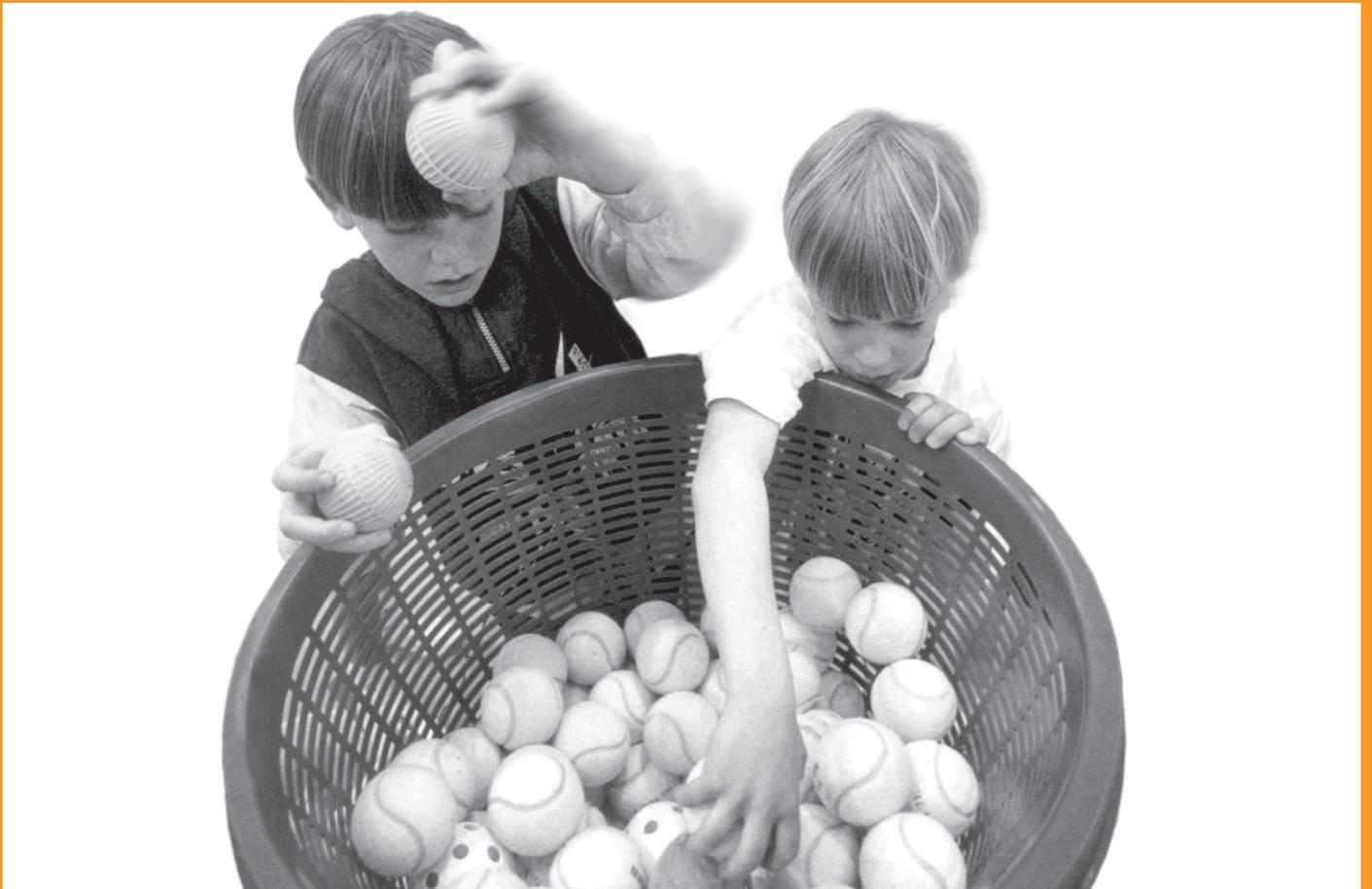


4

Manuel 3 Brochure 4

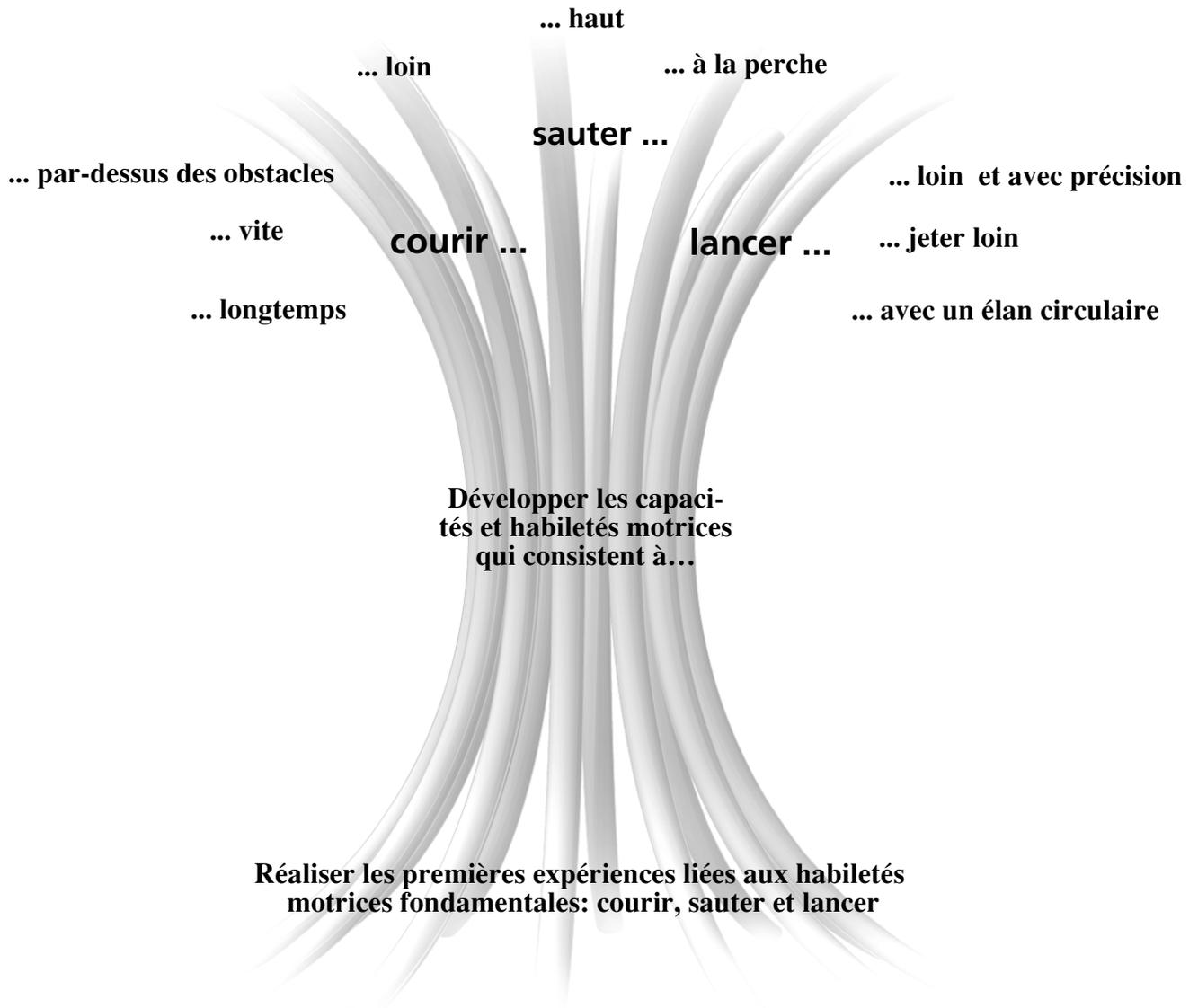


Courir Sauter Lancer

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 4 en un coup d'oeil



Courir, sauter et lancer sont pratiqués à l'école dans une première approche ludique. Les mouvements sont ensuite utilisés 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 de la brochure 4 des manuels 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 en profondeur
- 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 et/ou 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 utiliser de façon variée les techniques de base
- Améliorer et évaluer les performances individuelles
- Courir régulièrement des distances prolongées sur un rythme modéré
- Reconnaître les familles 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
- Construire et 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
- Explorer les habiletés acquises (transferts)



6^e – 9^e année scolaire

- Appliquer de façon variée les techniques d'athlétisme
- Participer à des concours par groupe ou par équipe
- Pratiquer des formes attractives d'entraînement de l'endurance
- Mettre en pratique les principes d'entraînement



10^e – 13^e année scolaire

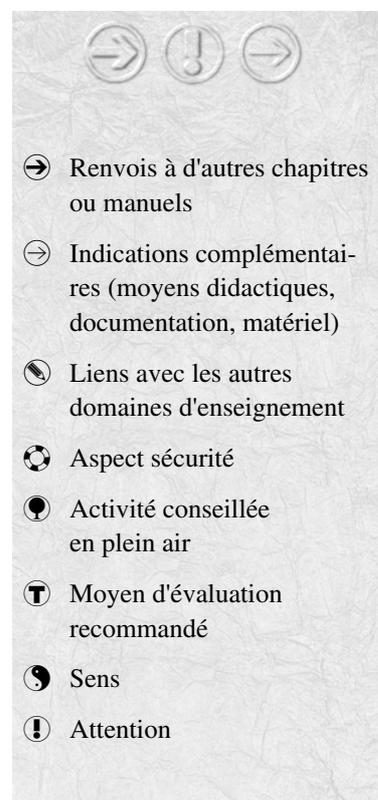
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: théorie du contrôle moteur et de l'entraînement, planification de l'entraînement, évaluation des performances sportives, conseils pour les sports d'endurance, équipement, sécurité, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Courir	
1.1 Courir – oui, mais comment?	4
1.2 Jeux de courses et de poursuites	5
1.3 Démarches animales et humaines	7
1.4 Départ et course de vitesse	9
1.5 Franchir des fossés et des obstacles	11
1.6 Courir longtemps - acquérir de l'endurance	13
2 Sauter	
2.1 Sauter – oui, mais comment?	15
2.2 Formes ludiques de sauts	16
2.3 Sauter loin	18
2.4 Sauter haut	19
3 Lancer	
3.1 Lancer – oui, mais comment?	20
3.2 Formes ludiques de lancers	22
3.3 Comme à la fête foraine	24
4 Combiner	
4.1 Combiner les mouvements fondamentaux entre eux	25
4.2 Courir, sauter et lancer: formes compétitives	26
Sources bibliographiques et prolongements	28



Introduction

Maintenir le goût de l'effort

Courir, sauter, lancer sont des activités motrices fondamentales que les enfants recherchent par envie ou par besoin de bouger et qu'ils utilisent quotidiennement dans leurs jeux.

Cette brochure présente des formes ludiques de courses naturelles et spontanées, de lancers et de sauts. Les enfants de ces degrés pourront, grâce à un enseignement varié, vivre de multiples expériences motrices qui favorisent l'acquisition future de capacités sportives. Mais ils doivent également apprendre, que pour progresser et réussir, ils doivent s'habituer à répéter de nombreuses fois les mouvements et à s'exercer.



Apprendre et s'exercer des deux côtés

La bilatéralité fait partie intégrante d'un processus d'apprentissage polyvalent, c'est pourquoi il est nécessaire d'expérimenter et d'exercer systématiquement tous les mouvements à droite comme à gauche (avec les mains et avec les pieds) le plus tôt possible. Ceci garantira un développement harmonieux du corps et facilitera l'apprentissage psychomoteur.

Aperçu du contenu

Les pages pratiques sont subdivisées en quatre chapitres: courir, sauter, lancer et combiner. Elles ont été conçues de manière à pouvoir utiliser la première activité comme forme d'initiation. La structure générale s'articule selon une progression méthodologique. On passera donc généralement de formes simples à des exercices plus difficiles.

- Le chapitre *courir* est composé aussi bien de jeux de poursuites que de formes d'exercices et de jeux permettant à l'enfant d'améliorer le style de sa course, le départ, la vitesse, le franchissement d'obstacles et sa capacité d'endurance.
 - Le chapitre *sauter* contient aussi bien des formes de sauts et de sautilllements variés que des exercices et des jeux conduisant l'enfant à la découverte du saut en longueur et en hauteur.
 - Le chapitre *lancer* offre un vaste choix de formes de lancers d'objets les plus divers en distance, en précision et en hauteur.
 - Le chapitre *combiner* présente quelques idées pour combiner les capacités fondamentales courir, sauter et lancer et permet d'enrichir son enseignement.
-

Sensations motrices

Pour obtenir de bons résultats, dans toutes les phases de l'apprentissage, l'enfant doit avoir l'occasion d'expérimenter consciemment les nouveaux mouvements, de les décrire et d'analyser ses sensations motrices. La perception et l'expérimentation conscientes d'un mouvement conduit progressivement l'enfant à une représentation mentale cohérente. Celle-ci se construit à partir de tout ce que l'enfant expérimente, ressent et comprend avant, pendant et après un mouvement. Cette démarche d'apprentissage lui sera utile vraisemblablement à une pratique durable et plaisante du sport dans sa vie future.

Exercices et tests comme moyens de contrôle de l'apprentissage

Des tests d'athlétisme ont été créés pour les manuels dans l'optique d'améliorer la qualité d'exécution des actions motrices. Le premier des six tests est inclus dans ce manuel. Des exercices-tests attractifs et facilement contrôlables (désignés par **T**) permettent l'entraînement ciblé des capacités de coordination et de programmes moteurs nécessaires pour la course, les sauts et les lancers.

Le test comprend également une forme de course d'endurance dont le but est de motiver le plus grand nombre d'enfants à un entraînement régulier et approprié dès leurs premières années de scolarité. Si on habitue systématiquement les enfants à des formes de courses d'endurance progressives et ludiques, il est très probable que la plupart d'entre eux éprouveront du plaisir à la pratique de cette activité physique saine et vitale.

Il est conseillé de faire passer aux enfants au moins un exercice- **T** annuel dans chaque domaine d'action.

Comparaisons avec soi-même

Le but principal de cette brochure est de porter l'accent sur les diverses capacités fondamentales, sur la qualité motrice et sur la comparaison avec soi-même. Ceci aura une répercussion positive sur la perception de la performance chez l'enfant et peut aboutir à développer son goût pour l'effort individuel.

➔ Aperçus de tests d'athlétisme: voir bro 4/1, p. 10 s.



➔ Etablir et évaluer des résultats: voir bro 1/3, p. 19 et bro 1/1, p. 114 ss.

1 Courir

1.1 Courir – oui, mais comment?

Courir vite

Les premières années de scolarité sont un moment propice pour l'entraînement de la vitesse d'action et de réaction. Ainsi, faut-il prévoir des activités ou des formes ludiques stimulant la capacité à réagir rapidement et à courir sur de courtes distances à des vitesses maximales.

Conseils techniques pour la course de vitesse: démarrer en faisant de petits pas. Courir sur la pointe des pieds. Accompagner le mouvement des jambes par des mouvements énergiques des bras (durée: 4–8 sec.; distance: 20–40 m).

Découvrir et améliorer son style de course par expérimentation

Le style de course est aussi important dans les courses de vitesse que dans les courses d'obstacles et d'endurance. Les enfants découvrent la grande variété de possibilités de courses par le jeu et des expériences variées. En essayant de courir comme certains animaux, ou en expérimentant pour savoir s'il est plus judicieux de faire des petits ou des grands pas après le départ, ils améliorent leur perception du mouvement et apprennent à courir avec un but.

➔ Comment les animaux courent-ils? Voir bro 4/3, p. 7

Courir longtemps

Des formes ludiques de course régulière, prolongée et intensive améliorent la capacité d'endurance des enfants. Des performances adaptées à leur âge garantiront un bon développement de leur organisme. Chaque enfant devrait être capable de courir sans interruption le nombre d'années de son âge en minutes.

➔ Endurance aérobie: voir bro 1/1, p. 37

Conseils pour la course d'endurance

- *Adapter aux enfants:* formes avant tout ludiques et non pas monotones.
 - *Respiration:* respirer de manière régulière et surtout bien expirer. Le principe de base est d'inspirer et d'expirer sur le même nombre de pas.
 - *Niveau de performance:* pour parvenir à une amélioration de la capacité d'endurance, le pouls doit atteindre 160–170 pulsations par minute sur une durée de 10 minutes au moins. Règle de base: 170 pulsations par minute moins la moitié de l'âge.
 - *Fréquence:* chaque semaine, le pouls devrait monter trois fois à 160–170 pulsations par minute durant 10 minutes. Règle de base: chaque leçon d'éducation physique devrait permettre d'atteindre une telle intensité.
 - *Expériences corporelles:* sentir son pouls, ses variations de fréquences; courir sur différentes surfaces, à pieds nus, etc.
 - *Cadence de course individuelle:* s'ils courent sur des distances prolongées, les enfants doivent trouver leur propre cadence de course. Règle de base: courir à une vitesse qui permette encore de parler.
 - *Intensité:* en endurance, il n'y a pour ainsi dire pas de danger de surmenage. L'enfant s'arrêtera de lui-même.
 - *Règle d'entraînement:* courses de vitesse avant les courses d'endurance.
-

1.2 Jeux de courses et de poursuites

Les enfants peuvent-ils éviter de se faire attraper? L'intérêt des jeux de poursuite réside dans la tension émotionnelle qu'ils suscitent. Les formes ci-dessous sont faciles à organiser, de préférence, en plein air. La pratique régulière de telles formes améliore sensiblement la vitesse de course.

Ne te laisse pas attraper!

Les pies voleuses: Les enfants appartiennent à une famille d'une certaine couleur et accrochent un "collier de perles" (sautoir) à leur tenue de gymnastique. Ils essaient de subtiliser des bijoux adverses. Ils déposent leur butin dans un "nid" (tapis). Après un temps donné, quelle équipe aura le plus grand butin ou sera la première à amasser 10 "trésors"?



➔ Jeux de courses et de poursuites: voir bro 4/2, p. 5/6 et bro 4/4, p. 6 ss.

- Celui qui a perdu son sautoir essaie de le reconquérir dans un nid sans se faire toucher ou va en chercher un autre dans un dépôt ou auprès du maître.

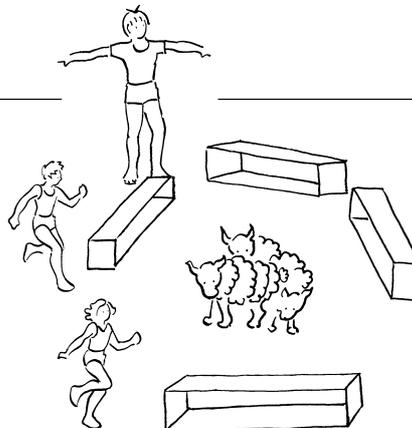
Coccinelles: 3–5 enfants sont chasseurs. Les autres sont des "coccinelles" qui doivent se coucher sur le dos et gigoter avec leurs "pattes" si elles sont attrapées. Leurs camarades essaient de les délivrer en les remettant sur leurs "pattes". Combien de chasseurs faut-il pour réussir à retourner toutes les coccinelles?



🕒 Aspect interdisciplinaire: étudier p.ex. les différents stades du développement de la coccinelle

- Les prisonniers sont des hérissons et ils se mettent en boule. Ils peuvent être libérés par des amis hérissons encore libres.

Les moutons dans la bergerie: La bergerie est délimitée par des éléments de caissons posés sur le grand côté. Les moutons se promènent librement dans les pâturages. 3–6 bergers essaient de faire entrer les animaux dans la bergerie en les touchant. Les moutons qui réussissent à s'échapper (en rampant à travers un élément de caisson) sans se faire toucher sont à nouveau libres. Les bergers sont-ils capables d'enfermer tout le troupeau et de le garder à l'intérieur?



🕒 Délimiter le terrain avec des piquets, des cordes ...

- Des "chiens-bergers" gardent les moutons. Tous les animaux se déplacent à quatre pattes.

Renard dans le poulailler: Des bancs ou des caissons suédois forment une poutre. Dans la cour, il y a 1–3 "renards" (chasseurs) et un grand nombre de "poules". Ces dernières sont équipées de sautoirs. Les renards essaient de capturer les poules. Celles qui réussissent à se percher sur la poutre sont sauvées. Si une poule est touchée, elle échange son rôle avec celui du renard.



➔ Jeux d'équilibre: voir bro 3/3, p. 4 ss. ou bro 4/3, p. 8

- Un coq qui ne peut pas se faire attraper chasse les poules perchées en sautant sur la poutre.
- Il ne doit pas y avoir plus de trois poules à la fois sur la poutre.
- Seules les poules d'une certaine couleur (sautoirs) ont le droit de se réfugier sur la poutre. Désigner la couleur concernée à intervalles irréguliers.
- Définir certains modes de déplacements pour les poules et pour les renards.

Poursuites à intervalles: A chasse B, C fait une pause. Si B est touché par A, B chasse C et A est à la pause etc. Ordre de passage: chassé – chasseur – pause.

- Si le chassé franchit la ligne centrale, il doit pousser un long cri en expiration: "dooo ...". S'il réussit à retraverser la ligne centrale sans reprendre sa respiration, il marque un point et devient chasseur.
- Poursuite par paires: A/B forment une paire et C est seul. Ils essaient d'attraper les autres enfants de la classe. Si un enfant est touché, il donne la main à C et tous deux forment une nouvelle paire. A/B et C/D chassent, puis la nouvelle victime (E) chasse individuellement. E/F forment une nouvelle paire ...
- Poursuite en chaîne: tous les prisonniers forment une chaîne. Aussitôt que cette dernière est composée de 6 enfants, elle se partage en deux.

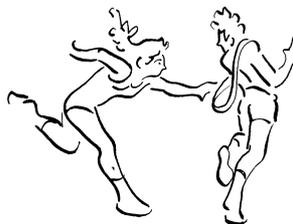


☞ Les enfants ont du plaisir à jouer à des jeux qui leur sont familiers.

☞ Intégrer les enfants au processus d'élaboration et de régulation du jeu, p.ex. définir un autre mode de déplacement ou faire des propositions pour modifier les règles du jeu.

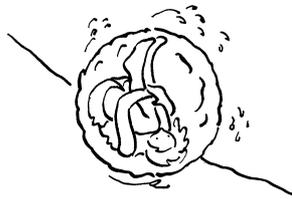
La forêt enchantée: Deux demi-classes sont face à face, marquées de deux couleurs de sautoirs distinctes et réparties chacune dans une moitié de salle. Définir des paires, c.à.d. des adversaires directs. L'enseignant appelle un enfant par son prénom et celui-ci essaie de traverser le camp adverse (forêt enchantée) sans se faire toucher par son adversaire direct. Ceux qui y parviennent enfilent un sautoir supplémentaire. Revenir immédiatement dans son camp après chaque course-poursuite, qu'elle soit fructueuse ou non.

- Effet boule de neige: Deux enfants "boule de neige" possédant chacun une balle en mousse font face à la classe. Celui qui est touché par une balle devient à son tour boule de neige et reçoit une balle.
- Le nombre de balles est limité. Celui qui est touché prend la balle et devient boule de neige à son tour.



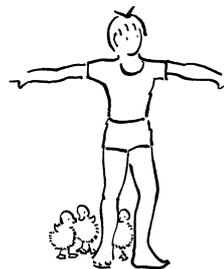
⚠ Dangers dans la nature (prévention des accidents); règles de comportement, p.ex. durant les sports d'hiver.

☞ Définir l'ordre de passage des fuyards de manière à obtenir une bonne intensité de jeu et à permettre à tous les enfants de fuir un nombre identique de fois.



La poule et le rapace: Petits groupes d'env. 5 enfants: une "maman-poule" protège ses trois poussins toutes "ailes" déployées. Ceux-ci sont encolonnés et se tiennent mutuellement par les épaules. Un rapace essaie de se saisir d'un poussin. Si un poussin est touché, il joue le rôle du rapace.

- Variante: Un "coq" et une "maman-poule" défendent leurs deux poussins en se tenant par la main.



⚠ La poule et le rapace n'ont que des ailes, ils ne peuvent donc pas essayer de s'agripper aux autres.

Marmottes: 1–3 enfants de moins que la moitié de l'effectif de la classe forment un cercle, debout jambes écartées (= joueurs du cercle). Tous les autres sont des "marmottes" et courent autour du cercle. Au signal d'un enfant ou de l'enseignant, toutes les petites "marmottes" essaient de se réfugier dans leur terrier en passant entre les jambes des joueurs du cercle. Ceux-ci resserrent les jambes dès qu'ils ont laissé passer une marmotte. Changement des rôles pour la partie suivante: les "marmottes" se trouvant dans le terrier composent le nouveau cercle.



⚠ Sciences naturelles: animaux en hibernation.

1.3 Démarches animales et humaines

Les enfants expérimentent une grande variété de modes de locomotion et découvrent des sols de natures différentes: forêt, pelouse, chemin de gravier, sol de salle, tapis ... (→ voir aussi bro 2/3, p. 10).

Ta course est-elle aussi légère que celle de la gazelle?

Imitation d'animaux: Les enfants essaient de se déplacer comme un chat, de ramper comme un lézard, de galoper comme un cheval ...

- Raconter une histoire de cheval en mouvements et avec bruitage (trotter, galoper, se dérober ...)



- Accompagnement rythmique par l'enseignant, un enfant ou une musique (p.ex. Saint-Saëns "Le carnaval des animaux: voir bro 2/3, p. 27).

Dompteur: Un enfant fait le dompteur et dirige les autres enfants qui se déplacent (en cercle) dans le manège. Il nomme différents animaux et montre divers modes de déplacements: lentement, rapidement, franchir des obstacles, etc. Changer les rôles.

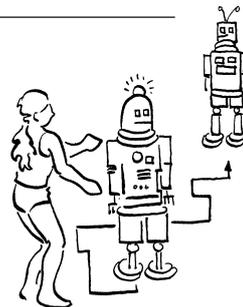
- 4-8 enfants préparent un numéro de cirque et le montrent aux autres.
- Un groupe choisit un animal et imite son mode de déplacement, p.ex. se dandiner comme un pingouin, se pavaner comme un paon ... Les autres devinent.



- Les enfants confectionnent eux-mêmes une baguette de dompteur qui peut aussi servir de baguette magique! Peut-être obtiendra-t-on un numéro que les enfants pourront présenter lors d'une soirée de parents?

Le robot: A dirige le "robot" B. Si A touche l'épaule droite de son robot, celui-ci fait un quart de tour à droite. Un toucher sur la tête signifie: stop; une petite tape dans le dos signifie: marche arrière ... A dirige son robot de manière à éviter les collisions avec les murs et avec les autres robots.

- Par trois: un enfant dirige deux "robots" séparés d'une longueur de salle et court d'un robot à l'autre pour essayer de les guider l'un vers l'autre et pour en fin de compte les faire se rencontrer.



- Adapter la vitesse et la démarche des "robots" aux conditions locales.

- Laisser les enfants définir le mode de déplacement du "robot".

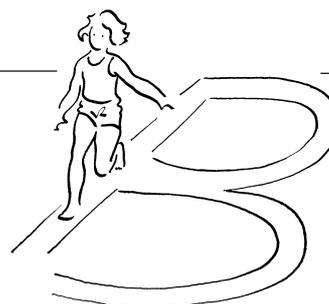
Magicien et fée: 1-2 enfants transforment les autres enfants en animaux (p.ex. un éléphant) grâce à leur baguette magique et chuchotent le nom de l'animal en question à l'oreille. Les autres enfants peuvent délivrer leurs camarades en essayant de deviner l'animal et en prononçant la "phrase magique": "Si tu es un éléphant, tu es libre".

- Magicien sans fée: les magiciens ensorcellent les enfants en chiens, en chats ou en souris (sautoirs). Les chiens chassent les chats, les chats chassent les souris. Si un chat est attrapé par un chien, il fait le gros dos, la souris, elle, se fait toute petite. Les animaux en liberté peuvent délivrer leurs congénères en les touchant.



Course aux lettres: A court et dessine une lettre. B l'observe et essaie de deviner la lettre en question. Changer les rôles.

- A écrit un mot (composé de 3-4 lettres). B observe, et écrit le mot sur le dos de A. Est-il correct?
- B reproduit instantanément la course de A sur une feuille de papier. Quel mot obtient-on?



- Ecriture: reproduire un mouvement sur une feuille de papier.

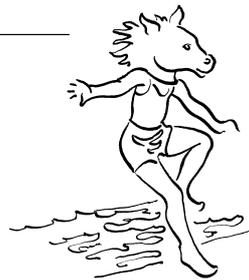
Dépêche-toi! Les enfants se déplacent librement dans la salle. L'un d'eux s'exclame: "Maintenant, en arrière!", "Maintenant, sautez comme des sauterelles!", "Maintenant, marchez sur la pointe des pieds!", "Maintenant, marchez comme des nains!", etc. Tous les enfants obéissent à ces consignes!

- Effectuer le mouvement jusqu'à la prochaine consigne. Les enfants changent de mode de déplacement au signal "Maintenant!". S'ils entendent simplement "Pas chassés!", ils ne réagissent pas. Ceux qui se trompent ont une tâche supplémentaire ou un gage.
- Idem autour ou sur des obstacles.



Vie de cheval: Les enfants se déplacent dans la nature comme des chevaux sauvages. La traversée des marécages est très pénible; mais quel plaisir de galoper dans un beau pâturage! Viennent ensuite deux ruisseaux et un fossé, puis un champ enflammé et une forêt dont les arbres ont des branches très basses.

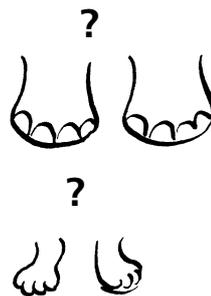
- Inventer et jouer une histoire de cheval.



➔ Un voyage au Far West: voir bro 2/3, p. 25

Modes de déplacements: L'homme peut se déplacer de multiples manières.

- A pas feutrés, pour qu'on ne l'entende pas lorsqu'il s'approche (p.ex. comme un chat).
- En trépinant: "Poussez-vous, j'arrive!"
- En faisant de minuscules pas de danse.
- A pas de géant pour mesurer une distance.
- Avec assurance, avec réserve.
- Par deux ou en groupe, de manière synchronisée.
- En arc de cercle, comme un oiseau.
- En sautillant (de joie).
- Avec lenteur, en traînant les pieds.



🕒 Marcher sur différentes surfaces (à pieds nus) et aborder le thème des expériences contraires.

🕒 Expression corporelle: voir bro 2/3, p. 14

Les pieds gelés se réchauffent: Un brigand a froid aux pieds, il a peur et il s'enfuit. S'il court à toute vitesse, ses pieds se réchauffent! Les enfants palpent leurs pieds, courent sur une certaine distance le plus rapidement possible puis les palpent à nouveau. Quelle différence ressentent-ils? Pourquoi se sont-ils réchauffés? Que devons nous faire si un jour, nous avons froid aux pieds ou aux mains?



Ballet: Debout, les enfants expérimentent différentes manières de poser leurs pieds.

- Le hachoir: dérouler le pied en avant et en arrière sur la partie interne puis externe, en redressant les orteils, avec les jambes fléchies/tendues ...
- Faire le tour du pied: en avant sur la partie externe, passer sur l'autre côté par la pointe des pieds, retour sur la partie interne jusqu'au talon, etc.
- Qui reste le plus longtemps sur la pointe des pieds sans perdre l'équilibre?
- Rester sur la pointe des pieds tout en faisant des mouvements avec le haut du corps: p.ex. frapper dans les mains, attraper une balle, tendre les bras au ciel puis les relâcher d'un coup ...
- Sur la pointe des pieds: en av., en ar., de côté.



🕒 Test d'équilibre (Test 1.1): voir bro 3/3, p. 5

➔ Organe de l'équilibre dans l'oreille interne: voir bro 2/3, p. 5

➔ Réaliser les exercices sur différentes surfaces d'appui (lignes, poutrelles d'équilibre, marches d'escaliers ...).

1.4 Départ et course de vitesse

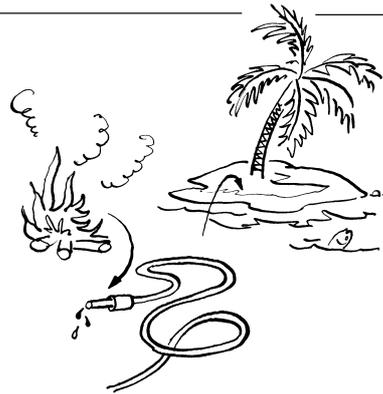
Les départs de course à partir de diverses positions et/ou après un certain signal (acoustique, visuel, tactile) sollicitent la vitesse d'action et de réaction et améliorent la capacité de concentration. Le matériel utilisé devrait être exploité pour d'autres parties de la leçon.

Enfuis-toi en faisant de petits pas!

Quelle est ta vitesse de réaction?

Feu-eau-tremblement de terre: Les enfants marchent, courent, sautillent librement dans la salle et effectuent certaines tâches à un signal donné: "Au feu!" = s'emparer rapidement d'un "tuyau" (chambre à air); "Inondation!" = se réfugier sur une "île" (tapis); "Tremblement de terre!" = se coucher immédiatement sur le sol (à plat ventre ou sur le dos).

- Répartir la classe en 4 groupes marqués d'une couleur de sautoir. Les deux premiers enfants arrivés sur un tapis marquent un point pour leur équipe.
- "En l'air!": grimper aux espaliers ou sur d'autres engins se trouvant déjà dans la salle.
- Réagir d'après des symboles.

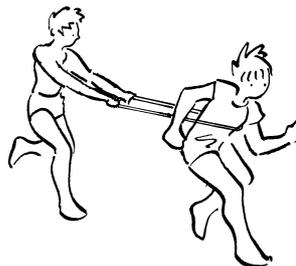


🗣 Expression orale: histoire du lièvre et du hérisson (conte des frères Grimm).

➔ Utiliser le matériel à d'autres fins, p.ex. franchir des fossés et des obstacles: voir bro 4/3, p. 11

Cheval et attelage: A tient une corde à sauter autour de son ventre et essaie d'avancer. B tient la corde aux deux extrémités et le freine. Changer les rôles.

- B dit "Hue!": A part au galop. B dit "Brr!": A trotte d'un pas léger.
- Chaque enfant de la paire tient une extrémité de la corde. A court devant en gardant la corde toujours tendue. B lâche la corde, A réagit en faisant de même; à cet instant, B essaie de rattraper A.

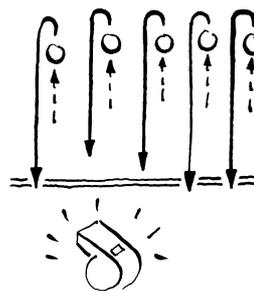


➔ Utiliser les cordes à d'autres fins, p.ex. sauter à la corde, courses d'obstacles, "lasso" ...

⚠ Déterminer un sens de course et des limites.

Sprint-retour: Les enfants se déplacent côte à côte dans une direction. A un signal donné, ils font demi-tour et sprintent derrière une ligne d'arrivée.

- Au lieu de franchir une ligne, les enfants se précipitent sur une balle et la lancent sur une cible.
- Jour et nuit: Les paires s'approchent doucement. A reçoit l'appellation de "jour", B celle de "nuit". Quelqu'un raconte une histoire. A la prononciation du terme "jour", "l'enfant du jour" poursuit "l'enfant de la nuit". Celui qui parvient à se sauver ou à toucher quelqu'un avant la ligne d'arrivée obtient un point.
- Variations pour "jour et nuit": "noir-blanc"; jeux de calculs, devinettes, etc.
- Varier les positions de départ et les modes de déplacements.

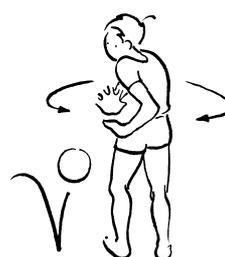


🗣 Durant la leçon d'expression orale, les enfants essaient d'inventer leur propre histoire de paires au moyen de mots antagonistes.

🏀 Laisser un espace de ralentissement suffisant derrière la ligne d'arrivée.

Test 1.2 – test de réaction: B laisse tomber une balle derrière A. Dès que A entend le rebond, il peut se retourner et attraper la balle avant que celle-ci ne retombe à terre. Attention: A n'a pas le droit de voir ou de sentir le ballon et doit regarder devant lui; la balle doit rebondir jusqu'à la hauteur des genoux de A.

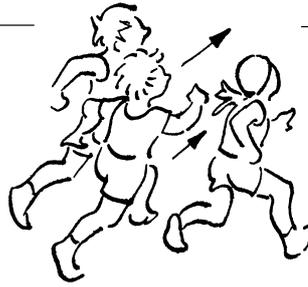
- Plus facile: B donne un signal au moment où il lâche la balle.
- Plus difficile: avant d'attraper la balle, A frappe 1 ou 2 fois dans ses mains.



🎯 Critères de réussite du test de réaction: être capable d'attraper la balle deux fois de suite; 1 fois après rotation à gauche, 1 fois après rotation à droite.

Course-poursuite: Groupes de quatre. Un enfant est debout devant les autres membres du groupe. Son premier mouvement (signal du départ) "allume" tout le monde. Qui est capable de le dépasser avant l'arrivée?

- Deux enfants trottent l'un derrière l'autre à une distance prédéfinie. Aussitôt que A franchit une certaine ligne, tous deux se mettent à sprinter. B essaie de dépasser A avant la ligne d'arrivée. Répéter 2-3 fois, puis changer les rôles ou les partenaires.
- A est derrière une ligne de départ, B la traverse. Ceci est le signal de départ pour A. A essaie de rattraper B (en plein air: ligne de départ = l'ombre de A).
- Les enfants sont couchés, assis, à genoux l'un derrière l'autre sur deux rangées. A divers signaux, les enfants de derrière essaient de rattraper leur camarade se trouvant devant eux.

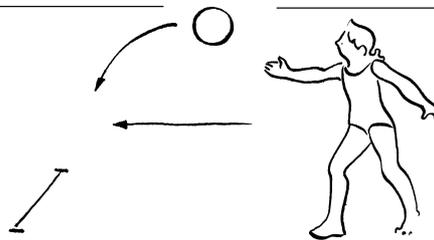


☛ Exécuter des jeux de courses et de poursuites en jouant avec les ombres.

⚠ Veiller à changer de partenaire.

Attrape la balle: Tous les enfants roulent une balle, puis essaient de la stopper avec le pied, le postérieur ... avant une ligne d'arrivée.

- Lancer la balle en avant et la rattraper le plus loin possible avant ou après le premier rebond.
- A est debout avec les jambes écartées (but), B lui roule une balle entre les jambes depuis derrière. Aussitôt que A l'aperçoit, il essaie de la rattraper le plus vite possible.
- Lequel des deux (A ou B) réussira-t-il à shooter la balle du pied après son passage entre les jambes écartées?



➔ Jouer avec les pieds, jeux de de balles et de courses: voir bro 5/3, p. 18 ss.

Torero – Olé! B tend un journal à A comme s'il était un toréro. A fonce sur le "drap rouge" et "l'encorne" sans le déchirer.

- Les enfants posent le journal sur la poitrine, sur les avant-bras ou sur les paumes des mains. Ils essaient de courir sans tenir le journal avec les mains et sans que celui-ci ne tombe.
- Réduire la surface du journal en le pliant.



➔ Jeux de courses avec journaux: voir bro 4/4, p. 5

☛ Des formes semblables sont aussi possibles avec des feuilles d'arbres.

Estafette-énigme: Des groupes de 3 essaient de résoudre une énigme. Leur tâche consiste à combler les lacunes du poème "à quatre pattes". Les lettres contenues dans les mots sont éparpillées à l'opposé de la salle. A tour de rôle, les enfants traversent et vont en chercher une jusqu'à ce que toutes les lettres nécessaires soient à la disposition du groupe. Les enfants peuvent déjà essayer de résoudre l'énigme durant les moments d'attente de l'estafette. Quelle équipe aura résolu l'énigme en premier?

- En une minute, essayer de former le plus possible de mots à l'aide d'un certain nombre de lettres.

Deux à quatre pattes

La.....est pire, pire que la pluie.

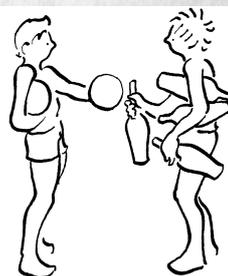
Le.....est difficile à déplacer.

Le.....a quatre pattes et mange dans la main.

Pouvons-nous les caresser?
Seulement le dernier!

➔ Solutions: G-R-E-L-E, H-E-R-I-S-S-O-N et L-A-P-I-N

Biathlon: Groupes de 3. Un premier enfant traverse la salle et dresse une quille. A son retour, il tape dans la main du second qui en dresse une autre, et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les quilles soient debout. Le dernier enfant revient avec 3 balles de tennis. Quel groupe réussira-t-il à renverser toutes les quilles en premier depuis une ligne de démarcation?



➔ Utiliser aussi d'autres objets, comme p.ex. des pommes de pins ou des boîtes en carton.

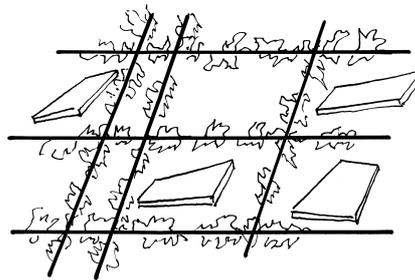
1.5 Franchir des fossés et des obstacles

Les enfants expérimentent la course dans toute sa diversité en franchissant de manière ludique des fossés et des obstacles. Les formes de jeux et d'exercices suivants conviennent bien pour varier les rythmes de course et pour la découverte de ses propres aptitudes au saut.

Les obstacles nous incitent au franchissement!

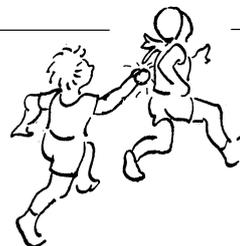
Lignes brûlantes: Tous les enfants courent librement dans la salle (aussi en arrière, de côté, en sautillant). Ils essaient de ne pas toucher les lignes. Ceux qui marchent sur une ligne "brûlante" vont se rafraîchir les pieds dans une "mare" (tapis), puis repartent.

- Course par paires en se donnant la main: les paires se déplacent ensemble et essaient d'éviter les lignes. A un signal donné, ils se mettent à se pousser et à se tirer mutuellement de manière à faire marcher l'autre sur une ligne.
- Les enfants franchissent divers obstacles placés sur les lignes.
- A et B sont éloignés l'un de l'autre. Ils essaient de se rencontrer en marchant sur les différentes lignes. Règles du jeu: les enfants n'ont le droit de changer de ligne qu'aux croisements. Si 2 enfants ne désirant pas se rencontrer se croisent sur la même ligne, ils se frappent dans les mains et repartent dans la direction opposée.



⚠ Courir sur la pointe des pieds, sauter, puis retomber de manière contrôlée.

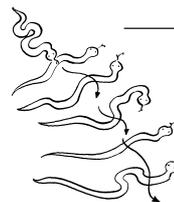
Chasseur de serpents: Deux chasseurs possèdent chacun une "balle magique". Ceux qui sont touchés par une balle doivent s'immobiliser avec une "queue de serpent" (corde à sauter) tenue dans une main. Si les enfants libres parviennent à franchir les queues, les serpents sont délivrés. Combien de chasseurs faut-il pour immobiliser tous les serpents en moins de deux minutes?



🌐 Sciences naturelles: aborder le thème du serpent.

Jeux de serpents: 4-7 enfants sont couchés sur le sol et séparés d'une distance de 2-4m. Le premier enfant franchit tous les serpents, puis se couche en fin de rangée.

- 2 enfants (les "serpents") sont couchés et essaient de toucher les autres enfants en se roulant sur le sol. Les enfants touchés sont transformés en serpents. Le dernier enfant attrapé relance une nouvelle partie.



🌐 Rendre les enfants attentifs aux risques de piétinement!

Dans le tunnel: 4-6 enfants sont couchés sur le sol séparés d'une distance d'env. 2m. Le premier enfant franchit tous les autres, revient à son point de départ et rampe dans le tunnel formé des mêmes enfants en appui facial. Le deuxième enfant l'imite aussitôt le premier enfant sorti du tunnel.



Franchir des fossés: 4 enfants installent une piste constituée de 4 tapis leur permettant de franchir les "fossés" les séparant sans quitter la piste.

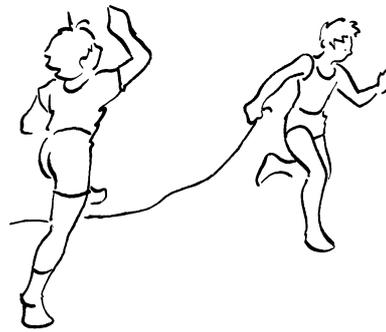
- Placer des petits obstacles dans les fossés.
- Chaque groupe présente sa piste aux autres enfants.



➡ Sauter en jouant: voir bro 4/3, p. 16 s.

La laisse du chien: Tous les enfants courent et tirent une "laisse de chien" derrière eux. Si A parvient à franchir la corde de X, ce dernier devient le chien de A qui l'attache au bout de sa "laisse". A et X courent, tenant chacun une extrémité de la "laisse" dans une main. Si un troisième enfant parvient à franchir cette corde surélevée, X est à nouveau libre et repart avec sa "laisse".

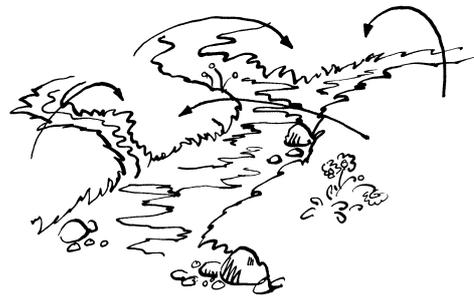
- Un maître promène deux chiens policiers au bout de leur "laisse" dans la salle, ils cherchent des indices.
- La moitié des enfants possède une corde et chacun la traîne derrière soi. Les autres enfants essaient de "conquérir" une corde en marchant dessus.
- 3 enfants forment un triangle et tiennent chacun l'extrémité d'une corde. Un autre enfant se trouve dans le triangle et tient les extrémités de toutes les cordes dans une main au-dessus de sa tête. Les 3 enfants du triangle passent successivement en dessous et en dessus des cordes de manière à obtenir une tresse bien régulière.



⊙ Ne pas enrouler les cordes autour des poignets! Rester fair-play!

Paysage fluvial: Poser au sol des paires de cordes parallèles distantes d'env. 50 cm dans toute la salle. Celles-ci représentent des "rivières" que les enfants essaient de franchir.

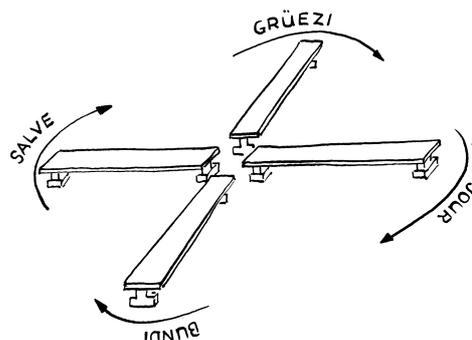
- Par deux: A suit B à travers le paysage fluvial. Ils franchissent les rivières en se suivant. Au signal donné, ils font demi-tour et s'échangent les rôles.
- Par deux: A mémorise l'itinéraire de B puis essaie de parcourir le même chemin. B contrôle et informe A de ses éventuelles erreurs.
- Par deux: ensemble, A et B inventent différentes variantes de franchissement. Les paires démontrent leurs formes les plus originales et essaient les idées des autres.
- Une suite de cordes parallèles entrecoupées d'espaces réguliers représente un réseau de canaux d'irrigation. Les enfants essaient de les franchir en rythme avec ou sans accompagnement rythmique.
- La moitié de la classe est organisée en paires d'élèves. Celles-ci tiennent chacune deux cordes-barrages à hauteur de genoux. Les autres enfants essaient de les franchir de multiples manières (en rythme).



⊙ Réalité: Quels fleuves, quelles rivières, quels ruisseaux connaissons-nous? Images de différentes régions fluviales ...

Croix suisse: 4 bancs sont disposés en croix et représentent les 4 frontières linguistiques. Les enfants les franchissent de diverses manières (sur une jambe, sur les deux, frapper dans les mains à chaque franchissement...) et traversent les différentes "régions linguistiques".

- Rythmer les sauts et les pas intermédiaires, p.ex. par "Grüe-zi" (appel sur la première, réception sur la dernière syllabe) pa-pam (pas intermédiaires), "bon-jour", pa-pam, "bun-di", pa-pam, "sal-ve", pa-pam.
- Reproduire des fleuves comme l'Aar, le Rhône ... et des lacs comme le lac Léman, le lac de Neuchâtel ... sur la "carte de la Suisse" (sol). Les enfants essaient de les franchir de multiples manières en les nommant.
- Ajouter des cônes ... représentant des "montagnes".



⊙ Géographie (dès la 3/4ème année): quels pays sont limitrophes aux régions romanches, alémaniques? Quelle langue parle-t-on dans le canton de Soleure, à Genève?

⊙ Autres formes ludiques et autres exercices avec cette installation matérielle: voir bro 5/4, p. 32.

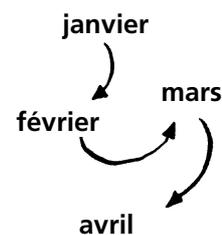
1.6 Courir longtemps - acquérir de l'endurance

Les enfants devraient être capable de courir le nombre d'années de leur âge en minutes sans interruption. Des jeux intensifs d'une durée supérieure à 10 minutes aideront à atteindre cet objectif. Offrir aux enfants de fréquentes occasions de participer à des formes ludiques de courses d'endurance.

Peux-tu sentir ton pouls? Inspire et expire par la bouche régulièrement!

Jeux de poursuites: Un enfant est chasseur, ceux qui sont touchés deviennent aussi chasseurs. Quels seront les 3 enfants qui seront attrapés en dernier?

- Chasse aux mois: les enfants nés au mois de janvier chassent les "févriers", ces derniers chassent les "mars", etc. Les enfants écrivent leur mois d'anniversaire sur une feuille de papier qu'ils fixent sur leur poitrine ou procèdent de mémoire.
- Chasse aux numéros: Chaque enfant a un numéro. Le zéro chasse le numéro un, ce dernier chasse le deux, etc. Pour interrompre le jeu, l'enseignant crie un chiffre, p.ex. 11; très vite, les enfants se rassemblent en groupes dont la somme des numéros donne 11. Les numéros 0 se répartissent comme ils veulent.
- Chaque groupe doit contenir un "0", un "1".

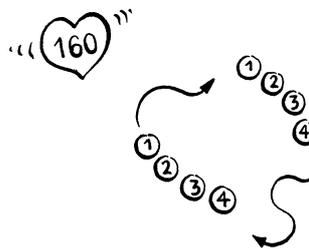


➔ Autres jeux de poursuites: voir bro 4/4, p. 4 ss.

🕒 Calculer: apprendre des suites de chiffres par le mouvement et en jouant.

Course des serpents: 4-7 enfants forment une colonne. Un enfant est en tête et emmène son groupe à travers la salle en av., en ar., de côté. Transmission libre du commandement au deuxième enfant ou à un signal donné. Les leaders se remettent en queue de colonne ou les derniers remontent la colonne en sprint pour prendre le commandement.

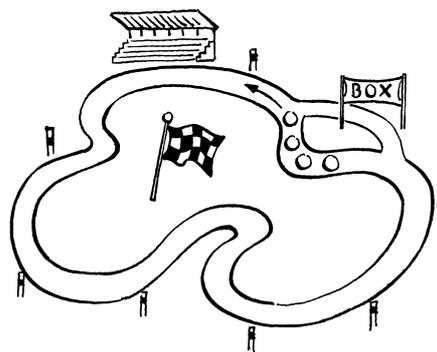
- Les enfants courent en se donnant la main ou sont reliés les uns aux autres par une corde ...



⚠ Les enfants devraient parvenir à env. 160-170 pulsations sur une durée d'env. 10 min.

Course de voitures: 3-4 enfants par équipe. Chaque enfant utilise un sautoir ou un frisbee comme volant. Marquer la piste à l'aide de piquets et de cordeaux. Les boxes se trouvent à un endroit approprié. Tous les enfants font des tours d'échauffement, l'enseignant les informe de la vitesse qu'ils doivent enclencher (1ère vitesse = lentement, 5ème vitesse = vitesse maximale).

- Un coureur par équipe peut se rendre aux boxes (place de repos). Quelle sera la première équipe à boucler 100 tours ou quelle est celle qui en fera le plus?
- Deux enfants en tirent un troisième qui est debout sur des chutes de tapis. Le quatrième enfant attend aux boxes pour les changements.



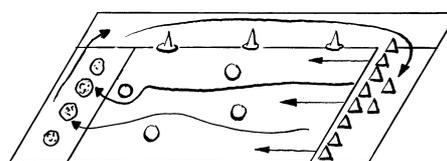
➔ Un groupe d'enfants imagine une piste et l'installe pour tout le monde.

➔ Formes ludiques de courses, aussi avec planche à roulettes: voir bro 3/3, p. 25 s.

🕒 Aussi avec planches, patins à roulettes et bicyclettes.

Contrebandiers: 4-5 groupes. Des gardes se trouvent dans la zone centrale. Tous les contrebandiers essaient d'aller chercher un objet (sautoirs, etc.) dans le camp adverse et tentent de le ramener dans le repaire de leur groupe sans se faire toucher par les gardes. Ceux qui sont touchés doivent rendre l'objet qu'ils ont pris et recommencer depuis le début.

- Chercher des lettres et former des mots, chercher des chiffres et les additionner, cartes, etc.



⚠ Prévoir des voies de retour à l'extérieur de la surface de jeu.

➔ Observer le ralentissement des pulsations au terme du jeu.

Courir et dessiner: 2-4 enfants chassent les autres durant 1 minute. Ceux qui sont touchés remplacent les chasseurs. Les enfants n'ayant pas encore été attrapés après 5 minutes passent un tour ou peuvent aller dessiner au tableau (ou sur une grande feuille de papier).

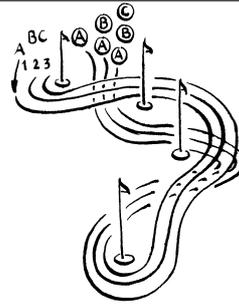
- Au lieu de dessiner, les enfants peuvent lire une histoire qu'ils raconteront aux autres enfants sortants.



➔ Autres idées de jeux de course: voir bro 5/3, p. 26 ss.

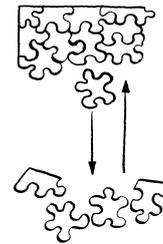
Course boule de neige: Groupes de 3. A réalise un tour de parcours, il emmène B pour un second tour, puis A et B emmènent C. A la fin du troisième tour, A s'arrête, puis B au tour suivant jusqu'à ce que C ait bouclé le dernier tour en solitaire.

- Courir en se donnant la main.
- Des paires se donnent la main: les coureurs isolés doivent courir en marche arrière.
- Les trois coureurs se donnent la main, l'enfant du milieu court en ayant les yeux fermés.



Course-puzzle: Les pièces d'un puzzle (ou de domino) jonchent le sol au bout d'une piste de course. Les enfants courent par paires et vont chercher chacun une pièce du puzzle (puzzle facile d'env. 30 pièces). Quelle équipe sera-t-elle la première à avoir reconstitué le puzzle?

- Course des frères siamois: courir en étant lié l'un à l'autre d'une certaine manière.

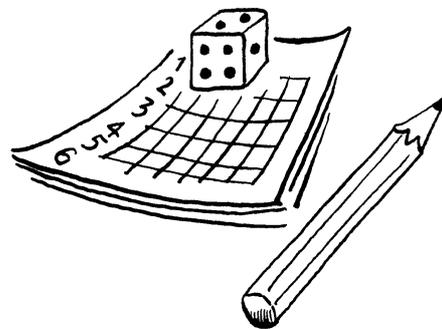


🌀 Activités créatrices: fabriquer un puzzle ou un jeu de dominos (p.ex en bois, avec des photos, des illustrations, des paysages ...).

⚠ Fair-play, même en course à pied!

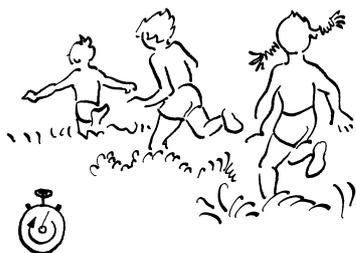
Loto: Des groupes de 4 enfants ont chacun une carte comportant x chiffres allant de 1 à 6. Le premier enfant lance le dé. Cocher le numéro sur la grille, puis effectuer une tâche motrice correspondante, p.ex. 1 = 1 tour à quatre pattes; 2 = 1 tour en courant en arrière; 3 = 1 tour en pas marchés-sautillés; 4 = 1 tour en dribblant avec une balle; 5 = 1 tour en pas chassés; 6 = 1 tour en faisant de la trottinette sur un morceau de moquette. Rejouer si le numéro est déjà sorti. Quel groupe aura-t-il terminé le premier?

- Variante à la course-puzzle: Cartes de loto à 4 lignes et comportant chacune 5 chiffres. Des numéros dissimulés se trouvent en bout de piste. Par paires, les enfants vont chercher chacun un numéro. La paire suivante rapporte les numéros ne correspondant pas à leur carte et reviennent avec deux nouveaux numéros. Qui termine en premier une ligne, toute la carte?



Test 1.5 – cours ton âge: Les enfants doivent courir, en minutes, le nombre d'années de leur âge. La distance parcourue ne joue aucun rôle. Les enfants peuvent inventer leur propre parcours, mais doivent toujours rester en vue.

- Devoirs de sport: qui peut courir l'âge de sa maman, de son papa en une semaine ...?
- Quel groupe d'enfants pourra-t-il courir plus de minutes que l'enseignant?
- Organiser une matinée de course avec les parents.



🏆 Critères de réussite: ne pas marcher ni s'arrêter.

🌀 Education à la santé: aborder le thème de l'endurance au cours d'une soirée de parents. Les motiver à la course en famille.

2 Sauter

2.1 Sauter – oui, mais comment?

En rythme, tout est tellement plus facile

L'expérience montre que l'apprentissage et l'acquisition des mouvements de base (avant-dernier pas raccourci, haut du corps redressé et brève phase d'appui lors de l'appel) caractéristiques de la capacité motrice fondamentale *Sauter* sont facilitées par le *rythme*, c. à d. par la dimension temporelle du mouvement.

Dans le domaine des sauts, il existe un certain nombre de similitudes communes transférables d'une forme à une autre.

Exemples:

- *Rythme dans les trois derniers pas d'élan*: tam-ta-tam (l'avant-dernier pas est plus court et plus bref).
- *Appel*: le plus bref possible, appui sur l'avant du pied.
- *Tenue du corps* : haut du corps redressé et genou de la jambe d'élan élevé.
- *Bilatéralité*: appel du pied droit et du pied gauche, exercer les deux côtés.



Sautiller

Les formes de sautilllements font partie des mouvements vécus par les enfants. Elles sont l'expression de leur envie de bouger et de leur joie de vivre. Les jeux sautillés tels que la marelle, le jeu de l'oie, de l'élastique et d'autres permettent aux enfants de découvrir et d'expérimenter une grande variété de sauts différents.

Sauter en longueur

Les enfants améliorent leur coordination motrice et renforcent leur musculature grâce à des sauts à répétitions (plusieurs sauts consécutifs sur la même jambe ou d'une jambe sur l'autre). Ceci leur permettra de sauter toujours plus loin. Sauter avec un, trois ou plusieurs pas d'élan constitue un premier objectif facile à atteindre. Le franchissement de fossés et de petits obstacles est un exercice préparatoire attractif et motivant.

Sauter en hauteur

Après une large expérimentation de multiples formes de sauts en hauteur, le *saut en ciseau* exécuté des deux côtés peut être introduit. Diverses formes de courses d'élan comme l'élan droit et l'élan en arc de cercle avec un nombre de pas d'élan progressif permettent de construire peu à peu une phase d'élan rythmée. Des formes de sauts variées, partiellement inventées par les enfants, éventuellement réalisées à partir d'endroits surélevés (p.ex. couvercle de caisson) facilitent l'acquisition de formes de sauts en hauteur de performance.

Du balancer de Tarzan au futur saut à la perche

Diverses formes de suspension aux anneaux et à la corde à grimper servent de phase préparatoire au saut à la perche si apprécié par les jeunes. Les "balancers de Tarzan" d'un caisson vers l'autre ou sur un tapis épais constituent par exemple une forme motivante pour les enfants.

2.2 Formes ludiques de sauts

Le besoin de mouvement chez les enfants est perceptible dans leurs jeux spontanés. Des formes ludiques sur un trottoir, un escalier, divers jeux de sautilllements – réalisés si possible en plein air 🌞 – aident les enfants à répondre à ce besoin.

Es-tu capable de franchir l'obstacle?

Pauses sautillées: Les enfants courent en musique. Lorsqu'elle s'arrête, ils se mettent à sautiller comme des grenouilles, comme des pantins ou comme des lièvres jusqu'à la reprise de la musique.

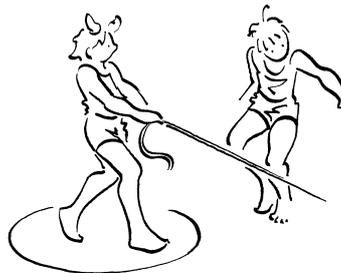
- Au cours des pauses, les enfants choisissent une tâche motrice en rapport avec le thème "sauter" (p.ex. sauter d'un cerceau à l'autre, traverser une piste de tapis en faisant des sauts de grenouille, sauter sur un caisson suédois ou attraper des objets suspendus).



⚠ Angle minimal de 90° au niveau de l'articulation des genoux pour éviter une surcharge des articulations lors des sauts de grenouille.

Danse du fou: Par petits groupes (jusqu'à 4), les enfants jouent avec une corde. Le fou est au centre et tourne sur lui-même en tenant une corde à sauter par une extrémité (la queue du fou). Celui qui se fait toucher par la queue doit sortir du jeu jusqu'à ce qu'un autre enfant soit piégé.

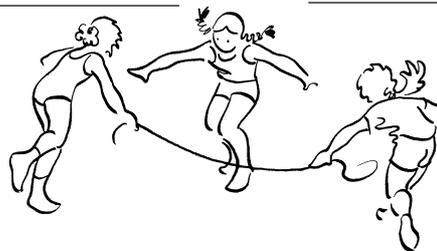
- Celui qui se fait toucher par la queue du fou perd une vie. Le jeu s'arrête au moment où un enfant perd sa dernière vie.
- Variantes de sauts: sauter de la jambe gauche sur la jambe droite, toujours sur la même jambe, courir en cercle et faire des sauts de course ...



⚠ Si le fou a la tête qui tourne, il faut le remplacer.

Sauts avec cordeau magique: 3–4 paires de fées ensorceleuses se déplacent dans le terrain de jeu en tenant chacune un cordeau élastique. S'ils le tiennent à la hauteur des genoux, les autres enfants doivent le franchir en sautant; tenu à la hauteur des épaules, ils se baissent. Lorsqu'une paire réussit à contraindre 5 enfants à sauter ou à se baisser, elle transmet le cordeau magique à une autre paire.

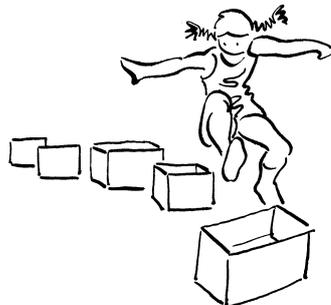
- Les enfants suivent certaines lignes.



🎯 Corde à sauter: tenir la corde avec deux doigts, sans la serrer et ne pas l'enrouler autour des poignets. La lâcher immédiatement si un enfant reste accroché.

Jeux de boîtes: Les enfants apportent des cartons à l'école. Ils sont répartis sur plusieurs cercles de manière à permettre aux enfants de les franchir selon un rythme régulier. Env. 6 enfants sautent sur un même cercle. Changer de pied d'appel et de sens.

- Indiquer l'heure: 12 boîtes réparties sur un cercle symbolisent les heures d'une horloge. Indiquer "six heures", "midi"... Les enfants courent autour du cadran et quelqu'un lit une histoire de montre. Si une heure est citée, p.ex. "trois heures cinq", les enfants franchissent les boîtes correspondantes, puis se remettent à courir autour du cadran.
- Franchir les boîtes placées à intervalles irréguliers (changements de rythme).
- Sauter à plusieurs et de manière synchronisée sur des pistes parallèles.



⚠ Récupérer et stocker les cartons en classe et les employer pour diverses activités, p.ex. lancer sur des cibles et autres.

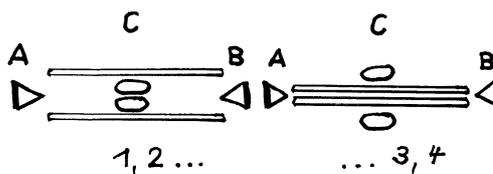
➡ Jeux de lancers avec boîtes: voir bro 4/3, p. 22

Rituel du Pacifique: Sauter sur une jambe, p.ex. gauche-droite-droite-gauche. Marquer le changement de jambe en frappant dans les mains (l'enfant lui-même ou une personne extérieure). A la fin, ajouter deux sauts à pieds joints accompagnés d'un "tschung-tschung" rythmé.

- Toute la classe effectue une suite de sauts définie.
- Tiges de bambou: reprendre le rythme avec des bâtons de gymnastique et l'accentuer en frappant les bâtons sur le sol.
- Groupes de 3: deux bâtons sont tenus parallèlement par A et B au niveau du sol (les tenir seulement par le haut); les rapprocher, puis les séparer à nouveau. Frapper le sol à deux reprises aux extrémités et au centre. C saute par-dessus les bâtons selon ce schéma en resserrant puis en écartant les jambes.



🕒 Interdisciplinarité: coutumes étrangères, p.ex. les sauts des Maïsaï, les danses avec des bambous dans les îles du Pacifique.



Marcher sur les ombres: Groupes de deux. B essaie de sauter à pieds joints sur la "tête" de l'ombre de A, ce dernier essaie de l'en empêcher.

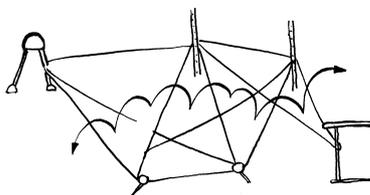
- Sauter sur le "ventre", sur le "bras".
- A se tient debout et essaie de former une ombre très allongée. B marque les extrémités de l'ombre avec des objets ou avec une craie. Qui est capable de franchir son ombre en sautant en longueur, de franchir l'ombre d'un enfant plus grand, celle de deux enfants ensemble?



🕒 Tant que le soleil brille ...

Toile d'araignée: Des cordes sont tendus à la hauteur des genoux et s'entrecroisent dans tous les sens. A démontre un parcours de sauts, B essaie de l'imiter.

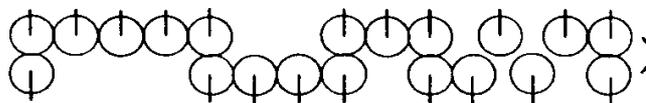
- Chasse par paires: A et B se trouvent à des endroits opposés, A (araignée) essaie d'attraper B (mouche).
- Toile d'araignée: 2-3 "araignées" essaient de capturer les enfants. Les mouches capturées échangent leur rôle avec celui des araignées.



🕒 Fixer les cordes aux engins fixes (espaliers, barre fixe, etc.) et à quelques engins mobiles (p.ex. mouton).

Test 1.3 – sauter dans les cerceaux: 20 cerceaux sont juxtaposés et se suivent de manière régulière. Sauter de cerceau en cerceau de manière rythmée, demi-tour au dernier cerceau. Cerceau à gauche: sauter sur la jambe gauche et étendre le bras gauche; cerceau à droite: idem avec la jambe et le bras droits; 2 cerceaux contigus: sauter à pieds joints, bras étendus sur les côtés.

- Cerceau tenu dans une main: sauter dans le cerceau, puis en ressortir sans le toucher.
- Essayer de franchir un cerceau qui roule.
- Un enfant roule le cerceau et deux autres enfants essaient de le franchir.

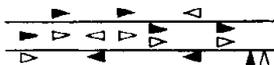


🕒 Critères de réussite; rythmes corrects des jambes et des bras; ne pas toucher les cerceaux; ne pas sauter deux fois de suite dans le même cerceau.

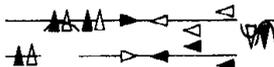
L'élastique: Élastique tendu à largeur de hanches et à la hauteur des chevilles. Dessiner à la craie une suite de pas sur le sol et sauter au rythme d'une comptine:

- 1ère partie (4 répétitions): "1-2-3-je-m'en-vais-au-bois; 4-5-6-cue-illir-des-ce-rises; 7-8-9-dans-un-pa-nier-neuf; 10-11-12-elles-se-ront-toutes-rouges".
- 2ème partie: "lundi-mardi-mercredi-jeudi-vendredi-samedi-dimanche-c'est fini!".

1ère partie



2ème partie



🕒 Critères de réussite: sauts et rythme corrects et réguliers, ne pas toucher l'élastique. Enchaîner les deux parties sans interruption. Dans la 1ère partie, les talons ne doivent pas toucher le sol.

🕒 Laisser les enfants inventer des variantes.

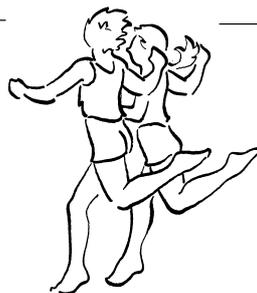
2.3 Sauter loin

Franchir un obstacle est un défi pour les enfants. Les enfants réalisent des expériences de sauts de base par des tâches motrices adaptées. La mesure de la performance est (encore) secondaire.

Jusqu'où penses-tu arriver?

S'envoler par deux: les enfants se déplacent par deux en faisant des petits pas synchronisés. A allonge progressivement ses pas, B s'y adapte jusqu'à ce que les deux "volent" en faisant des sauts de course.

- Les enfants installent des "pistes d'atterrissage" avec des cerceaux, des tapis ou autres. L'un après l'autre, ils essaient p.ex. de retomber sur une piste après 4 sauts de course.
- Comment les bras peuvent-ils accompagner les sauts de course?
- Poser un journal sur un tapis en mousse ou dans le sable: pouvez-vous enchaîner vos sauts de course pour que le dernier saut vous permette de franchir le journal sans le déchirer?

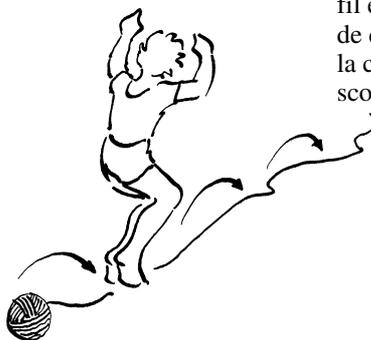


➔ Saut de course: prendre appel sur un pied, retomber sur l'autre.

➔ Autres formes ludiques avec journaux: voir bro 4/3, p. 10

Sauter en longeant des fils: A pieds joints, les enfants sautent en longeant un fil. Important: retomber sur les deux pieds et amortir la réception pour éviter les douleurs sous les pieds. Des groupes de 2 ou de 4 enfants ont une pelote de laine de tailles et de couleurs différentes afin de les distinguer facilement. Les enfants évaluent le nombre de sauts nécessaire pour atteindre l'extrémité du fil de laine. Qui a la meilleure estimation?

- Les enfants se lancent des défis et font des petits concours. Quel groupe fera-t-il le moins de sauts pour une pelote donnée?
- Le groupe peut-il améliorer son résultat 4 semaines plus tard ou avant la fin de l'année scolaire?
- Chaque enfant essaie toutes les pelotes de laine et note ses résultats. Ce dernier sera-t-il meilleur 4 semaines plus tard ou à la fin de l'année scolaire?



🕒 Calcul: mesurer la longueur du fil et sauter cette longueur. A l'aide du fil, mesurer la longueur de la cour de récréation, du bâtiment scolaire, etc.,

Triple saut avec points: Installer 5 pistes de sauts parallèles ayant pour départ des zones de points de plus en plus éloignées et pour arrivée un tapis.

- Depuis quelle zone les enfants peuvent-ils retomber sur les tapis après 3 sauts de course consécutifs?
- Quel groupe aura-t-il emmagasiné le plus de points en 1 minute?
- Quel groupe aura-t-il marqué 20 points en premier (les membres du groupe se répartissent le nombre de points à marquer en fonction de leurs possibilités)?
- Les enfants essaient d'évaluer leurs résultats à l'avance et comparent leurs pronostics avec leurs résultats effectifs.
- L'enseignant ou un enfant fait tourner un cerceau à la manière d'une toupie. Combien de triple sauts sur les tapis les enfants seront-ils capables de faire jusqu'à l'immobilisation du cerceau?

➔ Développer les règles du jeu ou du concours en collaboration avec les enfants,

➔ Différenciation.



2.4 Sauter haut

Les exercices et activités dans les premiers degrés primaires doivent renforcer la réussite chez tous les enfants. Pour cela, la mesure de la performance sur une installation de saut avec latte n'est pas encore nécessaire.

Imagine-toi être un cheval volant franchir un obstacle.

Sauter et toucher un objet: Suspendre des journaux, des clochettes, des ballons de baudruche aux anneaux balançants, à un cordeau oblique, aux branches des arbres ... Les enfants essaient de toucher les objets avec une main ou avec le front.

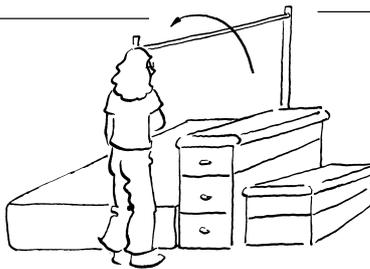
- Placer un couvercle de caisson à env. 1m de l'objet suspendu pour améliorer la détente des enfants. Quel doit être l'élan pour arriver sur le pied défini sur le couvercle du caisson (pied d'appel)?
- Quelle est la distance, év. la vitesse d'élan optimale? Chaque enfant essaie de déterminer sa propre course d'élan.



➔ Il est plus facile de faire un appel avec une jambe en marchant.

Franchir un être humain: Tendre un cordeau élastique à la hauteur de la tête du plus grand enfant de la classe. Comment peut-on franchir cette hauteur? Essayer p.ex. avec un escalier composé de caissons ou un plan incliné (2 bancs suédois obliques accrochés à une barre fixe). Réception sur un tapis en mousse.

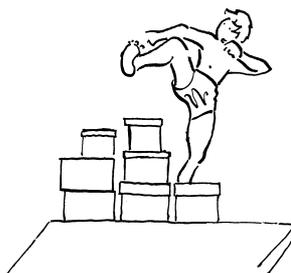
- Franchir la hauteur de la taille de l'enseignant.
- Quelle hauteur les enfants seront-ils capables de franchir uniquement à l'aide d'un tremplin Reuther, d'une planche oblique ou d'un couvercle de caisson?



🕒 Calcul: nous mesurons notre taille puis nous additionnons toutes les tailles de la classe. De combien de centimètres notre classe grandit-elle en un mois?

Concours hippique: Des groupes de 3 enfants construisent chacun un obstacle avec des cartons de bananes, des cerceaux, etc. Celui-ci doit être franchissable par tous les enfants. Ils montrent aussi aux autres groupes la méthode pour franchir l'obstacle. Qui peut franchir un certain obstacle en utilisant le pied gauche, le pied droit ou les deux pieds pour l'appel? Pour quels obstacles un élan de trois pas est-il nécessaire? Peut-on franchir certains obstacles avec un élan oblique?

- Travail par postes: les enfants exercent une bonne technique de saut, trouvent leurs marques et essaient d'améliorer leur propre performance.
- Construire des "fossés" utilisables aussi bien pour les sauts en longueur que pour les sauts en hauteur.
- Franchir le jet d'eau: l'enseignant gicle de l'eau avec un tuyau, les enfants essaient de franchir le jet. Qui y parvient sans se faire mouiller?



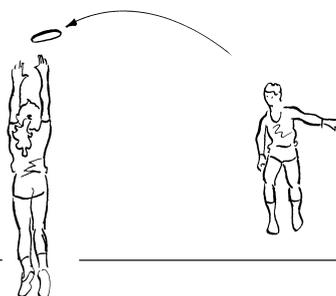
🕒 Utiliser des obstacles naturels dans la forêt; inventer un parcours sur gazon.

➔ Saut en ciseau: voir bro 4/4, p. 24

🕒 Lors d'une chaude journée d'été, à la piscine ou sur le gazon!

Attraper l'OVNI: A et B se lancent un objet volant (p.ex. un frisbee, une balle de tennis ...). La trajectoire de ces objets doit permettre au partenaire de les attraper en sautant à l'extension.

- Appel et réception sur les deux jambes.
- Attraper avec la main droite et avec la gauche.
- Toucher le sol avec les deux mains avant de sauter.



🕒 Attention aux balles qui roulent; espace suffisant entre les groupes.

3 Lancer

3.1 Lancer – oui, mais comment?

En rythme, tout est tellement plus facile

Le rythme facilite l'apprentissage et l'acquisition le mouvement de base du lancer. Les différentes formes de lancers (par impulsion, rotation ...) ont en commun quelques caractéristiques:

- *Rythme*: tam-ta-tam, avant-dernier pas plus court et plus rapide.
- *Déroulement moteur*: rapide et énergique.
- *Extension complète du corps au moment du lancer*: redresser le corps tout entier.

Bilatéralité

Il est important d'exercer les lancers des deux côtés (main/bras gauche et droit) pour améliorer la qualité du mouvement et pour permettre un développement harmonieux du corps.

Sécurité

La sécurité occupe une place prépondérante dans l'organisation des lancers. Règle de base: attendre que tous les élèves aient lancé pour aller rechercher les objets.

Lancer en ligne droite

Donner à l'enfant les moyens de vivre une grande quantité d'expériences de lancers différents avec ou sans élan. Ces capacités lui seront utiles pour l'acquisition des techniques de lancer au niveau secondaire.

Caractéristiques principales du lancer sans élan: jambe opposée à la main de lancer devant, tendre le bras vers l'arrière sans crispation, le coude précède la main lors du lancer.

Lancer avec rotation

Lancer des cordes à sauter nouées, des pneus usagés ou autres objets sur des cibles ou en recherchant la distance sont des formes motivantes, à condition de disposer d'un espace suffisant. Le plus tôt possible, donner l'occasion aux enfants de lancer des objets sur des cibles avec une rotation.

Lancer du poids

Ce type de lancer s'effectuera avec une ou les deux mains et une rotation partielle du haut du corps dans la direction de lancer (90°). Si les enfants disposent d'engins suffisamment légers tels que des ballons lourds (2 kg), des pierres, des balles de basket, etc., ils parviendront à les lancer loin, ce qui les motivera d'autant plus. Les enfants aiment également beaucoup lancer des objets sur des cibles ou atteindre des zones pour marquer un certain nombre de points.



➔ Lancer au degré secondaire: voir bro 4/4, p. 27–33

➔ Lancer avec rotations au degré secondaire: voir bro 4/4, p. 32

➔ Lancer du poids au degré secondaire: voir bro 4/4, p. 33

Objets de lancers appropriés

Avec des enfants, il est important d'utiliser des objets légers. Ceux-ci doivent leur permettre un lancer "rapide" semblable à un coup de fouet.

- *Objets de lancers:* petits cailloux, allumettes, volants de badminton, balles de tennis, pommes de pins, anneaux de lancers, petites balles (80 g), petits sacs de sable, bâtonnets en bois, balles voltigeuses, bouts de bois ...
- *Objets pour les lancers avec rotation:* pneus de vélos, anneaux de lancers, bâtons de lancers, boucles de cordes, cordes nouées, balles lestées avec poignée (max. 1 kg), balles de tennis dans un collant, frisbee ...
- *Objets pour le lancer du poids:* pierres, balles de basket, balles de football, petits ballons lourds (max. 2 kg) ...

La balle voltigeuse – fabrication maison

La balle voltigeuse a l'avantage de ne pas voler et rouler trop loin ce qui permet de la retrouver facilement. Mais, avant tout, c'est un véritable plaisir de la faire voler. Si plusieurs enfants la lancent en même temps de diverses manières (p.ex. se passer plusieurs balles simultanément en cercle ou sur deux rangées), on obtient des effets spéciaux magnifiques ("feux d'artifice").

➔ Fabriquer des objets de jeu soi-même: voir bro 7/3, p. 12 s.

La balle voltigeuse est facile à fabriquer. Il nous faut ...

- une balle de tennis "usagée" (que l'on peut se procurer p.ex. dans un club ou dans un centre de tennis),
- faire une entaille de 2 cm avec un couteau,
- trouver un morceau de bande de démarcation plastifiée (rouge et blanche) ou une bande de tissu d'env. 1 m de long,
- faire un noeud au milieu de la bande,
- enfiler le noeud dans l'entaille de la balle de tennis,
- ... et le tour est joué!



3.2 Formes ludiques de lancer

Certes, il est tentant pour des enfants d'"envoyer" des balles "dans tous les sens". Il faut cependant les responsabiliser et leur apprendre à se soucier de leurs camarades avant de lancer.

Nous apprenons à lancer loin, mais aussi avec précision.

Guillaume Tell: Des boules de papier de journal sont des projectiles faciles à lancer et inoffensifs. A essaie d'attraper dans une double page de journal la boule lancée par B.

- La page se froisse peu à peu, les enfants la transforment en une "pomme" qu'ils essaient de maintenir en équilibre sur leur tête. A essaie d'atteindre la pomme posée sur la tête de B. Mérite-t-il son nom de Tell?
- Simuler une bataille de "boules de neige".

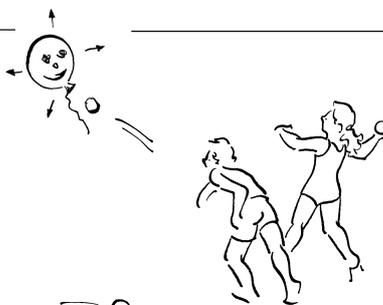


🕒 Exemples valables pour toutes les formes de lancer!

📖 Histoire: Guillaume Tell, héros national.

Petits cochons: Dessiner sur un ballon avec un feutre indélébile (p.ex. un petit cochon). Chaque enfant dispose d'une boule de papier. Par deux, ils essaient de faire avancer leur "petit cochon" en lançant leur boule.

- Faire entrer le cochon dans la porcherie (carton d'emballage, élément de caisson).
- Les cartons sont placés en cercle, la famille de cochons se trouve au milieu. Tous les enfants essaient de pousser un cochon dans une porcherie.



➡ Autres jeux avec des journaux:

voir bro 4/3, p. 10;

jeux de chevaliers:

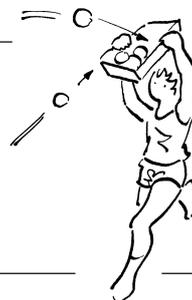
voir bro 3/3, p. 5;

ballons de baudruche:

voir bro 5/3, p. 5

Lapin de Pâques: Un enfant (le lapin de Pâques) fait des allers et retours sur un terrain délimité en tenant son panier (carton) au-dessus de la tête. Les autres enfants essaient de lancer leurs "oeufs" (p.ex. balles de tennis) délicatement dans le panier. Celui qui réussit deux lancers peut remplacer le lapin de Pâques.

- Plusieurs lapins de Pâques simultanément.



➡ Mettre à disposition beaucoup de balles de tennis. Provenance: clubs ou centres de tennis (balles usagées). Laver les balles dans la machine. Employer év. des boules de papier de journal ou des balles en mousse.

Lancer de l'oeuf: A a des "oeufs de Pâques" (balles de tennis), B une boîte de carton. B est-il capable d'intercepter les oeufs lancés par A sans en casser un seul?

- Par deux: B dos à A se retourne au signal donné lorsque la balle est déjà en l'air.
- Par deux: A lance une balle contre un mur. B se tient à une distance librement choisie et essaie de rattraper la balle de A avant que celle-ci ne touche le sol.
- Placer des cartons à env. 3 m du mur. Les enfants essaient de les atteindre après un rebond contre le mur.
- Ramasseurs de journaux: Plusieurs ramasseurs sont en route. Est-il possible de leur lancer des "journaux" (balles de tennis) pour qu'ils les rattrapent dans leur "sac" (boîte en carton)? Les ramasseurs de journaux se déplacent aussi sur des planches à roulettes.
- Service du feu: un groupe d'enfants essaie d'attraper des objets lancés par d'autres enfants avec une grande serviette de bain ou dans un drap.
- Des groupes d'enfants imaginent et développent un test de lancer: le test est réussi pour p.ex. trois lancers fructueux sur cinq ...

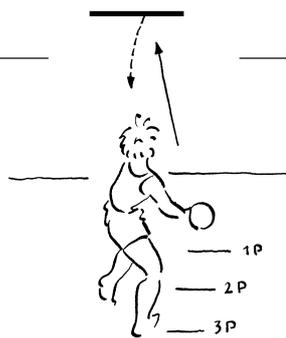


➡ Autres formes avec planches à roulette: voir bro 3/3, p. 25 s.

🎯 Réussir trois lancers sur cinq dans une zone (distance et précision).

Prendre de la distance: Les enfants sont debout face à la paroi. La hauteur du lancer est libre mais les enfants doivent pouvoir rattraper la balle après un rebond. Plus la distance séparant l'enfant et la paroi est élevée, plus on obtient de points.

- Des cerceaux sont posés à différentes distances de la paroi. Un partenaire se trouve dans un cerceau. Est-il possible de lui passer la balle après un rebond contre la paroi?
- Plus facile: la balle peut rebondir une fois sur le sol.
- But: 1 ballon lourd est posé au sol par un enfant du groupe. Les enfants lancent leur balle contre le mur pour qu'elle s'approche le plus possible du ballon. Compter les points comme à la pétanque.

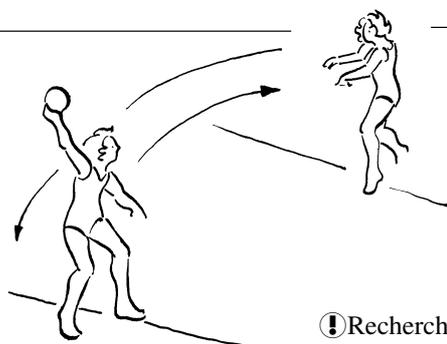


➔ Se mesurer: définir des zones de points. Définir les règles en commun.

➔ Analyse du lancer: le bras opposé est-il devant? Le bras de lancer est-il tendu de manière décontractée? La jambe contraire est-elle devant? Le poids du corps est-il sur la jambe arrière?

Balle à la ligne: 2 enfants essaient de faire sortir leur partenaire en se lançant une balle du terrain, év. de le repousser derrière une ligne. Relancer la balle de son lieu d'impact sur le sol. Celui qui réussit à attraper la balle peut faire deux pas en avant. Jeu aussi possible à 2 contre 2.

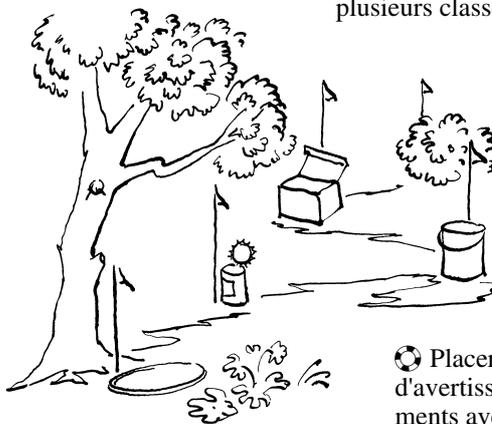
- Le groupe vainqueur est celui qui aura réussi à lancer la balle 5 fois dans la zone "out" adverse.
- Les lancers attrapés dans la zone "out" ne comptent pas pour un point. Prochain lancer à partir de la ligne de délimitation.



⚠ Rechercher la balle après chaque lancer.

Golf: Nous construisons un "green de golf" pour lancer. Dans un grand pré, une clairière, en forêt, installer 9 cibles à atteindre et fabriquées à l'aide de bidons, de boîtes de conserve, etc. Les enfants essaient d'atteindre ces cibles en partant d'une ligne de départ et en utilisant le moins de lancers possible. Déterminer év. le nombre de lancers idéals pour chaque "trou". Les enfants utilisent des balles de tennis. Tenter d'améliorer son record lors d'une 2ème, voire d'une 3ème journée. Installer des pancartes aux endroits de croisements avec d'autres pistes.

- Utiliser du matériel pour frapper les balles: canne de unihockey ou raquette de tennis, planchettes de GO-BA, batte de balle brûlée ou de baseball.
- Utiliser des objets volants: frisbee, balle voltigeuse, boules de papier de journal ...

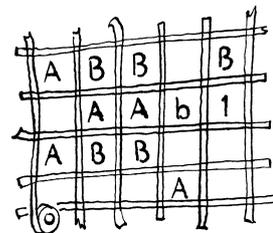


⦿ Installer le "terrain de golf" pour plusieurs classes.

⦿ Placer des pancartes d'avertissement aux croisements avec d'autres pistes.

Tic-Tac-Toe: Dessiner une grille contre le mur à l'aide de papier collant. A et B se défient au lancer de précision. Une grille de contrôle se trouve près de la ligne de lancer. Les enfants y cochent les cases qu'ils ont réussi à atteindre. Qui parvient à cocher quatre cases sur une ligne ou de relier le bord gauche avec le bord droit?

- suspendre ou écrire des lettres dans les cases. Les enfants essaient d'atteindre la même lettre plusieurs fois de suite.
- Est-il possible "d'écrire" un mot? Continuer de lancer jusqu'à ce que la lettre concernée soit atteinte.
- Inciter les enfants à définir quelques règles. Effectuer aussi des concours de groupes.



⦿ Ecriture: les enfants préparent les grilles de contrôle.

⚠ Rester honnête! Jouer le jeu.

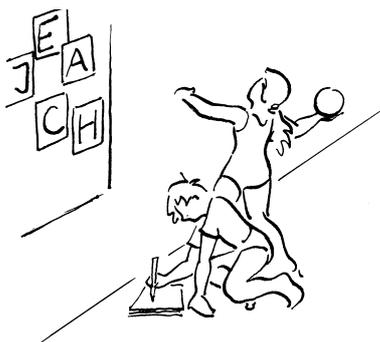
⦿ Lancers de précision et de performance en utilisant des lignes ou des zones à points en plein air.

3.3 Comme dans une fête foraine

Les cibles sont un bon moyen pour motiver les enfants, spécialement si elles se montrent "récalcitrantes", c.-à-d. qu'elles ne sont pas trop faciles à atteindre et à faire tomber. Il est possible d'augmenter l'intensité physique en intégrant des formes de course.

Quelle est la meilleure technique pour atteindre une cible?

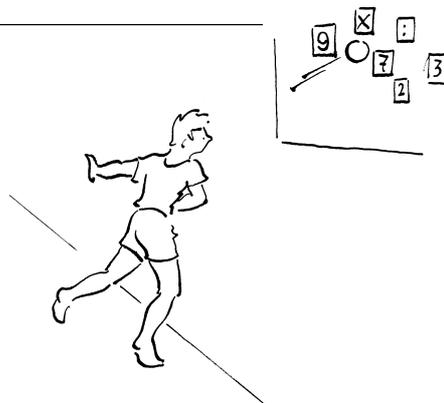
Toucher des lettres: *Salle de classe:* écrire différentes lettres sur des feuilles de papier. Toutes les feuilles (env. 8) ayant la même couleur forment une famille. Sur un billet, les enfants écrivent des mots de cinq lettres pouvant être formés de lettres provenant d'une même famille. *Salle de gymnastique:* suspendre les feuilles de la même famille ensemble contre la paroi. Les enfants choisissent un mot de cinq lettres et essaient d'atteindre les lettres correspondantes dans le bon ordre à l'aide de balles de tennis. Celui qui a terminé un mot remet le billet dans le dépôt et en prend un autre.



✎ **Écriture:** reporter des lettres (majuscules) sur du papier d'emballage. Préparer une série de mots.

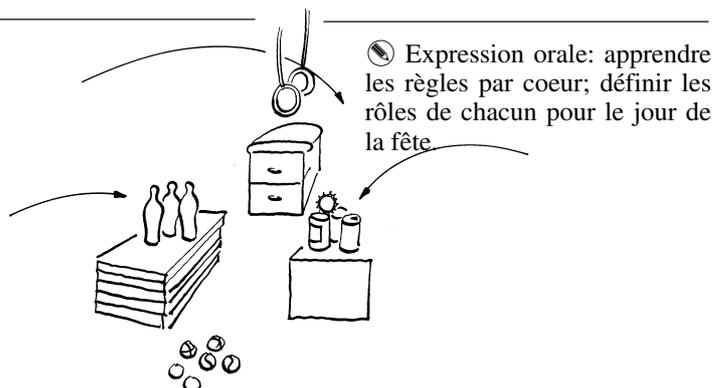
- Par deux: qui aura terminé un mot en premier?
- Concours par groupes: quel sera le groupe à atteindre, év. à écrire 10 mots de cinq lettres dans sa famille de lettres?

Lancer et réfléchir: Suspendre des chiffres allant de 0-9 à divers endroits de la paroi. A pose une question de calcul simple à B. B donne le résultat et essaie d'atteindre les chiffres composant le résultat (p.ex. résultat: 16; atteindre successivement le 1, puis le 6).



- Coller aussi des signes d'opérations (+ - : x) en plus des chiffres. A lance et pose une opération mathématique. B observe, écrit l'opération sur une feuille de papier et calcule. A contrôle le résultat.
- Date de naissance: qui aura besoin du plus petit nombre de lancers pour atteindre les chiffres composant sa date de naissance, son numéro de téléphone, sa peinture ...? Le gagnant ou le perdant va défier un autre enfant pour un nouveau concours.
- Les feuilles comportant des chiffres, év. des lettres sont réparties sur le sol. Les enfants essaient d'atteindre les cibles en lançant leur balle en l'air ou depuis une ligne de fond (év. aussi par-dessus un cordeau ou à travers un cerceau tenu par un camarade).

A la fête foraine: Des groupes d'env. 5 enfants construisent leur stand selon leurs propres idées. Ils ont à leur disposition divers matériaux comme des cerceaux, des tapis, des bidons, des anneaux balançants, des quilles, des frisbees ... Les enfants présentent leur stand et essaient ceux des autres enfants. Une fois en classe, les enfants notent les règles valables à leur stand. Ces règles sont expliquées aux autres enfants et affichées dans les différents stands.



✎ **Expression orale:** apprendre les règles par coeur; définir les rôles de chacun pour le jour de la fête

- Passer d'un stand à un autre librement.
- Concours individuel ou par groupes.

4 Combiner

4.1 Combiner les mouvements fondamentaux entre eux

La combinaison des divers mouvements fondamentaux (courir - sauter - lancer) est un processus naturel et spontané chez les enfants qui jouent dehors durant leurs loisirs. Ces activités motrices doivent cependant être encouragées en milieu scolaire. Le fait de les combiner entre elles favorise l'utilisation de modèles moteurs déjà acquis, permet de les stabiliser en les transposant dans des conditions particulières ou en ajoutant des difficultés. Il est même probable qu'un nouveau "sport" en résulte. Beaucoup de formes ludiques figurant dans les brochures 4, 5 et 6 sont des formes combinées.

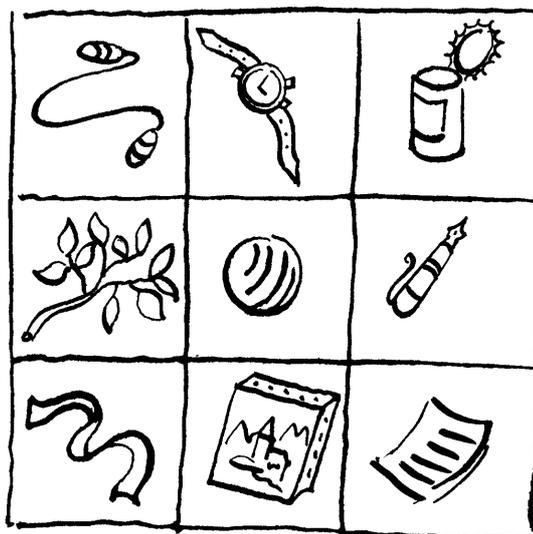
Exemples:

- Courir et sauter ou courir et lancer.
- Attraper et lancer en combinaison avec grimper aux engins.
- Jeux de rythmes et formes sautillées (p.ex. avec la corde à sauter).
- Courir et jouer avec une balle (dribbler avec les mains et/ou conduire le ballon avec les pieds, etc.).
- Courir et rouler à vélo / patin "Inline" (course d'endurance, un partenaire accompagne le coureur à vélo ou le patineur). Changement après 5 minutes
- Petit parcours polysportif, courses d'obstacles.
- Concours par équipes au cours desquels il faut résoudre un certain nombre de tâches motrices complémentaires.



Course-mémoire: Par groupes de trois, les enfants essaient de mémoriser un certain nombre d'objets et leur emplacement sur une grille située à une distance d'env. 25 m. A tour de rôle, ils courent en direction d'une case, retournent vers leur équipe et indiquent l'emplacement des différents objets sur une grille vierge. S'il en manque un ou s'ils ont un doute, les enfants font demi-tour pour vérifier. Quel groupe pourra-t-il reproduire fidèlement chaque case?

- Utiliser des dessins à la place des objets. Les enfants les reproduisent sur une feuille de papier de manière à pouvoir les reconnaître.
- Poser un calcul dans chaque case. Les enfants écrivent la réponse dans la case correspondante sur leur grille de contrôle.
- Des mots remplacent les calculs. Il s'agit, dans un premier temps, de les reproduire dans les bonnes cases, puis de les aligner de manière à obtenir une phrase répondant à une question ou la solution à une énigme.
- Courir et lancer: Le groupe A réalise un tour de circuit composé de trois postes: 1. Renverser toutes les quilles 2. Lancer toutes les balles dans un caisson suédois 3. Atteindre des numéros fixés à une paroi avec des balles de tennis. Rejoindre l'arrivée aussitôt que la somme des numéros atteints dépasse 45. Pendant ce temps, l'équipe B essaie de marquer des points en sautant à la corde (1 point par saut) ou en se passant une balle (1 point par passe). Changer les rôles.



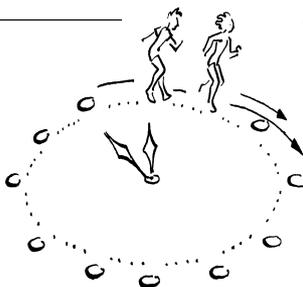
4.2 Courir, sauter et lancer: formes compétitives

Les formes de course, de saut et de lancer sont combinées entre elles ou avec d'autres tâches motrices. Les activités ludiques ainsi créées permettent aux enfants de vivre des situations de compétition où ils peuvent se mesurer à leurs camarades de multiples manières.

Participer est plus important que gagner.

Midi moins cinq: Rivaliser et connaître les heures. Les enfants sont debout en cercle et forment le cadran d'une horloge. Quelqu'un s'écrie p.ex. "Il est midi moins cinq". L'enfant se trouvant à "onze heures" (= moins cinq) essaie de rattraper celui qui se trouve à "midi" avant que ce dernier n'ait rejoint sa place.

- Arrivée en franchissant une ligne. Il est p.ex. 10h30. Les coureurs des minutes (position 6) essaient de franchir une ligne avant les coureurs des heures (position 10).



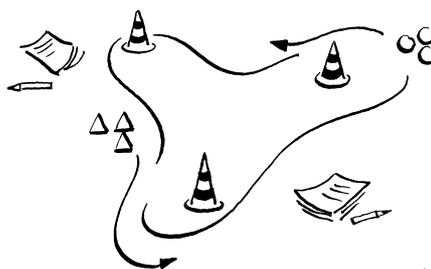
⚠ Pour quelle heure n'est-ce pas possible (p.ex. 16h20, 10h50 ...)?

🏃 Courir toujours dans le sens des aiguilles de la montre!

Histoire de course: Groupes de 4; les enfants courent durant 15 minutes sur un parcours défini et, à tour de rôle, écrivent une histoire. Un enfant par groupe s'arrête après le premier tour et compose le début de l'histoire sur la feuille d'équipe. Changement tous les deux tours. Les coureurs peuvent s'entretenir au sujet de leur histoire. Quel groupe sera-t-il capable de composer une histoire passionnante, drôle, triste?

- 3 membres du groupe courent sur le parcours, le quatrième écoute le récit d'une histoire contée par l'enseignant(e) (durée env. 15 min.). Les enfants se relaient à cette tâche après chaque tour (changement volant). Chaque auditeur doit informer ses camarades du contenu de l'histoire durant la course. Au terme de l'histoire, les enfants répondent à un certain nombre de questions sur une feuille de papier.

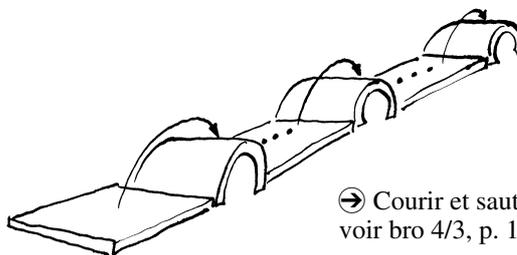
⚠ Les enfants ne doivent pas courir des distances identiques.



🗣 Expression orale: écouter-raconter. Celui qui raconte détermine la vitesse de course. L'enseignant peut aussi poser des questions en relation avec une branche enseignée.

Franchir des collines: Installer deux pistes de tapis parallèles. Chaque deuxième tapis est recourbé et forme une colline. Les enfants essaient de les franchir comme des "coureurs de haies".

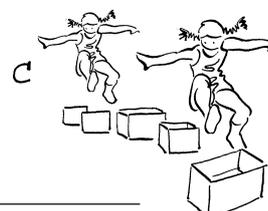
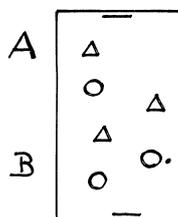
- Simplification: utiliser des obstacles plus bas tels que des éléments de caissons ou des ballons lourds.
- Les enfants peuvent-ils franchir les obstacles par paires, de manière synchronisée?
- Course parallèle, deux enfants par piste: quelle paire sera en mesure de franchir les obstacles puis pourra revenir en se passant une balle (avec les pieds ou une canne de hockey) sous les collines?



🏃 Courir et sauter en rythme: voir bro 4/3, p. 15 ss.

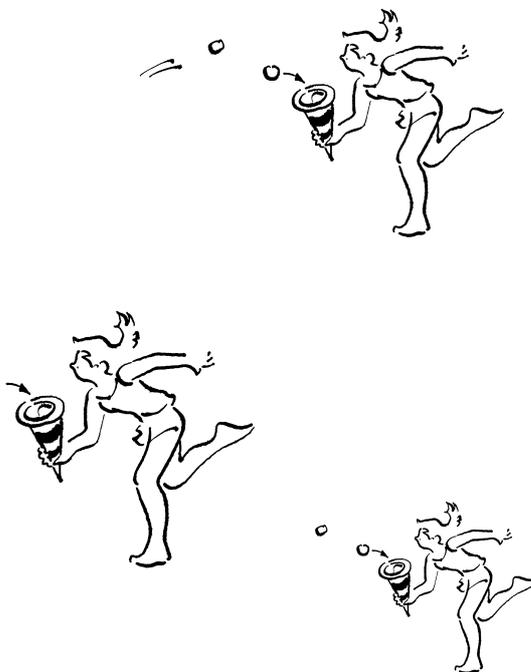
🏃 Ces buts sont aussi utilisables pour un match de football à 3:3.

Jeu avec intervalles: 3 équipes jouent ensemble. L'équipe A joue p.ex. au football à 3:3 contre B sur un terrain. L'équipe C réalise un parcours de course et de sauts avant de revenir pour prendre la place de A qui va faire le parcours. B joue contre C, etc. sur le terrain de jeu. Successivement, les équipes s'affrontent 2-4 fois et reprennent le résultat précédent.



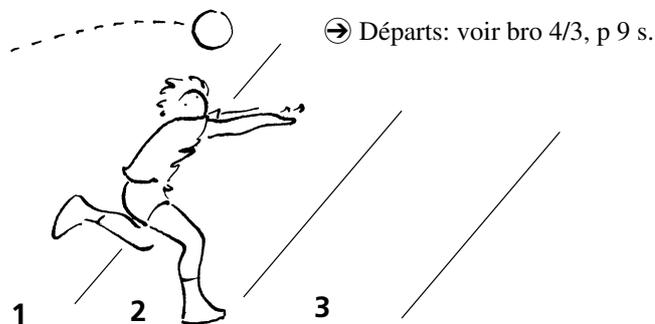
Lancer dans un entonnoir: Les enfants sont face à face, par paires. A essaie de rattraper les balles lancées par B dans un objet en forme d'entonnoir (cône, entonnoir en papier de journal, év. gant de base-ball).

- Tous les A sont dans une zone (à une distance de 10–15 m de la ligne de lancer). Combien de balles seront-ils capables d'attraper en 3 minutes? Inverser les rôles. Quelle paire comptabilisera-t-elle le plus de points en un temps donné?
- Les enfants réussissant à attraper la balle dans la zone 1 obtiennent 1 point, ceux qui l'attrapent dans les zones plus éloignées 2 ou 3 reçoivent 2, respectivement 3 points. Chaque paire essaie de comptabiliser le plus de points possible en 3 minutes.
- Toutes les paires contournent un terrain rectangulaire dans le sens contraire des aiguilles de la montre, l'un des joueurs devant l'autre d'un demi-terrain. Ils se passent une balle par-dessus le terrain, c.-à-d. du côté 1 au côté 3, du côté 2 au côté 4. Les enfants doivent contourner un angle du terrain après chaque balle lancée. Les tours effectués et les balles attrapées sont comptabilisés après 5 minutes. Changer de sens et comparer les résultats.
- Balle interceptée: A quatre contre quatre. Chaque enfant tient un cône. Les lanceurs sont à une distance de 4 pas et ne peuvent pas être gênés. Quel groupe pourra attraper le plus de balles en 5 minutes?



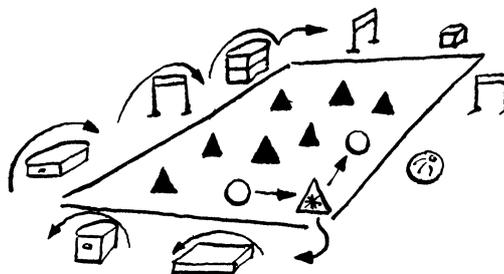
Réagir et démarrer: Chaque enfant lance sa balle en l'air et en avant et part en sprint. Répartition des zones: **1** 2–4 m **2** 4–6 m **3** 6–8 m. L'enfant obtient un total de 1–3 points en fonction de la zone dans laquelle il a réussi à rattraper sa balle. Qui aura plus de points que l'enseignant(e) après 10 départs?

- A lance la balle pour B.
- A se tient dans la zone 1, 2 ou 3 et fait rebondir sa balle. Au même moment, B démarre et essaie de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol une seconde fois. Échanger les rôles.



A qui le tour? Jeu de poursuite sur un terrain (de volley-ball). Les chasseurs sont reconnaissables grâce à un sautoir. Si un enfant est attrapé, il obtient le sautoir du chasseur et doit franchir tous les obstacles entourant le terrain de jeu avant de devenir chasseur.

- Par deux: A et B se passent une balle de tennis dans le terrain (de volley-ball). La distance minimale (lignes de lanceurs) est déterminée à l'aide de cordes à sauter. Celui qui laisse tomber la balle doit effectuer un tour de terrain.
- Passes de football entre des quilles (cônes). Si un enfant fait tomber une quille, il doit la remettre en place et effectuer un tour de terrain.
- Quatre équipes jouent deux matches différents sur deux terrains. Aussitôt qu'un enfant marque un but, il devient gardien. Le gardien ayant "encaissé" un but doit faire deux tours de terrain avant de pouvoir réintégrer le jeu en tant que joueur. Son équipe résistera-t-elle en infériorité numérique?



Sources bibliographiques et prolongements

AUSTE, N.:	Entraînement à l'endurance. Vigot. 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.
SENNERS, P.:	L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire. Vigot. Paris 1989.

CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les mouvements athlétiques fondamentaux. EFSM. Macolin.
-------------------------------------	--

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