités proposées ci-dessous gagneront à être présentées et vécues en classe afin que les élèves soient autonomes pendant les temps de récréation.*

- ◆ **Jeux traditionnels** : 123 soleil, roi du silence, le chef d'orchestre
  
- ◆ **Jeux de marelles** (cf p.3) (tracés à la craie dans la cour, avec du scotch sous préau couvert ou salle de motricité, donner à chaque enfant un palet personnel (de couleur ou forme différente)
  
- ◆ **La course aux grenouilles** (cf p.4)
  
- ◆ **Jeux de l'oie sportifs** (cf p.5-7) en remplaçant le dé par un quadrillage au sol de 1 à 6 sur lequel l'élève jette un palet individuel pour savoir de combien de cases il avance.
  
- ◆ **Des jeux de cours « oraux »** (cf p.8-11)

# La marelle et ses variantes

**1. Un saut pour chaque case :** dessinez une marelle en longueur sur le sol, comme sur l'image ci-contre. Mais cette fois définissez un saut différent pour chaque case. Exemple :



- Caillou sur la case 1 : parcours sur le pied droit.
- Caillou sur la case 2 : parcours sur le pied gauche.
- Caillou sur la case 3 : parcours en alternant les pieds.
- Caillou sur la case 4 : parcours à pieds joints.
- Caillou sur la case 5 : parcours sur le pied droit.
- Caillou sur la case 6 : parcours sur le pied gauche.
- Caillou sur la case 7 : parcours en alternant les pieds.
- Caillou sur la case 8 : parcours à pieds joints

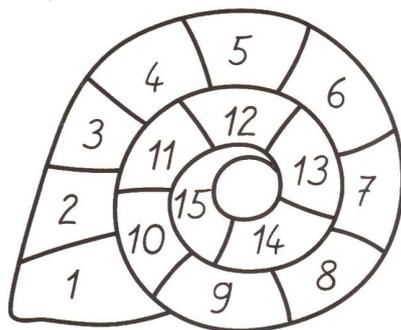
Le premier joueur saute dans cette séquence jusqu'à ce qu'il fasse une erreur comme sauter sur une ligne, poser les deux pieds quand il faut sauter sur un seul pied, loucher son tir ou sauter sur le mauvais pied. Lorsque le joueur fait une erreur, c'est au joueur suivant de jouer.

Lorsque c'est à lui de rejouer, il recommence à sauter là où était son caillou lors de son dernier tour. Le gagnant est le premier joueur à terminer la séquence entière sans erreur.

**2. La marelle des noms :** dessinez une marelle sur le sol. Le premier joueur lance son caillou sur une case (n'importe laquelle) et fait son parcours de la même façon que la marelle classique. S'il réussit sans aucune fautes (celles de la marelle classique), il peut écrire son nom à la craie dans la case où il avait lancé son caillou. S'il fait une faute, son parcours se termine. Les joueurs prennent des tours de saut et réclament des cases de la même façon.

Un joueur doit sauter par-dessus des cases revendiquées par d'autres, mais il peut sauter avec les deux pieds dans ses propres cases. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que toutes les cases soient revendiquées, arrivé à ce stade le joueur qui commet une faute sur hors jeu. Le jeu se termine quand il ne reste plus qu'un seul joueur, le gagnant !

### 3. La marelle escargot



Le premier joueur se place sur la case 1, puis saute à cloche pied dans la case centrale non numérotée, s'y repose un instant (il peut poser les deux pieds), change de pied, puis saute à cloche pied sur la case 2. Il faut continuer de cette manière jusqu'à être passé sur toutes les cases. Après avoir fait le même chemin en sens inverse, le joueur prend une craie et note son prénom sur une case au choix. Au tour suivant, il pourra se reposer sur cette case tandis que les autres joueurs devront sauter par-dessus cette case.

**Autre règle de la marelle escargot :** après avoir fait le trajet aller-retour comme ci-dessus, un deuxième aller-retour est effectué sans pause au centre de l'escargot. Pour les tours suivants, toutes les cases paires sont interdites, puis les cases impaires, et enfin deux cases sur trois.

# La course de grenouilles

## Matériel

- des grenouilles sauteuses en origami
- Des craies

[Comment fabriquer une grenouille sauteuse en origami \(cliquez ici\)?](#)



## Les règles du jeu des grenouilles sauteuses

Prenez une craie et **dessinez un parcours** plus ou moins long et large selon le nombre de joueurs, la difficulté ou le temps que vous avez.

Dessiner les cerceaux à la craie et faire de simples traits sur le sol pour les haies. N'oubliez pas de dessiner la **case départ** et la **case arrivée** !

Chaque joueur fait sauter sa grenouille une fois par tour.

Si un joueur n'arrive pas à sauter une haie ou à entrer dans un cerceau, il doit rester à sa place et réessayer au tour suivant.

Le but du jeu est d'arriver le plus vite à la fin du parcours.

**A vos marques ! Prêts ? Sautez !**



# Un jeu de l'oie grandeur nature dans la cour (sans actions gymniques)



# Un jeu de l'oie de la forme (Cycle 2 et 3)

## JEU DE L'OIE DE LA FORME !

**DÉPART**

**ARRIVÉE**

TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

**REJOUER**

FAIS LE PONT

10 SECONDES

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

RESTE 15 SECONDES AINSI SANS BOUGER

**RECULER D'UNE CASE**

TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

TIENS LA

PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

RETOUR CASE DÉPART

ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

FAIS LE PONT 10 SECONDES

**RECULER DE DEUX CASES**

TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

Séverine Haudebourg  
Trame et inspiration : EPS64  
<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/>

# Un jeu de l'oie cardio (Cycle 2 et 3)



# Idées pour s'amuser en récréation tout en respectant la distanciation !

**Faire des mimes :** fais deviner un mot à tes copains sans parler !

**Les devinettes :** fais deviner un mot à tes copains en lui expliquant ce que c'est mais sans dire la réponse bien-sûr !

Attention à la règle n°1 :

Tu dois tout le temps laisser **1 mètre** entre toi et une autre personne.



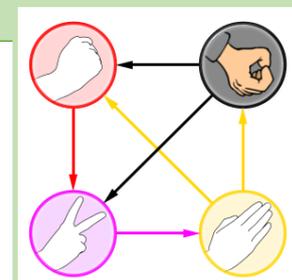
**1 mètre** c'est comme la règle du tableau.

**Le jeu des sons :** choisissez un son (par exemple « on ») et trouvez à tour de rôle un mot qui finit par ce son (par exemple « païlasson »).  
variante : le mot doit commencer par le son.

**Inventer une histoire :** Un enfant définit un objet, un personnage et un lieu. Un autre doit inventer une histoire incluant ces trois éléments. Après on inverse les rôles.

**Ni oui, ni non :** Très simple : on pose des questions "piège" et l'autre doit répondre sans utiliser les mots "oui" ou "non". On peut poser les questions à tour de rôle, le premier qui prononce un mot interdit a perdu !

**Pierre, papier, ciseaux :** Chacun cache les mains derrière son dos et tout le monde les sort en même temps en modélisant l'un des objets définis : pierre, ciseaux, feuille ou puits. (Feuille > puits, pierre      Puits > ciseaux, pierre      Pierre > ciseaux  
ciseaux > feuille)



**Le regard :** Se fixer dans les yeux, le premier qui lâche le regard a perdu !

**Le miroir :** Face à face, à plus d'un mètre de distance, on reproduit tous les gestes de l'autre comme si nous étions face à un miroir.

**Se lancer des défis :** « Qui est capable de sauter à cloche pied jusqu'au toboggan ? » tout est imaginable du moment que c'est drôle et que l'on respecte les règles des gestes barrières ! 😊

**Le Latvuu :** Le joueur 1 nomme un objet ou une personne se trouvant dans la cour. Le joueur 2 doit ensuite repérer la chose avant qu'on ait fini de compter jusqu'à 10 !

**« Jacques a dit » :** Ce jeu est indémodable, tu le connais certainement ! Si le meneur de jeu dit Jacques a dit : « Fais 1 pas en avant » ou « Sauter à cloche pied » ou « Tire la langue »... Les joueurs doivent exécuter la consigne, mais pas si on donne l'ordre SANS prononcer la phrase fatidique « Jacques a dit ». Pour corser l'affaire, on annonce les consignes lentement d'abord puis de plus en plus vite.

**Le concours de grimaces :** À faire sans aucune règle, pour le pur plaisir de faire le pître et de faire rire les copains !

**« Je vois quelque chose de... » :** Fais deviner quelque chose que tu vois autour de toi en donnant un indice à la fois. Celui qui trouve le mot de l'autre en ayant eu le moins d'indice a gagné !

## J'ai le droit de faire du *Coloriage*

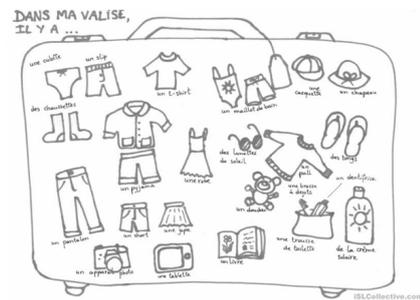
Je peux demander à la maîtresse de me donner une feuille et des crayons de couleurs, des feutres, de la peinture, des pastels ou des craies... et lui montrer **mon âme d'artiste** !



**À TOI DE JOUER !**

## J'ai le droit de jouer à *Dans ma valise*

1. « Dans ma valise j'ai... » Trouve un objet que tu veux mettre dedans
2. Ton voisin doit se souvenir de ton objet avant de rajouter le sien
3. Et ainsi de suite
4. Qui se souviendra du plus d'objets ?



**À TOI DE JOUER !**

## J'ai le droit de jouer à *Que mettez-vous dans votre pot ?*

1. Installe-toi en cercle avec tes camarades
2. Dit « dans mon pot je mets » et fait une rime avec le mot pot. Ex : Dans mon pot je mets un poireau
3. Le joueur suivant répète ce que tu as dit et rajoute un autre mot rimant avec pot.
4. Essaie de faire le plus de rimes possible



**À TOI DE JOUER !**

## J'ai le droit de jouer aux *Jeu qui rit*

1. Installe-toi à une table
2. Raconte des blagues à tes copains
3. Attention tu n'as pas le droit de rigoler sinon tu as un gage
4. Qui sera le plus sérieux ?



**À TOI DE JOUER !**

**J'ai le droit de jouer au**  
*Chef d'orchestre*

1. Choisir un Meneur
2. Le meneur se cache le temps que les autres joueurs choisissent un chef d'orchestre
3. Le Chef d'orchestre réalise des gestes que les autres joueurs doivent réaliser à leur tour
4. Le meneur est au centre du cercle et doit retrouver le chef d'orchestre
5. Sauras-tu faire durer ton orchestre ?



**À TOI DE JOUER !**

**J'ai le droit de jouer au**  
*Devine à quoi je pense*

1. Choisir un Meneur
2. Le meneur pense à un objet dans sa tête
3. Les autres joueurs posent des questions pour découvrir l'objet
4. Le meneur ne peut répondre que par OUI ou par NON
5. Le joueur qui trouve l'objet a gagné



**À TOI DE JOUER !**

**J'ai le droit de jouer à**  
*La chasse aux couleurs*

1. Une personne doit choisir une couleur
2. Tout le monde doit courir le plus vite possible vers un objet de cette couleur et le pointer du doigt.
3. Attention, je n'ai pas le droit de toucher l'objet
4. Bonne chasse aux couleurs !



**À TOI DE JOUER !**