

Proposition N°20  
« Corridors actifs »  
Partie 2

30 Minutes d'activité physique à l'école

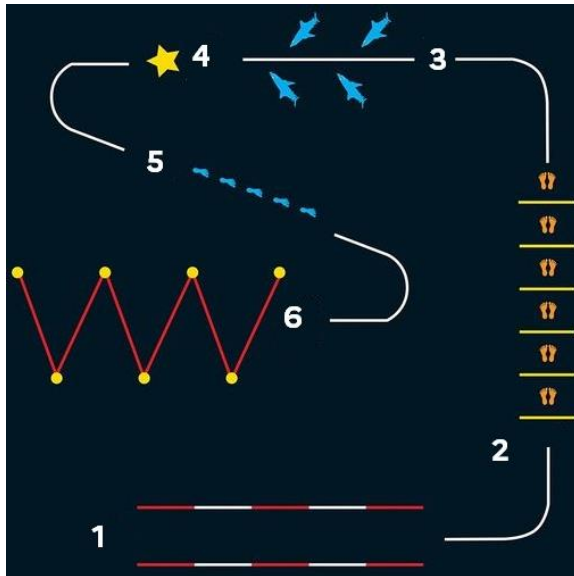


100 propositions !

Le [site](#) !

## Consignes :

1. Courir
2. Saut pieds joints
3. Equilibre
4. Saut en étoile
5. Cloche pied
6. Pas chassés



## Consignes :

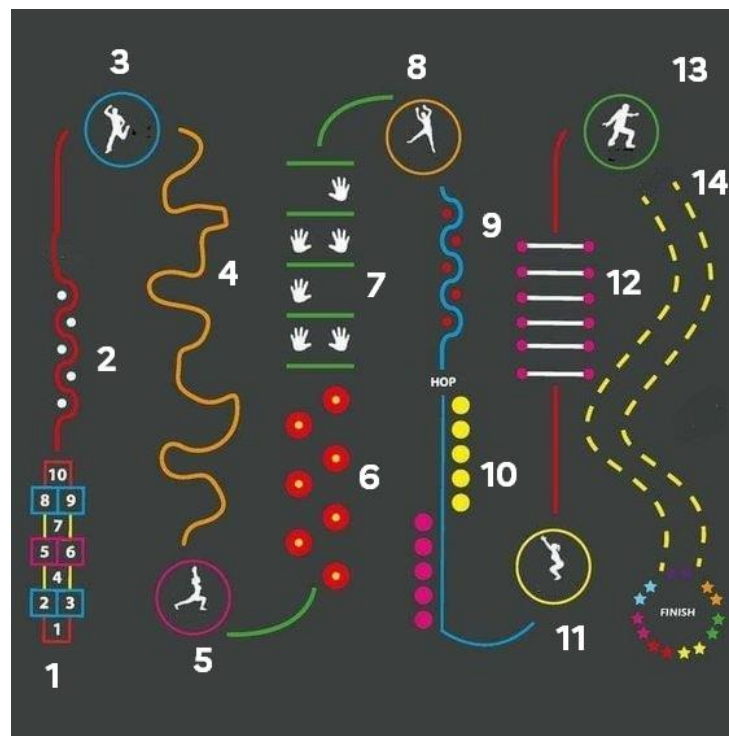
Le meneur fait des mouvements en se déplaçant sur les divers cercles de couleur et son partenaire doit l'imiter. Il est possible de jouer en équipe de 3 enfants. Le meneur est à l'extérieur du jeu et donne les consignes au 2 autres



Pour le matériel,  
des craies blanches  
ou de couleur  
suffisent...

## Consignes :

- 1. Marelle :**  
Pieds joints, sauter de case en case
- 2. Points blancs**  
Un pied sur chaque point.
- 3 Cercle Hop :**  
Saut à cloche pied
- 4. Corde**  
Marcher pieds sur la ligne
- 5. Cercle étirement :**  
Une fente pied droit, une fente pied gauche bras tendus en l'air.
- 6. Course points rouge**  
Début pied droit, puis pied gauche le plus vite possible



- 7. Sauts de lapins.**
- 8. Cercle saut en étoile**
- 9. Marche rapide** sur la ligne bleue
- 10 Cloche pied gauche :** 5  
Puis  
Cloche pied droit : 5
- 11. Cercle accroupi :** 10 fois
- 12. Sauts barrière :** le plus loin possible
- 13. Cercle tourner sur soi-même :** 5 fois
- 14. Course** jusqu'à l'arrivée



**Bonus :** Une vidéo de trois minutes environ qui montre les enfants en action, dans les couloirs de l'école Jean Leman [ici](#) ou cliquer sur la photo (ctrl+clic). Voilà ce qu'on peut faire avec un peu de scotch.

## Quelques conseils :

Ne soyez pas surpris si vos élèves sont agités et qu'ils débordent d'énergie ; c'est certain qu'un tel corridor est rempli de joie! Sa première utilisation consistera donc en une exploration et un enseignement explicite des comportements attendus et interdits dans le corridor. Il serait d'ailleurs judicieux de s'entendre, à l'échelle de l'école, sur les règlements autour de celui-ci afin d'éviter qu'il y ait des malentendus.