

Leçon pour familles et enfants: Objets du quotidien

Avec de simples gobelets, des balles de ping-pong et même des enveloppes en carton, il est possible d'inventer de nouvelles formes de jeu attractives. Cette leçon vous donne quelques idées simples à appliquer à la maison, sur la terrasse, dans le jardin ou tout autre lieu approprié.

Conditions cadres

- Groupe cible: familles avec enfants
- Degrés scolaires: cycles 1 et 2
- Durée: 45 minutes
- Aire de jeu: maison, jardin, couloir, garage, salle de sport, etc.

Objectifs d'apprentissage

- Bouger et jouer en s'amusant
- Améliorer la coordination et la coopération

Auteure: Patricia Steinmann, chargée de cours à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Vidéo: [Objets du quotidien](#)

Remarques

Cette leçon met en avant quatre formes de rencontres différentes:

- Je joue («rencontre avec l'objet»)
- Je joue avec toi («rencontre avec le toi coopératif»)
- Je joue contre toi («rencontre avec le toi compétitif»)
- Nous jouons contre vous («rencontre avec les camarades d'équipe»)

Sécurité

Les enfants, pris par le jeu, ne voient plus les obstacles et les dangers sur leur route. C'est pourquoi il faut:

- Libérer l'aire de jeu de tout objet et éviter les angles et les rebords dangereux.
- Pour les estafettes, prévoir une distance de sécurité suffisante par rapport aux meubles, parois, objets.
- Avec les jeunes enfants, ne pas prendre les murs comme point d'arrivée ou de changement de direction.
- Prévoir assez d'espace pour le freinage ou les chutes éventuelles.

Liens

- [Sport des enfants J+S – Jouer](#)
- [mobilesport.ch: Jeux de renvoi avec enfants](#)

	Durée	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	5'	<p>Expérimenter</p> <p>Tout le monde reçoit un gobelet et une balle de ping-pong. Que peut-on faire avec ce matériel? Qui invente un tour d'adresse original? Qui réussit à reproduire l'exercice proposé par les autres membres du groupe?</p> <p>Matériel: Gobelets et balles de ping-pong. Les plus jeunes enfants peuvent utiliser une passoire pour faciliter les expériences positives.</p>	<p>Je joue («rencontre avec l'objet»)</p> <p>Les jeunes enfants s'amusent volontiers seuls, encore plus avec un accessoire (comme ici le gobelet et la balle). Pour favoriser les expériences motrices, ils doivent disposer de suffisamment d'espace et de temps. Le «jeu libre» est la forme idéale pour qu'ils se familiarisent avec les accessoires et en découvrent les applications possibles.</p>
	5'	<p>Artistes de la balle</p> <p>Ces formes de jeu requièrent une surface plate et lisse pour permettre à la balle de bien rebondir.</p> <p>Forme de base: Laisser tomber la balle sur le sol et la rattraper avec le gobelet. Changer régulièrement de main (bilatéralité).</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer la balle vers le haut et la rattraper. • Dribbler la balle avec le fond du gobelet (image). • La balle est dans le gobelet. Qui est capable, avec l'ouverture du gobelet vers l'avant, de tourner le bras sans perdre la balle? • Qui arrive à lancer la balle vers le haut, tourner sur lui-même et récupérer la balle dans le gobelet? 	

	Durée Contenus	Illustrations / Organisation
Mise en train	<p>5' Attrape-souris</p> <p>A roule la balle vers B qui essaie de la «piéger» en l'enfermant dans le gobelet.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur une table: la balle («la souris») doit être rattrapée avant qu'elle tombe sur le sol. <p>Remarque: Particulièrement adapté aux plus jeunes, même en âge préscolaire.</p>	
	<p>5' Jouer ensemble</p> <p>Se placer face à face, dans un triangle ou un carré, et se faire des passes via le sol. Essayer maintenant de rattraper la balle dans le gobelet. Combien de passes correctes arrivez-vous à enchaîner? Cette forme fonctionne quand les passes se font via le sol ou sur une table.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par deux, chacun avec une balle: les joueurs se lancent la balle simultanément via le sol. Réussissent-ils à récupérer les balles dans les gobelets? • A plusieurs, dans un triangle ou un carré: faire rebondir la balle devant soi et se déplacer pour récupérer celle du voisin de droite avant qu'elle touche le sol. • Idem avec un signal: un participant annonce si on se déplace à gauche ou à droite. • Se faire des passes via la table. 	<p>Je joue avec toi («rencontre avec le toi coopératif»)</p> <p>Chez les plus jeunes, la rencontre avec le «toi» est très importante. Expérimenter et découvrir ensemble, partager les objets, tout cela s'apprend et s'entraîne. Grâce à ces interactions, les enfants découvrent leur environnement social.</p>  

Durée	Contenus	Illustrations/Organisation
5'	<p>Jeux de renvoi</p> <p>Dans cette forme de jeu, le joueur enfle ses mains dans les enveloppes en carton et c'est parti!</p> <p>Echauffement</p> <p>Se renvoyer la balle via le sol, en jouant alternativement avec la main gauche et la main droite.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jouer la balle directement en l'air (comme la volée au tennis). <p>Matériel: Sacs d'expédition en carton, balles de ping-pong</p>	<p>Goba avec sacs d'expédition</p>  <p>Pour le Goba, les joueurs fixent à chaque main une «raquette», ce qui en facilite la tenue. L'accent est mis sur la bilateralité et la souplesse des règles, deux points forts de cette activité.</p> <p>→ Plus d'informations</p>
15'	<p>A vous de jouer!</p> <p>Dessiner au sol les lignes du terrain et défier son camarade lors d'un vrai match. Etablir les règles, la manière de compter les points et adapter le terrain à l'espace à disposition. Le plus important: le jeu doit procurer du plaisir et laisser une place à la créativité.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • A trois: jouer les uns contre les autres ou à deux contre un. • Jouer en double 2:2. • Jouer contre une paroi (squash). • Jouer par-dessus un filet (ou tout autre obstacle). <p>Remarque: Avec un peu d'imagination, il est possible de trouver d'autres formes de jeu originales!</p> <p>Variantes au niveau du matériel: Balayettes, dessous de plat, planches à découper. Et bien sûr: raquettes de ping-pong, de badminton, de tennis.</p>	<p>Je joue contre toi («rencontre avec le toi compétitif») et nous jouons contre vous («rencontre avec les camarades d'équipe»)</p>   

	Durée	Contenus	Illustrations/Organisation
Retour au calme	5-10'	<p>Mobilité</p> <ul style="list-style-type: none">• Debout jambes écartées: couvrir la balle avec le gobelet et la conduire autour des pieds pour tracer un huit. Idem avec les jambes tendues.• Assis jambes écartées: couvrir la balle avec le gobelet. Qui réussit, jambes tendues, à conduire la balle tout autour de lui-même? <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Plus facile: fléchir légèrement les genoux.• Idem avec les jambes serrées. <p>Carrousel des souhaits</p> <ul style="list-style-type: none">• Tous les participants sont assis jambes écartées en formant un triangle, un carré ou un pentagone. Ils roulent la balle de l'un à l'autre et l'arrêtent à chaque fois avec le gobelet. Le joueur en possession de la balle fait savoir aux autres quel a été le meilleur jeu selon lui, celui que l'on pourrait refaire à l'occasion.	