

# Générique



# 1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

**Auteur:** Reto Stocker

**Concept 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



**Education physique Manuel 3**

---

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

<b>Manuel 1</b>	Eclairages théoriques Form 323.001 f	OFCL diffusion des publications 3003 <b>Berne</b>
<b>Manuel 2</b>	Ecole enfantine, degré pré-scolaire Form 323.002 f	
<b>Manuel 3</b>	1 <sup>re</sup> – 4 <sup>e</sup> année scolaire Form 323.003 f	
<b>Manuel 4</b>	4 <sup>e</sup> – 6 <sup>e</sup> année scolaire Form 323.004 f	
<b>Manuel 5</b>	6 <sup>e</sup> – 9 <sup>e</sup> année scolaire Form 323.005 f	
<b>Manuel 6</b>	10 <sup>e</sup> – 13 <sup>e</sup> année scolaire Form 323.006 f (livret d'éducation physique et de sport inclus!)	
	Livret d'éducation physique et de sport / <i>relié</i> : Form 323.006.1 f Livret d'éducation physique et de sport / <i>non relié</i> : Form 323.006.2 f	

---

**Manuel spécialisé**

<b>Natation</b>	Pour tous les degrés scolaires Form 323.010 f	OFCL diffusion des publications 3003 <b>Berne</b>
-----------------	--	---

---

**Moyens d'enseignement**

<b>CD-ROM</b>	Musique d'accompagnement, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» ISBN 3-9521834-1-5	Verlag Baumberger & Müller c/o Druckerei Studer AG Burghaldenstrasse 4 8810 <b>Horgen</b>
<b>Vidéo</b>	Film vidéo, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» (en allemand)	Institut für Sport und Sportwissenschaft ISSW Bremgartenstrasse 145 3012 <b>Bern</b>

---

**4<sup>e</sup> édition Manuel 3**(1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire) 2006

© Commission fédérale de sport

Form 323.003 f

---

# 1 Sommaire, manuel 3

<i>Brochure</i>	<i>Chapitre</i>	<i>Page</i>
<b>Générique</b>	1 Sommaire, manuel 3	3
	2 Editorial	4
	3 Préface	5
	4 Concept structurel des manuels	6
	5 Concept général des manuels	7
	6 Glossaire	8
	7 Equipe de rédaction, manuel 3	9
	8 Conseils pour l'utilisation des manuels	10
	9 Le concept des manuels en un coup d'oeil	12
<b>Bro 1</b>	<b>Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique</b>	
	1 Sens et interprétation	2
	2 Eclairages scientifiques	7
	3 Apprendre et enseigner	10
	4 Planifier	13
	5 Réaliser	17
6 Evaluer	19	
<b>Bro 2</b>	<b>Vivre son corps, s'exprimer, danser</b>	
	1 Percevoir et se mouvoir	4
	2 Se mouvoir en rythme	17
	3 S'exprimer	22
4 Danser	28	
<b>Bro 3</b>	<b>Se maintenir en équilibre, grimper, tourner</b>	
	1 Se maintenir en équilibre	4
	2 S'appuyer et grimper	9
	3 Tourner	16
	4 Se suspendre, s'élancer et se balancer	23
	5 Se déplacer sur des roulettes et sur des roues	25
	6 Lutter	27
7 Combiner	29	
<b>Bro 4</b>	<b>Courir, sauter, lancer</b>	
	1 Courir	4
	2 Sauter	15
	3 Lancer	20
4 Combiner	25	
<b>Bro 5</b>	<b>Jouer</b>	
	1 Découvrir le matériel de jeu	4
	2 Jeux de balles avec les mains	9
	3 Jeux de balles avec les pieds et jeux de hockey	18
	4 Jeux d'équipes	23
	5 Jeux d'hier et d'ailleurs	31
6 Objets de jeu fabriqués soi-même	36	
<b>Bro 6</b>	<b>Plein air</b>	
	1 Dans l'environnement quotidien	3
	2 En forêt	9
	3 Au bord de l'eau	16
4 Dans la neige et sur la glace	19	
<b>Bro 7</b>	<b>Autres aspects</b>	
	1 Ecole saine, école en mouvement	3
	2 Handicapés et personnes valides	9
	3 Aspects interculturels de l'éducation physique	10
	4 Enseignement par projets	12
5 Manifestations et fêtes	15	

---

## 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 l'auteur Reto Stocker pour son 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.

Automne 1999

### **Commission Fédérale de sport**

Hans Höhener  
Président

### **Sous-commission Ecole et Formation**

Jürg Kappeler  
Délégué aux manuels

---

## 3 Préface

---

Le manuel 3 "Education physique de la 1ère à la 4ème année scolaire" aidera les enseignants à exploiter leurs compétences pédagogiques afin de permettre aux enfants de découvrir leur monde moteur.

La brochure 1 "Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique" place l'apprentissage moteur dans le contexte de la globalité. Elle contient bon nombre d'indications, de repères didactiques et d'aides pour la planification, la réalisation et l'évaluation de l'enseignement.

Les six brochures pratiques proposent un large éventail de tâches du domaine moteur des enfants. Les pages pratiques contiennent une multitude d'idées et de tâches motrices ayant un lien avec un thème spécifique. Leur contenu n'est cependant *pas représentatif* d'une leçon. Pour planifier son enseignement, l'enseignant procédera à des *choix* didactiques en fonction des objectifs préalablement fixés et des conditions locales.

Le symbole  apparaît fréquemment dans la colonne des renvois et indique les liens possibles avec les autres domaines d'enseignement. A ce point de vue, le présent recueil de matière est aussi un excellent "ambassadeur" d'un "enseignement en mouvement" dans la salle de classe.

Le manuel 3 "Education physique de la 1ère à la 4ème année scolaire" fait partie d'une suite méthodologique de six manuels et est étroitement lié au manuel 1 "Eclairages théoriques" et aux manuels 2 "Ecole enfantine, degré préscolaire" et 4 "4ème à 6ème année scolaire". Ceci permettra à l'enseignant de respecter une progression logique et d'être cohérent avec son mandat éducationnel.

Je remercie toutes celles et ceux qui se sont engagés à la réalisation du présent ouvrage et qui, par leur apport d'idées, ont contribué à l'enrichissement du monde moteur des enfants d'aujourd'hui et de demain.

Automne 1999  
Reto Stocker

---

## 4 Concept structurel des manuels

### Manuel 1

La brochure 1 du manuel 1 éclaire quelques domaines de l'éducation physique et précise quels sont 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.

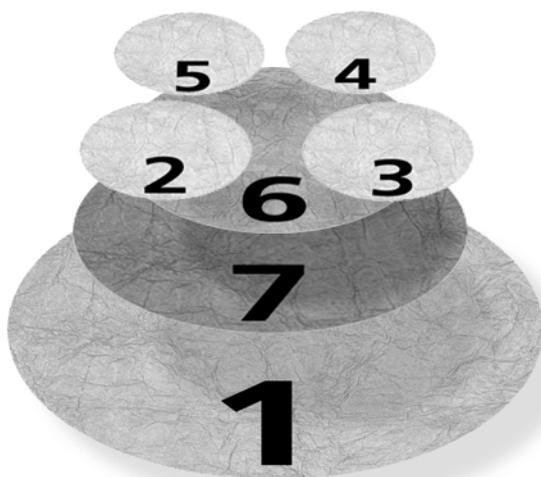
### Manuels 2–6

Ces manuels sont articulés de la même manière 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 une quantité de propositions pour la pratique, des exercices richement illustrés, complétés par des suggestions didactiques et soutenus par des rappels théoriques.

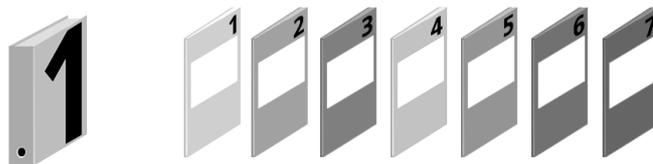
Le manuel de natation est toujours disponible pour tous les degrés scolaires.



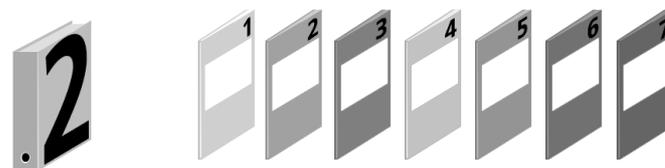
### 7 brochures

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

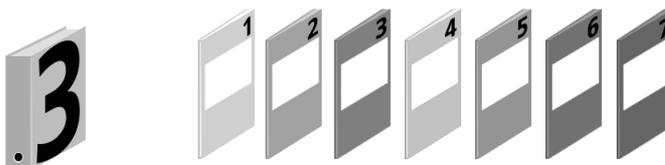
### Eclairages théoriques



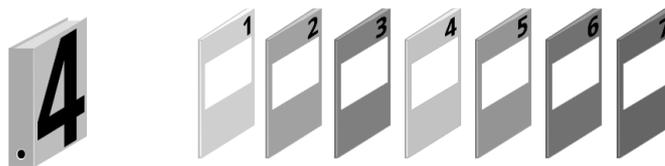
### Ecole enfantine, degré pré-scolaire



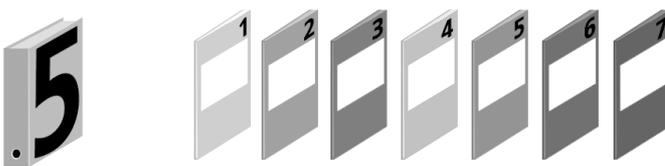
### 1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire



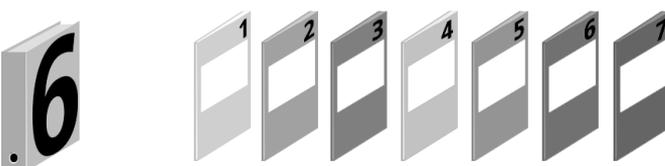
### 4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire



### 6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire



### 10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire



Le manuel 6 est assorti d'un livret d'éducation physique 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 mouvements, 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 inclut 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 climat. La brochure se limite aux activités pratiquées sans accessoire.

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.

- Brochure 1: *Bases* (introduction à l'élément)
- Brochure 2: *Styles de nages* (pour les élèves accoutumés)
- Brochure 3: *Autres sports d'eau* (pour nageurs)
- Brochure 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**



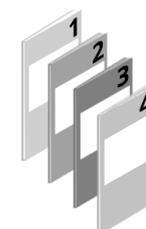
**Jouer**



**Plein air**



**Autres aspects**



**Manuel de natation**

## 6 Index

Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page
Accompagnement moteur	2	21	Enseigner	1	11	Percevoir	2	4 s.
Action didactique	1	15	Enseigner	1	11	Plaisir du mouvement	1	2
Appareil locomoteur passif	2	6	Enseigner les jeux	5	2 s.	Planifier	1	13 s.
Appliquer	1	10	Entrée à l'école	1	7	Psychologie du développement	1	7
Apprendre	1	10	Etre bien dans sa peau	7	3	Psychomotricité, aspects	1	8
Apprendre en mouvement	6	2	Evaluer	1	19	Réaliser	1	13/17
	7	6	Evaluer	1	19	Références	1	15
Apprentissage moteur	1	10	Expériences corporelles	1	2	Repères pour enseigner	1	11
Apprentissage-intensité-plaisir	1	14	Gemeinschaft	1	8	Rivaliser	3	27 s.
Aspects de la sécurité	6	9/16	Globalité	1	11	S'appuyer	3	9 ss.
Aspects interculturels	7	10 s.	Handicapés et personnes valides	7	9	S'exprimer	2	22 ss.
Ballon didactique	1	16	Introduction de la leçon	1	17	Sauter	4	15 ss.
Bilatéralité	4	2/20	Jeux avec l'entourage	6	3 ss.	Se déplacer sur des roulettes et sur des roues	3	25 s.
Boussole didactique	1	15	Jeux d'écoute	2	8	Se maintenir en équilibre	3	4 ss.
Capacité d'enseignement	Gén.	12	Jeux d'équipes	5	23 ss.	Se mouvoir en rythme	2	17 ss.
Combiner	3	29 ss.	Jeux d'orientation	6	3/10	Se suspendre, élaner, se balancer	3	23 s.
	4	25 ss.	Jeux dans et près de l'eau	6	16 s.	Sens périphériques	2	4
Commande du mouvement	3	17	Jeux dans la neige et sur la glace	6	19 ss.	Sens proximaux	2	5
Contrôles d'évaluation	1	19	Jeux de balles avec les mains	5	9 ss.	Structure des manuels	Gén.	6
Coordination	1	8	Jeux de balles avec les pieds	5	18 ss.	Styles d'enseignement	1	12
Corps structurel des manuels	Gén.	7	Jeux de hockey	5	21 s.	Tourner, rotations	3	16 ss.
Courir	4	4 ss.	Jeux de pieds	2	11	Transport du matériel	1	14
Course d'endurance	4	13 s.	Jeux pour la tenue du corps	2	13 s.			
Danser	2	27 ss.	Jeux tactiles et de reconnaissance	2	10			
Développement moteur	1	7	Jouer en forêt	6	9 ss.			
Différences de performances dans les jeux	5	24	La cour de récréation	7	8			
Différents objets ludiques	5	4/35 s.	La position assise	7	5			
Ecole en mouvement	7	3 ss.	La rosace des sens	1	3			
Education à la santé	7	3 ss.	La rosace des sens	1	4			
Education à la santé transdisciplinaire	7	4	Lancer	4	20 ss.			
Education motrice intégrative	2	2	Le "rapporteur"	1	15			
Elaborer des contenus	1	14/17	Le corps de l'enfant	2	6			
Endurance	1	9	Liens avec les autres domaines d'enseignement	7	7			
Enseignement	1	18	Manifestations et fêtes	7	15			
Enseignement autonome	1	12	Métacognition	1	11			
Enseignement dirigé	1	12	Motricité	1	2/3			
Enseignement par projets	7	12 ss.	Pause active	7	8			
Enseignement réciproque	1	12						

### ABREVIATIONS:

#### Abréviation Explication

<b>bro</b>	brochure
<b>s. / ss.</b>	et page(s) suivante(s)
<b>e.</b>	enfant(s)
<b>M</b>	maître(sse)
<b>en arr.</b>	en arrière
<b>en av.</b>	en avant
<b>Gén.</b>	générique

## 7 Equipe de collaborateurs du manuel 3

<b>Nome</b>	<b>Fonction</b>	<b>Bro</b>	<b>Chapitres / Contributions</b>
Baumberger Jürg	co-rédaction	5	
Bischof Margrit	co-rédaction	2	
	auteure	2	1.1–1.5, 1.8, 1.11, 2.1–2.3, 3.1–3.3, 4.1, 4.2
Blattmann Kurt	collaborateur	6	1.1/ 1.5
Bron Raymond	commission d'évaluation COMEV	0–7	
Bucher Walter	co-rédaction	0–7	
	auteur	3	5.1, 5.2
	auteur	4	2.1, 3.1, 4.1
	auteur	6	3.1
	auteur	7	1.4, 2.1
Büttikofer Etienne	collaborateur	5	
Dupasquier Jean-Nicolas	correcteur	0–7	
Ernst Karl	co-rédaction	1	
	auteur	1	2.1, 2.2, 2.3
Etter Max	collaborateur	6	
Firmin Ferdi	auteur	7	1.1, 1.2
Fluri Hans	collaborateur	5	5.3
Germann Peter	collaborateur	3	6.1
Greder Fred	auteur	2	2.5
Häberli Roland	collaborateur	7	2.1
Hartmann Hansruedi	collaborateur	5	
Hegner Jost	commission d'évaluation	0–7	
Hexel Peter	traduction	2–7	
Huber Ernst Peter	commission d'évaluation	0–7	
Illl Urs	auteur	3	2.1, 3.1–3.3
	collaborateur	7	
Keller Ruedi	collaborateur	5	4.2
Kläy Hans	collaborateur	5	2.5, 4.4
Kümin Markus	collaborateur	3	2.7
Lienhard Daniel	grafisme / illustration / photos	0–7	
Löffel Hans-Ruedi	secrétariat CFS		
Lüscher Thomas	auteur	2	2.4
	co-rédaction	2	
Marti Fritz	collaborateur	3	
Martin Bernhard	dessins / esquisses	2–7	
Meier K. Marcel	collaborateur	5	1.4
Müller Charlotte	auteure	3	2.6
Müller Urs	auteur	2	4.3
	co-rédaction	4	
Nussbaum Peter	auteur	5	2.8
Nuttli Peter	co-rédaction	3	
	co-rédaction	6	
Nyffeler Regula	auteur	2	3.4, 3.5, 4.4
Reimann Esther	auteur	4	1.1–1.6, 2.1, 3.1
	co-rédaction	4	
Repond Rose-Marie	commission d'évaluation	0–7	
	traduction / adaption	1	Version française
Schaffer Robert	collaborateur	4	
Schnyder Reinhold	collaborateur	3	
Schucan-Kaiser Ruth	collaborateur	7	3
Schüpbach Walter	commission d'évaluation	0–7	
Spinnler Walter	collaborateur	3	
Stocker Reto	rédaction	0–7	
	auteur	2	1.6, 1.7, 1.9, 1.10, 3.6
	auteur	3	1.1, 1.2, 1.5, 2.2–2.4, 3.4–3.7, 4.1, 4.2, 7.1, 7.2
	auteur/collaborateur	4	1.2, 1.3–1.6, 2.2–2.4, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2
	auteur	5	1.3, 2.1–2.4, 2.6, 2.7, 3.1, 3.2, 4.1, 4.3, 4.5, 4.6, 5.2
	collaborateur	5	1.2, 2.5, 3.3, 4.4
	auteur	6	1.2–1.4, 1.6, 2.1–2.6, 3.2, 4.1, 4.2
	auteur	7	1.3, 1.5, 4.3, 5.1
Vary Peter	collaborateur	5	
Veith Erwin	co-rédaction/auteur	7	1.3, 4.1, 4.2
Weber Rolf	collaborateur	4	
Weckerle Klaus	collaborateur	2	
Wohlgemuth Urs	collaborateur	6	3.2
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**

4 Se suspendre, s'élan-  
ancer

Manuel 3

**2**

23

**3**

4 Se suspendre, s'élan-  
cer et se balancer

**4.1 Se balancer en jouant**

Il est intéressant de s'élan-  
cer à la descente, de remonter et de se sentir en  
équilibre sur un court instant. Des consignes et des mesures d'organisa-  
tion sont néanmoins nécessaires:

- Adapter les groupes en fonction de la taille des enfants.
- Adapter les anneaux à hauteur de suspension et les assurer.
- Placer des tapis aux endroits des "points morts".
- Limiter le nombre de balancers par unité d'exercice.
- Débuter simultanément, accompagner les balancers et la sortie (rythmes).
- Veiller à une bonne tenue du corps.

**4**

**Attention aux crocodiles!** Nous grimpons sur un ro-  
cher (caisson composé de 2-4 éléments).

- Qui est capable d'atteindre le tapis situé sur l'autre "rive", aussi ar-  
rière que possible?
- Transporter des "balles" (balle en mousse, sautoirs...) vers l'autre "rive". Quelle est la meilleure solution?
- Les enfants se cramponnent aux anneaux, se balan-  
cent "sur l'eau", puis reviennent prendre pied sur leur "rocher".

**"repêcher" une balle:** Notre balle en mousse est tom-  
bée à l'eau. Depuis le rivage (banc suédois, caisson...), s'élan-  
cer avec une "liane" (anneaux, corde à grimper), se balancer à la surface de l'eau, saisir la balle avec les pieds et la ramener vers le rivage. Comment les autres membres du groupe peuvent-ils aider le "pêcheur"?

- Il est plus facile de shooter les balles vers l'autre "ri-  
ve".

**Jeux de balles avec les pieds:** Debout sur un caisson, une balle coincée entre les pieds. S'élan-  
cer et passer la balle à un partenaire se trouvant de l'autre côté avec les pieds. Grâce à de telles formes, les enfants apprendront à élan-  
cer leurs jambes (technique de balancer).

- Au lieu de passer la balle à un partenaire, essayer de renverser des quilles dressées sur le sol. Quelle équipe réussira-t-elle à les renverser toutes en premier?
- Coup franc: placer la balle en mousse de manière à pouvoir la shooter puissamment sur une cible, p.ex. un gardien devant un tapis dressé contre une paroi, caisson...après un balancer (sans caisson).

**Acrobaties en balançant:** Tout d'abord, nous devons définir la manière selon laquelle nous allons nous balan-  
cer et selon laquelle nous allons nous arrêter: Saisir les anneaux à hauteur de suspension et s'élan-  
cer simultanément, balancers rythmés à deux temps (ta-damm), casser le corps, fouetter l'air avec les jambes avant le "point mort".

- Deux enfants à une seule paire d'anneaux.
- En musique (50-54 pulsations par minute): s'adapter au tempo de la musique.
- A combien de paires d'anneaux pouvons-nous nous balancer de manière synchronisée et en musique?

**5**

Nous "volons" comme suspendus à un tra-  
pèze, quelle aventure!

**6**

• Livre de la jungle: où Mowgli pourrait-il trouver des lianes chez nous en Europe?

• Les enfants retournent vers leur "rocher" en toute sécurité sur des pierres: tapis, cerceaux.

**7**

• Lors du balancer en avant, ce sont les pieds qui guident le mouvement. Les mains restent en arrière.

**8**

• Régler la hauteur des anneaux en ayant les bras tendus (pieds à plat).

• Attention lors du retour en arrière!

• Freiner: freiner avec les pieds lors du balancer en arrière, courir en avant lors du balancer en avant.

• Balancers rythmiques aux anneaux corrects, courir en avant pour la sortie.

# 9 Un regard sur le concept des manuels

## Sur le chemin de la compétence et de l'efficacité

