



# Astérix et compagnie (leçon type Polysport)

## Le combat des gladiateurs (échauffement)



- Sur 2 lignes face à face
- Placer sur la ligne centrale un objet
- Au signal qui ramène l'objet le premier ?
- Changer plusieurs fois les adversaires

Différentes positions au départ :

*Debout, assis, couché sur le dos, sur le ventre, à genoux, ...*

Différences façons de se déplacer :

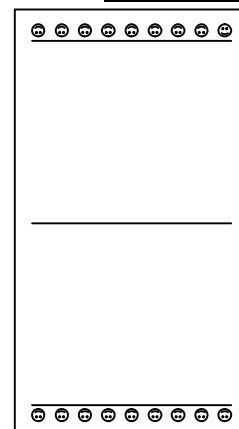
**Stimuler la circulation sanguine :** *courir, sauter, pieds joint, ...*

**Réveiller les muscles :** *4 pattes, le crabe, ramper, ...*

**Stimuler la circulation sanguine**

*Jeux : caisses vides, caisses pleines*

*(4 équipes avec chacune 1 cerceau et des objets à l'intérieur, au signal du départ aller chercher un objet dans le cerceau d'une équipe adverse, au signal final qui a le plus d'objets)*



## Les défis d'Astérix et compagnie : postes en équipe de 5 à 6 gymnastes

	<p><b>1. Course de char :</b> <i>deux gymnastes tirent à l'aide d'une corde un autre gymnaste debout, une serpillière sous chaque pied</i></p>	
	<p><b>Plus, plus, plus loin :</b> <i>traverser la salle au sprint en sautant sur des haies à l'aller et le retour se fait sans les haies</i></p>	
	<p><b>Les boucliers :</b> <i>se déplacer en sautant assis sur un gros ballon</i></p>	
	<p><b>Transport des Menhir :</b> <i>se déplacer en posant uniquement les pieds sur les ronds Ikéa (6 ronds pour 5 gymnastes)</i></p>	
	<p><b>A l'aveugle :</b> <i>en colonne, le 1<sup>er</sup> gymnaste guide les 5 autres qui ont les yeux fermés parcours, slalomer</i></p>	

## Partie finale :

### **Jeu :** balle assis à 4 équipes

Les joueurs touchés doivent s'asseoir. Celui qui s'empare du ballon, vérifie avant de toucher un joueur adverse s'il ne peut pas racheter un coéquipier assis en lui donnant (roulant) la balle. A la fin du jeu, l'équipe qui a le moins de joueurs assis a gagné. Les membres d'une même équipe peuvent se faire des passes



### **Retour au calme :** ! Un contre tous !

Intérêt du jeu : Maîtrise du corps, réflexe.

Formation : 5 joueurs en cercle, assis en tailleurs, genou contre genou. Les objets sont posés au centre du cercle. Les bras sont derrière le dos.

But du jeu : Pour chaque joueur, attraper un objet du centre dès que le son « mot-clé » est prononcé. Le meneur de jeu raconte une histoire dans laquelle les « mots-clés » des joueurs reviennent souvent. Quand ils sont prononcés, le joueur qui s'empare le premier de l'objet du centre peut le garder. Le joueur qui s'empare d'un objet sans qu'un des mots clés ait été prononcé « donne » un objet supplémentaire à chacun de ses adversaires.



**Astérix** est un brave guerrier qui vivait en 50 avant Jésus Christ. Il tire sa force surhumaine de la potion magique du druide **Panoramix**. Ce pouvoir lui permet de résister aux camps retranchés des romains qui entourent son village.

**Astérix** est toujours accompagné par **Obélix**, qui est tombé dans la marmite du druide **Panoramix** quand il était petit et les effets de la potion sont permanents chez lui.



Au village, le chef **Abraracourcix** a un peu trop bu et mangé lors du dernier banquet et il a terriblement mal au foie. Il a besoin de **Panoramix** pour lui trouver un remède miracle !

Mais le diabolique centurion Caius Bonus a enlevé le druide afin de lui soutirer la recette de la Potion Magique. Alors **Abraracourcix** envoie **Astérix**, **Obélix** et leur fidèle chien **Idéfix** au secours du druide **Panoramix**.



Les deux compères ont donc pour tâche d'aller à Rome, accompagnés d'**Assurancetourix**, le barde, pour qu'il leur donne un coup de main... Il paraît que ses chants font fuir tout le monde à des kilomètres à la ronde... il fait même fuir les bêtes féroces !

En effet, **Assurancetourix** est le plus mauvais chanteur que la Gaule ait connu. Il est d'ailleurs toujours surveillé de près par **Idéfix** ! Bon chien de garde !!!

Allez vite, en route, **Abraracourcix** attend son remède !

Quand **Astérix**, **Obélix**, **Idéfix** et **Assurancetourix** arrivent à Rome, les Gaulois leur apprennent que **Panoramix** sera livré aux lions s'il ne donne pas sa formule magique !



Il est donc temps de passer aux choses sérieuses car **Abraracourcix** est très très mal...

**Astérix**, **Assurancetourix** et **Idéfix** boivent une bonne rasade de potion magique afin de délivrer le druide des griffes des lions !

Non, non, pas toi **Obélix** ! Tu es tombé dedans quand tu étais petit, souviens-toi !!!

Et une bagarre générale commence !

Et paf, et poum ! C'est plus marrant que la chasse aux sangliers, se dit **Obélix**.



Au bout de 10 minutes à peine, **Panoramix** est enfin libéré et **Abraracourcix** va pouvoir être soigné. Ca lui apprendra à manger autant !!!



Nos amis, **Astérix**, **Obélix**, **Idéfix**, **Assurancetourix** et **Panoramix** rentrent tous au village.

Tout est bien qui finit bien !!!