

11 | 2013

Thème du mois – Sommaire

Un encadrement professionnel	2
Gérer le matériel	3
Equilibre	4
Renforcement musculaire	6
Roulé-boulé	8
Rythme	9
Sauts	10
Objets volants et roulants	11
Emotions	13
Leçon	15
Indications	16

Catégories

- Tranche d'âge: 4-10 ans
- Degrés scolaires: préscolaire et primaire
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés



L'école du courage

Les enfants sont curieux et friands de nouvelles expériences. Ils disposent d'étonnantes capacités d'autoévaluation et d'appréciation des risques. Ce thème du mois présente une méthode d'enseignement axée autour de la promotion de ces qualités.

Les dispositions motrices des enfants sont bien plus importantes que ne le pensent la plupart des adultes. L'ouvrage didactique «Courageux, c'est mieux!», conçu sous forme de cartes d'exercices, répond aux besoins de mouvement de ce jeune public. Il encourage les enseignants de l'école enfantine et primaire à proposer différentes formes d'enseignement libres, intensives et ludiques permettant aux enfants de vivre de nombreuses expériences motrices, sociales et cognitives. Ces offres individuelles ne sont pas assignées à des objectifs spécifiques. Au contraire, elles couvrent différentes capacités – se tenir en équilibre, tourner, grimper, sauter, glisser, se suspendre, se balancer, prendre appui, faire des roulades, etc. – et se déclinent en plusieurs degrés de difficulté. Les enfants gagnent ainsi en assurance lors de l'exécution du mouvement.

Mieux vaut prévenir

L'objectif de ce type d'enseignement n'est pas de proscrire la moindre prise de risques, ni d'éliminer tous les dangers. Il s'agit d'évaluer et de surmonter des situations délicates. Apprendre à mesurer les dangers et promouvoir le mouvement et la perception sont le meilleur moyen de prévenir les accidents. Des mouvements sûrs sont les garants d'un épanouissement sans accident. L'être humain est continuellement confronté à des événements qui nécessitent une analyse des dangers et des décisions rapides et appropriées. Une bonne aisance de mouvement est fortement dépendante des facultés de perception, des capacités de coordination et de la condition physique. Des études faites par des assureurs-accidents le démontrent: la promotion du mouvement et de la perception, ainsi que la capacité de surmonter des situations à risques réduisent le nombre d'accidents au quotidien. Il faut savoir prendre des risques mesurés pour mieux réagir lorsque ceux-ci s'avèrent plus conséquents. Selon l'adage populaire: «[Ce n'est qu'en tombant que l'on apprend à tomber!](#)»

Efficacité prouvée

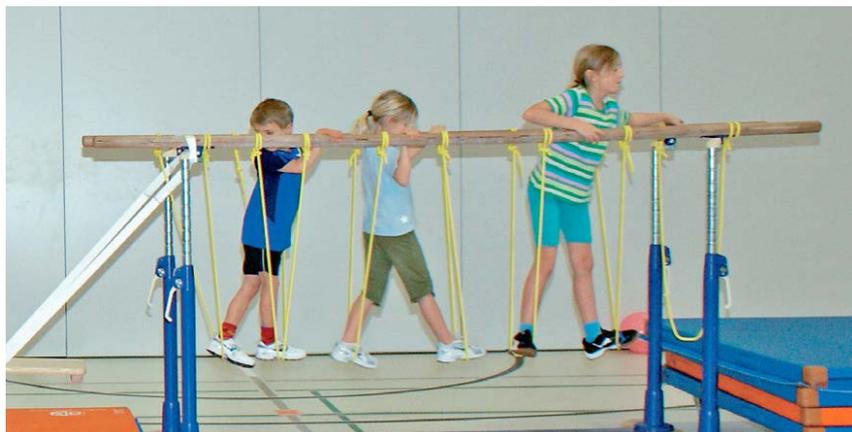
La réussite d'un enseignement basé sur des exercices de mouvement réalisés librement passe par le respect de certains points, en premier lieu au niveau de l'organisation. Il importe de laisser le temps aux enfants de se familiariser avec le montage et le démontage des engins, ainsi que d'expérimenter à plusieurs reprises les diverses stations. Le choix des situations d'apprentissage doit toujours être opéré en fonction des besoins de mouvement des enfants.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Un encadrement professionnel



Les instructions de l'enseignant sont souvent superflues lors d'exercices de mouvement réalisés de manière libre par les enfants. Seules les formes d'organisation nécessitent une attention particulière.

Le nombre de stations et le choix des formes d'organisation dépendent de plusieurs paramètres: nombre d'enfants, temps à disposition, expérience de l'enseignant et des enfants, genre d'exercices et degré de difficulté, intensité. En général, trois à six stations suffisent. L'enseignant, promu architecte, supervise le chantier et les formes d'organisation!

Les conseils suivants assurent une gestion optimale du temps à disposition et une offre de mouvements variée pour les enfants:

- **Changement de stations par groupe à intervalles réguliers:** Convient à presque toutes les offres de mouvement, plus particulièrement aux travaux de groupe et aux tâches demandant plus de temps.
- **Stations avec degrés de difficulté variables:** Changement identique à la forme précédente, mais chaque station comprend deux ou trois possibilités de mouvement différentes choisies par les enfants et avec des degrés de difficulté variés.
- **Situations d'apprentissage à choix:** Liberté du choix de l'exercice, de la durée et de la composition des groupes. Pour faciliter l'organisation, possibilité d'indiquer le nombre maximal de participants recommandé à chaque station.
- **Circuit:** Les stations sont disposées le long d'un circuit. Certaines tâches difficiles peuvent entraîner des embouteillages (prévoir des bifurcations conduisant à différents degrés de difficulté). Envisager des possibilités de dépassement.
- **Parcours avec dés:** Un circuit peut aussi se dérouler en lançant les dés.

Il existe un nombre infini de variantes ou de combinaisons à partir des formes d'organisation présentées ci-dessus. Seule exigence: la sécurité avant tout. Les nouvelles formes sont expérimentées par l'enseignant et nécessitent un apprentissage. Elles doivent être maintenues un certain temps car les répétitions revêtent, dans le cas présent, également une grande importance.

Remarque: Ces offres de mouvements ont mille fois fait leurs preuves dans la pratique. Malgré tout, certaines d'entre elles doivent être adaptées aux engins, ceux-ci pouvant présenter des différences selon le fabricant, voire être laissées de côté si cela s'avère nécessaire. A ce titre, nous comptons sur le bon sens des enseignants.

Gérer le matériel

Le montage et le démontage des engins occupent une importance primordiale dans la préparation de la leçon. Les conseils présentés ci-dessous facilitent le travail de l'enseignant.

Faire un dessin

- Dessiner un plan de situation.
- Réduire au minimum les déplacements.
- Adapter la grandeur/la composition des groupes.

Distribuer le dessin

- Faciliter ainsi la compréhension par un bon schéma.

Installer d'abord les engins les plus simples

- Commencer par les engins les plus simples: bancs suédois, caissons, tapis, etc.
- Utiliser les engins fixes: installation de grimpe, espaliers, etc.

Essayer avant

- Se familiariser préalablement avec les techniques de montage des différents engins. Régler auparavant les engins (barre fixe, barres parallèles, espaliers, etc.) et les tester.

Concevoir le montage sous la forme de jeux

- Intégrer le montage dans des formes de jeux ou l'associer à d'autres tâches.
- Garder une moitié de terrain pour jouer et utiliser l'autre pour monter les engins.
- Eviter de faire attendre les enfants. Ils accaparent sinon l'enseignant.

Se mettre d'accord

- S'accorder avec les autres enseignants (ranger ou non les engins, demander aux élèves plus âgés d'aider à démonter les engins, etc.).

Ranger

- Veiller à entreposer le matériel pour qu'il soit accessible aux enfants.
- Mettre à profit les récréations: on arrive ainsi très souvent à plus de 60 minutes de mouvement par jour.

Adapter l'horaire

- Veiller à regrouper les leçons des classes de même niveau (réserver p. ex. une demi-journée pour le jardin d'enfants/les niveaux inférieurs).
- Demander au début l'aide des parents ou des grands-parents pour le jardin d'enfants.
- Regrouper les trois leçons individuelles en deux de durée identique (env. 70 minutes).

Dès l'école infantine!

La pratique démontre depuis longtemps que des enfants d'âge préscolaire peuvent progressivement faire l'apprentissage du transport, du montage et du démontage des engins en commun. Ils savent aussi combien d'enfants sont nécessaires pour ces opérations. Les nombreuses expériences motrices, sociales et cognitives et, avant tout, la joie que les enfants éprouvent en utilisant ces engins, justifient le surplus de temps et de patience indispensable au début.

Equilibre

Les exercices d'équilibre sur des supports instables sont des expériences de mouvement à la fois précieuses et enthousiasmantes. Raison pour laquelle les enfants peuvent être sans cesse confrontés à de nouvelles situations d'équilibre.

Radeau

Cet exercice permet aux enfants d'améliorer leur sens de l'équilibre.

Debout sur un tapis instable, la chute leur est interdite.

Seul ou à deux. Se tenir debout sur un tapis, posé sur des balles, sans perdre l'équilibre.

Plus difficile: Les enfants avancent et reculent le tapis.

Matériel: Quatre tapis, tapis de réception, ballons de gymnastique, de basket ou ballons lourds



Bateau en mer

L'objectif de cet exercice est de mettre l'enfant face à une situation d'équilibre inédite. Il doit marcher sur un caisson instable sans tomber.

Seul ou en groupe. Avancer sur un caisson, posé sur des ballons de basket, sans perdre l'équilibre.

Remarque: Tous les éléments supérieurs de caisson et toutes les balles ne sont pas adaptés à cet exercice. Essayer!

Matériel: Élément supérieur d'un caisson, six ou sept ballons de basket



Equilibriste

Grâce à cet exercice, les enfants développent leur équilibre et apprennent à doser leur force. Ils se déplacent sur un banc suédois instable.

Avancer sur un banc suédois retourné et posé sur plusieurs cannes suédoises.

Variante

- Placer des tapis mousse ou une longue corde sous le banc suédois pour le rendre moins stable.

Matériel: Banc suédois, deux à trois cannes suédoises, deux éléments supérieurs de caisson ou tapis, tapis mousse, longue corde



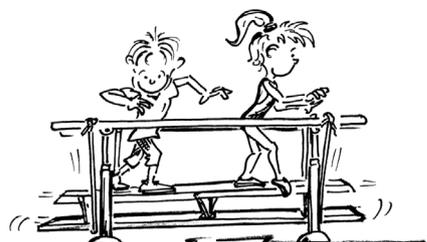
Pont suspendu

Au cours de cet exercice, les enfants franchissent un pont formé par un banc suédois accroché aux barres parallèles afin d'entraîner leur équilibre.

Seul ou à deux. Avancer sur un banc suédois retourné et suspendu entre les barres parallèles, sauter en contrebas sur le tapis.

Remarque: Attacher le banc suédois aux barres parallèles avant de le monter.

Matériel: Deux à trois éléments de caisson, banc suédois, barres parallèles, tapis ou tapis mousse



Diversifier les exercices

Défier les lois de l'équilibre est probablement un des besoins les plus importants des enfants. Les possibilités sont nombreuses: planche balancier, «moonhopper», tonneaux, échasses, etc., se prêtent particulièrement bien à ce type d'exercices. L'enseignant doit prendre garde que l'aire de chute est suffisamment grande.

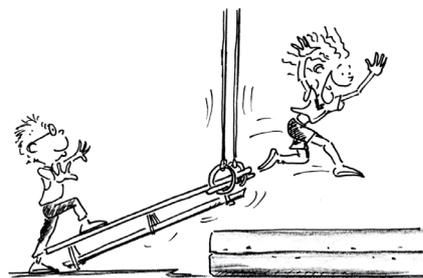
Pompiers

Dans cet exercice, l'enfant se met dans la peau d'un pompier. Il doit grimper sur un engin, se maintenir en équilibre et sauter en contrebas.

Banc suédois ou échelle fixé au trapèze ou aux anneaux balançants (plusieurs possibilités d'attache). Grimper, se maintenir en équilibre et sauter en contrebas.

Remarque: Installer un tapis ou un tapis mousse (selon la hauteur).

Matériel: Banc suédois, échelle, trapèze, anneaux balançants, tapis ou tapis mousse



Bascule

Cet exercice entraîne l'équilibre: les enfants marchent sur un banc suédois qui bascule au passage de la moitié.

Banc suédois retourné et posé sur l'élément supérieur du caisson. Seul ou en groupe. Se tenir en équilibre sur la «bascule».

Plus facile

- Rester en équilibre et se déplacer sur le plateau du banc.

Plus difficile

- Combiner avec des «prouesses d'artiste»: tenir une balle dans chaque main, bras tendus; tenir un frisbee ou un petit sac de sable en équilibre sur la tête; etc.

Matériel: Banc suédois, élément supérieur du caisson ou tremplin, évent. tapis, balles, etc.



Funambule

Cet exercice plonge les enfants dans le monde du cirque. Afin d'améliorer leur équilibre, ils doivent marcher sur une corde ou une barre fixe.

Corde de traction ou barre fixe posée sur le sol ou fixée au premier trou. Marcher en équilibre en avant, en arrière et de côté, comme des artistes de cirque.

Remarque: La corde à sauter n'est pas adaptée à cet exercice. Diamètre trop petit!

Matériel: Corde de traction ou barre fixe



Priorité de droite

Lors de cet exercice, les enfants circulent librement et de différentes manières dans la salle tout en faisant attention aux autres camarades.

Seul ou à deux. Circuler couché, sur les genoux, assis, debout, sur un pédalo, une planche à roulettes ou un «flizzi».

Remarque: Cet exercice est particulièrement indiqué pour sensibiliser les enfants à la sécurité dans le trafic.

Matériel: Pédalos, planches à roulettes, «flizzis» (planche d'env. 30x40 cm avec des roues inclinables)



Renforcement musculaire

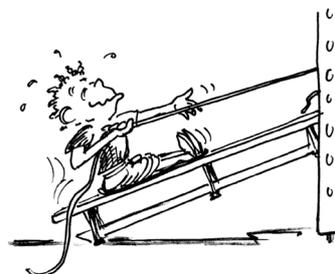
Il existe une kyrielle d'exercices ludiques pour renforcer la musculature du haut du corps (bras, ceinture scapulaire et tronc). Souvent oubliés, les jeux de lutte et de combat en font partie.

Ascenseur

Au cours de cet exercice de traction, l'enfant renforce la musculature du haut du corps de manière ludique.

Banc incliné et fixé aux espaliers, à la barre fixe, aux barres parallèles ou à un caisson. Se hisser avec la corde, en position assise, couchée ou debout.

Matériel: Banc suédois, espaliers, barre fixe, barres parallèles, caisson, corde



Face nord

L'objectif de cet exercice est de parvenir au sommet d'un tapis posé verticalement contre les espaliers, à l'aide de cordes.

Escalader un tapis mousse fixé aux espaliers à l'aide de cordes fixes.

Variante

- Egalement possible au mur de grimpe ou à une échelle de corde.

Matériel: Tapis mousse, espaliers, cordes



Escalade

Cet exercice de renforcement du tronc permet aux enfants de s'essayer à des formes d'escalade de difficultés diverses.

Banc suédois fixé aux espaliers, à la barre fixe ou au trapèze. Proposer différents degrés de difficulté.

Matériel: Banc suédois, espaliers, barre fixe, trapèze



Combat de coqs

Grâce à cet exercice, les enfants apprennent à se battre de manière loyale et renforcent leur musculature globale.

Se battre loyalement en partant de la position à genoux ou debout. Choisir soi-même son partenaire.

Matériel: Tapis de réception, évent. tapis



J'étais là avant!

Le fair-play est au centre de cet exercice: debout sur un banc, les enfants essaient de déséquilibrer leur adversaire.

Banc suédois surélevé et glissé dans les interstices des caissons. Se battre loyalement. Essayer de se déséquilibrer mutuellement.

Variante

- Chaque enfant tient une balle dans ses mains et essaie de pousser son adversaire hors du banc.

Matériel: Deux caissons, banc suédois, deux tapis mousse, balles

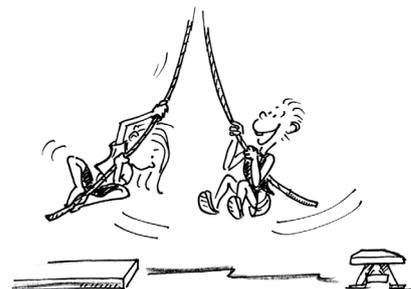


Tarzan

Durant cet exercice, les enfants expérimentent différentes utilisations de la corde. Par ce biais, ils renforcent les muscles du haut du corps.

A la corde: se balancer, grimper, tourner, sauter sur le tapis, etc.

Matériel: Corde à grimper, tapis, évent. banc suédois



Course hippique

Les enfants sont tour à tour jockey et cheval dans cet exercice. Ils se tirent mutuellement à travers la salle. Idéal pour renforcer la musculature.

Se faire tirer par un camarade en position assise, à genoux ou debout sur un ou deux morceaux de moquettes.

Remarque: Deux chevaux qui tirent et des virages augmentent la difficulté!

Matériel: Morceaux de moquette, cerceau, corde à sauter ou élastique de gymnastique



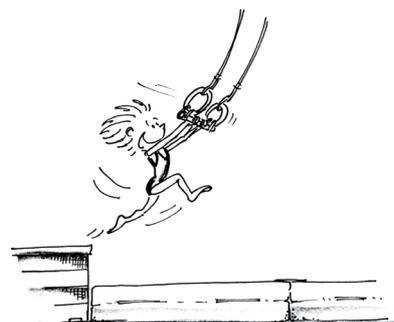
Trapéziste

Lors de cet exercice, les enfants se balancent en avant et en arrière aux anneaux balançants. Les muscles du haut du corps sont ainsi renforcés.

Depuis un caisson ou banc suédois, se balancer en suspension en avant et en arrière, puis sauter à la station.

Remarque: Cet exercice est très souvent réalisé avec des mouvements de balancier d'amplitude trop faible!

Matériel: Deux à cinq éléments de caisson ou banc suédois, trapèze ou anneaux balançants, tapis ou tapis mousse

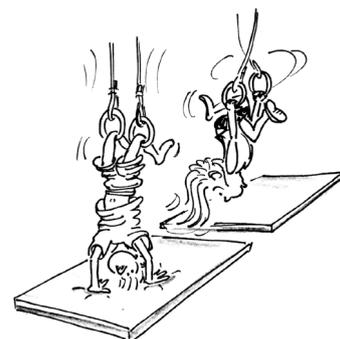


Gymnaste

Dans cet exercice, les élèves réalisent différentes acrobaties aux anneaux balançants, aussi en s'accrochant avec les jambes.

Anneaux fixés à hauteur d'épaules. Tourner, se mettre à l'appui ou se suspendre, également avec la tête en bas.

Matériel: Anneaux balançants, tapis



Roulé-boulé

Souvent contraints d'attendre l'âge de huit ou neuf ans pour pouvoir s'adonner au plaisir des roulades, les plus jeunes bénéficient ici de stations d'exercices adaptées. Ils doivent pouvoir décider eux-mêmes du type de roulés-boulés!

Valse

Cet exercice permet aux enfants de découvrir les sensations de la roulade en toute sécurité.

Trois à cinq cerceaux fixés autour d'un ou deux tapis. Se balancer et rouler en avant, en arrière, de côté.

Matériel: Trois à cinq cerceaux (diamètre 80 cm), un ou deux tapis

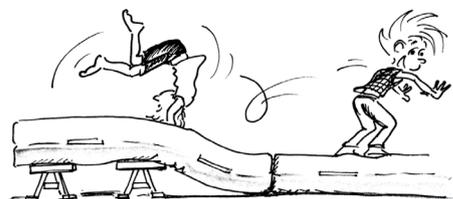


Lauberhorn

Le recours à de gros tapis est rassurant pour les enfants. Réalisé sur un plan incliné, cet exercice offre de multiples possibilités de roulade.

Une moitié d'un tapis mousse posée sur deux bancs suédois. Rouler librement en avant, en arrière et de côté, sur le plan incliné.

Matériel: Deux bancs suédois, tapis mousse



Piste de l'Ours

Un plan incliné facilite la rotation. Cet exercice se déroule sur une série de tapis dont le premier est posé sur un tremplin.

Un tapis posé sur un tremplin. Rouler en avant, en arrière et de côté, sur le plan incliné.

Matériel: Tremplin, deux à trois tapis



Kilomètre lancé

Cet exercice exploite les divers axes de rotation. Exécutées en avant, en arrière et de côté, les roulades depuis un point surélevé s'avèrent ludiques.

Une moitié de tapis mousse posée sur un caisson. Rouler en avant, en arrière et de côté, sur le plan incliné.

Matériel: Éléments de caisson (3/2 ou 2/1), tapis de réception



Chambre à air

Divers engins contribuent à l'impulsion nécessaire à une roulade.

Une chambre à air fait l'affaire comme le démontre cet exercice.

Prendre son élan, rebondir sur la chambre à air, puis effectuer une roulade en avant ou un saut roulé.

Matériel: Chambre à air de tracteur, tapis mousse



Rythme

Tout mouvement harmonieux obéit à un certain rythme. Les stations suivantes sont l'occasion pour les enfants de découvrir assez tôt les cadences de mouvement.

Jeux de pieds

Cet exercice est au service du rythme. Les enfants expérimentent différents sauts, également sur un fond musical.

Sautiller et sauter en rythme, sur une jambe, à pieds joints, en alternant pied droit et pied gauche, à son rythme ou sur celui de la musique. Sauter d'une cible à l'autre dans l'ordre numérique!

Remarque: En lieu et place d'engins, dessiner à la craie un parcours sur une piste de tapis.

Matériel: Morceaux de moquettes, cônes de marquage, pneus, grille de coordination, tapis



Saut à l'élastique

Dans cet exercice, les enfants apprennent à sauter à l'élastique de toutes les manières possibles.

Sautiller de toutes les manières possibles. Respecter les «us et coutumes» de la région en ce qui concerne les règles du jeu de l'élastique!

Matériel: Élastique de saut, poteaux ou éléments de caisson



Bonds en série

La grande corde à sauter est au cœur de cet exercice. Les enfants s'en servent notamment pour créer diverses figures.

Courir, sauter et sautiller par-dessus la corde tendue, la corde qui «serpente» ou la corde en rotation et réaliser différentes figures.

Matériel: Grande corde à sauter



Tout azimut

Au cours de cet exercice effectué avec une corde, les enfants apprennent à varier les sauts et le rythme.

Seul ou à deux. Sauter à la corde (traditionnelle ou speedrope): sur place et en déplacement, en avant et en arrière, avec et sans saut intermédiaire, sur des rythmes différents, selon diverses manières, etc.

Matériel: Corde à sauter, corde «speedrope»



Sauts

Les expériences le démontrent: l'apprentissage du mini-trampoline doit se faire le plus tôt possible. Des charges exagérées sur l'appareil locomoteur ne sont pas à craindre lors de l'utilisation de cet engin par des enfants de poids sain.

Trampoline

Cet exercice permet aux enfants de se familiariser avec le mini-trampoline. Ils exécutent divers sauts contrôlés.

Effectuer des sauts contrôlés. Autoriser seulement des figures artistiques simples (sauts groupés, sauts écarts, etc.).

Matériel: Rebondisseur, mini-trampoline (installé à plat) ou petit trampoline, évent. tapis



Saut à skis

Dans cet exercice, les enfants sautent sur un mini-trampoline et se réceptionnent sur un tapis mousse.

Mini-trampoline à plat ou incliné vers l'avant, coincé entre deux tapis mousse. Courir, rebondir, sauter, puis rouler sur la partie inclinée du tapis mousse.

Matériel: Deux bancs suédois en longueur, mini-trampoline, deux tapis mousse



Kangourou

Rebondir sur plusieurs mini-trampolines successifs exige des enfants qu'ils sautent de manière contrôlée.

Deux à quatre mini-trampolines, à plat ou inclinés vers l'avant, disposés à la suite. Sautiller plusieurs fois avant de sauter d'un engin à l'autre ou sauter directement (pour les enfants qui se sentent à l'aise).

Remarque: Une succession de mini-trampolines et des tapis plus fins incitent les enfants à la prudence et conduisent à des sauts contrôlés et plus sûrs!

Matériel: Deux à trois éléments de caisson, deux à quatre mini-trampolines, double piste de tapis ou tapis mousse



Big Air

Cet exercice initie les enfants au trampoline. La sécurité est centrale, l'improvisation n'a pas sa place.

Disposer des tapis autour du trampoline. Effectuer des mouvements de ressort contrôlés et des sauts. Autoriser seulement des figures artistiques simples (sauts groupés, sauts écarts, rotations, etc.).

Remarque: L'enseignement sur le grand trampoline ne doit être dispensé que par des enseignants ayant suivi un cours d'introduction ad hoc.

Matériel: Grand trampoline, caissons, tapis mousse



Objets volants et roulants

Les exercices avec balles font partie du quotidien des enfants de cet âge.
Mais d'autres objets roulants et volants se révèlent aussi ludiques!

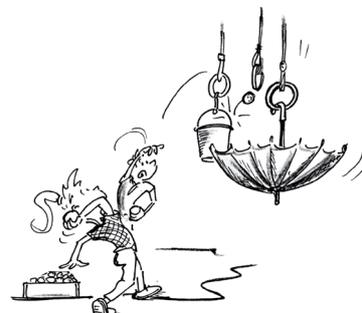
Cibles

Cet exercice dédié aux lancers précis peut se dérouler à divers endroits de la salle. De nombreux objets servent de récipient.

Lancer ou pousser des objets dans les cibles préparées (seaux ou parapluies fixés aux anneaux balançants).

Remarque: Seules les petites balles peuvent être lancées, les grandes sont «poussées»!

Matériel: Vieux parapluies ou seaux en plastique, anneaux balançants, balles



NBA

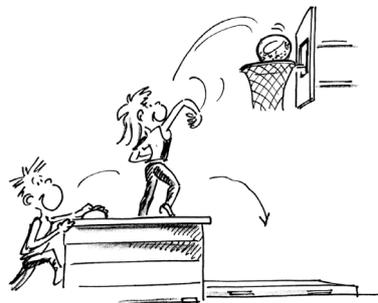
Escalade, lancer et saut en contrebas sont au programme de cet exercice.

Une variante sans caisson permet d'apprivoiser les ballons.

Grimper sur le caisson, lancer les balles dans le panier et sauter en contrebas.

Ou: simplement sur le sol, sans caisson, faire rebondir les balles, les rouler ou les lancer en l'air.

Matériel: Caisson, tapis, panier de basket, ballons de volley ou de basket



Ballon de gymnastique

Avec cet exercice, les enfants ont le choix entre deux objectifs: améliorer leur équilibre ou se détendre.

Rester en équilibre le plus longtemps possible dans diverses positions, sauter par-dessus le ballon, rouler en avant par-dessus le ballon sur le tapis.

Matériel: Ballons thérapeutiques, tapis



Jongleur

Les exercices de jonglage sont toujours appréciés des enfants.

Avant d'augmenter le nombre de balles, mieux vaut varier les objets.

Jouer et jongler avec deux objets à disposition dans le local de matériel ou tirés du quotidien.

Matériel: Ballons de baudruche, foulards de soie, balles et anneaux de jonglage

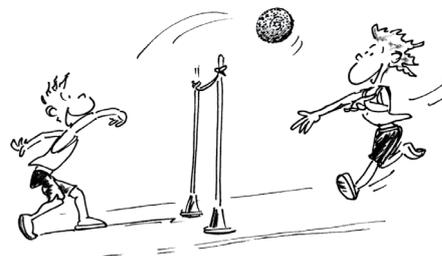


Beachvolley

Les jeux de renvoi sont ouverts à tous les enfants, à condition d'adapter les règles. Dans cet exercice, c'est le volleyball qui est à l'honneur.

Lancer la balle par-dessus la corde, si possible sans qu'elle ne touche le sol.

Matériel: Ballon de baudruche, balle en plastique, en mousse ou ballon de volley, poteaux ou montants de saut en hauteur, corde



Jeu de quilles

Les enfants aiment jouer aux quilles. Effectué avec un grand ballon, cet exercice améliore la précision des lancers.

Jeu de quilles, «bowling» selon des règles fixées par les élèves.

Remarque: Utiliser de préférence un grand ballon.

Matériel: Ballon lourd ou ballon de basket, quilles



Hula hoop

Cet exercice présente quelques-uns des usages du cerceau: il développe la capacité de coordination tout en s'amusant.

Les cerceaux permettent de vivre les expériences les plus diverses: passer à travers ou par-dessus en sautant, rouler, tourner, lancer et attraper, faire des cercles autour du corps.

Matériel: Cerceaux



Emotions

Le facteur risque, si minime soit-il, pimente toute activité et la rend plus attractive. Détournés de leur but initial, les engins de la salle de sport laissent libre cours à l'imagination des enseignants.

Chute du mur

Lors de cet exercice, les enfants prennent leur courage à deux mains et se laissent tomber en avant depuis un plan surélevé.

En groupe. Debout sur un banc suédois, en appui contre un tapis mousse posé à la verticale. Se laisser tomber ensemble en avant, atterrir, puis relever le matelas.

Matériel: Banc suédois, tapis mousse



Toboggan

Cet exercice exploite les infrastructures annexes de la salle de sport.

Les enfants se laissent glisser sur des tapis posés dans les escaliers.

Seul ou à deux. Glisser en position assise, couchée ou debout.

Remarque: Sécuriser les abords de l'installation avec des tapis.

Matériel: Escaliers, tapis avec bandes autoagrippantes, morceaux de moquettes



Salut l'artiste

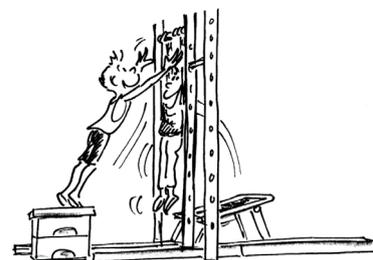
Dans cet exercice, les enfants s'élancent depuis un support et se balancent à la barre fixe.

Depuis un caisson composé de deux éléments, s'élancer, se balancer à la barre fixe et atterrir sur un tapis.

Variante

- Pour des enfants bien entraînés, s'élancer à partir de petits sauts sur le mini-trampoline (incliné vers la barre fixe!).

Matériel: Deux éléments de caisson, mini-trampoline ou banc suédois, barre fixe, tapis



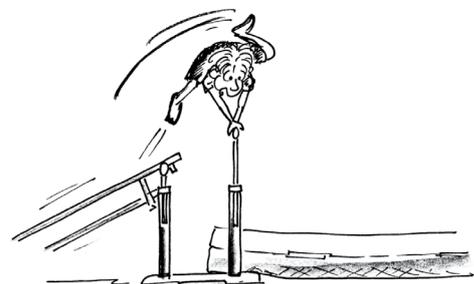
Saut de géant

Cet exercice allie course en équilibre et saut par-dessus un obstacle.

La réception doit être maîtrisée.

Gravir un banc suédois incliné (accroché aux barres parallèles) au pas de course, sauter haut et long afin de passer par-dessus la deuxième barre, puis atterrir en douceur sur le tapis mousse. Rouler évent. après l'atterrissage.

Matériel: Banc suédois, barres parallèles, tapis en mousse



Crevasse

Correctement sécurisé, cet exercice livre son lot d'émotions sans risque de blessure. Les enfants peuvent faire preuve d'audace.

Deux tapis en mousse, en appui contre des barres parallèles et des espaliers, forment une crevasse. Effectuer des sauts plus ou moins risqués, «voler» d'un tapis à l'autre. Après une «chute», remonter à l'aide d'une corde.

Remarque: Ne pas utiliser de tapis trop mous. Ne pas proposer cet exercice à partir de la 4^e année (HarmoS).

Matériel: Espaliers, deux tapis mousse, barres parallèles ou caisson, corde



Balançoire

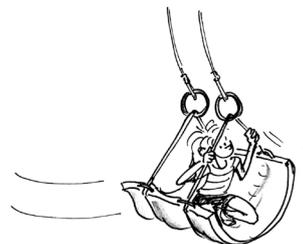
Cet exercice permet de ressentir les émotions générées par les balancers.

Au maximum trois enfants par tapis.

Tapis fixé aux anneaux balançants à l'aide de deux cordes (les cordes doivent passer à travers les poignées et sous le tapis). A seul, à deux ou à trois. Se balancer en position assise, couchée ou debout.

Matériel: Tapis, anneaux balançants, deux cordes

Remarque: Pour les personnes peu à l'aise avec les nœuds, un [set de fixation des tapis aux anneaux](#) peut être commandé.



Tapis rampant

Un timing parfait est indispensable au bon déroulement de cet exercice.

Les enfants doivent déplacer un tapis le plus loin possible en sautant dessus.

A deux ou à trois. Prendre de l'élan, sauter sur le tapis pour le faire avancer.

Matériel: Tapis mousse fin ou épais (protection antiglisse dessus)

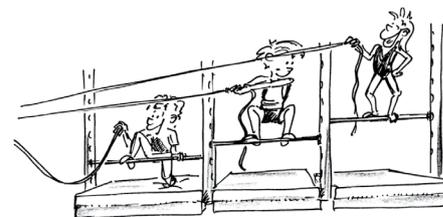


Vertige

Les enfants ne sont pas tous égaux devant le vertige. Grâce à cet exercice, ils peuvent découvrir à quelle hauteur celui-ci se manifeste.

Barres fixes à différentes hauteurs, longue corde attachée aux espaliers ou à une barre fixe. Rester en équilibre jusqu'à une hauteur où le sentiment de «vertige» se manifeste.

Matériel: Barres fixes, tapis et/ou tapis de réception, longue corde, espaliers ou barre fixe

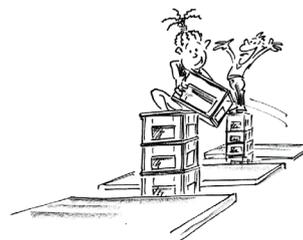


Gratte-ciel

Cet exercice se déroule en deux étapes: la première consiste à grimper sur des harasses sans perdre l'équilibre, la seconde à sauter et à amortir la réception.

Grimper sur des harasses bien stables (maximum quatre sans sécurité!). Après un léger élan, sauter en contrebas et atterrir en fléchissant les jambes.

Matériel: Harasses



Diligence

Tracter et se faire tracter: telles sont les deux expériences vécues par les enfants au cours de cet exercice.

Tirer et se faire tirer librement dans un espace délimité ou autour d'obstacles.

Matériel: Deux «flizzis» (planche d'env. 30x40 cm avec des roues inclinables), élément supérieur du caisson, cordes, évent. tapis



Leçon

En forme de dé

Les exercices doivent être attrayants et accessibles à tous (prévoir différents niveaux de difficulté). Un nombre suffisant de dés et des stations clairement indiqués sont deux autres conditions de base.

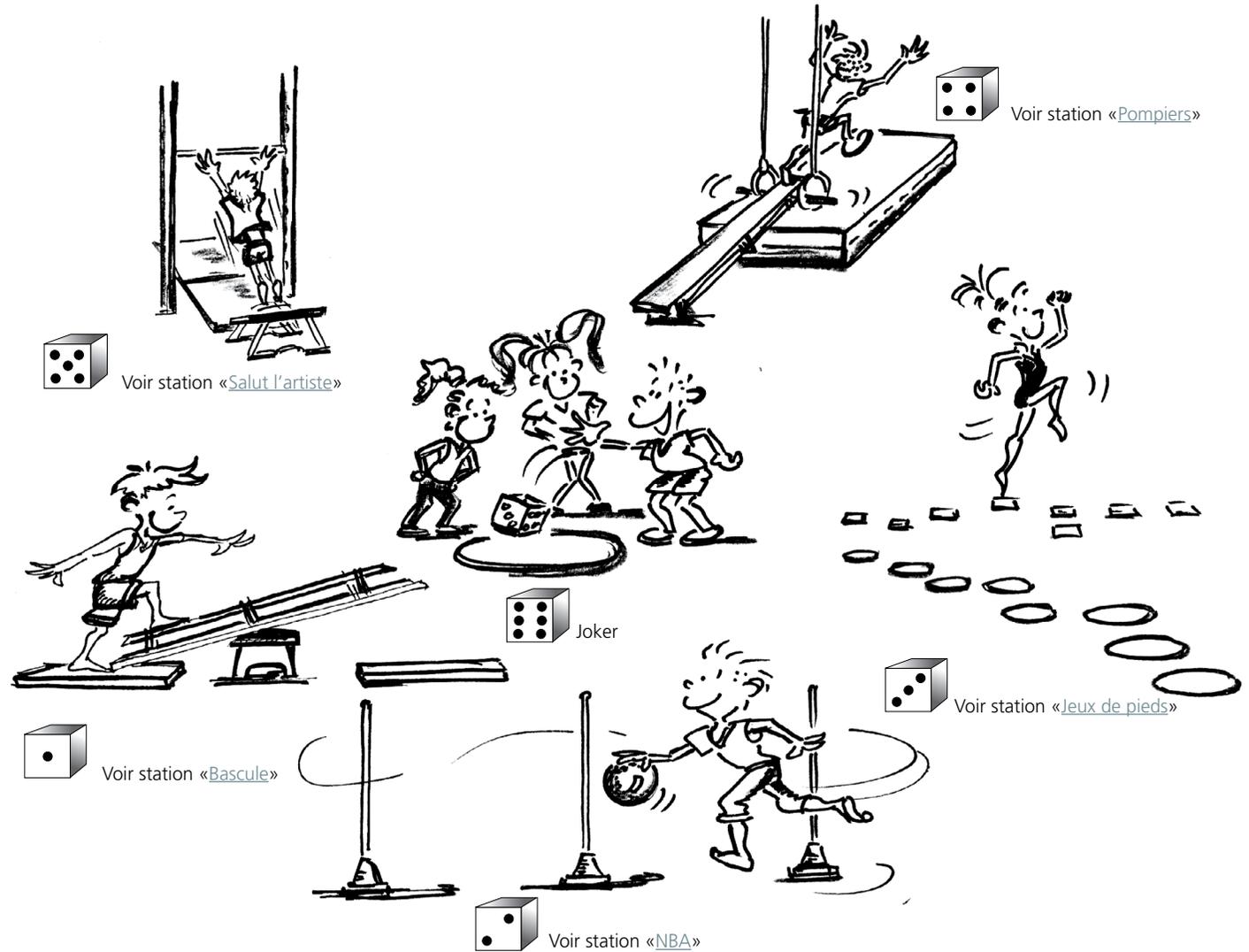
Le chiffre obtenu en lançant le dé correspond au numéro de la station. Le chiffre 6 fait office de joker: l'enfant peut alors se rendre à la station de son choix. Les exigences aux différentes stations doivent être identiques, à l'instar de la durée. Il convient ici de spécifier le début et la fin de l'exercice. Pour éviter les embouteillages, aménager éventuellement une station supplémentaire.

Aide à la planification

Le choix des situations d'apprentissage est réalisé en fonction des besoins de mouvement des enfants. Plusieurs familles de mouvements doivent être prises en compte.

Un exemple d'aide à la planification:

- une station consacrée à l'équilibre (se balancer, patiner, glisser, basculer, etc.);
- une station stimulant la musculature du haut du corps, souvent négligée dans la vie quotidienne des enfants (grimper, se suspendre, s'appuyer, tirer, pousser, soulever, combattre, etc.);
- une station réservée aux rotations (également comme moyen de prévention contre les blessures dues aux chutes!);
- une station du domaine des capacités rythmiques (sautiller, sauter, basculer, danser, etc.);
- une station avec des objets volants et roulants (balles, ballons gonflables, frisbees en étoffe ou en mousse, pneus, etc.).



Les stations doivent être visitées à plusieurs reprises. Il n'y a que la répétition qui garantit un effet d'apprentissage et puisse apporter le succès recherché.

«Proposer et non imposer»: une formule qui a fait ses preuves!

Indications

Bibliographie

- Baumann, H. (2003). *Courageux, c'est mieux!* Herzogenbuchsee: Ingold.
- Groupe scolaire de l'Office fédéral du sport OFSPO (2010). *L'école en mouvement: Présentation du modèle de l'école en mouvement*. Macolin: OFSPO.
- Zeberli, E. (2013). *Bewegungslandschaften* (6^e éd.). Berne: Schulverlag blmv.

Liens

- [Mut tut gut](#)
- [«l'école bouge»](#) (Office fédéral du sport OFSPO)
- [Le sport à l'école](#) (Office fédéral du sport OFSPO)

Partenaires



ASEP



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur

Hansruedi Baumann, professeur à la
HEP FHNW, auteur et chef de projet
«Mut tut gut!» (Courageux, c'est mieux!).

Rédaction

mobilesport.ch

Photos

Hansruedi Baumann

Dessins

Leo Kühne

Conception graphique

Médias didactiques, HEFSM