

Leçon

Estafettes-triathlon

Dans cette leçon, les élèves expérimentent les notions d'ensemble et de contre sous forme de relais. Ils entraînent simultanément la vitesse et l'endurance.

Conditions cadres

Durée: 45 minutes

Degré scolaire: 6^e et 7^e années Harmos

Objectifs d'apprentissage

- Coopérer au sein du groupe et reconnaître ses propres forces
- Améliorer la vitesse et l'endurance

Remarques: Les enfants avec déficience visuelle ont besoin d'accompagnement. Pour les jeunes en fauteuil roulant, voir les contenus spécifiques dans la colonne «Organisation/Besoins particuliers».

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Besoins particuliers	Matériel
Mise en train	<p>10' Présentation du thème et des objectifs de la leçon; exercer ensemble les figures du jeu «Evolution».</p> <p>Evolution Au départ, tous les œufs roulent librement sur le sol à travers la salle. Lorsque deux œufs se rencontrent, ils se défont à «feuille-caillou-ciseau». Le gagnant gravit un échelon dans l'évolution et devient poule. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un joueur atteigne le stade de l'être humain. Seules les mêmes espèces se défont.</p> <p>Les espèces se comportent ainsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Œuf: rouler sur le sol. • Poule: se déplacer accroupie, battre des ailes et caqueter. • Dinosaur: courir en faisant le dos rond, les bras serrés contre le corps, pousser de petits cris. • Singe: se déplacer debout, en posant de temps en temps les mains au sol, se frapper la poitrine et émettre de petits sons typiques. • Homme: marcher fièrement le torse en avant. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le perdant redescend d'un échelon. L'œuf reste œuf. <p>Sauve qui peut! La classe est divisée en trois groupes (au moins six élèves par groupe) qui se choisissent un nom. Toute la classe se déplace en musique à travers la salle. Quand la musique s'arrête, l'enseignant appelle un groupe. Tous les membres dudit groupe commencent à faiblir avant de s'évanouir lentement. Les autres équipes volent à leur secours pour les rattraper avant la chute et ils les soutiennent.</p>	<p>En cercle</p> <p>En fauteuil roulant: Œuf: tourner sur soi-même avec le fauteuil, avancer, tourner de nouveau, etc. Poule: alterner poussée avec les mains sur les roues et battement d'ailes. Dinosaur: avancer en faisant le dos rond. Singe: alterner poussée avec les mains sur les roues et frappe sur la poitrine. Homme: rouler fièrement en basculant de temps en temps sur les roues arrière.</p> <p>En fauteuil roulant: Laisser tomber lentement les mains et la tête. Si possible, incliner aussi le haut du corps vers l'avant.</p>	<p>Musique</p>

Source: www.spielewiki.org; www.sportin.ch;
«Jouer avec les différences», Ingold Verlag

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Besoins particuliers	Matériel
Partie principale	25' Estafette-rencontre Diviser chaque équipe en deux. Un demi-groupe se place sur la ligne de fond, l'autre fait de même sur la ligne opposée. Au signal, deux coéquipiers situés à l'opposé l'un de l'autre courent en direction du centre, se rencontrent (pas forcément au milieu), effectuent la tâche prévue et reviennent à leur point de départ pour passer le relais aux suivants. Ils s'enclonnent ensuite. Sur le chemin du retour, ils ramassent une pince à linge déposée dans un sac et l'accrochent au t-shirt/short. Quel groupe récolte le plus de pinces à linges? Formes de salutations: <ul style="list-style-type: none"> • Avec les mains: les coureurs se serrent la main quand ils se rencontrent et retournent au départ. • Avec les fesses: les coureurs se tournent quand ils se rencontrent et se donnent une petite tape avec les fesses avant de retourner au départ. • Pantin: les coureurs se donnent les mains quand ils se rencontrent et effectuent cinq sauts de pantin avant de retourner au départ. 	Reprendre les trois groupes du jeu «Sauve qui peut!» pour les trois formes d'estafette. Distribuer les points pour chaque course: 1 ^{re} place = 3 points 2 ^e place = 2 points 3 ^e place = 1 point En fauteuil roulant: Avec les fesses: demi-tour avec le fauteuil et se toucher les dossiers. Pantin: frapper avec ses mains le plus haut possible au-dessus de la tête ou lever et abaisser les épaules.	Pinces à linge 6 piquets 6 petites caisses/sacs
	Estafette domino Pour chaque groupe sont déposés des dominos (face cachée) sur un tapis placé de l'autre côté de la salle. Au signal, tous les élèves courent vers le tapis. Le premier retourne un domino, le second fait de même. Si la pièce passe, il l'ajoute au domino, sinon il la replace sur le tapis face cachée. Après chaque retournement de domino, les coureurs reviennent au départ avant de retenter leur chance. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que toutes les pièces aient trouvé leur place. Chaque joueur court à son rythme.	En fauteuil roulant: Poser les dominos sur un caisson (hauteur d'une table). Handicap mental, déficience visuelle: Placer les dominos à l'aide d'un partenaire.	3 piquets 3 tapis 3 sets de dominos
	Estafette à l'anneau magique Les groupes reçoivent un anneau de gymnastique auquel chaque membre de l'équipe attache une corde. Sur l'anneau est déposé un ballon. Au signal, les enfants tendent leur corde et soulèvent l'anneau en évitant de faire tomber le ballon. Quel groupe réussit à amener le ballon au but le plus rapidement? Si le ballon tombe, le groupe s'arrête, le récupère et le pose sur l'anneau avant de repartir.	En fauteuil roulant: Fixer la corde au fauteuil roulant ou à une partie du corps.	6 piquets 6-8 cordes 3 anneaux de gymnastique 3 ballons de handball/ ballons de gymnastique

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Besoins particuliers	Matériel
Retour au calme	10'	<p>Matelas à eau</p> <p>Quatre à cinq élèves se mettent à quatre pattes sur les tapis, les uns contre les autres. Leurs dos forment une surface un peu instable («mer»). Un élève se couche à plat ventre sur cette mer qui commence à faire de petites vagues. Il est ballotté tantôt légèrement, tantôt un peu plus fortement.</p> <p>A la fin, «les enfants de la mer» encerclent avec leur bras droit l'élève couchée à plat, puis se redressent lentement sur leurs talons pour le faire rouler doucement sur le tapis. Changer les rôles.</p>	 <p>Photo: Philipp Reinmann</p> <p>Dos droit! Changer les positions après chaque manche.</p> <p>En fauteuil roulant: Poser un linge ou un tapis fin sur le dos des enfants et faire attention lors de transferts (décubitus!).</p>	3 tapis par groupe