

2

Manuel 4 Brochure 2

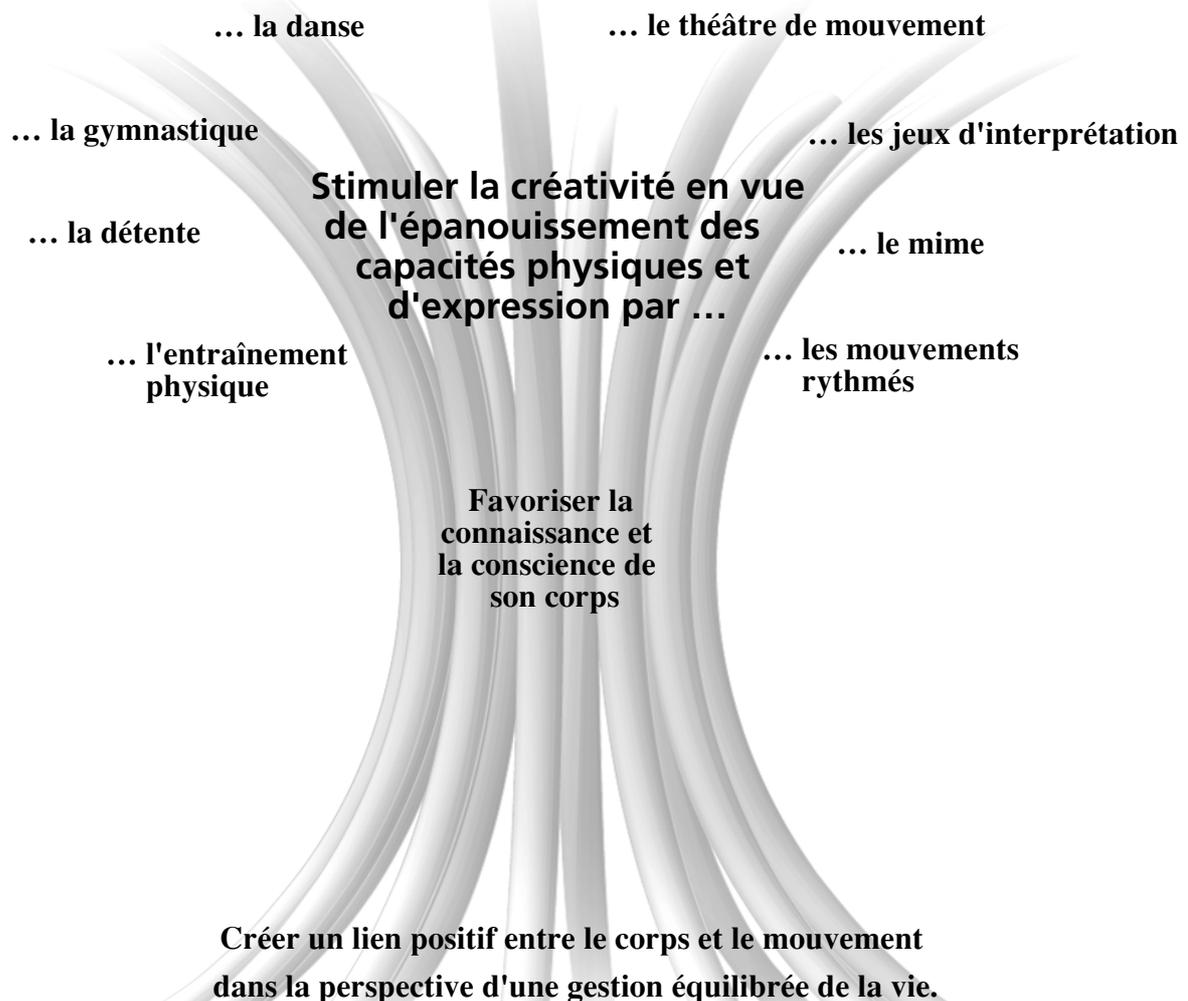


Vivre son corps S'exprimer Danser

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 2 en un coup d'oeil



Les élèves vivent l'entraînement, le mouvement rythmique, les jeux d'interprétation et la danse dans leur totalité. Ils développent leur créativité et leur spontanéité dans les rapports avec le corps et le mouvement; ils amplifient leurs moyens d'expression et de communication. Ils prennent conscience de leur corps et de leurs possibilités de mouvement et, ainsi, augmentent leur confiance en eux-mêmes.

Accents de la brochure 2 des manuels 2 à 6:

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

Accents de la brochure 2 des manuels 2 à 6

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



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

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



1^{re} – 4^e année scolaire

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



4^e – 6^e année scolaire

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



6^e – 9^e année scolaire

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



10^e – 13^e année scolaire

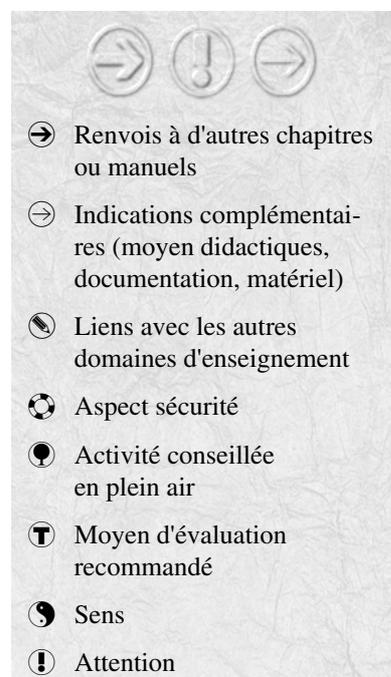
- Le *Livret de sport* contient des indications et des suggestions sur l'entraînement, le fitness et les loisirs: hygiène corporelle, points faibles de l'appareil locomoteur et cardio-vasculaire, diététique, stress, relaxation, récupération, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Percevoir et se mouvoir	
1.1 La relation avec son propre corps	3
1.2 Apprendre à percevoir son propre corps	4
1.3 A tâtons avec les pieds	6
1.4 Langage corporel	7
1.5 Eviter de mauvaises charges physiologiques	8
1.6 Soulever, porter et déposer des charges	9
2 Coordonner – solliciter – soulager – se détendre	
2.1 Les capacités de coordination	10
2.2 Les capacités de la condition physique	11
2.3 Sans engin à main	12
2.4 Avec balle	14
2.5 Avec cerceau	16
2.6 Avec corde à sauter	18
2.7 Parcours d'obstacles	20
2.8 Entraînement pour les sports d'hiver	21
2.9 Détendre	22
2.10 Apprendre à se détendre	23
3 Se mouvoir en rythme	
3.1 Mouvements rythmés en musique	25
3.2 Elastique	26
3.3 Comédie musicale «fitness»	27
3.4 Partytime	28
4 S'exprimer	
4.1 Masques	29
4.2 Le petit avaleur de rêves (Traumfresserchen)	30
5 Danser	
5.1 Dansons	32
5.2 Streetdance	33
5.3 Le vent et moi	34
5.4 Du letkiss au rock'n roll	35
5.5 Le match de boxe en dansant	36
5.6 Quand le sport devient danse	37
5.7 «Fame» – un projet de danse	38
Sources bibliographiques et prolongements	40



Introduction

Bouger est vital

Les enfants ont besoin de bouger suffisamment pour un développement général harmonieux. Des sollicitations de l'organisme adaptées individuellement provoquent des stimulations de développement nécessaires. Le bon fonctionnement des organes est important pour de bonnes performances physiques.

Environnement et quotidien

Notre quotidien est imprégné de l'automatisation, de la rationalisation et des ordinateurs. Les possibilités de bouger sont limitées. Nos enfants se laissent entraîner dans la passivité. Le manque de mouvement est un facteur à risques pour l'organisme en plein développement. Il peut entraîner de mauvaises postures, un excès de poids et d'autres défauts du bon fonctionnement.

La position *assise* monotone peut entraîner des raccourcissements ou des atrophies musculaires chez les enfants de 10 à 12 ans. Les enseignants ont donc la charge d'organiser une vie scolaire adaptée aux enfants. L'enseignement physique diversifié en fait partie, mais durant les heures de classe il faut également tenir compte du besoin de mouvement des élèves. Le *rythme*, un élément central de notre vie, mérite une grande attention: par l'alternance des phases de concentration et de détente, de repos et de mouvement, la capacité d'apprentissage peut être intensifiée. Sous le titre *L'école en mouvement*, on peut trouver de nombreux indices pour la création du cadre de la vie scolaire au quotidien dans la brochure 7.

➔ L'école en mouvement:
voir bro 7/1, p. 2 ss.

Les accents de cette brochure

Le corps des élèves est au centre de l'intérêt dans cette brochure. Par des tâches orientées, les élèves apprennent à connaître leur corps de manière différenciée. La conscience de son corps est une condition préalable pour le bien-être de l'enfant. Il acquiert cette conscience par de nombreuses expériences de mouvements et de sensations.

Les élèves de 4e à 6e année scolaire atteignent *l'âge idéal pour l'apprentissage moteur*. Il faut mettre l'accent sur le vécu, l'apprentissage et l'expérience ludique des positions physiologiques et des mouvements fonctionnels, dans le sens de «bonnes habitudes à prendre».

➔ Capacités de coordination et de condition physique:
voir bro 2/4, p. 10/11

Les mouvements humains ne sont pas uniquement un moyen d'arriver au but. Ils servent également de moyens de création, d'expression et de communication. Ils doivent enrichir le quotidien de la vie scolaire. On peut trouver des indications dans les brochures «se mouvoir en rythme», «s'exprimer» ou «danser». Le côté créatif du mouvement est placé au centre de l'intérêt. Dans la danse, le vécu et l'expression peuvent être plus importants qu'une forme imposée.

➔ Nous dansons:
voir bro 2/4, p. 32

1 Percevoir et se mouvoir

1.1 La relation avec son propre corps

Idée de base

En développant une sensibilité corporelle très affinée, on aspire à un comportement constructif et judicieux avec soi-même et avec son entourage.

Conditions préalables

Nous sommes exposés à de nombreuses stimulations. Notre corps enregistre inconsciemment un grand nombre de ces sensations. Le plus souvent, il réagit et fonctionne spontanément. Il est important d'apprendre aux élèves à percevoir consciemment ces stimulations. Si on parvient à être attentif aux divers signaux de son corps et à savoir les interpréter, on obtient une relation naturelle avec son propre corps. Un travail attentif avec le corps aussi bien dans le domaine actif que réceptif développe entre autres la capacité de perception et de concentration. Ainsi, la capacité d'apprentissage global augmente.

➔ Solliciter et relâcher la musculature: voir bro 2/1, p. 5

Objectifs pédagogiques

Les élèves:

- acquièrent de l'expérience dans les rapports avec leur environnement,
- apprennent les relations entre l'attitude intérieure et l'attitude extérieure du comportement et de l'expression,
- vivent l'influence positive d'une activité consciente sur le «bien-être», la coordination et la qualité du mouvement,
- comprennent et acceptent leurs propres limites et besoins.

L'éducation physique comme champ d'expériences

Nous percevons avec les yeux (visuel), avec les oreilles (acoustique), avec la peau (tactile), avec l'organe de l'équilibre (vestibulaire) et avec les muscles respectivement le sens du mouvement («kinesthésique»). Ces organes sensoriels nous aident à nous situer dans notre environnement. Ils nous permettent de percevoir et d'appliquer nos possibilités d'action.

Dans le cadre de l'éducation physique, les possibilités de faire des expériences de mouvements et de prise de conscience du corps sont multiples. L'enseignant doit attirer l'attention des élèves sur les perceptions sensorielles et les réactions corporelles et insister sur une analyse de ces expériences. Les élèves qui connaissent les réactions de leur propre corps et qui savent exprimer leurs sensations ont établi un bon rapport avec leur corps.

➔ Percevoir son corps: voir bro 2/1, p. 3

Indications pour aménager le cadre de l'enseignement

- Créer une atmosphère calme et détendue; choisir une salle adaptée; conditionner les élèves; bien choisir les mots pour expliquer les exercices et pour diriger les perceptions.
 - Demander des explications sur les expériences faites.
 - Insister sur l'essentiel dans les suites de mouvements pour atteindre la qualité voulue du mouvement.
-

1.2 Apprendre à percevoir son propre corps

Diverses tâches dirigent l'attention des élèves sur leur corps. Ils développent ainsi leur capacité de perception et affinent la sensation de leur corps. Toutes les tâches conviennent également comme jeux de retour au calme dans d'autres leçons.

Que vois-tu, qu'entends-tu, que sens-tu, que perçois-tu?

Deviner les voix: 8–12 élèves sont assis en cercle, face tournée vers l'intérieur. 1 élève est assis au centre, les yeux fermés. Le meneur du jeu (élève ou enseignant) montre un des élèves du cercle qui prononce le nom de l'élève du centre. Si ce dernier devine qui a prononcé son nom, il est remplacé.

- Avec des bruits: un des élèves du cercle produit de façon répétée un petit bruit. L'élève du centre suit ce bruit. Il peut ouvrir les yeux au moment où il peut toucher l'élève qui produit le bruit.
- A deux: un élève suit le bruit de sa partenaire et se laisse guider à travers la pièce.



⇒ Capacité de perception acoustique.

Goofie: Les élèves déambulent tranquillement, les yeux fermés. Un des élèves est Goofie. Quand on croise quelqu'un, on demande: «Goofie?» La réponse est «Goofie» si on n'est pas tombé sur Goofie. S'il n'y a pas de réponse, cela veut dire qu'on est en face de Goofie. On devient soi-même Goofie. Les Goofies se donnent la main jusqu'à ce qu'ils forment une chaîne.



⇒ Capacité de perception acoustique.

La peau sensible: A deux: A est couché à plat ventre, les yeux fermés. B pose différents objets (caillou, balle de jonglage...) sur le dos de B. De quoi s'agit-il?

- Le partenaire pèse sur le dos avec plusieurs doigts. Avec combien de doigts?
- Où est-ce qu'on a la meilleure perception? Aux jambes, aux épaules, aux bras, aux mains ..?
- Ecrire, respectivement deviner, des lettres, voir des mots entiers.
- A explore tranquillement le dos de B avec les mains (les bosses, les creux...). Il prend conscience du pouls et de la respiration de B.
- Comment est la traversée d'un pré mouillé à pieds nus ou la course contre le vent?



⇒ Capacité de perception tactile.

Aura: Deux élèves se font face en appuyant les paumes des mains les unes contre les autres. Ils ferment les yeux et tournent 2-3 fois sur eux-mêmes. Ensuite, ils essaient de rapprocher à nouveau les paumes des mains. Vont-elles se rencontrer?

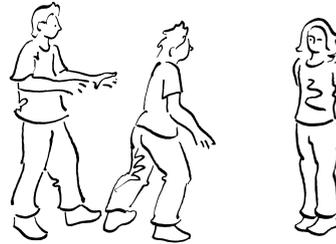
- Agrandir les distances.
- Une élève ferme les yeux et tend les mains en avant. Elle essaie de repérer la chaleur dégagée par les mains de son partenaire qui se rapprochent petit à petit.



⇒ Capacité de perception tactile.

Clin d'œil: Les élèves forment un cercle en se mettant par deux, l'un derrière l'autre. L'élève à l'extérieur met les mains dans le dos. Un élève est seul. Il lance un coup d'œil à un autre élève qui essaie de le rejoindre en courant. Son partenaire peut l'en empêcher en le retenant avec les mains. S'il échoue, il doit essayer d'obtenir un nouveau partenaire en lançant lui-même un coup d'œil.

- Coup d'œil des éléphants: Tous les élèves forment un cercle en se regardant. Un élève commence le jeu en lançant un coup d'œil à un autre élève. Cet élève doit faire immédiatement une trompe d'éléphant (attraper son nez avec une main en passant autour de l'autre bras). Ses partenaires de gauche et de droite forment immédiatement ses oreilles avec leurs bras. L'élève qui a fait la trompe lance ensuite un coup d'œil à son tour. Qui manque son tour?



→ Capacité de perception visuelle.

Reflet de miroir: A et B se font face. A imite les divers mouvements de sa toilette matinale. B l'imité comme s'il était le miroir.

- Autres scènes devant le miroir: nettoyer la glace, imiter des métiers, des sportifs...



→ Capacité de perception visuelle.

Guider un aveugle: A deux: A est «aveugle» en fermant les yeux. B la guide à travers la pièce en la guidant par les mains ou les épaules. Changer les rôles.

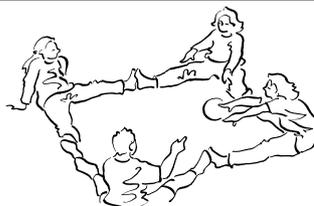
- De temps en temps, les guides échangent leurs «aveugles» en passant les mains guidées à un autre guide.



→ Capacité de perception tactile et acoustique.

Balle tâtonnée: 3-5 élèves forment un cercle en s'asseyant jambes écartées. Les yeux fermés, ils se passent la balle en la roulant de l'un à l'autre ou en touchant doucement un autre élève avec la balle.

- Balle fredonnée: debout et les yeux fermés, les élèves se passent la balle de main en main. L'élève qui tient la balle fredonne doucement.



→ Capacité de perception tactile.

Ramasser une planche: A deux: A est couché sur le dos. B se tient devant lui, les jambes écartées. Il soulève le corps tendu de l'élève couché à ses pieds de 40-50 cm (garder le dos bien droit!). Le corps soulevé doit rester tendu (pas de flexion au niveau des hanches).

- Soudainement, B lâche un des pieds de A. Dans la mesure du possible, la jambe de A ne devrait pas tomber vers le bas.



→ Capacité de perception «kines-thésique».

→ Améliorer le tonus corporel: voir bro 3/4, p. 26

Flamant: Les élèves se tiennent sur une jambe. En faisant des tours d'adresse, ils doivent essayer de garder l'équilibre.

- Se tenir sur une jambe en fermant les yeux. Toucher le genou de la jambe d'appui avec l'autre pied. Qui arrive à rester en équilibre pendant 30 secondes sans poser le pied?
- Qui parvient à déséquilibrer son vis-à-vis en lui touchant seulement les paumes des mains?
- Les élèves cherchent d'autres formes de ce jeu.



→ Capacité de perception vestibulaire.

→ Equilibre: voir bro 3/4, p. 4 ss.

1.3 A tâtons avec les pieds

Nos pieds ne sont pas seulement de simples surfaces d'appui pour notre corps. Ils peuvent également tâter des objets ou créer des œuvres d'art. Quelle est l'importance des pieds pour les alpinistes ou les aveugles? Et chez les animaux?

Quelle relation entretiens-tu avec tes propres pieds?

Corde artistique: Les élèves sautent à la corde de diverses manières. Au signal convenu, elles posent la corde par terre et forment une lettre avec la corde en s'aidant uniquement des pieds.

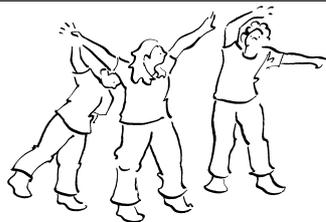
- Enlever les souliers et se masser les pieds. Echanger ses impressions avec les autres. Répéter le même exercice qu'avant. Quelle est la différence?
- Sur le sol, A forme une lettre avec sa corde. B marche en équilibre les yeux fermés sur cette corde. Elle essaie de deviner de quelle lettre il s'agit.



➔ Saut à la corde: voir bro 4/4, p. 20 et bro 2/4, p. 18 ss.

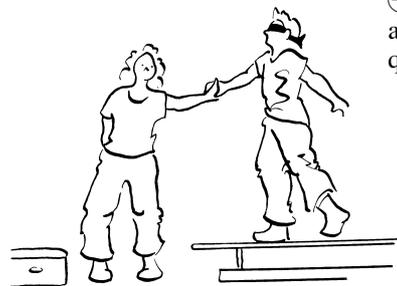
Arbre dans le vent: Les élèves se tiennent debout, les jambes parallèles, les pieds bien «enracinés», talons et orteils ne doivent pas lâcher le contact avec le sol. «Où sentez-vous le contact? Imaginez-vous être des arbres et qu'une tempête éclate!»

- Les yeux fermés, les élèves se balancent dans tous les sens.



A tâtons avec les pieds: A guide «l'aveugle» B par la main ou la hanche à travers un «parcours à tâter», formé de tapis, de bancs, de piquets, de sautoirs... Changer les rôles.

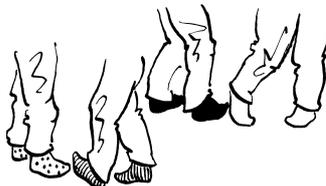
- Après un passage du parcours, B essaie de refaire le chemin parcouru les yeux ouverts.
- Dehors: marcher sur l'herbe, le sable, dans l'eau...
- Passer sur des sacs aux contenus différents: tâter avec les pieds et essayer de deviner le contenu. Ensuite, tâter avec les mains et constater d'éventuelles différences.



➔ Créer une ambiance adéquate avec de la musique douce.

Dialogue des pieds: A deux: A tape, sautille, trotte... sur place. B donne la réponse avec ses pieds. Sujets possibles: se disputer, flirter, rigoler, se renseigner...

- Etablir des discussions rythmées par groupes.



Marche pantomimique: Les élèves évoluent dans la salle à des rythmes différents (rapide jusqu'au ralenti).

- Sur place: La jambe droite est avancée un peu. La ramener genou tendu en arrière avec la plante du pied bien droite, frôlant le sol. En même temps, plier légèrement le genou gauche et dérouler le pied du talon aux orteils. Le torse ne bouge pas. Changement coulant des jambes.
- Comme en haut: «marcher» l'un à côté de l'autre en discutant.
- Scènes de la rue mimées par des groupes.



⚠ La marche pantomimique demande un bon sens de l'équilibre.

1.4 Langage corporel

Les élèves vivent la multitude des possibilités d'expression corporelle. Ils prennent conscience que le corps est un moyen d'expression très important de l'être humain. Le sujet « le langage corporel » convient très bien à un enseignement pluridisciplinaire.

Sais-tu te faire comprendre sans paroles?

Arrêt musical: Les élèves se déplacent au son de la musique. A l'arrêt, ils doivent exécuter des tâches.

- Représenter une «photo» d'un animal quelconque. De quel animal s'agit-il?
- Prendre la pose typique d'un policier, d'un pompier, d'un clown...
- Exprimer un sentiment: la tristesse, la rage, l'incertitude, la perturbation, l'exubérance...



- 🎧 La musique soutient les différentes façons de bouger:
G. WASHINGTON JR.:
Winelight (CD: Winelight).

Sculptures: La moitié de la classe joue les sculptures, l'autre moitié les sculpteurs qui essaient de créer une figure.

- Créer des sculptures de manière à exprimer une relation entre certaines d'entre elles, comme l'attirance ou l'aversion.
- La sculpture doit représenter une discipline sportive.
- La sculpture se met en pose toute seule. Le sculpteur doit la tâter les yeux fermés et prendre lui-même une pose identique.



Scènes de la rue: Des images au mur servent de repères. Les élèves se déplacent en musique. Ils se sentent comme les gens sur les images.

- Ajouter des scènes de salutations.
- Les élèves imitent des personnes connues: Comment marche le prof. de sport, le directeur, le facteur...?
- Comment marches-tu dans la boue, sur la glace, dans le sable brûlant, avec des cloques aux pieds, avec des souliers trop grands, sous la pluie, en montée...?



- ➡ Qu'est-ce qui caractérise la démarche de cette personne?
Qu'est-ce qui la différencie de la démarche normale?

Jeux de rôles: Par groupes de 4-5, les élèves reçoivent un sujet tel que cirque, pompiers, hold-up, football... à représenter. Chaque groupe prépare un jeu de rôle non-verbal. A quoi reconnaît-on le sujet du jeu?

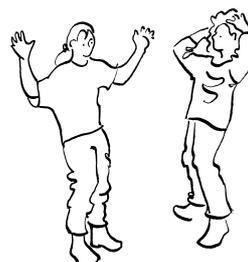
- Est-ce que le sujet est aussi reconnu si seules les têtes ou les jambes sont visibles? 2 élèves cachent certaines parties avec une grande couverture.



- ⚠ En cachant certaines parties, toutes les possibilités d'expression doivent être épuisées.

Communication non-verbale: Les élèves se font face à une dizaine de mètres. Après un signal acoustique, deux acteurs se rapprochent. Dès qu'ils se touchent, ils miment (sans paroles) un sentiment comme la joie, la peur, la rage... Un signal acoustique met fin à la scène et les acteurs retournent à leur place. Le signal suivant ouvre le jeu pour deux nouveaux acteurs.

- Par groupes de quatre, deux élèves regardent. Déroulement comme en haut. Les deux acteurs expriment le même sentiment dans un tableau immobile. Est-ce que les deux spectateurs devinent quel sentiment est exprimé?



- ➡ «Le corps est le gant de l'âme». (MOLCHO)

1.5 Eviter de mauvaises charges physiologiques

Des mouvements physiologiquement incorrects et une musculature insuffisamment développée entraînent une grande sollicitation de l'appareil locomoteur. Les exercices suivants peuvent comporter un certain risque, car la sollicitation (colonne vertébrale ou cartilages) est très importante.

➔ Prévention:
voir bro 1/1, p. 40 ss.

Eviter une trop grande cambrure du dos

PAS AINSI



Raison: les cambrures extrêmes peuvent entraîner de graves ennuis dans la région lombaire.

MAIS AINSI

Correction du maintien: le dos entier cherche le contact avec le sol, le mur ou le partenaire. Exemple: en étant couché, baisser les jambes pliées.

Eviter des balancements rapides du torse

PAS AINSI

Raison: en balançant le torse rapidement, la masse du corps peut entraîner des lésions de la colonne lombaire

MAIS AINSI

Étirement des muscles de l'arrière de la cuisse à l'aide des bras tendus en avant.

Eviter l'appui renversé sur la tête et les rotations de la tête

PAS AINSI

Raison: l'appui renversé sur la tête et les rotations de la tête sollicitent les ligaments et les cartilages et entraînent un étranglement de l'artère carotide.

MAIS AINSI

Décharger la colonne cervicale durant les exercices en position inversée; étirer la musculature de la nuque en penchant la tête de côté ou en avant.

Eviter de faux exercices pour les abdominaux

PAS AINSI

Raison: soulever et abaisser les jambes tendues entraînent une sollicitation de la colonne lombaire qui peut être néfaste.

MAIS AINSI

Activer les abdominaux. Exemple: couché sur le dos, lever et baisser le haut du corps en gardant toujours le contact entre la région lombaire et le sol.

Eviter la danse des cosaques, etc.

PAS AINSI

Raison: les mouvements en position accroupie basse sollicitent trop les genoux, spécialement les ménisques et les ligaments internes.

MAIS AINSI

Les genoux doivent bouger parallèlement au-dessus des pieds. Exemples: grands sauts de grenouille, faire de la trottinette avec un reste de tapis.

Eviter les secousses

PAS AINSI

Raison: courir souvent sur des surfaces dures et des réceptions non amorties répétées peuvent entraîner des lésions aux cartilages.

MAIS AINSI

Apprendre à connaître différentes formes d'amortissements: en marchant, en courant, en sautant. Faire les réceptions en se baissant et en ajoutant une culbute avant.

1.6 Soulever, porter et déposer des charges

Soulever des charges avec le dos arrondi entraîne des pressions inégales et dangereuses. Plus la charge est éloignée du corps, plus la pression sur la colonne vertébrale est grande. Pendant un mouvement de soulèvement incorrect, cette pression peut tripler.

Souèves-tu et portes-tu les charges correctement? Comment déposes-tu les charges?

Soulever, porter et déposer des charges en ménageant le dos.

- Mettre les charges près du corps avant de les soulever.
- Soulever sans heurt en utilisant les jambes et en gardant le dos droit.
- Disposer la charge symétriquement à la colonne vertébrale et éviter des mouvements de torsion.
- Déposer la charge en gardant le dos droit.

Soulever une balle médicinale: Les élèves ont chacun une balle médicinale. Ils sont debout, la balle entre les pieds légèrement écartés. Plier les genoux et soulever lentement la balle jusqu'à l'extension en gardant le dos bien droit.

- Soulever la balle jusqu'à l'extension et la lancer.
- Lancer la balle en gardant les bras tendus, le dos droit et à l'aide des jambes.



🚫 Garder un espace suffisant. Ne pas attraper la balle directement. Augmenter lentement la rapidité du mouvement et la force employée.

Course à la chinoise: Groupes de trois. Les élèves parcourent une certaine distance sans perdre un objet. Manière d'avancer: une balle médicinale sous chaque bras, un ballon de basket entre les cuisses et un anneau de plongée, un tambourin ou un chiffon sur la tête

- Egalement possible comme estafette.



⚠️ Les partenaires soulèvent correctement les charges et les passent au coureur suivant.

Soulever et porter les tapis: En posant les tapis sur le chariot, on observe souvent des torsions et des camburres du haut du corps peu physiologiques. Pour ces raisons, les tapis doivent être portés par quatre élèves.



🚫 Instruire la façon correcte de soulever et de porter et contrôler l'exécution.

Transport d'un trésor: A l'aide d'un tapis, des groupes de quatre doivent transporter différents ballons. Pour charger un nouveau ballon («trésor»), le tapis doit être posé au sol et, ensuite, être soulevé avec la technique correcte.

- Poser un objet sur le tapis et le bercer ou le lancer et le rattraper.
- Course par équipes, 4-6 équipes.



Soulever, porter et déposer correctement les bancs:

Les bancs pèsent environ 35 kg. Il faut apprendre aux élèves à les transporter correctement. Toujours par deux et en gardant le dos droit en soulevant, portant et déposant le banc!

- Des groupes de deux transportent des barres fixes, des caissons, etc. en gardant une tenue correcte.



⚠️ De temps en temps, informer les élèves sur leur façon de manipuler des charges!

2 Coordonner – solliciter – soulager – se détendre

2.1 Les capacités de coordination

Idée de base

Les élèves acquièrent un grand répertoire de mouvements qui leur permettront de maîtriser des situations exigeantes.

Théorie du mouvement et de l'entraînement

Pour l'homme, un des critères de la régulation motrice est sa capacité de coordination. Si cette capacité est bien développée, elle est une aide bien précieuse dans la maîtrise de situations imprévisibles et abruptes et dans l'acquisition de nouvelles techniques sportives. Une bonne perception du corps est une condition préalable pour la résolution des problèmes de mouvements.

La coordination dépend de la condition physique et du bon jeu d'ensemble des sens, du système nerveux et de la musculature. La capacité de coordination est une condition préalable pour l'acquisition de nouvelles techniques (p.ex. la passe en volley-ball) et plus on maîtrise de techniques, plus la capacité de coordination augmente. *Entre 10 et 12 ans, les élèves sont très ouverts à l'apprentissage de nouvelles aptitudes. Ils ont l'âge idéal pour développer la capacité de coordination.*

Les composantes de la capacité de coordination

(selon HIRTZ, 1988)

La réaction:

est la capacité de réagir vite et juste à des signaux visuels, tactiles ou acoustiques (p.ex. partir sur un coup de sifflet).

L'équilibre:

est la capacité de tenir son équilibre durant un mouvement (p.ex. tenir l'équilibre sur un rouleau) ou de le retrouver immédiatement (p.ex. réception après un saut périlleux).

Le rythme:

est la capacité de créer une suite de mouvements rythmés ou de saisir un rythme donné (p.ex. exécuter des pas de danse adaptés à la musique).

L'orientation:

est la capacité d'adapter sans cesse son propre mouvement à des changements de situation dans le temps et dans l'espace (p.ex. estimer la trajectoire d'un ballon).

La différenciation:

est la capacité d'adapter un mouvement à la situation présente et de l'exécuter d'une manière économique (p.ex. dribbler avec un ballon et une balle de tennis simultanément).

Indications pour aménager le cadre de l'enseignement

- Présenter de nombreuses tâches nouvelles, inhabituelles ou difficiles.
- Adapter les actions motrices au niveau des capacités par des variations (matériel, distance, dynamique, temps ...).
- Combiner plusieurs actions motrices: exercer les passages et les liaisons.
- Faire découvrir les différences pour permettre aux élèves de noter ce qui est important dans une action motrice. Eviter le drill.
- Toujours tenir compte du bras ou de la jambe la plus faible.

➔ Coordination:
voir bro 1/1, p. 81;
mémoire sensorielle:
voir bro 1/1, p. 53

➔ Aspects de la psychologie
du développement:
voir bro 1/4, p. 5

➔ Pratique variable:
voir bro 1/1, p. 68

➔ Expériences du contraire

➔ Les deux côtés

2.2 Les facteurs de la condition physique

Idée de base

Une activité physique bien dosée et adaptée sollicite les différents systèmes organiques (système cardio-vasculaire, système nerveux, appareil locomoteur) et améliore ainsi la capacité de performance.

➔ Entraînement:
voir bro 1/1, p. 34 ss.

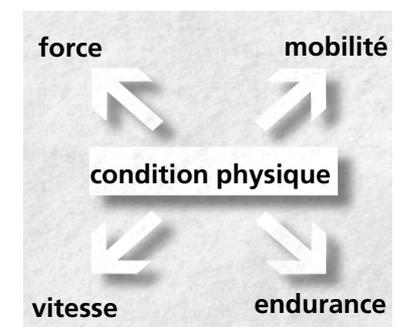
Théorie du mouvement et de l'entraînement

La vitesse et la mobilité peuvent être bien influencées avant la puberté. L'endurance, utile à tout âge, est très précieuse pour la santé. Les exercices qui fortifient la musculature sont importants pour la prévention de défauts et de faiblesses de posture.

La position assise monotone, la vie sédentaire ou les sollicitations unilatérales peuvent entraîner des *raccourcissements musculaires* (musculature thoracique, musculature de la région lombaire) ou des atrophies musculaires (muscles du haut du dos, muscles abdominaux, muscles fessiers) déjà chez les enfants. Il en résulte des déséquilibres musculaires qui entraînent de mauvaises postures pouvant être à l'origine de différents problèmes de l'appareil locomoteur. Ceux-ci peuvent être évités en pratiquant régulièrement des *exercices d'étirement, de coordination, de renforcement et d'endurance*.

Les tâches motrices ludiques et variées sont au centre de l'enseignement avec les enfants. En plus des capacités de coordination et des facteurs de la condition physique, il faut aussi améliorer la volonté de faire des efforts et la coopération. Un entraînement d'éléments isolés de la condition physique (la force avec des haltères, l'endurance par des tours de piste monotones ou encore la mobilité par des exercices stationnaires d'étirement-stretching) ne convient pas à cet âge.

- *Etirement de la musculature rétrécie*: trouver des formes d'exercice adaptées aux enfants. Exemples: se balancer sur le dos et se lever sans l'aide des mains (étirement de la musculature du bas du dos); pour écouter l'enseignant, prendre la position assise avec les jambes légèrement écartées, en appui sur les mains posées derrière soi (étirement des pectoraux).
- *Fortifier la musculature affaiblie*: activer et renforcer la musculature du torse et de la plante des pieds. Solliciter régulièrement les épaules (exercices de suspension et de grimpe avec des prises au-dessus de la tête).
- *Amélioration de l'endurance aérobique*: toutes les formes de jeux de poursuite, les jeux par petits groupes et certaines formes de course de durée conviennent. Les enfants ont une capacité restreinte d'éliminer l'acide lactique. Il faut donc éviter des efforts qui peuvent entraîner une déficience en oxygène (course de 400 m).
- *Amélioration de la vitesse*: choisir des jeux et des exercices qui demandent une réaction rapide et qui exigent une course à fond sur une courte distance (développement de la vitesse de réaction et d'action).



➔ Etirer, fortifier, coordonner:
voir bro 2/4, p. 13

➔ Course d'endurance:
voir bro 4/4, p. 14 ss.

➔ Course de vitesse:
voir bro 4/4, p. 4 ss.

2.3 Sans engin à main

Des exercices d'étirement, de renforcement et de coordination doivent faire partie de chaque leçon de gymnastique. Les exemples suivants donnent des idées pour des tâches sans engin à main, motivantes et conformes aux exigences des élèves.

Un corps bien échauffé est plus performant et moins sujet aux blessures.

Contact: Les élèves bougent librement avec la musique. A l'arrêt, deux élèves se donnent la main et forment une balance en équilibre. En légère position accroupie, ils se penchent vers l'extérieur. Ils maintiennent cette position jusqu'au départ de la musique.

- Trouver d'autres positions d'équilibre.
- Double saut: sauter deux fois de suite en se tenant par les mains, garder l'équilibre à la réception.
- A l'arrêt de la musique: s'appuyer par deux, dos contre dos ou épaule contre épaule.
- Agrandir l'espace entre les pieds des partenaires.

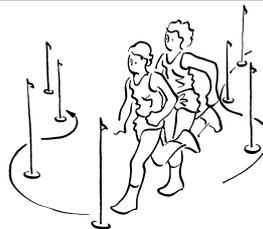


⚠ Insérer 1–2 exercices de coordination, d'étirement et de fortification dans chaque leçon.

➞ Capacité de l'équilibre.

Forêt de piquets: A deux: les élèves parcourent la forêt de piquets (ev. des cônes, des quilles ...) l'une derrière l'autre. Est-ce que la deuxième pourrait parcourir le même chemin en prenant la tête?

- A montre un parcours. B observe bien et parcourt ensuite le même chemin. Est-ce qu'elle y arrive sans se tromper?
- Suivre les lignes de la salle.



➞ Capacité d'orientation.

Flip-flap: A et B se font face à 1m. Les deux disent «flip-flap» et prennent une des trois poses suivantes: «toit, croix ou équerre». Si les deux ont choisi la même position, rien ne se passe. Dans le cas contraire, B doit s'échapper et A doit le rattraper. Changement des rôles.



➞ Capacité de réaction.

➞ Forme semblable à «papier, caillou, ciseaux».

Course d'ombre: A et B courent l'un derrière l'autre. A essaie de se libérer de son «ombre» B en changeant de direction ou de vitesse.

- L'élève de tête introduit d'autres tâches (toucher le sol, rotation ...) dans sa course. Le poursuivant doit les exécuter également.
- Jeu de réaction: les deux élèves courent l'un derrière l'autre. Après un coup de sifflet, le deuxième essaie de rattraper le premier. Après deux coups de sifflet, c'est l'inverse. Est-ce qu'ils y arrivent en 5 secondes ?



➞ Capacité de réaction

Tours d'adresse: Qui arrive à ...

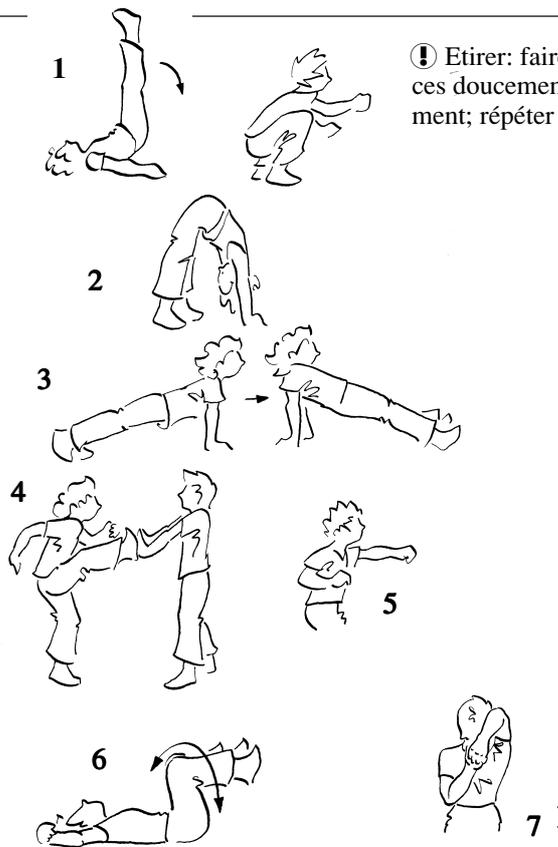
- Faire des rotations asymétriques avec les bras?
- Sauter en écartant les jambes et faire simultanément un triangle avec les bras tendus en avant?
- Courir aussi rapidement que possible en touchant l'intérieur du pied droit avec la main gauche et le pied gauche avec la main droite? ... et derrière le dos?
- Dessiner un cercle avec une main et un triangle avec l'autre?



➞ Capacité de différenciation

Étirement sans engin:

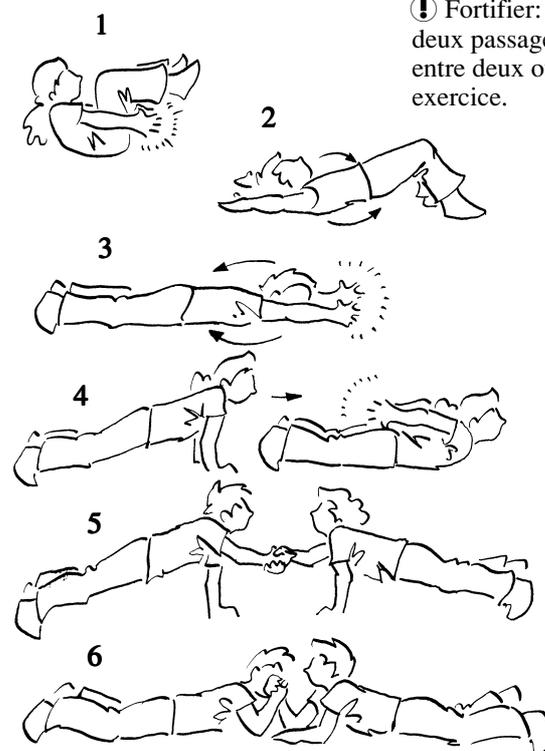
- 1 Faire la chandelle et se lever sans l'aide des mains.
Effet: musculature du bas du dos.
- 2 De la position debout, se pencher en avant et marcher à quatre pattes, sur les mains et les pieds, faire les pas les plus longs et les virages les plus serrés.
Effet: musculature arrière des cuisses.
- 3 De l'appui facial, avancer les pieds en passant entre les mains jusqu'à l'appui dorsal. *Effet: musculature du bas du dos*
- 4 Boxe avec les pieds: toucher doucement les mains du partenaire tenues à hauteur des hanches avec le pied. Remarque: on peut aussi boxer en arrière ou de côté. *Effet: musculature de l'arrière des cuisses et musculature antérieure de la hanche.*
- 5 Boxe de l'ombre: faire lentement les mouvements de boxe en avant en étirant le plus possible le haut du corps. *Effet: musculature latérale du torse.*
- 6 Sur le dos, jambes pliées: poser les jambes alternativement à gauche et à droite, sans lever les épaules du sol. *Effet: musculature latérale du torse.*
- 7 Position debout: mettre une main dans le dos en passant derrière la tête; attraper cette main avec l'autre main par-dessous; tenir pendant 10 à 30 secondes. Essayer d'attraper le poignet de la main supérieure avec l'autre main. *Effet: musculature des épaules.*



ⓘ Étirer: faire les exercices doucement et lentement; répéter 5 à 10 fois.

Fortifier sans engin:

- 1 Sur le dos, jambes pliées. Soulever légèrement le torse et frapper dans les mains derrière les cuisses et revenir à la position de départ. Attention: lever seulement le haut du torse. *Effet: musculature du ventre.*
- 2 Sur le dos, genoux pliés, pieds par terre. Toucher les mains au-dessus de la tête et ensuite sous les fesses soulevées. *Effet: musculature des fesses.*
- 3 Sur le ventre. Frapper dans les mains, alternativement devant la tête et derrière le dos. Laisser les pieds en contact avec le sol et éviter des cambrures du dos. *Effet: musculature du haut du dos.*
- 4 Appui facial: se mettre lentement à plat ventre; frapper dans les mains derrière le dos; se remettre en position d'appui facial, etc. Plus facile: en position d'appui fléchi (plier les jambes et appuyer le corps sur les genoux). *Effet: musculature du torse.*
- 5 A deux; se faire face en position d'appui facial: se donner la main et essayer de se faire tomber en tirant. Attention: pas de cambrure du dos. *Effet: musculature du torse.*
- 6 Bras de fer: deux élèves se font face, couchés sur le ventre. Plier un bras en gardant le coude sur le sol. Se prendre par la main. Essayer de repousser la main du partenaire jusqu'à ce qu'elle touche par terre. *Effet: musculature du bras et de la poitrine.*



ⓘ Fortifier: 10 à 20 fois; deux passages, se détendre entre deux ou faire un autre exercice.

2.4 Avec balle

Les balles nous incitent à les rouler, les lancer, à dribbler... Elles conviennent très bien aux exercices pour améliorer les capacités de coordination et la tenue du corps. Les élèves vont devenir des «artistes de la balle».

Quels tours d'adresse sais-tu faire avec la balle?

Dribbler en musique: Les élèves dribblent en rythme sur place: suivre le rythme de la musique, de l'enseignant, d'un autre élève ...

- Une balle pour deux: A dribble 4 fois, ensuite B dribble également 4 fois et ainsi de suite. Plus difficile: ajouter une autre tâche comme dribbler avec deux balles ...
- En cercle: après 4 dribbles, les élèves se décalent d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre et prennent la balle du voisin.
- Les élèves se déplacent dans la salle et dribblent au rythme de la musique (gauche-droite).



⚠ Introduire 1 à 2 exercices de coordination, d'étirement et de renforcement dans chaque leçon.

➞ Capacité rythmique.

➞ Musique: p.ex. P. KAAS: Mademoiselle chante le blues (CD: Mademoiselle chante).

Equilibre avec la balle: Sur un pied: rouler la balle autour de l'autre jambe avec le pied libre.

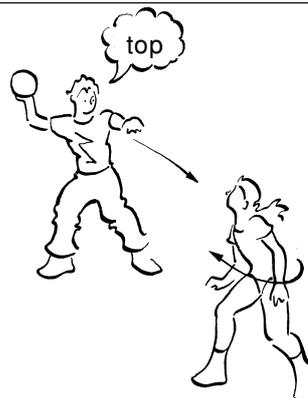
- Est-ce possible avec les yeux fermés?
- Rouler la balle avec une main autour de la jambe.
- Dribbler autour de la jambe d'appui (avec ou sans changement de main).
- Jeu d'équilibre à deux: les deux élèves se tiennent par une main. De l'autre main, chacun dribble avec sa balle. En tirant et poussant, ils essaient de déséquilibrer le partenaire ou de provoquer la perte de la balle. Plus facile: tenir la balle dans une main au lieu de dribbler.



➞ Capacité d'équilibre.

Réaction rapide: A deux: A tourne le dos à B à trois mètres. B crie «top» et lance la balle (év. balle en mousse) à A qui se retourne et attrape la balle.

- A ferme les yeux et forme un panier avec ses bras. A l'«aveugle», il essaie d'attraper les balles que B lui lance doucement.
- A écarte les jambes, B se place derrière lui. B roule la balle entre les jambes de A. Dès qu'A voit le ballon, il court pour l'arrêter et le lancer à B.
- A écarte les jambes, B se met devant lui et roule la balle entre les jambes de A. Dès que la balle a passé, A se retourne et arrête la balle aussi vite que possible.



➞ Capacité de réaction.

Ⓜ Test de réaction: voir bro 4/3, p. 9

Dribbler avec deux balles: Chaque élève dribble avec une balle de handball et une balle de tennis.

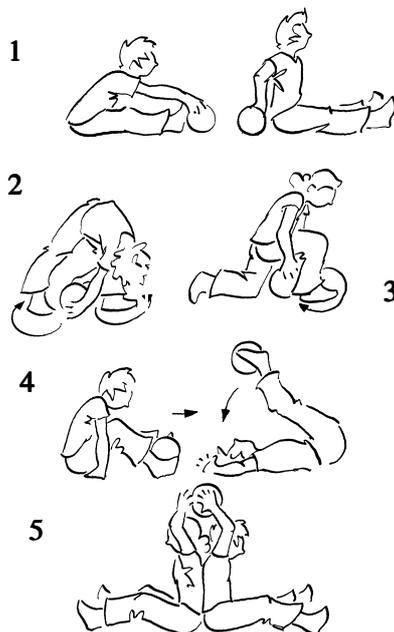
- Plus facile: dribbler avec une balle puis avec l'autre, dribbler avec une balle de la main, pousser l'autre avec le pied.
- Plus difficile: dribbler alternativement avec les deux balles; dribbler avec la balle de handball et lancer la balle de tennis en l'air; échanger les balles après plusieurs réussites.
- Marcher sur un banc suédois tout en dribblant.



➞ Capacités de différenciation et d'orientation.

Etirer avec la balle:

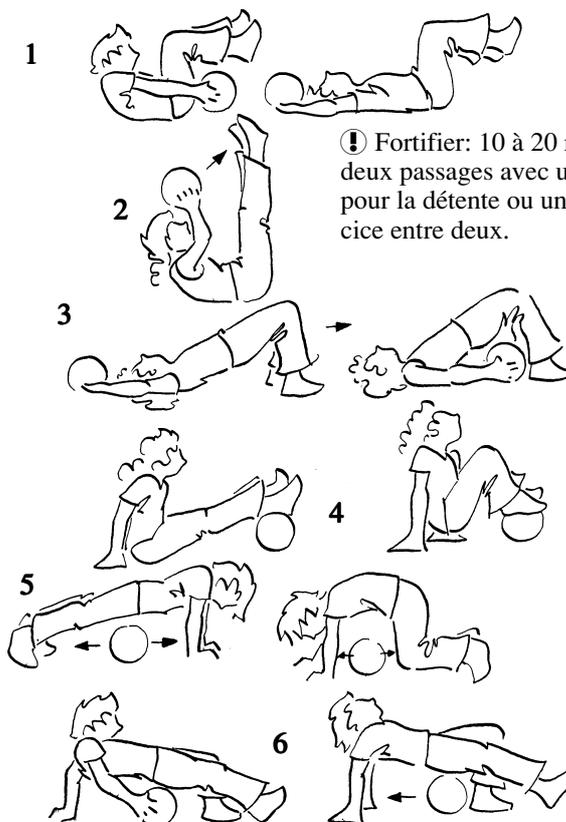
- 1 Assis, jambes tendues en avant, dos droit: faire lentement un grand cercle autour des jambes et derrière le dos en roulant la balle. Garder le dos bien droit et les jambes tendues, si possible. *Effet: musculature du bas du dos et de l'arrière des cuisses.*
- 2 Debout, jambes écartées et tendues: faire un grand huit avec la balle entre les jambes. *Effet: musculature de l'arrière des cuisses.*
- 3 Sur un genou, un pied en avant: rouler lentement la balle autour du pied avant. *Effet: musculature antérieure de la hanche.*
- 4 Assis, les genoux légèrement pliés: coincer la balle entre les pieds; basculer lentement en arrière; laisser tomber la balle dans les mains au-dessus de la tête; rouler en avant, remettre la balle entre les pieds, etc. *Effet: musculature du bas du dos.*
- 5 A deux, assis dos contre dos, jambes tendues: passer la balle à son partenaire avec les bras tendus par-dessus la tête et retour, etc. *Effet: musculature de la poitrine.*



⚠ Etirement: faire les exercices lentement et doucement; 5 à 10 répétitions.

Fortifier avec la balle:

- 1 Sur le dos, jambes pliées en l'air: faire circuler la balle par-dessus la tête et autour des cuisses en soulevant légèrement les épaules. Attention: ne pas soulever la région lombaire. *Effet: musculature du ventre.*
- 2 Sur le dos, jambes tendues en l'air: soulever légèrement le haut du corps et lancer la balle contre les coudes-de-pied de manière répétitive. *Effet: musculature du ventre.*
- 3 Sur le dos, jambes pliées: passer la balle par-dessus la tête avec les bras tendus; ensuite, soulever le bassin pour pouvoir passer la balle d'une main à l'autre sous les cuisses. Attention: abaisser doucement le bassin et poser délicatement par terre. *Effet: musculature des fesses et de l'arrière des cuisses.*
- 4 Assis, jambes tendues en avant, les pieds posés sur le ballon. Soulever les fesses: qui arrive à ramener le ballon vers soi, poser les pieds dessus et revenir à la position de départ? Remarque: ne pas poser les fesses durant tout l'exercice. *Effet: musculature des bras, du torse et de l'arrière des cuisses.*
- 5 En appui facial: rouler la balle des mains aux pieds et retour, etc. Chercher différentes formes de cet exercice. Attention: éviter les cambrures. *Effet: musculature des bras et du torse.*
- 6 En appui dorsal: rouler la balle des mains aux pieds et retour, etc. Attention: pousser le bassin vers le haut. *Effet: musculature des bras et des fesses.*



⚠ Fortifier: 10 à 20 répétitions; deux passages avec une pause pour la détente ou un autre exercice entre deux.

➔ Autres formes de jeux avec balle: voir bro 2/5, p. 15

2.5 Avec cerceau

Les cerceaux incitent à les rouler, à sauter, à exercer l'équilibre ... En accomplissant des tâches exigeantes, les élèves développent leurs capacités de coordination et leur condition physique.

Qu'est-ce qu'on peut faire avec un cerceau?

Marcher en équilibre sur le cerceau: Le cerceau est posé par terre. Marcher dessus en avant, en arrière, de côté. Est-ce aussi possible sans regarder le cerceau, en fermant les yeux, sur la pointe des pieds ...?

- Les cerceaux sont disposés sur le sol. Marcher de différentes façons en équilibre sur les cerceaux. Quand deux élèves se rencontrent sur le même cerceau, ils essaient de se croiser sans perdre l'équilibre.
- Comme décrit ci-dessus. Lors du croisement, se tenir sur une jambe et se donner la main. Essayer d'obliger le partenaire de descendre du cerceau.

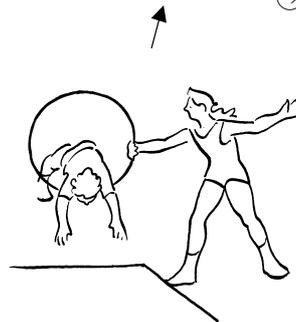


⚠ Introduire dans chaque leçon 1 ou 2 exercices de coordination, d'étirement et de fortification. La musculature de la plante des pieds travaille plus intensément et elle est mieux irriguée si les exercices se font sans les pantoufles.

➞ Capacité de l'équilibre.

Saut à travers le cerceau: A deux: A saute à travers le cerceau comme un lion du cirque, c'est-à-dire depuis la position accroupie à travers le cerceau tenu par B sur le tapis. B facilite la tâche en dirigeant légèrement le cerceau contre le mouvement de A.

- A essaie des sauts artistiques par-dessus et à travers le cerceau tenu par B. Changement des rôles.
- A deux: faire rouler le cerceau et le suivre; se taper dans les mains à travers le cerceau aussi souvent que possible.
- A fait rouler le cerceau; B essaie de sauter par-dessus aussi souvent que possible avant que le cerceau ne tombe ou touche un mur. Combien de sauts réalise-t-il après une phase d'entraînement?
- Les paires cherchent d'autres manières de passer à travers le cerceau qui roule.



➞ Capacité de différenciation.

Recherche d'un nid: Les cerceaux sont posés par terre, 1 à 3 cerceaux de moins que d'élèves qui courent librement entre les cerceaux. Au signal acoustique (coup de sifflet) ou optique (lever les bras), ils sautent tous dans un cerceau libre. Celui qui ne trouve plus de cerceau doit accomplir une petite tâche ou montrer une forme de saut que tous les autres doivent imiter.

- A deux: A tient le cerceau à hauteur de la tête de B. B a les mains derrière le dos. A lâche le cerceau et B doit le rattraper avant qu'il ne touche le sol. A peut augmenter la difficulté en diminuant progressivement la hauteur.
- A deux avec deux cerceaux: A et B se font face à 3m de distance. Les deux tiennent un cerceau à la verticale. Sur un signal de A, les deux lâchent leur cerceau et s'élancent vers le cerceau du partenaire pour essayer de le rattraper avant qu'il ne touche le sol. Augmenter progressivement la distance.
- Faire la toupie avec le cerceau et sauter dedans et dehors rapidement avant qu'il ne tombe à plat.

➞ Capacité de réaction.



Sauter dans les cerceaux:

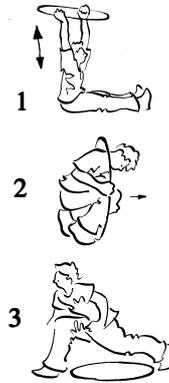
- Sauter d'un cerceau à l'autre sur l'avant des pieds.
- Frapper dans les mains à chaque réception.
- Sauter aussi rapidement que possible.
- Sauter aussi haut que possible entre les cerceaux.
- Réception sur deux pieds: frapper les cuisses des deux mains. Sur la jambe droite: frapper la cuisse droite de la main droite. Sur la jambe gauche: frapper la cuisse gauche de la main gauche.
- Frapper des mains la jambe ballante (= jambe qui ne touche pas le sol).
- Tenir le cerceau horizontalement de côté dans une main. Balancer le cerceau vers le bas; sauter dedans; sautiller deux fois; balancer le cerceau de côté; sauter dehors et sautiller.



➔ Capacité rythmique.

Etirer avec le cerceau:

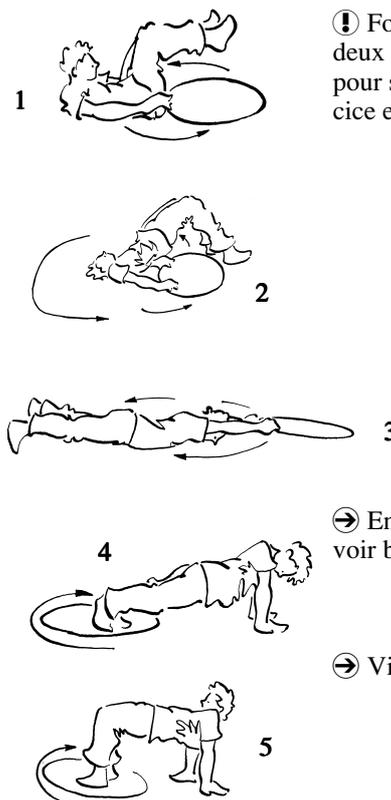
- 1 Assis en tailleur dans le cerceau, dos droit: lever le cerceau jusqu'à l'extension complète. Tenir cette position un moment et baisser lentement le cerceau. *Effet: musculature de la poitrine.*
- 2 Tenir le cerceau à la verticale avec une main. Passer à travers le cerceau. Répéter sans se lever. *Effet: musculature du bas du dos et de l'avant des cuisses.*
- 3 Grand pas par-dessus le cerceau: abaisser lentement le bassin; toucher légèrement le sol à l'intérieur du cerceau avec le genou de la jambe arrière; revenir à la position de départ avec un peu d'élan; changer de jambe. *Effet: musculature antérieure de la hanche.*



⚠ Etirement: effectuer les exercices doucement et lentement; 5 à 10 répétitions.

Fortifier avec le cerceau:

- 1 Sur le dos, jambes levées fléchies, bras tendus par dessus la tête, cerceau dans les mains: soulever légèrement le haut du corps (ne pas lever la région lombaire); passer le cerceau sous les jambes et retour à la position de départ par l'autre côté. *Effet: musculature du ventre.*
- 2 Sur le dos, genoux pliés, pieds posés sur le sol: soulever le bassin; passer le cerceau sous le bassin; longer de côté; passer par-dessus la tête et redescendre de l'autre côté. *Effet: musculature des fesses.*
- 3 A plat ventre, le cerceau en extension, le torse en contact avec le sol: à une main, descendre le cerceau le long du corps; passer sur les cuisses, changer de main et remonter de l'autre côté. Remarque: garder la tête baissée. *Effet: musculature du dos.*
- 4 En appui facial, les pieds au centre du cerceau: faire le tour complet en marchant sur les mains. Attention: tenir le corps bien droit. *Effet: musculature des bras et du torse.*
- 5 En appui dorsal, les pieds au centre du cerceau: faire un tour complet en marchant sur les mains. Important: éviter les cambrures du dos. *Effet: musculature des bras et des fesses.*



⚠ Fortifier: 10 à 20 répétitions; deux passages avec une pause pour se détendre ou un autre exercice entre deux.

➔ Endurance: voir bro 4/4, p. 14 ss.

➔ Vitesse: voir bro 4/4, p. 4 ss.

2.6 Avec corde à sauter

La corde à sauter est le moyen idéal pour améliorer les capacités de coordination et la condition physique. Elle offre des possibilités intéressantes pour développer le rythme, la différenciation, la force des jambes et pour améliorer la tenue par des exercices d'étirement et de renforcement.

Que sais-tu faire avec la corde à sauter?

Sauter et sautiller: Double saut et saut rythmé, les jambes serrées; éventuellement avec de la musique.

- Combinaison: 4 doubles sauts – 4 sauts sur le temps, en alternance.
- Sauter sur une jambe, de côté ou en arrière.
- Qui peut faire des doubles sauts sur une jambe et effleurer le sol alternativement deux fois avec la pointe ou le talon de l'autre pied?
- Pas marchés sautillés en sautant à la corde.
- Sauter à la corde en sauts de course sur le 1e, 2e, 3e temps.
- Les élèves inventent d'autres formes de sauts.



⚠ Introduire 1 à 2 exercices de coordination, d'étirement et de renforcement dans chaque leçon.

⚠ Faire attention à la bonne longueur de la corde: marcher sur la corde et saisir les extrémités à hauteur des hanches.

➔ *Double saut*: 1 petit saut entre les tours de la corde. *Saut rythmé*: 1 saut par tour de corde.

Équilibriste: Se mettre sur une ligne et sauter sur une ou deux jambes (en avant, en arrière, de côté).

- Sauter à la corde, les pieds l'un derrière l'autre sur une ligne. Plus difficile: changer la position des pieds à chaque saut.
- Mettre la corde par terre, en ligne ou en cercle. Marcher dessus en équilibriste (en avant, en arrière, de côté), les bras tendus en haut ou marcher sur l'avant des pieds; aussi en fermant les yeux.
- Sur une jambe, la corde pliée en quatre, les bras tendus en extension, la jambe libre fléchie: en restant droit, baisser les bras et passer la corde sous la jambe ballante; revenir à la position de départ. Changer de jambe et la direction du mouvement.
- Qui peut faire la roue sur la corde posée sur le sol?

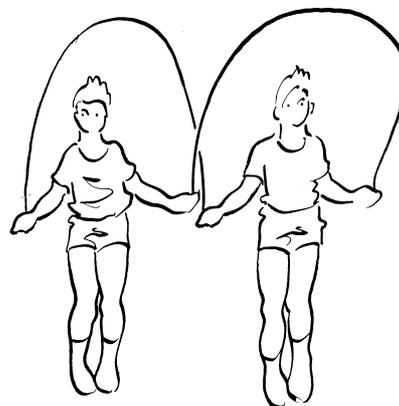


➔ Capacités d'équilibre et de différenciation.

➔ Sauter avec la corde à sauter ou la grande corde: voir bro 4/4, p. 20

Sauter à la corde en collaboration: A deux avec une seule corde: les élèves sont l'un à côté de l'autre et tiennent chacun un bout de la corde. Sauter avec ou sans saut intermédiaire, en sauts de course, etc. Les élèves font des essais et montrent ce qu'ils savent faire.

- Les élèves cherchent d'autres formes de sauts en se faisant face ou en se mettant l'un derrière l'autre.
- Les deux font tourner la corde, à chaque troisième passage, ils passent sous la corde.
- Visite: un élève saute à la corde; l'autre regarde; il rejoint son partenaire comme visiteur, fait quelques sauts et ressort.
- A deux avec deux cordes: les élèves se placent l'un à côté de l'autre. Chacun prend le bout de sa corde et de la corde du partenaire. Qui arrive à sauter ainsi?
- Trouver d'autres combinaisons de sauts.

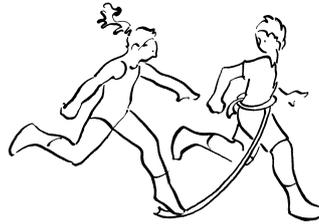


⚠ Condition préalable: les élèves maîtrisent bien le saut individuel à la corde.

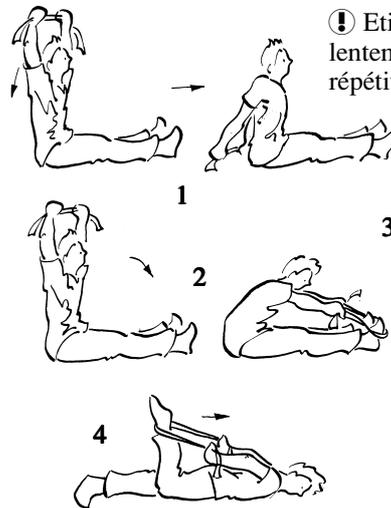
Jeux des chats:

- Tous les élèves mettent la corde sans serrer autour des hanches; ils essaient de se marcher sur les queues pour les faire tomber.
- A deux: A court en arrière et tire la corde en dessinant des serpentins sur le sol; B doit essayer de marcher dessus.
- A deux: A fait tourner la corde juste en dessus du sol; il varie légèrement la hauteur à chaque tour; B doit sauter par-dessus la corde sans la toucher.
- A deux: B est sur le dos. A tient la corde pliée en quatre à une certaine hauteur au-dessus de la poitrine de B. A lâche la corde et B essaie de l'éviter en roulant de côté.

➔ Capacité de réaction; fair-play.

**Etirement avec la corde:**

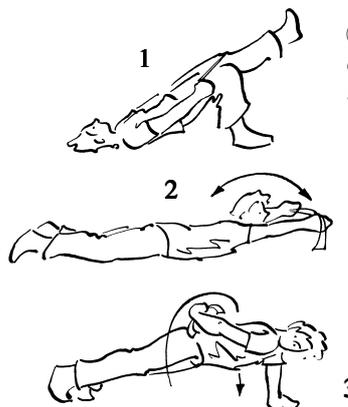
- 1 Assis, jambes tendues, bras en extension avec la corde pliée en deux: baisser les bras tendus lentement derrière le dos, s'arrêter un moment, puis retour à la position de départ. Prendre la corde toujours un peu plus étroitement. *Effet: musculature de la poitrine.*
- 2 Assis, jambes tendues, bras en extension: se pencher lentement en avant, rester un moment puis se redresser lentement. *Effet: musculature de l'arrière des cuisses et du bas du dos.*
- 3 Combinaison des deux exercices précédents: se pencher lentement en avant, puis revenir en extension, puis baisser les bras dans le dos et retour à la position de départ.
- 4 A plat ventre, une jambe fléchie, plier la corde en deux: mettre la corde autour de la cheville; par traction sur la corde, soulever la cuisse. Important: la poitrine reste sur le sol. *Effet: musculature antérieure des hanches.*



⚠ Etirement: faire les exercices lentement et doucement; 5 à 10 répétitions.

Fortifier avec la corde à sauter:

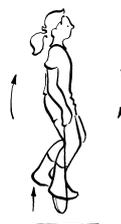
- 1 Sur le dos, genoux pliés, le fessier soulevé, la corde pliée en deux tenue en extension: soulever une jambe; passer la corde 10 fois par-dessus le pied et retour. *Effet: musculature des fesses.*
- 2 Sur le ventre, bras tendus en avant, corde pliée en deux: soulever les bras et retour à la position de départ. Remarque: garder les pieds sur le sol. *Effet: musculature du haut du dos.*
- 3 En appui sur une main: prendre la corde en peloton de la main libre, la passer derrière le dos et la poser sur le sol; reprendre la corde par devant et la faire tourner autour du corps. *Effet: musculature des bras et latérale du torse.*



⚠ Fortifier: 10 à 20 répétitions; deux séries avec une pause ou un autre exercice entre deux.

Sauter, sauter, sauter: arrives-tu à ...

- Sauter 10, 20, 50, 100 fois sans faute?
- Sauter 60, 70 ... fois en une minute?
- Sauter sans arrêt pendant 3, 4 ou même 5 minutes?
- Faire une série de 50 sauts, 5 sauts avec double tour de corde et une série de 50 sauts en 4 minutes?
- Réaliser exactement 70 sauts en 1 minute?



⚠ Accompagné de musique rythmée (120 à 140 battements à la minute) c'est plus facile!

⚠ Saut à la corde: avec l'entraînement, augmenter de 30% le nombre de tours de corde en 5 minutes.

2.7 Parcours d'obstacles

Les deux parcours qui sont présentés ci-après ont l'avantage de proposer des activités variées pour atteindre différents objectifs sans devoir changer l'emplacement des agrès. Ils développent les capacités de coordination et la condition physique, mais il est aussi important de se mesurer aux autres.

Se mesurer à soi-même et au groupe.

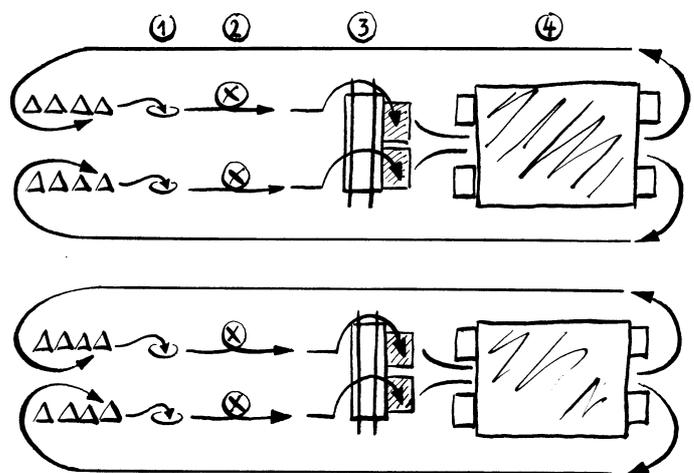
Chasse au trésor: 4 groupes de 5 élèves, chaque groupe dispose de son parcours. Les obstacles:

- 1 passer un sautoir («s'habiller»);
- 2 courir autour du piquet («se perdre dans la forêt»);
- 3 passer les barres parallèles («escalader un mur»);
- 4 ramper sous un gros tapis posé sur deux bancs ou passer simplement sous un banc retourné («ramper dans un tunnel»).

Diverses activités

- Tester le parcours.
- Faire le parcours à deux, en se tenant par la main.
- A deux: guider le partenaire «aveugle».
- Passer les obstacles le plus rapidement possible.
- Estafette: le premier élève de chaque groupe effectue le parcours, revient à sa place en passant derrière son groupe et donne le départ au prochain en tapant dans sa main.
- Course d'ensemble: le groupe entier se tient à une corde et court ensemble. Le groupe se fixe un nombre de tours à effectuer en six minutes.
- Les élèves courent pendant six minutes. Après chaque tour effectué, les élèves lancent un dé. Ils ont le droit de prendre un «trésor» (sautoir) pour chaque 1 ou 6 lancé avec le dé.

➔ Réussir des estafettes: voir bro 4/4, p. 12



⊙ Au début, exercer le parcours sans mesurer le temps. Poser des tapis pour les réceptions.

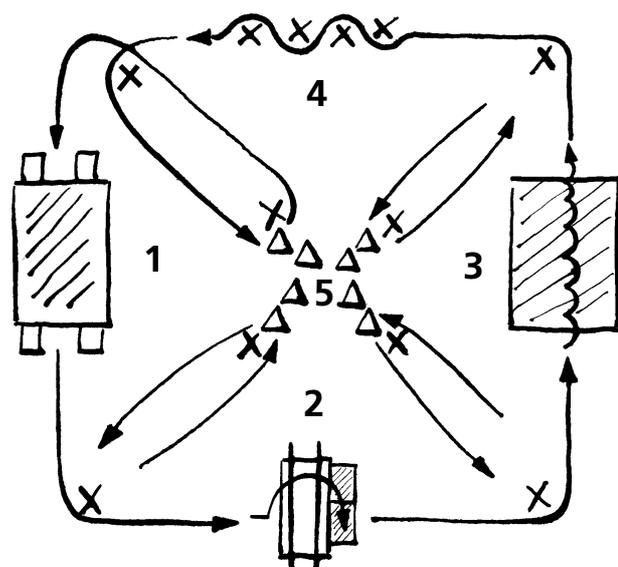
Parcours circulaire: 4 groupes de 5 élèves; les groupes se rassemblent au milieu de la salle; le départ a lieu au milieu, dans quatre directions différentes.

Obstacles:

- 1 ramper sous les gros tapis posés sur deux bancs.
- 2 passer les barres parallèles.
- 3 courir sur les gros tapis.
- 4 slalom autour des piquets/cônes.
- 5 passage autour du piquet et frappe dans la main du suivant.

Activités

- S'exercer aux différents obstacles. Un élève part quand le précédent a franchi le premier obstacle...
- Course par groupe: chaque membre du groupe prend un sautoir près du piquet à la fin d'un tour et l'enfile. Quel groupe a le plus de sautoirs après 5 minutes?
- Puzzle: 4 élèves se tiennent à une corde. Par tour effectué, le groupe peut prendre une pièce du puzzle. Quel groupe a reconstitué son puzzle le premier?
- Les élèves partent tous ensemble. Après chaque tour, chaque élève lance le dé. Les points sont additionnés à l'aide d'un boulier. Quel groupe atteint le premier les 100 points?



⊙ Parcours d'obstacles mesuré (temps idéal veut dire le temps donné par l'enseignant et que tout le monde devrait atteindre).

2.8 Entraînement pour les sports d'hiver

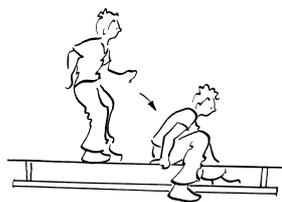
Grâce à une bonne condition physique, les élèves éprouvent plus de plaisir dans les sports de glisse sur la glace ou dans la neige. Les risques d'accident sont sensiblement diminués.

Organisation de l'activité par poste:

- 1 min. de travail; 20 sec. de pause pour changer de poste; 2–3 passages.
- 4 élèves par poste; pour plus de 20 élèves, ajouter une variante d'un exercice comme sixième poste.

Descendre une piste de bosses: Debout sur le banc; sauter en écartant les jambes (pour se retrouver avec le banc entre les jambes); toucher le banc avec les fesses et sauter à nouveau sur le banc.

- Se placer à environ 50 cm d'une paroi et y appuyer le dos; s'abaisser jusqu'à la position assise et remonter.

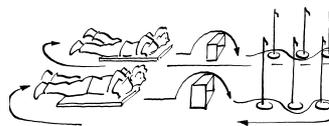


⊙ *Matériel:* 2 bancs

But: activer la musculature des mollets et des cuisses.

Slalom parallèle: Compétition par deux: départ à plat ventre sur un tapis; sauter par-dessus un élément de caisson; slalomer entre les 3 piquets et revenir à plat ventre sur le tapis. Qui arrive le premier? Revanche: le perdant donne le signal de départ.

- Saut de grenouille dans la position de descente sur une piste de tapis avec des obstacles (p.ex. éléments de caisson). Qui atteint le bout de la piste le premier?



⊙ *Matériel:* 4 tapis, 4 parties de caisson, 12 piquets.

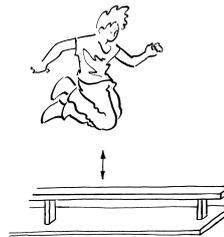
But: entraîner la rapidité et la coordination.

⊙ *Matériel:* 2 pistes de tapis avec 2 éléments de caisson.

But: entraîner la musculature des fesses et des cuisses.

Snowboard: Debout en position de snowboard sur le banc suédois renversé; sauter et atterrir en équilibre. Quels sauts sont réussis? Remarque: tendre le corps durant les sauts.

- Petit élan; sauter sur le premier minitrampoline; puis, sauter sur le premier caisson, le deuxième minitrampoline, le deuxième caisson et ensuite réception sur le gros tapis.



⊙ *Matériel:* 2 bancs

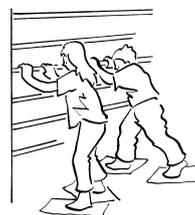
But: développer le sens de l'équilibre.

⊙ *Matériel:* 2 minitrampolines, 2 caissons, 1 gros tapis.

But: améliorer les capacités de coordination.

Ski de fond: Devant les espaliers, chaque pied sur un bout de tapis. Tenir un espalier à hauteur de poitrine. Faire de grands pas glissés avec les pieds.

- Fixer un bandeau (ou une chambre à air) aux espaliers à hauteur d'épaule. Saisir le bandeau et imiter la poussée rythmée des deux bâtons du ski de fond.



⊙ *Matériel:* 8 carrés de tapis.

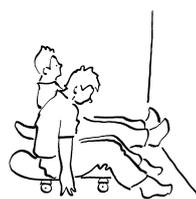
But: entraîner la musculature des jambes.

⊙ *Matériel:* 4 bandeaux Thera ou chambres à air.

But: développer la musculature des épaules.

Luge: Assis sur la planche à roulettes à deux mètres du mur. Avancer à l'aide des talons. Pousser contre le mur avec les pieds. Freiner avec les talons et revenir en direction du mur.

- Couché sur le dos sur un linge de bain posé sur un tapis. A l'aide des pieds, tirer le corps vers les talons, se repousser, etc.



⊙ *Matériel:* 4 planches à roulettes.

But: fortifier la musculature du ventre et de l'arrière des cuisses.

⊙ *Matériel:* 4 linges de bain, 4 tapis.

But: fortifier la musculature arrière des cuisses.

2.9 Détendre

Idée de base

Les élèves font connaissance avec les différentes possibilités de se détendre. Ainsi, ils seront ultérieurement capables de se calmer, de se concentrer et de se détendre.

➔ Solliciter et relâcher la musculature:
voir bro 2/1, p. 5

Conditions préalables

Détente veut dire arrêter consciemment toute tension et activité («mise hors tension»). Elle est très importante et nécessaire aux élèves ...

- pour abaisser l'hyperactivité ou la nervosité à un niveau normal;
- pour diminuer des états de stress, de tension ou d'anxiété;
- pour vivre un état positif agréable, dans lequel l'âme et le corps peuvent se régénérer;
- pour atteindre une meilleure attention et une meilleure capacité de concentration;
- pour atteindre une meilleure volonté de performances.

De nombreux élèves ont une capacité restreinte de perception de leur propre corps. Dans une atmosphère calme et agréable, ils parviennent à se détacher du passé et du futur, à se débrancher et à se concentrer uniquement sur leur corps. Avec les exercices de détente, ils apprennent à connaître le bienfait individuel des différentes tensions musculaires.

Objectifs de l'enseignement

Les élèves ...

- apprennent la relation entre l'activité et la détente;
- apprennent à diriger leur attention sur les perceptions de leur corps;
- améliorent leur conscience corporelle et affinent leur sensibilité motrice;
- apprécient et savourent les moments de détente.

Indications pour l'aménagement du cadre de l'enseignement

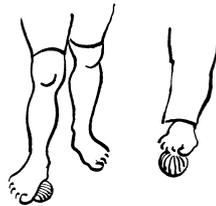
- *Passages de l'activité à la passivité*: inciter les élèves à bouger intensément par des jeux pour mieux leur faire sentir, dans une autre phase, le bienfait de la détente.
 - *Expériences du contraire*: donner des tâches qui provoquent des sensations extrêmes. Exemple: tendre complètement le corps pour le relâcher totalement par la suite.
 - A deux: faire des exercices de massage corporel ou rester attentif à son corps lors des exercices dirigés par l'enseignant.
 - Proposer des moments de détente, surtout après une grande tension psychique ou physique.
 - Créer une *atmosphère agréable*... par la tranquillité, un espace individuel, le calme, une surface agréable, la chaleur, le temps.
 - Donner l'occasion aux élèves d'*exprimer leurs sensations* et d'en parler.
-

2.10 Apprendre à se détendre

Le contraste entre l'activité et la détente doit être perçu clairement. Les exercices de détente peuvent être utilisés après un effort intense ou comme moyen de retour au calme. De nombreux exercices peuvent également se faire dans la salle de classe.

Sens-tu la différence entre la contraction et le relâchement?

Massage du pied: Les élèves sont pieds nus devant une balle de tennis. Tâter la surface de la balle avec la plante du pied. Exercer une plus grande pression sur les endroits douloureux. Masser ainsi toute la plante du pied. Ensuite, poser les deux pieds sur le sol. Fermer les yeux et comparer les sensations dans les deux pieds. Comment sens-tu le pied massé? Différence? Refaire l'exercice avec l'autre pied.



Massage de la main: Une élève tend sa main droite à sa partenaire qui la saisit des deux mains. Masser doucement, puis fermement, la paume de la main avec les deux pouces par des mouvements circulaires. Changer de rôle quand toute la main a été massée.



Massage du dos: A est à plat ventre, év. sur une surface molle. B masse le dos avec une balle de tennis en appuyant et en faisant des mouvements circulaires à côté de la colonne vertébrale, en partant depuis les fesses jusqu'à la nuque. Attention: pas de pression sur la colonne vertébrale!

- Masser les bras, les épaules et les jambes.
- Massage avec une balle de gymnastique.



⇒ Prendre le temps d'échanger ses expériences et seulement ensuite, changer de rôle.

Pantins: A deux: un élève se couche sur le dos, les bras complètement détendus sur le sol. Le partenaire prend le bras du «pantin» et le bouge doucement. Il peut aussi secouer doucement le bras du «pantin» et provoquer des mouvements perceptibles jusqu'à l'épaule.

- Bouger doucement et lentement les jambes et la tête du «pantin».



⇒ Est-ce que le «pantin» réussit à ne pas résister et à rester passif?

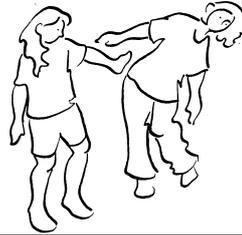
Tendre – détendre: Les élèves sont couchés sur le dos. En pensée, ils se dirigent vers leur main droite. Ils ferment le poing («essorer une éponge»). Lâcher la tension, ouvrir doucement le poing et sentir la détente. Répéter plusieurs fois cet exercice tout en respirant tranquillement. Comment sens-tu cette main comparée à la main gauche?

- Fléchir les avant-bras et contracter les muscles des bras («bodybuilder»). Relâcher. Répéter.
- Presser les paumes des mains sur le sol («décoller») et les relâcher.
- Contracter les abdominaux («une personne vous marche dessus») et ensuite les relâcher.
- Tendre les jambes («serrer les fesses»), ensuite relâcher.

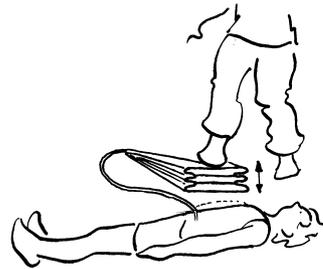


⇒ Méthode de la «détente musculaire progressive».

Aimant corporel: A deux: un élève est debout, détendu. Il s'imagine être un objet magnétisable. Le partenaire touche une partie du corps avec «sa main magnétique». Elle attire la partie du corps de son partenaire par une légère traction. En rompant le contact avec «l'aimant», le corps retrouve sa position initiale. Quels mouvements sont possibles?



Matelas pneumatique: A deux: un élève est couché sur un tapis. Il s'imagine être un matelas pneumatique. Il essaie de se détendre complètement, car un matelas pneumatique dégonflé peut être bougé dans n'importe quel sens. Le partenaire contrôle si le «matelas» est bien dégonflé en bougeant les bras et les jambes et en les déplaçant légèrement ou en secouant doucement. Ensuite, il faut regonfler le «matelas». L'élève couché commence à contracter progressivement la musculature de son corps. L'autre contrôle si le «matelas» se gonfle bien. Ensuite, il enlève le bouchon et le «matelas» commence à se dégonfler, c'est-à-dire à relâcher lentement la tension musculaire. Changer de rôle après deux ou trois répétitions.



⇒ En état de détente complète, les secousses se propagent comme des vagues dans tout le corps.

Chasser les moustiques: A deux: une élève ferme les yeux. Sa partenaire la touche doucement du bout du doigt en imitant un moustique qui se pose. Par un léger mouvement de la partie du corps concernée ou un mouvement de la main, la première élève chasse ce moustique.

- Faire atterrir deux moustiques en même temps à deux endroits différents.



Peinture dorsale: A deux: un élève est couché à plat ventre, détendu. Son partenaire est assis ou à genoux à côté. Il imite l'histoire déclamée par l'enseignant ou un élève par des mouvements de ses doigts dans le dos du partenaire. Changement de rôles. Idée pour des histoires: une journée au temps variable; faire un gâteau; déménager; aménager un appartement ...



Respirer tranquillement: Les élèves sont couchés sur le dos (jambes tendues, bras le long du corps, yeux fermés) sur un tapis. Avec un accompagnement de musique douce, ils se détendent. L'enseignant soutient cette détente en dirigeant l'attention des élèves: «Laissez aller la respiration», «respirez par le nez», «expirez par la bouche entrouverte», «devenez très calmes», «ne pensez à plus rien»... Faire asseoir les élèves et les laisser raconter l'expérience qu'ils viennent de vivre.

- Respiration par le ventre: «Mettez une main sur le ventre et essayez de respirer tranquillement en direction de cette main. Sentez-vous comme le ventre se soulève et descend?»
- Respiration par la poitrine: «Posez les deux mains sur la poitrine et essayez de respirer tranquillement en direction des mains. Sentez-vous comme la poitrine se soulève pendant l'inspiration et comment elle s'abaisse durant l'expiration?»



⇒ Musique: Relaxation and Meditation with Music and Nature.

⇒ De toutes les techniques respiratoires, la respiration par le ventre provoque la détente la plus profonde.

3 Se mouvoir en rythme

3.1 Mouvements rythmés en musique

Idée de base

Vivre les mouvements rythmés comme des moments de plaisir et les apprécier pour leur valeur créative.

Conditions préalables

La musique nous influence. Elle stimule les mouvements et agit directement sur le corps en changeant p.ex. la pression sanguine ou la fréquence cardiaque. La musique éveille des émotions, elle a une certaine influence sur l'humeur. La musique est une suite de bruits et de sons. Cette suite est bien structurée et ordonnée. Le rythme est exprimé par le changement d'accents ou des battements de base et une dynamique différente.

Objectifs pédagogiques

Les élèves:

- trouvent leur rythme dans une suite de mouvements imposés;
- créent leur propre mouvement dans leur propre rythme sur un sujet imposé;
- sont capables de saisir des rythmes et de les transcrire dans des mouvements adaptés;
- savent exécuter des mouvements imposés en rythme avec la musique.

Réflexions sur le choix de la musique

- La musique donne des impulsions pour certains mouvements. Elle peut soutenir le mouvement et donner l'envie de participer avec les autres. Il est important de choisir une musique bien rythmée avec des frappes de base bien prononcées. Elle doit être adaptée au mouvement choisi (voir liste ci-contre). Pendant les phases d'étirement ou dans une suite de mouvements, il faut veiller au bon accord entre la musique et les mouvements.
- La musique donne des impulsions pour des mouvements individuels libres. La musique des contrées lointaines telles que l'Amérique du Sud ou l'Afrique ainsi que les musiques de films conviennent très bien.
- La musique donne des impulsions pour l'interprétation et la création.

Indications pour aménager le cadre de l'enseignement

- Montrer - imiter des mouvements simples et connus.
- Faire les mouvements complexes et les suites de mouvements sans musique ou accompagnés d'une musique plus lente.
- Moyens auxiliaires pour accorder la musique et les mouvements: frapper dans les mains, répéter certains mots, compter...
- Laisser libre la recherche de mouvements rythmés pour des sujets tels que «western» ou «robots» accompagnés de musique typique.
- Pour un mouvement de base (p.ex. sautiller) et une musique donnée, chercher et développer des variantes et des combinaisons de mouvements.

Mouvement	Frappes de base p/min.
Marcher/sautiller:	env. 120
Sautiller (rapidement):	140–160
Courir:	160–180
Balancer/tourner:	env. 60
Etirer/renforcer:	env. 60

Compter la musique

Compter les frappes de base durant 15 secondes. Multiplier le chiffre par quatre.

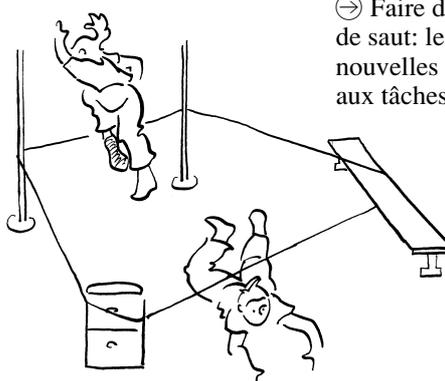
3.2 Élastique

Les élastiques stimulent l'imagination: enrouler et dérouler, guider quelqu'un, former des figures, activer la circulation, soutenir l'étirement et le relâchement, inventer une suite de mouvements ou une danse.

Etes-vous capables de sauter au rythme de la musique?

Jardin d'élastiques: Les élastiques sont fixés aux bancs, aux espaliers ou à d'autres objets. Les élèves sautent, rampent ... dans ce jardin d'élastiques.

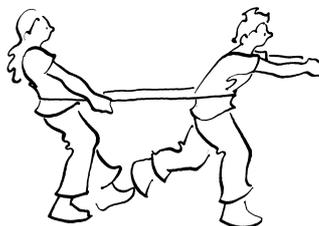
- A deux: A montre quelque chose, B l'imité.
- Les élèves courent librement dans le jardin d'élastiques. Au signal, ils doivent accomplir une tâche: atterrir avec les deux pieds sur un élastique, atterrir avec un seul pied sur un élastique, faire une rotation et atterrir avec les deux pieds sur un élastique, etc..
- A deux: démontrer réciproquement un petit exercice et l'imiter.
- Exercer de simples sauts accompagnés de musique.
- Inventer une suite de sauts adaptée à la musique.



⇒ Faire de multiples expériences de saut: les élèves trouvent de nouvelles formes et la solution aux tâches données.

A deux dans un élastique: Deux élèves sont reliés par un élastique (à hauteur des hanches), ils se suivent.

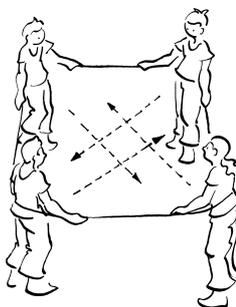
- L'élève de tête indique la façon d'avancer, la vitesse et le chemin.
- Celui de devant (ou de derrière) est aveugle et se laisse guider par des tractions sur l'élastique.
- Les paires cherchent des exercices d'habileté, d'étirement ou de force avec l'élastique.
- A et B l'un derrière l'autre: A s'arrête et se met à genoux. B saute par-dessus A et continue de courir.
- Capture par paire: chaque paire est reliée par un élastique. 2-3 paires ont une balle en mousse. Elles essaient de toucher une paire libre. En cas de réussite, la balle change de paire et le jeu continue.



⇒ Musique pour l'étirement: p.p.ex. ENYA: Watermark (CD: Watermark)

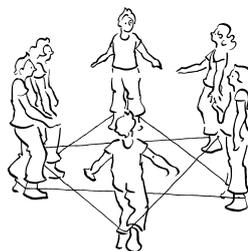
A quatre dans un élastique: Quatre élèves sont placées à l'intérieur d'un élastique tendu. Elles changent de place, bougent et la forme de l'élastique change ainsi constamment.

- Deux élèves sont fixes, l'élastique autour des chevilles. Les deux autres élèves sont à l'intérieur de l'élastique. Elles doivent sauter à un rythme donné: ensemble ou à tour de rôle en montrant et imitant pour parvenir à exécuter des mouvements synchronisés.
- Comme décrit en haut: les deux élèves avec l'élastique aux chevilles se déplacent également dans la salle (si possible en s'adaptant au rythme). Changement «volant» des rôles.



⇒ Musique: p.p.ex. DIRE STRAITS: Twisting By The Pool (CD: money for nothing)

Figures de saut: Six élèves forment une étoile avec deux élastiques. Quatre autres élèves créent des suites de sauts rythmées en effectuant tous le même saut en même temps.



⇒ Musique: p.p.ex. POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)

3.3 Comédie musicale «fitness»

Une comédie musicale «fitness» est une suite de mouvements mi-gymniques, mi-dansants. Le rythme de la musique décide du caractère des mouvements. Les éléments de mouvements qui suivent conviennent à un tempo de 120 battements de métronome à la minute.

Savons-nous exécuter une suite de mouvements dans le même rythme?

Sauter en musique: Les élèves forment un cercle. Un élève montre une forme de saut au rythme de la musique (sauter sur deux pieds, croiser, twister, accompagner de mouvements de bras ...), les autres l'imitent. Changement de rôle dès que tous maîtrisent l'exercice.

- Les élèves marquent le rythme en fléchissant les genoux et tapent dans les mains à la fin d'une mesure.
- Relier 2-4 formes de sauts. Chaque mouvement dure le temps de 8 frappes.



⚠ Musique: rythme à quatre temps, accent bien marqué tous les huit temps.

➞ Musique: p.ex. PETTY LA BELLE: You're mine tonight (CD: Winner in you).

Comédie musicale «fitness»: C'est une suite de mouvements répétés de 8 fois 8 temps de base.

1-8 A et B se font face à env. 10 m. Sauter sur place sur les deux pieds.

1-8 Sauter deux fois sur un pied, alternativement droit, gauche, droit et gauche et avancer vers le partenaire.

1-8 Se coucher à plat ventre (1-4). Amener les jambes tendues vers l'avant par un côté jusqu'à la position assise. Les redescendre de l'autre côté jusqu'à la position couchée sur le ventre (5-8). Important: contracter les abdominaux, les pieds ne devraient pas toucher le sol.

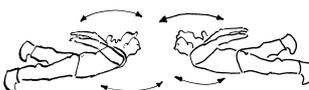
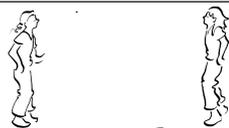
1-8 Tendre les bras en avant (1-2), les tirer en arrière (3-4). Répéter 1-4 (= 5-8).

1-8 Six changements de pied en position d'appui (1-6), saut en position accroupie, se lever et donner les mains au partenaire (7, 8).

1-8 Quatre sautillés en lançant la jambe: lancer le pied gauche en avant sur la gauche et le ramener. Sautiller 2 fois sur le pied droit durant ce temps (1, 2). Répéter de l'autre côté (3, 4). Répéter 1-4 (= 5-8).

1-8 Partenaire de droite: sautiller en lançant un pied en avant entre les jambes du partenaire. Partenaire de gauche: un saut à l'écart et retour (1, 2). Répéter en inversant les rôles (3, 4). Répéter 1-4 (= 5-8).

1-8 Huit pas marchés sautillés en arrière pour retrouver sa position de départ (commencer par la jambe droite).



➞ Une fois bien apprise, cette comédie musicale «fitness» peut toujours servir de mise en train lors d'une leçon.

➞ Musique: p.ex. QUINCY JONES: Stuff like that (CD: Quincy Jones/The Best); POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out).

➞ *Création:* les groupes d'élèves complètent cette comédie musicale par 2 fois 8 temps. Les idées peuvent être reprises par toute la classe.

Ⓜ Des groupes d'élèves créent leurs propres comédies musicales «fitness».

3.4 Partytime

La classe prépare une fête. Pourquoi ne pas reprendre ce sujet durant la leçon d'éducation physique et préparer une production pour cette fête? Les élèves font ainsi connaissance de la multitude des possibilités rythmiques et des mouvements de danse. Ils seront probablement enthousiasmés par la préparation du spectacle.

Nous préparons une représentation pour une surprise party!

Répertoire des mouvements: Les élèves se déplacent dans un espace restreint sur une musique rap.

- L'enseignante impose le thème: p.ex. «Imaginez-vous en train de danser en pleine rue».
- L'enseignante montre des mouvements possibles adaptés au style de la musique: marcher en levant les genoux, flexions des genoux sur place, frapper dans les mains, sautiller, en avant, en arrière, sur une ou deux jambes, rotations...



⇒ Musique: p.ex. D.J. BOBO: There is a party (CD: There Is A Party)

! Retenir les idées des élèves et exercer les mouvements qui seront utilisés plus tard.

Bonjour – au revoir: Sauter et danser librement. Quand deux élèves se croisent, ils doivent se saluer et se dire au revoir.

- Reprendre les idées des élèves, les adapter à la musique et les répéter avec tout le groupe.
- Se saluer avec des sautillés, des claques, en se donnant la main, se dire au revoir avec des gestes...



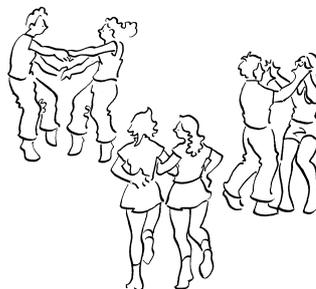
Danse par couples: Suite de mouvements de 4 x 8 temps. Les partenaires se font face.

1–8 Écarter les jambes (1), retour (2), écarter les jambes (3), pause (4), retour (5), écarter les jambes (6), retour (7), pause (8).

1–8 Marcher sautiller en cercle en se donnant le bras.

1–8 Taper dans les mains du partenaire, une fois gauche, une fois droite (1, 2); une fois dans les deux mains (3), pause (4); répéter 1–4 (= 5–8).

1–8 Marcher sautiller seul, librement et revenir.



⇒ Rythme de la musique: environ 120 battements à la minute.

Présentation avec paroles: Les élèves apprennent les paroles en classe, év. avec accompagnement rythmique.

- Les élèves marchent en récitant les couplets.
- La moitié de la classe récite, l'autre moitié danse la danse sus-mentionnée. Changement de rôles.
- Par deux, les élèves choisissent un couplet, inventent une interprétation rythmée *courte* et *répétitive* du texte. Les couples présentent ensuite le résultat. Les spectateurs essaient de répéter les mouvements dans le même rythme. Dès que tout le monde maîtrise la séquence, un autre couple présente son mouvement.
- Les couples récitent les uns après les autres leur texte et effectuent les mouvements adaptés.
- Les couples apprennent les différentes productions.
- La classe ou certains élèves créent une représentation avec les mouvements acquis.

Couplets parlés:

- 1 Hé nous allons tous fêter - ça donne une méga boum!
- 2 Hé venez tous ensemble - à notre méga boum!
- 3 Je recoiffe ma tignasse - pour notre méga boum,
- 4 Et remaquille ma frimousse - pour notre méga boum.
- 5 Nous avons fait des gâteaux - pour notre méga boum,
- 6 Et décoré la maison - pour notre méga boum.
- 7 Bienvenue à nos amis - à notre méga boum.
- 8 Buons à notre santé - à notre méga boum.
- 9 Mangeons tous à volonté - à notre méga boum.
- 10 Nous allons nous éclater - à notre méga boum.
- 11 Ensemble beaucoup danser - à notre méga boum.
- 12 Et ciao à tous nos amis - la méga boum est finie!



⇒ Quels habits mettre pour cette occasion afin qu'ils soient adaptés à la musique?

4 S'exprimer

4.1 Masques

Les élèves peuvent se cacher derrière leurs masques. Cela leur permet de jouer sans gêne.

Quelques principes élémentaires de l'interprétation:

- Exiger des mouvements simples et clairs.
- Se limiter à une chose à la fois et bien se concentrer.
- Prendre son temps, sans pour autant se perdre dans les détails.
- Les élèves font une représentation pour des spectateurs et s'investissent complètement dans l'action (p.ex. tenir un rôle typé jusqu'à la fin).
- Mettre clairement un début et une fin à chaque scène.

Quel rôle joues-tu avec ton masque?

Confection d'un masque en plâtre: Travail d'équipe: A est couché sur le dos, bien détendu. Les cheveux sont tirés en arrière. B badigeonne tout le visage, surtout les sourcils, avec de la vaseline. Recouvrir petit à petit tout le visage avec des bandes de plâtre. B n'a pas le droit de quitter les lieux car A pourrait connaître un état d'anxiété si on le laissait tout seul. Après le séchage, le masque peut rester blanc ou être peint selon l'usage que l'on veut en faire.



🔪 Fabriquer les masques en plâtre dans le cadre de l'ACM.

S'entraider durant la fabrication des masques. S'occuper l'un de l'autre, év. avec de la musique de fond très douce.

Représenter des types de personnages: Scène à la gare à sept heures du matin. Quels personnages pouvons-nous croiser? Les élèves imitent quelques personnages typés.

- Les élèves choisissent un type de personnage. Ceux qui choisissent le même type, forment des groupes de deux. Comment bouge cette personne? Quelle est sa démarche? Quels gestes utilise-t-elle? Se donner mutuellement les informations et élaborer une petite mise en scène avec les masques.



➞ Langage corporel: voir bro 2/4, p. 7

Apparaître – disparaître: Former des groupes de 4-5 élèves masqués. Chaque groupe repère 3-4 endroits où il peut apparaître et disparaître. Prendre éventuellement des agrès pour aide. Le groupe réfléchit à la manière d'apparaître et de disparaître. Il choisit un sujet et développe une interprétation ludique.

- L'interprétation est possible avec un seul agrès. Exemple avec le caisson: apparaître et disparaître à gauche, à droite, en haut, ensemble ou l'un après l'autre.



⚠ Important: n'obliger personne à se donner en spectacle! Critiquer avec délicatesse. L'enseignant et les spectateurs sont en premier lieu des soutiens, des aides, des gens qui encouragent et qui applaudissent.

Masques dans un ensemble: Les élèves interprètent une foule, par exemple les spectateurs d'un match de football, d'un film, des manifestants ou des plagistes. Ils se concentrent sur quelques mouvements typiques et jouent simultanément une scène d'ensemble avec quelques incidents. Faire des scènes courtes! En utilisant des masques dans un grand ensemble, l'expression d'ambiance est simplifiée et la communication typée est facilitée.

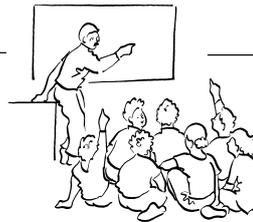


4.2 Le petit avaleur de rêves

Le livre d'images «Traumfresserchen» (Le petit avaleur de rêves) de Michael Ende sert de point de départ. En utilisant cet exemple, on apprend à créer, pas après pas, une pièce.

Comment te sens -tu dans le rôle du petit avaleur de rêves, d'un prince ou d'un roi?

L'histoire: L'enseignante raconte l'histoire de «Traumfresserchen» (Le petit avaleur de rêves) à l'aide du livre illustré. Les élèves indiquent ensuite quelles scènes ils aimeraient montrer et interpréter. L'enseignante note les résultats au tableau noir.



⇒ ENDE, M.: Traumfresserchen, Stuttgart 1978 (comme exemple).

Je suis un «avaleur de rêves»: Les élèves s'imaginent en «avaleur de rêves» et bougent de manière adéquate. L'enseignant encourage de multiples expériences de mouvements. Les élèves montrent aux autres leurs solutions et les imitent. Comment accentuer les mouvements trouvés?

- Deux élèves se rencontrent, ils font un bout de chemin ensemble, en avant, en arrière, se tournent...
- La moitié des avaleurs est fatiguée et se couche par terre. L'autre moitié saute par-dessus et fait des grimaces en sautant. Changement de rôles.



Bouches géantes: Les élèves ouvrent leurs bouches si grandes qu'ils pourraient avaler les rêves. Comment agrandir encore la bouche? Idée: styliser une bouche géante par un étirement mimé de la bouche avec les mains.

- Jeu: par deux ou par groupes, les avaleurs s'approchent les uns des autres. Qui fait le plus peur avec sa bouche géante?
- Jeu: les élèves sont divisés en deux groupes, un à l'intérieur, l'autre à l'extérieur d'un cercle. Les élèves avalent des rêves jusqu'à ce que le rêve tombe par terre.



⚠ Application sous forme ludique. Le groupe protège l'individu.

Rire: Comment rit un avaleur de rêves quand il mange les rêves? Les élèves testent les différentes manières de rire: sardonique, résolu, exulté, triomphant, timide, hésitant...

- Les élèves se montrent les différentes façons de rire et les imitent.



⇒ Exercer également des sentiments opposés.

Danse des avaleurs de rêves: Les élèves bougent librement avec la musique. Ensuite, on lie les différents mouvements en une suite de 4 x 8 battements.

- 1-8 Étirement mimique de la bouche géante.
- 1-8 Avancer en ouvrant et fermant sa grande bouche.
- 1-8 Avaler un rêve.
- 1-8 Retour à la position de départ.



⇒ Musique: p.ex. danse Gaucho, Brésil, Fidulafon 1263.

Vie de château: Les élèves marchent à pas comptés comme un roi, trottinent comme une reine, marchent comme une princesse ou un prince. Attention: l'expression et la tenue doivent correspondre.

- Les groupes de quatre donnent un aperçu de la vie du château aux spectateurs. Rôles: roi, reine et deux rôles libres (jardinier, cuisinier, fou, intendant...). Important: avant d'apprendre la scène, les élèves doivent fixer un début, une histoire et une fin.



- ☞ Les accessoires faits de ses propres mains sont stimulants.

Peuple: Les élèves imitent les médecins et professeurs qui sont en route pour le château afin d'aider la princesse. Comment marchent-ils? Reprendre les différentes façons de marcher et développer ces mouvements caractéristiques ensemble.

- Les élèves répètent leur mouvement préféré au ralenti et en accéléré.
- A trois: les élèves élaborent une petite scène de salutations suivie d'une discussion. Important: pas de paroles! Comment le médecin, le professeur ou une autre personne salue la reine, le roi ou la princesse? Comment se déroule ensuite la discussion?
- A deux: les élèves élaborent une courte discussion sans paroles: un élève fait le berger, une marchande, un paysan, un matelot, etc. et son partenaire est un messenger qui cherche de l'aide pour la princesse.
- A chaque battement du tambour, les élèves se figent sur place et sont étonnés, effrayés, enchantés, tendus, fâchés, surpris ...
- Les élèves sont très fatigués. Ils s'assoient ou se couchent. Lentement, ils se réveillent et commencent à bouger. Une partie de leur corps doit rester en contact avec le sol. Quels mouvements sont encore possibles?



- ☞ Accentuer les mouvements, vivre la tension et la détente, faire apparaître les émotions contraires.

Des cauchemars? L'avaleur de rêves vient au secours: Les élèves apprennent les paroles de la chanson de l'avaleur de rêves pour pouvoir l'appeler au secours.



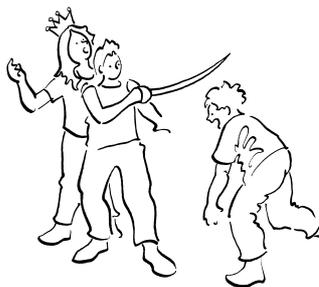
- ☞ Interpréter des rêves: voir bro 2/3, p. 23

Représentation: Tous les élèves élaborent des scènes qui seront assemblées en une pièce. Structures possibles:

Tableau 1: la vie de château: la princesse fait des cauchemars, les médecins essaient de l'aider. Tous s'endorment sauf la princesse.

Tableau 2: le tour du monde du roi: rencontres avec des esquimaux, des cowboys ... et l'avaleur de rêves.

Tableau 3: cauchemars de la princesse. Le roi rapporte la chanson de l'avaleur de rêves. La princesse la déclame. Arrivée de l'avaleur et fin heureuse.



- ⚠ Laisser éclater la spontanéité, car il s'agit d'un jeu d'interprétation de caractères.
- ☞ Réaliser un projet de pièce de théâtre avec la classe.

5 Danser

5.1 Dansons

Idée de base

La danse est synonyme de mouvement, rythme, communication et expression. La danse n'est pas la simple imitation de mouvements; danser veut également dire communiquer et s'exprimer.

Conditions préalables

Le point commun entre toutes les danses est le mouvement rythmique dynamique et l'expression. En dansant, nous exprimons nos humeurs, nos sentiments, nos idées et notre joie de vivre. Pour certains, c'est libérateur, pour d'autres, c'est plutôt gênant. Les garçons éprouvent souvent de la peine à danser. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela: distribution des rôles, tradition, préjugés, manque d'expérience, ne pas écouter ses besoins, etc.

Quelques réflexions sur la danse

Etre intégré dans le groupe en dansant: Le groupe soutient l'individu. Il donne un sentiment de sécurité et d'appartenance à un ensemble. Le groupe s'identifie avec la danse (ex. danse populaire) et essaie une interprétation en commun. L'individu n'est pas exposé dans un groupe, il peut apporter ses capacités individuelles.

Rencontrer un ou une partenaire en dansant: Les rencontres en dansant ont lieu par des regards, des touchers, les mêmes chemins, guider et se laisser guider, le même rythme. Etre attentif à son partenaire veut dire: percevoir ses signaux, retenir ses impulsions lors de ses mouvements (ex. rock'n roll).

Entrer dans la musique en dansant et être soi-même: la musique anime, calme, libère des énergies, attire, détend et diminue les inhibitions. En dansant, les élèves trouvent leur identité et leur individualité. Ils trouvent de nouvelles créations et montrent leur personnalité. En tenant compte des points suivants, on peut arriver à intéresser les filles *et* les garçons:

- modifier le répertoire des mouvements de danse des «mouvements féminins» (danse jazz, ballet) en gestes de tous les jours, vers le jeu d'interprétation, etc.;
- développer les différentes qualités de mouvements, introduire des mouvements dynamiques et de force;
- limiter les possibilités et faciliter les exigences de coordination;
- diminuer le sentiment de gêne par des mouvements de danse avec un agrès (balle, quille ...).

Indications pour créer le cadre de l'enseignement

- Encourager: décrire le plus clairement possible ce que l'on voit.
- Etre flexible: dans la mesure du possible, lier ses propres idées aux idées des élèves.
- Encourager l'action créative: limiter les tâches, faire élaborer de courtes séquences par petits groupes, mettre l'accent sur un «problème de création» bien choisi ...



5.2 Streetdance

Streetdance, une danse de la rue qui emballe tout le monde, même les garçons!

«Streetdance!»

D'où vient ce nom?

Préparation: Marcher sur place avec la musique.

- Pas à gauche, pointer à droite et retour.
- Comme dessus, les élèves inventent des mouvements des bras.
- Sauter dans la position écartée et retour, tendre les bras vers le bas durant les sauts et retour.
- Marche avant, inventer des mouvements des bras.



⊙ Musique: ex. KURTIS BLOW: The Breaks (CD: The best of Kurtis Blow)

⊙ Musique: ex. US 3: Cantaloop (CD: MTV Party to go, Vol. 6)

Éléments de streetdance à huit temps:

- 1-8 1, 2: pas de côté à gauche, toucher devant avec la pointe droite, plier le bras gauche devant soi.
3, 4 = 1, 2 avec le pied droit.
5-8 = 1-4.
- 1-8 1, 2: dans le sens des aiguilles d'une montre, saut en position écartée avec 1/8 de rotation et retour. Tendre les deux bras vers le bas.
3, 4 = 1, 2 dans le sens inverse des aiguilles.
5-8 = 1-4.
- 1-8 1-4: pas à gauche, pas croisé, droit devant gauche, le poing droit frappe par-dessus la tête à gauche et pas chassé en avant avec le pied droit.
5-8 = 1-4 à droite.
- 1-8 1, 2: pas à gauche, toucher avec la pointe droite devant et croiser les poings devant la poitrine.
3, 4 = 1, 2 à droite.
5-8 = 1-4.
- 1-8 1, 2: pas à gauche, toucher avec la pointe du pied droit derrière le gauche et tendre les poings vers le bas.
3, 4 = 1, 2.
5-8 = 1-4
- 1-8 1-4: 4 pas en avant (ga, dr, ga, dr)
5: saut en position écartée, les bras en extension («pantin»)
6: saut en arrière, le bras et le pied droits croisés devant le bras et le pied gauches.
7: demi-rotation sur place.
8: frapper dans les mains et ramener le pied droit à côté du pied gauche.
Se mettre accroupi en frappant dans les mains pour terminer.

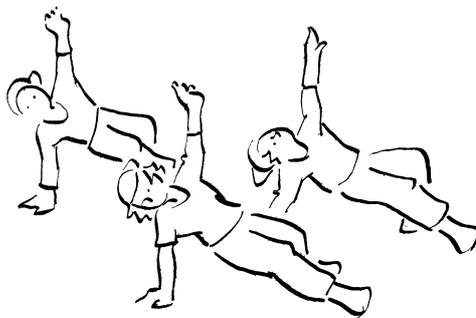


⊙ Les élèves varient les mouvements des bras, les pas et les suites rythmiques.

⊙ Musique: ex. SUGARHILL GANG: Rapper's delight (CD: The best of Breakdance)

⊙ Musique: ex. WEATHER GIRLS: We're gonna Party; Sweet thang (CD: Double tons of fun)

⊙ Musique: ex. C+C MUSIC FACTORY: Anything goes oder: do you wanna get funky (CD: Anything goes)



Streetdance: Des groupes d'élèves créent une danse hip-hop avec des mouvements donnés ou leur propres mouvements.

- Rassembler les idées des groupes pour créer une danse de classe.
- Des groupes d'élèves créent des danses hip-hop sur leur propre musique.
- Présentation p. ex. lors de la journée des parents...

Ⓜ Représentation lors d'une manifestation ou d'une fête.

5.3 Le vent et moi

Les élèves dansent sur le sujet «vent». Ils jouent avec les différentes suites de mouvements et ils apprennent la danse portugaise «Corridinho mar et vento» (la course entre la mer et le vent). Des idées pour un enseignement pluridisciplinaire: poèmes sur le vent, cerfs-volants, éoliennes, etc..

**Danser comme le vent!
Danser dans le vent!**

Inspiration musicale: Les élèves se déplacent librement avec la musique. Discussion sur le caractère de la musique, provenance de la mélodie, traduction du titre. Les élèves improvisent sur le sujet: danser dans le vent, danser comme le vent, course avec le vent ...

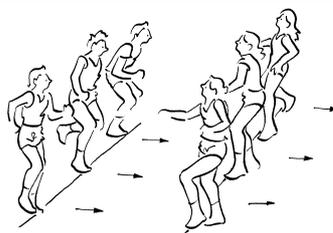
- Représentation du vent avec des chiffons ...



⇒ Musique: Volkstänze aus Südeuropa, Verlag Calig (LP: CAL 30 763)

Attrape-moi: Deux groupes d'élèves se font face sur deux lignes. L'enseignant raconte une histoire. Lorsque le mot «vent» ou «mer» est prononcé, l'un ou l'autre des deux groupes agit comme chasseurs ou fuyards.

- A deux: A essaie de rattraper B. Changement de rôle au signal. Imagination: le vent change de sens.

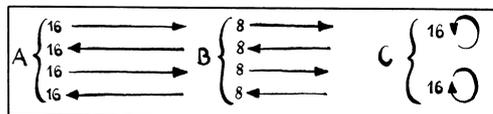


Mélodie du vent: Les élèves se déplacent librement. Changer de direction à la fin d'une phrase musicale ou frapper dans les mains.



⇒ Danser en rapport avec les événements introduits par jeux et grâce aux repères imaginatifs.

Préparer la danse du vent: Les élèves apprennent les parties A - B - C de la danse du vent «Corridinho mar et vento» (voir ci-dessous), sans partenaire et se familiarisent avec les enchaînements des mouvements.



Danse du vent «Corridinho mar e vento»: En cercle, par couples, se donner la main. Prélude: 1-8.

Partie A: *courir en avant et retour*

1-16 13 pas de course en direction de la danse, 1/4 de tour vers le partenaire, frapper 2 fois dans les mains, pause et 1/4 de tour et changement de main.

1-16 Répéter dans l'autre sens.

1-32 Répéter les deux parties ci-dessus..

Partie B: *de côté, s'éloigner et revenir*

1-4 Pas sauté à droite, pas sauté à gauche en faisant une rotation complète à chaque saut.

5-8 Pas de côté à droite, fermer et frapper 2 fois dans les mains, pause.

1-8 Idem, mais retour vers le partenaire.

1-16 Répéter les deux parties ci-dessus.

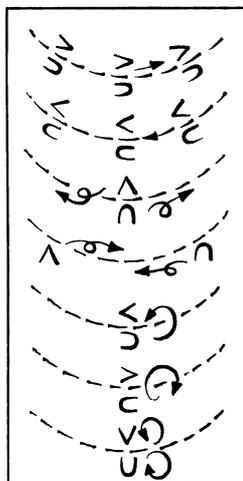
Partie C: *tourner bras dessus, bras dessous*

1-16 Bras dessus, bras dessous avec les bras gauches, tourner durant 16 pas contre le sens des aiguilles d'une montre.

1-16 Changer de bras et de sens de rotation.

Partie D: *répéter les parties A- B- C*

Fin: 1-16; tourner seul en 13 pas, frapper 2 fois dans les mains, pause.



⇒ Réveiller de l'intérêt pour un pays à travers sa musique et ses danses.

5.4 Du letkiss au rock'n roll

Le letkiss est une danse simple de sauts que l'on peut développer par un apprentissage de découvertes en une forme simple de rock'n roll.

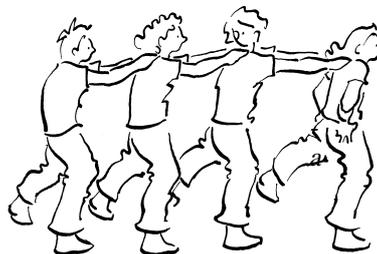
Nous dansons le rock.

Letkiss: Suite de mouvements de 4 x 4 temps.

- 1-4 2 fois talon gauche en avant, pointe en revenant en sautant 4 fois sur le pied droit.
 5-8 Répéter 1-4 sur le pied gauche.
 9-12 Pieds joints, sauter en avant et en arrière.
 13-16 3 petits sauts en avant, pieds joints (13-15).
 Pause (16).

- 9-16 danser en frappant dans les mains.
- 13-16 danser en faisant une rotation complète.
- 9-16 twister («godiller») en dansant.
- 9-16 créer avec des idées des élèves.

- Les élèves dansent le letkiss. Au signal «4», ils se mettent par quatre, les mains sur les épaules du précédent, le premier met les mains sur les hanches.



⇒ Parler en dansant facilite la tâche:

Droite: «talon - pointe - talon - pointe».
 Gauche: «talon - pointe talon - pointe».
 Sur deux pieds: «avant et - arrière - et - avant - avant - avant».

⇒ Musique Fidula Verlag: Disque 1176 ou cassette 17 (Mixer und Spiele) ou musique de polka.

Sauter par paires: 2 élèves se font face. Avec la musique, ils imitent leurs sauts.

- Les différentes paires montrent leurs pas et les apprennent ensemble.



⇒ Musique: ex. BILL HALEY: See you later Alligator (CD: The Very Best Of Bill Haley And The Comets)

Sautillés chassés: Chasser avec le pied gauche de biais en avant et le ramener. Sautiller 2 fois sur le pied droit durant ce temps. Ensuite, chasser avec le pied droit (= pas de rock simplifié).

- Sautillés chassés libres.
- Poursuite en sautillés chassés (3-4 chasseurs).
- A deux, se passer un ballon en sautillés chassés.
- Par deux, chercher des variantes de sautillés chassés et les présenter.
- Image reflétée: à deux, se faire face. En se tenant par la main ou non, créer une suite de mouvements.
- 2 élèves se tiennent par les mains (deux mains, main gauche, main droite ...) et essaient des changements de place.

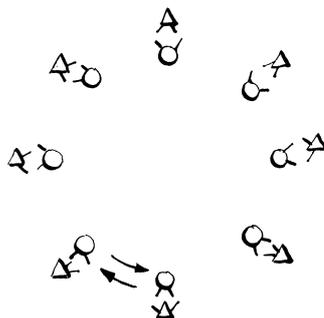


⇒ Musique: ex. TERRY AND THE HOT SOX: Chick-A-Little-Cutie (CD: Hit Collection)

⚠ Le mouvement du «chasser» de la jambe libre part du genou; le pied est ramené rapidement.

Croix suisse: Suite de mouvements, 8 x 8 temps. Les élèves sont en cercle par paires, les filles à l'intérieur.

- 1-8 sauts chassés, gauche-droite-gauche-droite.
 1-8 idem avec 1/4 de tour à gauche (filles à droite).
 1-8 idem avec 1/4 de tour à gauche (filles à droite).
 1-8 idem avec 1/4 de tour à gauche (filles à droite).
 1-8 sauts chassés, croisés en se tenant par la main.
 1-8 sauts chassés en lâchant les mains.
 1-8 sauts chassés en se déplaçant vers la gauche (changement de partenaire), etc.



⇒ Musique: ex. C. CHECKER: Dancin' Party (CD: Chubby Checker; 20 greatest hits)

Ⓜ Danser lors d'une manifestation.

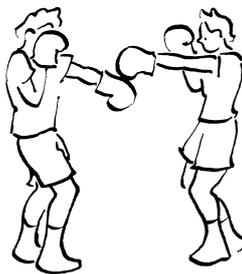
5.5 Le match de boxe en dansant

Le trop-plein d'énergie et d'agressivité doit être libéré. Ici, il est absorbé par des mouvements de danse sous une forme créative. Le match de boxe dansé convient surtout aux garçons qui ne sont pas attirés par la danse.

Comment te sens-tu dans la peau d'un boxeur?

Boxer l'ombre: 2 élèves se font face sur un tapis. Ils boxent l'ombre (sans se toucher).

- A quatre: 1 contre 1, un spectateur, un reporter. Celui qui quitte le tapis ou est mis «k.o.» devient à son tour spectateur ou reporter.
- A quatre: le reporter annonce les boxeurs. Ils arrivent sur le ring et impressionnent l'adversaire et le public par leur comportement. Le premier round commence, le reporter commente le match. Changement de rôles.
- Les élèves créent des scènes avec des rituels de la boxe qu'ils connaissent et les représentent.
- Mise en scène d'un combat, c'est-à-dire préparer les suites de coups et la fin du match.



➔ Lutter juste: voir bro 3/4, p. 22 ss.

Combat au ralenti: Deux élèves boxent au ralenti (jeu d'attaque et de réaction). Ils ne se touchent pas, mais font semblant de réagir aux coups.

- Match en deux équipes: le groupe A imite un coup au signal de la musique; le groupe B esquive et rend un coup; le groupe A esquive et rend un coup, etc.
- Deux boxeurs sur le ring: écouter d'abord la musique et dire le texte (év. texte du CD). Par deux, les élèves choisissent un couplet et créent leur suite de mouvements mimiques au ralenti sur cette partie.



➔ Accompagnés de musique, les mouvements sont rythmés. Musique adaptée: RES BURRI: Boxmätsch (CD: Matter Rock)

Danse du match de boxe: Prélude: les spectateurs forment le ring et attendent les boxeurs (4 x 8 temps).

Couplet 1: la première paire de boxeurs est dans le ring et effectue la scène élaborée ci-dessus. Les spectateurs soutiennent le combat par des gestes simples (4 x 8 temps).

Refrain: tout le monde danse pendant que la première paire quitte le ring et que la deuxième paire arrive (2 x 8 temps).

1-4 3 pas en avant (d. - g. - d.), claquer des mains.

5-8 3 pas en arrière (g. - d. - g.), claquer des mains.

1-2 Pas à droite, coup avec le poing gauche.

3-4 Pas à gauche, coup avec le poing droit.

5-8 Pas à ga, à dr, les poings protègent la tête.

Couplet 2: danse de la 2e paire (3 x 8 + 4 temps).

Refrain: comme en haut (2 x 8 temps).

Couplet 3: danse de la 3e paire (3 x 8 + 4 temps).

Refrain: comme en haut (2 x 8 temps).

Couplet 4: danse de la 4e paire (5 x 8 temps).

Refrain: comme en haut, créer une fin en commun (arrêter doucement la musique).



➔ Musique: RES BURRI: Boxmätsch (CD: Matter Rock)

⚠ Une phase de détente suit le match de boxe: voir bro 2/4, p. 23 ss.

📌 Représentation lors d'une manifestation.

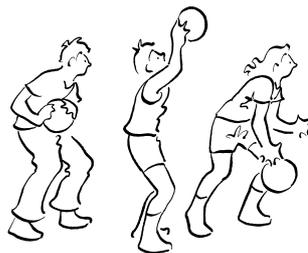
5.6 Quand le sport devient danse

Retenir des mouvements sportifs que les élèves connaissent bien (ex. basket). Varier ces mouvements et les interpréter en dansant.

Nous apprenons une danse de basket!

Bouger comme un basketteur: Les élèves bougent librement avec une balle pour chacun. Ils effectuent des mouvements de basketball (dribbler, pivoter, coup franc ...). Quels mouvements sont typiques? Quelle est la dynamique de ces mouvements?

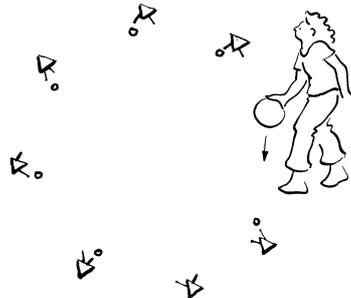
- Mettre en scène un match de basket à deux. Créer (év. au ralenti) une phase de jeu.



➔ Basket-ball: voir bro 5/4, p. 24 ss.

Dribbler en rythme: Les élèves, chacune avec une balle, forment un cercle (un mètre de distance entre elles). Est-ce que le groupe parvient à trouver un rythme commun?

- Dribbler avec la balle sur les deux premiers temps (1-2) et la lancer à la voisine de gauche (3-4).
- Dribbler quatre fois puis passer la balle à sa voisine de gauche.
- Dribbler au rythme d'une musique. Qui peut varier le rythme commun?



➔ Musique: ex. P. KAAS: Mademoiselle chante le blues (CD: Mademoiselle chante)

Danse de basket: Suite de mouvements en 4 x 8 temps.

1 pas pivot

1-2 position de départ (p.d.d.): tenir la balle avec les deux mains à hauteur de poitrine. Pas à gauche en avant, retour en p.d.d. avec 1/4 de rotation.

3-8 répéter 3 fois, jusqu'à la position de départ.

2 dribbler

1-4 3 pas à gauche en dribblant 3 fois de la main droite, retour en position de départ.

5-8 idem à droite.

3 lancer

1-2 2 pas en avant (g.-d.), dribbler 2 fois la balle.

3-4 sauter en p.d.d., imiter le lancer.

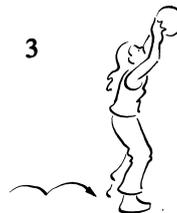
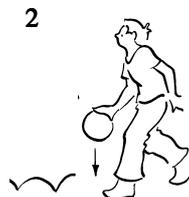
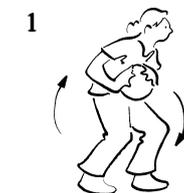
5-8 3 pas en arrière (g.-d.-g.), dribbler 3 fois, p.d.d..

4 feinter les pas

1-4 3 feintes avec le pied gauche (avant-arrière-avant), dribbler 3 fois, p.d.d..

5-8 1-4 idem avec le pied droit.

- A quatre: chaque groupe cherche d'autres mouvements de basket et complète la danse.
- Danse du basket sans ballon en modifiant les gestes en mouvements de danse.
- Clip vidéo: chaque groupe choisit une séquence (ex. passe-passe-lancer-rebond). Les mouvements se font sans ballon et adaptés à la musique. Chaque séquence du film comporte un des éléments suivants: image arrêtée, marche arrière, ralenti, accéléré...



➔ Musique: ex. MR. PRESIDENT: Coco jambo (CD: Dance Mission, Vol. 12); HADDAWAY: What is Love (CD: The Album 2nd Edition)

Ⓣ Les élèves créent une danse en groupe ou complètent la danse du basket.

5.7 «Fame» – un projet de danse

Tous les élèves sont des «stars» très connues. Ils se glissent dans la peau de leur idole préférée. Ils accentuent et caricaturent les personnages. La danse jazz devrait être introduite et développée sur plusieurs leçons.

«Fame» veut dire:
être une star très connue.

Partie sportive: Chaque élève apporte un accessoire pour ressembler à son idole (sportive) préférée (boxeur, danseuse étoile, skater, joueur de baseball, clown...). Il joue librement avec les objets apportés.

- Entrer en contact avec les autres personnages.
- Chacun crée une séquence de mouvements typiques pour son personnage.
- Effectuer sa séquence de mouvements sans objet, très rapidement, au ralenti...



⊙ Equipements de sport, maquillage, costumes.

⊙ Musique: INI KAMOZE: Here comes the hotstepper (CD: Ready to wear; Filmmusik)

⊙ Musique: MICKY HARR: At the edge (CD: Slow sailing)

Poses: Les élèves apportent des images de personnes en position de victoire ou de succès. Ils comparent leurs photos. Ils bougent avec la musique. A l'arrêt, ils prennent des poses. Ils les tiennent le temps de la pause musicale.

- Les élèves créent des poses à deux ou en groupes (= composante de la danse).



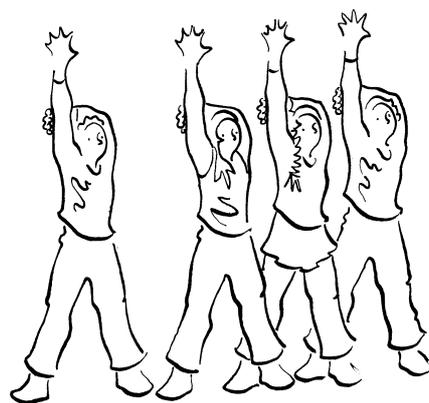
⊙ Musique: G. WASHINGTON: Winelight (CD: Winelight)

⊙ Musique: GEORGE MICHAEL: Papa was a rolling stone (CD: Fire Life)

Danse, partie A: Diviser les élèves en quatre groupes.

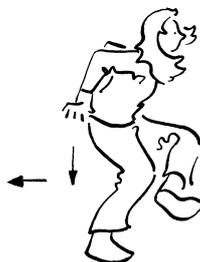
- 1-4 le premier groupe prend sa pose: pas du pied droit en avant; bras droit tendu en haut; prendre le coude droit dans la main gauche (voir image).
- 5-16 les groupes 2, 3 et 4 prennent la même pose les uns après les autres.
- 1-4 pas à droite, pointer du pied gauche, tendre le bras droit à l'horizontale.
- 5-8 pas à gauche, pointer du pied droit, tendre le bras gauche à l'horizontale.
- 1-4 pas à droite, pointer du pied gauche et frapper des mains.
pas à gauche, pointer du pied droit et frapper des mains.
- 5-8 répéter 1-4.
- 1-4 pas écarté à droite. pas gauche derrière le pied droit, pas en avant du pied droit.
- 5-8 répéter 1-4 à gauche.
- 1-8 8 pas en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, commencer par le pied droit.
- 1-8 4 pas écartés du pied droit en avant en traînant le pied gauche par terre, lever lentement le bras droit à la verticale.
- 1-4 pas écarté en avant du pied droit, pas écarté en avant du pied gauche.
- 5-8 saut inventé sur place, lever les pieds et les bras.

⊙ Musique: WEATHER GIRLS: Sweet thang; We're gonna party; We shall be free (CD: Double tons of fun)



Danse, partie B:

- 1-4 pas écarté à droite, pas gauche derrière le pied droit, pas à droite en avant.
- 5-8 = 1-4 à gauche.
- 1-8 8 pas en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, commencer avec le pied droit.
- 1-8 pas écartés en avant, droite-gauche-droite-gauche.
- 1-8 8 pas sautillés, position basse, bras pliés, doigts écartés vers le bas (voir image).



⇒ Musique: ANGELIQUE KIDYO: Adouma (CD: Aye)

ⓘ Cette partie peut être exécutée sous forme de canon. Décalage de 8, plus tard de 4 temps.

Danse:**10x8 Instruments:**

Les élèves traversent l'espace librement dans leurs costumes. Ils posent leurs objets pour se mettre en essaim.

8x8 Chant:

Danse partie A.

8x8 Fame:

2 fois partie B de la danse.

2x8 Remember:

A chaque «Re-member», les quatre groupes prennent leur pose l'un après l'autre.

4x8 Instruments:

Quitter les poses et par des mouvements sportifs reprendre la formation d'essaim.

8x8 Chant:

Danse partie A.

8x8 Fame:

2 fois danse partie B.

2x8 Remember:

A chaque «Re-member», les quatre groupes prennent leur pose l'un après l'autre.

12x8 Instruments:

Un des quatre groupes quitte sa pose et commence ses mouvements sportifs. Il incite le groupe suivant à jouer avec lui. Ainsi jusqu'à ce que tous les groupes bougent. Important: rester en pose jusqu'à ce que le groupe soit invité à bouger. Chercher les objets seulement à ce moment-là.

8x8 Fame:

2 fois danse partie B.

2x8 Remember:

A chaque «Re-member», les quatre groupes prennent leur pose l'un après l'autre en tournant le dos au public.

Fame:

Se retourner vers le public en prenant la pose finale (arrêter doucement la musique).

⇒ Musique: «Fame». The Original Soundtrack from the Motion Picture «Fame» (MGM)



Ⓣ Interpréter la danse «Fame» à l'occasion d'un spectacle.

Sources bibliographiques et prolongements

ASEP:	Assis, assis, ... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
BALK, A.:	Le stretching. Fiches techniques. Vigot. Paris.
BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
CHOQUE, J.:	1000 exercices et jeux de gymnastique récréative pour les enfants. Vigot. Paris 1995.
CHOQUE, J.:	Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents. Michel. Paris 1987.
GRED, F.:	Jeux de mouvement en musique 1 (CD) au préscolaire et primaire. ASEP. Berne 1997.
JENGER, Y.:	Jeux d'expression et de communication. Nathan. Paris.
LAMOUR, H.:	Pédagogie du rythme. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
LE BOULCH, J.:	Le corps à l'école au XXI e siècle. PUF. Paris 1998.
LEVIEUX, F. et J.P.:	Expression corporelle. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
MARTINET, S.:	La musique du corps. Del Val. Cousset (CH-Fribourg) 1990.
NATY-BOYER, J.:	Fichier jeux chantés et rythmés du folklore (+CD). Les Francas, Jeunes années. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (manuel didactique). Editions EP.S. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (cassette audio). Editions EP.S. Paris.
REICHHARDT, H.:	Gymnastique douce. Vigot. Paris.
REVUE:	EPS 1 (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
USMER, B.:	Jeux d'expression corporelle à l'école. Editions EP.S. Paris 1991.

CASSETTE VIDEO

ISSW:	Bewegen – Darstellen – Tanzen. Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung. Bern 1999.
-------	--

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