

Education physique Manuel 2

Ecole enfantine, degré pré-scolaire

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Générique

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Education physique Manuel 2

Ecole enfantine, degré pré-scolaire

Equipe rédactionnelle: Ferdy Firmin et Roland Messmer

Conception graphique: Daniel Lienhard

Directeur du projet: Walter Bucher

Version française: Rose-Marie Repond (Brochure 1)
Traduction: Peter Hexel (Brochure 2–7)

Editeur: Commission Fédérale de Sport

Les manuels d'éducation physique et de sport: vue d'ensemble**Fournisseurs:**

*Manuel 1	Eclairages théoriques	Form 323.001 f	*OFCL diffusion des publications 3003 Berne E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
*Manuel 2	Ecole enfantine, degré pré-scolaire	Form 323.002 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
*Manuel 3	1 ^{re} – 4 ^e année scolaire ** Carnets d'éducation physique: • Mes activités en éducation physique, 1^{er} cycle (1 ^{re} –2 ^e année scolaire) • Mes activités en éducation physique, 2^e cycle (3 ^e –4 ^e année scolaire)	Form 323.003 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnets d'éducation physique: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch
*Manuel 4	4 ^e – 6 ^e année scolaire ** Carnets d'éducation physique: • Mes activités en éducation physique, 2^e cycle (3 ^e –4 ^e année scolaire) • Carnet d'éducation physique et sportive, 5^e–9^e (5 ^e –9 ^e année scolaire)	Form 323.004 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnets d'éducation physique: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch
*Manuel 5	6 ^e – 9 ^e année scolaire ** Carnet d'éducation physique et sportive, 5^e–9^e (5 ^e –9 ^e année scolaire)	Form 323.005 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnet d'éducation physique et sportive: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch
*Manuel 6	10 ^e – 13 ^e année scolaire (livret d'éducation physique et de sport inclus!) * Livret d'éducation physique et de sport (10 ^e –13 ^e année scolaire)	Form 323.006 f Form 323.006.1 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch *OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Manuel spécialisé

*Natation	Pour tous les degrés scolaires Form 323.010 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
------------------	--	-----------------------------------

Moyens d'enseignement

CD-ROM	Musique d'accompagnement, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» ISBN 3-9521834-1-5	Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Vidéo	Film vidéo, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» (en allemand)	ISSW Bremgartenstrasse 145 3012 Berne E-Mail: elisabteh.waldvogel@issw.unibe.ch

3^e édition Manuel 2

(Ecole enfantine, degré pré-scolaire) 2004
© Commission fédérale de sport

1 Sommaire du manuel 2

<i>Brochure</i>	<i>Chapitre</i>	<i>Page</i>
Générique	1 Sommaire du manuel 2	3
	2 Editorial	4
	3 Préface	5
	4 Concept structurel des manuels	6
	5 Organisation des contenus du manuel	7
	6 Index	8
	7 Equipe de collaborateurs du manuel 2	9
	8 Utilisation du manuel	10
	9 Vue d'ensemble sur la conception des manuels	12
Bro 1	Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique	
	1 Sens et interprétation	2
	2 Eclairages théoriques	7
	3 Apprendre et enseigner	10
	4 Concevoir	17
	5 Réaliser	24
Bro 2	Vivre son corps, s'exprimer, danser	
	1 Percevoir	4
	2 Respirer	10
	3 Se détendre	12
	4 Se mouvoir en rythme	15
	5 Interpréter	18
Bro 3	Se maintenir en équilibre, grimper, tourner...	
	1 Construire – jouer – se mouvoir – expérimenter	3
	2 Se maintenir en équilibre et grimper	10
	3 Voler	15
	4 Tourner, rouler et glisser	16
	5 Balancer et s'élancer	20
Bro 4	Courir, sauter, lancer	
	1 Courir	5
	2 Sauter	12
	3 Lancer	16
Bro 5	Jouer	
	1 Jeux de course et de poursuite	5
	2 Jeux d'adresse	12
	3 Jeux de balles	16
Bro 6	Plein air	
	1 Jouer en plein air	3
	2 Jouer dans l'eau	7
	3 Jouer dans la neige	11
Bro 7	Autres aspects	
	1 La santé	2
	2 Handicapés et personnes valides	3
	3 Aspects interculturels de l'éducation physique	4
	4 Enseignement par projets	5
5 Manifestations et fêtes	7	

2 Editorial

Apporter de nouvelles impulsions, mettre en route et concrétiser tout ce qui concerne l'éducation physique moderne sont les principaux objectifs visés par les présents manuels didactiques. Ceux-ci ont été présentés et discutés lors de nombreuses séances de commissions et de congrès et servent de soutien aux enseignants et enseignantes pour la mise en pratique et pour la compréhension des idées nouvelles de l'éducation physique.

Les manuels laissent une large place à l'autonomie et à la création. En fin de compte, c'est encore et toujours l'enseignant qui est responsable de son enseignement. Il travaille avec les moyens pédagogiques qui lui conviennent et qu'il a choisis selon une offre variée. Il observe, planifie, suggère, évalue, coordonne et cherche par là à développer les capacités de coordination telles que l'orientation, le rythme, la réaction, la différenciation et le maintien de l'équilibre.

Les nouveaux manuels ont nécessité un grand travail et beaucoup d'engagement. Le projet de Walter Bucher s'appuie sur une large base démocratique. Il connaîtra son véritable succès au moment où il aura produit quelque chose chez les élèves dont les enseignants utilisent les manuels et lorsqu'il aura contribué à atteindre les objectifs d'une éducation physique sensée répondant aux besoins des enfants et des adolescents.

Nous remercions les auteurs Ferdy Firmin et Roland Messmer pour leur excellent travail ainsi que toutes les personnes qui ont collaboré à la création des présents manuels. Nous remercions en particulier le chef du projet Walter Bucher et son équipe, le groupe de travail sous la présidence de Martin Ziörjen et l'équipe des lecteurs sous la direction de Raymond Bron.

La Commission Fédérale du Sport (CFS) est persuadée que les présents manuels répondront aux plus hautes exigences de la pédagogie actuelle.

Eté 1998

Commission Fédérale de sport

Hans Höhener
Président

Sous-commission Ecole et Formation

Jürg Kappeler
Délégué aux manuels

3 Préface

Le *manuel 2 "Ecole enfantine"* est un outil pédagogique orienté sur la pratique et principalement axé sur l'éducation motrice de l'enfant en âge préscolaire.

La brochure 1 "Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique" est une introduction à une *éducation motrice intégrative* à l'école enfantine qui permettra à l'enfant de développer des contacts sociaux et de s'orienter dans son environnement par la découverte et par l'expérimentation.

Le présent ouvrage didactique offre une grande quantité de matière, donne un aperçu complet des objectifs poursuivis par l'éducation motrice et fournit les moyens permettant de les atteindre (planification, réalisation, évaluation).

L'éducation motrice de l'enfant fait partie intégrante de son éducation globale et doit lui être adaptée. C'est précisément pour cette raison que nous avons choisi de placer l'enfant au centre du processus d'apprentissage.

Les *six brochures pratiques* sont composées d'une multitude d'exemples qui permettront à l'enfant d'enrichir son répertoire moteur.

Le manuel 2 "Ecole enfantine" fait partie d'une *série de six manuels* et a des liens directs avec le manuel théorique 1 et le manuel 3 (1ère à 4ème année scolaire). Il représente une bonne base en matière d'*éducation motrice* pour la formation des enseignants à l'école enfantine.

Nous espérons que ce manuel apportera beaucoup à l'éducation motrice à l'école enfantine et remercions toutes les personnes qui ont participé et collaboré à sa réalisation.

Eté 1998

L'équipe de rédaction
Ferdy Firmin et Roland Messmer

4 Concept structurel des manuels

Manuel 1

La brochure 1 du manuel 1 éclaire quelques domaines de l'éducation physique et précise quels les enjeux pour la pratique.

Les brochures 2 à 5 traitent des champs d'applications pratiques. Les brochures 6 et 7 concernent des domaines apparentés.

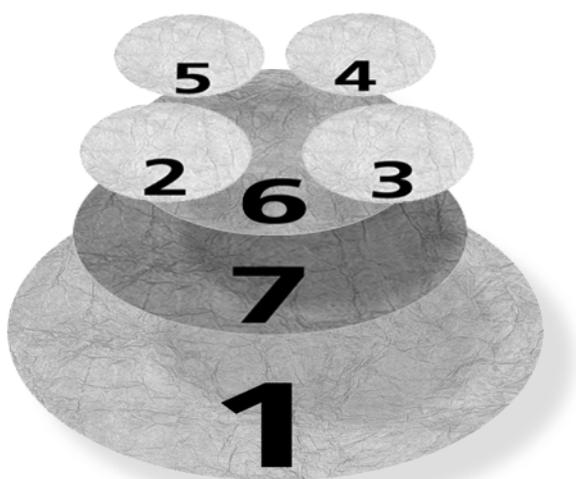
Manuels 2-6

Ces manuels sont conçus sur le même concept structurel que le manuel 1.

Chacune des brochures 1 des manuels 2 à 6 propose des éclairages scientifiques et leurs enjeux pour la pratique (enseignement, apprentissage, action motrice).

Les brochures 2 à 7 comportent de nombreuses propositions pour la pratique d'exercices richement illustrés. Elles ont été complétées par des éléments didactiques et des rappels théoriques.

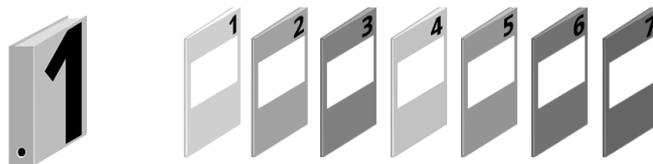
Le manuel de natation est toujours disponible pour tous les degrés scolaires.



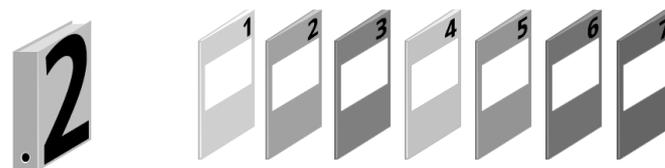
7 brochures

Brochure 1: *Eclairages théoriques*
 Brochures 2-5: *Descriptions pratiques*
 Brochure 6: *Propositions pour activités en plein air*
 Brochure 7: *Autres aspects*

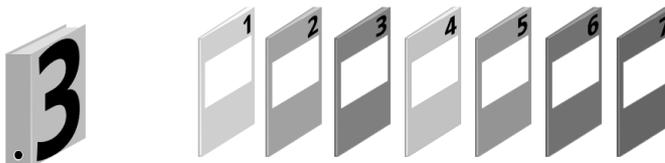
Eclairages théoriques



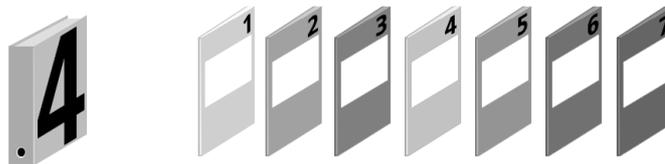
Ecole enfantine, degré pré-scolaire



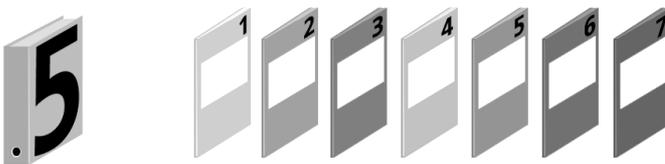
1^{re} - 4^e année scolaire



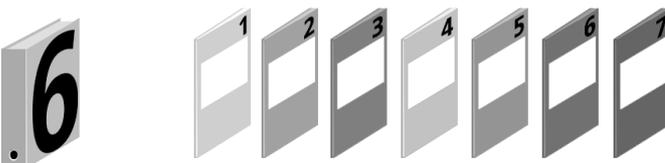
4^e - 6^e année scolaire



6^e - 9^e année scolaire



10^e - 13^e année scolaire



Le manuel 6 est assorti d'un livret d'EP et de sport

Les 6 manuels comportent chacun 7 brochures

5 Concept général des manuels

6 manuels contenant 7 brochures chacun

La brochure 1 du manuel 1 contient les éclairages théoriques. Des savoirs très divers, scientifiques, théoriques, pratiques devraient permettre à l'enseignant de définir les enjeux pour la pratique. Elle part du sens de l'éducation physique pour les acteurs de l'action pédagogique, l'enseignant et l'élève dans un contexte scolaire et une discipline "en mouvement".

Oser être vu, être capable de voir l'autre sans le juger à travers son mouvement, devenir un spectateur averti, autant d'objectifs de ce domaine d'expression. Le répertoire de mouvement, le schéma corporel, l'expression, autant de notions qui, maîtrisées, permettent de passer du rôle d'exécutant au rôle d'interprète, de la créativité à la création.

Expérimenter l'équilibre, le déséquilibre, grimper, voltiger, nager, tourner, rouler, patiner, glisser, autant d'actions envisagées dans cette brochure sous différents angles qui devraient permettre à chaque élève d'y trouver un sens. Le jeu avec la pesanteur, les lois physiques, la nécessité de coopérer sont des occasions d'acquérir des compétences transversales.

Une brochure qui part des habiletés motrices de base (posture, locomotion et tâches de saisie) pour les développer, dans des activités plus codifiées. La notion de performance est bien présente et le souci de développer les élèves à partir de leur potentiel devrait permettre des cours intéressants, hors des stéréotypes.

Jouer, envie, besoin intense. Cette brochure propose de devenir un acteur de son jeu, en créant, adaptant les règles, en cherchant la logique interne du jeu afin d'en définir des contenus.

L'écologie au sens large, qui inclue la personne et son environnement ne peut qu'être partie intégrante du cursus scolaire. Les activités de plein air ou extérieures privilégient la relation avec la nature, le temps. La brochure se limite aux activités pratiquées sans accessoires.

La brochure élargit et développe des domaines plus spécifiques: santé, sécurité, activités sportives pour et avec des handicapés, rencontres interculturelles, manifestations et fêtes sportives, projets.

Le manuel de natation permet un enseignement diversifié allant de l'accoutumance à l'élément à l'apprentissage, à l'entraînement et à la pratique de nages codifiées. Les différents domaines aquatiques offrent la possibilité de concevoir un enseignement de la natation original et adapté.

- Broschure 1: *Bases* (introduction à l'élément)
- Broschure 2: *Styles de nages* (pour les élèves accoutumés)
- Broschure 3: *Autres sports d'eau* (pour nageurs)
- Broschure 4: *Une théorie "aquatique"* (orientation pour l'enseignant)

No. Titres des brochures



Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique



**Vivre son corps
S'exprimer
Danser**



**Se maintenir en équilibre
Grimper
Tourner**



**Courir
Lancer
Sauter**



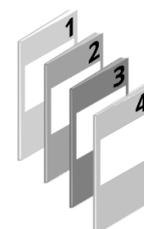
Jouer



Plein air



Autres aspects



Manuel de natation

6 Index

Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page
Accoutumer	6	7	Jeux de balle	5	16-21	Sensorimotricité	1	7
Action motrice	1	11	Jeux de billes	5	14	Séquences motrices	1	24
Anneaux	3	20	Jeux de dribble	5	20	Signification matérielle	1	4
Appareil vestibulaire	3	16	Jeux de poursuite	5	5-11	Signification personnelle	1	3
Apprendre	1	10 ss.	Jeux du monde	7	4	Signification sociale	1	5
Apprentissage moteur	1	10	Jeux en cercle	5	7	Silence et concentration	2	12
Atelier de mouvement	3	6	Jeux en plein air	6	5	Situations d'apprentissage	1	17
Auto-enseignement	1	12	Jeux pour coopérer	5	22-23	Ski	6	12
Autonomie	1	16	Jeux pour se calmer	5	22-27	Sociomotricité	1	7
Balancer	3	20-21	Jeux: introduire	5	5	Soleil	7	2
Barre fixe	3	11-13	Kermesse	7	7	Styles pédagogiques	1	12
Bob, luge	6	11	La santé	7	2	Succès	4	3
Circulation routière	7	6	Lancer	4	16	Tâches motrices	1	17
Comédie musicale	2	18-21	Lancer: jeux	5	16-20	Triangle didactique	1	15
Comportement individuel	1	27	Logico-mathématique	1	20-21	Vent	6	6
Comportement social	1	27	Lutter	3	22	Voler	3	15
Concevoir	1	17 ss.	Marelle	4	15			
Construire	3	3-9	Matériel	3	3-4			
Courir	4	5-11	Matériel de fortune	3	7			
Culbute	3	17	Matériel: expérimentation	5	12			
Danser	2	22-27	Mini-olympiades	4	19			
Découverte guidée	1	12	Motricité, fonction	1	3			
Déroulement de la leçon	1	25	Neige	6	11-12			
Duels	3	22-23	Neuromotricité	1	7			
Eau	6	7-10	Objectifs	1	11			
Education musicale	1	20-21	Observer	1	26			
Education routière	1	20-21	Opérationnaliser	1	19			
Engins: découvrir	3	11	Parcours d'obstacles	4	13/11			
Enseignement dirigé	1	12	Perception-action	1	11			
Enseignement réciproque	1	12	Perceptivo-motricité	1	7			
Enseigner	1	10 ss.	Percevoir	2	2-9			
Environnement	1	20-21	Perspectives de sens	1	6			
Environnement	6	3	Phase associative	1	11			
Equilibre	3	10-12	Phase autonome	1	11			
Espaliers	3	13-14	Phase cognitive	1	11			
Evaluer	1	26-27	Plan-cadre	1	20			
Expression artistique	1	20-21	Poursuites	4/5	5/5 ss.			
Finalités	1	19	Progrès	1	26			
Forêt	6	4	Projets	7	5			
Glisser	3	16-19	Psychomotricité	1	7			
Globalité	1	13-14	Réaliser	1	24			
Gravitation	3	10	Répertoire de mouvements	1	26-27			
Grimper	3	13-14	Résolution de problème	1	12			
Handicapés	7	3	Respirer	2	10-11			
Impulsions motrices	1	24	Retour au calme	5	27			
Initiation langagière	1	20-21	Retour au calme	1	25			
Interculturel	7	4	Rouler	3	16-19			
Interdisciplinarité	7	2-7	Sauter	4	12-15			
Interdisciplinarité	1	20-21	Se détendre	2	12-14			
Interpréter	2	18-19	Se mouvoir en rythme	2	15-17			
Jeux	5	1-28	Sécurité en plein air	6	2			
Jeux d'adresse	5	12-15	Sens	1	1			
Jeux d'équipes	5	16						
Jeux dans l'eau	6	8						

ABREVIATIONS:

Abrév.	Signification
man	Manuel
bro	Brochure-s
ss.	et suivantes
p. / pp.	page / pages
p. ex.	par exemple
en arr.	en arrière
en av.	en avant
év./évent.	éventuellement
EP	éducation physique
EPS	éducation physique et sportive
coll.	collègues

7 Equipe de collaborateurs du manuel 2

<i>Personnes:</i>	<i>Fonction:</i>	<i>Bro:</i>	<i>Chapitres / Contributions:</i>
Agosti Fabrizio	collaborateur	3	
Bischof Margrit	collaboratrice et co-rédactrice	2	
Blattmann Kurt	collaborateur	6	
Bron Raymond	Commission d'évaluation COMEV	0-7	
Bucher Walter	directeur du projet et co-rédaction	0-7	
	auteur et collaborateur	3	4.3, 4.4 (auteur); 4 (collaborateur)
	auteur	5	3.5
Dupasquier Jean-Nicolas	correcteur	0-7	
Ernst Karl	co-rédaction	1	
Etter Max	collaborateur et co-rédacteur	6	
Firmin Ferdy	rédaction	0-7	tous
	auteur	1	1-6
		2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3
		3	1, 2.2, 4.1, 4.2
		4	4.1, 4.2
		5	1.1, 1.4, 2.1, 2.3, 3.4.1, 4.2, 4.4, 4.5
		6	1.1, 1.2, 1.3, 2, 3
		7	1, 4, 5
Fetz Jacqueline	collaboratrice	2	
Fluri Hans	collaborateur	5	
Germann Peter	auteur	3	6
Golliard Denis	collaborateur	3	
Häberli Roland	collaborateur	7	
Häusermann Stefan	collaborateur	7	
Hegner Jost	Commission d'évaluation COMEV	0-7	
Hexel Peter	traducteur	2-7	
Huber Ernst Peter	Commission d'évaluation COMEV	0-7	
Illi Urs	collaborateur et co-rédacteur	3	
Jensen-Müller Barbara	collaboratrice	2	
Jundt Terry	collaborateur	2	
Keller Fredi	collaborateur	3	2
Kläy Hans	collaborateur et co-rédacteur	5	
Kümin Markus	auteur et collaborateur	3	2.4, 2.5 (auteur); 4 (collaborateur)
Lienhard Daniel	Graphisme / Illustration / Photos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Secrétariat CFS		
Meier K. Marcel	collaborateur	5	3.5
Moor Peter	collaborateur	1	4.6
Marti Fritz	auteur et collaborateur	3	5.1, 5.2 (auteur); 2, 3 (collaborateur)
Martin Bernhard	dessins / esquises	2-7	
Messmer Roland	rédacteur	0-7	tous
	auteur	1	1-6
		2	1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3
		3	1, 2.2, 4.1, 4.2
		4	4.1, 4.2
		5	1.1, 1.4, 2.1, 2.3, 3.1, 3.3, 3.4, 4.1, 4.2, 4.4, 4.5
		6	1.1, 1.2, 1.3, 2, 3
		7	1, 4, 5
Müller Charlotte	auteur	3	2.4, 2.5
Mürner Peter	collaborateur	7	
Reimann Esther	auteur et rédactrice	4	1 (auteur); 2, 3 (collaboratrice)
Repond Rose-Marie	Commission d'évaluation COMEV	0-7	
	traduction/adaptation (version française)	1	
Schaffer Robert	auteur et collaborateur	4	2 (auteur); 1, 3 (collaborateur)
Schlupe Mirjam	collaboratrice	5	1.2
Schneider Monika	collaboratrice	2	
Schucan-Kaiser Ruth	collaboratrice	7	
Schüpbach Walter	Commission d'évaluation COMEV	0-7	
Streit Jürg	collaborateur	3	
Thormann Jacqueline	auteur et collaboratrice	1-7	Bro 5: 1.1, 1.3, 3.2 (auteur)
Vary Peter	collaborateur	5	
Veith Erwin	collaborateur et rédacteur	7	
Voisard Nicolas	lecteur	0-7	
Wannack Eveline	auteur et collaboratrice	1-7	Bro 5: 1.2, 1.3 (auteur)
Weber Rolf	auteur et collaborateur	4	3 (auteur); 1,2 (collaborateur)
Weckerle Klaus	collaborateur et rédacteur	2	
Ziörjen Martin	Président de la commission des manuels	0-7	

8 Utilisation du manuel

Brochure 1: théorie et didactique de l'éducation physique

L'ambition de cette brochure est de permettre au corps enseignant de mieux comprendre afin d'enseigner de manière efficace et sûre. Ce principe est illustré au verso de la page de couverture. Nous sommes partis de l'idée qu'un enseignant utilisera essentiellement le manuel destiné à «son» niveau (exemple le manuel 4 pour un enseignant de cinquième primaire). Par conséquent, chaque manuel comprend une synthèse des principales notions théoriques – explicitées en détail dans le manuel 1 – mais adaptée aux degrés correspondant au manuel.

Précisons que les brochures 1 des manuels 2 à 6 ont été traduites et adaptées de la version originale alémanique alors que le manuel 1 est une réalisation intégralement francophone.

Pour travailler avec le présent manuel, il n'est donc pas absolument nécessaire de connaître le manuel 1 mais ce dernier constitue un approfondissement appréciable.

Brochures 2 à 7: les activités pratiques

L'idée générale des contenus des brochures pratiques est représentée au verso de chaque page de couverture. Le schéma montre les 3 phases de la démarche didactique basée sur une progression des acquis: mouvements fondamentaux, enrichissements et développements et exploitations multiples sous des formes variées.

Une mise en perspective des accents thématiques de la même brochure dans les autres manuels est présentée à la dernière page de chaque brochure. Elle donne à l'enseignant une vue générale des objectifs généraux dans les autres degrés scolaires.

Brochures 2 à 7: les pages théoriques et didactiques

Chaque brochure pratique comporte également quelques *pages théoriques et didactiques* susceptibles d'aider l'enseignant dans la phase de conception et de préparation de son enseignement.

Brochures 2 à 7: les pages pratiques

Les pages pratiques n'ont pas été conçues comme des leçons-type. Cependant, le premier exercice de la page peut être utilisé pour une première mise en action ou comme échauffement. De manière à favoriser l'apprentissage, les exercices et activités sont présentés dans un ordre de difficulté croissant et en maintenant autant que possible une certaine unité et simplicité du point de vue de l'organisation. Certaines formes de jeux et d'exercices peuvent être transposées sans autre dans la pratique alors que d'autres nécessitent une adaptation aux objectifs et aux conditions d'enseignement particulières.

Présentation des pages pratiques

Pour faciliter l'utilisation du manuel et par conséquent optimiser la préparation de l'enseignement, les pages pratiques ont été conçues sur le même modèle décrit ci-après :

- 1 Indication du chapitre.
- 2 Indication du volume, de la brochure et de la page.
- 3 Thème de la page.
- 4 Brève analyse didactique: quel est le sujet de la page? qu'est-ce qui est important?
- 5 Message destiné aux élèves.
- 6 Description simplifiée des formes d'exercices et de jeux. A l'enseignant d'adapter les idées proposées aux conditions rencontrées, de donner un accent à l'apprentissage et de déterminer la démarche et les moyens nécessaires. Les variantes d'exercices ou jeux et autres suggestions sont signalées par un point (•).
- 7 Chaque exercice est complété par une illustration qui aide à la compréhension et facilite la mémorisation.
- 8 La colonne de droite contient des remarques didactiques ou d'organisation, des indications concernant les aspects de sécurité, les relations possibles avec d'autres branches, des suggestions pour une évaluation de l'apprentissage (exercices (T)), etc.

1 Jouer en plein air
1
Manuel 2 Brochure 6
6

1.4 Jouer avec le vent
3

4 Les enfants doivent expérimenter le vent comme élément naturel et prendre conscience de ses propriétés par le jeu: fabriquer une éolienne, jouer avec une pièce de tissu, un cerf-volant, etc. en papier, etc.

6 Avec des feuilles: Des feuilles mortes (en automne) sont un matériel de jeu naturel. Les enfants peuvent observer leur chute, les ramasser, et les faire voler. Ils peuvent aussi faire voler une feuille morte, la poursuivre, etc.

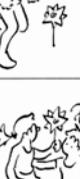
7 Courses d'éoliennes: Un enfant conduit au léger pas de course un groupe de 5 à 6 enfants, de sorte que les éoliennes tournent bien. A un signal donné, il se place à fin de la colonne et l'enfant suivant conduit la colonne.

8 Ensorceler les éoliennes: Les enfants courent librement avec leur éolienne dans un espace délimité. Un magicien (sans éolienne, avec un chapeau) peut arrêter les éoliennes en touchant un enfant qui court. Une fée (sans éolienne, portant un foulard ou un voile) peut libérer les enfants qui peuvent reprendre le jeu.

8 Enfoncer les éoliennes: Enfoncer les éoliennes dans le gazon de sorte qu'un faible vent puisse les faire tourner.

8 Libérer le roi avec l'éolienne: Le roi est emprisonné, assis sur une colline, sur un dôme ou une pierre. Trois bandits le gardent à une distance de 3 mètres. Le roi peut être délivré si on lui offre une "éolienne libératrice". Cependant, celui qui est touché par un bandit doit retourner à un endroit indiqué au début du jeu avant de pouvoir faire une nouvelle tentative. Celui qui parvient à donner l'éolienne au roi devient le nouveau roi.




5 Comment pouvons-nous utiliser le vent en jouant ?

☉ En automne: sous les arbres dans la cour de récréation, dans les prés, en forêt. S'adapter aux saisons.

☉ Chaque enfant conduit le groupe au moins une fois.

☉ Changer régulièrement le magicien afin de donner à un grand nombre d'enfants la possibilité de jouer ces rôles particuliers.

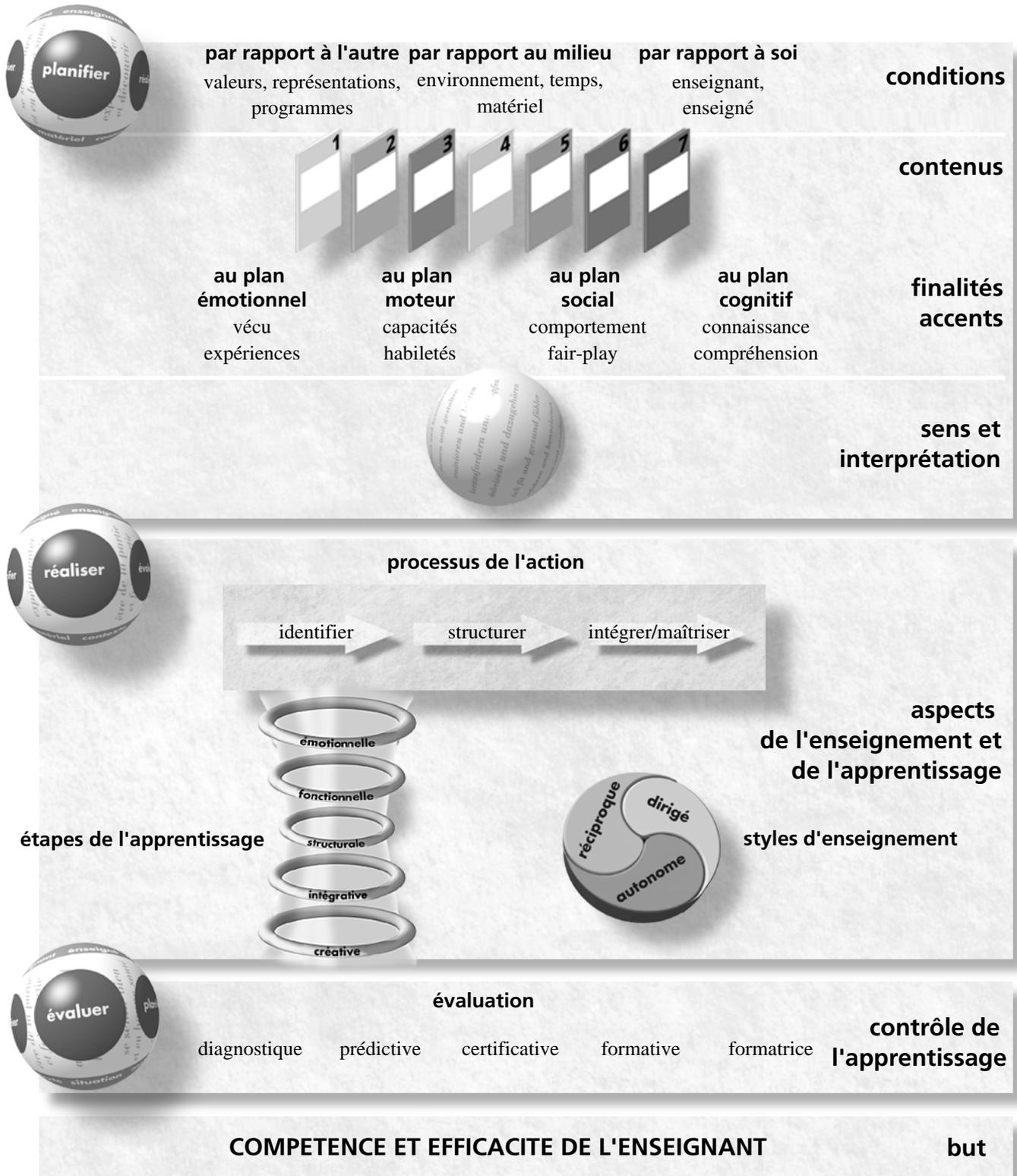
⚠ Si le sol est trop dur, la maîtresse enfonce les éoliennes!

☉ Permettre aux enfants plus faibles de jouer aussi le rôle du roi.

☉ Autres idées. FLURI, H.: 1012 Jeux et exercices de vacances. Vigot.

9 Vue d'ensemble sur la conception des manuels

Sur le chemin de la compétence et de l'efficacité





Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique

La brochure 1 en un coup d'oeil

Education physique à l'école enfantine:

Comprendre

Apprendre

Enseigner

La brochure 1 du manuel 2 propose quelques éclairages sur les aspects théoriques et didactiques de l'éducation physique et motrice en particulier. Elle précise les enjeux pour une action pédagogique signifiante et pour une activité motrice motivante.

Dans la première partie "comprendre", il est question de mise en réseaux des connaissances, dans la deuxième partie, des trois temps de l'enseignement.

Accents de la brochure 1 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents dans les brochures 2–6

Les principes didactiques et les références théoriques sont développés dans la brochure 1 du manuel 1. Ces propositions sont reprises dans les brochures 1 des différents manuels, mais adaptées au degré scolaire auquel est destiné le manuel. La reprise des différents aspects est principalement destinée aux enseignants consultant seulement les manuels spécifiques au degré scolaire dans lequel ils enseignent. La structure de tous les manuels est la même.

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



1^{re} – 4^e année scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



4^e – 6^e année scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



6^e – 9^e année scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



10^e – 13^e année scolaire

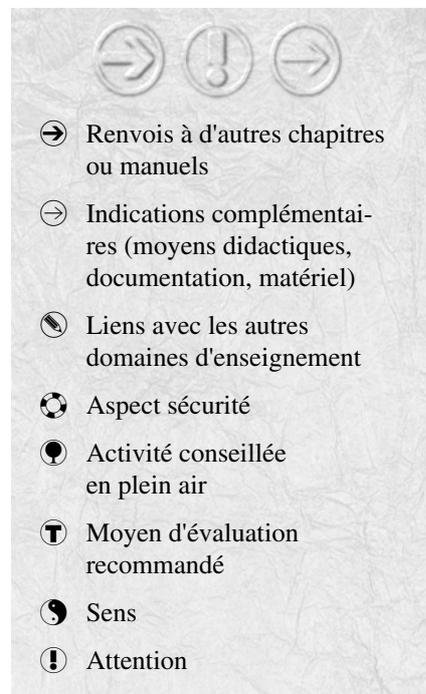
- 6 Livret d'éducation physique et de sport



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

1 Sens et interprétation	
1.1 Le morcellement du monde	2
1.2 Signification et fonction de la motricité	3
1.3 Sens et interprétation du mouvement	6
2 Eclairages théoriques	
2.1 Quelques aspects de la motricité	7
2.2 Le développement moteur	8
2.3 L'école enfantine: un espace d'action et de mouvement	9
3 Apprendre et enseigner	
3.1 Apprentissages moteurs à l'école enfantine	10
3.2 Qu'est-ce qu'apprendre?	11
3.3 Les styles pédagogiques	12
3.4 Perspective intégrative	13
3.5 Enseignement et éducation	15
3.6 Principes didactiques et pédagogiques	16
4 Concevoir	
4.1 Tâches motrices et situations d'apprentissage	17
4.2 Activités dirigées et orientées vers un but	18
4.3 Repères didactiques	19
4.4 L'éducation motrice à l'école enfantine	20
4.5 Liens avec d'autres domaines d'enseignement	21
4.6 Quelques exemples pour une éducation motrice équilibrée	22
5 Réaliser	
5.1 Impulsions motrices	24
5.2 Séquences motrices	24
5.3 Déroulement d'une séance d'éducation motrice	25
6 Evaluer	
6.1 Observer les progrès	26
6.2 Exemple de grille de contrôle des progrès	26
Sources bibliographiques et prolongements	28



1 Sens et interprétation

1.1 Le morcellement du monde

Le monde actuel des enfants en âge préscolaire s'est constamment modifié depuis les années 70. Les espaces de jeux et les terrains vagues rétrécissent (densité du trafic routier, constructions privées, réglementations). Les places de jeux des quartiers, normalisées, n'incitent que peu à l'originalité, à la création. Il arrive que les chambres d'enfant soient plus petites que les garages réservés aux voitures et que les aménagements, inadaptés, freinent l'élan des enfants et limitent le développement de leurs capacités créatrices.

Les jeux de rue spontanés sont remplacés par une grande quantité d'offres institutionnalisées (groupes de jeux, clubs de sports, ludothèques...). Les cours spécifiques remplacent la découverte fortuite; l'enfance est soumise à une spécialisation précoce.

Les dangers que courent les enfants sont nombreux, en particulier dans les milieux urbains:

- La prise en charge et l'enseignement précoce privent les enfants en âge préscolaire d'autonomie et de découvertes non structurées.
- Le danger de "précocité" est réel. En effet, bon nombre d'enfants ont un emploi du temps chargé qui laisse peu de place au jeu, au mouvement, à la découverte, au rêve.
- La vie de quartier est remplacée par des rencontres furtives, au gré des activités pratiquées. La construction de relations stables est difficile car limitée à la fugacité des leçons, à la soumission aux transports. Il s'ensuit un morcellement de la vie sociale, les enfants vivent plutôt les uns à côté des autres que les uns avec les autres.

L'enfant a besoin d'un lieu qui, au quotidien,

- facilite son développement global
- lui offre une activité physique régulière, globale et riche construite sur des règles stables
- incite au jeu et au mouvement dans des lieux ouverts et adaptés sous la conduite compétente d'une enseignante.

Ce lieu privilégié existe: c'est l'école enfantine. Elle offre une formation équilibrée qui permet la création de liens stables entre les personnes et l'environnement. Le développement de l'enfant sera considéré dans sa globalité.



1.2 Sens du mouvement et fonctions motrices

Pour l'enfant en âge préscolaire, le mouvement contribue à la découverte du monde. Selon Grupe (1982) le mouvement est doublement médiateur: il permet de découvrir et de percevoir le monde. Les habiletés motrices fondamentales, l'équilibre, la locomotion et les tâches de saisie (Keller, 1992) servent d'outils aux enfants pour percevoir le monde matériel, personnel et social (Firmin, 1989).

L'enfant conçoit donc son monde en grande partie par le mouvement; il l'influence, le construit, le recrée. L'enfant s'approprie le mouvement, il en fait son trésor qu'il peut partager à certaines occasions, qu'il choisit. La motricité influe sur le développement affectif et cognitif de l'enfant. L'enfant se construit en apprenant à maîtriser ses mouvements. L'école enfantine correspond au passage d'une motricité centrée sur la perception des effets de l'action à la réalisation de projets (Azémar, 1982).

L'éducation du mouvement à l'école enfantine ne se limite pas à l'apprentissage moteur mais tente de prendre en compte les différentes fonctions de la motricité. Plusieurs travaux scientifiques ont permis de justifier l'éducation physique (Piaget, 1972). "Dans la pensée naturelle, enfin, le mouvement est généralement évoqué comme une, sinon la caractéristique première, essentielle de la vie" (Hauert, 1997).

Différentes significations peuvent être attribuées aux mouvements des enfants: personnelles, matérielles, sociales (Scherler, 1990).

La signification personnelle du mouvement

Dans le chapitre 2.4 de la brochure 1 du manuel 1 les fonctions de la motricité sont détaillées et mises en relation avec les conduites perceptivo-motrices. Ces dernières y sont définies comme *le principal instrument d'action, de communication et de connaissance de l'homme*.

L'acquisition d'un répertoire de mouvements plus large, la multiplication des expériences motrices permettent à l'enfant de s'approprier son corps, de construire son schéma corporel. "Les ajustements posturaux permettent le positionnement optimal des récepteurs sensoriels (organes des sens) et des effecteurs moteurs (les différents segments corporels) en vue d'assurer une bonne perception de l'environnement..." (Hauert, 1997). L'enfant peut établir un dialogue avec son corps.

La motricité à fonction d'expression, de communication, est, sous une forme ou une autre, systématiquement présente dans les rapports entre les individus. Les gestes, mimiques, mouvements permettent à l'enfant de s'exprimer malgré le vocabulaire relativement restreint dont il dispose. Les habiletés complexes sont difficiles voire impossibles à cet âge; des exigences dépassant les moyens des enfants risquent de provoquer une insécurité émotionnelle voire même de mettre en danger son intégrité physique.

➔ Omniprésence du mouvement: Voir Bro 1/1, chap. 2.4, p. 45 ss.

➔ Fonction d'orientation posturale et de déplacement
Voir Bro 1/1, chap. 2.5, p. 61 ss.

➔ Fonction d'expression et de communication: Voir Bro 1/1, chap. 2.5, p. 61 ss.

La signification matérielle du mouvement

"Nous sommes capables d'agir sur les objets qui nous entourent, de les construire, de les détruire, de les modifier, de les combiner, de les déplacer, de les manipuler de mille façons" (Hauert, 1997). Les objets peuvent aider à accomplir des mouvements.

➔ Expérience matérielle:
Voir Bro 3/2, p. 3

"La perception ne fonctionne que si le rapport spatial entre les récepteurs sensoriels et les sources de stimulation auxquelles ils sont sensibles peut être modifié activement par le sujet". Le caractère capital de la fonction de prise d'information peut être mesuré si, comme le suggère Hauert (1997), on mesure le chemin parcouru par le petit d'homme de la naissance à sa maturité.

➔ Fonction de construction et fonction d'information:
Voir Bro 1/1, chap. 2.5,
p. 61 ss.

Parmi les découvertes, celles liées à l'environnement (phénomènes physiques naturels) sont possibles grâce au mouvement. La fonction de construction de la motricité comporte évidemment tout l'aspect de créativité qui permet d'attribuer des rôles, des fonctions aux choses.

La motricité permet aussi des ajustements posturaux, des déplacements du corps ou de ses segments dont le but est de découvrir, mais aussi d'éviter des stimuli désagréables, ou dangereux.

➔ Fonction d'évitement, de protection: Voir Bro 1/1, chap. 2.5, p. 61 ss.

Les modalités de la motricité résultent de l'interaction entre ces composants auto-organisés et les composants que le sujet peut activement contrôler. Les éléments cognitifs interviennent également dans le processus: capacités de codage, de traitement de l'information, de vitesse et de précision du traitement.

➔ Développement et apprentissage: Voir Bro 1/1, chap. 2.5, p. 61 ss.

	Le mouvement: outil de perception	Le mouvement: moyen d'expression
Le rapport à soi	<p><i>Fonction de prise d'information, d'orientation</i></p> <p>autorise le positionnement optimal des organes des sens et des segments corporels et le rapport entre les récepteurs et les sources: PERCEPTION</p>	<p><i>Fonction d'expression et de communication</i></p> <p>permet de créer, soigner les rapports entre les individus: COMMUNICATION</p>
Le rapport aux choses	<p><i>Fonction d'évitement et de protection</i></p> <p>garantit la possibilité de s'ajuster, déplacer pour découvrir, éviter: RECONNAISSANCE</p>	<p><i>Fonction de construction</i></p> <p>permet de construire, manipuler, déplacer, combiner, modifier des objets ou des symboles: CREATION</p>
Le rapport aux autres	<p><i>Fonction comparative</i></p> <p>rappelle que les différences entre les individus sont la règle: DIFFERENCIATION</p>	<p><i>Fonction coopérative</i></p> <p>permet à la communication de régler les relations au sein du groupe: COOPERATION</p>

La signification sociale du mouvement

"La communication non verbale de l'enfant doit régler ses relations au sein du groupe. Elle repose sur des régulations posturales bien précises afin d'organiser la vie du groupe et de lui permettre de s'y situer" (Keller, 1992). Le rôle des postures, des mimiques, des gestes, reste essentiel à la manifestation des attitudes et de la communication.

➔ Fonction comparative et coopérative



Si le développement de la motricité influence le développement cognitif et affectif de l'enfant, en retour, l'affectif a une importance très grande sur la maturation. "L'implication de la personne à travers ses gestes et ses attitudes donne un sens à ses mouvements et reste un agent essentiel de sa vie et de ses progrès" (Keller, 1992).

➔ Jouer avec/contre:
Voir Bro 5/2, p. 4, p. 16

Par l'intensité d'engagement qu'il déclenche, le jeu constitue un moyen idéal pour développer la motricité des enfants. La façon d'agir, de présenter l'activité détermine leur intérêt.

La capacité des enfants en âge préscolaire à collaborer, au départ restreinte, peut être développée en favorisant l'activité "avec l'autre". Cette stratégie ouvrira la possibilité du jeu "avec-contre l'autre".

L'apprentissage d'habiletés motrices fondamentales et complexes ne restent pas pur exercice de technique ou de style mais sont acquises grâce au mouvement et au jeu.

La fonction de comparaison, et, par extension, de différenciation, peut évoluer vers une fonction de coopération. Les rôles sont définis, par rapport à soi, aux autres. La coopération permet la création, l'innovation, l'expression "à plusieurs voix".

Les trois temps de l'enseignement, concevoir, réaliser et évaluer font une large place aux significations du mouvement pour les enfants, en relation avec eux-mêmes, les autres et l'environnement.

1.3 Sens et interprétation du mouvement

La motricité se caractérise par une double composante d'efficacité et de dimension expressive. Les mouvements et les activités sensorielles donnent de la cohérence à la perception du corps, des objets, de l'espace des lieux. La prise en compte des différents sens, que chaque pratiquant détermine pour lui-même, est indispensable pour permettre à chacun de trouver une motivation à cette activité physique.

➔ La rosace des sens
Bro 1/1, p. 8



Toutes ces perspectives devraient être intégrées à l'enseignement de l'éducation physique et du sport à l'école, **le plaisir** étant un facteur déterminant.

2 Eclairages théoriques

2.1 Quelques aspects de la motricité

Nos expériences perceptives quotidiennes sont extrêmement intégrées. Nous percevons des objets aux multiples propriétés sensorielles: visuelles, auditives, tactiles, olfactives, gustatives. Chaque modalité sensorielle est représentée dans plusieurs aires corticales, dont la plupart se présentent comme des cartes topographiques des projections issues des récepteurs.

Neuromotricité

Le programme neural de la marche pour les bébés est fonctionnel dès la naissance. L'étude du développement montre cependant que les fonctions sensorielles et perceptives ne se développent pleinement que si l'organisme considéré est actif dans son environnement naturel.

Sensorimotricité et perceptivo-motricité

On utilise le terme de sensorimotricité pour souligner le rôle des informations sensorielles dans le déclenchement, l'entretien et l'adaptation des mouvements. Le mouvement étant impossible sans perception, on lui préfère le terme de perceptivo-motricité. Les fonctions de la motricité ont été abordées dans le chapitre premier.

Psychomotricité et perceptivo-motricité

La perception globalisante de l'être humain, de l'enfant, n'a pas toujours été celle de la psychologie. Elle a eu pour origine les théories de la psychogénétique de Piaget et Wallon. Elle concerne plus particulièrement les relations entre la motricité et le psychisme dont le principe aujourd'hui fondamental est que le mouvement représente le principal instrument d'action, de communication et de connaissance de l'homme. La pratique psychomotrice en éducation physique est née de ces modèles.

La motricité a une fonction de développement. Cette fonction est la plus complexe. En effet, le développement de l'individu est étayé dans une mesure déterminante par ses possibilités d'expériences motrices. Les déterminants d'ordre biologique, le programme de maturation du système nerveux, les déterminants physiques se combinent pour diriger le développement. Les déterminants psychologiques concernent l'élaboration interne de l'ensemble des expériences pratiques réalisées par l'individu au contact de ses milieux, physique et social (perception, codage de l'information, mise en mémoire...) (Hauert, 1997).

Sociomotricité

Le Camus (1984 et 1988) distingue une approche ethnomotrice où la motricité est appréhendée dans ses rapports complexes avec l'environnement social. Cette approche s'est développée parallèlement à la psychomotricité relationnelle (Lapierre, 1975). Les jeux de rôles, les pantomimes, les jeux de société, les formes de compétition et les activités de performance développent l'aspect social de la motricité.

➔ Processus intégratifs dans la perception et dans l'action:
Voir Bro 1/1, chap. 2.5,
p. 61 ss.

➔ Perceptivo-motricité:
Voir Bro 1/1, chap. 2.5,
p. 61 ss.

➔ Pour une approche plus précise: Voir Bro 1/1, chap. 2.5 et bibliographie, p. 61 ss.

➔ Ex. pratiques:
Voir Bro 2/2, p. 18;
Jeux coopératifs:
Voir Bro 5/2, p. 22

2.2 Le développement moteur

Le développement moteur est un processus de construction qui s'insère dans le processus général de maturation. De nombreux travaux traitent du développement moteur de l'enfant. Ils donnent des repères concernant les étapes importantes, qu'il s'agisse d'habiletés motrices ou de périodes plus ou moins favorables à l'apprentissage. "Sous l'effet de l'expérience, l'équipement en réflexes du répertoire moteur va devenir plus différencié et capable d'intégration (combinaison plus ou moins complexe de différents éléments.)" (Bonhomme et coll., 1994).

"Les modèles de la motricité ont fait ressortir l'existence d'un certain nombre de mécanismes dans l'organisation du mouvement tels que les séquences pré-programmées, les boucles de rétroaction, le schéma d'action, la formation de l'image-but, la planification des macro-stratégies, la copie d'efférence et le comparateur" (Keller, 1993). Schilling propose un modèle simplifié utilisant le mouvement (aller et retour) comme médiateur entre l'enfant et l'environnement. La notion de variabilité a été très souvent vérifiée et devrait conditionner le choix des activités physiques de l'enfant et l'organisation de leur enseignement.

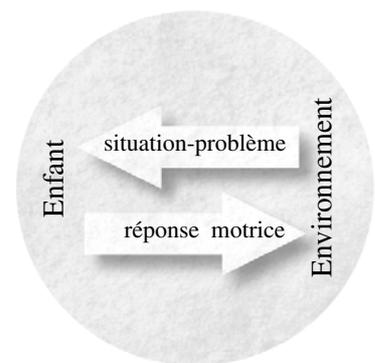
L'enfant veut agir

La motricité utilitaire est le point de départ du mouvement des enfants: attraper quelque chose, regarder par la fenêtre, monter l'escalier... L'enfant modifie le monde par le mouvement et le mouvement lui permet de s'adapter à son environnement.

Les apprentissages, au sens large, se confondent avec le développement, alors que les apprentissages plus ciblés résultent de pratiques délibérées, planifiées et largement arbitraires.



Les situations proposées doivent permettre à l'enfant d'une part d'élargir son champ de vision pour prendre en compte les divers éléments d'une situation et d'autre part à sérier les informations en focalisant son attention successivement sur les différents éléments pris un à un (Bonhomme et coll. 1994).



2.3 L'école enfantine: un espace d'action et de mouvement

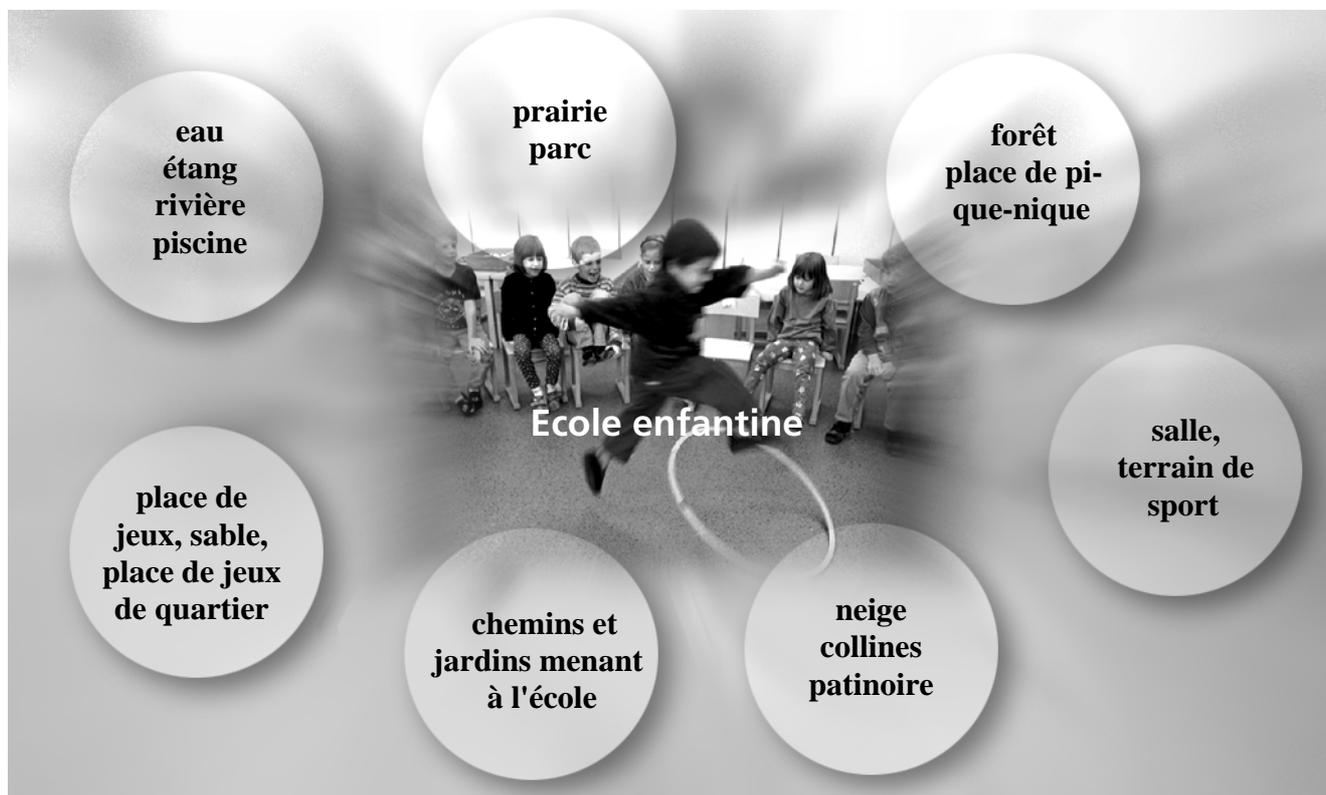
L'enfant en mouvement, au centre de l'école enfantine

Dans une perspective d'éducation intégrative, l'enfant occupe tout l'espace. Ses besoins, ses aspirations, ses capacités, ses intérêts sont pris en compte et confrontés à l'offre des activités motrices de l'école enfantine. Les situations d'apprentissage et les jeux permettent à l'enfant d'expérimenter des habiletés fondamentales puis de se confronter à des activités plus complexes. Les lieux, places de quartier, forêts, parcs publics, places de jeux, terrains de sport et piscines seront prétexte à éducation motrice. L'éducation motrice favorise ainsi un réseau d'échanges entre les enfants et l'environnement; les adultes, parents devraient pouvoir y participer aussi.

La notion de variabilité apparaît comme fondamentale. La diversification des situations favorise le développement:

- situations-problèmes et jeux créés par les enfants eux-mêmes
- incitations et offres de tâches motrices attrayantes, modelables, variables
- mises en relation de multiples possibilités de mouvements
- utilisation des lieux familiers
- ponts jetés avec de nouveaux espaces

➔ Le morcellement des lieux :
Voir Bro 1/2, p. 2



3 Apprendre et enseigner

3.1 Apprentissages moteurs à l'école enfantine

Apprendre et enseigner le mouvement

Le modèle pédagogique proposé dans le manuel 1 (Bro 1, p. 92) devrait faciliter la conception, la réalisation et l'évaluation de l'enseignement. Les cinq étapes - émotionnelle, fonctionnelle, structurale, d'intégration, d'expertise et de création, ne doivent pas conduire à un enseignement haché et rigide. Le passage d'une étape à l'autre est fluide et les phases proposées ne sont pas impératives. Le modèle est symbolisé par un dessin ouvert aux deux extrémités, il fait place à des réponses personnelles et à la création. Les phases émotionnelle et de création laissent en effet une large place au pratiquant. L'enseignement y sera plus individuel, par résolution de problèmes, par découverte guidée (manuel 1, p. 96). Les étapes fonctionnelle, structurale et d'intégration exigent la construction plus précise de savoirs et répondent souvent à un style d'enseignement plus directif, ou par tâche. L'enseignement réciproque en sous-groupe permet d'engager les élèves de manière différenciée.

Etapes	Actions de l'élève
émotionnelle	explorer
fonctionnelle	découvrir
structurale	élaborer
d'intégration	sélectionner
de création	affiner

Pour permettre aux élèves d'acquérir des savoirs, des habiletés et de développer des compétences, il est nécessaire de créer des conditions favorables. "Les capacités, physiques, affectives, coordinatives, cognitives, informationnelles, bioénergétiques, méthodologiques... permettent au sujet d'aborder avec des chances de succès une large variété de tâches ou de situations" (Boda et Récopé, 1991). La compétence met en jeu plusieurs capacités et se manifeste dans un champ disciplinaire déterminé (Meirieu, 1990). Le processus d'apprentissage est un processus intégratif; chacune des étapes est le résultat de la précédente, qu'elle inclut, et préfigure la suivante.

⇒ Explorer

Ces étapes de progrès ont un aspect mouvant. Elles peuvent aussi faire l'objet de régressions.

⇒ Découvrir

L'utilisation de tâches variées est indispensable à la mise en jeu des processus de développement et d'apprentissage de toutes les habiletés motrices de base, équilibration, locomotion, coordinations occulo-motrices. L'habileté est une capacité qui permet d'atteindre le but fixé par la tâche, de façon stable, précise, rapide et avec le minimum de coût énergétique ou attentionnel. Ces habiletés motrices fondamentales recouvrent un ensemble d'activités, qui va des jeux aux sports.

⇒ Le mouvement est un médiateur: Voir Bro 1/1, p.3

L'école enfantine correspond à une période d'exploration, de découverte. "Le maître propose des situations qui induisent l'acquisition de fonctions motrices où l'enfant explore et exploite les potentialités de son corps" (Gallahue, 1982). Dans la phase de découverte, ou fonctionnelle, l'activité n'est pas réalisée selon un modèle. "L'enfant découvre les procédés et les moyens de réaliser les activités à d'autres exemples d'exécution, d'images, de films en fonction des tâches d'apprentissage". Il doit constituer son expérience, produire ses propres formes de mouvement, d'expression... (Keller, 1992).

3.2 Qu'est-ce qu'apprendre?

La relation perception – action

Dans le domaine du contrôle et des apprentissages moteurs, deux grandes approches se partagent le champ: la psychologie cognitive et la psychologie écologique. On peut y ajouter le courant dynamique.

➔ Modèles théoriques de l'apprentissage moteur: Voir Bro 1/1, p. 72

Dans la perspective cognitive, le sujet est considéré comme un système de traitement de l'information assisté par des bases de connaissances stockées en mémoire. Des mécanismes permettent de rappeler et d'utiliser les connaissances disponibles au sein des représentations. Ces mécanismes vont permettre un constant va-et-vient entre l'action et la perception. Les mécanismes de recueil (les sens) et de traitement de l'information vont alterner avec les mécanismes d'organisation et de contrôle de l'action (Temprado, 1997). Ce processus en forme de spirale peut être considéré comme "exercice". Les phases suivantes (associative, autonome) traduisent l'automatisation progressive des processus de production et de contrôle des actions motrices. L'apprentissage est le résultat d'une pratique.

➔ Phase cognitive, associative, autonome: Voir Bro 1/1, p. 62

L'action motrice

L'action motrice...	... incidences pour l'enseignement:
• se représenter, donner un sens	La pensée d'un individu "décode les informations et donne sens aux nouvelles situations..." (Giordan, 1989). Pour motiver l'enfant, l'activité proposée doit être signifiante.
• connaître les critères de réussite et le but fixé	L'enfant se mobilise par rapport à un but concret. L'éducation motrice est conçue, planifiée par l'enseignant qui peut informer l'élève sur ses résultats.
• développer ses compétences et se fixer des défis	L'enfant doit sentir qu'il est acteur de ses propres progrès. Le niveau de difficulté doit être adapté par l'enseignant (zone proximale de développement (Vigotsky, 1985).
• construire des stratégies et apprendre à apprendre	Les procédures d'apprentissage ne sont pas propres à une discipline et peuvent être transférées. Il s'agit de stratégies qui facilitent l'apprentissage. Il est donc indispensable que ces compétences soient développées aussi en dehors de l'école.

Dans ces conditions, le sujet apprend à optimiser l'ensemble des processus qui conduisent à la production d'une réponse, tant sur le versant perceptif que sur le versant décisionnel et moteur. La décision prise, il s'agit d'adapter ses réponses pour réaliser efficacement la tâche.

Les différents styles d'enseignement utilisés par les enseignants devraient permettre aux élèves des prises de décision. L'éducation motrice est prétexte à diversifier les situations afin de conduire les élèves à utiliser leurs ressources. Les références variées suscitent l'intérêt, déclenchent des réponses originales (sports régionaux, danses, jeux dansés, constructions...).

3.3 Les styles pédagogiques

Caractéristiques essentielles des styles pédagogiques

(d'après Mosston et Ashworth, 1982)

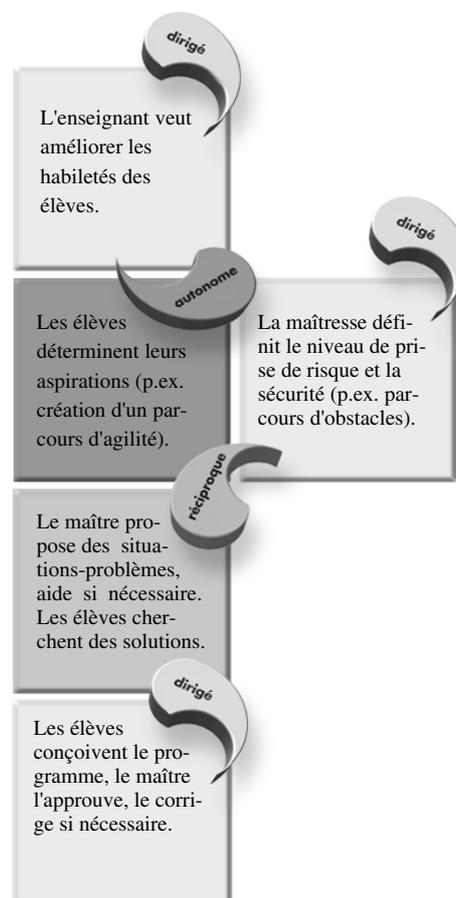
Dans le cadre d'une éducation motrice intégrée, plusieurs styles et stratégies pédagogiques peuvent être utilisés. L'enseignant doit être capable de choisir le style d'enseignement approprié, allant de l'*enseignement dirigé* à l'*auto-enseignement* en passant par l'*enseignement réciproque*, selon l'objectif poursuivi, le temps disponible, le profil des élèves...

- *L'enseignement dirigé* (ou par commandement) se caractérise par des prises de décision et des consignes précises du maître à la classe ou à un groupe. Ce mode de fonctionnement permet une certaine efficacité dans l'utilisation du temps disponible.
- *L'enseignement réciproque* est planifié par le maître, réalisé par les élèves. Les élèves travaillent par deux, l'un joue le rôle du professeur. Des critères précis d'exécution et d'évaluation font partie de ce style. L'avantage de cette méthode est l'engagement des élèves dans des situations sociales, le développement d'habiletés à communiquer, à observer, écouter, analyser.
- *L'élève prend l'initiative*, il choisit le contenu et conçoit le programme, avec l'assentiment du maître. Il soumet son évaluation au maître. Ce mode de faire développe l'autonomie, encourage l'acceptation et la responsabilité personnelle. *L'auto-enseignement*, élève-professeur, semble peu adapté à ce degré scolaire.

Différents styles pédagogiques peuvent être utilisés en cours de séance d'éducation physique.

- *L'enseignement auto-contrôlé* est planifié par le maître. Les critères de réussite sont essentiels; chacun contrôle sa propre prestation. Cette situation aide les élèves à reconnaître leurs propres limites.
- *L'implication des élèves* est planifiée par le maître, mais leur permet de décider du niveau personnel en choisissant les tâches qu'ils trouvent adaptées à leurs moyens. Permettre à chacun de réussir, prendre en compte les différences individuelles sont les avantages de ce style.
- *La découverte guidée* engage les élèves dans un processus de découverte convergent. Le maître définit le but et conduit les élèves vers ce but. Il permet de préciser les étapes de l'action. Ce mode de faire convient bien aux activités d'expression.
- *La résolution de problème* permet aux élèves de prendre part à toutes les décisions, leurs réponses ayant une influence sur la suite. Ce style vise le développement cognitif et social, la capacité à poser et à résoudre des problèmes, à vérifier sa solution. Il encourage l'autonomie de l'action.
- *Le programme individuel* est proposé par l'élève à partir de l'objectif posé par le maître. Il favorise la confiance en soi, encourage la conception autonome, la persévérance.

➔ Constructions des savoirs, situations-problèmes:
Voir Bro 3/2, p. 6 ss.



3.4 Perspective intégrative

Conditions d'apprentissage

Le principe d'intégration en éducation physique implique la prise en compte et le respect des potentialités des élèves, de leurs différents moyens, de leur rythme d'apprentissage. Ces caractéristiques dépendent de plusieurs facteurs:

- l'histoire, l'environnement proche
- la représentation du corps, du mouvement, de la relation pour l'enfant
- le répertoire moteur disponible
- les ressources mécaniques et énergétiques

À l'école enfantine, apprendre participe au processus de socialisation de l'enfant. L'éducation motrice intégrée vise le développement personnel, culturel et contribue donc au développement de l'"être" humain.

Le développement et l'apprentissage sont dépendants

- du développement physiologique (mécanismes d'adaptation)
- du patrimoine génétique
- de la maturation du système nerveux.

Vygotsky rappelle que l'apprentissage de l'enfant commence bien avant l'apprentissage scolaire et qu'il active le développement mental. Il propose de tenir compte de la "pré-histoire" de l'enfant et de situer les apprentissages dans la zone du développement potentiel appelée zone proximale de développement ou zone de "délicieuse incertitude".

Situer cette zone implique pour l'enseignante la prise en compte de tous les déterminants du développement.

Au plan physiologique, on inclura:

- l'éducation posturale, respiratoire, corporelle, la nutrition, l'hygiène, la prévention, la gestion du capital santé.

Au plan "humain", il s'agira de se rappeler que l'être humain

- est condamné à apprendre toute sa vie, pour survivre;
- a des potentialités énormes qui ne demandent qu'à être développées et stimulées;
- est capable de communication qu'il peut réaliser dans les domaines cognitifs, affectifs, émotionnels, sociaux;
- utilise un langage verbal et non verbal.

Au plan de l'apprentissage personnel, l'intégration dépend

- du développement physiologique, de la constitution physique et de la maturation mentale
- de l'environnement socio-culturel: famille, quartier, école enfantine, etc.
- de l'environnement matériel et de l'accès à la culture et à un espace vital de qualité.

La difficulté consiste à adopter une attitude cohérente, dont la récompense est l'harmonie du corps et de l'esprit.

"Les enfants de 6 ans disposent de ressources comparables à celles d'enfants de 10 ans ou d'adultes pour réaliser des mouvements très précis mais prévus à l'avance et dans un environnement stable" (M. Durand, 1987).

Pour une éducation motrice intégrée

De nombreuses situations de la vie courante altèrent la spontanéité. Le compromis créé par la "raison sociale" incite à se surpasser, à mieux communiquer, à établir un meilleur contact humain. Ces différents besoins peuvent être regroupés en deux classes distinctes: l'une liée à la conservation de l'espèce, l'autre liée à l'environnement social (Moreau, 1982). Ces considérations ont des incidences sur une éducation motrice intégrée:

- Les enfants en âge préscolaire doivent expérimenter l'apprentissage moteur comme partie intégrante de la vie en mouvement.
- Une offre très riche de mouvements attrayants développe et encourage le potentiel moteur, cognitif, affectif et la volonté des enfants en âge préscolaire. Des tâches différenciées permettent d'offrir à l'enfant une attention individualisée et un développement optimal.
- L'encouragement à l'apprentissage moteur donné par les parents sert de base pour le développement dans le cadre social de l'école enfantine.
- Un large éventail de mouvements permet de lutter contre les contingences du monde actuel (espace restreint, expériences sociales limitées...). Ces situations motrices doivent être gérées par des pédagogues (personnes en mesure d'accompagner les enfants sur le chemin de la vie).
- Afin de permettre à tous les enfants de trouver les activités motrices significatives, la maîtresse enfantine offre des "entrées différentes" qui favorisent des interprétations différentes.
- Des situations ludiques et des expériences de jeux nombreuses et variées aident l'enfant à construire ses propres valeurs.
- L'activité motrice collective ou individuelle facilite la construction de sa propre échelle des valeurs.

➡ Globalité: Voir Bro 1/1, p. 97

🌀 Sens du mouvement: Voir Bro 1/2, p. 3 ss.

🌀 Sens et interprétations: Voir Bro 1/2, p. 6



3.5 Enseignement et éducation

L'école enfantine est un lieu d'enseignement et d'éducation. D'un côté, l'éducation physique facilitera l'apprentissage des habiletés motrices et des compétences disciplinaires. Mais l'éducation motrice, le mouvement, le jeu permettent d'acquérir également des compétences transversales, visant les finalités et objectifs de l'école.

L'enseignement est fait de jeux d'enfants, de mouvements spontanés, d'activités dirigées par l'enseignante. Souvent, un mouvement est introduit à partir d'une démonstration (apprentissage par imitation, modèle). L'observation des enfants qui bougent sans contrainte est une source qui ne demande qu'à être exploitée. Il s'agit pour l'enseignante de structurer, élaborer, développer, varier, combiner les mouvements spontanés. Les tâches adaptées et les situations motivantes favorisent l'activité motrice des enfants. Les différentes étapes de l'apprentissage - émotionnelle, fonctionnelle, structurale - impliquent des situations dans lesquelles les enfants explorent, découvrent, élaborent avec suffisamment de liberté pour s'exprimer et structurer leur mouvement. Les routines, les rites facilitent la mise en situation d'apprentissage. Les élèves connaissent les différents rituels qui organisent la leçon, savent où se placer, se réunir, comment sortir et ranger le matériel.

Le triangle didactique

"Toute situation pédagogique nous paraît s'articuler autour de trois pôles (savoir - enseignant - élèves), mais, fonctionnant sur le principe du tiers-exclu, les modèles pédagogiques qui en naissent sont centrés sur une relation privilégiée entre deux de ces termes. [...]" (J. Houssaye, 1988)

La relation entre le savoir et l'élève, dans le cadre des relations enseignant-élève et enseignant-savoir introduit une tripolarité.

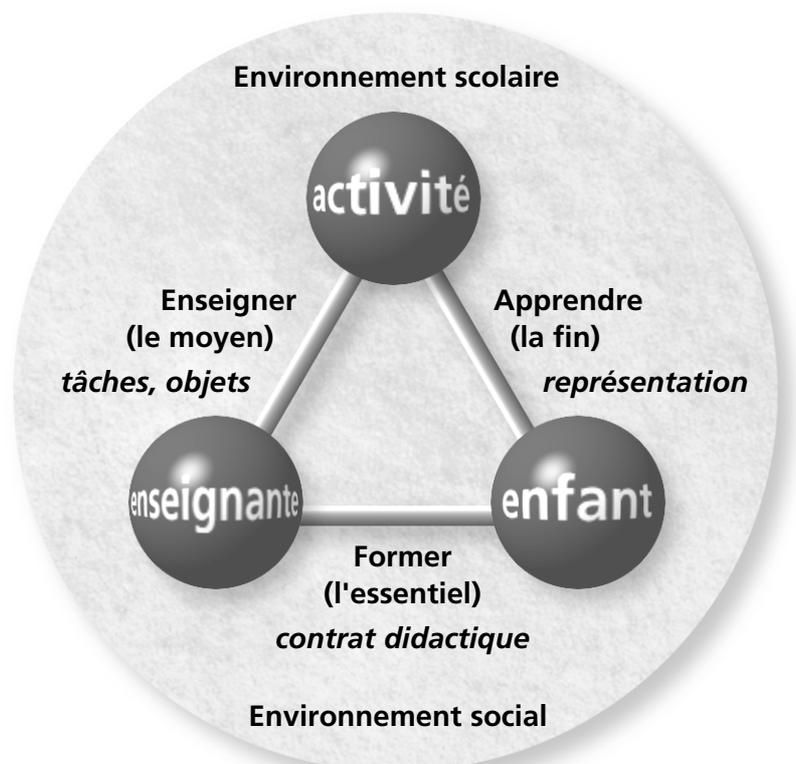
Trois concepts sont centraux:

- la représentation, qui permet de comprendre le rapport de l'élève au monde;
- le contrat didactique, qui permet de définir les règles sociales de la classe;
- les tâches, qui permettent d'acquérir des connaissances déclaratives et procédurales.

Ces trois concepts existent dans un environnement institutionnel, lui-même partie intégrante du milieu social.

➔ Sens du mouvement:

Voir Bro 1/2, p. 3; Education aux mathématiques, éducation routière: Voir Bro 1/2, p. 20 ss.



3.5 Principes didactiques et pédagogiques

L'action pédagogique est construite à partir de principes pédagogiques importants: la globalité, le respect du potentiel de l'enfant, l'autonomisation.

Même si l'éducation motrice fait partie intégrante du cursus scolaire, elle doit garder une implication concrète dans la vie quotidienne. Des thèmes tirés de la vie quotidienne servent de point de départ pour créer des situations d'apprentissage:

- vie quotidienne
- gare, trafic (éducation routière)
- forêt
- cirque (acrobatie, numéro artistique)
- chantiers
- fermes

Le mouvement ou l'apprentissage du mouvement exige un engagement de l'être aussi bien au plan psychologique que moteur (avec des engagements différents selon le niveau d'habileté). M. Develay (1992) parle de "transposition didactique c'est-à-dire d'un travail de réorganisation, de présentation, de genèse de connaissances pré-existantes en vue de leur enseignement". Les différentes méthodes pédagogiques permettent à l'enseignant d'adapter les situations au savoir à acquérir.

Le schéma de la page 20 illustre l'intégration de l'éducation motrice dans le réseau des domaines d'enseignement de l'école enfantine.

Adaptation au potentiel de l'élève

L'éventail des capacités et des niveaux de développement est très large à l'école enfantine. Une grande variété de tâches motrices permet à tous les enfants de s'exprimer, de progresser. Un bon apprentissage est celui qui précède le développement. Vygotsky précise que "l'apprentissage est un moment constitutif de développement et des caractéristiques humaines". "Ce développement de toute une série de processus n'est possible que grâce à la communication avec l'adulte et à la collaboration avec les camarades" (Bonhomme et coll., 1992). Ces processus intériorisés (habiletés motrices, langage, etc.), l'enfant pourra se les approprier.

Autonomie

Les activités motrices sont un terrain privilégié pour développer la confiance en soi. L'encouragement, le feed-back (information sur le résultat) de l'enseignante permettent très souvent d'améliorer le pourcentage de réussite de la tâche. L'enseignante motive, met en scène, favorise les échanges, aménage des situations de découverte. L'enfant peut alors explorer, découvrir, élaborer des représentations du mouvement et de la situation.

Cette mise en situation favorise la sélection des réponses et permet à l'élève de créer des situations nouvelles, des jeux, d'aménager des règles. Un style d'enseignement adéquat favorise le développement et aide à l'autonomisation.

➔ Globalité:
Voir Bro 1/1, p. 98

➔ Enseignement dirigé, réciproque, autonome:
Voir Bro 1/1, p. 97

➔ Exemple:
Voir Bro 1/2, p. 20

➔ Zone proximale de développement: Voir Bro 1/1, p. 11

4 Concevoir

L'analyse de la réalité quotidienne des enfants et de leurs représentations sont à la base à la conception, de la planification et de la réalisation de l'éducation motrice intégrée. Cet ancrage dans la vie sociale exige une constante alternance entre les activités spontanées, non structurées, et les situations dirigées, orientées vers un but précis.

4.1 Tâches motrices et situations d'apprentissage

La situation de référence permet à l'enseignante de déterminer les objectifs et à l'élève de donner du sens à ses activités et de mesurer ses apprentissages.

La pédagogie de la découverte s'appuie sur des tâches non définies. Les buts à atteindre ne sont pas fixés, les opérations à conduire libres, le critère de réussite ou l'arrêt de l'activité décidé par l'élève lui-même.

Quelques caractéristiques d'un enseignement ouvert:

- Il tient compte du vécu de l'enfant, de ses besoins, désirs, peurs, envies.
- Il encourage les initiatives, stimule à l'activité autonome, inclut l'enfant dans la mise en scène des situations d'apprentissage.
- Il ne sépare pas l'apprentissage de la socialisation des acquisitions motrices et disciplinaires.
- Il prévoit des tâches dans des espaces d'apprentissage différents (ateliers, chantiers, espaces réservés au mouvement dans la salle de classe, etc.)
- Il encourage l'échange avec les parents et leur donne l'occasion de participer aux décisions et à l'élaboration de situations motivantes pour les enfants (place de jeux, excursions, accoutumance à l'eau, etc.).
- Il est planifié, mis en réseaux avec les autres domaines d'apprentissage tout en étant ouvert aux changements pour permettre de s'adapter à l'actualité, à un processus en cours, à un projet.
- Il stimule par des questions telles que "qui peut?" ou "qui veut?" et tient compte des réponses différentes.

Le milieu est organisé pour provoquer des réponses et pour motiver les apprentissages. L'enseignante

- aménage des situations
- propose aux élèves du matériel, des objets
- les met en rapport les uns avec les autres
- aménage le milieu
- précise la consigne.

Des règles précises de fonctionnement du groupe permettent de réduire les conflits.

Il n'est pas rare que les enfants proposent des thèmes issus de leur vie privée. Il est souhaitable qu'ils rapportent aussi leurs expériences scolaires à la maison. La participation à des fêtes scolaires, de quartiers, facilite l'intégration sociale et permet aux enfants de s'affirmer dans la société.

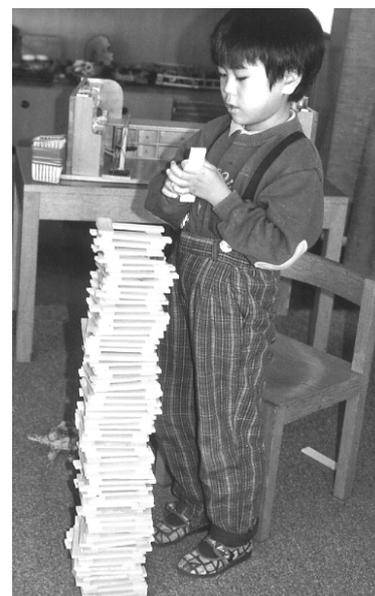
➔ Concevoir:

Voir Bro 1/1, p. 101 ss.



➔ Les situations et les tâches d'apprentissage:

Voir Bro 1/1, p. 111 ss.



4.2 Activités dirigées et orientées vers un but

Stimuler l'activité, intervenir pour enrichir le processus d'apprentissage, s'ingérer parfois dans une activité exigent de l'enseignante la maîtrise de transitions harmonieuses.

Les contenus orientés vers des objectifs dépendent des logiques internes des activités, des compétences transversales que les élèves devraient pouvoir développer:

- activité individuelle, attrayante, adaptée à l'enfant
- activité avec un partenaire, parfois liée à des tâches d'évaluation réciproque ou d'enseignement mutuel
- activité de groupe, atelier, jeu
- activité de classe, programme commun.

Une organisation optimale de l'espace, des consignes précises permettent aux enfants de travailler simultanément sur des thèmes différents. La conception de l'enseignement en fonction des saisons et par cycle permet à l'enfant de prendre conscience de la notion de temps et de durée et ainsi d'approcher les lois de la nature (promenades régulières aux changements de saisons, observation d'arbres fruitiers, d'étangs, de fourmilières, etc.).

Qu'il s'agisse de séquences motrices ou de leçons complètes, une conception soignée est indispensable. Dans le chapitre 5 (réalisation), un exemple illustre l'adaptation des situations d'enseignement à l'environnement immédiat (forêt, prairies, eau, neige, salles de sport, jardin d'enfants, places de jeux) et aux personnes (enseignants, élèves).

Les pages didactiques des différentes brochures prennent en compte les relations plus spécifiques avec les contenus (logique des activités choisies).

➔ Accompagner, diriger l'apprentissage:
Voir Bro 1/1, p. 99

➔ Différencier: Voir Bro 1/1, p. 85; Enseignement réciproque: Voir Bro 1/1, p. 99

➔ Leçons: Voir Bro 1/2, p. 25



4.3 Repères didactiques

Les repères didactiques guident l'enseignant dans son choix de moyens didactiques précis, d'engins, d'outils, de supports matériels. Ils le renseignent sur les critères de réussite d'une leçon. Le hasard n'est pas de mise: l'action est prévue, planifiée, les alternatives sont pesées. Il s'agit de faciliter l'apprentissage des élèves et d'éviter des erreurs didactiques qui pénaliseraient les enfants. L'éducation physique intégrée et adaptée à la vie de l'enfant implique que l'on tienne compte de l'influence du milieu scolaire, familial, géographique. Les préceptes sont donc multiples et il est impossible de tout prévoir. La maîtresse enfantine adapte l'enseignement, la séquence motrice au moment présent. En effet, la planification peut ne pas être efficace car en décalage avec la réalité du moment ou de l'environnement (choix inadéquat de la méthode, du contenu).



Finalités et objectifs

La détermination d'objectifs est incontournable dans l'élaboration de situations d'apprentissage. Les finalités de l'éducation motrice (comme celles de l'éducation physique) véhiculent des valeurs conformes aux finalités de l'école et de l'éducation en général.

Les objectifs généraux, quant à eux, caractérisent les finalités de l'éducation motrice en termes de contenus éducatifs (ex. contribuer à l'égalité des chances entre les garçons et les filles, permettre l'accès à un domaine de la culture en assurant à l'élève l'appropriation de pratiques physiques et d'activités d'expression).

Les objectifs spécifiques sont définis en terme de compétences à développer (ex. être acteur ou spectateur averti des activités motrices et sportives, être capable de répéter une activité en vue du spectacle envisagé ou de l'activité physique prévue - camp de ski). Les objectifs opérationnels comprennent la description précise, par le maître, de la performance (produit de l'intention) que l'élève doit réaliser et les critères de réussite du produit. Il est à noter que les objectifs ne sont pas atteints par tous les élèves de la même façon: les différentes réponses sont souvent enrichissantes.

Objectifs opérationnels

D'après Tyler, Mager et Hameline (1991), l'opérationnalisation d'un objectif est conditionnée par:

- la description de façon univoque du contenu de l'intention pédagogique
- la description de l'activité de l'élève, identifiable par un comportement observable
- la mention de conditions dans lesquelles le comportement souhaité doit se manifester
- l'indication du niveau de l'activité et les critères d'évaluation.

La maîtresse enfantine propose des situations permettant à chaque élève de progresser. Elle tient compte des représentations qu'ont les élèves de l'activité, de la problématique du changement, des possibilités de transfert, des objectifs transversaux.

➔ Fixer des objectifs:
Voir Bro 1/1, p. 105 s.

➔ Objectifs opérationnels:
Voir Bro 1/1, p. 105

4.4 La motricité à l'école enfantine

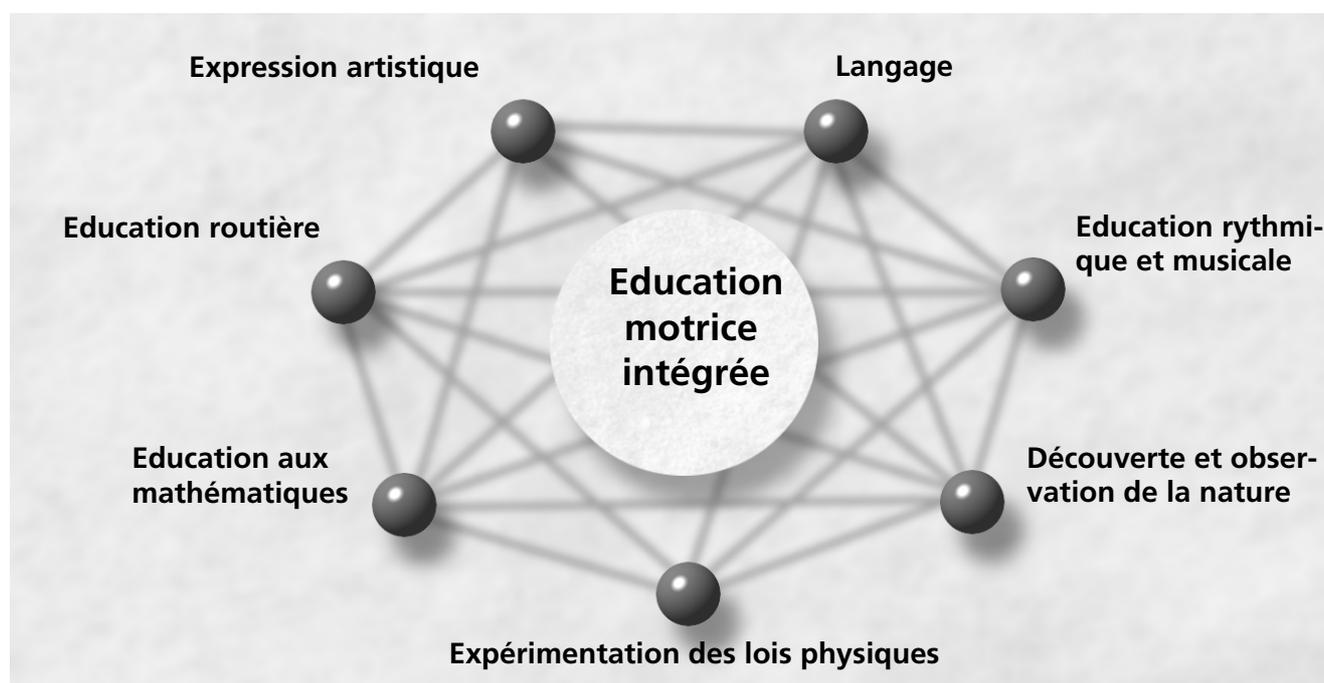
A l'école enfantine, le mouvement est le médiateur des rencontres. L'enfant est donc le point de départ, le centre de ce manuel.

L'éducation physique fait partie intégrante du plan d'études de l'école enfantine. Elle est en relation très étroite avec la pédagogie de l'enseignement préscolaire. La détermination et la planification dépendent à la fois des programmes officiels et en général d'un travail collectif effectué au sein d'une équipe pédagogique. L'acquisition des habiletés motrices de base facilite la communication avec le monde:

- grâce à l'expérience matérielle variée, elle offre une confrontation avec la réalité physique du monde
- par la rencontre avec les hommes, les animaux, les plantes, elle permet une approche de l'univers vivant.

La motricité représente une valeur unique dans le cadre de l'école enfantine, elle permet l'acquisition de capacités spécifiques.

➔ L'enfant au centre de l'apprentissage: Voir manuel 1/1.



D'un autre côté, le mouvement, médiateur entre l'enfant et le savoir, est le moyen de développer la relation au monde. La mise en réseau des différents domaines d'éveil, d'éducation permet une double lecture du mouvement à la fois objet d'apprentissage et médiateur de savoir (moyen d'approcher le monde).

🕒 Le mouvement: fonction de la motricité:

Voir Bro 1/1, p. 46 ss.

4.5 Liens avec d'autres domaines d'enseignement

L'éducation motrice intégrée doit permettre la mise en réseau des différents domaines enseignés. Les quelques exemples proposés ci-dessous, groupés par thème, permettent une conception interdisciplinaire de l'enseignement à l'école enfantine.

Relations avec l'éducation rythmique et musicale

- Frapper des rythmes, claquer des doigts, frapper des mains, frapper du pied et répondre par des mouvements simples (habiletés motrices de base, marcher, courir, sauter, ramper...).  Voir Bro 2/2, p.5, p. 15
- Interpréter des mélodies, des jeux chantés avec des suites de mouvements (petite chorégraphie).  Voir Bro 2/2, p.24

Relations avec l'éducation graphique, artistique (expression par le dessin, la peinture...)

- Dessiner dans la neige, en marchant, sautant, en se roulant, construire des statues avec la neige.  Voir Bro 6/2, p. 11 ss.
- Dans la forêt, créer des jardins de mousses et des sculptures.  Voir Bro 6/1, p. 4

Relations avec l'éducation routière

- Créer un environnement routier sur la place de jeux de l'école ou dans la salle de sport et distribuer des rôles. Chacun sera l'un des acteurs de la route sur le chemin de l'école.  Voir Bro 7/2, p.6
- Construire un parcours d'agilité (dans la salle de classe, dans les couloirs, sur la place de jeux) pour les vélos d'enfants, les patins à roulettes, etc.) favorisant le développement de la coordination.  Voir Bro 3/2, p. 7 et Bro 4/2, p.13

Découvertes et expériences des éléments

- L'eau: jouer, construire, expérimenter le ruisseau, l'étang, la rive du lac, s'accoutumer à l'eau, se déplacer dans l'eau, sentir l'élément, jouer avec l'eau...  Voir Bro 6/2, p. 7 ss.
- Terre: pieds nus dans le sable, courir dans la prairie, sauter, sautiller, rouler, ramper, se glisser...  Voir Bro 6/2, p.5

Relations avec le langage

- Répondre par le mouvement à des chants, des comptines  Voir Bro 2/2, p. 16 ss.
- Expérimenter et se représenter des concepts comme grand, petit, large...

Relations avec les lois physiques

- Cuire de l'eau sur un foyer ouvert, observer les braises après le feu...
- Expérimenter la pesanteur, jeter des pierres d'un pont, laisser tomber un papier...

Relation à l'éducation aux mathématiques

- Créer des paires, des trios, trouver des nids, des groupes, trier des objets.  Inter-, transdisciplinarité, plans d'études cantonaux.

4.6 Quelques exemples pour une éducation physique équilibrée

Sens Perspectives	Brochures Contenus	Brochure 2 Vivre son corps S'exprimer Danser	Brochure 3 Etre en équilibre Grimper Tourner	Brochure 4 Courir Sauter Lancer
participer et appartenir	<ul style="list-style-type: none"> • Danse du mille pattes, p. 24 • A six pattes, p. 24 • Conduire et se laisser conduire, p. 9 • Différent (danse), p. 25 	<ul style="list-style-type: none"> • Colonne de secours, p. 19 • Bancs suédois, p. 8 • Dans la jungle, p. 13 • La cordée, p. 14 • Le vol de l'aigle, p. 15 	<ul style="list-style-type: none"> • Trouver un partenaire, p. 6 • Changez de côté, p. 9 • Passage à gué, p. 15 	
rechercher le défi et rivaliser	<ul style="list-style-type: none"> • Ne te laisse pas surprendre, p. 13 	<ul style="list-style-type: none"> • Le "tire-pousse", p. 22 • Combat avec obstacle, p. 22 • Retourner son adversaire, p. 23 	<ul style="list-style-type: none"> • Les tunnels, p. 5 • Renard et lapins, p. 8 • Dans la basse-cour, p. 14 • Jeux d'hiver, p. 19 	
créer et s'exprimer	<ul style="list-style-type: none"> • Les musiciens qui défilent, p. 17 • Danse des musiciens de Brême, p. 17 • Comédie musicale, p. 19 ss. 	<ul style="list-style-type: none"> • Construction d'une place de jeu, p. 4 • Chantier du mouvement, p. 7 	<ul style="list-style-type: none"> • Promener son animal, p. 7 • Viser des animaux en mouvement, p. 17 	
se sentir bien être en forme et en bonne santé	<ul style="list-style-type: none"> • Peinture dorsale, p. 8 • Jeu de reconnaissance, p. 5 • Ventre-oreiller, p. 8 • Massage des pieds, p. 7 • Comme un hérisson, p. 14 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher à pieds nus, p. 4 • A la scierie, p. 5 • Balançoire, p. 20 • Dans la cage des singes, p. 21 • Trottinette, p. 18 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentir avec les pieds, p. 7 • La tortue, p. 18 	
s'entraîner et accomplir des performances	<ul style="list-style-type: none"> • Percevoir son souffle, p. 11 • Les arbres enracinés, p. 6 • Matelas pneumatique, p. 13 • Comme une balle, p. 14 	<ul style="list-style-type: none"> • Avec une table, p. 9 • Suivez le fil, p. 14 • Plan incliné, p. 17 	<ul style="list-style-type: none"> • Cours ton âge, p. 10 • Sauts en profondeur, p. 18 • Varier l'appel et La réception, p. 12 • La marelle, p. 15 	
expérimenter découvrir et apprendre	<ul style="list-style-type: none"> • Découvrir son corps, p. 5 • Estimer une charge et la porter, p. 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Découvrir les perches, p. 11 • Les tours d'observation, p. 13 • Jardin du mouvement, p. 7 • Chariot à roulettes, p. 17 	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer dans le cerceau, p. 16 • Sens dessus dessous, p. 11 • Course d'obstacles, p. 13 • Fête foraine, p. 17 	

... Concevoir

Brochure 5 Jouer	Brochure 6 Plein air	Brochure 7 Autres Aspects	Brochures Contenus Sens Perspectives
<ul style="list-style-type: none"> • La marmite explose, p. 7 • Maison des sorcières, p. 10 • Rollmops, p. 19 • Chenille, p. 23 • Pieuvre, p. 23 	<ul style="list-style-type: none"> • Tirer, pousser, p. 5 • Ensorceler les éoliennes, p.6 • Par groupes, exercer les positions, p. 8 • Estafettes-rencontres, p. 9 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu du tigre, p. 4 • Jouer à la circulation, p. 6 • Construire des stands, p. 7 	participer et appartenir
<ul style="list-style-type: none"> • Rouge et bleu, p. 6 • Salade de fruits, p. 8 • Echapper aux pirates, p. 9 • Balle-rebond, p. 20 • Attraper, p. 19 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeu de l'arbre, p. 5 • Attention - Piranhas, p. 9 • Colin-maillard, p. 5 • Construire dans la forêt, p. 4 • Course d'éoliennes, p. 6 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego del lobo, p. 4 • Au feu!, p. 4 • Soleil et lune, p. 2 	rechercher le défi et rivaliser
<ul style="list-style-type: none"> • Puzzle humain, p. 23 • Avec cerceaux, p. 18 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 petits nains, p. 9 • S'ébattre dans la neige, p.11 	<ul style="list-style-type: none"> • Tueur de dragon, p. 2 • Le jardin de circulat., p. 6 • La journée de jeux, p. 7 	créer et s'exprimer
<ul style="list-style-type: none"> • Nains et géants, p. 5 • Comme sur un nuage, p. 24 • Le tapis roulant, p. 23 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness en forêt, p. 4 • Plonger, p. 8 • Respiration dans l'eau, p. 8 • Station de lavage, p. 10 • Glisser, p. 12 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghettis, p. 3 • Robot, p. 3 • Sculpteur, p. 3 	se sentir bien être en forme et en bonne santé
<ul style="list-style-type: none"> • Lancer les anneaux, p. 13 • Rouler les billes, p. 14 • Rouler une balle, p. 19 • Jeux de dribble, p. 20 • Toucher des cibles, p. 19 	<ul style="list-style-type: none"> • Endurance, p. 4 • Position et glisser, p. 8 • Préparation du test de l'écrevisse, p. 9 • Descendre, p. 12 	<ul style="list-style-type: none"> • Piétons et automobilistes, p. 6 • Fossé, p. 4 • Capacité de rendement, p. 5 	s'entraîner et accomplir des performances
<ul style="list-style-type: none"> • Blocs de bois, p. 11 • Bobines, p. 12 • Cerceaux, p. 12 • Tourbillon, p. 15 • Bulles de savon, p. 27 	<ul style="list-style-type: none"> • Promenade, p. 3 • S'ébattre dans les prés, p. 3 • Explorer la forêt, p. 4 • Avec des feuilles, p. 6 • Sauts, p. 9 	<ul style="list-style-type: none"> • Le jardin de circulat., p. 6 	expérimenter découvrir et apprendre

5 Réaliser

À l'école enfantine, il est habituel de traiter des thèmes ou de mettre des accents, sur des périodes relativement longues. L'éducation physique bénéficie de cette organisation, les thèmes sont traités durant les leçons hebdomadaires alors que les séquences, impulsions motrices données au cours de la journée répondent au besoin de mouvement des élèves.

➔ Réaliser:
Voir Bro 1/1, p. 109 ss.



5.1 Impulsions motrices

Les impulsions motrices sont données en priorité

- lorsqu'un jeu stagne, que les idées s'épuisent et qu'il faut relancer l'activité,
- lorsqu'une situation propice se présente en rapport avec le thème traité,
- comme incitation à exprimer une capacité ("qui peut?"),
- si le temps disponible est restreint et qu'un besoin de bouger se fait sentir (position assise trop longue, tension, besoin de s'exprimer, de comprendre, de reconnaître par soi-même).

Les impulsions motrices contribuent à encourager le développement individuel. Une attitude discrète, beaucoup d'observation, de la retenue de la part de l'enseignante, permettent à l'enfant de progresser de manière autonome et évite une ingérence dans le processus de découverte.

5.2 Séquences motrices

La régularité des séquences motrices réalisées à l'école enfantine sont la base de l'éducation motrice. Plusieurs séquences de 15 à 20 min. peuvent être intégrées aux autres branches et activités de la classe (la ferme, le cirque etc.). Les séquences réussies peuvent être reprises dans le cadre des leçons dans la salle de sport, puis à nouveau en classe.

Pour des séquences motrices courtes, quelques propositions:

- jeux de rôles
- histoire mimée
- histoire chantée
- pantomime
- théâtre du mouvement
- danses
- rondes

Ainsi, la transition avec la leçon d'éducation motrice se fait sans heurt. Un thème est développé, les différents mouvements sont liés, combinés, variés.

Ces séquences sont l'occasion de différencier les contenus, de s'adapter au moment, de permettre aux élèves de donner du sens à l'activité en la reliant aux autres branches proposées.

5.3 Déroulement d'une séance d'éducation motrice

⚠ Durée prévue: 50–60 min.

Déroulement de la leçon	Agencement de la leçon Contenus	↔ Intentions didactiques
Accueil et mise en train	<p>Formes jouées, mise en scène, motivation</p> <p>Situations de découverte, d'échanges, habiletés motrices de base (courir, marcher, sautiller etc.)</p> <p>Imposer des situation, proposer des modèles</p>	<p>↔ Permettre d'entrer dans l'activité, d'explorer, de prélever les informations pertinentes</p> <p>↔ Traiter l'information, découvrir les mouvements</p> <p>↔ Elaborer des représentations, organiser les mouvements, imiter</p>
Accents	<p>Proposer des tâches ouvertes (apprentissage global, phase de découverte, "qui peut?")</p> <p>Optimiser les fondamentaux (éducation posturale)</p> <p>Aménager des situations contraignantes qui favorisent des réponses organisées (comment font ceux qui réussissent?)</p> <p>Proposer des répétitions dans des situations variées</p>	<p>↔ Permettre une réponse de tous les élèves, sans structuration</p> <p>↔ Relier au connu, phase d'essai-erreur</p> <p>↔ Structurer le mouvement, le jeu, utiliser des modèles, répéter</p> <p>↔ Organiser l'action, adapter la réponse</p>
Retour au calme, bilan de la leçon	<p>Echanges, formulation des difficultés rencontrées, des possibilités de transfert, formes de relaxation et de retour au calme</p>	<p>↔ Pouvoir exprimer ce qui s'est passé</p> <p>↔ Passer d'un engagement actif à l'activité suivante</p>

Les styles d'enseignement proposés dans le manuel devraient permettre de passer de méthodes dirigées à des formes plus libres, adaptées aux élèves, aux contenus, aux moments, etc. Les situations d'apprentissage sont différenciées, dans des ateliers, à l'occasion de temps réservés au mouvement durant la journée, de séquences planifiées, de jeux, de leçons, avec, en point de mire les finalités visées. L'enfant et ses besoins restent au centre des préoccupations de l'enseignante. Celle-ci doit veiller à ce que la difficulté de la tâche favorise le développement (zone proximale de développement) et l'intégration sociale (socialisation primaire).

6 Evaluer

6.1 Observer les progrès

Essayer, découvrir, explorer sont les activités principales des enfants à l'école enfantine. Un répertoire de mouvements très vaste est proposé aux élèves qui expérimentent. L'évaluation sera pour ces raisons plutôt formative, centrée sur les processus. L'évaluation diagnostique (centrée sur l'enfant et ses caractéristiques) peut être facilitée par des grilles d'évaluation proposées ci-dessous. Ces grilles ont été établies en tenant compte des étapes de développement des enfants, mais restent indicatives. En effet, chaque enfant a son propre rythme d'apprentissage. La maîtresse devra donc se montrer très tolérante face aux réponses parfois très hétérogènes des enfants.

La non-réussite de l'un des exercices proposés ne signifie pas que l'enfant souffre de troubles moteurs (Firmin, 1989). Par contre, un enfant rencontrant de grandes difficultés et ayant des carences importantes au niveau des habiletés motrices de base devra être signalé à des personnes compétentes.

➔ Etapes de l'apprentissage:
Voir Bro 1/1, p. 72; Evaluer:
Voir Bro 1/1, p. 114 ss.



6.2 Exemple de grille de contrôle des progrès

Equilibre, posture, "endurance", construction

L'enfant en âge préscolaire

(en classe)

- o inspire et expire profondément, couché sur le dos
- o peut gonfler un ballon de baudruche lui-même
- o peut rester 15 sec en équilibre sur un pied
- o peut corriger sa position assise sur une remarque
- o court 6 min. sans s'arrêter

(dans la salle de sport)

- o court sur une ligne de 8 m.
- o se tient en équilibre et se déplace en avant sur la poutrelle du banc suédois
- o reconnaît 3 engins en les touchant, yeux bandés
- o saute 5 fois sur la même jambe sans poser l'autre pied
- o lie trois exercices de gymnastique

(en plein air)

- o reconnaît au toucher une pive entre trois objets
- o construit un parcours d'obstacles
- o court 3 tours sous forme d'estafettes-relais
- o court en slalom entre 6 arbres
- o réussit à courir 6 min dans la forêt
- o marche en avant, en équilibre sur un tronc de 3 m
- o se tient en appui facial sur un tronc couché sur le sol et rue comme un cheval (position du dos!)

Locomotion, tâches de saisie

L'enfant en âge préscolaire

(en classe)

- o franchit une corde tendue à 30 cm de hauteur
- o lance un sac de sable en l'air et le rattrape
- o jette un sac de sable sur 6 m
- o roule un cerceau sur 10 m
- o grimpe seul sur une chaise et saute en profondeur
- o se déplace 5 m en quadrupédie à travers la salle

(dans la salle de sport)

- o jette un ballon d'un kilo sur 2,5 m (tenue)
- o monte sur un caisson suédois et se glisse pour descendre
- o grimpe et s'assied au sommet des espaliers
- o roule en avant (culbute)
- o se hisse sur un banc incliné en se tirant avec les mains
- o fait rebondir une balle alternativement de la main droite et de la main gauche

(en plein air)

- o saute en profondeur d'un tronc de 30-40 cm
- o grimpe à un arbre qui s'y prête
- o jette une pierre d'un kg sur 2,5 m
- o atteint au moins une fois un tronc situé à 4 m à l'aide de trois pives
- o franchit en sautant un tronc de 25 cm de diamètre 3 fois en avant, 3 fois en arrière.

Comportement individuel**L'enfant en âge préscolaire***(en classe)*

- o nomme trois parties du corps
- o peut différencier droite et gauche
- o peut retrouver 3 exercices dans sa mémoire et les exécuter
- o est capable de traiter deux informations simultanément
- o peut jouer 15 min en se concentrant sur l'activité
- o relève un défi choisi par lui-même

(dans la salle de sport)

- o démontre avec aisance trois exercices fondamentaux
- o franchit trois obstacles
- o peut nommer les parties principales du corps
- o saute par-dessus des obstacles mous d'une hauteur de 40 cm
- o est capable d'imiter trois fois de suite un exercice observé
- o trouve des solutions à des problèmes moteurs simples

(en plein air)

- o court dans une pente légère sur un tempo adapté
- o maîtrise un saut "risqué" sur sa propre volonté
- o peut verbaliser une expérience
- o demande aide si nécessaire
- o s'oriente seul en chemin (repères)

Comportement social**L'enfant en âge préscolaire***(en classe)*

- o partage le bac à sable avec un autre enfant
- o prend part à une comptine
- o s'engage pour son groupe dans une activité de confrontation
- o partage le matériel avec les autres joueurs
- o collabore avec les autres et répond à leurs demandes
- o tente de résoudre les conflits en discutant

(dans la salle de sport)

- o chante des comptines et les mime avec un camarade, avec trois camarades
- o offre son aide aux autres élèves en difficulté
- o peut se placer en colonne, dans un groupe
- o S'accorde à ses camarades lors de conflits matériels (partage ses jeux avec ses camarades)
- o est capable de gérer victoires et échecs

(en plein air)

- o marche avec le groupe sur le chemin
- o arrive à temps au lieu de rendez-vous
- o construit avec un groupe une cabane, un jardin
- o respecte les règles du jeu
- o soutient les autres enfants dans leur projet
- o tolère les comportements de peur, de retenue des autres enfants

Apprendre à s'auto-évaluer

L'évaluation formatrice permet d'inclure l'enfant dans le processus d'évaluation. L'élève est associé au processus de régulation. Il peut aussi poser un diagnostic sommaire en répondant à la question : "qui peut?"

➔ Evaluation:
Voir Bro 1/1, p. 114 ss.

L'évaluation par l'enseignant permet d'identifier les savoirs de l'élève pour connaître son degré initial de maîtrise.

Si les évaluations font apparaître des déficiences motrices, il est important de proposer un soutien thérapeutique. Dans ce cas, les parents seront consultés et informés.

Sources bibliographiques et prolongements

ASEP:	Education physique à l'école enfantine.
BONHOMME, G. et coll.:	Le guide de l'enseignant. AEEPS. Paris, 1994.
BONHOMME, G. et coll.:	L'éducation physique à l'école maternelle, Editions EPS.
DEVELAY, M.:	De l'apprentissage à l'enseignement. ESF. Paris, 1992.
DURAND, M.:	L'enfant et le sport. PUF. Paris, 1987.
EDITIONS EPS:	Revue EPS 1, de 3 à 11 ans.
FIRMIN, F.:	Bewegung als Zugang zur Welt. Schweiz.
FISCHER, K.:	Entwicklungstheoretische Perspektiven der Motologie des Kindesalters. Schondorf, 1996.
GHILIONE, R., RICHARD, J.F. dir.:	Cours de psychologie. Dunod. Paris, 1995.
GRUPE, O.:	Bewegung, Spiel und Leistung im Sport, Reihe Sportwissenschaft Nr. 18, Schondorf, 1982.
HAUERT, C.A., MOUNOUD, P., MAYER E.:	Approche du développement cognitif des enfants de 2 à 5 ans à travers l'étude des caractéristiques physiques de leurs actions. Cahiers de psychologie cognitive. 1981.
HAUERT, C.A.:	Le développement et l'apprentissage perceptivo-moteur, in Manuel 1, Eclairages théoriques, chap. 2.5, Berne, à paraître en 1998.
HEIMBERG, D.:	Erfassen und Fördern im Kindergarten. Schweiz.
HOUSSAYE, J.:	Le triangle pédagogique. Peter Lang. Berne, 1988.
KELLER, J.:	Influence des facteurs cognitifs sur l'apprentissage moteur de l'enfant.
KIPHARDT, E. J.:	Motopädagogik. Dortmund 1979.
KURZ, D.:	Elemente des Schulsports. Schorndorf 1977.
LAURENT, M. THERME, P.:	L'enfant par son corps. Actio. Joinville-le-Pont, 1987.
MEIRIEU, P.:	La pédagogie entre le dire et le faire. ESF. Paris, 1995.
PAILLARD, J.:	Itinéraire pour une psycho-physiologie de l'action. Actio. 1986.
PIAGET, J.:	Epistémologie génétique-. PUF. Paris, 1979.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique, Editions EPS, 1994.
SCHERLER/SCHIERZ:	Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
SCHILLING, F.:	In: Kiphardt, E.J.: Motopädagogik. Dortmund 1979.
SCHNEUWLY, BRONCKART:	Vygotsky aujourd'hui. Delachaux et Niestlé. Neuchâtel.
TRANHONG:	Stade et concept de stade dans la psychologie contemporaine. Vrin. Paris, 1970.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand.



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels

2

Manuel 2 Brochure 2

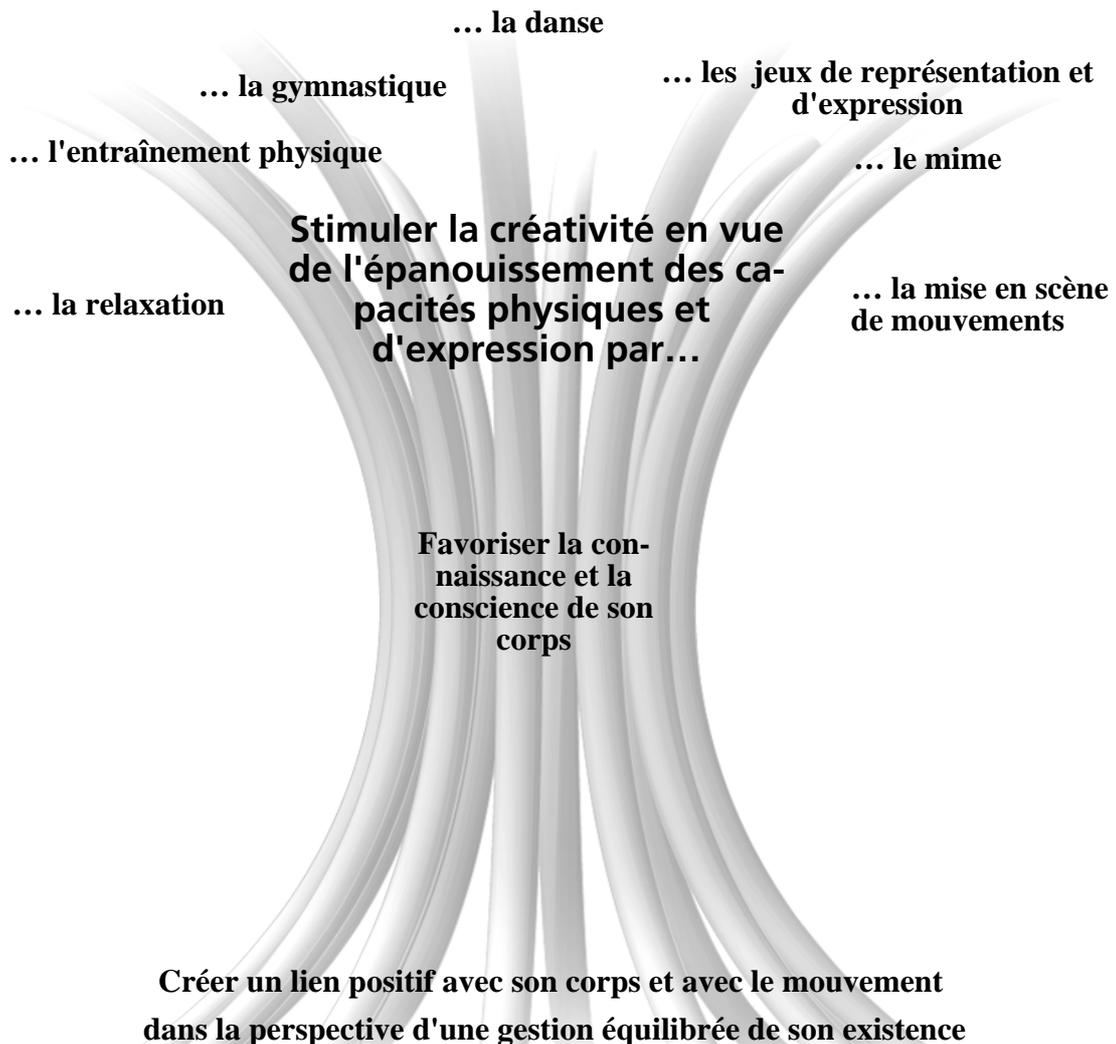


Vivre son corps S'exprimer Danser

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 2 en un coup d'oeil



Les élèves doivent pouvoir vivre l'entraînement physique, le rythme, les jeux d'expression et la danse de façon globale. Ils développent leur créativité et leur spontanéité à travers leur corps et le mouvement. Ils utilisent le mouvement comme moyen d'expression et de communication. Ils acquièrent de la confiance dans leur rapport au corps et au langage corporel. Ils construisent une image positive de soi.

Accents de la brochure 2 des manuels 2 à 6:
➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents dans les brochures 2 à 6

- Découvrir et apprendre à ressentir son corps
- Vivre de multiples variations de mouvement
- Se mouvoir en rythme sur des chansons et des comptines
- Créer une représentation théâtrale
- Danser sur des thèmes variés
- Mimer

A 3D-style graphic of the number 2 on a grey rectangular base.

Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Prendre conscience de son corps
- Vivre de façon variée et consciente les postures et mouvements
- Jouer avec le rythme
- Animer des histoires, mimer
- Danser sur différents thèmes

A 3D-style graphic of the number 3 on a grey rectangular base.

1^{re} – 4^e année scolaire

- Améliorer le schéma corporel et les perceptions sensorielles
- Apprendre par le vécu les règles d'hygiène
- Apprendre à renforcer et à assouplir la musculature
- Vivre des séquences de rythme
- Jouer avec des objets et les intégrer dans un enchaînement
- Apprendre des danses simples

A 3D-style graphic of the number 4 on a grey rectangular base.

4^e – 6^e année scolaire

- Approfondir la perception et la conscience du corps
- Appliquer sur soi les règles d'hygiène
- Apprendre à s'entraîner
- Créer et se mouvoir sur des rythmes personnels ou imposés
- Créer une suite de mouvements avec ou sans matériel
- Danser à deux ou en groupe

A 3D-style graphic of the number 5 on a grey rectangular base.

6^e – 9^e année scolaire

- Percevoir la globalité de son corps
- Solliciter et relâcher son organisme de façon adaptée
- Créer un lien avec les autres disciplines scolaires (projet)
- Adapter des mouvements à une musique
- Utiliser le langage du corps
- Créer des projets de danse à vocation interdisciplinaire

A 3D-style graphic of the number 6 on a grey rectangular base.

10^e – 13^e année scolaire

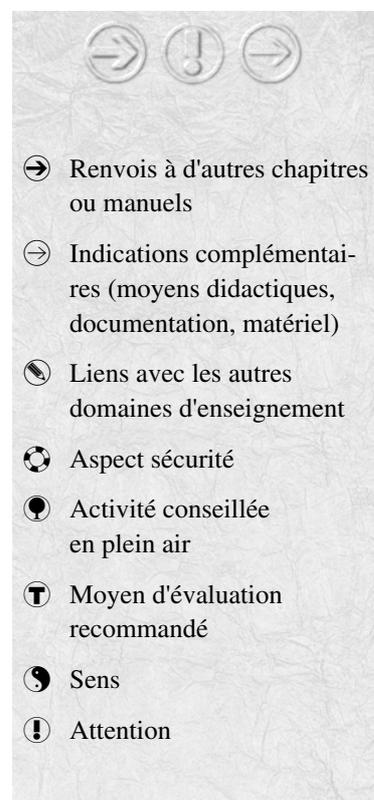
- Le *Livret de sport* contient des indications et des suggestions sur l'entraînement, le fitness et les loisirs: hygiène corporelle, points faibles de l'appareil locomoteur et cardio-vasculaire, diététique, stress, relaxation, récupération, etc.

A 3D-style graphic of a grey book cover with the text 'Livret de sport' written vertically on the spine.

Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Percevoir	
1.1 Percevoir – se mouvoir – découvrir	4
1.2 Percevoir et découvrir son corps, se mouvoir	5
1.3 Les musiciens de Brême	6
1.4 Jouer avec les pieds	7
1.5 Sur le sol, je me sens bien	8
1.6 Avec les mains	9
2 Respirer	
2.1 Respirer, une action motrice vitale	10
2.2 Respirer correctement	11
3 Se détendre	
3.1 Exercer le silence et la concentration	12
3.2 Se contracter - se détendre	13
3.3 Etirer – fléchir – s'étendre	14
4 Se mouvoir en rythme	
4.1 Mouvements rythmiques élémentaires	15
4.2 De bouche à oreille	16
4.3 Les musiciens de Brême en mouvement	17
5 Interpréter	
5.1 Nous élaborons une petite "comédie musicale"	18
5.2 Préparer une "comédie musicale" par le jeu	19
6 Danser	
6.1 Contenus et principes moteurs	22
6.2 Indications didactiques	22
6.3 Danser comme un insecte	24
6.4 Pas comme les autres, unique!	25
6.5 La danse des pieds	26
6.6 Danses en spirales	27
Sources bibliographiques et prolongements	28



Introduction

Vivre l'environnement par le mouvement

Selon GRUPE (1982), le mouvement humain est un *double médiateur*. Il est à la fois un "outil" d'expérimentation et un instrument de création qui nous permet d'entrer en contact avec notre milieu et notre environnement.

Prenons d'abord en considération la perception sensorielle qui nous guide et nous assiste tout au long des processus d'apprentissage. Grâce à elle, nous établissons une "réalité" subjective et personnelle au travers des processus d'apprentissage. Pour nous enseignants, les capacités de perception sont avant tout le fondement de toute action pédagogique. La perception est un processus actif et constructif à la fois physiologique et psychologique.

➔ Apprentissage perceptivo-moteur et développement de l'enfant: Voir Bro 1/1, p. 45–59

Domaine physiologique de la perception

La perception sensorielle est la récolte et le traitement d'informations provenant du corps ou de son environnement. Elle se réalise par l'intermédiaire de récepteurs sensoriels de deux types: *les récepteurs extéroceptifs et les récepteurs intéroceptifs*.

Les perceptions de type extéroceptif (l'ouïe, la vue) nous permettent de récolter et d'analyser un grand nombre d'informations sans contact direct avec l'objet de perception. Par divers moyens techniques (TV, radio, téléphone, CB, radar, etc.), le rayon d'action de nos récepteurs sensoriels a été élargi. L'analyse des informations provenant des récepteurs extéroceptifs se réalise de manière consciente au niveau de l'enveloppe cervicale (cortex).

Les récepteurs intéroceptifs (toucher, sens de l'équilibre, perception kinesthésique, odorat et goût) traitent les informations principalement au niveau du noyau cérébral, c'est pourquoi ces processus de perception s'opèrent rarement de manière consciente. Les informations en provenance de ces récepteurs, en particulier le sens tactile, de l'équilibre et kinesthésique revêtent un caractère prédominant dans le développement du petit enfant. En cours de développement, elles élargissent la capacité d'action grandissante de l'enfant et fortifient son autodétermination naissante.

Domaine psychologique de la perception

L'autre aspect de la perception est lié à la pensée et à l'action, d'où l'intérêt de prendre en compte les connaissances en matière de psychologie de la perception et du développement. Tous les processus qui transforment les informations de perception, les analysent, les stockent et les restituent sous la forme d'un capital de mémoire sont appelés cognition. Les différentes informations perçues par nos récepteurs sensoriels sont structurées en schémas par analyse psychique et se manifestent sous la forme d'expériences dans notre comportement futur.

Développer des stratégies

Sur la base d'une riche expérimentation perceptivo-motrice, l'enfant transforme ses "représentations" en un schéma comportemental interne toujours plus précis et hiérarchisé. Avec l'expérience, l'homme développe un répertoire complet de stratégies qui déterminent des comportements ciblés, influencés par les expériences antérieures.

Les centres cérébraux (cortex cérébral) ont pour fonction de mettre en relation les informations perçues avec les connaissances motrices stockées en mémoire et de préparer une réponse motrice. Le centre moteur sert à l'analyse des données. Les informations provenant de diverses régions du cerveau sont stockées et intégrées dans le centre moteur et y sont assemblées en représentations motrices (images).

Capter, comprendre, conceptualiser

Cette idée directrice a des conséquences didactiques pour l'apprenant. En règle générale, l'adulte n'est plus en mesure d'imiter le comportement perceptivo-moteur d'un enfant en âge préscolaire. Il a depuis longtemps oublié ce cheminement cognitif et utilise des schémas moteurs bien précis et mieux structurés. Pour cette raison, le risque de surestimation et de surmenage des enfants par l'enseignant est bien réel.

A chaque occasion favorable, on devrait associer l'enseignement au monde vécu de l'enfant en âge pré-scolaire et engendrer ainsi une responsabilisation subjective ainsi qu'une participation active accrue. *L'enseignement en mouvement* est un principe fondamental.

Comme les enfants en âge préscolaire se développent essentiellement par le mouvement, un enseignement en mouvement conforme au principe pédagogique de l'intégration est fortement recommandé à cet âge.

Dans un enseignement en mouvement, nous ferons en sorte que le potentiel disponible d'expériences perceptivo-motrices de l'enfant soit utile à l'enseignement en général, dans quelque domaine que ce soit. Les enfants familiarisés à un enseignement en mouvement:

- assimilent mieux les contenus d'apprentissage et améliorent ainsi leur capacité de compréhension par l'action;
- ont plus de confiance en eux, cherchent davantage leurs propres solutions face aux problèmes posés et connaissent moins de tensions intérieures grâce aux temps d'attente réduits;
- sollicitent passablement leur capacité d'expression verbale et non-verbale, établissent plus de contacts avec l'autre et les autres et affinent leur prise de conscience du schéma corporel.

🕒 Enseignement en mouvement: Voir Bro 2/1, p. 7 et Bro 7/1, p. 2 ss.



1 Percevoir

1.1 Percevoir – se mouvoir – découvrir

Une éducation motrice intégrative à l'école enfantine permet de créer des liens entre tous les domaines de formation de l'enfant en âge préscolaire. Celui-ci intériorise les contenus d'apprentissage les plus variés en percevant, en se mouvant, en agissant et en découvrant. Toutes les formes de mouvements et de relaxations méditatives font partie intégrante de cette démarche globale.

La méditation est une phase de recherche profonde qui permet à l'enfant d'expérimenter l'instant présent d'une manière intensive. De récentes théories d'apprentissage fondées biologiquement démontrent, d'une manière toujours plus évidente, qu'une perception optimisée joue un rôle primordial dans l'apprentissage. D'un point de vue sensori-moteur, psychomoteur, voire purement social, nous autres, êtres humains, sommes orientés vers les trois notions de "perception – mouvement – découverte".

Par diverses formes de mouvements, par l'exercice du silence, de la respiration, de la perception, de la décontraction et de l'étirement, les enfants apprennent à améliorer ces aptitudes fondamentales. De telles formes devraient être appliquées le plus souvent possible dans les activités.



Une bonne capacité de perception peut être obtenue de manière ciblée par l'emploi de diverses méthodes.

1.2 Percevoir et découvrir son corps, se mouvoir

Les enfants se sentent souvent gênés de se toucher mutuellement. Cette gêne peut être éliminée avec précaution et de manière ciblée. Les enfants apprennent également dans l'exemple ci-dessous à découvrir la mobilité et la souplesse de leur propre corps. Le sens tactile est lui aussi mis à contribution.

Comment est-ce que je ressens mon (ton) corps; De quelles manières puis-je le bouger?

Sentir avec le dos: Deux enfants sont accrochés par les deux bras, dos à dos. Lentement, ils se déplacent ensemble vers un but précis. Changer souvent le rôle du leader.

- Transporter une balle, un carton ou un ballon de baudruche en fixant l'objet entre les deux dos.
- Sur le dos, les enfants rampent sur des bancs, sur des tapis en mousse synthétique, sur des couvertures en laine, sur le sol.
- Dans la neige, dévaler une pente en se glissant sur un sac en plastique.
- Dévaler un toboggan.



➞ Prise de conscience du corps; sentir son ou sa partenaire.

Découvrir son corps: Un enfant est couché sous une couverture. Un camarade pose ses mains sur son corps et en nomme les différentes parties. Changer souvent de partenaire et inciter à toucher avec précaution.

- Les enfants sont couchés sur le sol les yeux fermés. La maîtresse (ou d'autres enfants) posent différents objets plus ou moins lourds (p.ex. petit sac de sable) sur les articulations des enfants. Ils nomment les différentes articulations du corps (genou, coude etc.) et différencient le poids des objets.



🕒 Apprendre à toucher et à manipuler avec égards.

➞ Représentation du corps, schéma corporel.

Estimer une charge et la porter: Les enfants ont à leur disposition plusieurs sacs de sable de poids différents. Un enfant se déplace sur les genoux pendant qu'un autre enfant lui pose délicatement un ou plusieurs sacs sur différentes parties de son corps. L'enfant qui est à genoux essaie de les transporter le plus longtemps possible, sans les faire tomber et de bien ressentir la charge transportée.

- Qui peut réaliser un petit parcours à quatre pattes, sans perdre le sac de sable?
- Faire bouger ou sursauter les sacs de sable par des contractions musculaires rapides.
- Tous les enfants ont des petits sacs et essaient d'aller les "charger" sur d'autres enfants. Dès qu'un sac est posé sur un enfant, celui-ci essaie de le faire glisser lentement le long de son corps. Quand le sac touche le sol, il peut à nouveau aller essayer de le poser sur quelqu'un d'autre.

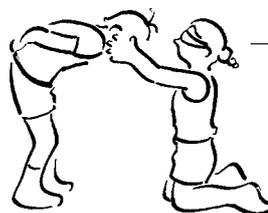


🕒 Estimer une charge.

➞ Autres jeux avec sacs de sable: voir bro 5/2, p. 26

Jeu de reconnaissance: Les enfants sont assis ou agenouillés en cercle avec les yeux bandés. Un autre enfant se place dans le cercle. Ils lui touchent doucement les cheveux, les épaules... et essaient de le reconnaître.

- Qui peut reconnaître quelqu'un d'après sa démarche, d'après sa manière de chanter, de sautiller, de rire, de faire de la musique...



🕒 A quoi reconnaissez-vous votre papa, votre maman?

1.3 Les musiciens de Brême

Les enfants ont généralement beaucoup de plaisir à s'identifier à des personnages de contes ou à divers animaux. Ils vivent en cela une grande variété d'expériences nouvelles. Au travers du thème des musiciens de Brême, l'enfant développe sa fantaisie, éveille ses sens et découvre son propre corps.

Nous nous laissons ensorceler!

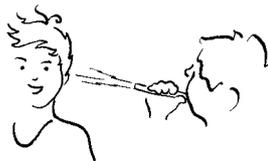
Ensorceler: Grâce à sa baguette magique, un foulard ou un autre moyen, la maîtresse transforme successivement les enfants en musiciens, en ânes, en chiens, en chats, en coqs, en arbres, en brigands. Un signal acoustique indique le début et la fin de l'ensorcellement. Entre les deux signaux, les enfants se déplacent librement au son d'une musique de tambour.

- Différencier peu à peu l'attitude de chaque animal: un chien renifle le sol, agite sa queue, se gratte derrière l'oreille...



- ☞ Apprendre le comportement et les attitudes de divers animaux.

Les musiciens: Les musiciens jouent d'un instrument à vent! Les enfants soufflent à travers une paille (ou autre) et dirigent le souffle vers différentes parties du corps: sur les mains, les pieds, dans les manches, dans le col, dans les cheveux. Qu'est-ce que l'on ressent?



- ☞ En s'identifiant à une figure imaginaire, les enfants découvrent et affinent leurs sens et vivent leur corps de multiples manières.

L'âne bourru: Un enfant charge un, deux, voire trois petits sacs de sable sur le dos de "l'âne" (un autre enfant). Celui-ci essaie de soupeser sa charge, de jouer avec elle, puis de la faire tomber en se secouant et en faisant des ruades.

- Combien de sacs peut-on lui charger sur le dos?
- L'âne se laisse-t-il diriger? Se dérobe-t-il?



- ☞ Comment ressentez-vous la charge? Comment l'âne se laisse-t-il guider?

Le chien renifleur: Le chien a le sens de l'odorat très développé. Divers objets odoriférants sont répartis dans la salle. Le maître promène son chien dans l'obscurité (yeux fermés ou bandés). Aussitôt que le chien flaire une odeur, il tente de la suivre et essaie de deviner la nature de l'objet (pain frais, parfum, aromates, fruits coupés en morceaux...).



- ☞ Reconnaître certaines odeurs.
- ☞ Comportement du chien? Notre attitude face à cet animal?

Le chat câlin: Les enfants caressent toutes les parties accessibles de leur corps avec le dos de leur main. Où est-ce agréable, désagréable? Comment ressentez-vous les différentes parties de votre corps?



- ☞ Expérience tactile.
- ☞ Comportement du chat? Notre attitude face à cet animal?

Le coq hautain: Nous posons nos mains sur notre cage thoracique, nous inspirons, nous expirons. Nous essayons de la gonfler comme un ballon. Aussitôt gonflée, nous levons légèrement nos bras et nous nous promenons fièrement en imitant le chant du coq.

- Se pavaner, se mettre debout sur une chaise, chanter.



- ☞ Expérimenter la respiration de manière consciente.
- ☞ Comportement du coq?

Les arbres enracinés: rechercher un contact solide avec les deux pieds sur le sol. Sentir les points de contact. Laisser les racines pousser dans le sol tout en ondulant légèrement avec le corps et les bras. Pouvez-vous rester debout durant l'exercice?



1.4 Jouer avec les pieds

Les pieds supportent le poids de notre corps. Ils tiennent notre corps tout entier. Ils sont très sensibles, car nous sentons immédiatement si un sol est dur, tendre, pierreux ou marécageux. La plupart du temps, les pieds sont enfermés dans nos chaussures. Ici, toutefois, nous allons jouer avec nos pieds!

Que ressentent mes pieds, et comment?

Bain de pieds: Pour chaque enfant, nous aurons besoin d'un récipient d'eau chaude, d'un peu de sel pour bains de pieds et d'un linge de bain. Durant le bain de pieds, qui dure env. 10 minutes, nous observons nos pieds. A quoi ressemblent mes doigts de pieds, mon talon? Que puis-je bouger, et comment? Bien se sécher.

- 2-3 enfants dans un même récipient (plus grand).



☞ Nommer les parties du corps.

☉ En été, en plein air avec de l'eau froide.

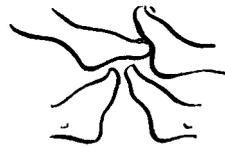
Massage de pieds: On distribue à chaque enfant un peu de crème ou un peu d'huile pour les pieds. Chacun se masse: chaque doigt séparément, les malléoles, le talon, la plante et le cou-de-pied.

- A quel endroit cela fait-il beaucoup de bien?
- Y a-t-il des endroits où ça fait mal?



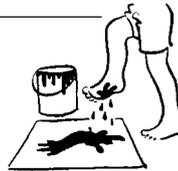
Théâtre de pieds: Les enfants entrent en contact avec les pieds.

- Avec le dessous ou le cou du pied, les doigts, le talon. Aussi avec plusieurs pieds ensemble.
- Qui peut se dire bonjour, se faire des signes?
- Jouez avec vos pieds, doucement, énergiquement, rapidement. . .



Peindre avec les pieds: tremper les pieds dans une peinture et reproduire l'empreinte sur un morceau de papier. Aussi avec une crème grasse sur papier fin.

- A quoi ressemble l'empreinte? Que reconnaît-on?
- Réaliser un tableau coloré avec des pieds différents.

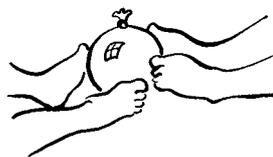


☞ L'empreinte, le peintre manchot.

☉ Tracer des empreintes (dans la neige, avec les pieds mouillés).

Jeux de pieds: les enfants sont assis en cercle et tournent, étendent, courbent leurs pieds dans tous les sens.

- Déposer des billes dans une boîte en utilisant les doigts de pieds.
- Faire du vélo en ayant les pieds en l'air, seul, aussi à deux, les deux pieds collés les uns contre les autres.
- Se transmettre un ballon: deux enfants sont couchés sur le dos, l'un près de l'autre et se passent un ballon de baudruche.
- Idem en cercle avec plusieurs enfants, év. 2 ballons.



☞ De quelle manière certains animaux utilisent-ils leurs pattes?

Ombres chinoises avec les pieds: Les enfants sont couchés sur le dos, lèvent les pieds, les agitent, remuent les doigts, bougent les genoux. Ils peuvent aussi coincer des objets entre les doigts de pieds ou les transformer en marionnettes avec des foulards. Projeter les ombres contre un mur à l'aide d'un projecteur ou d'une lampe puissante. Créer une petite mise en scène.



1.5 Sur le sol, je me sens bien

Le sol est un endroit familier aux enfants. Il leur offre un appui et un certain bien-être. "Transmettre" tout le poids de son corps dans le sol signifie qu'il n'est pas nécessaire de rechercher un équilibre, que l'on peut se relaxer et découvrir son corps en étant détendu.

Le sol me porte. Je peux m'y rouler ou tourner sans tomber.

Poupée en caoutchouc: Un enfant sur deux est couché sur le dos, à même le sol. Les autres enfants leur font passer le "test de la décontraction": ils soulèvent délicatement la main de l'enfant et décontractent celle-ci en la secouant. Une fois détendue, on peut la laisser tomber délicatement. Même exercice avec l'avant-bras, le bras tout entier, les jambes.

- Qui reste couché en étant complètement détendu?



☯ Une confiance mutuelle est nécessaire.

Ventre-oreiller: Les enfants sont couchés sur le sol, chaque tête cherche un ventre sur lequel elle puisse se reposer. Tous sont reliés les uns avec les autres comme des dominos. Cela fait rire. Quand on rit, la tête sur-saute de gauche à droite, de haut en bas. Quand on est calme, on peut sentir le ventre se soulever et s'abaisser avec la respiration. D'abord par deux, puis par groupes.

- Etes-vous capables d'inspirer et d'expirer sur un même rythme, ou même avec un petit ronflement?



☯ Le rire est permis et même voulu.

Peinture dorsale: Un enfant se couche confortablement sur le ventre, un autre lui fait un "dessin" sur le dos avec ses doigts, comme avec un pinceau. Qu'est-ce que c'était? On efface l'image avant d'en entamer une autre.

- Dessiner et deviner des lettres selon la même idée.
- Un enfant pose sa main à un certain endroit du dos et demande: Où est ma main? L'enfant couché essaie de deviner et de décrire son emplacement.



⚠ Avoir de l'égard les uns pour les autres.

Troncs d'arbres: Les enfants sont couchés sur le sol les bras tendus. Ils roulent à travers la salle, dévalent ou gravissent une pente, se roulent parfois même les uns sur les autres. La moitié des enfants essaie de rouler les troncs d'arbres.

- Qui peut rouler son tronc de manière régulière?
- Transporter: Plusieurs troncs sont couchés les uns à côté des autres. Un enfant se couche sur ceux-ci à la perpendiculaire en gardant les bras et les jambes bien tendus. Le premier tronc se met à rouler, les autres font de même. L'enfant est transporté de cette manière.



⚠ Tous les enfants devraient éprouver du plaisir à rouler comme des troncs d'arbres.

Parcours d'obstacles: Divers objets sont placés dans la salle. Les enfants inventent leur propre parcours en passant autour, par-dessus les objets, à quatre pattes, seulement sur le dos, sur le ventre, en se faufilant.

- Trois enfants décident d'un itinéraire commun, ils se déplacent de la même manière.
- Les enfants sont-ils capables de réussir un parcours, sans toucher ou sans renverser un seul objet?



☯ C'est encore plus passionnant avec des obstacles difficiles et instables!

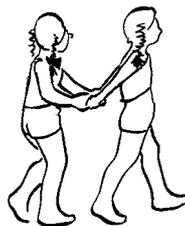
1.6 Avec les mains

Avec les mains, il est possible d'éprouver toutes sortes de sensations (chaleur, pression...) qui peuvent être exercées. Les mains créent le contact. Le corps se redresse lorsqu'on lance ou agite des objets dans les airs.

Mes mains peuvent toucher, faire des signes, diriger et déplacer des objets.

Conduire et se laisser conduire: Par paires, les enfants se guident mutuellement dans la salle; l'enfant guidé ferme les yeux. Il essaie de réagir aux impulsions tactiles de l'enfant conducteur: tout droit, en-bas, en-haut, marcher rapidement, lentement, faire des virages, etc. Les impulsions peuvent être transmises par un contact léger du bout des doigts, par la main toute entière, par des contacts plus ou moins prolongés de la main sur le corps, en se repoussant.

- Comment interpréter, év. ressentir des impulsions?



➔ Montrer divers types d'impulsions.

🕒 Comment peut-on guider un enfant aveugle?

Mains chaudes: Chaque enfant se frotte les mains et ressent la chaleur qui en résulte.

- Par paires, l'un en face de l'autre. Après la friction, approcher les mains de celles d'un autre enfant, ressentir la chaleur.
- Frotter, poser les mains sur diverses parties du corps.
- Idem, mais sans toucher le corps.
- Guider un enfant avec la paume des mains, sans le toucher. Sentez-vous encore la chaleur?



🕒 Pourquoi les mains se réchauffent-elles?

Serpents: Découper des bandes de tissu fin ou de papier crêpe d'une largeur de 3 cm et d'une longueur de 2m env. Chaque enfant essaie de faire serpenter son ruban, de "dessiner" de grands cercles, de faire des spirales. Le ruban prolonge le bras des enfants. Dessiner au-dessus de sa tête. L'image est particulièrement réussie si l'on imagine que la salle est remplie de serpents et que les enfants se déplacent parmi eux.

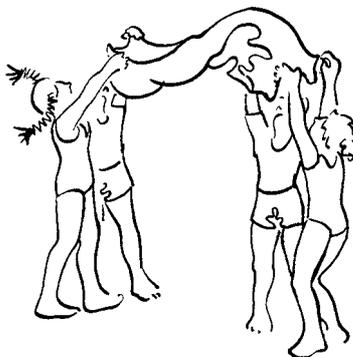
- Une musique évoquant des vagues renforce cette représentation.



➔ Musique: p.ex. SMETANA: Moldau; SAINT-SAENS: Aquarium (tiré du Carnaval des Animaux)

Vagues: Un parachute ou un grand drap est déployé sur le sol; il est tenu par tous les enfants. Tous ensemble, ils essaient de faire de grandes, de petites vagues en le secouant, des rapides et des lentes. Elles peuvent monter jusqu'au-dessus de la tête.

- Seule une moitié des enfants agite le drap, les autres se faufilent par-dessous.
- Quelques enfants se promènent sur le parachute ondulant, comme sur des nuages.
- Quelques-uns se couchent sous le drap et contemplent la surface de la mer depuis les profondeurs.
- Tous les enfants essaient de lever brusquement le drap de manière à ce qu'il se remplisse d'air et qu'il s'envole au moment où on le lâche. Le meilleur résultat est obtenu si tous les enfants lèvent le drap très haut dans les airs simultanément. Ils attendent que l'air remplisse le tissu et lâchent le champignon ainsi obtenu à un signal donné.



🕒 Si possible, aussi en plein air.

2 Respirer

2.1 Respirer, une action motrice vitale

Apprendre à respirer correctement

Une "respiration correcte" joue un rôle important dans l'apprentissage de la santé. Par respiration correcte, on entend une respiration pleine (respiration avec le diaphragme, le ventre, la poitrine, les flancs). Les petits enfants sont encore souvent habitués à une "respiration ventrale" continue. Les enfants en âge préscolaire, quant à eux, s'écartent souvent du modèle respiratoire spontané et tendent vers un schéma respiratoire partiel impliquant une respiration peu prononcée ou une inspiration "hâtive" suivie d'une expiration "abrégée" pouvant nuire à leur santé. Afin d'éviter le renforcement d'une respiration erronée, il est important de focaliser continuellement l'attention des élèves sur une respiration naturelle et complète (prophylaxie, perception du corps).

L'exercice de la respiration est plus efficace dans un local aéré ou en plein air. Toutefois, il est possible d'introduire des exercices de respiration à n'importe quel moment: après des jeux intenses, au cours d'une excursion ou d'une ballade. Quelques "exercices d'échauffement" sont toujours les bienvenus, p.ex:

- S'étirer, s'allonger comme un chat
- Bâiller, soupiner profondément

Les conditions suivantes avantagent l'exercice de la respiration:

- habits légers et agréables
- estomac pas trop rempli
- assez de temps, pour vraiment ressentir la respiration
- découvrir, expérimenter la respiration si possible dans le silence
- apprendre à utiliser l'expiration comme moyen de relaxation.

Inspirer et expirer consciemment

La respiration peut être divisée en deux phases. L'inspiration est une phase active durant laquelle l'"énergie vitale" (oxygène etc.) pénètre dans le corps. L'expiration détend l'organisme et élimine les substances nocives. En exerçant activement la respiration, elle reste saine et consciente.

Respirer et se détendre

Une respiration approfondie "vivifie" et contribue au bien-être physique et psychique. Une "respiration de relaxation", c'est-à-dire une expiration prolongée et continue aide à trouver une certaine paix intérieure (voir MÜLLER, 1984, p.71 et suiv.). Lors de l'inspiration, nous nous imaginons que nous ingurgitons de la force et de l'énergie qui "revitalisent" le corps et l'esprit. A l'expiration, nous relâchons ce qui a été consommé et tout ce qui nous pèse. La relation entre respiration et sentiments est facilement observable chez les enfants en âge préscolaire. Le fait qu'ils retiennent leur souffle en situation de crainte ou qu'ils ont une respiration rapide et hésitante dans les moments de joie montre que l'enfant vit des moments d'émotions fortes.



➡ Se contracter et se détendre: Voir Bro 2/1, p. 5

2.2 Respirer correctement

Généralement, les enfants en âge préscolaire respirent encore spontanément avec le ventre. Le but sera avant tout de sensibiliser les enfants à leur respiration et de les encourager journalièrement à des "pauses respiratoires" actives en exploitant leur goût pour le jeu.

J'inspire profondément, puis j'expire à nouveau lentement.

Jouer avec l'expiration: Nous allumons une bougie. Par un souffle léger, nous essayons de "pencher" la flamme de la bougie, sans l'éteindre.

- Deux à trois enfants "penchent" la flamme les uns vers les autres. Dans ce jeu, ils apprennent à expirer l'air par la bouche de manière régulière et continue.
- Sous surveillance, placer puis allumer un certain nombre de bougies à des distances différentes. Les enfants inspirent l'air avec le ventre, puis tentent de les éteindre par une forte expiration.



⊛ Ne pas allumer de bougies dans un endroit présentant des dangers d'incendie; ne laisser jouer les enfants que sous stricte surveillance.

⇒ Ev. comme jeu d'anniversaire.

Jeu de course du "dododo": Après une inspiration profonde, nous essayons de prononcer un "dododo..." ininterrompu jusqu'à épuisement complet de notre souffle. Le "dododo..." représente le bruit du moteur. Pouvons-nous "rouler" en faisant un bruit de moteur fort et régulier, jusqu'où pouvons-nous arriver, sans reprendre notre souffle?

- S'attraper: Un enfant chasse les autres en émettant le "dododo". L'enfant attrapé devient le nouveau chasseur à moteur "dodo". La maîtresse désigne un nouveau chasseur en cas de chasse infructueuse.
- Les autres peuvent attraper le chasseur s'il ne parvient pas à attraper quelqu'un durant son "dododo" et qu'il doit reprendre son souffle. Peut-il se réfugier dans une cachette (zone, ligne) définie au départ?



⇒ La maîtresse prend une décision dans les cas limites.

Percevoir son souffle: Nous essayons de percevoir notre souffle de diverses manières et nous nous exerçons à respirer:

- Avec les mains, les enfants essaient de sentir le mouvement produit par la poitrine, les flancs, les poumons, la trachée, le nez lorsqu'ils respirent.
- Sentir l'expiration avec le dos de la main..
- Souffler doucement dans le cou des enfants.
- Se réchauffer les mains en soufflant dessus.
- Faire fondre des cristaux de glace avec son souffle.
- Gonfler un ballon et sentir l'air qui s'en échappe lorsqu'il se dégonfle.
- En plein air ou en salle, courir dans tous les sens jusqu'à être essoufflé; ensuite, écouter et sentir la forte respiration et les battements bruyants du coeur qui en résultent.
- Pause: après expiration complète, arrêter la respiration et attendre qu'elle reprenne spontanément.
- Faire avancer une balle de ping-pong sur l'eau.
- Quelques enfants sont assis autour d'une table: ils essaient de souffler sur une balle de ping-pong placée au centre de la table et de la faire tomber par terre dans le camp de leurs adversaires.



⇒ Laisser les enfants décrire ce qu'ils expérimentent.

⊛ Aborder le thème des angoisses respiratoires; démontrer la relation existant entre une respiration profonde et continue si l'on a des sentiments d'angoisse.

3 Se détendre

3.1 Exercer le silence et la concentration

L'enfant est profondément plongé dans son jeu, dans l'histoire passionnante qu'on lui raconte, il est fasciné par l'image qu'on lui montre. Cette attitude peut être comparée au comportement méditatif de l'adulte. DESSAUER (1961) nomme cette concentration inconsciente intense et prolongée de l'enfant "méditation innée". Cette attention spontanée et naturelle lui sert à une analyse approfondie des expériences et des connaissances quotidiennes.

Les enfants en âge préscolaire sont souvent déjà sortis du stade de la relation egocentrique propre aux petits enfants. La relation avec l'autre est différenciée. La maîtresse, qui a saisi le sens profond du comportement préméditatif (p.ex. en jouant, en écoutant, en touchant, en regardant etc.), aidera les enfants avec des propositions méditatives. TILMANN décrit les expériences d'ordre préméditatives chez les petits enfants comme suit: "Le regard étonné, tout ouvert, global de l'enfant, qui laisse pénétrer ce qu'il a en face de lui jusqu'au plus profond de lui-même, sans même vouloir l'analyser avec son intellect, (. . .) la perception, qui n'est pas limitée par un objectif, mais qui veut pénétrer jusqu'au plus profond de l'être, et finalement l'attardement, la répétition, l'essai, l'exercice, se laisser prendre, intérioriser profondément, s'identifier" (TILMANN dans BODEN, 1978 p. 155).

La capacité de l'enfant à se plonger dans l'instant présent doit être conservée et développée soigneusement à l'école enfantine. Au travers des exercices du silence de Maria Montessori, nous avons des instruments traditionnels qui plongent les enfants en âge préscolaire dans une attention quasi méditative. Par des exercices d'écoute et de différenciation, on affinera la capacité perceptivo-motrice des enfants. Les mouvements méditatifs, marcher, courir et danser selon un modèle de base offrent aux enfants en âge préscolaire un vaste champ d'expériences corporelles.



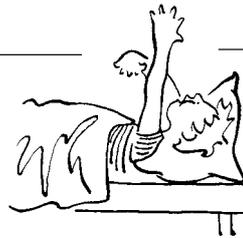
3.2 Se contracter - se détendre

Les exercices de contraction et de détente ci-dessous sont en partie inspirés de jeux d'enfants connus. D'une manière tout à fait naturelle, l'enfant s'exercera à s'immobiliser soudainement, à décontracter son corps tout entier ou une partie seulement de celui-ci.

Je me sens raide
comme une planche
ou tendre comme
une éponge.

Réveil: Les enfants sont couchés sur le sol et s'imaginent qu'ils viennent de se réveiller. Ils étirent leurs mains, leurs pieds, les bras et les jambes séparément. De plus, les membres se soulèvent au-dessus du sol.

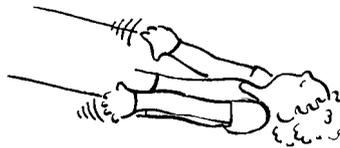
- Prolonger la contraction durant un court instant.
- Les enfants soupirent au moment du réveil.



➔ Comment te réveilles-tu le matin?

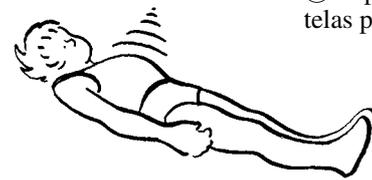
Elastique: Détendus et concentrés, les enfants sont couchés sur le dos les yeux fermés. Ils s'imaginent que leurs mains et leurs pieds sont attachés à des élastiques. Tirer, puis relâcher doucement chacun des élastiques.

- Sentez-vous à quel point les bras et les jambes s'allongent?
- Seulement le bras droit, le gauche, la jambe droite, la gauche, la jambe droite et le bras gauche.



Matelas pneumatique: Un enfant est couché sur le sol et imite un matelas pneumatique. Il se gonfle peu à peu avec de l'air (ceci engendre une contraction momentanée du corps de l'enfant). Un autre enfant vérifie si tous les compartiments du matelas sont tous remplis d'air (contraction). Le matelas se dégonfle à nouveau. Le partenaire contrôle s'il est bien dégonflé (toutes les parties du corps sont détendues).

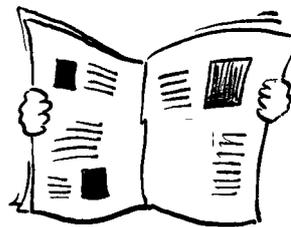
- On secoue les différentes parties du corps pour les dégonfler complètement afin d'obtenir des membres lourds et décontractés.
- Est-il possible de gonfler les compartiments du matelas séparément (bras gauche, bras droit, cage thoracique, ventre, jambe gauche, jambe droite...)?



➔ Apporter et jouer avec un matelas pneumatique.

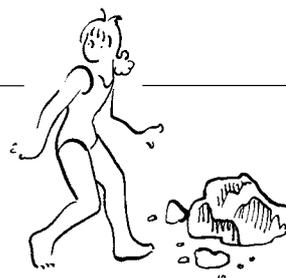
Ne te laisse pas surprendre: Un enfant lit un journal fictif à une extrémité de la salle de gymnastique. Son regard est dirigé vers la paroi. Les autres enfants s'approchent prudemment depuis la paroi opposée et essaient de regarder dans le journal. Si la "lectrice" se retourne, les enfants doivent s'immobiliser sur place. Ceux qui sont surpris en mouvement sont nommés et renvoyés au point de départ.

- Celui qui parvient à regarder dans le journal (toucher la lectrice) sans se faire surprendre a le droit de lire le journal à son tour.



➔ La maîtresse arbitre les cas litigieux.

Statues: Les enfants se déplacent dans la salle en musique. Dès que la musique s'arrête, tous les enfants s'immobilisent comme des statues. Ils essaient de maintenir la position dans laquelle ils se trouvent et gardent tout le corps contracté jusqu'à la reprise de la musique.



➔ Ne pas faire de pauses trop longues.

3.3 Etirer – fléchir – s'étendre

Les enfants en âge préscolaire sont généralement encore très souples. Il est important de leur conserver cette souplesse. On s'appliquera donc à exercer régulièrement cette capacité par diverses formes ludiques également propices au renforcement de la musculature dorsale et abdominale.

Mon corps se courbe, se tourne et se tend facilement.

En boule, comme un hérisson: Un enfant souple peut facilement ramener la tête dans les genoux. Un enfant ayant une musculature hypertonique a besoin d'exercices pour augmenter la mobilité de ses vertèbres.

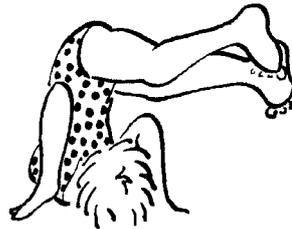
- Hérisson assis: Assieds-toi sur tes talons, redresse le dos et tiens-toi les pieds. Reste un moment dans cette position.
- Penche-toi en avant, sans lâcher tes pieds. Lève ton postérieur, courbe ton dos et approche la tête de tes genoux. Reste un moment dans la position du hérisson.
- Déplace-toi comme un hérisson; aussitôt que tu flaires un danger, remets-toi à nouveau en boule.



🕒 Aussi comme exercice de récupération active. En outre, cet exercice est particulièrement efficace pour l'irrigation du cerveau.

Rouler comme une balle: Par des mouvements de rouler, on sollicite la mobilité de la colonne vertébrale.

- Rouler de côté: couche-toi sur le flanc droit (corps tendu, bras tendus), roule vers la gauche comme un tronc d'arbre (jambes serrées), jusqu'à être couché sur le flanc gauche, puis retourne. Recommence.
- Rouler en arrière de la position assise, jambes tendues: penche-toi en avant, jambes serrées, tête baissée, les paumes des mains sont dirigées vers le bas; repousse le sol avec tes mains et amène doucement tes jambes au-dessus et tes mains à côté de la tête, tends les jambes pour que tes pieds touchent ou s'approchent du sol; repousse-toi du sol avec les mains et roule à nouveau en avant.
- Roule comme une balle dans tous les sens: en avant, de côté, en arrière, de travers.



🕒 Prévoir un espace suffisant.

Ouvrir - fermer le portail: En levant et en abaissant les hanches, un enfant joue le rôle d'un portail sous lequel un autre enfant peut se faufiler.

- Position dorsale avec les genoux fléchis. Pose tes mains sur le sol en guise d'appui à gauche et à droite. Lève tes hanches à une hauteur suffisante, de manière à permettre aux autres enfants de se faufiler sous le portail sans le toucher.
- Les autres enfants peuvent ordonner l'ouverture et la fermeture du portail ("Sésame, ouvre-toi!"...).



⚠ Au besoin, avec aide.

Grand comme un sapin: Assieds-toi en tailleur en position décontractée. Imagine-toi que tu es un grand sapin. Le dos est bien droit et les bras sont tendus au-dessus de la tête. Les paumes des mains se touchent et représentent les branches.

- Changer la position des jambes (racines).
- Le vent se lève; le sapin se penche de tous les côtés, mais ne se renverse pas.



🕒 Egalement valable comme exercice de récupération active.

4 Se mouvoir en rythme

4.1 Mouvements rythmiques élémentaires

Lorsqu'un enfant exécute un mouvement rythmique, il vit une véritable expérience et une satisfaction esthétiques. Le plaisir esthétique et l'habileté motrice sont en effet étroitement liés.

L'enfant découvre son monde et ses premières relations à celui-ci par l'intermédiaire de ses sens. Au fil du temps, la perception sensorielle engendre en lui un certain nombre de réponses motrices empreintes de rythmes inconscients. Les modèles répétitifs du quotidien contribuent au développement du sens du rythme inné de l'enfant. Les enfants éprouvent beaucoup de plaisir à chanter. Ils apprennent rapidement des comptines et se déplacent spontanément au rythme de la musique.

L'enfant vit le rythme par des vers, des poèmes, des chants et des jeux dansés. Ceux-ci sont précieux pour l'élargissement et l'approfondissement du sens du rythme infantile. En relation avec le mouvement, l'enfant découvre le lien élémentaire existant entre les paroles, la musique et le mouvement.

Suggestions de mouvements rythmiques

- Utiliser la parole pour rythmer les mouvements: p.ex. choisir un vers ou une comptine et la reproduire oralement et par le mouvement.
- Chanter une chanson, l'interpréter simultanément en rythme, p.ex. "Savez-vous planter les choux?".
- Reproduire certains processus de la nature ou de l'environnement de manière discontinue, p.ex. jour et nuit, un train.
- Imiter le mode de déplacement de divers animaux de manière répétée, p.ex. le galop du cheval, les sauts du lapin. . .
- Expérimenter et jouer avec l'écoulement du temps: p.ex. un tracteur qui démarre et qui s'arrête sans cesse ou des voitures qui passent à toute allure, des chevaux qui viennent et qui repartent au galop...
- Accompagner de petites séquences motrices avec la voix ou avec des instruments et laisser la possibilité aux enfants d'écouter et de vivre l'enchaînement rythmique.
- Expérimenter des variations: bruyant et silencieux, lourd et léger (trépigner avec fracas, puis marcher tout doucement sur la pointe des pieds; marcher d'un pas lourd comme un porteur de charges, puis sautiller allégrement comme un petit singe).



🔗 Créer des liens avec d'autres domaines d'activités.

4.2 De bouche à oreille

Quelques pistes pour l'introduction du rythme figurent dans les exemples de vers et de poèmes suivants. Divers rythmes y sont contenus. Avec un peu de fantaisie et d'humour, on peut transformer des vers en d'innombrables formes de prononciations et de mouvements différents.

Nous chantons, nous récitons quelque-chose et nous bougeons en rythme.

Enigme: Les enfants et la maîtresse sont assis en cercle. Cette dernière récite une phrase après l'autre, les enfants répètent les vers en écho. Elle choisit diverses tonalités et intensités de voix: fort, doucement, en chuchotant, avec une voix mystérieuse.

- Choisir des mélodies simples, mais qui saisissent l'être tout entier.
- Inclure les idées des enfants.

**De bouche à oreille,
ça marche à merveille,
des bavardages,
des comérages,
beaucoup de discours,
et ça, chaque jour –**

Qu'est-ce que c'est?

➔ Solution de l'énigme: un téléphone!

Jeux de prononciation: Interpréter l'énigme "De bouche à oreille" selon différentes humeurs et attitudes proposées d'abord par la maîtresse, puis par des enfants. Les enfants sont en cercle et s'expriment en accentuant les différentes émotions:

- colérique (avec les poings serrés).
- sympathique (avec le sourire).
- comme en secret (chuchoter à l'oreille).
- joyeux (avec les bras en l'air) ...



🕒 Coupler chaque parole avec un mouvement.

Jeux de rythmes: Réciter et interpréter le poème "De bouche à oreille" ensemble en ajoutant des variations. Toutes les idées sont reproduites sous forme de petites mélodies ou de comptines inventées par les enfants accompagnées de divers mouvements simples:

- comme un chœur d'hommes (voix basses, avec les mains dans les poches),
- comme un chœur de voix de femmes hautes et tremblantes (se pincer et secouer la glotte),
- comme une chanson populaire (en sautillant),
- comme un hit (avec un microphone à la main),
- comme en jazz (frapper le rythme avec les mains et les pieds),
- comme un rap (taper dans les mains)...



🕒 Poème «de bouche à oreille». Traditions, coutumes: chœur d'hommes, chansons populaires, etc.

Jeux de rimes: Introduire d'autres poèmes en les récitant d'abord en rythme, puis les coupler avec le mouvement et varier l'expression. Inciter les enfants à jouer avec les mots.

- Répéter les phrases à plusieurs reprises et mimer les séquences.
- Augmenter la tonalité, varier la vitesse.

Touche ton front, ton menton

Tes oreilles et tes orteils

Mains aux hanches, mains au dos

Tes épaules et tout le fardeau!

**Plie les coudes, tape du pied,
bouge tes doigts et tiens-toi droit!**

Bras levés, bras baissés,

Mains au cou et puis c'est tout!

🕒 Le corps, comptine québécoise. Apprentissage des parties du corps.

4.3 Les musiciens de Brême en mouvement

L'expérimentation perspective des sens (→ voir bro 2/2, p. 6) se poursuit chez l'enfant avec la découverte des différents rythmes. Tous les personnages des musiciens de Brême se déplacent sur des rythmes diversifiés: plus ou moins rapides, nerveux ou calmes, lourds et légers.

Nous défilons au pas, comme si nous étions des musiciens.

Les brigands insidieux: Nous nous déplaçons silencieusement, de cachette en cachette, comme des brigands qui ne veulent pas être surpris: déplacements rapides et légers, s'immobiliser. Nous retournons à la cabane forestière avec le butin en marchant bruyamment: pas lourds et lents. Alternier les deux formes, rythmer la démarche lourde en l'accompagnant avec la voix.



→ Lien avec la p. 6

Les musiciens qui défilent: Les enfants défilent dans la salle et jouent d'un instrument fictif: musique de tambours! Alternier les déplacements et les arrêts, p.ex. marcher 2 fois 8 pas, s'immobiliser comme des statues sur 1 fois 8 temps.



→ La maîtresse frappe un rythme de marche sur un tambourin, sur la table ou dans les mains.

Les ânes têtus: Les ânes se déplacent, se dérobent, ruent, secouent la tête - les enfants exécutent tous ces rythmes irréguliers ensemble. Il est possible de réaliser une petite suite de courses, de ruades, de secousses successives.



→ Exécuter aussi en rythme!

Les fins limiers: Nous nous déplaçons à plat ventre ou à quatre pattes et nous suivons une piste avec notre flair. Petits mouvements rapides et nerveux. Avancer en flairant une piste, puis s'immobiliser en agitant la queue, alterner.



Les chats qui ronronnent: Par des mouvements allongés, les enfants se caressent le corps avec le dos de la main. Accompagner avec la respiration et un petit ronronnement, puis recommencer un nouveau mouvement à chaque inspiration (le chat fait le dos rond).



→ Mouvements harmonieux et enchaînés. Aussi avec partenaire.

Les coqs qui se pavant: Comme des coqs, nous marchons fièrement à petits pas à travers la salle la poitrine gonflée; nous battons de temps en temps des ailes et nous redressons la tête pour chanter. Alternier et varier la dynamique des mouvements: courts, rapides, prolongés...



→ Mouvements discontinus.

Les arbres qui se penchent: nous sommes les arbres de la forêt des brigands. Le vent souffle plus ou moins fortement et fait bouger les arbres: debout, jambes écartées et bien ancrées au sol, bras tendus, se balancer d'un côté et de l'autre, bouger les bras de haut en bas.



→ Accompagner vocalement: du petit souffle léger à l'ouragan.

Danse des musiciens de Brême: Sur la musique «Siebensprung», tous les figurants peuvent apparaître à la suite selon le schéma suivant: partie A+B, successivement avec mouvements rythmés propres à chaque caractère, partie C s'immobiliser, à chacun son tour.



🎵 Musique: «Siebensprung». Tirée de: Tanzen in der Grundschule. Fidula-Verlag.

5 Interpréter

5.1 Nous élaborons une petite "comédie musicale"

Les histoires mimées font partie des événements du quotidien de l'école enfantine. Elles peuvent être inspirées d'une pièce de théâtre, d'un thème particulier, de certains personnages, d'objets, de vêtements, etc.

Sur la base de la comédie musicale "Cats", nous allons démontrer la manière de mettre en scène un thème par le mouvement. En cela, l'imagination des enfants apparaîtra au premier plan; leurs idées seront intégrées au processus de conception et de réalisation.

➔ Interpréter: Voir Bro 1/1, p. 9 et bro 2/1, p. 10

L'expérience compte parmi les éléments de base d'une interprétation théâtrale. Par l'improvisation et l'expérimentation créative des différents thèmes, situations, personnages, etc., on établira les fondements d'une pièce de théâtre vivante, haute en couleurs et adaptée au niveau des enfants. Le large répertoire moteur des enfants et leur mince expérience théâtrale sont deux des aspects essentiels à prendre en considération. Partant du modèle existant, à la base conçu pour des adultes, il est capital de définir une version jouable et appropriée. Ceci dit, nous avons la liberté d'interpréter à notre guise la comédie musicale "Cats" ou toute autre oeuvre théâtrale existante. Cette liberté va de soi, même si le modèle utilisé a déjà été adapté.

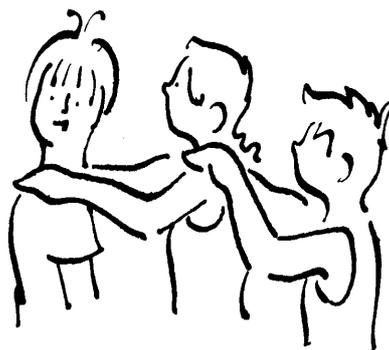
Version française de «The Railway Cat» ("Edgar, le chat ferroviaire"):

**Edgar, Edgar, c'est la star
Edgar, le chat ferroviaire**

**Que fait donc le train de nuit
Aurait-il quelques ennuis
Tout le monde est fort inquiet
Que fait Edgar, trouvez Edgar
Dit le chef de gare hagard
On n' a jamais vu Edgar en r'tard**

**J'apparais d'un pas tranquille
Sans me faire la moindre bile
Fallait bien qu'j'm'occupe des bagages
"Me voici, me voilà
Ne nous agitions pas comme ça
En voiture et bon voyage"**

**Soudain un éclair dans ses grands yeux verts
Au signal: "Attention au départ!"
Vers le Nord du Nord de l'hémisphère Nord
"En voiture vers le grand Nord!"
(Le train roule pendant que la musique se poursuit)**



5.2 Préparer une "comédie musicale" par le jeu

Le jeu mimé a un rôle important en éducation physique. Il permet une large expérimentation et développe la créativité. A partir de quelques exercices de base et de consignes spécifiques, on parvient petit à petit à la création d'une version adaptée de la comédie musicale de "Cats".

Nous nous glissons dans la peau d'un chat et nous jouons une pièce de théâtre.

S'exprimer avec son corps: Grâce à diverses tâches motrices, les enfants apprennent à dialoguer et à s'exprimer avec leur corps.

- Déplacements: en avant, en arrière, de côté, dans la neige profonde, sur des dalles chaudes, sur la glace. S'immobiliser au signal. Galoper comme des chevaux, rôder comme un brigand, taper des pieds, ramper. Marcher avec un contact corporel (deux parties du corps collées ensemble).
- Contraires: Marcher comme un géant/nain, petit enfant/vieux monsieur, reine/sorcière, soldat/voleur, robot/funambule.
- Bruits: Agrémenter les déplacements d'un bruit correspondant. Les enfants accompagnent leurs propres mouvements (reprenre l'idée des contraires). Un groupe accompagne les mouvements d'un enfant. Un enfant/groupe se déplace en fonction des bruits.
- Improvisation motrice d'après des bruits: un journal qui se déchire, un caillou qui tombe, une chaise déplacée... sur une musique cadencée ou neutre.
- Avec des expressions telles que triste/joyeux, méchant/gentil...
- Emettre des bruits avec du matériel conventionnel (portes, chaises, poubelles, papier, bois).
- Nous produisons des bruits avec notre propre corps (doigts: taper, claquer; pieds: frapper, traîner; bruits avec les lèvres, faire claquer la langue).
- Varier les tonalités de la voix (fort - doucement, haut - bas, gentil - furieux, en pleurnichant - joyeux, roucouler, murmurer, grogner, râler...).
- Reconnaître et imiter une voix: Un homme qui parle, qui crie, qui chante ainsi (p.ex. à voix haute, parler une langue imaginaire) est un...?



⇒ Absolument tenir compte des idées motrices des enfants. Répartir alternativement les enfants en groupes d'acteurs puis en groupes d'observateurs.

⇒ Progression: antonymes bien distincts et nuances plus fines.

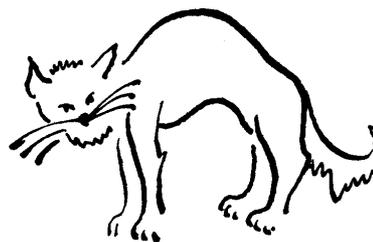
⇒ Improvisation motrice.



Comment les chats se déplacent-ils: Raconter, imiter et mimer des images, des histoires, des expériences vécues; apporter un chat ou visite d'une famille en possédant un. Interpréter les observations par le jeu:

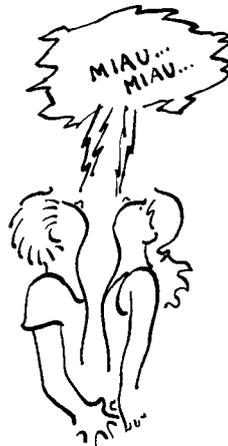
- se déplacer furtivement, se mettre en boule, s'étirer, faire le dos rond, guetter une souris devant son trou et être rapide comme l'éclair. Jeux de réaction.
- Jeu de mimes: 2 enfants se font face. L'un d'eux exécute des mouvements propres au chat (se lécher les pattes, se nettoyer les oreilles, boire du lait...), l'autre l'imité. Jeu de réaction: Au premier mouvement non caractéristique du chat (p.ex. se frapper dans les mains, se brosser les dents, se moucher...), l'enfant "acteur" s'enfuit et tente d'échapper à l'enfant "spectateur".

⇒ Imiter aussi d'autres animaux, leurs cris, leur façon de bouger, de se déplacer.



Miaulements – musique de chats: Les enfants imitent et interprètent les bruits du chat.

- Un enfant émet un bruit de chat, un autre enfant ou le groupe interprète le chat qui s'exprime de différentes manières: ronronner de contentement, gronder, miauler pour avertir, pour demander ou pour montrer quelque chose. Mettre en scène un dialogue de chats.
- Raconter une histoire de chats inventée et la mettre en musique avec la voix, accompagner (la chatte cherche son chaton auprès de divers animaux et à divers endroits: dans l'étable, dans le poulailler, dans la maison du chien).
- Raconter ou faire raconter l'histoire ci-dessus, la mettre en musique avec des instruments (les enfants apportent des instruments de musique, év. toutes sortes d'ustensiles de cuisine et de ménage). Exercer chaque aspect séparément: danger, suspense, monotonie, tonnerre et éclairs, pluie.

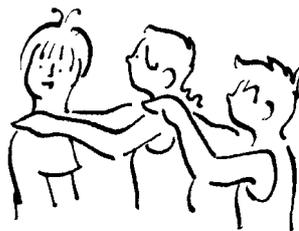


⇒ Commencer avec des instruments (impersonnel, plus de possibilités qu'avec la voix); cela est plus simple pour les enfants timides.

🕒 Essayer différentes possibilités d'expression avec la voix.

Connaître les personnages de "Cats": Raconter l'histoire d'Edgar, le chat ferroviaire (orig. Skimbleshanks). Nous découvrons le personnage et son milieu. Pas à pas, nous transformons l'histoire en un jeu d'interprétation avec accessoires et costumes improvisés.

- Nous mémorisons une version française adaptée de la chanson "the railway cat" (texte en début de chapitre). D'abord, nous la rythmons sans instruments (frapper dans les mains, taper avec les pieds, bruits avec la bouche, cage thoracique, cuisses, etc. seuls, à deux - idem, mais en mouvement) et nous veillons aux changements de tempo: lentement, puis toujours plus vite (comme un train). Même exercice avec instruments de percussion.
- Le train est immobile, il démarre, accélère et s'éloigne. Tous les enfants forment le train. Le conducteur de la locomotive donne le tempo avec un instrument de percussion. Exécuter d'abord des mouvements lents et synchronisés sur place, puis avancer en accélérant. Accompagner les mouvements avec la voix aussitôt qu'ils sont maîtrisés; un deuxième groupe chante la chanson.



⇒ Intégrer les enfants à l'élaboration de l'histoire; créer de nouveaux rôles et inventer des nouveaux personnages.

🕒 Mémoriser une chanson (texte: voir p. 18).

M. Chat, le détective: En nous inspirant de l'histoire du sinistre Macavity, The Mystery Cat (qui ne figure pas dans notre comédie), nous inventons trois chats détectives (M. Chat) qui nous guideront au fil de l'histoire: de la scène de Rocky Tam Tam (= Rum Tum Tugger), en passant par la répétition de l'orchestre avec Grisabelle (scène inventée), le magicien Mïstopheles (avec la création de l'apprenti-sorcier) au bal des chats.

- Un enfant ensorcelle les autres avec un clin d'oeil. Les enfants ensorcelés tombent de leur chaise ou ont une attitude particulière (différents animaux). Le détective tente de deviner qui est le magicien.
- Un objet est caché. Les détectives partent à sa recherche avec l'aide de l'indice "chaud/froid".
- On observe attentivement un enfant, puis on modifie quelque chose sur lui. Qui peut deviner ce qui a changé ou ce qui a été recouvert?



⇒ Bal des chats = bal des jalu-pates

⇒ Aussi en tapant dans les mains (doucement: froid; fort: chaud).

- M. Chat, le détective: exercices d'observation et d'imitation globaux (jeux en miroir, imiter des modes de déplacement et quelques actions simples, possible aussi avec bruitages simultanés). En permanence, quelques détectives observent minutieusement si tout se fait correctement. Ici aussi, nous nous efforçons de toujours intégrer le groupe entier et de changer fréquemment les rôles.



- ➔ Lunette d'approche ou loupe (rouleau de papier de ménage, raquette de badminton).

Chanson "Memory": Chanter comme "The Railway Cat" en français. "Minuit, tourne-toi vers la lune, oublie ton infortune, revis tes souvenirs...". Partie dominante en mouvements: se déplacer comme un chat, s'approcher en silence. (➔ voir jeu "Ne te laisse pas surprendre", Bro 2/2, p.13).



- 🎵 Formes d'exercices rythmiques et musicaux.

"Cats" – Version adaptée: La découverte des différents personnages et de leur entourage, après avoir préalablement raconté et transformé l'histoire en jeu d'interprétation, nous offre les conditions nécessaires à la mise sur pied d'une comédie musicale.

- Distribution des rôles: A présent, nous distribuons les rôles (plus ou moins définitivement) et nous pouvons constater que la plupart des requêtes et des idées des enfants se sont éclaircies tout au long du processus d'élaboration; les séquences les plus marquantes sont mémorisées et des décisions collectives ont été prises.
- Mise en scène: Beaucoup d'éléments ont été travaillés et sont désormais acquis grâce aux exercices et aux jeux de préparation. Le travail restant est plus un problème d'organisation qu'une véritable mise en scène (entrées, déroulement, transitions, orientation par rapport au public...).



- 🗺️ Planifier ensemble. Donner des tâches et des responsabilités à tous.

Langage et expression: En fin de répétitions, certains manques au niveau du langage et de l'expression subsistent souvent. Il est possible d'obtenir une prononciation lente et distincte ainsi que des mouvements (plutôt) lents, distincts et amples, par diverses formes ludiques adaptées:

- Parler fort: Un enfant récite un texte tiré de la comédie musicale et dialogue avec un autre enfant situé derrière une porte fermée.
- Deux enfants essaient de communiquer en se déplaçant à travers la salle (texte mémorisé) malgré le vacarme d'une mer agitée, le violent fracas d'un orage, le bruit des sabots d'un troupeau de bétail qui passe (reste du groupe).
- Parler à tour de rôle: placer une chaise sur une scène. Un enfant y prend place et récite une phrase. Le groupe répète la phrase après lui (écho). Un autre enfant continue l'histoire en récitant la phrase suivante.
- Synchroniser le mouvement et le langage: un enfant est au milieu, il parle en faisant des mouvements. Les autres enfants essaient de répéter les mots et d'imiter les mouvements de l'acteur (de l'actrice).



- 🗣️ Apprentissage de l'expression orale.

- ⚠️ Avoir de l'égard les uns pour les autres.



6 Danser

6.1 Contenus et principes moteurs

La danse enfantine s'exprime en premier lieu par des mouvements élémentaires et spontanés. Ceux-ci sont inspirés de la vie quotidienne, de la nature, du monde imaginaire des contes et des histoires. Avec l'aide de rythmes simples et répétitifs, les enfants inventent des expressions originales et fantaisistes. Ces danses se composent de jeux d'enfants ou de jeux dansés traditionnels transmis de génération en génération, de formes individuelles inventées et de diverses créations collectives.

➔ Danser: Voir Bro 2/1, p. 7

Les mouvements utilisés ont pour but d'améliorer la perception et l'expérience sensorielles et corporelles de l'enfant. Toutes sortes d'expériences motrices peuvent être vécues par le jeu et avec l'aide d'un matériel diversifié. Une expression individuelle peut se développer même dans un cadre bien défini. On ne devrait pas uniquement imposer les mouvements, mais aussi être en perpétuelle recherche de formes nouvelles avec l'aide d'un matériel diversifié, d'images et de représentations.

On cherchera à obtenir une perception et une création différenciées de l'environnement par des danses adaptées aux enfants, avec des relations à la musique, la peinture et au dessin (🎨 éducation artistique).

➔ Représenter:
Voir Bro. 2/1, p. 6

6.2 Indications didactiques

Danser signifie évoluer par des mouvements rythmiques et dynamiques et exprimer un certain vécu. Les trois caractéristiques fondamentales de la danse enfantine sont:

- danser de manière ludique et vivante;
- s'exprimer par le vécu;
- créer selon les principes de la danse enfantine.

Danser de manière ludique et vivante

- Développer la fantaisie et danser à l'aide d'images et d'histoires, en touchant, en évoquant diverses sensations.
 - Créer une atmosphère en racontant des histoires qui motivent l'enfant à danser.
 - Imiter le cheval, l'escargot, le poisson, etc., et inviter les enfants à utiliser un espace suffisant.
-

S'exprimer par le vécu

- Choisir un thème ayant un rapport avec le vécu de l'enfant (p.ex. en hiver: "la danse des flocons de neige").
- Montrer un livre d'images aux enfants, leur raconter une histoire et les inciter à interpréter le tout sous la forme d'une danse dans un cadre donné.
- Encourager les enfants à s'exprimer spontanément par le mouvement sur une musique.
- Donner la possibilité aux enfants de s'exprimer et de vivre des situations diversifiées.
- Découvrir divers milieux ambiants: forêt printanière, pluie, vent, brouillard épais... et exprimer par le mouvement les expériences vécues.



Créer selon les principes de la danse enfantine

- Accumuler un certain nombre d'expériences corporelles personnelles par des exercices de perception et exprimer le vécu par une petite chorégraphie.
- Créer des situations variées permettant d'accumuler des expériences nouvelles, p.ex. observer et représenter la "maison" d'un escargot par des mouvements appropriés.
- Inviter les enfants à expérimenter des mouvements avec du matériel non conventionnel.
- Chercher des mouvements contraires.
- Trouver des formes individuelles à l'aide d'images.

Chaque danse est part d'une idée créatrice. Celle-ci constitue le contenu de la danse; elle fixe le cadre spatio-temporel, définit des moyens de création et détermine le déroulement et la structure de l'action.

Quelques suggestions:

- Utiliser la structure d'une chanson comme idée créatrice (strophe/refrain): pour la strophe, un solo ou un duo au centre du cercle, pour le refrain, tous ensemble sur la circonférence du cercle.
- Faire de la magie avec des objets, divers matériaux, un paysage dans lequel le thème peut être représenté.
- Déterminer un lieu selon le thème choisi. Exemple: le sol en rapport avec le thème "vers de terre".

Les enfants peuvent eux aussi comprendre le langage de la danse et observer des mouvements dansés.

- Amener les enfants à accepter les formes d'expression des camarades.
- Par l'exemple de l'enseignante, inviter les enfants à être tolérants et à accepter les différentes formes.
- Les motiver à découvrir les caractéristiques des mouvements des autres enfants.
- Développer l'attention et la concentration grâce à une petite représentation en public (év. avec rideau).

6.3 Danser comme un insecte

Lorsque les enfants se déplacent debout, ils ont beaucoup de possibilités de se mouvoir. S'ils se déplacent - comme les animaux - à quatre pattes, leur comportement moteur et leur champ de vision se modifient. L'imitation du comportement des animaux élargit le répertoire moteur et la créativité.

Nous dansons sur deux, quatre, beaucoup de pattes.

Sur deux pattes: Les enfants et la maîtresse marchent, sautillent, courent, se déplacent furtivement, boitent...

- Combien y a-t-il de manières de se déplacer sur deux pattes et combien de mots adaptés à chaque démarche pouvons-nous trouver?
- Lesquelles sont-elles réalisables par le mouvement?



- ⇒ Tenir compte des idées des enfants. Un langage familier a souvent plus d'impact.

A quatre pattes: Les enfants expérimentent toutes les manières de se déplacer à quatre pattes. Ils démontrent les formes inventées à leur(s) camarade(s) et s'imitent mutuellement.

- Quels animaux se déplacent "ainsi"?
- Quel est le bruit de leurs pas?
- A quelle cadence se déplacent-ils?



- ⇒ Chercher des rythmes de déplacement typiques aux différentes espèces animales.

Chasse aux coccinelles: Tous les enfants se déplacent à quatre pattes comme des coccinelles. Un enfant est le chasseur. Les coccinelles attrapées sont couchées sur le dos et gigotent avec les bras et les jambes.

- Les victimes sont délivrées par leurs camarades qui les aident à se rétablir sur leurs quatre pattes.
- On limite le mode de déplacement du chasseur, p.ex. sautiller seulement sur trois pattes.



- ⇒ Observer une coccinelle dans son milieu naturel, la retourner sur le dos, puis la "libérer" à nouveau.
- ⇒ Coccinelle: signification, ennemis, à quelle époque de l'année?

A six pattes: 2 enfants essaient d'imiter un animal (insecte) à six pattes. Ils répondent spontanément aux consignes suivantes:

- Comment cet animal court-il? Comment se déplace-t-il? Comment dort-il? Comment joue-t-il?
- Deux enfants miment de courtes séquences.



- ⇒ Permettre aux enfants d'expérimenter librement.
- ⇒ Transmettre - soutenir - le poids du corps, avoir confiance. Travail avec partenaire.

Danse des coccinelles: Tous les enfants sont des coccinelles. Elles se dissimulent dans des fentes, des fissures, des recoins. A l'introduction de la musique, les coccinelles se réveillent en douceur.

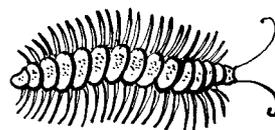
- Partie A: Les coccinelles se déplacent librement.
- Partie B: Elles tombent sur le dos et gigotent avec leurs pattes en attendant le retour de la partie A.
- Deux enfants se rencontrent et poursuivent leur route en musique sur six pattes (p.ex. comme la fourmi).



- ⇒ Musique: Carnevalito. «Tanzchuchi» Zytglogge-Verlag, Gümligen 1987.

Danse du mille pattes: Tous les enfants se dissimulent à un endroit approprié. Durant l'introduction, ils se mettent doucement en mouvement, ils s'allongent, s'étirent. . . et de la position couchée, ils se mettent assis, accroupis, puis debout. Ils se placent en colonne.

- Partie A: le premier enfant conduit la colonne à travers la salle, il invente év. un mode de déplacement.
- Partie B: rester sur place, le premier enfant se détache, danse en solo, puis se raccroche à l'arrière.



- ⇒ Musique identique à celle de la danse de la coccinelle.

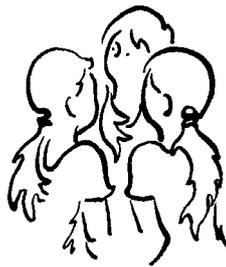
6.4 Pas comme les autres, unique!

L'album illustré du poisson "Arc-en-ciel" aborde le thème "unique - différent". Il nous invite à exprimer notre différence par la danse et nous permet de vivre une expérience plaisante consistant à nager à contre-courant.

Je suis content d'être unique et parfois aussi différent des autres.

Unique: Tous les enfants sont assis en cercle et se présentent mutuellement: d'abord simplement par le nom, puis par le geste, par des sons et en mouvement.

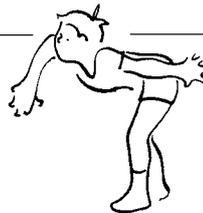
- Tous les enfants se regroupent d'après la couleur de leurs cheveux (couleur des yeux, vêtements, chaussures) en prenant la même position.
- La maîtresse impose à chaque groupe une position différente: debout, recroquevillé, couché. . .
- Montrer le contraire: lorsque la maîtresse dit "debout", les enfants se recroquevillent, etc.
- Varier la fréquence des changements: les enfants découvrent leur appartenance à un même groupe.



➔ Tiré du livre: PFISTER M. "Le poisson Arc-en-ciel" Editions Nord-Sud (1992).

Différent: Qui aimerait être une fois différent des autres? La maîtresse montre certaines positions au groupe. Un enfant désigné comme "différent des autres" a le droit de réagir d'une autre manière.

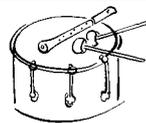
- Même tâche mais en mouvement.
- Les enfants déterminent l'action en commun.



🎵 Accompagner le mouvement avec la voix.

🎧 Enfants marginaux?

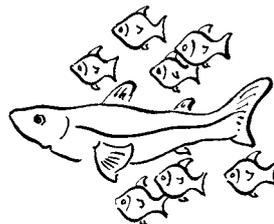
S'ajuster: Tous les enfants se déplacent librement dans la salle, la maîtresse les accompagne avec un instrument. Progressivement, tous les enfants essaient d'arriver à une forme de déplacement identique.



➔ Le groupe se forme de lui-même; nécessite de la patience!

Le poisson "Arc-en-ciel": La maîtresse raconte l'album du poisson "Arc-en-ciel". Les enfants donnent spontanément leur impression sur le fait d'être différent, marginal. En musique, tous les enfants improvisent ensemble l'image qu'ils se font du monde sous-marin.

- Les poissons ou les plantes aquatiques semblables évoluent ensemble.
- Quels groupes obtient-on? Quels mouvements sont-ils propres aux poissons, aux plantes aquatiques?
- Choisir et retenir des mouvements répétitifs.



➔ Suggestion musicale: SAINT-SAENS: «Aquarium». Tiré de: Carnaval des animaux.

Danse "Différent des autres": Parcourir l'album encore une fois et choisir une image, p.ex. le banc de poissons et "Arc-en-ciel".

- Choisir deux modes de déplacement exercés auparavant, l'un pour le groupe et l'autre pour "Arc-en-ciel". Exercer les deux formes sur la *nouvelle* musique. Établir les rôles: qui joue le marginal?...
- Ensemble, improviser 2 à 3 fois l'image et essayer diverses formes spatiales. Quelle idée choisissons-nous?
- Former deux groupes possédant chacun leur "Arc-en-ciel" (changer souvent les rôles). S'exercer en petits groupes et faire des démonstrations réciproques.



➔ Musique: HAMIDO: Wings of Love. Editions Neptun, München.

➔ Danser sur un projet.

6.5 La danse des pieds

De quelle manière utilisons-nous nos pieds? Que pourraient-ils faire encore? Jouer avec les pieds, les découvrir, entrer en contact avec le sol de diverses manières et élaborer une petite "chorégraphie pédestre" avec l'aide d'empreintes de pieds reproduites sur des feuilles de papier.

Se saluer: Tous les enfants se serrent la main et se saluent: la main droite, la gauche, seulement avec les doigts, avec plus ou moins de pression; tous les enfants mélangés, par paires, en se tapant dans la main.

- Transférer l'exercice sur les pieds. Comment pourrais-je saluer quelqu'un avec mes pieds? D'abord en me déplaçant, puis assis, avec les deux pieds, un seul, le pied gauche, le pied droit.
- Examiner les pieds: en position assise, se masser, frotter, caresser, toucher et nommer les parties (malleoles, talon, cou-de-pied, plante, côté externe. . .).
- Imiter les mouvements de la main avec les pieds.



☞ Interprétation du salut: chez nous et dans les autres cultures. Comment le ressentez-vous avec les pieds? Comparaison avec les mains?

Danse au sol: Les enfants touchent le sol avec différentes parties du pied.

- Marcher en posant les pieds de diverses manières (la plante, le talon, le côté externe ou interne, etc.)
- Piétiner, marcher en silence, tapoter le sol et le caresser; marcher vite, lentement en marquant le pas.
- Marcher en rythme ou en tapant des pieds.
- Jeu de questions - réponses rythmiques.



☞ Solliciter les déplacements en rythmes en les accompagnant avec la voix ou avec des instruments de percussion.

Danse des ombres: Se déplacer en groupe dans toute la salle. Un enfant montre une nouvelle manière de bouger ou de se déplacer; les autres enfants l'imitent comme s'ils étaient son ombre.

- Accompagner avec la voix.
- Jeu de mémoire: un enfant montre un parcours. Les autres l'observent, puis tentent de réaliser le même parcours en se déplaçant de la même manière.



☞ Accompagner de diverses manières au piano ou avec la voix, afin de "danser" en obtenant diverses qualités.

Danse des pieds: En cercle, déterminer un mode de déplacement, puis organiser le déroulement de l'action: sur la plante des pieds - les talons - sur le côté externe - répéter. Presser doucement la plante des pieds contre un mur, contre un partenaire, appuyer fort. Assister le mouvement avec les mains.



☞ Empreintes de pieds (év. dans du plâtre).

Danser par terre - danser en l'air: Répartir sur le sol des empreintes de pieds imprimées sur des feuilles de papier. Les enfants placent et pressent leurs pieds sur les empreintes; rechercher de nouveaux pieds. Soudain, tous les enfants sont debout sur deux feuilles (début de la danse!). Dès qu'ils entendent la musique, les enfants quittent leurs empreintes et se promènent dans la salle. De temps à autre, ils s'arrêtent sur deux empreintes. Prendre deux feuilles dans la main et les lancer en l'air, les empreintes dansent avec nous. Danser toujours plus fort jusqu'à ce que toutes les feuilles volent, puis retombent sur le sol - fin de la danse!



☞ Un départ distinct sur les feuilles de papier est nécessaire. Le cadre bien défini laisse cependant aux enfants une grande liberté d'expression. Elle développe les idées et l'imagination; un bon contact avec le sol apporte légèreté et liberté.

☞ Musique: DELAPORTE/CHANTERAU: Funambules. ASEP, cassette 5. face A, No 1.

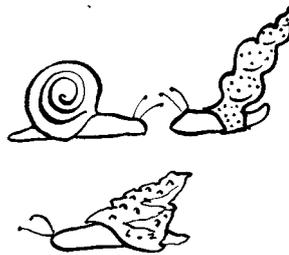
6.5 Danses en spirales

Les spirales naturelles, celles des coquilles d'escargots en particulier, éveillent la curiosité des enfants, les invitent à l'observation et à l'admiration. Comment pouvons-nous découvrir, expérimenter ou même danser cette forme fascinante?

Nous dansons en spirales.

Jouer avec des coquilles d'escargots: Des coquilles d'escargots vides sont étalées sur un drap. Les enfants les font rouler dans la salle, jouent individuellement avec elles et observent leurs propriétés.

- En position assise, observer les coquilles. Que pouvons-nous observer?
- Suivre le contour de la spirale avec les doigts, de même avec les yeux fermés.
- Sur notre corps, nous dessinons avec les doigts une spirale semblable, petite ou grande.
- Dessiner des spirales aussi sur le corps d'autres enfants.
- Dessiner des spirales dans les airs ou sur le sol avec différents doigts, avec les mains, avec le bout du nez, avec les coudes.

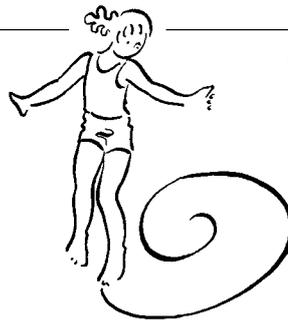


⊗ Les coquilles d'escargots sont fragiles. Certaines espèces d'escargots sont protégées.

⇒ On peut entamer une spirale depuis l'intérieur ou depuis l'extérieur. Si nous partons de l'extérieur, la grandeur est définie. Si nous partons de l'intérieur, nous pouvons agrandir la spirale à volonté.

Improviser des spirales: Dessiner des spirales de différentes tailles dans les airs et sur le sol.

- Faire des spirales: avec une main, avec l'autre, avec les deux mains, parallèlement, en miroir, deux petites et deux grandes...
- Essayer différentes formes, découvrir, aussi avec un accompagnement musical.
- Dessiner une ou deux spirales géantes sur le sol avec une craie. Suivre le contour de la spirale, de l'extérieur vers l'intérieur et vice-versa.
- Courir en spirales, danser, sauter, en colonne, en avant, en arrière.



⇒ Musique: Jouer une musique «languissante» au piano ou avec des cymbales.

Danse en spirale: Tous les enfants inventent leur propre spirale. Par la suite, chaque enfant choisit la forme qui lui convient le mieux (grandeur, vitesse, mode de déplacement, commencement, fin, avec ou sans changement de front).

- Montrer les formes dansées aux camarades.
- Organisation d'une petite suite collective: Tous les enfants se dispersent et cherchent une bonne place:
 - chaque enfant court, puis danse sur sa spirale, se fait relayer par le suivant et reste sur place (assis ou debout) pour observer les autres.
 - le premier enfant danse sur sa spirale en partant de l'intérieur et relaie un deuxième enfant qui fait le chemin inverse; celui-ci donne le départ à un troisième enfant, etc.
- Danses en spirales individuelles.
- Danse en spirale sous forme de polonaise.



⊗ Avoir de l'égard pour les autres, s'ajuster, expérience du groupe.

⇒ Créer selon les principes de la danse enfantine, bien expliquer le déroulement de l'action.

⇒ Musique: p.ex. VIVALDI: «Automne». Tirée de: 4 saisons ou musique de marche pour une polonaise.

Sources bibliographiques et prolongements

BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
CHOQUE, J.:	1000 exercices et jeux de gymnastique récréative pour les enfants. Vigot. Paris 1995.
FOUCHET, A. et P.:	Jeux d'escalade. Editions EP.S. Paris 1991.
GOLLION, J.C.:	Des jeux moteurs à la lecture. Nathan. Paris.
GRED, F.:	Jeux de mouvement en musique 1 (CD) au préscolaire et primaire. ASEP. Berne 1997.
JENGER, Y.:	Jeux d'expression et de communication. Nathan. Paris.
MARTINET, S.:	La musique du corps. Del Val. Cousset (CH-Fribourg) 1990.
NATY-BOYER, J.:	Fichier jeux chantés et rythmés du folklore (+CD). Les Francas, Jeunes années. Paris.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
USMER, B.:	Jeux d'expression corporelle à l'école. Editions EP.S. Paris 1991.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand.



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels

3

Manuel 2 Brochure 3



Se maintenir en équilibre Grimper Tourner

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 3 en un coup d'oeil

... glisser

... voler

... tourner

... grimper

... se maintenir
en équilibre

**Développer les
capacités et les
habiletés motrices**

... s'élancer
et se balancer

... se déplacer sur des
roues ou des roulettes

... lutter

... coopérer

**Découvrir,
expérimenter et
maîtriser les principes
du mouvement**

**Vivre et prendre conscience de la pesanteur au travers de son
corps et de matériel**

Les élèves apprennent à maîtriser leur corps dans des situations diversifiées. Ils expérimentent de nombreux mouvements et comportements et estiment leur degré de maîtrise et de responsabilité dans la réussite. En jouant avec la pesanteur et les lois physiques, ils obtiennent et renforcent le plaisir de se mouvoir sur et avec des engins. Ils développent ainsi leurs capacités motrices ainsi que des habiletés sportives.

Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents dans les brochures 2 à 6

- Satisfaire le besoin naturel de mouvement et développer les perceptions sensorielles par des activités qui consistent à se maintenir en équilibre, à balancer, grimper, tourner, voler,...
- Acquérir les capacités de coordination fondamentales à, sur ou avec un agrès
- Apprendre à aider un camarade



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Acquérir des habiletés en relation avec le domaine d'activité
- Reconnaître les causes et les effets de la motricité
- Lutter de diverses manières
- S'entraider et s'assurer mutuellement



1^{re} – 4^e année scolaire

- Acquérir et utiliser des habiletés, des enchaînements et des formes artistiques attractives à, sur ou avec des agrès
- Affiner la perception de la motricité par la prise de conscience et la compréhension du mouvement
- Vivre des mouvements identiques mais au travers d'activités motrices différentes
- Lutter et s'opposer en jouant
- Mettre en pratique les principes d'entraide et d'assurance mutuel



4^e – 6^e année scolaire

- Inventer des mouvements et les compléter par des tâches de condition physique ou de coordination complémentaires
- Acquérir, mettre en forme et affiner des habiletés traditionnelles à, sur ou avec des agrès ainsi que des formes artistiques ou acrobatiques
- Acquérir les habiletés de base des sports de combat
- Apprendre et appliquer les diverses techniques d'assurance



6^e – 9^e année scolaire

- Acquérir et utiliser des formes artistiques spécifiques dans les domaines de l'équilibre, de l'escalade, de la rotation, ...
- Expérimenter, par la pratique, les principes de la biomécanique
- Accomplir un entraînement de force avec ou sur des engins
- S'exercer dans une discipline de combat
- S'entraider et s'assurer mutuellement de façon spontanée et efficace dans des situations difficiles



10^e – 13^e année scolaire

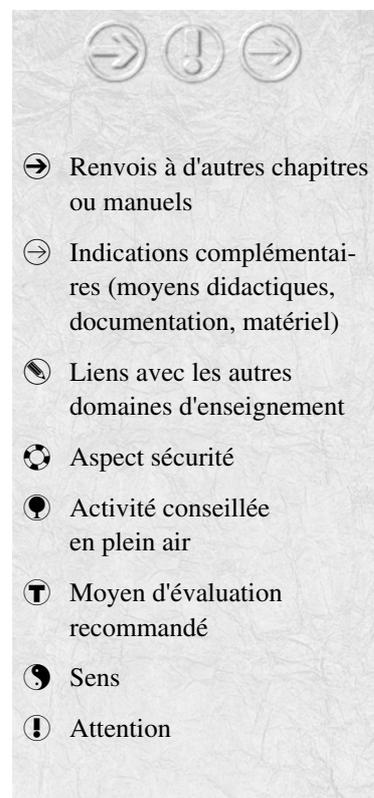
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: matériel sportif spécifique (par ex. patins à roulettes en ligne, consignes de sécurité, conseils d'achat, etc.), formes d'entraînement à domicile avec du matériel simple, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Construire – jouer – se mouvoir – expérimenter	
1.1 L'enfant expérimente le matériel	3
1.2 Petit matériel divers	4
1.3 A la scierie	5
1.4 Créer un atelier de mouvement	6
1.5 Jouer et construire avec du matériel de fortune	7
1.6 Jouer avec une table	9
2 Se maintenir en équilibre et grimper	
2.1 Apprendre à maîtriser la gravitation	10
2.2 Découvrir les engins	11
2.3 Jouer avec son équilibre	12
2.4 A l'aventure en grimpant!	13
2.5 Les espaliers, un "mur de grimpe" idéal	14
3 Voler	
• Mon rêve, c'est voler!	15
4 Tourner, rouler et glisser	
4.1 Activités stimulant l'appareil vestibulaire	16
4.2 Tourner et rouler	17
4.3 Attention, ça glisse!	18
4.4 Je te tire, tu me tires!	19
5 Balancer et s'élaner	
5.1 En avant, en arrière - vers le haut, vers le bas	20
5.2 Comme des singes en cage	21
6 Lutter	
• Lutter pour s'amuser	22
Sources bibliographiques et prolongements	24



Introduction

Utiliser le mouvement comme objet et moyen d'apprentissage

Le mouvement peut être l'objet et le moyen de l'expérience motrice. Les objets avec ou sur lesquels nous nous déplaçons appellent une grande quantité de réponses motrices différentes et développent certaines capacités. Un matériel diversifié suscite la variation et le développement de mouvements fondamentaux. Le but de ce type d'activité à l'école enfantine consiste à conduire l'enfant à des mouvements fluides, harmonieux et bien exécutés.

Mouvement

Construire

Equilibre

Grimper

Voler

Tourner

S'élaner

Balancer

Rouler

Glisser

Lutter

Coopérer



Matériel

Pneus/chambres à air
Tonneaux
Tuyaux de drainage
Barres fixes
Jantes de bicyclettes
Barres
Poutres/lattes de bois
Bancs suédois
Plots en bois
Boîtes en carton
Caissons suédois
Perches à grimper
Espaliers
Tuyaux en carton
Tapis
Trampoline
Seaux en plastique
Cheval à bascule
Harasses
Echafaudages
Tubes en plastique
Echelles en bois

En ce qui concerne le mouvement en tant que moyen, le but est moins d'améliorer la quantité et la qualité des mouvements, que d'expérimenter et de reconnaître les propriétés de l'environnement spatial et du matériel. On peut en effet considérer la prise en compte active de l'enfant avec son environnement comme étant une "expérimentation de la structure et des propriétés de l'environnement matériel" (SCHERLER, 1975, p. 7). Le rapport ludique avec les engins, les objets et les situations motrices, tels qu'ils sont décrits dans cette brochure, conduisent l'enfant à des expériences motrices très diversifiées telles que se maintenir en équilibre, grimper, se balancer, voler, rouler et glisser. Par ces *activités fondamentales*, l'enfant acquiert des connaissances qui lui sont capitales pour la compréhension de son environnement. Selon PIAGET (1975), elles sont à la base du développement cognitif, les actions motrices les plus simples de l'enfant constituant le fondement de toute acquisition cognitive.

🌀 Expérimenter et découvrir:
Voir Bro 1/2, p. 6

➡ Activités fondamentales
se maintenir en équilibre,
grimper, tourner:
Voir Bro 3/1, p. 4 ss.

1 Construire – Jouer – Se mouvoir – Expérimenter

1.1 L'enfant expérimente le matériel

Il est impossible de dissocier les expériences motrices telles que glisser, rouler et se balancer et les expérimentations que les enfants en âge préscolaire font avec le matériel. Les expériences motrices décrites dans les chapitres 3 à 7 ont un lien direct avec le matériel utilisé.

L'expérimentation du matériel est étroitement liée au développement cognitif de l'enfant. Le développement intellectuel se réalise essentiellement grâce à une *expérimentation* et une *compréhension* actives du matériel et de ses propriétés. En conséquence, sur le plan pédagogique, il est nécessaire – selon PIAGET (1962) et SCHERLER (1975) – de respecter les principes suivants:

- Donner aux enfants un certain pouvoir de décision. Ce droit à l'*autodétermination* ne doit pas conduire l'enseignante à considérer l'enfant comme un petit adulte juste un peu moins cultivé et expérimenté mais comme un être différent sur les plans structurel et fonctionnel.
- L'*autonomie* devrait être suscitée par les situations d'apprentissage, en prévoyant des champs d'activités laissant aux enfants un large éventail de possibilités de prises de décisions. Ces offres d'apprentissage devraient par conséquent être globales et aussi ouvertes que possible.

Les situations d'apprentissage remplissant ces deux conditions auront l'avantage d'offrir à l'enfant un vaste champ d'actions motrices et beaucoup de possibilités de prises de décisions.

Quelques conséquences didactiques

- Les situations d'apprentissage incitant à l'autonomie font appel à l'utilisation d'un matériel stimulant. Il ne doit pas être trop lourd pour que les enfants en âge préscolaire puissent le soulever, le porter, le rouler ou l'empiler sans danger. Il doit offrir beaucoup de possibilités de variations. Le jeu et la situation d'apprentissage seront susceptibles d'évoluer grâce à une multitude de possibilités d'utilisation.
- Les situations d'apprentissage nécessitent un cadre social permettant aux enfants de fonctionner de manière autonome. Par conséquent, les adultes y occuperont essentiellement une fonction de conseiller, de médiateur. Il est cependant nécessaire de donner quelques pistes à l'enfant, en particulier lors d'expérimentations ludiques.
- Les situations d'apprentissage requièrent un matériel que les enfants peuvent manipuler seuls. Il doit correspondre aux comportements spécifiques des enfants de cet âge, pour permettre un jeu autonome et des expériences motrices variées. Il est à relever que, souvent, l'autonomie des enfants est limitée par la définition d'objectifs et de règles sociales superflues.

➔ Expérimenter et découvrir:
Voir Bro 1/2, p. 6

➔ Autonomie:
Voir Bro 1/2, p. 16

1.2 Petit matériel divers

L'emploi du petit matériel est idéal pour permettre aux enfants de se construire leur propre "monde imaginaire". Les "matériaux de construction" peuvent provenir de la salle de classe ou de la salle de gymnastique; mais il est aussi possible d'employer toutes sortes d'objets de la vie courante.

Je me construis un terrain de jeu.

Jouer avec un petit sac de sable: Vivre un maximum d'expériences différentes avec un sac contenant du sable ou un matériau comparable.

- Les enfants posent le sac sur leur ventre, juste en dessous des côtes. Que se passe-t-il si l'on ferme les yeux? Le sac bouge-t-il lorsque l'on respire?
- Les enfants prennent le sac dans la main et décrivent son poids, ses dimensions, sa surface, sa consistance et sa forme.
- Les enfants le posent sur la plante des pieds et essaient de faire la chandelle sans laisser tomber le sac à terre.
- Les enfants coincent le sac entre les pieds et essaient de le déposer derrière la tête, puis d'aller le rechercher.



➔ Jeux de relaxation:
Voir Bro 5/2, p. 27

🕒 On peut aussi faire dessiner les expériences vécues.

Nous nous promenons avec le sac de sable: Les enfants posent le sac sur la tête et se déplacent. Nous franchissons divers obstacles sans tenir le sac avec les mains. Nous traversons des bancs, gravissons une échelle ou escaladons les espaliers. Nous tentons aussi de traverser toutes sortes de tapis plus ou moins mous sans perdre l'équilibre.

- De quelle manière peut-on encore transporter le sac de sable sans utiliser les mains?



➔ Il est aussi possible d'employer des morceaux de mousse synthétique, de bois croisé, de carton (sous-verres de bière), etc...

Construction d'une place de jeu: Chaque enfant est assis avec son matériel (p.ex. des cerceaux) et construit des tours, des monuments, des automobiles, des motos, des ponts ou des villes entières. Les différentes parties sont reliées par des rondins de bois ou des planches.



🕒 Créer son propre jardin de circulation ou son propre "moyen de transport".

Drapeaux: L'emploi de foulards, de cravates, de ficelles, etc. incite à agiter énergiquement les bras. Si, en plus, on se met à courir, on peut faire flotter les drapeaux dans le "vent".

- Quels tissus sont-ils les mieux appropriés pour faire flotter le drapeau?



➔ Employer divers morceaux de tissus.

Marcher à pieds nus: Il s'agit ici d'une action non seulement très saine, mais qui permet aussi à l'enfant de faire des expériences passionnantes. Le sol forestier, de par ses diverses constitutions, offre évidemment les meilleures conditions. Toutefois, il est aussi possible de transformer la salle de gymnastique en parcours d'aventure. Pour obtenir cela, on jalonne le sol de tapis plus ou moins durs, de planches, etc...

- Utiliser des bancs renversés comme démarcations.
- Essayer aussi avec les yeux fermés (à deux).



⚠ Attention aux tiques en forêt!
Voir Bro 6/1, p. 5

➔ "Jardin des sens".
Conduire et se laisser conduire.

1.3 A la scierie

Dans une scierie, on transporte des planches et des troncs d'arbres. On peut les rouler, les empiler ou les porter. Les poutres et les planches sont appuyées et stockées contre une paroi. Les enfants deviennent ces objets à condition de pouvoir se tenir comme une planche (dès l'âge de 6 ans environ).

Nous transformons notre corps en "tronc d'arbre". Il est rigide comme une planche.

Transport: Deux chevaux forment l'attelage. Env. un tiers des élèves est couché "en vrac" sur le sol. Ces enfants représentent les arbres abattus. Ils sont poussés et roulés dans une certaine direction par les bûcherons. Ceux-ci doivent ensuite les traîner jusqu'à la lisière de la forêt et les aligner soigneusement les uns par rapport aux autres.

- Lors du transport, aucun tronc d'arbre ne doit en toucher un autre, sans quoi il risque d'être endommagé.
- Le tronc d'arbre est allongé et très rigide (bien tendre son corps au moment de la traction).
- A la lisière de la forêt, les troncs doivent encore être roulés et empilés les uns sur les autres.
- Y a-t-il un attelage qui soit capable de tirer deux troncs d'arbres à la fois?
- Introduire des exercices d'extension.

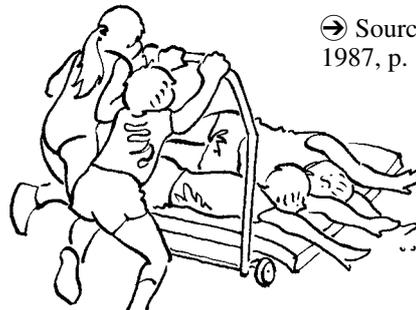


➔ Avoir de l'égard les uns pour les autres. Manipuler les "troncs d'arbres" avec beaucoup de soin.

⚠ Dans la mesure du possible, assister à une coupe de bois à l'occasion d'une ballade en forêt; arrangement préalable avec le garde forestier.

A la lisière: Un camion (chariot de tapis) vient chercher les troncs d'arbres près de la lisière de la forêt. De façon à mieux pouvoir les rouler sur le pont du camion, les bûcherons fabriquent une rampe (éléments de caissons et tapis).

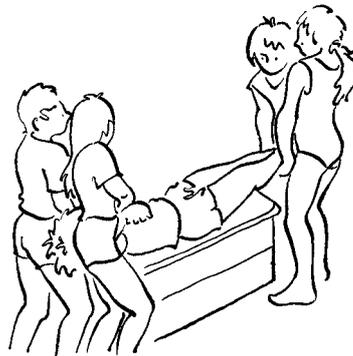
- Les troncs d'arbres les plus légers peuvent être hissés sur le camion par quatre bûcherons.
- Les troncs sont transportés jusqu'à la scierie avec le chariot de tapis.
- Aussitôt que les enfants sont sur le chariot, ils peuvent se décontracter.



➔ Source: ZIMMER/CIRCUS 1987, p. 146 s.

A la scierie: Décharger et "usiner" les troncs.

- Depuis le chariot, les troncs sont roulés en tas à l'aide d'une nouvelle rampe (tapis épais).
- Ils sont ensuite chargés sur le chariot de découpe (partie inférieure d'un caisson et env. deux éléments) et transportés vers la scie circulaire (local matériel).
- Après la découpe, les planches et les poutres sont appuyées contre une paroi pour y être séchées.
- Pour qu'il n'y ait pas de planches courbées, les enfants doivent se tenir bien droits.
- Les poutres un peu plus larges sont superposées en plusieurs couches.

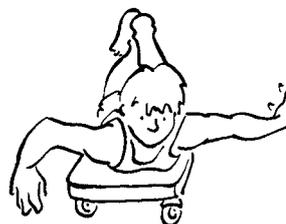


➔ Combiner év. avec la visite d'une scierie.

⚠ Contrôler la différence entre la contraction et le relâchement musculaire.

Chez le marchand de bois: Les planches et les poutres sèches sont chargées sur le camion et transportées chez le marchand.

- Les clients viennent y chercher les planches et les poutres avec leur véhicule (planches à roulettes ou morceaux de tapis).
- Ils emportent les planches et les poutres terminées à la maison (sortie de la salle de gymnastique).



➔ Peut aussi convenir pour la conclusion d'une leçon.

1.4 Créer un atelier de mouvement

Un atelier est un lieu où l'on construit, on expérimente, on améliore, etc. Ceci doit être le fil conducteur pour tout projet de mouvement avec ou sans matériel conventionnel. Les enfants doivent avoir la possibilité de travailler momentanément sur un obstacle préférentiel. Pour stimuler leur imagination, nous aborderons des thèmes touchant à l'école ou à tout autre environnement (p. ex.: une excursion à la scierie ou une visite au chantier). Ceux qui ont besoin de se balancer ou de rouler construiront une "montagne des singes". D'autres préféreront une activité un peu plus calme et choisiront d'imiter un funambule évoluant sur sa corde raide.

Il est important que tous les enfants participent à la construction, pas seulement à réalisation, mais aussi à la conception. Les idées des enfants peuvent être recueillies et développées en commun. Le type de matériel employé n'a pas d'importance. Tout peut être utilisé, pour autant que le matériel ne soit pas endommagé et que celui-ci ne présente aucun danger pour les enfants.

Aspects méthodologiques et didactiques les plus importants:

- *Susciter des opportunités de pratique:* Cet aspect est probablement le plus important et le plus riche, puisqu'il concerne les aspects spatio-matériels du mouvement. Avant de pratiquer les activités, il est nécessaire de définir si certaines séquences passées doivent être reprises, modifiées ou réinventées.
- *Construire un aménagement matériel:* L'aspect ludique se réalise souvent en déplaçant les engins ou en les utilisant. Même s'il est souvent possible de les acheter dans le commerce, il est néanmoins pédagogiquement plus valorisant et plus motivant pour l'enfant de les fabriquer lui-même.
- *Créer des aides didactiques:* Pour accompagner ou faciliter certains apprentissages moteurs, il est possible de créer momentanément des conditions de travail particulières, voire de modifier celles qui sont déjà existantes. En règle générale, il appartient à l'enseignante d'imaginer et de créer ses propres moyens didactiques (utiliser des engins, p.ex. un plan incliné pour les mouvements de culbutes).
- *Proposer des installations attractives:* Une installation trop attractive peut paradoxalement retarder, voire limiter le besoin de mouvements chez l'enfant. Bien que le mouvement devienne secondaire durant la construction, on ne doit pas renoncer à l'emploi de matériel attractif; un chantier inintéressant incite moins au mouvement.
- *Impliquer les enfants à la réalisation:* La disponibilité et la capacité de création de l'enfant sont intimement liées. Pour que les enfants se rendent compte, qu'à partir d'éléments isolés, il est possible de créer des ateliers, il est préférable que la maîtresse assemble ses combinaisons d'engins en présence des enfants. Ceci leur donnera aussi l'occasion de participer à la mise en place.
- *Préparer les matériaux de construction et de création:* Mis à part le matériel conventionnel, toutes sortes de matériaux de construction et de création devraient être à disposition, p.ex.: un seau qui peut servir de récipient, de limite ou de but (panier de basket), des cordes et des lanières pour fixer ou consolider, etc.

➔ Formes de prises de décisions dans l'enseignement:
Voir Bro 1/2, p. 12

➔ Se mouvoir, construire et év. jouer s'équilibrent de manière sensée.

1.5 Jouer et construire avec du matériel de fortune

Une riche expérimentation avec du matériel divers favorise le développement psycho-moteur et cognitif de l'enfant. Le matériel de base peut être constitué de différents objets provenant de la classe enfantine ou de ses environs.

**Imagine et construis
ton propre terrain
de jeu!**

Matériel:

Pneus, chambres à air
Tonneaux
Tuyaux de drainage
Jantes de vélo
Diverses poutres, planches et lattes
Plots en bois
Peinture
Grandes boîtes en carton
Tuyaux en carton
Récipients et boîtes en plastique
Harasses
Gros tuyaux en plastique
Echelles en bois

Pour la décoration:

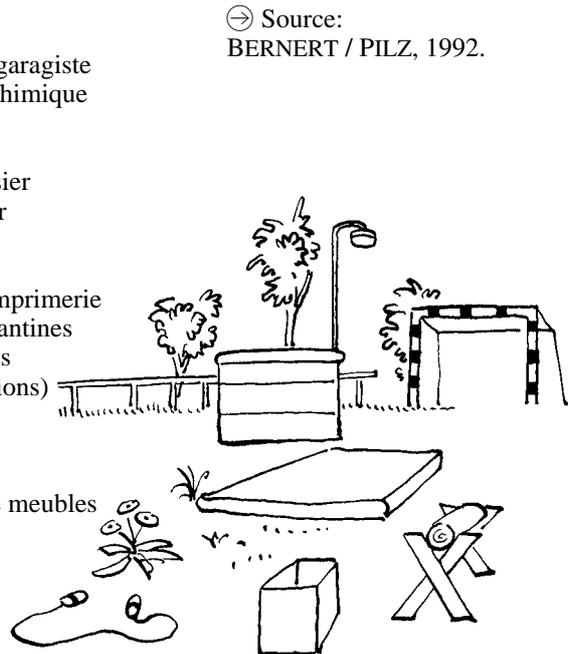
Morceaux de mousse synthétique
Restes de tapis
Papier collant
Bouchons de vannes de chambre à air

Provenance:

Marchand de pneus, garagiste
Garagiste, industrie chimique
Entrepreneur
Marchand de vélos
Entrepreneur, menuisier
Couvreur, charpentier
Carrosserie
Concessionnaire TV
Marchand de tapis, imprimerie
Grands restaurants, cantines
Marchand de boissons
Entrepreneur (fondations)
Atelier de plâtrerie-peinture

Fabrique, magasin de meubles
Marchand de tapis

Marchand de pneus,
Station-service



⊙ Source:

BERNERT / PILZ, 1992.

Surface de jeu:

Une quelconque pelouse, toute surface en herbe ou même le préau de l'école peuvent faire office de terrain de jeu.

- On peut aussi utiliser le sol de la salle de classe si on le recouvre de tapis ou de matelas de judo.
- Dans le cas de l'utilisation d'une salle de gymnastique, il est possible d'inclure tout le matériel conventionnel.

Exemples d'exercices: Le matériel est mis à libre disposition des élèves. Celui-ci éveille souvent la motivation qui les incite à assembler et à construire spontanément. Un accent moteur particulier peut être provoqué par une consigne ou une tâche spécifique:

- Essayez d'assembler les engins de façon à ce qu'il soit possible de rouler (glisser)!
- Essayez de construire un mur de grimpe (grimper, se suspendre)!
- Il y a eu une inondation. Essayez de construire le plus possible de ponts et de passerelles (équilibre)!
- Imaginez et construisez une piste d'obstacles (adresse, agilité)!
- Un atelier peut aussi permettre un bilan des habiletés motrices fondamentales de l'enfant: rouler, glisser, grimper, etc.

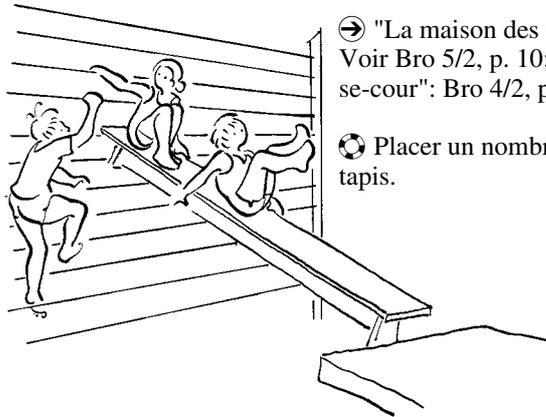


⊙ Surveiller les travaux de construction. L'atelier terminé doit être contrôlé par la maîtresse et ne doit pas présenter de danger pour les enfants.

⊙ Laisser les enfants s'exprimer au sujet de leur création.

Bancs suédois: Transporter un banc à plusieurs, le reposer, changer de place, recommencer. S'asseoir sur le banc de différentes manières. Chaque groupe recherche de nouvelles variantes. Les enfants se déplacent librement et, au signal, vont s'asseoir sur un autre banc (décision individuelle ou collective). Franchir les bancs librement.

- Franchir en avant, en arrière, de côté.
- Lentement, rapidement, appel avec un ou avec les deux pieds.
- Par deux, essayer de se croiser sur un banc, se tirer, se pousser.
- Par groupe, incliner et suspendre le banc aux espaliers et l'utiliser comme un toboggan, les espaliers faisant office d'échelle pour remonter.

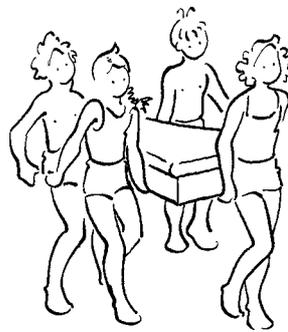


➔ "La maison des sorcières": Voir Bro 5/2, p. 10; "Dans la basse-cour": Bro 4/2, p. 14

🌀 Placer un nombre suffisant de tapis.

Caissons suédois: Démonter les caissons et répartir les différents éléments dans la salle. Les enfants se déplacent librement et à un signal donné, ils se placent à l'intérieur, sur ou à côté d'un élément (assis, debout, etc.).

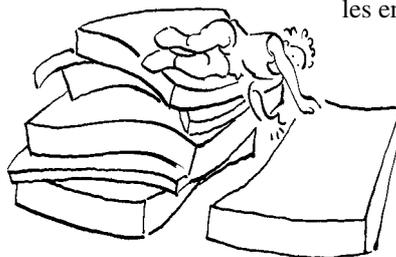
- Soulever, incliner, porter, retourner les éléments selon leur taille.
- 2-3 enfants sont debout à l'intérieur d'un élément et se déplacent comme en automobile ou en tram (élément tenu à hauteur de hanches).
- Les wagons se rassemblent et forment un train.
- Placer les éléments sur la tranche, se faufiler.
- Former un escalier, gravir les marches, sauter.



🌀 Apprendre à transporter et à poser un tapis correctement.

Tapis: Les enfants apprennent à porter un tapis. A quatre, décharger le tapis du chariot (un élève par poignée), le poser, rouler dessus, continuer.

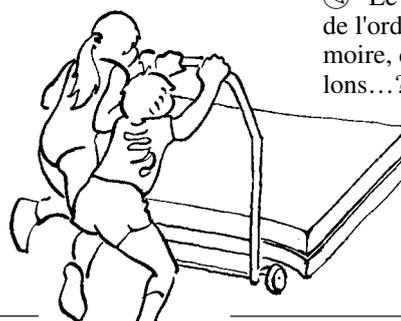
- Par groupe de quatre, dresser le tapis contre un mur.
- La tortue: les enfants se glissent sous les tapis.
- Répartir les tapis dans toute la salle: franchir, courir autour, passer sous les tapis, sauter d'un tapis sur l'autre, sauts de grenouille, etc.
- Inventer de nouvelles formes de déplacements.
- Coucher certains enfants entre les tapis, franchir les nouveaux obstacles ainsi formés.
- Donner une tâche motrice à réaliser sur le tapis: p.ex. basculer en arrière, se relever, saut en extension; rouler sur le côté, à droite, à gauche; culbute en avant.
- Construire une montagne de tapis: en empiler un grand nombre, de façon à obtenir une montagne sur laquelle on pourra rouler, sauter, glisser.



➔ Utiliser la montagne comme moyen auxiliaire pour l'apprentissage de la culbute en avant. Tous les enfants aident (socialisation).

Rangement du matériel: Au moment d'interrompre l'atelier.

- S'il y a possibilité, laisser en place les ateliers bien réussis; on pourra les compléter au cours d'une leçon ultérieure...
- Tous les enfants participent au rangement et aident les groupes n'ayant pas encore terminé.
- Marquer la fin de la leçon au terme du rangement, p.ex. par un jeu de retour au calme.



🌀 "Le chef": Qui est responsable de l'ordre sur le chariot, dans l'armoire, du rangement des ballons...?

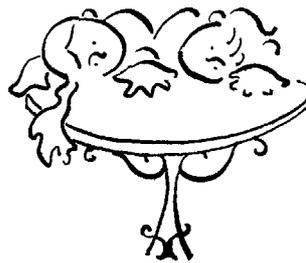
1.6 Jouer avec une table

Les enfants découvrent qu'il est possible de se mouvoir avec l'aide d'objets les plus usuels tels qu'une table p. ex. Ils se déplacent de diverses manières (comme un animal, comme un nain, etc.) et tentent de se faufiler entre, de passer par-dessus ou de se cacher sous les tables.

Nous jouons et nous nous exerçons avec les tables.

Avec une table: Les enfants sont debout, à genoux ou assis sur une table et exécutent un certain nombre de tâches motrices:

- Frapper un rythme sur la table avec les mains.
- Varier, combiner avec un autre rythme.
- Se pencher en avant, toucher la table avec le front, le bout du nez ou avec le menton.
- Se pencher en arrière, regarder le plafond.
- Se mettre à genoux à côté de la table, poser une oreille sur la table.
- Debout face à la table, se pencher en avant et essayer de toucher la table avec le bout du nez.
- Poser un pied sur la table, changer.
- Poser le talon sur la table, jambe tendue, la seconde jambe est légèrement fléchie.
- Assis sur la table: laisser pendre les jambes de manière décontractée, les faire se balancer, surélever, écarter, en-haut, en-bas, etc.
- Qui parvient à se soulever de la position assise en s'appuyant sur les bras? Pour combien de temps?
- Autour de la table: les enfants se faufilent, courent, se promènent, sautent de diverses manières sur ou autour de leur table, p.ex. comme un géant, comme un nain, etc.
- Couchés sous la table: sur le dos, la tête dirigée vers la table: soulever les jambes et toucher la table avec les pieds; aussi en groupe, lentement.
- A plat ventre: tenir les pieds de la table, soulever et abaisser le haut du corps; grimper le long du pied de la table avec les mains; individuellement, ensemble.
- Inventer et essayer d'autres formes.



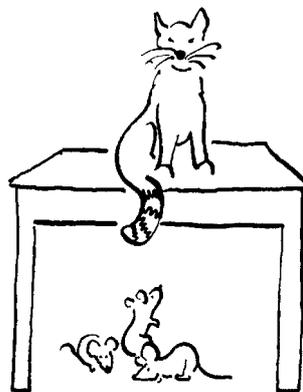
⊗ La table à la maison n'est pas un engin destiné aux pratiques sportives!

⇒ Utiliser aussi les chaises. Exploiter les idées individuelles.



Par quatre: Les enfants marchent, sautillent, courent, etc. autour de la table en s'appuyant dessus avec les mains.

- A un signal donné, tout le monde s'accroupit.
- Un autre signal représente un danger. Quel groupe sera-t-il le premier à être caché sous la table?
- Soulever la table dans les airs, la reposer doucement.
- Porter la table à des hauteurs différentes.
- Quel groupe parvient-il à faire rouler une balle sur la table sans la faire tomber?
- Est-il possible de transporter la balle sur le plateau sans la faire tomber?
- Chat et souris: Le chat est assis sur la table, trois souris tentent de sortir et de revenir se réfugier sous la table. La souris attrapée devient le chat.
- On peut jouer aussi avec plusieurs tables.
- Inventer d'autres exercices ou jeux.



⇒ Un enfant peut aussi donner le signal.

⚠ Apprendre à soulever et à porter correctement.

⇒ Donner des pistes pour l'élaboration des règles du jeu.

2 Se maintenir en équilibre et grimper

2.1 Apprendre à maîtriser la gravitation

Tenir ou rétablir un équilibre est un objectif primordial dans beaucoup d'exercices. Il n'existe pour ainsi dire pas d'activité sportive qui, compte tenu des conditions variables, n'engendre aussi une nécessité d'adaptation de la position du corps par rapport à la gravitation. La capacité à maintenir ou retrouver l'équilibre du corps ou d'un objet est d'autant plus nécessaire que la surface d'appui est restreinte et qu'un certain nombre de perturbations doivent être gérées simultanément.

Le *sens de l'équilibre* naît de la coordination complexe de diverses informations. Toutes sortes de sensations sont assimilées en constante relation avec les informations *vestibulaires* (informations en provenance des capteurs sensoriels et de l'oreille interne). Lors de tous mouvements avec modification importante de la position du corps et lors de rotations, on sollicite l'*équilibre dynamique* et de ce fait aussi l'organe de perception dans l'oreille interne (canaux semi-circulaires). L'équilibre dynamique est donc basé sur la capacité de perception des accélérations de l'organisme humain.

Lors de mouvements lents ou en cas de maintien de l'*équilibre statique* à la position verticale (p.ex. en étant debout), les informations provenant des capteurs tactiles, kinesthésiques et visuels jouent un rôle primordial. L'organe de perception kinesthésique est le principal responsable du maintien de l'équilibre en cas de changement de la position du corps. Il enregistre les modifications de tension de la musculature.

Tous les processus de guidage pour le maintien et le rétablissement de l'équilibre fonctionnent de manière inconsciente; ils échappent donc à tout contrôle volontaire. Il est important de conserver une certaine vitalité des perceptions (impulsions électriques vers le système nerveux) et des réponses correspondantes (stimulations électriques vers la musculature) du cycle réflexe et de maintenir en éveil les activités réflexes. Toutes les activités motrices sont propices à une amélioration et à un contrôle de l'équilibre pratiquées sur des surfaces stables, instables ou surélevées ainsi qu'au moyen d'engins d'équilibre mobiles. Elles permettent un développement harmonieux de l'organisme et un comportement moteur sûr et préventif dans le sport et dans la vie quotidienne.

Une capacité d'équilibre bien développée devrait se traduire par un comportement individuel sûr et responsable, aussi envers son propre corps.

➔ Remarques à propos de la perception: Voir Bro 2/2, p. 2 ss.



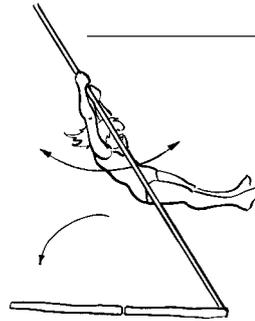
2.2 Découvrir les engins

L'installation et l'utilisation d'agrès dans la salle de gymnastique nécessitent un entraînement préalable. Il ne s'agira pas uniquement d'expérimenter le matériel ou de découvrir de nouvelles formes de mouvements, mais aussi de s'entraider et d'avoir de l'égard les uns pour les autres.

Nous apprenons à installer et à ranger les engins nous-mêmes.

Découvrir les perches: Quatre équipes se déplacent librement. A un signal donné, l'équipe appelée réalise un slalom entre les perches, les autres continuent de se déplacer.

- Chaque équipe installe un tapis sous les perches obliques.
- Sauter à la suspension à une perche, balancer, sauter à la station; les mains touchent le sol au moment de la réception.
- Idem en accrochant les pieds à la perche.

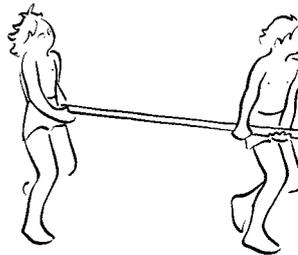


⚠ Attention aux pieds!

⚠ Porter les tapis en ayant le dos bien droit. Réception en douceur, les mains viennent toucher le sol après chaque saut en profondeur.

Découverte de la barre fixe: Les enfants apprennent à collaborer pour monter une barre correctement.

- Sortir une barre par groupes, apprendre à la fixer.
- Slalomer autour des barres, les toucher au passage.
- Transporter une barre, la déposer, inventer toutes sortes de manières de la franchir.
- Soulever une barre, la reposer délicatement.
- Monter une barre à la hauteur minimale.
- Aider quelqu'un à traverser ou à se tenir en équilibre.
- Tirer son (sa) camarade par-dessous la barre.

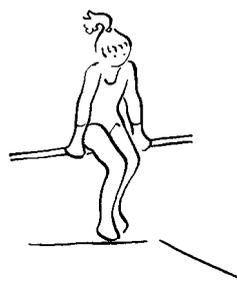


⚠ Porter les barres en les saisissant par leurs extrémités (danger de blessures).

☯ Aider, surveiller, faire confiance.

Petite acrobatie à la barre fixe: Barre à hauteur de hanches. Les enfants se placent de part et d'autre de la barre et effectuent des exercices tous ensemble. Laisser les enfants découvrir d'autres formes de mouvements. Une grande variété dans le choix des exercices les aidera à développer leur imagination.

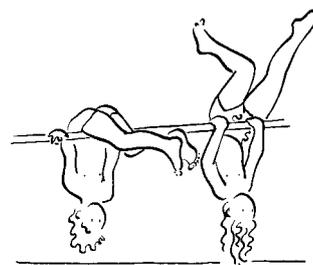
- Fléchir les genoux, sauter à l'appui, sans lâcher les mains.
- Se tenir avec les deux mains, passer les pieds entre les mains sous la barre. Tourner en arrière, revenir.
- Se suspendre par les jarrets, poser les mains sur le sol, marcher en avant, puis lâcher les jambes.
- S'éloigner de la barre de façon à former un "tunnel" avec le haut du corps et les jambes; un groupe d'enfants rampe sous le tunnel, changer les rôles.
- Le "cochon pendu": crocher les mains et les jambes, se balancer.
- Sauts avec appui, aussi avec un petit élan.
- S'approcher de la barre, la saisir avec les deux mains, passer dessous et relâcher au dernier moment.
- La tournique: de l'appui, tourner en avant à la station. Attention: ne pas lâcher les mains; surveillance.
- Se balancer en ayant la tête en-bas et les deux jambes accrochées à la barre.
- Placer les barres à des hauteurs différentes. Les enfants expérimentent plusieurs hauteurs de barre; ils montrent ce qu'ils savent faire et échangent leurs idées.



➞ Si possible, occuper tous les enfants simultanément.

⚠ Prévoir un nombre suffisant de tapis. Montrer aux enfants comment on peut aider ou surveiller.

➞ Introduire des petites formes de concours.



➞ Proposer de l'aide aux enfants hésitants: Une main sur la nuque, l'autre à la hauteur des reins. Accompagner doucement le mouvement. Développer peu à peu la confiance en soi.

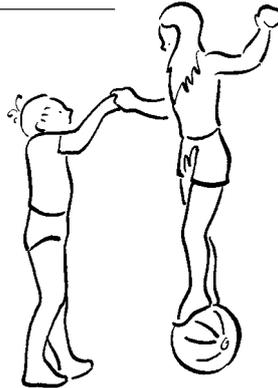
2.3 Jouer avec son équilibre

Un trottoir, une barrière stimulent l'enfant à jouer avec l'équilibre. Un bon sens de l'équilibre est une condition primordiale pour l'acquisition d'une certaine liberté de mouvements dans le sport et dans la vie quotidienne. On s'appliquera donc à y mettre un accent particulier à l'école enfantine.

**Nous nous exerçons
comme les acrobates
du cirque.**

Avec le ballon lourd: Le ballon lourd convient bien pour diverses tâches motrices passionnantes permettant une sollicitation active et sans risque du sens de l'équilibre.

- Qui peut s'asseoir sur le ballon et soulever les jambes? Qui tient le plus longtemps?
- Deux élèves sont assis chacun sur un ballon et tentent de déséquilibrer l'adversaire en le repoussant avec les pieds. Qui tient le plus longtemps?
- A est debout sur un ballon, B le tient par la main. Changer les rôles.
- Qui peut s'accroupir sur le ballon, se relever (aide)?
- A partir de la position accroupie, est-il possible de s'asseoir sur le ballon?
- Se coucher à plat ventre sur le ballon et réaliser les mouvements du "crawl" sans toucher le sol.

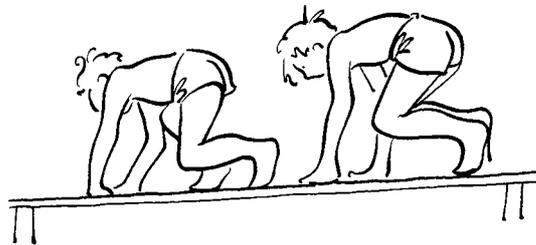


🕒 Aborder le thème du cirque.

➡ Beaucoup d'exercices semblables sont aussi réalisables sur des boîtes de conserve, sur des souches d'arbres ou des pierres..

La "corde raide": Les enfants essaient de réaliser toutes sortes d'acrobaties sur un banc suédois, comme des funambules sur leur filin d'acier. On peut faciliter la tâche en employant, pour commencer, la partie la plus large du banc.

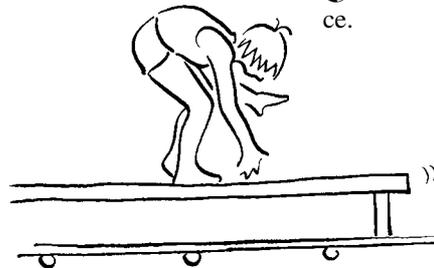
- Traverser le banc en se déplaçant de diverses manières (en avant, en arrière, de côté, à quatre pattes, avec appui sur les deux mains et un seul pied, ramper, se tirer, etc.)
- Par deux, en se tenant par une ou les deux mains, inventer diverses manières de traverser le banc.
- A deux, lutter pour faire perdre l'équilibre à l'autre.
- Se déplacer en transportant divers objets.
- Essayer et démontrer d'autres formes, seuls ou en petits groupes.



🕒 Aussi sur des troncs d'arbres, des pierres, des petits murets, etc.

Le "tapis roulant": On retourne un banc suédois sur quatre bâtons. Les enfants évoluent sur la partie étroite du banc et essaient d'exécuter diverses tâches motrices dans ces conditions instables.

- Se déplacer en avant, en arrière, de côté, à quatre pattes tout en maintenant son équilibre.
- S'accroupir, se relever, faire un tour sur soi-même.
- Avancer en faisant des demi-tours ou même des tours complets.
- Acrobates: 1-2 enfants se tiennent debout sur le banc pendant que deux autres enfants font aller et venir le banc doucement en le tenant par les deux extrémités.
- Qui réussit cet exercice les yeux fermés?
- Le tram: trois enfants prennent place dans le tram et voyagent dans la salle. Les autres poussent le banc, ramassent les bâtons à l'arrière et les replacent à l'avant.



🕒 Inviter les enfants à la prudence.

🕒 Thème des enfants aveugles.

➡ Qui conduit le tram? Laisser les enfants se répartir les différentes tâches.

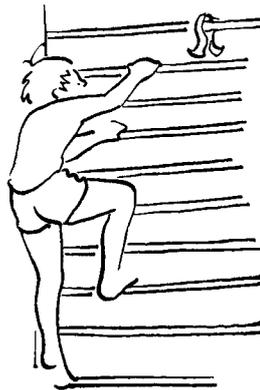
2.4 A l'aventure en grimpant!

Les enfants sont fascinés lorsqu'ils peuvent prendre de la hauteur et se déplacer au-dessus du sol. On leur laissera donc l'occasion de découvrir de nouveaux engins selon leurs capacités et leur témérité, tout en surveillant leurs évolutions. Pour des raisons de sécurité, les exigences seront limitées.

Nous apprenons à grimper. C'est génial et ça donne la "chair de poule"!

La cueillette: Plusieurs sautoirs, cordelettes ou autres objets (= les fruits) sont suspendus à divers engins sur lesquels il est possible de grimper. Les enfants vont cueillir les "fruits" et viennent les déposer dans leur panier (p.ex. un cerceau). On ne peut aller chercher qu'un seul fruit à la fois. Qui ou quel groupe en possède-t-il le plus après un temps donné?

- Les enfants suspendent eux-mêmes leurs "fruits", mais ne peuvent cueillir que ceux des autres.
- Chaque enfant ne cueille qu'un fruit de chaque sorte (couleurs).
- Lors d'un événement particulier (p.ex. l'anniversaire d'un enfant), il est possible de remplacer les sautoirs par des sucreries.

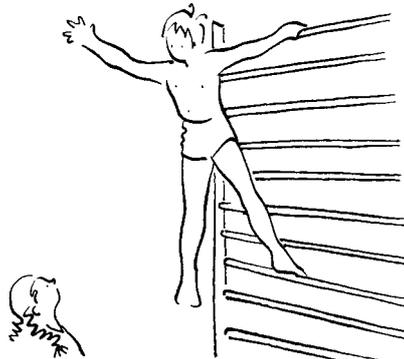


🕒 Pour grimper en plein-air: barrières, grillages, échafaudages, toboggan, terrain de jeu, etc.

➔ Adapter la hauteur et la difficulté au niveau des enfants; augmenter progressivement.

Les tours d'observation: Les enfants partent en excursion et escaladent différentes tours d'observation de la région (mêmes engins que l'ex. précédent). Ils scrutent fièrement l'horizon et font des signes aux passants.

- Les enfants appellent les autres observateurs et leur font des signes.
- Certaines tours sont dotées d'un toboggan (bancs) sur lequel les enfants pourront se hisser et glisser.
- Les enfants s'aventurent d'une tour à l'autre en marchant en équilibre sur des "troncs d'arbres" (bancs), ponts de fortune flottant dans les marécages.
- Les enfants montrent leur tour préférée à leurs camarades. Est-elle difficile à escalader?



➔ Introduire aussi des exercices d'équilibre.

➔ Apprendre à évaluer les risques.

Dans la jungle: Les enfants s'aventurent dans la jungle et découvrent divers itinéraires en grimpeur.

- Les enfants imitent le singe.
- Les enfants ne peuvent pas toucher le sol plus de trois fois, une fois, pas du tout.
- A montre le chemin, B le suit.
- Quel est le chemin le plus court de X à Y?
- Quel est le chemin le plus simple de X à Y?
- Les enfants sautent dans les marécages (gros tapis).
- Tarzan se balance d'un caisson à l'autre en utilisant des lianes (cordes à grimper).

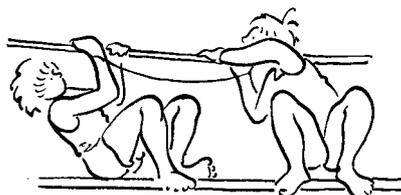


⚠️ Délimiter la jungle: disposer les engins de manière à permettre aux enfants de grimper de façon ininterrompue.

➔ Utiliser les engins de multiples manières (sauter, balancer, marcher en équilibre).

L'aventure: Nous partons pour la montagne. Les enfants atteignent des sommets (caissons suédois, barres fixes, etc.), ils escaladent des parois rocheuses (espaliers, échelles, échafaudages etc.), traversent des ponts suspendus (bancs suédois) ou des marécages (gros tapis). Ils inventent quantité d'histoires illustrant leurs aventures, les racontent et montrent leurs "exploits" à leurs camarades.

- Que s'est-il passé durant ton voyage?



➔ Disposition des engins comme dans une vraie forêt tropicale.

➔ Vivre une expérience passionnante, apprendre à évaluer les risques. Dessiner les projets en classe

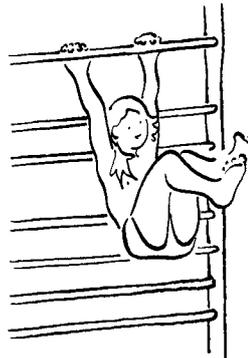
2.5 Les espaliers, un "mur de grimpe" idéal

Les espaliers font office de "mur de grimpe". Les élèves les plus avancés peuvent ainsi exercer leur sens de l'équilibre ainsi que leurs qualités de "grimpeurs". La maîtresse incitera l'enfant à découvrir des formes originales. 🌀 On veillera à disposer des tapis sur toute la longueur des espaliers.

Nous escaladons un "mur de grimpe".

Les grimpeurs - acrobates: Les enfants explorent les espaliers (au moins 2-3 enfants par espalier).

- Chaque enfant détermine lui-même la hauteur qu'il souhaite atteindre; faire signe aux camarades.
- Qui peut tourner sur lui-même (de dos, de face, etc.)?
- Grimper en extension complète (se tenir sur la pointe des pieds et saisir les échelons avec les mains le plus haut possible).
- Se "coller" à la paroi comme un lézard.
- Grimper dos aux espaliers ou de côté.
- Grimper à l'aide de trois membres uniquement (le quatrième membre est blessé et ne peut être utilisé).
- Croiser les pieds et les mains en grimpant.
- Tendre une jambe vers l'arrière ou vers le côté.
- Tendre une jambe et un bras simultanément (tendre aussi le bras ayant une prise sur l'espalier).
- Diminuer progressivement l'appui des jambes pour se retrouver finalement suspendu par les deux bras.



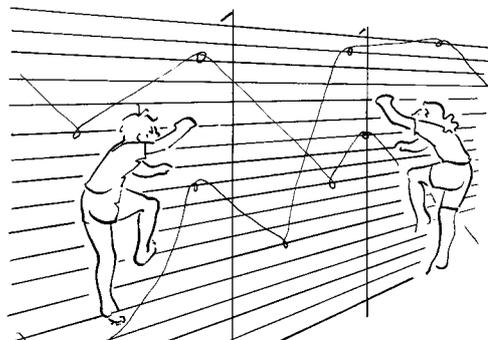
🌀 Utiliser toutes sortes de tapis.

➞ Ce type d'"acrobaties" est aussi réalisable à d'autres engins (p.ex. un cadre à grimper, une échelle, aux barres parallèles, etc.).

➞ Exploiter les idées des enfants.

Suivez le fil: Des fils de laine de couleurs différentes sont déroulés et attachés sur toute la longueur des espaliers et représentent l'itinéraire à suivre. Les enfants en choisissent un et le suivent en escaladant la paroi.

- Grimper en ayant le nombril ou les pieds toujours à la hauteur du fil.
- Les enfants partent aux deux extrémités des espaliers et essaient de se croiser au milieu sans devoir mettre pied à terre.
- Les enfants grimpent et enroulent les fils. Ils inventent et installent de nouveaux itinéraires.

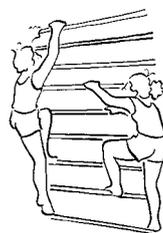


➞ Commencer avec un seul fil (év. le fixer avec du papier collant).

🌀 Mettre des tapis si nécessaire.

La montagne encombrée: Tous les enfants escaladent la paroi simultanément et essaient de se croiser sans devoir toucher le sol.

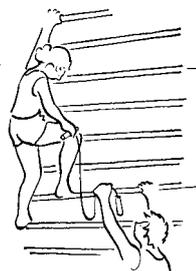
- La moitié des élèves traverse les espaliers depuis la droite, l'autre moitié depuis la gauche.
- A un signal donné, certains enfants restent figés sur place, les autres essaient de les contourner sans les toucher.
- Deux enfants sont attachés ensemble par la main ou par un pied avec un sautoir et ils essaient de traverser la paroi de cette manière.



➞ Commencer avec peu d'enfants. Aussi possible avec d'autres engins ou d'autres combinaisons d'agrès.

Les compagnons de cordée: A est en tête de cordée et montre le chemin à B. Tous deux tiennent une extrémité de corde à sauter dans une main. Ne pas lâcher.

- Aussi en marche arrière ou de côté.
- Changer les rôles après chaque contact avec le sol.
- Former une cordée de 3-4 enfants avec 2-3 cordes.



➞ Idem dans un jardin d'agrès. Utiliser la corde comme "sécurité" lors d'exercices d'équilibre.

3 Voler

3.1 Mon rêve, c'est voler!

Quitter momentanément le "plancher des vaches", voler a de tous temps été le rêve de chaque être humain. Les enfants ont la possibilité de vivre une telle aventure grâce à leur imaginaire et à quelques aides didactiques (aussi avec l'aide de partenaires).

Un monde d'oiseaux: On définit plusieurs terrains d'envol dans un espace donné. La maîtresse détermine avec les enfants la façon de voler de chaque espèce d'oiseaux. Les enfants s'envolent et voyagent à travers toute la salle en ayant les bras étendus et peuvent venir se poser dans un terrain d'envol réservé à leur espèce.

- Qui peut voler comme un aigle, comme une hirondelle, comme une mouette, comme un moineau, etc.?
- A démontre, B imite son vol.



- 🕒 Le monde des oiseaux; espèces d'oiseaux; histoires d'oiseaux; vols et atterrissages selon l'espèce.

Le vol majestueux de l'aigle: 3-4 enfants portent un camarade qui maintient son corps tendu.

- Lancer avec précautions un enfant à plat sur un tapis de saut ou le poser doucement sur un tapis de sol.
- A un signal donné, sauter de son perchoir (limiter la hauteur), se poser délicatement sur le sol et s'envoler comme un aigle. Un second signal fait revenir les aigles dans les arbres.
- Des tapis de saut épais font office de "terrain d'atterrissage". (Se poser sur le dos, sur le ventre).
- Atterrir sur ses pieds d'un point surélevé sur un tapis, (p. ex. depuis les espaliers, un cadre à grimper ou un caisson).

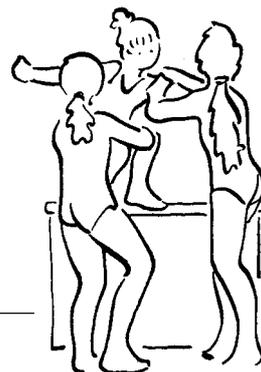


- 🕒 Introduire l'histoire d'un aigle.

- ⚠️ Exercer les techniques d'atterrissage (amortir, freiner la chute)

De colline en colline: Les enfants se déplacent par groupes de trois dans un paysage accidenté (configuration naturelle, engins, etc.). Deux enfants aident le troisième dans la phase d'approche et le stabilisent après l'atterrissage sur une colline.

- Est-il possible d'atteindre une colline (obstacle) en "vol direct" (un seul saut)?
- Deux enfants soutiennent et aident leur camarade à "voler" de colline en colline en touchant le sol le moins souvent possible.



- 🕒 Apprendre à estimer la hauteur et le risque.

- 🕒 Inventer des histoires, décrire et imiter.

Le tapis volant: Un enfant est transporté par 3-4 camarades sur un tapis volant.

- Avant tout, il faut s'exercer à porter des objets correctement (avec le dos droit, fléchir les genoux).
- Le "fakir" dirige ses camarades en leur donnant des indications: plus vite, moins vite, à droite, plus haut, plus bas, penché, etc.
- Le passager aveugle: le passager ferme les yeux durant tout le trajet. Après l'atterrissage, quelque part dans la salle, sera-t-il capable de deviner où il est? Lui laisser le temps de trouver!
- Courses d'estafettes et parcours d'obstacles simples avec le tapis volant.
- Aussi en tirant délicatement le tapis sur le sol.



- ➡️ Utiliser des couvertures en laine ou des tapis légers.

- 🕒 Être responsable; faire confiance aux autres.

4 Tourner, rouler et glisser

4.1 Activités stimulant l'appareil vestibulaire

Les sensations vestibulaires lors d'activités motrices telles que tomber, sauter, rouler et glisser ne sont pas réservées aux adultes mais occupent aussi une place prédominante dans le développement moteur des enfants et des adolescents. Il n'est toutefois pas nécessaire de faire un saut en parachute ou à l'élastique pour vivre des expériences similaires. Elles font partie intégrante de l'enseignement de l'éducation physique. A l'aide d'engins conventionnels et de tâches spécifiques, il est possible, dans des mouvements de rotations, par des sensations de glisse, de mettre l'enfant en situation de déséquilibre. Aussitôt que l'on quitte la position verticale avec appui sur les deux jambes, l'appareil vestibulaire (sens de l'équilibre) doit, non seulement rétablir l'équilibre, mais aussi pour donner des informations en retour sur la position du corps dans l'espace. Dès lors, une modification permanente de cette position dans l'espace - p.ex. lors de rotations - sollicitera davantage l'appareil vestibulaire.

Certaines expériences (KIPHARD 1988) montrent que les activités stimulant l'appareil vestibulaire ont un effet bénéfique sur l'hyperactivité. Par hyperactivité, nous entendons une activité psychomotrice prononcée qui s'exprime par une production croissante et démesurée de mouvements chez l'enfant, par une tendance irrésistible à bouger parfois de manière maladroite, hâtive et désordonnée. Les enfants hyperactifs ont une préférence pour les activités motrices simples, voire archaïques (s'agiter, se gratter les pieds, sautiller, etc.) et possèdent une coordination fine rudimentaire. Sans pour autant nous attarder sur les origines d'une hyperactivité, nous mettrons essentiellement en évidence les valeurs thérapeutiques d'activités stimulant l'appareil vestibulaire.

Au lieu de limiter les enfants dans leurs activités "sauvages" et "démesurées", il est judicieux, d'un point de vue thérapeutique, de les laisser s'exprimer. Les enfants hyperactifs ressentent un besoin particulier de mouvements et de sensations vestibulaires. Il est possible de remédier à ce surplus d'énergie en proposant à l'enfant diverses opportunités de mouvements correspondant à ses besoins, à savoir toboggans, planches à roulettes, tapis roulants, plans inclinés et quantité d'autres engins avec lesquels il est possible de se balancer, de pivoter et de tourner. Selon AYRES (1984), ceci contribuera non seulement à une diminution de l'hyperactivité chez l'enfant, mais aussi à une amélioration globale du contrôle moteur et du comportement. Par la même occasion, la chance sera donnée aux plus âgés de combler certaines lacunes.

De telles activités profiteront aussi aux autres enfants qui auront la possibilité d'améliorer leur développement moteur. Elles influencent d'autant plus la "carrière motrice" de l'enfant citadin dont le bagage moteur se trouve souvent limité par son environnement.

➔ Appareil vestibulaire:
Voir Bro 3/2, p. 10



4.2 Tourner et rouler

Dès leur entrée à l'école enfantine, les enfants aiment faire des culbutes. Par de multiples formes ludiques, il est possible d'exercer les rotations autour de l'axe longitudinal entre autres dans le but de solliciter les sens de l'équilibre et celui de l'orientation.

Le cylindre: A l'aide de tapis, les enfants et la maîtresse construisent un cylindre à l'intérieur de 3-4 cerceaux. 1-2 enfants peuvent être roulés en étant couchés dedans.

- Varier la position couchée de façon à modifier la surface de rotation.
- Changer les rôles.
- Essayer aussi avec les yeux fermés.

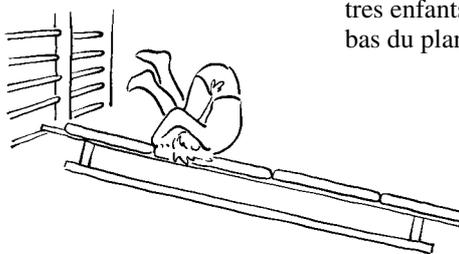


Est-il possible de tourner dans plusieurs sens, sans perdre le sens de l'orientation?

⚠ L'enfant qui se trouve à l'intérieur du cylindre décide du début et de la fin de l'exercice. Rouler soigneusement et lentement.

Plan incliné: Accrocher env. 4 bancs aux espaliers de façon à obtenir une surface plane et inclinée. Afin d'éviter tout danger, cette aide pédagogique sera recouverte de tapis plus ou moins épais. Les enfants peuvent dès à présent rouler et jouer librement. Ajuster l'inclinaison selon le degré d'habileté.

- Faire des culbutes successives dans l'axe transversal.
- Rouler dans l'axe longitudinal, comme un tronc.
- Deux enfants l'un à côté de l'autre, év. l'un derrière l'autre (prudence!).
- Rouler sur l'épaule droite, sur l'épaule gauche.
- Combinaisons.

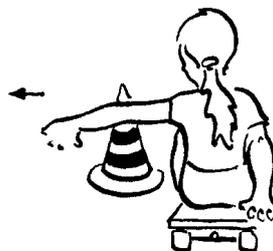


⚠ A la montée, attention aux autres enfants. Placer des tapis au bas du plan incliné.

⇒ En cas d'absence d'espaliers, il est possible de superposer plusieurs couches de tapis épais, de manière à obtenir un plan incliné.

Chariot à roulettes: Comme tout autre engin à roulettes, cet engin permet des expériences extraordinaires. Pour des raisons de sécurité, il est recommandé, dans un premier temps, de canaliser l'enthousiasme des enfants par des consignes précises et directives.

- Expérimenter diverses positions assises et couchées.
- Se laisser pousser par un autre enfant.
- Inventer plusieurs manières de se déplacer, p.ex.: se repousser d'un mur, se tirer le long du mur, mouvement du "crawl", se propulser avec les pieds, etc.
- Aviron: "ramer" à travers la salle de gymnastique à l'aide d'un bâton.
- Carrousel: un enfant est assis sur la planche à roulettes et se laisse tourner sur un cercle par un camarade.
- Jardin de la circulation: on dessine un réseau routier avec des bâtons, des cordes, des tapis en mousse... Une agente règle la circulation. Les autres enfants sillonnent les différentes rues sur leur planche à roulettes.
- En cas d'accident ou de panne, on envoie le service de dépannage: le chauffeur du véhicule accidenté saisit le conducteur de la dépanneuse par les chevilles et se laisse remorquer jusqu'au garage.
- Conducteur aveugle: A est assis sur son chariot avec les yeux fermés et se laisse conduire par B à travers toute la salle. Une fois à l'arrêt, A tente de deviner à quel endroit précis il se trouve.



⇒ Par "chariot à roulettes", nous entendons une planche d'env. 20 x 30 cm équipée de roulettes et semblable à celles utilisées pour le stockage de marchandises dans le commerce. Il s'agit d'un engin ludique particulièrement apprécié des enfants. Il possède un atout de motivation incomparable, spécialement chez les enfants hyperactifs et chez ceux dont la capacité de concentration est limitée.

⚠ Interdire la position debout sur la planche à roulettes.

⇒ En cas de manque ou d'absence de chariots à roulettes, il est possible d'utiliser le chariot de tapis ou des skateboards classiques.

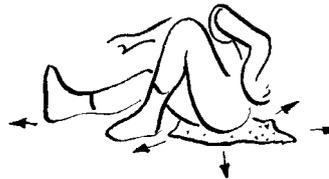
4.3 Attention, ça glisse!

Toutes sortes d'objets tels que sacs en jute, morceaux de tapis, restes d'étoffes, vieilles chaussettes épaisses ou autres sont propices à diverses expériences de glisse sur une surface lisse. Les enfants découvrent de multiples formes ludiques sans risque d'abord individuellement, puis par deux.

Notre sol est une patinoire!

Glisser sur son "fond de culottes": Les enfants sont assis sur le tapis (restes d'étoffes, sacs en jute ou autres) et se déplacent dans toutes les directions.

- Est-il possible de se déplacer sans les mains?
- Qui peut se déplacer en marche arrière?
- Sommes-nous capables de nous déplacer tous ensemble, sur un même rythme? Nous pouvons aussi inventer et chanter une petite chanson sur le thème "glisser".



⇒ On peut obtenir des morceaux de tapis à moindre frais, voire même gratuitement dans un magasin de tapis (p.ex. de vieux échantillons)

A genoux: Les enfants s'agenouillent sur le tapis (sac en jute...) et glissent comme dans l'exercice ci-dessus.

- Qui invente une manière amusante?
- Qui trouve un exercice difficile?
- Est-il possible d'avancer sans utiliser les mains?
- Que se passe-t-il, s'il n'y a qu'un seul genou qui repose sur le tapis (sac en jute)?



⚠ Toujours garder les genoux sur le tapis pour ne pas abîmer les pantalons ou les collants.

Frotter le sol: Nous sommes agenouillés sur le sol, nous nous appuyons avec les deux mains sur le tapis (sac en jute ou autres) et nous nettoyons le sol.

- Tout droit, en avant et en arrière.
- Latéralement, aller et retour.
- Nous chantons une chanson appropriée et nous frottons tous ensemble dans le même rythme.
- Est-il aussi possible de frotter le sol avec les pieds? Pour réussir, nous nous appuyons sur le sol avec les deux mains, nous posons un ou deux pieds sur le tapis et nous frottons, nous frottons, nous frottons.



🕒 Qui nettoie le sol de notre école enfantine?

🎵 Combiner avec la rythmique et l'éducation musicale.

Trottinette: Nous nous tenons sur une jambe sur le tapis et nous tentons de nous propulser vers l'avant avec l'aide de l'autre jambe, comme sur une trottinette. Celle-ci devrait toujours être en mouvement.

- Est-ce aussi possible avec l'autre jambe?
- Deux enfants désignés par un sautoir (ou autres) essaient de toucher les autres en se déplaçant sur leur "trottinette". Les enfants touchés deviennent les "chasseurs".



⚠ Commencer prudemment!

⇒ Employer la jambe gauche et la jambe droite.

La "patinoire": Après un court élan, les enfants essaient de sauter sur le tapis (sac en jute ou autre) et de glisser le plus loin possible.

- Augmenter l'élan petit à petit.
- Celui qui a inventé une bonne technique de glisse peut la montrer aux autres.
- Deux enfants partent simultanément d'un même point et prennent un élan identique. Lequel des deux glissera-t-il le plus loin?



🎯 Apprendre à estimer les risques; prendre conscience des dangers (obstacles, rebords).

⚠ Forme éprouvante!

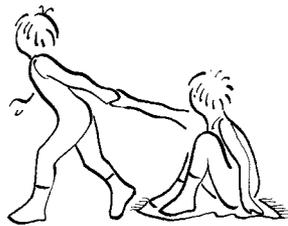
4.4 Je te tire, tu me tires!

La collaboration peut être expérimentée de diverses manières grâce aux formes ludiques qui vont suivre. Qui aide qui? Qui sauve qui? Qui joue quel rôle? A chaque occasion favorable, il est recommandé de créer un lien avec le vécu quotidien de l'enfant.

Nous nous tirons et nous poussons les uns les autres!

La diligence: Une moitié des enfants joue le rôle du cocher, l'autre celui du cheval. Les chevaux choisissent un cocher et le tirent jusqu'au lieu choisi par ce dernier. Là, les chevaux reçoivent un morceau de sucre (symbolique) et prennent congé de leur maître par un hennissement avant de trouver un autre cocher.

- Chaque cocher ne peut se faire tirer qu'une seule fois par le même cheval.
- Les obstacles (chaises, piquets...) rencontrés doivent être contournés.
- Le cocher décide de l'itinéraire à suivre.
- Le cheval connaissant parfaitement le chemin peut choisir sa route.

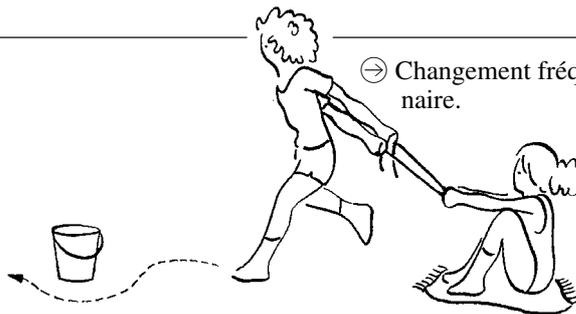


☞ Qui connaît un paysan possédant un cheval dans le voisinage? Qui sait où l'on peut trouver des chevaux? Ev. visite d'une écurie.

⇒ Le cocher est d'abord assis sur le tapis. Ensuite, il peut essayer la position *debout*.

Attelage: Deux enfants forment un attelage. L'un est assis sur le tapis (= la luge) et se laisse tirer par l'autre enfant en le tenant par la main ou avec une corde à sauter.

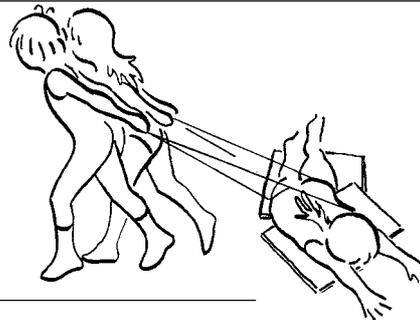
- Qui trouve une forme de remorquage appropriée?
- Qui ose aller un peu plus vite?
- Qui a le courage de se laisser tirer en ayant les yeux fermés?
- L'enfant remorqué (cavalier), décide de la direction à prendre (langage du cavalier).



⇒ Changement fréquent de partenaire.

Colonne de secours: Après un accident de luge, certains enfants blessés sont étendus sur le sol. Deux enfants forment une colonne de secours (2 cordes et 1-2 morceaux de moquette). On appelle ou on téléphone aux sauveteurs qui se rendent vers les blessés et leur demandent à quel endroit ils souffrent. Selon la nature des blessures, les blessés seront acheminés vers l'hôpital le plus proche où ils seront bien soignés.

- Le chariot de tapis peut aussi servir de luge.

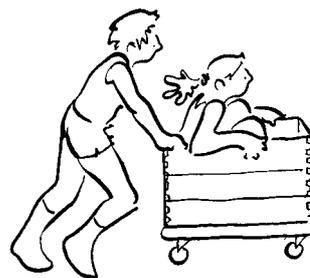


☞ Indications sur un bon comportement en cas de blessure; év. visite d'un hôpital.

⇒ Changer les rôles: blessé, premiers secours, sauveteur.

Course de chars romains: Un enfant est assis sur une planche à roulettes ou dans une caisse pour ballons. Selon la grandeur du char, 1-2 chevaux le tirent à travers la salle.

- On installe un parcours à l'aide de caissons et de tapis. Le conducteur du char guide habilement ses chevaux avec la voix. Attention à ne pas endommager les murs.
- Croisière en bateau: même idée, mais au lieu des chevaux, ce sont un ou deux "moteurs" qui propulsent le bateau sur un lac, à travers les canaux d'une ville (p.ex. Venise) ou un paysage fluvial (p.ex. la France, la Hollande).
- Course automobile: les enfants circulent en imitant le vrombissement des moteurs.



☞ Conduire avec prudence: jardin de la circulation: Voir Bro 7/2, p. 6

5 Balancer et s'élancer

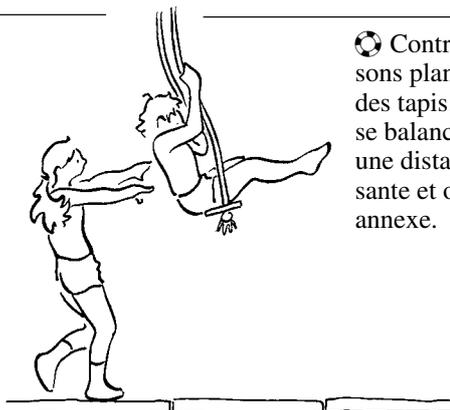
5.1 En avant, en arrière – vers le haut, vers le bas

Nous nous balançons!

L'alternance rythmique entre l'accélération à la descente et le moment d'apenteur au "point mort" permet des expériences motrices importantes et sollicite la perception sensorielle. Les mouvements de balancer exigent une bonne organisation.

Balancoire: Les enfants sont assis sur une balançoire conventionnelle, sur un trapèze (barre reliant les deux anneaux) ou sur une corde à grimper équipée d'une assiette et essaient de se balancer, si possible sans l'aide d'un(e) partenaire.

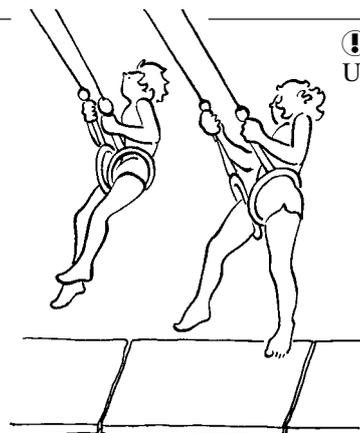
- Si nécessaire, déclencher le mouvement pendulaire avec l'aide d'un autre enfant.
- Pendant qu'un enfant se balance, deux autres enfants essaient de coordonner le mouvement de balancer en se roulant une balle. Changer les rôles.
- Pendant qu'un enfant se balance, deux autres suivent le mouvement en se déplaçant en courant ou en pas marchés sautillés (distance de sécurité!).
- Qui a une autre idée?



⊕ Contrôler le dispositif (liaisons planche - corde). Utiliser des tapis. Les enfants qui ne se balancent pas se trouvent à une distance de sécurité suffisante et ont une occupation annexe.

Anneaux: Abaisser les anneaux de manière à permettre aux enfants de se balancer d'abord assis (hauteur de hanches) puis debout dans les anneaux (genoux).

- Si possible seul, sinon commencer avec aide.
- Aide: tirer doucement les anneaux en arrière, pousser légèrement puis s'éloigner tout de suite.
- 2-3 enfants essaient de se balancer sur un même rythme et dans la même direction.
- Balancer aussi dans la direction opposée.
- Marquer le "point mort" à la fin de chaque balancer: "hop!" et "hop!"
- La tournique: un enfant passe les deux jambes à travers les anneaux réglés à la hauteur des genoux, se laisse tourner plusieurs fois par un partenaire et se "déroule" seul. Au début, avec surveillance.



⚠ Contrôler les installations. Utiliser des tapis.

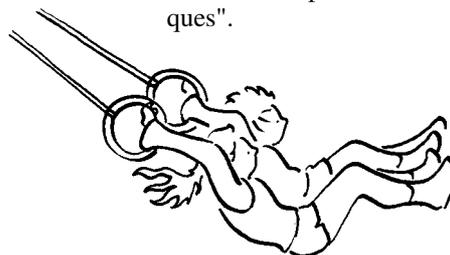
Suspension: Les anneaux sont réglés à la hauteur de la tête. Un seul anneau par enfant est suffisant pour beaucoup d'exercices (2 enfants par paire d'anneaux). Ceux qui réussissent à se cramponner sans lâcher et à se hisser de leur propre force peuvent "vraiment" se balancer.

- Se cramponner à l'anneau, sauter et regarder un moment à travers le "hublot".
- Sauter et bavarder un petit peu avec le (la) camarade qui regarde à travers l'autre "hublot".
- Saisir un anneau avec les deux mains. Reculer lentement, replier les jambes et balancer en avant - en arrière puis retrouver le contact avec le sol.
- Est-il possible de se balancer à deux en étant synchronisés?
- Donner un léger élan avec les pieds entre chaque mouvement de balancer.
- 2, 4 ou 6 enfants se balancent simultanément de manière synchronisée; marquer le rythme tous ensemble: "pam - pam" à chaque contact avec le sol.



⇒ Répartir les enfants selon leur grandeur et leur attribuer des anneaux adaptés.

⊕ Un minimum de force est requis pour pouvoir se balancer sans risques. Pour cette raison, il est recommandé d'initier les enfants aux anneaux par des formes "statiques".



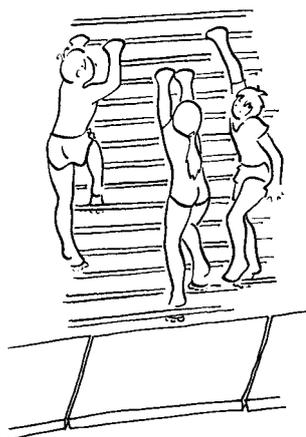
5.2 Comme des singes en cage

Les enfants exploitent leurs propres possibilités et découvrent leurs limites en imitant les petits singes. Désormais, la force joue un rôle important et devra être sollicitée de manière systématique mais toujours par le jeu.

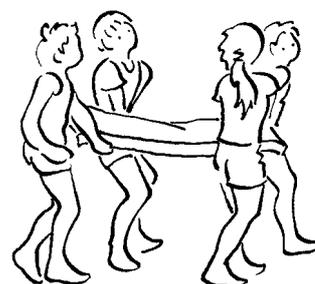
Nous essayons d'imiter les petits singes du zoo. Est-ce aussi simple que ça en a l'air?

Se suspendre aux espaliers: Les enfants sont assis devant les espaliers et saisissent un échelon à la hauteur du ventre. Grimper lentement à la force des bras, jusqu'à l'extension complète du corps. Redescendre en se laissant pendre avec tout le poids du corps.

- D'abord lentement, puis toujours plus vite.
- S'étirer complètement sur la pointe des pieds, saisir un échelon très haut, se suspendre.
- Se balancer latéralement en déplaçant les mains, gravir les échelons.
- Se déplacer de la gauche vers la droite en se balançant. Qui peut faire cela sans toucher le sol?
- De la suspension, essayer de faire un petit saut en arrière et de retomber sur un tapis.
- Gravier quelques échelons, descendre lentement à la suspension, rester suspendu, puis reprendre le contact avec les pieds et sauter en profondeur sur un tapis.



⚠ Placer des tapis devant les espaliers.



Se balancer à une corde: Les enfants s'élancent depuis un banc suspendus à une corde à grimper et sautent sur un gros tapis placé en face.

- Est-il possible de se lâcher seulement après le deuxième balancer?
- On dessine une cible sur le tapis avec une craie. Qui est capable de retomber dans la cible?
- Qui a la force de fléchir les bras en traversant?
- Est-il possible de tourner sur soi-même durant le trajet?
- Par groupes, augmenter la distance selon l'habileté de chacun et laisser découvrir de nouvelles formes.
- Boomerang: les enfants s'élancent depuis le banc et essaient de retourner à leur point de départ.
- 2, 3 ou 4 enfants synchronisés.
- Laisser les enfants s'exercer et jouer d'une manière autonome dans des ateliers.



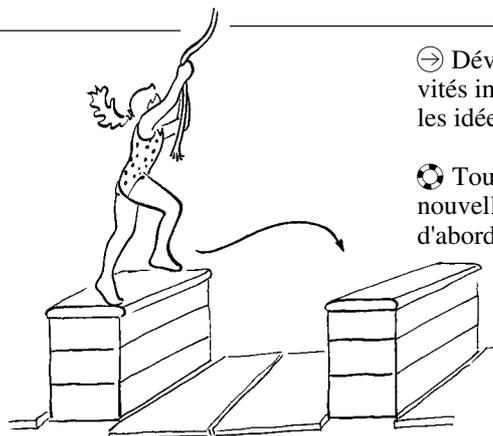
⚠ Vérifier la capacité des enfants à se tenir à la corde. Commencer avec un élan restreint.

🎯 Placer des tapis sous la trajectoire de la corde.

➞ Disposer les bancs légèrement en biais, de façon à obtenir des longueurs de trajectoires différentes.

Dans la cage des singes: Après avoir maîtrisé un certain nombre d'éléments sans risques, les enfants tentent de plus en plus d'imiter les évolutions des petits singes au zoo. En modifiant ou en déplaçant les engins, on obtiendra encore beaucoup d'autres possibilités de jeux et de mouvements. Exemples:

- Se balancer assis sur deux cordes nouées par leur extrémité et sauter sur le tapis.
- Se balancer d'un élément de caisson sur l'autre.
- Se balancer au-dessus d'un cordeau élastique tendu sans le toucher.



➞ Développer les activités individuelles et les idées des enfants.

🎯 Toujours essayer les nouvelles formes d'abord à l'arrêt.

6 Lutter

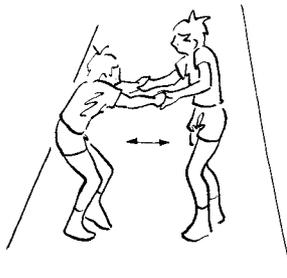
Lutter pour s'amuser

Combattre en jouant signifie aussi bien se battre l'un contre l'autre pour quelque chose que mesurer sa force avec celle des autres. L'adversaire change souvent de rôle et devient partenaire. La règle de base est: Bats-toi selon la règle et ne fais de mal à personne.

Nous nous bagarrons pour jouer.

Le "tire-pousse": A et B se font face sur un espace d'env. 2m de large (2 lignes tracées sur le sol). Chaque joueur essaie de tirer (év. de pousser) l'adversaire au-delà d'une ligne.

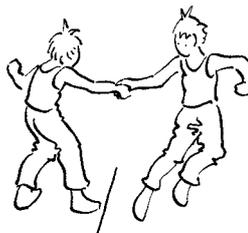
- Idem, dos à dos en s'accrochant par les bras (debout, assis).
- Tous deux se mettent dos à dos en position assise, comme sur un banc.
- Dos à dos, assis sur un banc, en s'aidant des bras et des jambes.



⇒ Introduire des exercices de tractions et de poussées aussi comme exercices de renforcement musculaire en début de leçon.

Se tirer: A et B sont face à face. Ils se tiennent par une (les deux) main(s) et tentent de se tirer par-dessus une ligne.

- A et B ont chacun un partenaire qui les aide en les tenant par derrière par la main ou en les entourant par la taille avec les bras.
- A et B se tirent avec un bâton, avec une corde ou un autre objet.



⚠ Ne pas se tirer par les habits.

Combat avec obstacles: 4-8 enfants forment un cercle en se tenant par les mains. 1-3 quilles (ou bouteilles de PET vides, etc.) sont placées au centre du cercle et chacun essaie de forcer l'autre à renverser les quilles en poussant et en tirant.

- 2 équipes A et B se tiennent et forment un cercle en se plaçant de manière alternée (A - B - A...).
- Aussi par groupes de deux.



🌀 Vernir les bouteilles de différentes couleurs afin de pouvoir les utiliser aussi pour d'autres activités (p.ex. lancers de précision).

Conquête d'une balle: A et B sont à genoux l'un en face de l'autre et sont agrippés à une balle placée entre eux. A un signal donné, chacun essaie d'arracher le ballon des bras de l'adversaire, voire même de le reconquérir. Qui est en possession du ballon après un temps donné?

- Avec différents ballons et différentes positions de départ (p.ex. couché sur le dos, les deux pieds contre le ballon).
- A se cramponne de toutes ses forces à un ballon et essaie de le protéger contre les "attaques" de B.



⇒ Les enfants choisissent eux-mêmes le genre de ballon.

Combat des coqs: A et B sautillent sur une jambe en ayant les bras croisés sur la poitrine. Ils essaient de forcer l'autre à poser le pied sur terre en se télescopant, en se repoussant et en s'évitant mutuellement. Changer de pied après chaque "point".

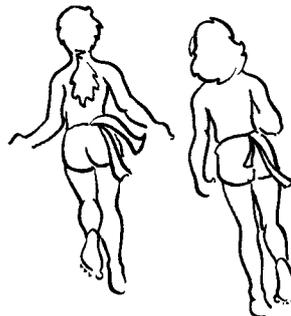
- A et B se tiennent par une main. De face (même main), de côté (main opposée).



🌀 Avec les coudes collés contre le buste (pour éviter les contacts douloureux).

Prise des foulards: A et B passent un sautoir de couleur dans leur pantalon, au niveau de la ceinture, de manière à ce qu'il dépasse au moins de la moitié. Qui peut se saisir du sautoir de son adversaire, sans perdre le sien?

- "combats" seulement au niveau du sol.
- mettre le sautoir à un autre endroit ou deux sautoirs à des endroits différents (p.ex. derrière et devant, dans le pantalon).
- En groupes: qui prend le plus de sautoirs (év. tous ceux d'une autre couleur) tout en gardant le sien.
- Il est permis d'aider quelqu'un de son équipe en lui donnant un sautoir.



Retourner son adversaire: A et B sont à genoux, l'un en face de l'autre et essaient de se retourner sur le dos sans se faire de mal.

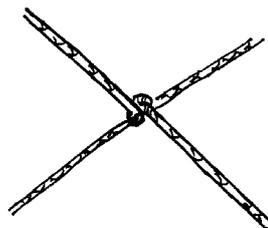
- Celui qui a réussi à retourner son adversaire le lâche aussitôt et le laisse se remettre dans sa position initiale.
- Jeu de groupes: tous sauf un chasseur sont à quatre pattes d'un côté du terrain de jeu et tentent de rejoindre le camp opposé sans se faire retourner sur le dos ou sur le côté par le chasseur.
- Le chasseur est également à quatre pattes.
- Celui qui a été retourné devient également un chasseur.
- Plusieurs chasseurs peuvent collaborer pour retourner les quadrupèdes.
- On impose diverses manières de se déplacer: comme une sauterelle, en sautillant à quatre pattes, en serpentant comme un mille pattes...



⇒ Mettre ensemble des enfants de force identique, mais laisser aussi les enfants choisir eux-mêmes leur adversaire.

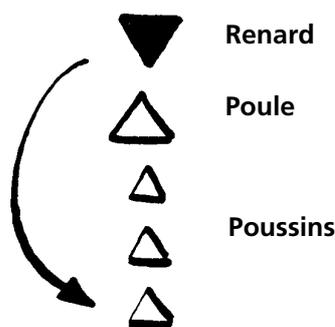
La lutte à la corde: Deux cordes sont nouées en forme de croix sur le sol. A chaque extrémité, une équipe se tient derrière une limite prédéfinie. Chaque enfant reçoit une distinction (nom) identique à celle d'un des enfants de chacune des trois autres équipes (p.ex. un numéro, une couleur, le nom d'un animal etc.). Au moment où la maîtresse appelle un nom, les enfants concernés se saisissent de leur corde et essaient de la tirer au-delà de leur limite.

- La maîtresse mentionne plusieurs noms à la fois.



Le renard et la poule: 4-6 enfants sont debout l'un derrière l'autre et se tiennent par la taille; la poule est à l'avant, ses poussins sont derrière elle. Le renard est en face de la poule et essaie de déborder la poule et le reste de la colonne par le côté pour saisir (toucher) le dernier poussin. La poule s'efforce de retenir le renard en écartant les bras. Le reste de la colonne fait tout son possible pour éviter la trajectoire d'attaque du renard en se déplaçant latéralement.

- Changer les rôles.
- Introduire le jeu avec une histoire appropriée (conte, etc.).



Sources bibliographiques et prolongements

BERZI, A.:	Jeux moteurs en petite section. Nathan. Paris.
BONHOMME, M.:	L'éducation physique à l'école maternelle. 10 activités. Revue EP.S. Paris.
CARRASCO, R.:	La gymnastique des 3 à 7 ans. Une approche nouvelle. Editions EP.S. Paris.
DEMEY, J.-C.:	La gymnastique vertigineuse à l'école. Vigot. Paris 1994.
GOURINCHAS, A.:	Parcours aménagés. Editions Revue EP.S. Paris.
LAMOUREUX, N.:	La gymnastique avec engins. Editions EP.S. Paris.
LAPEYRE, M.:	Le petit matériel à l'école. Editions Revue EP.S. Paris 1997.
OLIVIER, J.-C.:	La lutte à l'école. Nathan. Paris.
RAVOIRE, G.:	Jouer avec le petit matériel. Editions Revue EP.S. Paris.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SPOEHEL, U.:	1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès. Vigot. Paris 1987.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels

4

Manuel 2 Brochure 4

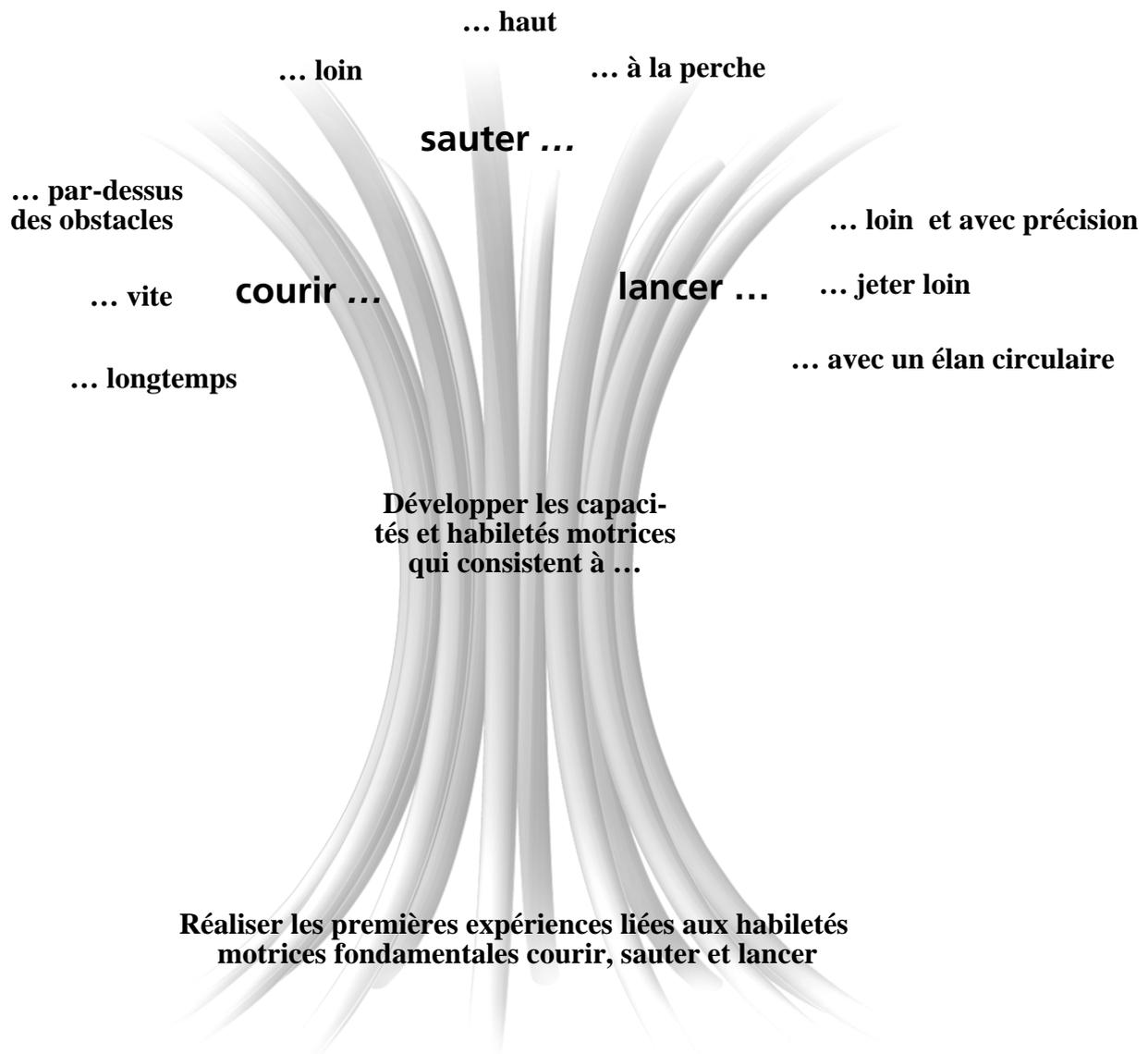


Courir Sauter Lancer

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 4 en un coup d'oeil



L'approche initiale des activités athlétiques à l'école enfantine doit être avant tout ludique. Les mouvements sont ensuite exploités de manière variée et finalement entraînés de façon systématique. Chaque élève devrait suivre une progression individuelle optimale en améliorant ses capacités d'apprentissage et ses performances.

Réaliser une performance et se mesurer sont deux dimensions particulièrement importantes de ce domaine d'activité.

Accents de la brochure 4 des manuels 2 à 6:
➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents dans les brochures 2 à 6

- Vivre de façon variée et ludique la course, le saut et le lancer
- Se déplacer sur des sols et des surfaces de nature différente
- Courir et sauter par-dessus des obstacles
- Courir vite sur une courte distance, lentement et longtemps
- Vivre par l'effort physique les notions de temps, d'énergie et d'espace



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Acquérir les habiletés spécifiques à la course, au saut et au lancer
- Multiplier les expériences de course de vitesse, de course de longue durée ou d'agilité
- Sauter de diverses manières: enchaînement de sauts, impulsions, sauts vers le bas
- Sauter en hauteur et en longueur
- Lancer, projeter des objets de la main gauche et de la main droite en recherchant la précision, la hauteur, la distance



1^{re} – 4^e année scolaire

- Affiner les techniques de base de course, de saut et de lancer
- Exercer par le jeu et varier les techniques de base
- Améliorer et évaluer les performances individuelles
- Courir régulièrement des distances prolongées sur un rythme modéré
- Reconnaître les similitudes techniques de mouvements



4^e – 6^e année scolaire

- Exercer et varier les techniques de course, les formes de sprint et de relais, les formes d'endurance et de course de haies
- Varier les phases d'élan, d'impulsion, de vol et de réception du saut en hauteur et en longueur. Sauter à la perche
- Exercer globalement les rythmes d'élan des lancers
- Exploiter les mouvements apparentés (transferts)



6^e – 9^e année scolaire

- Appliquer de façon variée les techniques d'athlétisme
- Participer à des concours par groupe ou par équipe
- Réaliser des formes attractives d'entraînement de l'endurance
- Mettre en pratique les principes d'entraînement



10^e – 13^e année scolaire

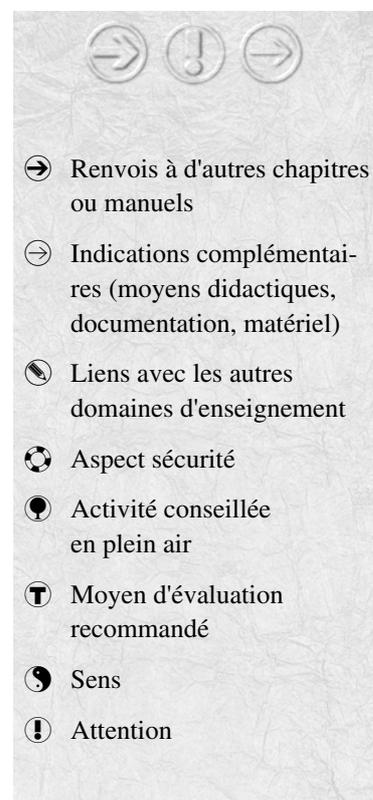
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: théorie du contrôle moteur et de l'entraînement, planification de l'entraînement, évaluation des performances sportives, conseils pour les sports d'endurance, équipement, sécurité, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Courir	
1.1 Jeux de poursuites et de courses	5
1.2 Comment marchons-nous? Et les animaux?	7
1.3 Départs et courses	8
1.4 Courir longtemps, courir loin	10
1.5 Franchir des obstacles	11
2 Sauter	
2.1 Sauter, se réceptionner	12
2.2 Parcours d'obstacles	13
2.3 Dans la basse-cour	14
2.4 La marelle et autres jeux de saut	15
3 Lancer	
• Viser - lancer - atteindre une cible	16
4 Combiner	
4.1 Courir et sauter avec des tapis	18
4.2 Mini-olympiades	19
Sources bibliographiques et prolongements	20



Introduction

Courir, sauter et lancer à l'école enfantine

Courir, sauter et lancer sont des activités fondamentales chez les enfants. Ils exercent ces activités d'une manière naturelle et spontanée par le jeu. Cette brochure propose des formes de course, de saut et de lancer plaisantes et ouvertes. Il est en effet indispensable de permettre à l'enfant en âge préscolaire de vivre une grande diversité d'expériences en relation avec ces activités fondamentales et d'élargir ainsi son répertoire d'actions motrices.

➔ Expériences perceptivo-motrices: Voir Bro 1/1, p. 45 ss.

Une grande variété de courses, de sauts et de lancers permettent à l'enfant en âge préscolaire de découvrir sa personne et son environnement. Des expériences sensori-motrices variées placent les enfants au centre de l'action; ils éprouvent le besoin de s'améliorer, d'être efficaces ou de réaliser une performance.

Polyvalent veut aussi dire bilatéral

Par la course, les sauts et les lancers, l'enfant vit une grande diversité d'expériences motrices qui représentent les bases d'un grand nombre d'activités sportives. A cette diversité vient s'ajouter la bilatéralité, autant celle des mains que celle des pieds. La capacité de (se) mouvoir avec une certaine habileté (avec) les deux mains et les deux pieds améliore aussi bien l'acquisition de compétences sportives diverses que toutes sortes d'activités quotidiennes.

➔ Bilatéralité:
Voir Bro 4/1, p. 4 et 6

Applications pratiques

Les pages pratiques qui suivent présentent les thèmes courir, sauter et lancer. Par un grand nombre de formes ludiques et d'exercices modulables et transformables à volonté, on recherche des formes de courses, de sauts ou de lancers attrayantes et plaisantes. La première forme de chaque thème peut être utilisée comme activité d'initiation. La plupart des pages pratiques ont la forme de progressions méthodologiques présentant des exercices de difficulté croissante et homogènes sur le plan de l'organisation et du matériel.

➔ Varier - favoriser la polyvalence: Voir Bro 1/1, p. 46

- Dans le chapitre *sauter*, on trouvera des formes de sautiller et de nombreuses variations de sauts ainsi que des formes de sauts en longueur, en hauteur et en profondeur.
- Le chapitre *courir* est composé de jeux de course, de différents styles de courses, de départs, de courses de vitesse, de franchissements et de traversées d'obstacles et de courses d'endurance.
- Dans le chapitre *lancer*, on trouvera diverses formes de lancers avec différents objets, et différentes techniques.

Cette répartition thématique a pour fonction de démontrer l'intérêt éducatif des formes combinées de saut, de course et de lancer. Ainsi, c'est la diversité qui prédominera, par exemple, dans le chapitre "sauter"; les techniques de courses sont nécessaires et contribuent à atteindre les objectifs des formes de saut.

Connaître le succès

Les contrôles d'apprentissage systématiques sont encore superflus à l'école enfantine. Mais l'enfant doit pouvoir développer le sentiment de réussite personnelle. L'individualisation permet à l'enfant plus faible de rechercher, lui aussi, le succès dans l'apprentissage. Les sensations vécues et les sollicitations sensorielles doivent figurer au premier plan. L'expérimentation et la perception d'un mouvement développent "la représentation mentale" de l'enfant.

La qualité du mouvement est primordiale à l'école enfantine ce qui n'empêche pas que l'on puisse comparer les différentes réalisations des enfants. L'amélioration de la performance doit rester individuelle.

A l'école enfantine, on crée les bases permettant à l'enfant d'atteindre des performances *individuelles optimales*. Des tests d'athlétisme évaluant la qualité du mouvement ont été élaborés. Ils favorisent un enseignement polyvalent, varié, plaisant et ludique des activités athlétiques. L'exercice-test de l'école enfantine s'intitule: "Cours ton âge".

➔ Tests d'athlétisme:
Voir Bro 4/1, p. 11



Le but pour l'enfant est de courir en minutes le nombre d'années de son âge sans s'arrêter. Ainsi, une fillette âgée de six ans devrait être capable de courir six minutes sans interruption. La vitesse et la distance ne comptent pas. Le seul critère de réussite est de ne pas marcher et ne pas s'arrêter. A l'école enfantine déjà, il est très important d'introduire des formes de courses d'endurance mais avec ménagement et par le jeu. La pratique montre qu'il faut plutôt "freiner" les enfants au début d'une course et leur apprendre à courir lentement. Lors des premières leçons, suggérer aux enfants de parler en courant, ceci afin de ralentir leur cadence. Quelques obstacles, quelques tâches motrices supplémentaires ou quelques encouragements peuvent les motiver à accomplir les 6 minutes demandées.

Conseils pour la pratique

Pour un enseignement efficace et motivant des activités athlétiques, une attention particulière doit être portée sur l'organisation. Les conseils suivants aideront à l'acquisition de bonnes conditions.

➔ Présenter les tâches et commencer la leçon:
Voir Bro 1/1, p. 103 ss.

Courir:

- Ne pas craindre le surmenage. Un enfant ne peut en principe pas dépasser ses limites dans le domaine de l'endurance; il s'arrêtera de lui-même s'il ne peut plus courir.
- Canaliser et exploiter l'enthousiasme des enfants de manière ciblée.
- Courir souvent pieds nus sur des surfaces variées.
- Stimuler la vitesse et la capacité de réaction (idéal pour les enfants en âge préscolaire) sur de courtes distances.
- Modifier les jeux de courses et de poursuites notamment en variant la durée de l'effort.
- ➔ Exemples pratiques: Voir Bro 4/2, p. 5 ss.

Sauter:

- Les enfants doivent apprendre à se réceptionner en douceur: bien amortir avec les jambes, poser les mains sur le sol après la réception (saut en profondeur).
- Éviter les aires de réception dures (utiliser des tapis, sauter dans l'herbe ou dans le sable).
- Deux jambes d'appel.
- Proposer aux enfants des tâches motrices exigeantes, p.ex: "Qui peut enchaîner plusieurs sauts sur une jambe?"
- Inclure le saut dans d'autres domaines d'activités.
- Utiliser des obstacles et un matériel simples, légers et sans risque (matériel de récupération tel que boîtes en carton, boules de papier, etc).
- ➔ Exemples pratiques: Voir Bro 4/2, p. 12 ss.

Lancer:

- Utiliser des objets à lancer légers (lorsqu'ils ont le choix, les enfants préfèrent les objets légers).
- Exercer toutes les formes de lancers de la main gauche et de la main droite.
- Offrir divers objets (expérimentation des différentes propriétés de vol).
- Consignes d'organisation claires: Qui a le droit de lancer, à quel moment et dans quelle direction? Quand et comment ramasse-t-on les objets?
- ➔ Exemples pratiques: Voir Bro 4/2, p. 16 s.

Combiner:

- ➔ Exemples pratiques: Voir Bro 4/2, p. 18 s.



1 Courir

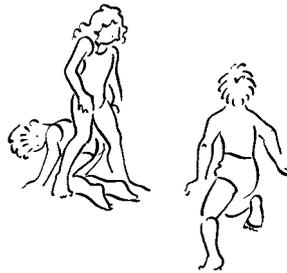
1.1 Jeux de poursuites et de courses

Les enfants adorent courir, peu importe la manière. Les formes ludiques sollicitent aussi bien la capacité de réaction (p.ex. partir à un signal) que la vitesse. 🎯 Courir régulièrement aussi souvent que possible en plein air.

Nous courons très vite, ou lentement mais longtemps.

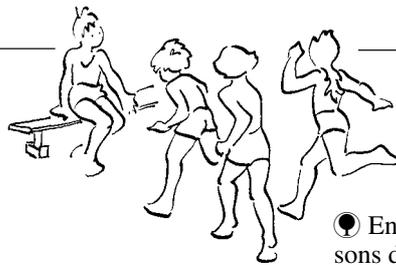
Les tunnels: Environ 1/3 des enfants sont chasseurs. Au signal, ils tentent d'attraper le plus possible d'enfants. Les prisonniers s'immobilisent et écartent les jambes (tunnels). Les autres enfants essaient de les délivrer en se faufilant sous les tunnels. Les chasseurs sont-ils capables d'immobiliser tous les enfants? Si tel n'est pas le cas, on change les chasseurs après quelques minutes et on augmente év. leur nombre.

- Les prisonniers peuvent être délivrés par un simple contact corporel.



➔ Les chasseurs portent un sautoir ou une marque distinctive.

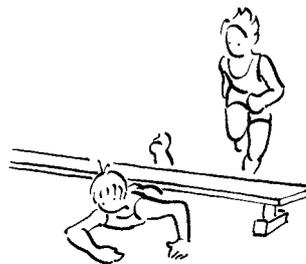
La maison des sorcières: Environ 1/3 des enfants sont des sorcières qui essaient d'attraper les autres enfants. Les prisonniers sont enfermés dans la maison des sorcières (4 tapis ou 4 bancs en carré). Les autres enfants tentent de les délivrer en leur tapant dans la main. Les sorcières peuvent-elles enfermer tous les enfants? Changer les rôles et adapter le nombre de sorcières.



🎯 En plein air, trouver des maisons de sorcières adaptées!

Surveiller la maison: 4 bancs disposés en carré forment la maison des sorcières. Variante identique à la précédente, jusqu'à élimination complète des enfants. Ceux-ci peuvent se délivrer individuellement en se faufilant sous un banc. S'ils y parviennent sans se faire attraper par une sorcière, ils sont libres. Les 3-5 sorcières sont-elles capables de capturer tous les enfants?

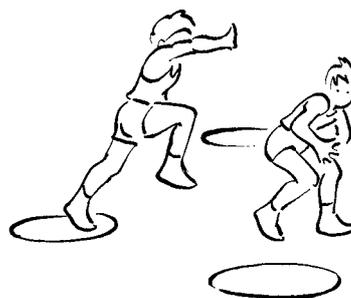
- Tous les enfants sont debout sur les bancs. Chaque banc est marqué d'une couleur. La maîtresse ou un enfant appelle deux couleurs. Les enfants concernés changent de banc le plus rapidement possible.
- Un enfant est au milieu du carré et essaie de toucher un autre enfant qui tente de traverser. S'il y parvient, l'enfant attrapé devient le nouveau chasseur et l'autre enfant prend sa place.



➔ Bien expliquer le déroulement, démontrer et laisser les enfants essayer.

Petit oiseau, envol-toi: Répartir autant de cerceaux que d'enfants dans la salle. Les enfants courent autour des cerceaux. Au signal, tous les enfants occupent un cerceau le plus vite possible. Au second signal: "Petit oiseau, envol-toi!", tous les enfants quittent leur cerceau et vont en trouver un autre. Le dernier arrivé donne les prochains signaux (supprimer 1, 2, ... cerceaux).

- Définir divers modes de déplacements.
- S'asseoir dans les cerceaux, en tailleur... et inclure les idées des enfants.
- Utiliser les cerceaux pour sautiller: A sautille à l'intérieur des cerceaux, B l'imite...
- Les cerceaux peuvent aussi faire office d'attelage: trotter, galoper, tirer, diriger - suivre etc.

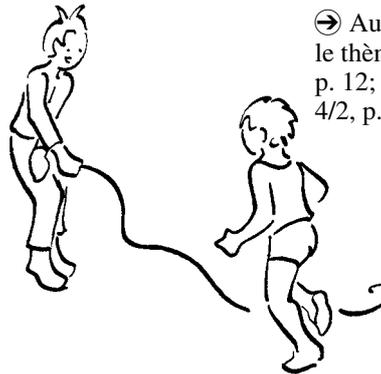


Trouver un partenaire: La classe est divisée en couples qui se déplacent en se tenant par les bras (divers modes de déplacements). Un enfant seul ou la maîtresse s'accroche à un couple. L'enfant qui se trouve à l'autre extrémité recherche un nouveau partenaire.



Attraper la corde: Un enfant ou la maîtresse agite une corde au niveau du sol (le serpent). 2-4 enfants tentent d'attraper la corde. Si quelqu'un y parvient, on échange les rôles.

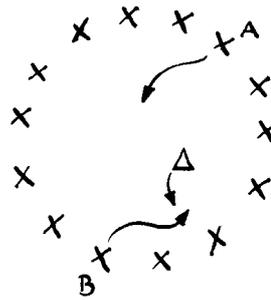
- Pour faciliter la tâche, on peut attacher un petit anneau à l'extrémité de la corde.
- Pour la rendre plus difficile, stopper la corde uniquement avec le pied.
- Autre possibilité: les enfants franchissent la corde agitée au niveau du sol. Corde touchée = changer.
- Les cordes sont réparties dans la salle: courir autour des cordes, les franchir, se maintenir en équilibre.
- Les enfants inventent de nouvelles variantes.



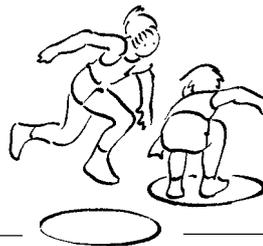
⇒ Autres formes en rapport avec le thème "sauter": Voir Bro 4/2, p. 12; franchir des obstacles: Bro 4/2, p. 13.

S'attraper en cercle: Tous les enfants, sauf un, sont disposés en cercle. La maîtresse ou un enfant appelle deux prénoms. Les enfants appelés doivent s'échanger les places. Si l'un d'eux se fait attraper par l'enfant qui se trouve au centre du cercle, on échange les rôles.

- Les enfants se déplacent à quatre pattes, sautent comme des sauterelles, comme des lapins...
- On n'appelle plus les enfants par leur prénom, mais ces derniers échangent leurs places après s'être mis d'accord (clin d'oeil, signe de la main,...).
- Exécuter d'autres jeux en cercle et inclure aussi les idées des enfants.



D'île en île: 2-4 chasseurs essaient de se débarrasser le plus rapidement possible de leur sautoir en touchant un autre enfant. Les enfants ont la possibilité d'aller se réfugier sur une île (tapis, cerceaux ou autres) et de s'y reposer jusqu'à ce qu'un autre enfant ne mette le pied sur leur île. Ils doivent alors quitter leur île et essayer d'en trouver une autre, sans se faire attraper. Prévoir 4-6 îles.



⇒ Pour les îles, utiliser du matériel qui sera réemployé en cours de leçon.

Sauve-moi: 2-3 chasseurs essaient de se débarrasser de leur sautoir. Les enfants peuvent se mettre en sécurité en se donnant la main, en s'accrochant ou en se prenant dans les bras. S'ils y parviennent, le chasseur doit chercher une autre "proie". Les couples se séparent dès qu'il n'y a plus de danger et les enfants ne peuvent se remettre en couples que s'ils sont poursuivis. Les enfants attrapés prennent le sautoir et sont les nouveaux poursuivants.

- Les couples doivent être assis, dos à dos.
- Inclure les idées des enfants.



⇒ Forme éprouvante!

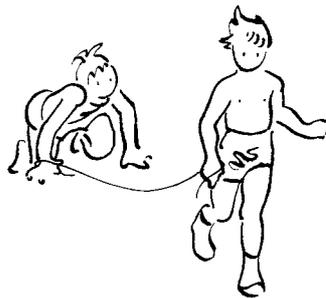
1.2 Comment marchons-nous? Et les animaux?

Les enfants réalisent des expériences motrices en marchant de diverses manières. Ils découvrent ainsi que l'on peut varier les prises de contact avec le sol. Les jeux et les exercices ci-dessous constituent la base du style de marche personnel en développement.

Nous marchons en silence, bruyamment, en tapant des pieds, fièrement...

Promener son animal: Les enfants imitent le comportement de divers animaux. On les répartit ensuite par groupes de deux. A est le maître et conduit B. B est un chien, un chat, un canard. A conduit B, tantôt rapidement, tantôt lentement, jusqu'au changement de rôles indiqué par la maîtresse.

- La maîtresse impose un animal (le même pour tous les enfants) et détermine (év. par une histoire) à quelle vitesse les groupes se déplacent.
- Devinette: les groupes choisissent leur propre animal et se produisent év. devant la classe.



☞ Souligner les différences de comportements de l'homme et des animaux: comment vous sentez-vous, lorsque vous vous déplacez comme des animaux? Différences?

☞ Fables de La Fontaine (1668 - 1694): corbeau, renard, loup, agneau, etc.

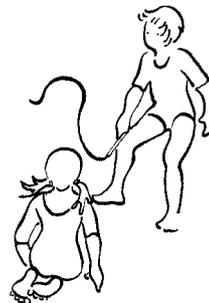
Nous sommes au zoo: La classe est au zoo et visite différents enclos. Un enfant ou un groupe imite un animal, les autres essaient de deviner.

- La maîtresse chuchote le nom d'un animal à l'oreille des différents groupes. Les enfants ont le temps de se préparer. Combien de temps les autres enfants mettront-ils pour deviner le nom d'un animal?



Nous sommes au cirque: Les groupes ont pour consigne de préparer un numéro de dressage. Le dompteur se déplace avec son groupe d'animaux. Les spectateurs essaient de découvrir l'animal et relèvent les différences existant entre les modes de déplacements des animaux et des hommes.

- Les enfants choisissent eux-mêmes leur animal; la maîtresse et le groupe essaient de deviner.
- Mettre au point un numéro de cirque et le jouer devant un public plus nombreux.



☞ Organiser des petites représentations spontanées.

Sentir avec les pieds: Tous les enfants se déplacent à pieds nus, év. en chaussettes. On dispose des cordes, des tuyaux, des tapis, des linges de bain, des anneaux ou autres sur le sol. Les enfants marchent, courent sur différentes surfaces. Que ressentent-ils?

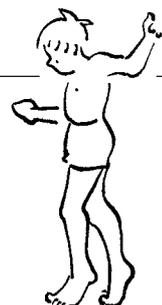
- Marcher sur la pointe des pieds, poser le talon, puis dérouler le pied, marcher sur le côté externe, sur le côté interne. Quelles différences y a-t-il?
- A deux: A est aveugle et se laisse guider par B. A essaie de deviner sur quelle surface il se trouve.
- Comment pouvons-nous aussi ressentir nos pieds?



☞ Très approprié pour la découverte de diverses natures de sols.

Acrobates: La maîtresse donne des tâches motrices (expériences contraires):

- Marcher en silence - bruyamment.
- A petits pas - à grands pas.
- En avant - en arrière.
- Sur la pointe des pieds - sur les talons.
- Les bras levés - sur le côté, etc.



☞ Les enfants expriment les différences qu'ils ont ressenties.

☞ Marcher souvent pieds nus, en plein air, sur du gazon.

1.3 Départs et courses

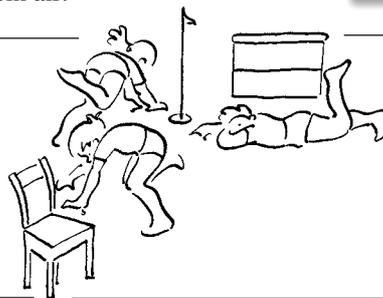
La vitesse peut être améliorée de manière très sensible chez les enfants. Par divers jeux adaptés à leur âge, on développe leur vitesse de réaction et d'exécution.

● La plupart des jeux suivants sont aussi réalisables en plein air.

Nous démarrons en faisant de petits pas et en bougeant nos bras très vite.

Vent, inondation, tempête: On répartit divers objets (caissons, chaises) dans la salle. Tous les enfants se déplacent librement autour de ces objets. Au signal "vent", tout le monde se couche rapidement sur le sol, puis chacun reprend librement sa course. Au signal "inondation", tous les enfants grimpent sur un objet; au signal "tempête", ils se réfugient dans un coin.

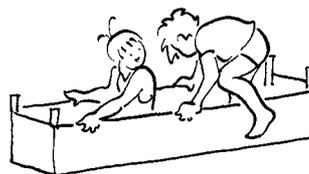
- Qui invente d'autres mots de "détresse"?



⇒ Exploiter le matériel en place: les éléments de caissons sont réemployés pour le jeu suivant. Un matériel conséquent peut être employé pour le jeu "loups et brebis" (voir ci-dessus).

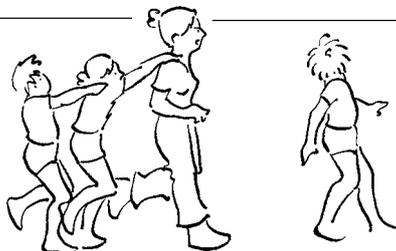
Vite, en voiture!: On répartit des cerceaux ou des éléments de caissons (toujours l'un derrière l'autre). Les enfants se déplacent librement et, au signal "en voiture, par deux!", ils sautent le plus vite possible dans une voiture libre. Celui qui ne trouve pas de place donne le signal suivant aux enfants.

- Le signal est modifié chaque fois: par deux, par trois etc.
- Celui qui ne trouve pas de place a une tâche supplémentaire, p.ex.: aller toucher 1 fois chaque mur.



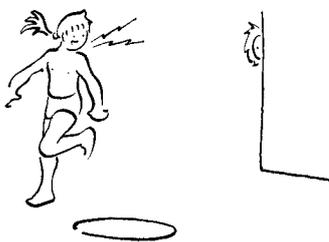
Renard, quelle heure est-il? Un enfant ou la maîtresse marche devant les autres enfants. Ceux-ci taquent le renard en lui disant: "Renard, quelle heure est-il?" Le renard peut donner la réponse qu'il veut. S'il répond: "C'est l'heure du petit déjeuner", il se retourne brusquement et essaie d'attraper les autres enfants. Ceux-ci tentent de se réfugier derrière une ligne. Ceux qui sont attrapés deviennent "renard".

- Au lieu de courir: sautiller, à quatre pattes, etc.



⇒ Laisser les enfants inventer des modes de déplacements et des jeux semblables!

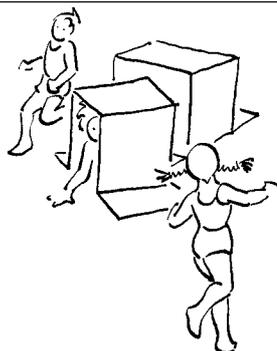
Renard et lapins: On place des cerceaux qui représentent les terriers des lapins (un cerceau de moins que le nombre de lapins). Les lapins courent ou sautent librement autour de leurs terriers et s'exclament: "Le renard est mort, le renard est mort!". Tout à coup, le renard sort de sa cachette (p.ex. un caisson) et essaie d'attraper les lapins qui s'enfuient dans leur terrier. Après un certain temps, le renard désigne son remplaçant.



⇒ Trouver, év. construire des terriers de renards, des repaires de loups. Fixer ensemble les limites du terrain de jeu.

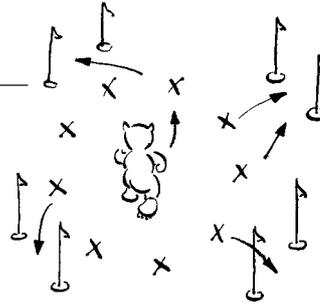
Loups et brebis: Ensemble, les enfants bâtissent une grotte aux loups dans un coin de la salle. Dans cette grotte, plusieurs loups sont aux aguets. A un signal donné, les loups surgissent et essaient d'attraper les brebis qui se déplacent librement. Les brebis prisonnières sont conduites dans la grotte et doivent y rester jusqu'à ce que toutes les brebis soient captives.

- Chaque enfant fait le loup une fois.
- Les brebis attrapées se transforment en loups.



⇒ Eviter les longs moments d'attente.

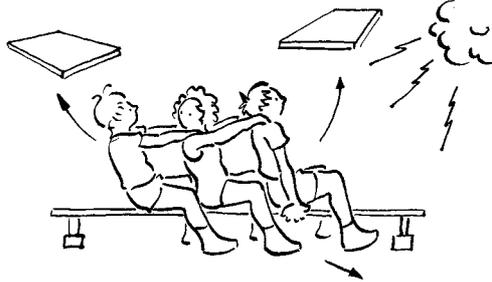
L'ours s'est échappé: Un ours est assis au centre d'un cercle (un enfant avec un sautoir). Tous les autres enfants assis sur le cercle sont sur leurs gardes pour ne pas être attrapés par l'ours. Au signal "l'ours s'est échappé", l'ours se lève brusquement et essaie d'attraper un enfant. Ceux qui réussissent à atteindre un refuge (objets, lignes) sans se faire attraper sont sauvés. Celui qui est attrapé est le nouvel ours.



Gare à la tempête: Les enfants sont assis dans des bateaux à rames (bancs suédois). Ils se tiennent par les épaules et en rythme, ils exécutent des mouvements de rameurs en se penchant alternativement d'avant en arrière. Au signal "attention tempête", tous les enfants se jettent à l'eau et essaient de regagner la terre ferme le plus vite possible (derrière des lignes, des piquets, sur des tapis). Le barreur désigne un nouveau "capitaine" qui donnera l'ordre suivant.

Imposer divers modes de déplacements:

- Courir, sautiller, ramper.
- "Nager" sur le ventre.
- Varier la longueur des pas.
- Varier le rythme.



⚠ La "terre ferme" doit être placée de telle manière à éviter aux enfants de trébucher sur les bancs.

⇒ Utiliser le matériel en place durant toute la leçon; voir aussi le jeu suivant ou les courses avec obstacles.

Changez de côté: Les deux moitiés de la classe se font face en se tenant chacune sur une ligne. Au commandement "changez de côté", tous les enfants traversent et atteignent le côté opposé le plus vite possible.

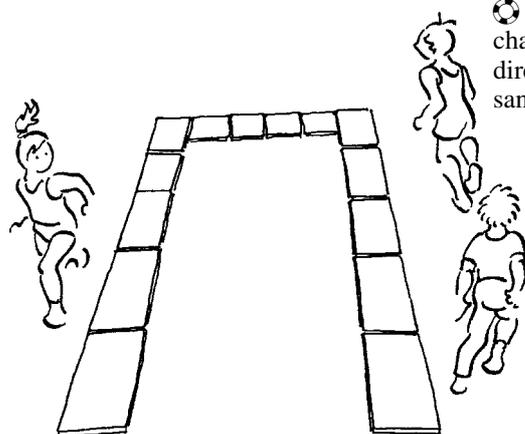
- Quel groupe atteint-il la ligne opposée en premier?
- Varier les positions de départ et d'arrivée (debout, couché, assis... et inclure aussi les idées des enfants).
- Déterminer un mode de déplacement et laisser les enfants trouver d'autres variantes.
- La maîtresse ou un enfant a 2-3 foulards de couleurs différentes. Chaque couleur correspond à un mode de déplacement; p.ex. rouge: courir, bleu: à quatre pattes, jaune: sautiller. Les enfants sont en position de départ et observent la couleur qui sera montrée, puis traversent la salle selon le mode de déplacement indiqué.



⚠ Les enfants doivent être suffisamment espacés.

Éviter le trou: Des bancs ou des tapis sont disposés en forme de "U". Les enfants courent tranquillement autour sur le rythme d'un tambourin. Dès que le rythme du tambourin s'arrête, tous les enfants s'immobilisent sur place. Personne ne doit se trouver dans la brèche à ce moment précis.

- Ceux qui sont stoppés dans le "trou" ont une petite tâche supplémentaire ou peuvent en déterminer une eux-mêmes.
- Ceux qui sont "sauvés" peuvent proposer, év. démontrer un nouveau mode de déplacement.
- Qui est capable de ne jamais s'arrêter dans le "trou"?
- Aussi à deux, en se tenant par la main.
- Avec divers modes de déplacements, diverses manières de courir, p.ex. courir en arrière.



🌀 Exercer les changements de direction d'abord sans concours.

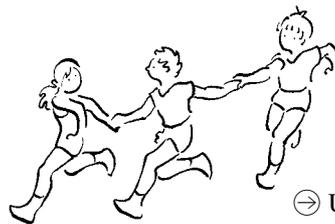
1.4 Courir longtemps, courir loin

Le thème "course d'endurance" est le fil conducteur du présent chapitre. Chaque enfant devrait être capable de courir sans s'arrêter au moins un nombre de minutes identique à celui de son âge. Les enfants en âge préscolaire doivent apprendre à courir lentement et à une cadence régulière.

Nous courons à une vitesse qui nous permet de discuter en courant.

Locomotive: 4-5 enfants se tiennent par la main ou par les épaules. L'enfant de tête est la locomotive et conduit ses wagons à travers la salle. A un signal donné, on change la locomotive: l'enfant de queue dépasse la colonne et se place en tête. La maîtresse dose la longueur des trajets et désigne des endroits où les enfants peuvent descendre du train pour se reposer un peu.

- Nous construisons des gares, des tunnels, des ponts que nous franchissons et traversons ensuite sans faire de collisions.



👤 Valable pour tous les jeux de cette page!

➞ Un "tchouc -tchouc -tchouc" accentué favorise la respiration, l'expiration en particulier.

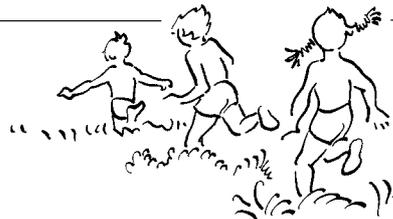
Les voleurs d'or: Une malle (p.ex. partie supérieure d'un caisson) est remplie d'or (balles, sautoirs, capsules de bouteilles, pierres, pives, divers petit matériel). La maîtresse ou un enfant surveille le trésor. Les autres enfants sont répartis en quatre groupes de voleurs. Chaque groupe possède sa malle vide dans un coin du terrain de jeu. Au signal, les voleurs s'approchent et essaient de dérober une pièce d'or et de la ramener dans leur malle sans se faire toucher par le gardien. Ceux qui ont été touchés remettent leur objet en place et recommencent en partant depuis leur malle. A la fin de la partie, quelle est l'équipe qui a réussi à ramasser le plus d'or?

- Quelle équipe sera-t-elle la plus rapide à remettre toutes les pièces d'or dans la malle centrale?
- Les enfants inventent d'autres jeux de courses en utilisant le matériel qu'ils ont à disposition.



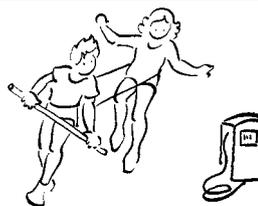
➞ Choisir si possible un terrain vaste (pelouse, prairie ou autres).

Course de chevaux: Tous les enfants sont des chevaux en troupeau qui se préparent pour une course. La maîtresse donne le départ et trotte avec eux. En chemin, elle décrit le terrain auquel tous les chevaux doivent s'adapter rapidement: "Une longue surface plane herbeuse - nous galopons!"; "Attention aux branches basses - tous les enfants se baissent en trottant!"; "Fossé!"; "Petit obstacle!", etc.



➞ Pour obtenir un effet d'endurance, les enfants devraient atteindre un pouls d'env. 170 pulsations/min. durant au moins quelques min.

Course de side-cars: 2 enfants sont à l'intérieur d'une corde nouée par les deux bouts. Un enfant conduit en tenant le "guidon" (bâton). Par deux, les enfants se déplacent dans la salle (év. circuit ou parcours en forme de huit) et essaient de "rouler" le plus longtemps possible sans s'arrêter (changement volant du pilote). Ils peuvent "faire le plein" à la station-service (maîtresse).



➞ Dans un premier temps, courir chacun pour soi, afin d'éviter un surmenage réciproque des enfants.

Cours ton âge: Les enfants doivent être capables de courir le nombre d'années de leur âge sans s'arrêter. La distance ne joue aucun rôle; la course ne doit pas être interrompue (ne pas s'arrêter, ne pas marcher).



👤 Choix du terrain libre mais la totalité du parcours doit être visible.

1.5 Franchir des obstacles

Par l'introduction d'obstacles, la course devient encore plus variée. On franchit toutes sortes d'obstacles en courant rapidement, longtemps ou "avec style". Prendre appui tantôt sur la jambe gauche, tantôt sur la jambe droite.

Nous franchissons, traversons divers obstacles en grimpant, en sautant.

Franchir des cerceaux: Beaucoup de cerceaux sont répartis dans la salle. Qui est capable de courir librement et de poser un pied à l'intérieur d'un grand nombre de cerceaux sans les toucher?

- Aussi possible comme jeu de poursuite. On ne peut pas être attrapé à l'intérieur d'un cerceau.
- Utiliser les cerceaux pour des exercices sautillés ou pour des jeux de recherche d'une place.



➔ Petit oiseau, envole-toi: Voir Bro 4/2, p. 5.

Contourner - franchir des massues: Librement, contourner et franchir des massues réparties dans la salle. Qui a une idée?

- Démontrer et laisser les enfants essayer diverses variantes.
- Par groupes de deux: A démontre, B imite les différentes variantes; changer les rôles.
- Les enfants sont répartis en 3-4 groupes et construisent un parcours avec leurs massues. L'emplacement de la première et de la dernière massue est défini à l'avance. Après avoir essayé la leur, les enfants changent de piste.
- Construire et essayer une piste difficile, rapide, lente.

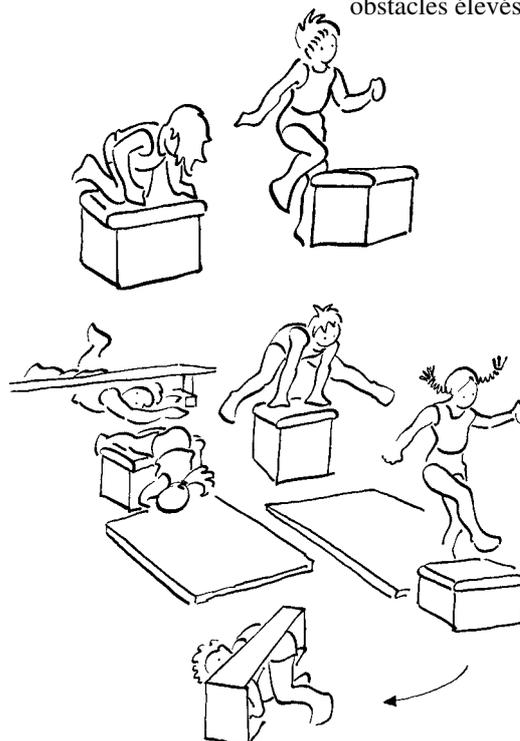


⚠ Attention lorsque l'on franchit des massues couchées sur le sol!

Hippodrome: Chaque groupe va chercher 1-2 obstacles dans le local du matériel et le disposer quelque part dans la salle. Les groupes essaient diverses variantes de franchissement et les montrent ensuite à toute la classe.

- Les enfants franchissent tous les obstacles librement.
- Par groupes de 2 ou 3: un enfant franchit les obstacles de diverses manières, les autres l'imitent.
- Un enfant reprend une forme exercée précédemment ou propose sa propre variante de franchissement. Tous les enfants l'exercent pendant un certain temps.
- Chercher des obstacles dans le terrain ou en forêt et inventer, puis essayer différentes variantes de franchissement.

🌀 Placer des tapis derrière les obstacles élevés.



➔ On peut construire 3-4 pistes d'obstacles identiques ou différentes.

Sens dessus dessous: Préparer 3-4 pistes d'obstacles (boîtes, bâtons, éléments de caissons, bancs, mobilier de la classe, etc.) de manière à pouvoir franchir certains obstacles par-dessus et d'autres par-dessous.

- Essayer des variantes en groupes.
- La maîtresse ou un enfant montre une variante, tous les autres l'essaient.
- Un enfant du groupe montre une variante, les autres membres du groupe l'imitent. Changer les rôles.
- Est-il aussi possible de franchir les obstacles deux par deux (en se donnant la main)?

2 Sauter

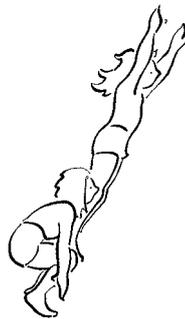
2.1 Sauter, se réceptionner

Par toutes sortes de tâches motrices, les enfants apprennent à adapter leurs sauts (sur un pied, sur les deux, avec ou sans élan) aux obstacles et à se réceptionner de manière contrôlée.

Pour nous, aucun obstacle n'est trop haut, ni trop large!

Comment les animaux sautent-ils? L'idée de sauter comme un animal motive encore davantage les enfants à sautiller et à sauter de manière intensive. Exemples:

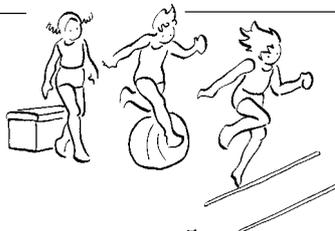
- *Saut de puce*: Position accroupie, mains au sol, jambes écartées, les bras entre les jambes - réception en douceur.
- *Saut de kangourou*: Sauter successivement haut et loin. Les mains ne touchent pas le sol.
- *Saut de grenouille*: Position accroupie, mains au sol, tendre les jambes après "l'envol", se réceptionner en douceur à la position accroupie (sauter haut).
- *Saut de lièvre*: Comme la grenouille, mais réceptionner d'abord sur les mains (sauter loin).
- *Saut de singe*: Exploiter les idées des enfants et les laisser essayer différentes variantes. Trouver d'autres animaux et essayer de sauter en conséquence.
- *Grenouilles et cigognes*: Former un cercle avec des tapis, des cigognes s'y déplacent. Les grenouilles sautent sur les tapis (le rivage) et se jettent à nouveau à l'eau si une cigogne occupe le tapis.



⇒ Ce thème peut être exploité durant une leçon complète.

⇒ De temps à autre, exécuter certaines variantes aussi sous la forme de course d'estafettes.

Franchir divers obstacles: Les enfants construisent des obstacles hauts et larges et déterminent le parcours, la manière et l'intensité des sauts. En guise d'obstacles, ils utilisent des blocs de bois, des lattes, des harasses, des cerceaux, des tonneaux, des bancs, des tapis, des lignes tracées sur le sol, etc. Pour toutes ces formes de sauts, les mains ne devraient pas être utilisées.



⇒ La maîtresse intervient en cas de variation insuffisante des engins. Après les essais libres, elle limite les choix.

Franchir - sauter sur des obstacles: Le parcours se compose de différents obstacles qui sont répartis dans la salle.

- Hauteur et longueur identiques.
- Hauteur et longueur différentes.
- Toujours plus haut (du plus bas au plus haut).
- Toujours plus loin (du plus court au plus long).



🌀 Inventer et inclure histoires mimées (ex.: la bande des singes, la promenade printanière des sauterelles, le festival des sauts des kangourous...).

Varié l'appel et la réception: On apprend aux enfants à sauter (sauts successifs ou un isolés), év. se réceptionner de diverses manières:

- Sur les deux pieds.
- Sur un pied (le gauche et le droit, bilatéralité!).
- Sur un pied, sauter depuis une marque au sol.
- Sur un pied, sauter depuis une marque au sol et franchir un obstacle.
- Se réceptionner sur un pied à l'intérieur d'un cerceau.
- Sur un pied, sauter depuis un obstacle.
- Sauter de la jambe droite, atterrir sur la gauche.
- Sauter et se réceptionner sur la jambe droite.
- Laisser essayer des variantes et des combinaisons.



⇒ Marquer avec une craie ou avec du papier collant (bande à masquer).

⚠ Obstacles stables, suffisamment solides, protéger par des tapis.

2.2 Parcours d'obstacles

Ensemble, les enfants construisent un parcours d'obstacles, puis s'exercent à sauter de manière appropriée et à se réceptionner en douceur. Les sauts d'une hauteur élevée sont cependant à éviter. Les réceptions en souplesse qui ménagent le dos sont tout aussi importantes que les sauts.

Nous franchissons les obstacles comme un cheval, comme une grenouille, comme...

Seul, par deux ou par trois: Donner des tâches motrices variées et motivantes.

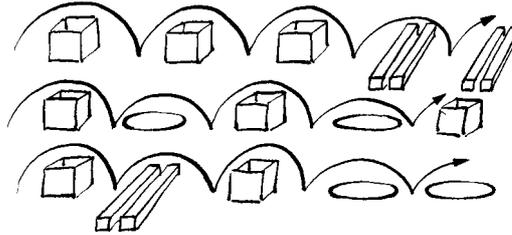
- Sauts depuis les espaliers, depuis un caisson, etc., puis se réceptionner en douceur (les mains touchent le sol).
- A est couché sur le dos, bras et jambes écartés. B invente toutes sortes de possibilités de franchir les bras et les jambes de A. Changer les rôles.
- Sauter par deux, év. mouvements synchronisés.
- Par trois: l'enfant du milieu essaie divers sauts, les deux autres enfants le soutiennent et l'assurent.



⚠ Obstacles pas plus hauts que la "hauteur du nombril". Utiliser des tapis ou sauter sur des surfaces tendres (gazon).

Course d'obstacles: Nous construisons un parcours d'obstacles à l'aide de divers objets, puis nous l'essayons: gobelets de yogourts, cartons de chaussures, emballages pour produits de lessive, harasses, bancs, cerceaux, blocs de bois, caissons, etc.

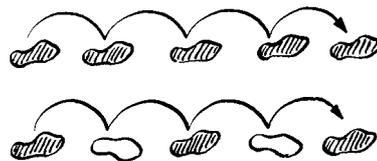
- Les enfants décrivent avec leurs mots leur parcours, év. les obstacles: ruisseau, fossé, précipice, clôture de jardin, caillou, etc.
- Un enfant fait une démonstration, tous les autres enfants franchissent les obstacles de la même manière.
- Par deux: A (avec sautoir) effectue un passage dans le parcours, puis se fait relayer par B (transmettre le sautoir).



⚠ Obstacles bas et étroits. Adapter le nombre des obstacles et la distance qui les sépare. Augmenter la difficulté *progressivement*.

Diverses manières de sauter: Dès que le parcours est connu de tous les enfants, il est possible de varier les formes de saut:

- Sauts identiques durant tout le parcours.
- Deux sauts différents (p.ex. alterner des sauts sur un pied avec des sauts de grenouilles).
- Avec *un* changement durant le parcours.
- Avec des sauts imposés: franchir le tapis sur une jambe, le banc de côté, le carton à pieds joints, etc.



Sauter en rythme: Diriger le déroulement du parcours en dictant le rythme (tambourin, chant, frapper dans les mains).

- Sautiller et sauter sur des tapis, des cerceaux, des cordes, etc.
- La maîtresse ou un enfant donne le rythme, les autres enfants sautent en conséquence.
- Sautiller et frapper simultanément dans les mains.
- Suite de pas ou de sauts imposée (gauche, gauche, droite, droite etc.)
- Le rythme est dicté par les obstacles.
- Utiliser une musique appropriée.
- Varier la prise d'élan vers les obstacles: p.ex. pour sauter d'un tapis sur un autre.



⇒ Le rythme peut être influencé de manière ciblée par la distance entre les obstacles, par un accompagnement rythmique ou une musique. Courir doucement: dérouler le pied en posant le talon.

2.3 Dans la basse-cour

La visite d'une basse-cour est une bonne introduction à cette séquence motrice. La motivation et l'imagination des enfants seront d'autant plus stimulées.

Nous courons et sautillons comme des poules.

Le réveil de la basse-cour: La maîtresse anime les actions des enfants en relation sur le thème de la basse-cour:

- S'étirer (ailes étendues vers le côté et vers le haut).
- Imiter les poules: caqueter, picorer du grain, poursuivre une autre poule, etc.
- Sauter en rythme (percussions).
- Au chant du coq, se recroqueviller, sauter de côté, en avant, vers le haut, fuir etc.



⇒ Exploiter l'imaginaire des enfants! Varier les signaux: acoustique, visuel, év. tactile (avec les yeux fermés).

Les coqs dans la basse-cour: Deux coqs se rencontrent dans la basse-cour et se présentent. Chacun veut être meilleur que l'autre!

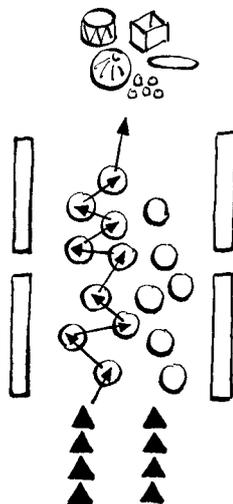
- Sur un pied, mains derrière le dos (ailes près du corps), se repousser avec le haut du corps recourbé (comme un coq hautain!).
- Celui qui touche le sol avec le second pied a perdu. Utiliser le pied gauche et le pied droit.



⚠ Interdit de se donner des coups.

Aller chercher de la nourriture: Les enfants se tiennent derrière la ligne de départ en deux colonnes. Une quantité d'objets différents est déposée de l'autre côté du terrain de jeu. Des cerceaux sont disposés de manière à permettre aux enfants de traverser le terrain de jeu par des bonds successifs (d'un cerceau dans l'autre). Deux bancs (ou des poutres) sont placés sur le long côté. A tour de rôle, les enfants des deux équipes vont chercher chacun un objet en sautant de cerceau en cerceau, puis reviennent en marchant sur les bancs latéraux et déposent leur objet vers leur équipe.

- Qui récolte le plus grand nombre d'objets?
- L'enfant qui pose un pied à l'extérieur des cerceaux revient en arrière, fait le tour de sa colonne et recommence.
- Celui qui tombe du banc va reposer son objet et se remet en queue de colonne.
- Pour intensifier le jeu, il est possible de permettre à l'enfant suivant de partir au moment où l'enfant qui le précède a atteint le troisième cerceau.
- Varier les formes de sauts; intégrer les idées des enfants.



⇒ Forme exigeante!

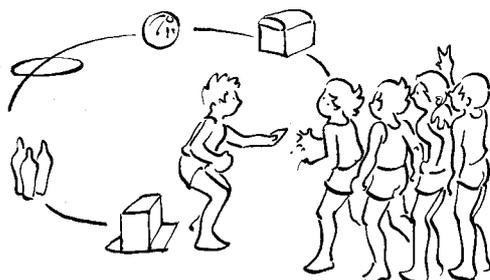
🌐 Faire le lien avec des expériences réelles: aller chercher de la nourriture, sauter de pierre en pierre, éviter des flaques d'eau, le banc représente l'échelle du poulailler...

🕒 Compter les objets ramenés.

⇒ Placer un instrument de percussion à un endroit, pour pouvoir donner le départ au suivant.

Les poules agiles: 2-3 équipes se mettent en colonnes. La première "poule" de la colonne effectue un certain parcours. Après le premier passage, elle touche le bout de "l'aile" de la poule suivante et se place en queue de colonne.

- Varier les sauts.
- Définir clairement la manière de relayer.



⇒ Forme libre ou estafette! Prévoir plusieurs parcours (intensité).

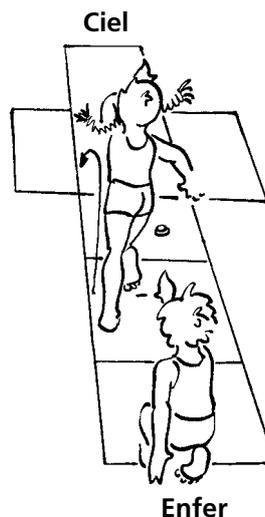
2.4 La marelle et autres jeux de saut

Ce jeu très ancien se jouait déjà de plusieurs manières en Inde et à Athènes, à partir du 5^{ème} siècle. La surface de jeu a gardé sa forme symbolique jusqu'à aujourd'hui. Elle représente le plan d'une église avec la nef et le transept. Le palet (caillou) symbolise l'âme.

Nous sautons de l'enfer jusqu'au ciel!

La marelle: Après avoir essayé et démontré leurs propres formes, les enfants peuvent jouer selon les consignes suivantes:

- Sauter à pieds joints.
- Seulement en faisant des petits bonds.
- Seulement sur une jambe (on peut / on ne peut pas, changer de jambe).
- Sauts avec demi-tour.
- Avec les jambes croisées dans certaines cases.
- Sauter en arrière.
- Les règles peuvent être inventées par les enfants ou l'on peut reprendre les règles traditionnelles:
- *Forme sautillée:* L'enfant lance le palet dans la case no 1, franchit cette case et termine le jeu en sautillant sur une jambe. Il lance le palet dans la case no 2 et termine son parcours comme ci-dessus.
- *Forme poussée:* L'enfant lance le palet dans la case no 1, le pousse dans la case no 2, dans la case no 3 etc. Arrivé au ciel, l'enfant lance le palet dans la case no 2.
- Autres formes diverses.



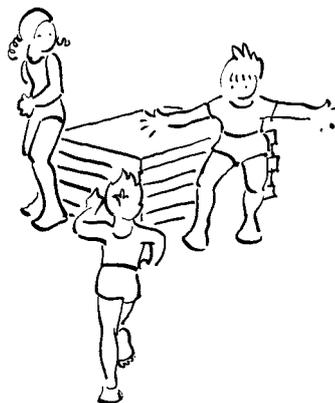
🎯 Jeux interculturels:
Voir Bro 7/2, p. 4

📍 Marquer les emplacements de jeu dans la cour de récréation (voir "Le guide pratique de la place de jeu, E. Flückiger, ASEP, 1992).

➡ Le jeu de l'élastique - un jeu de saut fort apprécié.

Conquête du château-fort: Le château-fort est représenté par un gros matelas ou par plusieurs petits tapis empilés. Les gardes protègent le pourtour du château. Si les autres enfants réussissent à grimper sur le château sans se faire toucher, ils reçoivent une médaille (sautoir). Pour pouvoir quitter le château, les conquérants doivent utiliser un chemin de fuite très étroit. Celui-ci se compose soit d'un banc sur lequel les enfants avancent à plat ventre en se tirant avec les bras, soit de deux bancs entre lesquels ils doivent ramper ou encore d'un slalom de piquets qu'ils doivent contourner.

- On peut varier le mode de déplacement des gardes: à pieds joints, sur un pied...



Passage à gué: Pour arriver à la maison, les enfants doivent traverser une rivière. Chaque équipe de 4 enfants possède 3 cerceaux. Avec l'aide de ces "îles", ils peuvent traverser la rivière. Il est possible de transporter les îles. Le deuxième enfant peut partir dès que le premier enfant a atteint la maison. Le jeu est terminé au moment où tous les enfants sont dans la maison.

- Essayer de traverser tous ensemble. Chaque équipe dispose ses cerceaux de manière à ce qu'aucun joueur ne se mouille les pieds.



3 Lancer

Viser – lancer – atteindre une cible

Les jeux et les concours de lancers, de passes, de lancers de précision et de performance sont autant d'activités passionnantes et motivantes. Pour toutes ces formes, l'organisation et la sécurité jouent un rôle important. Un mouvement de lancer naturel s'acquiert par de fréquentes pratiques.

Nous lançons et nous atteignons notre cible avec différentes balles et divers anneaux.

Possibilités d'utilisation des divers objets de lancers:

- Jeux de balles: b. en mousse, b. en tissu, b. élastique, b. de volley-ball, etc.
- Lancer sur des cibles: b. de tennis, petite b., b. de handball, bâtonnet, anneau de lancer, corde nouée, pierres, frisbee, etc.
- Lancer dans des récipients: volant, b. de ping-pong, b. de tennis, b. en mousse, anneaux de lancer, petite b., ruban lesté, allumettes, pives, pierres, frisbee, etc.
- Lancer loin: b. de tennis, petite b., bâtonnet, anneau de lancer, ruban lesté, pierres, etc.

⊙ Les enfants apportent des objets à lancer de la maison.

● Toutes les formes sont aussi réalisables en forêt, sur une pelouse ou dans un jardin public.

Vider la corbeille: Un élément de caisson est rempli d'une grande quantité de balles. La maîtresse ou un enfant vide la caisse le plus rapidement possible, les autres enfants, quant à eux, essaient de la remplir.

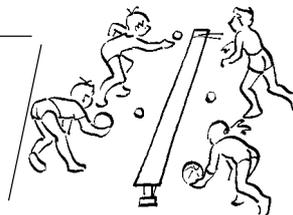
- Transporter seulement 1 balle à la fois.
- Transporter 2 balles à la fois.
- Rouge contre bleu: deux équipes jouent l'une contre l'autre; autant de balles rouges que de bleues.



⊙ Aussi en plusieurs petits groupes (p.ex. dans les coins de la salle).

Vider son camp: 2 équipes se débarrassent des balles qui jonchent leur moitié de terrain en un temps défini. Le terrain est partagé par des caissons, un cordeau élastique, une ligne ou autres. Dans quel camp trouve-t-on le moins de balles en fin de partie?

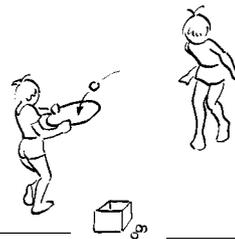
- Utiliser différentes balles.



● Interdire aux enfants de lancer haut et loin: les balles doivent retomber avant une certaine ligne.

Lancer dans le cerceau: A se tient à une distance d'env. 3–5 m d'un autre enfant (B) qui tient un cerceau. A essaie de lancer une balle dans le cerceau tenu par B. S'il n'atteint pas la cible, il s'approche d'un pas, s'il réussit, il augmente la difficulté en reculant d'un pas.

- Essayer avec des balles de tailles différentes.
- Varier les manières de lancer.



⊙ Tous les enfants exercent la main gauche et la main droite.

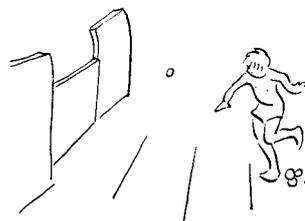
La pétanque: Les enfants sont en cercle et lancent leur objet (balle / anneau / ruban lesté) pour qu'il s'immobilise près du but (piquet / cerceau).

- Par groupes, lequel a-t-il placé son objet le plus près du but?
- Avec des pives: viser des arbres, des grosses pierres.
- Avec balles de tennis: viser des ballons ou autres.



Viser des tapis: Différents tapis (ou mousse) sont appuyés contre une paroi. Chaque enfant a 2/4 balles. De quelle distance puis-je encore toucher la cible?

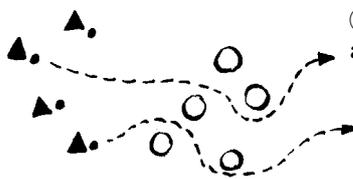
- Qui est capable de toucher un tapis en lançant une fois avec chaque main?
- Les enfants inventent des techniques de lancer et leurs propres règles de jeu.



⊙ Tous les enfants lancent avec la main gauche et avec la main droite. La maîtresse peut donner quelques indications sur la technique de lancer.

Les capteurs de balle: 2 équipes se font face dans des terrains étroits. L'équipe en possession des ballons roule ceux-ci dans un terrain vide en évitant les chasseurs. Celui dont le ballon est intercepté doit, pour se délivrer, lancer son ballon dans un cerceau suspendu.

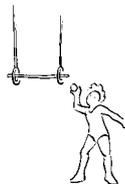
- Avec différentes balles.



⇒ Adapter la grandeur du terrain au niveau des enfants.

Lancer "en cloche": Passer un bâton à travers les anneaux balançants et le hisser à env. 3m. Les enfants essaient de lancer leurs ballons par-dessus le bâton et entre les cordes. Distance: 4-5m. Exercer les deux côtés.

- Proposer plusieurs hauteurs différentes.
- Suspendre une cloche ou une boîte de conserve.



⇒ Signal acoustique pour attester la réussite du lancer (cloche, boîte...).

⇒ Tendre des cordes à l'horizontale à différentes hauteurs.

Viser des animaux: Diverses cibles sont représentées sur un mur par des images (animaux...). Les enfants essaient, si possible, d'atteindre toutes les cibles.

- Les enfants confectionnent leurs propres images.
- Image mobile: dessiner un dragon sur un carton. A tour de rôle, les enfants transportent l'image à travers la salle (cacher le visage derrière le carton), les autres enfants essaient d'atteindre le dragon.

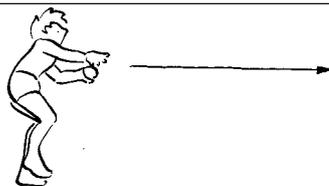


⇒ Au début, c'est la maîtresse qui porte l'image.

! Utiliser des balles en mousse pour lancer sur des cibles mobiles.

Lancer loin: Les enfants essaient de lancer la balle de tennis le plus loin possible.

- Qui est capable d'atteindre une cible (mur, bordure herbeuse), depuis un endroit défini (ou libre)?
- "Concours permanent" avec marquage fixe (aux abords du terrain de jeu ou de la cour de récréation).



⇒ Laisser les enfants inventer des variantes. Motivation pour des lancers fréquents et répétés!

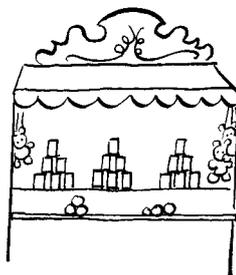
La balle nommée: Les enfants sont debout en cercle. Un enfant est au milieu du cercle avec un ballon, il le lance en l'air et appelle un prénom. L'enfant concerné crie "stop!" au moment où il a attrapé le ballon. Les autres enfants s'arrêtent aussitôt. L'enfant essaie de toucher l'un de ceux qui sont immobiles qui, s'il est touché par la balle, appellera le prénom suivant.



! seulement avec une balle en mousse!

Fête foraine: Imaginer et fabriquer toutes sortes de cibles et préparer différents objets à lancer:

- Avec des balles sur des tapis.
- Avec des cerceaux sur des massues, des cônes, des bouteilles de recyclage, etc.
- Avec des rubans lestés, des balles, des volants de badminton dans des récipients.
- Avec des balles dans des anneaux et sur des boîtes.
- Concours de groupe: combien de boîtes de conserve sont-elles encore debout après 1 minute?
- Les enfants confectionnent un "javelot" avec des branches de noisetier (ou autres) et le lancent dans le terrain en cherchant la distance ou la précision.
- Les enfants cherchent une pierre (dans une rivière, dans la forêt) qu'ils peuvent porter. A tour de rôle, ils lancent la pierre le plus loin possible.
- Est-il possible de lancer avec la main la plus faible?
- Comment peut-on lancer la pierre? Montrer - imiter.
- Boccia: à deux, essayer de lancer la pierre le plus près possible du cochonnet (autre pierre, pive...).



! Donner des consignes claires, convenir les règles du jeu. Garantir une sécurité optimale par une conduite stricte de la classe et une organisation rigoureuse (lancer derrière une ligne; pas d'enfants dans le secteur d'impact).

🌀 Pour les lancers en groupe: Rechercher les objets seulement après le signal de la maîtresse (éviter les accidents!).

🌀 Chaque enfant peut ramener beau caillou pour le peindre à la maison ou fabriquer un petit "bonhomme de pierre" avec ses camarades.

4 Combiner

4.1 Courir et sauter avec des tapis

Les petits tapis se prêtent particulièrement bien aux exercices des course et de saut à l'école enfantine. En les combinant avec d'autres engins, on peut créer de nombreux espaces de mouvement.

Nous sautons de tapis en tapis!

Mouvements de mise en train: Marcher, courir ou sautiller sur une piste de tapis, chaque enfant selon son propre rythme. Alternier avec une position immobile. En fin de piste, les enfants font demi-tour et reviennent sur l'autre piste.

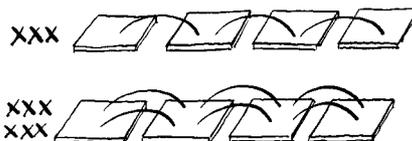
- Aussi avec accompagnement rythmique.
- En récitant un vers ou une comptine.
- Inventer des jeux de mots avec les enfants.
- A deux: l'enfant en tête invente ses propres rythmes, celui qui suit tente de les imiter.

⇒ Support rythmique à l'aide de bâtonnets, de tambours, etc.



Piste de tapis: En colonnes simples ou doubles, les enfants se déplacent en sautant de tapis en tapis.

- En faisant des sauts de course.
- Au galop.
- En faisant des sauts de grenouille.
- En faisant de sauts de lapin.
- En slalom entre les tapis, de diverses manières.



⇒ Adapter les distances en fonction des capacités des enfants. Installer deux pistes parallèles différentes.

La tortue: Quatre enfants se glissent sous un tapis qu'ils transportent sur le dos et se déplacent comme une tortue à travers toute la salle.

- Couchés sur le dos: quatre enfants sont couchés sur le dos et soulèvent un tapis avec les pieds.
- Debout: soulever et redresser un tapis, év. marcher ou courir.



⇒ Laisser aux enfants assez de temps pour essayer.

Le tunnel: Des tapis coincés entre deux caissons forment un tunnel; l'intégrer dans un parcours.

- 3-4 enfants placent un tapis contre une paroi, puis forment un tunnel.
- Aligner plusieurs tapis à la suite pour obtenir un tunnel plus long.



⇒ Quelles techniques les enfants développent-ils pour former des tunnels avec des tapis?

Sauts en profondeur: 2-4 tapis ou 2 éléments de caisson les uns sur les autres. Cette hauteur nous permet d'exercer les sauts en profondeur; penser à bien fléchir les genoux après la réception.

- Se donner la main: sauter par deux ou en groupes.
- Proposer plusieurs hauteurs différentes.
- Stimuler la créativité: Un oiseau se pose, etc.



⚠ Contrôle: Les enfants fléchissent-ils consciemment les genoux? Placer des tapis.

Colonne par deux: Les tapis sont disposés en cercle.

- La dernière paire d'enfants court en avant. Lequel des deux arrivera-t-il le premier?
- Le groupe se déplace en se tenant par les bras levés, les derniers courent à travers le tunnel ainsi formé.
- Les enfants se déplacent en colonne, les uns derrière les autres. Le dernier court vers l'avant en slalomant comme un skieur.



● Pratiquer ces jeux de course durant les promenades en s'adaptant au contexte, à l'environnement.

4.2 Mini-olympiades

Courir, sauter et lancer ne doivent pas être exercés uniquement de manière spécifique. On peut les intégrer dans un projet plus global comme celui des "Jeux Olympiques". Les enfants auront du plaisir à vivre le défi et la compétition et à inventer de nouveaux jeux.

Nous organisons nos "Jeux Olympiques".

Lettres-surprise: Consignes de départ: utiliser divers exercices connus des enfants (p. ex. tirés de cette brochure) ou démontrer rapidement d'autres exercices. Les exercices, illustrés par des images, sont placés dans différentes enveloppes. Les enfants tirent au sort une enveloppe et effectuent les exercices correspondants.

- En groupe.
- Chacun pour soi.
- Un enfant du groupe ouvre une enveloppe et démontre l'exercice, les autres l'imitent.
- Les enfants dessinent leurs propres exercices.
- Toutes les formes doivent être réalisées à deux.



Jeux d'hiver: Pour nous préparer au ski, nous nous entraînons sans neige: alterner la position accroupie de la descente avec des sauts élevés, aussi sur une jambe, aller vite (courir en position accroupie), tomber (sur un matelas) ou rouler délicatement, sautiller, incliner le bassin vers la gauche, puis vers la droite (slalom), etc.

- *Descente:* traverser la salle en longueur et à toute vitesse; négocier deux sauts (tremplin et tapis).
- *Saut à ski:* banc suédois accroché à un caisson, placer un gros matelas derrière pour la réception.
- *Slalom parallèle:* installer deux pistes de piquets parallèles, petits duels.
- *Cérémonie de clôture:* lancer une grande quantité de balles en l'air simultanément; bataille de boules de neige avec des balles en mousse.



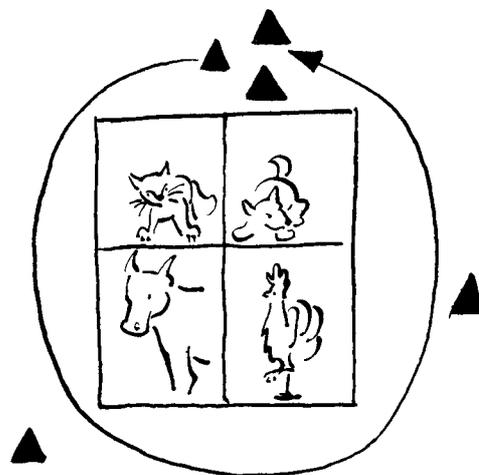
☉ Proposer de l'aide si nécessaire.

Les musiciens de Brême: Parcours en 5 activités.

Rythme rapide sur la piste extérieure: Les brigands marchent, courent, sautent et se dépassent.

Rythme lent dans les quatre espaces centraux: No 1 = chats (se coucher, se rouler, manger, se déplacer, etc.); No 2 = chiens (lever la patte, se coucher, ronger son os, etc.); No 3 = ânes (marcher lentement, se coucher, brouter, etc.); No 4 = coqs (combats de coqs, à deux).

- Alternier brigands et animaux. Chaque enfant choisit son activité et la fréquence des changements. Indiquer les espaces de jeu par des images.
- Lorsque deux brigands se rencontrent entre deux espaces de jeu, ils en choisissent chacun un.
- L'enfant qui arrive le premier sur le terrain de jeu après un signal choisit le mode de déplacement, les autres doivent l'imiter.



☉ Musiciens de Brême:
Voir Bro 2/2, p. 17

☉ Aussi en forêt ou sur une pelouse.

Sources bibliographiques et prolongements

BONHOMME, M.:	L'éducation physique à l'école maternelle. 10 activités. Revue EP.S. Paris.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
HAVAGE, A. et O.:	Athlétisme des 3 ans / 12 ans. Editions Revue EP.S. Paris 1993.
MURER, K.:	1000 exercices et jeux d'athlétisme. Vigot. Paris 1990.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels

5

Manuel 2 Brochure 5

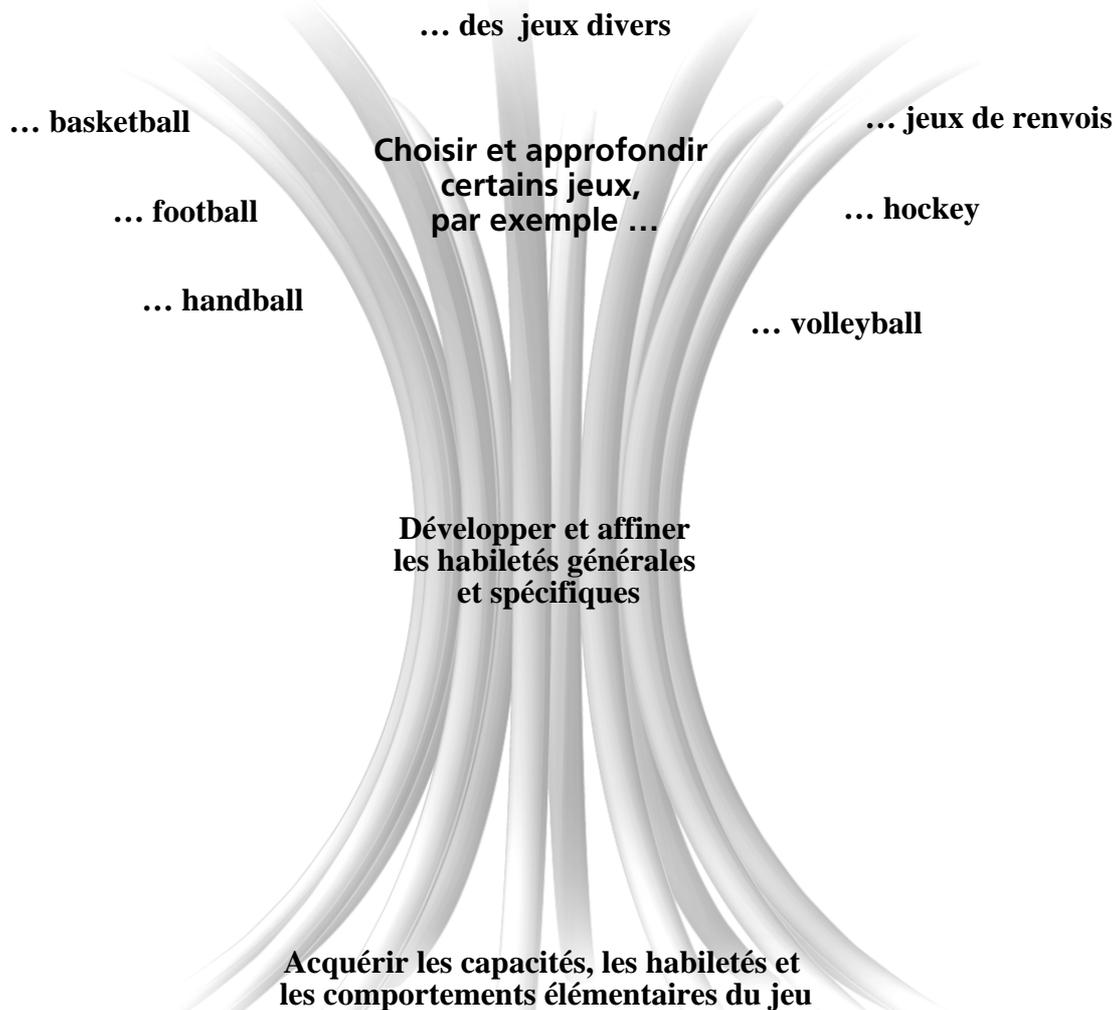


Jouer

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 5 en un coup d'oeil



Les enfants développent les capacités (p. ex. sens du jeu), habiletés (p. ex. adresse avec le ballon) et comportements (p. ex. fair-play, esprit d'équipe) élémentaires du jeu et vivent le suspense, la fascination et le plaisir des activités ludiques.

Accents de la brochure 5 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents dans les brochures 2 à 6

- Jouer seul, à deux, en petits ou en grands groupes
- Découvrir et acquérir les capacités fondamentales du jeu dans des lieux originaux, avec du matériel attractif et principalement par des situations de jeu ouvertes
- Vivre des jeux de course, de poursuite, des jeux chantés, etc.
- Apprendre à respecter les règles et les adversaires



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Par des situations ouvertes, développer et expliquer des formes et des règles de jeu
- Négocier en commun les règles, les accepter et les respecter
- Ensemble, approfondir et varier les jeux connus
- Réaliser de multiples expériences de jeu en variant le matériel, l'espace et le temps
- Eveiller le sens du fair-play
- Apprendre à jouer en équipe



1^{re} – 4^e année scolaire

- Apprendre, appliquer et mettre en forme des éléments techniques et tactiques de base du jeu
- Acquérir les règles fondamentales de jeux codifiés
- Jouer à quelques jeux sportifs sous une forme scolaire
- S'intégrer dans une équipe et jouer avec loyauté
- Entraîner avec des balles des habiletés motrices spécifiques à d'autres domaines d'activités



4^e – 6^e année scolaire

- Approfondir les compétences fondamentales de jeu et le sens du fair-play
- Exercer globalement les habiletés motrices spécifiques au jeu
- Apprendre à connaître d'autres jeux (d'autres cultures par ex.)
- Parler des problèmes liés au jeu tels que la violence, l'agressivité, le fair-play, les règles, les élèves plus faibles, etc.
- Mettre l'accent sur un ou deux jeux sportifs



6^e – 9^e année scolaire

- Intensifier l'apprentissage de quelques jeux d'équipe sur une période prolongée
- Appliquer et mettre en forme des capacités techniques et tactiques
- Jouer sans arbitre (s'auto-arbitrer) et avec fair-play
- Découvrir et apprendre des jeux nouveaux ou traditionnels



10^e – 13^e année scolaire

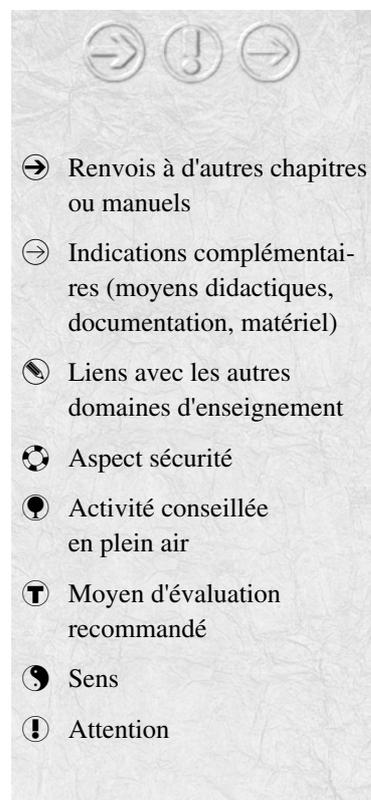
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: idées de jeu pour les loisirs, règles de jeu, matériel, jonglage, fair-play, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	1
1 Jeux de course et de poursuite	
1.1 Comment introduire les jeux	5
1.2 Jeux en cercle	7
1.3 Chercher, attraper, courir	9
1.4 Avec un matériel varié	11
2 Jeux d'adresse	
2.1 Adresse et expérimentation du matériel	12
2.2 Jeux avec anneaux	13
2.3 Jeux de billes	14
2.4 Avec gobelets de yoghourt	15
3 Jeux de balles	
3.1 Apprendre les jeux de balle	16
3.2 Avec balles de tennis et cerceaux	18
3.3 Rouler, lancer	19
3.4 Faire rebondir, dribbler, lancer et rattraper	20
3.5 Avec une balle et une raquette	21
4 Jeux pour coopérer et se calmer	22
4.1 Ensemble, ça va mieux!	23
4.2 Avec draps et couvertures de laine	24
4.3 Mon ami l'ours en peluche	25
4.4 Avec un petit sac de sable	26
4.5 Retour au calme	27
Sources bibliographiques et prolongements	28



Introduction

Pourquoi les enfants jouent-ils?

Les jeux de mouvements apparaissent de manière spontanée. L'enfant veut jouer pour lui-même. Sa motivation vient principalement de son for intérieur (motivation intrinsèque). La maîtresse peut répondre efficacement à ce besoin de jeu par de multiples situations de jeu et d'apprentissage (motivation extrinsèque).

Expérimenter le monde par le jeu

Les jeux de mouvement sont doublement efficaces pour le développement de l'enfant. D'une part, l'enfant découvre l'*environnement matériel* et entre en contact avec le monde des objets. Certains jeux ou situations d'apprentissage sollicitent le processus d'expérimentation matérielle. D'autre part, les jeux permettent à l'enfant de créer un lien avec son *entourage* (environnement social).

➔ Expérimenter le matériel:
Voir Bro 3/2, p. 3; Evolution
du jeu: Voir Bro 5/1, p. 2



Moi et les choses

Contact avec l'objet

**Environnement
matériel**



Moi et l'autre

Contact avec l'autre

**Environnement
matériel et social**



Moi et les autres

Contact avec le groupe

**Environnement
matériel et social**

Par le jeu, l'enfant expérimente des retournements de situations

Le jeu permet à l'enfant de s'extraire de la réalité pour entrer dans un monde magique où il peut faire comme s'il était quelqu'un ou quelque chose d'autre. Le phénomène d' "inversion dans les jeux de rôles" décharge l'enfant de toute pression sociale.

➔ Jouer – s'adapter aux structures: Voir Bro 5/1, p. 9

L'enfant expérimente des *rôles* lui conférant parfois une grande puissance, sans pour autant devoir assumer la complète responsabilité du porteur du rôle. Dans le jeu, les enfants ont la possibilité de réduire la différence de pouvoir existant entre eux et les adultes, pour leur plus grand bien. C'est pourquoi les enfants adorent se transformer en adultes "puissants" tels que poli-

ciers, sorcières, chasseurs, etc. L'enfant qui joue identifie sa personne et ses actions à son monde imaginaire et modifie ainsi provisoirement l'environnement social et matériel en assimilant la situation de jeu de manière subjective. Un enseignement par consignes ouvertes favorise ces apprentissages très significatifs pour l'enfant.

Apprendre à jouer de manière autonome

En outre, le pouvoir social est équilibré sur le terrain de jeu, les enfants ayant la possibilité de discuter des règles, des limites du terrain et de temps à autre aussi de diverses actions de jeu qui s'y sont déroulées. Cette *autonomie* peut être bénéfique dans tous les jeux de mouvements. Les nombreux conflits qui surgissent peuvent être limités par des règles de jeu simples. L'enfant apprendra à découvrir certaines notions d'équité et de justice, ceci en opposition avec la réalité quotidienne, dans laquelle il doit souvent se résigner et se soumettre à la "loi du plus fort".

Par ailleurs, pour éviter la mise à l'écart de certains enfants, l'enseignante peut aider à leur intégration en les plaçant dans un rôle de dominant. Pour cela, les jeux de mouvements avec inversion des rôles comme p.ex. "poursuivre – être poursuivi", "attraper – délivrer" se prêtent à merveille. De même pour les enfants agressifs ou craintifs qui peuvent, à travers ces jeux, exprimer des attitudes positives comme délivrer ou aider. Ces changements de rôles devraient dans un premier temps être dirigés par la maîtresse, puis progressivement être appliqués au jeu autonome. Souvent, ces retournements de situations permettent aussi aux enfants de surmonter et d'analyser leurs échecs plus facilement.

Du jeu avec objets au jeu de mouvement et au jeu sportif

L'une des tâches principales de l'éducation au jeu, à l'école enfantine, est la substitution des fonctions de découverte (exploratives) par des fonctions sociales (coopératives) et de comparaison (comparatives). Le bagage moteur des enfants, principalement enrichi par le jeu, est élargi par une composante sociale. Ainsi, en plus des expérimentations du matériel, l'apprentissage du mouvement permet aussi des expériences sociales. *Jouer chacun pour soi* se transforme *en jouer avec les autres*. Dans une autre étape, cette collaboration peut être développée en *jouer avec ou contre les autres*, en introduisant l'élément de compétition. Cette progression partant du jeu enfantin individuel à un jeu d'équipes sportif nécessite un grand investissement de temps dans la phase d'initiation. Une attention particulière devra être portée à la collaboration (jouer ensemble). En outre, les expériences corporelles englobent aussi les aspects du vécu affectif tels que joie, plaisir, déception, mécontentement et fatigue.

Le jeu avec engins à main (balles, massues, boîtes, etc.) favorise les expérimentations matérielles, notamment du petit matériel (balles, massues, boîtes, etc.) et permettent à l'enfant de découvrir les propriétés des choses.

➔ Styles pédagogiques:
Voir Bro 1/2, p. 12

☯ Donner du sens, interpréter:
Voir Bro 5/1, p. 4

➔ Le sens du mouvement:
Voir Bro 1/2, p. 3 ss.

➔ Expérimentations matérielles:
Voir Bro 1/2, p. 4

Les expérimentations matérielles sont omniprésentes dans toutes les situations de jeu. Elles apparaissent cependant plus fréquemment dans le jeu individuel. L'importance de l'expérimentation matérielle s'atténue avec le développement de jeux de mouvements plus complexes. En contrepartie, l'impact de l'expérience sociale évolue de manière significative comme nous le décrivons ci-dessous.

Faire évoluer les jeux

Dans une première étape, *jouer chacun pour soi* avec des règles précises et des consignes claires sur la répartition de l'espace et de la durée du jeu renforcent les expériences sociales déjà familières. On peut aussi laisser l'enfant jouer librement en plein air avec ses objets de jeu et recueillir des idées auprès des autres enfants.

➔ Apprendre et enseigner les jeux: Voir Bro 5/1, p. 7 ss.

Jouer ensemble implique une attention particulière envers ses coéquipiers et également une prise de conscience des possibilités et des limites. Le comportement par rapport à l'objet est tout aussi important que le comportement vis-à-vis des coéquipiers. Dans cette relation, l'enfant apprend à renoncer à ses propres besoins et désirs dans l'intérêt du jeu. Dans la confrontation ludique avec "l'autre", on veillera à soigner l'exécution des mouvements tels que lancer, rouler et dribbler. Les capacités et modes de comportements décrits ci-dessus constituent les jeux et le sport.

Jouer contre les autres implique l'introduction de la notion de "compétition". Une distinction sera faite entre les concours individuels (1:1) et les rencontres par équipes (p.ex. 3:3). Dans les confrontations directes, l'autre est considéré comme adversaire, ce qui peut exacerber les sentiments. Il est possible que le désir de vaincre surpasse la simple situation de concurrence sociale. Par des changements de partenaires fréquents, la maîtresse peut renouveler les possibilités de jeu et de victoires.

Jouer par équipes contre d'autres implique un double rôle chez les jeunes enfants. Leurs compétences sont mises à l'épreuve, aussi bien en tant que coéquipiers (partenaires) qu'en tant qu'adversaires. Cette situation est nouvelle pour la plupart des enfants. La maîtresse éduque par la mise en place de situations d'apprentissage adéquates. Elle ne se contente pas de stimuler des performances de jeu chez l'enfant, mais aussi de développer un comportement solidaire, condition indispensable pour les jeux d'équipes. Cette évolution partant du jeu individuel, en passant par le jeu de collaboration pour arriver au jeu d'équipes sert de fil conducteur didactique à toute la série des manuels pour l'enseignement des jeux de mouvements et sportifs.

1 Jeux de course et de poursuite

1.1 Comment introduire les jeux?

L'introduction de la plupart des jeux se déroule généralement de manière analogue. Les trois jeux "*Nain et géant*", "*Aller chercher de l'or en Chine*" et "*Le jeu des brigands rouges et bleus*" sont des exemples d'introduction progressive des jeux à l'école enfantine. Pour un bon déroulement, prendre en compte les quelques conseils suivants:

- Laisser aux enfants le temps de mettre en pratique leurs propres jeux, de rechercher et de développer de nouvelles idées.
- Développer un jeu à partir d'un autre jeu.
- De la forme la plus simple à forme la plus compliquée.
- Consignes et organisation claires.
- Faire découvrir par le jeu les possibilités d'utilisation de la salle de gymnastique ou du terrain de jeu à disposition (perception de l'espace).
- Créer le suspense: "Vais-je être attrapé?" "Comment puis-je m'enfuir, me délivrer, aider quelqu'un d'autre?"
- Inventer de petites histoires autour des jeux pour permettre aux enfants de se mettre en situation.
- Adapter les jeux d'action aux diverses conditions: dans la salle de classe, dans le bassin d'apprentissage, dans la salle de gymnastique, en plein air, etc.
- Introduire progressivement l'entraide et la collaboration qu'il est possible de développer par des formes ludiques simples (s'attraper).
- Choisir des variantes de jeu sans élimination (tâche complémentaire, gage, ...).

Nous apprenons un nouveau jeu!

➔ Apprendre et enseigner les jeux: Voir Bro 5/1, p. 7-15

Nains et géants: Un géant attrape les nains en faisant de grands pas. Il ne peut se mouvoir que si la maîtresse frappe un rythme de "pas de géant" sur son tambourin. Des petits coups rapides signifient que les nains peuvent aller se réfugier: sur les espaliers, sur l'échelle de cordes, derrière des montagnes de tapis, etc. Les nains attrapés deviennent géants.

- *Expliquer:* Expliquer en quelques mots l'idée de jeu aux enfants; créer le suspense: "Vais-je être attrapé?" "De quelle manière puis-je échapper au(x) géant(s)?"
- *Déroulement:* Expliquer que les nains attrapés sont transformés en géants (chasseurs).
- *Espace:* Au début, jouer dans une moitié de salle.
- *Mode de déplacement:* Sentir la différence entre les grands pas (lents) et les petits pas (rapides): "Vous êtes tous des géants. Traverser la salle dans le sens de la longueur, en largeur, en diagonale. Faites le moins possible de pas (géants), beaucoup de petits pas rapides (nains)".
- *Rythme:* Adapter aux différents pas: la maîtresse est la cheffe des nains ou des géants et se déplace avec le groupe en frappant deux rythmes sur le tambourin. Petite pause à chaque changement de rythme.
- *Réagir:* A la fin d'un rythme, rester sur place comme figés. Alternner les rythmes toujours plus rapidement.
- *Nains et géants en deux groupes:* Les deux groupes se déplacent en alternance. Aussitôt que le rythme change, rester sur place, pas un pas de plus.



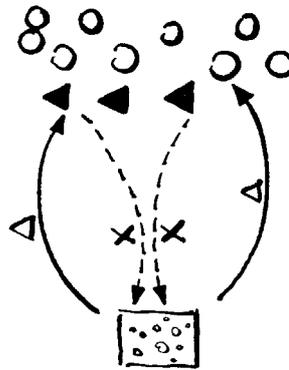
➔ Apprentissage du rythme.

➔ Apprendre à réagir.

➔ Changer les rôles.

Aller chercher de l'or en Chine: L'or est caché à l'opposé de la salle. Est-il possible d'aller chercher des "pépites" sans se faire attraper?

- *Itinéraire:* Aller chercher une seule "pépite" à la fois et mémoriser le parcours: chaque enfant possède son propre cerceau sur un côté de la salle. A l'opposé, un récipient est rempli de balles de tennis. A l'aller, les enfants passent entre les deux marques centrales, au retour, ils reviennent par le côté gauche ou le côté droit. Qui se constitue le plus grand trésor?
- *Avec chasseurs:* Le vol est découvert, on fait intervenir la police. Sur chaque chemin de retour se trouve un chasseur. S'il réussit à attraper le voleur, il lui confisque son or et le met dans son dépôt.
- *Toute la bande de voleurs joue contre la police:* il n'y a plus qu'un seul repère de voleurs, tout l'or est stocké dans un seul cerceau.
- Développer d'autres variantes.



⚠ Différencier les cerceaux avec des cartes de Memory.

➡ Pour la maîtresse, observer et évaluer les risques.

➡ La maîtresse anime le jeu mais peut aussi participer!

➡ Les musiciens de Brême: Voir Bro 2/2, p. 6

Le jeu des brigands rouges et bleus:

Introduction: Raconter une petite histoire pour créer le contexte. Insister sur le fait que les brigands doivent être rapides et astucieux. Ils s'exercent dans une clairière, à un endroit où personne ne peut les voir. Un brigand âgé, expérimenté et rapide raconte l'histoire à ses plus jeunes amis:

Première étape: Les uns ont un sautoir rouge, les autres un bleu. Tous les enfants se déplacent librement dans l'espace donné. S'ils entendent le nom de leur couleur, ils doivent immédiatement s'asseoir, se relever, toucher un mur...et poursuivre leur chemin.

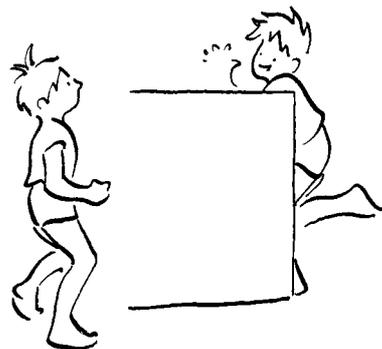
Deuxième étape: Les rouges sont assis sur une ligne dans la longueur de la salle; les bleus sont en face. S'ils entendent leur couleur, ils changent très vite de côté, touchent la ligne opposée et regagnent leur place. Les enfants peuvent inventer et modifier les positions de départ (assis, couché, etc.).

Troisième étape: L'espace se trouvant devant les murs des petits côtés de la salle est le refuge des brigands. A cet endroit, personne ne peut les attraper. Les rouges sont debout devant un mur, les bleus sont en face. Ils découvrent leur espace de refuge.

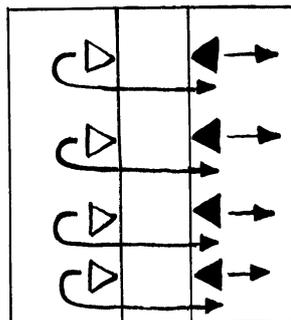
Quatrième étape: Les enfants attrapent leur camarade d'en face ou tous les enfants de l'autre équipe. Les brigands attrapés changent d'équipe.

Forme finale: Les rouges sont couchés avec la tête dirigée vers la ligne centrale, les bleus sont en face, à env. 2m. Celui qui entend sa couleur essaie d'atteindre sa ligne de refuge le plus vite possible. L'autre essaie de l'attraper avant qu'il n'ait franchi la ligne.

- La position de départ couchée peut être modifiée à volonté.
- Laisser les enfants déterminer la position de départ et le mode déplacement.



➡ Ev. créer des possibilités de cachette avec des tapis et des caissons.



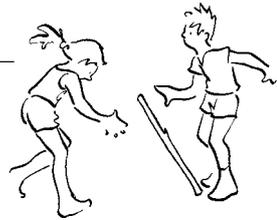
⊙ Garantir un espace d'arrivée suffisant! Distance avec le mur: au moins 4m.

1.2 Jeux en cercle

Le cercle offre de bonnes possibilités pour l'introduction d'une leçon, pour des temps de consignes, d'échanges ou pour jouer.

Nous jouons en cercle.

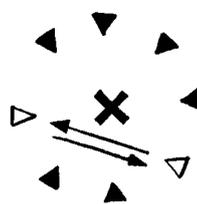
Le bâton-réflexe: Un groupe d'enfants forme un cercle. Un enfant est au milieu et tient un bâton. Il appelle un autre enfant par son prénom et lâche son bâton simultanément. L'enfant appelé essaie d'attraper le bâton avant que celui-ci ne touche le sol.



🎯 Tous ces jeux aussi en plein air!

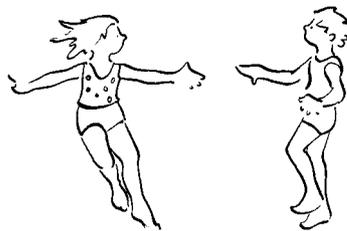
Changer de place: Les enfants sont en cercle. L'un d'eux se trouve à l'intérieur du cercle. La maîtresse désigne deux enfants qui échangent leurs places le plus silencieusement possible et sans se faire toucher par l'enfant du milieu. Ce dernier essaie soit d'occuper une place libre, soit de toucher l'un des deux enfants en fuite. Dès qu'on a quitté sa place, on ne peut plus y retourner.

- La maîtresse appelle deux prénoms. Les enfants concernés doivent s'échanger leurs places sans se faire toucher par l'enfant du milieu. Si l'un des deux enfants est touché, on échange les rôles.
- Varier les modes de déplacements.



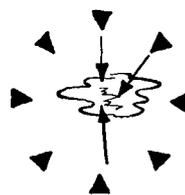
🎯 Concentration et communication non-verbale. Se prête aussi pour l'apprentissage des prénoms.

La marmite explose: Les enfants forment un cercle en se donnant la main et sautillent vers la gauche. Au centre se trouve un enfant. Celui-ci crie à voix haute: "La marmite explose!". A ce moment précis, tous les enfants se lâchent la main et chacun essaie de trouver un autre enfant (pas le voisin). Comme l'enfant du milieu recherche lui aussi un partenaire, il restera forcément un enfant qui sera le prochain "crieur".



🎯 Réagir rapidement; formations de différents couples.

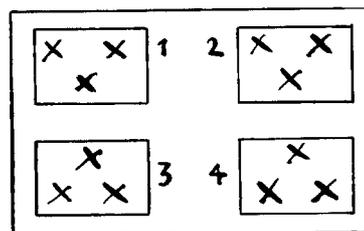
Attention à la flaque: Les enfants forment un cercle et se tiennent par la main. Au milieu du cercle, on place une feuille de papier de journal qui représente une "flaque d'eau". En se tirant et en se repoussant, les enfants essaient d'entraîner quelqu'un dans la flaque. Celui qui a "les pieds mouillés" doit exécuter une certaine tâche (p.ex. faire un tour de salle en courant, etc.). L'enfant peut ensuite réintégrer le groupe pour jouer.



🎯 Au maximum 8 enfants par groupe.

➡ Autres jeux de lutte: Voir Bro 3/2, p. 22

Lâcher du lest: Deux cercles identiques sont représentés sur le sol. À côté de chaque cercle, on place un poteau (piquet = la gare). Deux groupes de même nombre sont différenciés avec des sautoirs. Ces groupes représentent deux "trains de marchandises". Au signal du chef de gare, les trains se déplacent (départ derrière le piquet, dans le sens des aiguilles de la montre). À chaque passage d'un train à la gare (= piquet), un enfant peut suspendre son sautoir au poteau (= lâcher du lest). Un seul sautoir par train. Quel train se débarrassera-t-il en premier de toute sa "marchandise"?



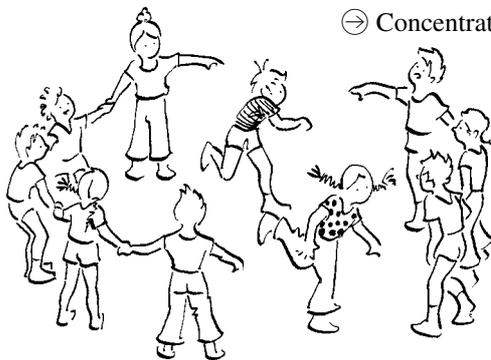
➡ Collaborer – jouer contre l'autre.

🎯 Éprouvant.

➡ Autres jeux de courses: Voir Bro 4/2, p. 5 ss

Salade de fruits: Les enfants forment un cercle et se tiennent debout dans un cerceau. La maîtresse distribue un nom de fruit (ou d'animal, de plante, etc.) à chaque enfant. Elle se tient au centre du cercle et appelle un nom. Les enfants concernés doivent échanger leurs places, la maîtresse occupe l'une des places disponibles. L'enfant qui reste appelle le fruit suivant.

- Les enfants trouvent et se donnent leur propre nom de fruit.
- Au signal "salade de fruits", tous les enfants doivent changer de place.
- Les différentes sortes de fruits sont réemployées comme signe distinctif du groupe pour la suite.



⊙ Concentration, exercice de vocabulaire et de prononciation. S'identifier à... (jouer des rôles).

Renards et son terrier: Les chasseurs encerclent un terrier (cercle au milieu du terrain de jeu). Les renards sont à l'extérieur et essaient de s'infiltrer dans leur terrier. Les renards attrapés doivent parcourir une certaine distance ou exécuter une tâche motrice avant de pouvoir entreprendre une nouvelle tentative.



⊙ Exercice de l'habileté et du courage.

L'étang des grenouilles: Le petit cercle ainsi que l'extérieur du grand cercle sont remplis d'eau. Des grenouilles y barbotent allègrement. 2-4 cigognes se déplacent sur la "terre ferme" séparant les deux plans d'eau. Les grenouilles essaient de regagner l'autre étang en traversant la bande de terre. Si elles s'y font attraper, elles remplacent une cigogne.

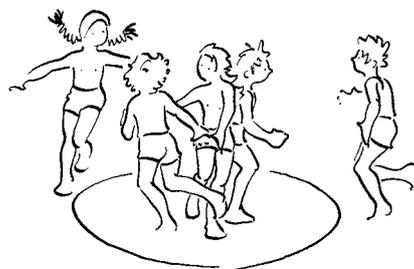
- La grenouille attrapée désigne une nouvelle cigogne.



⊙ Vision périphérique, oser prendre des risques.

Les bergers: 1-2 enfants sont "bergers" et se tiennent à l'extérieur du cercle. Les autres enfants (moutons) sont dans le cercle, ils sautillent, sautent et essaient de s'échapper du cercle. Les bergers essaient de les attraper. Le mouton attrapé devient berger et vice-versa (organisation spatiale identique à celle du jeu de "l'étang de grenouilles").

- Le jeu est répété à plusieurs reprises jusqu'à ce que tous les moutons aient joué le rôle de berger.
- Développer d'autres règles de jeu avec les enfants.



⊙ Attention et travail en équipe.

⊙ Aborder le thème du métier de berger. Quel est son rôle?

1.3 Chercher, attraper, courir

Les jeux de course, de recherche ou de poursuite sont très appropriés à l'école enfantine car ils ne requièrent pas d'aptitudes spécifiques comme lancer ou attraper des balles. Ils permettent en outre de développer la capacité d'endurance des enfants.

Si je suis habile, on ne m'attrapera pas.

Chasse au serpent: 4 à 6 enfants se suivent et forment des serpents en se tenant par les épaules. La tête essaie de mordre la queue d'un autre serpent en touchant le dernier enfant du groupe. L'enfant touché change de groupe et vient s'ajouter au serpent gagnant. Dès qu'il ne reste plus que la tête à l'un des serpents, le jeu recommence.

- Le dragon se mord la queue: un dragon est composé d'env. 10 - 12 enfants qui se tiennent par les hanches. Le dernier enfant possède un sautoir coincé à l'arrière de son pantalon. La tête du dragon essaie d'attraper le sautoir situé au niveau de sa queue. Si elle y parvient, le premier enfant se met à la queue et porte le sautoir.



☞ Collaboration. Habileté et .

⚠ Limiter l'espace.

Petite souris dans son coin: On délimite les quatre coins de l'espace de jeu avec des cônes et l'on divise la classe en quatre groupes. Trois groupes se placent chacun dans un coin. Un groupe d'enfants, les chats, est au milieu. On les reconnaît grâce à leur sautoir. Aussitôt que les chats prononcent la phrase "Petite souris, montre-toi!", les groupes de souris quittent leur coin et se dirigent vers un autre. Les souris touchées sont transformées en chats et reçoivent un sautoir.

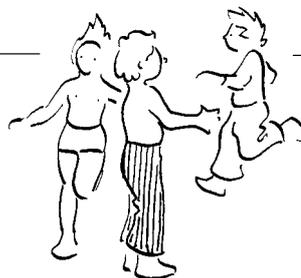
- Vert - bleu - rouge - jaune: les coins de l'espace de jeu sont marqués de différentes couleurs. La maîtresse ou un enfant se trouve au centre et montre successivement des couleurs. A ce signal, les enfants concernés changent de coin en courant, en marchant à quatre pattes, en sautillant...



☞ Attention; exercice de perception.

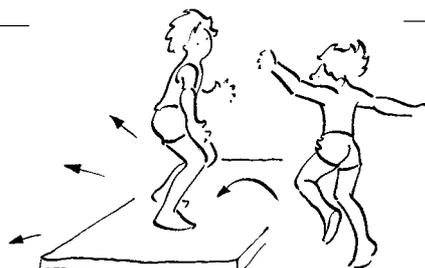
Les statues: Tous les enfants courent librement dans la salle ou à l'intérieur d'un terrain délimité. Aussitôt qu'un enfant est appelé par la maîtresse, il essaie de toucher tous ses camarades. Les enfants touchés sont transformés en statues. Dès que la maîtresse appelle un autre prénom, tous les enfants sont à nouveau libres.

- Appeler plusieurs enfants à la fois.
- Ceux qui désirent être chasseurs peuvent le signaler.



☞ Exercer un pouvoir: Voir Bro 5/2, p. 2

Echapper aux pirates: 2-3 enfants sont pirates et sont reconnaissables à leur sautoir. Ils essaient de s'en débarrasser le plus vite possible en touchant un autre enfant. Pour échapper aux poursuivants, les enfants peuvent se réfugier sur une île (tapis, cerceaux etc.) et doivent à nouveau la quitter dès qu'un autre enfant s'y réfugie.

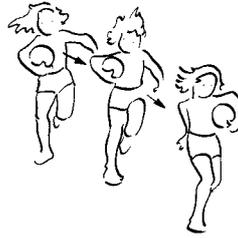


🚫 Se mettre en sécurité, prise de risques.

🚫 Aussi réalisable dans l'eau avec des cerceaux flottants.

Le ballon magique: Chaque enfant se déplace avec un ballon et essaie de toucher de la main le plus grand nombre d'enfants possible (tous contre tous). Les enfants touchés peuvent se libérer en allant toucher un objet à un endroit défini (espaliers, arbre...) ou en atteignant une cible avec leur ballon.

- Le mode de déplacement vers l'objet ou vers la cible peut également être défini.

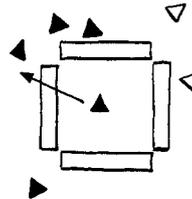


⇒ Attitude offensive, défensive? Epreuve!

⇒ Avec de grands effectifs, jouer sur deux terrains.

La maison des sorcières: Deux à trois enfants essaient d'attraper tous les autres. Les prisonniers sont enfermés dans la maison des sorcières (4 tapis, bancs, quatre arbres, etc.). Les autres enfants peuvent les libérer en leur touchant la main. Les sorcières sont-elles capables d'enfermer tous les enfants dans leur maison?

- Définir divers modes de déplacement.

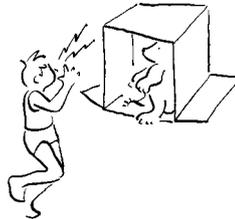


⇒ Prendre des risques, suspense, être délivré.

⚠ Délimiter le terrain de jeu.

L'ours paresseux: Un ours se repose dans sa grotte qui se trouve dans un coin du terrain de jeu. Les enfants viennent le taquiner jusqu'à ce qu'il émerge de sa grotte en poussant un cri terrifiant. Si un enfant est touché, il est transformé en ours. Les deux ours essaient d'attraper d'autres enfants au cours d'une nouvelle partie, et ainsi de suite jusqu'à l'élimination de tous les enfants.

- Les ours déterminent le mode de déplacement.



⇒ Construire des grottes avec différents matériaux (Tapis, caissons, boîtes en carton, morceaux de tissus...).

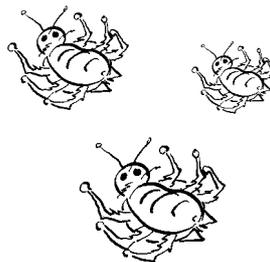
Deux c'est assez, trois c'est trop: Les enfants sont par paires, accrochés ensemble par un bras. La main libre est posée sur la hanche. Au début du jeu, deux enfants sont séparés, l'un poursuivant l'autre. L'enfant poursuivi est sauvé s'il réussit à s'accrocher à une paire. L'enfant se trouvant à l'opposé est alors libéré et devient le nouveau poursuivi. L'enfant qui s'est fait attraper devient chasseur.



⇒ Forme difficile et épreuve, changer souvent les rôles.

Chasse aux insectes: Deux à trois enfants (selon la grandeur de la classe) sont poursuivants. Les enfants attrapés doivent se coucher sur le dos et gigoter avec les mains et les pieds comme des insectes. Les autres insectes peuvent libérer leurs camarades en leur touchant le ventre.

- Les insectes libres se couchent momentanément à côté de leurs camarades, après quoi ces derniers peuvent réintégrer le jeu.
- Un insecte est libéré au moment où il est "coincé" entre deux de ses camarades (se coucher de chaque côté).



⇒ Collaboration.

⦿ Que se passe-t-il lorsqu'un insecte est couché sur le dos?

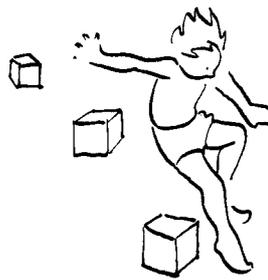
1.4 Avec un matériel varié

Une grande variété de matériel rend les jeux de courses plus attractifs et sollicite aussi le développement intellectuel des enfants. Ceux-ci doivent bénéficier de chaque occasion pour jouer librement et inventer leurs propres formes de jeux. Ceci leur permettra aussi d'expérimenter le matériel.

Nous jouons avec des blocs de bois, des feuilles de papier, des confettis, des foulards etc.

Des **blocs de bois** sont posés sur le sol. Les enfants les franchissent et les contournent de diverses manières.

- S'asseoir sur les blocs, pieds au sol, soulever les pieds, tendre les jambes. Alternier ces trois positions.
- A deux, porter les blocs de diverses manières: trouver la manière la plus simple, la plus compliquée...
- Aligner les blocs les uns derrière les autres, se maintenir en équilibre, les franchir, marcher à quatre pattes, etc.
- Progression avec une double rangée de blocs.



➔ Atelier de mouvement: Voir Bro 3/2, p. 3 ss.

Peintres ambulants: Porter des feuilles de papier, les poser, les fixer sur le sol. Les enfants contournent et franchissent les feuilles de diverses manières.

- Toucher les feuilles avec une partie du corps.
- Peindre contre les murs, sur le sol, sur les feuilles et sur les enfants avec un pinceau sec.
- S'asseoir devant une feuille, coincer un pinceau entre les doigts de pieds et dessiner "à sec".
- Devant chaque feuille, il y a un gobelet contenant de la peinture peu liquide (ou feutre). Les enfants se déplacent entre les feuilles et s'arrêtent un instant pour dessiner quelque chose sur une feuille.
- A chaque nouvelle feuille, prendre une autre position (accroupi, station écartée, à plat ventre).



➔ Utiliser du papier résistant (papier à dessin ou feuilles cartonnées, si possible en format A3).

Jeux avec restes de tissu: Chaque enfant dispose d'un ruban: le lancer, l'attraper, le porter sur soi, le déposer, le franchir, le ramasser, etc.

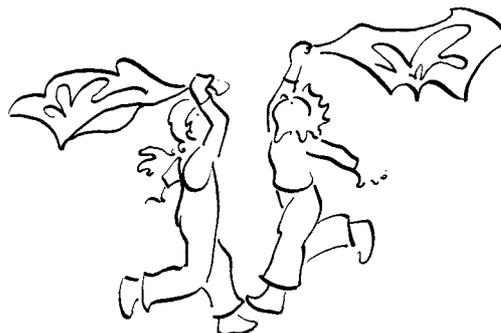
- Un enfant dépose le ruban sur un engin ou le cache. Un autre va le chercher, év. le rechercher.
- Feu d'artifice: des rubans sont lancés en l'air ou passés simultanément à quelqu'un d'autre.
- Statues: les uns se tiennent comme des statues, les autres leur lancent des rubans jusqu'à ce que tous les rubans soient suspendus sur les statues.



➔ Utiliser des restes de tissu provenant de la salle de classe.

Foulards: Chaque enfant tient son foulard par une extrémité et se déplace librement dans la salle. Changer de main, agiter le foulard au niveau du sol, debout, en position assise ou couchée.

- Deux enfants sont face à face et tiennent le foulard en laissant pendre les bras. L'un des enfants fait bouger le bras de l'autre en agitant le foulard, en le tirant d'un côté et de l'autre, etc.
- Debout, en courant, en av., en arr., de côté...
- La moitié des enfants s'accroupit et tend les foulards, l'autre moitié essaie de les franchir.
- Varier la position des foulards (obstacles) et la manière de les franchir.



2 Jeux d'adresse

2.1 Adresse et expérimentation du matériel

Lorsqu'ils jouent et lorsqu'ils se déplacent avec une grande variété d'objets, les enfants réalisent un grand nombre d'expérimentations matérielles essentielles à leur développement moteur et cognitif.

- Divers objets provenant de la salle de classe peuvent être utilisés comme matériel de jeu et de mouvement. Il est aussi possible d'utiliser toutes sortes d'objets provenant de l'industrie, en particulier des matériaux qui peuvent se déplacer sur simple impulsion (rouleaux en carton, boules, cerceaux, etc.) ou qui incitent au mouvement. Le déplacement avec, entre, par-dessus ou sur ces objets permet une stimulation intensive des sens.
- Dans la plupart des cas, les enfants veulent découvrir le matériel de manière individuelle. La collaboration peut cependant être introduite et suscitée de manière progressive par le jeu.
- Un travail d'approche par thèmes peut faciliter le rapport avec un matériel "peu familier" ou nouveau.

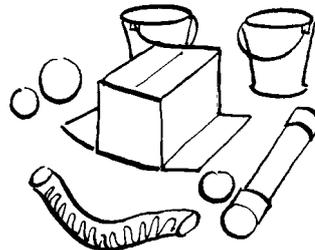
Ne rien jeter!

Cela peut toujours servir pour jouer!

➔ Expérimentation matérielle:
Voir Bro 1/2, p. 4 et
Bro 3/2, p. 3 ss.

Bobines: Des bobines en bois, en carton ou en plastique incitent à des formes motrices très variées.

- Balancer avec une, avec les deux mains, soulever ou rouler entre les jambes.
- A deux, dos à dos: se passer la bobine par-dessus la tête, puis entre les jambes.
- Jeu de poursuite: tous les enfants sont en cercle. Se transmettre une bobine qui représente le "brigand". Une seconde bobine symbolise le "policier" qui doit essayer de rattraper le brigand.
- Les enfants roulent les bobines, les redressent et roulent en imitant les bobines.
- Se passer une bobine en la roulant et la rattraper.
- Combiner avec des bobines en bois, des rouleaux en carton, des bâtons, des bâtonnets de rythmique, etc.
- Laisser les enfants expérimenter le plus de matériel possible et être à l'écoute de leurs idées.

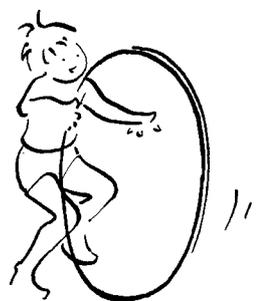


➔ Expérimentation matérielle.

⚠ Adapter les exercices de réactions et d'adresse aux capacités des enfants.

Cerceaux: Les enfants jouent avec leur propre cerceau et observent les autres enfants.

- Les cerceaux sont répartis sur le sol. Les enfants courent et sautent autour, à l'intérieur des cerceaux, les franchissent, etc.
- Dans son cerceau, rebondir comme une balle, toujours plus vite et toujours moins haut, jusqu'à être immobiles.
- Rouler le cerceau et le suivre en restant toujours en contact avec lui, le dépasser, le rattraper, etc.
- Un enfant roule le cerceau, un autre l'attrape.
- Un enfant roule le cerceau, un autre essaie de lancer une balle de tennis à travers ce dernier, un troisième rattrape la balle et la renvoie.
- Disposer les cerceaux de différentes manières et sauter de cerceau en cerceau.
- Un enfant définit et essaie un trajet et une manière de sauter, l'autre l'imité.



➔ Autres exercices avec cerceaux: Voir Bro 5/2, p. 13, 17, 18

2.2 Jeux avec anneaux

Les enfants découvrent des jeux de lancer provenant d'autres cultures (esquimaux, indiens). Il est possible d'utiliser toutes sortes d'objets tels que des anneaux de lancer, des anneaux de jonglage ou des anneaux fabriqués par les enfants eux-mêmes à l'aide de branches.

Comme des indiens, nous lançons des anneaux sur un piquet ou nous les rattrapons.

Lancer les anneaux: Les enfants se lancent et se passent un anneau de lancer:

- D'abord en ligne droite, d'une distance de 3-4 m.
- Faire "planer" l'anneau sur une distance de 5-10 m.
- Lancer l'anneau de manière à permettre à l'autre enfant de le rattraper le mieux possible.
- Lancer sur des cibles, p.ex. sur le pied d'une chaise retournée.



⇒ Expérimenter et découvrir le matériel.

Attraper avec un bras: Attraper l'anneau d'abord avec la main. Par la suite, se déplacer de telle manière à pouvoir rattraper l'anneau en passant le bras à l'intérieur de celui-ci.

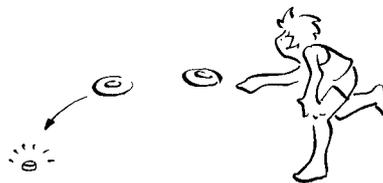
- Est-il possible de lancer l'anneau sur le bras tendu et immobile d'un autre enfant?



! Les enfants essayant d'attraper les anneaux ne doivent pas se mettre en danger ou se gêner mutuellement.

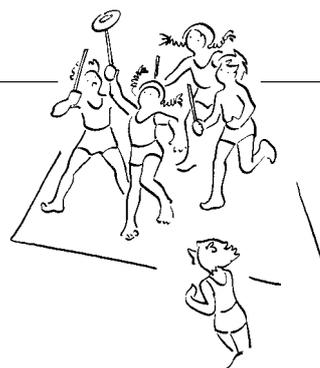
Gagner un prix: Lorsque les indiens jouent à ce jeu, chacun d'eux dépose un petit prix (noix, beau caillou, etc.) sur une ligne. Chaque enfant a la possibilité de lancer son anneau pour tenter de gagner le prix. Celui qui réussit à placer celui-ci sur le prix peut le garder. Aussitôt que le dernier prix a été remporté, on recommence une partie en plaçant de nouveaux prix.

- Disposer des cerceaux à différentes distances et organiser un petit concours. Les enfants choisissent eux-mêmes la distance de lancer.



⇒ Distance suffisante entre les prix.

Hornuss avec anneau: Pour ce jeu, les indiens sont divisés en deux équipes. L'une d'elles se place dans un terrain carré. Tous les joueurs composant cette équipe ont une baguette (50 à 100 cm de long). L'autre équipe se place derrière une ligne. A tour de rôle, les enfants lancent l'anneau en l'air pour qu'il retombe dans le terrain carré des adversaires. Le but pour ces derniers est d'attraper l'anneau avec la baguette. Si l'anneau retombe dans le terrain, le point est pour les lanceurs. Si l'anneau est rattrapé, il appartient aux autres.

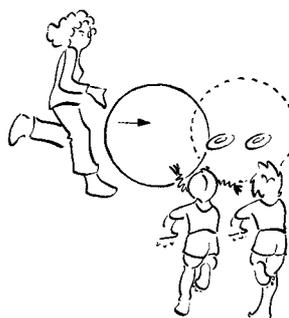


⇒ Difficile! Il est aussi possible d'utiliser de vieux pneus de vélos.

⇒ Lancer en hauteur, p.ex. par-dessus un cordeau.

Avec des cerceaux: La maîtresse roule un cerceau le long d'une ligne. Les enfants attendent sur le côté et essaient de lancer une balle, une baguette, un bâton... à travers le cerceau.

- Celui qui y parvient peut rouler le prochain cerceau.
- Les enfants transportent un cerceau/anneau suspendu à un pied en sautant sur une jambe à travers la salle ou en réalisant un parcours.
- Qui peut transmettre un cerceau/anneau de son pied au pied d'un autre enfant sans l'aide des mains?



⇒ Apprentissage du timing. Plus facile avec une balle.

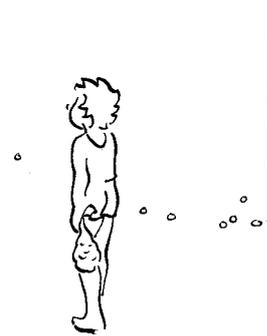
2.3 Jeux de billes

Les enfants découvrent un objet de jeu traditionnel et fascinant qui, en beaucoup d'endroits, est tombé dans l'oubli. Une introduction avec du matériel plus gros (balles de tennis, balles de squash, boules) facilite la prise de contact avec l'objet.

Comment et à quoi peut-on jouer avec des billes?

Rouler les billes: Pour les jeux suivants, composer des groupes de 4-5 enfants. Chaque enfant reçoit un certain nombre de billes (p.ex. 12). Tous ensemble, les enfants lancent ou roulent simultanément une bille en direction d'un mur. Le lanceur de la bille la plus proche du mur gagne et peut garder toutes les autres billes. Ensuite, on recommence une nouvelle partie.

- Sur une ligne: les enfants sont debout l'un à côté de l'autre et roulent/lancent à tour de rôle une bille vers une ligne (tracée avec une craie ou une ligne de la salle). Quelle bille s'arrêtera-t-elle le plus près de la ligne (dessus, avant ou après la ligne)?
- Avec une limite: Nous jouons avec une limite (mur, bordure en pierre, trait de craie). Le gagnant est celui dont la bille se rapproche le plus de la limite. Cependant, les billes ayant touché ou franchi la limite appartiennent au vainqueur. Les enfants doivent lancer, év. rouler leur bille tous en même temps, pour éviter que le dernier enfant bénéficie des expériences de ses camarades (équité).



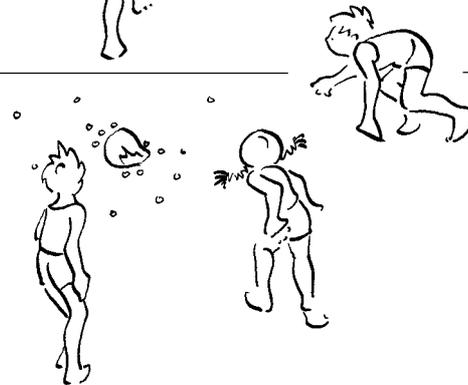
⇒ La quantité de billes appartenant à chaque enfant peut être rééquilibrée après un certain nombre de parties.

⇒ Utiliser aussi des billes de tailles différentes.



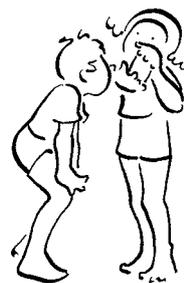
Boccia avec billes: Un caillou se trouve au centre d'un cercle d'env. 5 m de diamètre. A tour de rôle, chaque enfant essaie de lancer/rouler trois billes le plus près possible du caillou central.

- Tous contre tous: chaque enfant roule ou lance une bille dans un terrain délimité. A tour de rôle, selon un ordre défini à l'avance, ils essaient de gagner des billes en les touchant avec les leurs. Celui qui réussit à toucher une bille peut rejouer directement. Le jeu peut se poursuivre indéfiniment.



Secouer et deviner: Chaque enfant est équipé d'un gobelet et de 12 petits cailloux (billes). Deux couples d'enfants sont face à face. A tour de rôle, un enfant introduit 1-4 cailloux dans le gobelet et le secoue. L'autre enfant écoute attentivement et tente de deviner le nombre de cailloux contenus dans le gobelet. Si la réponse est exacte, les cailloux lui appartiennent. S'il y a une erreur, la différence revient à son partenaire.

- Changer souvent les couples.
- Au lieu de s'échanger les billes, il est aussi possible de définir certaines tâches motrices avant le début du jeu. Exemple: Si ma réponse est exacte, tu dois faire un tour en courant; si je me trompe, c'est moi qui dois courir.



2.4 Avec gobelets de yoghourt

Ce qui normalement est mis à la poubelle peut servir pour jouer. On peut par exemple utiliser des gobelets de yoghourt pour exercer la motricité fine. Lorsque les enfants jouent librement, ils inventent, puis exercent leurs propres petits tours d'adresse.

Nous essayons divers tours d'adresse avec un gobelet de yoghourt.

Tourbillon: Mettre un bouchon ou une balle de tennis de table dans le gobelet. Un enfant lance le gobelet de yoghourt en l'air par un mouvement circulaire et tourbillonnant, puis le rattrape. Le tour d'adresse consiste à lancer et à rattraper le gobelet en gardant l'objet à l'intérieur de celui-ci.

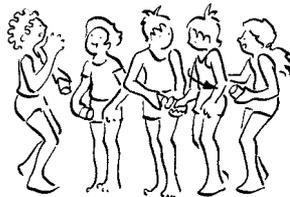
- De part et d'autre: chaque enfant tient un gobelet de yoghourt avec une balle de tennis de table à l'intérieur dans une main et un gobelet vide dans l'autre. Est-il possible de lancer la balle en l'air et de la rattraper avec l'autre gobelet?



🕒 Pourquoi la balle reste-t-elle dans le gobelet? Petite expérience avec la gravité terrestre et la force centrifuge.

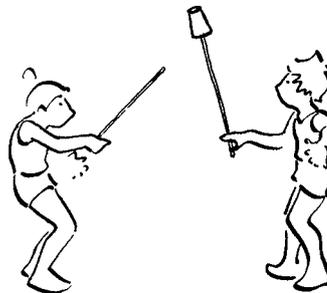
⚠️ Truc: aller à la rencontre de la balle et la rattraper avec le gobelet en descendant.

Transporter: Les enfants se tiennent debout en colonnes de même nombre séparées d'une d'env. 10 m. Chaque colonne essaie de se passer une bille (caillou, noix) de gobelet en gobelet. Le dernier enfant contourne un obstacle, puis fait repartir la bille en sens inverse. Quelle colonne sera-t-elle la plus rapide?



➡ 5-8 enfants par équipe; exercer d'abord lentement, ensuite seulement sous forme d'estafette.

Se dépasser: Les enfants sont en cercle et tiennent une baguette (règle, bâton) à la main. Constituer deux équipes en numérotant par deux et attribuant deux couleurs (sautoirs) différentes. Un enfant porteur du numéro 1 suspend un gobelet à l'extrémité de sa baguette. Un enfant de l'équipe adverse (2) placé en face du numéro 1 reçoit également un gobelet. Au signal, tous les enfants de la même équipe se passent le gobelet de yoghourt de baguette en baguette. L'une des équipes est-elle capable de dépasser l'autre avec son gobelet?



⚠️ Fair-play: ne pas gêner l'adversaire de manière intentionnée.

Pompiers: Les enfants sont répartis en deux colonnes. Chaque enfant a un gobelet à la main. Le premier puise de l'eau dans un seau et le vide dans le gobelet du suivant et ainsi de suite jusqu'au dernier enfant qui le vide dans un récipient.

- Quelle colonne peut-elle transporter le plus d'eau dans un temps donné?
- Quelle équipe peut-elle faire déborder son récipient?



🕒 En plein air! La distance entre les enfants peut être redéfinie de partie en partie (1-10 m).

Porteurs d'eau: Sous la forme d'un petit concours par groupes, les enfants essaient de remplir un seau avec de l'eau.

- Piste d'obstacles entre le seau et la "source".
- Faire des petits trous dans les gobelets de yoghourt.
- Saisir les gobelets avec les deux mains.
- Imposer divers modes de déplacement.
- Les perdants ou les gagnants peuvent déterminer les règles de la partie suivante.



🕒 En plein air ou à la piscine.

➡ Apprendre à jouer de façon autonome: Voir Bro 5/2, p. 3

3 Jeux de balles

3.1 Apprendre les jeux de balle

Par les jeux de balle, on vise le développement social de l'enfant. L'approche méthodologique proposée ici comprend 3 phases: les jeux individuels, les jeux de groupes ou de partis et les jeux d'équipes. La collaboration est un aspect prédominant dans le jeu. Cependant, les enfants en âge préscolaire en sont encore au stade égocentrique (jeu individuel) et peinent à jouer ensemble. Un encouragement à la collaboration contribue de ce fait à l'apprentissage social. Le jeu leur donnera également l'occasion d'expérimenter des actions telles que rouler, dribbler, frapper, attraper et lancer en jouant avec différentes balles.

Le rythme de l'enseignement doit être adapté aux capacités des enfants. Il faut les faire progresser pas à pas. La progression suivante en six étapes nous démontre, à titre d'exemple, la manière de développer progressivement une forme de jeu individuel (jouer librement) en une forme de jeu collectif. Une telle progression doit s'étendre sur une durée prolongée (plusieurs semaines).

1 Initiation à la balle: *Jouer chacun pour soi – avec les autres*

Même dans les phases avancées de l'apprentissage, l'enseignante doit donner du temps aux enfants pour jouer librement pour ensuite orienter les activités vers un jeu structuré et guidé. Pour cela, former de petits groupes. La focalisation de l'enfant sur la balle évolue peu à peu en une collaboration entre les joueurs de la même équipe. Par petits groupes, on peut exercer les capacités de base propres aux jeux de balles telles que rouler, lancer, attraper, dribbler, frapper ou shooter.

Exemple: 2–3 enfants par groupe. On leur attribue un petit terrain de jeu. Chacun essaie de lancer (aussi contre un mur) et de rattraper sa balle, de la rouler ou de la dribbler (chacun essaie de trouver des formes personnelles de maniement du ballon). Par la suite, les mêmes formes sont répétées en demandant à un enfant de chaque groupe de démontrer un exercice.

- La dizaine: Exécuter, individuellement ou à deux, 10 exercices de lancer-attraper différents de difficulté croissante. Exemple: lancer 10 fois et rattraper la balle avec les deux mains (= facile)...; lancer 5 fois, frapper 1 fois dans les mains et attraper la balle avec la meilleure main (= difficile), etc.

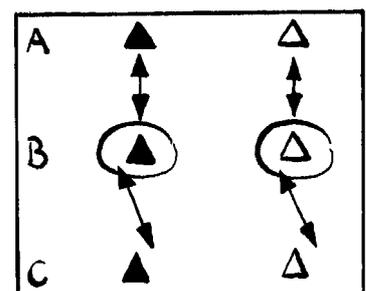
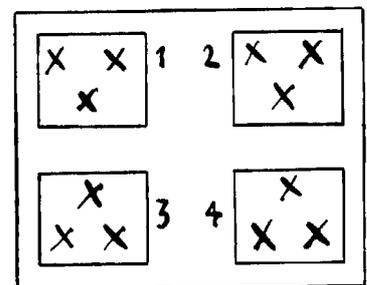
2 Passer et attraper: *Jouer ensemble – collaborer*

Le jeu devient plus difficile puisqu'il faut jouer avec d'autres enfants. La difficulté augmente aussi techniquement, du fait que l'emplacement du receveur est déterminée. Les lancers doivent donc être plus précis; l'agilité des receveurs est mise à contribution.

Exemple: 3 enfants par groupe jouent ensemble. L'enfant du milieu se tient dans un cerceau et on lui passe la balle. Les enfants essaient de lancer, de rouler, de faire rebondir la balle en utilisant les mêmes formes qu'à l'exercice précédent. Si la passe est précise, l'enfant peut attraper la balle et la redonner.

- Changer fréquemment les rôles.
- Laisser les enfants définir les distances.

➔ Progression du jeu individuel au jeu d'équipe:
Voir Bro 5/2, p. 4.

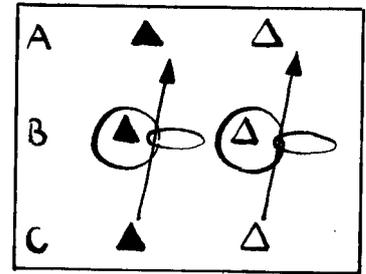


3 Lancers de précision: *Jouer ensemble – collaborer*

Les exigences s'élèvent: il s'agit maintenant d'atteindre une cible. A ce stade, le lancer ou le dribble doivent être plus ou moins précis. Par ces formes, les enfants apprennent qu'ils ne peuvent réussir voire gagner qu'en collaborant.

Exemples: Même exercice que le précédent avec deux cerceaux.

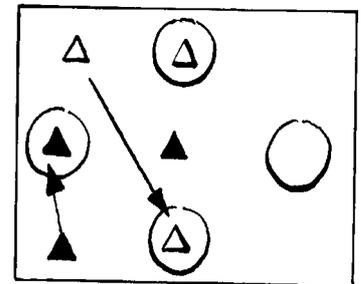
- Lancer à travers un cerceau tenu par un enfant (B).
- Passer en faisant rebondir la balle dans un cerceau.
- Compter un point à chaque réussite. P.ex. marquer les points en suspendant un sautoir à un espalier (monter le sautoir d'un échelon à chaque point).



4 Ballon-cerceau: *Jouer ensemble – à côté d'autres groupes*

A ce stade, les équipes partagent le même terrain de jeu, sans pour autant s'opposer. Les enfants exercent leur vision périphérique et apprennent à reconnaître leurs coéquipiers. Le jeu décrit ci-dessous peut se pratiquer sous diverses formes (lancer, dribbler, rouler, etc.).

Exemple: Deux équipes de trois enfants jouent de façon indépendante sur le même terrain de jeu; quatre cerceaux sont répartis sur le sol. Un point est marqué à chaque fois que l'on réussit à passer la balle à un enfant se trouvant dans un cerceau. Le reste du temps, on peut dribbler, rouler ou passer la balle à quelqu'un ne se trouvant pas dans un cerceau. Cependant, la balle ne peut pas immédiatement être redonnée à l'enfant qui vient de passer la balle. Lorsque les enfants ont acquis une certaine maîtrise du jeu, l'enseignante peut organiser un petit concours entre deux équipes: quelle est l'équipe qui marquera le plus de points en un temps défini?

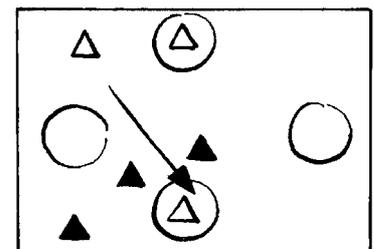


5 Pondre des oeufs: *Jouer ensemble – contre des adversaires*

Dernière étape, les deux équipes jouent l'une contre l'autre, elles peuvent essayer d'empêcher leur adversaire de marquer des points. Cette forme finale exige une bonne disposition des enfants à évoluer en groupes ainsi qu'une vision périphérique bien développée.

Exemple: Les enfants attaquants essaient de poser la balle le plus souvent possible à l'intérieur d'un cerceau libre. Les défenseurs empêchent cela en se plaçant à l'intérieur des cerceaux. Il n'est pas possible de marquer un point dans un cerceau occupé par quelqu'un. Au moment où les défenseurs ont intercepté la balle, ils deviennent attaquants.

- Varier le nombre de cerceaux, mais prévoir toujours un cerceau de plus que le nombre d'enfants composant l'équipe!



➡ Rouler, dribbler, lancer la balle: Voir Bro 5/2, p. 19 ss.

6 Faire un bilan:

Après le jeu, prévoir un temps de discussion et d'échange.

Pistes pour susciter une discussion:

- Discuter, modifier ou remplacer les règles du jeu.
- Elargir le vocabulaire (rouler, lancer, dribbler, attraper).
- Etablir des résultats (suspendre des sautoirs aux espaliers, coller des points, apprendre les chiffres).
- Recueillir et essayer les variantes de jeu des enfants.



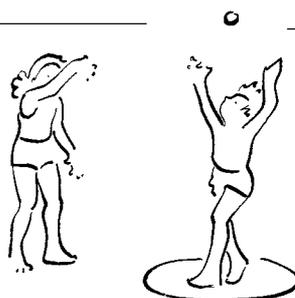
3.2 Avec balles de tennis et cerceaux

De par leur taille et leur poids, les balles de tennis se prêtent particulièrement bien à l'acquisition des premières techniques de balles. Dans cette phase d'apprentissage, valoriser au maximum l'imagination et la créativité des enfants.

Nous démontrons des tours d'adresse et nous essayons d'en imiter d'autres.

Jouer librement: Les enfants ont chacun une balle et un cerceau. Ils répètent des gestes connus, les améliorent et en créent de nouveaux.

- La maîtresse observe les enfants et choisit quelques formes intéressantes, les autres essaient de les imiter.
- Par deux: A démontre quelque chose, B essaie d'imiter. A observe et corrige. Changer les rôles.



→ La maîtresse recueille des formes et incite les enfants à les développer.

→ Distribuer des balles élastiques ou des balles en mousse aux enfants plus faibles.

Avec cerceaux et balles: Les cerceaux représentent des cibles idéales et permettent toutes sortes de formes de jeux et d'exercices.

- Laisser tomber une balle dans un cerceau, la rattraper, sauter dans le cerceau, s'accroupir et se relever.
- Lancer la balle de tennis à partir de différentes postures: à plat ventre, à genoux, accroupis, debout, entre les jambes.
- Lancer la balle dans un cerceau en la faisant passer entre les jambes écartées d'un(e) camarade.
- Faire rebondir vigoureusement la balle de tennis dans un cerceau. Lancer toujours plus fort pour la faire rebondir toujours plus haut.
- Rouler la balle entre les cerceaux sans les toucher (avec les mains, les pieds, la tête, les coudes, etc.).
- Viser une cible: rouler la balle dans les cerceaux; augmenter petit à petit la distance, aussi en prenant diverses postures.

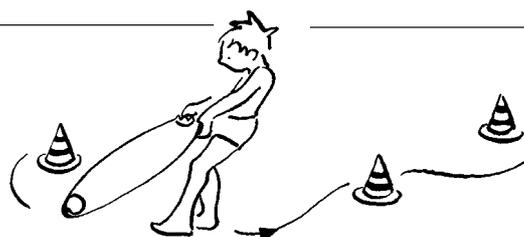


→ Recueillir le plus possible d'idées des enfants.

→ A la place des cerceaux, il est aussi possible d'utiliser des pneus de vélos.

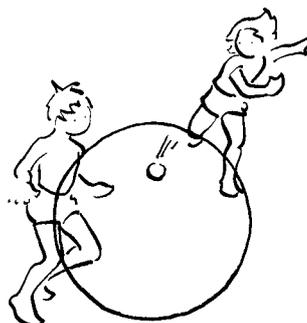
Rouler les balles: Chaque enfant a un cerceau et une balle. La balle est posée dans le cerceau couché sur le sol.

- Faire avancer la balle à l'aide du cerceau: la tirer, la pousser, lui faire faire des courbes, la stopper, etc.
- Idem en faisant rouler la balle dans un parcours.
- A et B s'échangent les balles en ne les touchant qu'avec les cerceaux.



Lancer dans des cerceaux: Est-il possible de lancer la balle à travers un cerceau qui roule?

- Un enfant roule le cerceau, l'autre essaie de lancer la balle de tennis à travers le cerceau qui avance.
- L'enfant qui roule le cerceau essaie de rattraper la balle de tennis, l'autre s'occupe du cerceau.
- Quatre à cinq enfants sont assis à égale distance d'un cerceau et essaient de rouler leur balle dans le cerceau qui est placé au milieu. Combien de balles parviennent-elles dans la cible?
- Même jeu, tous ensemble avec la maîtresse.
- Sans cerceau, se rouler les balles en évitant qu'elles ne se percutent au milieu.
- Avec et sans signal.



3.3 Rouler, lancer

Le mouvement de base *rouler* sert de forme d'introduction aux *lancers*. Les deux formes peuvent être acquises, exercées et variées à volonté par de multiples formes ludiques et avec différentes balles.

Nous jouons avec différentes balles.

Rouler, rattraper la balle: D'abord chacun pour soi puis introduire quelques formes organisées:

- Rouler la balle avec les mains, les pieds, la tête, etc.
- Rouler la balle, la suivre, la rattraper.
- Passer la balle d'une main dans l'autre. Essayer aussi en la lançant légèrement et en la rattrapant.
- Rouler vers la gauche, vers la droite.
- Rouler la balle à travers différentes ouvertures (buts): poteaux, piquets, pieds d'un mouton, etc.
- Rouler la balle autour d'obstacles (parcours).
- Deux enfants roulent leur balle en se déplaçant l'un à côté de l'autre, au signal, ils changent de balle.
- Rouler la balle aussi avec les pieds.
- Chaque moitié de salle est occupée par un nombre identique d'enfants ayant chacun une balle. A un signal donné, les deux équipes roulent leurs balles dans le camp adverse. Au second signal, quelle sera l'équipe ayant le moins de balles dans son terrain?



⇒ La balle peut être propulsée en passant la paume de la main sur sa partie supérieure, comme pour caresser la balle (schéma ci-contre) ou en adaptant la courbure de la main au contour de la balle et en conduisant la balle de façon ininterrompue (image ci-dessous).



Attraper: Les enfants ne peuvent se déplacer qu'en roulant leur balle. Un à deux enfants essaient de toucher les pieds ou les jambes des autres avec leur balle. Les touchés deviennent chasseurs. Ceux-ci ont une balle spéciale (autre couleur ou autre grandeur que celle des autres).

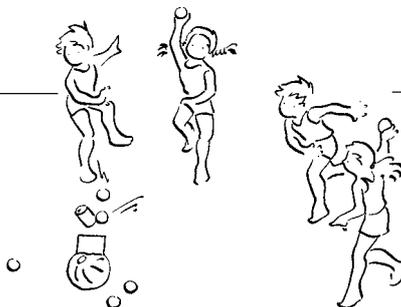
- Les chasseurs restent chasseurs; le nombre des chasseurs augmente donc petit à petit.
- 2-3 chasseurs ont une balle, les autres n'en ont pas (avec ou sans changement de rôles au moment où quelqu'un est touché).



⇒ Très exigeant! Vision périphérique.

Toucher des cibles: Les enfants sont en cercle. Un certain nombre de blocs de bois, de boîtes en carton et de quilles sont disposés au centre. Chaque enfant a une balle et essaie de toucher les différents objets. Dès que tout est renversé, les enfants relèvent les objets.

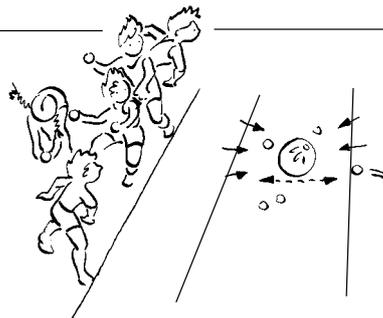
- Augmenter les distances.
- Seulement en lançant, seulement en roulant la balle.
- Lancer ou rouler, quelle est la meilleure manière?



🤝 Collaboration.

Rollmops: Les enfants sont répartis en deux groupes identiques. Ils essaient de faire rouler un ballon lourd (ballon de basket) vers le camp adverse en le touchant avec des petites balles (balles élastiques ou balles de tennis).

- Rouler les balles ou rouler et lancer.
- Aussi réalisable en cercle.
- Les équipes doivent rester dans leur moitié de salle.



⚠ Définir les règles du jeu!

🏀 Attention lors du ramassage des balles.

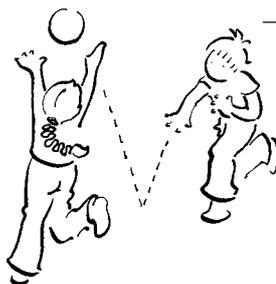
3.4 Faire rebondir, dribbler, lancer et attraper

La balle est un bon moyen pour découvrir les propriétés des objets. Pour cette raison, il est important, surtout pour les exercices de dribble, d'utiliser toutes sortes de balles.

Quelle balle est-elle plus facile à lancer, à dribbler, à attraper?

Jeux de dribble: Lancer la balle devant soi sur le sol, la laisser rebondir et la rattraper. Laisser les enfants essayer et découvrir différentes techniques.

- Un enfant fait rebondir la balle, l'autre la rattrape.
- Par deux avec deux balles: les deux enfants font rebondir leur balle et rattrapent la balle de l'autre.
- Diff. balles: b. mousse, b. de volley, b. élastique, etc.
- Combiner différentes balles, p.ex. atteindre le ballon lourd avec une balle de tennis.
- Rebonds contre un mur (initiation, jeu du dix).

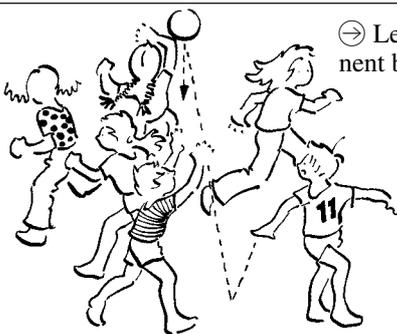


⚠ Prévoir beaucoup d'espace, afin d'éviter que les enfants ne se gênent mutuellement.

➔ Initiation, jeu du dix: Voir Bro 5/2, p. 16

Balle nommée: Les enfants sont en demi-cercle autour d'un lanceur. Celui-ci fait rebondir vigoureusement la balle sur le sol et appelle un autre enfant par son prénom. A ce moment précis, le lanceur s'enfuit avec tous les autres enfants. Celui qui a été appelé essaie d'attraper la balle, puis crie "Stop!" à voix haute. Les autres enfants doivent alors s'immobiliser. L'enfant ayant été appelé essaie de lancer la balle à un joueur. Ce dernier devient lanceur s'il est capable d'attraper la balle lancée avec précision. Sinon, c'est l'appelé qui est le lanceur.

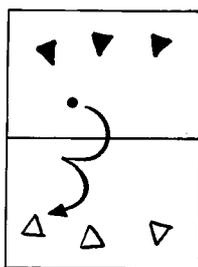
- L'enfant appelé peut faire trois pas avant d'essayer de passer la balle à un joueur.



➔ Les balles élastiques conviennent bien pour ce jeu.

Balle-rebond: Deux équipes sont face à face chacune dans une moitié de salle. Un enfant lance la balle de manière à la faire rebondir 1 fois dans son propre camp, puis au maximum 2 fois dans le camp adverse. Un enfant du camp adverse doit alors la rattraper. Règles supplémentaires:

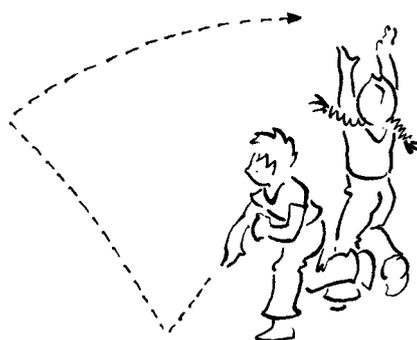
- 1 La balle ne peut rebondir qu'une seule fois dans le camp adverse.
- 2 Celui qui a attrapé la balle la lance à son tour.
- 3 La balle doit être lancée depuis l'endroit où elle a été attrapée.
- 4 Rester derrière une ligne (papier adhésif) au moment du lancer.



➔ Au lieu de la ligne centrale, il est possible d'utiliser des bancs ou des éléments de caissons qui feront office d'obstacles.

Pelote basque: La balle est lancée contre un mur, puis elle revient après avoir rebondi sur le sol. Le même enfant essaie de rattraper la balle.

- Exercice avec partenaire.
- Varier les distances de manière à pouvoir attraper la balle à l'endroit où elle a été lancée.
- Lancer de manière à pouvoir attraper la balle directement (sans rebond sur le sol).
- Faire rebondir la balle d'abord sur le sol, après quoi elle touche le mur, puis elle revient.
- Lancer la balle très fortement et courir pour la rattraper.



⚠ Ne pas utiliser des balles trop petites.

➔ Forme éprouvante!

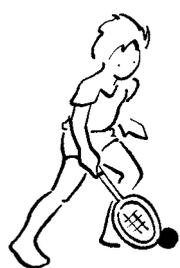
3.5 Avec une balle et une raquette

Différentes balles (balles en mousse, balles de tennis de table, ballons, ballons de baudruche...) et diverses raquettes (raquettes en plastique, raquettes de tennis de table, raquettes de GOBA, petites raquettes de tennis...) élargissent le répertoire moteur et la connaissance du matériel des enfants.

Nous essayons des trucs et des combines avec une balle et une raquette.

Petit parcours: Différents parcours sont balisés au moyen de cônes, à la craie ou autres. Les enfants roulent leur balle avec leur raquette et essaient d'imaginer leur propre parcours ou de suivre un itinéraire précis, sans toucher la balle des mains.

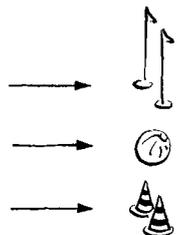
- Tenir la raquette des deux mains.
- Tenir la raquette seulement de la main droite, seulement de la main gauche.
- Deux enfants s'échangent leur raquette et exécutent une même tâche.
- Echanger sa balle contre celle d'un autre enfant.



➔ Pour toutes les formes, s'échanger souvent les balles et les raquettes. Commencer tout de suite à jouer avec les deux côtés (tenir le manche de la main gauche et de la main droite, des deux mains).

Minigolf: Des cibles (piquets, cônes...) sont disposées à une extrémité de la salle / du terrain de jeu. Les enfants essaient d'atteindre une cible avec leur balle en choisissant eux-mêmes la distance.

- Deux enfants déterminent une distance et une technique de lancer (lancer, rouler, faire rebondir la balle) commune et essaient d'atteindre la cible.
- Des deux mains, de la gauche, de la droite.
- Si possible grandes distances, mais aussi très petites.



➔ Les enfants imaginent leur propre installation de minigolf.

Course aux oeufs: Imaginez que votre balle est un oeuf. S'il tombe par terre, alors...! Est-il possible de porter son "oeuf" avec la raquette?

- Qui peut aller acheter un "oeuf" au magasin (coin de la salle) et qui peut le ramener à la maison (coin opposé de la salle / du terrain de jeu) sans le faire tomber?
- Est-ce aussi possible en tenant la raquette avec l'autre main ou avec les deux mains?
- Quelle est la meilleure manière?



➔ Sensation de la balle.

Balle-rebond: La balle est tenue dans une main, la raquette dans l'autre. Est-il possible de laisser tomber la balle sur le sol et de la rattraper avec la raquette, sans que la balle ne touche le sol une seconde fois?

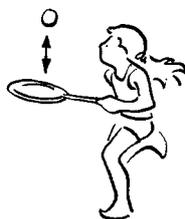
- La balle peut rebondir autant de fois que l'on veut avant de la rattraper.
- La balle ne peut rebondir que 2 ou seulement 1 fois.
- Est-il aussi possible de relancer la balle en l'air après l'avoir attrapée sans la toucher avec les mains?



➔ Les enfants tiennent la raquette à leur guise, de manière à se sentir à l'aise (p.ex. en la tenant au-dessus du manche).

Balle-kangourou: Est-il possible de faire rebondir la balle sur la raquette sans la laisser tomber?

- Est-il possible de la faire rebondir verticalement?
- Est-il possible de la faire rebondir contre un mur?
- Qui a une idée pour frapper la balle d'une autre manière?
- A deux: êtes vous capables de vous faire des passes?



➔ Donner des tâches motrices ouvertes et susciter la créativité.

4 Jeux pour coopérer et se calmer

Apprendre à jouer dans le groupe

Les jeux de mouvement sont nouveaux et encore inhabituels pour beaucoup d'enfants à l'école infantine. Ils savent peut-être jouer avec quelques camarades, mais ont encore de la peine à s'impliquer tous en même temps pour atteindre un but commun. La capacité des enfants à évoluer en groupes est de ce fait un objectif prioritaire à l'école infantine (plan-cadre de l'école infantine). Il est donc nécessaire de développer et de solliciter l'esprit de solidarité et l'aptitude à la communication entre les enfants. Le jeu et le mouvement sont un moyen éducatif idéal pour créer les conditions favorables à des relations humaines harmonieuses:

- Savoir communiquer les uns avec les autres.
- Mettre ses propres moyens au service du groupe ou de l'équipe.
- Se comporter d'une manière solidaire au sein du groupe, sans pour autant renoncer à son autonomie.
- Contribuer à l'intégration sociale d'autres enfants.
- Savoir se maîtriser lors de situations conflictuelles.

Par des jeux de groupes adaptés, l'enseignante peut solliciter ces attitudes et comportements sociaux. Le jeu de mouvement s'y prête à merveille, puisqu'il engendre une *confrontation* aussi bien motrice que physique. Le présent recueil de jeux de collaboration montre les moyens d'action pédagogiques pour solliciter la capacité de collaboration des enfants par exemple en donnant un accent au jeu choisi (*ensemble-coopérer* et *ensemble-contre des adversaires*). Par de petites variations, bon nombre de formes ludiques de cette brochure 5 peuvent aussi être transformées en jeux de coopération.

Les jeux peuvent aussi calmer

Bien que le jeu de mouvement en général ait un effet motivant et excitant, certaines formes de jeux spécifiques peuvent aussi contribuer à un retour au calme. Pour cela, on utilisera des objets dont les caractéristiques et les propriétés ont un effet apaisant.

Les jeux incitant au calme peuvent être introduits au cours d'un jeu ou à tout instant de la leçon pour remédier à une certaine agitation. Ces mêmes jeux peuvent aussi être utilisés en fin de leçon pour atténuer l'excitation générale. D'un point de vue global, l'exercice du silence est aussi précieux pour la stimulation sensorielle. Un climat d'apprentissage détendu est créé pour compenser les séquences motrices et ludiques bruyantes et intensives. Ces moments de silence ont un effet bénéfique sur le stress quotidien des enfants et de la maîtresse.

Il est judicieux, même dans le domaine des jeux de retour au calme, de donner un accent thématique à la leçon afin de faciliter aux enfants une approche douce du mouvement et des choses.

➔ Jeux de balles:
Voir Bro 5/2, p. 16 ss.

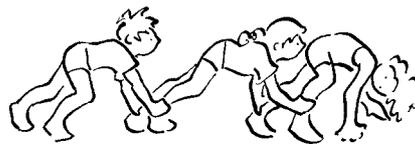
➔ Apprendre à méditer et à se détendre: Voir Bro 2/2, p. 12 ss.

4.1 Ensemble, ça va mieux!

Les jeux de coopération peuvent contribuer au développement social des enfants. Les formes de coopération devraient régulièrement succéder aux séquences de confrontation et vice-versa.

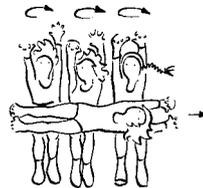
Si tous les enfants collaborent, nous pouvons y arriver!

Puzzle humain: Tous les enfants collaborent pour former tous ensemble une nouvelle créature imaginaire composée de différents membres. Chaque enfant représente un membre de la créature. Les enfants essaient de représenter la nouvelle créature en étant attachés les uns aux autres. La créature essaie de se déplacer.



⇒ Se mettre au service du groupe. Agrandir le groupe progressivement.

Le tapis roulant: Tous les enfants de la classe sauf trois à quatre sont couchés sur le sol. Un enfant peut se coucher sur le "tapis roulant" ainsi formé et se laisser transporter par les autres enfants qui roulent dans l'axe longitudinal. La maîtresse aide les troncs d'arbres à rouler.



⇒ Collaboration-entraide

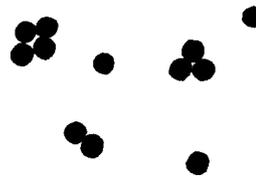
Chenille: 3-4 enfants forment une colonne. Chacun lève une jambe vers l'avant. Celui qui précède saisit la jambe de celui qui suit et tous les enfants essaient de sautiller et de se déplacer sur une certaine distance.

- S'exercer d'abord par deux.
- Aussi avec l'autre jambe.
- Jeu identique avec la jambe étendue vers l'arrière.



⇒ Collaboration-entraide

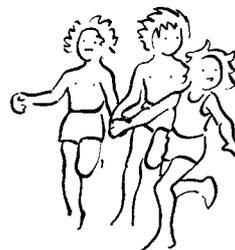
Popcorns qui collent: Les enfants sautent et "rebondissent" à travers la salle comme s'ils étaient des "popcorns" à la recherche d'autres "popcorns" collants. Si deux popcorns se rencontrent, ils se collent l'un à l'autre et poursuivent leur route en sautillant ensemble. Ils essaient de se coller à d'autres popcorns jusqu'à la formation d'une énorme balle de popcorns.



⇒ Collaboration-entraide

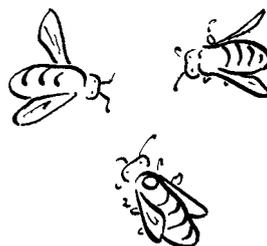
Pieuvre: Les enfants se déplacent à travers la salle. L'un d'eux commence à pourchasser les autres. S'il réussit à attraper un enfant, tous deux se tiennent par la main et essaient d'attraper un autre enfant. Le troisième enfant se tient à l'endroit où les deux premiers enfants se donnent la main. Tous les enfants attrapés s'attachent au même endroit pour former les tentacules de la pieuvre. Le dernier enfant relance une nouvelle partie et essaie d'attraper les autres.

- 2 enfants commencent la partie (2 pieuvres!).



⇒ Collaboration-confrontation

Les abeilles s'envolent: Les enfants forment des paires et choisissent une reine des abeilles. Cette dernière donne diverses consignes, p.ex.: "Tenez-vous par la main!" "Accrochez-vous par le bras!", etc. Au moment où elle s'exclame "Envolez-vous!", les paires se séparent et chaque abeille cherche une nouvelle partenaire. La reine essaie de toucher une abeille isolée. Si elle y parvient, toutes deux forment une nouvelle paire. La nouvelle reine est l'abeille qui se retrouve seule.



⇒ Collaboration-confrontation

4.2 Avec draps et couvertures de laine

Les couvertures en laine sont idéales pour susciter la collaboration chez les enfants. Avec l'aide d'une couverture en laine, il est p.ex. possible à plusieurs enfants de transporter un(e) camarade lequel pourra expérimenter cette sensation particulière d'être transporté.

Avec l'aide de mes camarades, je peux "voler"!

Le verre en équilibre: 6 à 12 enfants sont autour d'un grand drap ou d'une couverture en laine. Au milieu du drap, on place un verre rempli de petits cailloux (billes, noix). Tous ensemble, les enfants soulèvent doucement le drap, de manière à éviter que le verre ne se renverse.

- Plus tard, soulever jusqu'à la hauteur de la tête.
- Même tentative avec un verre vide.
- L'exercice est-il possible avec un verre rempli d'eau?



⚠ Malgré le stress, garder ses nerfs!

Popcorn: Un grand drap (couverture, parachute) est étendu et rempli de 10-20 ballons ou de balles en mousse. Une partie des enfants se tiennent à l'écart. Tous les autres enfants tiennent le drap et commencent à le secouer. Le but est à la fois de faire voler tous les objets et surtout de ne pas en perdre. Les enfants se trouvant à l'extérieur ramassent tout ce qui tombe et relancent les objets dans le drap.

- La moitié des enfants se tient à l'extérieur et l'autre moitié tient le drap. Les enfants tenant le drap essaient de le vider le plus vite possible, les autres les en empêchent en relançant les objets dans le drap. Changer les rôles.



🌀 Vivre la collaboration et la confrontation.

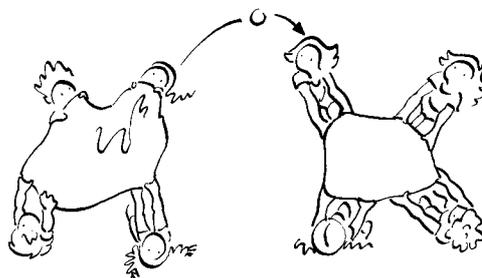
Mistral: Une moitié des enfants est couchée au centre de la salle (p.ex. sur le dos). Tous les autres tendent un grand drap au-dessus de leur corps et l'agitent de haut en bas en produisant un courant d'air. C'est encore plus beau si les enfants imitent le bruit du vent.



🎵 Accompagner avec une musique de méditation, p.ex. flûte de pan.

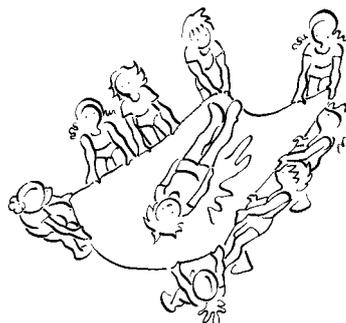
Lancer des oeufs: Des groupes de quatre enfants tiennent des couvertures par les coins. Les différents groupes sont sur une ligne, séparés les uns des autres de quelques mètres. Par un mouvement de catapulte, ils essaient de transmettre une balle de tennis au groupe suivant.

- Jouer en cercle si le nombre de groupes est suffisant.
- Aussi avec un ballon rempli d'eau.



Comme sur un nuage: 10-12 enfants sont accroupis devant une couverture de laine dont les bords sont légèrement enroulés. Un enfant est couché sur la couverture en diagonale et sur le dos. Les autres enfants relèvent la couverture sur un fond de musique douce jusqu'à la position debout. Ensuite, ils bougent la couverture en faisant des mouvements circulaires ou balançants. Plus le mouvement est doux, plus cela est agréable pour l'enfant couché sur son "nuage".

- Après l'atterrissage en douceur du nuage, un autre enfant peut se faire bercer. Par la suite, poser à nouveau le nuage en le faisant glisser sur le sol.



⚠ Avoir de l'égard pour les autres.

4.3 Mon ami l'ours en peluche

En prenant leur poupée, leur animal ou leur ours en peluche préféré à la leçon d'éducation physique, les enfants apportent un peu de leur sphère personnelle et intime. Cette situation requiert de leur part un comportement respectueux. Voici également un bon moyen pour solliciter les sens.

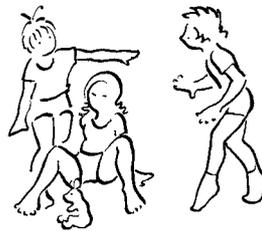
Un ours en peluche comme le mien, il n'en existe pas d'autre!

Toucher: Des groupes de 3–4 enfants présentent leur ours, leur animal en peluche ou leur poupée (p.ex. son nom, son apparence, ses particularités). Ensuite, les enfants ferment les yeux, assis en cercle. Les poupées sont passées d'un enfant à l'autre. Ils les touchent et essaient de deviner à qui elles appartiennent.



⇒ Chaque enfant chuchote ses suppositions à l'oreille de la maîtresse.

Le chasseur endormi: Pour ce jeu, il est conseillé d'utiliser un ours en peluche "neutre" (pas l'animal préféré d'un enfant). Un enfant est assis les yeux fermés, un ours en peluche posé devant lui. Quelques autres enfants s'approchent silencieusement avec l'intention de dérober l'ours. Si le garde entend un brigand s'approcher, il le montre du doigt. Celui qui est désigné doit rester figé sur place ou reculer de 10 grands pas.



⚠ Les chaussures sont à adapter aux propriétés du terrain, de manière à donner des chances identiques aux deux partis.

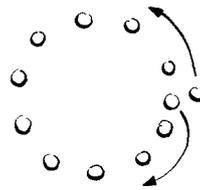
Hublot: Les enfants sont assis devant un drap étendu ou devant une grande feuille de papier. Une partie de la poupée est visible grâce à une petite ouverture.

- Qui devine à qui elle appartient?
- Celui (celle) qui donne la bonne réponse peut choisir une nouvelle poupée.



⇒ Apprendre à observer les plus petits détails.

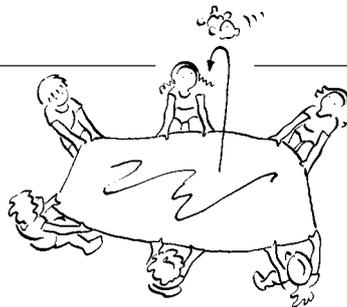
C'est mon ours! Les enfants sont en cercle, leur ours en peluche est assis devant eux. Un enfant marche à l'extérieur du cercle, tapote sur l'épaule d'un enfant et lui demande: "Papa/maman veux-tu me vendre ton ours en peluche?" Réponse: "Non, pas même pour 100'000 francs". Tous deux font alors le tour du cercle en courant dans des directions opposées. La place appartient à celui qui arrive le premier dans la brèche. L'autre enfant poursuit son chemin.



⚠ Apprendre à circuler à droite, exercer en cercle.

Sauvetage: Comme des pompiers, 6–8 enfants tiennent une couverture. Un ours en peluche y est assis.

- Les enfants soulèvent délicatement l'ours en peluche et le reposent sur le sol.
- Lancer prudemment l'ours en l'air à une hauteur de 1–2 m et le rattraper au centre de la couverture.
- Si les enfants sont assez habiles, essayer de faire faire à l'ours en peluche un saut périlleux.



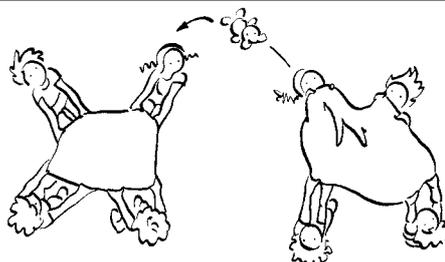
⊙ Ce jeu se pratique par les enfants d'Amérique latine avec des poupées grandeur nature. Là-bas, il s'appelle "Pelele".

⚠ Faire rebondir chaque ours en peluche!

Acrobate de cirque: 2 groupes sont côte à côte avec une couverture étendue.

Le premier groupe soulève la couverture sur laquelle se trouve un ours en peluche et catapulte l'acrobate en direction du deuxième groupe qui le rattrape avec délicatesse et qui le renvoie.

- Agrandir la distance entre les groupes en cas de réussite.



⇒ D'abord penser à bien amortir la chute avant de vouloir éjecter l'ours de façon spectaculaire.

4.4 Avec un petit sac de sable

Compte tenu de leur poids, les petits sacs de sable ne produisent en principe aucune agitation chez les enfants. C'est pour cette raison qu'il est judicieux d'introduire des jeux incitant au calme avec cet engin à main soit en début, soit en fin de leçon. Le choix du poids des sacs doit être adapté aux enfants.

Nous jouons avec un petit sac de sable.

Porter sur la tête: Monter sur une chaise en ayant un sac sur la tête, se maintenir en équilibre sur des lattes, grimper sur une échelle, etc.

- Assis: passer le sac de sable sous les jambes fléchies, de la main gauche dans la main droite.
- Faire le "gros dos" durant quelques secondes.
- Petit sac de pierre: tous les enfants ont un sac ou autres sur la tête et se déplacent dans la salle. Si un enfant perd son sac, il est transformé en statue de pierre. Un autre enfant peut le délivrer en ramassant son sac et en le lui remettant sur la tête.



⊙ Lentement et en contrôlant la respiration!

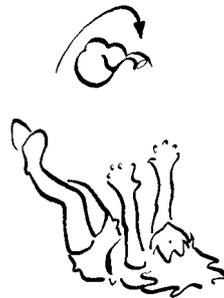
Lancer du sac: Les petits sacs de sable peuvent aussi être utilisés pour diverses formes de lancers.

- Se passer le sac de sable.
- Placer des cibles telles que cerceaux, corbeilles, etc.
- Lancer le sac des deux mains depuis la poitrine, avec une main comme des "vrais" lanceurs de poids.



Exercices libres avec le sac de sable: Un sac de sable mou invite à divers exercices de concentration, à diverses formes de mouvements et à toutes sortes d'acrobaties. L'imagination des enfants est presque sans limites.

- Se passer le sac de sable à plat ventre en le poussant devant soi, se passer le sac avec les pieds.
- Porter le sac sur la tête, sur la nuque, sur une épaule ou sur un pied.
- Même exercice avec divers modes de déplacements.
- Lancer le sac dans les airs, puis le rattraper.
- En position couchée sur le dos: propulser le sac dans les airs avec les pieds et le rattraper avec les mains.
- Même exercice mais à deux.



Porter – déposer des charges: Des paires d'enfants ont à leur disposition des sacs de sable de poids différents. L'un se déplace à quatre pattes, l'autre lui pose délicatement des sacs de poids différents sur le dos en utilisant toutes les surfaces possibles. L'enfant à quatre pattes essaie de transporter les sacs aussi longtemps que cela est possible, sans les perdre.

- Les sacs de sable sont aussitôt déchargés par une contraction lente de la musculature appropriée.



Jeu des sacs de sable: Tous les enfants ont des sacs de sable et essaient de les "charger" sur les autres enfants. Aussitôt qu'un sac est posé, l'enfant chargé essaie de le faire glisser lentement le long de son corps. Dès que le sac touche le sol, l'enfant peut à nouveau essayer d'aller poser un sac sur d'autres enfants.



4.5 Retour au calme

Certains jeux sont particulièrement indiqués après une leçon agitée et intensive. Les enfants retrouvent le calme et sont prêts pour d'autres activités (classe, chemin du retour à la maison).

Nous nous calmons et nous nous préparons à autre chose.

Maintenir des ballons de baudruche en l'air: Les enfants essaient de gonfler leur ballon eux-mêmes et de le repousser avec une partie du corps de manière à toujours le maintenir en l'air sans toucher le sol.

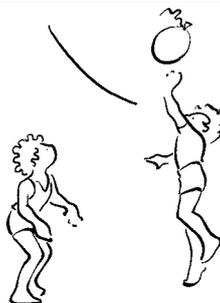
- Par la suite, trois enfants peuvent essayer de maintenir plusieurs ballons en l'air.
- Essayer avec différentes parties du corps, prendre des postures, des positions variées.



⇒ Avant de les gonfler, bien étirer les ballons et les gonfler légèrement une à deux fois.

Ballon par-dessus la corde: Deux enfants essaient de jouer au "ballon par-dessus la corde" avec un ballon de baudruche. Comme les ballons retombent lentement, les enfants ont suffisamment de temps pour s'adapter aux différentes situations de jeu.

- Avec le temps, le ballon ne peut plus être joué que de la tête, de la main gauche, du pied, etc.
- Jouer aussi 2 contre 2 ou même 3 contre 3. Le terrain devra alors être agrandi, de manière à éviter que les joueurs ne se gênent mutuellement.



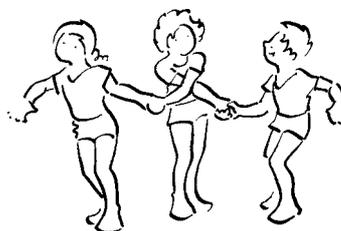
Bulles de savon: Plusieurs enfants sont debout sur des chaises (au parc, ils grimpent sur un portique, etc.) et soufflent des bulles de savon en direction des autres enfants.

- A l'aide de tuyaux en carton d'un diamètre allant jusqu'à 2 cm, de produit de vaisselle et d'un peu de glycérine, il est possible d'obtenir des bulles géantes.
- Les enfants au sol essaient de crever les bulles.
- Les enfants essaient de maintenir les bulles en l'air en leur soufflant dessus intensivement.



Noeud gordien: Quatre à six enfants sont étroitement liés ensemble. Chacun donne sa main à un autre enfant, mais jamais les deux mains au même. Dès qu'il n'y a plus de main libre, le groupe essaie de défaire lentement et prudemment le noeud en se tournant, en passant par-dessus, par-dessous, sans se lâcher les mains.

- Est-ce aussi possible avec un plus grand groupe?



Clins d'oeil en cercle: Les enfants et la maîtresse sont assis en tailleur en cercle. Discrètement, la maîtresse fait un clin d'oeil à un enfant. Aussitôt que ce dernier a intercepté le clin d'oeil, il peut se lever et quitter silencieusement la salle. Le jeu se prolonge jusqu'à ce que tous les enfants soient au vestiaire.

- La fois suivante, c'est un enfant qui fait les clins d'oeil.



⇒ Leçon se terminant dans le calme et pas de précipitation au moment de quitter la salle.

Sources bibliographiques et prolongements

- ADAM, R.: Education physique et créativité par le jeu. Editions d'Arc. Ottawa 1991.
- ASEP, COLLECTIF D'AUTEURS: Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
- BONHOMME, M.: L'éducation physique à l'école maternelle. 10 activités. Revue EP.S. Paris.
- BRUGGER, L.: 1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
- BUCHER, W.: 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». (manuel 1: école enfantine / 1^{re} – 4^e année scolaire). Schorndorf 2000.
- BUCHER, W.: 1000 exercices et jeux sportifs par spécialités. Vigot. Paris 1989.
- COLLECTIF D'AUTEURS: Des jeux à la carte. Editions EP.S. Paris.
- DE GRANDMONT, N.: Le jeu éducatif, conseils et activités pratiques. Editions LOGIQUES. Montréal 1994.
- EISENBEIS, M.: 48 fiches jeux pour l'école maternelle. Editions EP.S. Paris.
- FLURI, H.: 1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
- RAFFY, G.: Jeux sportifs collectifs. Nathan. Paris.
- REVUE: EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
- ROLLET, M.: Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
- VERNHES, F.: Fichier de jeux. Les Francas, Jeunes années. Paris.
- VERNHES, F.: Jeux de tradition enfantine pour les enfants de 4 à 12 ans. Les Francas, Jeunes années. Paris.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand

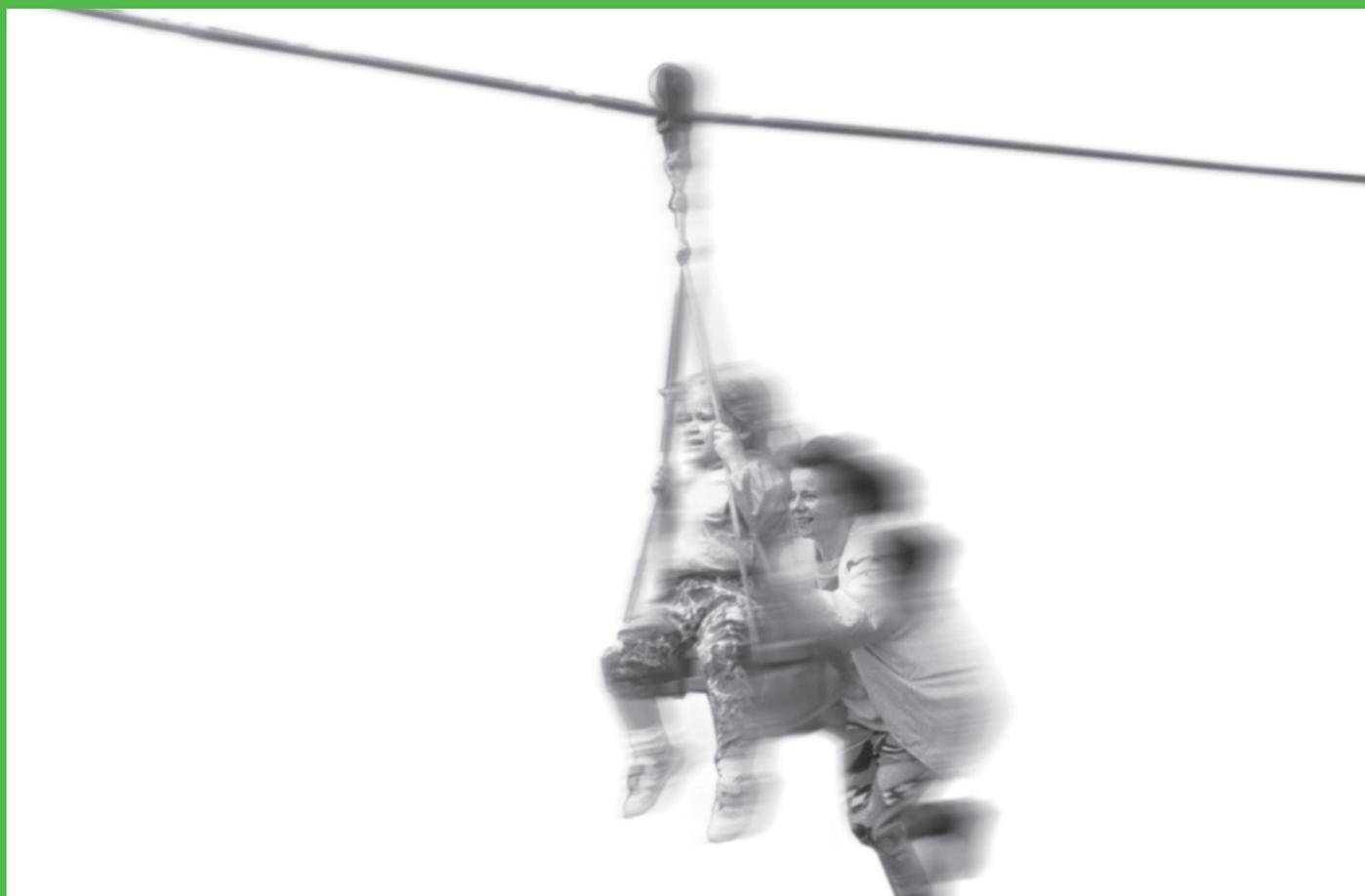


Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels

6

Manuel 2 Brochure 6

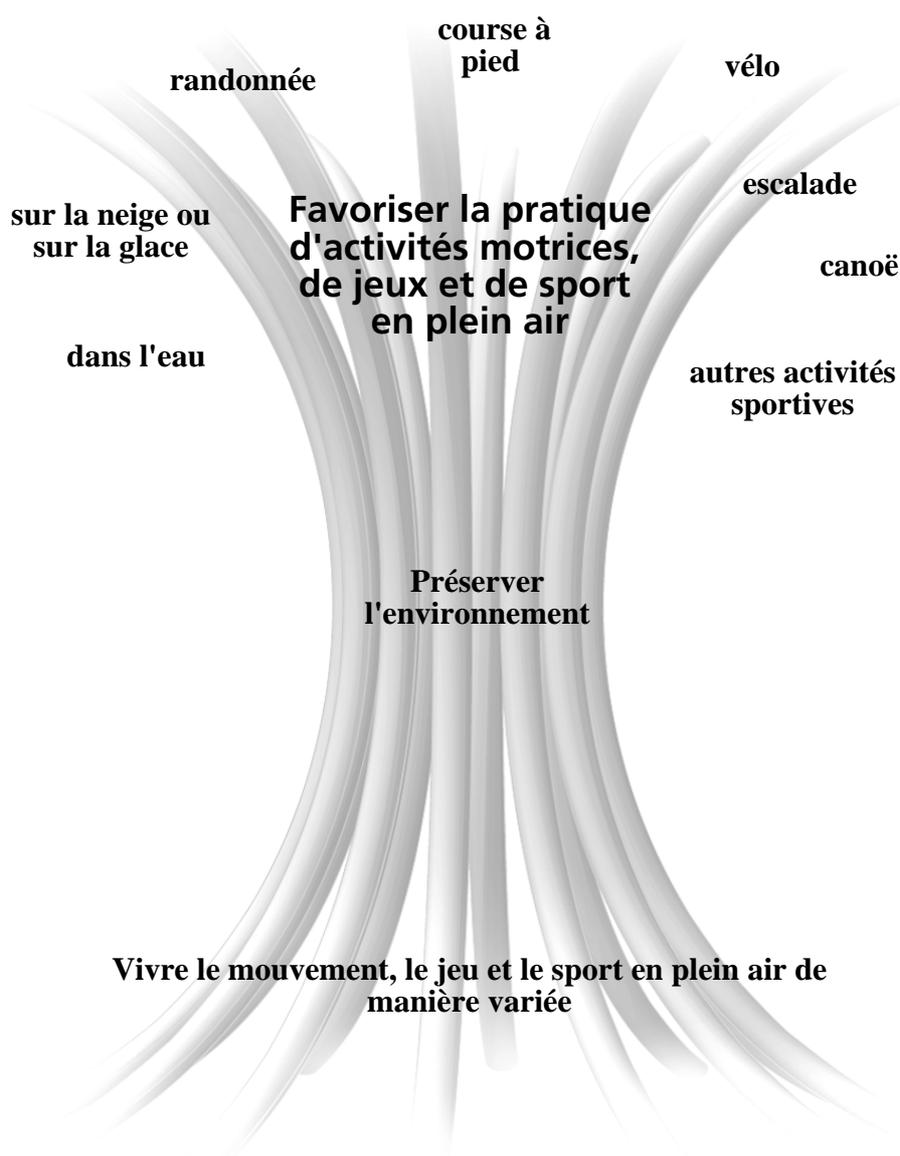


Plein air

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 6 en un coup d'oeil



Les élèves vivent le mouvement, le jeu et le sport en plein air et apprennent à se comporter de manière responsable envers l'environnement.

Accents de la brochure 6 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents dans les brochures 2 à 6

- Vivre la fascination du mouvement en plein air
- Expérimenter le jeu en plein air avec du matériel simple ou de récupération
- Apprendre et pratiquer des activités motrices et des jeux en fonction des saisons
- Découvrir l'environnement et les éléments naturels

A 3D-style graphic of the number 2 on a grey rectangular base.

Ecole infantine,
degré pré-scolaire

- Découvrir l'espace de jeu naturel proche de l'école
- Vivre l'"enseignement en mouvement" aussi en plein air
- Expérimenter de nombreuses activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique
- Acquérir les habiletés fondamentales par la pratique d'activités motrices en plein air
- Sensibiliser au respect du milieu naturel

A 3D-style graphic of the number 3 on a grey rectangular base.

1^{re} – 4^e année scolaire

- Vivre la richesse du mouvement, du jeu et du sport en plein air
- Mettre en pratique "l'enseignement en mouvement" en plein air
- Expérimenter le milieu naturel comme espace propice au mouvement, au jeu et au sport
- Apprendre et pratiquer des activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique aussi en plein air
- Cultiver le sens du respect de l'environnement

A 3D-style graphic of the number 4 on a grey rectangular base.

4^e – 6^e année scolaire

- Connaître les possibilités de la pratique sportive en plein air et en accepter les limites
- Accomplir en plein air des jeux, des exercices et des formes de compétition seul, à deux ou par équipes
- Pratiquer en plein air les disciplines sportives traditionnelles et nouvelles
- Organiser, réaliser et évaluer (projets) des randonnées à vélo, des camps de sport d'été ou d'hiver, des activités d'endurance (p. ex. triathlon par équipe)

A 3D-style graphic of the number 5 on a grey rectangular base.

6^e – 9^e année scolaire

- Découvrir le sport en nature comme une opportunité de saine occupation des loisirs ("sport pour la vie")
- Choisir des disciplines sportives individuelles ou collectives et les pratiquer selon des objectifs définis en commun
- Exercer de manière exemplaire quelques disciplines sportives choisies
- Participer à des manifestations polysportives ou combinées

A 3D-style graphic of the number 6 on a grey rectangular base.

10^e – 13^e année scolaire

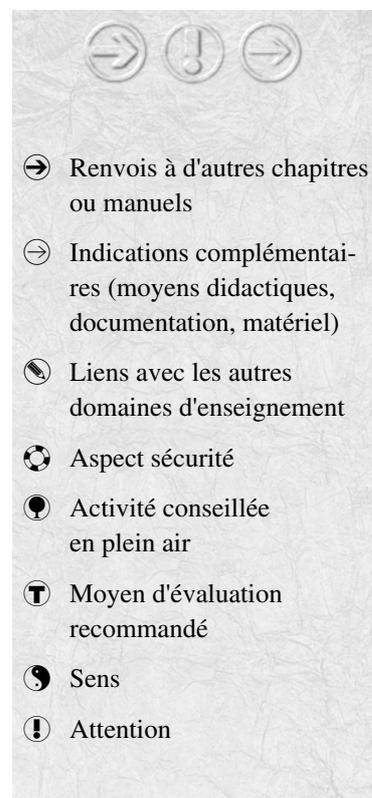
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: conseils pour le sport en plein air, équipement et matériel, respect de l'environnement, etc.

A 3D-style graphic of a book cover with the text 'Livret de sport' written vertically on the spine.

Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Jouer en plein air	
1.1 Apprendre à connaître l'environnement	3
1.2 Découvrir la forêt	4
1.3 Divers jeux en plein air	5
1.4 Jouer avec le vent	6
2 Jouer dans l'eau	
2.1 S'accoutumer à l'eau	7
2.2 Respirer – glisser – plonger	8
2.3 Jouer près d'un ruisseau et au bord d'un lac	10
3 Jouer dans la neige	
3.1 Jouer dans la neige, avec une luge, avec un bob	11
3.2 Jouer sur les skis	12
Sources bibliographiques: ➔ Voir text Bro 6/2	



Introduction

Soleil, neige, eau et vent

Le soleil, la neige, l'eau et le vent doivent pouvoir agir sur les enfants comme facteurs de développement physique naturels. De ce fait, L'enseignante s'efforcera d'organiser le plus souvent possible les leçons d'éducation physique en plein air. En plus de la place de jeux, du pré ou du parc, la forêt s'avère être un espace ludique idéal. De plus, l'éducation physique peut créer des liens interdisciplinaires avec la connaissance de la flore et de la faune. Il faut cependant chercher en premier lieu des places de jeux dans les environs de leur quartier pour que les enfants apprennent à mieux le connaître et à s'y occuper de manière indépendante durant leurs loisirs. Si les enfants sont familiarisés avec une place de jeux, ils peuvent faire profiter les autres enfants de leurs compétences (orientation, maîtrise de certains engins).

➔ Sport en plein air:
Voir Bro 6/1

Exploiter les multiples opportunités de mouvements

Sur le chemin de la place de jeux, on peut – dans la mesure où le trafic le permet – entraîner la capacité d'endurance des enfants. La durée de l'effort ne devrait cependant jamais dépasser 5–6 minutes. Des phases de repos prolongées (marcher lentement) doivent suivre les phases d'effort. Dans les lieux de trafic intense, le fait de rejoindre en jouant les différentes places de jeux permet de rompre le sentiment d'isolement que les enfants peuvent ressentir s'ils ne connaissent qu'un seul lieu. Dans ce cas, l'éducation routière est intégrée à l'éducation physique.

🚶 Education routière:
Voir Bro 7/2, p. 6

Intégrer le quartier

L'éducation physique en plein air permet aussi de faire le lien avec les activités du quartier. Un jeu de massacre au marché aux puces du quartier organisé par l'école enfantine, une course de luges à laquelle peuvent également participer les frères et soeurs ou un jeu en forêt couplé à la visite d'une scierie sont autant de projets réalisables. Pour que le jeu libre éveille une motivation suffisante chez les enfants, la maîtresse peut les inviter à emporter le plus possible d'objets de mouvement à la place de jeux, à la piscine ou sur la piste de luge.

Sécurité

Pour garantir une sécurité optimale, une attention particulière doit être portée à l'organisation des jeux de plein air. Les limites des terrains de jeu ne sont pas aussi évidentes qu'en salle de gymnastique. La vision d'ensemble est particulièrement restreinte dans une forêt ou dans un parc, c'est pourquoi il faut veiller à ce que les enfants restent toujours en groupes. Un lieu de rassemblement bien délimité encourage les enfants craintifs et qui ont des difficultés d'orientation à participer aux jeux de groupes (jeux de cache-cache, d'approche, etc.). La subdivision en groupes de deux enfants ou en petits groupes aide à diminuer le sentiment d'insécurité chez les enfants et amplifie la valeur de l'expérience vécue. L'idéal pour l'enseignante est de se faire accompagner lors d'activités spéciales (piscine, excursion, promenade, ...). Si deux enseignantes se décident pour la même activité de plein air avec leur classe, il est souhaitable qu'elles collaborent à sa préparation et au déroulement.

1 Jouer en plein air

1.1 Apprendre à connaître l'environnement

Les obstacles de l'environnement naturel sont autant d'occasions pour les enfants de franchir des obstacles, d'éprouver leur force et d'expérimenter de nouvelles activités physiques. La configuration du relief (pentes, cuvettes...) et les sauts dans le terrain sont des opportunités éducatives que la maîtresse se doit d'intégrer selon la situation.

Sécurité: A l'aller et au retour, il convient de marcher en colonne par deux. Pour éviter des accidents (par exemple en ville), tous les enfants doivent marcher de manière ordonnée depuis l'école jusqu'à la forêt ou au parc. Lorsque le trafic est dense, il est indispensable de renoncer à jouer en chemin. Il est judicieux d'indiquer aux enfants le cheminement et la durée du trajet. La maîtresse peut utiliser un sifflet afin de mieux se faire entendre. Il est nécessaire d'avoir à disposition une petite trousse de pharmacie bien équipée pour les éventuelles petites blessures (éraflures, etc.).

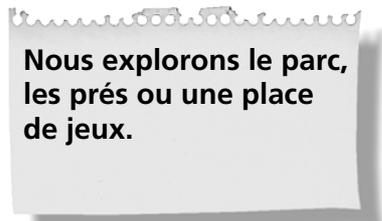
Organisation: Les activités de plein air doivent être planifiées soigneusement. Des problèmes imprévus ou un trajet plus long que prévu peuvent considérablement prolonger l'activité. Il faut donc prévoir assez de temps et porter des vêtements appropriés. Si la maîtresse ne connaît pas bien l'endroit, s'informer (p.ex. concentration de tiques) voire reconnaître au préalable les lieux.

Promenade: Pendant la promenade, l'organisation de jeux de mouvements permet aux enfants d'apprendre à connaître les environs de l'école : le chemin qui mène à la salle de gymnastique, le pré, la place de jeu, la forêt, un parc, etc.

- Marcher en récitant des comptines.
- Fanfare: marcher en rythme (taper des mains, chanter).
- Marcher en croisant les pieds.
- Course indienne: 20 pas marchés, 20 courus.
- Course de dépassement: par intervalles, au signal, les deux derniers enfants de la colonne courent et se placent en tête de la file.
- Course dans le tunnel: en colonne par deux, en se tenant la main, les deux derniers enfants courent en passant sous les bras tenus levés des autres enfants.
- Slalom à travers la colonne.

S'ébattre dans les prés: Lorsque la promenade passe ou s'arrête près d'un pré :

- Marcher à quatre pattes le plus vite possible.
- Jeux de poursuite: par paires, poursuite "hôpital"...
- Faire des culbutes.
- Marcher à pieds nus dans l'herbe fraîchement coupée ou sur le sol de la forêt.
- Attraper son ombre: un enfant essaie de marcher sur l'ombre d'un autre enfant.
- Un enfant exécute un mouvement, un autre imite l'image de son ombre.
- Former une figure avec l'ombre.



📍 Lieu de rassemblement bien visible et centralisé. Prévoir une trousse de pharmacie. Contrôler régulièrement si tous les enfants sont présents (compter les enfants).

📍 Sécurité dans la circulation routière: Voir Bro 7/2, p. 6

📍 Apprendre à connaître le proche environnement.



➔ Si possible à pieds nus.

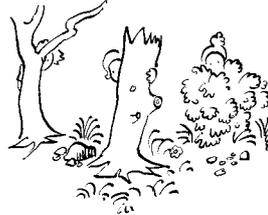
1.2 Découvrir la forêt

Les enfants vivent la forêt comme un endroit mystérieux et riche. Ils ne doivent jamais être tout seuls (groupe de 3 au minimum). Des explications claires, un lieu de rassemblement et des signaux adéquats facilitent l'organisation.

Nous nous aventurons dans la forêt mystérieuse!

Observer la forêt: Découvrir la forêt par différents exercices de perception sensorielle:

- Marcher à pieds nus.
- Ecouter les bruits de la forêt et les interpréter.
- Trois enfants se cachent. Ils imitent des cris d'animaux. Qui découvre les enfants cachés ?



⚠ Attention aux dangers et aux désagréments: crottes de chiens, seringues, tiques, pentes raides...; choisir un endroit approprié et fixer des limites précises. Eviter d'endommager les arbres et les jeunes pousses.

Explorer la forêt: Course de slalom entre les arbres (marcher, sauter). Au signal, tous les enfants retournent au lieu de rassemblement en courant.

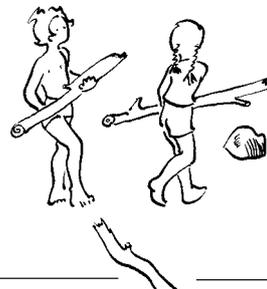
- Qui ramène en premier 5 pommes de pin, 2 pierres de la grandeur du poing...?
- Lancer les pommes de pin contre les arbres.
- Sauter et toucher une branche.
- Sauter en s'appuyant sur un tronc abattu.
- Marcher en équilibre sur un tronc d'arbre.
- Sauter par-dessus les racines, les souches d'arbres...



⊘ Ne pas lancer sur les autres enfants!

Construire dans la forêt: Trois enfants cherchent un chemin parsemé d'obstacles à proximité du lieu de rassemblement. Ils conduisent toute la classe sur le chemin qu'ils ont découvert ou organisé.

- Construire un parcours d'obstacles avec des branches, des pierres, des morceaux de bois.
- Construire des huttes, des tours, des châteaux.
- Créer un "jardin de la forêt" et le visiter souvent (saisons; en accord avec le garde forestier).



➔ Accord avec le bûcheron et/ou le garde forestier.

Entraînement de fitness en forêt: Lancer des pierres, porter et lancer des branches ou des bûches.

- Sauter sur des souches d'arbres.
- Bûcheron: à quatre, soulever et porter des rondins (en position correcte: fléchir les genoux, dos droit).
- Grimper, sauter, marcher en équilibre, sauts avec appui sur des troncs d'arbres, etc.



➔ Déterminer la direction de lancer; mettre les enfants en rangs pour lancer.

Entraînement à la course en forêt: Par diverses formes ludiques, on peut entraîner efficacement l'endurance en forêt.

- Parcours "Vita": Courir par intervalles de 5 à 6 minutes. Alternier la marche et la course.
- Course d'orientation: baliser avec précision un chemin non dangereux en forêt (banderoles, sciure).
- Chasse aux confettis: marquer un chemin vers un but commun (uniquement dans une forêt claire).
- Au voleur!: 2 à 3 enfants surveillent un tas de pierres. Les autres essaient de dérober les pierres et de les transporter à un autre endroit. Celui qui est touché par les gardiens doit reposer la pierre sur le tas.



➔ Cours ton âge: Voir Bro 4/2, p.3.

➔ Formation des groupes: mélanger les enfants performants et ayant le sens de l'orientation et les enfants craintifs.



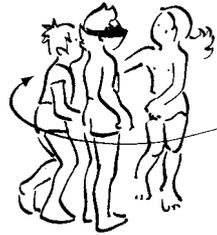
1.3 Divers jeux en plein air

Vous trouverez ci-dessous la description d'anciens et de nouveaux jeux qui peuvent être joués en plein air par tous les enfants. Les enfants - provenant aussi d'autres cultures - peuvent présenter "leurs" jeux et les faire jouer à leurs camarades.

Nous jouons ensemble et apprenons à connaître d'autres jeux. Qui connaît des jeux ?

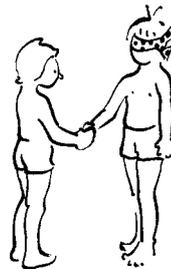
Colin-maillard: Un enfant est debout au centre du cercle avec les yeux bandés. Les autres enfants changent de place en silence. L'enfant du milieu se met à chercher. Si un enfant du cercle est touché, il doit émettre un son. L'enfant ayant les yeux bandés doit deviner qui a été touché. L'enfant reconnu devient chercheur.

- Porte ouverte: Un enfant marche autour du cercle, touche un joueur et court le plus vite possible. L'enfant qui a été touché court dans la direction opposée. Qui franchit en premier la porte (place libre?).



⇒ Egalement approprié en début de leçon.

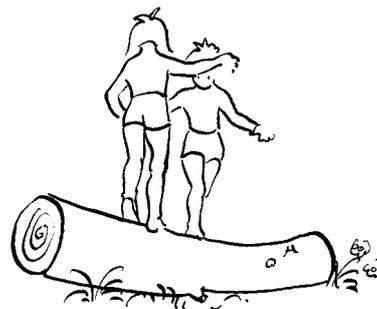
Parler avec la main: Un enfant a les yeux bandés. Ensuite, il tend une main. Un autre enfant la lui sert sans dire un mot. "L'enfant-aveugle" doit deviner qui lui a donné la main. Le jeu peut être préparé à l'avance : tous les enfants se donnent la main et essaient de graver dans leur mémoire la manière dont les autres serrent la main, la grandeur des mains, leur température, etc.



⊗ Que signifie une poignée de main ? Jouer d'abord en petits groupes, ensuite agrandir petit à petit les groupes.

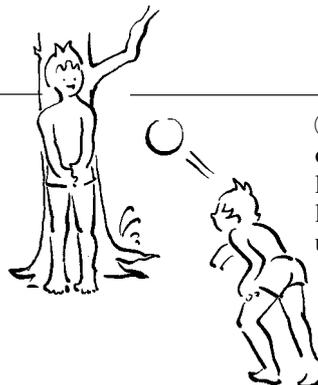
Tirer, pousser: Le sol tendre de la forêt ou d'un parc permet aussi des jeux où les enfants peuvent se maintenir en équilibre ou se déséquilibrer réciproquement sans danger.

- Par deux, former un attelage de chevaux avec des cordes à sauter et franchir le plus habilement possible tous les obstacles existants ou placés auparavant.
- Saute-mouton: La moitié des enfants joue le rôle du "mouton" (jambes légèrement écartées, mains appuyées sur les cuisses). L'autre moitié des enfants peut sauter à volonté par-dessus tous les moutons et essayer (ou éviter) de les renverser. Quel mouton reste-t-il toujours debout ?
- Train: se tirer, se repousser, se guider mutuellement avec des piquets ou des manches à balai ou essayer de se déséquilibrer.
- Changer de place (de côté) sur un tronc d'arbre couché sans perdre l'équilibre.
- Se narguer l'un l'autre; se déséquilibrer.



Jeu de l'arbre: Les arbres devraient être le plus près possible les uns des autres. Chaque enfant choisit un arbre. Un à trois enfants reçoivent une balle en mousse ou une pelote en papier et essaient de toucher un arbre devant lequel se trouve un enfant. Les enfants défenseurs peuvent faire le tour de l'arbre pour repousser les balles. Dès qu'un arbre est touché, on change les rôles.

- Tirer tous ensemble sur un même arbre. Qui le touche ?



⇒ Utiliser des balles en mousse ou des pelotes en papier. Recueillir les pelotes en fin de partie et les utiliser pour faire un feu dans un foyer prévu à cet effet.

1.4 Jouer avec le vent

Les enfants doivent expérimenter le vent comme élément naturel et prendre conscience de ses propriétés par le jeu: fabriquer une éolienne, jouer avec une grande pièce de tissu, un cerf-volant, des avions en papier, etc.

Comment pouvons-nous utiliser le vent en jouant ?

Avec des feuilles: Des feuilles mortes (en automne) sont un matériel de jeu naturel idéal.

- Attraper des feuilles mortes, les lancer, observer leur chute, les ramasser, etc.
- Faire voler une feuille en lui soufflant dessus.
- Jeter en l'air une poignée de feuilles, poursuivre les feuilles qui volent, essayer de se placer sous les feuilles.
- Faire un tas de feuilles et y enfouir un enfant.



☹ En automne : sous les arbres dans la cour de récréation, dans les prés, en forêt. S'adapter aux saisons.

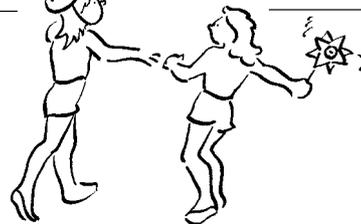
Courses d'éoliennes: Un enfant conduit au léger pas de course un groupe de 5 à 6 enfants, de sorte que les éoliennes tournent bien. A un signal donné, il se place à fin de la colonne et l'enfant suivant conduit la colonne.

- Slalom avec les éoliennes: Les enfants forment une colonne avec env. 3 mètres d'intervalle. Le dernier enfant court en slalom entre ses camarades avec son éolienne jusqu'à ce qu'il atteigne la tête de la colonne, etc. (ce jeu peut être joué "indéfiniment", par exemple pendant une promenade).



⇒ Chaque enfant conduit le groupe au moins une fois.

Ensorceler les éoliennes: Les enfants courent librement avec leur éolienne dans un espace délimité. Un magicien (sans éolienne, avec un chapeau) peut arrêter les éoliennes en touchant un enfant qui court. Une fée (sans éolienne, portant un foulard ou un voile) peut libérer les enfants qui peuvent reprendre le jeu.



⇒ Changer régulièrement le magicien et la fée afin de donner à un maximum d'enfants la possibilité de jouer ces rôles particuliers.

Enfoncer les éoliennes: Enfoncer les éoliennes dans le gazon de sorte qu'un faible vent puisse les faire tourner.

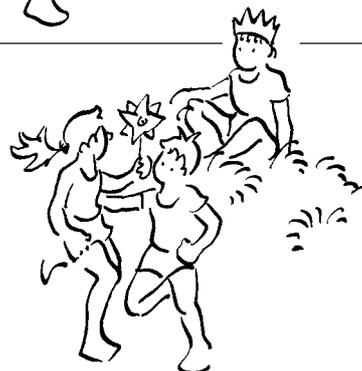
- Course de slalom entre les éoliennes.
- Se mettre debout, se baisser, s'asseoir, se coucher devant l'éolienne de sorte qu'elle ne puisse plus tourner.
- Protéger l'éolienne: quand le "chasseur" parvient à empêcher le vent de faire tourner l'éolienne, le gardien devient le chasseur.



⚠ Si le sol est trop dur, la maîtresse enfonce les éoliennes!

Libérer le roi avec l'éolienne: Le roi est emprisonné, assis sur une colline, sur un dôme ou une pierre. Trois bandits le gardent à une distance de 3 mètres. Le roi peut être délivré si on lui offre une "éolienne libératrice". Cependant, celui qui est touché par un bandit doit retourner à un endroit indiqué au début du jeu avant de pouvoir faire une nouvelle tentative. Celui qui parvient à donner l'éolienne au roi devient le nouveau roi.

- Le roi peut désigner son successeur.



⇒ Permettre aux enfants plus faibles de jouer aussi le rôle du roi.

⇒ Autres idées.
FLURI, H.: 1012 Jeux et exercices de vacances.
Vigot.

2 Jouer dans l'eau

2.1 S'accoutumer à l'eau

Les enfants en âge préscolaire doivent pouvoir s'ébattre dans l'eau dans une atmosphère joyeuse et détendue. Se familiariser avec l'eau aide les enfants à mieux connaître leur corps. Certains mouvements déjà appris peuvent être transférés de la terre ferme au milieu aquatique. Dans une seconde phase, de nouvelles formes de mouvements spécifiques au milieu aquatique comme nager, plonger et sauter peuvent être introduites avec précaution. Libérés de la peur, les enfants pourront s'accoutumer à l'eau, prendre confiance et améliorer leur agilité.

Remarques didactiques

- Une phase de préparation à long terme avec des thèmes ciblés peut aider à diminuer une certaine réticence ou crainte de l'eau (thème : jouer avec et au bord de l'eau, jouer avec un tuyau d'arrosage, douche en commun, etc.)
- Une atmosphère de jeu et d'apprentissage intime (bassin d'apprentissage, escaliers) facilite l'accoutumance à l'eau. Assurer la surveillance d'un endroit adéquat et s'informer sur les moyens de sauvetage et d'alarme. Il est recommandé d'obtenir un brevet de sauvetage de la Société suisse de Sauvage pour apprendre à réagir correctement en cas d'accident.
- La forte émotivité dans l'eau (situation nouvelle, insécurité, froid etc.) doit être mise à profit pour un travail social ciblé (par ex : aider autrui - accepter de l'aide).
- Pour l'accoutumance à l'eau, les parents peuvent participer avec succès au processus d'apprentissage et aux jeux (par ex : bain dans la baignoire en relation avec certains exercices de respiration, mise en pratique de ce qui a été appris lors de vacances balnéaires, observer l'enfant et encourager les progrès).
- Le jeune enfant est au centre du processus d'enseignement, même pour l'accoutumance à l'eau. Ceci implique entre autres l'utilisation de formes d'apprentissage différenciées et individualisées. Une trop forte attente de résultats risque de nuire aux enfants plus lents.

Patience

L'accoutumance à l'eau est un long processus de jeu et d'apprentissage (10 à 15 leçons). Même si, dans cette phase, aucun progrès de natation concret n'est (encore) visible, l'investissement paiera à plus long terme.

Les enfants qui se sentent à l'aise sous l'eau, qui savent glisser dans différentes positions du corps, qui sentent la résistance de l'eau et qui surtout ne craignent pas l'eau apprennent ensuite très vite à nager de manière approximative et sont prêts pour l'apprentissage des différents styles de nage.

➔ **Recommandation littéraire:**

Moyens d'enseignement fédéraux de natation :

- Brochure 1 "Bases" et
- Brochure 4 "Théorie".

🌀 Former de petits groupes (moitié de la classe). Si possible avec une deuxième personne adulte.

2.2 Respirer – glisser – plonger

Chaque séquence d'accoutumance devrait débiter par une phase de jeu libre dans l'eau. Ainsi, les enfants craintifs approcheront l'eau plus facilement. Si plusieurs objets connus (voire même personnels) sont à disposition, les enfants joueront sans attendre et avec intensité.

Nous nous élaboussons, plongeons, glissons et jouons dans l'eau.

Apprendre à inspirer et expirer: Souffler sur différents objets à la surface de l'eau.

- Faire avancer des balles de ping-pong devant soi.
- Souffler sur des bateaux en papier (concours).
- Souffler des bouchons hors d'un cerceau.
- Murmurer, fredonner, chanter sous l'eau.
- Gonfler un ballon, laisser l'air s'échapper sous l'eau.
- Imiter le ballon, aussi en groupe.

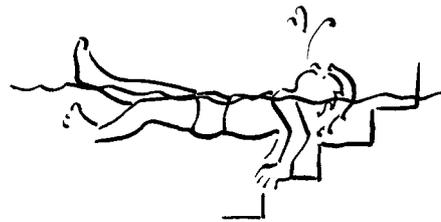


➔ Autres suggestions: indications p. 7 et Moyens d'enseignement fédéraux de natation préscolaire IAN.

L'eau me porte: L'escalier se prête bien pour essayer sans crainte différentes positions.

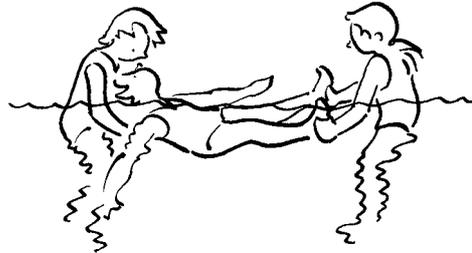
- Faire la planche jambes tendues et s'asseoir.
- Petit tonneau: à plat ventre jambes tendues, ramener et fléchir les jambes sous le ventre alternativement.
- Retourner le tronc d'arbre: alterner la position couchée sur le dos avec la position à plat ventre en ayant les jambes tendues.
- Avion: Appui couché sur les escaliers, visage dans l'eau, bras tendus de chaque côté, se détacher lentement des escaliers.

⚠ Tendre le corps !



Par groupe, exercer les positions: Deux groupes: les grenouilles et les poissons. Les grenouilles sont couchées sur le dos et sont maintenues par-dessous par les hanches (et év. par les épaules) et tirées en av., en arr. par les poissons. Changement.

- Rouleau: 2 enfants tournent un camarade plusieurs fois de la position à plat ventre à la position dorsale.
- Remorquage: 2 enfants prennent un troisième enfant au milieu du bassin et le tirent en avant par les mains en position ventrale, év. dorsale.
- Un enfant tire un camarade par une planche tenue les bras tendus.



⚠ En cercle, les enfants se sentent plus en sécurité. De plus, on évite les collisions.

Glisser comme un brochet: Avec une planche tenue à bout de bras, se propulser en avant depuis l'escalier et glisser jusqu'à la hauteur de la maîtresse.

- Avec une planche à travers un cerceau.
- Depuis l'escalier, passer sous un cordeau élastique.
- D'un enfant à l'autre, du milieu du bassin à l'escalier, d'un côté à l'autre du bassin.
- Glisser correctement: Mains et bras tendus, une main saisit le pouce de l'autre main.

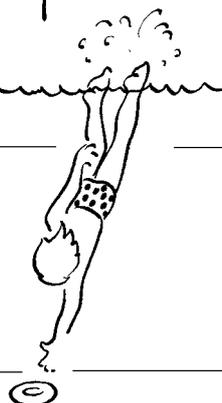


⚠ Sur le ventre et sur le dos, toujours bien expirer de manière consciente dans les deux positions.

Plonger: Plonger et émerger dans un cerceau flottant.

- Tendre un cordeau élastique et essayer différentes formes de franchissements en immersion.
- Rechercher différents objets immergés en plongeant.
- A deux: A lance un objet, B plonge.

⚠ Pour tous les exercices : Ne pas forcer à plonger, laisser le temps qu'il faut à l'enfant.



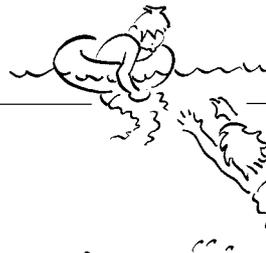
10 petits nains (vers): Arpenter une petite piscine ou la rive d'un lac, en évaluer la profondeur. Faire des petits bonds en avant, en arrière, bras en avant, genoux fléchis. Former un cercle et danser. Répartir des bouées dans l'eau, plonger et émerger au centre de la bouée.



🕒 Préparer les rimes à l'école. Transposer des formes personnalisées dans l'eau!

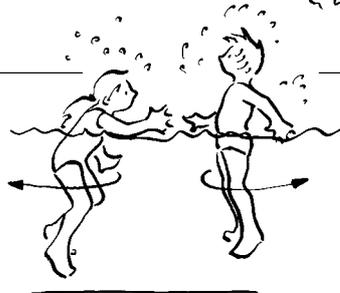
➡ Convient aussi pour des exercices sans immersion!

10 petits nains, qui courent de-ci, de-là
10 petits nains, qui chantent "tra la la"
10 petits nains, qui sautent en haut, en bas
10 petits nains, qui courent partout en rond
10 petits nains, qui rigolent et font causette
10 petits nains, qui cherchent une cachette
10 petits nains, qui tout à coup s'en vont.



🕒 Connaître les poissons et apprendre leurs noms.

Attention – piranhas: Les enfants sont des poissons inoffensifs (donner des noms), exceptés 1 ou 2 qui sont des piranhas. Des cerceaux répartis sur l'eau représentent des refuges. Si un piranha attrape un poisson en dehors du refuge, ils s'échangent les rôles. Un seul poisson a le droit d'occuper un refuge.



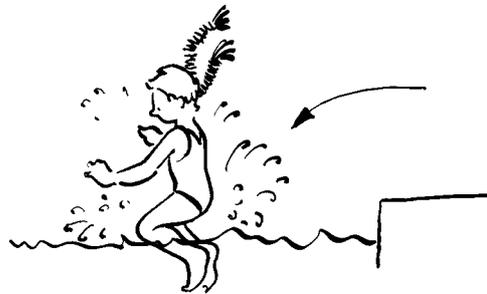
🕒 Rivaliser.

Estafettes-rencontres: Différentes formes de jeux et d'estafettes pratiqués en salle de gymnastique peuvent aussi se jouer dans l'eau.

- Estafettes-rencontres: deux enfants rampent, courent, bondissent dans l'eau à la rencontre de l'autre, se touchent et reviennent par le même chemin.
- Aussi en glissant, en flèche, sauts de dauphin.

Sauts: Exécuter différents sauts depuis le bord de la piscine. Les enfants craintifs peuvent sauter dans les bras de la maîtresse.

- Saut de grenouille depuis l'escalier, sauter sur ou par-dessus une planche, une perche, une corde, etc.
- S'asseoir au bord de la piscine puis sauter.
- S'accroupir et sauter.
- Sauter avec un pas d'élan.
- Avec des balles, avec une planche.
- Sauts fantaisistes, accompagner avec la voix.
- Sauts individuels et toucher le fond avec les mains.
- Culbuter dans l'eau avec ou sans aide, en avant et en arrière (utiliser un tapis comme aide).
- Sauter à deux en se tenant par la main.
- Plusieurs enfants sautent ensemble.
- Sauter "avec style" ou faire le plus possible d'éclaboussures.



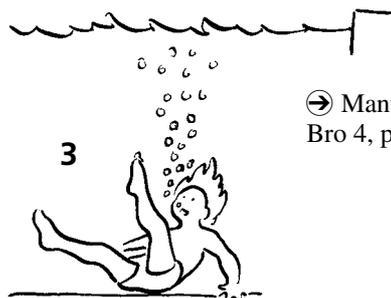
🕒 Profondeur suffisante; enfants bien accoutumés à l'eau.

🕒 Par une bonne organisation, on évitera les collisions. Ne pas plonger du bord dans le bassin d'apprentissage.

➡ S'entraîner à faire la culbute en avant et en arrière sur la terre ferme (prés, tapis).

Test de l'écrevisse: Les 4 exercices suivants permettent d'évaluer simplement le succès de l'apprentissage.

- 1 Deux fois de suite, de la position regroupée, s'étendre à la position horizontale, puis se regrouper à nouveau.
- 2 La flèche: corps tendu, se laisser glisser jusqu'à ce que les pieds soient à 2 m du bord.
- 3 S'asseoir quatre fois au fond de la piscine, s'immerger complètement, expirer par le nez et la par bouche (voir dessin ci-contre).
- 4 Saut libre sur les pieds depuis le bord du bassin; les mains doivent toucher le fond du bassin.



➡ Manuel de natation: Bro 4, p. 19–21

2.3 Jouer près d'un ruisseau et au bord d'un lac

Les enfants jouent sous surveillance au bord d'un ruisseau ou d'un lac et apprennent à y évaluer les dangers. Ils améliorent leur équilibre et leur agilité. Ils fabriquent des petits bateaux, construisent des ponts, lancent des pierres, etc. Par le jeu, ils perdent peu à peu leur crainte de l'eau.

Nous jouons au bord de l'eau et nous apprenons à nous comporter correctement.

Sécurité: Les eaux libres sont dangereuses. La présence minimale de deux adultes ayant une bonne connaissance des lieux est nécessaire pour la surveillance d'une classe entière. Une bonne organisation est primordiale.

Sur le rivage, sur des pierres: De grosses pierres qui émergent de l'eau sont idéales pour des exercices d'équilibre.

- Traverser le ruisseau en marchant sur les pierres.
- Faire traverser un groupe qui se tient par la main.
- Construire un pont avec des pierres et le traverser en équilibre.
- Jeu libre sur la berge, p.ex. marcher sur des pierres.
- Faire une grande gerbe d'eau en lançant une pierre.
- Qui peut atteindre l'autre rivage en lançant sa pierre?
- Viser un rocher, des petits bateaux, etc.
- Traverser individuellement, librement.
- Saisir et lancer des cailloux avec les doigts de pieds.
- Faire flotter, puis suivre des morceaux de bois ou des petits bateaux fabriqués par les enfants.



➔ Si possible, à pieds nus! Si l'eau est froide, alterner des phases de jeux et d'exercices courts, mais intensifs avec des jeux sur la terre ferme.

⚠ Lors des lancers, établir des règles de comportement précises.

🔍 Apporter des petits bateaux en papier construits à la maison.

Nous jouons avec l'eau à hauteur de hanches: Un plan d'eau stable atteignant la hauteur des hanches est idéal pour les jeux d'accoutumance.

- Chasse aux grenouilles: les cigognes se déplacent et essaient d'attraper les grenouilles bondissantes.
- "Requin noir": comme "l'homme noir".
- Carrousel: Les enfants forment un cercle en se tenant par la main. Le carrousel tourne sur lui-même.
- Danse folklorique: Comme ci-dessus en accompagnant avec un chant. Tourner et changer de sens.
- Taxi: 2 enfants tirent un troisième enfant qui prend une certaine position à la surface de l'eau.
- Bain mousse: Former un cercle en se tenant par la main. Un enfant sur deux est couché sur le dos (ventre) et fait de la mousse en battant des pieds.
- Tous contre un: la maîtresse ou un enfant est au centre d'un cercle. Tous essaient de se gicler le plus fort possible. A un signal donné, tout le monde s'arrête.



⚠ L'espace de jeu est délimité et assuré par la maîtresse.

🔍 Les enfants apprennent à évaluer les risques. Aucun enfant n'est forcé à faire quelque chose qu'il n'ose pas encore faire.

Station de lavage: Les enfants se font face à une distance d'env. 3m, deux enfants traversent la station de lavage et se font copieusement gicler par les autres enfants. Ils se placent en fin de colonne et ainsi de suite.

- Les enfants peuvent choisir l'engin qu'ils souhaitent imiter: vélo, carrosse, tracteur, train, auto, etc.
- Qui a le courage de traverser le tunnel en marchant très lentement?



3 Jouer dans la neige

3.1 Jouer dans la neige, avec une luge, avec un bob

Des expériences de glisse variées procurent du plaisir et élargissent le répertoire moteur des enfants. Ceux-ci s'accoutument à leur engin de glisse et apprennent à agir avec adresse et prudence.

Nous sommes heureux lorsqu'il neige et nous jouons avec une luge ou avec un bob.

S'ébattre dans la neige: Formes ludiques comme rouler, tourner, sauter, faire des cercles avec les bras, le pantin, se pencher, se balancer, sautiller, etc.

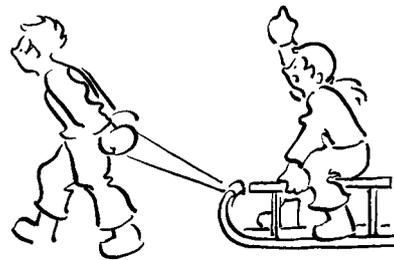
- Exercice des sens: sentir la neige, tâter, pétrir, lancer et attraper.
- Se rouler dans la neige, se laisser tomber en avant, en arrière, observer les empreintes dans la neige.
- Glisser sur des sacs en plastique, sur les chaussures, sur des skis, etc.; découvrir différents terrains.
- Faire des traces et les suivre. Dessiner des formes.
- Se frayer un chemin puis le suivre en ayant les yeux fermés, en marchant.
- Dessiner dans la neige, faire deviner les dessins.
- Jeu des statues: qui peut réaliser la statue d'un sportif ou d'autres figures?
- Dessiner de grandes formes dans la neige et laisser les enfants deviner.
- Construire des toboggans plus ou moins rapides. Les enfants choisissent leur propre piste.

⚠ Les habits ne doivent pas être trop serrés. Ne pas attendre d'être mouillé ou d'avoir froid. Rechercher le meilleur endroit.



Avec bob et luge: luger ou "bober" sont des activités permettant une grande variété de jeux.

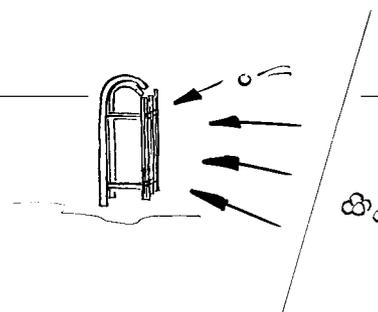
- Danse des luges: répartir les luges sur un terrain délimité, prévoir une luge de moins que le nombre d'enfants. Ceux-ci s'ébattent dans les limites du terrain. A un certain signal, chaque enfant essaie doit s'asseoir sur une luge. Celui qui ne trouve pas de luge détermine le prochain mode de déplacement (comme les "chaises musicales").
- Jeu identique, mais la maîtresse (ou un enfant) choisit un mode de déplacement.
- Course de traîneaux: les enfants se laissent tirer par un attelage. Les chevaux trottent, galopent, etc.
- Franchir la luge de diverses manières. Démontrer et imiter les différentes formes.
- Sauts en extension dans la neige depuis la luge: en avant, avec demi-tour, sauts fantaisistes.
- Sauts avec appuis sur la luge, la franchir latéralement.
- Luger, glisser par deux.
- Construire une piste de luge comprenant un slalom, des tunnels, des petits sauts puis tester le parcours.



⚠ Espace suffisant entre les luges.

Lancers de précision: Les enfants sont sur une ligne suffisamment espacés. Ils dressent leur luge à une distance qui leur convient. Chaque enfant prépare une réserve de boules de neige et essaie d'atteindre sa luge.

- Qui est capable de toucher avec la "mauvaise main"?
- Qui est capable d'augmenter la distance?



⚠ Bonne organisation!

3.2 Jouer sur les skis

Beaucoup de formes de marche, de glisse et de ski procurent du plaisir, contribuent à la sécurité et constituent une base importante pour le futur apprentissage de la technique du ski. Un téléski n'est pas (encore) nécessaire.

Nous nous laissons glisser et nous skions.

S'accoutumer et glisser:

- Mettre – enlever les skis.
- Soulever le ski gauche, le ski droit, avancer, reculer les skis, s'asseoir, se relever.
- Faire un éventail avec les pointes des skis, sautiller.
- Exécuter différentes formes de sautiller.
- Divers pas glissés.
- Pas de côté, serrés, larges.
- Tourner en soulevant les skis, aussi en marchant.
- Faire de la "trottinette" seulement avec un ski.
- Pas glissés avec l'aide des bâtons.
- Extension, flexion, extension en utilisant les bâtons.



⊙ Aider seulement au début, susciter peu à peu une maîtrise autonome des engins de glisse.

⊙ Installer un jardin des neiges sur un terrain approprié.

Monter: Essayer de remonter la pente avec et sans l'aide des bâtons.

- Monter en escalier (soulever, puis reposer le ski amont 20-25 cm plus haut, ramener le ski aval parallèlement).
- Pas obliques, comme pour gravir un escalier.
- Skis en V: monter en soulevant un ski après l'autre, bâtons plantés à la hauteur des fixations.



Descendre: Essayer de glisser avec et sans les bâtons. Proposer plusieurs niveaux de difficultés.

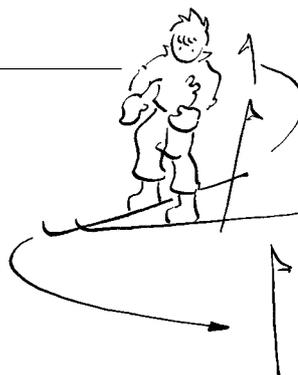
- Se laisser glisser dans la ligne de pente sur quelques mètres jusqu'à l'arrêt sur le plat.
- Très vite laisser les enfants choisir leur point de départ, marquer uniquement la limite supérieure.
- Apprendre à se relever, skis parallèles mais perpendiculaires à la ligne de pente, lester surtout le ski aval; si nécessaire, tenir les bâtons par leur milieu pour améliorer les bras de levier.
- Descente sans bâtons à travers divers obstacles (se baisser – se redresser – se baisser).
- Descendre sur un ski, exécuter des doubles poussées de bâtons durant la descente.
- Essayer diverses formes de glisse, de prises de carres et de virages.
- Idées propres aux enfants.



⊙ Choisir un terrain approprié: chercher une pente à faible déclivité suivie d'un plat, augmenter progressivement la difficulté.

Sauter et faire des virages: Fabriquer des obstacles avec de la neige, des petits drapeaux et des piquets.

- Sur place, sautiller en avant, en arrière, de côté, sauts tournants, selon un modèle, en rythme, etc.
- Sauter des petites bosses (hauteur: 20–30 cm), par-dessus une marque, etc.
- Franchir et contourner des obstacles.
- Planter et contourner 2–3 portes de slalom.
- Mettre en place un petit parcours d'obstacles et laisser les enfants gérer eux-mêmes les difficultés.



⊙ Faire franchir une ficelle rouge, un trait dans la neige ou un bâton de ski. Construire des tunnels avec des bâtons de ski, des obstacles avec de la neige.

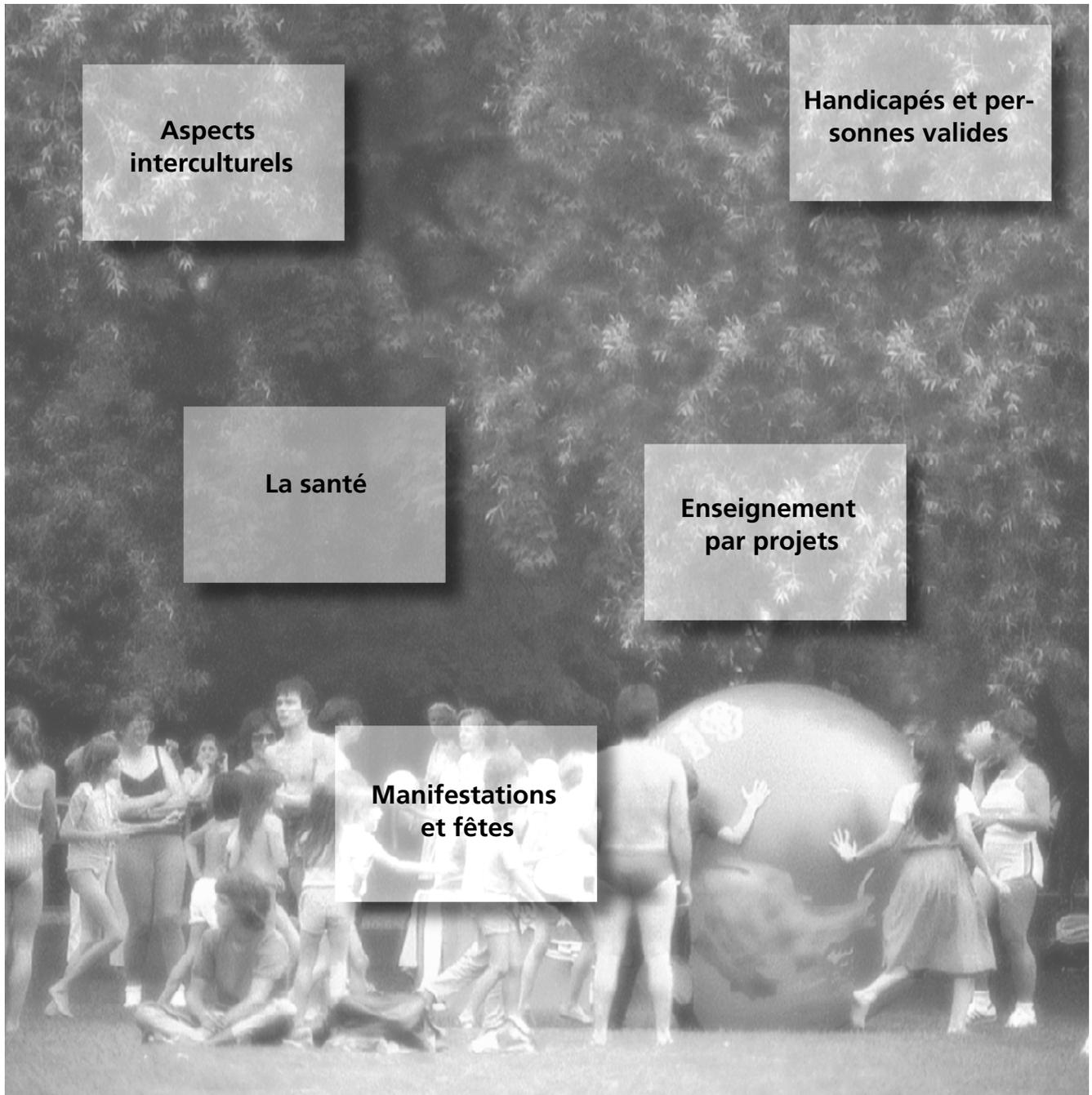
⊙ Autres idées: Le ski... un jeu d'enfant, ASEP.



Autres aspects



La brochure 7 en un coup d'oeil



Les enfants découvrent d'autres possibilités de vivre le mouvement et le jeu.

Accents de la brochure 7 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents dans les brochures 2 à 6

- Santé
- Handicapés et personnes valides
- Aspects interculturels de l'éducation physique
- Enseignement par projet
- Manifestations et fêtes



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Ecole en mouvement et santé
- Aspects interculturels de l'éducation physique
- Enseignement par projet



1^{re} – 4^e année scolaire

- Ecole saine - école en mouvement
- Sport et handicap
- Aspects interculturels de l'éducation physique et sportive
- Enseignement par projet
- Manifestations et fêtes



4^e – 6^e année scolaire

- Etre et rester en bonne santé
- Activités interculturelles
- Manifestations et fêtes sportives, fêtes de jeux
- Projets de camp
- Formes d'enseignement particulières
- Mixité en éducation physique et sportive



6^e – 9^e année scolaire

Projets sur les thèmes suivants: santé, sécurité, activités interculturelles, enseignement mixte de l'éducation physique et sportive, sport avec des handicapés, sport extra-scolaire, journée sportive individuelle, camp, fitness (y. c. tests)



10^e – 13^e année scolaire

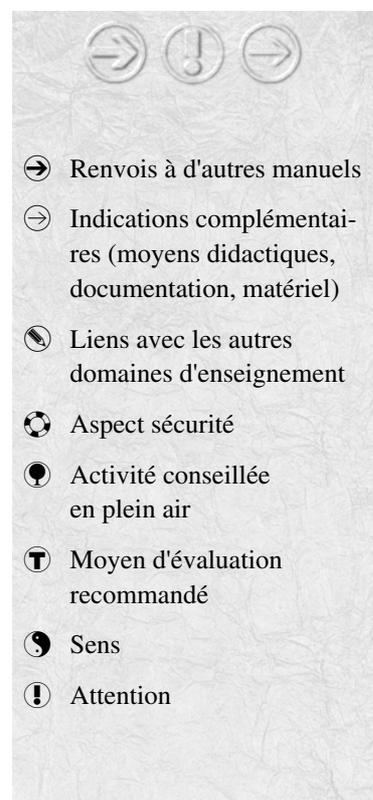
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des informations et des suggestions sur plusieurs thèmes à caractère interdisciplinaire.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

1 La santé	
• Le soleil – notre ami	2
2 Handicapés et personnes valides	
• Apprendre l'un avec l'autre et l'un de l'autre	3
3 Aspects interculturels de l'éducation physique	
• Jeux d'enfants du monde entier	4
4 Enseignement par projets	
4.1 Les "dix heures"	5
4.2 Le jardin de circulation routière	6
5 Manifestations et fêtes	
• La kermesse de l'école	7
Sources bibliographiques et prolongements	8



1 La santé

Le soleil – notre ami

La lumière et la chaleur du soleil rend la vie possible sur terre et permet le développement des plantes et des animaux. Notre nourriture se compose d'énergie solaire et terrestre transformées. La lumière du soleil dissimule malheureusement aussi certains dangers. Avec l'histoire "le soleil - notre ami", les enfants se verront confrontés à la problématique des bains de soleil, des coups de soleil et du cancer de la peau. Le temps passé quotidiennement en plein air fait partie intégrante de l'éducation au mouvement. Ainsi, les mesures de précautions ci-dessous sont à prendre en considération :

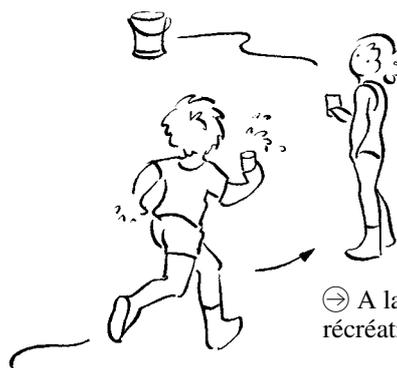
- En été, évite de t'exposer au soleil entre 11.00 et 15.00 (taux d'ozone trop élevé) !
- Porte un chapeau (casquette) avec un bord large, une chemise à longues manches et un pantalon.
- Protège tes yeux avec des lunettes de soleil !
- Protège toujours ta peau avec de la crème solaire !

Nous jouons en plein air mais en nous protégeant des dangereux rayons du soleil.

➔ Le soleil – notre ami : Voir littérature Bro 7/2, p. 8

Au feu! Entre le départ et l'arrivée (grands récipients avec repères), on installe plusieurs obstacles (par exemple : haie, tonneau, planches). Cinq enfants portant chacun un gobelet forment une équipe. Ils se répartissent entre les obstacles. Au signal, les premiers remplissent leur gobelet d'eau et franchissent au plus vite le premier obstacle jusqu'au deuxième enfant. L'eau est versée dans le gobelet suivant et le deuxième enfant court jusqu'au prochain enfant avec son gobelet rempli. Tous les enfants retournent à leur point de départ pour intercepter le gobelet suivant. Temps env. 5 minutes.

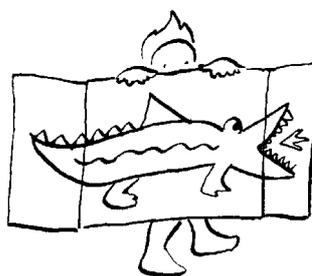
- Jouer aussi longtemps que l'incendie n'est pas éteint (atteindre une marque précise dans le seau).



➔ A la piscine, dans la cour de récréation ou sur une pelouse.

Tueur de dragon : Un dragon dessiné sur un carton sert de cible. 2 à 3 enfants portent le dragon d'un côté de la place de jeu à l'autre et se protègent derrière le carton. Les autres enfants essaient d'atteindre le dragon avec des balles de tennis ou des balles en mousse. Celui qui a touché le dragon pourra le porter.

- La maîtresse porte le dragon factice.
- Quelle équipe portant le dragon parvient-elle à traverser le terrain sans se faire toucher ?
- Choisir différentes sortes de balles et varier les distances.



🌀 Le dragon UVLIR représente les rayons invisibles du soleil.

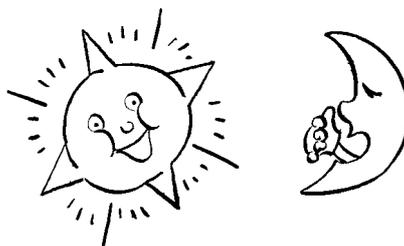
UV = Rayons ultra-violet

L = Lumière

IR = Rayons infrarouges

➔ Les enfants fabriquent un dragon factice ensemble.

Soleil et lune : Les enfants sont couchés, assis... par deux face à face à env. 1 mètre de distance. L'un des deux enfants est la *Lune*, l'autre le *Soleil*. La maîtresse raconte une histoire dans laquelle les mots *soleil* et *lune* reviennent le plus souvent possible. Dès qu'un des deux noms est prononcé, l'enfant en question doit s'enfuir; l'autre le poursuit. Le but est de se réfugier derrière la ligne du soleil, respectivement celle de la lune lorsque l'on est appelé.



🌀 A jouer également sur une pelouse ou dans un parc.

🌀 Prévoir assez de place : placer la ligne d'arrivée à au moins 4 mètres de la limite de la clôture, du mur.

2 Handicapés et personnes valides

Apprendre à se connaître

Par l'éducation physique et le jeu, les enfants handicapés et non-handicapés vivent des expériences corporelles et motrices variées. Les craintes initiales du contact et la gêne pourront être surmontées de manière naturelle.

À l'âge préscolaire, les contenus ludiques et le mouvement éducatif sont prédominants. Il s'agit non seulement du développement de la perception consciente du corps (aussi en relation avec l'environnement) mais encore des possibilités de mouvements individuelles des enfants. Le climat social est important lors d'expériences physiques communes entre enfants handicapés et valides. Si les différences au niveau de la perception sensorielle, des possibilités de mouvements, des réactions émotionnelles et des capacités de performance sont vécues comme étant des expériences enrichissantes à l'intérieur du groupe, on obtiendra une collaboration vivante. Pour que des enfants aux possibilités limitées de mouvements ou souffrant de troubles de perception ne soient pas mis de côté ou ridiculisés, des exercices à solutions individuelles (règles) s'imposent.

Les enfants handicapés et non-handicapés jouent ensemble et apprennent à se connaître.

☞ Une visite dans une institution pour enfants handicapés peut faciliter l'introduction de ce thème.

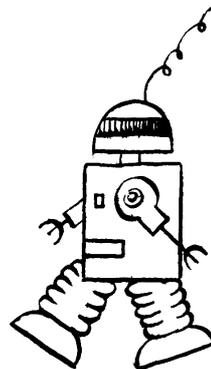
⚠ Le choix de la forme du jeu doit être adapté au handicap de chaque enfant.

Spaghettis (*Différentes tensions du corps*) : La moitié de la classe est couchée sur des tapis répartis dans la salle. Les enfants doivent se transformer alternativement en spaghetti cuit (corps le plus relâché possible) et cru (jambes, bras tendus). Les autres enfants se promènent et essaient de découvrir, en soulevant les jambes et les bras de leurs camarades, s'il s'agit de spaghettis cuits ou crus.



☞ Exercices de perception du corps : Voir Bro 2/2, p. 4 ss.

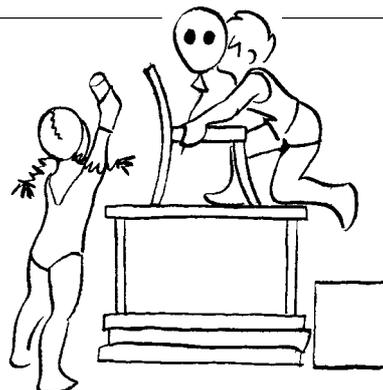
Robot (*schéma corporel, "géographie" du corps*): "L'enfant-robot" choisit une partie du corps comme interrupteur et commence à déambuler librement dans la salle. Un "enfant-mécanicien" essaie de trouver l'interrupteur et d'arrêter ainsi le robot (les parties du corps touchées doivent être nommées). Le robot se fige comme une statue lorsque le bouton correct est pressé. Les robots arrêtés restent debout dans la salle; les mécaniciens au chômage peuvent aider les autres mécaniciens. Quand tous les robots sont arrêtés, les mécaniciens choisissent un robot et essaient de reprendre la même posture. Dès que le robot est satisfait de sa reproduction, les rôles sont inversés.



⚠ Éviter les tensions extrêmes du corps avec les enfants sujets aux spasmes.

Sculpteur (*schéma corporel, "géographie du corps"*): En petits groupes, on construit différentes statues avec le matériel, les appareils et les personnes présents dans la salle. Ensuite, chaque groupe présente sa statue en nommant les parties du corps et ses particularités.

- Après avoir observé la statue, un enfant ferme les yeux. La statue est modifiée. L'enfant "aveugle" essaie de deviner les changements.
- Un enfant palpe les contours de la statue en ayant les yeux fermés. Ensuite, il essaie de reproduire la même position avec son propre corps. Est-elle juste ?



☞ Pour l'apprentissage des parties du corps, il est recommandé de procéder pas à pas : percevoir le contact, indiquer le point de contact, nommer la partie du corps.

3 Aspects interculturels de l'éducation physique

Jeux d'enfants du monde entier

Les enfants étrangers sont heureux s'ils sont occasionnellement le centre d'intérêt et s'ils peuvent présenter quelque chose qu'ils connaissent bien. De petits jeux et des chansons provenant d'autres pays sont non seulement un enrichissement pour la classe enfantine, mais permettent également de créer des liens et d'entrer en contact avec des familles étrangères.

Chaque enfant grandit dans une culture qui influence son comportement et ses actes depuis son plus jeune âge. Ce qui est différent ou étranger provoque souvent un sentiment d'insécurité. Faire connaissance avec des jeux pratiqués par des enfants du même âge mais de cultures différentes peut contribuer à diminuer la crainte vis-à-vis des étrangers. Malgré toutes les différences, prendre conscience des similitudes avec le camarade étranger incite les enfants à s'ouvrir aux autres.

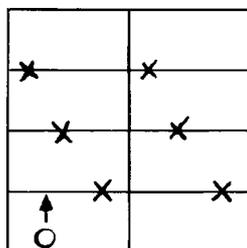
Possibilités pour l'introduction de jeux étrangers :

- Un jeu familier du pays existe sous une forme analogue par une autre culture.
- Un enfant étranger, ses frères et soeurs aînés ou parents, présentent un nouveau jeu.
- On élargit le thème d'un jeu avec des variantes de cultures étrangères.

Apprendre à connaître les jeux d'enfants de Suisse et d'autres pays.

☞ Autres remarques : interpréter la langue; expliquer les termes; varier les possibilités d'expression

Jeu du tigre (Indonésie): Depuis la lisière de la forêt, les tigres veulent atteindre le terrain de chasse pour ensuite retourner dans la forêt (derrière la ligne de fond) et disparaître. Les chasseurs peuvent les empêcher s'ils parviennent à les toucher. Les chasseurs peuvent uniquement se déplacer le long de la ligne (ligne sous leurs pieds). Changement de rôles quand un tigre est capturé. Il est important de se mettre d'accord sur la manière d'attraper un tigre.



☞ Il est également possible de mimer les rôles.

Juego del lobo (Jeu du loup; Espagne): Le loup est assis tout seul, les jambes croisées, les yeux fermés. Les autres enfants sont debout les uns derrière les autres, les mains sur la taille de l'enfant précédant; en tête le berger, tout au bout le chien. Dialogue :

Berger: Periquillo/Mon petit chien?

Chien: Que manda mi amo? Qu'est-ce qu'il y a mon maître?

Berger: Como esta el lobo? Comment va le loup?

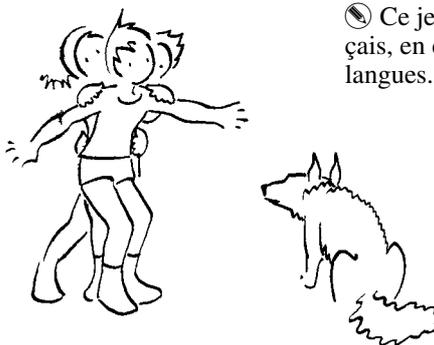
Chien: Se durmiò sentado. Il s'est endormi assis.

Berger: Tirale de la oreja! Tire-lui l'oreille !

Alors, le chien touche le loup.

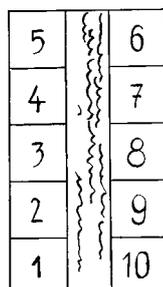
Celui-ci se réveille et essaie d'attraper le chien, le berger tente de l'en empêcher.

La "chaîne" ne doit pas se rompre.



☞ Ce jeu peut être joué en français, en espagnol ou dans les deux langues.

Fossé rempli d'eau (Hollande): Même jeu que la marelle. Celui qui entre dans la bande représentant l'eau ou y lance la pierre reçoit une tâche supplémentaire. Sur les champs 3, 6 et 9 il est permis de se reposer. A la fin, l'enfant fait trois fois le tour de la surface du jeu en sautant sur une jambe.



☞ La marelle:
Voir Bro 4/2, p. 15

4 Enseignement par projets

4.1 Les "dix heures"

L'apprentissage par projets est largement implanté dans la pédagogie préscolaire. Cette méthode d'enseignement orientée vers l'action et le vécu permet de traiter des sujets d'une façon très globale. Ci-dessous, le thème "Alimentation et Santé" est abordé à titre d'exemple.

Idée de projet: Dans le cadre d'un petit projet, les enfants prépareront leur goûter à l'école sur une durée d'une semaine. En s'occupant de leur propre goûter, les enfants seront sensibilisés aux liens existant entre l'alimentation, la santé et le mouvement.

Alimentation: Les enfants apprennent à connaître les bases d'une alimentation saine et expérimentent l'effet d'un goûter équilibré sur leurs propres capacités de rendement. Pendant environ une semaine, le goûter est préparé en commun. Durant cette période, aucun repas n'est apporté de la maison, tous les enfants mangent la même chose.

Education physique: La relation entre ce projet et des activités sportives (p. ex. promenades, se rendre à la piscine) peut aussi favoriser la compréhension des liens existant entre la capacité de rendement et l'alimentation.

Collaboration des parents: Les parents peuvent participer non seulement aux frais d'achat des ingrédients mais aussi éventuellement aider lors des achats et lors de la préparation.

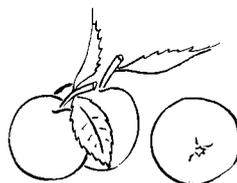
Nous préparons notre goûter nous-mêmes !



Comparer les goûters apportés: Chaque enfant présente son goûter et décrit ses avantages et ses inconvénients. Ensuite, on organise une petite dégustation: ceux qui le désirent peuvent déguster le goûter des autres.



Achat des ingrédients: Les enfants achètent eux-mêmes les ingrédients nécessaires. En commun avec la maîtresse, ils composent un goûter qui correspond aux critères d'une alimentation saine et équilibrée. Tout au long de la semaine, la maîtresse explique les bases d'une nourriture saine.



☉ Accompagner les enfants par petits groupes. Comparer les prix et les faire des additions.

Capacité de rendement: Le sens du petit déjeuner et du goûter est discuté et évalué par chacun. Un effort physique (par exemple forme de course selon le thème "cours ton âge") est effectué une fois avant le repas (à jeûn), une fois juste après le repas et une fois 1 heure après le repas. Les résultats sont comparés et discutés.



➔ «Cours ton âge»: Voir Bro 4/2, p. 3

4.2 Le jardin de circulation routière

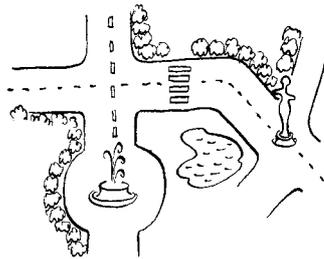
La construction d'un jardin de circulation routière est un exemple de projet intéressant pour les jeunes enfants. Il est important qu'ils prennent part activement à toutes les étapes du projet (planification, réalisation, évaluation).

En créant leur propre jardin de circulation routière dans un endroit protégé (par exemple: la cour de récréation), de nombreuses possibilités s'offrent aux enfants. La construction de maisons, de rues, de passages pour piétons, de carrefours, le marquage du sol avec de la craie, etc., suscitent leur motivation et engendrent un vif intérêt. Ainsi, la maîtresse découvre les problèmes qui préoccupent les enfants au niveau de la circulation et de la sécurité routière. L'approche ludique d'une problématique sérieuse peut cependant cacher certains dangers. Le sérieux de l'éducation routière ne doit jamais être mis en doute. La manière la plus sûre d'agir est une transposition constante et accompagnée en situation réelle des stratégies d'action jouées. A cet effet, l'enseignante peut par exemple parcourir les chemins qui mènent à l'école en compagnie des enfants et les rendre attentifs aux dangers.

Nous construisons notre propre jardin de circulation routière.

☎ Chercher à collaborer avec la police locale.

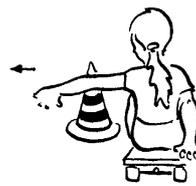
Construire un réseau de circulation: Les enfants construisent de manière autonome une ville avec le plus possible de rues et de croisements. Les maisons sont représentées par des planches, des linges, des tonneaux et autres, les rues sont dessinées à la craie sur l'asphalte. Des trottoirs et des passages pour piétons peuvent également être intégrés au réseau de circulation. Des signaux réalistes sont fabriqués avec du carton et des lattes à toits.



☎ Connaître les enfants signifie les protéger (MMI et assurances Winterthur).

☞ La maîtresse assiste les enfants seulement quand cela est nécessaire.

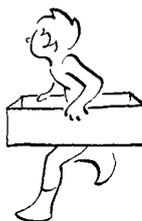
Jouer à la circulation: Les enfants apportent leur propre "véhicule" (trottinette, bicyclette, planche à roulettes). Une partie des enfants circule de manière adéquate dans les rues dessinées dans le jardin de la circulation pendant que les autres règlent la circulation comme des policiers. Certains d'entre eux symbolisent les feux de signalisation avec des disques en carton rouge, jaunes et verts. Par la suite, inverser les rôles.



☞ Définir le transport jusqu'à l'école, informer les parents.

☞ Aussi possible avec des patins ou un chariot à roulettes poussé par un(e) camarade.

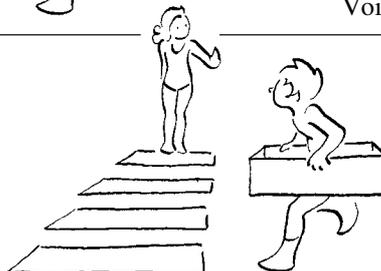
Piétons et automobilistes: Une partie des enfants joue le rôle des automobilistes (un carton représente la voiture). Les autres enfants sont des piétons et essaient de traverser correctement les rues. Ils tiennent compte des îlots au milieu des passages pour piétons ou des signes de la main que leur font les automobilistes. Après un temps déterminé, les rôles sont inversés.



☞ Les voitures peuvent être fabriquées à l'aide de vieilles boîtes en carton: enlever le fond et le couvercle, dessiner les phares, les portes,...sur les flancs, etc.

☞ Chariot, char romain : Voir Bro 3/2, p. 17

Du jeu à la réalité: Les comportements appris dans le jardin de la circulation sont ensuite transférés aux chemins d'école quotidiens. On peut par exemple prendre ensemble un chemin qui conduit vers des places de jeux voisines. La jardinière d'enfants (ou quelqu'un de la police) rend les enfants attentifs aux différents dangers.



☎ L'apprentissage des règles de la circulation ne doit jamais se limiter à un jeu mais doit être expérimenté dans la réalité sans exposer les enfants au danger.

5 Manifestations et fêtes

La kermesse de l'école

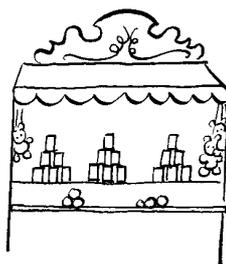
Les journées de jeux ou les kermesses se prêtent particulièrement à l'enseignement par projets. Les enfants peuvent développer et essayer leurs propres idées sans être trop contraints par un horaire rigide, par des restrictions spatiales ou des règles institutionnelles.

La fête foraine est une bonne opportunité de quitter le monde de l'école et de créer des contacts non seulement avec les parents mais aussi avec les habitants du quartier. Les parents peuvent intervenir en tant qu'aides ou venir en tant que visiteurs. Il faut consacrer suffisamment de temps à la planification et à la préparation de la fête. Dans le cadre de l'éducation physique, le temps de préparation peut, par exemple, être utilisé pour exercer certains tours d'adresse (cirque, acrobaties, etc.) qui seront présentés lors de la fête. Afin que cette journée ne devienne pas l'événement des adultes, il est important de tenir compte des idées des enfants (aussi compliquées puissent-elles paraître au début) et de les adapter.

Nous organisons une petite fête foraine.

Planification: On familiarise les enfants avec l'idée d'une fête foraine et on fixe le cadre de leurs activités. Seuls ou en groupes, ils peuvent planifier un jeu de massacre, une petite représentation ou une autre attraction. Pendant cette première phase, il est important que les idées des enfants soient prises au sérieux et poursuivies même si elles paraissent impossibles aux yeux des adultes.

- Publicité pour la fête foraine sous forme d'affiches, d'hommes-sandwiches, de lettres aux parents, etc.
- Exposer l'horaire des différentes attractions sur la scène principale.



Construire les stands: Les différents stands sont montés dans un endroit public avec l'aide des parents, p. ex. un samedi matin.

- Troc des jouets: les enfants apportent des jouets utilisés. Ils peuvent directement échanger leurs jouets entre eux. Autre possibilité : les jouets sont exposés et troqués par "Toto le soldeur".
- Stand du diseur de bonne aventure: l'avenir est prédit dans les marcs de café et les cartes.
- Pêche miraculeuse: avec un peu de chance, on attrape un objet quelconque accroché par des enfants cachés derrière une table.
- Maquillage des enfants par les maîtresses (mamans).
- "Jardin des parents": ici, les papas et les mamans peuvent se rencontrer et discuter.



⊗ Les parents surveillent les stands à risques.

Scène principale: Selon un horaire bien établi, différents tours sont présentés. On peut dresser des animaux "sauvages" sur la piste du cirque; les enfants peuvent montrer ce qu'ils ont appris durant les leçons d'éducation physique :

- Présentations acrobatiques simples.
- "Acrobaties" au sol.
- Danses d'enfants, mimes, etc.



➔ Différentes "acrobaties" : Voir Bro 3/2

➔ Jeux de mimes et danses : Voir Bro 2/2

Sources bibliographiques et prolongements

ACTES DE COLLOQUE:	Handicapés physiques et inaptes partiels en EPS. Editions EP.S. Paris.
BUCHER, W.:	741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» (chapitre école enfantine). Schorndorf 2000.
COLLECTION REUSSIR-ACTION:	Les handicapés - loisir et insertion. Les Francas, Jeunes années. Paris.
FEDERATION FRANCAISE DE SPORT ADAPTE:	34 fiches: activités motrices pour les personnes lourdement handicapées (extraites de la revue EP.S. 1. Editions EP.S. Paris 1997.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
WEBER, H. / COCCHI, L.:	Le soleil notre ami. Pro Juventute. Zürich 1994.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels
