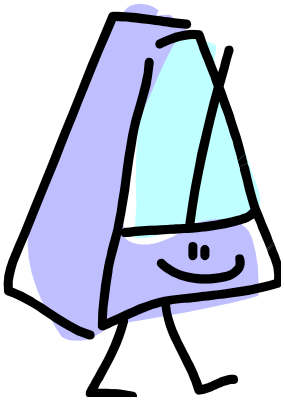
JOURNEE SPORTIVE

Printemps 2014



Yann Bernardini

A) ECHAUFFEMENT : Par groupes *Durée : 5 minutes*

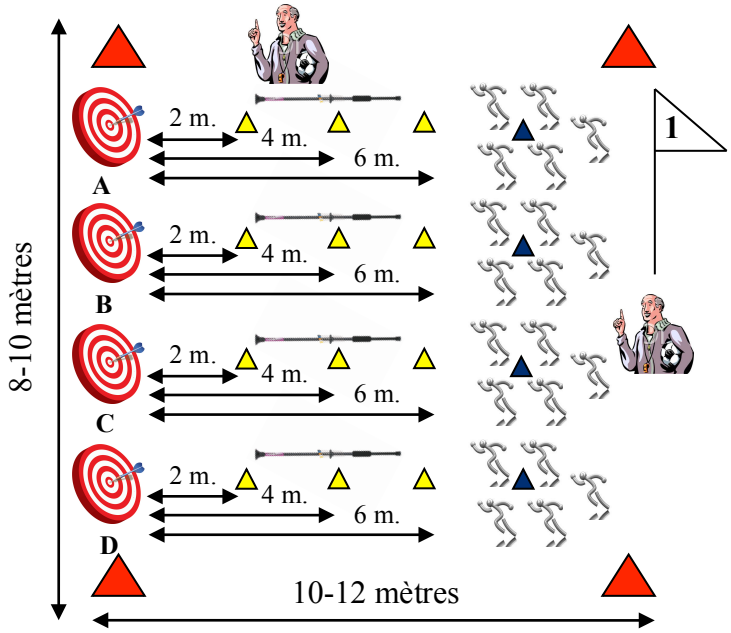
Chaque groupe d'élèves s'échauffe de manière collective, sous la responsabilité des élèves les plus âgés du groupe (7P-8P) afin d'être prêt pour les activités et postes qui vont être proposés

B) DESCRIPTION DES POSTES : *Durée : 180 minutes*

But :

- *S'opposer de manière individuelle et collective dans différentes disciplines et activités physiques et sportives*
- *Mettre en pratique les connaissances et actions motrices travaillées en salle de sport durant l'année*
- *Découvrir de nouvelles activités dans un environnement différent (extérieur)*

POSTE 1 : *Tir de précision à la sarbacane*



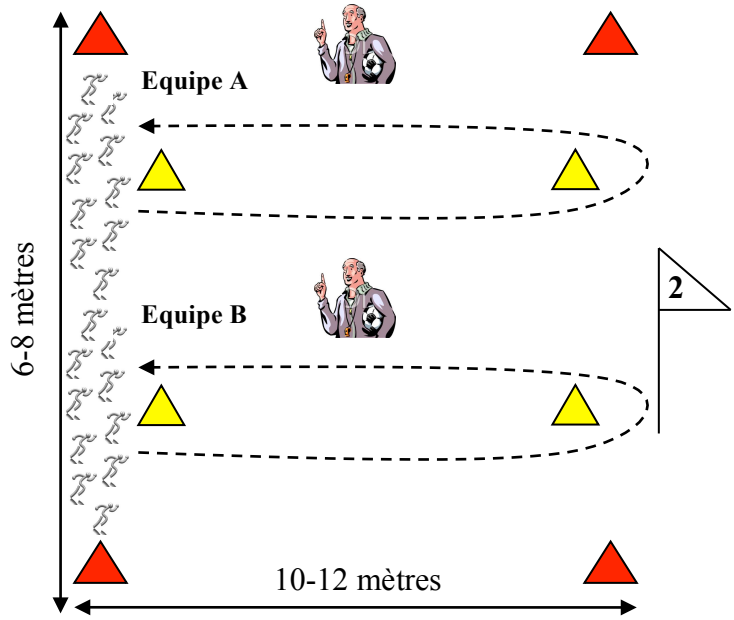
Description :

- Chaque équipe se divise en deux et se répartit sur deux cibles (A+B / C+D)
- Chaque élève doit tirer trois flèches (taquets), une à chacune des trois distances (2, 4 et 6 mètres)
- Une fois que l'élève a terminé, il s'assied avec les autres élèves qui attendent leur tour
- Chaque groupe, composé de 5 élèves, à 7 minutes pour réaliser les 15 tirs de l'équipe et marquer le plus de points possibles
- Une fois les 15 flèches (taquets) tirées, les joueurs sont assis à l'arrière de la zone de tir et attendent les résultats
- Le responsable du poste additionne ensuite les résultats des deux cibles de chaque groupe et note le résultat final sur la fiche des scores

Matériel :

- *Quatre porte-cible avec les cibles*
- *60 flèches (taquets)*
- *20 cônes (assiettes)*
- *1 fanion*
- *1 fiche de score*
- *1 crayon (stylo)*
- *5 sarbacanes*

POSTE 2 : *Course au sac*



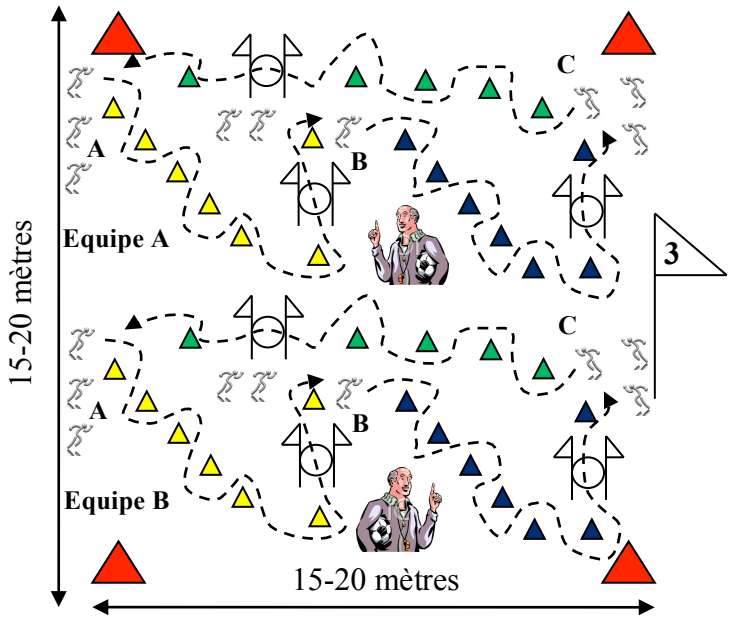
Description :

- Les équipes se répartissent chacune sur un départ
- Les élèves doivent effectuer une course aller-retour en ayant les pieds dans un sac qu'ils tiennent avec leurs deux mains
- Une fois arrivée à la case départ, ils doivent passer le sac à leur camarade qui effectue le même parcours et ainsi de suite pour le reste des élèves
- La première équipe qui a fait passer tous ses membres a gagné
- Le responsable du poste compte le temps que chaque équipe met pour effectuer le parcours et note le temps global sur la fiche des scores

Matériel :

- *Quatre sacs*
- *8 cônes (assiettes)*
- *2 chronomètres*
- *1 fanion*
- *1 fiche de score*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 3 : *Parcours d'obstacle avec balle de ping-pong*



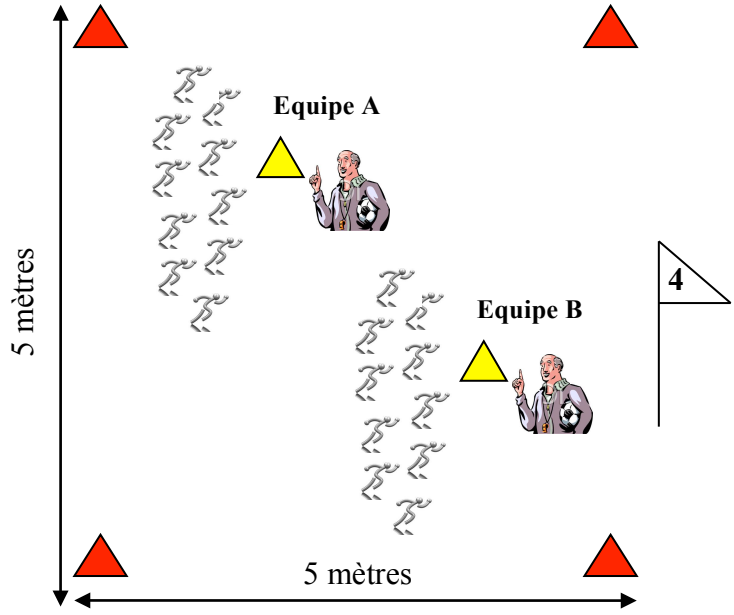
Description :

- Les équipes se répartissent chacune sur un départ
- Les élèves sont répartis en trois groupes (A, B, C) afin d'effectuer chacun une partie du parcours. Le dernier élève (le 10ème) effectue le parcours entier
- Les élèves doivent se déplacer dans le parcours en ayant une cuillère avec une balle de ping-pong en équilibre dans la main
- La balle de ping-pong ne doit pas tomber de la cuillère sous faute d'être sanctionné par 1 seconde de pénalité
- L'équipe réalisant le meilleur temps, après addition des pénalités a gagné
- Le responsable du poste compte le temps que chaque équipe met pour effectuer le parcours (pénalités comprises) et note le temps sur la fiche des scores

Matériel :

- *6 cerceaux + rouleau de scotch*
- *13 fanions*
- *42 cônes (assiettes)*
- *2 chronomètres*
- *1 fiche de score*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 4 : *Quiz*



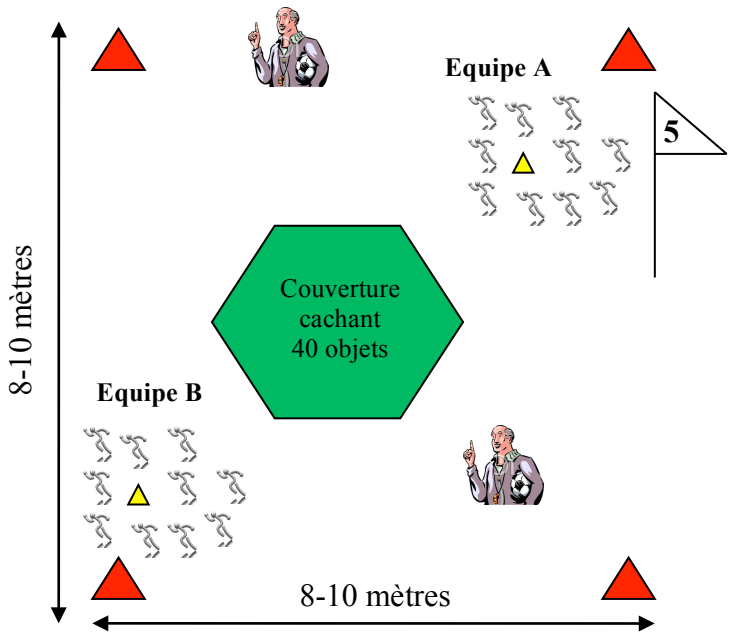
Description :

- Les équipes se répartissent chacune d'un côté du poste
- Le responsable du poste remet un questionnaire au capitaine de l'équipe
- Les élèves ont 10 minutes pour répondre à toutes les questions posées dans le questionnaire
- Le responsable vérifie les réponses et note le nombre de bonnes réponses sur la fiche des scores

Matériel :

- *2 cônes (assiettes)*
- *20 questionnaires*
- *1 chronomètre*
- *1 fanion*
- *1 fiche de score*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 5 : *Memory*



Description :

- Les équipes se répartissent chacune sur un cône de départ
- Les élèves de chaque groupe se voient remettre une feuille blanche avec un crayon
- Chaque élève vient à tour de rôle vers la couverture pour observer les 40 objets dissimulés. Ils ont 10 secondes chacun pour mémoriser le maximum d'objet
- Une fois tous les joueurs passés, les équipes ont 2 minutes pour inscrire le maximum d'objets sur leur feuille
- Le responsable du poste compte le nombre d'objets retrouvés par chaque équipe et note le nombre sur la fiche des scores

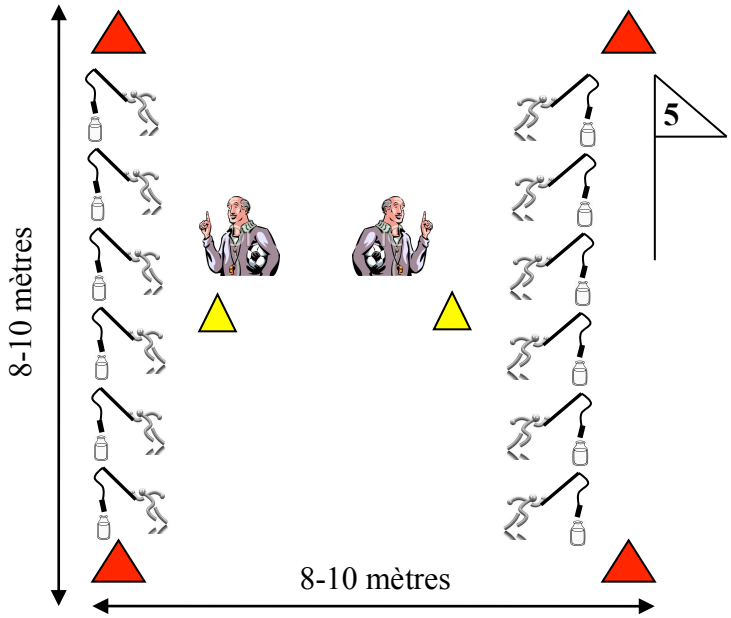
Matériel :

- *1 couverture*
- *6 cônes (assiettes)*
- *2 feuilles de papier*
- *1 fiche de score*
- *1 fanion*
- *1 chronomètre*
- *2 crayon (stylo)*
- *1 crayon (stylo)*

Lise des objets à découvrir :

Crayon gris	*Balle de ping-pong*	*Paquet de mouchoirs*	*Taille crayon*	*Casquette*
Balle de tennis	*Sifflet*	*Mars*	*Règle*	*Post-it*
Pompe à vélo	*Balle de golf*	*Snickers*	*Twix*	*Plume*
Assiette	*Couteau*	*Fourchette*	*Cuillère*	*Pièce de CHF 5.-*
Porte-monnaie	*Ticket de bus*	*Trombone*	*Ecouteurs*	*Tampon*
Rouleau de scotch	*Souris de PC*	*Téléphone portable*	*Elastique*	*Carte de visite*
Pile	*Clé*	*Stylo*	*Montre*	*Lunettes*
Lampe de poche	*Appareil photo*	*Journal*	*Ciseaux*	*Stabilo*

POSTE 6 : *A la pêche aux sardines*



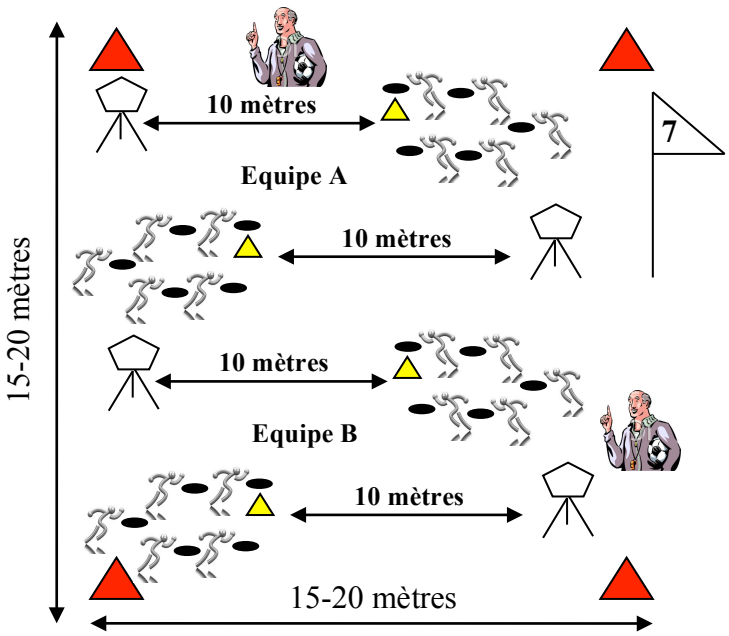
Description :

- Les équipes se répartissent chacune sur un cône de départ
- Les élèves ont chacun une canne à pêche avec une sardine accrochée au bout
- Les élèves ont 2 minutes pour tester le matériel
- Ils ont 5 minutes pour essayer de mettre le plus de fois possible la sardine dans la bouteille
- L'équipe qui aura mis le plus de fois la sardine aura gagné
- Le responsable du poste compte le nombre de sardines rentrées dans les bouteilles pour chaque équipe et note le nombre sur la fiche des scores

Matériel :

- *20 bouteilles vides*
- *6 cônes (assiettes)*
- *1 fiche de score*
- *20 cannes à pêche*
- *1 chronomètre*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 7 : *Disc Golf*



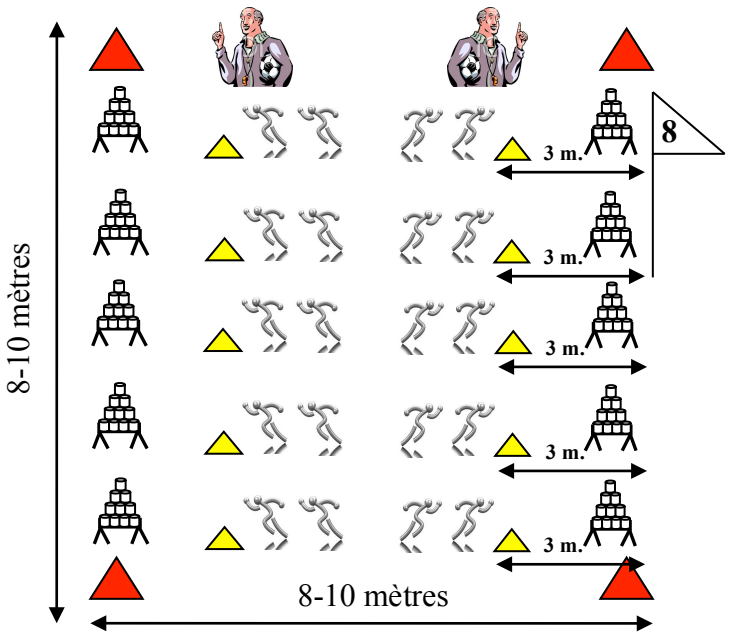
Description :

- Les équipes se divisent en deux sous-groupes et se répartissent sur les deux départs
- Les élèves ont chacun un putter (frisbee) et doivent l'envoyer avec le moins de coups possibles dans le panier disposé à 10 mètres du point de départ
- Les élèves doivent mettre leur putter dans deux paniers
- L'équipe ayant utilisé le moins de coups pour mettre leurs disques dans les paniers gagne
- Le responsable du poste compte le nombre de coups par équipe pour faire entrer les 10 disques dans les deux paniers et note le résultat sur la fiche des scores

Matériel :

- *20 putters*
- *4 paniers de Disc Golf*
- *1 fiche de score*
- *1 fanion*
- *8 cônes (assiettes)*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 8 : *Jeu de massacre*



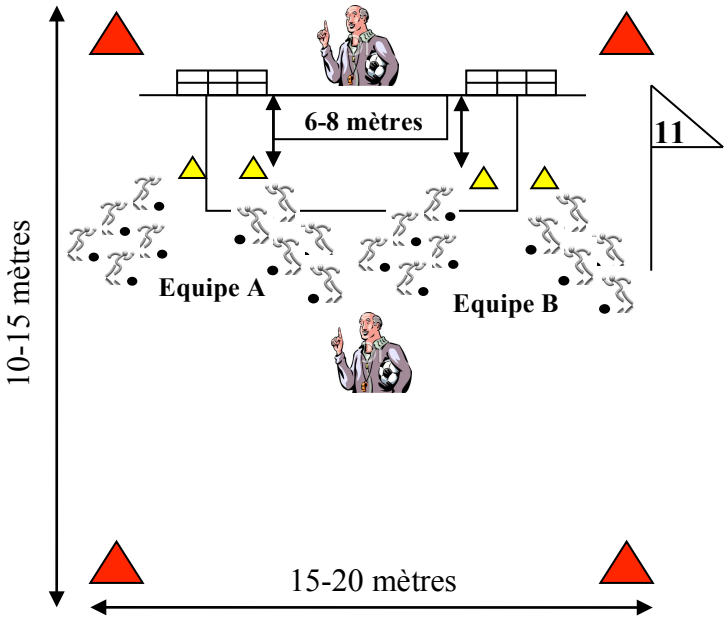
Description :

- Les équipes se répartissent chacune d'un côté de la surface
- Les élèves de chaque équipe se mettent par groupe de deux derrière un cône
- Chaque élève a trois balles de tennis pour descendre les 9 boîtes de conserve
- Après avoir descendue toutes les boîtes de conserve, le premier tireur remet le tout en place et le deuxième tireur tire ses trois balles
- Les équipes ont 5 minutes pour tirer les 3 balles par membre du groupe
- Le responsable du poste compte le nombre de boîtes de conserve descendu par chaque équipe et déclare l'équipe gagnante. Il note ensuite le nombre sur la fiche des scores

Matériel :

- *100 boîtes de conserve*
- *14 cônes (assiettes)*
- *1 fiche de score*
- *30 balles de tennis*
- *1 fanion*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 9 : *Tir au but*



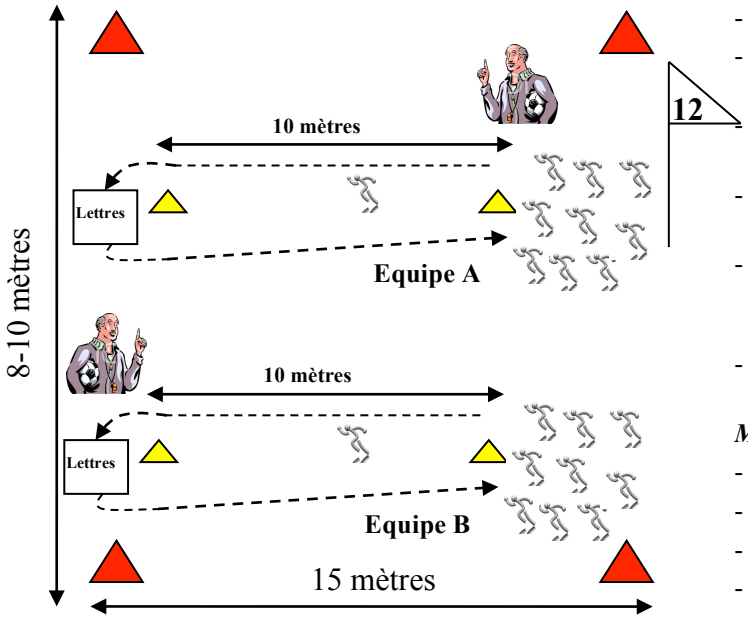
Description :

- Les équipes se divisent en deux sous-groupe et se répartissent sur les deux cônes de chaque côté
- Les quatre premiers élèves prennent un ballon
- Les élèves doivent tirer depuis la ligne délimitée par les deux cônes situés à 6-8 mètres du but.
- Le but est divisé en 6 parties avec des points différents (1 ; 2 ; 3 ; 4). Les élèves doivent tirer 2 ballons chacun et essayer de marquer le plus de points possible
- Le responsable du poste note les points marqués par chaque équipe, fait le total et l'inscrit sur la fiche des scores

Matériel :

- *2 buts de Juniors D*
- *4 ballons n°4*
- *1 bande signalétique (40 m.)*
- *1 fiche de score*
- *1 fanion*
- *8 cônes (assiettes)*
- *1 rouleau de scotch*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 10 : *Les mots les plus longs*



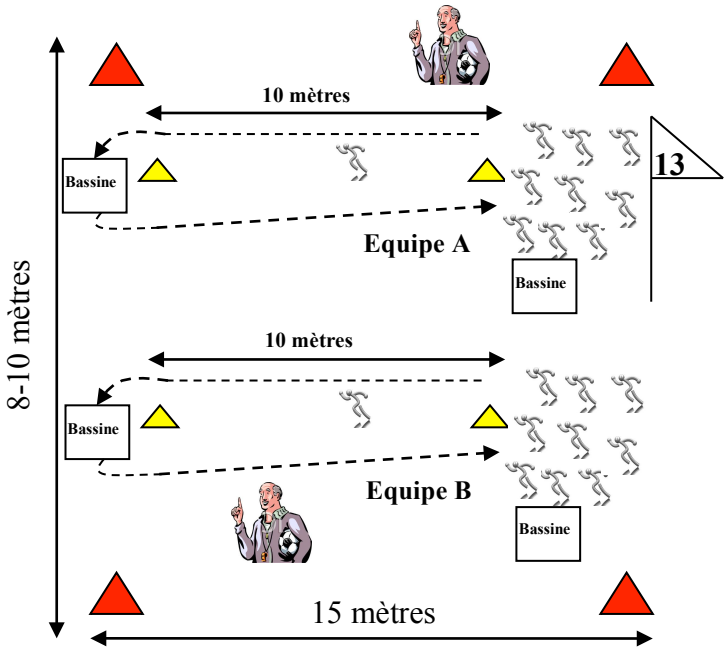
Description :

- Les équipes se répartissent chacune d'un côté de la surface
- Les élèves doivent effectuer un aller-retour de 10 mètres pour aller chercher deux lettres dans une boîte
- A leur retour, un autre élève part chercher deux lettres, et ainsi de suite
- Les autres élèves réfléchissent sur les mots pouvant être construits afin d'obtenir le(s) plus long(s) mot(s)
- A la fin des allers-retours, les élèves ont 3 minutes pour écrire les mots les plus longs sur leur feuille de papier et le remettre au responsable du poste
- Le responsable du poste compte 1 point par lettre utilisée et inscrit le nombre de points obtenus sur la fiche des scores

Matériel :

- *2 boîtes*
- *8 cônes (assiettes)*
- *2 feuilles en papier*
- *1 fiche de score*
- *26 lettres en papier*
- *1 fanion*
- *2 crayons (stylos)*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 11 : *Course d'eau*



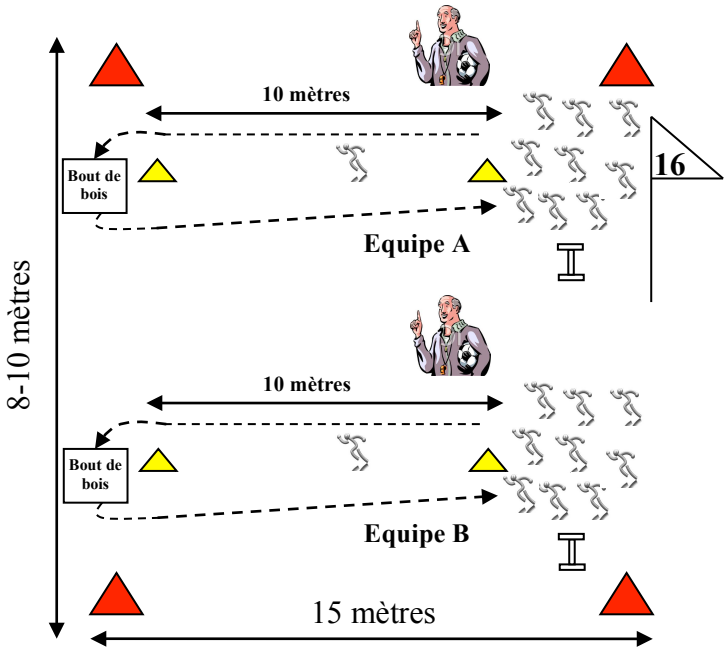
Description :

- Les équipes se positionnent chacune à un point de départ
- Chaque élève doit faire le plus d'allers-retours possible, à tour de rôle, en direction de la bassine remplie d'eau située à 10 mètres du départ.
- Il trempe ensuite son éponge dedans et revient le plus rapidement possible pour la serrer dans la bassine vide située à côté du départ
- Pendant ce temps, l'élève suivant s'en va « charger » son éponge d'eau, et ainsi de suite
- L'équipe ayant le plus d'eau dans la bassine située au départ après 8 minutes a gagné
- Le responsable du poste note les dl transportés par chaque équipe et l'inscrit sur la fiche des scores

Matériel :

- *4 bassines remplie d'eau*
- *4 éponges*
- *2 mesures en dl*
- *1 fiche de score*
- *1 fanion*
- *8 cônes (assiettes)*
- *1 chronomètre*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 12 : La *Tour infernale*



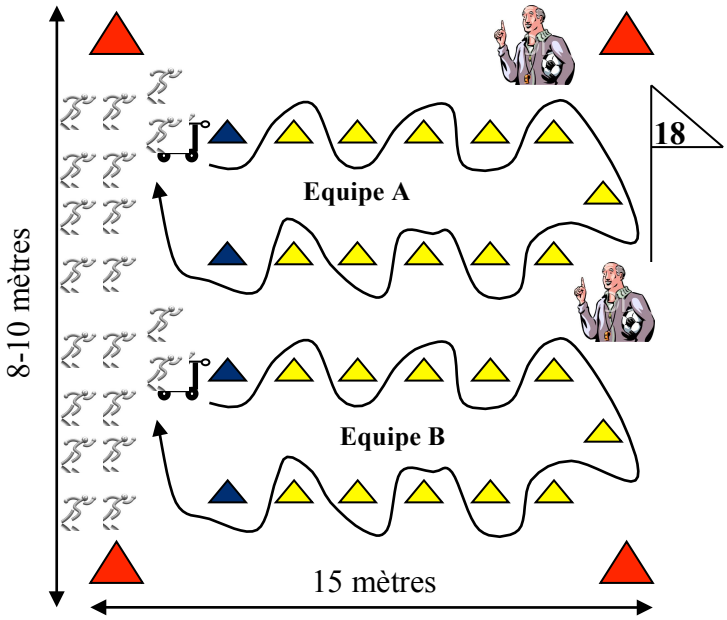
Description :

- Les équipes se répartissent à l'un des deux départs marqués par les cônes
- Les élèves doivent parcourir un aller-retour de 10 mètres pour prendre un seul morceau de bois dans la caisse située de l'autre côté du parcours et le ramener au point de départ
- L'élève suivant court à son tour chercher un bout de bois, et ainsi de suite
- Les autres élèves doivent s'organiser pour construire la tour la plus haute possible
- Les élèves ont 8 minutes à disposition pour effectuer les allers-retours et construire la Tour infernale
- L'équipe ayant construit la Tour la plus haute a gagné
- Le responsable du poste mesure la hauteur de la Tour infernale de chaque équipe et inscrit la hauteur en cm sur la fiche des scores

Matériel :

- *250 morceaux de bois*
- *8 cônes (assiettes)*
- *1 fiche de score*
- *1 chronomètre*
- *1 fanion*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 13 : *Parcours en trottinette*



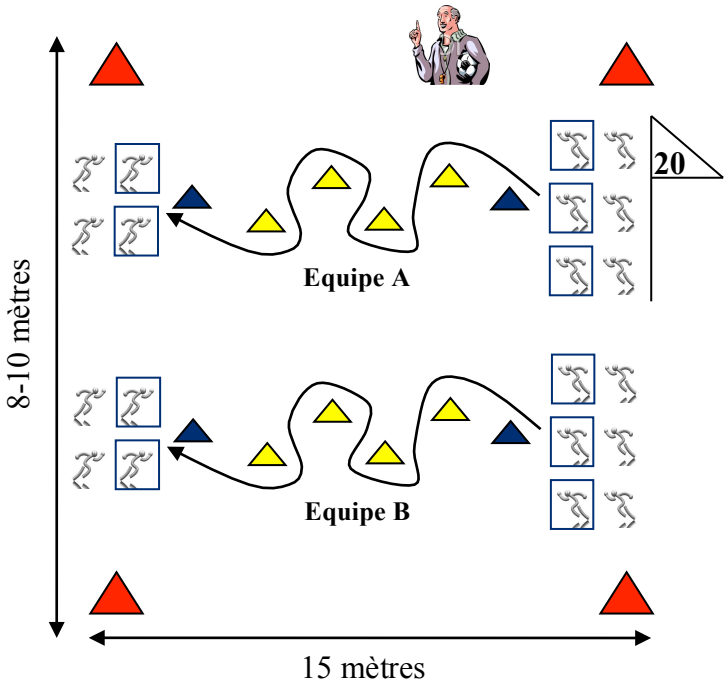
Description :

- Chaque équipe se place à un départ et les élèves se mettent en file indienne
- Chaque élève doit effectuer, à tour de rôle, sous forme de relais, le parcours avec la trottinette
- L'équipe étant la plus rapide à réaliser le parcours a gagné
- Une pénalité de 1 seconde est donnée pour chaque cône qui tombe
- Le responsable du poste additionne les pénalités au temps final et note le temps final sur la fiche des scores

Matériel :

- *2 trottinettes*
- *2 chronomètres*
- *1 fiche de score*
- *1 fanion*
- *30 cônes (assiettes)*
- *1 crayon (stylo)*

POSTE 14 : Parcours du non-voyant



Description :

- Les équipes se divisent en deux sous-groupes et se répartissent de chaque côté du parcours
- Les élèves forment des groupes de 2, un non-voyant et un voyant
- Les non-voyants sont à l'avant et le voyant à l'arrière. Ce dernier conduit son camarade en lui tapant sur l'épaule pour le faire tourner à droite ou à gauche et en lui tapant sur la tête pour s'arrêter
- Lorsque le duo à traversé le parcours, un autre duo prend le relais et ainsi de suite. Une fois le parcours effectué, les élèves échangent leur rôle. Le voyant devient non-voyant et le non-voyant devient voyant
- Le responsable du poste chronomètre le temps mis par chaque équipe pour effectuer le parcours en aller-retour et en changeant les rôles et note le résultat sur la fiche des scores

Matériel :

- *10 bandeaux*
- *16 cônes (assiettes)*
- *1 fiche de score*
- *2 chronomètre*
- *1 fanion*
- *1 crayon (stylo)*

POSTES	9 h. 15	9 h. 30	9 h. 45	10 h. 00	10 h. 15	10 h. 30	10 h. 45
TIR DE PRECISION	*Aigles vs Dauphins*	*Geckos vs Faucons*	*Pandas vs Loups*	*Lions vs Rhinocéros*	*Eléphants vs Renards*	*Coccinelles vs Crocodiles*	*PAUSE*
COURSE AU SAC	*Faucons vs Hirondelles*	*Dauphins vs Loups*	*Geckos vs Rhinocéros*	*Pandas vs Renards*	*Lions vs Crocodiles*	*Eléphants vs Gorilles*	*PAUSE*
PARCOURS D'OBSTACLE	*Loups vs Tigres*	*Hirondelles vs Rhinocéros*	*Dauphins vs Renards*	*Geckos vs Crocodiles*	*Pandas vs Gorilles*	*Lions vs Ours*	*PAUSE*
QUIZ	*Rhinocéros vs Requins*	*Tigres vs Renards*	*Hirondelles vs Crocodiles*	*Dauphins vs Gorilles*	*Geckos vs Ours*	*Pandas vs Tortues*	*PAUSE*
MEMORY	*Renards vs Papillons*	*Requins vs Crocodiles*	*Tigres vs Gorilles*	*Hirondelles vs Ours*	*Dauphins vs Tortues*	*Geckos vs Zèbres*	*PAUSE*
A LA PÊCHE AUX SARDINES	*Crocodiles vs Dragons*	*Papillons vs Gorilles*	*Requins vs Ours*	*Tigres vs Tortues*	*Hirondelles vs Zèbres*	*Dauphins vs Ecureuils*	*PAUSE*
DISCGOLF	*Gorilles vs Jaguars*	*Dragons vs Ours*	*Papillons vs Tortues*	*Requins vs Zèbres*	*Tigres vs Ecureuils*	*Hirondelles vs Guépards*	*PAUSE*
JEU DE MASSACRE	*Ours vs Girafes*	*Jaguars vs Tortues*	*Dragons vs Zèbres*	*Papillons vs Ecureuils*	*Requins vs Guépards*	*Tigres vs Bisons*	*PAUSE*
TIR AU BUT	*Tortues vs Cobras*	*Girafes vs Zèbres*	*Jaguars vs Ecureuils*	*Dragons vs Guépards*	*Papillons vs Bisons*	*Requins vs Orque*	*PAUSE*
LE MOT LE PLUS LONG	*Zèbres vs Coccinelles*	*Cobras vs Ecureuils*	*Girafes vs Guépards*	*Jaguars vs Bisons*	*Dragons vs Orque*	*Papillons vs Aigles*	*PAUSE*
COURSE D'EAU	*Ecureuils vs Eléphants*	*Coccinelles vs Guépards*	*Cobras vs Bisons*	*Girafes vs Orque*	*Jaguars vs Aigles*	*Dragons vs Faucons*	*PAUSE*
LA TOUR INFERNALE	*Guépards vs Lions*	*Eléphants vs Bisons*	*Coccinelles vs Orque*	*Cobras vs Aigles*	*Girafes vs Faucons*	*Jaguars vs Loups*	*PAUSE*
PARCOURS EN TROTTINETTE	*Bisons vs Pandas*	*Lions vs Orques*	*Eléphants vs Aigles*	*Coccinelles vs Faucons*	*Cobras vs Loups*	*Girafes vs Rhinocéros*	*PAUSE*
PARCOURS DU NON-VOYANT	*Orques vs Geckos*	*Pandas vs Aigles*	*Lions vs Faucons*	*Eléphants vs Loups*	*Coccinelles vs Rhinocéros*	*Cobras vs Renards*	*PAUSE*

PAUSE DE 10 H. 45 A 11 H. 00

POSTES	11 h. 00	11 h. 15	11 h. 30	11 h. 45	12 h. 00
TIR DE PRECISION	*Cobras vs Gorilles*	*Girafes vs Ours*	*Jaguars vs Tortues*	*Dragons vs Zèbres*	*PAUSE*
COURSE AU SAC	*Coccinelles vs Ours*	*Cobras vs Tortues*	*Girafes vs Zèbres*	*Jaguars vs Ecureuils*	*PAUSE*
PARCOURS D'OBSTACLE	*Eléphants vs Tortues*	*Coccinelles vs Zèbres*	*Cobras vs Ecureuils*	*Girafes vs Guépards*	*PAUSE*
QUIZ	*Lions vs Zèbres*	*Eléphants vs Ecureuils*	*Coccinelles vs Guépards*	*Cobras vs Bisons*	*PAUSE*
MEMORY	*Pandas vs Ecureuils*	*Lions vs Guépards*	*Eléphants vs Bisons*	*Coccinelles vs Orque*	*PAUSE*
A LA PÊCHE AUX SARDINES	*Geckos vs Guépards*	*Pandas vs Bisons*	*Lions vs Orque*	*Eléphants vs Aigles*	*PAUSE*
DISCGOLF	*Dauphins vs Bisons*	*Geckos vs Orque*	*Pandas vs Aigles*	*Lions vs Faucons*	*PAUSE*
JEU DE MASSACRE	*Hirondelles vs Orque*	*Dauphins vs Aigles*	*Geckos vs Faucons*	*Pandas vs Loups*	*PAUSE*
TIR AU BUT	*Tigres vs Aigles*	*Hirondelles vs Faucons*	*Dauphins vs Loups*	*Geckos vs Rhinocéros*	*PAUSE*
LE MOT LE PLUS LONG	*Requins vs Faucons*	*Tigres vs Loups*	*Hirondelles vs Rhinocéros*	*Dauphins vs Renards*	*PAUSE*
COURSE D'EAU	*Papillons vs Loups*	*Requins vs Rhinocéros*	*Tigres vs Renards*	*Hirondelles vs Crocodiles*	*PAUSE*
LA TOUR INFERNALE	*Dragons vs Rhinocéros*	*Papillons vs Renards*	*Requins vs Crocodiles*	*Tigres vs Gorilles*	*PAUSE*
PARCOURS EN TROTTINETTE	*Jaguars vs Renards*	*Dragons vs Crocodiles*	*Papillons vs Gorilles*	*Requins vs Ours*	*PAUSE*
PARCOURS DU NON-VOYANT	*Girafes vs Crocodiles*	*Jaguars vs Gorilles*	*Dragons vs Ours*	*Papillons vs Tortues*	*PAUSE*

PAUSE (REPAS) DE 12 H. 00 A 13 H. 00

POSTES	13 h. 00	13 h. 15	13 h. 30	13 h. 45	14 h. 00
TIR DE PRECISION	*Papillons vs Ecureuils*	*Requins vs Guépards*	*Tigres vs Bisons*	*Hirondelles vs Orque*	*RANGEMENT*
COURSE AU SAC	*Dragons vs Guépards*	*Papillons vs Bisons*	*Requins vs Orque*	*Tigres vs Aigles*	*RANGEMENT*
PARCOURS D'OBSTACLE	*Jaguars vs Bisons*	*Dragons vs Orque*	*Papillons vs Aigles*	*Requins vs Faucons*	*RANGEMENT*
QUIZ	*Girafes vs Orque*	*Jaguars vs Aigles*	*Dragons vs Faucons*	*Papillons vs Loups*	*RANGEMENT*
MEMORY	*Cobras vs Aigles*	*Girafes vs Faucons*	*Jaguars vs Loups*	*Dragons vs Rhinocéros*	*RANGEMENT*
A LA PÊCHE AUX SARDINES	*Coccinelles vs Faucons*	*Cobras vs Loups*	*Girafes vs Rhinocéros*	*Jaguars vs Renards*	*RANGEMENT*
DISCGOLF	*Eléphants vs Loups*	*Coccinelles vs Rhinocéros*	*Cobras vs Renards*	*Girafes vs Crocodiles*	*RANGEMENT*
JEU DE MASSACRE	*Lions vs Rhinocéros*	*Eléphants vs Renards*	*Coccinelles vs Crocodiles*	*Cobras vs Gorilles*	*RANGEMENT*
TIR AU BUT	*Pandas vs Renards*	*Lions vs Crocodiles*	*Eléphants vs Gorilles*	*Coccinelles vs Ours*	*RANGEMENT*
LE MOT LE PLUS LONG	*Geckos vs Crocodiles*	*Pandas vs Gorilles*	*Lions vs Ours*	*Eléphants vs Tortues*	*RANGEMENT*
COURSE D'EAU	*Dauphins vs Gorilles*	*Geckos vs Ours*	*Pandas vs Tortues*	*Lions vs Zèbres*	*RANGEMENT*
LA TOUR INFERNALE	*Hirondelles vs Ours*	*Dauphins vs Tortues*	*Geckos vs Zèbres*	*Pandas vs Ecureuils*	*RANGEMENT*
PARCOURS EN TROTTINETTE	*Tigres vs Tortues*	*Hirondelles vs Zèbres*	*Dauphins vs Ecureuils*	*Geckos vs Guépards*	*RANGEMENT*
PARCOURS DU NON-VOYANT	*Requins vs Zèbres*	*Tigres vs Ecureuils*	*Hirondelles vs Guépards*	*Dauphins vs Bisons*	*RANGEMENT*

RANGEMENT DE 14 H. 00 A 14 H. 30