

12 | 2016

## Thème du mois – Sommaire

Projets et PER	2
Transitions	3
Jeux de rassemblement	5
Séquences dirigées	
• Mouvement et langue	7
• Mouvement et mathématiques	10
• Mouvement et musique	11
• Mouvement et motricité fine	12
Séquence libre – Postes et atelier de mouvement	14
Séquence guidée en plein air	17
Retour au calme	18
Indications	20

## Catégories

- Tranche d'âge: 4 à 7 ans
- Années scolaires: 1H-2H
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer

## Bouger plus à l'école enfantine



**La tendance se dessine depuis plusieurs années: en raison de multiples facteurs, le temps dévolu au mouvement a diminué chez les enfants. Ce thème du mois propose aux enseignants des écoles enfantines des idées pour organiser des matinées durant lesquels les enfants s'activent beaucoup.**

La réduction des espaces pour jouer et se déplacer librement dans le milieu urbain, la multiplication des interdictions de jeu dans les lieux publics et les exigences et soucis croissants en matière de sécurité entravent les expériences motrices primaires. Les schémas moteurs de base (marcher/grimper/sauter en contrebas, courir/sautiller/sauter, rouler/se tourner, se tenir en équilibre, grimper/se suspendre/se balancer/s'élancer, lancer/attraper, porter/pousser/tirer/ramper) sont de moins en moins testés et exercés.

Ce phénomène engendre des effets significatifs sur le développement de la motricité globale et fine, de la perception et du cerveau de l'enfant. On comprend donc l'importance majeure d'intégrer le mouvement et le jeu à l'école et d'encourager les enfants à bouger aussi durant leur temps libre.

### Idées de mouvement pour séquences variées

Les exemples proposés dans ce thème du mois ont pour fil rouge l'hiver et peuvent se décliner en différentes séquences – dirigées, guidées ou libres – durant une demi-journée dans une classe d'école enfantine. Les schémas moteurs de base forment le socle des différents exercices qui offrent une riche panoplie de mouvements aux enfants. L'enseignant choisit, par exemple, une ou plusieurs séquences qu'il exercera sur une longue période avec les enfants. Grâce à la répétition des mouvements, les élèves consolident leurs schémas moteurs et vivent des expériences positives. De plus, ces séquences d'activité physique rythment la matinée, ce qui s'avère précieux pour les enseignants et les enfants.

Par l'intermédiaire du mouvement, les enfants travaillent et développent d'autres compétences comme la langue, les mathématiques ou encore la musique. Les enseignants découvrent aussi des idées pour améliorer la motricité fine des enfants, ainsi que des jeux pour animer les différentes transitions et pour favoriser le retour au calme. Les vers et chansons qui accompagnent les différents exercices ont été spécialement composés pour ce thème du mois.

# Projets et PER

**Les enfants ont soif de mouvement et ils apprennent beaucoup en bougeant. C'est pourquoi les rituels et l'activité physique font partie du quotidien scolaire. Et les exercices doivent non seulement se dérouler à l'intérieur de l'école, mais aussi dans la nature et au grand air.**

Le sport et le mouvement ne se déclinent pas uniquement dans le cadre de la leçon d'éducation physique, mais ils doivent imprégner, au quotidien, les autres domaines scolaires afin de leur donner plus de relief. Plusieurs projets allant dans ce sens ont gagné du terrain durant les dernières années. Au niveau des plus petits, les projets «[Purzelbaum](#)» en Suisse alémanique et «[Youp'là bouge](#)» en Suisse romande soutiennent les enseignants désireux de mettre en place un programme de mouvement faisant partie intégrante de la vie courante et des activités quotidiennes.

Dans une classe «[Purzelbaum](#)» ou «[Youp'là bouge](#)», les enfants s'activent beaucoup. L'enseignant veille en effet à introduire plusieurs plages de mouvement durant la journée. Et à côté des séquences dirigées, les enfants peuvent choisir librement d'autres activités mises à leur disposition. Grâce à ces aménagements, les moments de battement entre deux activités – propices aux conflits – se réduisent drastiquement. Le mouvement se profile donc aussi comme une sorte d'instrument de conduite, de fil rouge qui structure la journée. Les tâches cognitives sont véhiculées par le mouvement ou combinées avec lui.

Les enfants régulièrement actifs sont plus équilibrés, ils contrôlent mieux leurs impulsions et jouissent d'une meilleure perception corporelle. Grâce aux expériences positives qu'ils vivent, ils renforcent leur confiance et développent un sentiment d'appartenance rassurant.

## **Recommandations pour l'enseignement de l'éducation physique selon le PER dans les écoles enfantines (1H et 2H)**

En collaboration avec des enseignants expérimentés des écoles enfantines et s'appuyant sur les descriptions du Plan d'études romand (PER) concernant le domaine «Corps et mouvement», [RADIX](#) a élaboré des recommandations axées sur la pratique pour soutenir les enseignants des classes enfantines dans l'enseignement de l'éducation physique, tel qu'il est prévu dans le PER.

→ [Recommandations pour les écoles enfantines](#)

# Transitions

Les transitions structurées, comme le passage du vestiaire au cercle, sont associées au mouvement. Les propositions suivantes correspondent à chaque fois à un schéma moteur de base et peuvent se combiner de différentes manières.

## Suivre la piste

**Schéma moteur:** Sautiller

Les enfants sautent par-dessus des cordes, posées parallèlement sur le sol, de diverses manières:

- Cordes jaunes: à deux jambes.
- Cordes rouges: sur une jambe.
- Cordes bleues: en arrière.

**Variante**

- Sautiller avec de grosses «bottes d'hiver» (évent. d'adultes).
- Par deux en se tenant la main.

**Matériel:** Cordes de différentes couleurs, évent. bottes d'hiver



## Icebergs

**Schéma moteur:** Se tenir en équilibre

Les enfants passent d'un galet (= iceberg) à l'autre, posés sur le sol.

**Variante**

- Aménager des ponts (poutres, cordes, grande corde, etc.).

**Matériel:** Galets (ou blocs de construction, plots), évent. poutres, cordes, etc.



## Saut à ski

**Schéma moteur:** Grimper, sauter en contrebas

L'arceau à grimper représente un tremplin. Les enfants y grimpent puis ils sautent en contrebas sur un tapis.

**Variante**

- Suspendre une petite balle (= boule de neige) près du tremplin. Qui arrive à la toucher en sautant?

**Matériel:** Arceau à grimper (ou chaise, table, échelle double), tapis de gymnastique, évent. petite balle



## Tempête de neige

**Schéma moteur:** Ramper, marcher à quatre pattes

Disposer des chaises sens dessus dessous (en raison de la tempête). Les enfants rampent sous celles-ci.

**Variante**

- Souffler sur des morceaux de ouate pour les faire avancer.
- Peller la neige avec les bras.

**Matériel:** Chaises (ou bancs, tunnels en tissu, tables), évent. morceaux de ouate



## Boules de neige

**Schéma moteur:** Lancer, porter

Les enfants disposent de différentes sortes de balles (= boules de neige). Ils les transportent avec une pelle à sable pour les lancer ensuite dans un panier.

**Variantes**

- Porter sur le plat de la main.
- Sautiller en coinçant les balles entre les genoux.
- En effectuant des culbutes (balles coincées sous le menton).
- Transporter les balles sur le ventre.
- Par deux.

**Remarque:** Il est possible de poursuivre ce jeu avec «[Flocons aériens](#)», p. 6.

**Matériel:** Petites balles (ou boules de papier journal, pompons, pelotes de laine), petites pelles à sable, paniers



## Téléski

**Schéma moteur:** Tirer

Debout sur un morceau de tapis (= skis), les enfants se tractent vers l'avant grâce à une corde fixe.

**Variante**

- En position assise.

**Matériel:** Morceaux de tapis (ou planches à roulettes, skis en bois ou en carton), corde



## Flocons sportifs

**Schéma moteur:** Sautiller, sauter, ramper, tourner

Un grand flocon de neige en papier accroché à la porte d'entrée présente chaque jour un nouvel exercice. Les enfants rejoignent le cercle en l'effectuant.

**Matériel:** [Images de flocons de neige](#) (pdf)



# Jeux de rassemblement

Ces jeux sont proposés quotidiennement à l'école et ils s'effectuent la plupart du temps en cercle. Les exercices suivants montrent comment on peut les combiner avec des mouvements.

## Flocons de neige

**Schéma moteur:** Sautiller

Les enfants forment un cercle, au milieu duquel un camarade saute à l'élastique en respectant les consignes attribuées aux vers. Ce dernier décide ensuite qui lui succède.

« Flocon par-ci, flocon par-là,  
Dedans, dehors,

*Et me voilà!*

Sauter d'une bande élastique à l'autre.

Sauter au milieu/et à l'extérieur des deux bandes élastiques.

Sautiller au milieu et sauter à pieds joints pour sortir de l'élastique à la fin.



**Remarque:** Prévoir plusieurs élastiques pour activer un grand nombre d'enfants en même temps.

**Variantes**

- Modifier la hauteur de l'élastique (chevilles, mollets, genoux).
- Varier le tempo (vite/lent).

**Matériel:** Élastiques

## Football des neiges

**Schéma moteur:** Rouler, coordination œil-pied

Les enfants se passent un ballon qui doit rester dans le cercle. Pour cela, ils placent les pieds devant leur chaise pour bloquer l'accès vers l'extérieur.

**Variantes**

- Plusieurs ballons identiques en jeu.
- Varier les balles (grandes, petites, lourdes, légères, etc.).
- Faire rouler une boule de papier, un pompon, un cerceau.

**Matériel:** Balles, évent. boules de papier, pompons, cerceaux



## Flocons aériens

**Schéma moteur:** Tenir en équilibre

En cercle, les enfants se transmettent un objet (= flocon) de diverses manières:

- Le déposer d'une main à l'autre.
- En équilibre sur un doigt, le passer au suivant.
- Le souffler plus loin.
- L'aspirer avec un brin de paille et le souffler plus loin.

**Matériel:** Volants, ouate, boules de papier/carton, flocons décoratifs, évent. pailles



## Lancer le dé

**Schéma moteur:** Courir, sautiller, sauter, tourner, pousser, tirer, ramper, lancer

Un enfant lance le dé et les camarades effectuent l'activité qui correspond au chiffre.

Après chaque exercice, le dé est lancé par un autre enfant.

### Activités hivernales

1. Luge: assis sur le sol, mimer une descente en luge.
2. Slalom à ski: courir à travers des portes imaginaires.
3. Traces: sautiller sur une jambe, deux jambes, en alternance.
4. Ange des neiges: faire le pantin au sol et debout.
5. Igloo: marcher à quatre pattes.
6. Bataille de boules de neige: imiter le lancer de la balle.

**Remarque:** Former des sous-groupes si le nombre d'élèves est important (les pull-overs rouges ensemble, etc.).

**Matériel:** Dés en mousse avec [images d'activités hivernales](#) (pdf)



# Séquence dirigée – Mouvement et langue

Grâce aux comptines, les enfants développent et affinent simultanément leurs capacités langagières et motrices. Les vers facilitent la coordination entre ces deux activités. Les enfants apprennent aussi à reconnaître le rythme de la langue. Le thème de la prise de conscience phonétique (comme les syllabes, les sons) trouve aussi dans le mouvement un champ d'expérimentation très porteur.

## Traces dans la neige

**Schéma moteur:** Marcher, ramper, sautiller, sauter

### Déroulement

- Par deux, un enfant récite les vers et imite un animal:
  - Chat: marcher à pas feutrés.
  - Lapin: sautiller.
  - Canard: marcher jambes tendues avec les pieds tournés vers l'extérieur.
  - Renard: poser un pied devant l'autre.
  - Souris: marcher sur la pointe des pieds.
  - Etc.
- Quelle trace laisse-t-il dans la neige? Son camarade montre la carte correspondant à l'empreinte. Etc.
- Après quelques passages, les enfants inversent les rôles.



« Il neige dehors et tout est blanc,  
Les flocons tombent tout doucement.  
Mais qu'est-ce qui est passé par-là?  
Regarde bien les traces juste-là! »

### Variante

- Un enfant montre une empreinte d'animal, ses camarades récitent les vers tout en mimant l'animal.

**Matériel:** [Cartes avec empreintes d'animaux](#) (pdf)

## Promenade hivernale

**Schéma moteur:** Coordination bras-jambes-langue

### Déroulement

- L'enseignant récite à plusieurs reprises les vers en les associant à un mouvement.
- Comme les vers et les mouvements ne sont pas faciles, les enfants les exécutent selon leurs capacités.
- A la fin, tout le poème est récité sans s'interrompre avec les mouvements correspondants.



*Regarde dehors par la fenêtre,  
On n'y voit pas à plus d'un mètre.*

Former un cercle avec les bras  
et les mains.

*Mille flocons volant dans le vent,  
Ils tombent du ciel en tournoyant.*

Secouer les mains de haut en bas.

*Vite, vite, enfiler tes bottes d'hiver,  
Et n'oublie pas ton pullover.*

Effleurer le pied droit puis le gauche  
avec les mains, puis faire semblant  
d'enfiler un pullover.

*Sors dans la neige et saute huit fois,  
Pour éviter d'attraper froid.*

Sauter huit fois vers le haut.

*Tire bien la langue pour déguster,  
Les flocons qui vont dégeler.*

Sortir la langue après chaque mot  
ou parler avec la langue dehors.

*Mets-toi en route dans la poudreuse,  
A grandes foulées majestueuses.*

Marcher en levant les jambes toujours  
plus haut.

*Laisse-toi tomber sur le dos, «pouf»!  
La neige est molle et «patapouf»!*

Se coucher sur le dos.

*Ecarte les jambes et bouge les bras,  
Regarde bien, qu'est-ce qu'on a là?*

Lever et baisser les bras.  
Ecarter et serrer les jambes.



### Variante

- Parler à voix haute, basse, lentement, vite.

## Percevoir les syllabes orales

**Schéma moteur:** Sautiller

**Déroulement**

- Les enfants récitent les mots en les accompagnant d'un geste sonore.
- Ils sautillent dans l'élastique sur des mots ou suite de mots d'une, deux, trois ou quatre syllabes orales (voir remarque).

« Une syllabe orale: *bob, chaud, froid, gant, glace, jour, lune, neige, nuit, ski.*  
Deux syllabes orales: *bâton, bonnet, casque, cristal, écharpe, étoile, flocon, glaçon, soleil, tempête.*  
Trois syllabes orales: *bottes de neige, gros flocons, vent d'hiver.*  
Quatre syllabes orales: *bonhomme de neige, chaussures de ski, habits d'hiver, piste de luge.*



**Remarque:** Le découpage d'un mot en syllabes écrites ne correspond pas au découpage en syllabes orales. Le «e» muet, en particulier, forme avec la consonne qui le précède une syllabe écrite. Par exemple: *neig(e)* = une syllabe orale; *nei-ge* = deux syllabes écrites. A l'école enfantine, il est préférable de recourir aux syllabes orales.

**Variante**

- Par équipe: les enfants sautillent sur des mots dessinés (voir matériel).

**Plus difficile**

- Combiner différentes images, créer une suite de sauts et la mémoriser.

**Matériel:** Élastique, [images de mots d'une à quatre syllabes](#) (pdf)

## Reconnaître les sons

**Schéma moteur:** S'orienter dans l'espace, marcher, sautiller, ramper, marcher à quatre pattes, etc.

**Déroulement**

- En groupe, les enfants nomment les différents habits.
- Ils se concentrent sur le son initial d'un mot (exemples: [b] pour bonnet, [j] pour chaussures).
- Répartir les habits dans l'espace: l'enseignant – ou un enfant – nomme un habit, les enfants le désigne du doigt; l'enseignant – ou un enfant – prononce un son, les enfants indiquent l'habit correspondant.
- Par petits groupes: les enfants marchent, sautillent, marchent à quatre pattes vers l'habit désigné.

**Variante**

- Par deux: A prononce le son initial d'un habit, B cherche l'habit qui convient et l'enfile. Se contrôler mutuellement et inverser les rôles.

**Remarque:** A la place d'habits, il est possible d'effectuer ce jeu avec des cartes représentant différents mots (voir matériel).

**Matériel:** Habits d'hiver (bonnet, écharpe, gants, chaussures, etc.), évent. [cartes](#) (pdf)



# Séquence dirigée – Mouvement et mathématiques

Chez les petits, les mathématiques jouent beaucoup sur la découverte et les expériences. Les enfants apprennent à mettre en relation différents éléments. Grâce au mouvement, le corps participe à cet apprentissage et le rend plus vivant.

## Découvrir les formes

**Schéma moteur:** Sautiller

**Prérequis:** Les enfants connaissent les formes de base suivantes: cercle, triangle, carré, rectangle.

**Déroulement**

- La classe forme un cercle avec l'élastique.
- Par groupes de quatre, les enfants forment un carré, un rectangle et un triangle.
- Deux groupes se réunissent: le premier forme une figure géométrique, le second sautille à l'intérieur de cette structure.

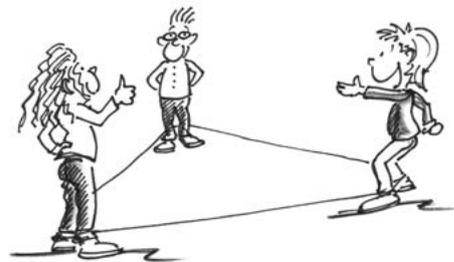
**Variante**

- Un groupe lance le dé et sautille autant de fois que le nombre indiqué à l'intérieur de la figure géométrique formée par l'autre groupe.

**Plus difficile**

- Varier la hauteur de l'élastique.

**Matériel:** Elastiques, évent. dés



## Compter

**Schéma moteur:** Sautiller

**Déroulement**

- Sautiller en rythme sur un trampoline et compter simultanément.
- Lancer un dé et sautiller autant de fois que le nombre indiqué.
- Choisir une carte numérotée (1-20) et sautiller autant de fois que le nombre indiqué.

**Variante**

- Compter à l'envers à partir du nombre choisi et sautiller en même temps.

**Plus difficile**

- Par deux: A choisit une carte entre 1 et 10, B saute jusqu'à 20 à partir du chiffre indiqué (compréhension des nombres cardinaux).

**Remarque:** Cette forme d'apprentissage convient aussi comme jeu de rassemblement, atelier ou jeu en extérieur.

**Matériel:** Trampoline, dés, cartes numérotées de 1 à 20



## Reconnaître les chiffres

**Schéma moteur:** Motricité fine

**Déroulement**

- Par groupes de six, les enfants lancent un dé à tour de rôle. Celui qui obtient un «6» revêt un bonnet, une écharpe, des gants et des lunettes de soleil, puis commence à débiller une plaque de chocolat bien emballée.
- Pendant ce temps, les autres enfants lancent à nouveau le dé jusqu'à ce que l'un d'entre eux obtienne à son tour un «6». Le premier enfant enlève alors son «équipement» et le remet à celui-ci qui peut alors continuer de débiller la plaque de chocolat.
- Lorsqu'une partie de la plaque est débillée, l'enfant peut casser des morceaux avec une cuillère et les manger jusqu'à ce qu'un camarade lance un «6». Etc.
- Les deux dernières rangées sont partagées entre les enfants qui n'ont pas mangé de chocolat.

**Matériel:** Dés, plaques de chocolat, bonnets, écharpes, gants, lunettes de soleil, cuillères



# Séquence dirigée – Mouvement et musique

Dès que la musique résonne, les enfants se mettent spontanément en mouvement. La danse et le chant favorisent et facilitent l'expression corporelle et vocale des petits. Outre leur capacité d'expression, les enfants améliorent la perception corporelle et la motricité.

## Temps d'hiver

**Schéma moteur:** Marcher latéralement, sautiller, danser, ramper

Cet exercice est composé de trois parties (voir chanson «[Temps d'hiver](#)», pdf).

Les enfants exercent et expérimentent chacune d'entre elles plusieurs fois: les gros nuages dans la première partie, les flocons sauvages dans la deuxième partie et la représentation ludique dans la troisième partie. Ils peuvent ainsi tester chaque rôle à plusieurs reprises. Ils amènent éventuellement leurs propres idées.

Les trois parties sont ensuite réunies et reprises comme jeu récurrent. Inverser les rôles après plusieurs passages.

### Déroulement

1<sup>re</sup> partie: En cercle, les enfants imitent les nuages. En accord avec la musique, ils se déplacent lentement de côté, en cercle et les mains sur les hanches. Après quatre temps, ils changent de direction.

Au centre du cercle sont assis un enfant avec un xylophone (= soleil) ainsi que d'autres camarades avec des chiffons jaunes/oranges (= rayons de soleil). Dans cette première partie, ces enfants sont encore tranquilles.

2<sup>e</sup> partie: Les nuages se transforment en flocons et dansent librement dans l'espace. A la fin de la deuxième partie, ils tombent sur le sol (les enfants s'assoient).

3<sup>e</sup> partie: L'enfant au xylophone improvise la musique du soleil. L'enseignant raconte l'histoire et les enfants (rayons de soleil) s'activent (ils chatouillent leurs camarades, «lancent» des rayons de soleil, etc.).

Celui qui a été «chatouillé» se rend lentement en direction du cercle. Le soleil est ainsi de nouveau un peu voilé par les nuages et la chanson reprend depuis le début.

L'enseignant peut moduler la comptine à sa guise.

### Variantes

- Les «nuages» et les «flocons» reçoivent aussi un chiffon (blanc) qu'ils agitent librement.
- Dans la deuxième partie, certaines formes de mouvement sont imposées: petits pas sautillés, marche à reculons, sauts sur une jambe, déplacements à quatre pattes, etc.
- Dans la troisième partie, un enfant prend en charge la chanson.

**Matériel:** Chiffons (jaunes, oranges et blancs), xylophone, chanson «[Temps d'hiver](#)» (pdf)



# Séquence dirigée – Mouvement et motricité fine

Les enfants engrangent des expériences motrices de base en s'appuyant sur divers supports didactiques. La répétition et l'accompagnement vocal leur permettent d'entraîner leur motricité fine et d'améliorer ainsi leur agilité.

## Déchirer, façonner et lancer

**Schéma moteur:** Motricité fine

### Déroulement

- Chaque enfant reçoit un morceau de papier. Les enfants se placent sur une chaise et le laissent tomber sur le sol. La chute du papier est accompagnée par différents sons.
- Les enfants soufflent leur papier vers le haut.
- Ils déchirent des petits morceaux de papier (= flocons) et suivent les consignes attribuées aux vers. A la fin de la deuxième partie, il est possible d'introduire une bataille avec les boules de papier.

**Remarque:** L'enseignant montre comment déchirer au mieux le papier.



*Dehors le vent souffle ardemment,  
Les flocons volent rapidement.*

Debout sur une chaise, laisser tomber les morceaux de papier sur le sol.

*Pour faire une bataille dans la neige,  
On prépare des boules de neige.*

Former une boule avec le papier.

*Elles sont toutes bien lisses et belles  
rondes.*

Lancer/faire passer la boule de papier d'une main à l'autre.

*Allez, lancez-les dans le beau monde!*

Lancer les boules de papier dans un seau, une caisse, etc.



### Variantes

- En petits groupes, les enfants fabriquent le plus grand nombre de boules de papier et confectionnent un collage (bonhomme de neige, igloo, sculpture de neige, etc.).
- En petits groupes, les enfants effectuent les mouvements en accord avec les vers et les présentent au reste de la classe.

**Matériel:** Chaises, papier blanc fin (restes de découpe, d'impression)



## Poème du bonhomme de neige

Schéma moteur: Motricité fine

### Déroulement

- Chaque enfant reçoit un morceau de pâte à modeler.
- Les enfants jouent et expérimentent de manière autonome.
- Ils confectionnent des formes et des figures et les présentent aux autres camarades.
- En accord avec les vers, ils forment les différentes parties d'un bonhomme de neige avec le même morceau.



*On fait de la pâte à modeler, on fait ce qu'il nous plaît.*

Pétrir.

*On roule, on roule une grande boule, c'est le ventre du bonhomme de neige.*

Former une boule avec le morceau de pâte.

*On roule, on roule une petite boule, c'est la tête qui vient sur le ventre.*

Continuer à travailler la boule.

*Il ne veut pas avoir froid, on lui fait une très longue écharpe.*

Former une longue «écharpe» avec la boule.

*Il a envie d'aller glisser, on le met sur ces skis et c'est parti.*

Diviser l'«écharpe» en deux morceaux et la modeler pour former des skis.



### Plus difficile

- Former un bonhomme de neige avec plusieurs morceaux de pâte et présenter son œuvre aux autres camarades.

### Remarques

- Au terme de la séance, former une boule avec la pâte à modeler et la conserver dans une boîte hermétique.
- Cet exercice convient aussi comme jeu de rassemblement ou poste libre.

**Matériel:** Pâte à modeler (par exemple en cire d'abeille)

# Séquence libre – Postes et atelier de mouvement

Pour le jeu en autonomie, les enfants disposent d'un espace (dans le vestiaire ou dans la salle de classe) et de petit matériel qu'ils aménagent à leur guise et rangent ensuite. Les cartes imagées donnent quelques pistes.

Les postes suivants peuvent être introduits les uns après les autres comme proposition de jeu libre. Les enfants inventent des variantes et demandent éventuellement du matériel supplémentaire. Lorsque les tâches sont assimilées, ils sont en mesure de relever les défis de l'atelier du mouvement (voir p. 16).

## Postes

### Slalom géant

**Schéma moteur:** Marcher, courir

Les enfants tiennent une canne suédoise ou un bâton en bambou (bâton de ski) dans chaque main et effectuent le slalom en suivant la corde, le plus vite possible.

**Variantes**

- En position accroupie, sur la pointe des pieds, sur les talons, etc.
- Avec un petit sac de sable sur la tête (tas de neige), avec un bonnet, des gants, etc.
- A la place de la corde: piquets de slalom, plots en bois, massues, pierres, etc.

**Matériel:** Cannes suédoises ou bâtons en bambou, longue corde, évent. petits sacs de sable, bonnets, gants, piquets, plots en bois, massues, etc.



### Traces

**Schéma moteur:** Sautiller

Les enfants sautillent sur une ou deux jambes, de cerceau en cerceau (= empreintes dans la neige).

**Variantes**

- A quatre pattes, sur les talons, en tapant des pieds, à reculons, en franchissant un cerceau, avec un sac de sable coincé entre les genoux, etc.

**Matériel:** Six cerceaux au moins, évent. sacs de sable



### Tunnel de neige

**Schéma moteur:** Ramper

Les enfants rampent sous le tunnel en tissu pour aller chercher une balle de tennis (= boule de neige) déposée dans une caisse qui se trouve tout au bout. Puis ils reviennent sur leurs pas (à reculons) avec la balle et la déposent dans une corbeille vide à l'entrée du tunnel.

**Variantes**

- Plusieurs tunnels.
- A travers des cerceaux accrochés verticalement à des piquets.
- Avec un petit sac de sable sur le dos.

**Matériel:** Tunnels en tissu, caisses/corbeilles vides, caisses remplies de balles de tennis, évent. cerceaux et piquets, sacs de sable



## Piste de luge

**Schéma moteur:** Glisser, grimper

Les enfants grimpent sur la table, glissent sur le banc placé obliquement et atterrissent sur le tapis.

### Variantes

- Assis sur des morceaux de moquette (ou coussins, tissus, etc.), glisser sur le ventre, le dos, etc.
- Escalader le banc, marcher le long du banc, se hisser le long du banc en position ventrale, etc., puis monter sur la table et sauter en contrebas sur le sol (= saut à ski).

**Remarque:** Caler le banc avec le tapis afin qu'il ne glisse pas.

**Matériel:** Table de jardin pour enfants, banc, tapis de gymnastique, morceaux de moquette (ou coussins, tissus, etc.)



## Boules de neige

**Schéma moteur:** Lancer, attraper

Debout dans un cerceau, les enfants lancent des balles dans la toile d'un parapluie suspendu à l'envers au plafond au moyen d'un élastique. Quand ils ont logé cinq balles dans le parapluie, ils le vident en tirant sur la corde accrochée à la pointe. Ils rassemblent les balles et les remettent dans la corbeille.

### Variante

- Assis, sur une jambe, en arrière.

**Matériel:** Grosses boules de papier journal (15 cm de diamètre env.) recouvertes de papier alu (à préparer avant la leçon avec les enfants), parapluie, crochet et bande élastique (pour accrocher le parapluie au plafond), corde ou grosse ficelle (pour tirer le parapluie), cerceau, corbeille



# Atelier de mouvement

## Varié les plaisirs

**Schéma moteur:** Marcher, courir, sautiller, ramper, glisser, grimper, lancer, attraper

### Principes du jeu

- Chaque enfant reçoit cinq fiches (voir «[Atelier du mouvement](#)», pdf): sur le recto sont représentées des activités hivernales (slalom géant, traces, tunnel de neige, piste de luge, boules de neige), sur le verso sont dessinés des objets en rapport avec l'activité qu'il faut colorier (patins à glace, écharpe, bonnet, luge, gants).
- Au fil des jours, ils effectuent dans l'ordre qu'ils souhaitent un certain nombre de fois les cinq activités présentées aux pages 14 et 15 pour décorer leurs cartes.



### Préparation des cartes

- Trouer toutes les cartes en haut à gauche (penser à évent. les renforcer avec des petits anneaux autocollants).
- Rassembler les cartes en porte-clés.
- Ecrire le nom de l'enfant sur la première carte.
- Accrocher le set contre la fenêtre à l'aide d'une ventouse.



### Déroulement du jeu

- Après cinq passages successifs et réussis à un poste, l'enfant peut colorier une partie de la carte concernée.
- Lorsqu'il a exercé douze fois le même poste (soit 60 passages), il peut terminer sa carte avec la décoration adéquate.

### Décoration des cartes

- Poste effectué 1 à 6 fois      Colorier une partie de la carte
- Poste effectué 7 à 9 fois      Décorer la carte avec les crayons or et argent
- Poste effectué 10 à 12 fois      Coller une étoile

**Remarque:** Pour le comptage, les enfants peuvent utiliser différentes aides (emporte-pièces, poinçons ou objets à déposer dans une boîte).

**Matériel:** Perforatrice, évent. anneaux de renforcement, crayons de couleurs, crayons de couleur argent et or, petites étoiles à coller, matériel pour compter ou poinçons.  
Par enfant: un [set de cinq images](#) (imprimer sur du papier plus épais), un anneau pour porte-clés, une ventouse

# Séquence guidée en plein air

Il est judicieux d'organiser chaque jour une séquence de mouvement en plein air avec les enfants. Lors des hivers sans neige, les idées attractives dans le froid et l'humidité s'avèrent plus difficiles à trouver.

## Entraînement de ski

**Schéma moteur:** Tirer, courir, se tenir en équilibre, sauter en contrebas, marcher latéralement, sautiller, courir vite

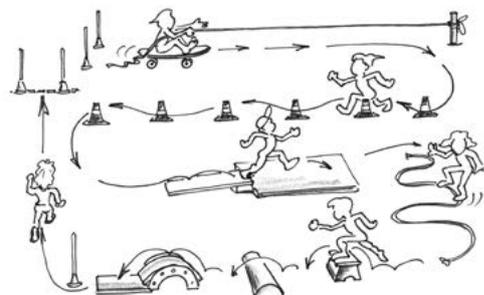
### Organisation du circuit

- Départ: entre deux piquets.
- Télési: en équilibre sur la planche à roulettes, se tracter le long de la corde.
- Slalom: courir entre les cônes ou piquets.
- Tremplin: en équilibre sur la planche, sauter le plus loin possible.
- Slalom géant: courir latéralement en suivant la corde posée au sol comme un long serpent.
- Cross: franchir différents obstacles.
- Descente: «schusser» (courir vite) en direction de l'arrivée.

### Remarques

- Trouver du matériel résistant aux intempéries que l'enseignant ou les enfants peuvent installer facilement pour former un circuit attractif.
- L'enseignant détermine la durée de «l'entraînement de ski» selon la situation, ou il laisse les enfants décider eux-mêmes.

**Matériel:** Quatre piquets, une planche à roulettes, deux grandes cordes, env. six cônes, une planche et un billon de bois, divers obstacles



# Retour au calme

Après une demi-journée intensive, il est important que les enfants se rassemblent et retrouvent le calme. La récitation de quelques vers en mouvement ou des petits massages ludiques favorisent ce «cool down».

## Massage par deux: Petits flocons

**Schéma moteur:** Perception corporelle

Former des duos. Un enfant est couché sur le ventre tandis que son camarade se tient à genoux à son côté. L'enseignant prononce les vers et effectue les gestes de massage sur le tambourin afin de soutenir acoustiquement le mouvement. Les enfants inversent finalement les rôles.



*Pleins de flocons volent et s'entre-mêlent dans le ciel.*

Effleurer le corps du camarade avec le bout des doigts.

*Tous petits et tous légers, ils se posent sur ton corps.*

Tapoter le corps du camarade avec le bout des doigts.

*On les rassemble pour faire un tas de neige.*

Effleurer le dos du camarade de l'extérieur vers l'intérieur.

*Oh là là, un coup de vent emporte les flocons.*

Effleurer le corps du camarade avec la paume des mains.

*Le soleil brille à travers les nuages et réchauffe ton corps.*

Frotter énergiquement ses paumes l'une contre l'autre avant de poser ses mains chaudes sur le dos de son camarade.



**Matériel:** Tambourin, tapis de gymnastique si possible

## Poème en mouvement: Tombe la neige

**Schéma moteur:** Perception corporelle

Assis en cercle, debout dans la salle de classe ou dans un espace plus grand tel que la salle de sport. L'enseignant prononce les vers et montre les mouvements.



« *Un flocon danse avec le vent,  
Il vole, il vole en tournoyant.*

Danser avec les mains ou avec tout le corps, en occupant l'espace.

*Il atterrit sur les épaules,  
Il atterrit sur les orteils,  
Il atterrit sur l'bout du nez,  
Il atterrit sur le nombril,  
Il atterrit derrière le dos,  
Il atterrit sur les genoux...*

Choisir différentes parties du corps et les toucher avec ses mains/sentir les flocons qui effleurent le corps.

*Et se transforme sur notre tête,  
En goutte d'eau pour faire la fête.*

Poser les paumes des mains sur la tête et les laisser descendre le long du corps, en l'effleurant.



### Variante

- Les enfants effectuent les mouvements avec un chiffon ou une boule de ouate (= flocon) dans les mains.

**Matériel:** Event. chiffons ou ouate

---

## Massage par deux: Pâte à biscuit

**Schéma moteur:** Perception corporelle

Former des duos. Un enfant est couché sur le ventre tandis que son camarade se tient à genoux à son côté. L'enseignant prononce les vers et montre les gestes de massage. Les enfants inversent finalement les rôles.



« *Du beurre, tu vas prendre en premier,  
Dans un bol, tu vas l'déposer.*

Presser avec les métacarpes sur le dos ou les jambes du camarade.

*Tu ajoutes une pincée de sel,  
Du sucre, tu en mets à la pelle.*

Tapoter légèrement puis plus fermement avec les doigts.

*C'est le moment de battre les œufs,  
Toc-toc la coquille est en deux.*

Tapoter avec le poing.

*Si tu veux du zeste de citron,  
Faut le râper comme un champion.*

Frotter de long en large avec la paume des mains.

*Tu étales bien toute la farine,  
Avec tes mains, elle est toute fine.*

Faire de cercles avec la paume des mains.

*Le plus sympa reste à venir,  
Pétrir la pâte pour la faire rire.*

Pétrir avec les mains puis chatouiller.



**Matériel:** Tapis de gymnastique si possible

# Indications

## Ouvrages

- Baumann, H. (2012). *Mut tut gut. Bewegen, riskieren, erleben auf der Basisstufe*. Lenzburg: muttutgut.ch.
- Beigel, D. (2012). *Beweg dich, Schule!*; Dortmund: Borgmann Media.
- Zahner, L. (2004-2005). *Enfance active. Vie saine*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Zahner, L. et al. (2012). *Bewegungsfreundliche Schule* (DVD). Bâle: Institut du sport et des sciences du sport.

## Liens

- [www.radix.ch](http://www.radix.ch): Centre national de compétences pour le développement et la mise en œuvre de mesures en santé publique.
- [www.youplabouge.ch](http://www.youplabouge.ch): Projet romand pour la promotion du mouvement et de la santé chez les jeunes enfants.

### Auteurs

Les idées d'exercices sont issues des réflexions menées par des enseignantes d'école enfantine ayant suivi la formation continue «Purzelbaum – mehr bewegen im Kindergarten» à la HEP de Berne.

- Vanessa Bieli
- Renate Dummermuth
- Mélanie Eschler
- Brigitte Ischer
- Marianne Kühni
- Anja Wili
- Franziska Wirz

→ Plus d'informations: [www.phbern.ch/purzelbaum-bern](http://www.phbern.ch/purzelbaum-bern)

Les vers et la chanson «Temps d'hiver» qui accompagnent les exercices ont été adaptés de l'allemand par Virgil Brügger, enseignant d'école enfantine et chanteur pour enfants.

→ Plus d'informations: [www.virgilenforet.ch](http://www.virgilenforet.ch)

### Nos remerciements

à Marianne Kühni et à ses élèves de l'école enfantine de Gerzensee pour leur participation à la séance photos.

## Partenaires



ASEP



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Coordination

Brigitte Ischer, chargée de cours à la HEP Berne, directrice du programme Purzelbaum

### Auteurs

Voir encadré ci-dessus

### Rédaction

mobilesport.ch

### Photo de couverture

Thomas Oehrli

### Dessins

Leo Kühne

### Conception graphique

Médias didactiques HEFSM