

4

Manuel 2 Brochure 4

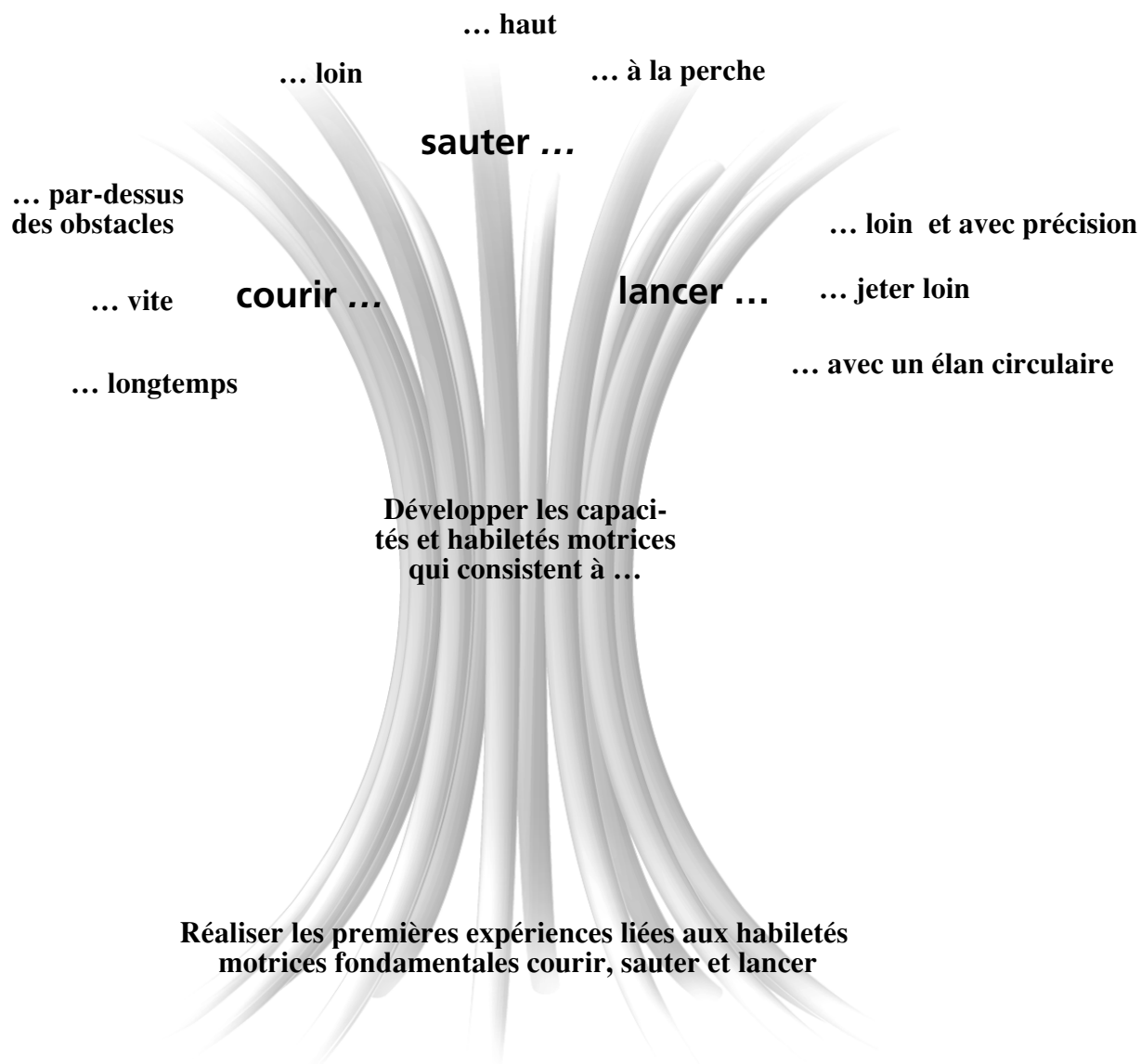


Courir Sauter Lancer

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 4 en un coup d'oeil



L'approche initiale des activités athlétiques à l'école enfantine doit être avant tout ludique. Les mouvements sont ensuite exploités de manière variée et finalement entraînés de façon systématique. Chaque élève devrait suivre une progression individuelle optimale en améliorant ses capacités d'apprentissage et ses performances.

Réaliser une performance et se mesurer sont deux dimensions particulièrement importantes de ce domaine d'activité.

Accents de la brochure 4 des manuels 2 à 6:
➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents dans les brochures 2 à 6

- Vivre de façon variée et ludique la course, le saut et le lancer
- Se déplacer sur des sols et des surfaces de nature différente
- Courir et sauter par-dessus des obstacles
- Courir vite sur une courte distance, lentement et longtemps
- Vivre par l'effort physique les notions de temps, d'énergie et d'espace



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Acquérir les habiletés spécifiques à la course, au saut et au lancer
- Multiplier les expériences de course de vitesse, de course de longue durée ou d'agilité
- Sauter de diverses manières: enchaînement de sauts, impulsions, sauts vers le bas
- Sauter en hauteur et en longueur
- Lancer, projeter des objets de la main gauche et de la main droite en recherchant la précision, la hauteur, la distance



1^{re} – 4^e année scolaire

- Affiner les techniques de base de course, de saut et de lancer
- Exercer par le jeu et varier les techniques de base
- Améliorer et évaluer les performances individuelles
- Courir régulièrement des distances prolongées sur un rythme modéré
- Reconnaître les similitudes techniques de mouvements



4^e – 6^e année scolaire

- Exercer et varier les techniques de course, les formes de sprint et de relais, les formes d'endurance et de course de haies
- Varier les phases d'élan, d'impulsion, de vol et de réception du saut en hauteur et en longueur. Sauter à la perche
- Exercer globalement les rythmes d'élan des lancers
- Exploiter les mouvements apparentés (transferts)



6^e – 9^e année scolaire

- Appliquer de façon variée les techniques d'athlétisme
- Participer à des concours par groupe ou par équipe
- Réaliser des formes attractives d'entraînement de l'endurance
- Mettre en pratique les principes d'entraînement



10^e – 13^e année scolaire

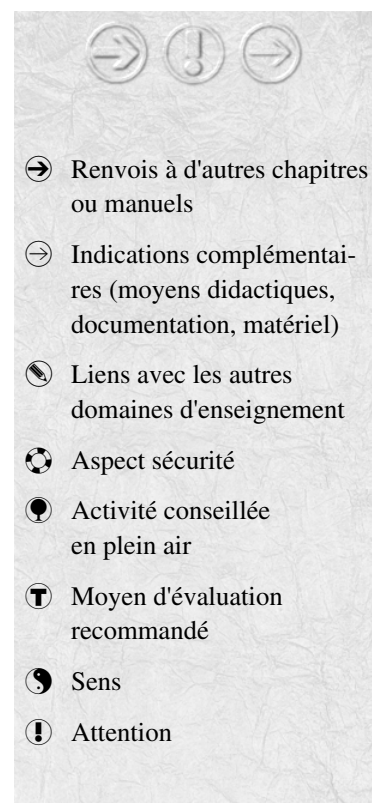
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: théorie du contrôle moteur et de l'entraînement, planification de l'entraînement, évaluation des performances sportives, conseils pour les sports d'endurance, équipement, sécurité, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Courir	
1.1 Jeux de poursuites et de courses	5
1.2 Comment marchons-nous? Et les animaux?	7
1.3 Départs et courses	8
1.4 Courir longtemps, courir loin	10
1.5 Franchir des obstacles	11
2 Sauter	
2.1 Sauter, se réceptionner	12
2.2 Parcours d'obstacles	13
2.3 Dans la basse-cour	14
2.4 La marelle et autres jeux de saut	15
3 Lancer	
• Viser - lancer - atteindre une cible	16
4 Combiner	
4.1 Courir et sauter avec des tapis	18
4.2 Mini-olympiades	19
Sources bibliographiques et prolongements	20



Introduction

Courir, sauter et lancer à l'école enfantine

Courir, sauter et lancer sont des activités fondamentales chez les enfants. Ils exercent ces activités d'une manière naturelle et spontanée par le jeu. Cette brochure propose des formes de course, de saut et de lancer plaisantes et ouvertes. Il est en effet indispensable de permettre à l'enfant en âge préscolaire de vivre une grande diversité d'expériences en relation avec ces activités fondamentales et d'élargir ainsi son répertoire d'actions motrices.

➔ Expériences perceptivo-motrices: Voir Bro 1/1, p. 45 ss.

Une grande variété de courses, de sauts et de lancers permettent à l'enfant en âge préscolaire de découvrir sa personne et son environnement. Des expériences sensori-motrices variées placent les enfants au centre de l'action; ils éprouvent le besoin de s'améliorer, d'être efficaces ou de réaliser une performance.

Polyvalent veut aussi dire bilatéral

Par la course, les sauts et les lancers, l'enfant vit une grande diversité d'expériences motrices qui représentent les bases d'un grand nombre d'activités sportives. A cette diversité vient s'ajouter la bilatéralité, autant celle des mains que celle des pieds. La capacité de (se) mouvoir avec une certaine habileté (avec) les deux mains et les deux pieds améliore aussi bien l'acquisition de compétences sportives diverses que toutes sortes d'activités quotidiennes.

➔ Bilatéralité:
Voir Bro 4/1, p. 4 et 6

Applications pratiques

Les pages pratiques qui suivent présentent les thèmes courir, sauter et lancer. Par un grand nombre de formes ludiques et d'exercices modulables et transformables à volonté, on recherche des formes de courses, de sauts ou de lancers attrayantes et plaisantes. La première forme de chaque thème peut être utilisée comme activité d'initiation. La plupart des pages pratiques ont la forme de progressions méthodologiques présentant des exercices de difficulté croissante et homogènes sur le plan de l'organisation et du matériel.

- Dans le chapitre *sauter*, on trouvera des formes de sautiller et de nombreuses variations de sauts ainsi que des formes de sauts en longueur, en hauteur et en profondeur.
- Le chapitre *courir* est composé de jeux de course, de différents styles de courses, de départs, de courses de vitesse, de franchissements et de traversées d'obstacles et de courses d'endurance.
- Dans le chapitre *lancer*, on trouvera diverses formes de lancers avec différents objets, et différentes techniques.

➔ Varier - favoriser la polyvalence: Voir Bro 1/1, p. 46

Cette répartition thématique a pour fonction de démontrer l'intérêt éducatif des formes combinées de saut, de course et de lancer. Ainsi, c'est la diversité qui prédominera, par exemple, dans le chapitre "sauter"; les techniques de courses sont nécessaires et contribuent à atteindre les objectifs des formes de saut.

Connaître le succès

Les contrôles d'apprentissage systématiques sont encore superflus à l'école enfantine. Mais l'enfant doit pouvoir développer le sentiment de réussite personnelle. L'individualisation permet à l'enfant plus faible de rechercher, lui aussi, le succès dans l'apprentissage. Les sensations vécues et les sollicitations sensorielles doivent figurer au premier plan. L'expérimentation et la perception d'un mouvement développent "la représentation mentale" de l'enfant.

La qualité du mouvement est primordiale à l'école enfantine ce qui n'empêche pas que l'on puisse comparer les différentes réalisations des enfants. L'amélioration de la performance doit rester individuelle.

A l'école enfantine, on crée les bases permettant à l'enfant d'atteindre des performances *individuelles optimales*. Des tests d'athlétisme évaluant la qualité du mouvement ont été élaborés. Ils favorisent un enseignement polyvalent, varié, plaisant et ludique des activités athlétiques. L'exercice-test de l'école enfantine s'intitule: "Cours ton âge".

➔ Tests d'athlétisme:
Voir Bro 4/1, p. 11



Le but pour l'enfant est de courir en minutes le nombre d'années de son âge sans s'arrêter. Ainsi, une fillette âgée de six ans devrait être capable de courir six minutes sans interruption. La vitesse et la distance ne comptent pas. Le seul critère de réussite est de ne pas marcher et ne pas s'arrêter. A l'école enfantine déjà, il est très important d'introduire des formes de courses d'endurance mais avec ménagement et par le jeu. La pratique montre qu'il faut plutôt "freiner" les enfants au début d'une course et leur apprendre à courir lentement. Lors des premières leçons, suggérer aux enfants de parler en courant, ceci afin de ralentir leur cadence. Quelques obstacles, quelques tâches motrices supplémentaires ou quelques encouragements peuvent les motiver à accomplir les 6 minutes demandées.

Conseils pour la pratique

Pour un enseignement efficace et motivant des activités athlétiques, une attention particulière doit être portée sur l'organisation. Les conseils suivants aideront à l'acquisition de bonnes conditions.

➔ Présenter les tâches et commencer la leçon:
Voir Bro 1/1, p. 103 ss.

Courir:

- Ne pas craindre le surmenage. Un enfant ne peut en principe pas dépasser ses limites dans le domaine de l'endurance; il s'arrêtera de lui-même s'il ne peut plus courir.
- Canaliser et exploiter l'enthousiasme des enfants de manière ciblée.
- Courir souvent pieds nus sur des surfaces variées.
- Stimuler la vitesse et la capacité de réaction (idéal pour les enfants en âge préscolaire) sur de courtes distances.
- Modifier les jeux de courses et de poursuites notamment en variant la durée de l'effort.
- ➔ Exemples pratiques: Voir Bro 4/2, p. 5 ss.

Sauter:

- Les enfants doivent apprendre à se réceptionner en douceur: bien amortir avec les jambes, poser les mains sur le sol après la réception (saut en profondeur).
- Éviter les aires de réception dures (utiliser des tapis, sauter dans l'herbe ou dans le sable).
- Deux jambes d'appel.
- Proposer aux enfants des tâches motrices exigeantes, p.ex: "Qui peut enchaîner plusieurs sauts sur une jambe?"
- Inclure le saut dans d'autres domaines d'activités.
- Utiliser des obstacles et un matériel simples, légers et sans risque (matériel de récupération tel que boîtes en carton, boules de papier, etc).
- ➔ Exemples pratiques: Voir Bro 4/2, p. 12 ss.

Lancer:

- Utiliser des objets à lancer légers (lorsqu'ils ont le choix, les enfants préfèrent les objets légers).
- Exercer toutes les formes de lancers de la main gauche et de la main droite.
- Offrir divers objets (expérimentation des différentes propriétés de vol).
- Consignes d'organisation claires: Qui a le droit de lancer, à quel moment et dans quelle direction? Quand et comment ramasse-t-on les objets?
- ➔ Exemples pratiques: Voir Bro 4/2, p. 16 s.

Combiner:

- ➔ Exemples pratiques: Voir Bro 4/2, p. 18 s.



1 Courir

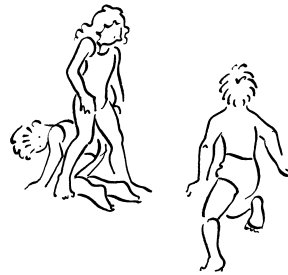
1.1 Jeux de poursuites et de courses

Les enfants adorent courir, peu importe la manière. Les formes ludiques sollicitent aussi bien la capacité de réaction (p.ex. partir à un signal) que la vitesse. 🎯 Courir régulièrement aussi souvent que possible en plein air.

Nous courons très vite, ou lentement mais longtemps.

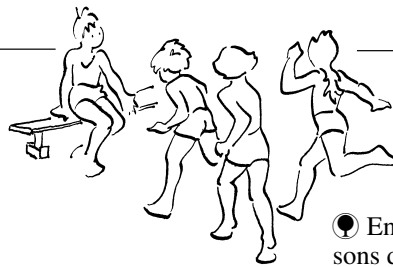
Les tunnels: Environ 1/3 des enfants sont chasseurs. Au signal, ils tentent d'attraper le plus possible d'enfants. Les prisonniers s'immobilisent et écartent les jambes (tunnels). Les autres enfants essaient de les délivrer en se faufilant sous les tunnels. Les chasseurs sont-ils capables d'immobiliser tous les enfants? Si tel n'est pas le cas, on change les chasseurs après quelques minutes et on augmente év. leur nombre.

- Les prisonniers peuvent être délivrés par un simple contact corporel.



➔ Les chasseurs portent un sautoir ou une marque distinctive.

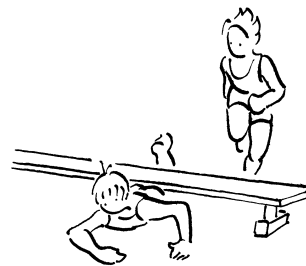
La maison des sorcières: Environ 1/3 des enfants sont des sorcières qui essaient d'attraper les autres enfants. Les prisonniers sont enfermés dans la maison des sorcières (4 tapis ou 4 bancs en carré). Les autres enfants tentent de les délivrer en leur tapant dans la main. Les sorcières peuvent-elles enfermer tous les enfants? Changer les rôles et adapter le nombre de sorcières.



🎯 En plein air, trouver des maisons de sorcières adaptées!

Surveiller la maison: 4 bancs disposés en carré forment la maison des sorcières. Variante identique à la précédente, jusqu'à élimination complète des enfants. Ceux-ci peuvent se délivrer individuellement en se faufilant sous un banc. S'ils y parviennent sans se faire attraper par une sorcière, ils sont libres. Les 3-5 sorcières sont-elles capables de capturer tous les enfants?

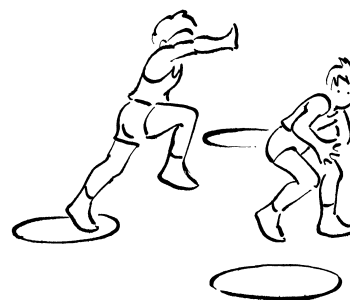
- Tous les enfants sont debout sur les bancs. Chaque banc est marqué d'une couleur. La maîtresse ou un enfant appelle deux couleurs. Les enfants concernés changent de banc le plus rapidement possible.
- Un enfant est au milieu du carré et essaie de toucher un autre enfant qui tente de traverser. S'il y parvient, l'enfant attrapé devient le nouveau chasseur et l'autre enfant prend sa place.



➔ Bien expliquer le déroulement, démontrer et laisser les enfants essayer.

Petit oiseau, envole-toi: Répartir autant de cerceaux que d'enfants dans la salle. Les enfants courent autour des cerceaux. Au signal, tous les enfants occupent un cerceau le plus vite possible. Au second signal: "Petit oiseau, envole-toi!", tous les enfants quittent leur cerceau et vont en trouver un autre. Le dernier arrivé donne les prochains signaux (supprimer 1, 2, ... cerceaux).

- Définir divers modes de déplacements.
- S'asseoir dans les cerceaux, en tailleur... et inclure les idées des enfants.
- Utiliser les cerceaux pour sautiller: A sautille à l'intérieur des cerceaux, B l'imite...
- Les cerceaux peuvent aussi faire office d'attelage: trotter, galoper, tirer, diriger - suivre etc.

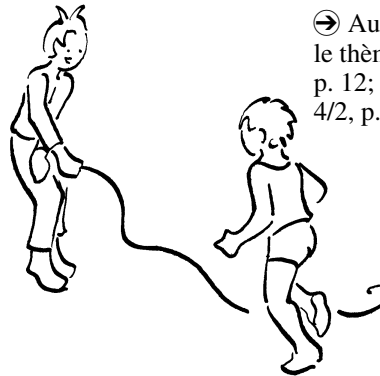


Trouver un partenaire: La classe est divisée en couples qui se déplacent en se tenant par les bras (divers modes de déplacements). Un enfant seul ou la maîtresse s'accroche à un couple. L'enfant qui se trouve à l'autre extrémité recherche un nouveau partenaire.



Attraper la corde: Un enfant ou la maîtresse agite une corde au niveau du sol (le serpent). 2-4 enfants tentent d'attraper la corde. Si quelqu'un y parvient, on échange les rôles.

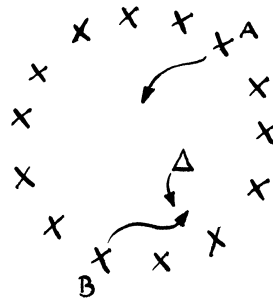
- Pour faciliter la tâche, on peut attacher un petit anneau à l'extrémité de la corde.
- Pour la rendre plus difficile, stopper la corde uniquement avec le pied.
- Autre possibilité: les enfants franchissent la corde agitée au niveau du sol. Corde touchée = changer.
- Les cordes sont réparties dans la salle: courir autour des cordes, les franchir, se maintenir en équilibre.
- Les enfants inventent de nouvelles variantes.



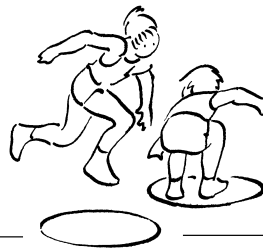
⇒ Autres formes en rapport avec le thème "sauter": Voir Bro 4/2, p. 12; franchir des obstacles: Bro 4/2, p. 13.

S'attraper en cercle: Tous les enfants, sauf un, sont disposés en cercle. La maîtresse ou un enfant appelle deux prénoms. Les enfants appelés doivent s'échanger les places. Si l'un d'eux se fait attraper par l'enfant qui se trouve au centre du cercle, on échange les rôles.

- Les enfants se déplacent à quatre pattes, sautent comme des sauterelles, comme des lapins...
- On n'appelle plus les enfants par leur prénom, mais ces derniers échangent leurs places après s'être mis d'accord (clin d'oeil, signe de la main,...).
- Exécuter d'autres jeux en cercle et inclure aussi les idées des enfants.



D'île en île: 2-4 chasseurs essaient de se débarrasser le plus rapidement possible de leur sautoir en touchant un autre enfant. Les enfants ont la possibilité d'aller se réfugier sur une île (tapis, cerceaux ou autres) et de s'y reposer jusqu'à ce qu'un autre enfant ne mette le pied sur leur île. Ils doivent alors quitter leur île et essayer d'en trouver une autre, sans se faire attraper. Prévoir 4-6 îles.



⇒ Pour les îles, utiliser du matériel qui sera réemployé en cours de leçon.

Sauve-moi: 2-3 chasseurs essaient de se débarrasser de leur sautoir. Les enfants peuvent se mettre en sécurité en se donnant la main, en s'accrochant ou en se prenant dans les bras. S'ils y parviennent, le chasseur doit chercher une autre "proie". Les couples se séparent dès qu'il n'y a plus de danger et les enfants ne peuvent se remettre en couples que s'ils sont poursuivis. Les enfants attrapés prennent le sautoir et sont les nouveaux poursuivants.

- Les couples doivent être assis, dos à dos.
- Inclure les idées des enfants.



⇒ Forme éprouvante!

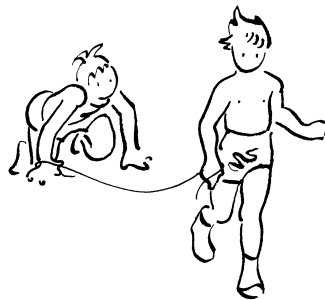
1.2 Comment marchons-nous? Et les animaux?

Les enfants réalisent des expériences motrices en marchant de diverses manières. Ils découvrent ainsi que l'on peut varier les prises de contact avec le sol. Les jeux et les exercices ci-dessous constituent la base du style de marche personnel en développement.

Nous marchons en silence, bruyamment, en tapant des pieds, fièrement...

Promener son animal: Les enfants imitent le comportement de divers animaux. On les répartit ensuite par groupes de deux. A est le maître et conduit B. B est un chien, un chat, un canard. A conduit B, tantôt rapidement, tantôt lentement, jusqu'au changement de rôles indiqué par la maîtresse.

- La maîtresse impose un animal (le même pour tous les enfants) et détermine (év. par une histoire) à quelle vitesse les groupes se déplacent.
- Devinette: les groupes choisissent leur propre animal et se produisent év. devant la classe.



☞ Souligner les différences de comportements de l'homme et des animaux: comment vous sentez-vous, lorsque vous vous déplacez comme des animaux? Différences?

⇒ Fables de La Fontaine (1668 - 1694): corbeau, renard, loup, agneau, etc.

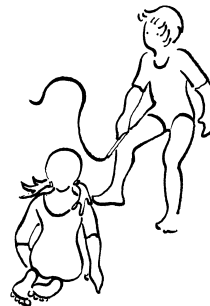
Nous sommes au zoo: La classe est au zoo et visite différents enclos. Un enfant ou un groupe imite un animal, les autres essaient de deviner.

- La maîtresse chuchote le nom d'un animal à l'oreille des différents groupes. Les enfants ont le temps de se préparer. Combien de temps les autres enfants mettront-ils pour deviner le nom d'un animal?



Nous sommes au cirque: Les groupes ont pour consigne de préparer un numéro de dressage. Le dompteur se déplace avec son groupe d'animaux. Les spectateurs essaient de découvrir l'animal et relèvent les différences existant entre les modes de déplacements des animaux et des hommes.

- Les enfants choisissent eux-mêmes leur animal; la maîtresse et le groupe essaient de deviner.
- Mettre au point un numéro de cirque et le jouer devant un public plus nombreux.



⇒ Organiser des petites représentations spontanées.

Sentir avec les pieds: Tous les enfants se déplacent à pieds nus, év. en chaussettes. On dispose des cordes, des tuyaux, des tapis, des linges de bain, des anneaux ou autres sur le sol. Les enfants marchent, courent sur différentes surfaces. Que ressentent-ils?

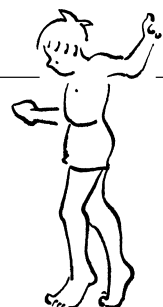
- Marcher sur la pointe des pieds, poser le talon, puis dérouler le pied, marcher sur le côté externe, sur le côté interne. Quelles différences y a-t-il?
- A deux: A est aveugle et se laisse guider par B. A essaie de deviner sur quelle surface il se trouve.
- Comment pouvons-nous aussi ressentir nos pieds?



⇒ Très approprié pour la découverte de diverses natures de sols.

Acrobates: La maîtresse donne des tâches motrices (expériences contraires):

- Marcher en silence - bruyamment.
- A petits pas - à grands pas.
- En avant - en arrière.
- Sur la pointe des pieds - sur les talons.
- Les bras levés - sur le côté, etc.



⇒ Les enfants expriment les différences qu'ils ont ressenties.

☉ Marcher souvent pieds nus, en plein air, sur du gazon.

1.3 Départs et courses

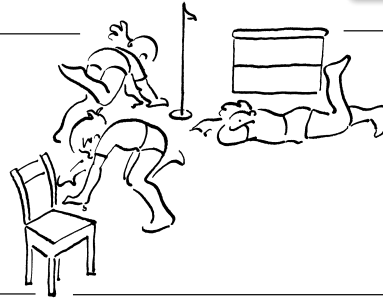
La vitesse peut être améliorée de manière très sensible chez les enfants. Par divers jeux adaptés à leur âge, on développe leur vitesse de réaction et d'exécution.

● La plupart des jeux suivants sont aussi réalisables en plein air.

Nous démarrons en faisant de petits pas et en bougeant nos bras très vite.

Vent, inondation, tempête: On répartit divers objets (caissons, chaises) dans la salle. Tous les enfants se déplacent librement autour de ces objets. Au signal "vent", tout le monde se couche rapidement sur le sol, puis chacun reprend librement sa course. Au signal "inondation", tous les enfants grimpent sur un objet; au signal "tempête", ils se réfugient dans un coin.

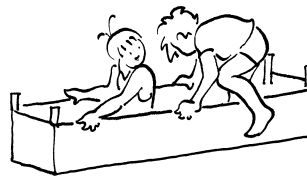
- Qui invente d'autres mots de "détresse"?



⇒ Exploiter le matériel en place: les éléments de caissons sont réemployés pour le jeu suivant. Un matériel conséquent peut être employé pour le jeu "loups et brebis" (voir ci-dessus).

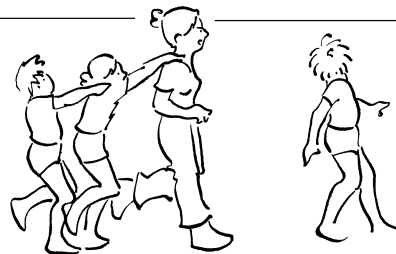
Vite, en voiture!: On répartit des cerceaux ou des éléments de caissons (toujours l'un derrière l'autre). Les enfants se déplacent librement et, au signal "en voiture, par deux!", ils sautent le plus vite possible dans une voiture libre. Celui qui ne trouve pas de place donne le signal suivant aux enfants.

- Le signal est modifié chaque fois: par deux, par trois etc.
- Celui qui ne trouve pas de place a une tâche supplémentaire, p.ex.: aller toucher 1 fois chaque mur.



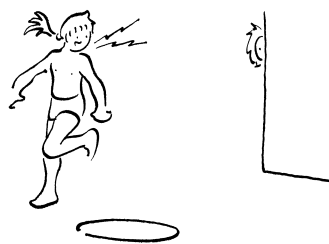
Renard, quelle heure est-il? Un enfant ou la maîtresse marche devant les autres enfants. Ceux-ci taquent le renard en lui disant: "Renard, quelle heure est-il?" Le renard peut donner la réponse qu'il veut. S'il répond: "C'est l'heure du petit déjeuner", il se retourne brusquement et essaie d'attraper les autres enfants. Ceux-ci tentent de se réfugier derrière une ligne. Ceux qui sont attrapés deviennent "renard".

- Au lieu de courir: sautiller, à quatre pattes, etc.



⇒ Laisser les enfants inventer des modes de déplacements et des jeux semblables!

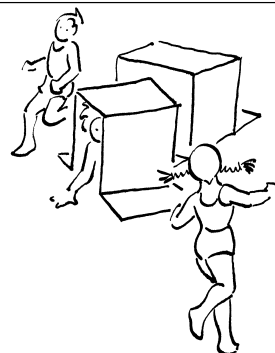
Renard et lapins: On place des cerceaux qui représentent les terriers des lapins (un cerceau de moins que le nombre de lapins). Les lapins courent ou sautent librement autour de leurs terriers et s'exclament: "Le renard est mort, le renard est mort!". Tout à coup, le renard sort de sa cachette (p.ex. un caisson) et essaie d'attraper les lapins qui s'enfuient dans leur terrier. Après un certain temps, le renard désigne son remplaçant.



⇒ Trouver, év. construire des terriers de renards, des repaires de loups. Fixer ensemble les limites du terrain de jeu.

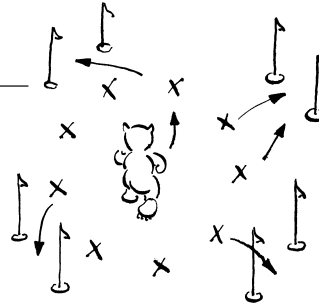
Loups et brebis: Ensemble, les enfants bâtissent une grotte aux loups dans un coin de la salle. Dans cette grotte, plusieurs loups sont aux aguets. A un signal donné, les loups surgissent et essaient d'attraper les brebis qui se déplacent librement. Les brebis prisonnières sont conduites dans la grotte et doivent y rester jusqu'à ce que toutes les brebis soient captives.

- Chaque enfant fait le loup une fois.
- Les brebis attrapées se transforment en loups.



⇒ Eviter les longs moments d'attente.

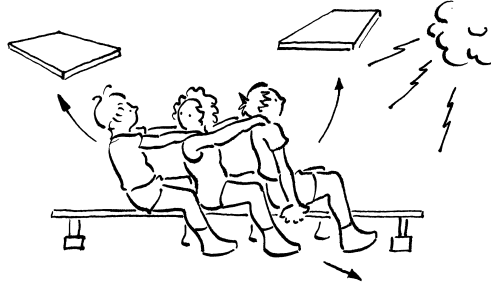
L'ours s'est échappé: Un ours est assis au centre d'un cercle (un enfant avec un sautoir). Tous les autres enfants assis sur le cercle sont sur leurs gardes pour ne pas être attrapés par l'ours. Au signal "l'ours s'est échappé", l'ours se lève brusquement et essaie d'attraper un enfant. Ceux qui réussissent à atteindre un refuge (objets, lignes) sans se faire attraper sont sauvés. Celui qui est attrapé est le nouvel ours.



Gare à la tempête: Les enfants sont assis dans des bateaux à rames (bancs suédois). Ils se tiennent par les épaules et en rythme, ils exécutent des mouvements de rameurs en se penchant alternativement d'avant en arrière. Au signal "attention tempête", tous les enfants se jettent à l'eau et essaient de regagner la terre ferme le plus vite possible (derrière des lignes, des piquets, sur des tapis). Le barreur désigne un nouveau "capitaine" qui donnera l'ordre suivant.

Imposer divers modes de déplacements:

- Courir, sautiller, ramper.
- "Nager" sur le ventre.
- Varier la longueur des pas.
- Varier le rythme.

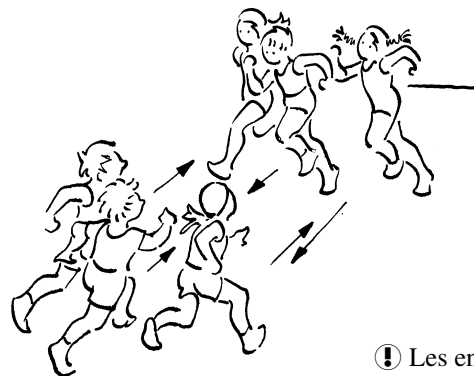


⚠ La "terre ferme" doit être placée de telle manière à éviter aux enfants de trébucher sur les bancs.

⇒ Utiliser le matériel en place durant toute la leçon; voir aussi le jeu suivant ou les courses avec obstacles.

Changez de côté: Les deux moitiés de la classe se font face en se tenant chacune sur une ligne. Au commandement "changez de côté", tous les enfants traversent et atteignent le côté opposé le plus vite possible.

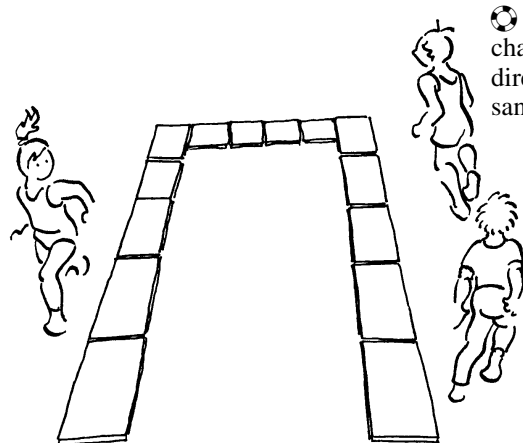
- Quel groupe atteint-il la ligne opposée en premier?
- Varier les positions de départ et d'arrivée (debout, couché, assis... et inclure aussi les idées des enfants).
- Déterminer un mode de déplacement et laisser les enfants trouver d'autres variantes.
- La maîtresse ou un enfant a 2-3 foulards de couleurs différentes. Chaque couleur correspond à un mode de déplacement; p.ex. rouge: courir, bleu: à quatre pattes, jaune: sautiller. Les enfants sont en position de départ et observent la couleur qui sera montrée, puis traversent la salle selon le mode de déplacement indiqué.



⚠ Les enfants doivent être suffisamment espacés.

Éviter le trou: Des bancs ou des tapis sont disposés en forme de "U". Les enfants courent tranquillement autour sur le rythme d'un tambourin. Dès que le rythme du tambourin s'arrête, tous les enfants s'immobilisent sur place. Personne ne doit se trouver dans la brèche à ce moment précis.

- Ceux qui sont stoppés dans le "trou" ont une petite tâche supplémentaire ou peuvent en déterminer une eux-mêmes.
- Ceux qui sont "sauvés" peuvent proposer, év. démontrer un nouveau mode de déplacement.
- Qui est capable de ne jamais s'arrêter dans le "trou"?
- Aussi à deux, en se tenant par la main.
- Avec divers modes de déplacements, diverses manières de courir, p.ex. courir en arrière.



🌀 Exercer les changements de direction d'abord sans concours.

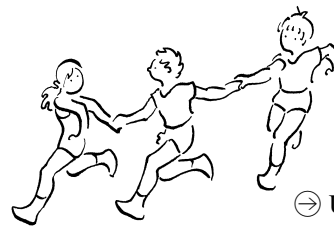
1.4 Courir longtemps, courir loin

Le thème "course d'endurance" est le fil conducteur du présent chapitre. Chaque enfant devrait être capable de courir sans s'arrêter au moins un nombre de minutes identique à celui de son âge. Les enfants en âge préscolaire doivent apprendre à courir lentement et à une cadence régulière.

Nous courons à une vitesse qui nous permet de discuter en courant.

Locomotive: 4-5 enfants se tiennent par la main ou par les épaules. L'enfant de tête est la locomotive et conduit ses wagons à travers la salle. A un signal donné, on change la locomotive: l'enfant de queue dépasse la colonne et se place en tête. La maîtresse dose la longueur des trajets et désigne des endroits où les enfants peuvent descendre du train pour se reposer un peu.

- Nous construisons des gares, des tunnels, des ponts que nous franchissons et traversons ensuite sans faire de collisions.



👤 Valable pour tous les jeux de cette page!

➞ Un "tchouc -tchouc -tchouc" accentué favorise la respiration, l'expiration en particulier.

Les voleurs d'or: Une malle (p.ex. partie supérieure d'un caisson) est remplie d'or (balles, sautoirs, capsules de bouteilles, pierres, pives, divers petit matériel). La maîtresse ou un enfant surveille le trésor. Les autres enfants sont répartis en quatre groupes de voleurs. Chaque groupe possède sa malle vide dans un coin du terrain de jeu. Au signal, les voleurs s'approchent et essaient de dérober une pièce d'or et de la ramener dans leur malle sans se faire toucher par le gardien. Ceux qui ont été touchés remettent leur objet en place et recommencent en partant depuis leur malle. A la fin de la partie, quelle est l'équipe qui a réussi à ramasser le plus d'or?

- Quelle équipe sera-t-elle la plus rapide à remettre toutes les pièces d'or dans la malle centrale?
- Les enfants inventent d'autres jeux de courses en utilisant le matériel qu'ils ont à disposition.



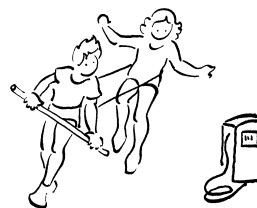
➞ Choisir si possible un terrain vaste (pelouse, prairie ou autres).

Course de chevaux: Tous les enfants sont des chevaux en troupeau qui se préparent pour une course. La maîtresse donne le départ et trotte avec eux. En chemin, elle décrit le terrain auquel tous les chevaux doivent s'adapter rapidement: "Une longue surface plane herbeuse - nous galopons!"; "Attention aux branches basses - tous les enfants se baissent en trottant!"; "Fossé!"; "Petit obstacle!", etc.



➞ Pour obtenir un effet d'endurance, les enfants devraient atteindre un pouls d'env. 170 pulsations/min. durant au moins quelques min.

Course de side-cars: 2 enfants sont à l'intérieur d'une corde nouée par les deux bouts. Un enfant conduit en tenant le "guidon" (bâton). Par deux, les enfants se déplacent dans la salle (év. circuit ou parcours en forme de huit) et essaient de "rouler" le plus longtemps possible sans s'arrêter (changement volant du pilote). Ils peuvent "faire le plein" à la station-service (maîtresse).



➞ Dans un premier temps, courir chacun pour soi, afin d'éviter un surmenage réciproque des enfants.

Cours ton âge: Les enfants doivent être capables de courir le nombre d'années de leur âge sans s'arrêter. La distance ne joue aucun rôle; la course ne doit pas être interrompue (ne pas s'arrêter, ne pas marcher).



👤 Choix du terrain libre mais la totalité du parcours doit être visible.

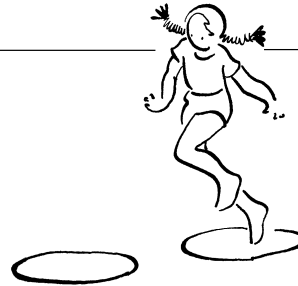
1.5 Franchir des obstacles

Par l'introduction d'obstacles, la course devient encore plus variée. On franchit toutes sortes d'obstacles en courant rapidement, longtemps ou "avec style". Prendre appui tantôt sur la jambe gauche, tantôt sur la jambe droite.

Nous franchissons, traversons divers obstacles en grimpant, en sautant.

Franchir des cerceaux: Beaucoup de cerceaux sont répartis dans la salle. Qui est capable de courir librement et de poser un pied à l'intérieur d'un grand nombre de cerceaux sans les toucher?

- Aussi possible comme jeu de poursuite. On ne peut pas être attrapé à l'intérieur d'un cerceau.
- Utiliser les cerceaux pour des exercices sautillés ou pour des jeux de recherche d'une place.



➔ Petit oiseau, envole-toi: Voir Bro 4/2, p. 5.

Contourner - franchir des massues: Librement, contourner et franchir des massues réparties dans la salle. Qui a une idée?

- Démontrer et laisser les enfants essayer diverses variantes.
- Par groupes de deux: A démontre, B imite les différentes variantes; changer les rôles.
- Les enfants sont répartis en 3-4 groupes et construisent un parcours avec leurs massues. L'emplacement de la première et de la dernière massue est défini à l'avance. Après avoir essayé la leur, les enfants changent de piste.
- Construire et essayer une piste difficile, rapide, lente.

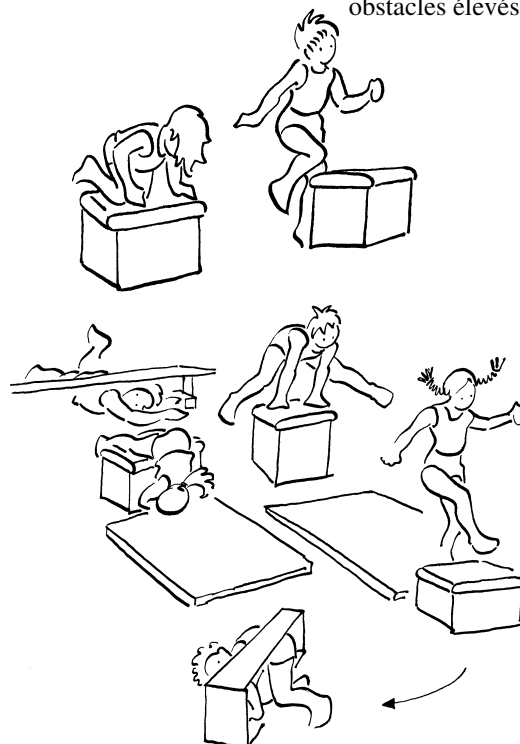


⚠ Attention lorsque l'on franchit des massues couchées sur le sol!

Hippodrome: Chaque groupe va chercher 1-2 obstacles dans le local du matériel et le disposer quelque part dans la salle. Les groupes essaient diverses variantes de franchissement et les montrent ensuite à toute la classe.

- Les enfants franchissent tous les obstacles librement.
- Par groupes de 2 ou 3: un enfant franchit les obstacles de diverses manières, les autres l'imitent.
- Un enfant reprend une forme exercée précédemment ou propose sa propre variante de franchissement. Tous les enfants l'exercent pendant un certain temps.
- Chercher des obstacles dans le terrain ou en forêt et inventer, puis essayer différentes variantes de franchissement.

🌀 Placer des tapis derrière les obstacles élevés.



➔ On peut construire 3-4 pistes d'obstacles identiques ou différentes.

Sens dessus dessous: Préparer 3-4 pistes d'obstacles (boîtes, bâtons, éléments de caissons, bancs, mobilier de la classe, etc.) de manière à pouvoir franchir certains obstacles par-dessus et d'autres par-dessous.

- Essayer des variantes en groupes.
- La maîtresse ou un enfant montre une variante, tous les autres l'essaient.
- Un enfant du groupe montre une variante, les autres membres du groupe l'imitent. Changer les rôles.
- Est-il aussi possible de franchir les obstacles deux par deux (en se donnant la main)?

2 Sauter

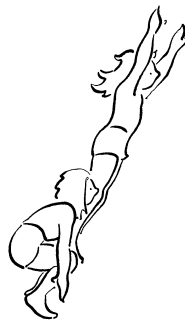
2.1 Sauter, se réceptionner

Par toutes sortes de tâches motrices, les enfants apprennent à adapter leurs sauts (sur un pied, sur les deux, avec ou sans élan) aux obstacles et à se réceptionner de manière contrôlée.

Pour nous, aucun obstacle n'est trop haut, ni trop large!

Comment les animaux sautent-ils? L'idée de sauter comme un animal motive encore davantage les enfants à sautiller et à sauter de manière intensive. Exemples:

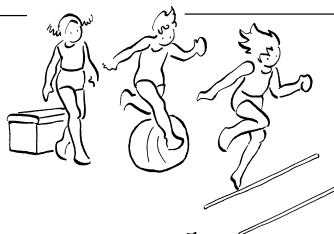
- *Saut de puce*: Position accroupie, mains au sol, jambes écartées, les bras entre les jambes - réception en douceur.
- *Saut de kangourou*: Sauter successivement haut et loin. Les mains ne touchent pas le sol.
- *Saut de grenouille*: Position accroupie, mains au sol, tendre les jambes après "l'envol", se réceptionner en douceur à la position accroupie (sauter haut).
- *Saut de lièvre*: Comme la grenouille, mais réceptionner d'abord sur les mains (sauter loin).
- *Saut de singe*: Exploiter les idées des enfants et les laisser essayer différentes variantes. Trouver d'autres animaux et essayer de sauter en conséquence.
- *Grenouilles et cigognes*: Former un cercle avec des tapis, des cigognes s'y déplacent. Les grenouilles sautent sur les tapis (le rivage) et se jettent à nouveau à l'eau si une cigogne occupe le tapis.



⇒ Ce thème peut être exploité durant une leçon complète.

⇒ De temps à autre, exécuter certaines variantes aussi sous la forme de course d'estafettes.

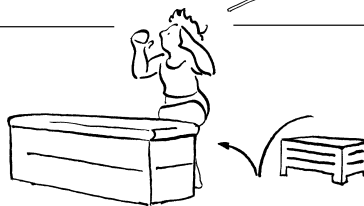
Franchir divers obstacles: Les enfants construisent des obstacles hauts et larges et déterminent le parcours, la manière et l'intensité des sauts. En guise d'obstacles, ils utilisent des blocs de bois, des lattes, des harasses, des cerceaux, des tonneaux, des bancs, des tapis, des lignes tracées sur le sol, etc. Pour toutes ces formes de sauts, les mains ne devraient pas être utilisées.



⇒ La maîtresse intervient en cas de variation insuffisante des engins. Après les essais libres, elle limite les choix.

Franchir - sauter sur des obstacles: Le parcours se compose de différents obstacles qui sont répartis dans la salle.

- Hauteur et longueur identiques.
- Hauteur et longueur différentes.
- Toujours plus haut (du plus bas au plus haut).
- Toujours plus loin (du plus court au plus long).



🌀 Inventer et inclure histoires mimées (ex.: la bande des singes, la promenade printanière des sauterelles, le festival des sauts des kangourous...).

Varier l'appel et la réception: On apprend aux enfants à sauter (sauts successifs ou un isolés), év. se réceptionner de diverses manières:

- Sur les deux pieds.
- Sur un pied (le gauche et le droit, bilatéralité!).
- Sur un pied, sauter depuis une marque au sol.
- Sur un pied, sauter depuis une marque au sol et franchir un obstacle.
- Se réceptionner sur un pied à l'intérieur d'un cerceau.
- Sur un pied, sauter depuis un obstacle.
- Sauter de la jambe droite, atterrir sur la gauche.
- Sauter et se réceptionner sur la jambe droite.
- Laisser essayer des variantes et des combinaisons.



⇒ Marquer avec une craie ou avec du papier collant (bande à masquer).

⚠ Obstacles stables, suffisamment solides, protéger par des tapis.

2.2 Parcours d'obstacles

Ensemble, les enfants construisent un parcours d'obstacles, puis s'exercent à sauter de manière appropriée et à se réceptionner en douceur. Les sauts d'une hauteur élevée sont cependant à éviter. Les réceptions en souplesse qui ménagent le dos sont tout aussi importantes que les sauts.

Nous franchissons les obstacles comme un cheval, comme une grenouille, comme...

Seul, par deux ou par trois: Donner des tâches motrices variées et motivantes.

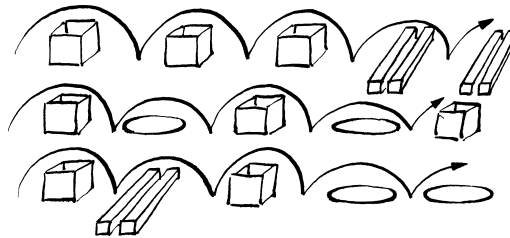
- Sauts depuis les espaliers, depuis un caisson, etc., puis se réceptionner en douceur (les mains touchent le sol).
- A est couché sur le dos, bras et jambes écartés. B invente toutes sortes de possibilités de franchir les bras et les jambes de A. Changer les rôles.
- Sauter par deux, év. mouvements synchronisés.
- Par trois: l'enfant du milieu essaie divers sauts, les deux autres enfants le soutiennent et l'assurent.



⚠ Obstacles pas plus hauts que la "hauteur du nombril". Utiliser des tapis ou sauter sur des surfaces tendres (gazon).

Course d'obstacles: Nous construisons un parcours d'obstacles à l'aide de divers objets, puis nous l'essayons: gobelets de yogourts, cartons de chaussures, emballages pour produits de lessive, harasses, bancs, cerceaux, blocs de bois, caissons, etc.

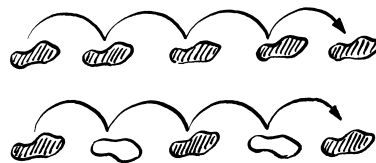
- Les enfants décrivent avec leurs mots leur parcours, év. les obstacles: ruisseau, fossé, précipice, clôture de jardin, caillou, etc.
- Un enfant fait une démonstration, tous les autres enfants franchissent les obstacles de la même manière.
- Par deux: A (avec sautoir) effectue un passage dans le parcours, puis se fait relayer par B (transmettre le sautoir).



⚠ Obstacles bas et étroits. Adapter le nombre des obstacles et la distance qui les sépare. Augmenter la difficulté *progressivement*.

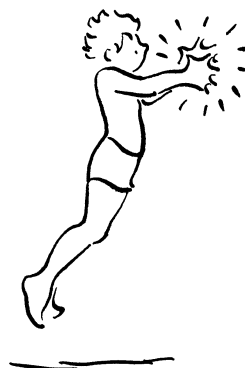
Diverses manières de sauter: Dès que le parcours est connu de tous les enfants, il est possible de varier les formes de saut:

- Sauts identiques durant tout le parcours.
- Deux sauts différents (p.ex. alterner des sauts sur un pied avec des sauts de grenouilles).
- Avec *un* changement durant le parcours.
- Avec des sauts imposés: franchir le tapis sur une jambe, le banc de côté, le carton à pieds joints, etc.



Sauter en rythme: Diriger le déroulement du parcours en dictant le rythme (tambourin, chant, frapper dans les mains).

- Sautiller et sauter sur des tapis, des cerceaux, des cordes, etc.
- La maîtresse ou un enfant donne le rythme, les autres enfants sautent en conséquence.
- Sautiller et frapper simultanément dans les mains.
- Suite de pas ou de sauts imposée (gauche, gauche, droite, droite etc.)
- Le rythme est dicté par les obstacles.
- Utiliser une musique appropriée.
- Varier la prise d'élan vers les obstacles: p.ex. pour sauter d'un tapis sur un autre.



⇒ Le rythme peut être influencé de manière ciblée par la distance entre les obstacles, par un accompagnement rythmique ou une musique. Courir doucement: dérouler le pied en posant le talon.

2.3 Dans la basse-cour

La visite d'une basse-cour est une bonne introduction à cette séquence motrice. La motivation et l'imagination des enfants seront d'autant plus stimulées.

Nous courons et sautillons comme des poules.

Le réveil de la basse-cour: La maîtresse anime les actions des enfants en relation sur le thème de la basse-cour:

- S'étirer (ailes étendues vers le côté et vers le haut).
- Imiter les poules: caqueter, picorer du grain, poursuivre une autre poule, etc.
- Sauter en rythme (percussions).
- Au chant du coq, se recroqueviller, sauter de côté, en avant, vers le haut, fuir etc.



⇒ Exploiter l'imaginaire des enfants! Varier les signaux: acoustique, visuel, év. tactile (avec les yeux fermés).

Les coqs dans la basse-cour: Deux coqs se rencontrent dans la basse-cour et se présentent. Chacun veut être meilleur que l'autre!

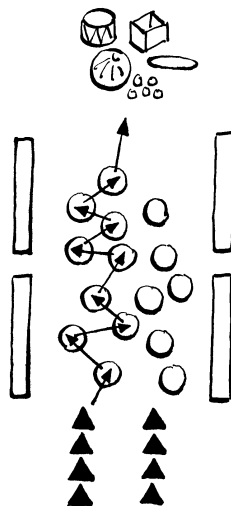
- Sur un pied, mains derrière le dos (ailes près du corps), se repousser avec le haut du corps recourbé (comme un coq hautain!).
- Celui qui touche le sol avec le second pied a perdu. Utiliser le pied gauche et le pied droit.



⚠ Interdit de se donner des coups.

Aller chercher de la nourriture: Les enfants se tiennent derrière la ligne de départ en deux colonnes. Une quantité d'objets différents est déposée de l'autre côté du terrain de jeu. Des cerceaux sont disposés de manière à permettre aux enfants de traverser le terrain de jeu par des bonds successifs (d'un cerceau dans l'autre). Deux bancs (ou des poutres) sont placés sur le long côté. A tour de rôle, les enfants des deux équipes vont chercher chacun un objet en sautant de cerceau en cerceau, puis reviennent en marchant sur les bancs latéraux et déposent leur objet vers leur équipe.

- Qui récolte le plus grand nombre d'objets?
- L'enfant qui pose un pied à l'extérieur des cerceaux revient en arrière, fait le tour de sa colonne et recommence.
- Celui qui tombe du banc va reposer son objet et se remet en queue de colonne.
- Pour intensifier le jeu, il est possible de permettre à l'enfant suivant de partir au moment où l'enfant qui le précède a atteint le troisième cerceau.
- Varier les formes de sauts; intégrer les idées des enfants.



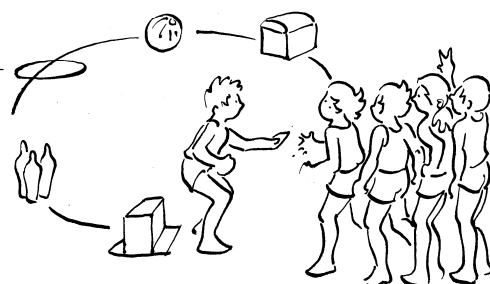
⇒ Forme exigeante!

🌐 Faire le lien avec des expériences réelles: aller chercher de la nourriture, sauter de pierre en pierre, éviter des flaques d'eau, le banc représente l'échelle du poulailler...

🕒 Compter les objets ramenés.

Les poules agiles: 2-3 équipes se mettent en colonnes. La première "poule" de la colonne effectue un certain parcours. Après le premier passage, elle touche le bout de "l'aile" de la poule suivante et se place en queue de colonne.

- Varier les sauts.
- Définir clairement la manière de relayer.



⇒ Forme libre ou estafette! Prévoir plusieurs parcours (intensité).

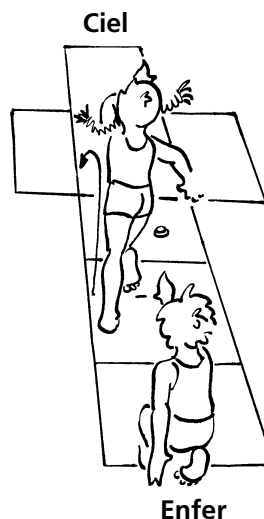
2.4 La marelle et autres jeux de saut

Ce jeu très ancien se jouait déjà de plusieurs manières en Inde et à Athènes, à partir du 5^{ème} siècle. La surface de jeu a gardé sa forme symbolique jusqu'à aujourd'hui. Elle représente le plan d'une église avec la nef et le transept. Le palet (caillou) symbolise l'âme.

Nous sautons de l'enfer jusqu'au ciel!

La marelle: Après avoir essayé et démontré leurs propres formes, les enfants peuvent jouer selon les consignes suivantes:

- Sauter à pieds joints.
- Seulement en faisant des petits bonds.
- Seulement sur une jambe (on peut / on ne peut pas, changer de jambe).
- Sauts avec demi-tour.
- Avec les jambes croisées dans certaines cases.
- Sauter en arrière.
- Les règles peuvent être inventées par les enfants ou l'on peut reprendre les règles traditionnelles:
- *Forme sautillée:* L'enfant lance le palet dans la case no 1, franchit cette case et termine le jeu en sautillant sur une jambe. Il lance le palet dans la case no 2 et termine son parcours comme ci-dessus.
- *Forme poussée:* L'enfant lance le palet dans la case no 1, le pousse dans la case no 2, dans la case no 3 etc. Arrivé au ciel, l'enfant lance le palet dans la case no 2.
- Autres formes diverses.



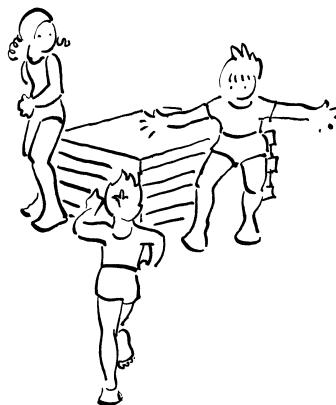
🎯 Jeux interculturels:
Voir Bro 7/2, p. 4

📍 Marquer les emplacements de jeu dans la cour de récréation (voir "Le guide pratique de la place de jeu, E. Flückiger, ASEP, 1992).

➡ Le jeu de l'élastique - un jeu de saut fort apprécié.

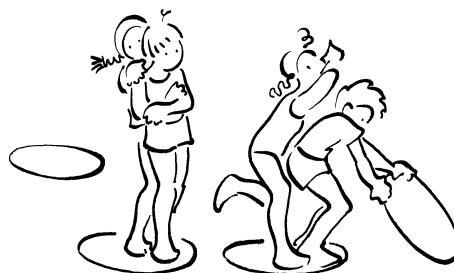
Conquête du château-fort: Le château-fort est représenté par un gros matelas ou par plusieurs petits tapis empilés. Les gardes protègent le pourtour du château. Si les autres enfants réussissent à grimper sur le château sans se faire toucher, ils reçoivent une médaille (sautoir). Pour pouvoir quitter le château, les conquérants doivent utiliser un chemin de fuite très étroit. Celui-ci se compose soit d'un banc sur lequel les enfants avancent à plat ventre en se tirant avec les bras, soit de deux bancs entre lesquels ils doivent ramper ou encore d'un slalom de piquets qu'ils doivent contourner.

- On peut varier le mode de déplacement des gardes: à pieds joints, sur un pied...



Passage à gué: Pour arriver à la maison, les enfants doivent traverser une rivière. Chaque équipe de 4 enfants possède 3 cerceaux. Avec l'aide de ces "îles", ils peuvent traverser la rivière. Il est possible de transporter les îles. Le deuxième enfant peut partir dès que le premier enfant a atteint la maison. Le jeu est terminé au moment où tous les enfants sont dans la maison.

- Essayer de traverser tous ensemble. Chaque équipe dispose ses cerceaux de manière à ce qu'aucun joueur ne se mouille les pieds.



3 Lancer

Viser – lancer – atteindre une cible

Les jeux et les concours de lancers, de passes, de lancers de précision et de performance sont autant d'activités passionnantes et motivantes. Pour toutes ces formes, l'organisation et la sécurité jouent un rôle important. Un mouvement de lancer naturel s'acquiert par de fréquentes pratiques.

Nous lançons et nous atteignons notre cible avec différentes balles et divers anneaux.

Possibilités d'utilisation des divers objets de lancers:

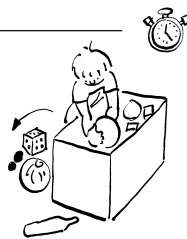
- Jeux de balles: b. en mousse, b. en tissu, b. élastique, b. de volley-ball, etc.
- Lancer sur des cibles: b. de tennis, petite b., b. de handball, bâtonnet, anneau de lancer, corde nouée, pierres, frisbee, etc.
- Lancer dans des récipients: volant, b. de ping-pong, b. de tennis, b. en mousse, anneaux de lancer, petite b., ruban lesté, allumettes, pives, pierres, frisbee, etc.
- Lancer loin: b. de tennis, petite b., bâtonnet, anneau de lancer, ruban lesté, pierres, etc.

⇒ Les enfants apportent des objets à lancer de la maison.

● Toutes les formes sont aussi réalisables en forêt, sur une pelouse ou dans un jardin public.

Vider la corbeille: Un élément de caisson est rempli d'une grande quantité de balles. La maîtresse ou un enfant vide la caisse le plus rapidement possible, les autres enfants, quant à eux, essaient de la remplir.

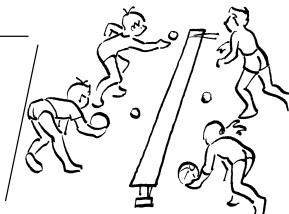
- Transporter seulement 1 balle à la fois.
- Transporter 2 balles à la fois.
- Rouge contre bleu: deux équipes jouent l'une contre l'autre; autant de balles rouges que de bleues.



⇒ Aussi en plusieurs petits groupes (p.ex. dans les coins de la salle).

Vider son camp: 2 équipes se débarrassent des balles qui jonchent leur moitié de terrain en un temps défini. Le terrain est partagé par des caissons, un cordeau élastique, une ligne ou autres. Dans quel camp trouve-t-on le moins de balles en fin de partie?

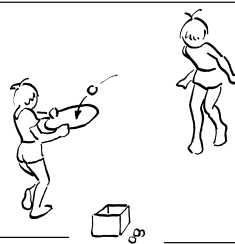
- Utiliser différentes balles.



● Interdire aux enfants de lancer haut et loin: les balles doivent retomber avant une certaine ligne.

Lancer dans le cerceau: A se tient à une distance d'env. 3–5 m d'un autre enfant (B) qui tient un cerceau. A essaie de lancer une balle dans le cerceau tenu par B. S'il n'atteint pas la cible, il s'approche d'un pas. S'il réussit, il augmente la difficulté en reculant d'un pas.

- Essayer avec des balles de tailles différentes.
- Varier les manières de lancer.



⇒ Tous les enfants exercent la main gauche et la main droite.

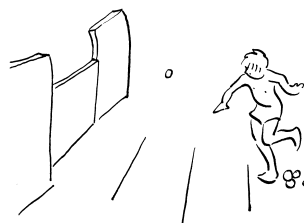
La pétanque: Les enfants sont en cercle et lancent leur objet (balle / anneau / ruban lesté) pour qu'il s'immobilise près du but (piquet / cerceau).

- Par groupes, lequel a-t-il placé son objet le plus près du but?
- Avec des pives: viser des arbres, des grosses pierres.
- Avec balles de tennis: viser des ballons ou autres.



Viser des tapis: Différents tapis (ou mousse) sont appuyés contre une paroi. Chaque enfant a 2/4 balles. De quelle distance puis-je encore toucher la cible?

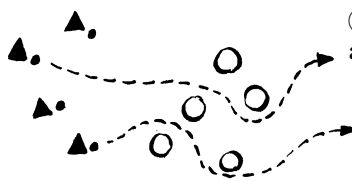
- Qui est capable de toucher un tapis en lançant une fois avec chaque main?
- Les enfants inventent des techniques de lancer et leurs propres règles de jeu.



⇒ Tous les enfants lancent avec la main gauche et avec la main droite. La maîtresse peut donner quelques indications sur la technique de lancer.

Les capteurs de balle: 2 équipes se font face dans des terrains étroits. L'équipe en possession des ballons roule ceux-ci dans un terrain vide en évitant les chasseurs. Celui dont le ballon est intercepté doit, pour se délivrer, lancer son ballon dans un cerceau suspendu.

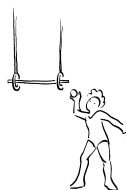
- Avec différentes balles.



⇒ Adapter la grandeur du terrain au niveau des enfants.

Lancer "en cloche": Passer un bâton à travers les anneaux balançants et le hisser à env. 3m. Les enfants essaient de lancer leurs ballons par-dessus le bâton et entre les cordes. Distance: 4-5m. Exercer les deux côtés.

- Proposer plusieurs hauteurs différentes.
- Suspendre une cloche ou une boîte de conserve.



⇒ Signal acoustique pour attester la réussite du lancer (cloche, boîte...).

⇒ Tendre des cordes à l'horizontale à différentes hauteurs.

Viser des animaux: Diverses cibles sont représentées sur un mur par des images (animaux...). Les enfants essaient, si possible, d'atteindre toutes les cibles.

- Les enfants confectionnent leurs propres images.
- Image mobile: dessiner un dragon sur un carton. A tour de rôle, les enfants transportent l'image à travers la salle (cacher le visage derrière le carton), les autres enfants essaient d'atteindre le dragon.

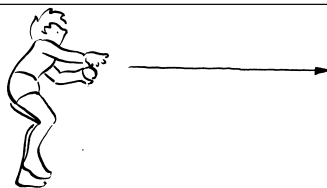


⇒ Au début, c'est la maîtresse qui porte l'image.

! Utiliser des balles en mousse pour lancer sur des cibles mobiles.

Lancer loin: Les enfants essaient de lancer la balle de tennis le plus loin possible.

- Qui est capable d'atteindre une cible (mur, bordure herbeuse), depuis un endroit défini (ou libre)?
- "Concours permanent" avec marquage fixe (aux abords du terrain de jeu ou de la cour de récréation).



⇒ Laisser les enfants inventer des variantes. Motivation pour des lancers fréquents et répétés!

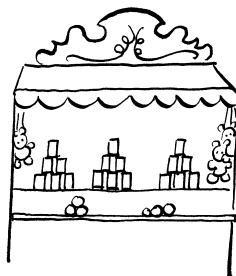
La balle nommée: Les enfants sont debout en cercle. Un enfant est au milieu du cercle avec un ballon, il le lance en l'air et appelle un prénom. L'enfant concerné crie "stop!" au moment où il a attrapé le ballon. Les autres enfants s'arrêtent aussitôt. L'enfant essaie de toucher l'un de ceux qui sont immobiles qui, s'il est touché par la balle, appellera le prénom suivant.



! seulement avec une balle en mousse!

Fête foraine: Imaginer et fabriquer toutes sortes de cibles et préparer différents objets à lancer:

- Avec des balles sur des tapis.
- Avec des cerceaux sur des massues, des cônes, des bouteilles de recyclage, etc.
- Avec des rubans lestés, des balles, des volants de badminton dans des récipients.
- Avec des balles dans des anneaux et sur des boîtes.
- Concours de groupe: combien de boîtes de conserve sont-elles encore debout après 1 minute?
- Les enfants confectionnent un "javelot" avec des branches de noisetier (ou autres) et le lancent dans le terrain en cherchant la distance ou la précision.
- Les enfants cherchent une pierre (dans une rivière, dans la forêt) qu'ils peuvent porter. A tour de rôle, ils lancent la pierre le plus loin possible.
- Est-il possible de lancer avec la main la plus faible?
- Comment peut-on lancer la pierre? Montrer - imiter.
- Boccia: à deux, essayer de lancer la pierre le plus près possible du cochonnet (autre pierre, pive...).



! Donner des consignes claires, convenir les règles du jeu. Garantir une sécurité optimale par une conduite stricte de la classe et une organisation rigoureuse (lancer derrière une ligne; pas d'enfants dans le secteur d'impact).

🌐 Pour les lancers en groupe: Rechercher les objets seulement après le signal de la maîtresse (éviter les accidents!).

👤 Chaque enfant peut ramener beau caillou pour le peindre à la maison ou fabriquer un petit "bonhomme de pierre" avec ses camarades.

4 Combiner

4.1 Courir et sauter avec des tapis

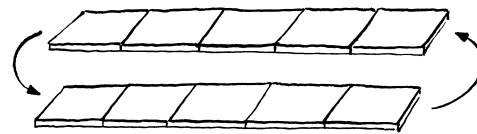
Les petits tapis se prêtent particulièrement bien aux exercices des course et de saut à l'école enfantine. En les combinant avec d'autres engins, on peut créer de nombreux espaces de mouvement.

Nous sautons de tapis en tapis!

Mouvements de mise en train: Marcher, courir ou sautiller sur une piste de tapis, chaque enfant selon son propre rythme. Alternier avec une position immobile. En fin de piste, les enfants font demi-tour et reviennent sur l'autre piste.

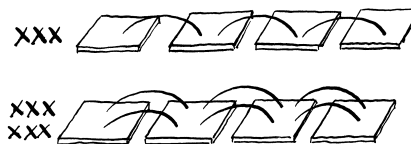
- Aussi avec accompagnement rythmique.
- En récitant un vers ou une comptine.
- Inventer des jeux de mots avec les enfants.
- A deux: l'enfant en tête invente ses propres rythmes, celui qui suit tente de les imiter.

⇒ Support rythmique à l'aide de bâtonnets, de tambours, etc.



Piste de tapis: En colonnes simples ou doubles, les enfants se déplacent en sautant de tapis en tapis.

- En faisant des sauts de course.
- Au galop.
- En faisant des sauts de grenouille.
- En faisant de sauts de lapin.
- En slalom entre les tapis, de diverses manières.



⇒ Adapter les distances en fonction des capacités des enfants. Installer deux pistes parallèles différentes.

La tortue: Quatre enfants se glissent sous un tapis qu'ils transportent sur le dos et se déplacent comme une tortue à travers toute la salle.

- Couchés sur le dos: quatre enfants sont couchés sur le dos et soulèvent un tapis avec les pieds.
- Debout: soulever et redresser un tapis, év. marcher ou courir.



⇒ Laisser aux enfants assez de temps pour essayer.

Le tunnel: Des tapis coincés entre deux caissons forment un tunnel; l'intégrer dans un parcours.

- 3-4 enfants placent un tapis contre une paroi, puis forment un tunnel.
- Aligner plusieurs tapis à la suite pour obtenir un tunnel plus long.



⇒ Quelles techniques les enfants développent-ils pour former des tunnels avec des tapis?

Sauts en profondeur: 2-4 tapis ou 2 éléments de caisson les uns sur les autres. Cette hauteur nous permet d'exercer les sauts en profondeur; penser à bien fléchir les genoux après la réception.

- Se donner la main: sauter par deux ou en groupes.
- Proposer plusieurs hauteurs différentes.
- Stimuler la créativité: Un oiseau se pose, etc.



⚠ Contrôle: Les enfants fléchissent-ils consciemment les genoux? Placer des tapis.

Colonne par deux: Les tapis sont disposés en cercle.

- La dernière paire d'enfants court en avant. Lequel des deux arrivera-t-il le premier?
- Le groupe se déplace en se tenant par les bras levés, les derniers courent à travers le tunnel ainsi formé.
- Les enfants se déplacent en colonne, les uns derrière les autres. Le dernier court vers l'avant en slalomant comme un skieur.



● Pratiquer ces jeux de course durant les promenades en s'adaptant au contexte, à l'environnement.

4.2 Mini-olympiades

Nous organisons nos "Jeux Olympiques".

Courir, sauter et lancer ne doivent pas être exercés uniquement de manière spécifique. On peut les intégrer dans un projet plus global comme celui des "Jeux Olympiques". Les enfants auront du plaisir à vivre le défi et la compétition et à inventer de nouveaux jeux.

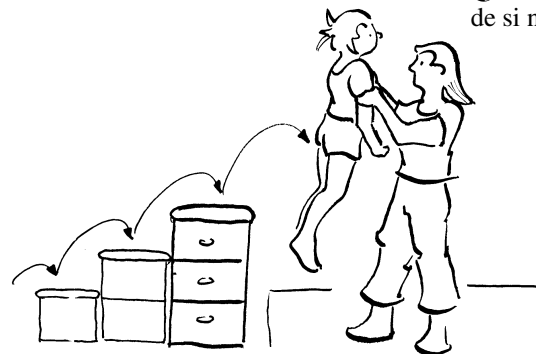
Lettres-surprise: Consignes de départ: utiliser divers exercices connus des enfants (p. ex. tirés de cette brochure) ou démontrer rapidement d'autres exercices. Les exercices, illustrés par des images, sont placés dans différentes enveloppes. Les enfants tirent au sort une enveloppe et effectuent les exercices correspondants.

- En groupe.
- Chacun pour soi.
- Un enfant du groupe ouvre une enveloppe et démontre l'exercice, les autres l'imitent.
- Les enfants dessinent leurs propres exercices.
- Toutes les formes doivent être réalisées à deux.



Jeux d'hiver: Pour nous préparer au ski, nous nous entraînons sans neige: alterner la position accroupie de la descente avec des sauts élevés, aussi sur une jambe, aller vite (courir en position accroupie), tomber (sur un matelas) ou rouler délicatement, sautiller, incliner le bassin vers la gauche, puis vers la droite (slalom), etc.

- *Descente:* traverser la salle en longueur et à toute vitesse; négocier deux sauts (tremplin et tapis).
- *Saut à ski:* banc suédois accroché à un caisson, placer un gros matelas derrière pour la réception.
- *Slalom parallèle:* installer deux pistes de piquets parallèles, petits duels.
- *Cérémonie de clôture:* lancer une grande quantité de balles en l'air simultanément; bataille de boules de neige avec des balles en mousse.



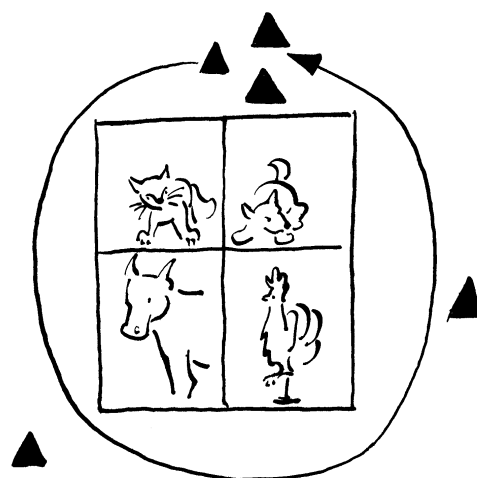
☉ Proposer de l'aide si nécessaire.

Les musiciens de Brême: Parcours en 5 activités.

Rythme rapide sur la piste extérieure: Les brigands marchent, courent, sautent et se dépassent.

Rythme lent dans les quatre espaces centraux: No 1 = chats (se coucher, se rouler, manger, se déplacer, etc.); No 2 = chiens (lever la patte, se coucher, ronger son os, etc.); No 3 = ânes (marcher lentement, se coucher, brouter, etc.); No 4 = coqs (combats de coqs, à deux).

- Alternier brigands et animaux. Chaque enfant choisit son activité et la fréquence des changements. Indiquer les espaces de jeu par des images.
- Lorsque deux brigands se rencontrent entre deux espaces de jeu, ils en choisissent chacun un.
- L'enfant qui arrive le premier sur le terrain de jeu après un signal choisit le mode de déplacement, les autres doivent l'imiter.



☉ Musiciens de Brême:
Voir Bro 2/2, p. 17

☉ Aussi en forêt ou sur une pelouse.

Sources bibliographiques et prolongements

BONHOMME, M.:	L'éducation physique à l'école maternelle. 10 activités. Revue EP.S. Paris.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
HAVAGE, A. et O.:	Athlétisme des 3 ans / 12 ans. Editions Revue EP.S. Paris 1993.
MURER, K.:	1000 exercices et jeux d'athlétisme. Vigot. Paris 1990.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels
