

**SÉLECTION D'ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS
POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES
AU TRAVERS DES 8 TESTS DE FORME CYCLES 2 ET 3
DE L'UGSEL NATIONALE**



TESTE ET AMELIORE TA FORME !

Sélection élaborée par le

Groupe de Recherche EPS, santé, bien-être du réseau Enseignement Catholique 22 (GREPS 22).

Ressources : supports divers (UGSEL, GREPS 22, Education Nationale/USEP, sites internet ...).

Mars 2026

TESTE ET AMÉLIORE TA FORME !
POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES
ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS

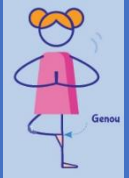
Table des matières

ÉQUILIBRE (CYCLES 2 & 3).....	3
SOUPLESSE (CYCLES 2 & 3)	4
VITESSE (CYCLES 2 & 3)	5
ENDURANCE (CYCLES 2 & 3)	6
COORDINATION (CYCLES 2 & 3)	7
GAINAGE (CYCLE 3).....	8
ADRESSE (CYCLE 3).....	9
FORCE DES JAMBES (CYCLE 3).....	10

POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES

1

ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : ÉQUILIBRE (CYCLES 2 & 3)



Jeu de funambule

Marcher 10 m. en aller – retour en utilisant talon / orteil.

- Marcher sur un banc
- Ligne au sol

Variables :

- S'immobiliser 5 secondes.
- Se déplacer en avant ou en arrière.
- Tourner sur soi-même.
- Ramasser un objet au sol.
- [Transporter un objet sur la tête, sur le bras](#)



Jeu d'étirement au sol

A 4 pattes, lever bras droit et jambe gauche (faire 20 mouvements).

Se mettre sur la pointe des pieds, les yeux fermés : tenir 10 secondes.

Puis tenir 30 secondes, sur un pied, jambe fléchie.

La planche (activité gymnique – [vidéo](#))

Les joutes



Jeu des statues

Matériel : Musique ou sifflet

Les élèves se déplacent librement dans l'espace.

Lorsque la musique s'arrête → ils doivent s'immobiliser immédiatement dans la posture demandée.

Interdiction de	Postures proposées	
	Cycle 2	Cycle 3
Poser le pied levé Bouger Parler	Sur 1 pied Bras en l'air Accroupi sans les mains Statue d'animal	Sur 1 pied après course Yeux fermés 5 secondes Statue à deux (dos à dos)

Duel d'équilibre

- Proposition 1 : [vidéo](#)
- Proposition 2 : [vidéo](#)
- Les cercles [vidéo](#)

Jeu : Un pour tous, tous pour un !



[Lien vers le jeu](#)

Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))

POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES

2

ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : SOUPLESSE (CYCLES 2 & 3)



Soit en fin de séance d'EPS, utiliser le temps de retour au calme avec des postures d'étirement (2 ou 3).

L'important est qu'il n'y ait aucune douleur, respirer calmement et réaliser les postures sans forcer. Comme en endurance, valoriser l'effort et non la performance.

Le fait de réaliser des postures d'étirement et de souplesse à la fin de chaque séance d'EPS quel que soit le thème de la séance permettra aux enfants de développer leur souplesse dans le temps.

Exemple : séance d'assouplissement pour enfant de 6 à 8 ans.



En plein flow (L'école bouge)



Entraînement de la souplesse chez les enfants (fit4 futur.ch)



Initier une séquence de yoga ou de pilates. - [Référence aux fiches pauses/postures Yoga de Pomme d'Api](#)

La place du corps à l'école - Livre « Pratiques corporelles de bien-être » de Annie Sébire et Corinne Pierotti
- [lien académie de Paris](#)

POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES

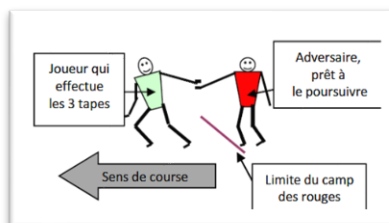
ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : VITESSE (CYCLES 2 & 3)



Jeu Chameau/Chamois ([lien](#)) / Camels and chamois (en anglais) ([lien](#))

Course poursuite royale ([lien](#))

Jeu des 3 tapes ([lien](#))



Accélération (en avant – en arrière) ([lien](#))

De la marche de l'ours au sprint ([lien](#))

Relais ([Prim'Relais – 52 relais avec vidéos](#))



La course de vitesse en cycle 2

FICHE INTERDISCIPLINAIRE

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 1

SITUATION DE RÉFÉRENCE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE
Réaliser une performance mesurée :
- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés

OBJECTIFS
Observer les capacités motrices
Définir des critères de réussite

BUT
Franchir le plus grand nombre d'intervalles.

MATÉRIEL
Plots, ou marquage au sol, sifflet, fiche de prise de performances.

DISPOSITIF
Chaque enfant, dans une course individuelle, doit parcourir la plus grande distance en 5 secondes. La zone de course est matérialisée par une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Des lignes intermédiaires permettant d'indiquer à l'observateur et à l'enfant la distance qu'il a réussie à parcourir. L'enseignant chronomètre et repère la distance parcourue. - (La distance parcourue est définie par la dernière ligne intermédiaire franchie).

DÉROULEMENT
1 Dès que l'enfant démarre, le chronomètre est déclenché. Quand les 5 secondes sont écoulées, le chronométrateur siffle. L'observateur repère la zone atteinte par l'enfant qui vient d'effectuer sa course (repères de couleur pour les élèves de GS et CP).

CRITÈRE DE RÉUSSITE
1 Définir collectivement ce que signifie « courir vite » et les critères de réussite (temps de verbalisation).

VARIANTES
1 Les différents rôles peuvent être remplis par les enfants : starter, juge à l'arrivée, observateur
- le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel
- chaque enfant peut faire deux essais
- augmenter la durée et la distance (à 7 sec)

UGSEL | Faites vos jeux !
Contact : Hervé Cardeiro • animation@ugsel.org • Tél. 01 44 41 40 50

La course de vitesse en cycle 3

FICHE INTERDISCIPLINAIRE

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 3

Séance 2 - situation 1

LA COURSE AUX VIES

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE
Réaliser une performance mesurée :
- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés

OBJECTIF
Réaliser un départ efficace

BUT
Attraper la vie de son coéquipier.

MATÉRIEL
Foulards (vies), marquage au sol.

DISPOSITIF
1 Par groupes de 4 : 2 élèves, 1 observateur et 1 acteur. Acteurs : Dans une zone rectangulaire fermée, les deux partenaires se suivent avec un écart à déterminer. Le premier assis, le second debout, une vie à la taille. Observateurs : dire ce qui permet de conserver sa vie ou de prendre une vie.

DÉROULEMENT
1 Au signal, les deux joueurs partent et le deuxième doit attraper la vie de son coéquipier qui le précède avant qu'il ne franchisse la ligne d'arrivée.

CRITÈRES DE RÉUSSITE
1 Si j'attrape le foulard : 2 points.
Si on ne prend pas mon foulard : 1 point.

VARIANTES
1 Position de départ : assis, couché, face au partenaire, dos au partenaire, les yeux fermés, en appui sur une jambe...
Ecart variable, varier les signaux (visuels, auditifs...).

UGSEL | Faites vos jeux !
Contact : Hervé Cardeiro • animation@ugsel.org • Tél. 01 44 41 40 50

POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES

ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : ENDURANCE (CYCLES 2 & 3)



Proposition cycle 2 : le train / la gare / la course contre le temps ([lien](#))

Jeu d'échauffement potentiel pour une séance d'EPS : le train.

Dossier pédagogique autour de la course longue pour les CE2, CM1, CM2

(avec comme support pédagogique possible le roman *Le grand défi*, aux éditions EP&S).

Compétence visée : courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire, en faisant le moins d'arrêts possibles.

Vivre l'endurance sous forme de jeux !

Aborder la course d'endurance en essayant d'avoir une approche innovante et ludique pour que tous les enfants, quels que soient leur niveau et leur motivation, prennent du plaisir à courir et à coopérer.

Découvrez cette séquence d'apprentissage, basée sur le jeu et le défi (lancé à l'autre ou lancé à soi-même).




Dossier pédagogique autour de *la course longue* pour les CE2, CM1, CM2

(avec comme support pédagogique possible
le roman *Le grand défi*, aux éditions EP&S)

Apprendre à courir longtemps
en participant
à des jeux collectifs
et en se lançant des défis ?
Sans perdre 1 minute, je fonce !



Tirée du roman *Le grand défi* (Editions EP&S).
cette illustration de *Junior Torus*
a été réalisée par Eric Habourdin.

Groupe de Recherche en EPS (GREPS 22)
Février 2017



ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : COORDINATION (CYCLES 2 & 3)

Réaliser régulièrement des **pauses actives** ([présentation](#)) :

- « Jeunes en santé » ([113 vidéos](#))
- « Roue pause active de l'Ugse » ([lien](#))



Parcours de motricité (type maternelle)

- **Corde à sauter** ([la corde à sauter en 5 étapes](#) / [de la corde à sauter au double dutch \(cycle2-cycle 3\)](#))
- **Marelle** ([lien](#))
- **Echelle de motricité** ([lien](#))
- **Déplacement des animaux. Les animaux en folies** ([lien](#))



Travail avec un step ([lien](#))

Body percussion - Jeux de rythme en classe avec ses mains et/ou ses pieds ([lien](#))

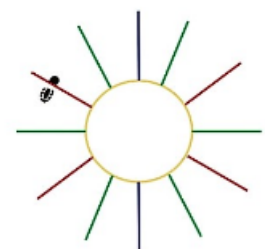
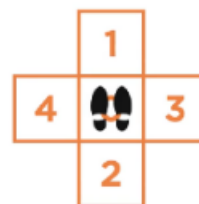
Brain Gym ([quelques exercices](#))

Hula Hoops challenge ([vidéo](#))

Bouge ton corps ([lien](#))

Défis coordination (3 variables)

- n° 1 ([lien](#))
- n° 2 ([lien](#))
- n° 3 ([lien](#))



Défi « récré athlé » : le soleil ([lien](#))

Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugse Nationale ([lien](#))

7

POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES



ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : GAINAGE (CYCLE 3)

Gainage planche : commencer par 5 secondes, puis 10 secondes, 15 secondes, 20 secondes ...

- **niveau 1** : les bras en appui sur un banc.
- **niveau 2** : sur les avant-bras.
- **niveau 3** : se déplacer en rampant, puis en décollant le ventre du sol en se tenant sur les avant-bras.

Gainage dos : en appui sur les talons et les avant-bras.

La marche du lézard ([lien](#))

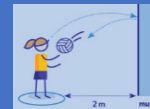
Combat dans les airs	Saucisses grillées	Ne me touche pas !
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.		
		

A travers les marécages	Pousser la brouette	Qui s'emparera du trésor ?
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.		
		

Renforcement musculaire pour les enfants



Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))



Activités motrices

Niveau 1 :

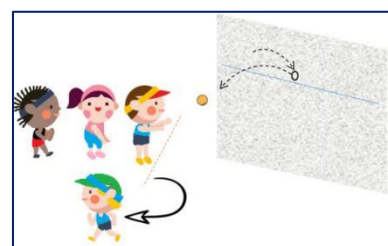
- Rattraper 10 fois la balle après un rebond au sol - *en individuel*.
- Rattraper 10 fois la balle après l'avoir lancée en l'air - *en individuel*.
- Rattraper 10 fois la balle lancée *par un camarade* : débiter à 1 m. entre les deux, puis ils reculent d'un petit pas jusqu'à atteindre 2 m. environ.

Niveau 2 : utilisation du mur

- Rattraper 10 fois la balle après l'avoir lancée contre le mur à deux mains, sans rebond au sol.
- Même activité que précédemment + tracer 3 zones au sol : 1 m. pour chaque zone. Si réussite, l'élève recule dans la zone derrière lui.
- Même activité que précédemment + 3 zones sont tracées au mur : une à hauteur des yeux, une à 1 m. au-dessus des yeux et une à encore 1 m. au-dessus de cette zone.

Niveau 3 : utilisation du mur

- Rattraper 10 fois la balle, après l'avoir lancée contre le mur et avoir effectué un tour complet sur soi-même.
- Par groupe de 3 à 5 élèves, en relais : le premier lance la balle, le deuxième récupère la balle et ainsi de suite. La première équipe arrivant à 5 lancers/réceptions consécutifs a gagné. Repartir à zéro si la balle tombe.



La tshaka balle



Défi tour de passes



Basket :

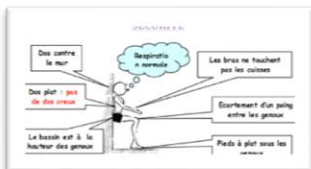
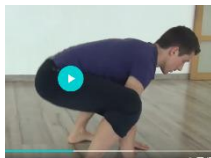
Marquer des paniers en utilisant la force des jambes et des bras.
Possibilité de varier la distance du tir.



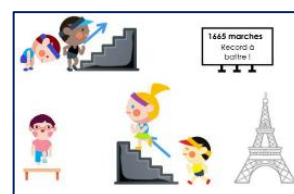
Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))



ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : FORCE DES JAMBES (CYCLE 3)

Squats	Fentes	La chaise	Burpees
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux vidéos.			
			

Défi la tour Eiffel : grimper ensemble le même nombre de marches que la tour Eiffel, soit 1 665 marches, en un temps imparti, et ce par équipe.



Steps ([lien](#))

Le jeu de la maison : il y a une personne dans le cerceau et une autre à l'extérieur. Le but est de faire sortir la personne du cerceau.



Le jeu du volcan consiste à faire l'inverse : faire rentrer l'adversaire dans le cerceau.

Différents déplacements	Combat de coqs	L'arbre face au vent
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.		
		

Compétition de ski	Dos à dos	Soulever des blocs
Cliquez sur les images ci-dessous pour accéder aux règles du jeu.		
		

Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))