

07 | 2012

Thème du mois – Sommaire

Fantaisie et idées de matériel	2
Recueil d'exercices	
• Journaux	3
• Ronds à bière	5
• Capsules de bouteille	7
Leçons	9
Indications	17

Catégories

- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Degrés scolaires: préscolaire et primaire
- Niveaux de progression: débutants à avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer
- Formes de mouvement: courir, sauter, lancer, se tenir en équilibre



Objets du quotidien

Certains objets courants, si banals qu'on ne les voit plus, qu'on repousse même du pied avant de les ranger ou de les jeter, revivent souvent grâce à l'imagination des enfants. Ces petites choses peuvent même se transformer en accessoires de sport, comme le montre ce thème du mois.

Lancer, attraper, dribbler, rouler... Tout cela ne pose pas de problème majeur avec une balle. Les possibilités sont innombrables. Mais avec un journal, que faire? Les idées ne sont pas servies sur un plateau; il faut donc faire preuve d'un peu d'imagination. Construire un avion et courir pour le rattraper, former une boule de papier et viser différentes cibles, glisser sur deux feuilles comme sur des patins à glace, etc. Créativité et spontanéité ne connaissent ici pas de frontières.

Enseignement diversifié

En confrontant les enfants avec des objets habituellement absents des activités sportives, ils se retrouvent face à de nouvelles tâches motrices, ce qui représente une grande source de motivation, spécialement pour les plus petits. Grâce à la répétition et à la variation des séquences motrices, les enfants expérimentent le jeu sous différentes formes.

Les objets du quotidien lancent un véritable défi aux jeunes. Ils permettent d'optimiser les capacités motrices en ajoutant de nouvelles tâches de coordination et de condition physique. Ils favorisent ainsi la stabilisation et l'automatisation des formes de mouvement acquises au préalable. L'initiative individuelle ainsi que l'interaction avec les autres personnes et les objets contribuent au développement de l'enfant. Plus ces rencontres seront diversifiées et positives, plus riche sera le cheminement du petit sportif.

Journaux, ronds à bière et capsules de bouteille

Le thème de ce mois met en lumière les journaux, les ronds à bière et les capsules de bouteille. Les exercices s'adressent aux petits de l'école enfantine et des premières années du degré primaire. Ils se modulent facilement selon les capacités des enfants.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Les capacités coordinatives et physiques, de même que les aspects cognitifs sont sollicités de manière ludique dans tous les exercices et dans les quatre propositions de leçons. En expérimentant les différentes tâches, les enfants renforcent leur confiance tout en améliorant leurs compétences sociales. D'autres exercices en lien avec le thème sont proposés sur mobilesport.ch. ■

Fantaisie et idées de matériel

Le jeu avec des objets du quotidien devrait permettre aux enfants de recueillir un grand éventail d'activités inventées au gré de leur fantaisie avant d'imposer de nouvelles idées. Passage en revue des objets courants choisis, trucs et astuces, et principaux points de sécurité à respecter.

Le sport offre la possibilité de se fixer des objectifs motivants et accessibles et d'influencer ainsi positivement l'image de soi. Le recueil d'exercices proposés ne pose pas d'attentes concrètes mais offre plutôt un champ ouvert d'expérimentations où l'imagination de l'enfant peut s'épanouir. Les stratégies d'action et l'autonomie se voient ainsi sollicitées avantageusement. De plus, les expériences positives vécues conduisent à une meilleure image de soi.

Trois objets sous la loupe

Journaux, ronds à bière et capsules de bouteille vont se décliner à toutes les sauces dans le recueil d'exercices proposés dès la page 3. Ces exercices peuvent être complétés et variés selon l'inspiration et même effectués avec d'autres objets courants tels que chiffons, éponges, cartons, bouteilles en PET, tapettes à mouches, marrons, etc. Le matériel devra cependant être testé afin de s'assurer qu'il ne représente aucun danger pour les enfants. Selon la taille, le poids ou la densité des objets, des consignes claires seront communiquées aux enfants (ne pas lancer des marrons sur d'autres personnes par exemple!). Les exercices conviennent à la salle de sport ou au plein air, ils peuvent animer un trajet et même trouver place dans la salle de classe (enseignement en mouvement).

Le journal

Le journal offre de nombreuses possibilités d'application. On peut le plier ou garder la page entière. En formant une boule, il devient un objet de lancer, la cible prenant la forme par exemple d'un entonnoir. Il est possible aussi de l'enrouler et de le renforcer avec du papier collant pour former une sorte d'épée ou de baguette qui ouvrent de nouveaux horizons. Comme le papier n'est pas rigide, les enfants apprennent à moduler et doser leur force, ce qui enrichit la qualité de différenciation. Reste-t-il en fin de leçon des bouts de papier par terre? Les aspirateurs entrent alors en action pour le nettoyage final. Quel appareil sera le plus efficace?

Le rond à bière

Rien de plus simple que de récupérer un lot de ronds à bière (ou bocks de bière) sur le comptoir du café. Les bocks ronds sont à privilégier au niveau de la sécurité et des possibilités d'application: ils tournent, roulent, planent mieux que leurs homologues carrés. Deux faces de couleurs différentes élargissent la palette d'exercices et permettent entre autres d'entraîner la perception visuelle. Quelques idées en vrac: ces objets servent aussi bien de marquage, d'élément de construction, de surface glissante ou encore d'objet de lancer. Les capacités motrices sont mises à rude épreuve!

La capsule de bouteille

On trouve ce petit objet partout. Dans l'idéal, les enfants disposeront chacun de deux capsules afin d'élargir l'éventail de jeux et mouvements. Dans l'imagination des enfants, les capsules représentent un trésor (des diamants par exemple) qu'il faut défendre, agrandir, sauver, récupérer. Plus la palette de couleurs et le degré de maniabilité sont larges, plus grande sera la variété des jeux à disposition.



Mesures pour l'enseignement

- Aider les enfants à reconnaître leurs forces afin qu'ils vivent des expériences positives.
- Créer des situations susceptibles d'être modifiées et adaptées par les enfants eux-mêmes.
- Favoriser l'autonomie dans l'activité afin que l'enfant évolue à son niveau et vive des réussites.
- Laisser les enfants essayer et se frotter aux difficultés sans vouloir tout de suite les aider.
- Accepter et traiter équitablement tous les enfants quelles que soient leurs compétences.
- Éviter les comparaisons entre les enfants mais observer les progrès individuels de chacun.

Exercices: Journaux

Les exercices suivants montrent comment améliorer la réaction, l'endurance, l'orientation et la coopération de manière ludique au moyen d'un simple journal.

Poursuite enchantée

5-7 8-10

Le plaisir occupe une place de choix dans cet exercice qui sollicite simultanément l'orientation, la réaction et l'endurance.

Selon le nombre de participants, désigner un nombre identique (env. 2-3) de chasseurs marqués par des sautoirs et de magiciens avec une baguette (journal enroulé). Lorsqu'il est pris, l'enfant se met en boule sur le sol et se transforme en pierre. Il peut revenir à la vie si un gentil magicien le libère de son sort en tapant trois fois sur son dos avec sa baguette. Les magiciens ne peuvent pas être touchés. Les chasseurs parviennent-ils à transformer toutes leurs proies en pierre?

Variante

- Chaque enfant a une baguette magique. Celui qui est pris s'agenouille et tend la baguette parallèlement au sol pour former une haie. Il est libéré si un coéquipier saute trois fois par-dessus la baguette. Pendant qu'un sauveur franchit la haie, il ne peut être touché.

Plus difficile

- Les trois sauts sont effectués par des joueurs différents.

Matériel: Journaux enroulés (baguettes), sautoirs



Enfant de la balle

8-10

Lancer, attraper, viser: telles sont les activités proposées dans cet exercice qui exige de bonnes qualités de réaction, de différenciation et d'agilité.

Chaque groupe de quatre enfants (deux tandems) reçoit une page de journal avec un trou au milieu ainsi qu'une boule formée en froissant une autre page du journal. Le tandem A se promène dans le terrain en tenant verticalement la feuille trouée au-dessus de la tête (attention à ne pas la déchirer). Le tandem B essaie de récolter le plus de points possibles en visant le trou à l'aide de la boule de papier. Prévoir un petit terrain de jeu.

Variante

- Former un petit entonnoir avec le journal. Les enfants se déplacent et visent la cible, en alternant les rôles après un nombre donné de passes. Vu la légèreté du matériel, la qualité de différenciation se trouve fortement sollicitée.

Plus facile

- Le tandem A tient le journal horizontalement à hauteur de hanches. Le tandem B vise la cible. Si les essais sont réussis, le premier tandem se met lentement en mouvement.
- Le tandem A tient le journal verticalement contre le mur. Les deux autres enfants visent la cible en variant les distances.

Plus difficile

- Le tandem A, à l'arrêt, tient le journal verticalement au-dessus de la tête. Les lanceurs se font des passes à travers la cible. Qui réussit un nombre donné de passes sans faire tomber la boule de papier?

Indications

- Le journal doit être tenu soit verticalement, soit horizontalement, mais pas entre les deux.
- Le groupe qui tient la cible se déplace lentement.

Matériel: Journaux



Contorsionniste

5-7 8-10

En enjambant de différentes manières le bâton formé par le journal enroulé, l'enfant exerce sa mobilité et affine son équilibre.

L'enfant tient le bâton à deux mains devant lui. Il passe alternativement la jambe droite et la gauche par-dessus, sans lâcher le journal. Il fait de même en arrière pour se retrouver dans la position de départ.

Variante

- Deux enfants sont debout dos à dos. A passe une jambe après l'autre par-dessus le bâton sans le lâcher, B saisit à son tour l'objet et passe ses jambes d'avant en arrière pour retrouver le journal devant lui. Il le transmet alors à son camarade en le passant par-dessus la tête. Après quelques répétitions, changer la direction. Important: Le bâton est toujours tenu à deux mains.

Plus difficile

- Tous les enfants forment une colonne. Le premier reçoit un bâton qu'il enjambe pour le transmettre au second qui fait de même, et ainsi de suite jusqu'au dernier de la colonne. Le bâton revient de l'arrière vers l'avant en passant par-dessus les têtes. Il peut y avoir plusieurs bâtons en jeu pour augmenter l'intensité. Le premier récolte tous les bâtons qui remontent la colonne. Sous forme de concours: deux équipes s'affrontent avec un ou plusieurs bâtons.

Matériel: Journaux enroulés (bâtons)



Chenille

5-7 8-10

Les enfants imitent le mode de déplacement de la chenille au cours de cet exercice et apprennent ainsi à doser leur force de manière différenciée.

Chaque enfant reçoit deux feuilles de journal sur lesquelles il place ses deux mains et ses deux pieds. Il essaie de se déplacer en avançant alternativement les mains puis les pieds, comme une chenille. Qui est capable de reculer?

Variante

- Les enfants placent un pied sur chaque feuille de journal. Ils se déplacent en glissant, comme les skieurs de fond, vers l'avant, l'arrière et latéralement.

Plus difficile

- Tout en se déplaçant comme la chenille, l'enfant lève une jambe. Cela exige une mobilisation importante de la force ainsi qu'un bon équilibre. Changer de jambe.

Matériel: Journaux



Passage à gué

5-7 8-10

Coopération est le maître-mot de cet exercice qui consiste à se déplacer vers l'avant en posant les pieds sur des feuilles de journal.

Former des groupes de trois élèves. Chaque groupe dispose de quatre feuilles de journal avec lesquelles il doit se déplacer pour rejoindre la ligne d'arrivée. Le but est d'avancer en posant les pieds uniquement sur les feuilles. Le premier de la colonne pose la feuille libre devant lui, y place ses deux pieds pendant que ses camarades avancent d'une feuille aussi. Le dernier de la colonne récupère la feuille laissée libre à l'arrière et la transmet devant. Ainsi de suite. Quel groupe réussit à traverser la salle sans mettre pied à terre?

Plus difficile

- Concours de vitesse: quel groupe franchit la ligne d'arrivée le premier sans toucher le sol?

Matériel: Journaux



Journaux

Autres exercices

Exercices: Ronds à bière

Cet objet tout simple se laisse dompter de diverses manières. Le présent recueil d'exercices permet aux enfants d'entraîner leur réaction, leur orientation et leur équilibre.

Mémoire chiffré

5-7 8-10

Au cours de cet exercice, les enfants doivent réagir en tenant compte de leurs camarades, s'orienter dans l'espace et renforcer leur musculature.

Quatre équipes sont postées chacune dans un angle de la salle. Dans le rond central se trouvent des paires de ronds à bière avec le même numéro et d'autres avec des étoiles. Le premier coureur de chaque équipe s'élance vers le milieu et découvre deux cartes. Si les numéros correspondent, il les ramène vers son équipe, sinon il les retourne face contre le sol. Le coureur suivant s'élance dès que son camarade lui a tapé dans la main.

Si le joueur A retourne une carte avec une étoile, il crie «étoile»! A ce moment, tout le groupe rampe le plus vite possible entre les jambes de A et revient au départ. Le suivant peut partir lorsque A lui tape dans la main.

Indications: Former de petits groupes pour garantir l'intensité. Utiliser éventuellement d'autres postes que les quatre coins du terrain.

Matériel: Ronds à bière avec des numéros et des étoiles



Muraille de Chine

5-7 8-10

S'orienter dans l'espace, affiner sa réaction, tout cela sur fond d'endurance, c'est le menu proposé dans l'exercice suivant.

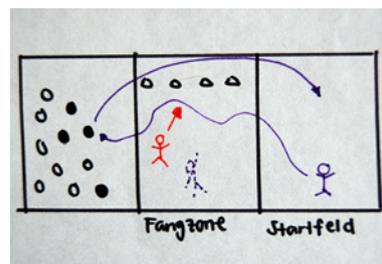
Le terrain est divisé en trois zones. Les coureurs se tiennent prêts dans la première zone, tandis qu'un chasseur (l'empereur de Chine) défend la zone de passage (milieu). Les coureurs ont comme objectif de ramener le trésor (ronds à bière) entreposé derrière l'empereur (troisième zone). Pour cela, ils doivent franchir la muraille sans se faire toucher.

Au signal, les coureurs s'élancent pour la traversée périlleuse. Ceux qui sont touchés par l'empereur se transforment en bloc de pierre et se placent sur la ligne du milieu, bras écartés. Ils réduisent ainsi les possibilités de passage, même s'ils n'ont pas le droit de bouger.

Le coureur qui réussit la traversée sans entrave prend un rond à bière et le ramène au point de départ, en passant par les côtés protégés de la salle. L'empereur parviendra-t-il à attraper tous les coureurs et à sauver ainsi son trésor?

Indications: Varier le nombre de ronds à bière selon l'évolution du jeu.

Matériel: Ronds à bière



Toupies

5-7 8-10

Pour cet exercice, les enfants font tourner les ronds à bière de manière différenciée et réagissent rapidement afin d'accomplir une tâche décidée au préalable.

Un rond à bière pour deux enfants. Chacun décide d'une tâche motrice, qui peut changer en cours de jeu. L'enseignant peut aussi faire des suggestions selon le thème de la leçon. A tour de rôle, les enfants tournent le rond à bière et effectuent la tâche prévue. Ils peuvent aussi se défier mutuellement et organiser de petites courses.

Matériel: Ronds à bière



Mulet

5-7 8-10

Cet exercice requiert une grande persévérance de la part des enfants dans la gestion de l'équilibre notamment.

Six ronds à bière (pièces d'or) par duo. A joue le rôle du mulet et tend ses bras latéralement. B dépose les pièces d'or sur le dos de la main, la tête ou les épaules. Le mulet se déplace ensuite dans la salle en veillant à ne pas perdre son précieux chargement. S'il perd une pièce, B la remplace aussitôt afin qu'il poursuive son chemin. Quel mulet se montre le plus habile?

Plus facile

- A tend les bras à l'arrêt. B charge le mulet avec le plus grand nombre de pièces possible. Lorsqu'il est complètement chargé, le mulet se secoue et fait ainsi voler toutes ses pièces. Changer les rôles à ce moment.

Matériel: Ronds à bière



TGV

5-7 8-10

Equilibre et vitesse constituent le plat principal de cet exercice ludique mais néanmoins exigeant.

Former de petits groupes. Chaque équipe est alignée derrière la ligne de départ, en équilibre sur une jambe. A l'autre bout de la salle sont disposés dix ronds à bière (wagons) les uns derrière les autres, formant ainsi un train. Au signal, le premier coureur de chaque groupe s'élançait, saisit le wagon de derrière et le place en tête de train. Il revient et tape dans la main du coureur suivant qui fait de même. Quel train arrivera le premier en gare? Les ronds à bière doivent toujours se toucher!

Matériel: Ronds à bière



Estafette couleur

5-7 8-10

Les qualités de rythme et d'équilibre jouent le rôle principal dans cet exercice qui demande aussi une bonne force au niveau des jambes.

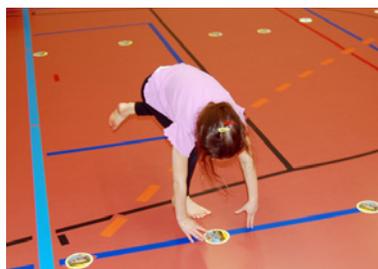
Des groupes de trois élèves se tiennent derrière la ligne de fond. Devant chaque équipe sont disposés six ronds à bière, face contre le sol, distants de 50 cm. Le premier enfant lance le dé et sautille sur une jambe autant de fois que le chiffre obtenu pour aller retourner un rond à bière, le tout sans perdre l'équilibre. Il revient au départ et passe le relais au suivant qui lance le dé à son tour. Si le chiffre est le même, il doit retourner le rond à bière sur sa face d'origine. Quel groupe retourne tous ses ronds à bière le premier, sans jamais perdre l'équilibre?

Plus facile

- Sautiller sur les deux jambes ou diminuer la distance entre les ronds à bière.

Indication: Les couleurs des ronds à bière varient; adapter les consignes selon le matériel à disposition.

Matériel: Dés, ronds à bière



Ronds à bière

[Autres exercices](#)

Exercices: Capsules de bouteilles

Les enfants développent leurs qualités de coordination, leur force et leur mobilité grâce à ces petits objets. Les expériences émotionnelles, cognitives et sociales qu'ils favorisent renforcent chez les jeunes l'image de soi.

Aimants de couleur

5-7 8-10

Grâce à cet exercice, les enfants apprennent à s'orienter dans l'espace et à réagir rapidement à un signal.

Les enfants courent en évitant les capsules réparties sur le sol. L'enseignant annonce une couleur et une partie du corps. Les coureurs trouvent le plus rapidement possible la bonne capsule et la touchent avec la partie du corps nommée (par ex. pointe du nez sur jaune, nombril sur bleu, index sur rouge, etc.). Changer les modes de déplacement: courir en avant, en arrière, de côté, sautiller, avancer à quatre pattes, etc.

Variante

- Chaque enfant court avec une capsule en main. L'enseignant annonce une couleur. Les élèves qui ont la capsule de cette couleur deviennent chasseurs et attrapent les lièvres. Lorsqu'il est pris, le lièvre se place sur une jambe et croise les bras. Au prochain signal, tout le monde revient en jeu. Un groupe de chasseurs parvient-il à attraper tous les lièvres?

Plus difficile

- La main droite passe entre les jambes et touche une capsule rouge, la tête touche une jaune tandis qu'un pied reste en l'air, etc.
- Un seul enfant par capsule! Si un lièvre ne trouve pas de capsule libre, il effectue une tâche supplémentaire avant de revenir en jeu.

Indications

- Selon le revêtement du sol, les capsules sont plus ou moins visibles. Les enfants doivent donc les repérer lorsqu'ils trottent (orientation).
- Le meneur favorise les enfants moins sportifs en les plaçant le plus souvent possible dans le groupe des chasseurs. Ils renforcent ainsi leur image de soi.

Matériel: Capsules de bouteille



Diamant volant

5-7 8-10

Les enfants renforcent leur musculature dorsale sans y penser grâce à cet exercice ludique.

Couchés sur le ventre, les enfants font passer la capsule (diamant) dans leur dos, puis devant le visage, bras toujours tendus. Le haut du corps se soulève légèrement à chaque passage du diamant d'une main à l'autre.

Matériel: Capsules de bouteille



Varicelle

5-7 8-10

Cet exercice facilite la perception et la différenciation des parties du corps. Il permet aussi de les reconnaître et d'y mettre un nom.

Par deux, A se couche sur le ventre ou sur le dos et ferme les yeux. B pose une capsule (avec plus ou moins de pression) sur son partenaire. Ce dernier essaie de nommer précisément l'endroit où se trouve l'objet. Après quelques essais, les enfants changent les rôles.

Variante

- A se couche sur le ventre. B dépose quelques capsules (1 à 5) sur son dos, A tente de deviner leur nombre.

Matériel: Capsules de bouteille



Percussions

5-7 8-10

Les mains et les pieds évoluent de manière indépendante au cours de cet exercice. La qualité de différenciation se voit sollicitée au niveau de la vitesse, du volume et du rythme.

Les pieds frappent alternativement le sol en rythme (droite-gauche-droite-gauche). Dans chaque main, les enfants tiennent une capsule. Ils marquent le rythme du galop (ta-tam, ta-tam, ta-tam) en les frappant l'une contre l'autre. Qui réussit en inversant pieds-mains? Qui parvient à taper les capsules derrière le dos, entre les jambes, sur le sol sans perdre le rythme?

Plus facile

- En cercle, les enfants frappent selon une cadence commune, sur le sol, dans le dos, sur les cuisses, etc. Varier le tempo, le volume et le rythme.

Plus difficile

- Les enfants effectuent la tâche en se déplaçant dans la salle.
- L'enseignant donne un rythme, les enfants essaient de le reproduire.

Matériel: Capsules de bouteille



Grand huit

5-7 8-10

La mobilité est au centre de cet exercice qui privilégie les mouvements arrondis.

Debout station écartée, l'enfant fait passer la capsule entre ses jambes de manière à décrire un huit. Le buste est incliné vers l'avant et les jambes restent tendues.

Matériel: Capsules de bouteille



Capsules de bouteilles

[Autres exercices](#)

Leçons

Cirque de papier

Les capacités physiques et de coordination, de même que le contact social au sein du groupe représentent des facteurs décisifs dans le développement positif de l'enfant. Dans cette leçon, les enfants acquièrent ces capacités en jouant avec un objet du quotidien, un journal.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Tranche d'âge: 5-10 ans

Degrés scolaires: préscolaire à 3^e année primaire

Objectifs d'apprentissage

- Tester et exercer des numéros de cirque inhabituels.
- S'orienter au sein du groupe, réagir vite, différencier, rythmer et se maintenir en équilibre.

Conseils

- Le travail avec des journaux a son revers: les morceaux de papier qui jonchent le sol en fin de leçon. Le problème peut être résolu en lançant le défi suivant: «Quel est l'aspirateur le plus puissant capable de récolter un maximum de déchets?»
- Pour confectionner des baguettes résistantes, il suffit d'enrouler de manière compacte plusieurs pages de journal et de les entourer de papier collant. Les objets peuvent ainsi servir pour plusieurs leçons.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Animaux de cirque Des feuilles de journaux (A4) sont disposées sur le sol. Les enfants se déplacent tout autour en imitant différents animaux qu'ils ont choisis ensemble au préalable. Selon les indications données par l'enseignant, ils courent, rampent, marchent à pas feutrés, sautillent, etc. le plus rapidement possible. L'enfant le plus lent accomplit une tâche supplémentaire avant de rejoindre le jeu. Idées: <ul style="list-style-type: none"> • Araignée = en arrière, à quatre pattes par-dessus le journal • Eléphant = sur le ventre, jambes surélevées et bras qui forment la trompe • Tigre = à quatre pattes par-dessus le journal 		Journaux
	5' Chenille Les enfants posent les mains sur un journal et les pieds sur une seconde feuille. Ils avancent en imitant la chenille: ils font d'abord glisser les mains vers l'avant puis ramènent les pieds, et ainsi de suite dans un mouvement d'oscillation. Ceux qui maîtrisent bien la tâche essaient avec un pied tenu en l'air.		Journaux
	2' Numéro du lion Les enfants coincent la baguette sous leur menton et se promènent à quatre pattes, comme des lions dans l'arène, sans perdre l'objet.		Journaux enroulés (baguettes)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>5' Contorsionniste</p> <p>Deux enfants sont debout dos à dos. A passe une jambe après l'autre par-dessus le bâton sans le lâcher, B saisit à son tour l'objet et passe ses jambes d'avant en arrière pour retrouver le journal devant lui. Il le transmet alors à son camarade en le passant par-dessus la tête. Après quelques répétitions, changer la direction. Important: le bâton est toujours tenu à deux mains.</p>		Journaux enroulés (baguettes)
	<p>8' Course de haies</p> <p>Les baguettes (journaux enroulés) sont alignées parallèlement sur le sol, à intervalles réguliers (env. 50 cm). Les enfants courent en avant, en arrière, de côté, par-dessus les obstacles. Ils slaloment, sautent et sautillent de différentes manières, sans toucher les baguettes.</p> <p>Plus difficile: L'enseignant, ou un camarade, impose un rythme que les autres doivent adopter.</p>		Journaux enroulés (baguettes)
	<p>6' Passage à gué</p> <p>Former des groupes de trois élèves. Chaque groupe dispose de quatre feuilles de journal avec lesquelles il doit se déplacer pour rejoindre la ligne d'arrivée. Le but est d'avancer en posant les pieds uniquement sur les feuilles. Le premier de la colonne pose la feuille libre devant lui, y place ses deux pieds pendant que ses camarades avancent d'une feuille aussi. Le dernier de la colonne récupère la feuille laissée libre à l'arrière et la transmet devant. Ainsi de suite. Quel groupe réussit à traverser la salle sans mettre pied à terre?</p>		Journaux
	<p>6' Roi du jonglage</p> <p>Lancer la boule de papier au-dessus de la tête (pas trop haut) et la rattraper dans son dos, sans se retourner. Lorsque l'exercice est maîtrisé, lancer la boule les bras dans le dos et la rattraper devant soi.</p>		Boules de papier
Retour au calme	<p>5' Points de pression</p> <p>Par deux, A se couche sur le ventre tandis que B tapote à l'aide de la baguette sur différentes parties de son corps, des pieds jusqu'aux épaules. Inverser les rôles.</p>		Journaux enroulés (baguettes)

Au pays des pièces d'or

Des os solides et des muscles forts permettent à l'enfant de se développer de manière harmonieuse. Ces éléments, de même que les qualités de coordination, sont sollicités dans cette leçon construite autour des ronds à bière.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Tranche d'âge: 5-10 ans

Degrés scolaires: préscolaire à 3^e année primaire

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter différentes formes de courses et de sauts.
- Améliorer et renforcer la musculature et la coordination de manière diversifiée.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	7' Iles flottantes Le terrain est divisé en trois parties: le terrain 1 est le départ, celui du milieu représente la mer avec les plaques de glace flottantes et le troisième terrain abrite le trésor avec ses pièces d'or (tas formé de ronds à bière). En mer se trouve un vieux pirate qui défend le passage en touchant les aventuriers qui essaient de passer d'un bloc de glace à l'autre. Celui qui est touché doit revenir au départ et retenter la traversée. Le chanceux qui réussit son périple sans encombre ramène la pièce d'or en empruntant un chemin sécurisé (marqué par des cônes) au retour. Combien de pièces les joueurs ramènent-ils en un temps donné?		Ronds à bière
	4' Convoi spécial Par deux, les enfants se font face, couchés sur le dos, jambes pliées et crochées l'une à l'autre. Derrière la tête de A se trouve un tas de ronds à bière qu'il saisit un à un, avec les deux mains, pour les transmettre à B. Ce dernier les empile pour former un nouveau tas derrière sa tête. Indications: Il est important que les enfants tiennent à deux mains le rond à bière durant tout l'exercice et qu'ils veillent à ne pas poser les coudes sur le sol.		Ronds à bière
	4' Loopings Les enfants, jambes écartées, forment une colonne. Le premier tient un rond à bière (avion) qui va voler au-dessus des montagnes et au fond des vallées. Les enfants se transmettent l'avion alternativement par-dessus la tête et entre les jambes. Dès que l'élève a passé l'avion au camarade suivant, il se place en fin de colonne. L'enseignant peut introduire plusieurs avions selon la maîtrise de l'exercice.		Ronds à bière
Partie principale	8' TGV Former de petits groupes. Chaque équipe est alignée derrière la ligne de départ, en équilibre sur une jambe. A l'autre bout de la salle sont disposés dix ronds à bière (wagons) les uns derrière les autres, formant ainsi un train. Au signal, le premier coureur de chaque groupe s'élance, saisit le wagon de derrière et le place en tête de train. Il revient et tape dans la main du coureur suivant qui fait de même. Quel train arrivera le premier en gare? Les ronds à bière doivent toujours se toucher		Ronds à bière

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' Mulet Six ronds à bière (pièces d'or) par duo. A joue le rôle du mulet et tend ses bras latéralement. B dépose les pièces d'or sur le dos de la main, la tête ou les épaules. Le mulet se déplace ensuite dans la salle en veillant à ne pas perdre son précieux chargement. S'il perd une pièce, B la remplace aussitôt afin qu'il poursuive son chemin. Quel mulet se montre le plus habile?		Ronds à bière
	10' Estafette couleur Des groupes de trois élèves se tiennent derrière la ligne de fond. Devant chaque équipe sont disposés six ronds à bière, face contre le sol, distants de 50 cm. Le premier enfant lance le dé et sautille sur une jambe autant de fois que le chiffre obtenu pour aller retourner un rond à bière, le tout sans perdre l'équilibre. Il revient au départ et passe le relais au suivant qui lance le dé à son tour. Si le chiffre est le même, il doit retourner le rond à bière sur sa face d'origine. Quel groupe retourne tous ses ronds à bière le premier, sans jamais perdre l'équilibre?		Dés, ronds à bière
Retour au calme	7' Varicelle Par deux, A se couche sur le ventre ou sur le dos et ferme les yeux. B pose une capsule (avec plus ou moins de pression) sur son partenaire. Ce dernier essaie de nommer précisément l'endroit où se trouve l'objet. Après quelques essais, les enfants changent les rôles.		Ronds à bière

Diamants multicolores

Les capacités physiques et de coordination, de même que le contact social au sein du groupe, sont des facteurs déterminants pour le développement positif de l'enfant. Dans cette leçon, les enfants améliorent leur force et leur mobilité de manière ludique, tout en affinant leur coordination. Et cela en jouant avec de simples capsules de bouteille.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Tranche d'âge: 5-10 ans

Degrés scolaires: préscolaire à 3^e année primaire

Objectifs d'apprentissage

- Améliorer la perception corporelle et renforcer ses muscles de manière ludique.
- S'orienter au sein du groupe, réagir vite, différencier, rythmer et se maintenir en équilibre.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Aimants de couleur Les enfants courent en évitant les capsules réparties sur le sol. L'enseignant annonce une couleur et une partie du corps. Les coureurs trouvent le plus rapidement possible la bonne capsule et la touchent avec la partie du corps nommée (par ex. pointe du nez sur jaune, nombril sur bleu, index sur rouge, etc.). Changer les modes de déplacement: courir en avant, en arrière, de côté, sautiller, avancer à quatre pattes, etc.		Capsules
	2' Grand huit Debout station écartée, l'enfant fait passer la capsule entre ses jambes de manière à décrire un huit. Le buste est incliné vers l'avant et les jambes restent tendues. Dans les deux sens.		Capsules
	3' Message secret L'enfant tient une capsule dans la main droite. Il passe le bras derrière l'épaule afin de transmettre l'objet dans l'autre main, placée dans le dos. Alternier la position des bras et répéter plusieurs fois. Maintenir la position quelques secondes lors du passage de l'objet afin de sentir quels muscles sont particulièrement sollicités.		Capsules
	3' Diamant volant Couchés sur le ventre, les enfants font passer la capsule (diamant) dans leur dos, puis devant le visage, bras toujours tendus. Le haut du corps se soulève légèrement à chaque passage du diamant d'une main à l'autre.		Capsules

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>7' Jamais le dernier!</p> <p>Par petits groupes, les élèves se placent sur un côté de la salle. A l'opposé se trouvent 20 capsules pour chaque équipe. Les coureurs s'élancent à tour de rôle et prennent entre une et trois capsules par trajet. Celui qui prend la dernière capsule a perdu.</p>		Capsules
	<p>5' Percussions</p> <p>Les pieds frappent alternativement le sol en rythme (droite-gauche-droite-gauche). Dans chaque main, les enfants tiennent une capsule. Ils marquent le rythme du galop (ta tam, ta tam, ta tam) en les frappant l'une contre l'autre. Qui réussit en inversant pieds-mains? Qui parvient à taper les capsules derrière le dos, entre les jambes, sur le sol sans perdre le rythme?</p>		Capsules
	<p>10' Diamant magique</p> <p>Selon le nombre d'élèves, désigner trois à quatre chasseurs marqués par un sautoir. Parmi les autres joueurs, quatre ou cinq reçoivent une capsule magique en cachette de la part des chasseurs. Lorsqu'un enfant est touché par un chasseur, il se met en équilibre sur une jambe et croise les bras. Un magicien peut le délivrer en le touchant avec le diamant magique (capsule). Si un magicien est attrapé par un chasseur, il doit abandonner ses pouvoirs (il rend la capsule au meneur de jeu) et devient un joueur comme les autres. Si les chasseurs réussissent, après un temps donné, à neutraliser tous les magiciens, ils ont remporté la partie.</p>		Capsules, sautoirs
Retour au calme	<p>5' Varicelle</p> <p>Par deux, A se couche sur le ventre et ferme les yeux. B dépose quelques capsules (1 à 5) sur son dos, A tente de deviner leur nombre.</p>		Capsules

Jeux de réaction

Il est important pour les enfants d'engranger un grand nombre d'expériences sensorielles afin qu'ils améliorent leurs capacités de perception. Cette leçon fait la part belle aux exercices qui stimulent les sens, en mettant un accent particulier sur la capacité de réaction.

Conditions cadres

Durée de la leçon: 45 minutes

Tranche d'âge: 7-10 ans

Degrés scolaires: 1^{re} à 3^e année primaire

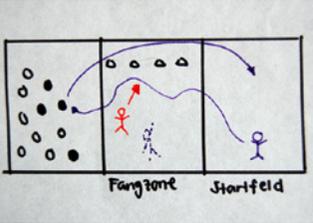
Objectifs d'apprentissage

- Courir, sauter et lancer sous différentes formes.
- Réagir à différents signaux.

Conseil

Pour confectionner des baguettes résistantes, il suffit d'enrouler de manière compacte plusieurs pages de journal et de les entourer de papier collant. Les objets peuvent ainsi servir pour plusieurs leçons.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie en train	5' Poursuite enchantée Désigner deux à trois chasseurs marqués par des sautoirs. Tous les autres enfants ont une baguette magique. Celui qui est pris s'agenouille et tend la baguette parallèlement au sol pour former une haie. Il est libéré si un coéquipier saute trois fois par-dessus la baguette. Pendant qu'un sauveur franchit la haie, il ne peut être touché. Plus difficile: Les trois sauts sont effectués par des joueurs différents.		Journaux enroulés (baguettes), sautoirs
	3' Toasts brûlants Les élèves forment un cercle. Un rond à bière (toast brûlant) est mis en jeu. Les enfants se le passent le plus vite possible afin de ne pas se brûler les doigts. Peu à peu, le meneur introduit d'autres toasts qu'il s'agit de transmettre au voisin dans les meilleures conditions possibles. Combien de toasts un groupe est-il capable de faire circuler sans chute?		Ronds à bière
	2' Satellite Couchés sur le dos, les jambes repliées, les enfants soulèvent les hanches de manière à former un pont. Ils font passer ensuite le rond à bière autour des hanches le plus vite possible, comme un satellite autour d'une planète. Au signal, le satellite change de direction.		Ronds à bière
Partie principale	2' Introduction au thème principal: Expliquer aux enfants ce que représente la capacité de réaction et dans quelles situations elle peut se montrer utile, voire décisive.		
	8' Mémoire chiffré Quatre équipes sont postées chacune dans un angle de la salle. Dans le rond central se trouvent des paires de ronds à bière avec le même numéro et d'autres avec des étoiles. Le premier coureur de chaque équipe s'élance vers le milieu et découvre deux cartes. Si les numéros correspondent, il les ramène vers son équipe, sinon il les retourne face contre le sol. Le coureur suivant s'élance dès que son camarade lui a tapé dans la main. Si le joueur A retourne une carte avec une étoile, il crie «étoile»! A ce moment, tout le groupe rampe le plus vite possible entre les jambes de A et revient au départ. Le suivant peut partir lorsque A lui tape dans la main.		Ronds à bière avec des chiffres et des étoiles

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	8'	<p>Enfant de la balle</p> <p>Chaque groupe de quatre enfants (deux tandems) reçoit une page de journal avec un trou au milieu ainsi qu'une boule formée en froissant une autre page du journal. Le tandem A se promène dans le terrain en tenant verticalement la feuille trouée au-dessus de la tête (attention à ne pas la déchirer). Le tandem B essaie de récolter le plus de points possibles en visant le trou à l'aide de la boule de papier. Prévoir un petit terrain de jeu.</p> <p>Plus difficile: Le tandem A, à l'arrêt, tient le journal verticalement au-dessus de la tête. Les lanceurs se font des passes à travers la cible. Qui réussit un nombre donné de passes sans faire tomber la boule de papier?</p>		Ronds à bière
	10'	<p>Muraille de Chine</p> <p>Le terrain est divisé en trois zones. Les coureurs se tiennent prêts dans la première zone, tandis qu'un chasseur (l'empereur de Chine) défend la zone de passage (milieu). Les coureurs ont comme objectif de ramener le trésor (ronds à bière) entreposé derrière l'empereur (troisième zone). Pour cela, ils doivent franchir la muraille sans se faire toucher.</p> <p>Au signal, les coureurs s'élancent pour la traversée périlleuse. Ceux qui sont touchés par l'empereur se transforment en bloc de pierre et se placent sur la ligne du milieu, bras écartés. Ils réduisent ainsi les possibilités de passage, même s'ils n'ont pas le droit de bouger.</p> <p>Le coureur qui réussit la traversée sans entrave prend un rond à bière et le ramène au point de départ, en passant par les côtés protégés de la salle. L'empereur parviendra-t-il à attraper tous les coureurs et à sauver ainsi son trésor? Varier le nombre de ronds à bière selon l'évolution du jeu.</p>		Ronds à bière
Retour au calme	5'	<p>Toupies</p> <p>Un rond à bière pour deux enfants. Chacun décide d'une tâche motrice, qui peut changer en cours de jeu. L'enseignant peut aussi faire des suggestions selon le thème de la leçon. A tour de rôle, les enfants tournent le rond à bière et effectuent la tâche prévue. Ils peuvent aussi se défier mutuellement et organiser de petites courses. Prévoir des tâches plus calmes en fin d'exercice.</p>		Ronds à bière
	2'	<p>Table ronde: Reprendre le thème et demander aux enfants à quels moments ils ont dû se montrer réactifs.</p>		

Indications

Bibliographie

- Frank, G., Eckers, B. (2011). Erfolgreiche Bewegungsförderung für Kinder. Eine Übungssammlung mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten. Wiebelsheim: Limpert.
- Greubel, S. (2007). Kindheit in Bewegung. Die Auswirkungen sportlicher Förderung auf das Selbstkonzept und die Motorik bei Grundschulkindern. Berlin: Logos.
- Möllers, J. H. (2006). Psychomotorik, Methoden in Heilpädagogik und Heilerziehung. Troisdorf: Bildungsverlag EINS.
- Scherer, H. (2008). Sportspiele. Übungen und Wettkämpfe mit Alltagsmaterialien. Schorndorf: Hofmann.
- Weineck, J. (2000). Bewegung und Sport- Wozu? Frankfurt: Zenk
- Zimmer, R. (1997). Zur Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für das Selbstwerden des Kindes. Kindergarten heute, cahier 1, p. 6-15.

Partenaires



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur

Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Franziska Wenk

Graphisme

Médias didactiques HEFSM