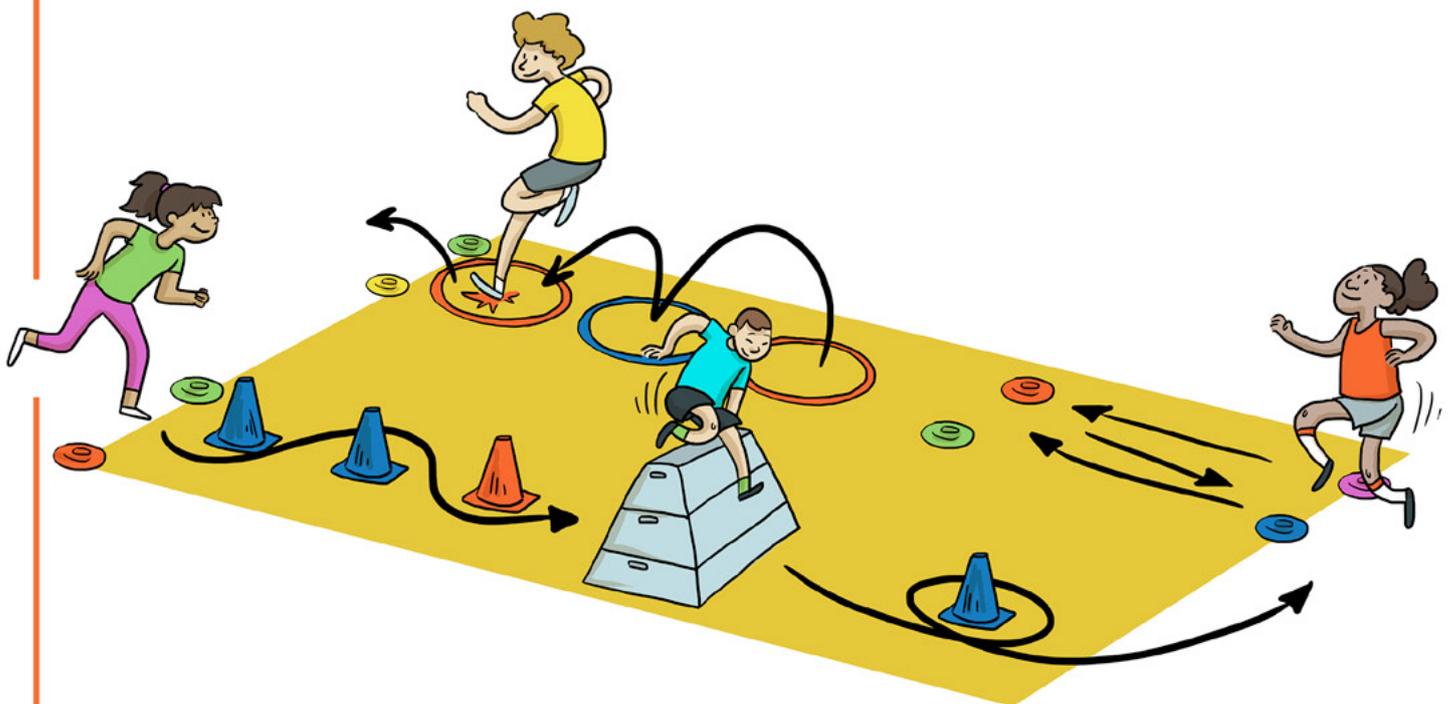


# LE PARCOURS-RELAIS



DÉCOUVRIR SON RAPPORT À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COLLECTIVE DE MANIÈRE LUDIQUE.



Observe,  
décris,  
commente  
la scène représentée.

## DÉCOUVRIR SON RAPPORT À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COLLECTIVE DE MANIÈRE LUDIQUE

**Entre nous** - A travers une activité physique sous forme de relais, l'élève découvre le plaisir ou le déplaisir de la « course » et les conditions de réussite d'une tâche collective. Il apprend ainsi à gérer ses émotions et le sens du collectif.



### Entrée dans l'activité santé

Commencer cet exercice en position assise ou debout les jambes légèrement écartées pour une bonne stabilité. Poser la main sur le haut du bras opposé et plier le bras : sentir le biceps se contracter (il se gonfle). Quand on tend le bras, le biceps se relâche.

Contracter tout le bras droit, en serrant le poing bien fort, puis tout relâcher comme si le bras était tout mou. Répéter cet exercice avec tout le bras gauche, puis la jambe droite, puis la jambe gauche, puis les 4 membres en même temps. Essayer de contracter ainsi d'autres parties du corps : le visage en grimaçant, le ventre en le rentrant, les fesses en les serrant, les épaules en les remontant,... Quand les élèves ont bien compris, inspirer en contractant les muscles et expirer en les relâchant.



### L'activité de découverte

#### Notre relais dans la cour de l'école

- Se ranger en colonnes par équipes.
- Effectuer un parcours aller-retour en tournant autour du plot le plus rapidement possible pour passer le relais (un bâton ou un quelconque objet) à un camarade et se ranger en fond de colonne.



#### Exemple de disposition

#### Le parcours d'obstacles (document projeté ou reproduit)

Décrire le parcours proposé. En quoi est-il différent de celui que nous avons réalisé dans la cour ?



### Une activité complémentaire

- Imaginer un parcours d'obstacles en relais.
- Fiche 176 – A vélo dans la cour de l'école.



### Pour aller plus loin

Consulter le site de la DENC [Comment mettre en œuvre l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans les classes à l'école primaire ?](#)



### Message pour les élèves

L'activité physique est source de plaisir, bien-être et santé. On peut vivre plusieurs émotions durant la même activité.

Rapport à soi

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5