

Education physique Manuel 3

1^{re} – 4^e année scolaire

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Générique



1^{re} – 4^e année scolaire

Auteur: Reto Stocker

Concept graphique: Daniel Lienhard

Directeur du projet: Walter Bucher

Version française: Rose-Marie Repond (Brochure 1)
Traduction: Peter Hexel (Brochure 2–7)

Editeur: Commission Fédérale de Sport



Education physique Manuel 3

Les manuels d'éducation physique et de sport: vue d'ensemble**Fournisseurs:**

Manuel 1	Eclairages théoriques Form 323.001 f	OFCL diffusion des publications 3003 Berne
Manuel 2	Ecole enfantine, degré pré-scolaire Form 323.002 f	
Manuel 3	1 ^{re} – 4 ^e année scolaire Form 323.003 f	
Manuel 4	4 ^e – 6 ^e année scolaire Form 323.004 f	
Manuel 5	6 ^e – 9 ^e année scolaire Form 323.005 f	
Manuel 6	10 ^e – 13 ^e année scolaire Form 323.006 f (livret d'éducation physique et de sport inclus!)	
	Livret d'éducation physique et de sport / <i>relié</i> : Form 323.006.1 f Livret d'éducation physique et de sport / <i>non relié</i> : Form 323.006.2 f	

Manuel spécialisé

Natation	Pour tous les degrés scolaires Form 323.010 f	OFCL diffusion des publications 3003 Berne
-----------------	--	---

Moyens d'enseignement

CD-ROM	Musique d'accompagnement, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» ISBN 3-9521834-1-5	Verlag Baumberger & Müller c/o Druckerei Studer AG Burghaldenstrasse 4 8810 Horgen
Vidéo	Film vidéo, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» (en allemand)	Institut für Sport und Sportwissenschaft ISSW Bremgartenstrasse 145 3012 Bern

4^e édition Manuel 3(1^{re} – 4^e année scolaire) 2006

© Commission fédérale de sport

Form 323.003 f

1 Sommaire, manuel 3

<i>Brochure</i>	<i>Chapitre</i>	<i>Page</i>
Générique	1 Sommaire, manuel 3	3
	2 Editorial	4
	3 Préface	5
	4 Concept structurel des manuels	6
	5 Concept général des manuels	7
	6 Glossaire	8
	7 Equipe de rédaction, manuel 3	9
	8 Conseils pour l'utilisation des manuels	10
	9 Le concept des manuels en un coup d'oeil	12
Bro 1	Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique	
	1 Sens et interprétation	2
	2 Eclairages scientifiques	7
	3 Apprendre et enseigner	10
	4 Planifier	13
	5 Réaliser	17
6 Evaluer	19	
Bro 2	Vivre son corps, s'exprimer, danser	
	1 Percevoir et se mouvoir	4
	2 Se mouvoir en rythme	17
	3 S'exprimer	22
4 Danser	28	
Bro 3	Se maintenir en équilibre, grimper, tourner	
	1 Se maintenir en équilibre	4
	2 S'appuyer et grimper	9
	3 Tourner	16
	4 Se suspendre, s'élancer et se balancer	23
	5 Se déplacer sur des roulettes et sur des roues	25
	6 Lutter	27
7 Combiner	29	
Bro 4	Courir, sauter, lancer	
	1 Courir	4
	2 Sauter	15
	3 Lancer	20
4 Combiner	25	
Bro 5	Jouer	
	1 Découvrir le matériel de jeu	4
	2 Jeux de balles avec les mains	9
	3 Jeux de balles avec les pieds et jeux de hockey	18
	4 Jeux d'équipes	23
	5 Jeux d'hier et d'ailleurs	31
6 Objets de jeu fabriqués soi-même	36	
Bro 6	Plein air	
	1 Dans l'environnement quotidien	3
	2 En forêt	9
	3 Au bord de l'eau	16
4 Dans la neige et sur la glace	19	
Bro 7	Autres aspects	
	1 Ecole saine, école en mouvement	3
	2 Handicapés et personnes valides	9
	3 Aspects interculturels de l'éducation physique	10
	4 Enseignement par projets	12
5 Manifestations et fêtes	15	

2 Editorial

Apporter de nouvelles impulsions, mettre en route et concrétiser tout ce qui concerne l'éducation physique moderne sont les principaux objectifs visés par les présents manuels didactiques. Ceux-ci ont été présentés et discutés lors de nombreuses séances de commissions et de congrès et servent de soutien aux enseignants et enseignantes pour la mise en pratique et pour la compréhension des idées nouvelles de l'éducation physique.

Les manuels laissent une large place à l'autonomie et à la création. En fin de compte, c'est encore et toujours l'enseignant qui est responsable de son enseignement. Il travaille avec les moyens pédagogiques qui lui conviennent et qu'il a choisis selon une offre variée. Il observe, planifie, suggère, évalue, coordonne et cherche par là à développer les capacités de coordination telles que l'orientation, le rythme, la réaction, la différenciation et le maintien de l'équilibre.

Les nouveaux manuels ont nécessité un grand travail et beaucoup d'engagement. Le projet de Walter Bucher s'appuie sur une large base démocratique. Il connaîtra son véritable succès au moment où il aura produit quelque chose chez les élèves dont les enseignants utilisent les manuels et lorsqu'il aura contribué à atteindre les objectifs d'une éducation physique sensée répondant aux besoins des enfants et des adolescents.

Nous remercions l'auteur Reto Stocker pour son excellent travail ainsi que toutes les personnes qui ont collaboré à la création des présents manuels. Nous remercions en particulier le chef du projet Walter Bucher et son équipe, le groupe de travail sous la présidence de Martin Ziörjen et l'équipe des lecteurs sous la direction de Raymond Bron.

La Commission Fédérale du Sport (CFS) est persuadée que les présents manuels répondront aux plus hautes exigences de la pédagogie actuelle.

Automne 1999

Commission Fédérale de sport

Hans Höhener
Président

Sous-commission Ecole et Formation

Jürg Kappeler
Délégué aux manuels

3 Préface

Le manuel 3 "Education physique de la 1ère à la 4ème année scolaire" aidera les enseignants à exploiter leurs compétences pédagogiques afin de permettre aux enfants de découvrir leur monde moteur.

La brochure 1 "Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique" place l'apprentissage moteur dans le contexte de la globalité. Elle contient bon nombre d'indications, de repères didactiques et d'aides pour la planification, la réalisation et l'évaluation de l'enseignement.

Les six brochures pratiques proposent un large éventail de tâches du domaine moteur des enfants. Les pages pratiques contiennent une multitude d'idées et de tâches motrices ayant un lien avec un thème spécifique. Leur contenu n'est cependant *pas représentatif* d'une leçon. Pour planifier son enseignement, l'enseignant procédera à des *choix* didactiques en fonction des objectifs préalablement fixés et des conditions locales.

Le symbole  apparaît fréquemment dans la colonne des renvois et indique les liens possibles avec les autres domaines d'enseignement. A ce point de vue, le présent recueil de matière est aussi un excellent "ambassadeur" d'un "enseignement en mouvement" dans la salle de classe.

Le manuel 3 "Education physique de la 1ère à la 4ème année scolaire" fait partie d'une suite méthodologique de six manuels et est étroitement lié au manuel 1 "Eclairages théoriques" et aux manuels 2 "Ecole enfantine, degré préscolaire" et 4 "4ème à 6ème année scolaire". Ceci permettra à l'enseignant de respecter une progression logique et d'être cohérent avec son mandat éducationnel.

Je remercie toutes celles et ceux qui se sont engagés à la réalisation du présent ouvrage et qui, par leur apport d'idées, ont contribué à l'enrichissement du monde moteur des enfants d'aujourd'hui et de demain.

Automne 1999
Reto Stocker

4 Concept structurel des manuels

Manuel 1

La brochure 1 du manuel 1 éclaire quelques domaines de l'éducation physique et précise quels sont les enjeux pour la pratique.

Les brochures 2 à 5 traitent des champs d'applications pratiques. Les brochures 6 et 7 concernent des domaines apparentés.

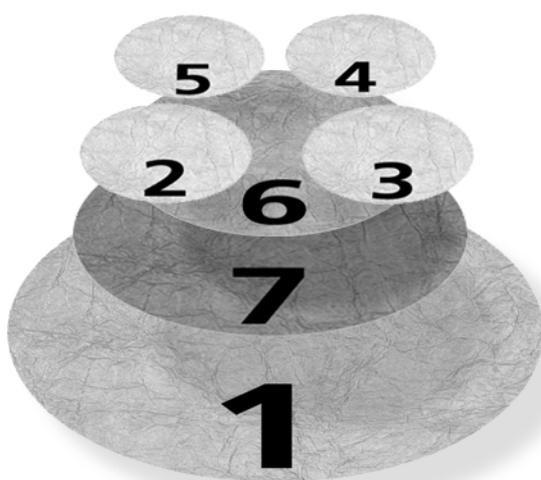
Manuels 2–6

Ces manuels sont articulés de la même manière que le manuel 1.

Chacune des brochures 1 des manuels 2 à 6 propose des éclairages scientifiques et leurs enjeux pour la pratique (enseignement, apprentissage, action motrice).

Les brochures 2 à 7 comportent une quantité de propositions pour la pratique, des exercices richement illustrés, complétés par des suggestions didactiques et soutenus par des rappels théoriques.

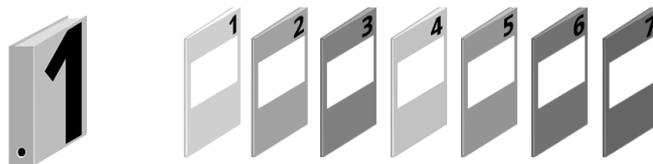
Le manuel de natation est toujours disponible pour tous les degrés scolaires.



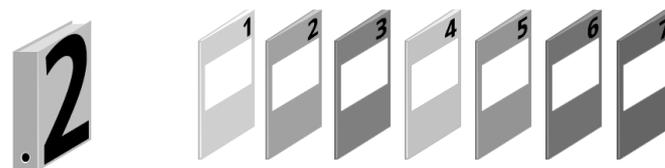
7 brochures

Brochure 1:	<i>Eclairages théoriques</i>
Brochures 2–5:	<i>Descriptions pratiques</i>
Brochure 6:	<i>Propositions pour activités en plein air</i>
Brochure 7:	<i>Autres aspects</i>

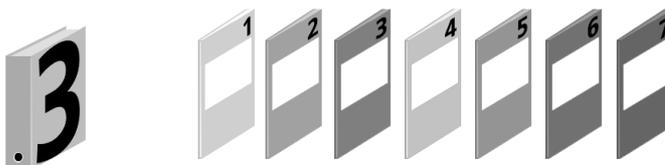
Eclairages théoriques



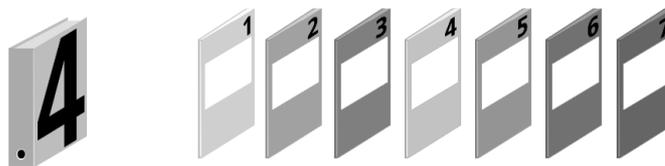
Ecole enfantine, degré pré-scolaire



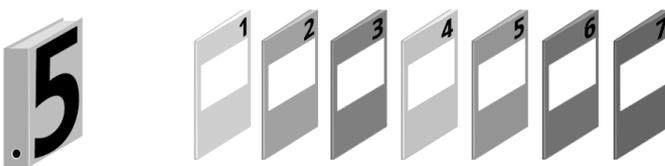
1^{re} – 4^e année scolaire



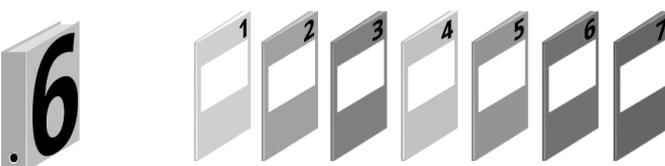
4^e – 6^e année scolaire



6^e – 9^e année scolaire



10^e – 13^e année scolaire



Le manuel 6 est assorti d'un livret d'éducation physique et de sport

Les 6 manuels comportent chacun 7 brochures

5 Concept général des manuels

6 manuels contenant 7 brochures chacun

La brochure 1 du manuel 1 contient les éclairages théoriques. Des savoirs très divers, scientifiques, théoriques, pratiques devraient permettre à l'enseignant de définir les enjeux pour la pratique. Elle part du sens de l'éducation physique pour les acteurs de l'action pédagogique, l'enseignant et l'élève dans un contexte scolaire et une discipline "en mouvement".

Oser être vu, être capable de voir l'autre sans le juger à travers son mouvement, devenir un spectateur averti, autant d'objectifs de ce domaine d'expression. Le répertoire de mouvements, le schéma corporel, l'expression, autant de notions qui, maîtrisées, permettent de passer du rôle d'exécutant au rôle d'interprète, de la créativité à la création.

Expérimenter l'équilibre, le déséquilibre, grimper, voltiger, nager, tourner, rouler, patiner, glisser, autant d'actions envisagées dans cette brochure sous différents angles qui devraient permettre à chaque élève d'y trouver un sens. Le jeu avec la pesanteur, les lois physiques, la nécessité de coopérer sont des occasions d'acquérir des compétences transversales.

Une brochure qui part des habiletés motrices de base (posture, locomotion et tâches de saisie) pour les développer, dans des activités plus codifiées. La notion de performance est bien présente et le souci de développer les élèves à partir de leur potentiel devrait permettre des cours intéressants, hors des stéréotypes.

Jouer, envie, besoin intense. Cette brochure propose de devenir un acteur de son jeu, en créant, adaptant les règles, en cherchant la logique interne du jeu afin d'en définir des contenus.

L'écologie au sens large, qui inclut la personne et son environnement ne peut qu'être partie intégrante du cursus scolaire. Les activités de plein air ou extérieures privilégient la relation avec la nature, le climat. La brochure se limite aux activités pratiquées sans accessoire.

La brochure élargit et développe des domaines plus spécifiques: santé, sécurité, activités sportives pour et avec des handicapés, rencontres interculturelles, manifestations et fêtes sportives, projets.

Le manuel de natation permet un enseignement diversifié allant de l'accoutumance à l'élément à l'apprentissage, à l'entraînement et à la pratique de nages codifiées. Les différents domaines aquatiques offrent la possibilité de concevoir un enseignement de la natation original et adapté.

- Brochure 1: *Bases* (introduction à l'élément)
- Brochure 2: *Styles de nages* (pour les élèves accoutumés)
- Brochure 3: *Autres sports d'eau* (pour nageurs)
- Brochure 4: *Une théorie "aquatique"* (orientation pour l'enseignant)

No. Titres des brochures



1

Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique



2

**Vivre son corps
S'exprimer
Danser**



3

**Se maintenir en équilibre
Grimper
Tourner**



4

**Courir
Lancer
Sauter**



5

Jouer



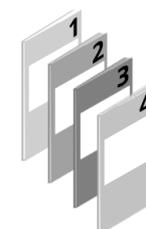
6

Plein air



7

Autres aspects



Manuel de natation

6 Index

Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page
Accompagnement moteur	2	21	Enseigner	1	11	Percevoir	2	4 s.
Action didactique	1	15	Enseigner	1	11	Plaisir du mouvement	1	2
Appareil locomoteur passif	2	6	Enseigner les jeux	5	2 s.	Planifier	1	13 s.
Appliquer	1	10	Entrée à l'école	1	7	Psychologie du développement	1	7
Apprendre	1	10	Etre bien dans sa peau	7	3	Psychomotricité, aspects	1	8
Apprendre en mouvement	6	2	Evaluer	1	19	Réaliser	1	13/17
	7	6	Evaluer	1	19	Références	1	15
Apprentissage moteur	1	10	Expériences corporelles	1	2	Repères pour enseigner	1	11
Apprentissage-intensité-plaisir	1	14	Gemeinschaft	1	8	Rivaliser	3	27 s.
Aspects de la sécurité	6	9/16	Globalité	1	11	S'appuyer	3	9 ss.
Aspects interculturels	7	10 s.	Handicapés et personnes valides	7	9	S'exprimer	2	22 ss.
Ballon didactique	1	16	Introduction de la leçon	1	17	Sauter	4	15 ss.
Bilatéralité	4	2/20	Jeux avec l'entourage	6	3 ss.	Se déplacer sur des roulettes et sur des roues	3	25 s.
Boussole didactique	1	15	Jeux d'écoute	2	8	Se maintenir en équilibre	3	4 ss.
Capacité d'enseignement	Gén.	12	Jeux d'équipes	5	23 ss.	Se mouvoir en rythme	2	17 ss.
Combiner	3	29 ss.	Jeux d'orientation	6	3/10	Se suspendre, élaner, se balancer	3	23 s.
	4	25 ss.	Jeux dans et près de l'eau	6	16 s.	Sens périphériques	2	4
Commande du mouvement	3	17	Jeux dans la neige et sur la glace	6	19 ss.	Sens proximaux	2	5
Contrôles d'évaluation	1	19	Jeux de balles avec les mains	5	9 ss.	Structure des manuels	Gén.	6
Coordination	1	8	Jeux de balles avec les pieds	5	18 ss.	Styles d'enseignement	1	12
Corps structurel des manuels	Gén.	7	Jeux de hockey	5	21 s.	Tourner, rotations	3	16 ss.
Courir	4	4 ss.	Jeux de pieds	2	11	Transport du matériel	1	14
Course d'endurance	4	13 s.	Jeux pour la tenue du corps	2	13 s.			
Danser	2	27 ss.	Jeux tactiles et de reconnaissance	2	10			
Développement moteur	1	7	Jouer en forêt	6	9 ss.			
Différences de performances dans les jeux	5	24	La cour de récréation	7	8			
Différents objets ludiques	5	4/35 s.	La position assise	7	5			
Ecole en mouvement	7	3 ss.	La rosace des sens	1	3			
Education à la santé	7	3 ss.	La rosace des sens	1	4			
Education à la santé transdisciplinaire	7	4	Lancer	4	20 ss.			
Education motrice intégrative	2	2	Le "rapporteur"	1	15			
Elaborer des contenus	1	14/17	Le corps de l'enfant	2	6			
Endurance	1	9	Liens avec les autres domaines d'enseignement	7	7			
Enseignement	1	18	Manifestations et fêtes	7	15			
Enseignement autonome	1	12	Métacognition	1	11			
Enseignement dirigé	1	12	Motricité	1	2/3			
Enseignement par projets	7	12 ss.	Pause active	7	8			
Enseignement réciproque	1	12						

ABREVIATIONS:

Abréviation Explication

bro	brochure
s. / ss.	et page(s) suivante(s)
e.	enfant(s)
M	maître(sse)
en arr.	en arrière
en av.	en avant
Gén.	générique

7 Equipe de collaborateurs du manuel 3

Nome	Fonction	Bro	Chapitres / Contributions
Baumberger Jürg	co-rédaction	5	
Bischof Margrit	co-rédaction	2	
	auteur	2	1.1–1.5, 1.8, 1.11, 2.1–2.3, 3.1–3.3, 4.1, 4.2
Blattmann Kurt	collaborateur	6	1.1/ 1.5
Bron Raymond	commission d'évaluation COMEV	0–7	
Bucher Walter	co-rédaction	0–7	
	auteur	3	5.1, 5.2
	auteur	4	2.1, 3.1, 4.1
	auteur	6	3.1
	auteur	7	1.4, 2.1
Büttikofer Etienne	collaborateur	5	
Dupasquier Jean-Nicolas	correcteur	0–7	
Ernst Karl	co-rédaction	1	
	auteur	1	2.1, 2.2, 2.3
Etter Max	collaborateur	6	
Firmin Ferdi	auteur	7	1.1, 1.2
Fluri Hans	collaborateur	5	5.3
Germann Peter	collaborateur	3	6.1
Greder Fred	auteur	2	2.5
Häberli Roland	collaborateur	7	2.1
Hartmann Hansruedi	collaborateur	5	
Hegner Jost	commission d'évaluation	0–7	
Hexel Peter	traduction	2–7	
Huber Ernst Peter	commission d'évaluation	0–7	
Illi Urs	auteur	3	2.1, 3.1–3.3
	collaborateur	7	
Keller Ruedi	collaborateur	5	4.2
Kläy Hans	collaborateur	5	2.5, 4.4
Kümin Markus	collaborateur	3	2.7
Lienhard Daniel	grafisme / illustration / photos	0–7	
Löffel Hans-Ruedi	secrétariat CFS		
Lüscher Thomas	auteur	2	2.4
	co-rédaction	2	
Marti Fritz	collaborateur	3	
Martin Bernhard	dessins / esquisses	2–7	
Meier K. Marcel	collaborateur	5	1.4
Müller Charlotte	auteure	3	2.6
Müller Urs	auteur	2	4.3
	co-rédaction	4	
Nussbaum Peter	auteur	5	2.8
Nuttli Peter	co-rédaction	3	
	co-rédaction	6	
Nyffeler Regula	auteur	2	3.4, 3.5, 4.4
Reimann Esther	auteur	4	1.1–1.6, 2.1, 3.1
	co-rédaction	4	
Repond Rose-Marie	commission d'évaluation	0–7	
	traduction / adaption	1	Version française
Schaffer Robert	collaborateur	4	
Schnyder Reinhold	collaborateur	3	
Schucan-Kaiser Ruth	collaborateur	7	3
Schüpbach Walter	commission d'évaluation	0–7	
Spinnler Walter	collaborateur	3	
Stocker Reto	rédaction	0–7	
	auteur	2	1.6, 1.7, 1.9, 1.10, 3.6
	auteur	3	1.1, 1.2, 1.5, 2.2–2.4, 3.4–3.7, 4.1, 4.2, 7.1, 7.2
	auteur/collaborateur	4	1.2, 1.3–1.6, 2.2–2.4, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2
	auteur	5	1.3, 2.1–2.4, 2.6, 2.7, 3.1, 3.2, 4.1, 4.3, 4.5, 4.6, 5.2
	collaborateur	5	1.2, 2.5, 3.3, 4.4
	auteur	6	1.2–1.4, 1.6, 2.1–2.6, 3.2, 4.1, 4.2
	auteur	7	1.3, 1.5, 4.3, 5.1
Vary Peter	collaborateur	5	
Veith Erwin	co-rédaction/auteur	7	1.3, 4.1, 4.2
Weber Rolf	collaborateur	4	
Weckerle Klaus	collaborateur	2	
Wohlgemuth Urs	collaborateur	6	3.2
Ziörjen Martin	président de la commission des manuels	0–7	

8 Utilisation du manuel

Brochure 1: théorie et didactique de l'éducation physique

L'ambition de cette brochure est de permettre au corps enseignant de mieux comprendre afin d'enseigner de manière efficace et sûre. Ce principe est illustré au verso de la page de couverture. Nous sommes partis de l'idée qu'un enseignant utilisera essentiellement le manuel destiné à «son» niveau (exemple le manuel 4 pour un enseignant de cinquième primaire). Par conséquent, chaque manuel comprend une synthèse des principales notions théoriques explicitées en détail dans le manuel 1 - mais adaptée aux degrés correspondant au manuel.

Précisons que les brochures 1 des manuels 2 à 6 ont été traduites et adaptées de la version originale alémanique alors que le manuel 1 est une réalisation intégralement francophone.

Pour travailler avec le présent manuel, il n'est donc pas absolument nécessaire de connaître le manuel 1 mais ce dernier constitue un approfondissement appréciable.

Brochures 2 à 7 : les activités pratiques

L'idée générale des contenus des brochures pratiques est représentée au verso de chaque page de couverture. Le schéma montre les 3 phases de la démarche didactique basée sur une progression des acquis: mouvements fondamentaux, enrichissements et développements et exploitations multiples sous des formes variées.

Une mise en perspective des accents thématiques de la même brochure dans les autres manuels est présentée à la dernière page de chaque brochure. Elle donne à l'enseignant une vue générale des objectifs généraux dans les autres degrés scolaires.

Brochures 2 à 7: les pages théoriques et didactiques

Chaque brochure pratique comporte également quelques *pages théoriques et didactiques* susceptibles d'aider l'enseignant dans la phase de conception et de préparation de son enseignement.

Brochures 2 à 7: les pages pratiques

Les pages pratiques n'ont pas été conçues comme des leçons-type. Cependant, le premier exercice de la page peut être utilisé pour une première mise en action ou comme échauffement. De manière à favoriser l'apprentissage, les exercices et activités sont présentés dans un ordre de difficulté croissant et en maintenant autant que possible une certaine unité et simplicité du point de vue de l'organisation. Certaines formes de jeux et d'exercices peuvent être transposées sans autre dans la pratique alors que d'autres nécessitent une adaptation aux objectifs et aux conditions d'enseignement particulières.

Présentation des pages pratiques

Pour faciliter l'utilisation du manuel et par conséquent optimiser la préparation de l'enseignement, les pages pratiques ont été conçues sur le même modèle décrit ci-après:

- 1 Indication du chapitre.
- 2 Indication du volume, de la brochure et de la page.
- 3 Thème de la page.
- 4 Brève analyse didactique: quel est le sujet de la page? qu'est-ce qui est important?
- 5 Message destiné aux élèves.
- 6 Description simplifiée des formes d'exercices et de jeux. A l'enseignant d'adapter les idées proposées aux conditions rencontrées, de donner un accent à l'apprentissage et de déterminer la démarche et les moyens nécessaires. Les variantes d'exercices ou jeux et autres suggestions sont signalées par un point (•).
- 7 Chaque exercice est complété par une illustration qui aide à la compréhension et facilite la mémorisation.
- 8 La colonne de droite contient des remarques didactiques ou d'organisation, des indications concernant les aspects de sécurité, les relations possibles avec d'autres branches, des suggestions pour une évaluation de l'apprentissage (exercices T), etc.

1

4 Se suspendre, s'élan-
cer

Manuel 3

2

23

3

4 Se suspendre, s'élan-
cer et se balancer

4.1 Se balancer en jouant

Il est intéressant de s'élan-
cer à la descente, de remonter et de se sentir en
équilibre sur un court instant. Des consignes et des mesures d'organisa-
tion sont néanmoins nécessaires:

- Diviser les groupes en fonction de la taille des enfants.
- Placer les anneaux à hauteur de suspension et les assurer.
- Placer des tapis aux endroits des "points morts".
- Limiter le nombre de balancers par unité d'exercice.
- Débuter simultanément, accompagner les balancers et la sortie (rythmes).
- Veiller à une bonne tenue du corps.

4

Attention aux crocodiles! Nous grimpons sur un ro-
cher (caisson composé de 2-4 éléments).

- Qui est capable d'atteindre le tapis situé sur l'autre "rive", aussi ar-
rière que possible?
- Transporter des "balles" (balle en mousse, sautoirs...) vers l'autre "rive". Quelle est la meilleure solution?
- Les enfants se cramponnent aux anneaux, se balan-
cent "sur l'eau", puis reviennent prendre pied sur leur "rocher".

"repêcher" une balle: Notre balle en mousse est tom-
bée à l'eau. Depuis le rivage (banc suédois, caisson...), s'élan-
cer avec une "liane" (anneaux, corde à grimper), se balancer à la surface de l'eau, saisir la balle avec les pieds et la ramener vers le rivage. Comment les autres membres du groupe peuvent-ils aider le "pêcheur"?

- Il est plus facile de shooter les balles vers l'autre "ri-
ve".

Jeux de balles avec les pieds: Debout sur un caisson, une balle coincée entre les pieds. S'élan-
cer et passer la balle à un partenaire se trouvant de l'autre côté avec les pieds. Grâce à de telles formes, les enfants apprendront à élan-
cer leurs jambes (technique de balancer).

- Au lieu de passer la balle à un partenaire, essayer de renverser des quilles dressées sur le sol. Quelle équipe réussira-t-elle à les renverser toutes en premier?
- Coup franc: placer la balle en mousse de manière à pouvoir la shooter puissamment sur une cible, p.ex. un gardien devant un tapis dressé contre une paroi, caisson...après un balancer (sans caisson).

Acrobaties en balançant: Tout d'abord, nous devons définir la manière selon laquelle nous allons nous balan-
cer et selon laquelle nous allons nous arrêter: Saisir les anneaux à hauteur de suspension et s'élan-
cer simultanément, balancers rythmés à deux temps (ta-damm), casser le corps, fouetter l'air avec les jambes avant le "point mort".

- Deux enfants à une seule paire d'anneaux.
- En musique (50-54 pulsations par minute): s'adapter au tempo de la musique.
- A combien de paires d'anneaux pouvons-nous nous balancer de manière synchronisée et en musique?

5

**Nous "volons" comme suspendus à un tra-
pèze, quelle aventure!**

6

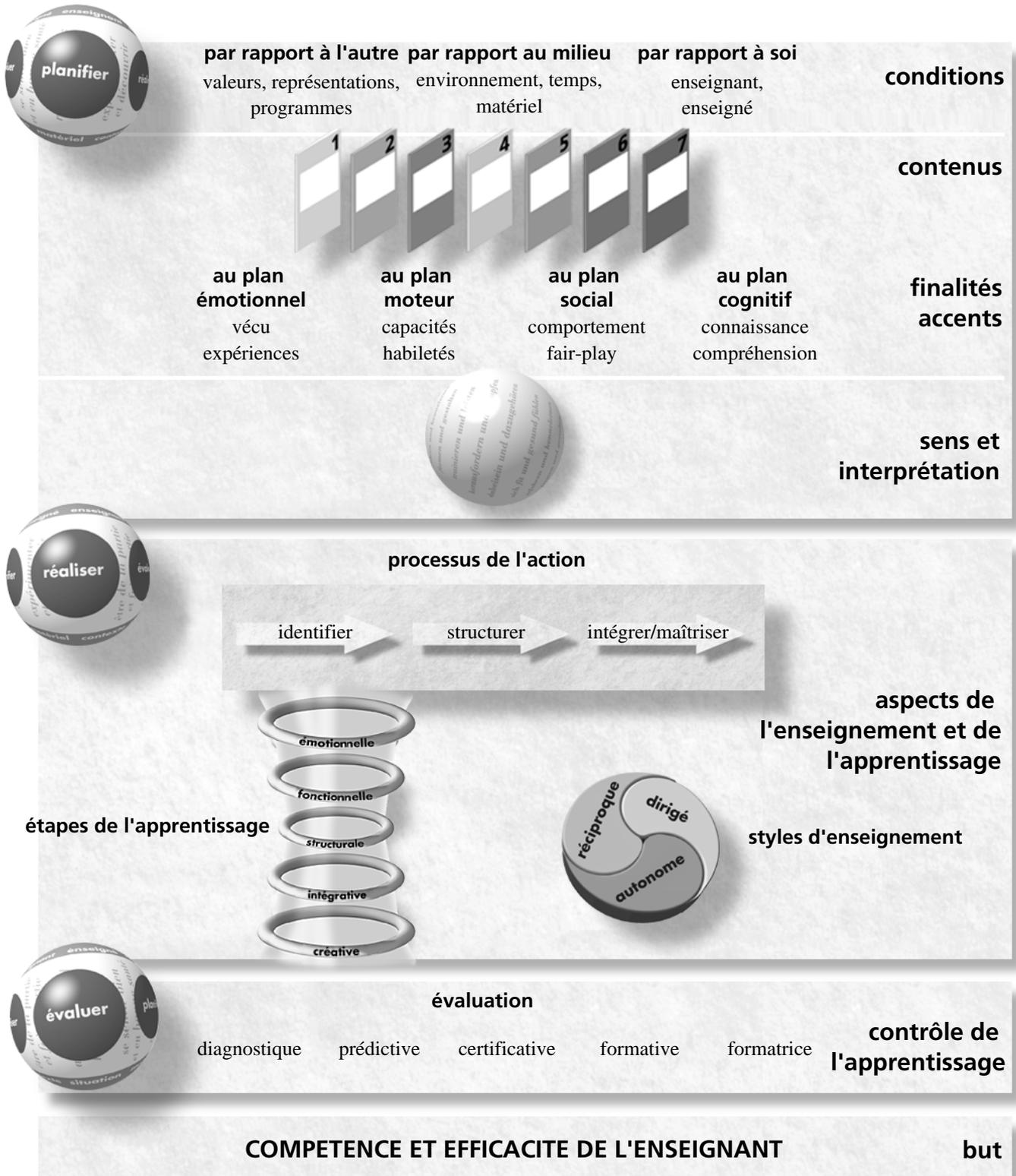
7

8

- Livre de la jungle: où Mowgli pourrait-il trouver des lianes chez nous en Europe?
- Les enfants retournent vers leur "rocher" en toute sécurité sur des pierres: tapis, cerceaux.
- Lors du balancer en avant, ce sont les pieds qui réalisent le mouvement. Les mains restent fixes - p.
- Régler la hauteur des anneaux en ayant les bras tendus (pieds à plat).
- Attention lors du retour en arrière!
- Freiner: freiner avec les pieds lors du balancer en arrière, courir en avant lors du balancer en avant.
- Balancers rythmiques aux anneaux corrects, courir en avant pour la sortie.

9 Un regard sur le concept des manuels

Sur le chemin de la compétence et de l'efficacité

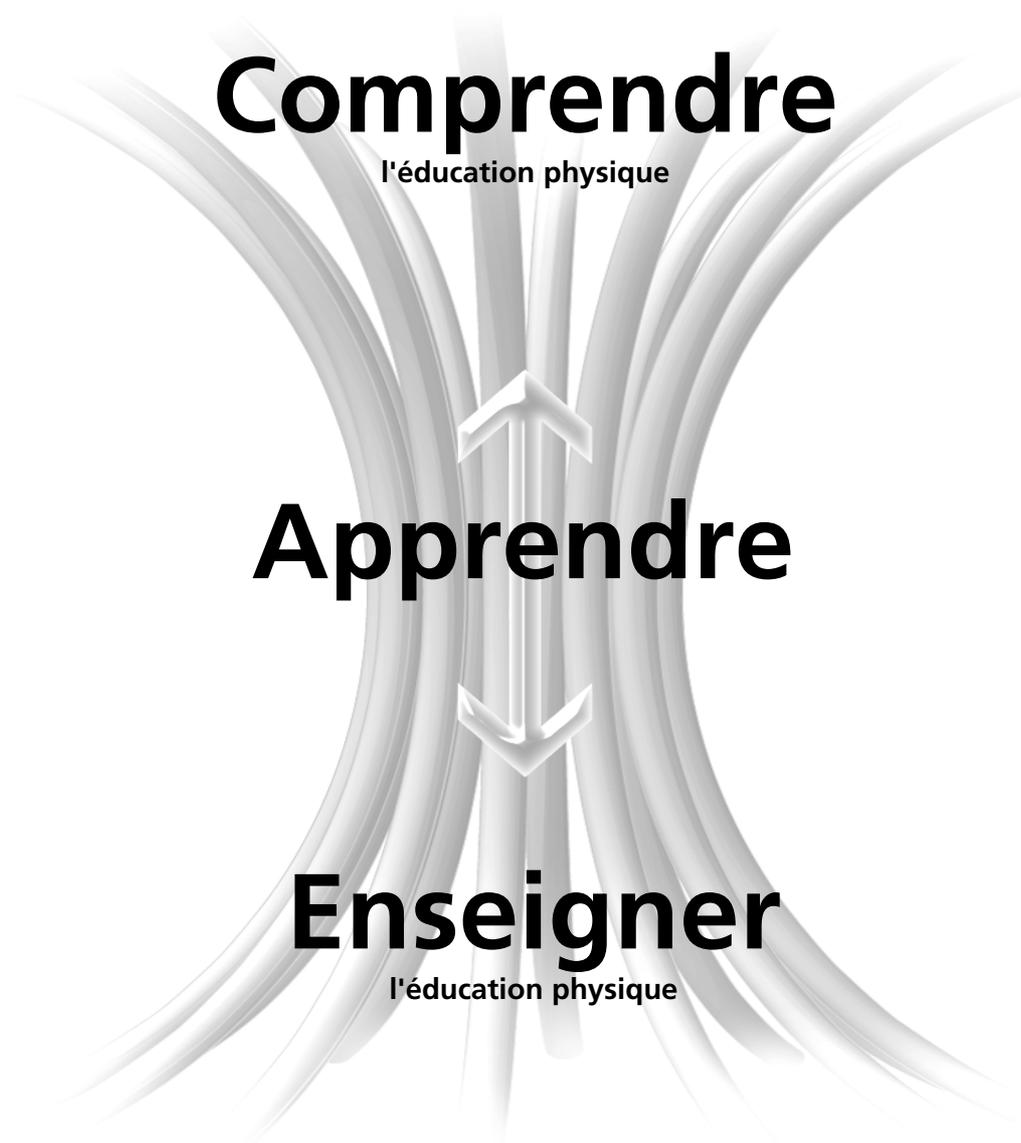




Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique



La brochure 1 en un coup d'oeil



Comprendre

l'éducation physique

Apprendre

Enseigner

l'éducation physique

La brochure 1 du manuel 3 propose quelques éclairages sur les aspects théoriques et didactiques de l'éducation physique et motrice. Elle précise les enjeux d'une action pédagogique signifiante et d'une activité motrice motivante.

Dans la première partie "comprendre", il est question de mise en réseaux des connaissances théoriques (chapitres 1–3); dans la deuxième partie, des trois temps de l'enseignement: concevoir, réaliser, évaluer (chapitres 4–6).

Accents de la brochure 1 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure.

Accents de la brochure 1 des manuels 2 à 6

Les principes didactiques et les références théoriques sont développés dans la brochure 1 du manuel 1. Ces notions sont reprises dans les brochures 1 des différents manuels mais adaptées aux degrés scolaires auxquels ceux-ci sont destinés. Le résumé de ces différents aspects est principalement destiné aux enseignants ne consultant que les manuels des degrés scolaires qui les concernent. La structure de tous les manuels est identique.

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



1^{re} – 4^e année scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



4^e – 6^e année scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



6^e – 9^e année scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



10^e – 13^e année scolaire

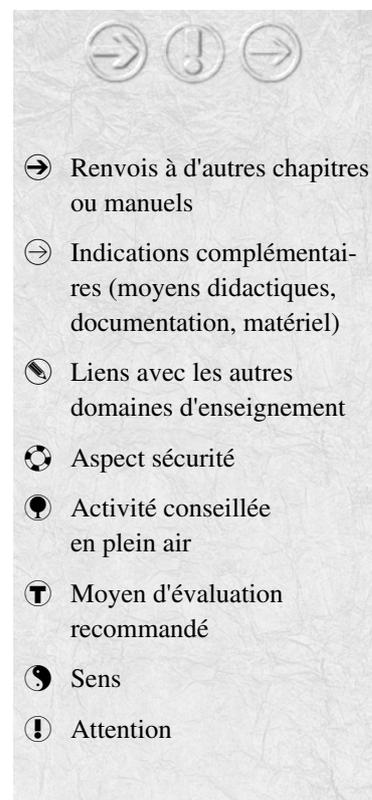
- 6 Livret d'éducation physique et de sport



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

1	Sens et interprétation	
1.1	La motricité, premier contact psycho-social	2
1.2	La rosace des sens	4
1.3	Incidences pour l'éducation physique	5
2	Eclairages scientifiques	
2.1	Aspects de la psychologie du développement	7
2.2	L'apprentissage moteur	8
2.3	Incidences pour l'éducation physique	9
3	Apprendre et enseigner	
3.1	Apprendre	10
3.2	Apprendre et enseigner	11
3.3	Les styles d'enseignement	12
4	Planifier	
4.1	Les "trois temps " pédagogiques: planifier - réaliser - évaluer	13
4.2	Elaborer des contenus	14
4.3	Déroulement de l'action didactique	15
5	Réaliser	
5.1	Le déroulement de la leçon	17
5.2	L'enseignement	18
6	Evaluer	
6.1	L'évaluation, un acte et un processus	19
	Sources bibliographiques et prolongements	20



1 Sens et interprétation

1.1 La motricité, premier contact psycho-social

Vivre, c'est être corporellement présent

Piaget valorise l'expérience motrice: le mouvement est signe de vie, pour la plupart des enfants (Piaget, 1988). Quel que soit l'environnement dans lequel les enfants grandissent, le développement, l'apprentissage dépendent des expériences motrices que l'enfant a la possibilité de vivre. Le corps sert de médiateur entre l'enfant et son environnement. "L'acte moteur (...) organise l'exploration, la recherche, la capture d'informations signifiantes ..." (Astrand et coll., 1995). D'autre part la période entre huit et douze ans est particulièrement favorable pour les apprentissages d'habiletés complexes, telles que jouer du piano, aller à vélo, écrire, attraper une balle en mouvement, etc.

Le plaisir du mouvement

Chacun s'accorde sur l'importance des activités motrices et physiques dans le développement de l'enfant. En général, l'enfant apprécie l'activité physique à condition qu'elle soit adaptée à son potentiel. L'école offre une large panoplie d'activités physiques, elle est un lieu privilégié d'expériences motrices. Les formes jouées ou proches des formes codifiées du sport permettent à de nombreux enfants d'avoir du plaisir à pratiquer une activité physique. Le sport scolaire est une possibilité de faire le pont avec les activités sportives extrascolaires et une ouverture vers les activités physiques pour la vie. L'enseignant propose des tâches motrices à résoudre dans un esprit de maîtrise plutôt que de compétition: la performance est mesurée par rapport à soi-même et non par rapport aux autres. C'est le progrès qui est valorisé.

Les enfants sont très souvent le reflet de la société dans laquelle ils vivent. Un environnement peu équilibré, sans harmonie, peut provoquer un manque de concentration, une excitation excessive, un comportement agressif. Les informations passent sans être perçues. La leçon d'éducation physique ou de sport scolaire doit être un lieu d'échange et non de règlement de comptes où les "plus forts" continuent de mater les "plus faibles". Le maître est responsable du climat social de la leçon. Les règles qu'il propose doivent être précises, comprises et respectées par les élèves.

L'alternance d'exercices exigeant une grande concentration et d'exercices de détente permet aux élèves de garder l'intérêt et la motivation nécessaires à l'apprentissage. La variété des tâches proposées et des méthodes utilisées facilitent la participation active des élèves.



➔ Expériences motrices: voir bro 2/1, p. 2

L'éducation physique est présente au plan d'études: l'acquisition d'un large répertoire de mouvements est une priorité.

Le corps et l'activité physique dans la société

Il est d'actualité de prendre soin de son corps. Les coûts de la santé, la promotion du corps dans toutes sortes de publicité, font du corps un "objet" précieux. L'éducation physique à l'école permet de relativiser ce "culte" en proposant des valeurs plus proches de la nature:

- un entraînement régulier,
- des techniques de relaxation accessibles à tout moment,
- une nourriture équilibrée et saine,
- le choix d'un habillement qui n'entrave pas le mouvement et permet de se sentir à l'aise.

L'accès à son corps et au mouvement

L'expérience motrice dans le cadre scolaire doit permettre à l'élève de prendre conscience de ses possibilités, de ses limites. Une meilleure connaissance de son corps devrait conduire au respect, à l'envie de progresser, de s'exprimer, de s'approprier son corps. Au fur et à mesure de cet apprentissage, l'élève aura plus de responsabilité et de possibilité de choix.

Un répertoire de mouvements

Les habiletés motrices de base font partie des moyens que les enfants ont pour découvrir le monde. Les apprentissages moteurs ouvrent la porte à de nombreuses activités physiques et sportives et permettent aux élèves d'accéder aux pratiques sociales de référence. Les habiletés fondamentales, soumises aux principes d'apprentissage tels que la répétition, la variation, la combinaison conduisent à l'acquisition d'habiletés complexes qui permettent l'adaptation à des situations motrices nouvelles.

La relation avec les autres domaines scolaires permet d'élargir le champ d'apprentissage et de créer un réseau, utilisant le corps et le mouvement comme médiateur entre l'élève et le savoir. Le besoin de mouvement de l'enfant peut ainsi être pris en considération tout au long de la journée scolaire.

La rosace des sens

A côté de l'envie, du besoin de bouger, nombreux sont les participants aux activités physiques qui recherchent le contact, l'échange, la confrontation avec les autres. L'enjeu social de l'activité physique est important au côté de l'enjeu culturel ou scientifique. Les réponses données aux motifs de pratiquer une activité physique sont multiples: maîtrise, performance, défi, bien-être, échange, récupération ...

A partir des travaux de Kurz (1979), Scherler (1993) et Grössing (1993) et de ceux de psychologues de la motivation, on peut regrouper ces motifs sur six axes présentés en détail dans les manuel 1 et formant ce que nous appelons la "rosace des sens".

➔ La nature et la culture:
voir bro 1/1, p. 5

🌀 Transdisciplinarité:
voir bro 7/3, p. 4 ss.

➔ Apprentissage moteur:
voir bro 1/3, p. 10

➔ L'école en mouvement:
voir bro 7/3, p. 3 ss.

🌀 La rosace des sens:
voir bro 1/1, p. 18

➔ Offrir une "entrée" différente:
voir bro 1/1, p. 17 s.

1.2 La rosace des sens



Toutes les perspectives sont intégrées à l'enseignement de l'éducation physique et du sport à l'école, le plaisir étant souvent déterminant.

1.3 Incidences pour l'éducation physique

Certaines activités permettent d'atteindre des objectifs plus facilement que d'autres ou sont plus faciles à organiser. Elles ont de ce fait souvent la préférence des enseignants. Pour que l'élève "entre en apprentissage", il est indispensable qu'il puisse trouver ou donner un sens à l'activité proposée. Les buts motivationnels sont nombreux, qu'ils soient cognitifs ou affectifs. Afin de permettre à tous les enfants d'entrer dans l'activité, l'enseignant différencie les accents qu'il lui donne. Il la choisit selon sa logique interne, en définit les contenus et utilise la méthode appropriée.

➔ Sens et interprétations: voir bro 1/1 p. 9 ss.

Se sentir bien, être en forme

Les sentiments de joie, de tristesse, de tranquillité, la concentration, la peur, l'anxiété se reflètent dans le corps. Les jeunes enfants manifestent leur joie en sautant, en dansant; concentrés, ils sont capables d'immobilité et d'attention soutenue. Les états émotionnels doivent alterner. Les temps de récupération permettent à l'enfant de rétablir un "équilibre". La prise de conscience des tensions et des relâchements, de la respiration, des battements du coeur permet à l'élève de mieux se connaître et l'aide à organiser ses activités physiques selon ses besoins.

Exemples:

- danser, jouer intensivement
- écouter battre son coeur, serrer les poings et relâcher.

Expérimenter, découvrir, apprendre

Les élèves des première à quatrième années scolaires ont pour la plupart envie d'apprendre, de découvrir. Les méthodes proposées par le maître permettent de varier l'apprentissage: par imitation, découverte, échange. La limite entre l'enseignement directif et l'enseignement "autonome" est un défi constant pour l'enseignant. Les formes d'évaluation sont adaptées aux styles d'enseignement.

Exemples:

- expérimenter l'équilibre sur divers agrès, engins et en déduire les principes généraux
- comparer le rebond de différents ballons et balles.

Créer et s'exprimer

Les élèves sont très tôt capables d'exprimer avec leur corps. L'éducation physique, les activités d'expression plus précisément, donnent la possibilité d'être vu et de voir sans juger mais en évaluant la qualité de la prestation. L'émotion influence la réalisation de l'activité motrice. La gestion des émotions est un apprentissage de longue durée. L'élève invente, crée, imagine des modes de relations à l'environnement en manifestant cet échange corporellement ; le mouvement sert de médiateur.

Exemples:

- exprimer les activités quotidiennes, sportives, les symboliser
- danser selon les indications des élèves de cultures différentes.

🎭 Jeux mimés.



S'entraîner et accomplir une performance

Les enfants aiment constater leur réussite. Ils aiment progresser. Les leçons d'éducation physique sont une occasion intéressante de comparer ses résultats au cours de l'apprentissage et de l'entraînement, par exemple pour prouver son endurance à l'effort. Le temps disponible pour acquérir une compétence doit être différencié selon le potentiel des élèves.

Exemples:

- démontrer une suite aux agrès, à la corde à sauter, en danse
- atteindre une cible avec un ballon (choisir la distance)
- courir pendant une durée déterminée et mesurer la distance parcourue par toute la classe (au début et à la fin de l'année).



Rechercher le défi et rivaliser

Souvent les élèves apprécient de se mesurer entre eux. Lors de compétition, il est indispensable que les règles soient précises et les critères connus. Les enfants prennent les concours et les jeux très au sérieux: il faut donc que le déroulement soit correct. Ces formes de compétitions sont autant d'occasions pour apprendre à gagner et à perdre.

Exemples:

- estafettes, jeux
- atteindre une cible le plus souvent possible
- courir seul sur une certaine distance, par équipe



Participer et appartenir

Les enfants veulent faire partie du groupe. Il est de ce fait important d'organiser les activités en évitant les exclusions. Les jeux avec élimination sont pour cette raison peu recommandés.

Exemples:

- s'aider, se surveiller aux agrès
- s'intégrer, s'affirmer dans un groupe, accepter les autres, définir les rôles.



L'art d'enseigner: tenir compte de tous les élèves

La prise en compte des intérêts de tous les élèves, de tous les buts de motivation, de toutes les attentes des élèves, est un art. La différenciation pédagogique offre quelques pistes qui permettent aux élèves d'utiliser leur potentiel dans les situations d'apprentissage proposées. Les méthodes, les styles d'enseignement et les activités choisies sont autant de composantes dont il faut tenir compte pour favoriser l'apprentissage du plus grand nombre d'élèves et les amener à plus d'autonomie.

➔ Pédagogie différenciée: voir bro 1/1, p. 85 s.

2 Eclairages scientifiques

Aspects de la psychologie du développement

Le mouvement est généralement évoqué comme "une", voire "la" condition essentielle du langage, de l'écriture, du dessin, de la lecture, des jeux, etc. Mais bien qu'il soit omniprésent dans les conduites humaines, le recul nécessaire à une présentation univoque des connaissances dans cette matière n'est pas encore possible à ce jour. L'établissement d'un répertoire de conduites en fonction de l'âge et de leur acquisition donne quelques repères mais n'a pas de caractère exhaustif.

Entrée à l'école et principes pour l'élaboration du cursus

Le passage de l'école enfantine à l'école primaire peut être envisagé de différentes manières en tenant compte des profils psycho-affectifs des élèves. Ceux-ci peuvent être regroupés en plusieurs catégories: ceux qui se réjouissent du changement, ceux qui ont peur, ceux que rien n'inquiète, ceux qui restent indifférents ...

Afin d'offrir aux élèves les meilleures conditions d'apprentissage, Heller (1986, p. 65, notre traduction) propose quelques aménagements:

- un enseignement global, interdisciplinaire, faisant une large part à la musique, aux jeux, à l'interaction sociale
- un enseignement basé sur l'événement
- une place privilégiée donnée à la découverte, à l'expérimentation
- un enseignement individualisé, différencié, construit autour de résolutions de tâches, de situations d'apprentissages multiples, organisé par ateliers
- une attention particulière vouée à la socialisation, à l'échange, à la participation.

Le développement moteur

Dans le chapitre 2.4, les déterminants du développement moteur sont brièvement décrits. Il s'agit (voir bro 1/1, p. 50):

- d'un programme de croissance génétique du corps (les différences de segments corporels qui exigent une constante adaptation en cours de croissance)
- d'un programme de maturation du système nerveux, responsable des modifications des aspects quantitatifs et qualitatifs de son organisation
- d'un ensemble de déterminants psychologiques qui influencent le développement de la motricité.

"Outre les éléments physiques et neurobiologiques et la force croissante des des mémoires motrices et sensorielles du sujet, d'autres éléments varient en fonction de l'âge et modulent les conduites perceptivo-motrices". Les éléments de nature cognitive concernent les capacités de codage, la vitesse et la précision des processus de traitement de l'information. Mais bien que l'on considère la période entre huit et douze ans comme "l'âge d'or" de l'apprentissage moteur, il est évident que tous les processus précités influencent de manière originale la performance de chacun.

➔ Connaissances actuelles dans le domaine de la psychologie du développement: voir bro 1/1, p. 45 ss.



➔ Développement sensori-moteur et apprentissage moteur: voir bro 1/1, p. 45 ss.

➔ Pédagogie différenciée: voir bro 1/1, p. 85

Un développement harmonieux

L'enfant a besoin et envie de bouger, il aime découvrir. L'alternance des positions statiques et dynamiques favorisent l'apprentissage.

➔ L'école en mouvement:
voir bro 7/3, p. 3 ss.

Développement social

Au début de la scolarité (comme à l'école enfantine), l'élève s'intéresse peu au groupe. Il agit pour lui-même. Le travail en équipe, le jeu, le partenariat, la coopération offrent de nombreuses opportunités de lui faire découvrir l'autre comme partenaire ou adversaire. Des situations adaptées le poussent à considérer ses camarades comme membres de son équipe, ou de son groupe et l'incitent à collaborer. Le choix des membres d'une équipe ne doit pas être laissé au hasard, sans que les élèves n'en connaissent les critères. Une valorisation excessive de l'équipe gagnante, la "formation" des équipes par les élèves, l'obligation de jouer toujours selon le même schéma peuvent conduire à des conflits qui minent le jeu et l'ambiance. Il est indispensable que l'enseignant prenne soin d'organiser les activités en tenant compte de ces difficultés.

➔ Former des équipes:
voir bro 5/3, p. 23

2.2 La coordination et le contrôle moteur

L'apprentissage moteur

L'apprentissage conduit à des changements relativement permanents de l'habileté motrice. "Dans la perspective cognitive, le sujet est considéré comme un système de traitement de l'information assisté par des bases de connaissances stockées en mémoire." En résumé, on peut considérer que le processus d'apprentissage moteur suppose la résolution de deux problèmes distincts:

➔ Apprentissage moteur:
voir bro 1/1, p. 61

- celui de la coordination: élaboration de l'ensemble des éléments des systèmes d'actions nécessaires pour réaliser une tâche,
- celui du contrôle: adaptation de la coordination à la réalisation de la tâche. Cette adaptation suppose "la paramétrisation" de la coordination en amplitude, en vitesse et en force afin d'en obtenir les effets attendus.

L'élaboration de la coordination suppose souvent de lutter contre des interférences qui tendent à s'attirer naturellement (p.ex. polyrythme, tracer un cercle avec une main et une ligne avec l'autre). La période qui correspond aux premières années d'école primaire est propice à l'acquisition des coordinations. L'enfant est capable d'établir des relations spatio-temporelles entre les composantes du système d'action impliqué dans la réalisation de la tâche. C'est une période où les tâches de saisie (lancer, recevoir), les exercices de posture et d'équilibre occupent une place importante. L'introduction d'habiletés complexes commence également à cette période du développement. Mais l'élaboration de la coordination ne suffit pas pour réaliser la tâche de façon efficace. L'élève doit apprendre à adapter cette coordination en fonction de la variabilité des conditions de réalisation. Il doit apprendre à mettre en relation les différentes composantes de la coordination afin d'obtenir l'équilibre, le rythme, l'orientation, le timing, etc. nécessaires à la réalisation de la tâche. Les enseignants doivent choisir des tâches adaptées pour faciliter l'apprentissage: exercices plus faciles, exécutés plus vite, plus lentement, combinés, etc.

➔ Coordination et contrôle:
voir bro 1/1, p. 63

Aspects biologiques

A cet âge il est recommandé de mettre l'accent sur la vitesse et l'endurance, alors que la force sera développée à la puberté. Si les enfants ne sont pas forcés à courir en un temps record, mais qu'ils peuvent choisir le temps ou la distance en tentant de "faire le mieux possible," il est rare qu'ils dépassent le seuil anaérobie. Ils ont un seuil de fatigue très bas mais ils récupèrent très vite. L'alternance de phases intensives et de courtes phases de récupération doit être respectée.

➔ L'entraînement: voir bro 1/1, pp. 34–38

2.3 Incidences pour l'éducation physique

Les facteurs d'apprentissage des conduites motrices (cf Hauert bro 1/1, p. 56) constituent des repères pour l'enseignement brièvement décrits ci-dessous:

- La répétition des essais: si en laboratoire les essais sont répétés, parfois des milliers de fois, sur le terrain ce sont des dizaines, des centaines de milliers de répétitions qui participent d'un apprentissage. Il ne faut par conséquent pas craindre d'entraîner un mouvement au risque de ne jamais permettre aux élèves de disposer de la bonne réponse motrice. "C'est la vertu cardinale de l'apprentissage et de l'entraînement en matière d'activités physiques et sportives "(Hauert, p. 56).
- La présence d'une information subjective en retour de l'action (ce que l'élève croit avoir fait).
- La présence d'une information objective en retour de l'action (commentaire de l'enseignant, vidéo, commentaire d'un autre élève connaissant les critères de réussite, un chronomètre ...) Plus cette information est précise, plus elle est efficace. Dans l'enseignement, il faudra éviter de faire des remarques générales, mais donner quelques indications ciblées, faire des remarques permettant de trouver une solution et pas seulement constater l'erreur.
- La variabilité des conditions d'apprentissage (meilleur résultat obtenu dans des situations voisines non entraînées lors d'apprentissages réalisés dans des conditions variables). Si on ne varie pas les conditions d'apprentissage, il s'agit alors de drill: le sujet devient plus précis dans la situation entraînée mais est incapable de répondre à une situation voisine non entraînée.
- La répétition mentale (image interne, kinesthésique ou image externe, visuelle). Des données expérimentales précisent que l'entraînement physique seul donne de moins bons résultats que s'il est lié à l'entraînement mental.

Il est utile de rappeler qu'aucun système d'éducation n'a jamais réussi à normaliser les comportements des individus.



Dans le chapitre 2, il est rappelé que l'entraînement général a pour objectif l'amélioration et la promotion de la santé et l'augmentation des capacités fonctionnelles. Il est donc pertinent de rechercher, avec les enfants, le développement de capacités motrices générales. L'acquisition d'un large répertoire de mouvements, la conscience des besoins de mouvements de son corps et les réponses à donner font partie des objectifs d'apprentissage de ce degré scolaire.

➔ L'entraînement: voir bro 1/1, p. 34

🕒 L'école en mouvement: voir bro 7/3, p. 3 ss.

3 Apprendre et enseigner

3.1 Apprendre

Apprendre, c'est développer et révéler des compétences

L'intervention de mécanismes conscients n'est pas une condition absolue à l'apprentissage perceptivo-moteur. L'apprentissage consiste plutôt à acquérir des *schèmes*. Ces schèmes (héréditaires ou acquis par la pratique) "permettent de mobiliser des connaissances, des méthodes, des informations, des règles pour faire face à une situation, car cette mobilisation exige une série d'opérations mentales de haut niveau" (Perrenoud, 1997, p. 30). Une compétence orchestre un ensemble de schèmes. Par exemple, dans le jeu de la balle au chasseur, l'élève qui a lancé la balle ne doit pas seulement savoir lancer mais il doit courir, choisir un itinéraire, éviter les détours inutiles pour gagner du temps... Ces schèmes peuvent être travaillés séparément (parfois aussi par imitation) mais seule l'orchestration permet une course efficace (Perrenoud, 1997). *Les compétences* sont intéressantes parce qu'elles permettent de faire face à des familles de situations (ibidem, p. 37). "Elles permettent de mobiliser *les connaissances en situation*, en temps utile et à bon escient" (ibidem, p. 41).

➔ Compétences:
voir bro 1/1, p. 87

L'apprentissage moteur

Les différentes étapes proposées dans le chapitre sur les apprentissages moteurs rappellent que l'élève a une place d'acteur dans le processus d'apprentissage. Pour que l'enseignement soit une aide à l'apprentissage, l'enseignant organise des situations partant de la conception (représentation) que les élèves ont de l'activité aux possibilités de transfert (dans une autre situation motrice). Les étapes du modèle pédagogique proposé permettent d'organiser l'apprentissage.

➔ Apprentissage moteur:
voir bro 1/1 p. 61, p. 90

L'étape émotionnelle: partant de schèmes connus, c'est-à-dire d'un apprentissage global, d'une phase de découverte dans laquelle il identifie une réponse possible, l'élève explore les moyens qu'il a à disposition, prélève des informations dans son répertoire de schèmes. Les formes jouées, les mises en scène l'aideront à trouver des pistes.

L'étape fonctionnelle: l'élève s'interroge sur le "comment ça marche". Il répétera les exercices de nombreuses fois: c'est la phase d'essai-erreur. L'élève tente de trouver la bonne information, de découvrir la solution. L'enseignant va aménager des situations de découverte, des situations problèmes.

L'étape structurale: utilisation de modèles: comment font ceux qui réussissent? L'élève élabore des représentations du mouvement et de la situation. Le maître organise des situations contraignantes.

L'étape d'intégration: l'élève ajuste, adapte la réponse motrice. C'est l'étape des mises en relation des schèmes, de la complexification. L'enseignant propose des répétitions motrices dans des situations variées.

L'étape d'expertise, de création: pendant laquelle l'élève affine et contrôle l'exécution. C'est la phase d'autonomie, de l'exploitation de la singularité.

3.2 Apprendre et enseigner

La conduite de la classe, le triangle pédagogique

A l'école, l'élève doit rencontrer des enseignants qui se prévalent d'une loi, d'une ligne de conduite et qui sachent s'affirmer. En effet, il est quasi impossible de séparer l'enseignement de l'éducation, de la formation. Ainsi, l'enseignant doit être capable *de choisir et de justifier ses choix* pédagogiques, et d'en informer ses élèves. Il doit *pouvoir organiser*, prévoir, concevoir son enseignement en fonction des conditions rencontrées. Il doit être en mesure de *réaliser des situations d'apprentissage* en fonction des élèves, de leur potentiel différent, du temps disponible, des objectifs fixés: les élèves vont rencontrer des obstacles et proposer des réponses et demander de l'aide. Il doit être à même *d'assurer aux élèves un suivi*, en restant attentif aux rapports qu'ils ont entre eux et aux pratiques (pratiques sociales de référence des élèves). Les élèves n'ont pas tous la même histoire ni les mêmes racines culturelles. Il n'est pas sûr que ce qui est signifiant pour l'un le soit aussi pour l'autre.

Le triangle pédagogique permet de comprendre les relations entre les différents pôles de l'école: élève, enseignant, matière. Celui-ci est placé dans un cercle, qui représente l'institution. Selon les objectifs, l'étape de l'apprentissage ou les possibilités des élèves, les activités choisies, les méthodes et les styles d'enseignement vont différer. L'axe essentiel reste celui qui relie le maître à l'élève, le savoir étant médiateur.

Quelques principes pédagogiques

La globalité

L'une des finalités de l'éducation physique est l'acquisition de comportements sains permettant la poursuite d'activités physiques pour la vie. A ce degré scolaire il s'agit de promouvoir une motricité en relation avec les habitudes des enfants. Un camp itinérant, une rencontre avec une autre classe, permettront, par exemple, de replacer les activités dans un contexte plus large. La différenciation des dimensions de sens exige de l'enseignant l'utilisation de différentes méthodes, moyens didactiques et styles d'enseignement.

Exemples:

- histoires mimées
- apprendre à partir d'images motrices

La métacognition

Dans une situation d'apprentissage, l'élève s'interroge sur les stratégies qu'il a développées pour résoudre la tâche proposée. Les enfants de première à quatrième année sont capables de décrire comment ils s'y sont pris pour réussir. Ils sont aussi capables de le dire aux autres (enseignement réciproque). L'évaluation formative permet à l'élève de décider s'il a atteint son niveau optimal et l'aide à se fixer une nouvelle tâche. Les enfants de cet âge sont capables de se prendre en charge.

Exemples:

- expliquer sa stratégie à son camarade
- proposer une tâche à la classe

➔ Rôle et compétences de l'enseignant:
voir bro 1/1, p. 90

L'élève apprend à condition:

- de trouver un sens à la situation d'apprentissage
- d'acquérir une habileté en mettant en oeuvre sa stratégie
- d'analyser sa stratégie et de la confronter à celle des autres
- de s'assurer qu'il a compris.

➔ Triangle pédagogique:
voir bro 1/1, p. 88

La différenciation

Pour permettre à l'élève de progresser, la difficulté de la tâche devrait se situer dans sa "zone proximale de développement" (Vygotsky, voir bro 1/1, p.11). Les élèves sont différents, ils ont le droit d'acquérir des outils leur permettant de "mieux comprendre le monde" du mouvement et des activités physiques, dans le cadre des leçons d'éducation physique. Une approche globale devrait permettre de replacer ces compétences dans un contexte plus vaste. "Aide-moi à le faire seul" (Montessori).

Exemples:

- choisir le niveau qui convient
- installer le matériel selon le niveau du groupe et/ou la tâche à résoudre

3.3 Les styles d'enseignement

Dirigé, réciproque, autonome

La relation entre le maître et les élèves n'est pas toujours de nature identique. Comme cela se produit déjà à l'école enfantine, il est indispensable de donner une partie des responsabilités aux élèves. Le maître choisit le style qui lui semble approprié et l'adapte aux différentes situations. Son choix dépend aussi de la disponibilité des élèves, des règles de sécurité, du moment dans le processus d'apprentissage.

➔ Enseignement dirigé, réciproque, autonome: voir bro 1/1, p. 99



Incidences pour la pratique:

- Attention de ne pas charger des élèves avec des tâches qu'ils ne maîtrisent pas, au risque de les désécuriser.
- L'enseignement réciproque ou autonome exige des consignes de fonctionnement précises et des règles de sécurité bien comprises.
- L'enseignement réciproque ou autonome est introduit par étape. Les enfants doivent apprendre progressivement à agir seuls.



	Enseignement dirigé	Enseignement réciproque	Enseignement autonome
<i>L'enseignant est ...</i>	guide	conseiller	personne ressource
<i>Principes d'enseignement</i>	Les décisions sont prises par le maître; caractéristiques: efficacité dans le temps, sécurité, discipline.	L'élève joue le rôle du maître, engage ses camarades dans des situations d'apprentissage: écouter, observer, analyser	L'élève choisit le contenu et conçoit son programme en connaissance de cause. Il peut soumettre son évaluation au maître.
<i>Styles d'enseignement</i>	<i>ex. enseignement frontal</i>	<i>ex. enseignement par projet</i>	<i>ex. enseignement par atelier</i>
<i>Exemples tirés des brochures 2 à 7 de ce manuel</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Texas blues: ➔ bro 2/3, p. 28 • Balancer: ➔ bro 3/3, p. 23 • Départ: ➔ bro 4/3, p. 9 • Ballon: ➔ bro 5/3, p. 5 • Vélo: ➔ bro 6/3, p. 13 	<ul style="list-style-type: none"> • Chercher des empreintes: ➔ bro 2/3, p. 11 • Jeux des chevaliers: ➔ bro 3/3, p. 5 • Lancer: ➔ bro 4/3, p. 24 	<ul style="list-style-type: none"> • Au Far-West: ➔ bro 2/3, p. 25 • La planche à roulettes: ➔ bro 3/3, p. 25 • Le robot: ➔ bro 4/3, p. 7 • Le quartier: ➔ Bro 6:3, p. 6

Quelques exemples tirés de la pratique et proposés dans les différents styles d'enseignement

4 Concevoir, planifier l'enseignement

4.1 Les "trois temps "pédagogiques: planifier - réaliser - évaluer

Concevoir avant d'agir

Avant d'agir, il faut choisir. La réflexion peut être globale, ceci afin d'inclure l'éducation physique dans le paysage scolaire et dans les projets de l'établissement ou de la classe. Pour ce faire, l'enseignant ne part pas de rien: il se réfère au plan d'études de son canton, à un programme scolaire et/ou disciplinaire. Le manuel fait également partie de ses outils de références.

➔ Planifier:
voir bro 1/1, pp. 101–108

Planifier ensemble

La conception de l'enseignement peut être l'occasion pour les enseignants d'un établissement scolaire de collaborer, d'échanger, de mettre sur pied un projet commun. L'équipe pédagogique peut inclure également le concierge, pour certaines questions d'organisation:

- tous les enseignants utilisent les mêmes engins pendant une matinée ou une journée
- toutes les classes utilisent ou construisent en commun un parcours à l'extérieur
- se concerter pour construire des moyens didactiques
- maintenir des lieux d'exercice (patinoire naturelle, jardin Robinson ...)
- s'organiser pour une utilisation optimale des installations disponibles.



Il faut prendre des décisions en gardant constamment à l'esprit l'idée que tout ce qui sera entrepris s'adresse en premier lieu à des élèves qui ont des représentations, des acquis, des processus d'apprentissage, des modes d'appropriation, des projets différents. L'inventaire des ressources et des besoins des élèves peut également conduire l'enseignant à prévoir l'organisation de groupes de besoins.

➔ Planifier avec les élèves:
voir bro 1/1, p. 101

Planifier et fixer des objectifs à long terme

Il s'agit pour l'enseignant de maîtriser la planification et la préparation de son enseignement sur une période plus ou moins longue: cycle, année scolaire, trimestre, période, séance, séquence.

➔ Fixer des objectifs:
voir bro 1/1, p. 105

Cette planification débouche notamment sur des finalités et des objectifs:

- les finalités: valeurs se référant aux finalités de l'école (loi scolaire)
- les objectifs généraux: finalités traduites en termes de contenus éducatifs
- les objectifs spécifiques: définis en termes de compétences
- les objectifs opérationnels: comportements observables répondant à des critères de réussite.

Les trois premiers niveaux figurent dans le plan d'études ou le projet de l'école. Leur détermination et leur planification est le fait d'équipe pédagogique.

4.2 Elaborer des contenus

Les moyens

Les moyens qui permettent de réaliser les objectifs sont les contenus d'enseignement que constituent les savoirs à acquérir dans différentes situations d'apprentissage.

Fil rouge

Concevoir son enseignement, c'est répondre à des questions telles que:

- Quelles compétences sont visées: transversales ou spécifiques?
- Quelles sont les activités les plus appropriées?
- Quels sont les savoirs à acquérir?
- Quelles situations d'apprentissage faut-il construire?
- Quelles procédures d'évaluation faut-il mettre en place?
- Sur quelles théories puis-je m'appuyer?

Lorsque l'enseignant a répondu à ces questions, il précise la construction des situations d'apprentissage et prévoit quelques points d'organisation favorisant plus d'efficacité.

- *Simplicité et intensité*: des habiletés motrices de base aux habiletés complexes. Quelle démonstration?
- *Matériel*: choisir du matériel que l'on peut utiliser tout au long de la leçon; éviter des transports inutiles.
- *Formes d'organisation*: lorsque cela est possible, travailler en petits groupes (2 à 4) pour permettre plus d'intensité et d'échanges. Former des groupes sur des modes variés. On peut entraîner les différentes formations de groupes (représentation dans l'espace p. ex.).
- *Routines*: l'établissement de routines de fonctionnement est efficace et rassure les élèves (p.ex.: en arrivant en salle, tirer au panier de basket).
- *Rythme de la leçon*: alterner les phases intensives et de récupération active, les moments exigeant plus de concentration avec des activités connues, des jeux avec des exercices moins attrayants. Se souvenir que les activités doivent avoir un sens pour les élèves.

Transport du matériel

Dès les premières années de scolarité, les enfants savent transporter et monter le matériel. Il faut néanmoins insister sur la technique correcte à employer pour soulever des charges et rappeler aux élèves de se placer au bon endroit et en nombre suffisant. Cette activité peut donner lieu à de petits concours (précision, vitesse, originalité de la construction, selon les engins). Ne pas oublier de donner des tâches à tous les élèves. Ceux qui ne sont pas occupés à l'installation doivent avoir une autre activité. On peut aussi établir un tour-nus par équipe pour la tâche de mise en place des ateliers.

Trois critères de réussite d'une leçon

Apprentissage: dans chaque leçon

Intensité: pas de moments d'attente inutiles, rythme de la leçon

Plaisir: un moteur de l'apprentissage



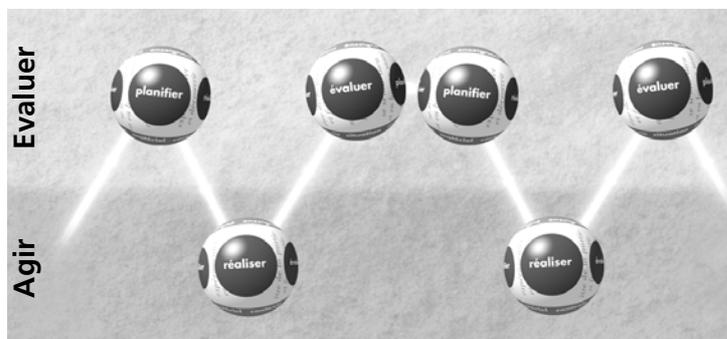
☯ La rosace des sens:
voir bro 1/1, p. 18

➡ Préparer la salle:
voir bro 3/3, p. 3

4.3 Déroulement de l'action didactique

Les références

Les finalités de l'école servent de fil conducteur lors de l'établissement des programmes. A partir du plan d'études cantonal ou du projet d'établissement, l'enseignant conçoit les apprentissages (bro 1/1, p. 102). L'enseignant de tous les degrés scolaires se pose les mêmes questions mais les réponses sont adaptées aux élèves concernés.



Sens, interprétations, objectifs

- Quels accents vais-je mettre ?
- Quel aspect de l'éducation vais-je privilégier (globalité, complexité)?

Conditions d'enseignement, contexte

- Quels sont les intérêts des élèves?
- Qu'est-ce qui existe déjà dans la documentation didactique?
- Comment créer un réseau de connaissances?
- Y a-t-il matière à transversalité?

Thèmes et contenus

- Quel thème et quels contenus vais-je traiter?
- Quelle est la logique de l'activité, quel en est le but principal?
- Quelles sont mes connaissances du thème?
- Quelles sont les possibilités d'interdisciplinarité?

Moyens et média

- Quelles informations puis-je trouver dans le manuel? Quelles sont mes connaissances?
- Qu'ai-je à disposition?
- Où puis-je trouver des compléments d'informations: vidéo, livres, cours, revues ...

Situations d'apprentissage et styles cognitifs

- Comment apprendre?
- Quelles tâches vais-je proposer?quelles situations d'apprentissage vais-je construire?
- Quel style d'enseignement vais-je choisir?
- Quels moyens didactiques, quelles formes d'organisation vais-je utiliser?

Evaluations

- Comment puis-je contrôler si les critères sont remplis?
- Quelle forme d'évaluation est la plus appropriée?
- Les élèves connaissent-ils les critères de réussite, sont-ils capables d'auto-évaluation?
- Comment les élèves apprécient-ils les activités proposées?
- Quel est l'engagement des élèves?

La boussole didactique

La *boussole didactique* est un moyen permettant de passer en revue les différents paramètres de l'enseignement. Elle permet aussi de s'orienter dans la "jungle" des informations et moyens et de ne pas oublier l'essentiel.

Les indicateurs de réussite

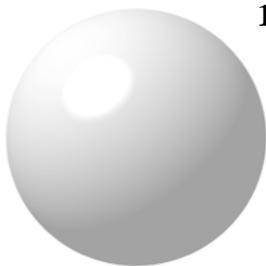
Chaque enseignant doit mettre au point ses propres outils d'analyse et d'évaluation. L'évaluation, aussi brève soit-elle, de la leçon est le début de l'élaboration de la/les séance(s) suivante(s). A chacun de trouver un système efficace et de s'astreindre à cette tâche après chaque leçon, en relevant les points à ne pas oublier pour la prochaine leçon.



Le ballon didactique

Le processus d'enseignement et d'apprentissage pourrait être symbolisé par un ballon intégrant les différents paramètres de l'action pédagogique. Les thèmes et les contenus (les moyens) sont multiples (1). L'activité physique doit avoir un sens (2). Les enseignants et les élèves ont un potentiel de départ et des attentes (3). L'environnement institutionnel (l'école) fixe le cadre d'action (4). Lors de la conception et de la planification, les conditions, les moyens, les accents sont précisés (5). Selon les objectifs visés les styles d'enseignement vont différer (6). Les performances des enseignants et des élèves sont évaluées (7). L'équateur du ballon est constitué de différents principes pédagogiques (globalité, complexité, différences) (8).

➔ Le ballon et la boussole didactiques peuvent être obtenus auprès du secrétariat de l'ASEP.



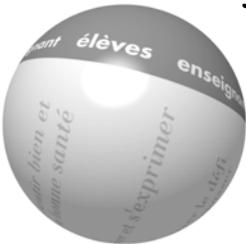
1 Le concept d'enseignement symbolisé par un ballon.

➔ Thèmes, contenus: voir les différentes brochures pratiques 2-7; objectifs: voir bro 1/1, p. 105



2 L'enseignement doit avoir un sens. Le but est de donner un enseignement signifiant.

➔ Sens et interprétation: voir bro 1/3, p. 4; bro 1/1, p. 9 ss.



3 L'enseignant et l'élève (le pôle nord) vont se confronter à un thème: ils ont des expériences et un potentiel.

➔ Elèves: voir bro 1/1, pp. 11, 103; enseignant: p. 89



4 L'environnement, le matériel (le pôle sud) sont déterminants pour la réalisation de l'enseignement.

➔ Concevoir et planifier: voir bro 1/1, p. 101 ss.



5 La leçon d'éducation physique doit être planifiée. L'établissement des objectifs opérationnels dépend des finalités de l'école, du plan d'études, du projet d'établissement.

➔ voir bro 1/3, p. 14 et bro 1/1, p. 105



6 Le style d'enseignement dépend des élèves, des objectifs, des moyens: directif, réciproque ou autonome. En cours de réalisation, il est indispensable d'adapter la manière d'enseigner aux situations.

➔ Réaliser: voir bro 1/1, p. 109 ss.; styles d'enseignement: voir bro 1/1, p. 98 ss.



7 L'évaluation ne se limite pas aux performances des élèves mais concerne aussi la performance d'enseignement.

➔ Evaluation: voir bro 1/3, p. 19 et bro 1/1, p. 114 ss.



8 L'éducation physique s'oriente à 3 principes pédagogiques: la globalité, la complexité, la différence

➔ bro 1/3, p. 10 s.

➔ Modèle pédagogique: voir bro 1/1, p. 92

5 Réaliser

5.1 Le déroulement de la leçon

Avant la leçon

La leçon se constitue d'une série de tâches qui s'enchaînent. Pour pouvoir faire accomplir ces tâches, l'enseignant aura conçu et planifié l'enseignement. Il connaît les situations d'apprentissage et les tâches qu'il va proposer aux élèves. Il est dans la salle à temps (si possible, un peu avant les élèves). Il établit des routines afin que les élèves soient actifs dès leur entrée dans la salle. Il faudrait éviter que les élèves soient contraints à attendre que le maître vienne les chercher dans un vestiaire.

Ces routines peuvent faire l'objet d'un accord dans l'établissement, d'une charte affichée dans les vestiaires et à l'entrée de la salle, (voir bro 7/3, p. 8). Les enfants peuvent être engagés très tôt dans les mises en place de matériel moyennant, si nécessaire, un tournus pour ce type de tâche.

La présentation des tâches, l'introduction de la leçon

Le climat créé en début de leçon doit être favorable à l'apprentissage et à l'activité physique. La présentation des tâches doit stimuler les élèves à s'engager dans l'activité. Les élèves doivent pouvoir donner un sens à l'activité proposée; le maître s'efforce de les motiver en cherchant une "entrée" différenciée selon les élèves, les moments, l'ambiance de la classe. C'est en fait une mise en condition psychique.

La mise en train doit répondre au besoin de mouvements des enfants. Elle doit assouvir cette envie de bouger pour faciliter le passage à des activités plus ciblées sur l'apprentissage sans oublier qu'en éducation physique, c'est le mouvement qui fait sens.

La réalisation des tâches

Les conditions d'apprentissage stimulantes impliquant l'élève dans toutes les dimensions de sa personnalité, les situations d'apprentissage posant des problèmes ou provoquant des réponses motrices nouvelles, des défis, l'information pertinente donnée de manière différente (explications, affiches, démonstrations, vidéo, dessins, etc.) sont autant de moyens qui rendent la leçon intéressante. Les principes de liaison, de combinaison, de variation n'excluent pas la rigueur. La prise en compte des différences exige néanmoins des objectifs précis sans quoi l'enseignement risque de manquer d'efficacité.

Le bilan de la leçon

Le bilan correspond au moment où l'enseignant souligne les performances des élèves, échange avec eux sur leurs sentiments, résume les moments importants de la leçon. Il permet de faire la transition entre un engagement physique actif et la leçon suivante. La leçon se termine par le moment important de la douche.

Pour le maître, le bilan fait partie de l'évaluation de son travail et de la préparation de la prochaine intervention.



5.2 L'enseignement

Rôle et compétences de l'enseignant

L'enseignant est, qu'il le veuille ou non, un modèle (Watzlawick, 1969).

Il doit être capable:

- de choisir et de justifier ses choix pédagogiques, de clarifier sa position par rapport à l'activité physique, au sport avec des enfants des premiers degrés scolaires, etc.;
- d'organiser, de prévoir, de réaliser des situations d'apprentissage, d'anticiper les obstacles que les élèves vont rencontrer. Cela exige un travail de préparation et de réflexion;
- d'assurer aux élèves une attention soutenue, un suivi, de tenir compte des pratiques sociales de référence des élèves, d'être attentif au rapport que les élèves peuvent avoir avec les savoirs et les pratiques.

Siedentop donne quelques repères dans les situations d'apprentissage (bro 1/1, p. 93 ss.). Il s'agit d'exercer une supervision active dans laquelle l'engagement du maître sera importante.

Faciliter l'apprentissage

Pour apprendre, les enfants écoutent l'enseignant. Ils sont dépendants des informations qu'il donne, des responsabilités qu'il leur accorde. Pour que cet échange se passe bien et soit le plus efficace possible, il est utile de rappeler les quelques règles suivantes:

- *Démontrer toutes les habiletés ou stratégies dans des conditions ressemblant le plus possible à la pratique, se placer de manière à offrir aux élèves les angles de vue les plus appropriés:* établir un contact visuel, attirer l'attention sur l'essentiel, démontrer peu, de manière très précise.
- *Vérifier la compréhension:* démontrer, si nécessaire préciser les points importants par un autre moyen (vidéo, dessin ...).
- *Définir l'utilité de simplifier une situation complexe pour tous les élèves ou non; parfois c'est la complexification qui permet la réussite, donc bien analyser la tâche à effectuer.* Proposer des formes variées stimulant l'entraînement.
- *Faire en sorte que les élèves s'engagent activement le plus possible pendant les démonstrations:* donner des critères d'observation précis. Demander aux élèves de rapporter leurs observations, éventuellement d'imaginer ce qu'ils vont ressentir en effectuant le mouvement.
- *Après avoir essayé, les élèves analysent les informations subjectives* (ce qu'ils pensent avoir fait) *et objective* (de la part de l'enseignant ou d'un autre expert ou élève). Les informations en retour (feed-back) sont centrées sur les critères essentiels annoncés dans la présentation des tâches. Elles sont positives pour encourager ou correctives pour indiquer les points précis à améliorer.
- *S'assurer que les règles de sécurité sont bien comprises:* apprendre à reconnaître les dangers, connaître les règles de sécurité.
- *Se souvenir que l'un des objectifs est d'amener les élèves à une pratique et à une critique autonomes de l'activité physique* adapté à leur maturité.

➔ Liste des habiletés de présentation des tâches: voir bro 1/1, p. 111

➔ Styles d'enseignement, formes d'organisation: voir bro 1/3, p. 12



➔ Situations problèmes: voir bro 1/1, p. 108

➔ Autonomie: voir bro 1/3, p. 11 s. et bro 1/1, p. 99 s.

6 Evaluer

6.1 L'évaluation, un acte et un processus

L'évaluation est à la fois un acte et un processus pédagogique permettant de déterminer, à un moment défini d'un apprentissage, le degré de maîtrise atteint par un ou des élèves. Les principes de différenciation, de métacognition renforcent la nécessité de l'évaluation tout en la nuancent et en diversifiant ses finalités et ses formes. L'évaluation sert de repère dans le processus d'apprentissage. Elle sert à établir un bilan et à réagir en conséquence; elle aide à établir des stratégies de préparation et participe à la recherche de sens de l'activité. L'enfant aime savoir où il en est. Il a souvent besoin d'encouragement. L'évaluation a plusieurs fonctions:

- *évaluation pronostique*: sert à orienter par rapport à la maîtrise;
- *évaluation sommative*: certificative, elle donne un verdict ponctuel sur certains savoirs des enfants;
- *évaluation diagnostique*: permet au maître d'identifier les savoirs de l'élève et son degré initial de maîtrise;
- *évaluation formative*: permet à l'élève de réguler ses apprentissages avec l'aide de l'enseignant. Elle l'aide à comparer les stratégies choisies, les décisions prises et les résultats obtenus;
- *évaluation formatrice*: permet à l'élève d'utiliser les outils d'évaluation et de réguler ses apprentissages. L'enseignant devient dans ce cas la personne ressource.

Les références de l'évaluation

Les deux références de l'évaluation sont: 1) critérielles (déterminer le niveau de performance souhaitable) et 2) normatives (par rapport à ses pairs). Elles interviennent à tous les moments de l'apprentissage pour:

- *motiver*: déclencher une prise de conscience, laisser entrevoir de nouvelles voies, des exercices correctifs, des moyens de réussir, des raisons de répéter, de s'entraîner;
- *informer*: permettre de révéler les obstacles à l'apprentissage, les fausses représentations, les stéréotypes. Aider l'élève à se situer par rapport à la tâche finale, à se représenter ses compétences et à les comparer à celles qui sont visées pour accomplir la tâche proposée (auto-évaluation);
- *réguler*: permettre de choisir des opérations d'ajustement, des séquences d'auto-évaluation, des occasions de placer des repères sensoriels (kinesthésiques, acoustiques, visuels ...).

L'évaluation et l'éducation à l'autonomie

L'accès à l'autonomie, au sens critique et à la prise de responsabilités sociales est l'un des fondements de l'éducation. Pour en accroître l'efficacité, on peut recourir à trois types différents: l'évaluation par un tiers, la co-évaluation, l'auto-évaluation. L'élève est au centre de l'apprentissage. Les questions de contenus et de programmes passent au second plan, sans les nier. Les critères doivent être connus des élèves. Les exercices soumis à *contrôle (note)* doivent être adaptés à leur développement sensori-moteur et physiologique.



➔ Les fonctions de l'évaluation: voir bro 1/1, p. 116

➔ Utilité et nécessité de l'évaluation: voir bro 1/1, p. 115

➔ Vers une démarche formative: voir bro 1/1, p. 122

Sources bibliographiques et prolongements

- BONHOMME, G. et coll.: Le guide de l'enseignant. EPS. Paris 1994.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Vorschule (Kindergarten) und Untertsufe (1.-4. Schuljahr). Schorndorf 2000.
- BRUNELLE, J. et coll.: La supervision de l'intervention en activité physique. Montréal 1988.
- BUI-XUAN, G.: Pédagogie de l'EPS et/ou didactique des APS. Enjeux et objectifs, in: Méthodologie et didactique de l'éducation physique et sportive. AFRAPS. Paris 1989.
- CARDINET, A.: Pratiquer la médiation en pédagogie. Dunod. Paris 1995.
- DEVELAY, M.: De l'apprentissage à l'enseignement. ESF. Paris 1992.
- DEVELAY, M.: Savoirs scolaires et didactiques des disciplines. ESF. Paris 1995.
- GALLAHUE, D.L.: Understanding Motor Development in Children. J. Wiley, New York 1982.
- HELLER, W.: Primarschule Schweiz. Bern 1986.
- HOTZ, A.: Apprentissage psycho-moteur. Vigot. Paris.
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Schorndorf 1979.
- LAURENT, M.: L'enfant par son corps. Actio.
- LEBOULCH, J.: L'éducation psychomotrice à l'école élémentaire. ESF. Paris 1984.
- LEE, M.: Coaching Children in Sport. E. and FN Spon. London 1993.
- MEIRIEU, PH.: Apprendre...oui, mais comment ? ESF. Paris 1989.
- MEIRIEU, PH.: Enseigner, scénario pour un métier nouveau. ESF. Paris 1990.
- MEIRIEU, PH.: L'école, mode d'emploi. Des méthodes actives à la pédagogie différenciée. ESF. Paris 1990.
- PAILLARD, J.: Itinéraire pour une psychophysiologie de l'action. Actio. 1986.
- PERRENOUD, P.: Construire des compétences dès l'école. ESF. Paris 1997.
- PIAGET, J.: Biologie et connaissance. Gallimard. Coll. Idées. Paris 1973.
- PIAGET, J.: Réussir et comprendre. PUF. Paris 1974.
- SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.: Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
- VYGOTSKY, L.S.: "Le problème de l'enseignement et du développement mental", in: Schneuwly B. et Bronckart J.-P.. Vygotsky aujourd'hui. Delachaux et Niestlé, Neuchâtel 1985.
- WATZLAWICK, P. u.a.: Menschliche Kommunikation. Bern 1969.
- ZIMMER, R.: Bewegte Kindheit. Kongressbericht. Schorndorf 1997.

La bibliographie originale peut être consultée dans le manuel de référence allemand.



Editions ASEP

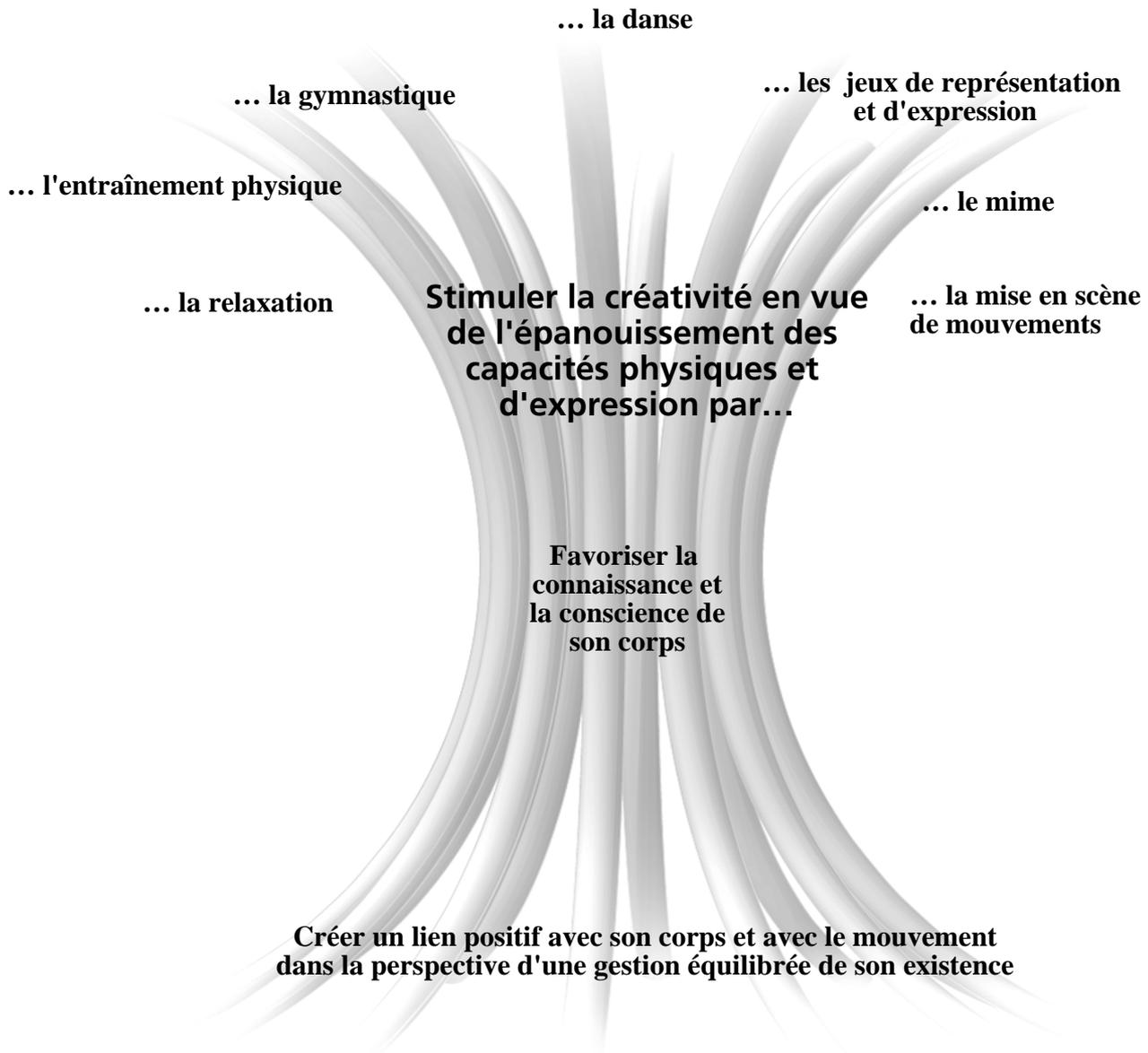
Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels



Vivre son corps S'exprimer Danser



La brochure 2 en un coup d'oeil



Les élèves doivent pouvoir vivre l'entraînement physique, le rythme, les jeux d'expression et la danse de façon globale. Ils développent leur créativité et leur spontanéité à travers leur corps et le mouvement. Ils utilisent le mouvement comme moyen d'expression et de communication. Ils prennent confiance, augmentent leur langage corporel. Ils construisent une image positive d'eux-mêmes.

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

Accents de la brochure 2 des manuels 2 à 6

- Découvrir son corps et apprendre à ressentir
- Vivre de multiples possibilités de mouvement
- Se mouvoir en rythme sur des chansons et des comptines
- Créer une représentation théâtrale
- Danser sur des thèmes variés
- Mimer



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Prendre conscience de son corps
- Vivre de façon variée et consciente les postures et mouvements
- Jouer avec le rythme
- Animer et mimer des histoires
- Danser sur différents thèmes



1^{re} – 4^e année scolaire

- Améliorer le schéma corporel et les perceptions sensorielles
- Apprendre par le vécu les règles d'hygiène
- Apprendre à renforcer et à assouplir la musculature
- Vivre des séquences rythmées
- Jouer avec des objets et les intégrer dans un enchaînement
- Apprendre des danses simples



4^e – 6^e année scolaire

- Approfondir la perception et la conscience du corps
- Appliquer sur soi les règles d'hygiène
- Apprendre à s'entraîner
- Créer et se mouvoir sur des rythmes personnels ou imposés
- Créer une suite de mouvements avec ou sans matériel
- Danser à deux ou en groupe



6^e – 9^e année scolaire

- Percevoir la globalité de son corps
- Solliciter et relâcher son organisme de façon adaptée
- Créer un lien avec les autres disciplines scolaires (projet)
- Adapter des mouvements à une musique
- Utiliser le langage du corps
- Créer des projets de danse à caractère interdisciplinaire



10^e – 13^e année scolaire

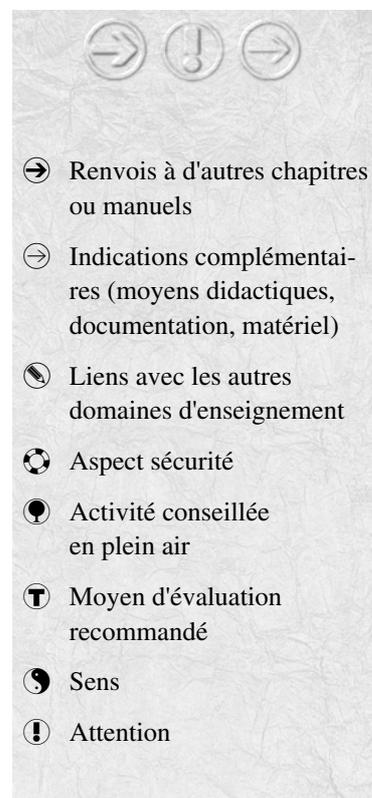
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur l'entraînement, le fitness et les loisirs: hygiène corporelle, points faibles de l'appareil locomoteur et cardio-vasculaire, diététique, stress, relaxation, récupération, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Percevoir et se mouvoir	
1.1 Les perceptions sensorielles	4
1.2 Le corps de l'enfant	6
1.3 Qu'entends-tu?	7
1.4 Jouer et écouter	8
1.5 Jouer et observer	9
1.6 Toucher et reconnaître	10
1.7 Sur les traces de nos pieds	11
1.8 Jouer avec un drap	12
1.9 Jouer avec son corps	13
1.10 Attitudes corporelles	14
1.11 Jouer avec une balle de rééducation	15
1.12 Glisser sur des morceaux de moquette	16
2 Se mouvoir en rythme	
2.1 Expérimenter le rythme	17
2.2 Rythmes du quotidien	18
2.3 Jeux de rythmes	19
2.4 Rythmes avec une corde tournée	20
2.5 Accompagnement rythmique	21
3 S'exprimer	
3.1 Jeux d'expression et de devinettes	22
3.2 Au pays des rêves	23
3.3 Le marché aux puces	24
3.4 Voyage au Far-West	25
3.5 Ensemble, nous partons à l'aventure!	26
4 Danser	
4.1 Danse en première année	27
4.2 Texas blues	28
4.3 Du break-mixer au hip-hop	30
4.4 Enfants "de la lune", enfants "du soleil "	31
Sources bibliographiques et prolongements	32



Introduction

Le quotidien scolaire en mouvement

Le temps passé à l'école est une période de vie importante pour les enfants et les enseignants. A cet âge, les enfants sont très actifs. Le rôle de l'enseignant est de gérer ces moments de vie commune en collaboration avec les enfants. Et cela marche bien si l'enseignant est capable de prendre en compte, soutenir et stimuler en respectant leur manière d'apprendre et leur besoin de bouger. Le mouvement est l'expression de la vie. Il permet à l'enfant de se révéler aux autres, d'entrer en contact avec son environnement et de créer des liens avec les objets et les personnes qui l'entourent. Il est pour lui un moyen de perception, de communication et d'action.

Expérimenter, découvrir et apprendre par le mouvement

Les expériences corporelles et motrices ne répondent pas uniquement à un besoin de mouvement chez l'enfant, mais lui permettent aussi une confrontation active avec sa propre personne, avec le groupe et le thème en question. Le mouvement améliore la perception de soi et des autres et développe les capacités cognitives, expressives, imitatives et créatives de l'enfant.

Activité intériorisée et extériorisée

Chaque action motrice implique une activité intériorisée et extériorisée visible. Les enfants ont envie de se mettre en mouvements pour autant que leur action motrice ait du sens. Le lien entre l'activité intériorisée et extériorisée doit être perçue par les enfants et être intégrée au processus global d'apprentissage moteur. Ce dernier touche l'esprit, l'âme et le corps et encourage l'éveil des sens. L'activité intérieure peut être vécue au travers de l'expression corporelle et de la danse. Les thèmes *vivre son corps, s'exprimer et danser* constituent des impulsions afin:

- de créer une relation avec son propre corps
- d'affiner la perception des sens, en l'occurrence principalement, sa perception acoustique et kinesthésique
- d'éviter les surcharges de l'organisme
- d'améliorer le rythme des mouvements par des formes adaptées
- de développer l'expression par le mouvement et par la danse au moyen d'exemples thématiques

Un enseignement global implique la variété de l'apprentissage

L'éveil des *sens* doit être suscité de manière différenciée en relation avec un thème. Les enfants auront, par exemple, l'occasion de s'exprimer au sujet des différentes parties du corps au cours de la leçon d'expression orale, de comparer la constitution de leur organisme avec celui des autres êtres vivants (sciences), de faire des expériences avec leur propre corps durant la leçon d'éducation physique et d'essayer de le dessiner. L'ensemble de leurs capacités sensorielles sera sollicité, autant que possible dans toutes les disciplines d'enseignement, ce qui permettra d'accroître la cohérence et l'efficacité. A ce titre, il peut être judicieux d'élaborer un plan de travail hebdomadaire pour l'enseignement de l'éducation physique également.



☉ Sens: voir bro 1/3, p. 4 et bro 1/1, p. 6 ss.

➡ Apprentissages perceptivo-moteurs: voir bro 1/1, p. 55 ss.

Exploiter l'envie de bouger des enfants

La leçon d'éducation physique commence, pour beaucoup d'enfants, déjà dans la cour de récréation, cette dernière étant pour eux synonyme de dépense motrice intense. Ils se pourchassent, courent et sautent dans tous les sens. Souvent, ils se précipitent du vestiaire dans la salle de gymnastique, poursuivent leur jeu de la récréation ou utilisent le matériel à disposition, d'entente avec l'enseignant.

Pour l'enseignant, il s'agira d'exploiter ce besoin de mouvement de l'enfant, de le guider judicieusement et de le structurer selon certains rituels prédéfinis, p.ex. en débutant la leçon par de simples jeux de course. Après quelques minutes de course intense, les enfants reprennent leur souffle. Ils sont calmes et, finalement, réceptifs à d'autres informations.

Planifier le début de la leçon avec les enfants

Un groupe a pour mission de montrer un atelier par un petit jeu d'expression. Les enfants reprennent l'idée et l'exploitent. Exemples: construire une maison; porter une lourde charge; se mouvoir, par deux, en miroir; ou encore: deux enfants inventent un nouveau jeu de course et le mettent en pratique avec tous les enfants en début de leçon.

Apprendre certains modes de comportement

La plupart des enfants sont déjà en mouvement avant la leçon d'éducation physique. L'organisme n'a donc pas besoin d'une préparation spécifique aux différentes activités prévues. Cependant, en vue d'une éducation au physique à long terme, les enfants doivent, déjà à cet âge, prendre certaines habitudes en rapport avec la pratique sportive. Indépendamment de son contenu, l'échauffement a toujours les fonctions suivantes:

- Activation du système cardio-vasculaire et de la respiration;
- Amélioration des échanges dans les tissus musculaires et, par conséquent, de la souplesse;
- Amélioration du processus de guidage des neurones qui engendre une amélioration de la coordination et donc diminue le risque d'accidents.

Les enfants peuvent déjà être sensibilisés à certaines techniques d'étirement, de décontraction et de renforcement musculaire. Toutefois, l'enseignant renoncera au programme d'échauffement tel qu'on le pratique avec les adolescents et les adultes au profit d'une multitude de formes de coordination.

Mettre des accents

Au cours d'une leçon d'éducation physique, il y a maintes occasions de solliciter l'appareil moteur de l'enfant de manière ciblée en vue d'un entraînement global. Des exercices adaptés réalisés en nombre de répétitions suffisant peuvent renforcer certains groupes musculaires. La musculature du tronc de l'enfant doit ainsi être régulièrement sollicitée de manière à prévenir la dégradation de la tenue corporelle de l'enfant. Des exercices de tenue et de maintien du corps peuvent être intégrés à l'enseignement, en veillant à ce qu'ils cadrent autant que possible au thème et au "fil conducteur" de la leçon. Tous les exercices doivent être effectués de chaque côté des différentes parties du corps (bilatéralité) et s'orienter à la progression thématique de la leçon.

➔ Tenue du corps: voir bro 2/3, p. 14; points faibles du corps de l'enfant; voir bro 2/3, p. 6

1 Percevoir et se mouvoir

1.1 Les perceptions sensorielles

On appelle perception la saisie et l'analyse de stimuli provenant de notre propre corps ou de son environnement. La perception se réalise au moyen des récepteurs sensoriels qui se divisent en deux groupes: *les récepteurs extéroceptifs et intéroceptifs*.

Récepteurs extéroceptifs

Les récepteurs (l'ouïe, la vue) nous permettent de récolter et d'analyser des informations sans contact direct avec l'objet perçu. L'analyse des informations provenant de ce type de récepteurs se réalise de manière consciente au niveau de l'enveloppe cervicale (cortex).

Ouïe – perception auditive

Il faut donner l'occasion aux enfants d'exercer leur attention et leur concentration de manière ciblée par diverses expériences perceptives. Ceci leur ouvre de nouveaux horizons d'expérimentation.

Exemples pratiques pour l'enseignement:

- Produire un son et écouter attentivement (déchirer un papier, tousser), sons naturels (bruits de pluie, bruit de rue, cloches d'église, gazouillements d'oiseaux).
- Raconter des histoires riches en sons (au port, à la gare de triage).
- Ecouter des sons et réagir en conséquence, localiser les sources sonores.
- Expériences avec des objets, p.ex. avec un tuyau sonore.
- Utiliser son corps comme un instrument de percussion: voix, taper dans les mains, claquer avec la langue, taper des pieds, claquer des doigts.
- Rythmes, écouter de la musique de manière différenciée.

Vue – perception visuelle

Une perception visuelle différenciée, plus spécialement l'interaction entre les yeux et la motricité, est capitale pour le développement moteur de l'enfant.

Exemples pratiques pour l'enseignement:

- Découvrir des espaces (grandeur, étendue).
- Regarder des objets, les nommer, les ordonner, les classer.
- Reconnaître des symboles et des signes, les distinguer, les reproduire par le mouvement.
- Observer des couleurs et des formes, les mémoriser, les comparer, les représenter par le mouvement.
- Percevoir des situations changeantes (clair, sombre, trouble, limpide).
- Apprendre à observer et à imiter des séquences motrices (p.ex. tâches motrices en miroir).
- Guider et être guidé.



➔ Tuyau sonore:
voir bro 2/3, p. 8

Récepteurs intéroceptifs

Ils analysent les stimuli (tactile, équilibre, sensibilité profonde, odorat et goût) principalement au niveau du tronc cérébral. Ainsi, ces processus de perception s'opèrent rarement de manière consciente. Dans le cas présent, nous nous limiterons à trois aspects centraux:

Palper, toucher et sentir – perception tactile

La perception tactile s'effectue au moyen du sens du toucher au contact de la *peau*. L'exercice de ce sens influence la capacité d'observation et de sensation, la concentration, la mémoire ainsi que le potentiel de réaction.

Exemples pratiques pour l'enseignement:

- Percevoir des sensations tactiles (divers matériaux, formes, espaces, corps d'autrui ...) et retranscrire ces expériences sous la forme de mouvements.
- Sensibiliser les enfants aux effets des contacts corporels, particulièrement dans le domaine émotionnel.

Rechercher son équilibre – perception vestibulaire et kinesthésique

L'*équilibre dynamique* et les informations sur les modifications de la position et les accélérations subies par notre corps sont dictés principalement par l'analyseur d'équilibre vestibulaire dans l'oreille interne. Par une pratique régulière, p.ex. des rotations, l'enfant affine sa perception de l'équilibre et élargit son répertoire moteur.

Le maintien et le rétablissement de l'*équilibre statique* (p.ex. lorsqu'on est debout ou lorsqu'on fait des mouvements lents) se réalisent non seulement par la perception tactile et visuelle, mais surtout par la perception kinesthésique. Cette dernière fonctionne à partir d'analyseurs internes des muscles et des articulations qui enregistrent les différents états de tensions musculaires (sensibilité profonde). La kinesthésie permet aussi l'équilibre corporel lors de modifications de la position du corps. Le sens de l'équilibre exige donc une interaction complexe de différents systèmes sensoriels.

Exemples pratiques pour l'enseignement:

- Solliciter l'équilibre sur des surfaces d'appui réduites.
- Résoudre des tâches d'équilibre sur des supports fixes et mobiles.

Conséquences sur l'enseignement

Les expériences tactiles et d'équilibre sont des notions fondamentales aux premiers degrés scolaires. Elles sont primordiales pour le développement corporel, mental et émotionnel des enfants. A ce point de vue, ceux-ci ont besoin de mouvements quotidiens variés et réguliers à l'école. Les enfants développeront ainsi une bonne sensation corporelle, une prise de conscience sensible des positions et des tensions corporelles et acquerront aussi un comportement adapté dans des situations à risques.

Avec le temps, les enfants devraient élargir leur vocabulaire pour ainsi mieux exprimer leurs expériences sensorielles. Ils amélioreront la conscience seront de leurs capacités d'action et pourront réagir plus promptement aux différentes influences et stimuli.



➔ Enseignement en mouvement: voir bro 7/3, p. 3 ss.; apprentissage par le mouvement: voir bro 7/3, p. 6

1.2 Le corps de l'enfant

Découvrir, connaître et respecter les limites de l'organisme

Les enfants font en général une mauvaise estimation de leurs performances, car leur perception subjective de la sollicitation est encore peu développée. Ils peuvent donc atteindre les limites de leur organisme sans vraiment s'en rendre compte. Malgré tout, il n'existe pour eux aucun danger de surmenage: les enfants s'arrêtent aussitôt qu'ils se sentent surmenés. Il est important de respecter ce principe dans l'enseignement de l'éducation physique. Dans le cadre d'une progression ayant pour but d'améliorer la capacité d'endurance (aérobie) des enfants, ceux-ci doivent apprendre à courir lentement et régulièrement par toutes sortes d'activités ludiques (p.ex. discuter avec quelqu'un en courant).

Les efforts de type anaérobie qui conduisent à une dette d'oxygène, à un rythme de pulsations très élevé et à une acidification accrue du sang ont des répercussions néfastes sur le bien-être des enfants, exigent un temps de récupération élevé et n'ont pratiquement aucun effet d'entraînement. Les efforts intenses de plus de 30 secondes sont donc à éviter.

Accorder un temps de rétablissement suffisant

Durant la phase de convalescence au terme de maladies infectieuses aiguës (grippe, angine), le système cardio-vasculaire ne doit pas être surmené, car un risque de complications (p.ex. infection du muscle cardiaque) subsiste. Il faut donc dispenser les enfants de charges élevées après une maladie.

Tenir compte des proportions corporelles

Durant la croissance, les proportions corporelles se modifient elles aussi. Ce fait est particulièrement évident s'agissant du rapport entre la grandeur de la tête et celle du corps. Celle-ci représente un quart à la naissance et se réduit à un huitième chez l'adulte. Ainsi, la gymnastique au sol, plus spécialement la culbute en arrière et en avant, peuvent devenir un obstacle difficile à surmonter, en raison également du manque de force d'appui nécessaire et peut engendrer une surcharge des fragiles vertèbres cervicales. Par conséquent, les formes de culbutes sur la tête sont si possible à éviter ou doivent être facilitées par une disposition adéquate d'engins, év. d'aides didactiques (p.ex. rouler en avant et en arrière sur un plan incliné).

Solliciter l'appareil locomoteur passif de manière adaptée

Lorsque l'on sollicite l'appareil locomoteur passif (squelette), on peut constater une souplesse accrue de l'ossature. Chez l'enfant, la résistance à la traction, à la pression et à la torsion sont cependant moindres. Les sauts d'une hauteur excessive ainsi que les répétitions de fortes sollicitations avec adjonction de charges sont à éviter. Une attention particulière doit être portée sur le transport et le déplacement d'engins lourds. L'enseignant doit apprendre aux enfants comment soulever et porter correctement des charges. Les exercices de bascule avec élan ou entraînant des chocs et conduisant à des positions extrêmes des vertèbres lombaires et cervicales sont à proscrire.

➔ Aspects de l'apprentissage moteur: voir bro 2/1, p. 55 ss.; théorie de l'entraînement: voir bro 1/1, p.34 ss.; conseils pour la course d'endurance: voir bro 4/3, p. 4

➔ Formes de culbutes ménageant les vertèbres cervicales: voir bro 3/3, p. 18

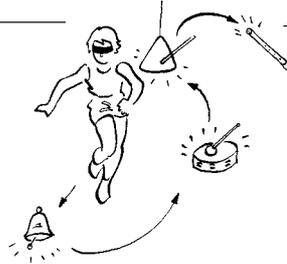


1.3 Qu'entends-tu?

Dans notre quotidien, nous sommes entourés de beaucoup de bruits. Malgré que nos oreilles ne puissent se fermer comme nos yeux, nous ne les percevons pas tous. Nos sens filtrent les sons. Pour obtenir une écoute différenciée, nous l'exercerons par des tâches variées qui guident notre attention.

Parcours des sons: L'enseignant tient différents instruments de percussion et divers objets dans ses mains: triangle, tambourin, flûte, cymbale ... et change continuellement d'emplacement. Les enfants ont les yeux bandés et suivent la tonalité aussi longtemps qu'elle leur est audible.

- Expérimenter divers modes de déplacement: sur le sol, à quatre pattes, sur la pointe des pieds, etc.

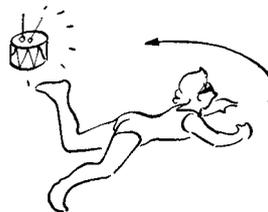


🕒 Débarrasser les objets susceptibles de gêner les enfants!

🕒 Beaucoup d'exercices figurant sur cette page peuvent être repris lors de la leçon de chant et y être interprétés "en mouvement".

Source sonore: Les enfants sont couchés les yeux fermés. 4 d'entre eux sont répartis dans chaque coin de la salle et font retentir leur instrument de percussion à tour de rôle. La classe se tourne ou indique à chaque fois la direction de la source sonore.

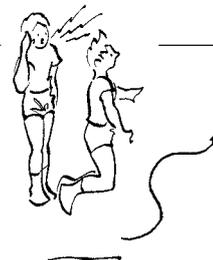
- Les enfants frappent le même rythme sur le sol avec les mains.
- Les enfants se déplacent en direction de la source sonore.



➡ Mettre à disposition différents instruments de rythmes. 2-5 instruments peuvent être choisis selon le degré de développement et de réceptivité des enfants.

🕒 Vie quotidienne: distinguer des chants d'oiseaux, les classer.

Fort ou doucement: A guide, B doit réagir. Des consignes à voix haute ordonnent de grands déplacements dans toute la salle, des chuchotements impliquent de petits mouvements sur place: «Dirige-toi vers la fenêtre, retourne-toi, sautille à travers la salle en faisant des sauts de kangourou». Doucement: «Bouge ton nez, fais-moi un sourire, lève ton orteil droit, etc.».



⚠️ Peut dégénérer en cris exagérés. Ne pas interdire de tels comportements, car ils peuvent être bénéfiques. Il est cependant recommandé d'en discuter avec les enfants!

Couleur sonore: L'enseignant associe des mouvements aux instruments, p.ex. tambourin = s'asseoir; sifflet = sautiller; triangle = se coucher sur le dos; maracas = tourner sur place; sirène = marcher, courir. Les enfants se déplacent librement. Au moment où un instrument retentit, ils exécutent le mouvement correspondant, puis poursuivent leur chemin.

- Autre matériaux sonores (cailloux, boîtes de conserve, papier de journal), ne pas utiliser que des petits instruments.
- Déplacements variés: en ar., de côté, sautiller, etc.
- Les enfants choisissent les mouvements à effectuer.



🕒 Préparer de petits instruments. Augmenter progressivement leur nombre. Commencer avec 2 instruments par classe.

Machine sonore: Chaque enfant bouge une partie du corps et accompagne ce mouvement par un son. Un chef d'orchestre construit une machine sonore avec plusieurs enfants. La machine est mise en route, arrêtée, certaines parties fonctionnent, d'autres sont stoppées.

- Remplacer la voix par des instruments.
- Mettre sur pied un petit concert "en mouvements".
- Synchroniser une machine avec une autre en canon.
- Permettre divers mouvements pour un même son.



➡ Gravier et descendre les échelons d'une échelle en fonction des sons: voir bro 3/3, p. 15

1.4 Jouer et écouter

Grâce à ces jeux, les enfants pourront exercer leur attention et leur capacité de concentration. En fonction de l'idée directrice du jeu, il s'agira de se mouvoir habilement, sans bruit, ou sans se faire remarquer. Prévoir des foulards pour bander les yeux des enfants.

Nous tendons l'oreille pour que rien ne nous échappe.

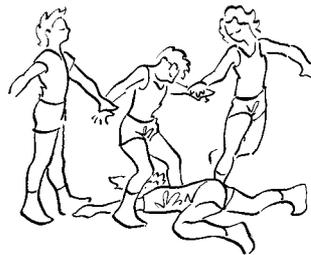
L'île aux trésors: Un enfant est assis à l'intérieur d'un pneu usagé (ou autres) les yeux bandés. Il est entouré de sacs de sable, de jouets ou de sucreries. Les autres enfants sont assis sur un cercle à une distance d'env. 3-5 m. 2-4 enfants s'approchent simultanément du centre en rampant, s'emparent d'un objet, puis retournent à leur place. Le gardien du trésor est à l'écoute et essaie de toucher les voleurs qui rampent autour de lui. Ceux qui sont touchés doivent déposer leur objet, puis retourner à leur place.



⊗ Utiliser des objets ne présentant pas de dangers pour les enfants.

⊗ Réalisable sous forme de jeu de retour au calme.

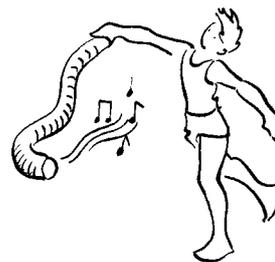
Sous la clôture: Les «clôtures», c.-à-d. une partie des enfants se tient par la main, en rang par quatre et en fermant les yeux. Tous les autres enfants se trouvent derrière la dernière rangée. Ceux-ci essaient de se faufiler à travers les trous de la clôture. S'ils sont touchés, ils doivent retourner au point de départ. Les enfants formant la clôture ne doivent jamais se lâcher les mains et peuvent les baisser seulement durant un court instant (compter jusqu'à trois).



⊗ Poème: inventer un petit poème ayant pour thème "la clôture".

- Plusieurs enfants surveillent les trésors.
- Les enfants qui ne rampent pas essaient de tromper la "clôture" en émettant de petits bruits.

Sons de tuyaux: Les enfants essaient d'émettre ou de reproduire des sons avec différentes sortes de tuyaux.



⊗ Accorder du temps pour l'expérimentation.

⚠ Si l'on parle trop fort dans le tuyau, cela fait mal aux tympanes.

- Tuyau centrifugeur: Faire tourner le tuyau dans les airs, souffler, parler, chanter dans le tuyau. Appliquer le tuyau contre une oreille et y chuchoter quelque chose.
- Téléphone: Le tuyau fait office de ligne téléphonique. Deux enfants mènent une conversation téléphonique. Les enfants découvrent que le tuyau a un effet amplificateur de la voix; ils doivent adapter l'intensité de leurs cordes vocales. Transmettre des tâches motrices "par téléphone".
- Chuchoter: Les enfants sont assis sur un grand cercle et se transmettent un message (p.ex. "Fais une culbute en av.") en chuchotant. Celui-ci parviendra-t-il à son destinataire? Comparer avec le message initial.
- Sons tropicaux: Les enfants imitent les sons de la forêt tropicale avec leur tuyau: chants d'oiseaux, bruits du vent, cris de singes, etc. Ils se répartissent différents rôles, interprètent une rencontre dans la jungle et miment la scène par des mouvements appropriés.
- Danse des flûtes: Inspirés de la pièce du même nom tirée du ballet du "Casse-noisette" (1892) de P. I. Tchaïkowsky, les enfants essaient d'inventer, puis d'interpréter une danse avec différentes sortes de tuyaux.

⊗ Tuyaux dans la nature: la tige du roseau, le bambou.

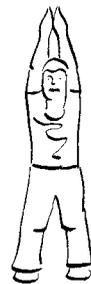
1.5 Jouer et observer

Les enfants doivent apprendre à observer et à reproduire en mouvements spontanément ce qu'ils voient. Il s'agira pour eux, non seulement d'imiter des mouvements, mais aussi d'adapter ou d'interpréter ce qui a été perçu.

Nous apprenons à observer attentivement et à mémoriser ce que nous avons vu.

Faire des signes: Les enfants sont assis au centre de la salle et observent. Ils imitent ce que l'enseignant a démontré puis retournent se rassembler dans le cercle.

- Toucher les quatre murs, les quatre coins ...
- L'enseignant touche deux objets qui sont composés d'un même matériau (bois, métal, plastique ...). Les enfants devinent de quel matériau il s'agit et touchent tous les objets qui ont la même composition.
- L'enseignant démontre différents modes de déplacements: sautiller, marcher à quatre pattes ...
- Se coucher sur une ligne quelconque.



➞ Les enfants décrivent leurs impressions.

S'exprimer avec les mains: Un enfant dirige un ou plusieurs autres enfants à l'aide de ses mains. Comprennent-ils le langage des mains? Comment peut-on "expliquer" les mouvements suivants avec les mains:

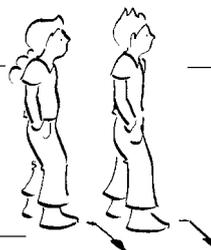
- Courir en avant, s'arrêter, s'asseoir, rouler, sautiller, plus vite, plus lentement?



🗨 Langage: gestuelle, langage des sourds-muets. Gestuelle linguistique des pays étrangers.

Trouver les changements: Un enfant modifie sa démarche. Les changements doivent être très minimes. Qui peut les déceler?

- Celui qui remarque le changement suit l'enfant en imitant sa démarche, tous les autres font de même.



Miroir, miroir magique: Deux enfants se font face. A se passe la main dans les cheveux, se frotte le nez, les oreilles, les yeux. B essaie d'imiter tous les mouvements de A comme s'il était son image dans un miroir.

- Peux-tu agrémente tes mouvements d'une certaine touche émotionnelle, p.ex.: "Comme je suis belle, si coquette!", "Comme c'est agaçant, ça me dérange.", "Que je suis fatigué!".
- Réaliser deux fois la même suite de mouvements.



➞ Faire des mouvements lents, observer attentivement.

Poème mimé: Par groupes, mimer le poème "Le fil" de Josef Guggenmos. Un enfant par groupe lit le poème. A chaque strophe, les autres enfants disposent une corde à sauter selon la forme correspondante: comme un trait, comme une spirale, comme un escargot avec sa maison, etc.

- Les enfants essaient de disposer les cordes avec une grande précision.
- A chaque strophe, les enfants changent régulièrement de forme.

Josef Guggenmos

Le fil

Il était une fois un fil,
On aurait dit un trait.

Il était couché là et il s'ennuyait.
"Que puis-je faire?" se demanda-t-il!

Soudain, en spirale il s'enroula.
Et puis, en une seule fois,

Qu'est-ce que nous voyons?
Un escargot dans sa maison

Une autre idée lui vint de suite:
Deux p'tites boucles, voici un huit!

Après quoi, Abracadabra
En zéro il se transforma.

Puis, avec une grande adresse,
En un poisson, quelle sagesse!

"Que puis-je devenir encore?"
Et une idée lui vint alors ...

"Je vais me changer en serpent,
Pour terroriser les passants!"

Drôl' d'idée, car finalement,
Encore et toujours, il attend.

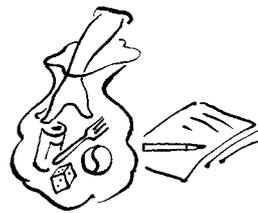
1.6 Toucher et reconnaître

Les premières expériences corporelles de l'enfant sont de nature tactile. Par le contact de la peau, il éprouve un sentiment de sécurité et de bien-être. Les exemples d'exercices suivants aideront l'enfant à se familiariser avec son propre corps.

Nous découvrons le mystère du toucher!

Sensibilité de l'extrémité des doigts: Chaque enfant reçoit un sachet contenant différents objets à palper. Si quelqu'un reconnaît un objet au toucher, il essaie de le dessiner sur une feuille de papier.

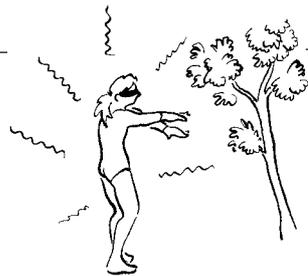
- Deux enfants comparent le contenu de leurs sachets à tâtons. Quels objets sont identiques, différents? Lesquels sont arrondis, allongés, tendres, etc.
- A montre à B ce qu'il a palpé en faisant des gestes. B essaie de "dessiner" cette forme, p.ex. à l'aide d'une corde à sauter posée sur le sol ou de le mimer par des gestes.
- A conduit B par la main et reproduit, dans l'espace, une trajectoire décrivant les contours de l'objet: B est-il capable de deviner de quel objet il s'agit?



➔ Des sachets à tâtonner devraient toujours être à disposition dans une armoire.

🕒 Récouter, dans une première phase, une grande quantité d'objets.

Etendons nos antennes: Nous nous orientons les yeux fermés. Nous percevons les rayons du soleil, les sources lumineuses et thermiques, le vent et même la proximité d'un mur. B conduit A selon un mode défini ensemble et lui pose des questions: A peut-il dire d'où vient le vent, indiquer l'emplacement du soleil, de l'horloge, de l'entrée de la salle?



🕒 Pour faciliter l'orientation, laisser les enfants toucher les feuilles, des arbres, le sable, les différentes surfaces du sol, etc. Les sensations sont accrues si les enfants sont pieds nus!

Lettres dans l'espace: A forme une chaîne avec quelques camarades et dessine les contours d'une lettre géante jusqu'à ce que tous les autres enfants aient deviné la lettre. B reprend ensuite la commande du groupe et dessine la seconde lettre, puis C et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on obtienne un mot.



➔ Reprendre des lettres apprises lors de la leçon d'écriture; l'enseignant dicte év. un mot pour obtenir une photo de classe.

🕒 Alphabet humain: reproduire, puis photographier chaque lettre séparément.

- Un membre du groupe essaie à distance de deviner la suite de lettres ou le mot et puis de l'écrire.
- Nous écrivons des petites lettres à l'aide d'une corde à sauter ou d'un morceau de fil de fer, puis tentons de reproduire chaque lettre en décrivant une trajectoire. Peut-on les reconnaître?
- Pouvons-nous déplacer ou transporter des "enfants-lettres" sans leur faire perdre leur forme?

🕒 Faire des ombres; écrire des mots en marchant dans la neige.

Dessins sur le dos: A est assis ou couché, B lui "dessine" une ligne en zigzag, une spirale, un cercle, une croix, des lettres, des chiffres sur le dos. A décrit une forme verbalement, la reproduit par un dessin sur le sol ou sur le dos de B, ou décrit la trajectoire correspondante dans l'espace.



🕒 Dessiner avec les doigts, avec la main, avec le poing.

➔ Rouleau de massage: voir bro 7/3, p. 13

- Dessiner sur le dos avec une balle de tennis.
- Peut-on retrouver la forme décrite dans la salle, dans les alentours, dans le sachet à tâtonner?
- B a caché une forme ou un objet pour A. Où peut-il bien être? Son emplacement est marqué d'une croix sur une "carte dorsale".

🕒 Jeu de retour au calme.

1.7 Sur les traces de nos pieds

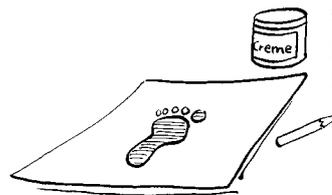
Souvent, nous oublions que nos pieds exercent une fonction importante. Nous les enfilons dans une paire de chaussures qui assurent la fonction de maintien. Par divers exercices gymniques, il est possible de renforcer la musculature et de conserver la mobilité du pied.

Toutes les chaussures ne conviennent pas à chaque pied! Quelle chaussure est-elle adaptée en été, en hiver? A quoi ressemblent nos chaussures, ou plus précisément nos semelles (usées)? Comment marchons-nous avec des souliers de ski, des sandalettes? Quelle chaussure de sport est la mieux adaptée?

Cendrillon: "Aucune autre ne pourra être mon épouse que celle qui réussira à enfiler cette chaussure dorée (...) La jeune fille se coupa l'orteil, enfonça son pied dans la chaussure, retint sa douleur et sortit pour rejoindre le fils du roi."

Laisser des empreintes: Certains en savent beaucoup sur les empreintes animales. Essayons donc, nous aussi de nous mettre sur les traces de nos propres pieds. Masse-toi la plante du pied avec une crème grasse, pose ton pied sur une feuille de papier et tiens-toi debout. Après 15 sec., assieds-toi à nouveau et soulève ton pied. Marque le contour de l'empreinte obtenue avec un crayon de couleur. Que vois-tu?

- Idem, sur le côté externe, interne, sur le talon ou sur la pointe du pied: au fait, comment marchons-nous?
- Essayez de marcher comme une ballerine.



🕒 Visite chez un orthopédiste, chez un cordonnier. Dans quel pays mesure-t-on en pied? Quelle est, en pied, la grandeur de ...?

🕒 Expressions: avoir froid aux pieds, marcher sur les pieds de quelqu'un, avoir pied, avoir le pied marin, prendre qqch. au pied de la lettre, etc.

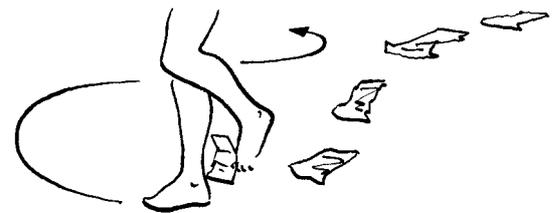
Travailler la courbure du pied: Les enfants peuvent-ils marcher sur une pièce de monnaie ou sur une petite boule de papier sans la toucher?

- Chiffonner une feuille de papier de journal avec les pieds pour obtenir une boule. Peux-tu la contourner plusieurs fois à cloche-pied sans la toucher?
- Essaie de soulever et de lire le journal en le tenant avec les pieds.
- Déchire une page double en cinq morceaux et laisse quelqu'un reconstituer ce puzzle, uniquement avec les pieds !



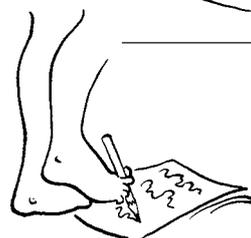
Dessiner un parcours: Les enfants disposent des bandes de papier de journal sur le sol de manière à obtenir une piste pour voitures de course.

- Réaliser le tracé du parcours avec l'orteil, avec le talon, en position assise ou avec le petit doigt de pied, à quatre pattes et en regardant en arrière.
- Dessiner une piste sur le revers d'un tapis à l'aide d'une craie. Tenir la craie avec les pieds!



Ecrire avec les pieds: Essaie d'écrire ton prénom.

- Essaie aussi avec le pied gauche.
- Compare cette écriture avec ton écriture habituelle.
- Essaie de faire une esquisse ou un dessin, dessine p.ex. un coeur, un arbre, etc.



Nos pieds aussi ont besoin d'exercice!

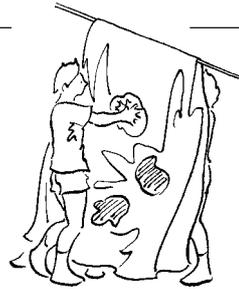
1.8 Jouer avec un drap

Si les bras précèdent un mouvement, le corps obtiendra l'impulsion nécessaire pour se redresser et s'allonger. Ce redressement est l'idée directrice des propositions suivantes (→ langage et langage non-verbal: voir bro 2/3, p. 27). 🕒 Tous les exercices de cette page sont réalisables aussi en plein air.

En réalisant de grands mouvements avec les bras, nous nous sentons grands et forts.

Marionnettes: Préparer et suspendre un drap troué juste au-dessus de la tête des enfants et dissimuler leurs pieds. Chaque enfant acteur se place derrière le drap et salue les autres en faisant des gestes avec les mains à travers les trous. Si 2-3 enfants sont derrière le drap, ils peuvent brièvement entretenir leur "public" par des petites scènes de salutations de mains.

- Il est possible d'actionner les "marionnettes" au-dessus du bord supérieur ou sur les côtés du drap.
- Le jeu peut être amélioré à l'aide de gants, de chaussettes ou d'autres petits objets.



- Fixer le drap à une barre fixe ou à d'autres engins stables.

S'attraper: 2 enfants tiennent un drap par 2 de ses coins et courent à une vitesse qui lui permette de flotter horizontalement. Ils essaient d'attraper les autres enfants. L'enfant ayant été touché par le drap saisit une extrémité libre et participe à la chasse. Aussitôt qu'un quatrième enfant est pris, on forme une seconde paire de chasseurs avec un autre drap.



- ⚠ Courir vite et tenir le drap à la hauteur de la tête.

Drap magique, à quatre: 2 enfants tiennent le drap tendu et plié, 2 autres sont couchés dessous. Déplacer le drap transversalement. Les 2 enfants couchés suivent les mouvements du drap, comme s'ils étaient attirés par une force magnétique. Les mouvements du drap ne doivent pas être trop rapides.

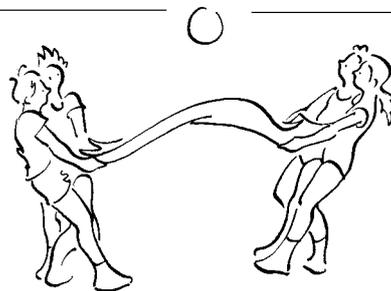
- L'étang: les 4 enfants sont couchés à plat ventre et essaient de faire onduler le drap pour créer des vagues. Ils reproduisent la vie d'un étang.
- Agrémenter cette scène de bruits caractéristiques.



- ⚠ Le drap ne doit jamais toucher le sol ou l'un des enfants couchés dessous. Adapter les mouvements aux enfants couchés.

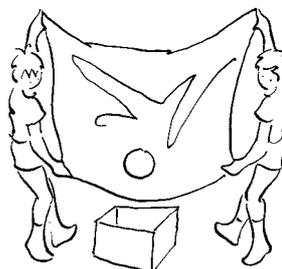
Catapulter la balle: 4 enfants sont debout et tiennent un drap tendu. Au milieu du drap, il y a une balle. Ils essaient de la catapulter en l'air et de la rattraper.

- Essayer avec différentes balles.
- 2 groupes sont face à face et essaient de se passer et de rattraper la balle avec le drap.
- Quelle équipe est-elle capable de marquer un panier (basket), de lancer la balle dans un caisson suédois, de renverser des quilles, d'atteindre le plafond, etc.
- Essayer de dribbler un ballon avec un drap.



Transport de balles: A l'aide d'un drap, 2 enfants essaient de vider différentes balles (ballons lourds, balles de basket ...) dans un élément de caisson.

- Porter des balles sur un "tapis volant" tenu au-dessus de la tête.
- Toute la classe: se passer différentes balles.
- Porter les balles sur une certaine distance, courses d'obstacles, etc.



1.9 Jouer avec son corps

Les enfants sont soumis à des tensions, à des angoisses et à différentes charges (scolaires). Des formes de décontraction et de concentration contribuent à une vie plus équilibrée et à leur bien-être. De tels exercices sont à aborder avec précautions si les enfants n'y sont pas habitués.

Nous ne nous contentons pas de regarder notre corps dans un miroir, mais nous l'explorons !

Sombrier: Tous les enfants sont couchés et ont les yeux fermés, les mains posées sur le ventre et les coudes sur le sol. Nous nous imaginons que nos mains s'enfoncent toujours plus lors de l'expiration. Elles restent décontractées et n'appuient pas sur le ventre.

- Qui peut inspirer de l'air de manière à ce que le ventre se bombe et que le nombril s'élève le plus haut possible?
- Poser les mains sous les reins et essayer de transférer tout le poids du corps sur le revers des mains.



☞ L'enseignant peut proposer des exercices de décontraction comme formes de retour au calme au terme d'une leçon ou comme intermède dynamique lors d'une leçon en classe.

Contact avec le sol: Couchés sur le dos, nous explorons notre corps:

- A quel endroit y a-t-il une grande surface de contact, aucun contact, où y a-t-il une grande pression?
- Quels changements se produisent-ils si je plie mes genoux et que je pose mes pieds à plat, si je saisis mes genoux avec les mains... ?
- Où mon dos s'arrête-t-il, qu'est-ce qui permet à ma tête de bouger?
- Voyage à travers ton corps: commence à un endroit sur lequel tu peux aisément te concentrer. Essaie de trouver des endroits plus difficilement accessibles.



☞ Mesure de l'envergure et de la grandeur.

☞ Faire la roue: voir bro 3/3, p. 22

Comme un chat: Couchés à plat ventre, front appuyé sur le revers des mains, nous nous imaginons que le soleil est en train de se lever et qu'il se met à nous réchauffer. Nous sentons sa chaleur dans la nuque, dans le dos, sur les mollets. Lentement, nous nous mettons à mouvoir, et à nous étirer au soleil tout en bâillant.

- Comme des chats, nous nous dressons sur nos quatre pattes, nous faisons le gros dos, nous nous étirons tantôt vers l'arrière, tantôt vers l'avant, et, de temps en temps, nous nous mettons en boule.



☞ Une musique douce contribue à intensifier les sensations.

☞ Enfants du soleil et de la lune: voir bro 2/3, p. 31

Pompe à air: Assis en tailleur, nous laissons notre corps "se dégonfler": la tête tombe en avant; à chaque expiration, le front se rapproche toujours un peu plus du sol; nous entendons l'air s'échapper de notre corps.

- Mon expiration fait un certain bruit (libre).
- Pendant que A expire en ronronnant, B lui tapote légèrement sur le dos avec la paume de la main. On perçoit un son vibrant.
- A est entièrement "dégonflé". B le regonfle avec une pompe à vélo imaginaire.
- A est complètement décontracté et est couché transversalement sur B (B à quatre pattes). B s'abaisse lentement, A essaie de maintenir sa position.
- B essaie de remettre la tête de A en place; cependant, celle-ci retombe toujours sur le côté.



☞ Garder la bouche légèrement ouverte et les yeux fermés, ceci peut aider pour la décontraction.

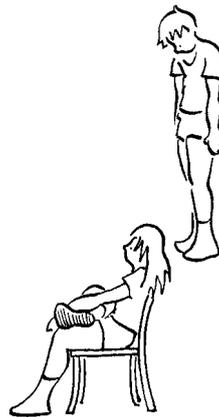
1.10 Attitudes corporelles

Nous attachons une grande importance à notre tenue du corps et ce, pas uniquement pour des raisons de santé. Nos attitudes corporelles peuvent aussi refléter nos sentiments les plus profonds, raison pour laquelle les enfants ont souvent tendance à se baser sur les apparences extérieures pour juger autrui.

Tu peux te faire tout petit, mais aussi très grand!

Expression corporelle: Trouver des expressions qui décrivent des attitudes, comme p.ex.: "ne baisse pas les bras"; "fier comme un coq"; "gonflé"; "monter sur ses grands chevaux"; "traîner la patte". Reproduire ces émotions intérieures en mouvements visibles ou en attitudes corporelles.

- Comment se comporte une personne fatiguée, abattue, qui plie l'échine . . ?
- Le défilé militaire symbolise une certaine efficacité: imiter la parade (militaire).
- Marcher comme Astérix et Obélix! Pourquoi l'un a-t-il l'air plutôt pataud et l'autre malin?
- "Etre assis sur des oeufs": Au fait, comment nous, êtres humains, nous asseyons-nous? Les enfants prennent diverses positions assises et les comparent.



- ☉ Expression orale: les images sont pleines de messages: interpréter une image ou une peinture par le mouvement.
- ☉ Musique: quel style de musique nous fait "planer", lequel nous fait-il "sortir de nos gonds"?
- ☉ Comment nous comportons-nous vis-à-vis de personnes handicapées?
- ☉ Etre assis: voir bro 7/3, p. 5

Expériences opposées: Seuls ou avec aide, les enfants expérimentent des positions droites/relevées en alternance avec des positions rondes/courbées ainsi que l'opposition entre la contraction et la décontraction.

S'allonger:

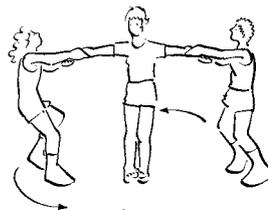
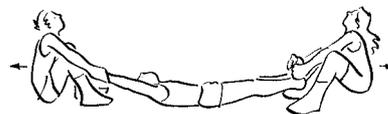
- Se mettre sur la pointe des pieds. Etendre les bras vers le ciel, sans tirer la tête en arrière.
- A trois: un enfant est couché sur le dos, deux autres l'étirent délicatement en le saisissant par les bras et par les jambes. Changer les rôles après trois tractions (durée env. 15").

Etre droit et rigide:

- Croix tournante, à trois: un enfant est debout sur ses talons et prend la position d'une croix. Deux autres enfants le tiennent par les avant-bras et tournent la "croix", sans la faire tomber.
- La tente: les enfants sont par trois debout, les pieds appuyés les uns contre les autres. L'enfant du milieu tient les deux autres par une main. Ceux-ci se laissent descendre lentement, corps tendu, en relâchant peu à peu les bras. La tente peut-elle tenir debout?

Se mettre en boule, puis s'étendre à nouveau:

- Jusqu'à quel point peux-tu te faire petit en restant debout (aussi en donnant la main à un(e) partenaire)?
- Poupée de tissu, à deux: A est couché sur le dos, dé-tendu. B saisit les mains de A et les tire doucement en direction de ses pieds, jusqu' à ce que A soit en position recroquevillée.
- Se redresser/se courber par deux: B est assis en tailleur et se penche en avant en faisant le dos rond. A s'agenouille derrière B et pose ses mains de part et d'autre de la colonne vertébrale dans la région des reins. Au fur et à mesure que ses mains montent en direction de la nuque, B se redresse.



⚠ Les enfants qui aident doivent eux aussi faire attention à leur tenue (dos droit, genoux fléchis).

➔ Aussi possible par deux; tirer seulement à une extrémité.

☉ Activité possible: créer une colonne vertébrale avec du fil de fer ou de la pâte à modeler. Parler de la structure et de la fonction de la colonne vertébrale.

1.11 Jouer avec une balle de rééducation

La balle de rééducation (ou ballon de physio ou ballon-siège) offre une multitude de possibilités de jeux attrayants: elle projette à terre les enfants comme un âne bourru. Pourtant, avec un peu d'adresse et une bonne tenue du corps, ils réussissent à rester dessus. ● A réaliser aussi sur une pelouse.

Peux-tu planer comme un parachutiste, monter à cheval et faire du rodéo?

Planètes: Les balles sont réparties de manière équitable entre 2–5 enfants. Chaque groupe fait rebondir sa balle et essaie de sautiller au rythme de celle-ci.

- Pouvez-vous faire rebondir la balle à une hauteur qui vous permette de vous placer dessous? La maintenir en équilibre au-dessus de vos têtes comme un globe.
- Votre globe peut-il graviter autour du soleil (point fixe identique pour tous)?
- Ces planètes peuvent-elles se rencontrer et même se toucher sans tomber?



● Quel est le nom des planètes du système solaire?

Quitter le sol: Un enfant est couché à plat ventre, décontracté sur une balle de rééducation. Une légère pression rythmée avec les mains posées à plat sur le dos de l'enfant (dribbler) lui donne un mouvement de ressort ou le fait même légèrement rebondir.

- Planer comme un parachutiste en chute libre! Comment les autres peuvent-ils accompagner le mouvement: au niveau du ballon, du corps?
- A genoux sur la balle: la monter comme au rodéo.
- Un enfant est couché sur la balle en position dorsale, comme un tronc d'arbre. 4 enfants au maximum essaient de rouler ce "tronc", de le "scier" par des mouvements de va et vient et de le redresser sur ses mains ou sur ses pieds avec le soutien de la balle.
- Transporter le "tronc d'arbre" en avant, en arrière, à l'aide de plusieurs balles.



➔ Changer souvent les rôles.

● Ev. utiliser des tapis.

● Pas de dos cambré: proposer de l'aide.

La paire d'acrobates: A est couché sur le dos, la balle est posée sur son ventre. B se couche à plat ventre (longitudinalement ou transversalement) sur la balle ou s'assied dessus. De quelle manière A peut-il stabiliser la balle et/ou B? Plus les prises sont proches du tronc, plus la figure est stable. Exemples:

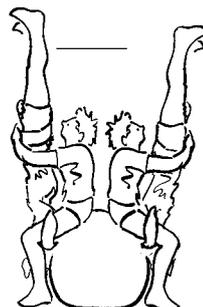
- A plat ventre, longitudinalement, même sens: se tenir par les épaules.
- Idem, mais dans le sens opposé. Prises aux genoux
- Changer les positions sans se lâcher.
- Agrémenter d'une musique de cirque.



● Un troisième enfant aide jusqu'à l'obtention d'une situation d'équilibre. Installer des carrés de 2 tapis pour chaque groupe de 3.

Troupe d'acrobates: Par cinq ou six: A et B sont assis dos à dos sur la balle de rééducation et forment ainsi le point d'ancrage pour la construction du groupe. Leurs cuisses forment des surfaces d'appui idéales pour les pieds, les bras ou le tronc. Les enfants s'organisent et déterminent qui est responsable de la figure, comment ils vont la construire, puis la redémonter.

- Dans un premier temps, les enfants dessinent le projet de figure souhaité. L'enseignant peut leur donner des conseils.



➔ Voir références musicales.

● 1–2 aides par groupes assurent la sécurité en cours de construction. Tous sans chaussures. Un élève dirige les manoeuvres.

● Important: s'élever en même temps.

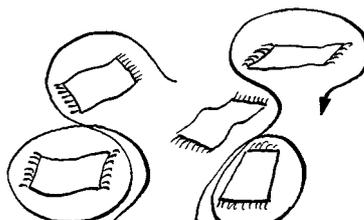
1.12 Glisser sur des morceaux de moquette

Des morceaux de moquette posés sur leur surface antidérapante peuvent servir d'obstacles ou de marques pour certaines suites de pas. Si les enfants les retournent, ils peuvent se pousser ou se tirer facilement en variant les positions.

Foncer comme sur un tapis volant!

Obstacles: Les tapis sont répartis dans la salle (face caoutchoutée dessous). Les e. se déplacent au rythme de la musique et décrivent une route sinueuse autour des obstacles. Ils prennent des trajectoires anguleuses, arrondies ou franchissent tous les obstacles en sautant.

- Courir en rythme: placer les tapis à des distances régulières, franchir les tapis en réalisant deux pas, un saut de galop de côté, deux sauts de sauterelle, etc., entre les différents obstacles.
- Organiser une petite course en slalom, un parcours avec dribbles, une piste pour planches à roulettes.



⇒ Planche à roulettes : voir bro 3/3, p. 25; fossés et obstacles: voir bro 4/3, p. 11; jeux de balle brûlée: voir bro 5/3, p. 26

Espace limité: Répartir les tapis. Les e. se déplacent en musique, par groupes de 3. A l'arrêt de la musique, ils réalisent le plus vite possible les tâches suivantes:

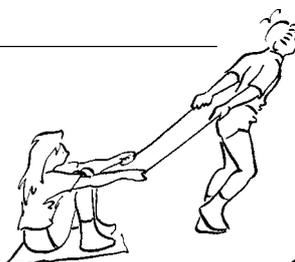
- Se tenir debout à quatre pattes sur un tapis.
- Toucher le tapis avec "3 pattes", avec la tête et 1 main ou avec 2 dos, avec 2 pieds et 1 main.



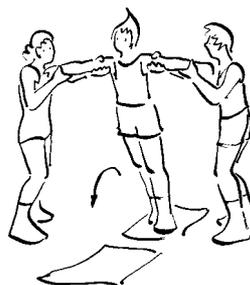
⇒ Musique: p.ex. DONNA SUMMER: «Romeo»; cassette ASEP No. 5

Pousser - tirer: Les tâches motrices à deux et l'observation mutuelle ont pour but d'encourager les enfants à trouver des solutions individuelles.

- Se tirer de diverses manières, p.ex. par les pieds, par les bras, avec une corde, un cerceau, une chambre à air, sur un morceau de moquette ...
- "Essayez toutes sortes de positions, p.ex. couché, assis, debout ...!"
- "Essayez de vous pousser les uns les autres!"
- "Essayez aussi par groupes!"
- Tracer un parcours de slalom avec des piquets. "Qui peut le contourner sans les faire tomber?"
- Sauts en snowboard: A est légèrement accroupi sur un morceau de moquette (= snowboard) et se laisse tirer par B et C. A est-il capable de décoller et de retomber sur un autre "snowboard" avec le soutien de B et C?



⊗ Porter des chaussures! Tirer en gardant toujours le dos droit!



⊗ Assurer une aide efficace: B et C saisissent A par les bras.

Les bottes de sept lieues: Traverser la salle en faisant des pas de géants sur 2 tapis.

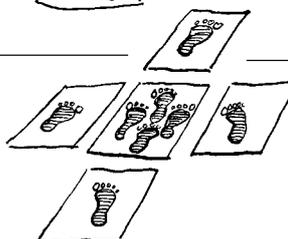
- Inventer un parcours d'agilité avec tâches complémentaires, p.ex. lancer une balle!
- Essayer de glisser à la descente sans danger.
- Glisser, puis décoller comme un sauteur à ski pour retomber sur un tapis de chute.



⇒ Lancer en jouant: voir bro 4/3, p. 22 ss.

Quadruplés: Par quatre sur 5 morceaux de tapis. Trouvez des modes de déplacements originaux!

- Y a-t-il d'autres possibilités?
- "Essayez de vous déplacer en rythme!"
- 2 enfants tirent, 2 autres se laissent tirer, etc.



⇒ Pour tous les exercices: au lieu de tapis, utiliser aussi des pantoufles en feutre, de vieilles chaussettes épaisses ou des "skis" en carton fabriqués par les enfants.

2 Se mouvoir en rythme

2.1 Expérimenter le rythme

Le mouvement rythmé implique l'être tout entier et est source de plaisir. Les enfants expérimentent quotidiennement une grande quantité de rythmes différents; ils ont souvent des comportements rythmiques spontanés et s'adaptent en général rapidement à n'importe quel rythme simple. Le rythme et la découverte sont étroitement liés. Le mouvement rythmique anime, soutient, donne de l'assurance, de la sécurité, lie les forces, peut calmer et motiver.

Susciter le rythme dans le mouvement

L'expérimentation et les jeux de rythmes, la découverte progressive des notions de temps, de mesure, de rythme et de dynamique sont fondamentales à ce stade de la scolarité. Les enfants découvrent leurs rythmes et formes propres et s'adaptent aux impulsions données par les autres enfants. L'un des objectifs principaux du mouvement rythmique est l'affinement de la perception des sens, spécialement dans les domaines auditif, visuel et tactilo-kinesthésique.

Éléments constitutifs du mouvement rythmique

Les éléments qui composent le mouvement rythmique sont le temps, la mesure, le rythme et la dynamique.

Temps: Battement régulier sans accent (synonyme de tempo). Exemples:

- Sentir le tempo, se mouvoir sur le tempo, trouver un tempo commun, jeux de tempo (...)

Mesure: En accentuant (temps fort - temps faible) la première partie de la mesure, plusieurs temps reliés composent une mesure (mesure à 2, 3, 4 temps). Exemples:

- Temps accentués, non-accentués, réguliers, irréguliers, jeux de temps, etc.

Rythme: Organisation d'une succession de temps, avec accents. Exemples:

- Rythmes avec des mots tels que prénoms, noms d'objets de jeu ...
- Rythmes personnalisés et d'autres personnes
- Vivre et découvrir des modes de déplacements élémentaires (courir, marcher, sautiller ...) et varier l'amplitude des mouvements ...
 - ... *Cadence:* lente, rapide, accélérée, décélérée, pause;
 - ... *Espace:* grand, petit, diagonal, en avant, en arrière, de côté, serré, large;
 - ... *Force:* mouvement lourd, léger, tension, détente, avec opposition.
- Observer des mouvements du quotidien, d'animaux, les reproduire en rythme.

Dynamique: Energie mise dans un déroulement rythmé. Exemples:

- Bruyant, silencieux, fort, faible, tendu, relâché
- Exprimer avec la voix des déroulements dynamiques, varier l'énergie.



☞ Expression orale: Poèmes avec intonations rythmiques bien distinctes.

2.2 Rythmes du quotidien

Dans la vie journalière, on peut distinguer les rythmes les plus divers. Nous vivons, découvrons et varions par le rythme des actions telles que voler comme un oiseau, marcher comme un être humain, être debout et se rencontrer.

Oiseaux: Comment les différents oiseaux volent-ils? Les grands oiseaux à ailes larges, les petits faisant des mouvements rapides; différentes positions d'ailes, divers tempi et fréquences de battements d'ailes.

- Les oiseaux planent au-dessus de la ville, que voient-ils? Les observations sont prononcées en rythme, p.ex. "beau-coup-de-voitures" (rythme de syllabes).
- Les oiseaux atterrissent. Comment procèdent-ils, de quelle manière se déplacent-ils sur le sol?



- ☞ Vie quotidienne: images d'oiseaux, espace vital des oiseaux, chants d'oiseaux. Insérer la chanson "Aux Champs-Élysées".

Population citadine: Traverser une marée humaine. Observer les alentours, varier les déplacements et le tempo. Toujours plus de personnes se rencontrent. Elles se croisent et discutent les unes avec les autres dans des espaces toujours plus restreints.

- Les passants essaient de traverser une route très fréquentée: en esquivant, avec timidité, avec assurance.
- Certains promènent leur chien, d'autres flânent et observent. Des touristes étudient le plan de la ville et demandent de l'aide. Deux personnes se disputent une place de parc. Un policier donne des contraventions, etc.
- Certains se baladent, se pavanent, se dépêchent, se promènent, etc. S'arrêter au signal, puis continuer.



- ☞ Donner différents tempi avec des instruments de percussion ou avec la voix. Limiter l'espace, éviter les collisions, accompagner par le rythme.

Bonjour: Se déplacer en av., en ar., de côté, saluer brièvement une personne après un contact visuel.

- Se saluer avec le postérieur, avec les pieds, les genoux, les coudes, le dos. Répéter le salut à plusieurs reprises en rythme, accentuer le mouvement.
- Prendre congé: en faisant des signes, en pleurnichant...
- Une foule attend à la station du métro: qui peut dérober un objet fixé aux vêtements de quelqu'un (p.ex. une pince à linge) sans qu'il ne s'en rende compte?



- ☞ Laisser trouver des formes de salutations individuelles, mais s'adapter au rythme extérieur. Comment les différents peuples se saluent-ils? Quelles sont les coutumes dans les autres pays?

Mannequins: Nous découvrons différentes sortes de mannequins. Marcher, s'arrêter, prendre une pose. S'immobiliser un instant, puis poursuivre son chemin.

- Travail de groupes: créer différentes vitrines contenant des mannequins. Chacune doit avoir un thème, comme p.ex. "articles de sport", "Noël", "été", etc.
- Transport d'un groupe de mannequins dans un autre magasin pour y être réinstallées.
- Les poupées sont couchées, debout, assises et immobiles en vitrine. Mais durant la nuit, des sons musicaux les animent: se mouvoir d'abord sur place, faire des mouvements toujours plus amples; les poupées dansent, puis retrouvent leur position initiale.
- Les poupées se mettent à bouger comme des robots.



- ☞ Seuls ou par petits groupes. Alternier tension et relâchement musculaire.

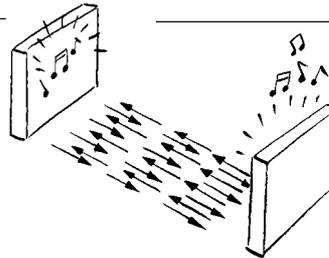
- ☞ L'enseignant peut agrémenter les différentes séquences d'un accompagnement acoustique.

2.3 Jeux de rythmes

Les mots rythmés, tout comme les rythmes moteurs sont autant de combinaisons élémentaires. Un langage rythmé peut soutenir l'intensité et l'expérimentation de mouvements rythmiques.

Notre voix peut soutenir, accompagner, amplifier et rythmer des mouvements.

Les chaussettes de l'archi-duchesse: 2 groupes sont face à face à une certaine distance. Chacun choisit une combinaison de mots, comme p.ex.: les chaussettes de l'archi-duchesse sont-elles sèches? Tout le groupe prononce la phrase en rythme et se dirige vers le mur opposé. L'intensité vocale et motrice augmente au fur et à mesure que les groupes se rapprochent. L'apogée se situe auprès du mur opposé; sur le chemin du retour, l'intensité décline à nouveau. En chemin, les groupes se rencontrent, mais ne se laissent pas troubler.



⊕ Aider pour le choix des mots. Préparer év. la phrase durant la leçon de lecture ou à la leçon de chant.

⚠ Veiller à ce que tous les membres du groupe puissent suivre. Le cas échéant, former des groupes plus petits.

Envoyer une pulsation: Les enfants forment un cercle. On envoie une pulsation en voyage. Frapper une fois du pied et transmettre au voisin de droite. Orienter son corps distinctement vers le voisin.

- Retransmettre la pulsation sur un tempo régulier.
- Transmettre la pulsation en cadence accélérée, c.-à-d. en vitesse croissante.
- Envoyer une seconde pulsation qui essaie de dépasser la première.
- Envoyer la première pulsation vers la droite, la seconde vers la gauche.
- Chaque enfant peut changer de sens à volonté: orienter son corps de manière visible vers le suivant.
- Est-il possible de transmettre une première pulsation avec les pieds, puis une seconde avec les mains?



⊕ Veiller à la précision. Bon exercice de concentration!

Cuisses-pied-mains-doigts: Disposition en cercle. La maîtresse introduit chaque "instrument corporel" sous forme rythmique avec les élèves: taper sur les cuisses, avec un pied, frapper dans les mains, claquer des doigts: M démontre, les enfants répètent les phases.

- Nous répétons une forme imposée sur 4 temps avec "cuisses-pieds-mains-doigts" jusqu'à ce que tous les enfants aient intériorisé l'enchaînement rythmique.
- A tour de rôle, les enfants peuvent inventer une forme rythmée qui sera reprise de tous.



⚠ Conserver si possible le même tempo de base.

Ⓜ Savoir démontrer des formes rythmiques comportant différents degrés de difficultés.

Rap des prénoms: Disposition en cercle. Tous frappent un même tempo avec le pied, l'accompagnent avec la voix et frappent des accents personnalisés avec les mains (=trame rythmique). Tous prononcent leur prénom de manière rythmée et en vrac. A la longue, le prénom de chacun s'enrichit d'accents (Ni-co-co-las) et de mouvements adaptés. Peu à peu, tous les enfants obtiennent un rap des prénoms au son de la voix et en mouvements.

- L'enseignant frappe ou tambourine un rythme à 4 temps. A tour de rôle, les enfants prononcent leur prénom, les autres reprennent et répètent en rythme.



⊕ Durant toute la séquence, il est nécessaire de respecter le tempo, afin que peu à peu, tous soient portés par le rythme et puissent s'y intégrer.

2.4 Rythmes avec une corde tournée

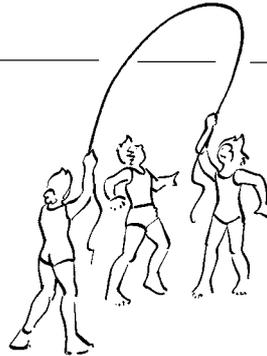
Les jeux avec la corde tournée favorisent le développement du sens du rythme. Les enfants l'expérimentent aussi bien en tournant la corde qu'en sautant. Il est possible de donner un caractère transdisciplinaire aux exercices de corde tournée en faisant compter les enfants ou en les faisant réciter des vers.

C'est chouette, de savoir sauter avec une corde tournée!
Exerçons-nous!

P'tit Nounours (groupes de 4): Deux enfants tournent une longue corde ou deux cordes à sauter nouées ensemble (long. 4-6 m). Un enfant essaie de franchir la corde le plus souvent possible.

- Qui réussira le plus grand nombre de sauts?
- Ceux qui tournent la corde récitent un vers (voir ci-dessous). Un enfant saute et essaie d'exécuter les tâches correspondantes.

"P'tit Nounours, p'tit Nounours, fais demi-tour
P'tit Nounours, p'tit Nounours, recourbe-toi
P'tit Nounours, p'tit Nounours, dis bonjour
P'tit Nounours, p'tit Nounours, montre-nous un pied
P'tit Nounours, p'tit Nounours, ferme les yeux
P'tit Nounours, p'tit Nounours, quel âge as-tu?"



⚠ Sauter en souplesse et sans bruit (retomber comme une plume).

📌 Exercice pour les degrés 1 et 2

Sauter par deux (groupes de 4): deux enfants tournent une longue corde ou deux cordes à sauter nouées ensemble (long. 4-6 m). Deux enfants essaient de franchir la corde le plus souvent possible. Sont-ils capables de planifier et coordonner l'entrée et la sortie?

- Difficulté supplémentaire: les enfants se passent une balle tout en sautant.
- Se crocher par un bras et exécuter une petite danse en rond tout en sautant.
- Ensemble, exécuter un rythme frappé, p.ex. se taper sur les cuisses, puis taper dans les mains du partenaire en alternance.



📌 Exercice pour les degrés 2 et 3

Course en huit: Une corde longue (voir ci-dessus). Deux enfants courent en huit autour des deux camarades qui font tourner la corde. Ils peuvent soit franchir la corde, soit passer dessous, selon la situation.

- Les enfants essaient de stabiliser leur vitesse de course de manière à pouvoir franchir ou passer sous la corde sans aucune hésitation, ni accélération.

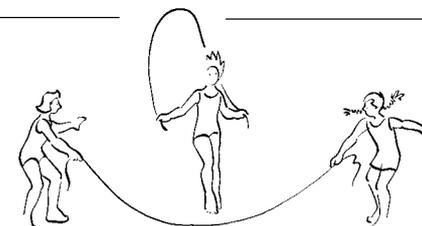
Rangée de cordes: Toutes les cordes tournent au même rythme et sont à égale distance l'une de l'autre.

- Les enfants essaient de passer sous les cordes tournées sans s'arrêter.
- Les enfants essaient de franchir les cordes tournées sans s'arrêter. (rythme de pas réguliers et toujours identique, p.ex. pas - pas - saut ...).



Acrobaties: Autre acrobaties avec la corde tournée:

- Tourner sur soi, s'accroupir en sautant ...
- Sauter à la corde à l'intérieur de la corde tournée.
- Lancer une balle en l'air, puis la rattraper.
- Renvoyer une balle lancée par un(e) camarade.
- Et pour les vrais artistes: dribbler une balle!



📌 Exercices-test:
Pour les élèves de la 1^{ère} à la 4^{ème} année, en adaptant la difficulté.

2.5 Accompagnement rythmique du mouvement

Accompagnement élémentaire du mouvement

Les mouvements peuvent être accompagnés et soutenus par des sons, des tonalités ou des bruits qui retentissent simultanément au mouvement. Divers accompagnements élémentaires sont utilisables: la voix, les mains, les pieds, tout le corps, instruments de percussion, instruments fabriqués par les enfants. L'accompagnement moteur contribue largement à l'éducation globale des enfants.

➔ Apprendre et enseigner le mouvement rythmique: voir bro 2/1, p. 8 s.

Accompagnement musical du mouvement

L'emploi de la *musique* peut avoir différents buts:

- Enthousiasme, motivation, animation
- Jeu, suggestion, sensation
- Improvisation, création, créativité
- Bien-être, ambiance, atmosphère
- Soutien, apprentissage, conduite

Buts de l'accompagnement moteur

- A l'origine, l'être humain est un être rythmé. Les enfants, en particulier, réagissent spontanément et avec enthousiasme au rythme et à la musique.
- Grâce à l'utilisation d'un support musical, les expériences motrices des enfants s'élargissent.
- Sensibilisation des enfants aux éléments de la création musicale comme rythme, tempo, pauses, dynamique, accents, formes et, de ce fait, à la musique en général.
- Les enfants cherchent une réponse aux impulsions externes, év. à des signaux (musique) et se meuvent en conséquence. Ils développent ainsi la créativité.
- Les enfants se soumettent aux mêmes structures musicales (rythme, tempo, dynamique, caractère, etc.) et créent un lien entre eux.



Pistes pour l'enseignement

- Un extrait d'un morceau de musique est peu envisageable à ce stade.
- Recommandations: danses populaires, musique composée spécialement pour des formes ludiques, improvisations, créations et musiques à caractère pédagogique et méthodologique adaptées à l'âge des enfants.
- Un accompagnement moteur élémentaire est indiqué et approprié à ce stade. Exemples: chants avec et sans accompagnement musical, vers, morceaux instrumentaux rythmiques et mélodiques.
- L'accompagnement du mouvement doit si possible naître à partir de la situation d'enseignement, provoqué aussi bien par l'enseignant que par les élèves eux-mêmes. La musique ou les instruments appropriés doivent être préparés à l'avance.
- Des instruments de percussion et des effets sonores spéciaux peuvent compléter et enrichir l'enseignement du mouvement.

3 S'exprimer

3.1 Jeux d'expression et de devinettes

Les exemples qui suivent se prêtent à l'introduction, ou la conclusion d'une leçon ou à un moment de détente. L'ordre de leur présentation est aléatoire.

🗣 Expression orale: Jeu d'interprétation.

Loto sportif: Ensemble, nous regardons des pictogrammes, nous nommons les disciplines sportives, les expliquons pour nous assurer que toutes les images sont bien connues. Le jeu se joue par groupes de 4. Chaque groupe reçoit un carton illustré et un jeu d'images. Les images sont posées par terre à une distance de 10-20 m. Tous sont derrière une ligne. Deux enfants du groupe vont chercher une image, l'interprètent par le geste et font deviner la discipline à leurs coéquipiers. Dès que le mot est trouvé, les enfants peuvent recouvrir le champ correspondant sur le carton avec la bonne image. Changer les rôles. Le premier groupe qui parvient à recouvrir une ligne horizontale ou verticale crie "Quine!".

- Tâches supplémentaires (p.ex. slalom) à l'aller.
- Accompagner les interprétations avec la voix.
- Interpréter la discipline sous forme d'image arrêtée.



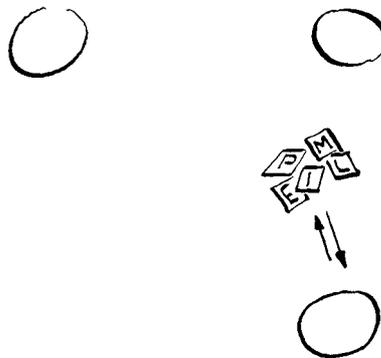
➔ Voir directives d'organisation J+S. Autres signes connus: panneaux de circulation, pancartes indiquant les WC, signes de mains.

➔ Sous cette forme, destiné aux enfants de 3/4ème années.

➔ Pour les enfants de 1ère et 2ème année: préparer des cartes sur lesquelles figurent des animaux que l'on peut facilement imiter par le mouvement.

Chercher des mots: Plusieurs petites cartes comportant la description d'un métier ainsi qu'une grosse lettre sont retournées au milieu de la salle. Les enfants sont répartis dans les 4 coins par groupes. Tâche: 2-3 enfants courent vers le milieu, tirent une carte et vont interpréter le métier correspondant auprès de leur groupe. Si la réponse est exacte, le groupe peut garder la carte et obtient ainsi une lettre qui contribuera à la formation d'un mot comportant au moins 4 lettres. Dès que tous les groupes ont trouvé un mot, ils l'interprètent devant les autres sous la forme d'image arrêtée ou de petite histoire. Les autres groupes essaient de deviner.

- Au lieu de métiers, les cartes peuvent comporter des activités, des propriétés, des contes ou des dictons.
- Interpréter le mot avec des lettres humaines.



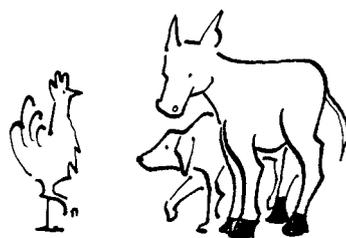
⚠ Condition: les enfants doivent savoir lire correctement. Possible dès la 2ème année.

➔ Langage et langage du corps: voir bro 2/3, p. 27

🗣 Lettres dans l'espace: voir bro 2/3, p. 10

Rencontres animales: Par petits groupes. Chacun de ceux-ci choisit un animal qu'il désire interpréter. Dans un premier temps, les enfants cherchent les mouvements et les modes de déplacements correspondant à l'animal en question. Ensuite, tous les animaux se mettent en route et se rencontrent. Que se passe-t-il?

- Ils se déplacent comme les Musiciens de Brême.
- "Pierre et le loup" (Prokofiev), "Le carnaval des animaux" (Saint-Saëns) ou le "Casse-Noisette" (Tchaikovsky) et une multitude de dessins animés, comme le "livre de la jungle" (Disney) sont autant de sources d'inspiration inépuisables pour les interprétations motrices.



🗣 Leçon de chant: nous décrivons ce que les sons nous suggèrent et nous interprétons l'histoire par des mouvements.

3.2 Au pays des rêves

Les rêves se prêtent bien à l'expression et à l'interprétation de nos sentiments par le mime, la gestuelle et notre corps tout entier. En rêve, nous nous sentons tantôt grands et forts, tantôt petits, craintifs et faibles. Un poème est à la base de toute une série de jeux d'expression corporelle.

Nous voici plongés dans le monde des rêves! Que pouvons-nous y observer?

Raconter et interpréter des rêves: Tous sont en cercle et racontent des rêves vécus. Certains sont merveilleux, mais d'autres, au contraire, inspirent la crainte et l'effroi. Nous essayons d'interpréter nos rêves.

- Dessiner la peur et la joie avec de la peinture à l'eau.
- Accentuer les mouvements caractéristiques des rêves avec des foulards en couleur.
- Reproduire en séquences motrices des atmosphères: de petits groupes présentent leurs rêves.
- Lire le poème. Les enfants font les mouvements correspondants spontanément. Répéter à plusieurs reprises. Les enfants récitent avec la maîtresse. Apprendre le poème en mouvement.

Au magasin des rêves

**A Taitin, au bazar
Il y a des rêves, quel hasard!**

**Des petits, colorés et rigolos,
Avec toutes sortes de thèmes,
même les plus beaux.**

**Il en a acheté 30 mètres, Flori
Et avec trois ans de garantie!**

**Le voici, tout petit, dans son sac
transparent,
Bien emballé, léger et tout blanc.**

**On peut s'en servir quand on veut
Après quoi il faut faire un voeu!**

d'après Friedrich Hofmann

Oiseaux des rêves: Quels oiseaux les enfants connaissent-ils? Quels sont les traits qui les caractérisent, p.ex. une colombe, un moineau, un hibou, etc. Les oiseaux des rêves savent voler, sautiller, chanter, etc. Nous représentons le bien et le mal par le mouvement. Quelle mimique et quelle gestuelle exprime quelque-chose d'étrange, laquelle souligne-t-elle la joie?

- Dans notre rêve, deux monstres s'affrontent. Chacun veut impressionner l'autre. Quels mouvements font-ils? Quelle expression décrit une influence dominante? Quelle est celle de la soumission? Par deux, les enfants expérimentent diverses possibilités.
- Idem, mais A bouge au ralenti, B en accéléré.
- Comment les animaux s'effraient-ils mutuellement?



⇒ Former des paires exprimant une opposition. Accorder un temps d'essai suffisant. Les observateurs peuvent donner des impulsions pour renforcer l'interprétation.

🕒 Utiliser des images, des bandes dessinées abordés en classe auparavant.

Au secours! Comment vous sentez-vous, lorsque vous êtes poursuivis dans vos rêves? Reproduire ces sentiments en mouvements et s'observer mutuellement: sommes-nous en mesure de comprendre le message?

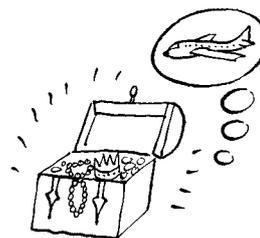
- Parfois, en rêve, nous avons l'impression que nous faisons du surplace ou nous nous sentons légers comme une plume. Faire les mouvements au ralenti.
- Quel bonheur: promenade au pays des fées! Nous n'avons plus rien à craindre. Ensemble, nous adoptons une démarche insouciant et exprimons la joie.



⇒ Si nécessaire, donner des signes qui décrivent les émotions: la respiration s'accroît, les yeux expriment la peur, le regard est agité ...

Acheter le rêve des rêves: Préparation: par petits groupes, les enfants choisissent un rêve qui leur tient à cœur et exercent son interprétation. Ils imaginent la fin de leur rêve. Un peu plus tard, un marché des rêves dans lequel un marchand (év. l'enseignant) en fait jouer les déroulements est ouvert. Quels rêves les différents groupes désirent-ils acheter et quel prix vont-ils payer?

- Les rêves peuvent aussi être reliés à un lieu, p.ex. rencontre avec les éléphants d'Afrique, avec le froid du grand Nord, avec la chaleur du désert, etc.



⇒ L'enseignant contribue à la simplification des séquences motrices, à l'introduction de la mimique et de la gestuelle. Transformer la salle à l'aide d'engins. Utiliser év. une musique de fond.

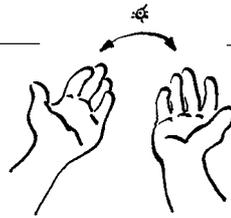
3.3 Le marché aux puces

Le marché aux puces est un paradis pour la fantaisie et la créativité! Par diverses idées de représentation, les enfants découvrent leurs possibilités motrices et développent leur perception.

Au marché aux puces, les puces sautent, les poupées parlent, les miroirs brillent.

Marché des puces: Les enfants sautent comme des puces.

- Les puces mordent les enfants qui se grattent à divers endroits ou se tapent là où ça les démange.
- Alternier sauter comme des puces et se gratter.
- Faire bondir les puces d'une main dans l'autre, suivre les puces du regard.
- S'envoyer, se passer des puces.



➔ Des objets provenant du marché aux puces peuvent faciliter l'abord du thème et susciter la fantaisie.

➔ Les yeux des enfants indiquent la trajectoire des puces.

Poupées: Les enfants bougent comme des marionnettes. A est couché sur le dos et B dirige ses bras, comme si A était attaché à des ficelles. Bouger seulement les mains, seulement les jambes ou la seulement la tête.

- B est debout sur un banc, A est assis devant lui. Des cordes à sauter relient les articulations de ses mains à B. B essaie de faire quelques pas avec A.
- Les poupées se transforment en robots. L'enseignant démontre des mouvements caractéristiques des robots, les enfants l'imitent.
- Robots guidés: A guide B par des mouvements significatifs, comme p.ex. toucher l'épaule droite = rotation de 90° vers la droite; appuyer sur la tête = stop, etc. Guider le robot vers un endroit spécifique.
- Robots télécommandés: Comment les enfants peuvent-ils les guider? Effectuer év. un parcours sans danger (yeux fermés).



➔ Ressentir les possibilités motrices au niveau des articulations. Un langage ou une voix modifiés amplifient les mouvements saccadés des robots.

⚠ Décisions claires.

Petites voitures: Comment ma voiture se déplace-t-elle? Expérimenter divers modes de déplacements, exécuter directement et accompagner avec des bruits.

- De quoi ma voiture a-t-elle l'air? Représenter des types de voitures: de luxe, rouillée, aérodynamique.
- Comment dois-je conduire par diverses conditions météorologiques: s'il neige, s'il pleut, s'il fait beau?
- Les différents types de voitures sont présentés sous forme d'un défilé.



🚗 Installer un parcours de signaux de la circulation fabriqués par les enfants.

➔ Courir vite: voir bro 4/3, p. 9

Miroir: Les grands miroirs incitent aux grands mouvements en groupes et aux mouvements de conduire et être conduit. Où, peut-on trouver un grand miroir ou une paroi à miroirs? Donner aux enfants l'opportunité de se voir bouger devant un miroir et de s'observer.

- La personne enseignante commence à guider, ensuite, ce sont les enfants qui guident à tour de rôle.
- Memory en miroir: A et B s'observent dans le miroir. A démontre quelque chose et B essaie ensuite d'imiter le mouvement démontré, la gestuelle, la mimique ... qui l'accompagnent. B contrôle, corrige ... (év. sans paroles). Changer les rôles.



🪞 Journées de parents, ou journées portes ouvertes, représentations de classe lors d'une journée sportive.

➔ Image en miroir: voir bro 2/3, p. 9

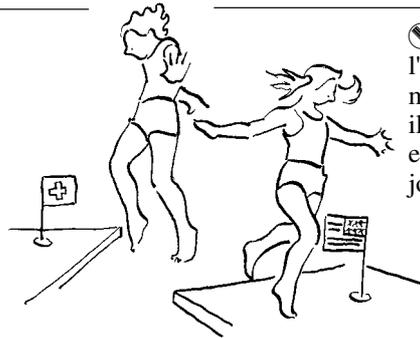
3.4 Voyage au Far-West

Un "voyage" vers un "autre monde" – p.ex. au Far-West – suscite la fantaisie motrice et l'interprétation des enfants (voir aussi "Texas blues, bro 2/3, p. 28 s.).

"Si quelqu'un part en voyage, il a plein de choses à raconter à son retour ..."

Décollage pour l'Amérique: Nous sommes à l'aéroport. Nous nous réjouissons du voyage.

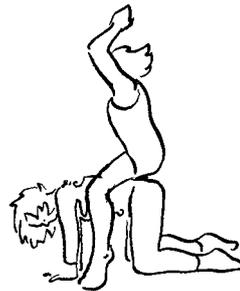
- Les enfants courent librement à travers la salle et autour des tapis les bras étendus sur les côtés. De temps en temps, ils se posent et font escale sur une île (aéroports).
- A est à quatre pattes, B est étendu à plat ventre sur son dos, les ailes (bras) étendus sur les côtés: A fait voler B, le fait monter, descendre, traverser des turbulences en le secouant, mais toujours de manière à éviter que B ne tombe à terre.



🕒 Réalité: où se trouve l'Amérique? Où et comment les Indiens vivaient-ils? Des tribus d'Indiens existent-elles encore aujourd'hui?

Rodéo: Les chevaux et les cavaliers doivent s'habituer les uns aux autres. B est assise et se cramponne sur A comme une cavalière de rodéo. A est à quatre pattes.

- Le cheval veut renverser sa cow-girl en s'agitant vigoureusement, mais doit toujours garder les mains et les pieds en contact avec le sol.
- Un cheval peut aussi trotter, franchir des obstacles (p.ex. tapis); il peut se dérober, se cabrer.
- Des chevaux de cirque présentent un numéro de dressage.
- Les chevaux ont des rênes: conduire l'animal au moyen de cordes à sauter. Où peut-on les fixer?
- Le cheval A veut suivre une ligne en avançant à quatre pattes, B le repousse de côté avec les hanches pour l'en empêcher. Contrarié, A refuse d'avancer un centimètre de plus.



🕒 Ne pas tenir autour du cou, ne pas s'asseoir dans le creux des reins. Exécuter seulement sur un tapis.

➡ Rivaliser: voir bro 3/3, p. 27

➡ Retenir quelques formes inventées par les enfants et les exécuter avec toute la classe.

Tours d'adresse avec un lasso: Chaque enfant s'exerce au maniement du lasso. Quels "trucs" sont-ils capables d'inventer?

- A et B essaient de toucher les pieds de l'autre avec le lasso. Tous deux se tiennent à une distance d'env. 3 m. (p.ex. derrière la ligne d'attaque et la ligne centrale du terrain de volley-ball) et tiennent la corde par une extrémité.
- Peuvent-ils élaborer un tour d'adresse en commun?
- A court en tenant la corde par une extrémité. B essaie de franchir la corde sans gêner les autres et sans marcher sur la corde.



➡ Changer fréquemment de partenaire

Près du feu de camp (ambiance du soir et nocturne): Quelques enfants chantent, préparent le camp pour la nuit, se racontent des histoires.

- Tous ensemble, ils réalisent une square-dance ou dansent une polonaise.
- Tous interprètent une scène finale avant de s'endormir: certains se bagarrent, deux autres font un duel, d'autres, enfin, prennent un dernier verre au Saloon.



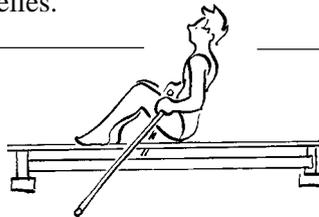
3.5 Ensemble, nous partons à l'aventure!

Les enfants développent leurs capacités de coopérer au sein du groupe. En outre, ils découvrent des formes de déplacements peu communes; ils simplifient leurs séquences motrices, p.ex. à la chasse (voir ci-dessous) et agrémentent le travail de groupe de leurs idées personnelles.

Comment vit-on dans le grand Nord?

Ohé, du bateau: Différents bateaux naviguent sur le lac. Décrire le type de bateau en exprimant par le mouvement, deviner celui des autres, p.ex. monoplace, biplace, sous-marin, bateau à vapeur ...

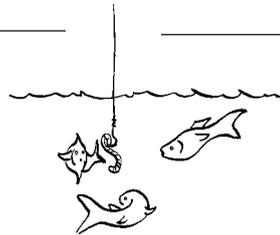
- Divers groupes font une excursion en bateau. Ils rencontrent quelques imprévus. Qui réagit et comment?



- ➔ Réduire les séquences motrices à l'essentiel. Adapter l'intensité et le rythme du mouvement aux autres membres du groupe. Inclure une petite plaisanterie.

A la pêche: Nous essayons diverses techniques de pêche, p.ex. pêche à la ligne, à la main, avec différentes sortes de filets et nous ramenons à terre aussi bien des petits poissons que des gros et pesants.

- Nous partons pour une expédition de pêche, seuls ou par petits groupes. Nous nous levons très tôt et partons en bateau. Retour au village avec ou sans butin.



- ➔ Pêcher avec ou sans accessoires. Les attitudes corporelles et les mimiques varient selon la grosseur du poisson.

Près du cercle polaire: Nous ramons jusqu'en Alaska en canoé (p.ex. planche à roulettes) et nous y mettons pied à terre. Comme il fait froid, ici! Nous avons très faim et nous partons à la chasse au renne, à l'ours, etc.

- Organiser des jeux de poursuites.
- Les enfants cherchent des noisettes, des baies, des champignons, etc. Qui trouve des objets cachés?
- Par la gestuelle, nous exprimons la température ambiante (chaud-froid) et avançons à travers les fourrés.

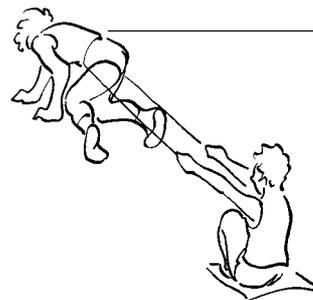


- ➔ Formes ludiques avec planche à roulettes: voir bro 3/3, p. 25 ou bateau à rames: voir bro 3/3, p. 31

- ➔ Jeux de poursuites: voir bro 4/3, p. 5 ss.

Chiens de traîneaux (attelages avec luge): Chaque conductrice va choisir ses chiens dans un chenil, les attelle devant le traîneau et part en expédition.

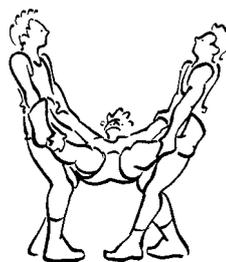
- Les chiens obéissent-ils à leur maîtresse ou lui jouent-ils un tour?
- Les huskies s'échappent et poursuivent (à quatre pattes) un lapin des neiges (= balle). Les conductrices essaient de s'emparer de la balle pour mettre un terme à ce jeu de chiens.



- ➔ Matériel possible: cordes à sauter, chambres à air, morceaux de tapis (voir aussi bro 2/3, p. 16)

A la chasse: Mettre sur pied des petites mises en scène de chasses. Exemples: Indiens, esquimaux, chasse à courre (cavaliers + renard), hordes de loups ...

- Comment peut-on transporter une proie, sans qu'elle ne soit trop lourde pour une personne seule.
- Discours de chasseurs: par le mime, chacun essaie de persuader l'autre qu'il a abattu le plus grand cerf, qu'il a pris le plus gros poisson. Les auditeurs prennent un air étonné, répandent la rumeur, se moquent des menteurs, etc.
- Représenter un tipi: Les enfants forment un cercle en se tenant par la main, bras tendus. Numéroté les enfants jusqu'à 2: tous les 1 se laissent tomber lentement en avant en veillant à une bonne tenue du corps, les 2 font de même, mais en arrière.



- 🌀 Coopération avec le groupe

- 🌐 Pas de charges inadaptées sur le dos; consignes claires, commencer lentement.

- ⚠ Commencer lentement et prudemment!

4 Danser

4.1 Danser en 1ère année

L'éducation à la danse à l'école n'est pas limitée à une forme de danse particulière. Elle peut englober différents styles de danses, voire être entièrement spontanée et créative. Il est cependant primordial que les enfants puissent s'identifier à leur danse, que la forme extérieure corresponde à leurs sensations intérieures et qu'ils se sentent à l'aise en vivant des formes de danses adaptées à leur âge.

Danser dans les premières années de l'école primaire implique, de la part de l'enseignant d'être ouvert aux impulsions et aux réactions spontanées des enfants; accorder une certaine liberté d'action, afin que les idées puissent être développées; ne pas utiliser une échelle de valeurs telle que "juste" ou "faux", mais susciter la collaboration, la participation active des enfants.

But premier: aider les enfants à affiner leurs capacités de perception pour qu'ils puissent développer leurs propres possibilités d'expression.

Danser à partir d'un thème

Danser signifie: s'exprimer dans des structures rythmiques et dynamiques. Dans un premier temps, à ce stade, il s'agit de donner un thème de danse tout en restant libre sur la forme pour créer ainsi le cadre et les impulsions nécessaires à la création.

Les sources d'inspiration de thèmes à danser sont multiples: atmosphères, images, sentiments, histoires, un livre illustré, une observation, un événement, un morceau de musique. Des impulsions précises et des associations aident les enfants à développer leurs idées. Un thème permet de donner du sens à la danse. Il cadre, aide à trouver les caractéristiques du mouvement et agrmente l'idée d'une certaine expression.

Danser avec créativité

Exprimer une idée par le mouvement requiert des impulsions: impulsions externes ou internes, situations motivantes telles que salles aménagées, objets et morceaux musicaux. Danser avec créativité signifie: trouver des possibilités d'expression personnelles ou varier à sa guise des formes imposées. Par des échanges ouverts, on peut éveiller des associations d'idées et transférer les images des enfants en mouvement. La tâche de l'enseignant consiste, d'entente avec les enfants, à transformer progressivement leurs mets en une forme rythmique.



➔ Danser: voir bro 2/1, p. 7

👉 Danser selon des thèmes de branches enseignées.

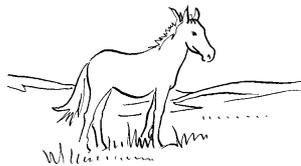
4.2 Texas blues

"Texas Blues" est une chanson qui fait partie du riche répertoire de la célèbre série "Sautecroche" de Marie Henchoz (➔ Références musicales: voir bro 2/3, p. 32; paroles: voir p. 29). Elle nous servira de base pour quelques exemples d'interprétation d'une chanson par le mouvement.

Nous dansons sur l'histoire de "Jolly Jumper".

"Jolly Jumper, c'était son nom": Les enfants se déplacent librement dans l'espace en imitant un cheval au pas: 8 pas en avant, s'immobiliser sur 8 temps. Reproduire des attitudes, à l'arrêt et en mouvement:

- Être fier, timide, curieux, craintif, furieux, triste, joyeux ...
- Imposer 4 formes et les enchaîner, exemple: être joyeux sur 8 temps, en mouvement; être furieux et taper d'un "sabot" sur 8 temps, à l'arrêt, etc.
- Idem sur 4 temps.



➔ Accompagnement rythmique au tambourin. Pas de corrections, Expression spontanée des émotions; danser de manière créative!

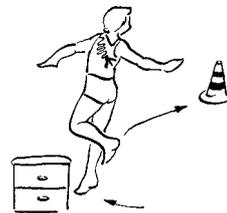
"... Et malgré tout, il était content de son sort": Par deux, joyeux, les chevaux se déplacent côte à côte. Ils essaient de synchroniser leurs pas et leurs expressions. Ils inventent et exercent une forme spontanée sur 8 temps et partagent leurs idées avec les autres paires. Certaines formes pourront être reprises collectivement.



➔ Accompagner avec des instruments de percussion ou avec la voix.

Adapter ses déplacements: Les enfants essaient d'atteindre un objet posés dans la salle sur 8 temps. Durant la pause de 8 temps, ils choisissent l'objet suivant. Varier la distance entre les objets, afin de permettre aux enfants d'adapter la longueur de leurs pas.

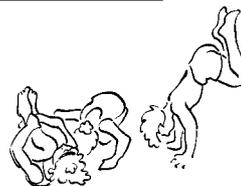
- Idem en franchissant l'objet au 8ème temps.
- Par paires: A démontre un parcours avec 4 objets, B observe, mémorise puis imite.



🕒 Perception de l'espace.

Chevaux sauvages: Tous ensemble, trouver les attitudes caractéristiques du cheval sauvage et les exprimer. Nous choisissons deux formes, p.ex.: 1. mains au sol, effectuer une ruade, 2. effectuer des mouvements verticaux de la tête, tout en piaffant.

- Exécuter ces formes en rythme, exercer l'enchaînement.
- En canon, sur 8 temps: A rue, B piaffe, etc.



🕒 Mustangs: voir bro 6/3, p. 12

Refrain: S'exprimer et s'adapter à la musique de manière spontanée. Ensemble, nous nous déplaçons dans l'espace en pas marchés-sautillés, en pas chassés, etc.

- A deux, en miroir: 4 pas chassés à droite, frapper 4 fois dans les mains, 4 pas chassés à gauche (2x), ...
- Idem, en s'accrochant par un bras, en tournant sur place (pas marchés-sautillés), combiner deux pas.

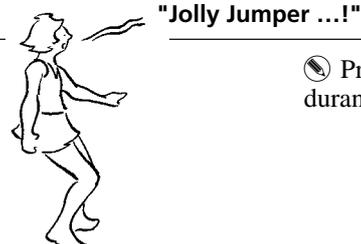


🕒 Elaboration du refrain

🕒 Rodéo: voir bro 2/3, p. 25

Danser et chanter: Après avoir opté pour les formes correspondantes aux différents phrases musicales, les enfants tentent de lier la première strophe et le refrain.

- Un groupe de chanteurs accompagne les danseurs de leur chant.
- Qui peut chanter tout en dansant?



🕒 Préparer et exercer la chanson durant la leçon de chant.

"Le vieux Billy sortait son nouveau chapeau": Les enfants essaient de s'imaginer l'apparence et l'attitude du vieux Billy. Ils mettent leur chapeau, s'exercent à manier le pistolet, ils "fument" le cigare, ils se préparent pour la bagarre ...

- Partage des rôles: un enfant imite le vieux Billy, un autre joue le rôle de Jolly Jumper qui reste seul sur le carreau, tous les autres sont les clients du saloon. Changer les rôles.



🚫 Education à la santé: les méfaits du tabac.

"Jolly Jumper regardait passer les fêtards": En cercle, les enfants dansent une forme commune. Ils expriment les cris, les rires, les coups de pétard des fêtards en sautant, en imitant des cow-boys qui tirent des coups de feu en l'air.

- Par paires, les enfants forment un tunnel, bras tendus. La dernière paire traverse le tunnel en pas chassés en se tenant par les mains et se replace en tête (8 t.), tout le groupe tape dans les mains (8 t.), etc.



➔ La troisième strophe peut, elle aussi, être élaborée en fonction des idées des enfants.

Forme finale: Après avoir défini les rôles et exercé chaque strophe séparément, les enfants lient les différentes parties.

- Trois groupes d'élèves interprètent chacun une partie et le refrain.
- La moitié de la classe danse, l'autre moitié chante; changer les rôles.
- La moitié de la classe danse la 1ère strophe, l'autre moitié chante. Toute la classe interprète le refrain, puis inverse les rôles pour la 2ème strophe. Un enfant-ténor ou l'enseignant joue le rôle du "chef d'orchestre".
- Exercer le chant et l'intégrer dans un spectacle, une comédie musicale ou une soirée de rencontre avec les parents.



Texas blues

1 Jolly Jumper, c'était son nom,
il l'aimait bien;
il connaissait le Texas
du sud au nord,
les vastes plaines
et les déserts,
les beaux voyages
et les galères;
ce pays de sable et de cailloux,
c'était le sien,
et malgré tout, il était content
de son sort.

2 Le samedi soir,
il avait fini son boulot,
le vieux Billy sortait
son nouveau chapeau,
son pistolet
et ses cigares,
il était prêt
pour la bagarre;
mais au saloon,
on n'accepte pas les chevaux,
Jolly Jumper restait seul
sur le carreau.

3 Toute la soirée,
il entendait des coups de pétard,
des cris, des rires,
y avait pas des gringalets;
au beau milieu
de la panique,
jouait le
piano mécanique,
Jolly Jumper regardait
passer les fêtards,
levant les yeux, près des étoiles,
il s'envolait.

Refrain: *Mais il attendait impatiemment
le rassemblement du rodéo;
parmi les chevaux,
il verra sa jument
qui porte le doux nom de Cléo.*

4.3 Du break-mixer au hip-hop

Par divers pas de danse simples – au début, simplement marcher - les enfants peuvent prendre de l'assurance. Les suites de mouvements imposées sont restrictives, mais grâce à la structure musicale simple, les enfants pourront trouver, relativement facilement des variations.

Nous sommes tous capables de danser!

Break-mixer: Danse populaire sur 4 fois 8 temps de base (version traditionnelle: répartition libre dans la salle, par paires; danse ouverte). Au début, les enfants se déplacent seuls et librement dans l'espace.

Préparation par des tâches motrices: marcher librement au rythme de la musique.

- Si la musique comporte des pauses, s'arrêter.
- Changements de directions, aussi en ar. et de côté.
- Comblent les pauses en tapant du pied sur le sol, en frappant dans les mains, seuls ou avec partenaire.
- Sur place: la musique comporte des "angles", les entendez-vous? Tous les enfants frappent une fois dans les mains au début de chaque nouvelle direction.
- Marcher et changer de direction à chaque "angle" musical. Frapper à chaque fois dans les mains.

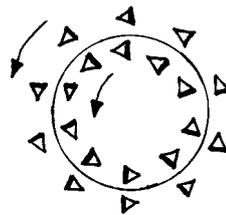
Suite de mouvements:

- 1–8 8 pas en av., réaliser un quart de tour front au partenaire au 8ème temps.
 - 2 1–8 4 très petits pas, se séparer (1–4), taper 3 fois du pied, frapper 3 fois dans les mains (5–8); (pause).
 - 3 1–8 Sauts de sauterelle en av., tourner sur place, par deux, bras droit accroché à celui du partenaire.
 - 4 1–8 8 pas libres dans l'espace et rechercher un nouveau partenaire.
- Les e. comblent les pauses musicales à leur guise.
 - Planifier les changements de partenaires: tous les couples sont sur un cercle, danser dans le sens contraire des aiguilles de la montre. Ceux qui sont à gauche commencent à 1 avec le pied gauche, les autres avec le pied droit. Aux 8 derniers pas (4), l'enfant se trouvant à l'intérieur du cercle se rend vers le camarade devant lui. L'enfant extérieur reste pratiquement sur place en faisant des petits pas.



➔ Références musicales: voir bro 2/3, p. 32

➔ Musique: comprendre les structures du break-mixer et les reproduire au mouvement.



➔ Susciter la fantaisie et chercher à acquérir une certaine assurance dans le rythme.

Hip-hop: Les enfants sont en essai. Exercer chacune des parties de la suite de mouvements décrite ci-dessous d'abord sans, puis avec musique. Démontrer-participer: entraîner toute la suite de mouvements d'abord sans, puis avec la musique.

- Co-apprentissage: ceux qui ont de l'assurance s'exercent avec les enfants encore peu sûrs.

Suite de mouvements:

- 1 1–8 8 pas en av., réaliser un quart de tour front au partenaire au 8ème temps.
- 2 1–8 out-in-out: 4 pas en ar. (1–4), «kick de karaté» bis (5–8).
- 3 1–8 Butterfly: 2 fois: (1–4), 4 pas en av. et frapper dans les mains de la partenaire (5–8).
- 4 1–8 Chercher un nouveau partenaire, etc.



➔ Musique: p.ex. Backstreet Boys: "We've got it goin' on".

➔ Aussi par groupes de 4. Enrichir les suites de pas avec les idées des enfants.

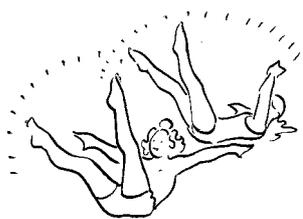
4.4 Enfants "du soleil", enfants "de la lune"

Les images du soleil et de la lune nous suggèrent une grande quantité d'oppositions. Notre propre expression corporelle permet d'interpréter les atmosphères antagonistes. Le thème peut aussi faire l'objet d'un projet.

Comment danseraient des enfants du soleil et des enfants de la lune?

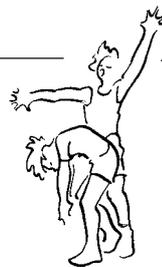
Danse des enfants "du soleil": Tous les enfants dorment sur le sol. Le soleil se lève: bras et jambes tendus (rayons du soleil). Tâche motrice: passer de la position couchée à la position debout en "rayonnant" de tous les côtés. Envoyer à tous moments de nouveaux rayons.

- La musique retentit: tous les enfants se mettent à courir dans l'espace en suivant des trajectoires libres. Ils se dirigent progressivement vers un cercle. Les rayonnements du soleil sont puissants, mais très variables: les enfants courent en cercle selon des tempi différents; ils courent jusqu'à ce qu'ils tombent de fatigue.



☉ Décrire les caractéristiques du soleil: chaud, vigoureux, plein d'énergie, resplendissant, rapide, mais non sans danger. Un accompagnement acoustique soutient l'exécution. Musique, p.ex. MONGO SANTA MARIA: «Watermelon Man».

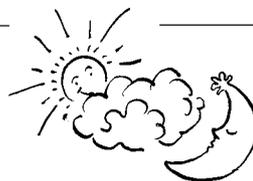
Danse des enfants "de la lune": Tous les enfants dorment sur le sol. Comment dorment-ils? La musique retentit: les enfants "de la lune" se recroquevillent et se regroupent. Ils se lèvent tous ensemble en faisant des mouvements lents, amples et arrondis. La formation se déplace lentement et se dissout peu à peu. L'enseignant peut aider les enfants en accompagnant, en démontrant les mouvements au ralenti.



☾ Décrire les caractéristiques de la lune: froide, lente, somnolente, tranquille. Agrémenter la séquence de tonalités, p.ex. musique de VOLLENWEIDER: «Moonlight».

Interpréter et danser des antagonismes: Exprimer les propriétés des corps célestes par le mouvement, intégrer les mimiques et la gestuelle correspondantes: chaud-froid, satisfait-mécon-tent, insomniaque-endormi ...

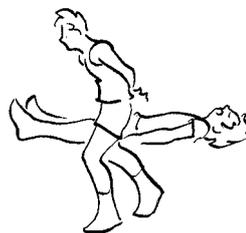
- Jeu de devinettes entre partenaires: lequel de ces trois antagonismes est interprété?



☉ ☾ A montrer aussi dans de courtes séquences rythmiques. Répéter les différentes atmosphères à plusieurs reprises et accompagner vocalement.

Cycle soleil-lune: Rassembler les séquences élaborées et mettre sur pied une danse. Cette dernière pourrait ressembler à ceci:

- Danse du soleil: courir-s'effondrer.
- Danse de la lune: s'élever lentement, se déplacer en groupe.
- Insomnie: tourner en rond inlassablement, s'arrêter et faire des gestes nerveux, alterner.
- Dormir: terminer la phase d'insomnie, s'asseoir, se coucher, dormir - diverses positions de sommeil.
- S'éveiller: bâiller, étendre bras et jambes comme les rayons du soleil, se lever en faisant des mouvements "pointus" évoquant des lignes droites, courir.



☉ ☾ La suite A-E peut être décomposée à volonté. Chaque enfant pourra développer une séquence motrice bien maîtrisée à partir de celle-ci. Indiquer les changements de tableaux à l'aide d'un support musical ou tout autre signal acoustique.

Danse des ombres: Nous jouons avec notre ombre: A évolue au rythme d'une musique lente, B joue le rôle de son ombre. Changer les rôles.

- Ombres humaines, animales, objets.
- B évolue à plat-ventre ou couché sur le dos, au niveau du sol.



Sources bibliographiques et prolongements

BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
CHOQUE, J.:	1000 exercices et jeux de gymnastique récréative pour les enfants. Vigot. Paris 1995.
CHOQUE, J.:	Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents. Michel. Paris 1987.
GRED, F.:	Jeux de mouvement en musique 1 (CD) au préscolaire et primaire. ASEP. Berne 1997.
JENGER, Y.:	Jeux d'expression et de communication. Nathan. Paris.
LAMOUR, H.:	Pédagogie du rythme. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
LE BOULCH, J.:	Le corps à l'école au XXI e siècle. PUF. Paris 1998.
LEVIEUX, F. et J.P.:	Expression corporelle. De l'école ... aux associations. Editions EP.S. Paris.
MARTINET, S.:	La musique du corps. Del Val. Cousset (CH-Fribourg) 1990.
NATY-BOYER, J.:	Fichier jeux chantés et rythmés du folklore (+CD). Les Francas, Jeunes années. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (manuel didactique). Editions EP.S. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (cassette audio). Editions EP.S. Paris.
REICHHARDT, H.:	Gymnastique douce. Vigot. Paris.
REVUE:	EPS 1 (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
USMER, B.:	Jeux d'expression corporelle à l'école. Editions EP.S. Paris 1991.

Musique:

DASSIN, J.:	Champs-Élysée. Sony Music. CB 701. COL 4807682. 1969/95.
FIDLER, A.:	Classics for Children. Boston Pops BMG. GD86718, 1991.
HENCHOZ, M.:	"Texas Blues". Série "Sautecroche" No 7. Editions L.E.P. Loisirs et pédagogie, 1996.
KUNZEL, E.:	Down on the Farm. Cincinnati Pops Orchestra. TELARC CD-80263, 1991.
KUNZEL, E.:	Syncopated Clock and other favorites. Rochester Pops. PRO ARTE CDD 264, 1986.
SANTA MARIA, M.:	«Watermelon Man». Aus: Beat goes public. Fantasy. Inc. 1993
ASEP:	Jeux de mouvement en musique 1 pour les degrés préscolaires et primaires(CD) 1996.
TISCHHAUSER, F.:	The Beggar's Concerto. Les musiciens de Brême. Radio Suisse Romande. CLAVES CD 50-8712, 1987.
VOLLENWEIDER, A.:	«Down to the Moon». Circus, Circo, Cirque. Gold Records CD125, 1988.

Films vidéo:

EFSM:	Demander le catalogue de la médiathèque!
ISSW:	Bewegen – Darstellen – Tanzen. Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung (deutsch). ISSW Bern 1999.



Editions ASEP

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



Se maintenir en équilibre Grimper Tourner



La brochure 3 en un coup d'oeil

... glisser

... voler

... tourner

... grimper

... se maintenir
en équilibre

**Développer les
capacités et les
habiletés motrices**

... se balancer
et balancer

... se déplacer sur des
roues ou des roulettes

... lutter

... coopérer

**Découvrir,
expérimenter
et maîtriser
les principes
du mouvement**

**Vivre et prendre conscience
de la gravitation
au travers de son corps et des engins**

Les élèves apprennent à maîtriser leur corps dans des situations originales. Ils expérimentent de nombreux mouvements et comportements et estiment leur degré de maîtrise et de responsabilité dans la réussite. Par le jeu avec la pesanteur et les lois physiques, ils découvrent et renforcent le plaisir de se mouvoir sur et avec des engins. Ils développent ainsi leurs capacités motrices ainsi que des habiletés sportives.

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

Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6

- Satisfaire le besoin naturel de mouvement et développer les perceptions sensorielles par des activités qui consistent à se maintenir en équilibre, à balancer, grimper, tourner, voler ...
- Acquérir les capacités de coordination fondamentales à, sur ou avec un agrès
- Apprendre à aider un camarade



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Acquérir des habiletés en relation avec le domaine d'activité
- Reconnaître les causes et les effets des lois de la motricité
- Lutter de diverses manières
- S'entraider et s'assurer mutuellement



1^{re} – 4^e année scolaire

- Acquérir et utiliser des habiletés, des enchaînements et des formes artistiques attractives à, sur ou avec des agrès.
- Affiner la perception de la motricité par la prise de conscience et la compréhension du mouvement
- Vivre des mouvements similaires mais par des activités motrices différentes
- Lutter et s'opposer de manière ludique
- Mettre en pratique les principes d'entraide et d'assurance mutuel



4^e – 6^e année scolaire

- Inventer des mouvements et les compléter par des tâches de condition physique ou de coordination complémentaires
- Acquérir, mettre en forme et affiner des habiletés traditionnelles à, sur ou avec des agrès ainsi que des formes artistiques ou acrobatiques
- Acquérir les habiletés de base des sports de combat
- Apprendre et appliquer les diverses techniques d'assurance



6^e – 9^e année scolaire

- Acquérir et utiliser des formes artistiques spécifiques dans les domaines de l'équilibre, de l'escalade, de la rotation ...
- Expérimenter par la pratique les principes de la biomécanique
- Accomplir un entraînement de force avec ou sur des engins
- S'exercer dans une discipline de combat
- S'entraider et s'assurer mutuellement de façon spontanée et rigoureuse dans des situations difficiles



10^e – 13^e année scolaire

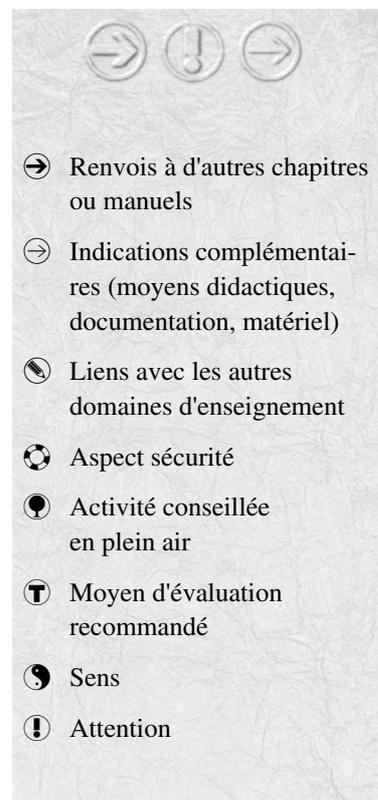
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: matériel sportif spécifique (par ex. patins à roulettes en ligne, consignes de sécurité, conseils d'achat, etc.), formes d'entraînement à domicile avec des moyens matériels simples, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Se maintenir en équilibre	
1.1 Quitter le sol	4
1.2 Sur la poutrelle d'équilibre	5
1.3 Utilisation d'engins d'équilibre	6
1.4 Avec des engins fabriqués soi-même	7
1.5 Sur des objets instables	8
2 S'appuyer et grimper	
2.1 A la barre fixe	9
2.2 A quatre pattes	10
2.3 En appui sur les bras ou les épaules	11
2.4 Franchir des obstacles en appui	12
2.5 S'entraider	13
2.6 Dans la forêt d'engins	14
2.7 Grimper comme dans les rochers	15
3 Tourner	
3.1 Découvrir les rotations	16
3.2 La tête oriente le geste	17
3.3 Rouler en avant au sol	18
3.4 Rouler à la descente	19
3.5 Mouvements de rotation fondamentaux	20
3.6 Autour d'un axe de rotation	21
3.7 La roue	22
4 Se suspendre, s'élancer, se balancer	
4.1 Se balancer en jouant	23
4.2 Le monde "à l'envers"	24
5 Se déplacer sur des roulettes	
5.1 Découvrir la planche à roulettes	25
5.2 Formes ludiques avec la planche à roulettes	26
6 Lutter	
6.1 Apprendre à éviter les chutes et à tomber	27
7 Combiner	
7.1 Acrobaties du cirque	29
7.2 Concours et compétitions	30
Sources bibliographiques et prolongements	32



Introduction

Découvrir un autre monde

Jouer avec la force de gravitation procure des sensations de plaisir, surtout lorsque les enfants sont en mesure de réussir des tours d'adresse dignes de petits "acrobates de cirque" en herbe. Mais la motivation ne vient pas uniquement du succès. Ce sont davantage les expériences sensorielles spécifiques qui fascinent les enfants, les émotions qu'ils ressentent dès lors qu'ils quittent leurs appuis pédestres habituels. Cela change de voir le monde à l'envers et d'avoir la tête qui tourne après un certain nombre de rotations. Afin de pouvoir conserver ce plaisir, l'enseignant doit connaître les principaux mouvements ainsi que les risques qui en découlent, et planifier son enseignement soigneusement afin que tous les enfants aient la possibilité de se mouvoir avec intensité.

Les pages pratiques: une aide à la planification

Les pages présentées dans cette brochure ne sont pas à considérer comme leçons en elles-mêmes, mais plutôt comme des groupes de thèmes. Des exercices provenant de thèmes différents peuvent être combinés de manière cohérente. On veillera à exploiter au maximum les (grands) engins déjà mis en place au cours d'une leçon, ceci afin d'éviter des déplacements trop nombreux et superflus.

Aider et assurer

Presque chaque enfant est capable d'aider s'il sait comment s'y prendre. C'est pourquoi les enfants doivent apprendre les différentes "prises d'assurance" qui leur permettront de s'entraider et de s'assurer les uns les autres. Ils pourront ainsi s'exercer de manière autonome et éviter les longs moments d'attente. En règle générale, l'organisation est la suivante: un enfant est actif, deux autres l'aident et un quatrième observe, corrige ou se prépare à l'action.

Sécurité en cas de risques

L'enseignant doit veiller à limiter au maximum les risques encourus par les enfants. Les tâches motrices doivent cependant solliciter les enfants à un certain niveau. S'ils rencontrent des tâches trop faciles, les enfants perdent en général intérêt et attention. Leurs actions spontanées s'avèrent alors souvent être plus dangereuses.

Le poids du corps, les bras de levier, la musculature du tronc et la souplesse sont déterminants pour la réussite d'un exercice. C'est la raison pour laquelle les objectifs doivent être adaptés aux ressources de chaque enfant.

Les jeux d'équilibre sont passionnants mais peuvent être à l'origine de chutes dangereuses. En cas de danger, des mesures de sécurité suffisantes sont à prévoir: port du casque et de protections des articulations pour le roller-skate, installation de tapis (en mousse) sous les engins. Toutes les formes de compétition (courses) sur le thème de l'équilibre comportent des risques d'accident et sont, de ce fait, à proscrire.

⚠ Dans les pages pratiques, porter une grande attention aux annotations en marge!

🚫 Prévention des accidents de sport: voir bro 1/1, p. 40 ss.

Installer et ranger les engins

Par une installation et un rangement réfléchis du matériel, on peut gagner beaucoup de temps pour les activités proprement dites. De plus, ce type d'organisation collective présente un potentiel éducatif réel. L'enseignant doit informer les enfants sur la manière de porter les engins (il faut p.ex. 4 enfants en basse scolarité pour pouvoir porter un tapis ou un banc suédois). Les enfants apprendront à soulever, à porter et à déposer des charges tout en épargnant leur dos. Il vaut la peine de prendre le temps de leur montrer dès le début des "trucs" pour le montage ou le déplacement d'engins lourds et difficiles à manipuler (barres fixes, mouton ...).

Des consignes claires conditionnent la mise en place rationnelle du matériel: *qui va chercher quoi, quand et où? A quel endroit* devons-nous placer l'engin? *Que* devons-nous faire *ensuite*? Une fois le matériel installé, il est important que les enfants sachent ce qu'ils ont à faire: débiter l'activité de manière sensée, à savoir exécuter des tâches annexes, se rassembler à un lieu précis, s'initier à l'engin ... Les moments d'attente sont synonymes d'ennui et d'impatience!

Préparation

- Marquer l'emplacement des engins avec des sautoirs ou des cônes.
- Préparer un plan d'organisation général, voire un schéma pour chaque groupe.
- Montrer l'emplacement de chaque objet sur un tableau magnétique à l'aide de symboles représentant les différents engins. Alternative: les enfants créent eux-mêmes le plan de la salle ainsi que les symboles nécessaires.
- Utiliser des photos ou des dessins des engins pour indiquer leur emplacement respectif.

Organisations possibles

- Quelques élèves aident l'enseignant à installer le matériel dans une moitié de la salle; les autres jouent p.ex. individuellement à un jeu connu, exercent dans des postes des mouvements introduits précédemment ...
- Les mêmes groupes installent les mêmes engins plusieurs leçons d'affilée.
- Un "groupe d'experts" reçoit un mandat dans la salle de classe déjà. Il se rend dans la salle de gymnastique avant les autres pour accomplir sa "mission" pour le bonheur de chacun. Une "brigade de sécurité" vérifie ensuite aussi bien le positionnement que l'installation correcte des engins.
- Ne pas sortir tous les engins à la fois: des petits groupes complètent l'installation pendant que l'enseignant continue avec les autres.
- Une "équipe de rangement" est responsable de l'ordre dans le local du matériel et peut apposer des marques ou établir des règles qui seront valables pour tous dans l'établissement scolaire.

Aide pour la planification

- Négocier avec ses collègues la possibilité de laisser les engins pouvant être utilisés par d'autres classes en place certains jours.



➔ Lecture d'un plan: voir bro 6/3, p. 3 ss.

1 Se maintenir en équilibre

1.1 Quitter le sol

Les enfants découvrent leur potentiel d'équilibre par une multitude de tâches motrices. Ils se lancent des défis, exercent leur contrôle moteur et apprennent à évaluer les risques (se tenir sur une ligne = simple; sur un banc retourné = difficile).

Carrousel: Par groupes, les enfants courent dans le sens des aiguilles de la montre autour de bancs suédois retournés; au signal, ils montent sur la poutrelle du banc et recherchent leur équilibre.

- Idem dans l'autre sens. Est-ce plus facile?
- Se placer sur une ligne: étendre les bras de côté et tourner sur place comme des funambules, s'arrêter.
- Tourner toujours plus vite, s'arrêter et retrouver son équilibre.
- Sur une jambe, avec les yeux fermés, s'arrêter et s'immobiliser après la rotation ...



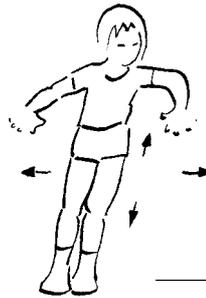
Nous nous maintenons en équilibre comme des funambules.

🕒 **Connaissance du corps:** Qu'est-ce qui nous permet de nous maintenir en équilibre? Yeux, oreilles, peau et muscles: quelles "antennes" notre corps possède-t-il?

🌍 **Cultures étrangères:** voir p. ex. danse des derviches, danse d'Indiens autour d'un totem.

Se centrer: Debout, yeux fermés, se pencher doucement de gauche à droite, etc. Ressentez-vous un point culminant situé au milieu? Qui peut s'y arrêter?

- Déplacer le poids du corps vers l'avant puis vers l'arrière. Presser tantôt les talons, tantôt les orteils sur le sol. Pouvons-nous trouver une position qui n'engendre aucune pression accentuée?
- Notre position assise est-elle plus détendue si nous parvenons à conserver le centre d'équilibre?

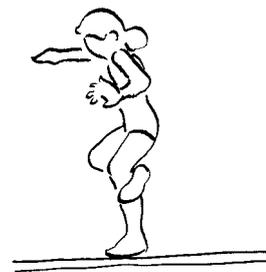


🕒 **Domaine d'apprentissage "Mon corps":** voir aussi bro 7/3, p. 3

➡ **Conduites perceptivo-motrices:** voir bro 1/1, p. 45 ss.

Comme une cigogne: Les enfants courent dans l'espace (év. en musique ou avec accompagnement rythmique) et franchissent des poutrelles, des cordes ou des lignes. Au signal (arrêt de la musique, gong ...), les enfants montent sur les poutrelles (ou autres) et recherchent leur équilibre. Qui est capable de compter lentement jusqu'à 5 avant de mettre pied à terre?

- Sur une jambe: appuyer le deuxième pied derrière le genou. Qui réussit avec les yeux fermés?
- Simple: 2 enfants sont face à face et se tiennent par les mains. Tous deux s'éloignent l'un de l'autre sans se lâcher. Peuvent-ils se maintenir en équilibre?
- Plus difficile: debout sur une jambe, sur une ligne, sur une poutrelle d'équilibre, sur une barre, lâcher une main.

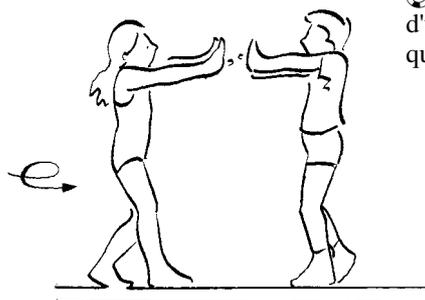


➡ **Différencier:** *simple* = debout sur une ligne ou la surface large du banc; *difficile* = sur la poutrelle du banc retourné, barre.

🕒 **Sur une jambe, appuyer le deuxième pied contre le jarret pendant 10 sec. Degrés de difficulté:** *simple* = ligne; *moyen* = surface large du banc; *difficile* = poutrelle du banc retourné, barre ...

Test des astronautes: A et B sont face à face dans la salle à une distance d'env. une longueur de banc. Les mains sont à la hauteur de la tête, paumes dirigées vers le partenaire. A fait 5 tours sur lui-même, fixe B et s'approche de lui à vive allure pour entrer en contact avec ses paumes. Est-ce possible?

- Somnambule: qui peut rejoindre son partenaire les yeux fermés?
- Qui est capable de traverser un banc les yeux fermés et de marcher en direction du partenaire placé à l'autre bout du banc? Pour faciliter la tâche, se déplacer sur le côté large du banc!



🕒 **Avec la surveillance d'un partenaire pour ceux qui le désirent.**

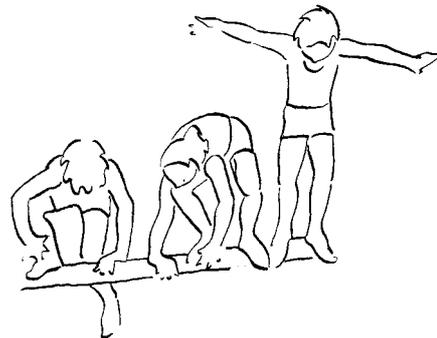
1.2 Sur la poutrelle d'équilibre

Elever la poutrelle d'équilibre avec des (éléments de) caissons suédois. Les enfants doivent pouvoir choisir des installations plus ou moins hautes. Ils augmentent progressivement la difficulté et acquièrent ainsi de l'assurance. Les possibilités d'entraide sont nombreuses.

Nous traversons une passerelle étroite avec assurance et habileté.

Poules sur leur perchoir: Par quatre ou cinq, les poules se déplacent sur une poutrelle d'équilibre pour trouver une position agréable pour passer la nuit. Elles se retournent, s'abaissent, s'élèvent, battent des ailes. Aucune poule n'en bouscule une autre pour la faire tomber. A tour de rôle, elles se calment, puis ferment les yeux.

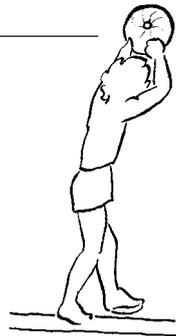
- Le jour se lève: "Pouvez-vous vous passer des "oeufs" (p.ex. balles de volley) sans les faire tomber et sans perdre l'équilibre"?
- Les humains se serrent la main pour se saluer. Comment les poules disent-elles "bonjour"? Déterminez un rituel de salutation et répétez-le en commun à plusieurs reprises sur la poutrelle d'équilibre.
- "Etes-vous capables de vous passer des balles d'une poutrelle d'équilibre à une autre"?



👁️ Lien avec la réalité: observer des poules dans une ferme.

Ponts: Ensemble, construisez différents ponts: droits, suspendus, courbes, larges et étroits. Les animaux aussi utilisent des ponts pour traverser les "gorges".

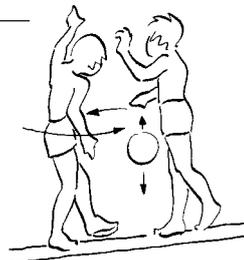
- Essayez de traverser le pont comme un animal (renard, éléphant ...).
- Essayez d'imiter deux animaux qui, par leur démarche, cherchent à s'impressionner mutuellement.
- 🏆 1.1: traverser la poutrelle sur la pointe des pieds avec un ballon lourd sur la tête. Marcher en avant jusqu'au milieu, demi-tour, puis terminer la traversée en marche arrière. Même exercice dans l'autre sens.



🏆 Critères: ne pas quitter la poutrelle, marcher sur la pointe des pieds, ne pas porter le regard sur le banc, ballon lourd toujours en contact avec la tête.

Se croiser: A mi-chemin, aucun des deux enfants ne veut faire demi-tour. Les enfants cherchent des solutions pour pouvoir se croiser sans tomber.

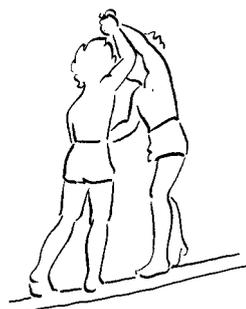
- Laquelle est-elle la plus sûre ou la plus rapide?
- Comment vous y prenez-vous si, en plus, vous transportez des bagages (balles portées sous les bras)?
- Y parviendrez-vous aussi en dribblant simultanément une balle à côté de la passerelle?



👁️ Évaluer les risques et coopérer

Combat des chevaliers: Deux enfants sont face à face sur une poutrelle d'équilibre. Ils essaient de se déséquilibrer mutuellement en se tenant par les mains, paumes contre paumes.

- Combat des chevaliers: chaque chevalier possède un sac en plastique rempli de boules de papier de journal froissé. Un contre un, chaque chevalier essaie de déséquilibrer son adversaire en le frappant avec retenue.
- Tournoi de chevaliers: à l'issue d'un combat, les vainqueurs se rendent d'un côté, les perdants de l'autre. Changer d'adversaire à chaque nouveau combat.



👁️ Banc ou "pont" abaissé ou placer des tapis de chute.

➡️ Expliquer le code d'honneur chez les chevaliers (fair-play).

➡️ Autres jeux de chevaliers: voir bro 3/3, p. 8 et 11

1.3 Utilisation d'engins d'équilibre

Elargir le choix d'engins

Les engins utilisés dans ce chapitre complètent l'inventaire de matériel de gymnastique traditionnel. Ils peuvent être en partie fabriqués par les enfants ou obtenus dans le commerce spécialisé. On peut aussi créer des installations attractives à partir d'engins disponibles. Les tâches motrices peuvent correspondre à diverses intentions:

Expérimenter et découvrir

- Comment l'engin réagit-il à mes mouvements; quelles sont mes réactions?
- Estimer ses propres difficultés; modifier les situations et les positions.

Former et créer

- Créer un enchaînement de mouvements sur le banc suédois (p.ex.: de la station, s'asseoir, se coucher sur le dos, puis retour à la position initiale).
- Démontrer, imiter et optimiser des mouvements en commun.
- Utiliser le partenaire comme appui (p.ex.: se maintenir en équilibre ensemble sur un même engin, équilibrer le corps tendu du partenaire).
- Exécuter des tâches supplémentaires en positions équilibrées (p.ex.: avoir l'attitude d'un boxeur, d'une patineuse artistique, exprimer la lassitude, être paré au départ, admirer le paysage au sommet d'une montagne, etc.).

Relever le défi et rivaliser

- Exécuter des tâches d'équilibre après un effort préliminaire (p.ex.: réaliser d'abord quelques tours de salle en courant).
- Par petits groupes, se lancer divers défis et les gérer de manière autonome.

S'exercer et accomplir une performance

- Améliorer son propre temps de maintien en équilibre à un exercice donné.
- Définir ses propres capacités et se comparer à d'autres enfants.
- Améliorer qualitativement une suite de mouvements définie avec précision et la démontrer après un temps d'exercice.

S'exercer par atelier

L'organisation et l'efficacité du travail par atelier seront facilitées par l'utilisation de fiches décrivant le déroulement et les règles du jeu. Exemple:

Poste Toupie	1. Par deux, choisir l'engin d'équilibre 2. D'abord lire attentivement la tâche 3. Vérifier l'engin. Présente-t-il des défauts?
	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-évaluez-vous: qu'est-ce qui vous semble difficile? Pourquoi? • Ensemble, convenez et expérimentez une forme possible de collaboration! • Avez-vous une nouvelle idée? Dessinez votre idée sur la feuille de poste!

Une pancarte sur laquelle les enfants peuvent dessiner leurs idées est suspendue à chaque poste.

Exercer son équilibre aussi en classe

Divers engins d'équilibre peuvent enrichir les périodes d'enseignement statiques ou favoriser un apprentissage moteur. Les enfants compensent de longues périodes assises par de brèves séquences de mouvement.

☉ Beaucoup d'engins d'équilibre se prêtent aussi au plein air.

☯ Sens: voir bro 1/3, p. 4 et bro 1/1, p. 9 ss.

🗨 Voir "ponts", bro 3/3, p. 5

➡ Idées d'ateliers: voir bro 3/3, p. 7

➡ Ecole en mouvement: voir bro 7/3, p. 3 ss. et bro 7/1, p. 2 ss.

1.4 Avec des engins fabriqués soi-même

Il est possible de confectionner des engins d'équilibre avec des moyens relativement simples durant la leçon de travaux manuels. De tels engins permettront aux enfants d'éprouver leur sens de l'équilibre de manière nouvelle et polyvalente. Les tâches motrices devront être adaptées à leurs capacités.

Nous testons les engins d'équilibre que nous avons fabriqués nous-mêmes.

Toupie d'équilibre: Rechercher l'équilibre statique sur le disque: debout, accroupis, à genoux, assis, à plat-ventre, à plat-dos.

- Trouver l'équilibre dynamique: en position assise, tourner sur soi-même en s'aidant des mains.
- Pirouette: appui avec un pied sur la toupie, prendre appui sur le sol avec l'autre pied et tourner sur soi-même selon l'axe longitudinal (écarter puis rapprocher les bras au corps).
- Exécuter des tâches complémentaires: p.ex. se frapper dans les mains devant et derrière le corps, chanter quelque chose, résoudre des tâches de réflexion, reconnaître des images, etc.

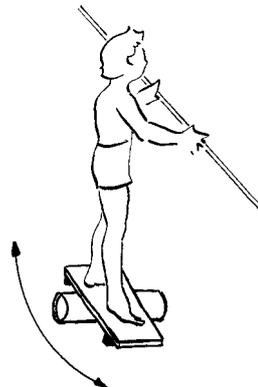


🌀 Les espaliers nous aident à nous tenir sur le disque.

🌀 Bricoler: voir bro 7/3, p. 12

Planche à bascule: A se tient jambes écartées en équilibre sur une planche reposant transversalement sur un tuyau synthétique. B et C l'assurent. A parviendra-t-il à tenir seul?

- Balancer d'un côté et de l'autre si possible en rythme.
- Aussi en position accroupie et à quatre pattes.
- Sautiller légèrement, synchroniser les deux jambes.
- Les plus avancés essaient en plus de maintenir un objet en équilibre: p.ex. un bâton, traverser un cerceau, dribbler, attraper ou se lancer une balle.
- A deux, face à face, se tenir par les mains.
- Se tenir debout à deux sur une planche.
- Bateau de pirates: des tuyaux de canalisation peuvent servir d'objets de jeux, de cibles et de balises pour des terrains. Exemple: plusieurs tuyaux placés sous le couvercle d'un caisson suédois transforment ce dernier en "bateau de pirates".



🌀 Scier des tuyaux de canalisation à une longueur d'env. 40 cm et fixer sur la face inférieure d'une planche d'env. 50x35 cm une liste de sécurité à chaque extrémité.

🌀 Au début, poser le tuyau sur une surface tendre (tapis, morceaux de moquette). Monter avec l'aide d'un partenaire en se tenant aux espaliers.

Echasses: Le rêve de partir à la découverte d'un nouveau monde à l'aide de "bottes de sept lieues" est vieux comme le monde. Tous les enfants sur échasses essaient de rester debout le plus longtemps possible à l'intérieur d'un terrain. Quiconque franchit la limite doit transmettre ses échasses à quelqu'un d'autre.

- Le pirate: frapper un tempo régulier ou un rythme irrégulier avec les jambes de bois.
- "Pouvez-vous suivre un cours d'eau (espace entre des tapis); traverser une toile d'araignée (réseau de cordes à sauter) sans la toucher; traverser un pont (2 planches posées côte à côte) ou passer au travers d'une gorge (entre deux caissons suédois) et en ressortir sains et saufs"?
- Vue d'aigle: lire un mot ou une phrase inscrit(e) sur une feuille de papier posée sur le sol.



🌀 Histoire: jeux que tes grands-parents pratiquaient; bricoler: voir bro 7/3, p. 12

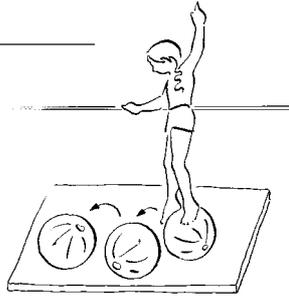
🌀 S'entraider pour stabiliser les échasses.

1.5 Sur des objets instables

Nous construisons des installations instables avec des bancs suédois, des caissons, des ballons lourds, etc., et nous expérimentons des exercices d'équilibre un peu plus audacieux. Accueillir les idées des enfants et les aider à les réaliser. Intégrer la notion d'aide, prendre en compte les dangers et appliquer les mesures de sécurité adéquates (p.ex. distance suffisante entre les différents postes).

Sur des ballons lourds: Si l'on place deux à trois ballons lourds sous le couvercle d'un caisson suédois, celui-ci devient instable. Quels jeux peut-on inventer?

- Placer des ballons sur des tapis, comme des pierres dans un cours d'eau: qui peut traverser sans se mouiller?
- Se déplacer sur 5 ballons lourds: A est à quatre pattes, ses mains et ses genoux prennent appui chacun sur un ballon. B place le cinquième ballon pour permettre à A de poursuivre son déplacement.

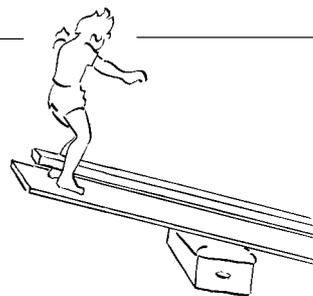


🕒 Aide: *entraide* conduire en tenant le partenaire par une ou par les mains; *aide matérielle*: se tenir aux espaliers pour monter sur le ballon. S'appuyer sur un bâton (piquet ou bâton de gymnastique).

➔ Grimper: voir bro 3/3, p. 15

Bascules géantes: Un banc retourné fait office de bascule. Comme appui, on peut utiliser un second banc retourné, un élément de caisson, 2 tremplins posés face à face ou un rouleau de tapis. A chaque extrémité, un enfant est couché, assis ou debout (év. plusieurs enfants).

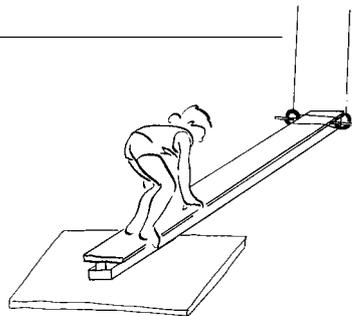
- Comment peut-on déplacer le poids du corps? Est-il possible de se rouler ou de se lancer une balle?
- Traverser la bascule seuls, en dribblant avec une balle, en maintenant un bâton en équilibre, en récitant un texte rythmiquement ...



🕒 Rendre les enfants attentifs aux endroits où ils risquent de se coincer les pieds ou les mains (extrémité inférieure du banc et surface d'appui du support central)!

Ca bouge!: Les installations suspendues mobiles sont attractives mais comportent certains risques. Fixer un banc suédois aux anneaux à l'aide d'une corde, év. d'un trapèze ou de deux bâtons. L'extrémité inférieure du banc repose sur un tapis. A se déplace sur le banc: B peut stabiliser l'extrémité supérieure du banc pour en réduire quelque peu l'oscillation.

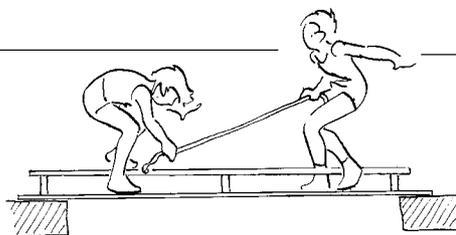
- Un banc suédois est retourné avec sa grande surface à plat contre le sol et posé sur des bâtons: que se passe-t-il si nous marchons sur le banc? Préparer d'autres bâtons à placer sous le banc.



🕒 Prévoir toujours des tapis et discuter des dangers avec les enfants. Éviter les mouvements brusques!

Faire tomber: Un banc suédois retourné relie deux tapis en mousse. Les "combattants" essaient de se déséquilibrer et de se faire tomber mutuellement.

- A et B tiennent chacun l'extrémité d'une chambre à air. Par des tractions, mettre l'autre en difficulté.
- A et B se repoussent au moyen d'un ballon-siège.

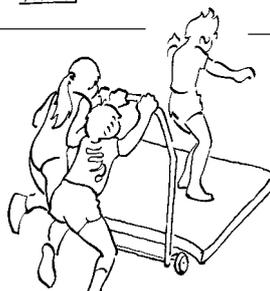


🕒 Les "combattants" définissent les règles préalablement.

➔ Chevaliers: voir bro 3/3, p. 5

Du haut du carrosse: Un enfant est debout sur le chariot de tapis (ou sur un caisson suédois) et se laisse pousser d'un endroit à un autre par les autres enfants.

- L'enfant sur le chariot essaie de ramasser des objets posés sur le sol.
- Les "pousseurs" ferment les yeux et obéissent aux ordres du "cocher": tout droit! Stop! A gauche! A droite! Doucement! ...



🕒 Jeu de collaboration, pas de compétition!

Nous créons des installations volontairement instables pour y exercer notre équilibre.

2 S'appuyer et grimper

2.1 A la barre fixe

La barre fixe permet l'entraînement de l'équilibre et offre une grande variété de mouvements plus ou moins difficiles. Elle permet à l'enfant de découvrir ses limites, d'élargir sa perception de l'espace et d'accroître son assurance pour autant qu'il dispose de suffisamment de temps pour s'exercer. Le présent recueil de matière s'articule autour du principe de progression. Un travail par degrés (1ère à 4ème années) est donc envisageable. Des groupes de 4-6 enfants installent une barre fixe puis s'y exercent ensemble. Veiller à l'intensité: 2-3 enfants par barre sont actifs simultanément; apporter du rythme, aussi dans l'alternance entre aide et exécution. Les exercices désignés par **T** sont recommandés comme contrôles d'apprentissage.

Au-dessus du sol, mais bien accroché à la barre!

☉ Utiliser aussi les installations de barres fixes en plein air.

Prouesses à la barre fixe: Les premières formes animées permettent une sensibilisation à la barre fixe.

Barre placée au trou inférieur:

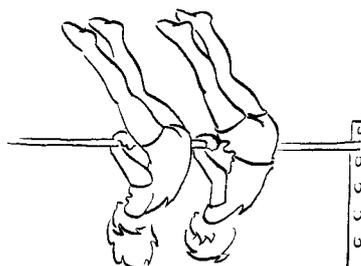
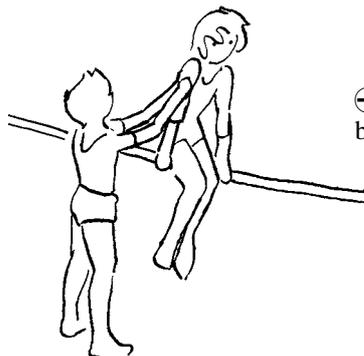
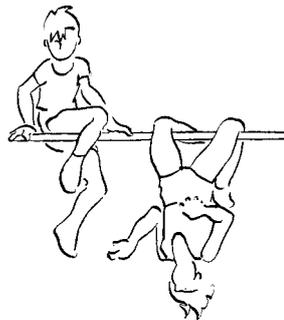
- Franchir la barre d'une manière originale à plusieurs reprises selon un parcours en boucle.
- Se maintenir en équilibre et modifier la position du corps; s'appuyer de moins en moins. Dans quelle position a-t-on le moins besoin d'aide?
- **T**: funambule: traverser la barre en équilibre.

Barre à hauteur de ventre:

- Se suspendre, grimper, tourner autour de la barre – en av., en ar. ... – comme des singes; inventer des possibilités de prises (jambes/pieds; bras/mains).
- Sauter à l'appui, tourner en av. en fléchissant bras et jambes; grimper au siège: sauter en av. à la station ou fléchir bras et jambes et tourner doucement en ar. à la suspension par les jarrets, continuer la rotation jusqu'à la station sur le tapis (aide: prise des deux mains par le bras, diminuer peu à peu l'aide; but: comportement correct en cas de perte d'équilibre).
- **T**: saut en avant à l'appui ou en arrière au siège: se maintenir en équilibre sans se tenir. Dans cette position, traverser la barre latéralement. Alternance simple ou continue entre l'appui, le siège, l'appui avec demi-tours et changements d'appuis.

Barre à hauteur de poitrine:

- **T**: saut à l'appui, tournique en av. à la station; s'établir à l'appui en s'élançant par-dessous la barre. Rechercher des possibilités d'aide: pour monter, pour tourner, plan incliné ... But: s'exercer sans aide.
- **T**: saut à l'appui, demi-tour au siège, suspension par les jarrets, appui sur les mains, saut à la position accroupie, rouler en av., avec aide du partenaire.
- Essayer d'alterner le siège et l'appui.
- De la suspension par un jarret, s'établir à l'appui. Comment peut-on aider? Même exercice en utilisant moins de force avec l'élan (balancer en suspension).
- **T**: Du siège sur une jambe, s'élaner en ar., puis retour au siège en av.; franchir la barre et sauter en profondeur en av. à la station.
- **T**: formes d'enchaînements individuelles ou par deux en utilisant le siège, la suspension (jarrets), l'appui (avec/sans aide, avec/sans contact du sol).



☉ Plus la barre est haute, plus la difficulté est grande et plus les risques lors d'une chute augmentent. Les enfants apprennent à se faire confiance en s'assurant mutuellement de manière adaptée, p.ex. prise opposée par le bras (voir schéma ci-dessous). Un tapis épais aidera les élèves craintifs à évoluer en hauteur.



➔ Autres prises pour l'aide: voir bro 3/3, p. 13

➔ Autres formes à la barre fixe avec rotations et balancers: voir bro 3/3, pp. 20, 21 et 24

2.2 A quatre pattes

Supporter le poids de son corps principalement avec la musculature du tronc n'est pas chose courante. Le renforcement de la partie supérieure du corps doit s'effectuer de manière plaisante et ludique. Veiller à aménager des pauses régulières (p. ex. autre tâche), ces sollicitations inhabituelles conduisant rapidement au point de fatigue.

Que pourrais-tu faire si tu étais "quadrupède"?

Balle-tête: Deux enfants à quatre pattes se passent une balle. Plus difficile à faire avec les pieds en regardant vers l'arrière sous son propre corps.

- Atteindre une cible (p.ex. des quilles) ou un but adverse en jouant la balle de la tête.
- Minigolf à quatre pattes: surface de jeu délimitée par des tapis. Les enfants inventent une forme de jeu de minigolf. La tête ou le pied font office de canne.

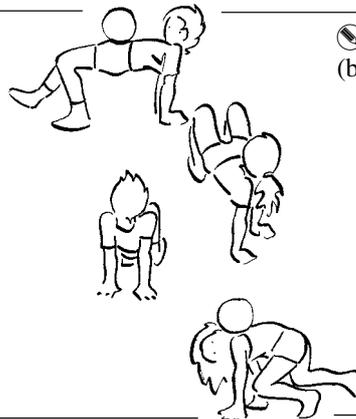
👉 Laisser les enfants déterminer leurs propres règles.



Piste de bowling: A quatre pattes, appui dorsal, les enfants essaient de se rouler une balle (par groupes), sans utiliser les mains d'appui.

- Utiliser des engins tels que barres fixes, caissons et bancs suédois pour faire rouler la balle à la descente. Comment est-il possible – sans l'aide des mains – de faire remonter la balle à son point de départ?
- Est-il possible de transporter un "oeuf" (balle mousse) sans le tenir avec les mains?
- Par deux, d'autres possibilités s'offrent aux enfants.
- Est-il possible de faire une course ou de franchir un certain nombre d'obstacles?

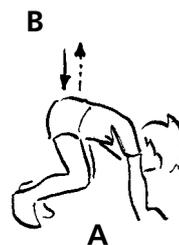
👉 Construire une piste de bowling (billes) aux travaux manuels.



L'ascenseur: A est à quatre pattes et fait des mouvements d'ascenseur. B le touche d'une main au point culminant ou au point le plus bas de la trajectoire, selon entente.

- A soulève un bras ou une jambe. Cette position avec trois points d'appui est moins stable et plus fatigante. A est-il capable de se maintenir en équilibre?
- Sur un tapis: B essaie de déséquilibrer A en le poussant et en le tirant, mais sans le frapper.

👉 Vocabulaire: quelles parties du corps les enfants peuvent-ils nommer?



Mesures: quelle partie du bras (bras ou avant-bras) est-elle la plus allongée? Mesurer et dessiner son propre corps.

Tenir la route: A quatre pattes suivre une ligne ou un tracé réalisé avec des cordes à quatre pattes. A ferme les yeux et se laisse conduire par les hanches par B. Quelle équipe sera-t-elle capable de réaliser le parcours sans faute (sans toucher la ligne ou la corde)?

- A se déplace à quatre pattes, yeux ouverts. B essaie d'empêcher A de réussir un parcours sans faute en le poussant légèrement aux hanches.
- A à quatre pattes réalise le parcours en transportant B sur son dos. Quelle est la meilleure technique?

👉 Important: ne jamais charger la colonne vertébrale, en particulier dans la région lombaire!



Appui facial: marcher à la position accroupie en faisant de petits pas en ar., entre les mains, en évitant de décoller les paumes du sol.

- Sauter à la position accroupie ou marcher à l'appui dorsal en passant entre les mains.



2.3 En appui sur les bras ou les épaules

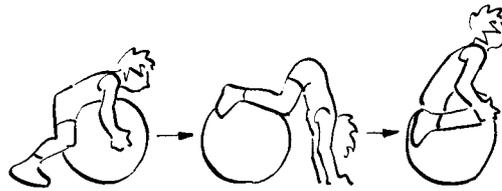
Il est évidemment plus difficile de se maintenir en équilibre la tête en bas. Par des aides appropriées, les enfants peuvent en salle et sans danger vivre des situations originales semblables à celles d'un champ de foire.

Est-il possible de rester en équilibre en appui sur les mains?

A califourchon en équilibre: Se laisser rouler en av. sur un ballon de physio jusqu'à l'appui facial, lever les hanches et s'asseoir sur la balle comme un jockey sur son cheval. Qui peut rester en équilibre?

- Expérimenter d'autres possibilités de s'asseoir sur le cheval (avec l'aide d'un partenaire qui assure au début). Par deux, chercher différentes variantes.
- Se poursuivre en chevauchant le ballon; combats de chevaliers; démontrer des tours d'adresse aux autres.

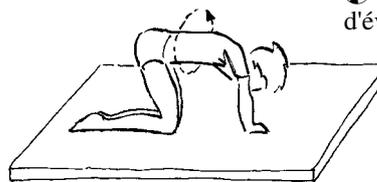
🕒 Thème: joutes de chevaliers dans un château du Moyen-Age.



Tour de grimpe: A est à quatre pattes. B peut-il contourner A en se couchant transversalement sur lui, en passant sous son ventre et en remontant? A n'est pas simplement statique, mais aide B en déplaçant le poids de son corps vers l'arrière et en lui donnant la main.

- A deux ou trois, s'entremêler de manière à former une nouvelle créature, un être imaginaire ou un dinosaure. Cet animal peut-il encore se déplacer?
- Pyramide: A et B sont l'un à côté de l'autre, à quatre pattes. C essaie de se mettre à quatre pattes en prenant appui sur les épaules et le bassin de A et B. D'autres positions sont-elles possibles?

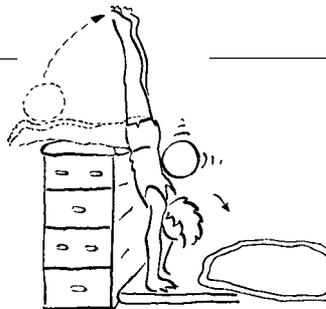
🛡️ Des tapis protègent les enfants d'éventuelles chutes.



🤝 Aide d'un partenaire pour C: s'agenouiller, s'appuyer, s'asseoir ou se mettre debout seulement au niveau des épaules et des hanches!

Appui renversé: A se couche transversalement sur un caisson (4 éléments) jusqu'à la hauteur des hanches et s'appuie sur le sol avec les mains. B dépose une balle en mousse sur les chevilles de A. Par une tension progressive du corps et une élévation des hanches, la balle se met à rouler le long de son dos.

- Faire rouler la balle dans une cible (pneu, cerceau).
- Décoller les hanches du caisson tout en gardant l'équilibre (repousser le sol avec le bout des doigts).



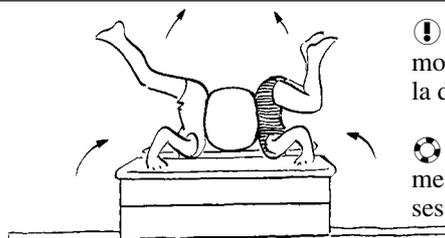
⚠️ Différentes hauteurs selon la grandeur des enfants. Éviter la position cambrée!

🕒 Lentement et avec l'aide de partenaires (prises opposées aux cuisses).

👤 Appui renversé avec surveillance d'un partenaire.

Sur les épaules: Deux caissons (2 éléments) côte à côte avec un ballon de gymnastique dans la rainure centrale: A peut-il se maintenir en équilibre à l'appui renversé groupé sur les épaules. B lui maintient le dos contre le ballon de gymnastique pour éviter une chute.

- A et B montent simultanément. Le ballon les retient.
- De la position groupée, tendre lentement son corps.
- Sans ballon, avec tapis en travers pour la sécurité.

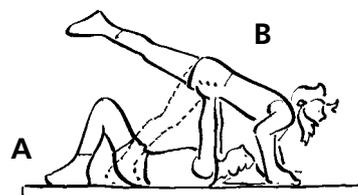


⚠️ Définir clairement le moment de la montée et de la descente.

🕒 Au début, aide complémentaire depuis le côté (prises opposées à la cuisse).

Acrobaties avec appuis: Disposer des tapis. A est sur le dos, les pieds à plat et soutient les hanches de B à bout de bras. B prend appui sur le tapis. B est-il capable de décoller ses jambes du sol et les lever toujours plus haut en contractant ses muscles dorsaux et ses fessiers tout en gardant son équilibre?

- Existe-t-il d'autres variantes d'équilibre acrobatique à réaliser à 2?



👤 A deux, démontrer une combinaison de posture en appui.

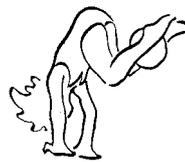
2.4 Franchir des obstacles en appui

Si nous chutons, nous tentons en principe d'amortir le choc avec les bras ou en roulant sur le côté. Utiliser l'énergie du déséquilibre à d'autres fins est chose peu courante. Cette capacité particulière peut être stimulée par diverses formes de sauts d'appuis.

Tenir un court instant uniquement sur ses mains.

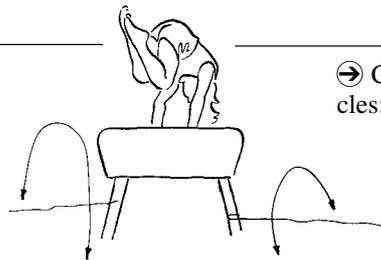
Avec balle: A chaque réception de saut, amortir en fléchissant les jambes pour ménager la colonne vertébrale.

- A roule une balle vers B. B essaie de s'asseoir doucement sur la balle et de l'arrêter ainsi sans utiliser ses mains.
- Une balle est posée sur le sol devant soi. Essayer des formes qui exigent un appui des mains au sol.
- "Pouvez-vous, en enchaînant des sauts de lièvre, transporter la balle sans l'aide des mains ou la projeter à un endroit prévu?"
- "Êtes-vous capables d'attraper une balle bondissante entre les cuisses et le ventre?" Conseil: s'abaisser au contact avec la balle.



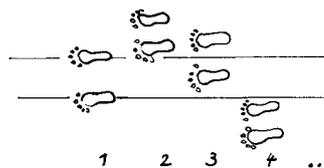
🌀 Pourquoi un avion ne se casse-t-il pas à l'atterrissage? Son train d'atterrissage est équipé d'amortisseurs.

Sauter sur son "cheval": Le cow-boy et la cow-girl essaient de sauter sur leur "cheval" ou de le franchir de multiples manières. L'exercice est plus facile si l'on s'appuie sur son "dos" (mouton, caisson suédois) avec les mains pour franchir sa "queue" (corde tendue à l'extrémité du mouton ou du caisson) avec les jambes; varier la hauteur.



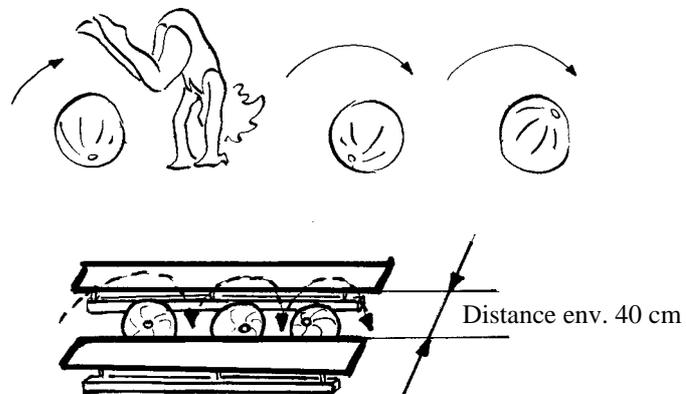
➔ Construire un parcours d'obstacles: voir bro 3/3, p. 13

Sauts à l'élastique avec appuis: Tendre un élastique de saut dans le prolongement d'un caisson suédois (aux espaliers, cadre suédois, barres, etc.). Les enfants inventent des suites de sauts par-dessus l'élastique avec appuis des mains sur l'extrémité du caisson (p.ex. entre les élastiques, sur les élastiques, etc.).



Longs sauts de lièvres: Sauter en avant en se réceptionnant sur ses bras sans tomber sur le nez n'est pas chose facile. Est-il possible de franchir de petits fossés (espaces entre tapis) ou des "choux" (balles) en sautillant comme des lièvres?

- Deux bancs ou caissons suédois (2-3 éléments) l'un à côté de l'autre et distants d'env. 40 cm: franchir les ballons lourds se trouvant dans ce "fossé" en prenant appui à gauche et à droite avec les mains.
- Deux caissons combinés, l'un bas, l'autre élevé: s'y accroupir de diverses manières, franchir avec appuis des mains sur le caisson élevé, sur le caisson bas.
- Après un élan, est-il possible de s'accroupir ou de se redresser sur le caisson en sautant comme un lièvre?
- Parcours de sauts d'appuis: expérimenter et développer les idées des enfants; inclure les cordes, les bâtons de gymnastique et les cerceaux.



Ⓜ Combinaison de sauts d'appuis

2.5 S'entraider

L'entraide n'est pas spontanée chez les enfants. Un contact physique prolongé est inhabituel. *A quel endroit peut-on saisir son partenaire et de quelle manière?* Par des formes ludiques, les enfants apprennent à s'entraider et à se soutenir les uns les autres.

Raide comme un tronc d'arbre: Les enfants sont par groupes de 3 et portent un nom d'arbre (chêne, sapin, hêtre). Ils se déplacent. Au signal "sapin", ce dernier s'immobilise sur place et se laisse tomber en direction du sol. Les deux autres (chêne et hêtre) réagissent immédiatement, freinent la chute du sapin et le remettent sur pied.

- La chute d'un tronc d'arbre (chêne) est ralentie jusqu'au niveau du sol.
- Faire chanceler un arbre en le tirant de part et d'autre par ses branches (bras). Malgré tout, il demeure inébranlable et ferme.
- Tous les troncs (hêtres abattus) sont transportés. Porter un tronc par quatre en franchissant des obstacles (ballons lourds, ballons de gymnastique, caissons, bancs). A quel endroit peut-on le saisir pour pouvoir le porter aisément? Conseil: près du tronc!



Réussir des tâches motrices difficiles grâce à l'entraide.

🕒 Sciences naturelles: à quoi reconnaît-on les arbres? A la forme de leur couronne, à leur écorce, à leurs feuilles?
voir bro 6/3, p. 9 s.

⚠ Ne pas soulever n'importe comment: démontrer et exercer la technique correcte.

🕒 Expression corporelle:
voir bro 2/3, p. 13.

Aider: Saut écarté ou entre les bras depuis ou par-dessus un caisson/mouton: deux aides soutiennent l'enfant qui saute en le tenant par les bras.

- Aide didactique : sauts entre les bras entre deux caissons ou moutons juxtaposés et reliés par un élastique de saut. Augmenter peu à peu la hauteur de l'élastique.
- "Piste d'agrès" (surtout et aussi pour exercer l'aide!): un enfant exécute un saut écarté avec deux aides qui le tiennent par les bras. Il sautille sur un mini-trampoline et prend appui sur un mouton. Réception sur une double rangée de bancs recouverts de tapis. Prise d'élan pour l'appel sur un second mini-trampoline, deux autres aides le tiennent par les bras, saut entre bras sur un mouton ou un caisson plus élevé et réception sur un tapis en mousse.
- Pyramide sur mouton: combien d'enfants peuvent-ils se tenir sur un seul et unique mouton? Préparer soigneusement la montée et la descente.



🕒 Autres prises possibles:
voir bro 3/4, p. 27

➡ Sauts à l'élastique:
voir bro 3/3, p. 12

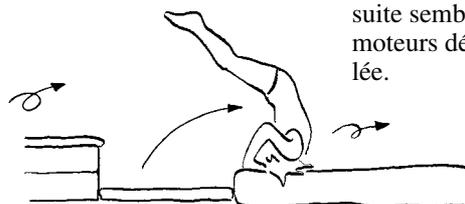
⚠ Emplacement des aides: légèrement de travers devant (et non à côté) de l'obstacle. Saisir les enfants avec anticipation (aller à leur rencontre) et les accompagner jusqu'à la réception en douceur.



Introduction aux sauts au mini-trampoline:
voir bro 3/4, p. 11 s.

Sans aide: Placer un tapis entre un caisson et un tapis en mousse. Prendre de l'élan et s'accroupir à l'extrémité d'un caisson placé longitudinalement (1-3 éléments), rouler au siège à l'extrémité du caisson et enchaîner avec un saut roulé sur le tapis en mousse.

- Prendre de l'élan et s'accroupir sur le caisson, saut écarté à l'extrémité du caisson, se réceptionner en douceur pour enchaîner avec un saut roulé par-dessus un obstacle sur le tapis en mousse.
- Reprendre des parties du parcours de sauts d'appuis (voir bro 3/3, p. 12, en bas).



Ⓣ Etre capable de démontrer cette suite de mouvements ou une suite semblable selon des critères moteurs définis de manière coulée.

Rouler correctement:
voir bro 3/3, pp. 18-19

2.6 Dans la forêt d'engins

En grim pant, les enfants apprennent à connaître leurs limites et à diminuer leurs craintes. Ils renforcent ainsi leur confiance en eux-mêmes. Pour atteindre ces objectifs, il est impératif de prévoir des exercices simples, sans dangers mais cependant attractifs.

Grimpe avec plus d'assurance et de confiance!

Grimper librement: Les enfants escaladent librement les engins sans toucher le sol. Après un premier contact avec tous les engins, l'enseignant leur propose de résoudre différentes tâches motrices sur le thème grimper:

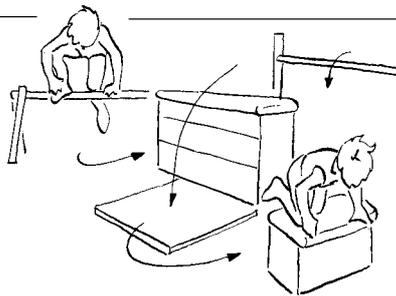
- Sur les genoux, assis, en se déplaçant à plat ventre (comme des serpents).
- D'abord au ralenti, puis de plus en plus vite mais toutefois de manière contrôlée.
- Se déplacer debout sur les engins en n'utilisant qu'une seule, voire aucune main (attitude fière).
- En tenant un objet (balle, massue) dans la main ou sous un bras.



➔ Pour tous les exercices, installer le plus grand nombre possible d'engins. Laisser les enfants résoudre des tâches motrices par petits groupes. Mettre aussi le jardin de grimpe à disposition d'autres classes.

Choisir un itinéraire: A cherche un chemin difficile en zigzag dans la "forêt" d'engins. B essaie de le suivre.

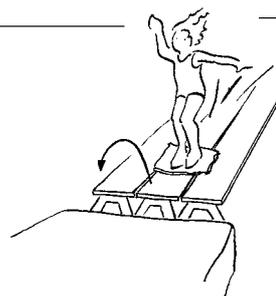
- B grimpe selon l'itinéraire que A lui a indiqué. Exemple: par-dessus le banc suédois, sur le caisson, par-dessus la barre supérieure des barres asymétriques, sous la barre inférieure des espaliers et retour.
- Ajouter des difficultés, p.ex. n'utiliser qu'une seule main pour grimper.
- Est-il possible de tourner autour de certains engins?



⚠ Avoir égard au camarade et définir le changement de rôles.

Par monts et par vaux: observer des pauses durant l'itinéraire, s'arrêter à un sommet pour admirer la vue, glisser sur un flanc enneigé (rampe de bancs inclinés), sauter dans la neige profonde (tapis en mousse), etc.

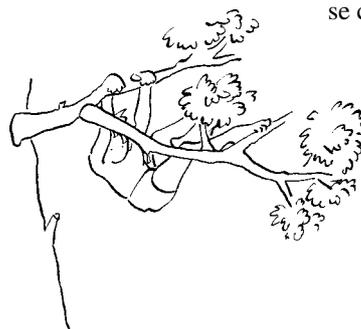
- La classe tout entière (y compris l'enseignant) peut-elle se rencontrer sur un sommet défini? Raconter une histoire (imaginer), p.ex. à propos de ce que l'on peut voir depuis ce point de vue: animaux, champs, routes, villes, rivières ...



🌐 Connaissance de l'environnement: à quoi devons-nous veiller lorsque nous partons en randonnée ou à la montagne? Planifier une excursion: assister au lever du soleil sur une colline (solliciter év. la collaboration des parents).

Comme sur des arbres: Combiner plusieurs barres parallèles, év. asymétriques avec des barres fixes et d'autres engins. Se déplacer comme des écureuils/singes dans les branchages: dessous/dessus, à travers, etc.

- L'enseignant décrit des comportements d'animaux; les enfants essaient de répondre à la consigne. Ex.: "Curieux, les écureuils s'approchent prudemment ..."
- Par petits groupes, jouer une petite histoire d'animaux qui se déroule principalement dans les arbres.
- Faire des provisions hivernales: répartir des balles de tennis, des sautoirs ... sur le sol. Les ramasser sans quitter l'arbre (suspendre des sacs ou autres).



🌐 Monde animal: quels animaux vivent dans les arbres? Comment se comportent-ils ?

🌐 Placer un nombre suffisant de tapis; apprendre à évaluer les risques.

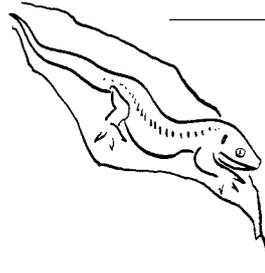
2.7 Grimper comme dans les rochers

Les enfants apprennent les rudiments des mouvements de grimpe, le déplacement optimal du centre de gravité. Ils remarquent qu'ils utilisent moins de force si leur centre de gravité se trouve au-dessus de la surface d'appui.

Nous apprenons à grimper "correctement".

Lézard: Les enfants grimpent en plaquant leur corps contre les espaliers comme des lézards.

- Difficulté supplémentaire: les enfants marquent les échelons à utiliser avec des sautoirs.
- Expériences contraires: que se passe-t-il lorsque l'on éloigne son ventre de la paroi?
- Les enfants traversent les espaliers. Ils débutent à l'extension. A chaque nouvelle travée, ils saisissent un ou deux échelons plus bas en maintenant toujours les pieds au même niveau.



🌀 Espaliers ou cadre suédois: Les mouvements doivent être lents et contrôlés.

➞ Déplacer le poids du corps: voir bro 3/3, p. 8

Fil de laine: Un groupe de 4 choisit une couleur et "trace" un itinéraire contre la "paroi rocheuse" avec un fil de laine. Les enfants grimpent et suivent les différents tracés en gardant toujours le nombril à la hauteur du fil et à une distance maximale d'env. 10 cm.

- Grimper en croisant les mains et/ou les pieds.
- Se tenir seulement avec le bout des doigts, avec deux doigts ou tenir les échelons par-dessous.
- Transformer les espaliers en portée musicale avec du papier collant: grimper en faisant retentir la note correspondante.

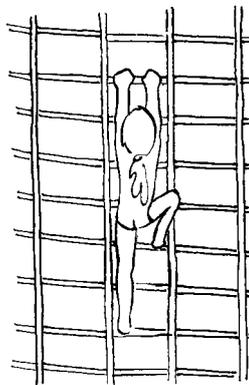


⚠ Pour indiquer les changements de direction, faire un tour de l'échelon concerné avec le fil!

➞ Inclure des espaliers, des cadres suédois, un mur de grimpe, une paroi rocheuse.

Test de grimpe: A un signal donné, les enfants s'immobilisent, vérifient si leur ventre est proche de la paroi et si le poids de leur corps se trouve bien sur le pied d'appui.

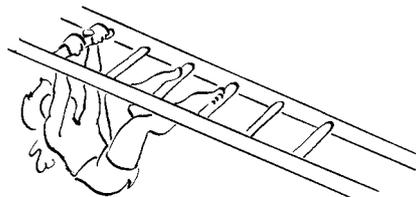
- Se tenir debout sur une jambe et la lester de tout le poids du corps. Les bras ne servent plus qu'au maintien de l'équilibre.
- Se tenir seulement avec un ou deux doigts pour sentir si le poids du corps a réellement été transféré sur la seule jambe d'appui.



🌀 Vocabulaire: de quel équipement a-t-on besoin pour pratiquer la grimpe, pour ton sport favori?

Surplomb: Incliner progressivement l'échelle ou le cadre suédois ... Les enfants essaient d'y grimper en économisant leurs forces.

- Est-ce plus facile de grimper en surplomb en gardant le ventre près de l'échelle?
- Utilise-t-on plus de force en ayant les bras tendus ou fléchis? La meilleure façon pour les enfants de vérifier cela est de se tenir seulement avec une main.
- Grimper sous d'autres engins (barres parallèles, poutre, bancs accrochés entre des barres parallèles et les espaliers, perches obliques, etc.).
- Faire le tour d'un engin en s'agrippant (barres parallèles, cheval, poutre).



🕒 Parcours de grimpe dans un temps défini sans toucher le sol.

3 Tourner

3.1 Découvrir les rotations

Percevoir les sensations et s'orienter

Les manières de tourner sont multiples si l'on utilise les différents axes de rotation (p.ex. culbutes, tourner en avant, en arrière, à la barre fixe, en l'air). Lors de rotations rapides, le débutant se sent momentanément désorienté. Les perceptions sensorielles sont encore trop peu différenciées pour traiter les informations arrivant au cerveau et transmettre ensuite aux muscles. Ce fonctionnement ralenti conduit à des mouvements hésitants et, dans le pire des cas, à la chute. Il est donc important, pour le développement psychomoteur de l'enfant, de lui offrir les possibilités de vivre une grande variété d'expériences de rotations le plus tôt possible et de lui apprendre à maîtriser des mouvements plus complexes.

Apprendre par la représentation mentale

L'apprentissage de mouvements difficiles passe par la réflexion. Pour réussir un mouvement complexe, il faut comprendre ses caractéristiques fondamentales et anticiper l'action à réaliser. Plus le mouvement est ancré dans la représentation, plus son déroulement sera coordonné et contrôlé. Par un choix des tâches judicieuses choisies, des démonstrations, des descriptions imagées, des moyens didactiques appropriés, des conseils, par l'observation mutuelle, la formulation verbale des déroulements, etc., les enfants pourront développer cette capacité cognitive.

Apprendre par la réflexion

La prise de conscience et l'analyse régulières des sensations au terme d'actions motrices favorisent le développement d'une perception sensorielle plus efficace. L'analyse des informations en retour - à partir de signaux internes - doit devenir une habitude non seulement pour l'apprentissage moteur mais aussi pour l'apprentissage au quotidien.

Apprendre à se comporter d'une manière sûre

Les mesures suivantes contribueront à un comportement moteur respectueux de l'organisme et à limiter les risques des accidents dans le domaine de l'enseignement de l'éducation physique et dans la vie quotidienne:

- Analyser les sensations corporelles et kinesthésiques.
- Orienter et renforcer l'attention des enfants lors de l'apprentissage et l'entraînement, sur les perceptions sensorielles proximales (kinesthésiques, vestibulaires, tactiles) et périphériques (acoustiques, visuelles).
- Par un grand nombre de répétitions comparer les impressions et les expériences vécues.
- Atteindre la fiabilité du contrôle moteur par la perception consciente des informations sensorielles.

➔ Expériences d'orientation: voir bro 3/3, p. 4 ss.

L'exemple *rouler en avant sur le sol* (voir bro 3/3, p. 18) illustre les propos qui précèdent. La démarche peut être appliquée de la même manière à tous les mouvements qui comportent un certain risque.

3.2 La tête oriente le geste

Actions déterminantes pour l'orientation dans le mouvement

Une orientation corporelle et spatiale précises, spécialement pour l'exécution de mouvements de rotation est souvent dépendante des mouvements de la tête. Les balancers inefficaces, les rotations manquées, les phases de vol instables ou les réceptions incontrôlées sont souvent dus à un positionnement incorrect ou à un mouvement inadapté de la tête.

La position de la tête est importante

La position de la tête détermine la longueur des muscles du cou et de la nuque et influence leur tension. Ce réflexe de positionnement de la tête ainsi que l'orientation spatiale visuelle sont déterminants pour la capacité de contraction des autres groupes musculaires, qui participent au mouvement (muscles fléchisseurs, év. extenseurs). Le positionnement de la tête est donc le critère prépondérant des mouvements de rotation.

Suggestions pour l'application à l'enseignement

- Fixer du regard un point défini à l'avance dans l'espace ou sur son propre corps à un moment précis de l'action motrice. Exemple: après une culbute en av., saut en extension regard dirigé vers le mur en face.
- Des consignes simples sont synonymes de succès. Exemple: fixer un certain point à un signal donné.
- L'inclinaison de la tête en avant permet au corps de s'enrouler sur lui-même et favorise de ce fait une rotation harmonieuse en avant et en arrière. Exemple: regard porté sur les genoux pour la culbute en avant.
- Introduire l'extension du corps et de la colonne vertébrale en particulier par une légère inclinaison de la tête en arrière (pas jusqu'à la nuque!) et ralentir ainsi la rotation en avant ou en arrière. Exemple: redressement du corps après un tour d'appui à la barre fixe.
- Un mauvais positionnement de la tête peut rendre plus difficile, voire impossible l'exécution d'un mouvement. Exemple: si l'on incline la tête en arrière au cours de la montée à l'appui à la barre fixe, la flexion des hanches devient plus difficile.

L'expression "la tête oriente le mouvement" implique que, à l'école primaire déjà, les actions motrices soient planifiées, réalisées sous surveillance, perçues par les sens, réfléchies et mémorisées dans leur forme correcte.



➔ Apprentissages perceptivo-moteurs: voir bro 1/1, p. 45 ss.

3.3 Rouler en avant sur le sol

Par la culbute en avant, les enfants apprendront à exécuter un mouvement de manière contrôlée. Ils découvrent la manière d'influencer et d'analyser le déroulement moteur de ce geste. La créativité devient possible à partir du moment où les mouvements sont maîtrisés.

Que se passe-t-il: Par deux, se démontrer mutuellement une culbute. Echanger et comparer les expériences vécues.

- Recueillir les différents aspects et les inscrire au tableau noir ou sur des papillons autocollants contre une paroi.
- Souligner des expériences positives et les retravailler ultérieurement.



● Peut se faire aussi dans l'herbe.

⇒ Former un groupe avec les enfants en difficulté ou craintifs et leur proposer des aides didactiques (autour d'une barre fixe, assis depuis un ballon de gymnastique, à genoux sur un banc ...)

Culbute en avant – aspects importants: L'enseignant ou un enfant démontre une culbute en avant. Faire essayer puis laisser les enfants décrire ce "modèle idéal" d'après ses caractéristiques principales.

Caractéristique de la culbute en avant:

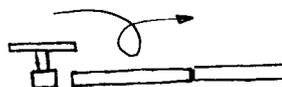
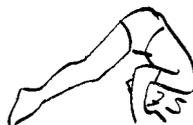
- Poser les mains parallèles et les regarder.
- Rouler sur la nuque, puis sur le dos rond – pas sur la tête. Aide à l'apprentissage: coincer un sautoir entre le menton et le cou, regarder les genoux (qui doivent être tendus).
- Rester en boule durant la culbute. Aide didactique: coincer une balle en mousse, év. un sautoir entre le ventre et les cuisses et derrière les genoux.
- Se tenir par les genoux, rester en boule. Aide didactique: coincer un sautoir entre les genoux.
- Pour se relever sans l'aide des mains, regarder le mur en face ou le tapis suivant.

Indications pour le processus d'apprentissage:

Par groupes de deux, les enfants exercent successivement les différentes phases et mettent l'accent sur l'un ou sur l'autre des aspects de la culbute. Les résultats obtenus sont contrôlés par l'enfant lui-même ou par un camarade, par exemple par un petit feed-back: "oui" (= réussi) ou "non" (= pas encore réussi).

Aides pour l'apprentissage des différentes phases:

- Appui et introduction à la culbute: rouler sur un plan incliné. De la position à genoux, rouler en aval depuis un banc ou un caisson suédois. A plat ventre, rouler sur un ballon-siège, autour d'une barre fixe, à la barre asymétrique.
- Terminer la rotation bien regroupé, sans l'appui des mains: en fin de rotation, tendre les mains en direction d'un autre enfant placé en avant.
- Position des jambes: rouler à travers un cerceau tenu par un partenaire (à env. 20 cm du sol); poser les mains juste derrière le cerceau.
- Contrôle: deux enfants synchronisent leur culbute.



⇒ Expériences d'orientation: voir bro 3/3, p. 19

🕒 Les enfants notent les points les plus importants – p.ex. dans leur cahier de français (ils utilisent év. aussi des symboles).

⇒ Questions favorisant le processus d'apprentissage:

- Que puis-je remarquer par moi-même?
- Qu'observe le partenaire?
- Quelles sont mes expériences d'apprentissage?
- Quelles conditions sont requises pour une exécution optimale de la tâche?

⇒ Construction d'un plan incliné: tremplin "Reuther" ou tapis glissé sous un autre tapis jusqu'à la moitié.

🔧 Démontrer une culbute conforme aux caractéristiques décrites ci-dessus.

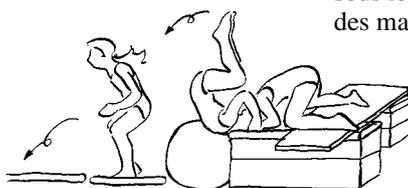
3.4 Rouler à la descente

Il est plus facile de rouler en avant et en arrière dans des conditions facilitées. Attirer l'attention des enfants sur le fait que l'angle formé au niveau des hanches doit être réduit et le dos arrondi. Ces formes s'adressent aux élèves avancés et peuvent être travaillées par postes.

Rouler à la descente comme une balle.

Culbute avec une balle: Deux caissons (2 éléments) forment un fossé. Un ballon-siège posé dans le prolongement maintenu par deux enfants. Le fossé est recouvert d'un tapis à une extrémité des caissons. Les enfants s'y agenouillent et roulent sur le ballon.

- Essayez de transporter une balle en mousse en la coinçant entre le ventre et les cuisses sans la perdre.
- Un partenaire se tient dans le prolongement de l'installation et montre des chiffres. Pouvez-vous les reconnaître et les nommer avant de vous relever?
- Variante: construire un plan incliné (voir bro 3/3, p. 20).



⚠ La tête ne doit pas se retrouver sous le tapis: marquer la position des mains sur les caissons.

🎯 Premiers essais: deux camarades assurent en tenant par les avant-bras ou les bras.

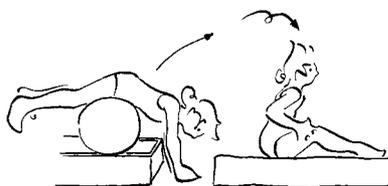
Rouler en douceur: Deux tapis, l'un plié par la moitié et l'autre posé sur ce dernier amortissent la rotation. Position de départ: à genoux, mains posées à plat sur le sol, les genoux sont surélevés par un caisson suédois (1 élément), un ballon-siège, un banc suédois ou un partenaire. Se recroqueviller doucement et rouler lentement sur le plan incliné amortisseur.



⚠ Les deux tibias doivent reposer entièrement, surtout si l'on est agenouillé sur un partenaire.

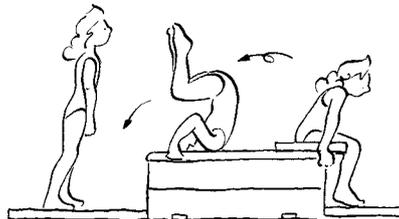
Rouler avec amplitude: Poser un ballon-siège sur un élément de caisson. Se coucher à plat ventre sur le ballon et s'appuyer sur le sol avec les mains. Contracter les muscles fessiers et le corps tout entier, puis rouler délicatement sur un tapis. Au début, aider en tenant son (sa) camarade par les cuisses.

- Qui peut passer par l'appui renversé?
- Se coucher sur un mouton, un caisson suédois ou une barre fixe, puis rouler comme ci-dessus.



Rouler en arrière: Deux caissons forment un fossé d'une largeur d'env. 20 cm. Poser un tapis en travers sur les caissons. De la position assise, rouler lentement en arrière en appuyant les épaules et les mains sur les caissons, la tête et la nuque restant à l'intérieur du fossé. Réception en douceur sur un tapis placé derrière les caissons. Aider en tenant par les cuisses.

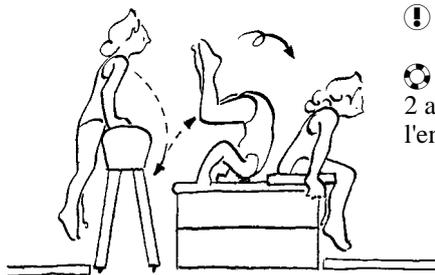
- Qui peut se réceptionner à l'intérieur d'un cerceau ou sur un sautoir?



➡ Orientation: s'orienter en dirigeant le regard vers l'arrière et vers le bas.

🎯 Nuque libre: voir bro 3/3, p. 17

Aller-retour: Combinaison de mouvements en utilisant un "fossé", un mouton et un tapis: rouler en avant depuis le mouton sur le tapis, revenir. De l'appui ventral sur le mouton, passer à l'appui sur les caissons, rouler délicatement en av. sur le tapis transversal en contractant la musculature, la tête reste à l'intérieur du fossé. Puis, une culbute en ar.: regarder les pieds à l'appui renversé sur les épaules et les poser sur le mouton en se repoussant avec les bras (sorte de "Streuli").



⚠ Exercice difficile!

🎯 Premiers essais: 2 aides saisissent l'enfant par les cuisses.

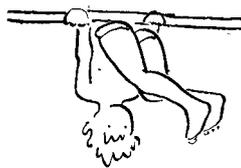
3.5 Mouvements de rotation fondamentaux

Quelle doit être l'intensité de l'impulsion? Comment peut-on guider, stabiliser, freiner un mouvement de rotation? Une constante variation des positions de départ, des sens de rotation et un grand nombre de répétitions d'un même mouvement assurent la mémorisation du répertoire moteur. Ces formes sont de préférence à exercer dans des ateliers.

Peux-tu encore t'orienter après plusieurs rotations?

Festival de rotations: Travail à divers engins; saisir l'engin à hauteur d'épaules. Lentement, enchaîner plusieurs rotations en avant et en arrière avec une impulsion donnée par les jambes.

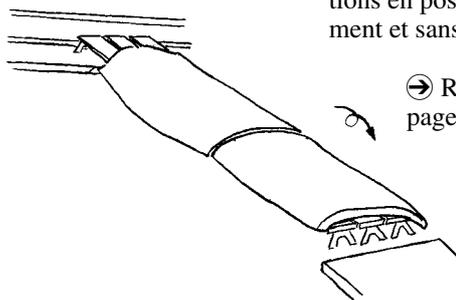
- Entre deux perches obliques.
- Entre deux cordes.
- A l'intérieur des barres parallèles.
- Aux anneaux fixes.
- Barre fixe: passer les jambes entre les bras.



⊗ L'aide d'un partenaire est toujours recommandée si les prises sont peu sûres. De plus, ne jamais oublier de placer des tapis sous les installations!

Rouler à la descente, à la montée: Rouler en partant de diverses position comme à genoux, à quatre pattes, assis, position recroquevillée ...

- Sur un plan incliné (bancs suédois accrochés aux espaliers et recouverts de tapis).
- Depuis un plateau composé de bancs (2 bancs suédois juxtaposés et recouverts de tapis).
- Sur un caisson, dans le sens de la longueur (2-3 éléments): position recroquevillée à l'extrémité du caisson, rouler en av. à la position assise à l'autre extrémité, puis seconde culbute au sol sur un tapis.
- Rotations libres après une réception sur un tapis épais (définir un sens pour les sauts).

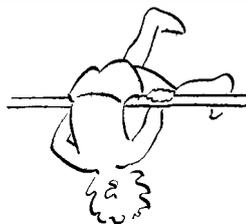


⊗ Maîtriser et contrôler les rotations en posant les jambes lentement et sans bruit.

➔ Rouler: voir bro 3/3, pages précédentes

Autour d'une barre: Diverses formes rotatives sont réalisables à la barre fixe ou asymétrique. Exemples:

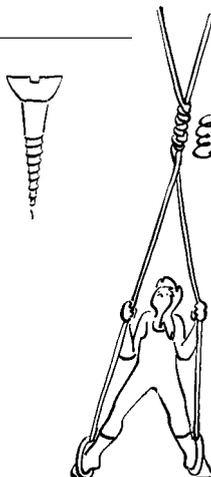
- De l'appui, élaner en avant à la station.
- Se balancer en étant suspendu par les jarrets.
- Tourner autour de la barre suspendu par les jarrets.
- De la position assise, tourner en arrière à la station.
- Une jambe de part et d'autre de la barre, tourner en avant, en arrière, de côté.
- Tour d'appui en avant, év. en arrière.



⊗ Effectuer aussi des rotations lentes avec l'aide d'un partenaire.

Vrilles: Les enfants expérimentent diverses rotations longitudinales en suspension debout.

- Enrouler, év. emmêler les anneaux à une hauteur accessible: debout, genoux légèrement fléchis, dérouler les anneaux, freiner.
- Se suspendre aux anneaux en sautant à l'extension. Un partenaire donne l'impulsion de rotation. Qui parvient à tourner sans aide?
- Faire des vrilles en étant suspendu à un seul anneau.
- S'asseoir dans un pneu suspendu aux anneaux.
- Assis/debout dans les anneaux ou sur un trapèze: enrouler, puis dérouler les cordes (avec aide).
- Sauts vrillés depuis des engins sur des gros tapis.
- Sans engin: pirouette sur une jambe. Combien de tours puis-je effectuer? Accélérer la rotation en ramenant les bras.



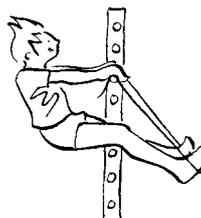
➔ Enrichir le répertoire des expériences motrices: voir bro 1/3, p. 10

3.6 Autour d'un axe de rotation

La rotation est une action stimulante pour l'enfant. Il est fascinant de perdre momentanément le sens de l'orientation. Mais comment le corps peut-il donc tourner mieux? Les enfants découvrent ce "secret" de la physique grâce au principe de l'axe de rotation.

Mouvements pendulaires: Attacher les extrémités d'une corde à sauter à une barre fixe. La longueur de la corde correspond à celle des jambes.

- Se balancer debout sur la corde en se tenant à la barre.
- Comment peut-on s'établir en avant à l'appui à la fin d'un balancer en arrière?
- A 2, se balancer à la même barre, de manière synchronisée.
- Se balancer avec une seule jambe: qui peut s'établir en avant à l'appui?



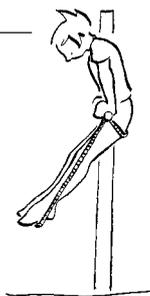
⊗ Ne pas faire pieds nus. Aide au niveau de l'épaule et du genou.

⊗ Nous apprenons à faire des noeuds (marins) ou faisons des tours de magie avec la corde.

⊗ Jambe d'appui toujours tendue. Aide devant la barre: pousser aux hanches et à l'épaule.

Tourner assis sur une corde: Poser une corde nouée par ses extrémités sur une barre fixe (hauteur de hanches). Passer la boucle postérieure sous les fesses et se tenir debout sur l'autre. Le corps est collé à l'axe de rotation (la barre fixe) par son propre poids.

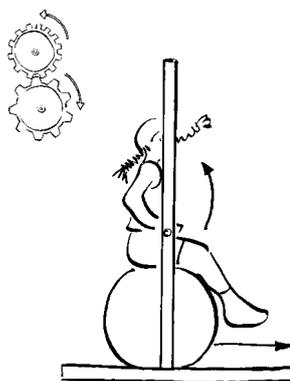
- Le corps tourne facilement en arrière autour de la barre fixe; tour d'appui en arrière, jambes tendues.
- Lors de la rotation en avant, ne jamais fléchir les genoux, sans quoi l'on risque de perdre la corde.



⚠ Fixer un tuyau en mousse (ou autres) à la barre; utiliser différentes longueurs de cordes. Utiliser le cas échéant des baudriers d'escalade.

Tourner comme des roues dentées: Deux roues dentées tournent dans des sens opposés. Dans quel sens la roue supérieure va-t-elle tourner si la roue inférieure tourne en avant? Assis sur un ballon-siège, saisir la barre fixe à hauteur de hanches: rester toujours en contact avec la balle et se mettre en boule puis faire rouler la balle en avant. La petite roue dentée "acrobate" se met alors à tourner en arrière autour de son axe.

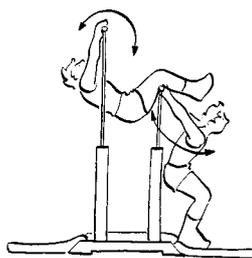
- Assis sur les épaules d'un partenaire à quatre pattes; celui-ci se déplace vers l'avant. L'enfant assis peut ainsi tourner en arrière. Aide à l'arrière de la barre fixe: deux partenaires saisissent l'enfant sous l'articulation du genou et le tirent par-dessus la barre.



⚠ Se placer directement sous la barre (jamais derrière) au début de l'exercice. Conseil: la position "regroupée" s'obtient en rapprochant le nez et les genoux.

Barres asymétriques: Par deux, écrire une sorte de "livre des rotations" (enchaînement moteur). Ex.: s'établir en avant à l'appui à la barre inférieure en s'appuyant sur la barre supérieure avec une jambe. Demi-tour et changement de barre, même exercice à la barre haute avec appui d'une jambe sur la barre inférieure. Tourner en avant, accrocher les jarrets à la barre basse. Changer les prises de mains, tourner en arrière à la barre inférieure et réception à la position accroupie au sol, rouler en av. sur un tapis.

- Inclure des cordes et des ballons-siège (aides).
- Une combinaison de caissons et de barres asymétriques permet à la fois de rouler et de tourner.



⚠ Exercice difficile!

⊗ Toujours placer des tapis sous les barres asymétriques!

Ⓜ Planifier l'enchaînement moteur et démontrer (avec aide) si nécessaire.

"En avant, en arrière, tour complet et puis ça y est!"

3.7 La roue

Les enfants adorent faire la roue. Cependant, l'élan latéral et l'appui momentané des deux mains leur posent souvent des problèmes, vu leur manque de force et leur coordination déficiente. Une surface d'appui toujours plus basse et l'augmentation de l'amplitude de l'élan des jambes faciliteront l'exécution.

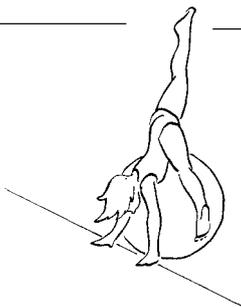
Je tourne comme une roue!

Faire la roue: Nommer et mémoriser les principales caractéristiques du mouvement: poser le pied et la main gauches, puis la main et le pied droits. Conseil (pour la roue à gauche): si l'on pose le pied droit tout près de la main droite à la réception, on se redresse plus facilement.

- Faire la roue par-dessus des bancs suédois, des caissons composés de 2-3 éléments, des tremplins Reuther en long, puis des cordes tendues parallèlement avec appui sur le sol (franchir le "fossé"); franchir l'espace séparant deux tapis, des ballons lourds ou ballons-siège avec un élan énergétique des jambes.

Saut tournant: Le but est d'exercer l'élan énergétique des jambes afin de délester la charge lors de la phase d'appui. A saute autour de B en donnant un élan énergétique (appui pied droit, réception pied gauche). B augmente la hauteur de A en le tenant par les mains.

- Qui réussit des deux côtés? 1 fois à gauche et 1 fois à droite, plusieurs fois de suite?
- Utiliser un bâton pour remplacer les mains.

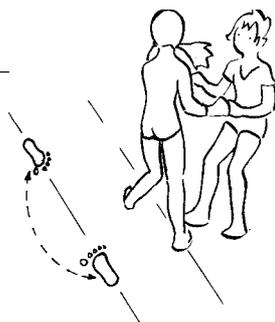


➔ L'enseignant ou un enfant démontre une roue. Les bras et les jambes représentent les rayons de la roue.

➔ Sauts avec appuis: voir bro 3/3, p.12

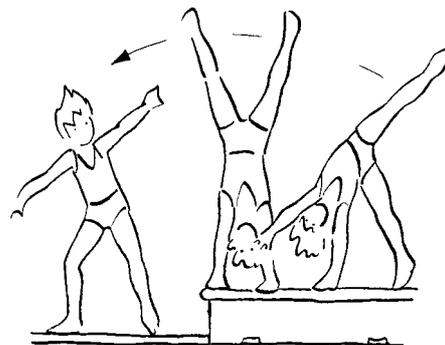
🌀 Faire les exercices dans la même direction; donner un espace suffisant.

⚠ Rester sur la ligne.



⚠ Appui sur la jambe droite, se tenir par la main droite, saisir la main gauche, tourner et atterrir à gauche.

Ligne droite: Les enfants tracent une ligne à l'aide d'une corde, d'un élastique de saut, d'une corde magique ou d'une craie. Au début, poser les mains près de la ligne, les pieds doivent atterrir dessus. Qui peut faire la roue en posant à la fois les mains et les pieds sur la ligne? L'aide est facilitée si la roue est exécutée à la descente, sur un obstacle, p.ex. sur un banc suédois, un caisson, une "montagne" de tapis (2-3 tapis). L'aide se positionne dans le dos de l'enfant, passe son bras gauche (pour une roue à droite!) sous la hanche fléchie et accompagne le mouvement avec la main droite posée sur l'autre hanche (phase d'appui sur les mains).



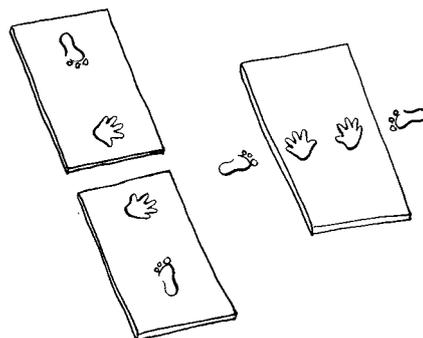
⚠ Pour l'aide depuis l'arrière, saisir aux hanches en croisant les bras. Pour une roue à droite (voir schéma): passer la main droite sur la main gauche; pour une roue à gauche: passer la main gauche sur la main droite.

Marcher-sautiller et faire la roue: Marcher-sautiller en rythme autour des engins: quatre pas marchés-sautillés, puis faire la roue. Indiquer les changements de directions en frappant dans les mains.

- Fossés entre plusieurs tapis: enchaîner des roues avec des pas chassés et des pas chassés sautillés.
- Traverser des tapis: seules les mains peuvent toucher les tapis; tendre le corps au maximum.
- S'accompagner mutuellement avec des rythmes. Ex.: les uns frappent un rythme, les autres font la roue.

Enchaînement moteur:

- 1 Pas chassés/pas chassés sautillés
- 2 Elancer-s'appuyer
- 3 Première jambe
- 4 Deuxième jambe



⚠ Poser les quatre "rayons" sur le sol: "pied-main-main-pied" à un rythme régulier.

👉 Faire la roue en posant mains et pieds sur une ligne.

4 Se suspendre, s'élancer, se balancer

4.1 Se balancer en jouant

Quel plaisir de s'élancer vers le bas, de remonter et de se sentir en apesanteur pour un court instant. Des consignes et des mesures d'organisation claires sont néanmoins nécessaires:

- Répartir les enfants en fonction de leur taille.
- Régler les anneaux à hauteur de suspension et s'assurer de leur fixation.
- Placer des tapis sous les "points morts" avant et arrière.
- Limiter le nombre de balanciers par exercice.
- Synchroniser et accompagner les balanciers et la sortie (rythmes).
- Veiller à une bonne tenue du corps.

Attention aux crocodiles: Nous grimpons sur un rocher (caisson composé de 2-4 éléments).

- Qui peut atteindre un gros tapis situé sur l'autre "rive"; idem à plusieurs enfants.
- Transporter des "bagages" (p.ex. balles en mousse, sautoirs ...) vers l'autre rive. Quelle est la meilleure solution?
- Les enfants s'accrochent aux anneaux, se balancent "sur l'eau", puis reviennent prendre pied sur leur "rocher".



📖 Livre de la jungle: "Où Mowgli pourrait-il trouver des lianes chez nous en Europe?"

🌀 Les enfants retournent vers leur "rocher" en toute sécurité sur des pierres: tapis, cerceaux.

"A la pêche": Notre balle en mousse est tombée à l'eau." Depuis le rivage (banc suédois, caisson ...), s'élancer avec une "liane" (anneaux, corde à grimper), se balancer à la surface de l'eau, saisir la balle avec les pieds et la ramener vers le rivage. Comment les autres membres du groupe peuvent-ils aider le "pêcheur"?

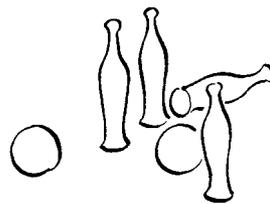
- Plus facile: shooter les balles vers l'autre "rive".



⚠️ Lors du balancer en avant, ce sont les pieds qui introduisent le mouvement et non pas les hanches. Éviter le dos creux!

Jeux de balles avec les pieds: Debout sur un caisson, une balle coincée entre les pieds. S'élancer et passer la balle à un partenaire se trouvant de l'autre côté avec les pieds. Ainsi, les enfants apprennent à élaner leurs jambes (technique de balancer).

- Au lieu de passer la balle à un partenaire, viser des quilles dressées sur le sol. Quelle équipe réussira-t-elle à les renverser toutes en premier?
- Coup franc: placer la balle en mousse de manière à pouvoir la shooter puissamment sur une cible, p.ex. un gardien devant un tapis dressé contre une paroi, caisson ... après un balancer (sans caisson).

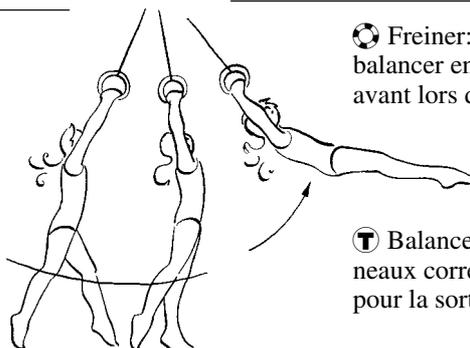


⚠️ Pour régler les anneaux: bras tendus pieds à plat: les anneaux sont à hauteur des doigts.

🌀 Prudence lors du retour en arrière!

Acrobaties en balançant: Fléchir les hanches (regarder ses pieds), saisir les anneaux à hauteur de suspension et s'élancer simultanément, balanciers rythmés à deux temps (ta-dam). Définir au préalable les formes de balancer et la sortie. A 2, ou à plusieurs, fouetter l'air avec les jambes avant le "point mort".

- Deux enfants à une seule paire d'anneaux.
- En musique (50-54 pulsations par minute): s'adapter au tempo de la musique.
- A combien pouvons-nous nous balancer de manière synchronisée et en musique?



🌀 Freiner: avec les pieds lors du balancer en arrière, courir en avant lors du balancer en avant.

⚠️ Balanciers rythmés aux anneaux corrects et courir en avant pour la sortie.

Quelle aventure de voler comme suspendus à un trapèze!

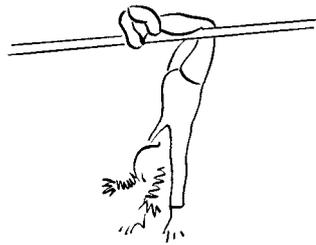
4.2 Le monde "à l'envers"

Un enfant ne sachant plus où se trouve le haut et le bas peut prendre peur. Des repères tactiles et visuels facilitant l'orientation lui donneront de l'assurance. Dans tous les cas de figure, il est indispensable de recouvrir le sol avec des tapis (si possible en mousse épaisse).

C'est très drôle d'imiter une chauve-souris endormie!

Comme une chauve-souris: Se suspendre aux barres parallèles, à la barre fixe, aux anneaux par les jarrets et dessiner ou écrire avec les mains. Ecrire son nom sur une feuille de papier la tête en bas, dessiner une maison, faire un calcul et inscrire le résultat ...

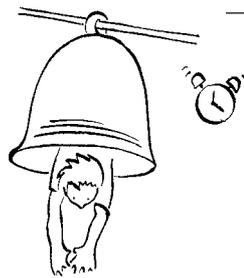
- "Les chauve-souris s'endorment: fermez les yeux. Que ressentez-vous?"
- Une chauve-souris peut-elle en rejoindre une autre sans la réveiller?
- Une famille de chauve-souris est suspendue au même engin. Comment l'une d'elles pourra-t-elle prendre son envol sans déranger les autres?
- Les chauve-souris suspendues peuvent-elles attraper des balles ou les lancer sur des cibles?



🕒 **Réalité:** pourquoi les chauve-souris ont-elles de si grandes oreilles? Pourquoi les nôtres deviennent-elles toutes rouges si nous restons longtemps suspendus avec la tête en bas?

Cloches: Les enfants sont suspendus aux barres fixes comme des cloches. Un enfant montre l'heure sur un grand cadran, les autres enfants frappent l'heure correspondante dans leurs mains.

- Les "cloches" se balancent doucement et retentissent au "point mort": "ding – dong ..."
- Par groupes, les enfants composent un morceau de musique. Chaque cloche possède sa propre tonalité.
- Les cloches retentissent seulement au "point mort".
- Toutes les cloches sonnent en même temps.

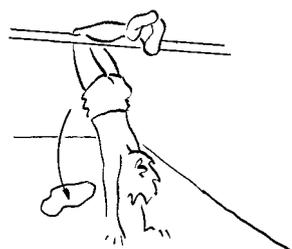


🎵 **Education musicale:** tonalités harmonieuses d'un morceau de cloches.

🌐 **Si les mouvements pendulaires ne sont pas synchronisés, les enfants ont besoin de plus de place. Mouvements pendulaires pas trop amples!**

Petit Napoléon: De la suspension par les jarrets, se déplacer en appui sur le sol avec les mains vers l'avant. Une cible (dessin, sautoir) doit être atteinte avec les deux pieds lors de la réception sur le tapis (év. matelas épais).

- Après une réception en douceur, enchaîner une culbute en avant.
- Après un mouvement pendulaire en avant, décrocher simultanément les deux genoux, poursuivre la rotation et sauter en av. à la station. Conseil: tirer la tête en arrière au moment où les genoux se décrochent.

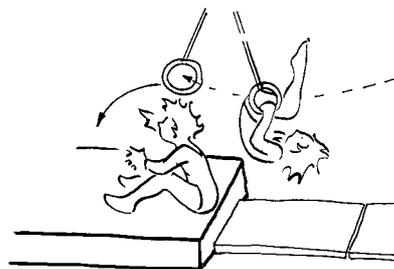


⚠️ **Régler les barres fixes à une hauteur qui évite aux enfants d'avoir le dos creux.**

👥 **Deux enfants devant la barre fixe aident pour la rotation. Prises opposées aux bras.**

Variations en position mi-renversée: Régler les anneaux à une hauteur qui permette aux enfants d'évoluer à env. 10–20 cm au-dessus des tapis en position mi-renversée. Debout, saisir les anneaux, passer les bras tendus de côté vers l'arrière ("se mettre en boule"), se pencher en avant, s'élancer, faire une culbute en avant et retomber assis sur un tapis épais.

- Anneaux à hauteur de poitrine: culbute en avant au ralenti à la station accroupie, puis retour en arrière.
- Demi-culbute en av. à la position mi-renversée. Poser une balle en mousse derrière les genoux. Qui peut la maintenir en équilibre?



🌐 **Si les anneaux sont réglés assez bas, même une perte d'équilibre incontrôlée n'aura pas de mauvaises conséquences sur les articulations des épaules!**

🔧 **Anneaux fixes à hauteur de suspension: s'établir à la position mi-renversée fléchie, puis tendue.**

5 Se déplacer sur des roulettes et sur des roues

5.1 Découvrir la planche à roulettes

La planche à roulettes est pour beaucoup un engin de loisirs et de sport fort apprécié. Les enfants ont la possibilité de démontrer leurs capacités et de les transmettre à d'autres. Un choix de tâches motrices et de jeux attractifs leur apportent une grande variété d'expériences motrices.

Nous réalisons des prouesses sur une planche à roulettes.

Luge à roulettes: S'asseoir sur la planche à roulettes et essayer de se tirer en avant ou de se propulser en arrière avec les pieds.

- Utiliser le pied droit, puis le gauche en alternance.
- Guider - suivre: A réalise un parcours, B le suit.
- S'élancer et rouler le plus loin possible.
- Inventer un parcours: dans une "forêt"(piquets), sur un circuit (tracé au moyen de cordes), etc.

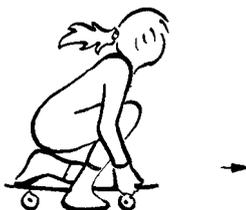


⊗ Porter des gants et de bonnes chaussures de sport. Délimiter, voire assurer l'espace de jeu.

⊙ Possible sur tout terrain en dur. En salle: demander l'accord du concierge.

Un genou sur la planche: Les mains saisissent l'extrémité de la planche des deux côtés. Se pousser avec une jambe (faire de la trottinette).

- Changer de côté après quelques propulsions.
- Qui peut atteindre la même distance en se poussant 5 fois avec le pied droit et 5 fois avec le pied gauche?
- Se propulser en rythme, p.ex. court-court-long ...
- Se propulser, se laisser rouler sur les deux genoux.



⊙ Solliciter la symétrie des mouvements.

⊗ Classes nombreuses et espace restreint: imposer un sens pour l'aller et le retour.

Trottinette: Se tenir sur un pied au centre de la planche à roulettes et se repousser avec l'autre jambe.

- Se propulser d'abord avec prudence, puis toujours plus énergiquement.
- Qui peut suivre une ligne avec précision?
- Ceci est-il aussi possible avec l'autre jambe?
- Qui peut changer de direction?



⊙ Donner des consignes adaptées aux différences de niveaux.

Caisse à savons: Une planche pour deux enfants. A est assis sur la planche et se cramponne avec les deux mains. B le pousse au niveau des épaules. A essaie de faire des virages en déplaçant le corps vers la gauche, puis vers la droite. Les rôles sont inversés après un certain temps.

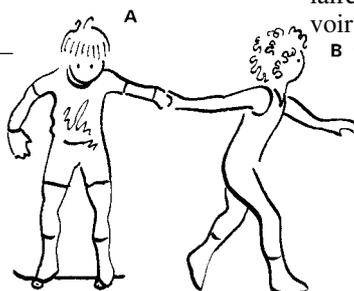
- A désigne une direction: "A droite"; "Tout droit"...
- B détermine la direction d'une pression sur l'épaule, A répond en déplaçant le corps en conséquence.
- A ferme les yeux. Après une certaine distance, est-il en mesure de deviner où il se trouve?
- Course d'orientation: dans le préau, A se dirige vers un but (avec ou sans carte). B propulse A. Changer les rôles à chaque poste, à l'arrivée.



⊙ Faire un croquis du préau scolaire et apprendre à s'orienter: voir bro 6/3, p. 3 ss.

Remorquage: Une planche pour deux enfants. A se place latéralement sur la planche. B le remorque doucement en le tenant par la main.

- A dirige la manoeuvre: plus vite, à la montée, etc.
- Propulser l'autre avec prudence.
- Utiliser des cordes, des bâtons de gymnastique et des branches pour faciliter le remorquage.
- Deux groupes de deux peuvent-ils collaborer?



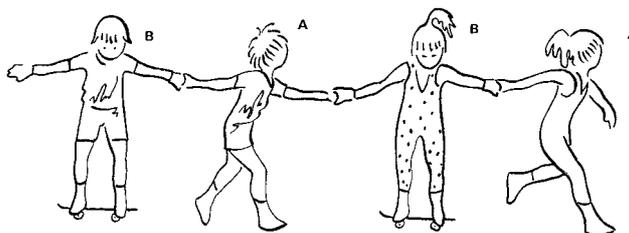
5.2 Formes ludiques avec la planche à roulettes

Ceux qui possèdent une planche à roulettes peuvent l'apporter à l'école. Ensemble, les enfants essaient de découvrir des possibilités et des combinaisons de jeux. S'ils connaissent une petite "acrobatie", ils peuvent la montrer et l'apprendre aux autres.

Regarde les autres et essaie de les imiter!

Le train: 4 enfants se placent à la file indienne (A-B-A-B). Les B sont sur les planches à roulettes, les A les tirent. Les B sont assis ou debout. L'enfant de tête fait la locomotive et dirige le convoi. Tous les A mettent le train en mouvement avec précaution.

- L'itinéraire part de ... jusqu'à ...? Accélérer, ralentir, monter, descendre; à la gare, changer de train ou faire des signes d'adieux aux voyageurs.
- Les trains respectent-ils les prescriptions de sécurité (p.ex. priorité à droite)?
- Est-il possible de réaliser un même parcours (train à vapeur, train rapide ...) dans le même temps?



Les uns à côté des autres: Tous les A sont debout sur leur planche les uns à côté des autres à une distance suffisante permettant aux B de s'intercaler. Tous les A et tous les B regardent dans la même direction.

- Démarrer et s'arrêter simultanément.
- Couvrir une certaine distance; changer les rôles.
- Tous les A se déplacent en avant et tirent les B. Ceux-ci dépassent les A qui repartent en avant, etc.
- En rythme: "Ho-hop – Ho-hop!" comme sur un tapis roulant.

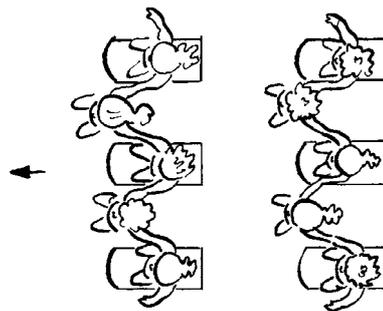
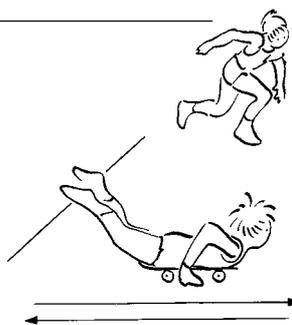


Planche à roulettes et coureur: Une planche à roulettes pour deux. Debout ou à plat ventre, B roule p.ex. 5 fois d'une ligne vers l'autre. Combien de fois A peut-il faire en courant le même parcours?

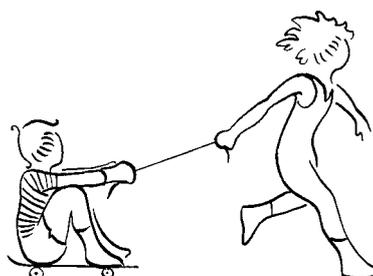
- Définir et adopter une technique commune.
- Deux enfants ayant chacun une planche contre deux coureurs. Négocier et fixer les règles du jeu.
- B se déplace sur une planche à roulettes, A court à côté. Changer les rôles sans arrêter la planche à roulettes.



⊕ Apprendre à développer et à négocier ensemble des règles de jeu et de concours.

Attelage: A est debout ou assis sur la planche, les pieds en avant. B le remorque avec une corde ou une chambre à air. Quelle variante est-elle la plus simple?

- Course de chars romains: différents attelages se mesurent sur plusieurs tours dans une "arène" préalablement définie. Fixer les règles du jeu (p.ex.: changement de conducteur après chaque tour).
- A est un "planeur" et se laisse remorquer par B. Après un certain temps, A lâche la corde et "plane" le plus loin possible.
- Créer un parcours d'agilité et réaliser ce dernier en variant différents modes de déplacements (trottinette, sur un genou, propulser, remorquer ...).



6 Lutter

6.1 Apprendre à éviter les chutes et à tomber

Beaucoup d'enfants sont fascinés par les sports de combats. Affronter corporellement un adversaire de même la valeur sans le blesser, apprendre à canaliser l'agressivité, à définir et à respecter des règles, à se comporter de manière appropriée et sûre face à un éventuel agresseur, sont les objectifs importants visés dans ce chapitre.

Apprendre à se défendre habilement: observer, sentir, éviter ... et réagir.

Se protéger: Un attaquant A essaie de toucher un défenseur B dans une zone définie (p.ex. une moitié de salle).

- Dans la zone, placer des tapis qui ne doivent pas être touchés ou franchis par A, par B ou ni par l'un ou par l'autre.
- B a un "garde du corps" C: C n'a pas le droit d'attaquer mais il essaie de s'interposer entre A et B.



⇒ Le thème "combattre" devrait être introduit dans un cadre interdisciplinaire pour éviter toutes craintes. Une information préalable est nécessaire.

Mou comme un flan: Chaque partie du corps de B touchée par A se ramollit et se relâche. Ainsi, chaque coup (dosé!) de A dans une partie relâchée est sans effet. B essaie de contracter toutes les autres parties du corps. B couché sur un tapis, assis, à genoux ...

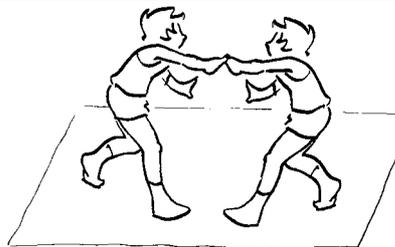
- A touche ou pousse B avec une balle en mousse, en cuir ou un ballon de physio ...
- A essaie de pousser B à l'extérieur du tapis.
- A tient B par une main et essaie de toucher le postérieur, le dos ... de B de sa main libre.



! Définir les règles de combat en commun; les camarades observent et sont "chevaliers-arbitres".

Combats de sumos: A et B sont debout, face à face dans un terrain délimité (cercle, carré de tapis). Tous deux essaient d'expulser l'autre de manière à ce qu'il pose un pied à l'extérieur du terrain ou qu'une partie quelconque de son corps autre que ses pieds touche le sol, peu importe l'endroit.

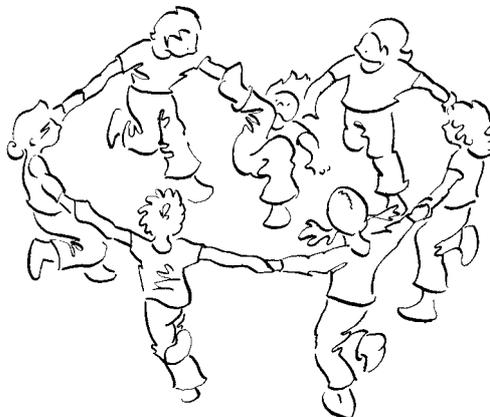
- A quatre pattes: pousser uniquement avec le postérieur, le dos ...
- Saisir avec les mains: p.ex. ne tenir qu'aux bras; jamais par les habits !



🕒 Qui connaît des sports de combat orientaux? Quelles en sont les caractéristiques et quelles différences y a-t-il avec la violence incontrôlée? Vocabulaire: violence, injures et honte.

Combat en cercle: 6 à 8 enfants forment un cercle en se donnant la main et sautillent sur une jambe. Ils essaient de se déséquilibrer mutuellement sans se lâcher. Qui peut éviter de toucher le sol avec le second pied ou avec toute autre partie du corps? A chaque fois qu'un joueur "met pied à terre", tous les autres changent de pied d'appui. Si un enfant tombe à terre, les autres l'aident à se relever.

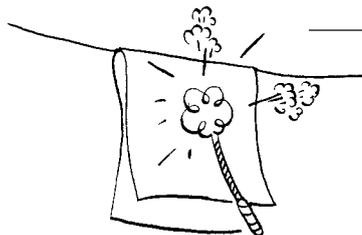
- Coincer un pied derrière le genou du pied d'appui.
- Celui qui est contraint de mettre souvent pied à terre peut changer de place à l'intérieur du cercle ou chercher un autre cercle.
- Deux équipes (A et B) s'affrontent dans un même cercle; alterner A-B-A-B, etc. Un point est comptabilisé à chaque fois qu'un membre de l'équipe adverse pose un pied à terre. Echanger les places après trois points.



🕒 Le rituel est une affaire d'honneur: les "vainqueurs" aident et serrent la main aux "vaincus".

Tape-tapis: Se coucher sur le dos sur un tapis, jambes légèrement fléchies, pieds surélevés, menton près de la poitrine, bras étendus sur le sol (env. 45 degrés). Soulever les bras décontractés, les laisser tomber sur le tapis et frapper le tapis énergiquement avec le plat de la main (le sol absorbe et amortit le poids du corps).

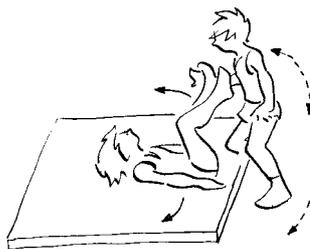
- Tous les enfants frappent le sol à trois reprises sur un rythme donné.
- Jeux de rythmes, par groupes, aussi en canon.



➔ Inclure régulièrement des exercices de décontraction: voir bro 2/3, p. 13 s.

Chasse aux coccinelles: A est couché sur le dos sur un tapis; les jambes légèrement fléchies sont dirigées vers B. Par des accélérations et des feintes, B essaie de se placer à côté de A et de lui poser un sautoir sur le ventre. A n'a pas le droit de battre des pieds ou de donner des coups à son adversaire.

- Chasse aux coccinelles chronométrée: pendant un temps donné, A essaie de poser le sautoir le plus souvent possible sur le ventre de B. Quel enfant capturera le plus de coccinelles? Changer les rôles.



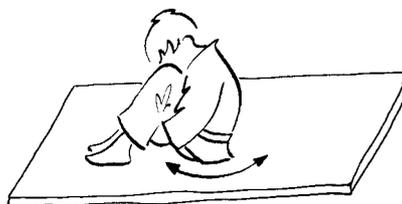
⚠ Respecter l'adversaire!

Combat assis: A et B sont assis épaule contre épaule, les jambes tendues dans des directions opposées. La main la plus rapprochée tient l'adversaire sous l'aisselle la plus éloignée, l'autre main saisit l'avant-bras. Tous deux essaient de déséquilibrer l'autre vers l'arrière. Stratégie défensive: redresser latéralement la jambe extérieure, s'appuyer dessus et engendrer ainsi un contre-poids.



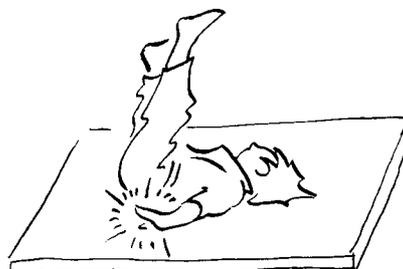
Bascule sur le dos: Assis sur un tapis, genoux ramenés à la poitrine et mains derrière les cuisses (comme un "paquet"): se laisser tomber en arrière, puis rouler à nouveau à la position assise avant que la nuque ne touche le tapis. Répéter le mouvement (dos rond).

- Même exercice avec les jambes un peu plus tendues, les mains sont posées sur le côté des cuisses.
- Surélever les bras et les poser sur le sol au moment où le dos touche le tapis (voir ci-dessus, le "tape-tapis"); même exercice en frappant le sol avec les mains.



Maîtriser une chute: Position accroupie, bras tendus en avant: se laisser tomber en arrière et frapper le sol. Veiller à poser les fesses à proximité des talons. Amortir la chute en frappant le sol avec les deux mains et en tendant les jambes de manière à éviter tout contact de la tête avec le sol. Qui peut se rétablir à la position accroupie sans l'aide des mains et des bras?

- Aussi de la position debout en passant par la position accroupie.
- Réaction: au signal, les enfants tombent en arrière simultanément puis se relèvent le plus vite possible.
- A et B sont face à face, bras croisés: au signal, A essaie de saisir B. B se laisse tomber en arrière comme ci-dessus pour éviter d'être prise par A.



7 Combiner

7.1 Acrobaties du cirque

Beaucoup d'enfants ne disposent pas encore de la force nécessaire pour les enchaînements moteurs (individuels) aux engins. Le sol offre de nombreuses possibilités de récupération.

La préparation d'un spectacle est une expérience enrichissante. Les enfants peuvent tourner, prendre des appuis et s'aider mutuellement, répéter différentes formes, mais aussi exercer et inclure de nouveaux éléments. L'alternance de mouvements et de postures permet de prolonger l'enchaînement.

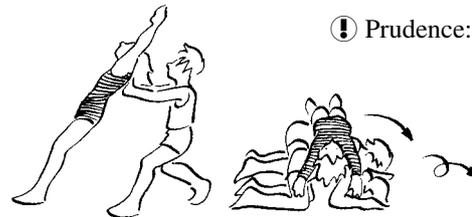
La musique est un support motivant; écouter et choisir différents morceaux. (Proposition: "Hypnotic Fakir"; ➔ voir bro 2/3, p. 32.)

Voici quelques idées de combinaisons.

Nous mettons sur pied un numéro de cirque acrobatique.

🗨 Expression: lire aux enfants une petite histoire sur le thème de la peur ou de la collaboration.

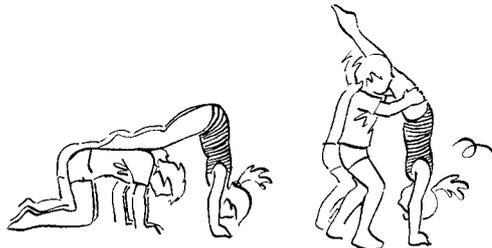
Hypnose: A se laisse "hypnotiser" par B et tombe en arrière. C le retient, B et D l'aident. A trois, ils transportent A et le posent transversalement sur deux enfants qui sont à quatre pattes sur les genoux. Ceux-ci s'avancent et font rouler A (corps tendu) depuis leur dos sur un tapis en soulevant les hanches. A se réveille et se relève. Changer les rôles.



⚠ Prudence: rentrer la tête!

A l'appui renversé: A est en appui facial, mains au sol, chacune de ses jambes reposant respectivement sur le dos de B et de C. Ceux-ci se lèvent doucement, saisissent A par les cuisses et le font monter à l'appui renversé. Pour terminer, A roule en avant sur le tapis.

- A repose ses jambes sur le dos de B, C fait de même sur celui de D; E et F les font monter à l'appui renversé, puis rouler en avant sur le tapis.



Acrobaties: Deux enfants forment une "sculpture" ou une figure, un troisième les aide ou assure. Exemples:

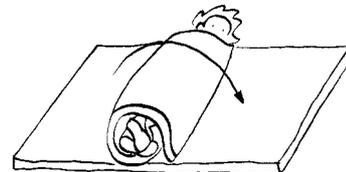
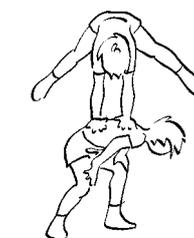
- Chameaux: A se couche sur le dos de B (dos contre dos) et se cramponne à B avec les mains. B peut-il transporter A sans le faire tomber?
- L'avion: A se couche à plat ventre sur le dos de B et essaie d'étendre ses bras sur le côté.



⚠ Définir le mode de montée et de descente.

Sauts aériens: Les enfants franchissent d'autres enfants ou des obstacles avec appuis. Exercer d'abord les différents éléments séparément puis créer une représentation de groupe.

- Saut de mouton (écarté ou entre les bras); franchir un camarade avec les jambes écartées, avec aide.
- Tronc d'arbre: un enfant se couche sur le sol. Les autres le franchissent en faisant une culbute en avant ou un saut roulé pour les meilleurs.
- Faire la roue. Pour les plus avancés: prendre appui sur le bassin d'un autre enfant (à quatre pattes), tourner ou faire la roue en franchissant son dos.
- Deux enfants aident un troisième qui tente de franchir un camarade recroquevillé, un caisson ou un mouton en passant les jambes entre les bras.
- Tous ensemble, définir et exercer une pose finale.



➔ Roue: voir bro 3/3, p. 22; saut d'appuis: voir bro 3/3, p. 12 s.



Ⓜ Par trois, les uns à côté des autres, réaliser un petit parcours de sauts synchronisés avec pose finale.

7.2 Concours et compétitions

Les petites compétitions offrent aux enfants la possibilité de se mesurer les uns aux autres et de découvrir un aspect motivant de la pratique sportive. Les mouvements risqués ou exigeant une bonne qualité d'exécution ne se prêtent pas aux concours chronométrés.

Dans les concours, les enfants aiment se donner à fond parce que l'issue est incertaine et qu'ils ont envie de gagner. Ils découvrent leur propre personnalité et celle des autres en situation de performance et de concurrence. Avoir un comportement correct, apprendre à être digne dans la victoire ou la défaite, s'engager pour le groupe sont autant de buts éducatifs pour le développement de l'enfant. Lors du choix et de la mise en place des activités, l'enseignant veillera à une bonne organisation permettant à la majorité des enfants de rester actifs et d'éviter les moments d'attente.

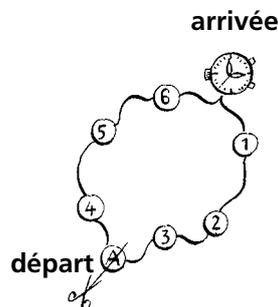
Les formes suscitant la collaboration sont plus appropriées que celles engendrant une comparaison directe: efforts non pas agressifs, mais intensifs. Apprendre à ne pas ridiculiser mais à intégrer le camarade.

S'il est possible de planifier et de mettre sur pied des concours permettant aux enfants d'élaborer des stratégies et si ceci n'engendre pas de contrainte supplémentaire aux règles du jeu, ils auront la chance d'expérimenter une sphère ludique plaisante et captivante et moins une lutte acharnée pour la victoire à tout prix. Voici quelques exemples qui peuvent être repris en cours ou en fin de leçon.

Dans les deux exemples ci-dessous, l'équipe se bat en premier lieu contre elle-même. Son but sera donc avant tout d'améliorer sa propre performance au fil des tentatives (jeu "Compensation") ou de jouer sur une durée limitée (jeu "Jusqu'où?"). Les exemples qui suivent favorisent la collaboration et peuvent être introduits dans le cadre d'un travail par ateliers (1-6).

Compensation: Chaque groupe est partagé en deux sous-groupes et débutent les activités dans des directions opposées. Le sous-groupe éventuellement plus rapide peut compenser le "déficit" de l'autre. Le chronomètre est arrêté lorsque toutes les tâches ont été effectuées.

- Les sous-groupes sont-ils plus performants dans l'autre sens? Noter le temps et la différence de temps et comparer.
- Le groupe trouve-t-il des solutions pour mieux s'organiser et améliorer son temps?



Compétition: nous nous donnons à fond, mais nous restons corrects!

⚠ Ne pas inclure de mouvements exigeant une bonne qualité d'exécution (p.ex. culbute en avant ou en arrière).

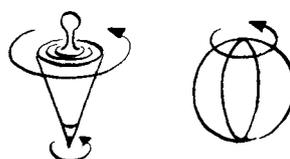
⇒ Planifier des concours: laisser les enfants s'exercer, sans pression temporelle, jusqu'à ce que chacun ait compris et assimilé la/les tâche(s).

⇒ Mettre un accent, s'orienter à un but précis.

🕒 De quelle manière se mesure-t-on dans le "vrai sport"? Qu'est-ce qui nous impressionne, qu'est-ce qui nous déçoit?

Jusqu'où? Le groupe actionne une toupie ou fait tourner un cerceau un certain nombre de fois. Aussi longtemps que l'objet est en mouvement, les enfants accomplissent des tâches motrices. Le jeu s'arrête dès que la toupie s'immobilise.

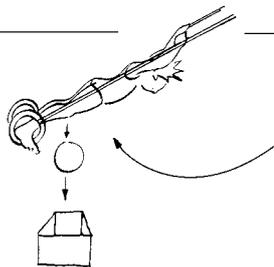
- Combien de points récoltés, combien de tâches motrices accomplies, combien d'enchaînements moteurs réalisés dans ce laps de temps?



🕒 Parmi tout ce que nous avons appris jusqu'à présent, que peut-on évaluer au moyen du chronomètre?

Transport balançant: Anneaux abaissés: A est debout dans les anneaux et se balance. Devant, au "point mort", B lui tend une balle en mousse. A la coince entre ses genoux, la transporte vers l'arrière et la lâche dans une cible (carton, caisson). Définir ensemble le nombre de balles à transporter et les changements.

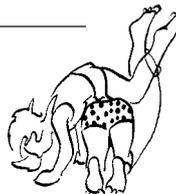
- Augmenter la hauteur des anneaux et s'asseoir.
- Suspendus par les jarrets, la balle dans les mains.



➔ Autres idées de concours: voir bro 3/3, p. 23

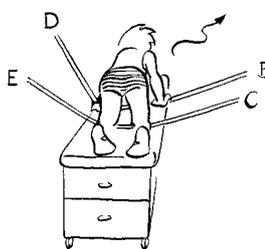
Faire des noeuds: Deux enfants attachent les extrémités d'une corde à sauter chacun à une cheville. Ils passent l'un sur l'autre et tournent sur eux-mêmes de manière à faire des noeuds dans la corde. Combien de noeuds peuvent-ils faire dans un temps donné?

- Montrer et imposer des noeuds.



Service de dépannage: Cinq enfants réalisent un parcours donné avec un caisson suédois (2 éléments, élément inférieur avec roulettes). A est agenouillé sur la "voiture" et appuie vigoureusement ses mains et ses genoux sur deux cordes/chambres à air. Aux extrémités, 4 enfants remorquent prudemment le véhicule dans un parcours. Changer les rôles après chaque tour.

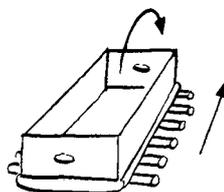
- Les enfants sont-ils capables de réaliser tout le parcours sans toucher un seul obstacle?



⊗ Remorquer avec prudence!

Bateau à rames: Deux enfants sont à genoux dans un "bateau" (couvercle de caisson retourné) "flottant" sur env. 6 bâtons de gymnastique. Deux autres bâtons servent de "rames". "Naviguer" sans quitter le bateau.

- Quelle distance pouvons-nous parcourir dans un temps donné?
- Par quatre: deux autres enfants aident et posent à chaque fois de nouveaux bâtons à l'avant du bateau.



➔ Equilibre et autres idées: voir bro 3/3, p. 8

Tir au but à l'envers: A quatre pattes, essayer de marquer un but en shootant en arrière. En face, un partenaire renvoie la balle de la même manière.

- Combien de buts marqués en une minute?
- Après 10 buts, se rendre au poste suivant.



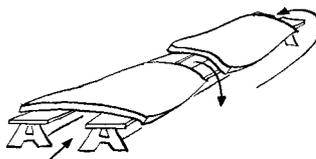
➔ Autres idées: voir bro 3/3, p. 10

Le crabe: Le groupe se déplace à quatre pattes, le dos dirigé vers le sol. Les enfants prennent appui sur le cou-de-pied de l'enfant qui est derrière. Le groupe se déplace ainsi, en rythme jusqu'à ce que l'enfant de tête ait atteint, touché ou renversé un certain objet.



⚠ Essayer d'abord lentement!

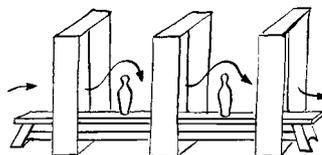
Tunnel: Deux bancs suédois sont juxtaposés, les extrémités recouvertes d'un tapis. Ramper dans le tunnel jusqu'au milieu, saut d'appui par-dessus un banc, rejoindre l'autre extrémité, ramper dans le tunnel, saut d'appui, etc.



➔ Autres idées: voir bro 3/3, p.12

Galerie: Un banc suédois traverse trois éléments de caisson redressés qui représentent une galerie souterraine. Traverser le plus vite possible sans toucher les parois!

- Idem avec des massues posées sur le banc.



➔ Autres idées: voir bro 3/3, p. 4

Sources bibliographiques et prolongements

BOURGEOIS, M.:	Gymnastique pour l'élève: le plaisir d'apprendre. PUF. Paris 1998.
CABUS, C.:	Nouvelles activités en EPS: patinage à roulettes, escalade et gymnastique vertigineuse. Nathan. Paris 1997.
DEMEY, J.-C.:	La gymnastique vertigineuse à l'école. Vigot. Paris 1994.
FAVRE, M.:	S'ajuster, créer, vivre: guide pour l'emploi du matériel Polymat. Alder+Eisenhut. Ebnat-Kappel 1990.
FOUCHET, A. et P.:	Jeux d'escalade. Editions EP.S. Paris 1991.
GOURINCHAS, A.:	Parcours aménagés. Editions Revue EP.S. Paris.
HUOT-MONETA, C.:	Acrosport. Revue EP.S. Paris 1998.
LAMOUREUX, N.:	La gymnastique avec engins. Editions EP.S. Paris.
LAPEYRE, M.:	Le petit matériel à l'école. Editions Revue EP.S. Paris 1997.
OLIVIER, J.-C.:	La lutte à l'école. Nathan. Paris.
RAVOIRE, G.:	Jouer avec le petit matériel. Editions Revue EP.S. Paris.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SPOEHEL, U.:	1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès. Vigot. Paris 1987.

CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN	Coopération, piste d'agrès, gymnastique au sol (vidéo). EFSM. Macolin.
ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN	Sauts d'appuis, barre fixe et sauts périlleux (vidéo). EFSM. Macolin.

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

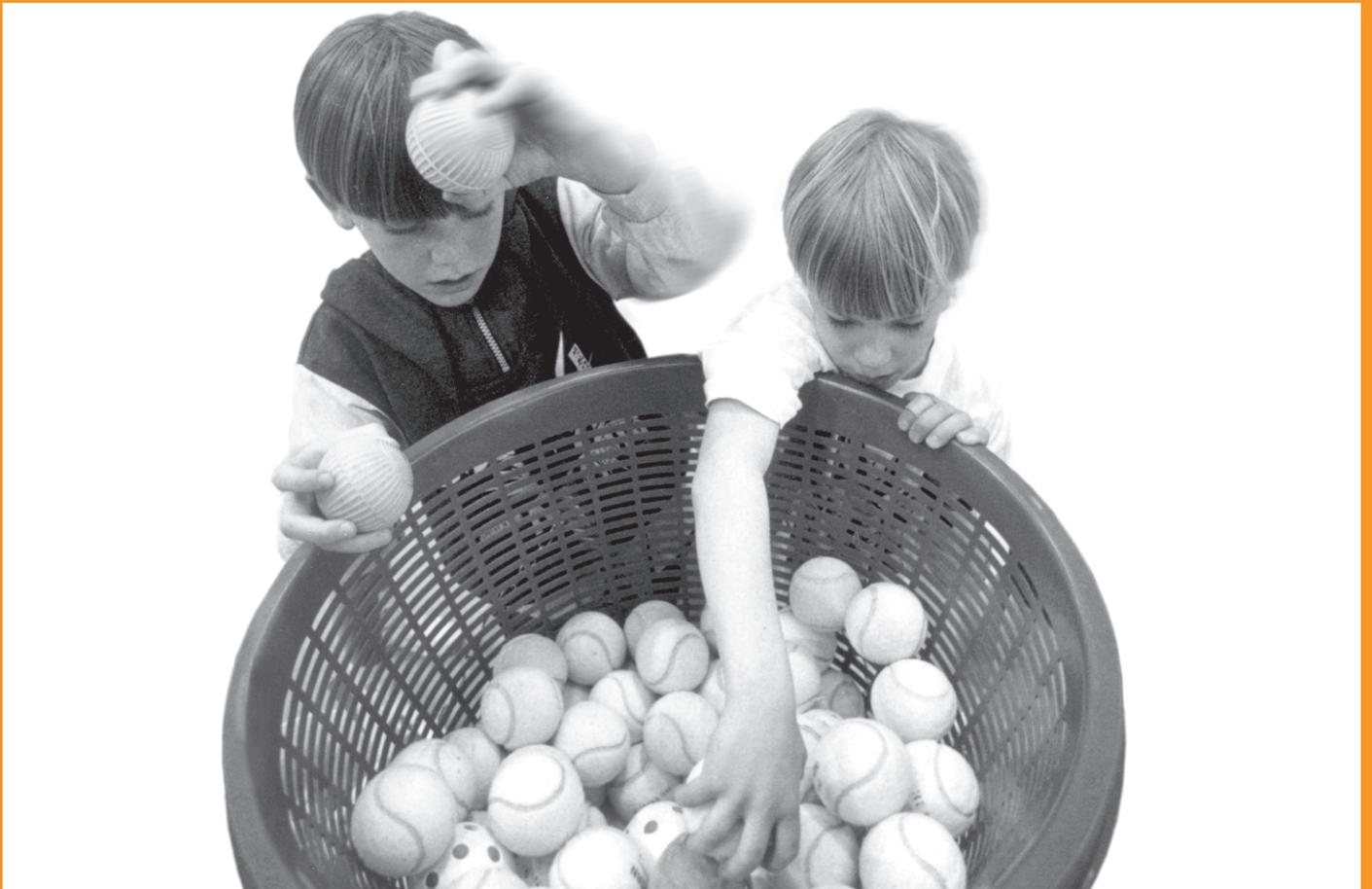


Editions ASEP

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

4

Manuel 3 Brochure 4

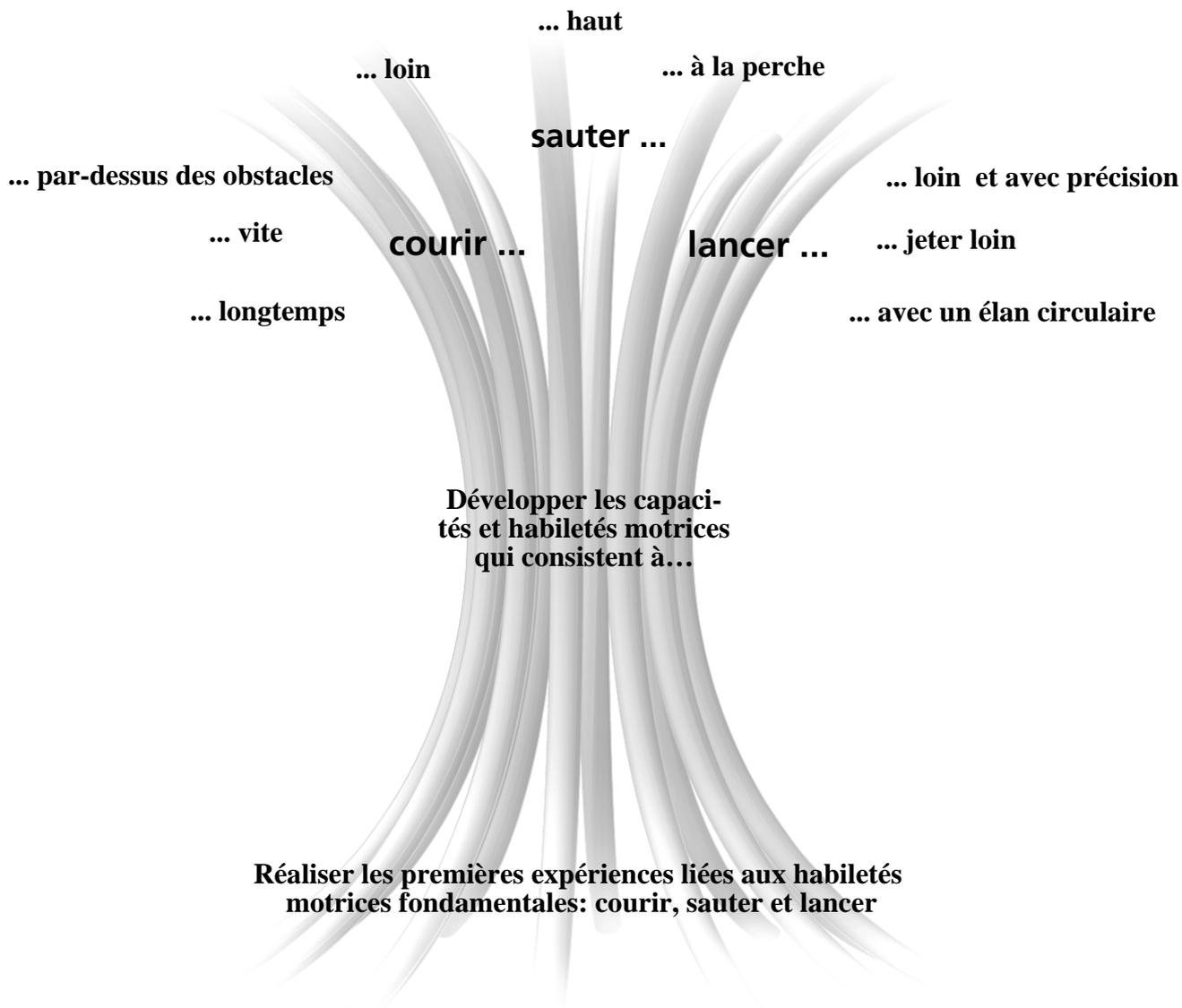


Courir Sauter Lancer

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 4 en un coup d'oeil



Courir, sauter et lancer sont pratiqués à l'école dans une première approche ludique. Les mouvements sont ensuite utilisés 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 de la brochure 4 des manuels 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 en profondeur
- 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 et/ou 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 utiliser de façon variée les techniques de base
- Améliorer et évaluer les performances individuelles
- Courir régulièrement des distances prolongées sur un rythme modéré
- Reconnaître les familles 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
- Construire et 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
- Explorer les habiletés acquises (transferts)



6^e – 9^e année scolaire

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



10^e – 13^e année scolaire

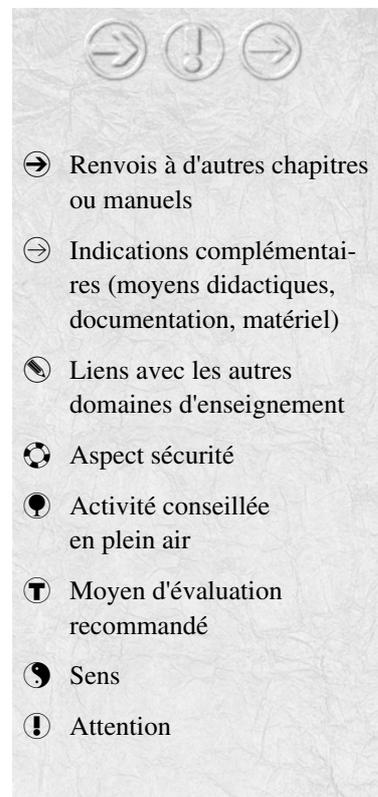
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: théorie du contrôle moteur et de l'entraînement, planification de l'entraînement, évaluation des performances sportives, conseils pour les sports d'endurance, équipement, sécurité, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Courir	
1.1 Courir – oui, mais comment?	4
1.2 Jeux de courses et de poursuites	5
1.3 Démarches animales et humaines	7
1.4 Départ et course de vitesse	9
1.5 Franchir des fossés et des obstacles	11
1.6 Courir longtemps - acquérir de l'endurance	13
2 Sauter	
2.1 Sauter – oui, mais comment?	15
2.2 Formes ludiques de sauts	16
2.3 Sauter loin	18
2.4 Sauter haut	19
3 Lancer	
3.1 Lancer – oui, mais comment?	20
3.2 Formes ludiques de lancers	22
3.3 Comme à la fête foraine	24
4 Combiner	
4.1 Combiner les mouvements fondamentaux entre eux	25
4.2 Courir, sauter et lancer: formes compétitives	26
Sources bibliographiques et prolongements	28



Introduction

Maintenir le goût de l'effort

Courir, sauter, lancer sont des activités motrices fondamentales que les enfants recherchent par envie ou par besoin de bouger et qu'ils utilisent quotidiennement dans leurs jeux.

Cette brochure présente des formes ludiques de courses naturelles et spontanées, de lancers et de sauts. Les enfants de ces degrés pourront, grâce à un enseignement varié, vivre de multiples expériences motrices qui favorisent l'acquisition future de capacités sportives. Mais ils doivent également apprendre, que pour progresser et réussir, ils doivent s'habituer à répéter de nombreuses fois les mouvements et à s'exercer.



Apprendre et s'exercer des deux côtés

La bilatéralité fait partie intégrante d'un processus d'apprentissage polyvalent, c'est pourquoi il est nécessaire d'expérimenter et d'exercer systématiquement tous les mouvements à droite comme à gauche (avec les mains et avec les pieds) le plus tôt possible. Ceci garantira un développement harmonieux du corps et facilitera l'apprentissage psychomoteur.

Aperçu du contenu

Les pages pratiques sont subdivisées en quatre chapitres: courir, sauter, lancer et combiner. Elles ont été conçues de manière à pouvoir utiliser la première activité comme forme d'initiation. La structure générale s'articule selon une progression méthodologique. On passera donc généralement de formes simples à des exercices plus difficiles.

- Le chapitre *courir* est composé aussi bien de jeux de poursuites que de formes d'exercices et de jeux permettant à l'enfant d'améliorer le style de sa course, le départ, la vitesse, le franchissement d'obstacles et sa capacité d'endurance.
 - Le chapitre *sauter* contient aussi bien des formes de sauts et de sautilllements variés que des exercices et des jeux conduisant l'enfant à la découverte du saut en longueur et en hauteur.
 - Le chapitre *lancer* offre un vaste choix de formes de lancers d'objets les plus divers en distance, en précision et en hauteur.
 - Le chapitre *combiner* présente quelques idées pour combiner les capacités fondamentales courir, sauter et lancer et permet d'enrichir son enseignement.
-

Sensations motrices

Pour obtenir de bons résultats, dans toutes les phases de l'apprentissage, l'enfant doit avoir l'occasion d'expérimenter consciemment les nouveaux mouvements, de les décrire et d'analyser ses sensations motrices. La perception et l'expérimentation conscientes d'un mouvement conduit progressivement l'enfant à une représentation mentale cohérente. Celle-ci se construit à partir de tout ce que l'enfant expérimente, ressent et comprend avant, pendant et après un mouvement. Cette démarche d'apprentissage lui sera utile vraisemblablement à une pratique durable et plaisante du sport dans sa vie future.

Exercices et tests comme moyens de contrôle de l'apprentissage

Des tests d'athlétisme ont été créés pour les manuels dans l'optique d'améliorer la qualité d'exécution des actions motrices. Le premier des six tests est inclus dans ce manuel. Des exercices-tests attractifs et facilement contrôlables (désignés par **T**) permettent l'entraînement ciblé des capacités de coordination et de programmes moteurs nécessaires pour la course, les sauts et les lancers.

Le test comprend également une forme de course d'endurance dont le but est de motiver le plus grand nombre d'enfants à un entraînement régulier et approprié dès leurs premières années de scolarité. Si on habitue systématiquement les enfants à des formes de courses d'endurance progressives et ludiques, il est très probable que la plupart d'entre eux éprouveront du plaisir à la pratique de cette activité physique saine et vitale.

Il est conseillé de faire passer aux enfants au moins un exercice- **T** annuel dans chaque domaine d'action.

Comparaisons avec soi-même

Le but principal de cette brochure est de porter l'accent sur les diverses capacités fondamentales, sur la qualité motrice et sur la comparaison avec soi-même. Ceci aura une répercussion positive sur la perception de la performance chez l'enfant et peut aboutir à développer son goût pour l'effort individuel.

➔ Aperçus de tests d'athlétisme: voir bro 4/1, p. 10 s.



➔ Etablir et évaluer des résultats: voir bro 1/3, p. 19 et bro 1/1, p. 114 ss.

1 Courir

1.1 Courir – oui, mais comment?

Courir vite

Les premières années de scolarité sont un moment propice pour l'entraînement de la vitesse d'action et de réaction. Ainsi, faut-il prévoir des activités ou des formes ludiques stimulant la capacité à réagir rapidement et à courir sur de courtes distances à des vitesses maximales.

Conseils techniques pour la course de vitesse: démarrer en faisant de petits pas. Courir sur la pointe des pieds. Accompagner le mouvement des jambes par des mouvements énergiques des bras (durée: 4–8 sec.; distance: 20–40 m).

Découvrir et améliorer son style de course par expérimentation

Le style de course est aussi important dans les courses de vitesse que dans les courses d'obstacles et d'endurance. Les enfants découvrent la grande variété de possibilités de courses par le jeu et des expériences variées. En essayant de courir comme certains animaux, ou en expérimentant pour savoir s'il est plus judicieux de faire des petits ou des grands pas après le départ, ils améliorent leur perception du mouvement et apprennent à courir avec un but.

➔ Comment les animaux courent-ils? Voir bro 4/3, p. 7

Courir longtemps

Des formes ludiques de course régulière, prolongée et intensive améliorent la capacité d'endurance des enfants. Des performances adaptées à leur âge garantiront un bon développement de leur organisme. Chaque enfant devrait être capable de courir sans interruption le nombre d'années de son âge en minutes.

➔ Endurance aérobie: voir bro 1/1, p. 37

Conseils pour la course d'endurance

- *Adapter aux enfants:* formes avant tout ludiques et non pas monotones.
 - *Respiration:* respirer de manière régulière et surtout bien expirer. Le principe de base est d'inspirer et d'expirer sur le même nombre de pas.
 - *Niveau de performance:* pour parvenir à une amélioration de la capacité d'endurance, le pouls doit atteindre 160–170 pulsations par minute sur une durée de 10 minutes au moins. Règle de base: 170 pulsations par minute moins la moitié de l'âge.
 - *Fréquence:* chaque semaine, le pouls devrait monter trois fois à 160–170 pulsations par minute durant 10 minutes. Règle de base: chaque leçon d'éducation physique devrait permettre d'atteindre une telle intensité.
 - *Expériences corporelles:* sentir son pouls, ses variations de fréquences; courir sur différentes surfaces, à pieds nus, etc.
 - *Cadence de course individuelle:* s'ils courent sur des distances prolongées, les enfants doivent trouver leur propre cadence de course. Règle de base: courir à une vitesse qui permette encore de parler.
 - *Intensité:* en endurance, il n'y a pour ainsi dire pas de danger de surmenage. L'enfant s'arrêtera de lui-même.
 - *Règle d'entraînement:* courses de vitesse avant les courses d'endurance.
-

1.2 Jeux de courses et de poursuites

Les enfants peuvent-ils éviter de se faire attraper? L'intérêt des jeux de poursuite réside dans la tension émotionnelle qu'ils suscitent. Les formes ci-dessous sont faciles à organiser, de préférence, en plein air. La pratique régulière de telles formes améliore sensiblement la vitesse de course.

Ne te laisse pas attraper!

Les pies voleuses: Les enfants appartiennent à une famille d'une certaine couleur et accrochent un "collier de perles" (sautoir) à leur tenue de gymnastique. Ils essaient de subtiliser des bijoux adverses. Ils déposent leur butin dans un "nid" (tapis). Après un temps donné, quelle équipe aura le plus grand butin ou sera la première à amasser 10 "trésors"?



➔ Jeux de courses et de poursuites: voir bro 4/2, p. 5/6 et bro 4/4, p. 6 ss.

- Celui qui a perdu son sautoir essaie de le reconquérir dans un nid sans se faire toucher ou va en chercher un autre dans un dépôt ou auprès du maître.

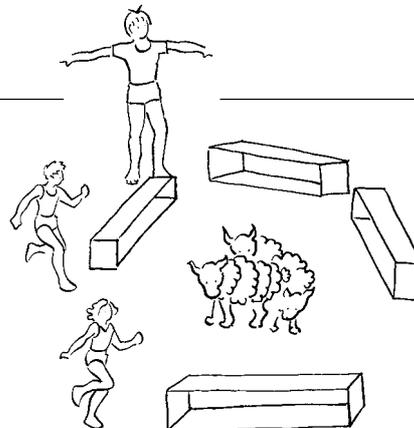
Coccinelles: 3-5 enfants sont chasseurs. Les autres sont des "coccinelles" qui doivent se coucher sur le dos et gigoter avec leurs "pattes" si elles sont attrapées. Leurs camarades essaient de les délivrer en les remettant sur leurs "pattes". Combien de chasseurs faut-il pour réussir à retourner toutes les coccinelles?



🕒 Aspect interdisciplinaire: étudier p.ex. les différents stades du développement de la coccinelle

- Les prisonniers sont des hérissons et ils se mettent en boule. Ils peuvent être libérés par des amis hérissons encore libres.

Les moutons dans la bergerie: La bergerie est délimitée par des éléments de caissons posés sur le grand côté. Les moutons se promènent librement dans les pâturages. 3-6 bergers essaient de faire entrer les animaux dans la bergerie en les touchant. Les moutons qui réussissent à s'échapper (en rampant à travers un élément de caisson) sans se faire toucher sont à nouveau libres. Les bergers sont-ils capables d'enfermer tout le troupeau et de le garder à l'intérieur?



🕒 Délimiter le terrain avec des piquets, des cordes ...

- Des "chiens-bergers" gardent les moutons. Tous les animaux se déplacent à quatre pattes.

Renard dans le poulailler: Des bancs ou des caissons suédois forment une poutre. Dans la cour, il y a 1-3 "renards" (chasseurs) et un grand nombre de "poules". Ces dernières sont équipées de sautoirs. Les renards essaient de capturer les poules. Celles qui réussissent à se percher sur la poutre sont sauvées. Si une poule est touchée, elle échange son rôle avec celui du renard.



➔ Jeux d'équilibre: voir bro 3/3, p. 4 ss. ou bro 4/3, p. 8

- Un coq qui ne peut pas se faire attraper chasse les poules perchées en sautant sur la poutre.
- Il ne doit pas y avoir plus de trois poules à la fois sur la poutre.
- Seules les poules d'une certaine couleur (sautoirs) ont le droit de se réfugier sur la poutre. Désigner la couleur concernée à intervalles irréguliers.
- Définir certains modes de déplacements pour les poules et pour les renards.

Poursuites à intervalles: A chasse B, C fait une pause. Si B est touché par A, B chasse C et A est à la pause etc. Ordre de passage: chassé – chasseur – pause.

- Si le chassé franchit la ligne centrale, il doit pousser un long cri en expiration: "dooo ...". S'il réussit à retraverser la ligne centrale sans reprendre sa respiration, il marque un point et devient chasseur.
- Poursuite par paires: A/B forment une paire et C est seul. Ils essaient d'attraper les autres enfants de la classe. Si un enfant est touché, il donne la main à C et tous deux forment une nouvelle paire. A/B et C/D chassent, puis la nouvelle victime (E) chasse individuellement. E/F forment une nouvelle paire ...
- Poursuite en chaîne: tous les prisonniers forment une chaîne. Aussitôt que cette dernière est composée de 6 enfants, elle se partage en deux.



☞ Les enfants ont du plaisir à jouer à des jeux qui leur sont familiers.

☞ Intégrer les enfants au processus d'élaboration et de régulation du jeu, p.ex. définir un autre mode de déplacement ou faire des propositions pour modifier les règles du jeu.

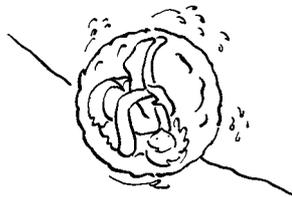
La forêt enchantée: Deux demi-classes sont face à face, marquées de deux couleurs de sautoirs distinctes et réparties chacune dans une moitié de salle. Définir des paires, c.à.d. des adversaires directs. L'enseignant appelle un enfant par son prénom et celui-ci essaie de traverser le camp adverse (forêt enchantée) sans se faire toucher par son adversaire direct. Ceux qui y parviennent enfilent un sautoir supplémentaire. Revenir immédiatement dans son camp après chaque course-poursuite, qu'elle soit fructueuse ou non.

- Effet boule de neige: Deux enfants "boule de neige" possédant chacun une balle en mousse font face à la classe. Celui qui est touché par une balle devient à son tour boule de neige et reçoit une balle.
- Le nombre de balles est limité. Celui qui est touché prend la balle et devient boule de neige à son tour.



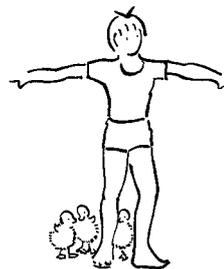
⚠ Dangers dans la nature (prévention des accidents); règles de comportement, p.ex. durant les sports d'hiver.

☞ Définir l'ordre de passage des fuyards de manière à obtenir une bonne intensité de jeu et à permettre à tous les enfants de fuir un nombre identique de fois.



La poule et le rapace: Petits groupes d'env. 5 enfants: une "maman-poule" protège ses trois poussins toutes "ailes" déployées. Ceux-ci sont encolonnés et se tiennent mutuellement par les épaules. Un rapace essaie de se saisir d'un poussin. Si un poussin est touché, il joue le rôle du rapace.

- Variante: Un "coq" et une "maman-poule" défendent leurs deux poussins en se tenant par la main.



⚠ La poule et le rapace n'ont que des ailes, ils ne peuvent donc pas essayer de s'agripper aux autres.

Marmottes: 1–3 enfants de moins que la moitié de l'effectif de la classe forment un cercle, debout jambes écartées (= joueurs du cercle). Tous les autres sont des "marmottes" et courent autour du cercle. Au signal d'un enfant ou de l'enseignant, toutes les petites "marmottes" essaient de se réfugier dans leur terrier en passant entre les jambes des joueurs du cercle. Ceux-ci resserrent les jambes dès qu'ils ont laissé passer une marmotte. Changement des rôles pour la partie suivante: les "marmottes" se trouvant dans le terrier composent le nouveau cercle.



⚠ Sciences naturelles: animaux en hibernation.

1.3 Démarches animales et humaines

Les enfants expérimentent une grande variété de modes de locomotion et découvrent des sols de natures différentes: forêt, pelouse, chemin de gravier, sol de salle, tapis ... (➔ voir aussi bro 2/3, p. 10).

Ta course est-elle aussi légère que celle de la gazelle?

Imitation d'animaux: Les enfants essaient de se déplacer comme un chat, de ramper comme un lézard, de galoper comme un cheval ...

- Raconter une histoire de cheval en mouvements et avec bruitage (trotter, galoper, se dérober ...)



- Accompagnement rythmique par l'enseignant, un enfant ou une musique (p.ex. Saint-Saëns "Le carnaval des animaux: voir bro 2/3, p. 27).

Dompteur: Un enfant fait le dompteur et dirige les autres enfants qui se déplacent (en cercle) dans le manège. Il nomme différents animaux et montre divers modes de déplacements: lentement, rapidement, franchir des obstacles, etc. Changer les rôles.

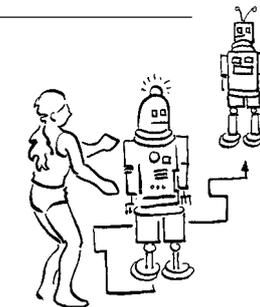
- 4-8 enfants préparent un numéro de cirque et le montrent aux autres.
- Un groupe choisit un animal et imite son mode de déplacement, p.ex. se dandiner comme un pingouin, se pavaner comme un paon ... Les autres devinent.



- Les enfants confectionnent eux-mêmes une baguette de dompteur qui peut aussi servir de baguette magique! Peut-être obtiendra-t-on un numéro que les enfants pourront présenter lors d'une soirée de parents?

Le robot: A dirige le "robot" B. Si A touche l'épaule droite de son robot, celui-ci fait un quart de tour à droite. Un toucher sur la tête signifie: stop; une petite tape dans le dos signifie: marche arrière ... A dirige son robot de manière à éviter les collisions avec les murs et avec les autres robots.

- Par trois: un enfant dirige deux "robots" séparés d'une longueur de salle et court d'un robot à l'autre pour essayer de les guider l'un vers l'autre et pour en fin de compte les faire se rencontrer.



- Adapter la vitesse et la démarche des "robots" aux conditions locales.

- Laisser les enfants définir le mode de déplacement du "robot".

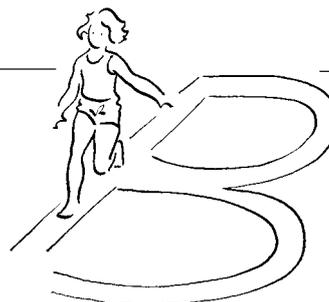
Magicien et fée: 1-2 enfants transforment les autres enfants en animaux (p.ex. un éléphant) grâce à leur baguette magique et chuchotent le nom de l'animal en question à l'oreille. Les autres enfants peuvent délivrer leurs camarades en essayant de deviner l'animal et en prononçant la "phrase magique": "Si tu es un éléphant, tu es libre".

- Magicien sans fée: les magiciens ensorcellent les enfants en chiens, en chats ou en souris (sautoirs). Les chiens chassent les chats, les chats chassent les souris. Si un chat est attrapé par un chien, il fait le gros dos, la souris, elle, se fait toute petite. Les animaux en liberté peuvent délivrer leurs congénères en les touchant.



Course aux lettres: A court et dessine une lettre. B l'observe et essaie de deviner la lettre en question. Changer les rôles.

- A écrit un mot (composé de 3-4 lettres). B observe, et écrit le mot sur le dos de A. Est-il correct?
- B reproduit instantanément la course de A sur une feuille de papier. Quel mot obtient-on?



- Ecriture: reproduire un mouvement sur une feuille de papier.

Dépêche-toi! Les enfants se déplacent librement dans la salle. L'un d'eux s'exclame: "Maintenant, en arrière!", "Maintenant, sautez comme des sauterelles!", "Maintenant, marchez sur la pointe des pieds!", "Maintenant, marchez comme des nains!", etc. Tous les enfants obéissent à ces consignes!

- Effectuer le mouvement jusqu'à la prochaine consigne. Les enfants changent de mode de déplacement au signal "Maintenant!". S'ils entendent simplement "Pas chassés!", ils ne réagissent pas. Ceux qui se trompent ont une tâche supplémentaire ou un gage.
- Idem autour ou sur des obstacles.



Vie de cheval: Les enfants se déplacent dans la nature comme des chevaux sauvages. La traversée des marécages est très pénible; mais quel plaisir de galoper dans un beau pâturage! Viennent ensuite deux ruisseaux et un fossé, puis un champ enflammé et une forêt dont les arbres ont des branches très basses.

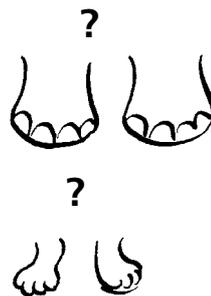
- Inventer et jouer une histoire de cheval.



➔ Un voyage au Far West: voir bro 2/3, p. 25

Modes de déplacements: L'homme peut se déplacer de multiples manières.

- A pas feutrés, pour qu'on ne l'entende pas lorsqu'il s'approche (p.ex. comme un chat).
- En trépinant: "Poussez-vous, j'arrive!"
- En faisant de minuscules pas de danse.
- A pas de géant pour mesurer une distance.
- Avec assurance, avec réserve.
- Par deux ou en groupe, de manière synchronisée.
- En arc de cercle, comme un oiseau.
- En sautillant (de joie).
- Avec lenteur, en traînant les pieds.



🕒 Marcher sur différentes surfaces (à pieds nus) et aborder le thème des expériences contraires.

🕒 Expression corporelle: voir bro 2/3, p. 14

Les pieds gelés se réchauffent: Un brigand a froid aux pieds, il a peur et il s'enfuit. S'il court à toute vitesse, ses pieds se réchauffent! Les enfants palpent leurs pieds, courent sur une certaine distance le plus rapidement possible puis les palpent à nouveau. Quelle différence ressentent-ils? Pourquoi se sont-ils réchauffés? Que devons nous faire si un jour, nous avons froid aux pieds ou aux mains?



Ballet: Debout, les enfants expérimentent différentes manières de poser leurs pieds.

- Le hachoir: dérouler le pied en avant et en arrière sur la partie interne puis externe, en redressant les orteils, avec les jambes fléchies/tendues ...
- Faire le tour du pied: en avant sur la partie externe, passer sur l'autre côté par la pointe des pieds, retour sur la partie interne jusqu'au talon, etc.
- Qui reste le plus longtemps sur la pointe des pieds sans perdre l'équilibre?
- Rester sur la pointe des pieds tout en faisant des mouvements avec le haut du corps: p.ex. frapper dans les mains, attraper une balle, tendre les bras au ciel puis les relâcher d'un coup ...
- Sur la pointe des pieds: en av., en ar., de côté.



🕒 Test d'équilibre (Test 1.1): voir bro 3/3, p. 5

➔ Organe de l'équilibre dans l'oreille interne: voir bro 2/3, p. 5

➔ Réaliser les exercices sur différentes surfaces d'appui (lignes, poutrelles d'équilibre, marches d'escaliers ...).

1.4 Départ et course de vitesse

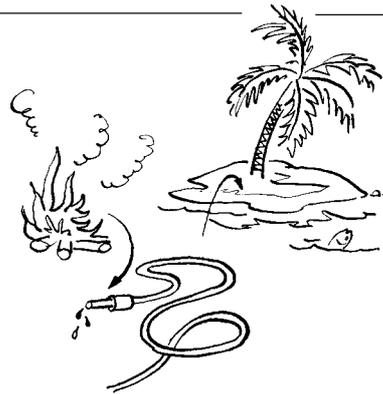
Les départs de course à partir de diverses positions et/ou après un certain signal (acoustique, visuel, tactile) sollicitent la vitesse d'action et de réaction et améliorent la capacité de concentration. Le matériel utilisé devrait être exploité pour d'autres parties de la leçon.

Enfuis-toi en faisant de petits pas!

Quelle est ta vitesse de réaction?

Feu-eau-tremblement de terre: Les enfants marchent, courent, sautillent librement dans la salle et effectuent certaines tâches à un signal donné: "Au feu!" = s'emparer rapidement d'un "tuyau" (chambre à air); "Inondation!" = se réfugier sur une "île" (tapis); "Tremblement de terre!" = se coucher immédiatement sur le sol (à plat ventre ou sur le dos).

- Répartir la classe en 4 groupes marqués d'une couleur de sautoir. Les deux premiers enfants arrivés sur un tapis marquent un point pour leur équipe.
- "En l'air!": grimper aux espaliers ou sur d'autres engins se trouvant déjà dans la salle.
- Réagir d'après des symboles.

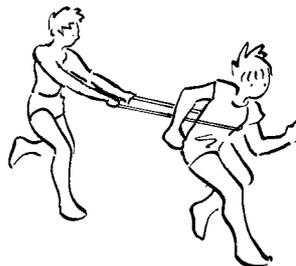


🗨 Expression orale: histoire du lièvre et du hérisson (conte des frères Grimm).

➔ Utiliser le matériel à d'autres fins, p.ex. franchir des fossés et des obstacles: voir bro 4/3, p. 11

Cheval et attelage: A tient une corde à sauter autour de son ventre et essaie d'avancer. B tient la corde aux deux extrémités et le freine. Changer les rôles.

- B dit "Hue!": A part au galop. B dit "Brr!": A trotte d'un pas léger.
- Chaque enfant de la paire tient une extrémité de la corde. A court devant en gardant la corde toujours tendue. B lâche la corde, A réagit en faisant de même; à cet instant, B essaie de rattraper A.

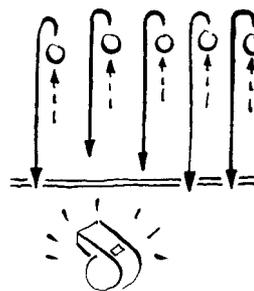


➔ Utiliser les cordes à d'autres fins, p.ex. sauter à la corde, courses d'obstacles, "lasso" ...

⚠ Déterminer un sens de course et des limites.

Sprint-retour: Les enfants se déplacent côte à côte dans une direction. A un signal donné, ils font demi-tour et sprintent derrière une ligne d'arrivée.

- Au lieu de franchir une ligne, les enfants se précipitent sur une balle et la lancent sur une cible.
- Jour et nuit: Les paires s'approchent doucement. A reçoit l'appellation de "jour", B celle de "nuit". Quelqu'un raconte une histoire. A la prononciation du terme "jour", "l'enfant du jour" poursuit "l'enfant de la nuit". Celui qui parvient à se sauver ou à toucher quelqu'un avant la ligne d'arrivée obtient un point.
- Variations pour "jour et nuit": "noir-blanc"; jeux de calculs, devinettes, etc.
- Varier les positions de départ et les modes de déplacements.

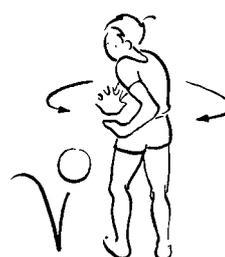


🗨 Durant la leçon d'expression orale, les enfants essaient d'inventer leur propre histoire de paires au moyen de mots antagonistes.

🏀 Laisser un espace de ralentissement suffisant derrière la ligne d'arrivée.

Test 1.2 – test de réaction: B laisse tomber une balle derrière A. Dès que A entend le rebond, il peut se retourner et attraper la balle avant que celle-ci ne retombe à terre. Attention: A n'a pas le droit de voir ou de sentir le ballon et doit regarder devant lui; la balle doit rebondir jusqu'à la hauteur des genoux de A.

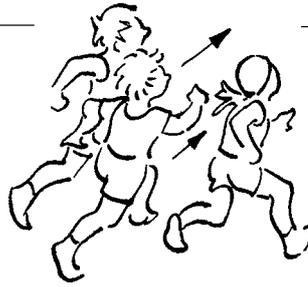
- Plus facile: B donne un signal au moment où il lâche la balle.
- Plus difficile: avant d'attraper la balle, A frappe 1 ou 2 fois dans ses mains.



🎯 Critères de réussite du test de réaction: être capable d'attraper la balle deux fois de suite; 1 fois après rotation à gauche, 1 fois après rotation à droite.

Course-poursuite: Groupes de quatre. Un enfant est debout devant les autres membres du groupe. Son premier mouvement (signal du départ) "allume" tout le monde. Qui est capable de le dépasser avant l'arrivée?

- Deux enfants trottent l'un derrière l'autre à une distance prédéfinie. Aussitôt que A franchit une certaine ligne, tous deux se mettent à sprinter. B essaie de dépasser A avant la ligne d'arrivée. Répéter 2-3 fois, puis changer les rôles ou les partenaires.
- A est derrière une ligne de départ, B la traverse. Ceci est le signal de départ pour A. A essaie de rattraper B (en plein air: ligne de départ = l'ombre de A).
- Les enfants sont couchés, assis, à genoux l'un derrière l'autre sur deux rangées. A divers signaux, les enfants de derrière essaient de rattraper leur camarade se trouvant devant eux.

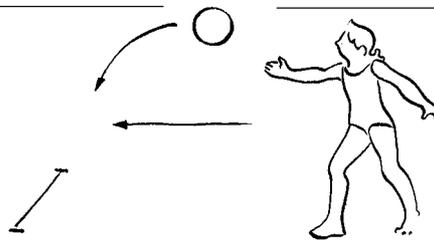


- Exécuter des jeux de courses et de poursuites en jouant avec les ombres.

- ⚠ Veiller à changer de partenaire.

Attrape la balle: Tous les enfants roulent une balle, puis essaient de la stopper avec le pied, le postérieur ... avant une ligne d'arrivée.

- Lancer la balle en avant et la rattraper le plus loin possible avant ou après le premier rebond.
- A est debout avec les jambes écartées (but), B lui roule une balle entre les jambes depuis derrière. Aussitôt que A l'aperçoit, il essaie de la rattraper le plus vite possible.
- Lequel des deux (A ou B) réussira-t-il à shooter la balle du pied après son passage entre les jambes écartées?



- ➔ Jouer avec les pieds, jeux de de balles et de courses: voir bro 5/3, p. 18 ss.

Torero – Olé! B tend un journal à A comme s'il était un toréro. A fonce sur le "drap rouge" et "l'encorne" sans le déchirer.

- Les enfants posent le journal sur la poitrine, sur les avant-bras ou sur les paumes des mains. Ils essaient de courir sans tenir le journal avec les mains et sans que celui-ci ne tombe.
- Réduire la surface du journal en le pliant.



- ➔ Jeux de courses avec journaux: voir bro 4/4, p. 5

- Des formes semblables sont aussi possibles avec des feuilles d'arbres.

Estafette-énigme: Des groupes de 3 essaient de résoudre une énigme. Leur tâche consiste à combler les lacunes du poème "à quatre pattes". Les lettres contenues dans les mots sont éparpillées à l'opposé de la salle. A tour de rôle, les enfants traversent et vont en chercher une jusqu'à ce que toutes les lettres nécessaires soient à la disposition du groupe. Les enfants peuvent déjà essayer de résoudre l'énigme durant les moments d'attente de l'estafette. Quelle équipe aura résolu l'énigme en premier?

- En une minute, essayer de former le plus possible de mots à l'aide d'un certain nombre de lettres.

Deux à quatre pattes

La.....est pire, pire que la pluie.

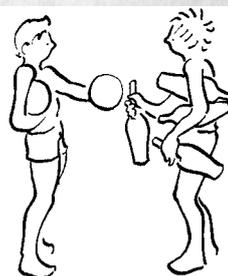
Le.....est difficile à déplacer.

Le.....a quatre pattes et mange dans la main.

Pouvons-nous les caresser?
Seulement le dernier!

- ➔ Solutions: G-R-E-L-E, H-E-R-I-S-S-O-N et L-A-P-I-N

Biathlon: Groupes de 3. Un premier enfant traverse la salle et dresse une quille. A son retour, il tape dans la main du second qui en dresse une autre, et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les quilles soient debout. Le dernier enfant revient avec 3 balles de tennis. Quel groupe réussira-t-il à renverser toutes les quilles en premier depuis une ligne de démarcation?



- ➔ Utiliser aussi d'autres objets, comme p.ex. des pommes de pins ou des boîtes en carton.

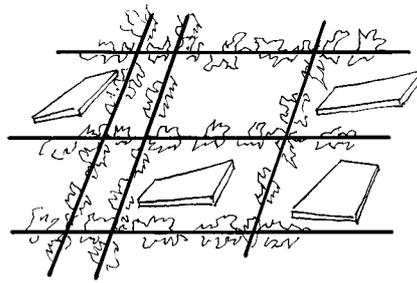
1.5 Franchir des fossés et des obstacles

Les enfants expérimentent la course dans toute sa diversité en franchissant de manière ludique des fossés et des obstacles. Les formes de jeux et d'exercices suivants conviennent bien pour varier les rythmes de course et pour la découverte de ses propres aptitudes au saut.

Les obstacles nous incitent au franchissement!

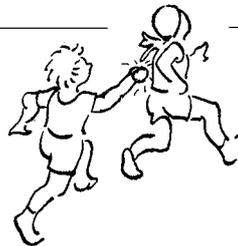
Lignes brûlantes: Tous les enfants courent librement dans la salle (aussi en arrière, de côté, en sautillant). Ils essaient de ne pas toucher les lignes. Ceux qui marchent sur une ligne "brûlante" vont se rafraîchir les pieds dans une "mare" (tapis), puis repartent.

- Course par paires en se donnant la main: les paires se déplacent ensemble et essaient d'éviter les lignes. A un signal donné, ils se mettent à se pousser et à se tirer mutuellement de manière à faire marcher l'autre sur une ligne.
- Les enfants franchissent divers obstacles placés sur les lignes.
- A et B sont éloignés l'un de l'autre. Ils essaient de se rencontrer en marchant sur les différentes lignes. Règles du jeu: les enfants n'ont le droit de changer de ligne qu'aux croisements. Si 2 enfants ne désirant pas se rencontrer se croisent sur la même ligne, ils se frappent dans les mains et repartent dans la direction opposée.



⚠ Courir sur la pointe des pieds, sauter, puis retomber de manière contrôlée.

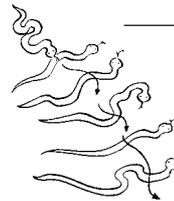
Chasseur de serpents: Deux chasseurs possèdent chacun une "balle magique". Ceux qui sont touchés par une balle doivent s'immobiliser avec une "queue de serpent" (corde à sauter) tenue dans une main. Si les enfants libres parviennent à franchir les queues, les serpents sont délivrés. Combien de chasseurs faut-il pour immobiliser tous les serpents en moins de deux minutes?



🌐 Sciences naturelles: aborder le thème du serpent.

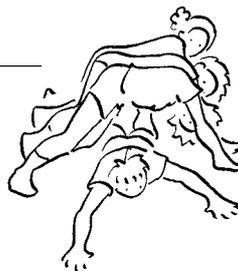
Jeux de serpents: 4-7 enfants sont couchés sur le sol et séparés d'une distance de 2-4m. Le premier enfant franchit tous les serpents, puis se couche en fin de rangée.

- 2 enfants (les "serpents") sont couchés et essaient de toucher les autres enfants en se roulant sur le sol. Les enfants touchés sont transformés en serpents. Le dernier enfant attrapé relance une nouvelle partie.



🌐 Rendre les enfants attentifs aux risques de piétinement!

Dans le tunnel: 4-6 enfants sont couchés sur le sol séparés d'une distance d'env. 2m. Le premier enfant franchit tous les autres, revient à son point de départ et rampe dans le tunnel formé des mêmes enfants en appui facial. Le deuxième enfant l'imite aussitôt le premier enfant sorti du tunnel.



Franchir des fossés: 4 enfants installent une piste constituée de 4 tapis leur permettant de franchir les "fossés" les séparant sans quitter la piste.

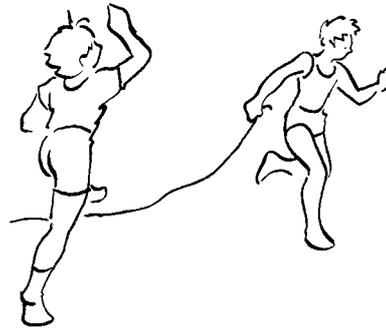
- Placer des petits obstacles dans les fossés.
- Chaque groupe présente sa piste aux autres enfants.



➡ Sauter en jouant: voir bro 4/3, p. 16 s.

La laisse du chien: Tous les enfants courent et tirent une "laisse de chien" derrière eux. Si A parvient à franchir la corde de X, ce dernier devient le chien de A qui l'attache au bout de sa "laisse". A et X courent, tenant chacun une extrémité de la "laisse" dans une main. Si un troisième enfant parvient à franchir cette corde surélevée, X est à nouveau libre et repart avec sa "laisse".

- Un maître promène deux chiens policiers au bout de leur "laisse" dans la salle, ils cherchent des indices.
- La moitié des enfants possède une corde et chacun la traîne derrière soi. Les autres enfants essaient de "conquérir" une corde en marchant dessus.
- 3 enfants forment un triangle et tiennent chacun l'extrémité d'une corde. Un autre enfant se trouve dans le triangle et tient les extrémités de toutes les cordes dans une main au-dessus de sa tête. Les 3 enfants du triangle passent successivement en dessous et en dessus des cordes de manière à obtenir une tresse bien régulière.



⊙ Ne pas enrouler les cordes autour des poignets! Rester fair-play!

Paysage fluvial: Poser au sol des paires de cordes parallèles distantes d'env. 50 cm dans toute la salle. Celles-ci représentent des "rivières" que les enfants essaient de franchir.

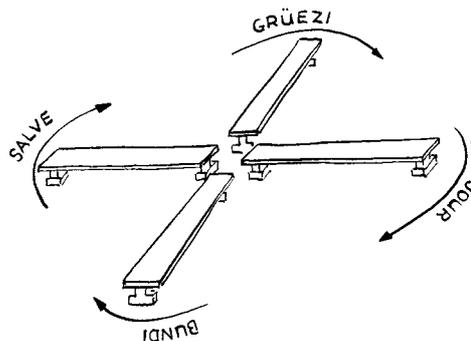
- Par deux: A suit B à travers le paysage fluvial. Ils franchissent les rivières en se suivant. Au signal donné, ils font demi-tour et s'échangent les rôles.
- Par deux: A mémorise l'itinéraire de B puis essaie de parcourir le même chemin. B contrôle et informe A de ses éventuelles erreurs.
- Par deux: ensemble, A et B inventent différentes variantes de franchissement. Les paires démontrent leurs formes les plus originales et essaient les idées des autres.
- Une suite de cordes parallèles entrecoupées d'espaces réguliers représente un réseau de canaux d'irrigation. Les enfants essaient de les franchir en rythme avec ou sans accompagnement rythmique.
- La moitié de la classe est organisée en paires d'élèves. Celles-ci tiennent chacune deux cordes-barrages à hauteur de genoux. Les autres enfants essaient de les franchir de multiples manières (en rythme).



⊙ Réalité: Quels fleuves, quelles rivières, quels ruisseaux connaissons-nous? Images de différentes régions fluviales ...

Croix suisse: 4 bancs sont disposés en croix et représentent les 4 frontières linguistiques. Les enfants les franchissent de diverses manières (sur une jambe, sur les deux, frapper dans les mains à chaque franchissement...) et traversent les différentes "régions linguistiques".

- Rythmer les sauts et les pas intermédiaires, p.ex. par "Grüe-zi" (appel sur la première, réception sur la dernière syllabe) pa-pam (pas intermédiaires), "bon-jour", pa-pam, "bun-di", pa-pam, "sal-ve", pa-pam.
- Reproduire des fleuves comme l'Aar, le Rhône ... et des lacs comme le lac Léman, le lac de Neuchâtel ... sur la "carte de la Suisse" (sol). Les enfants essaient de les franchir de multiples manières en les nommant.
- Ajouter des cônes ... représentant des "montagnes".



⊙ Géographie (dès la 3/4ème année): quels pays sont limitrophes aux régions romanches, alémaniques? Quelle langue parle-t-on dans le canton de Soleure, à Genève?

⊙ Autres formes ludiques et autres exercices avec cette installation matérielle: voir bro 5/4, p. 32.

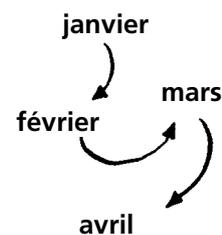
1.6 Courir longtemps - acquérir de l'endurance

Les enfants devraient être capable de courir le nombre d'années de leur âge en minutes sans interruption. Des jeux intensifs d'une durée supérieure à 10 minutes aideront à atteindre cet objectif. Offrir aux enfants de fréquentes occasions de participer à des formes ludiques de courses d'endurance.

Peux-tu sentir ton pouls? Inspire et expire par la bouche régulièrement!

Jeux de poursuites: Un enfant est chasseur, ceux qui sont touchés deviennent aussi chasseurs. Quels seront les 3 enfants qui seront attrapés en dernier?

- Chasse aux mois: les enfants nés au mois de janvier chassent les "févriers", ces derniers chassent les "mars", etc. Les enfants écrivent leur mois d'anniversaire sur une feuille de papier qu'ils fixent sur leur poitrine ou procèdent de mémoire.
- Chasse aux numéros: Chaque enfant a un numéro. Le zéro chasse le numéro un, ce dernier chasse le deux, etc. Pour interrompre le jeu, l'enseignant crie un chiffre, p.ex. 11; très vite, les enfants se rassemblent en groupes dont la somme des numéros donne 11. Les numéros 0 se répartissent comme ils veulent.
- Chaque groupe doit contenir un "0", un "1".

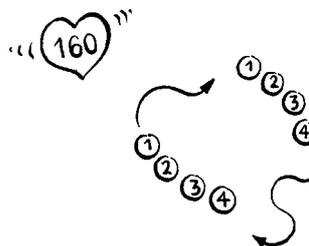


➔ Autres jeux de poursuites: voir bro 4/4, p. 4 ss.

🕒 Calculer: apprendre des suites de chiffres par le mouvement et en jouant.

Course des serpents: 4-7 enfants forment une colonne. Un enfant est en tête et emmène son groupe à travers la salle en av., en ar., de côté. Transmission libre du commandement au deuxième enfant ou à un signal donné. Les leaders se remettent en queue de colonne ou les derniers remontent la colonne en sprint pour prendre le commandement.

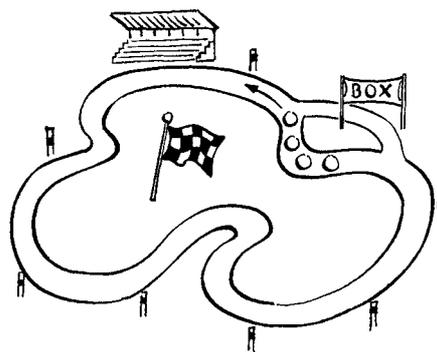
- Les enfants courent en se donnant la main ou sont reliés les uns aux autres par une corde ...



⚠ Les enfants devraient parvenir à env. 160-170 pulsations sur une durée d'env. 10 min.

Course de voitures: 3-4 enfants par équipe. Chaque enfant utilise un sautoir ou un frisbee comme volant. Marquer la piste à l'aide de piquets et de cordaux. Les boxes se trouvent à un endroit approprié. Tous les enfants font des tours d'échauffement, l'enseignant les informe de la vitesse qu'ils doivent enclencher (1ère vitesse = lentement, 5ème vitesse = vitesse maximale).

- Un coureur par équipe peut se rendre aux boxes (place de repos). Quelle sera la première équipe à boucler 100 tours ou quelle est celle qui en fera le plus?
- Deux enfants en tirent un troisième qui est debout sur des chutes de tapis. Le quatrième enfant attend aux boxes pour les changements.



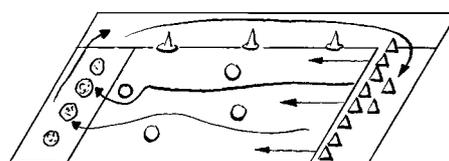
➔ Un groupe d'enfants imagine une piste et l'installe pour tout le monde.

➔ Formes ludiques de courses, aussi avec planche à roulettes: voir bro 3/3, p. 25 s.

🕒 Aussi avec planches, patins à roulettes et bicyclettes.

Contrebandiers: 4-5 groupes. Des gardes se trouvent dans la zone centrale. Tous les contrebandiers essaient d'aller chercher un objet (sautoirs, etc.) dans le camp adverse et tentent de le ramener dans le repaire de leur groupe sans se faire toucher par les gardes. Ceux qui sont touchés doivent rendre l'objet qu'ils ont pris et recommencer depuis le début.

- Chercher des lettres et former des mots, chercher des chiffres et les additionner, cartes, etc.



⚠ Prévoir des voies de retour à l'extérieur de la surface de jeu.

➔ Observer le ralentissement des pulsations au terme du jeu.

Courir et dessiner: 2-4 enfants chassent les autres durant 1 minute. Ceux qui sont touchés remplacent les chasseurs. Les enfants n'ayant pas encore été attrapés après 5 minutes passent un tour ou peuvent aller dessiner au tableau (ou sur une grande feuille de papier).

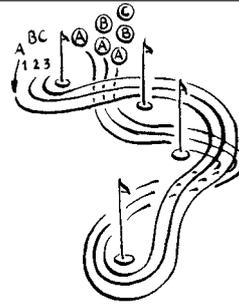
- Au lieu de dessiner, les enfants peuvent lire une histoire qu'ils raconteront aux autres enfants sortants.



➔ Autres idées de jeux de course: voir bro 5/3, p. 26 ss.

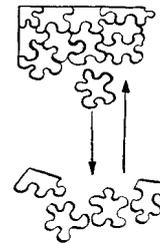
Course boule de neige: Groupes de 3. A réalise un tour de parcours, il emmène B pour un second tour, puis A et B emmènent C. A la fin du troisième tour, A s'arrête, puis B au tour suivant jusqu'à ce que C ait bouclé le dernier tour en solitaire.

- Courir en se donnant la main.
- Des paires se donnent la main: les coureurs isolés doivent courir en marche arrière.
- Les trois coureurs se donnent la main, l'enfant du milieu court en ayant les yeux fermés.



Course-puzzle: Les pièces d'un puzzle (ou de domino) jonchent le sol au bout d'une piste de course. Les enfants courent par paires et vont chercher chacun une pièce du puzzle (puzzle facile d'env. 30 pièces). Quelle équipe sera-t-elle la première à avoir reconstitué le puzzle?

- Course des frères siamois: courir en étant lié l'un à l'autre d'une certaine manière.

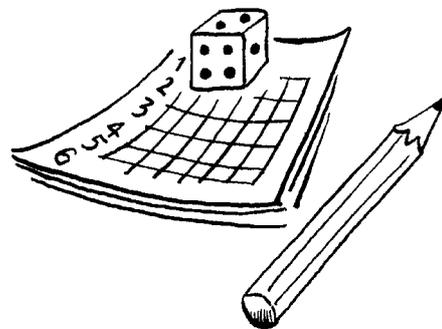


🌀 Activités créatrices: fabriquer un puzzle ou un jeu de dominos (p.ex en bois, avec des photos, des illustrations, des paysages ...).

⚠ Fair-play, même en course à pied!

Loto: Des groupes de 4 enfants ont chacun une carte comportant x chiffres allant de 1 à 6. Le premier enfant lance le dé. Cocher le numéro sur la grille, puis effectuer une tâche motrice correspondante, p.ex. 1 = 1 tour à quatre pattes; 2 = 1 tour en courant en arrière; 3 = 1 tour en pas marchés-sautillés; 4 = 1 tour en dribblant avec une balle; 5 = 1 tour en pas chassés; 6 = 1 tour en faisant de la trottinette sur un morceau de moquette. Rejouer si le numéro est déjà sorti. Quel groupe aura-t-il terminé le premier?

- Variante à la course-puzzle: Cartes de loto à 4 lignes et comportant chacune 5 chiffres. Des numéros dissimulés se trouvent en bout de piste. Par paires, les enfants vont chercher chacun un numéro. La paire suivante rapporte les numéros ne correspondant pas à leur carte et reviennent avec deux nouveaux numéros. Qui termine en premier une ligne, toute la carte?



Test 1.5 – cours ton âge: Les enfants doivent courir, en minutes, le nombre d'années de leur âge. La distance parcourue ne joue aucun rôle. Les enfants peuvent inventer leur propre parcours, mais doivent toujours rester en vue.

- Devoirs de sport: qui peut courir l'âge de sa maman, de son papa en une semaine ...?
- Quel groupe d'enfants pourra-t-il courir plus de minutes que l'enseignant?
- Organiser une matinée de course avec les parents.



🏆 Critères de réussite: ne pas marcher ni s'arrêter.

🌀 Education à la santé: aborder le thème de l'endurance au cours d'une soirée de parents. Les motiver à la course en famille.

2 Sauter

2.1 Sauter – oui, mais comment?

En rythme, tout est tellement plus facile

L'expérience montre que l'apprentissage et l'acquisition des mouvements de base (avant-dernier pas raccourci, haut du corps redressé et brève phase d'appui lors de l'appel) caractéristiques de la capacité motrice fondamentale *Sauter* sont facilitées par le *rythme*, c. à d. par la dimension temporelle du mouvement.

Dans le domaine des sauts, il existe un certain nombre de similitudes communes transférables d'une forme à une autre.

Exemples:

- *Rythme dans les trois derniers pas d'élan*: tam-ta-tam (l'avant-dernier pas est plus court et plus bref).
- *Appel*: le plus bref possible, appui sur l'avant du pied.
- *Tenue du corps* : haut du corps redressé et genou de la jambe d'élan élevé.
- *Bilatéralité*: appel du pied droit et du pied gauche, exercer les deux côtés.



Sautiller

Les formes de sautilllements font partie des mouvements vécus par les enfants. Elles sont l'expression de leur envie de bouger et de leur joie de vivre. Les jeux sautillés tels que la marelle, le jeu de l'oie, de l'élastique et d'autres permettent aux enfants de découvrir et d'expérimenter une grande variété de sauts différents.

Sauter en longueur

Les enfants améliorent leur coordination motrice et renforcent leur musculature grâce à des sauts à répétitions (plusieurs sauts consécutifs sur la même jambe ou d'une jambe sur l'autre). Ceci leur permettra de sauter toujours plus loin. Sauter avec un, trois ou plusieurs pas d'élan constitue un premier objectif facile à atteindre. Le franchissement de fossés et de petits obstacles est un exercice préparatoire attractif et motivant.

Sauter en hauteur

Après une large expérimentation de multiples formes de sauts en hauteur, le *saut en ciseau* exécuté des deux côtés peut être introduit. Diverses formes de courses d'élan comme l'élan droit et l'élan en arc de cercle avec un nombre de pas d'élan progressif permettent de construire peu à peu une phase d'élan rythmée. Des formes de sauts variées, partiellement inventées par les enfants, éventuellement réalisées à partir d'endroits surélevés (p.ex. couvercle de caisson) facilitent l'acquisition de formes de sauts en hauteur de performance.

Du balancer de Tarzan au futur saut à la perche

Diverses formes de suspension aux anneaux et à la corde à grimper servent de phase préparatoire au saut à la perche si apprécié par les jeunes. Les "balancers de Tarzan" d'un caisson vers l'autre ou sur un tapis épais constituent par exemple une forme motivante pour les enfants.

2.2 Formes ludiques de sauts

Le besoin de mouvement chez les enfants est perceptible dans leurs jeux spontanés. Des formes ludiques sur un trottoir, un escalier, divers jeux de sautilllements – réalisés si possible en plein air 🌞 – aident les enfants à répondre à ce besoin.

Es-tu capable de franchir l'obstacle?

Pauses sautillées: Les enfants courent en musique. Lorsqu'elle s'arrête, ils se mettent à sautiller comme des grenouilles, comme des pantins ou comme des lièvres jusqu'à la reprise de la musique.

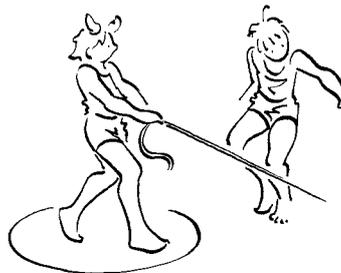
- Au cours des pauses, les enfants choisissent une tâche motrice en rapport avec le thème "sauter" (p.ex. sauter d'un cerceau à l'autre, traverser une piste de tapis en faisant des sauts de grenouille, sauter sur un caisson suédois ou attraper des objets suspendus).



⚠ Angle minimal de 90° au niveau de l'articulation des genoux pour éviter une surcharge des articulations lors des sauts de grenouille.

Danse du fou: Par petits groupes (jusqu'à 4), les enfants jouent avec une corde. Le fou est au centre et tourne sur lui-même en tenant une corde à sauter par une extrémité (la queue du fou). Celui qui se fait toucher par la queue doit sortir du jeu jusqu'à ce qu'un autre enfant soit piégé.

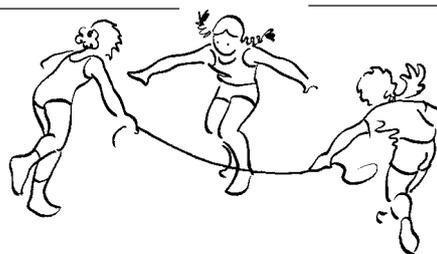
- Celui qui se fait toucher par la queue du fou perd une vie. Le jeu s'arrête au moment où un enfant perd sa dernière vie.
- Variantes de sauts: sauter de la jambe gauche sur la jambe droite, toujours sur la même jambe, courir en cercle et faire des sauts de course ...



⚠ Si le fou a la tête qui tourne, il faut le remplacer.

Sauts avec cordeau magique: 3–4 paires de fées ensorceleuses se déplacent dans le terrain de jeu en tenant chacune un cordeau élastique. S'ils le tiennent à la hauteur des genoux, les autres enfants doivent le franchir en sautant; tenu à la hauteur des épaules, ils se baissent. Lorsqu'une paire réussit à contraindre 5 enfants à sauter ou à se baisser, elle transmet le cordeau magique à une autre paire.

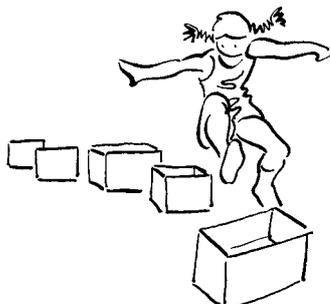
- Les enfants suivent certaines lignes.



🌀 Corde à sauter: tenir la corde avec deux doigts, sans la serrer et ne pas l'enrouler autour des poignets. La lâcher immédiatement si un enfant reste accroché.

Jeux de boîtes: Les enfants apportent des cartons à l'école. Ils sont répartis sur plusieurs cercles de manière à permettre aux enfants de les franchir selon un rythme régulier. Env. 6 enfants sautent sur un même cercle. Changer de pied d'appel et de sens.

- Indiquer l'heure: 12 boîtes réparties sur un cercle symbolisent les heures d'une horloge. Indiquer "six heures", "midi"... Les enfants courent autour du cadran et quelqu'un lit une histoire de montre. Si une heure est citée, p.ex. "trois heures cinq", les enfants franchissent les boîtes correspondantes, puis se remettent à courir autour du cadran.
- Franchir les boîtes placées à intervalles irréguliers (changements de rythme).
- Sauter à plusieurs et de manière synchronisée sur des pistes parallèles.



⚠ Récupérer et stocker les cartons en classe et les employer pour diverses activités, p.ex. lancer sur des cibles et autres.

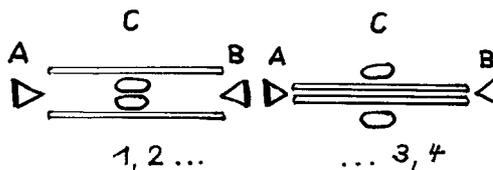
➡ Jeux de lancers avec boîtes: voir bro 4/3, p. 22

Rituel du Pacifique: Sauter sur une jambe, p.ex. gauche-droite-droite-gauche. Marquer le changement de jambe en frappant dans les mains (l'enfant lui-même ou une personne extérieure). A la fin, ajouter deux sauts à pieds joints accompagnés d'un "tschung-tschung" rythmé.

- Toute la classe effectue une suite de sauts définie.
- Tiges de bambou: reprendre le rythme avec des bâtons de gymnastique et l'accentuer en frappant les bâtons sur le sol.
- Groupes de 3: deux bâtons sont tenus parallèlement par A et B au niveau du sol (les tenir seulement par le haut); les rapprocher, puis les séparer à nouveau. Frapper le sol à deux reprises aux extrémités et au centre. C saute par-dessus les bâtons selon ce schéma en resserrant puis en écartant les jambes.



🕒 Interdisciplinarité: coutumes étrangères, p.ex. les sauts des Maïsaï, les danses avec des bambous dans les îles du Pacifique.



Marcher sur les ombres: Groupes de deux. B essaie de sauter à pieds joints sur la "tête" de l'ombre de A, ce dernier essaie de l'en empêcher.

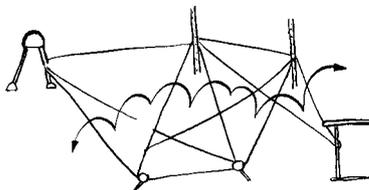
- Sauter sur le "ventre", sur le "bras".
- A se tient debout et essaie de former une ombre très allongée. B marque les extrémités de l'ombre avec des objets ou avec une craie. Qui est capable de franchir son ombre en sautant en longueur, de franchir l'ombre d'un enfant plus grand, celle de deux enfants ensemble?



🕒 Tant que le soleil brille ...

Toile d'araignée: Des cordes sont tendus à la hauteur des genoux et s'entrecroisent dans tous les sens. A démontre un parcours de sauts, B essaie de l'imiter.

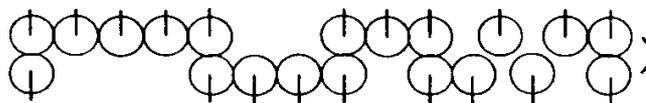
- Chasse par paires: A et B se trouvent à des endroits opposés, A (araignée) essaie d'attraper B (mouche).
- Toile d'araignée: 2-3 "araignées" essaient de capturer les enfants. Les mouches capturées échangent leur rôle avec celui des araignées.



🕒 Fixer les cordes aux engins fixes (espaliers, barre fixe, etc.) et à quelques engins mobiles (p.ex. mouton).

Test 1.3 – sauter dans les cerceaux: 20 cerceaux sont juxtaposés et se suivent de manière régulière. Sauter de cerceau en cerceau de manière rythmée, demi-tour au dernier cerceau. Cerceau à gauche: sauter sur la jambe gauche et étendre le bras gauche; cerceau à droite: idem avec la jambe et le bras droits; 2 cerceaux contigus: sauter à pieds joints, bras étendus sur les côtés.

- Cerceau tenu dans une main: sauter dans le cerceau, puis en ressortir sans le toucher.
- Essayer de franchir un cerceau qui roule.
- Un enfant roule le cerceau et deux autres enfants essaient de le franchir.

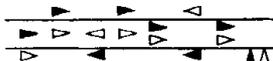


🕒 Critères de réussite; rythmes corrects des jambes et des bras; ne pas toucher les cerceaux; ne pas sauter deux fois de suite dans le même cerceau.

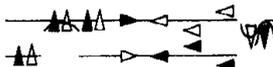
L'élastique: Élastique tendu à largeur de hanches et à la hauteur des chevilles. Dessiner à la craie une suite de pas sur le sol et sauter au rythme d'une comptine:

- 1ère partie (4 répétitions): "1-2-3-je-m'en-vais-au-bois; 4-5-6-cue-illir-des-ce-rises; 7-8-9-dans-un-pa-nier-neuf; 10-11-12-elles-se-ront-toutes-rouges".
- 2ème partie: "lundi-mardi-mercredi-jeudi-vendredi-samedi-dimanche-c'est fini!".

1ère partie



2ème partie



🕒 Critères de réussite: sauts et rythme corrects et réguliers, ne pas toucher l'élastique. Enchaîner les deux parties sans interruption. Dans la 1ère partie, les talons ne doivent pas toucher le sol.

🕒 Laisser les enfants inventer des variantes.

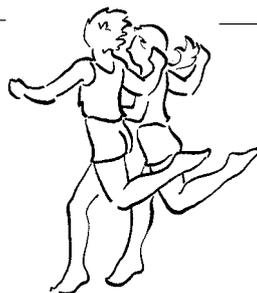
2.3 Sauter loin

Franchir un obstacle est un défi pour les enfants. Les enfants réalisent des expériences de sauts de base par des tâches motrices adaptées. La mesure de la performance est (encore) secondaire.

Jusqu'où penses-tu arriver?

S'envoler par deux: les enfants se déplacent par deux en faisant des petits pas synchronisés. A allonge progressivement ses pas, B s'y adapte jusqu'à ce que les deux "volent" en faisant des sauts de course.

- Les enfants installent des "pistes d'atterrissage" avec des cerceaux, des tapis ou autres. L'un après l'autre, ils essaient p.ex. de retomber sur une piste après 4 sauts de course.
- Comment les bras peuvent-ils accompagner les sauts de course?
- Poser un journal sur un tapis en mousse ou dans le sable: pouvez-vous enchaîner vos sauts de course pour que le dernier saut vous permette de franchir le journal sans le déchirer?

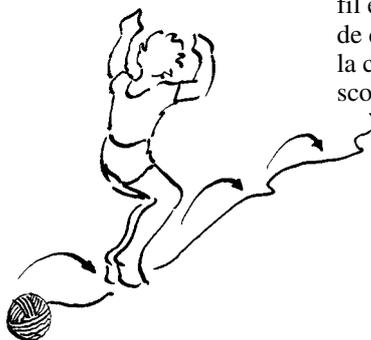


➔ Saut de course: prendre appel sur un pied, retomber sur l'autre.

➔ Autres formes ludiques avec journaux: voir bro 4/3, p. 10

Sauter en longeant des fils: A pieds joints, les enfants sautent en longeant un fil. Important: retomber sur les deux pieds et amortir la réception pour éviter les douleurs sous les pieds. Des groupes de 2 ou de 4 enfants ont une pelote de laine de tailles et de couleurs différentes afin de les distinguer facilement. Les enfants évaluent le nombre de sauts nécessaire pour atteindre l'extrémité du fil de laine. Qui a la meilleure estimation?

- Les enfants se lancent des défis et font des petits concours. Quel groupe fera-t-il le moins de sauts pour une pelote donnée?
- Le groupe peut-il améliorer son résultat 4 semaines plus tard ou avant la fin de l'année scolaire?
- Chaque enfant essaie toutes les pelotes de laine et note ses résultats. Ce dernier sera-t-il meilleur 4 semaines plus tard ou à la fin de l'année scolaire?



🕒 Calcul: mesurer la longueur du fil et sauter cette longueur. A l'aide du fil, mesurer la longueur de la cour de récréation, du bâtiment scolaire, etc.,

Triple saut avec points: Installer 5 pistes de sauts parallèles ayant pour départ des zones de points de plus en plus éloignées et pour arrivée un tapis.

- Depuis quelle zone les enfants peuvent-ils retomber sur les tapis après 3 sauts de course consécutifs?
- Quel groupe aura-t-il emmagasiné le plus de points en 1 minute?
- Quel groupe aura-t-il marqué 20 points en premier (les membres du groupe se répartissent le nombre de points à marquer en fonction de leurs possibilités)?
- Les enfants essaient d'évaluer leurs résultats à l'avance et comparent leurs pronostics avec leurs résultats effectifs.
- L'enseignant ou un enfant fait tourner un cerceau à la manière d'une toupie. Combien de triple sauts sur les tapis les enfants seront-ils capables de faire jusqu'à l'immobilisation du cerceau?

➔ Développer les règles du jeu ou du concours en collaboration avec les enfants,

➔ Différenciation.



2.4 Sauter haut

Les exercices et activités dans les premiers degrés primaires doivent renforcer la réussite chez tous les enfants. Pour cela, la mesure de la performance sur une installation de saut avec latte n'est pas encore nécessaire.

Imagine-toi être un cheval volant franchir un obstacle.

Sauter et toucher un objet: Suspendre des journaux, des clochettes, des ballons de baudruche aux anneaux balançants, à un cordeau oblique, aux branches des arbres ... Les enfants essaient de toucher les objets avec une main ou avec le front.

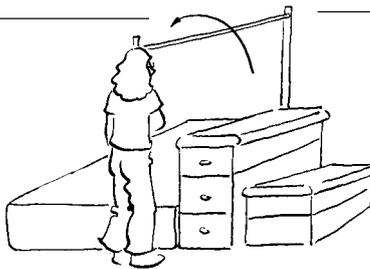
- Placer un couvercle de caisson à env. 1m de l'objet suspendu pour améliorer la détente des enfants. Quel doit être l'élan pour arriver sur le pied défini sur le couvercle du caisson (pied d'appel)?
- Quelle est la distance, év. la vitesse d'élan optimale? Chaque enfant essaie de déterminer sa propre course d'élan.



➔ Il est plus facile de faire un appel avec une jambe en marchant.

Franchir un être humain: Tendre un cordeau élastique à la hauteur de la tête du plus grand enfant de la classe. Comment peut-on franchir cette hauteur? Essayer p.ex. avec un escalier composé de caissons ou un plan incliné (2 bancs suédois obliques accrochés à une barre fixe). Réception sur un tapis en mousse.

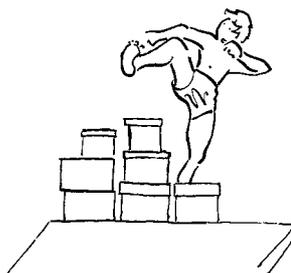
- Franchir la hauteur de la taille de l'enseignant.
- Quelle hauteur les enfants seront-ils capables de franchir uniquement à l'aide d'un tremplin Reuther, d'une planche oblique ou d'un couvercle de caisson?



🕒 Calcul: nous mesurons notre taille puis nous additionnons toutes les tailles de la classe. De combien de centimètres notre classe grandit-elle en un mois?

Concours hippique: Des groupes de 3 enfants construisent chacun un obstacle avec des cartons de bananes, des cerceaux, etc. Celui-ci doit être franchissable par tous les enfants. Ils montrent aussi aux autres groupes la méthode pour franchir l'obstacle. Qui peut franchir un certain obstacle en utilisant le pied gauche, le pied droit ou les deux pieds pour l'appel? Pour quels obstacles un élan de trois pas est-il nécessaire? Peut-on franchir certains obstacles avec un élan oblique?

- Travail par postes: les enfants exercent une bonne technique de saut, trouvent leurs marques et essaient d'améliorer leur propre performance.
- Construire des "fossés" utilisables aussi bien pour les sauts en longueur que pour les sauts en hauteur.
- Franchir le jet d'eau: l'enseignant gicle de l'eau avec un tuyau, les enfants essaient de franchir le jet. Qui y parvient sans se faire mouiller?



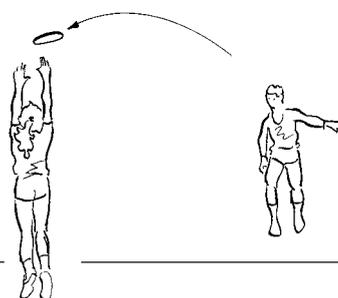
🕒 Utiliser des obstacles naturels dans la forêt; inventer un parcours sur gazon.

➔ Saut en ciseau: voir bro 4/4, p. 24

🕒 Lors d'une chaude journée d'été, à la piscine ou sur le gazon!

Attraper l'OVNI: A et B se lancent un objet volant (p.ex. un frisbee, une balle de tennis ...). La trajectoire de ces objets doit permettre au partenaire de les attraper en sautant à l'extension.

- Appel et réception sur les deux jambes.
- Attraper avec la main droite et avec la gauche.
- Toucher le sol avec les deux mains avant de sauter.



🕒 Attention aux balles qui roulent; espace suffisant entre les groupes.

3 Lancer

3.1 Lancer – oui, mais comment?

En rythme, tout est tellement plus facile

Le rythme facilite l'apprentissage et l'acquisition le mouvement de base du lancer. Les différentes formes de lancers (par impulsion, rotation ...) ont en commun quelques caractéristiques:

- *Rythme*: tam-ta-tam, avant-dernier pas plus court et plus rapide.
- *Déroulement moteur*: rapide et énergique.
- *Extension complète du corps au moment du lancer*: redresser le corps tout entier.

Bilatéralité

Il est important d'exercer les lancers des deux côtés (main/bras gauche et droit) pour améliorer la qualité du mouvement et pour permettre un développement harmonieux du corps.

Sécurité

La sécurité occupe une place prépondérante dans l'organisation des lancers. Règle de base: attendre que tous les élèves aient lancé pour aller rechercher les objets.

Lancer en ligne droite

Donner à l'enfant les moyens de vivre une grande quantité d'expériences de lancers différents avec ou sans élan. Ces capacités lui seront utiles pour l'acquisition des techniques de lancer au niveau secondaire.

Caractéristiques principales du lancer sans élan: jambe opposée à la main de lancer devant, tendre le bras vers l'arrière sans crispation, le coude précède la main lors du lancer.

Lancer avec rotation

Lancer des cordes à sauter nouées, des pneus usagés ou autres objets sur des cibles ou en recherchant la distance sont des formes motivantes, à condition de disposer d'un espace suffisant. Le plus tôt possible, donner l'occasion aux enfants de lancer des objets sur des cibles avec une rotation.

Lancer du poids

Ce type de lancer s'effectuera avec une ou les deux mains et une rotation partielle du haut du corps dans la direction de lancer (90°). Si les enfants disposent d'engins suffisamment légers tels que des ballons lourds (2 kg), des pierres, des balles de basket, etc., ils parviendront à les lancer loin, ce qui les motivera d'autant plus. Les enfants aiment également beaucoup lancer des objets sur des cibles ou atteindre des zones pour marquer un certain nombre de points.



➔ Lancer au degré secondaire: voir bro 4/4, p. 27–33

➔ Lancer avec rotations au degré secondaire: voir bro 4/4, p. 32

➔ Lancer du poids au degré secondaire: voir bro 4/4, p. 33

Objets de lancers appropriés

Avec des enfants, il est important d'utiliser des objets légers. Ceux-ci doivent leur permettre un lancer "rapide" semblable à un coup de fouet.

- *Objets de lancers:* petits cailloux, allumettes, volants de badminton, balles de tennis, pommes de pins, anneaux de lancers, petites balles (80 g), petits sacs de sable, bâtonnets en bois, balles voltigeuses, bouts de bois ...
- *Objets pour les lancers avec rotation:* pneus de vélos, anneaux de lancers, bâtons de lancers, boucles de cordes, cordes nouées, balles lestées avec poignée (max. 1 kg), balles de tennis dans un collant, frisbee ...
- *Objets pour le lancer du poids:* pierres, balles de basket, balles de football, petits ballons lourds (max. 2 kg) ...

La balle voltigeuse – fabrication maison

La balle voltigeuse a l'avantage de ne pas voler et rouler trop loin ce qui permet de la retrouver facilement. Mais, avant tout, c'est un véritable plaisir de la faire voler. Si plusieurs enfants la lancent en même temps de diverses manières (p.ex. se passer plusieurs balles simultanément en cercle ou sur deux rangées), on obtient des effets spéciaux magnifiques ("feux d'artifice").

➔ Fabriquer des objets de jeu soi-même: voir bro 7/3, p. 12 s.

La balle voltigeuse est facile à fabriquer. Il nous faut ...

- une balle de tennis "usagée" (que l'on peut se procurer p.ex. dans un club ou dans un centre de tennis),
- faire une entaille de 2 cm avec un couteau,
- trouver un morceau de bande de démarcation plastifiée (rouge et blanche) ou une bande de tissu d'env. 1 m de long,
- faire un noeud au milieu de la bande,
- enfiler le noeud dans l'entaille de la balle de tennis,
- ... et le tour est joué!



3.2 Formes ludiques de lancer

Certes, il est tentant pour des enfants d'"envoyer" des balles "dans tous les sens". Il faut cependant les responsabiliser et leur apprendre à se soucier de leurs camarades avant de lancer.

Nous apprenons à lancer loin, mais aussi avec précision.

Guillaume Tell: Des boules de papier de journal sont des projectiles faciles à lancer et inoffensifs. A essaie d'attraper dans une double page de journal la boule lancée par B.

- La page se froisse peu à peu, les enfants la transforment en une "pomme" qu'ils essaient de maintenir en équilibre sur leur tête. A essaie d'atteindre la pomme posée sur la tête de B. Mérite-t-il son nom de Tell?
- Simuler une bataille de "boules de neige".

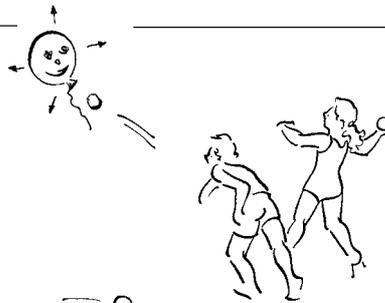


🕒 Exemples valables pour toutes les formes de lancer!

📖 Histoire: Guillaume Tell, héros national.

Petits cochons: Dessiner sur un ballon avec un feutre indélébile (p.ex. un petit cochon). Chaque enfant dispose d'une boule de papier. Par deux, ils essaient de faire avancer leur "petit cochon" en lançant leur boule.

- Faire entrer le cochon dans la porcherie (carton d'emballage, élément de caisson).
- Les cartons sont placés en cercle, la famille de cochons se trouve au milieu. Tous les enfants essaient de pousser un cochon dans une porcherie.



➔ Autres jeux avec des journaux:

voir bro 4/3, p. 10;

jeux de chevaliers:

voir bro 3/3, p. 5;

ballons de baudruche:

voir bro 5/3, p. 5

Lapin de Pâques: Un enfant (le lapin de Pâques) fait des allers et retours sur un terrain délimité en tenant son panier (carton) au-dessus de la tête. Les autres enfants essaient de lancer leurs "oeufs" (p.ex. balles de tennis) délicatement dans le panier. Celui qui réussit deux lancers peut remplacer le lapin de Pâques.

- Plusieurs lapins de Pâques simultanément.



➔ Mettre à disposition beaucoup de balles de tennis. Provenance: clubs ou centres de tennis (balles usagées). Laver les balles dans la machine. Employer év. des boules de papier de journal ou des balles en mousse.

Lancer de l'oeuf: A a des "oeufs de Pâques" (balles de tennis), B une boîte de carton. B est-il capable d'intercepter les oeufs lancés par A sans en casser un seul?

- Par deux: B dos à A se retourne au signal donné lorsque la balle est déjà en l'air.
- Par deux: A lance une balle contre un mur. B se tient à une distance librement choisie et essaie de rattraper la balle de A avant que celle-ci ne touche le sol.
- Placer des cartons à env. 3 m du mur. Les enfants essaient de les atteindre après un rebond contre le mur.
- Ramasseurs de journaux: Plusieurs ramasseurs sont en route. Est-il possible de leur lancer des "journaux" (balles de tennis) pour qu'ils les rattrapent dans leur "sac" (boîte en carton)? Les ramasseurs de journaux se déplacent aussi sur des planches à roulettes.
- Service du feu: un groupe d'enfants essaie d'attraper des objets lancés par d'autres enfants avec une grande serviette de bain ou dans un drap.
- Des groupes d'enfants imaginent et développent un test de lancer: le test est réussi pour p.ex. trois lancers fructueux sur cinq ...

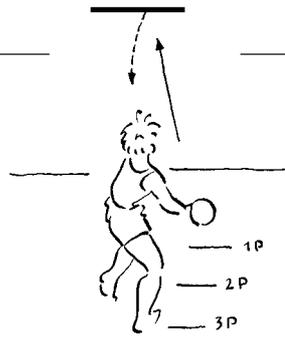


➔ Autres formes avec planches à roulette: voir bro 3/3, p. 25 s.

🎯 Réussir trois lancers sur cinq dans une zone (distance et précision).

Prendre de la distance: Les enfants sont debout face à la paroi. La hauteur du lancer est libre mais les enfants doivent pouvoir rattraper la balle après un rebond. Plus la distance séparant l'enfant et la paroi est élevée, plus on obtient de points.

- Des cerceaux sont posés à différentes distances de la paroi. Un partenaire se trouve dans un cerceau. Est-il possible de lui passer la balle après un rebond contre la paroi?
- Plus facile: la balle peut rebondir une fois sur le sol.
- But: 1 ballon lourd est posé au sol par un enfant du groupe. Les enfants lancent leur balle contre le mur pour qu'elle s'approche le plus possible du ballon. Compter les points comme à la pétanque.

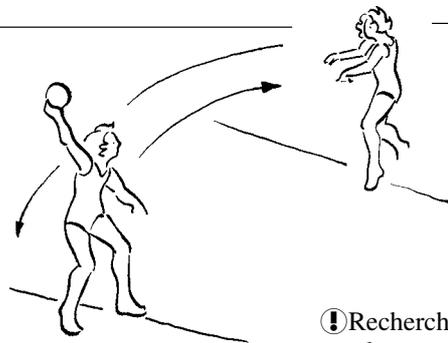


➔ Se mesurer: définir des zones de points. Définir les règles en commun.

➔ Analyse du lancer: le bras opposé est-il devant? Le bras de lancer est-il tendu de manière décontractée? La jambe contraire est-elle devant? Le poids du corps est-il sur la jambe arrière?

Balle à la ligne: 2 enfants essaient de faire sortir leur partenaire en se lançant une balle du terrain, év. de le repousser derrière une ligne. Relancer la balle de son lieu d'impact sur le sol. Celui qui réussit à attraper la balle peut faire deux pas en avant. Jeu aussi possible à 2 contre 2.

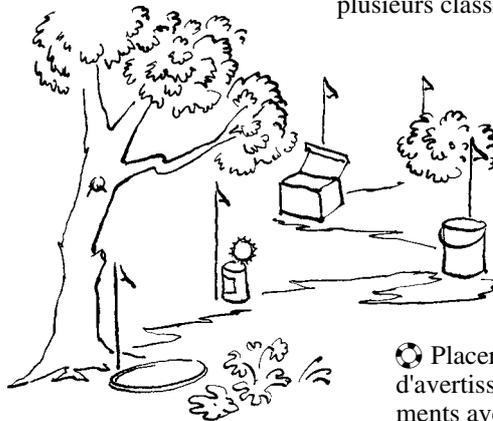
- Le groupe vainqueur est celui qui aura réussi à lancer la balle 5 fois dans la zone "out" adverse.
- Les lancers attrapés dans la zone "out" ne comptent pas pour un point. Prochain lancer à partir de la ligne de délimitation.



⚠ Rechercher la balle après chaque lancer.

Golf: Nous construisons un "green de golf" pour lancer. Dans un grand pré, une clairière, en forêt, installer 9 cibles à atteindre et fabriquées à l'aide de bidons, de boîtes de conserve, etc. Les enfants essaient d'atteindre ces cibles en partant d'une ligne de départ et en utilisant le moins de lancers possible. Déterminer év. le nombre de lancers idéals pour chaque "trou". Les enfants utilisent des balles de tennis. Tenter d'améliorer son record lors d'une 2ème, voire d'une 3ème journée. Installer des pancartes aux endroits de croisements avec d'autres pistes.

- Utiliser du matériel pour frapper les balles: canne de unihockey ou raquette de tennis, planchettes de GO-BA, batte de balle brûlée ou de baseball.
- Utiliser des objets volants: frisbee, balle voltigeuse, boules de papier de journal ...

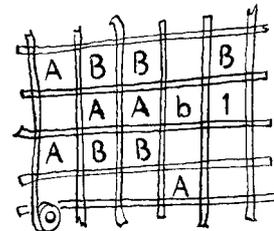


⚠ Installer le "terrain de golf" pour plusieurs classes.

⊙ Placer des pancartes d'avertissement aux croisements avec d'autres pistes.

Tic-Tac-Toe: Dessiner une grille contre le mur à l'aide de papier collant. A et B se défient au lancer de précision. Une grille de contrôle se trouve près de la ligne de lancer. Les enfants y cochent les cases qu'ils ont réussi à atteindre. Qui parvient à cocher quatre cases sur une ligne ou de relier le bord gauche avec le bord droit?

- suspendre ou écrire des lettres dans les cases. Les enfants essaient d'atteindre la même lettre plusieurs fois de suite.
- Est-il possible "d'écrire" un mot? Continuer de lancer jusqu'à ce que la lettre concernée soit atteinte.
- Inciter les enfants à définir quelques règles. Effectuer aussi des concours de groupes.



⊙ Ecriture: les enfants préparent les grilles de contrôle.

⚠ Rester honnête! Jouer le jeu.

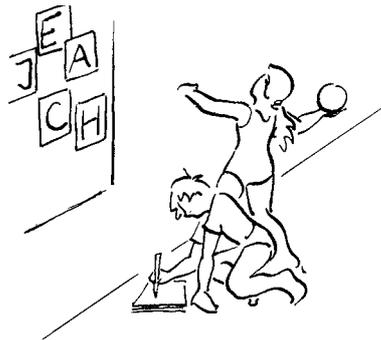
⊙ Lancers de précision et de performance en utilisant des lignes ou des zones à points en plein air.

3.3 Comme dans une fête foraine

Les cibles sont un bon moyen pour motiver les enfants, spécialement si elles se montrent "récalcitrantes", c.-à-d. qu'elles ne sont pas trop faciles à atteindre et à faire tomber. Il est possible d'augmenter l'intensité physique en intégrant des formes de course.

Quelle est la meilleure technique pour atteindre une cible?

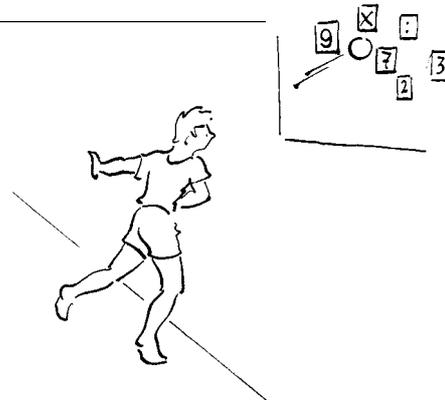
Toucher des lettres: *Salle de classe:* écrire différentes lettres sur des feuilles de papier. Toutes les feuilles (env. 8) ayant la même couleur forment une famille. Sur un billet, les enfants écrivent des mots de cinq lettres pouvant être formés de lettres provenant d'une même famille. *Salle de gymnastique:* suspendre les feuilles de la même famille ensemble contre la paroi. Les enfants choisissent un mot de cinq lettres et essaient d'atteindre les lettres correspondantes dans le bon ordre à l'aide de balles de tennis. Celui qui a terminé un mot remet le billet dans le dépôt et en prend un autre.



✎ **Écriture:** reporter des lettres (majuscules) sur du papier d'emballage. Préparer une série de mots.

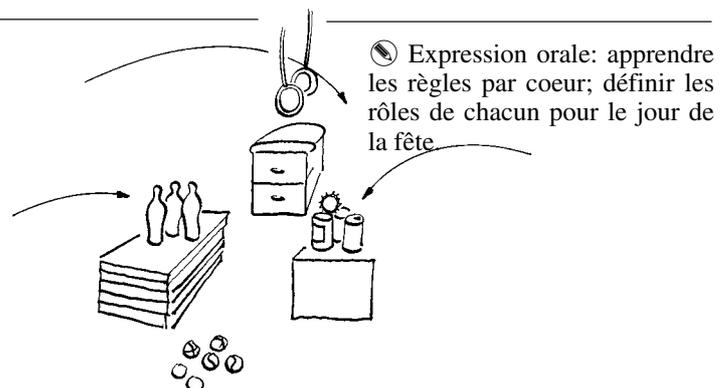
- Par deux: qui aura terminé un mot en premier?
- Concours par groupes: quel sera le groupe à atteindre, év. à écrire 10 mots de cinq lettres dans sa famille de lettres?

Lancer et réfléchir: Suspendre des chiffres allant de 0-9 à divers endroits de la paroi. A pose une question de calcul simple à B. B donne le résultat et essaie d'atteindre les chiffres composant le résultat (p.ex. résultat: 16; atteindre successivement le 1, puis le 6).



- Coller aussi des signes d'opérations (+ - : x) en plus des chiffres. A lance et pose une opération mathématique. B observe, écrit l'opération sur une feuille de papier et calcule. A contrôle le résultat.
- Date de naissance: qui aura besoin du plus petit nombre de lancers pour atteindre les chiffres composant sa date de naissance, son numéro de téléphone, sa peinture ...? Le gagnant ou le perdant va défier un autre enfant pour un nouveau concours.
- Les feuilles comportant des chiffres, év. des lettres sont réparties sur le sol. Les enfants essaient d'atteindre les cibles en lançant leur balle en l'air ou depuis une ligne de fond (év. aussi par-dessus un cordeau ou à travers un cerceau tenu par un camarade).

A la fête foraine: Des groupes d'env. 5 enfants construisent leur stand selon leurs propres idées. Ils ont à leur disposition divers matériaux comme des cerceaux, des tapis, des bidons, des anneaux balançants, des quilles, des frisbees ... Les enfants présentent leur stand et essaient ceux des autres enfants. Une fois en classe, les enfants notent les règles valables à leur stand. Ces règles sont expliquées aux autres enfants et affichées dans les différents stands.



✎ **Expression orale:** apprendre les règles par coeur; définir les rôles de chacun pour le jour de la fête

- Passer d'un stand à un autre librement.
- Concours individuel ou par groupes.

4 Combiner

4.1 Combiner les mouvements fondamentaux entre eux

La combinaison des divers mouvements fondamentaux (courir - sauter - lancer) est un processus naturel et spontané chez les enfants qui jouent dehors durant leurs loisirs. Ces activités motrices doivent cependant être encouragées en milieu scolaire. Le fait de les combiner entre elles favorise l'utilisation de modèles moteurs déjà acquis, permet de les stabiliser en les transposant dans des conditions particulières ou en ajoutant des difficultés. Il est même probable qu'un nouveau "sport" en résulte. Beaucoup de formes ludiques figurant dans les brochures 4, 5 et 6 sont des formes combinées.

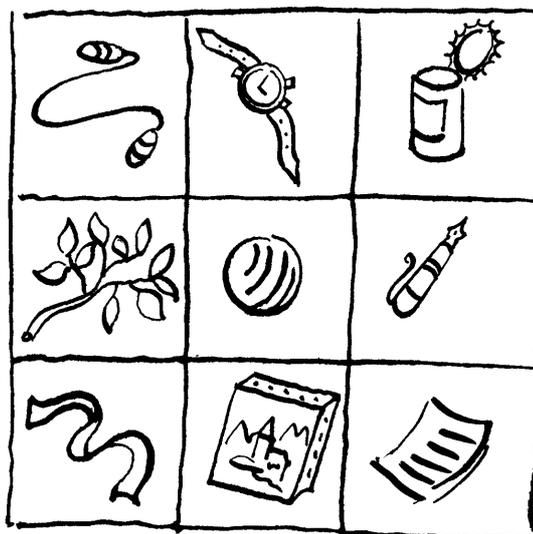
Exemples:

- Courir et sauter ou courir et lancer.
- Attraper et lancer en combinaison avec grimper aux engins.
- Jeux de rythmes et formes sautillées (p.ex. avec la corde à sauter).
- Courir et jouer avec une balle (dribbler avec les mains et/ou conduire le ballon avec les pieds, etc.).
- Courir et rouler à vélo / patin "Inline" (course d'endurance, un partenaire accompagne le coureur à vélo ou le patineur). Changement après 5 minutes
- Petit parcours polysportif, courses d'obstacles.
- Concours par équipes au cours desquels il faut résoudre un certain nombre de tâches motrices complémentaires.



Course-mémoire: Par groupes de trois, les enfants essaient de mémoriser un certain nombre d'objets et leur emplacement sur une grille située à une distance d'env. 25 m. A tour de rôle, ils courent en direction d'une case, retournent vers leur équipe et indiquent l'emplacement des différents objets sur une grille vierge. S'il en manque un ou s'ils ont un doute, les enfants font demi-tour pour vérifier. Quel groupe pourra-t-il reproduire fidèlement chaque case?

- Utiliser des dessins à la place des objets. Les enfants les reproduisent sur une feuille de papier de manière à pouvoir les reconnaître.
- Poser un calcul dans chaque case. Les enfants écrivent la réponse dans la case correspondante sur leur grille de contrôle.
- Des mots remplacent les calculs. Il s'agit, dans un premier temps, de les reproduire dans les bonnes cases, puis de les aligner de manière à obtenir une phrase répondant à une question ou la solution à une énigme.
- Courir et lancer: Le groupe A réalise un tour de circuit composé de trois postes: 1. Renverser toutes les quilles 2. Lancer toutes les balles dans un caisson suédois 3. Atteindre des numéros fixés à une paroi avec des balles de tennis. Rejoindre l'arrivée aussitôt que la somme des numéros atteints dépasse 45. Pendant ce temps, l'équipe B essaie de marquer des points en sautant à la corde (1 point par saut) ou en se passant une balle (1 point par passe). Changer les rôles.



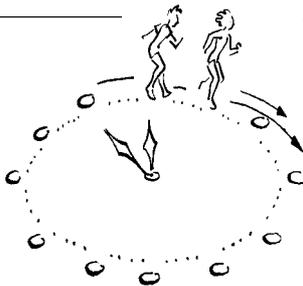
4.2 Courir, sauter et lancer: formes compétitives

Les formes de course, de saut et de lancer sont combinées entre elles ou avec d'autres tâches motrices. Les activités ludiques ainsi créées permettent aux enfants de vivre des situations de compétition où ils peuvent se mesurer à leurs camarades de multiples manières.

Participer est plus important que gagner.

Midi moins cinq: Rivaliser et connaître les heures. Les enfants sont debout en cercle et forment le cadran d'une horloge. Quelqu'un s'écrie p.ex. "Il est midi moins cinq". L'enfant se trouvant à "onze heures" (= moins cinq) essaie de rattraper celui qui se trouve à "midi" avant que ce dernier n'ait rejoint sa place.

- Arrivée en franchissant une ligne. Il est p.ex. 10h30. Les coureurs des minutes (position 6) essaient de franchir une ligne avant les coureurs des heures (position 10).

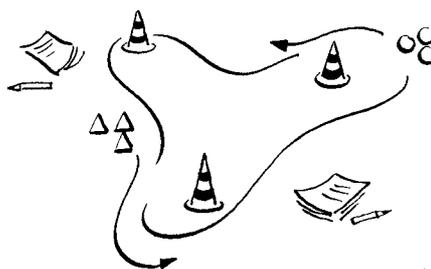


⚠ Pour quelle heure n'est-ce pas possible (p.ex. 16h20, 10h50 ...)?

🏃 Courir toujours dans le sens des aiguilles de la montre!

Histoire de course: Groupes de 4; les enfants courent durant 15 minutes sur un parcours défini et, à tour de rôle, écrivent une histoire. Un enfant par groupe s'arrête après le premier tour et compose le début de l'histoire sur la feuille d'équipe. Changement tous les deux tours. Les coureurs peuvent s'entretenir au sujet de leur histoire. Quel groupe sera-t-il capable de composer une histoire passionnante, drôle, triste?

- 3 membres du groupe courent sur le parcours, le quatrième écoute le récit d'une histoire contée par l'enseignant(e) (durée env. 15 min.). Les enfants se relaient à cette tâche après chaque tour (changement volant). Chaque auditeur doit informer ses camarades du contenu de l'histoire durant la course. Au terme de l'histoire, les enfants répondent à un certain nombre de questions sur une feuille de papier.

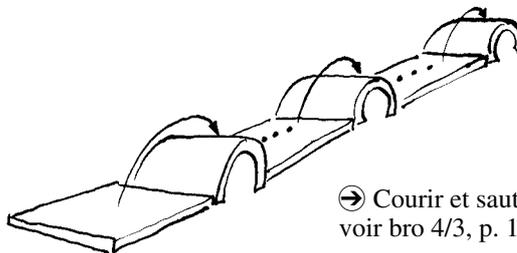


⚠ Les enfants ne doivent pas courir des distances identiques.

🗣 Expression orale: écouter-raconter. Celui qui raconte détermine la vitesse de course. L'enseignant peut aussi poser des questions en relation avec une branche enseignée.

Franchir des collines: Installer deux pistes de tapis parallèles. Chaque deuxième tapis est recourbé et forme une colline. Les enfants essaient de les franchir comme des "coureurs de haies".

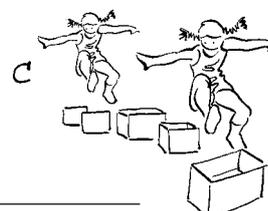
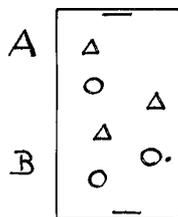
- Simplification: utiliser des obstacles plus bas tels que des éléments de caissons ou des ballons lourds.
- Les enfants peuvent-ils franchir les obstacles par paires, de manière synchronisée?
- Course parallèle, deux enfants par piste: quelle paire sera en mesure de franchir les obstacles puis pourra revenir en se passant une balle (avec les pieds ou une canne de unihockey) sous les collines?



🏃 Courir et sauter en rythme: voir bro 4/3, p. 15 ss.

🏃 Ces buts sont aussi utilisables pour un match de football à 3:3.

Jeu avec intervalles: 3 équipes jouent ensemble. L'équipe A joue p.ex. au football à 3:3 contre B sur un terrain. L'équipe C réalise un parcours de course et de sauts avant de revenir pour prendre la place de A qui va faire le parcours. B joue contre C, etc. sur le terrain de jeu. Successivement, les équipes s'affrontent 2-4 fois et reprennent le résultat précédent.



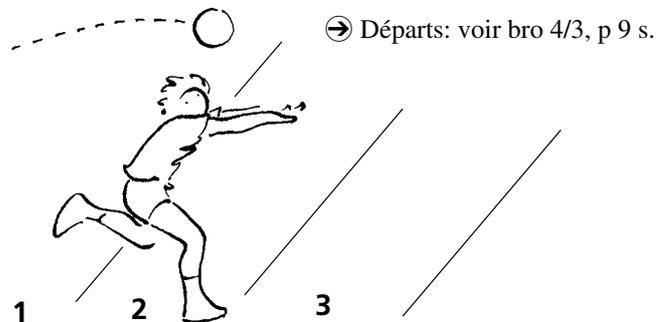
Lancer dans un entonnoir: Les enfants sont face à face, par paires. A essaie de rattraper les balles lancées par B dans un objet en forme d'entonnoir (cône, entonnoir en papier de journal, év. gant de base-ball).

- Tous les A sont dans une zone (à une distance de 10–15 m de la ligne de lancer). Combien de balles seront-ils capables d'attraper en 3 minutes? Inverser les rôles. Quelle paire comptabilisera-t-elle le plus de points en un temps donné?
- Les enfants réussissant à attraper la balle dans la zone 1 obtiennent 1 point, ceux qui l'attrapent dans les zones plus éloignées 2 ou 3 reçoivent 2, respectivement 3 points. Chaque paire essaie de comptabiliser le plus de points possible en 3 minutes.
- Toutes les paires contournent un terrain rectangulaire dans le sens contraire des aiguilles de la montre, l'un des joueurs devant l'autre d'un demi-terrain. Ils se passent une balle par-dessus le terrain, c.-à-d. du côté 1 au côté 3, du côté 2 au côté 4. Les enfants doivent contourner un angle du terrain après chaque balle lancée. Les tours effectués et les balles attrapées sont comptabilisés après 5 minutes. Changer de sens et comparer les résultats.
- Balle interceptée: A quatre contre quatre. Chaque enfant tient un cône. Les lanceurs sont à une distance de 4 pas et ne peuvent pas être gênés. Quel groupe pourra attraper le plus de balles en 5 minutes?



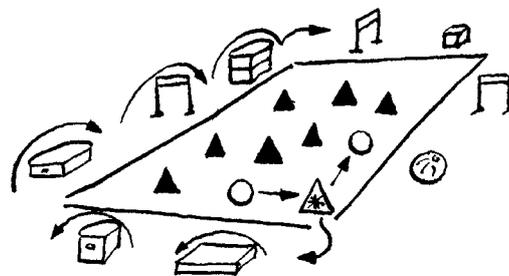
Réagir et démarrer: Chaque enfant lance sa balle en l'air et en avant et part en sprint. Répartition des zones: **1** 2–4 m **2** 4–6 m **3** 6–8 m. L'enfant obtient un total de 1–3 points en fonction de la zone dans laquelle il a réussi à rattraper sa balle. Qui aura plus de points que l'enseignant(e) après 10 départs?

- A lance la balle pour B.
- A se tient dans la zone 1, 2 ou 3 et fait rebondir sa balle. Au même moment, B démarre et essaie de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol une seconde fois. Échanger les rôles.



A qui le tour? Jeu de poursuite sur un terrain (de volley-ball). Les chasseurs sont reconnaissables grâce à un sautoir. Si un enfant est attrapé, il obtient le sautoir du chasseur et doit franchir tous les obstacles entourant le terrain de jeu avant de devenir chasseur.

- Par deux: A et B se passent une balle de tennis dans le terrain (de volley-ball). La distance minimale (lignes de lanceurs) est déterminée à l'aide de cordes à sauter. Celui qui laisse tomber la balle doit effectuer un tour de terrain.
- Passes de football entre des quilles (cônes). Si un enfant fait tomber une quille, il doit la remettre en place et effectuer un tour de terrain.
- Quatre équipes jouent deux matches différents sur deux terrains. Aussitôt qu'un enfant marque un but, il devient gardien. Le gardien ayant "encaissé" un but doit faire deux tours de terrain avant de pouvoir réintégrer le jeu en tant que joueur. Son équipe résistera-t-elle en infériorité numérique?



Sources bibliographiques et prolongements

AUSTE, N.:	Entraînement à l'endurance. Vigot. 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.
SENNERS, P.:	L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire. Vigot. Paris 1989.

CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les mouvements athlétiques fondamentaux. EFSM. Macolin.
-------------------------------------	--

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

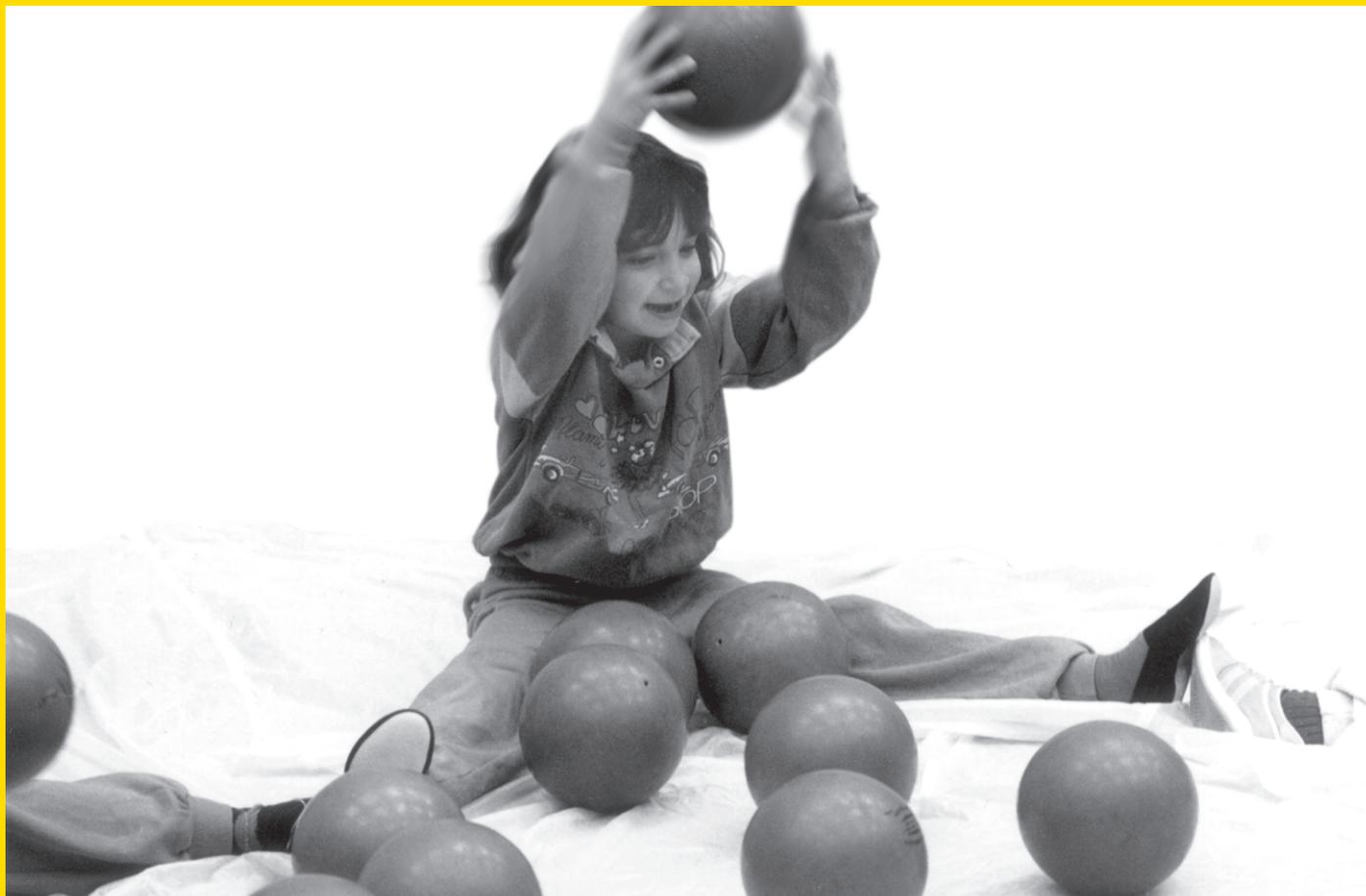


Editions ASEP

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

5

Manuel 3 Brochure 5

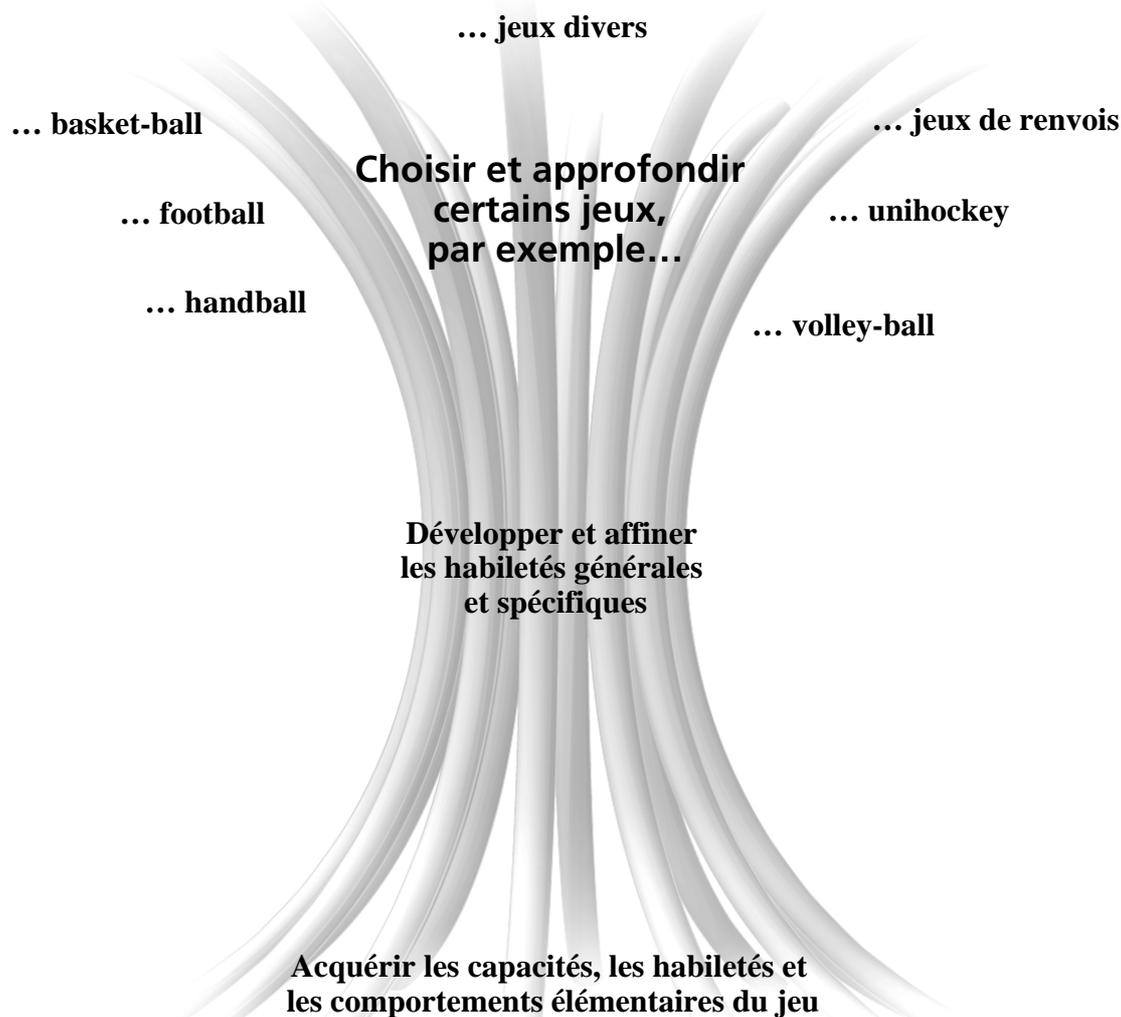


Jouer

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 5 en un coup d'oeil



Les élèves acquièrent des compétences spécifiques au jeu (par ex. sens du jeu), des habiletés (par ex. maîtrise du ballon) et des comportements (par ex. fair-play, esprit d'équipe) et vivent le suspense, la fascination et le plaisir du jeu.

Accents de la brochure 5 des manuels 2 à 6:
➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure.

Accents de la brochure 5 des manuels 2 à 6

- Jouer seul, à deux, en petits ou en grands groupes
- Découvrir et acquérir les capacités fondamentales du jeu dans des espaces originaux, avec du matériel attractif et principalement par des situations de jeu ouvertes
- Vivre des jeux de course, de poursuite, des jeux chantés, etc.
- Apprendre à respecter les règles et les adversaires



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Par des situations de jeu ouvertes, développer et appliquer de nouvelles formes et des règles de jeu
- Négocier les règles de jeu, les accepter et les respecter
- Ensemble, approfondir et varier les jeux connus
- Réaliser de multiples expériences de jeu en variant le matériel, l'espace et le temps
- Eveiller le sens du fair-play
- Apprendre à jouer en équipe



1^{re} – 4^e année scolaire

- Apprendre, appliquer et mettre en forme les éléments techniques et tactiques fondamentaux du jeu
- Acquérir les règles fondamentales de jeux codifiés
- Jouer à quelques jeux sportifs sous une forme scolaire
- S'intégrer dans une équipe et jouer avec loyauté
- Entraîner avec des balles des habiletés motrices spécifiques à d'autres domaines d'activités



4^e – 6^e année scolaire

- Approfondir les compétences fondamentales de jeu et affiner le sens du fair-play
- Exercer globalement les habiletés motrices spécifiques au jeu
- Apprendre à connaître de nouveaux jeux (d'autres cultures par ex.)
- Parler des problèmes liés au jeu tels que: la violence, l'agressivité, le fair-play, les règles, les élèves plus faibles, etc.
- Mettre l'accent sur un ou deux jeux sportifs



6^e – 9^e année scolaire

- Intensifier l'apprentissage de quelques jeux d'équipe sur une période prolongée
- Appliquer les capacités techniques et tactiques, développer la créativité
- Jouer sans arbitre (s'auto-arbitrer) et avec fair-play
- Découvrir et apprendre des jeux nouveaux ou traditionnels



10^e – 13^e année scolaire

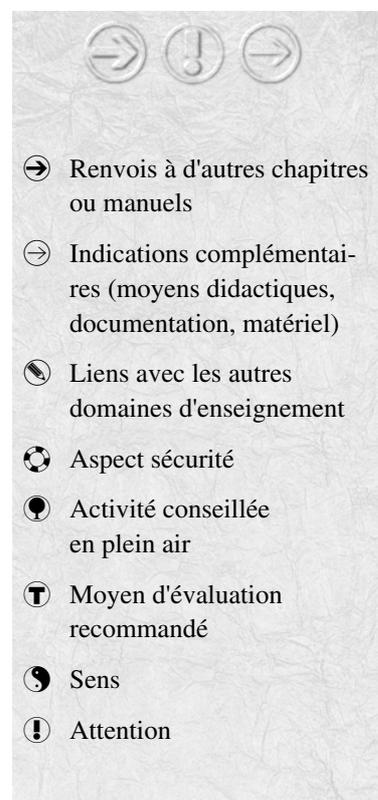
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: idées de jeu pour les loisirs, règles de jeu, matériel, jonglage, fair-play, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Découvrir le matériel de jeu	
1.1 Chiffons - foulards de jonglage	4
1.2 Les ballons de baudruche	5
1.3 La planche à découper	6
1.4 Le mini-tennis	7
1.5 Les balles de jonglage	8
2 Jeux de balles avec les mains	
2.1 Rouler, porter, lancer, dribbler	9
2.2 Dribbler	10
2.3 Tours d'adresse avec une balle	12
2.4 Lancer sur des cibles	13
2.5 La dizaine	14
2.6 Jouer ensemble	15
2.7 Jeux de balles sur des tapis	16
2.8 Jeux de volley-ball	17
3 Jeux de balles avec les pieds et jeux de hockey	
3.1 Développer la sensation de la balle	18
3.2 Jeux de balles avec les pieds	19
3.3 Jeux de hockey	21
4 Jeux d'équipes	
4.1 Formation des équipes	23
4.2 Hétérogénéité de la performance dans le jeu	24
4.3 Améliorer la vision globale du jeu	25
4.4 Jeux de balle brûlée	26
4.5 Jeux de balle à deux camps et de balle-chasseur	28
4.6 Jeux de ballon derrière la ligne	30
5 Jeux d'hier et d'ailleurs	
5.1 Redécouvrir les jeux du passé	31
5.2 Jeux de nos parents	32
5.3 Autres pays, autres jeux?	33
5.4 Adapter des jeux connus	34
6 Objets de jeu fabriqués soi-même	
6.1 "Mon" jouet	35
6.2 Un ballon en tissu: fabrication "maison"	36
6.3 Jouer avec le ballon en tissu	37
6.4 Fabriquer des planches de volley-ball	38
6.5 Jouer avec la planche de volley-ball	39
Sources bibliographiques et prolongements	40



Introduction

Développer la compréhension et les compétences spécifiques

Pour les enfants, jouer est synonyme d'enthousiasme et d'expérimentation globale. Le jeu leur permet d'acquérir et développer les compétences spécifiques telles que la compréhension des règles et la réaction face à une situation de jeu (p.ex. se démarquer, vision périphérique ...), ainsi que certaines habiletés particulières (p.ex. lancer, attraper, dribbler ...). Le comportement social et le respect sont des notions tout aussi importantes de l'éducation des enfants et contribuent à leur socialisation. Les enfants doivent disposer de suffisamment de temps d'exercice et de jeu pour expérimenter de nouvelles formes ludiques de manière autonome et développer la *compréhension du jeu* et les *compétences spécifiques*.

Susciter et arranger des situations d'apprentissage ouvertes

- L'idéal est que chaque enfant dispose de son propre objet de jeu (ballon de baudruche, balle, balle en mousse, balle de tennis, etc.) pour garder une intensité de jeu élevée. Mais il faut aussi que les enfants soient confrontés les uns aux autres au travers de situations qui les conduisent à "partager" leur objet ludique et à collaborer.
- Proposer aux enfants des tâches ludiques orientées sur l'apprentissage mutuel et sur la création de jeux.

Choisir des objets de jeux appropriés

Certains enfants ont de la peine à maîtriser des balles lourdes et dures. Les ballons de baudruche, par contre, volent au ralenti et laissent ainsi le temps aux enfants. Les balles en mousse sont plus rapides mais restent des objets relativement légers et mous. Les petites balles tiennent facilement dans la main et se prêtent donc bien aux lancers. Les grosses balles sont faciles à pousser et, dans certains cas, à attraper.

Individualiser et différencier

Dans une même classe, certains enfants sont déjà bien expérimentés dans les jeux de balles. D'autres peuvent encore à peine faire rebondir, dribbler, lancer ou attraper une balle. Si, pour ces enfants la balle représente systématiquement une menace, comme dans les jeux où ils sont perpétuellement chassés par leurs camarades, il n'est pas étonnant qu'ils acquièrent voire renforcent la crainte du ballon. Certains enfants auront besoin de plus de temps pour explorer l'objet de jeu, alors que d'autres, au contraire, aiment à jouer avec et contre d'autres camarades (1 contre 1; 2 contre 2; 3 contre 3).

Varié au maximum

Il est important pour les enfants d'avoir un contact riche et varié avec l'objet: jouer avec les pieds et avec les mains (gauche et droite), avec des tâches d'observation supplémentaires ... Ceci leur permet de comprendre les propriétés (de vol) des objets. Toutes formes de concours dans lesquels l'enfant doit réagir promptement et avec adresse contribuent à l'enrichissement de son répertoire moteur.

➔ Agir de façon autonome: voir bro 1/3, p. 12; compréhension du jeu: voir bro 5/1, p. 6

➔ Jouer individuellement – par deux – en groupe: voir bro 5/1, p. 10



Développer la compréhension du jeu

Le but principal de l'éducation au jeu est d'une part l'acquisition et le renforcement de la notion de plaisir par la construction d'un répertoire moteur favorisant la réussite, d'autre part le développement de la capacité de *compréhension du jeu*, d'adaptation à différentes situations. Les enfants apprendront un certain nombre d'attitudes, de connaissances et de comportements tels que le respect d'autrui, les règles du jeu, l'observation du jeu, la capacité de réagir dans une situation de jeu, se démarquer, faire des passes, marquer ... selon la progression méthodologique "seul" – "par deux" – "en groupe" qui s'avère être efficace.

➔ Seul – à deux – en groupe: voir bro 5/1, p. 10 ss.

Eduquer les enfants au fair-play dans les jeux collectifs

Le prestige qu'engendre la victoire pousse parfois certains enfants à un engagement extrême. Souvent, ils sont prêts à tout donner d'eux-mêmes et si cela n'est pas suffisant, ils transgressent (ne serait-ce qu'un tout petit peu) les règles du jeu: la ligne de lancer devient parfois secondaire, les trajectoires de courses ne sont pas respectées et raccourcies de manière sensible. Si les règles n'ont pas été établies clairement dès le départ, certains enfants en profitent. Par conséquent, seules les transgressions évidentes sont sanctionnées ce qui engendre des situations conflictuelles pour cas moins visibles. Dans l'optique d'un jeu respectueux des partenaires et des règles, il est nécessaire de rappeler régulièrement les règles et de les adapter avec finesse aux conditions du jeu. Les enfants doivent progressivement devenir responsables de leur comportement dans le jeu. L'enseignant doit expliquer, spécialement aux enfants pratiquant déjà un sport, que les règles des grands jeux de compétition ne sont pas forcément (encore) connues et comprises par tous. Il est donc préférable, à l'école, de jouer sur des petits terrains, avec un petit nombre de joueurs, afin de permettre à tous les enfants de jouer de façon intensive et autonome.

Conseils pour l'éducation au jeu

- *Choix des objets*: balles tendres faciles à attraper: balles en mousse, ballons de plage peu gonflés, sacs de riz, sacs en plastic bourrés avec du papier de journal.
- *Grandeur des groupes pour le jeu collectif*: à plus de trois joueurs, le nombre de contacts avec l'objet de jeu est limité et l'aspect émotionnel diminue; les petits groupes sont donc préférables.
- *Grandeur du terrain et distances*: la grandeur du terrain peut augmenter selon le degré d'adresse des enfants. Dans un premier temps, il est préférable de jouer sans adversaires.
- *Règles*: le moins possible mais autant que nécessaire. Etablir oralement les règles (2–3) et les appliquer. Il est possible de demander à un groupe de réfléchir à développer des règles supplémentaires. Les enfants doivent apprendre que le respect est individuel et ne doit pas dépendre d'un arbitre.
- *Evolution du jeu*: comment exploiter les qualités de chacun? Adapter le jeu pour qu'il procure du plaisir à tous les joueurs!
- *Prix du fair-play*: une "coupe" fabriquée par les enfants est remise aux enfants ou aux équipes méritants.

➔ Développer des jeux, p.ex. du jeu avec des tapis au terrain de jeu: voir bro 5/3, p. 16; mettre en route un jeu: voir bro 5/1, p. 14

1 Découvrir le matériel de jeu

1.1 Chiffons – foulards de jonglage

Les foulards légers (chiffon, soie synthétique) d'env. 40 x 40 cm présentent l'avantage de retomber lentement à terre. On peut suivre aisément leur chute et saisir facilement au vol ces "parachutes". Une musique douce suscite des mouvements fins.

Lancer et attraper au ralenti

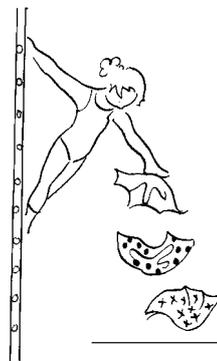
Le voile tombe: A quelle vitesse dois-je me déplacer pour éviter que mon voile ne tombe à terre (sur la main, la poitrine ...)? Rattraper les foulards qui tombent avec l'avant-bras, le cou-de-pied ou simplement avec la main.



🔪 Activités créatrices sur textiles: découpage de tissus en zig-zag avec un ciseau spécial.

C'est l'automne: Un enfant laisse tomber son foulard depuis une certaine hauteur (espaliers, caisson suédois, galerie). La partenaire de jeu se met à genoux ou s'assoit pour attraper le foulard qui tombe comme une feuille de son arbre puis le redonne. Changer les rôles.

- A (en-haut) lance le foulard à B une fois à gauche, puis à droite. B le rattrape avec la main droite, resp. la main gauche. Echanger les rôles.
- B ne peut ouvrir les yeux qu'à un signal donné.
- Le vent souffle: A fait une boule avec le foulard et le lance par-dessus B depuis l'arrière. B réagit et essaie de le rattraper.



C'est l'hiver: Les enfants lancent leur foulard haut dans les airs en prononçant un fort "Hop!" et essaient de le rattraper avec le visage (ou le dos, la poitrine, le pied ...) comme s'il s'agissait d'un flocon de neige.

- Est-il possible d'attraper le flocon sur le dos, avec les yeux fermés ou en passant une main entre ses jambes tendues?
- Bonhomme-hiver: quatre enfants lancent leur foulard sur le bonhomme-hiver de manière à ce qu'un maximum de flocons de neige y restent accrochés. Le bonhomme peut se montrer coopératif ou récalcitrant (essayant d'éviter les flocons).

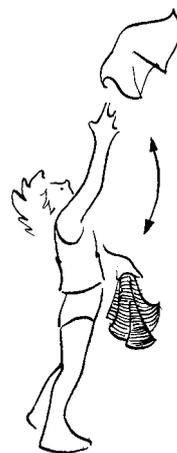


🌀 Interdisciplinarité: quelle forme ont les flocons de neige?

➡ Jeux hivernaux: voir bro 6/3, p. 19 ss.

Jongleurs: Chaque enfant tient un foulard rouge dans la main droite et un blanc dans la main gauche. Lancer les deux foulards simultanément en l'air, puis les rattraper. Un foulard, puis l'autre de manière alternée.

- Quelle est la meilleure solution? Où doit-on porter le regard: vers le haut, vers le bas ou droit devant?
- Lancer les foulards selon un rythme régulier: droite-gauche-droite ...
- Lancer les foulards en croix, c.-à-d. de la main gauche dans la main droite et vice-versa.
- Feinte: tous croient que la main à manqué son objectif mais elle fait intentionnellement une fois le tour du foulard avant de le rattraper.
- Deux foulards dans la même main: lancer le premier foulard, lancer le second juste avant d'attraper le premier, relancer le premier foulard et ainsi de suite.
- Est-il possible, à deux, de maintenir trois foulards simultanément en l'air avec une seule main?



➡ Le rythme facilite le mouvement.

⚠ Les foulards décrivent un huit lorsqu'ils volent.

➡ Laisser les enfants compléter et présenter leurs petits numéros de jonglage.

🌞 Par un jour sans vent, ces formes sont aussi réalisables en plein air.

1.2 Ballons de baudruche

Les ballons de baudruche sont légers et volent lentement. Les enfants ont donc le temps de réagir. Ils réussissent plus souvent ce qu'ils entreprennent, ce qui augmente peu à peu leur habileté et leur plaisir de jouer.

Les ballons de baudruche volent lentement et rebondissent avec délicatesse sur le sol.

Comme une otarie: Il est très facile de maintenir un ballon en équilibre. Les enfants peuvent-ils:

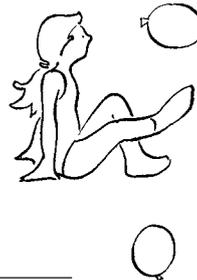
- maintenir le ballon en équilibre sur le bout d'un doigt ou sur le nez,
- passer le ballon de la tête sur une épaule puis à nouveau le faire voler sur la tête,
- couchés, tourner sur eux-mêmes sur l'axe longitudinal et maintenir le ballon sur la tête,
- faire rebondir le ballon sur un doigt, le faire danser d'un doigt sur l'autre?



🌀 Activités créatrices: fabriquer des ballons de baudruche renforcés: voir bro 5/3, p. 36 s.

Ralenti: Faire rebondir successivement le ballon sur les mains, les pieds ou la tête. Réaliser divers mouvements entre les rebonds: se coucher, s'asseoir, marcher, tourner sur soi-même ...

- Après chaque contact, chercher et jouer avec un autre ballon. Essayer d'abord par petits groupes de 3-4 enfants.
- Combien de ballons un groupe peut-il maintenir en l'air simultanément de la sorte sans qu'aucun d'eux ne touche le sol?



➞ En musique: p.ex. VANGELIS. Antarctica (voir sources bibliogr. bro 5/3, p. 40) ou une quelconque musique de méditation.

Vol en montgolfière: Les enfants font avancer le ballon en le frappant avec la main ouverte au-dessus de leur tête ou en le poussant devant eux. L'itinéraire emprunté doit sans cesse croiser celui d'autres ballons. Attention aux autres équipages!

- Des piquets sont répartis dans la salle. Y fixer des pancartes de villages locaux ou de villes (suisses). Les enfants se rendent d'un lieu à un autre en ballon. Le groupe bleu part pour Lugano, les rouges vont à Genève, les verts à ...

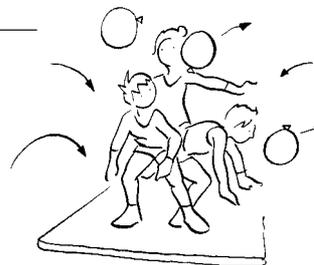


➞ Vision périphérique

🌀 Géographie: nous nous faisons une image de notre environnement, de notre canton ou de la Suisse.

Interdiction d'atterrir: Deux à trois enfants se trouvent dans un cercle, un carré de tapis ou autres et s'opposent aux "aérostiers" qui ont l'intention d'atterrir malgré l'interdiction d'atterrissage. Seront-ils capables de poser leur aéronef à l'endroit voulu en tapant le ballon d'une certaine manière malgré l'opposition?

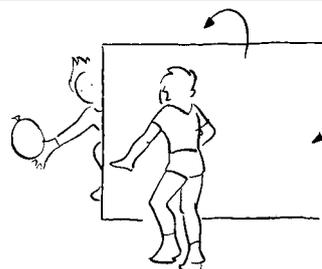
- Agrandir la surface d'atterrissage; limiter les moyens de la défense, p.ex. seulement avec les pieds.



🌀 Imposer des distances minimales et définir les règles de défense de manière à éviter qu'un enfant ne défende avec le pied au moment où un autre joueur joue le ballon avec la main (danger d'accident!).

Passes avec un ballon: Se faire des passes avec un ballon par-dessus un obstacle (p.ex. tapis en mousse fixés sur le chariot de transport); toucher le ballon avec une main, avec la tête ...

- Frapper, courir autour de l'obstacle, frapper.
- Se faire des passes à travers un élément de caisson surélevé, entre les anneaux balançants, par-dessus un cordeau tendu ...



➞ Par deux, se passer le ballon aussi avec des engins permettant de frapper (batte de balle brûlée, raquettes de Goba, de tennis, de badminton ou de tennis de table).

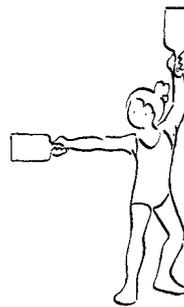
1.3 La planche à découper

La planche à découper ou planche à pain n'est pas uniquement un substitut de la raquette de tennis mais elle se prête à une grande quantité de jeux. Les enfants peuvent la fabriquer eux-mêmes et la décorer à volonté durant la leçon d'activités créatrices.

il est aussi possible de jouer avec une planche à découper.

L'aimant: Par 2, chaque enfant tient une planche et se "connecte" à son partenaire. La liaison est magnétique; les planches sont donc parallèles et distantes d'env. 5 cm. Un enfant guide l'autre.

- Ecouteurs: A maintient les deux planches près des oreilles de B comme des écouteurs et guide B sans autre contact complémentaire.
- A et B coincent une balle entre les deux planches. Ils se déplacent ensemble si possible sans la perdre.
- Contact: dribbler la balle. Essayer de la coincer entre deux planches au moment où elle rebondit.
- Par paires: A court, B le guide en lui faisant des signes avec deux planches tenues chacune dans une main. A tient une balle en équilibre sur sa planche.

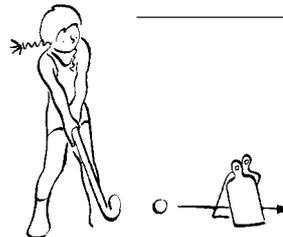


🧠 Connaissance interdisciplinaire: que peut-on faire avec des aimants à quelles fins les utilise-t-on?

⚠️ Faire attention à ses camarades.

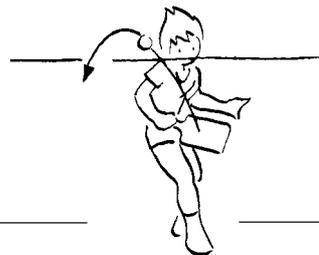
Trappe à souris: Appuyer deux planches l'une contre l'autre, prêtes à se refermer sur une balle venant les percuter. Les enfants essaient de rouler des balles à travers ces "trappes" qui sont réparties un peu partout.

- Avec le pied, une canne de hockey ou une planche.
- Définir la distance: réussi = 1 point; la trappe se ferme = tâche supplémentaire (p.ex. 1 tour en courant).



Tennis avec les planches: Tendre un cordeau à env. 1 m de hauteur. Deux enfants se passent une balle en mousse. 1 rebond avant de jouer la balle.

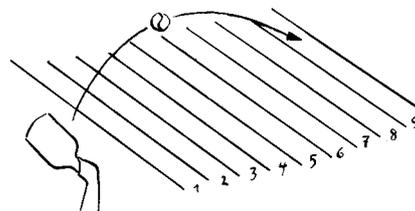
- Jouer avec la main gauche et avec la main droite.
- Tenir la planche avec les deux mains.
- Atteindre des cibles: cerceaux, cercles, sautoirs, etc.
- Petits concours: règles définies par les enfants.



🎮 Jeux de mini-tennis: voir bro 5/3, p. 7

Hornuss: Un enfant frappe la balle. Son partenaire essaie de rattraper la balle au vol, resp. de "stopper" l'envol de la balle avec sa planche. Plus la balle va loin, plus le frappeur obtient de points.

- Balle à la ligne: frapper la balle depuis l'endroit où elle a pu être stoppée. Essayer de repousser l'adversaire ainsi jusque derrière une limite.
- Balle brûlée: frapper la balle avec la planche. Les receveurs frappent eux aussi la balle.



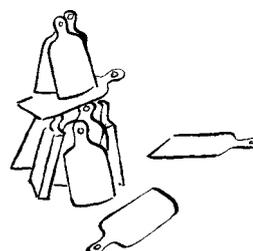
🏃 Espace suffisant; tous les enfants courent dans le même sens.

🎯 Recommandé aussi en plein air.

👉 Balle brûlée: voir bro 5/3, p. 26 s.

Pyramide de planches: Chaque équipe construit son propre "château de cartes". La hauteur n'est pas le seul critère; tenir compte de la forme et de l'originalité.

- Les planches sont debout, en cercle: faire tomber une planche à l'intérieur, une autre à l'extérieur, etc.
- Réaction en chaîne: appuyer deux planches l'une contre l'autre; juste à côté, placer les deux suivantes. Qui va déclencher la réaction en chaîne?



👉 Possible pour un retour au calme en fin de leçon.

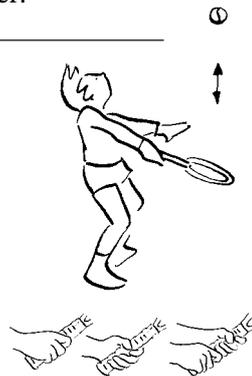
1.4 Mini-tennis

Le mini-tennis est un jeu pour jeunes et moins jeunes, avancés ou débutants. Il se pratique aisément à l'aide d'une balle en mousse et d'une raquette, et ne nécessite pas de longues heures d'exercice. Les enfants peuvent emprunter une raquette, ou employer p.ex. une planche à découper.

Nous jouons au "vrai" tennis mais sur de petits terrains.

Contrôle: Faire rebondir la balle sur la raquette, la laisser tomber une fois sur le sol puis la rattraper avec la raquette.

- Alternier coup droit - revers.
- Tenir la raquette à une main, avec les deux mains et faire rebondir la balle en coup droit - revers.
- Deux enfants se passent la balle en légère courbe et la laissent rebondir une fois dans leur camp. S'ils le souhaitent, ils peuvent faire rebondir la balle sur leur raquette (= contrôle) pour pouvoir faire une belle passe.



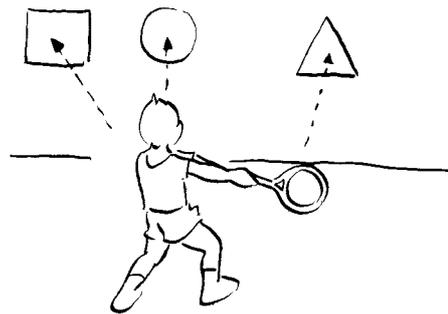
⇒ Matériel ludique:

- Balle en mousse d'env. 9 cm de diamètre
- Terrain de jeu: env. 5 x 12 m
- Filet/cordeau: hauteur env. 1 m
- Raquette: légère, manche court

⇒ Le mouvement de contrôle augmente le nombre de contacts avec la balle.

Jouer contre le mur: Le mur est un excellent partenaire de jeu: il renvoie toujours la balle.

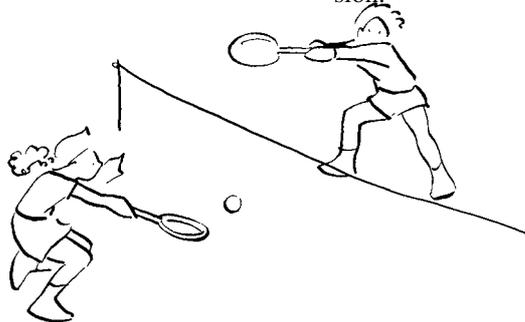
- Essayer d'atteindre une cible à plusieurs reprises (cercle, carré, feuille de papier de journal, ballon de baudruche ...). Combien de touchés en 2 minutes?
- Frapper la balle de manière à ce qu'elle rebondisse avant une marque sur le sol (p.ex. ligne, cordeau, corde à sauter ... à env. 3 m de la paroi).
- Qui peut frapper la balle en vol direct (= volée) avant qu'elle ne rebondisse sur le sol?
- Squash: jouer à deux en frappant la balle à tour de rôle contre le mur. A combien de reprises pourrions-nous renvoyer la balle contre le mur?



Par-dessus un "filet": Par deux, essayer de faire le plus grand nombre de passes possibles par-dessus un "filet" (cordeau, tapis, caisson ...).

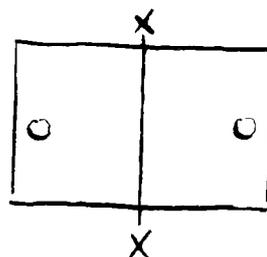
- Faire rebondir la balle quelquefois sur sa propre raquette (contrôle) puis la renvoyer en légère courbe.
- Essayer de jouer en coup droit et en revers.
- Plus difficile: essayer d'atteindre des cibles dans le camp adverse (cerceaux, cercles dessinés à la craie ...). Combien de temps faudra-t-il pour toucher cinq fois les cibles?
- Jouer des balles tantôt longues, tantôt courtes.
- Jouer en direction de l'adversaire, ou viser loin de lui.
- Inventer quelques formes ludiques de précision.

⚠ Jouer avec finesse et précision plutôt qu'avec énergie et imprécision.



Mini-tennis: Deux enfants déterminent ensemble la grandeur du terrain et les règles du jeu. Jouer jusqu'à 11 points ou en fonction du temps. L'enfant qui remporte le tirage au sort a le service: laisser rebondir la balle une fois sur le sol puis la jouer.

- Rejouer une partie contre le même adversaire mais avec un handicap défini en commun (p.ex. 3 points de retard pour le gagnant de la dernière partie).



⇒ Définir, voire modifier les règles en commun.

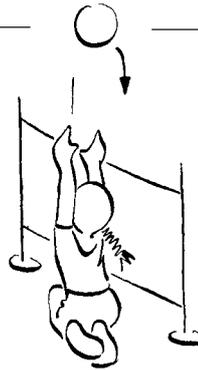
1.5 Balle de jonglage

Les enfants devraient pouvoir jouer avec des objets de taille, de poids et de structures différents afin d'améliorer leur habileté manuelle (→ fabrication de balles de jonglage: voir bro 7/3, p. 12).

Je suis agréable au toucher et bien que je sois ronde, je ne roule pas très loin.

Rideau: Suspendre des linges de bain que les enfants ont apportés pour la douche entre deux piquets à env. 10 cm du sol. Deux enfants sont à genoux de part et d'autre du rideau. L'un d'eux lance une balle de jonglage en l'air, presque à la verticale de manière dissimulée pour qu'elle retombe de l'autre côté du rideau. Avec le haut du corps, il peut aussi faire semblant de lancer la balle. L'autre enfant essaie de la rattraper.

- Jeux en comptant les points avec 2–3 balles.
- Peut-on faire tourner trois balles simultanément dans le même sens en renvoyant à chaque fois les balles sous le rideau?
- Lancer deux balles par-dessus, passer deux balles par-dessous ...
- Les enfants inventent un nouvel enchaînement, p.ex. en croisant les balles ...

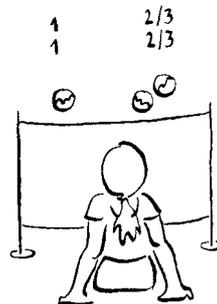


→ Travaux à l'aiguille: les enfants tricotent leurs propres balles.

→ Chiffons et foulards: voir bro 5/3, p. 4; jeux avec un drap: voir bro 2/2, p. 9 et bro 5/2, p. 25

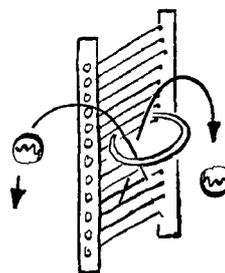
Au théâtre: Les enfants tiennent une balle de jonglage dans chaque main. Lancer les balles parallèlement au rideau et juste au-dessus du bord supérieur de manière irrégulière, p.ex. une fois à g. et deux fois à d. Le partenaire observe les balles, essaie de mémoriser l'enchaînement et de le reproduire.

- Plus facile: si l'utilisation de deux balles pose encore des problèmes, essayer avec une balle, mais en la passant d'une main dans l'autre.
- Les balles peuvent tomber par terre mais toujours au même endroit.



A travers le cerceau: Fixer un cerceau plus ou moins horizontal aux espaliers. Faire circuler la balle selon une trajectoire en huit: p.ex. lancer la balle par le bas avec la main droite en croisant à travers le cerceau et la rattraper de la main gauche en bas à l'extérieur. De là, relancer la balle à travers le cerceau vers la main droite.

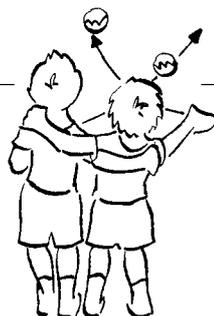
- Plus facile: 1 enfant de chaque côté du cerceau. Attraper et relancer les balles avec la main extérieure. De temps en temps, changer de côté.
- Faire circuler 2–3 balles simultanément.



→ Idéal pour le travail par postes. Fixer év. les cerceaux aussi à la verticale.

Presque sans obstacles: Deux enfants se tiennent bras dessus, bras dessous par l'épaule. La main libre extérieure attrape et relance la balle. Essayer des tours d'adresse avec une puis avec plusieurs balles.

- Lancer la balle depuis l'arrière, par le bas et par-dessus les épaules en contact. La rattraper devant soi.
- En se déplaçant ... A quoi ressemble votre "show"?



→ De l'action dirigée à l'action autonome: voir bro 1/3, p. 12

2 Jeux de balles avec les mains

2.1 Rouler, porter, lancer, dribbler

Lorsque les enfants sont nombreux à jouer les uns à côté des autres, ils perdent facilement la vue d'ensemble, c'est pourquoi il peut être souhaitable de limiter les dimensions du terrain et le nombre de joueurs. Une bonne organisation du jeu (limites du terrain, règles, etc.) est indispensable!

Prudence, nous sommes nombreux pour un espace limité!

Regarde à gauche et à droite: les enfants observent les objets ou les personnes en mouvements qui les environnent! Les lanceurs sont alignés, par paires, sur les longs côtés du terrain et se roulent une balle. Les coureurs traversent le terrain et essaient d'éviter les balles. Seules les balles roulées comptent! Les coureurs touchés prennent la place des chasseurs. Faire p.ex. 10 passages ou jouer durant 5 minutes.

- Les joueurs touchés se mettent à battre des ailes et à caqueter pour que les chasseurs ne prennent plus les "poules" touchées pour cible.
- Courir par paires, en se donnant la main.
- L'un des enfants est aveugle. Pourra-t-il échapper aux balles à l'aide de son (sa) partenaire?

Quand vient une voiture

Sais-tu donc ce que font les poules?
Toutes excitées, et à tout prix
Elles se mettent, toutes étourdies,
Et sans même regarder, à traverser

Pendant que les voitures roulent
Ont-elles donc perdu la boule?

Pouvons-nous faire ainsi?
Jamais de la vie!

D'après: Guggenmos J.

🕒 S'orienter de diverses manières:
voir bro 7/3, p. 14

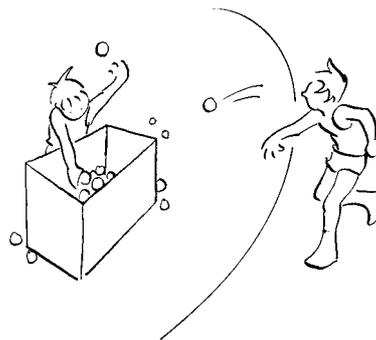
Patate chaude: La salle est subdivisée en plusieurs terrains. Env. six enfants et deux balles par terrain. Les porteurs du ballon essaient de toucher les autres enfants avec la balle en main. Ceux qui sont touchés "héritent" de la "patate chaude". Chaque enfant essaie de s'en débarrasser le plus vite possible. Le jeu est interrompu à des intervalles irréguliers. Celui qui tient une balle au moment de l'interruption devient arbitre pour la partie suivante.



⚠️ Les arbitres décident en cas de doute.

Vider les caisses: La salle est subdivisée en trois terrains de jeu, une caisse se trouve dans chacun des trois cercles de basket-ball. Quel enfant pourra-t-il vider les balles contenues dans la caisse composée de deux éléments de caissons pendant que les autres enfants essaient sans cesse de la remplir à nouveau. Règle: les enfants doivent avoir un pied sur le cercle pour pouvoir lancer une balle dans la caisse, afin d'éviter que les balles ne volent dans tous les sens à travers la salle.

- Chaque caisse est attribuée à une équipe. Remplir uniquement les caisses adverses. Quelle caisse sera la moins remplie du jeu?



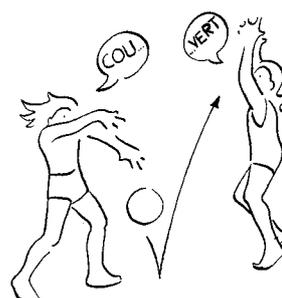
⚠️ Pour éviter la confusion et le désordre autour du caisson, les enfants ne doivent pas s'en approcher.

➡️ Utiliser diverses balles.

➡️ Marquer les caissons avec différentes couleurs de sautoirs.

Jeu des syllabes: Env. 4 enfants (numérotés) forment un groupe; une balle par groupe. A roule la balle en prononçant une première syllabe à voix haute, comme p.ex. "cou". B essaie de compléter le mot en répondant distinctement par "vert" avant d'intercepter la balle. Puis idem de B à C ...

- B pourrait aussi répondre par "tu" et renvoyer la balle immédiatement à A qui, dans ce cas-là, doit répliquer par "rière".
- Chaque syllabe correcte compte pour un point. Qui du groupe marquera le plus de points?
- Faire rebondir les balles au lieu de les rouler.



🗣️ Expression orale: séparer et rassembler

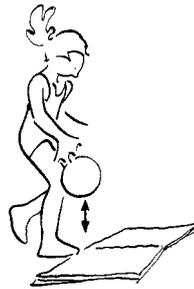
2.2 Dribbler

Difficile de résister à l'envie de jouer lorsque l'on a une balle dans les mains. Pour bien la maîtriser et avoir du plaisir, il faut s'adapter à sa taille et à son poids et exploiter ses particularités. Les balles en mousse sont plus faciles à attraper, les balles dures se prêtent bien au dribble.

Pour dribbler, accompagne la balle avec ta main, ne la frappe pas. Ainsi, tu la contrôleras.

Dribbler: Une feuille de papier de journal est posée devant chaque enfant qui essaie de dribbler sa balle (main gauche et main droite) sur celle-ci.

- Plus facile: dribbler la balle avec les deux mains et la rattraper après chaque dribble.
- Dribbler une fois sur le journal, une fois à côté, etc.
- Un petit groupe d'enfants installe un parcours de dribble en boucle, à l'aide de plusieurs feuilles de papier de journal et chacun dribble de feuille en feuille.
- Augmenter progressivement la difficulté: obstacles, distances plus élevées, cibles plus petites ...

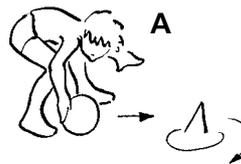


⇒ Utiliser aussi des restes de tapis, des cerceaux, des pneus de vélos ou des chambres à air.

Ⓢ Parcours de dribbles avec différents niveaux de difficultés.

Dribbler - rouler: Tous les A roulent leur balle autour des obstacles, tous les B la dribblent sur une feuille.

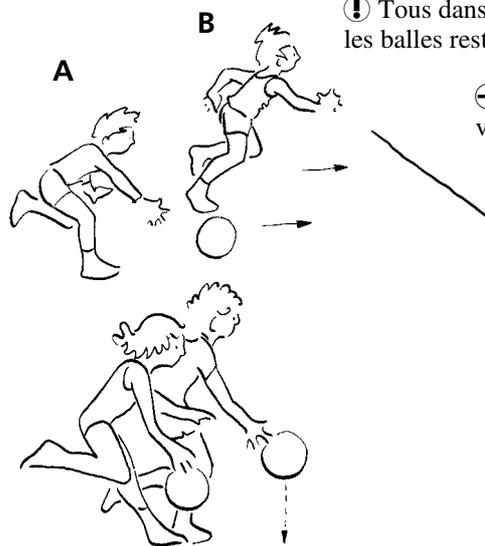
- Rouler la balle à un autre enfant en la faisant passer tout près de l'obstacle.
- Passer la balle à un enfant en la faisant rebondir sur une feuille; des deux mains, de la main g., etc.



⇒ Rouler la balle avec les pieds: voir bro 5/2, p. 19

Dribbler - rouler - réagir: A roule la balle, B la suit. A lâche la balle et court dans la direction de la ligne d'arrivée. B saisit la balle et essaie de la rouler de manière à ce qu'elle dépasse A avant la ligne d'arrivée.

- S'adapter aux dribbles: A dribble une balle sur place, en marchant ou en courant. B essaie de dribbler en respectant le rythme dicté par A.
- B peut-il poursuivre sur le rythme donné si A interrompt soudainement son dribble?
- Dribbler la balle et, au rebond, essayer de la coincer entre A et B sans l'aide des bras ou des mains. Se déplacer, tourner sur soi-même, s'asseoir et se relever sans perdre la balle.
- Combien d'enfants peuvent-ils "s'atteler" les uns aux autres au moyen d'une balle; dribbler, s'atteler, etc.
- A dribble librement une balle autour d'obstacles. B essaie de suivre A.
- A dribble sa balle et essaie de la protéger de B en faisant un écran avec son corps. B, de son côté, essaie de dribbler la sienne de manière à ce qu'elle vienne percuter celle de A.

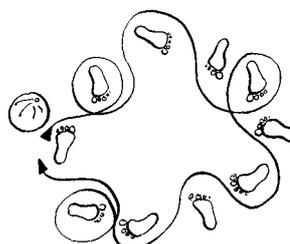


Ⓢ Tous dans la même direction; les balles restent au sol.

⇒ Courir vite: voir bro 4/3, p. 9 s.

Dribbleurs-acrobates: Debout, les enfants dribblent leur balle autour de leur corps avec les deux mains.

- D'une main seulement puis de l'autre
- Dribbler en huit autour des jambes écartées.
- Grand huit: un petit groupe d'enfants dribblent 1-2 balles autour de leurs jambes. Ils inventent un circuit et le perfectionnent. La seconde balle doit toujours rester à une certaine distance de la première ou, au contraire, la rattraper.



⇒ Toujours dans le sens des aiguilles de la montre et dans le sens inverse.

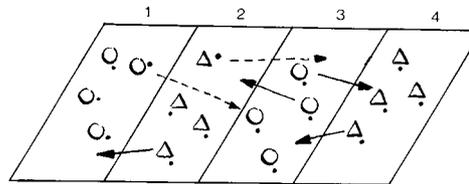
Jumeaux: Un enfant démontre des formes de dribble, son "jumeau" les imite: A dribble très bas, B fait de même. Si A dribble avec les deux mains, B a le droit d'en faire autant. Si A passe sa balle à B, il reçoit celle de B, etc. Changer les rôles.

- A décrit un itinéraire en dribblant et revient vers B. Ce dernier essaie de refaire le même parcours.
- Par deux, chacun une balle, se déplacer en dribblant main dans la main. Changer régulièrement de côté.
- Par deux, avec une balle et en se donnant la main: guider son "frère-jumeau" qui dribble sa balle en ayant les yeux fermés.
- Par deux, avec une balle et en se donnant la main: les "jumeaux" se passent (lancer et dribbler) la balle avec la main libre.



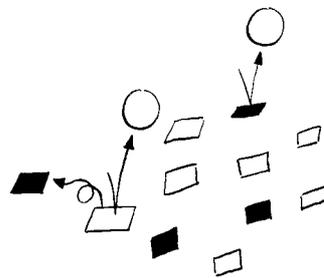
Chasse dribblée: Tous les enfants dribblent leur balle dans le terrain 1 et essaient de toucher les autres enfants avec leur main libre. Ceux qui y parviennent peuvent monter dans le terrain 2 etc. jusqu'au terrain 4. Si un enfant est touché dans les terrains 2-4, il doit redescendre. Qui peut atteindre le terrain 4 et y rester?

- La classe est répartie par couleurs (sautoirs): combien de points le groupe obtient-il après 3 minutes? Terrain 4 = 4 points, Terrain 3 = 3 points, etc.
- Toucher la balle pour pouvoir changer.



Noir-blanc: Des petites cartes en carton sont éparpillées sur le sol; le recto est blanc, le verso est noir. Au début, le nombre de cartes noires et blanches est équilibré. Les cartes que l'on réussit à toucher en dribblant peuvent être retournées. Une moitié de la classe retourne les cartes blanches, l'autre les noires. L'enseignant arrête le jeu après un certain temps. Les enfants stoppent leur balle sous un pied. Quelle équipe a-t-elle retourné le plus de cartes de l'adversaire?

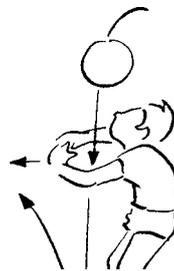
- Il est possible de défendre ses propres cartes en dribblant dessus de manière répétée.



➔ Viser - atteindre:
Voir bro 5/3, p. 13

Concert de dribbles: L'enseignant (ou un enfant) donne le tempo du dribble. Les autres le reprennent.

- Le groupe A essaie d'avoir ses balles au point culminant au moment où celles des B touchent le sol.
- B dribble deux fois plus vite que A.
- Cercle, front intérieur: après 4 dribbles synchronisés, reprendre la balle de son voisin sur sa droite.
- Suite de dribbles par petits groupes: dribbler 8 fois sur place en faisant un tour complet sur soi-même, 4 fois à gauche, 4 fois à droite, 4 fois lentement, 8 fois à double vitesse, etc.

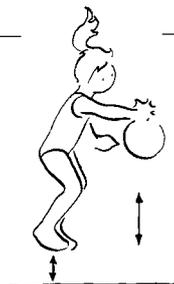


🕒 Apprentissage en mouvements durant la leçon de calcul: exercer p.ex. le livret du 2/3/4 selon un rythme moteur précis.

➔ Proposer dans un premier temps des variantes, laisser ensuite les enfants les combiner.

Ballet de balles: Les enfants dribblent leur balle et sautillent en respectant le même rythme.

- Est-ce aussi réalisable avec un déplacement latéral (p.ex. pas chassés) ou avec un déplacement en avant (p.ex. en faisant des pas marchés-sautillés)?
- Dribbler et se passer la balle par deux et en rythme.
- Un petit groupe développe un petit "ballet".
- Petite suite sur une musique de percussions.



🎵 Musique, p.ex. GUEM + ZAKA: «La forêt vierge».

🕒 Démontrer un enchaînement de dribble avec un accompagnement rythmique.

2.3 Tours d'adresse avec une balle

Savoir lancer et attraper une balle sont des habiletés spécifiques de base dans l'apprentissage des jeux de balle. Les enfants exercent d'abord seuls les mouvements qui leur serviront plus tard pour le jeu collectif.

Lance-moi aussi haut que tu pourras et attends-moi car bientôt tu me reverras!

Réagir vite: Tenir une balle coincée entre les genoux, une main devant, l'autre derrière le corps. Changer les mains à chaque pas. Une démarche régulière et amortie facilite l'exercice.

- Tenir la balle derrière les genoux avec les deux mains, la lâcher, puis la rattraper devant les genoux.
- Lancer la balle contre un mur en la faisant passer entre les jambes (avec mouvement rapide des poignets), demi-tour et rattraper la balle devant soi.
- Tourner le corps complètement vers la gauche, lancer la balle en l'air avec une / les deux mains, se tourner très vite vers la droite et rattraper la balle.



Balles bondissantes: Les enfants font rebondir énergiquement les balles au sol (avec les deux mains). Avec les bras, ils forment un "petit panier" (cercle) dans lequel la balle doit retomber, puis la rattrapent.

- Faire rebondir la balle le plus haut possible du sol en prononçant un "hoop" énergique (expirer). Qui peut toucher le plafond?
- Lancer la balle en l'air de la position couchée, assise, etc. Les enfants seront-ils suffisamment rapides pour la rattraper debout?



⊗ Attention à ce que la balle ne rebondisse pas sur le nez depuis en-bas!

➞ Réaction/départ: voir bro 4/3, p. 9 s.

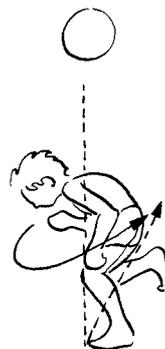
Balles volantes: A lance la balle de manière à ce que B ait le temps d'analyser la trajectoire.

- Au point culminant de la trajectoire, B frappe dans ses mains, saute en l'air ... Inventer d'autres formes.
- Reconnaître la rotation de la balle en l'air: elle tourne, elle ne tourne pas, rapidement en arrière, etc.
- A lance la balle 10 fois par-dessus un obstacle ou simplement en l'air. B essaie de placer un cerceau au point d'impact de la balle.



Balle en cloche: Les enfants lancent la balle en l'air et la rattrapent après un rebond. Réaliser une tâche motrice pendant que la balle est en l'air:

- "Plonger" sous la balle: est-il possible de faire un aller - retour?
- Toucher le sol x fois avant de rattraper la balle.
- Lancer la balle en l'air et la rattraper en position assise, les yeux fermés, dans le dos, etc.
- Lancer la balle en l'air. Se toucher brièvement le front avec la main droite et tenir simultanément le coude droit dans la main gauche; rattraper la balle avant qu'elle ne touche le sol.
- Sur le même principe, chacun invente et exerce une série de tâches complémentaires. Montrer son idée à un camarade. Peut-il l'imiter?



⊗ Utiliser des balles légères (p.ex. des ballons de plage ou des ballons de baudruche dans une enveloppe de tissu): voir bro 5/3, p. 36 s.

Ⓣ Lancer une balle 10 fois par-dessus un obstacle et la rattraper de l'autre côté.

2.4 Lancer sur des cibles

Un jeu que les enfants connaissent et apprécient est adapté en jeux de lancers de précision, par ex. chercher un trésor ou soulever des cartes de mémoire.

Les lignes de démarcation des terrains sont préparées par les enfants au moyen de couleur, de craie, de cordes ou de papier collant. Les enfants peuvent aussi déterminer, voire modifier eux-mêmes les règles du jeu à un certain poste.

Ces formes de jeux peuvent se composer de tâches motrices que les enfants travailleront de manière autonome (travail par demi-classe). Dans un travail par postes, les différentes activités peuvent avoir lieu simultanément.

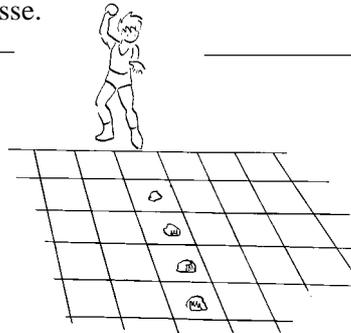
🌀 Les enfants doivent faire attention aux autres lorsqu'ils vont rechercher leur balle (c'est aussi cela le fair-play)! Pour des raisons de sécurité, on peut éventuellement se limiter à utiliser des balles en mousse.

Visse bien et tu seras récompensé!

🕒 Pause active:
voir bro 7/3, p. 8

Traverser un étang: Deux enfants sont face à face, séparés par le terrain de jeu. A tour de rôle, ils lancent une balle. Marquer la case d'impact de la balle avec une pierre. De combien de lancers, les deux joueurs auront-ils besoin pour pouvoir traverser l'étang "à pieds secs" (on ne peut marcher que sur les cases marquées)?

- Une seconde paire joue sur les deux autres côtés du carré. Lequel des deux groupes aura traversé l'étang le premier?
- Les pierres des adversaires peuvent être "coulées" et remplacées par une pierre de son équipe.

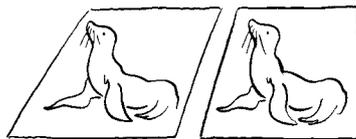


🕒 Les enfants dessinent leurs propres cibles avec une craie.

➔ Pour différencier les deux équipes, il est possible d'employer des sautoirs de couleurs à la place des pierres.

Memory: Des cartes (paires d'animaux) sont retournées dans les différentes cases d'une grille (voir "traverser un étang"). Les cases (cartes) atteintes appartiennent au joueur.

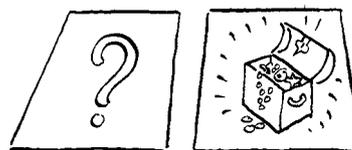
- Retourner les cartes atteintes. Si deux cartes identiques sont retournées, on peut les prendre.
- Poser des cartes de jass ou de poker. Chaque enfant reçoit un 10. S'il atteint une carte voisine (9 ou valet), l'enfant peut la garder. Qui sera le premier à arriver au six ou à l'as?



🕒 Dessin: fabriquer et illustrer des cartes d'animaux. Expression orale: les fables ou ce que les animaux peuvent nous apprendre.

➔ Il est aussi possible de jouer sans grille (cases).

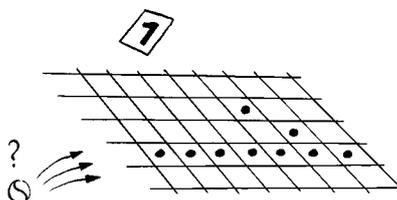
L'île au trésor: Des cartes sont retournées sur un terrain de jeu (l'île au trésor): une carte-trésor, des questions et des cartes vierges. Si une carte est atteinte, elle peut être retournée. Celui qui répond correctement une carte-question, peut rejouer. Celui qui trouve le trésor devient meneur du jeu et lira les questions lors de la partie suivante.



🕒 Histoire: les grandes découvertes; expression orale: questions à propos de divers contenus et thèmes provenant de toutes les branches.

Figure: De combien de lancers un groupe aura-t-il besoin pour obtenir une figure (lettre, chiffre ...)? Marquer les cases touchées à l'aide de sautoirs ou autres.

- Dessiner des grilles aussi contre une paroi.
- Une case peut être cochée aussitôt qu'une certaine cible (anneaux, tapis, cerceau, etc.) a été atteinte.



🕒 Expression orale: symboles simples tels que pictogrammes, lettres majuscules, chiffres ...

2.5 La dizaine

La dizaine est une forme ludique d'apprentissage intensif individualisé. Il est ici question d'un processus méthodologique et didactique qui doit encourager l'action spontanée et autonome des enfants.

Mettre en route le processus de création d'un jeu:

- Qu'est-ce qui rend un jeu captivant? Comment pouvons-nous collaborer?
- Joueurs: nombre, qui avec qui, qui contre qui?
- Espace de jeu: longueur, largeur, forme, év. cibles, buts?
- Matériel: quantité/nature des balles, moyens didactiques?
- Règles: que devons-nous définir ensemble pour que le jeu fonctionne, pour que tous aient les mêmes chances, pour éviter le plus grand nombre de situations ambiguës?
- Ne pas rivaliser pour des points dès le début. Un jeu doit d'abord être ro-dé!

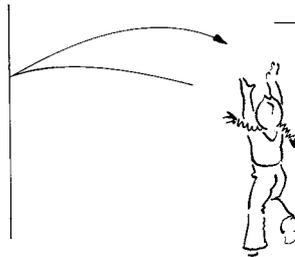
**Si tu t'exerces réguliè-
rement, tu deviendras
assurément un maître
du ballon.**

➔ Apprendre et enseigner des jeux: voir bro 5/1, p. 9 ss.

➔ L'enseignant conduit le proces-
sus d'apprentissage. Rendre les
enfants attentifs aux autres critè-
res seulement au moment où la si-
tuation de jeu l'exige.

La dizaine, individuellement: Chaque enfant lance une balle qu'il a lui-même choisie contre un mur de manière à pouvoir la rattraper (év. avec un rebond).

- Ajouter des difficultés supplémentaires: frapper dans les mains, toucher le sol, tourner sur soi-même, sauter et franchir la balle qui rebondit sur le sol...
- Une moitié de la classe observe les formes exécutées par les autres enfants puis tente de reproduire quelques exercices.
- Choisir un exercice et l'exercer jusqu'à la parfaite maîtrise.



⚠ Veiller à la distance par rap-
port au mur et à la hauteur des
lancers!

La dizaine, à deux: Deux enfants s'apprennent les exercices pratiqués ci-dessus.

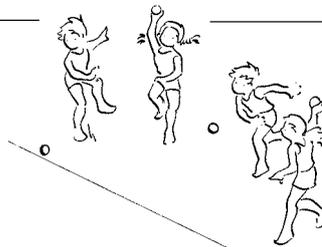
- Les exécuter ensemble, de manière synchronisée.
- Ensemble, inventer et exercer de nouvelles formes.
- Préparer une petite représentation; év. avec échange de balles, en chantant, en récitant une petite phrase rythmée ...



Ⓜ Les enfants apprennent et s'en-
seignent réciproquement. (partenariats d'apprentissage).

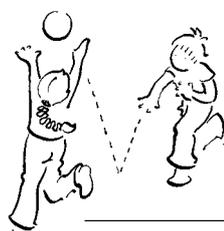
La dizaine, par quatre: Chaque paire montre et apprend ses idées à une autre paire. Peut-on réajuster ou modifier les formes pour qu'elles soient réalisables à quatre?

- Tous ensemble, sur le même rythme.
- 1 et 3 lancent; 2 et 4 attrapent.
- Avec changements de positions ...



La dizaine par deux et sans mur: Se passer la balle directement et de multiples manières.

- Cherchez un jeu avec une balle. Quelles seront la grandeur du terrain, la distance, les règles?
- Utilisez maintenant du matériel complémentaire tel que tapis, bancs, caissons, piquets, cerceaux ...
- Pensez-y: si vous avez une nouvelle idée, essayez-la tout de suite au lieu de perdre votre temps à vous demander si cela fonctionnera ou non.



➔ Passer à d'autres jeux
et formes ludiques, comme
p.ex. le ballon par-dessus
la corde, la balle au banc,
etc.

2.6 Jouer ensemble

Il est plus agréable de posséder quelque chose que de le partager avec un autre. Les formes ludiques suivantes ne fonctionnent que si les enfants transmettent la balle. Elles permettent donc de leur montrer les avantages du jeu collectif et de leur rappeler la nécessité du fair-play.

Ces jeux ne fonctionnent que si nous jouons ensemble.

A gauche et à droite: Les enfants forment deux cercles réguliers et concentriques. Ils font circuler deux balles; dans le sens des aiguilles de la montre sur le cercle extérieur et dans le sens contraire sur l'autre cercle; les balles se croisent toujours aux mêmes endroits.

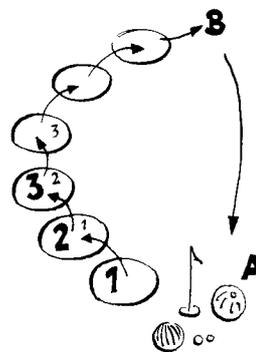
- Passer la balle au suivant en prononçant un "tsch" (expirer) distinct et en gardant le même rythme dans les deux cercles. Cette "locomotive à vapeur" peut-elle accélérer sans perdre une seule balle?
- Au signal du "mécanicien de la locomotive" (enfant/enseignant) le train change de direction ou freine d'urgence pour s'arrêter ...
- Le "train rapide" (extérieur) peut-il doubler le "tortillard" ou vice-versa?
- Changer de train: lorsqu'un enfant a passé sa balle, il change de cercle.
- Difficile: passer la balle au suivant avec un rebond.



☛ Toutes ces formes sont aussi réalisables en plein air.

Transport de balles: Transporter les balles du point A au point B. Un enfant se trouve dans la gare A (cerceau) avec les balles. L'enfant 1 donne une balle à l'enfant 2, 2 à 3, etc., 1 retourne chercher une balle jusqu'à ce que toutes les balles soient parvenues au point B.

- Mettre plus de cerceaux que d'enfants.
- Quelles solutions les enfants trouvent-ils pour mieux gérer le tout, év. en changeant de place, spécialement si l'on inclut des obstacles (p.ex. tunnel).
- Différencier: différentes longueurs de parcours.
- Se passer la balle à distance (rouler ou lancer): chaque enfant reste dans son cerceau.

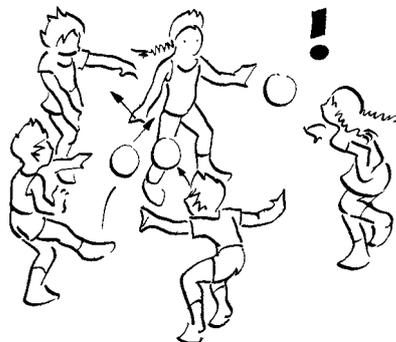


☛ Environ cinq enfants par train.

☛ Petits concours ou compétitions: voir bro 3/3, p. 30 s.

Observer-passer: Au maximum huit enfants forment un cercle et se passent des balles. Les passes sont libres: en l'air, au sol, rouler, avec le pied. Comme il y a plusieurs balles dans le jeu, les enfants doivent être attentifs et observer à qui et comment ils vont passer la balle. Il ne doit pas y avoir de collisions!

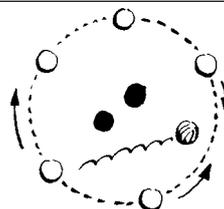
- Difficile: passes en mouvement et formation libre.
- La moitié du groupe se déplace sans balle, l'autre moitié reste sur place avec une balle. Celui à qui l'on roule une balle doit la renvoyer en la roulant; les passes avec un rebond sont retournées de la même manière, etc. changer les rôles.



☛ Commencer avec 2 balles!

A travers le cercle: Env. 6 enfants se déplacent sur un cercle/à l'extérieur d'un terrain. Deux défenseurs sont dans le cercle/terrain. Les attaquants se déplacent et roulent la balle de sorte que les défenseurs ne parviennent pas à la toucher. Changer les rôles.

- Jouer aussi avec passes directes ou avec un rebond.



2.7 Jeux de balles sur des tapis

Les enfants peuvent jouer intensivement avec des moyens rudimentaires. Quelques modifications apportées par l'enseignant ou les enfants permettent de faire évoluer le jeu pour qu'il soit encore plus passionnant. Progressivement, de petites compétitions se développent, parfois au sein même du groupe.

Balle au tapis: Chaque paire d'enfants reçoit un tapis et une balle (balle avec enveloppe en tissu, ballon de plage ...). Le jeu consiste à faire rebondir la balle sur le terrain (tapis; en plein air: un drap ou une nappe). Les règles sont définies en commun par les enfants, p.ex.: la balle ne peut toucher le tapis qu'une seule fois, mais ne doit pas toucher le sol. La balle ne peut être jouée que vers l'avant et doit traverser le tapis dans le sens de la longueur.

- Toujours en mouvement: après chaque lancer, les enfants changent de côté dans le sens des aiguilles de la montre, à savoir: du grand au petit côté, etc.
- Seulement en frappant la balle sans l'attraper.
- A genoux, en appui facial, assis ...
- Jouer uniquement avec la tête, avec les avant-bras, les genoux, les pieds ...
- Le tapis ne constitue plus le terrain mais sert d'obstacle par-dessus lequel il faut jouer. Les enfants délimitent le nouveau terrain à l'aide de cordes à sauter, de sautoirs, en utilisant les lignes de la salle, des ficelles, des cordeaux, des piquets, des cônes etc.
- Remplacer le tapis par des bancs suédois, des éléments de caissons suédois, des cordeaux tendus ... On obtient des jeux qui s'apparentent au tennis.

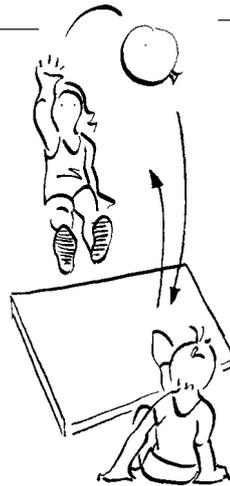
Table haute: La surface de jeu (tapis) est rehaussée. Les enfants choisissent la structure inférieure, p.ex. deux bancs suédois qui permettront à deux groupes de jouer sur la même installation (la surface de jeu peut être plus haute si l'on utilise des éléments de caissons). Nous jouons au tennis de table ou au volley-ball.

- En plus des jeux de lancers "en hauteur", nous essayons de créer des jeux de rouler (tunnels).

Dans la gueule du tigre: Dresser les tapis contre un mur. A l'aide de craies, les enfants y dessinent des gueules de tigres avec d'énormes dents. Est-il possible de jouer contre le tapis sans atteindre les dangereuses dents?

- Combien de fois un enfant réussira-t-il atteindre la cible pendant qu'un partenaire réalise un parcours donné?
- Quelle équipe de deux atteindra-t-elle le plus souvent la gueule du tigre en lançant à tour de rôle?
- Qui est capable d'atteindre la cible avec la main la plus faible?
- Jouer avec les pieds ou avec des ustensiles de frappe (p.ex. canne de unihockey, raquette de tennis ...).
- Faire un service avec une planche à découper, une raquette de tennis ou une planche de volley-ball.

Nous inventons notre propre jeu à l'aide d'une balle et d'un tapis.

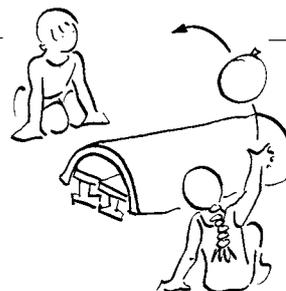


🗣 Expression orale:
vidéo: La sorcière et Merlin l'enchanteur: "le combat des fantômes".

➡ Confectionner/jouer avec une balle recouverte de tissu: voir bro 5/3, p. 36

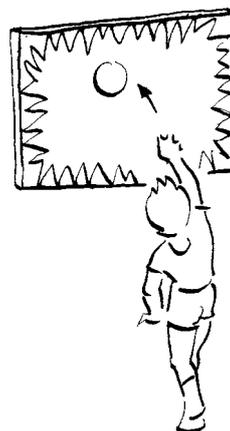
🗳 Marquer les terrains de jeu avec de la sciure (terrain en herbe) ou de la craie (terrain en dur).

➡ Jeux avec une planche à découper: voir bro 5/3, p. 6



➡ Essayer différentes positions pour jouer: assis, à genoux, debout ...

➡ Pour des jeux de tunnels, utiliser p.ex. des balles de unihockey.



➡ Planche à découper: voir bro 5/3, p. 6;
Mini-tennis: voir bro 5/3, p. 7;
confectionner/jouer avec une planche de volley-ball: voir bro 5/3, p. 38 s.

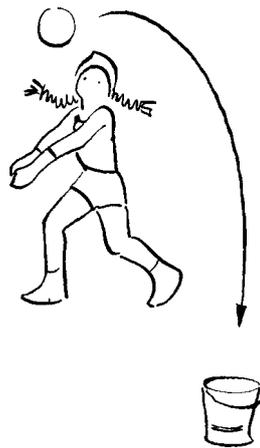
2.8 Jeux de volley-ball

Les formes de jeux par-dessus un banc stimulent les capacités propres aux jeux de balles aériennes (volley). La position basse et la manière d'attraper la balle sont des gestes préparatoires à la technique du volley-ball (p.ex. la manchette). Utiliser des balles lentes (balles recouvertes de tissu, ballons de plage).

Nous jouons au "volley" donc sans laisser la balle tomber par terre.

Aucune balle sur le sol: Deux enfants se passent une balle de multiples manières mais toujours avec les deux mains. Rattraper la balle après un tour sur soi-même, au-dessus de la tête, entre les jambes ... Les enfants trouvent leurs propres idées.

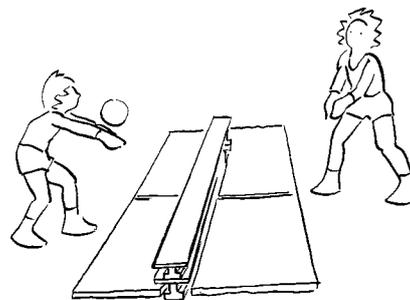
- Lancer la balle en cloche (trajectoire élevée) sur des cibles telles que seaux, cerceaux, boîtes en carton.
- Le receveur se tient à l'extérieur d'un terrain donné jusqu'à ce que son partenaire ait lancé sa balle. Il pénètre dans le terrain au moment où la balle a quitté ses mains et essaie de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.
- Idem, avec plusieurs receveurs numérotés. Le lanceur appelle un numéro avant de lancer la balle. L'enfant concerné essaie de la rattraper avant qu'elle ne touche le sol. Changer les rôles.
- Tous les receveurs sont dans le terrain. Ils sont assis, couchés sur le dos ... De cette position, ils réagissent au moment où ils sont appelés.
- Ballon par-dessus la corde 1 contre 1.



⚠ Si nous fléchissons les genoux et si nous nous tenons sur la pointe des pieds, nous pouvons réagir plus promptement! Est-ce exact? Essayer aussi le contraire!

Volley-ball par-dessus un banc: Placer deux bancs superposés ou tendre un cordeau sur la ligne centrale. Installer une piste de tapis de chaque côté. Le but du jeu consiste à lancer la balle de manière à ce qu'elle retombe dans le terrain adverse. L'adversaire essaie de rattraper la balle avant l'impact au sol. Règles du jeu:

1. le lanceur commet une faute si sa balle retombe sur la piste de tapis.
 2. jouer la balle depuis l'endroit où elle a été interceptée. Attraper la balle exclusivement avec les deux mains, au-dessous de la hauteur des épaules et si possible en ayant les bras tendus. Ne comptent que les lancers effectués depuis le bas et dirigés vers le haut.
- Avec des ballons de plage, il est aussi possible de renvoyer la balle directement avec les avant-bras tendus.
 - Jouer 2 contre 2 et 3 contre 3.

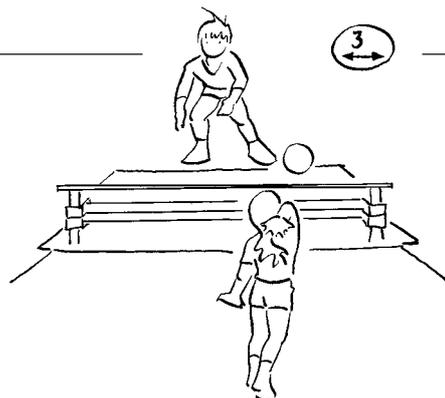


⇒ Avec des obstacles plus élevés, on peut aussi jouer sans les tapis.

⚠ Un enfant par terrain de jeu veille au respect des règles.

1 contre 1 avec changements: Un enfant d'une équipe de trois joue contre un adversaire. Changement de joueur après trois fautes ou après avoir gagné contre deux adversaires.

- Changement après chaque troisième franchissement du banc par la balle mais sans interruption du jeu.
- 2 contre 2, changements sans interruption du jeu. Les 2 joueurs déterminent un rituel de changement volant, p.ex. se taper dans la main.
- Après chaque lancer de sa propre équipe, les joueurs doivent se toucher ou toucher une ligne.



⇒ Négocier et fixer les règles du jeu en commun.

3 Jeux de balles avec les pieds et jeux de hockey

3.1 Développer le toucher de balle

Les pingouins n'ont pas de mains, c'est la raison pour laquelle ils poussent leurs oeufs avec beaucoup de précaution à l'aide de leurs pattes. Cette image peut inciter les enfants à manier leur balle avec finesse car jouer la balle du pied ne signifie pas seulement shooter fort ou se la disputer.

Imagine-toi que tu es un pingouin et que tu déplaces ton oeuf avec les pieds.

Tâter les balles: Avec les pieds, tâter différentes balles éparpillées sur le sol. Les faire rouler doucement: ont-elles des trous, des coutures, une valve; sont-elles petites ou grandes, dures ou tendres?

- Prendre une balle entre les pieds et "se dandiner" en av., en ar., de côté.
- Maintenir les balles en équilibre sur les pieds (cou-de-pied). Est-il possible de rester debout sur les talons, voire même de se déplacer en avant ou en arrière? Essayer avec des balles de tailles différentes.
- Ramener en douceur les balles qui partent en roulant avec la plante des pieds.

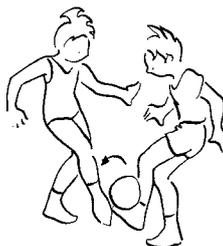


👉 Interdisciplinarité: où et comment les pingouins vivent-ils?

➡ La perception est meilleure si l'on joue pieds nus.

Transmettre des balles: Le pingouin A veut aller se dégourdir les jambes et transmet son oeuf à B. Combien de variantes les "pingouins" trouvent-ils?

- A s'assied, la balle coincée entre ses pieds puis la lâche. B essaie de la rattraper en douceur.
- Comment peut-on rattraper des balles en douceur? Essayer de les amortir sans bruit.
- A roule une balle à B qui la laisse rouler sur le cou-de-pied.



⚠ Allez à la rencontre de la balle, accompagnez-la longtemps.

Se faire des passes: Un chasseur du grand Nord apparaît (enseignant/enfant); ne restons pas là! Les enfants se déplacent l'un à côté de l'autre en se roulant l'oeuf avec précaution pour aller le mettre en sécurité. Le chasseur marche librement dans la salle. Les pingouins l'observent et essaient de l'éviter.

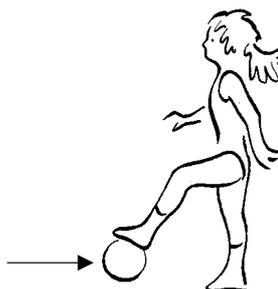
- Des "morceaux de glace" (tapis) font obstacle; les enfants doivent les contourner.
- Librement: est-il possible de se faire des passes le long d'une ligne?
- La balle peut-elle être renvoyée directement, en douceur et sans bruit?
- Avec différentes parties du pied: l'intérieur, l'extérieur, avec le cou-de-pied, le talon, la semelle.



⚠ Pour que les "oeufs" ne s'entrechoquent pas, les pingouins fuient tous dans la même direction et s'éloignent du chasseur.

Stopper des balles: 3-4 paires de joueurs sur un terrain délimité. Une balle pour 2. L'enfant A shoote sa balle vers le camp adverse. B essaie de la freiner avant qu'elle ne franchisse la ligne qui borde le terrain.

- Quelles techniques d'arrêt les enfants connaissent-ils? Lesquelles sont-elles les plus efficaces?
- Est-il possible d'arrêter une balle juste sur la ligne, comme si la balle restait collée au pied?
- A conduit sa balle avec la semelle en sautillant sur une jambe et en suivant une ligne. Alternier pied droit et pied gauche.



3.2 Jeux de balles au pied

Le grand terrain de jeu est quelque peu réduit au moyen de petits obstacles. Les enfants conduisent leur balle en évitant les obstacles et apprennent ainsi à mieux contrôler leur action. Ceux qui parviennent à contrôler le ballon en courant pourront aussi la garder plus longtemps.

Es-tu aussi habile avec les pieds qu'avec les mains ?

Nains: Des cartons (de chaussures), des cônes et des quilles sont dressés (comme des nains) dans le terrain. Les enfants courent et conduisent leur balle avec les pieds en essayant d'éviter de renverser les nains.

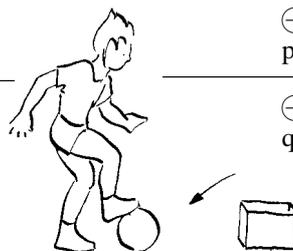
- Faire passer la balle à la droite d'un nain et courir en passant à sa gauche sans le toucher et vice-versa.
- "Danser sous son nez": essaie p.ex. de sautiller sur une jambe et de contourner le nain en conduisant la balle avec la semelle de ton autre pied. Essaie de réaliser plusieurs tours de suite jusqu'à avoir le tournis, puis change de sens.
- Boccia avec les pieds: shoote la balle en direction du nain sans le toucher.



☞ Nains: signification, symbolique, nains de jardin...

Ruelle: La moitié des enfants arrête la balle à env. 1 m d'un nain en posant un pied dessus. Les autres enfants conduisent leur balle à travers les "ruelles" ainsi obtenues. Changement des rôles dès qu'un nain est touché ou après avoir traversé 10 ruelles.

- Changement libre après une certaine durée.



☞ Peut aussi faire l'objet d'un poste, pour un jeu de groupe.

☞ Fair-play: comment faire pour que tout le monde joue?

Course en huit: Deux enfants se poursuivent en contournant deux nains. Celui qui se fait toucher par derrière ou qui renverse un nain a perdu et va chercher un nouveau partenaire.

- Par groupes, les enfants construisent une piste de slalom avec des "géants" (piquets) et des "nains". Contrairement aux "nains", les "géants" ne tombent pas si facilement (prise de risques plus élevée).
- Jouer à travers des éléments de caissons. En plein air, jouer à travers des piquets croisés, des haies, etc.
- Essayer les pistes de slalom des autres enfants. Qui réalise le meilleur temps?



☞ Former des paires équilibrées et laisser les enfants établir les règles du jeu.

Défendre – jouer collectivement: 1:1, une balle: chaque enfant défend une quille. Après trois quilles renversées, chercher un nouveau partenaire de jeu.

- 2:2: chaque équipe forme son but avec 2 quilles (cônes ...). Par des passes, essayer de faire passer la balle entre les quilles adverses. Si une quille est renversée, le but ne compte pas.
- 2:2: celui qui fait tomber une quille perd un point.
- 2:2 sur un terrain jonché de "nains": les paires essaient d'en renverser le plus possible; seuls les attaquants peuvent marquer des points. Les "nains" sont divisés en "lutins" et en "nabots porte-malheur". Un "lutin" renversé rapporte un point, un "nabot" en fait perdre un.

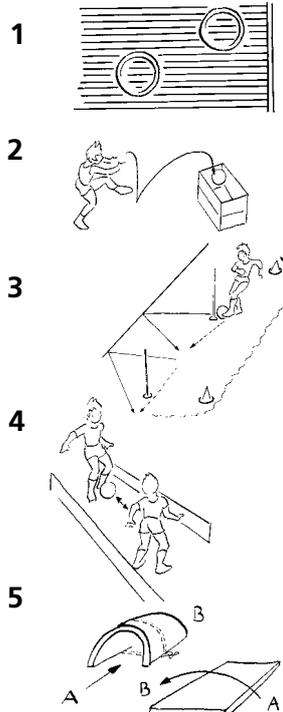


❗ Orienter tous les terrains de jeu dans le même sens, (p.ex. dans le sens de la largeur).

☞ Donner quelques règles, puis laisser les enfants en trouver d'autres.

Postes avec cibles: Divers aménagements avec cibles exigent et sollicitent la précision de tir.

- 1 Des cerceaux sont suspendus aux espaliers à des hauteurs différentes. Celui qui a atteint 10 cibles peut changer de poste.
- 2 Balle dans une main, la laisser rebondir une fois sur le sol et la dégager comme un gardien de but directement dans un caisson. Changer de poste après 5 tirs réussis. Varier la distance du caisson.
- 3 Une-deux: placer des piquets ou des cônes à env. 2m du mur et séparés d'env. 3m (= joueurs adverses). Courir parallèlement au mur et jouer la balle contre le mur de manière à passer les "adversaires" et la reprendre dans la course. Revenir par l'extérieur et recommencer. Changement après 3 tours.
- 4 Passes dans la ruelle: deux enfants se font des passes entre deux lignes (bancs suédois) avec une balle en essayant d'éviter de toucher les lignes. Combien de passes réussiront-ils? Changement après 20 passes contrôlées.
- 5 Piste de tapis: quelques tapis en forme de "tunnel", d'autres à plat. Se faire des passes, à deux: par-dessus le tapis, par-dessous, du côté gauche ou droit, etc. Changement après 5 minutes.



⊙ Organiser un tournoi ou laisser les enfants changer librement. Développer les règles en commun et attribuer des points aux différentes activités, les modifier si nécessaire.

⚠ Proposer plusieurs possibilités de jeu à un même poste pour permettre une activité accrue.

⊙ Tunnel: attacher le tapis à l'aide de deux cordes à sauter.

Balle stoppée: Une grande quantité de cerceaux est éparpillée dans la salle. Un enfant roule la balle à sa partenaire de manière à ce qu'elle réussisse à la stopper dans un cerceau. Changer les rôles et de cerceau.

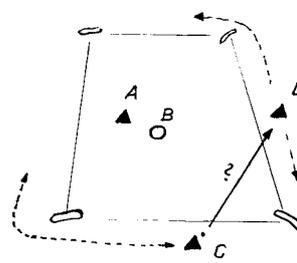
- Augmenter la distance.
- Il est plus difficile de stopper une balle qui rebondit.
- Combien d'essais sont nécessaires pour stopper 15 balles correctement?
- Quelles passes sont les plus précises? Celles effectuées avec le pied intérieur ou extérieur?
- 2:2 avec 3-4 cerceaux: un point est marqué si un enfant réussit à stopper une balle dans un cerceau.
- Shooter la balle en direction d'un cerceau, contourner un piquet puis aller stopper la balle dans le cerceau.



⊙ Aborder le thème du fair-play.

Se démarquer: Le terrain est délimité dans les coins, p.ex. à l'aide de sautoirs. Un prisonnier A et un gardien B se trouvent sur le terrain. Deux enfants (C et D) se déplacent librement autour du terrain. Une balle est en jeu. C et D sont-ils capables de faire une passe à A en évitant B? S'ils y parviennent, A est délivré et B devient prisonnier à son tour. C et D ont le droit de jouer ensemble.

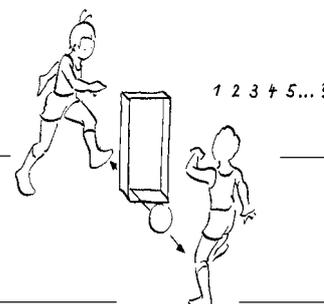
- Seul un gardien se trouve sur le terrain: 3 enfants sont à l'extérieur. Les passes touchées par le gardien ne comptent pas pour un point. Franchir un coin = 1 point, franchir 2 coins = 2 points. Changer le gardien après 10 points. Variante: le gardien (gardien de but) a le droit d'utiliser ses mains.



⊙ Délimiter les terrains à l'aide de caissons suédois ou de piquets.

⚠ Jeu éprouvant: changer souvent le gardien.

Notre test de football: Avec les enfants, créer un test comprenant les habiletés suivantes: conduite et contrôle de la balle, précision du tir et de la passe.



⚠ Les enfants créent la feuille de test et fixent les critères de réussite durant une leçon de français.

3.3 Jeux de hockey

Le unihockey est praticable aussi bien en plein air qu'en salle et sans gros investissement en matériel. Il faut seulement que chaque enfant dispose d'une canne et d'une balle. Les enfants développent les techniques de conduite de balle par diverses situations ludiques.

N'as-tu pas l'impression d'avoir un bras à rallonge?

Manier la canne/conduire la balle: Les enfants maintiennent la canne (sans balle) autour des autres joueurs en maintenant la palette au niveau du sol; aussi en courant en arrière et de côté.

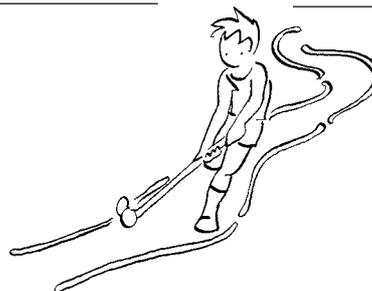
- La moitié des enfants de la classe conduit sa balle autour des autres enfants sans les toucher.
- Par deux: essayer de faire passer la balle entre les jambes d'un partenaire qui se déplace en marchant. Changer les rôles après 5 réussites.
- Essayez de toucher les chaussures de votre partenaire. Créez vos propres règles de jeu.



🏑 Prendre garde aux camarades.

Piste de cordes: Les enfants construisent un circuit délimité à droite et à gauche par des cordes à sauter (canal étroit = difficile, large = facile).

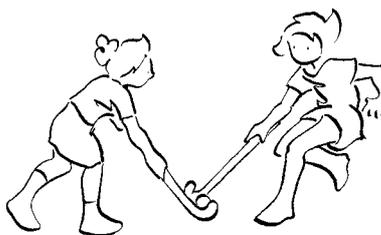
- Ceux qui jouent à gauche essaient aussi à droite; avec la canne à l'endroit, avec le revers; en tirant la palette vers soi, en arrière ...
- Inclure des bancs et des éléments de caissons ...
- Essayer les circuits des autres groupes.
- Minigolf: chaque groupe crée sa piste (p.ex. jouer sur des quilles, sur une feuille de journal ...).



➞ S'exercer en suivant le "courant"; recommencer à chaque fois depuis le début.

Les voleurs de balle: La moitié des enfants conduit une balle. Les autres essaient de la leur subtiliser sans contact corporel et sans donner de coups. Ceux qui ont pris une balle la conduisent et la gardent le plus longtemps possible.

- Les joueurs sans balle peuvent mettre leur canne en travers de la trajectoire des conducteurs de balles. Ces derniers sont-ils capables de soulever leur balle et de la faire franchir ces obstacles sans la perdre?
- Les attaquants se couchent en travers. Les conducteurs peuvent-ils les franchir en soulevant leur balle?



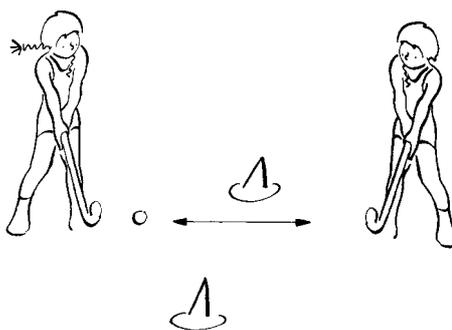
➞ Attribuer év. un terrain aux garçons et un autre aux filles.

🏑 Les coups de cannes sont interdits; retirer la balle pour l'enlever mais ne pas la frapper.

⚠ De quelle manière la palette peut-elle se glisser sous la balle?

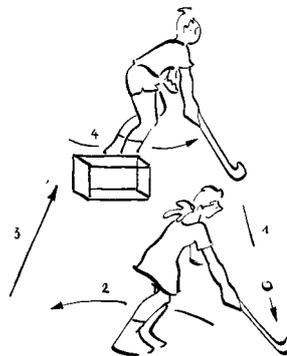
Tirs aux buts: Les enfants installent des buts de différentes largeurs à l'aide de piquets ou cônes. Par deux, ils dribblent et se font une passe à travers chaque but.

- A conduit sa balle et B essaie de l'empêcher de marquer un but. Changer les rôles à chaque tir manqué.
- Balle-château: quatre "portes" et un "fossé" (utiliser les lignes de la salle ou des cordes à sauter) représentent une ville (médiévale). Celle-ci est assiégée et "bombardée" de tous les côtés. Plusieurs balles sont en jeu et circulent autour de la ville. Les habitants sont dans le fossé et empêchent les boulets de passer. Le siège dure 2 minutes. Combien de "boulets de canons" passent-ils les portes? Après 2 minutes, les assaillants annoncent le nombre de leurs réussites. Changer les rôles.



Revers-coup droit: Deux enfants, face à face, réalisent des passes autour d'un élément de caisson: intercepter la balle avec le revers, passer en coup droit depuis l'autre côté. Conseil: pour un meilleur équilibre, repositionner à chaque fois les jambes et les pieds.

- Jouer directement, c.-à-d. intercepter brièvement la balle, se mettre en position et faire la passe.
- Série de passes dans l'ordre inverse: intercepter la balle en coup droit et la renvoyer en revers.
- Inclure un élément de caisson comme but dans la série de passes. P.ex. interception en revers, passe en diagonale à travers l'élément de caisson ...
- Pour les plus avancés: balle levée par-dessus l'élément, l'arrêter, faire une passe à travers l'élément.

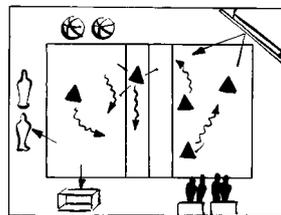


⚠ Laisser la palette au niveau du sol!

➡ Permettre des séries personnalisées!

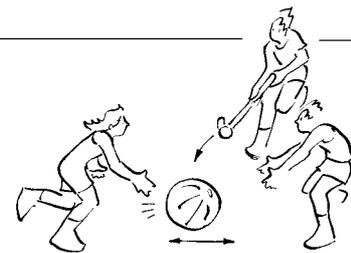
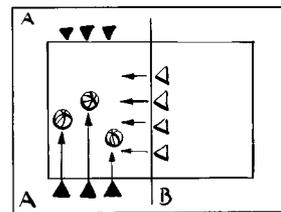
Tirs tous azimuts: Dribbler librement dans le terrain de volley-ball. Depuis les lignes, on peut tirer sur des cibles (quilles, élément de caisson, quille sur un élément de caisson, cerceau suspendu aux espaliers, boîtes de conserve, boules de papier ...) placées devant les murs. On ne peut tirer que si la balle est arrêtée.

- Par deux: mettre au défi un partenaire; celui qui atteint en premier une cible peut choisir la prochaine.



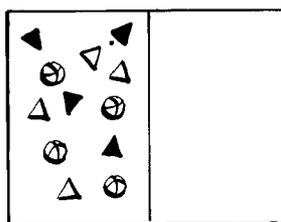
➡ Les élèves expérimentés montrent diverses techniques de tirs aux autres enfants.

Ballons lourds en mouvement: Terrain de jeu: une demi-salle. Par paires, les joueurs de l'équipe A se placent face à face sur les côtés latéraux. Ils se roulent des ballons lourds. Les joueurs de l'équipe B se trouvent sur la ligne centrale et essaient d'atteindre les balles par des tirs puissants. Aller rechercher les balles à chaque interruption. Combien de manches faudra-t-il à l'équipe B pour marquer 20 points? Changement.



Hockey avec ballons lourds: Terrain de jeu: une demi-salle. Deux équipes composées de 2 à 3 lignes ("bloc") de 3-4 enfants chacune. Buts: 3-6 ballons lourds éparpillés sur le terrain de jeu. Chaque ballon touché compte pour un point. Le jeu se poursuit sans remise en jeu. On ne peut marquer que deux points consécutifs sur le même ballon. La première équipe à 5 points est vainqueur. Elle est remplacée par une ligne au repos. Les lignes en attente comptent les points.

- Chaque équipe défend 3 ballons marqués par des sautoirs. Tirer uniquement dans un but adverse.
- En guise d'échauffement: toutes les équipes se font des passes en même temps sur le même terrain.



⚠ Introduire les règles du jeu et les faire évoluer.

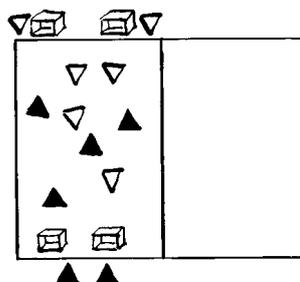
Engagement corporel: il est interdit de retenir, de pousser l'adversaire avec les mains, de lui rentrer dedans en marche arrière ou de lui couper la route.

Manipulation de la canne: interdit de lever la palette plus haut que la taille lors d'un tir.

➡ Autres règles de unihockey: voir bro 5/4, p. 66

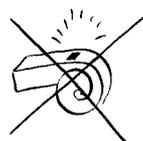
Hockey-caisson: Terrain sur une demi-salle. Deux équipes de 4 avec 2 remplaçants chacune. Buts: chaque équipe possède deux éléments de caisson séparés d'env. 3 m et joue sans gardien. Celui qui marque un but se fait remplacer.

- Définir les changements: le joueur 1 quitte le terrain après 1 minute, le joueur 2 après 2 minutes, etc.



➡ Gestion du temps et supervision du jeu par des enfants dispensés ou par l'enseignant.

Sans arbitre: Jouer à 5:5. Un but (élément de caisson) et un gardien par équipe. Les enfants dirigent et gèrent leur partie. Comment s'opèrent les changements? Qui remplace le gardien? Que faire en cas de doute? Etc.



Ⓜ Concevoir, réaliser et évaluer un jeu en commun.

Ⓞ Expression orale: évoquer les expériences vécues (fair-play ...).

4 Jeux d'équipes

4.1 Formation des équipes

Il est d'usage de laisser les enfants choisir eux-mêmes les équipes. Cette pratique est discriminatoire pour les enfants peu doués en sports et donc pas très pédagogique. Pour cette raison, il est indispensable d'expérimenter en éducation physique toute la panoplie des procédures existantes.

Le hasard décide

- Tous les enfants portant des t-shirts de couleurs, motifs, semblables sont ensemble (gris et blancs contre les rayés), ...
- Ceux qui se trouvent par hasard dans un certain espace sont ensemble.
- Tous ceux qui sont nés un jour impair forment une équipe.
- Les enfants du printemps jouent contre ceux de l'automne, etc.
- Ceux qui ont les yeux bleus contre ceux qui ont les yeux bruns.
- Former des paires par pupitres (de la classe) ou en regroupant deux enfants de même taille et les répartir dans différentes équipes.
- Tirage au sort, avec un dé, etc.

La formation aléatoire d'équipes comporte évidemment un risque de déséquilibre et donc de démotivation de l'équipe la plus faible. Il existe évidemment d'autres bons procédés de formation d'équipes que celui du hasard. L'enseignant peut, par ex., procéder lui-même à la répartition des élèves.

Equipes stables pour une période prolongée

Chaque enfant appartient à la même équipe durant un mois mais assumera, au cours de cette période, tous les rôles possibles. Sur une fiche d'équipe, les enfants noteront p.ex. s'ils ont été attaquants, défenseurs ou gardien de but. Leur attention pourra ainsi être focalisée sur la tactique de jeu. Les discussions d'équipe sont nécessaires, par ex. pour aborder les points suivants:

- Les attaquants et les défenseurs d'une même équipe ne doivent pas se trouver dans le même secteur de jeu.
- Aujourd'hui, seuls trois joueurs (choisis en secret) d'une même équipe et inconnus de l'équipe adverse peuvent marquer des buts. Aussitôt que chacun d'eux a marqué son but, le jeu est terminé.
- Les buts marqués par un "enfant-joker" comptent pour le double, etc.

Equipes à niveaux

Sur la base de leurs résultats, l'enseignant répartit les équipes par classes de niveaux ("ligues"). Ce type de compétition incite naturellement à imiter les comportements et attitudes de leurs idoles sportives ou de stars connues. Les comportements peuvent être discutés en classe, p.ex. sous l'angle de "gagner et perdre". Comment gérons-nous cela? Répartir les enfants par niveaux ou groupes d'intérêts:

- L'équipe qui gagne peut monter d'une ligue, celle qui perd redescend.
- Garçons et filles jouent chacun dans une moitié de salle.
- Compter les points sur un terrain, pas sur l'autre.
- Jouer au hockey sur un terrain, au mini-volley sur un autre, etc.

➔ Organisation de groupes: voir bro 1/1, p. 103 s.



➔ Favoriser la collaboration et l'autonomie dans l'action: voir bro 1/3, p. 12 et bro 5/1, p. 7

4.2 Hétérogénéité de la performance dans le jeu

Les différences de performances entre les enfants d'une même classe peuvent être très élevées. D'un côté, la recherche d'enfants talentueux est de plus en plus précoce au sein des clubs et des sociétés sportives. Il n'est donc pas exclu - et par ailleurs tout à fait compréhensible - de voir apparaître dans chaque classe d'école primaire de "petites stars" qui ont le désir d'appliquer et de démontrer leurs capacités acquises aux entraînements des clubs. D'un autre côté, d'autres enfants ont peu envie de rivaliser dans un combat inégal avec des enfants meilleurs qu'eux et de se sentir dévalorisés. Le défi pour l'enseignant est de réussir à faire jouer ensemble et à satisfaire pleinement tous les enfants de la classe malgré ces différences importantes.



Intégrer les trouble-fête comme partenaires de jeu

Ne considérons pas simplement les enfants qui posent problème dans les jeux comme les "moutons noirs" inéducables de la classe. Essayons plutôt de les intégrer comme partenaires de jeu et exploitons leur grande sensibilité pour indiquer à quel moment le jeu manque d'intérêt ou déborde. Ces "gâcheurs" qui ont le courage et la force de nager à contre-courant sont souvent d'excellents meneurs de jeu s'ils trouvent l'opportunité d'investir leurs compétences de manière constructive.

➔ Réaliser:
voir bro 5/1, p. 14

Conseils pour la pratique

- En cas de grandes différences de niveau, impliquer les enfants habiles comme aides dans la phase d'apprentissage.
- Les jeux compétitifs n'ont un sens que si tous les enfants sont en mesure de participer avec une certaine chance de victoire. Si cette condition fait défaut, cela signifie que le jeu est inadapté et qu'il faut revenir à d'autres formes plus simples.
- Dans le jeu à but compétitif, former des groupes à niveaux. Laisser s'affronter des enfants qui sont en mesure de le faire et qui, surtout, en ont envie.
- Il n'est pas nécessaire que tous les enfants jouent en même temps. Diviser l'espace disponible en ateliers complémentaires. Prévoir une place pour d'autres activités telles que l'équilibre, le jonglage etc. Aménager un emplacement pour l'apprentissage de la technique de balle, un autre pour la condition physique avec des cordes à sauter, des élastiques, etc. Ce type d'organisation est idéal pour le développement du partenariat.
- Préserver un équilibre entre tension et décontraction. Il est souhaitable que les enfants soient en mesure de passer de l'un à l'autre état de manière autonome, afin qu'ils apprennent à faire par eux-mêmes le choix de l'activité la plus adaptée à leur besoin.

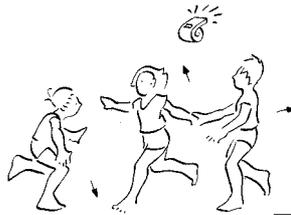
4.3 Améliorer la vision périphérique

En situation de jeu, les enfants s'engagent souvent sans discernement. Par un apprentissage ludique efficace, ils apprendront à se démarquer et à occuper des espaces vides. Ainsi, le jeu gagnera en fluidité et en sécurité.

Bien jouer c'est d'abord observer!

Course par paires: Un enfant essaie d'attraper ses camarades. Pour être en sécurité, il faut être rapide ou se mettre par 2. A un signal donné, toutes les paires doivent se séparer et se reformer différemment.

- Le chasseur ou l'enseignant annonce le nombre d'élèves qui doivent se regrouper ("trois", "cinq" ...).



➔ Répartir la classe sur plusieurs terrains: plus d'intensité et davantage de réussite.

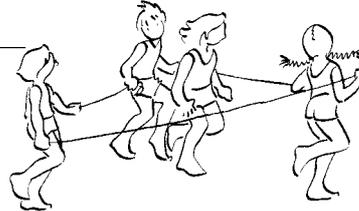
La ligne: 3 enfants se déplacent dans l'espace. Celle/celui qui se trouve au milieu réagit de manière à rester toujours sur la même ligne que ces 2 partenaires.

- Idem par groupes de 4 avec 2 enfants au milieu.
- Le point: la pointe des pieds des enfants du groupe se touchent. Quel groupe d'enfants est-il capable de se maintenir en équilibre ainsi en se donnant la main et en tendant les bras vers le haut.
- Idem sur un pied.



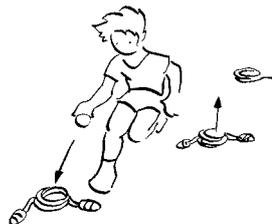
🗨️ Vocabulaire: le point, la ligne, droit.

Toile d'araignée: Groupe de quatre: 3 enfants forment un triangle au moyen de cordes à sauter tendues. L'atelage ainsi obtenu se déplace dans toute la salle en évitant que le quatrième enfant se trouvant au milieu du triangle ne soit touché par une corde.



➔ Sciences naturelles: toutes les araignées tissent-elles des toiles?

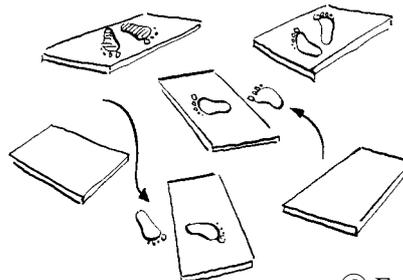
Oeufs de serpents: Enroulés sur eux-mêmes, les serpents (cordes) dorment dans toute la salle. Les "enchanteurs" essaient de déposer un oeuf (balle de tennis, caillou, noix, feuille ...) dans chaque nid pendant que d'autres les enlèvent. Les enfants vont chercher les oeufs au dépôt de matériel ou les y ramènent. Quelle doit être la grandeur des groupes pour que le jeu reste intéressant? Prévoir 2-3 dépôts de matériel.



➔ Interdisciplinarité: animaux que nous craignons? Pourquoi? Autres jeux avec des animaux: voir bro 4/3, p. 5 s.

Occupé: Un nombre de refuges (cercles de cordes) supérieur au nombre de défenseurs est réparti dans la salle. Un point est marqué si l'on réussit à poser un pied sur un tapis libre. Si un tapis est occupé par un défenseur, on ne peut y marquer de point. Les attaquants ont env. 3 minutes pour marquer des points.

- Trois équipes jouent simultanément. A et B attaquent et C défend; changer les rôles. A la fin de chaque partie, les équipes comptent et retiennent leurs points (secrètement - mais sans tricher!).
- Préparer deux installations de lancers à l'extérieur du terrain. Celui qui a marqué un point sur un tapis sort immédiatement du terrain et obtient un lancer franc. Qui, de A ou de B remportera le duel de lancers (p.ex. le premier à avoir atteint 10 fois sa cible)?



➔ Performance individuelle ou collective?

➔ Franchir des fossés et des obstacles: voir bro 4/3, p. 11 s.

4.4 Jeux de balle brûlée

La progression de jeu qui suit montre, à titre d'exemple, comment il est possible de développer et varier une idée de jeu pour aboutir à une forme ludique plus riche et plus complexe. En premier lieu, la balle brûlée doit rester un jeu intensif et coopératif.

Observe le jeu et ne fonce pas tête baissée!

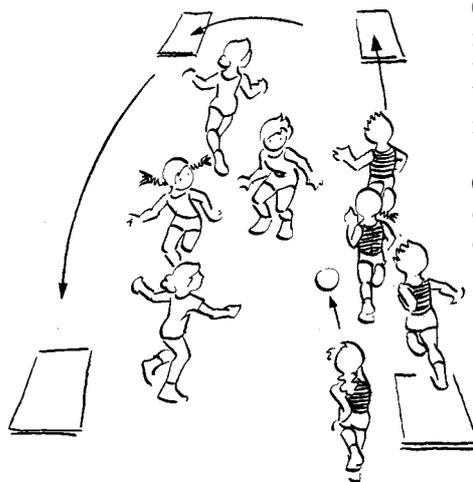
Idée de jeu: Deux équipes s'affrontent. Un membre de l'équipe des coureurs lance/frappe vers l'équipe adverse et court de refuge en refuge. Chaque tour bouclé compte pour un point. Après 5 minutes ou 10 balles lancées/frappées ou encore si tous les coureurs sont bloqués sur un tour, les équipes s'échangent les rôles. Les receveurs essaient de faire parvenir la balle dans un but (= balle brûlée). Les balles interceptées au vol rapportent un point à l'équipe.

Autres possibilités pour les coureurs:

- Un nombre libre d'enfants peut partir en courant.
- Les enfants n'ayant pas réussi à atteindre un refuge à temps retournent au départ et recommencent.
- Franchir des obstacles ou réaliser d'autres tâches tout au long du parcours.

Autres possibilités pour les receveurs:

- Avant d'être "brûlée", la balle doit être touchée par 5 joueurs de l'équipe.
- Tous les receveurs forment une colonne et écartent les jambes derrière celui qui a attrapé la balle. Ce dernier roule la balle entre les jambes de ses partenaires. Le dernier joueur lève la balle au-dessus de sa tête et crie "stop!".

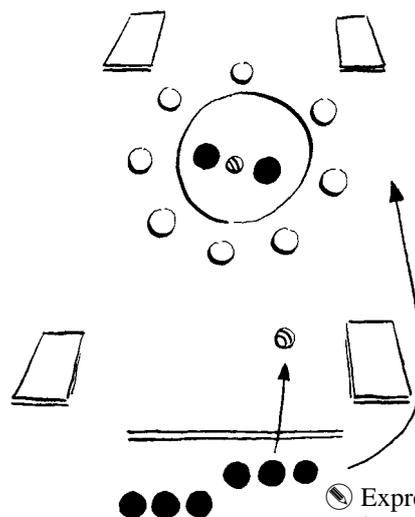


⚠ Principe: jouer et ne pas trop devoir attendre! Un jeu équilibré est plus passionnant.

🏀 Séparer les espaces de lancers et de course.

Variantes de balle brûlée:

- Au lieu de faire des tours, les coureurs touchent trois receveurs avant de retourner derrière la ligne de lancer. Les receveurs peuvent éviter d'être touchés. Dès que la balle est "brûlée", le jeu est interrompu et tous les joueurs s'immobilisent sur place. Ils se remettent en mouvement aussitôt qu'une nouvelle balle est en jeu.
- Le "foyer" est au centre de la salle (cercle central) et est défendu par deux coureurs. Ces "gardiens" compliquent la tâche des receveurs en essayant d'intercepter les balles. Les receveurs n'ont pas le droit de pénétrer dans la zone de but.
- Les receveurs peuvent barrer un ou plusieurs refuges en les touchant avec la balle (se déplacer avec la balle ou non). Les coureurs ne peuvent s'arrêter à un refuge barré et doivent faire demi-tour.
- Les receveurs essaient de toucher les coureurs avec la balle (sauf sur un tapis). Changer les rôles après trois coureurs touchés.
- Si l'atmosphère devient trop tendue, on peut ajouter un facteur aléatoire ou planifier une activité annexe. Ex.: Avant de courir, jeter un dé (1-6 points) ou faire trois lancers sur des cibles (1-3 points). Le nombre de points obtenus détermine l'enjeu pour le tour suivant.



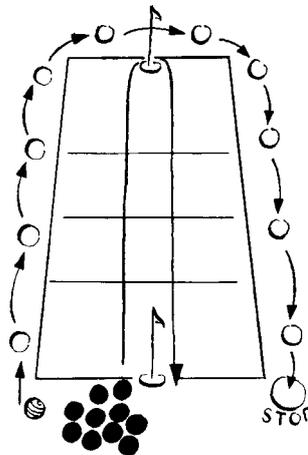
➔ But: inverser momentanément les comportements.

🗣 Expression orale: Qu'est-ce qui est important lorsqu'on joue? Le savoir-faire? Le fair-play? La tactique?

➔ Préparer un chantier annexe de lancers dans l'aire de départ.

Balle brûlée à rebours: Les coureurs se déplacent sur le terrain de volley-ball, les lanceurs sont à l'extérieur. Les coureurs se préparent derrière la ligne de départ-arrivée (ligne de fond de volley-ball). Au signal, ils vont contourner un piquet qui se trouve à 18 m et reviennent au départ pendant que les lanceurs se passent une balle le plus vite possible autour du terrain de volley-ball. Combien de coureurs sont-ils de retour avant la balle? Changer les rôles après env. 4 passages.

- Plus simple pour les lanceurs: réduire la distance ou impliquer seulement 4 lanceurs ou receveurs par passage.
- Plus simple pour les coureurs: quelques coureurs seulement par passage (p.ex. un quart).
- Différencier les buts à atteindre: à 18 mètres (d'une ligne de fond à l'autre) = 3 points, à 12 mètres = 2 points, à 9 mètres = 1 point. Les enfants choisissent eux-mêmes la distance et les risques qu'ils veulent encourir et annoncent leurs résultats au "bureau des comptes" à l'arrivée. Un enfant (év. dispensé de la leçon) tient la comptabilité, calcule les résultats des équipes et annonce le vainqueur après p. ex. 10 passages.

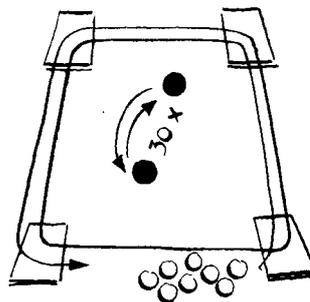


➔ Fixer les règles: qu'arrive-t-il p.ex. si la balle tombe à terre?

📝 Ecriture/expression orale: créer une feuille de match.

Horloge humaine: Deux lanceurs (volontaires) affrontent toute la classe. A une distance définie (p.ex. chaque lanceur se trouve sur un tapis), ils se font 30 passes avec une balle. Combien de tours de circuit la classe pourra-t-elle réaliser pendant ce temps? 4 points par tour complet, 1 point par quart de tour supplémentaire. Quelle paire concédera-t-elle le moins de tours?

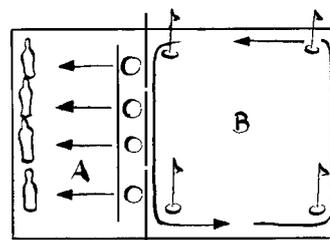
- Même distance entre les lanceurs. Ils doivent se passer la balle par-dessus un cordeau (env. 1.80 m de hauteur). Quel groupe aura-t-il la moindre différence de points par rapport au premier passage?
- Se passer la balle avec un rebond contre un mur.



➔ Un enfant aide les lanceurs en comptant les passes correctes (sans rebond).

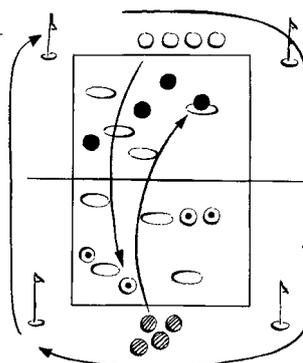
👤 Par deux, se passer une avec une certaine distance et sans la laisser tomber.

Renverser des quilles: Env. 20 quilles sont dressées devant un mur. Marquer leur emplacement pour maintenir les distances. Des bancs suédois destinés à retenir les balles qui roulent sont placés derrière les lanceurs. Ceux-ci essaient de renverser toutes les quilles le plus vite possible (b. en mousse ou b. de tennis). Le temps de course du/des coureur(s) est stoppé dès que la dernière quille est tombée. Combien de points l'équipe coureuse aura-t-elle le temps de marquer? Changer les rôles au terme de chaque partie. Faire un petit bilan après chaque cycle (év. bureau des comptes).



➔ Lancers de précision: voir bro 4/3, p. 22 ss.

Traversée du terrain: Un lanceur (de chaque équipe) lance chacun sa balle en direction de son équipe se trouvant dans la demi-salle opposée. Leurs partenaires se passent ensuite la balle de cerceau en cerceau. Il n'est pas permis d'avancer avec la balle. Dès qu'une balle est attrapée dans le dernier cerceau, le temps s'arrête pour les coureurs de l'équipe adverse. Les lanceurs envoient la balle à tour de rôle pour marquer des points (1 point par piquet). Changement après 4 lancers.



👤 Un enfant-arbitre assiste dans chaque demi-salle. Coup de sifflet = stop pour les blancs, "stop!" = stop pour les noirs.

➔ Il est possible d'utiliser des tapis à la place des cerceaux.

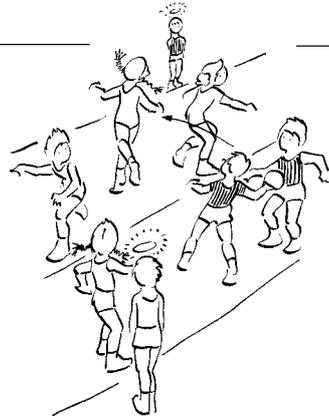
4.5 Jeux de balle à deux camps et de balle-chasseur

La balle à deux camps est un jeu traditionnel fort apprécié et pratiqué couramment du fait de la simplicité de son organisation. Ce jeu n'a pourtant de sens que si, par un choix adapté du matériel (balles en mousse) et des règles du jeu, les joueurs les plus faibles sont eux aussi en mesure de s'investir activement et sans crainte. Pour certains, en général les plus faibles, ce jeu se limite exclusivement à une fuite de la balle et ne représente qu'un jeu de poursuite; la balle n'est qu'une menace à leurs yeux. Le jeu devra donc être modifié de manière à éviter que les porteurs du ballon soient sans défense et que le jeu évolue d'un jeu de lancers individuels à un jeu collectif. Il est recommandé de discuter avec les enfants et de faire une réflexion approfondie au sujet des éliminations.

Comment jouez-vous à la balle à deux camps? A la balle-chasseur?

Forme de base: Deux groupes s'affrontent sur deux camps. Le but est d'"envoyer au ciel" un adversaire "vivant" d'un tir précis. Le jeu est gagné dès qu'une équipe a réussi à envoyer tous les joueurs adverses au ciel. En début de partie, un prisonnier provisoire se trouve déjà au ciel. Il est remplacé par le premier joueur de son équipe touché, et peut revenir momentanément sur terre. Celui qui réussit à attraper la balle au vol conserve sa vie.

- 2-3 enfants par équipe doivent tirer avec la main la plus faible. Qui relève ce défi?
- On ne peut tirer qu'avec les deux mains.



⇒ D'un point de vue pédagogique, il vaut mieux utiliser le jeu de base.

Trouver refuge: 1-2 caissons suédois derrière lesquels les enfants menacés peuvent se mettre en sécurité sont placés dans chacun des camps. Il est dorénavant indispensable de collaborer avec les enfants "au ciel".

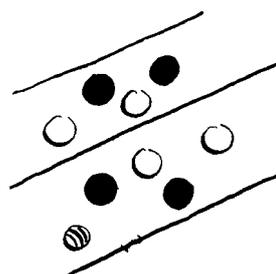
- 3 "anges gardiens" par camp (enfants avec sautoir). Ils peuvent protéger leurs joueurs en se plaçant devant eux et ne peuvent être éliminés. Ils ne peuvent cependant que dévier les balles et ne pas les intercepter, les ramasser ou les lancer.
- Un ange gardien touché 10 fois peut transmettre son rôle à un(e) partenaire s'il (elle) le désire.
- Passer ou tirer? 1-3 "intrus" se déplacent dans le camp adverse. Au lieu de tirer, on peut leur passer la balle pour qu'ils touchent un adversaire avec la balle sans la lancer et sans se déplacer avec la balle dans les mains. L'adversaire touché se rend au ciel et ne peut plus être engagé comme ange gardien.



⇒ Vouloir être ange gardien est une affaire d'honneur ce qui peut permettre d'occuper autrement les joueurs tirant très fort.

Changement de côté: La moitié de chaque équipe se trouve dans chacun des camps. Par un jeu de passes habiles, les "intrus" et les "maîtres des lieux" essaient de toucher les adversaires sans lancer la balle. Les touchés changent successivement de côté. Lorsque l'un des deux camps est occupé exclusivement par des joueurs de la même équipe, celle-ci a gagné.

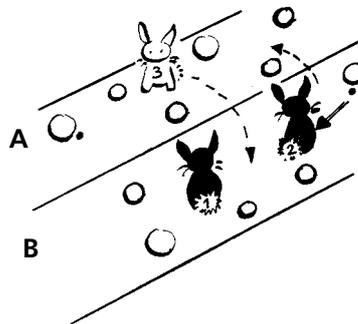
- Un maximum de 1/2/3 pas avec la balle dans les mains est permis (s'adapter au niveau des joueurs).
- Les passes des adversaires peuvent être interceptées.



❗ Balle à 2 camps sans tirs!

Balle-chasseur en parallèle: Une équipe joue sur le terrain A, l'autre sur le terrain B. Par des passes habiles, chaque équipe tente de toucher l'un des deux lièvres adverses sans se déplacer avec la balle et sans la lancer. Si le lapin no 2 est touché, il retourne dans son camp et devient chasseur. Il est remplacé par le lapin no 3. L'équipe gagnante est celle qui réussit à éliminer tous les lièvres adverses.

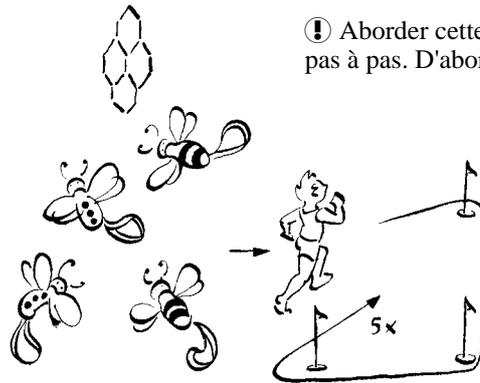
- Les équipes élaborent une tactique: quelqu'un suit-il le lièvre? Les joueurs vont-ils couvrir des zones? Dans quel ordre les lièvres vont-ils passer?



- ⊙ Quel est le comportement du lièvre? Comment s'enfuit-il lorsqu'il est en danger?

Les populations d'abeilles: Deux populations d'abeilles jouent sur un grand terrain. Chacune d'elles possède un grain de "pollen" (queue-sautoir) de la couleur de sa population. Elles doivent "piquer" l'adversaire sans lancer la balle. Plusieurs balles peuvent être en jeu. Les abeilles touchées effectuent un parcours en courant ou accomplissent une tâche qui dure env. 1 minute. Si on réussit à ôter le sautoir à une porteuse du ballon sans être touché par celle-ci, on gagne non seulement le ballon, mais on l'envoie sur le parcours. Laquelle des deux populations annoncera-t-elle le moins d'"excursions" après env. 10 min.?

- Chaque population désigne un couple royal qui est immunisé contre les "piqûres". Le couple essaie de subtiliser les sautoirs des porteuses de balles. Est-il possible d'envoyer toute la population adverse simultanément sur le parcours?

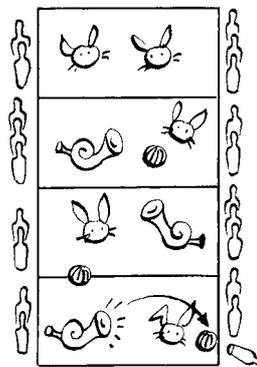


- ⊙ Aborder cette forme complexe pas à pas. D'abord avec une balle.

- ⊙ 3 enfants aident l'enseignant pour l'arbitrage en se plaçant près de chaque ligne du terrain.

Cibles: Trois équipes permutent successivement leurs tâches. Equipe C: arbitre dans les différentes zones. A et B sont les équipes de chasseurs et de lièvres et jouent sur le terrain de volley-ball divisé en 4 zones. 2-3 Balles sont en jeu. 2-3 quilles par côté sont dressées au bord de chaque zone à une distance d'env. 2 m de la ligne. Les chasseurs se passent la balle avec ou sans déplacements. Les lièvres fuient les zones où se trouve une balle. Les chasseurs marquent un point s'ils parviennent à renverser une quille dans une zone où se trouve encore au moins un lièvre. Changer les rôles.

- Combien de points les chasseurs ont-ils après 5 min?
- Combien de temps leur faut-il pour avoir 10 points?

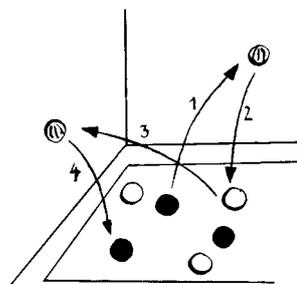


- ⊙ But: tirer sur les quilles et plus sur les camarades. Les chasseurs relèvent les quilles. Les enfants arbitrent.

Balle au mur: Se joue à deux équipes, semblable au squash et comprend un mur et un terrain de jeu délimité (p.ex. moitié du terrain de volley-ball). Chaque équipe se divise en deux. L'équipe A1 joue contre l'équipe B1 sur le terrain 1 (3 murs + la moitié du terrain de volley-ball), A 2 contre B 2; puis A 1 contre B 2, etc. Recommandation: jouer avec des balles en mousse.

Règles:

Lancer la balle contre le mur, de manière à empêcher l'autre équipe de la rattraper. Un point est marqué si la balle ne peut être attrapée après un rebond dans le terrain; un point est perdu si la balle retombe à l'extérieur du terrain.



- ⊙ Donner les règles de base; les équipes développent ensuite ces règles en cours de jeu.

4.6 Jeux de balles avec les lignes

Il est plus facile de conclure une action de jeu avec succès si l'on dispose de plusieurs petits buts. Mais pour atteindre l'objectif, les enfants doivent avoir la capacité d'exploiter les erreurs commises par l'équipe adverse. Ils apprendront peu à peu à adapter leur comportement tactique et à observer le jeu.

Pour gagner, joue intelligemment avec tes partenaires.

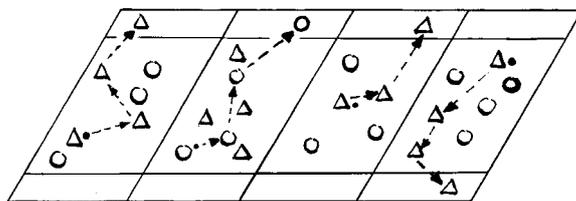
Forme de base: Par des passes rapides et précises, chaque équipe doit poser la balle derrière la ligne adverse avant ses adversaires. Chaque balle attrapée en l'air et posée derrière la ligne rapporte un point. Les adversaires s'efforcent d'intercepter la balle en organisant habilement la défense et en anticipant le jeu de l'autre équipe.

Règles du jeu:

Règles simplifiées des jeux de compétition (basket et handball). Développer aussi les règles avec les enfants, établir une charte de fair-play.

2 à 8 joueurs par équipe: 2:2. Plusieurs terrains (dans le sens de la largeur) ou év. 1 seul terrain (dans le sens de la longueur avec deux équipes).

➔ Règles scolaires des jeux de compétition: voir bro 5/4, p. 65 ss.

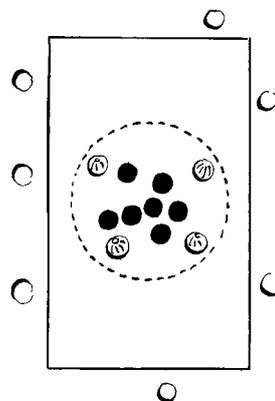


➔ Plus facile: rouler la balle au lieu de la lancer.

➔ Formation des équipes: voir bro 5/3, p. 23

Echapper-défendre: 2 équipes. Les joueurs tentent de poser la balle derrière une ligne définie (pas toujours la même!) sans se faire toucher par les adversaires. Les défenseurs sont à l'extérieur du terrain de volley-ball. Les joueurs touchés ou qui ont marqué un point retournent au centre et recommencent.

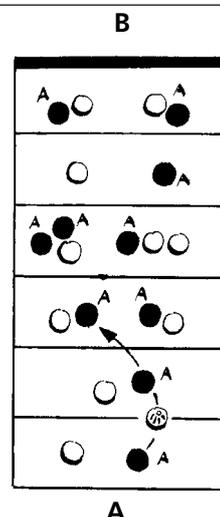
- Tous les joueurs ont un sautoir coincé dans leur dos à leur vêtement. Si les défenseurs réussissent à leur enlever un sautoir, ils marquent un point. Il est interdit de retenir un adversaire.
- Les joueurs qui ont perdu leur sautoir changent de rôle ou deviennent défenseurs jusqu'à ce qu'il ne reste plus que deux attaquants.
- Une balle pour 2 joueurs de manière à obliger les passes entre partenaires.



➔ Diviser év. la classe en deux; chaque groupe défend une moitié du terrain de jeu (seulement 3 côtés); la ligne centrale demeure fermée pour tous. Les enfants participent à l'arbitrage.

Balle-frontière: Equipe A contre B. Plusieurs balles en mousse sont en jeu. Les joueurs n'ont pas le droit de quitter la zone qui leur a été impartie. A essaie de faire parvenir les balles dans le but de B et inversement. Les balles ne peuvent pas être transportées mais uniquement lancées. La balle doit obligatoirement être touchée par au moins un joueur dans chaque zone.

- Uniquement rouler les balles; jouer avec les pieds ...
- Chaque zone doit envoyer la balle vers la zone suivante en utilisant une technique précise.
- Les joueurs peuvent changer de zone si les règles de passes ont été respectées.
- Si un joueur qui tient la balle dans ses mains est touché par un adversaire, il doit la lui donner. Il est interdit de gêner l'adversaire lors de la remise en jeu.
- Avec sautoirs coincés au vêtement: pour obtenir la balle, il faut enlever le sautoir du porteur du ballon.



➔ Expression orale: parler de la notion de "frontière".

➔ Intensité: aussitôt que les enfants ont compris le jeu, utiliser plusieurs balles.

5 Jeux d'hier et d'ailleurs

5.1 Redécouvrir les jeux du passé

Les jeux – reflets des cultures

Chaque génération et chaque culture possèdent leurs propres jeux qui reflètent l'esprit du moment de manière surprenante. Beaucoup de jeux très populaires par le passé peuvent encore être d'actualité de nos jours, autant pour les enfants que pour les adultes.

Lorsque les enfants jouent à la marelle, ils ne se doutent probablement pas que ce jeu était déjà connu à l'antiquité. Plus tard, elle symbolisera le passage de l'âme chrétienne de la terre aux cieux. Ce qui semble être à juste titre une évidence pour les enfants d'aujourd'hui est en fait un reste de rites religieux d'antan.

L'éducation au jeu doit aussi permettre de faire vivre les jeux traditionnels. Il est néanmoins nécessaire de s'interroger sur les jeux à reprendre sans autre ou à adapter le cas échéant. La question se pose en effet pour les jeux tels que la balle-chasseur ou la balle à deux camps joués dans un esprit plutôt guerrier à l'origine. Les expériences négatives de la balle (avoir peur de la balle, être visé et éliminé intentionnellement, être violemment atteint, etc.) vécues au travers de ces jeux belliqueux nuisent au jeu éducatif et plaisant. Il est donc indispensable d'adapter et de modifier ces jeux afin que tous les enfants aient du plaisir à jouer ensemble.

Intégrer les parents comme animateurs

Certains parents connaissent de nombreux jeux d'enfants de par le milieu social dans lequel ils ont grandi, parce qu'éventuellement issus d'une famille nombreuse, par l'intermédiaire d'organisations ou de groupes de jeunesse d'autrefois, etc. Pourquoi ne pas les inviter à venir présenter, voire réaliser leurs "jeux d'enfance" avec la classe dans le cadre d'une leçon spéciale ou d'une journée de jeux?

Récolter des idées de jeux – une idée pour un projet

La redécouverte de jeux anciens pourrait faire l'objet d'une recherche dans le cadre d'un projet transdisciplinaire. Les enfants peuvent, par ex., interroger des personnes âgées à propos des jeux de leur enfance et des règles ou rechercher des jeux anciens dans des livres. Avant d'être expérimentés, les jeux recueillis sont dessinés, le matériel nécessaire est réalisé. Un jeu qui plaît bien aux enfants peut être exercé et amélioré pendant une certaine période.

➔ Jeux du monde:
voir bibliogr. bro 5/3, p. 40;
transformation et histoire:
voir bro 5/1, p. 2 ss.



➔ Enseignement par projet:
voir bro 7/3, p. 12 ss.

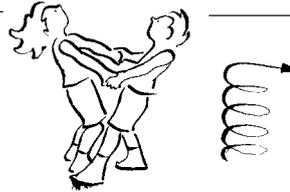
5.2 Jeux de nos parents

Après avoir questionné leurs (grand-) parents à propos de leurs jeux d'enfance, les enfants les présentent en leçon. Les jeux appropriés sont analysés dans le détail et expérimentés. Certains parents seraient-ils d'accord de participer?

A quoi tes parents et tes grand-parents jouaient-ils lorsqu'ils étaient enfants?

La toupie: Deux enfants se tiennent par les mains et tournent très vite sur eux-mêmes. Chaque enfant tient la responsabilité de l'autre "entre ses mains".

- A lâche sa prise après s'être assuré que l'espace environnant est libre. B essaie de se freiner et d'adopter une pose intéressante.
- Une toupie s'élançe et essaie de réaliser un parcours (ou d'autres figures).



- ☉ Musées locaux ou nationaux, musée de l'enfance à Baden; musée du sport à Bâle; peinture de Brueghel à propos des jeux d'enfants.

Frapper le pot: Par deux: A a les yeux bandés. B tourne A trois fois sur lui-même, lui tend un bâton de gymnastique, une canne de unihockey, une branche, ... A est-il capable de frapper le pot (balle, boîte de conserve) au moins une fois en trois essais?

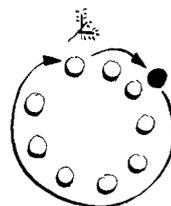


- ☉ Jeu incitant au calme, p.ex. au terme d'une leçon; former plusieurs paires.

Ponts d'acier: Plusieurs paires d'élèves se tiennent par les mains (bras levés = portique d'acier). 1 enfant symbolise le bien, l'autre, le mal. Par groupes, les autres enfants se déplacent à la file indienne (en se donnant la main) à travers les portiques ouverts (bras levés): "Avancez, avancez, le dernier enfant doit payer!", les bras s'abaissent et le portique se referme. L'enfant prisonnier se rattache au bien ou au mal. Dès qu'il y a deux enfants par côté, les paires essaient de tirer l'autre par-dessus une ligne, après quoi tout le groupe forme une nouvelle colonne par quatre ambulante.

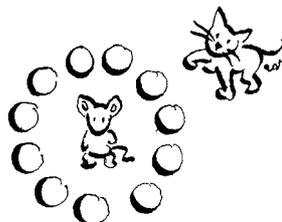


Je traîne mon balai: Les enfants sont debout en cercle. Un enfant (A) se déplace autour du cercle. Il laisse tomber discrètement le mouchoir (sautoir, branche) derrière un enfant (B). B ramasse l'objet et essaie d'attraper A. S'il y parvient avant que celui-ci n'occupe la place, A est prisonnier et s'assied au centre du cercle. Si A arrive à temps, B recommence le jeu.



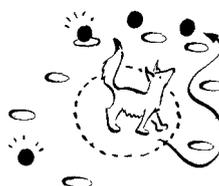
- ☉ Aussi en chantant: "Je traîne, je traîne mon balai, je le donne à qui je veux".

Chat et souris: Les enfants forment un cercle, front intérieur et se donnent la main. Une souris se trouve à l'intérieur et un chat à l'extérieur du cercle. Avant la chasse, un jeu de questions-réponses rituelles doit avoir lieu. La poursuite peut commencer. Toutes les portes sont ouvertes pour la souris, mais pas pour le chat. Les portes se referment assez tôt, pour éviter que le chat ne se heurte aux mains des enfants.



- ☉ Exemple de dialogue:
Chat: "Petite souris, que fais-tu dans mon jardin?"
Souris: "Je grignote le romarin!"
Chat: "Et si j'arrive?"
Souris: "Je m'esquive!"

Renard, sors de ton terrier: Des cerceaux sont éparpillés dans la salle: un renard se trouve dans son "terrier" (p.ex. cercle central). Les lapins essaient d'attirer le renard hors de son terrier. Si le renard parvient à attraper un enfant en sautillant sur une jambe avant que celui-ci n'atteigne un cerceau, ils s'échangent les rôles.



- ☉ Piquets au lieu des cerceaux. Avec des classes nombreuses, jouer avec plusieurs renards et plusieurs terriers.

5.3 Autres pays - autres jeux?

Ce qui est étranger provoque souvent un sentiment d'insécurité, de peur voire même de rejet parce qu'il nous est inconnu, peu familier et imprévisible. De plus en plus d'enfants de cultures étrangères fréquentent nos écoles. Nous pouvons beaucoup apprendre d'eux car chaque culture possède un caractère particulier et connaît des jeux intéressants. Au travers des formes ludiques ci-dessous, les enfants expérimenteront que la qualité du mouvement est décisive. Un résultat initial peu concluant indique souvent que les capacités et la compréhension du jeu doivent encore être approfondies.

Kora: Prendre 25 cailloux dans une main et les lancer en l'air. Essayer d'en rattraper le plus possible avec le dos de la même main. Recommencer l'opération une seconde fois. Passer le reste des cailloux dans l'autre main. Lancer un caillou en l'air en gardant les autres dans la main et ramasser à nouveau un caillou avant de le rattraper. Poursuivre l'opération jusqu'à ce qu'il ne soit plus possible de ramasser de caillou supplémentaire (ne pas toucher les autres cailloux tombés à terre) et jusqu'à ce que le caillou lancé en l'air ne puisse plus être attrapé.

- Qui a le plus de cailloux à la fin de la partie?



Chaque pays et chaque culture ont leurs propres jeux et traditions. Nous voulons en connaître quelques-unes.

☞ Aspects interculturels: voir bro 7/3, p. 10

☞ Jeu de cailloux provenant du Kenya. A l'origine, le jeu était pratiqué assis par équipe de trois joueurs.

Ona chicky: Les enfants ont chacun 10 sous-verres de bière (ou autres). A tour de rôle, ils lancent un sous-verre sur un terrain défini. Si quelqu'un réussit à couvrir un ou plusieurs autre(s) sous-verre(s) avec des siens, il le(s) gagne.

- Exerce-toi d'abord: combien de tes sous-verres se toucheront-ils?
- Peux-tu obtenir une ligne, un cercle, un triangle en lançant tes sous-verres?
- Jouez par quatre: deux contre deux.
- Les sous-verres n'ont pas tous la même valeur. On peut donc miser comme au "Poker".

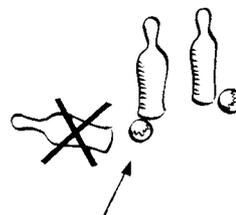


☞ Japon; voir "Caps", Hawaii, U.S.A.

☞ Expression orale: origine arabe de notre (!) écriture. Ecriture: découper des cartons en forme de Yin/Yang év. des carrés en carton noirs/blancs et y dessiner des signes personnels.

Bowling à l'indienne: En salle: il faut une quille et une balle de jonglage, en plein air une boîte de conserve (ou autre) et des cailloux. Par petits groupes, les enfants essaient de s'approcher de leur cible sans la faire tomber. Celui qui est le plus prêt marque le point.

- Lancer les objets sur les quilles ou sur les boîtes de manière à les propulser derrière une ligne.
- Quel équipe de deux réussira-t-elle à propulser en premier sa cible derrière la ligne d'arrivée?



☞ Etats-Unis. Faire des balles de jonglage soi-même: voir bro 7/3, p. 12

Attraper: Les enfants forment des groupes de deux ou trois. A tour de rôle, chaque groupe lance env. 4 balles de jonglage en l'air. Celles-ci doivent retomber le plus près possible les une des autres. Tâche: "Prends la première balle et lance-la en l'air. Ramasse la seconde et attrape la première, etc. Est-il possible de rattraper la quatrième balle sans perdre les trois autres?"



☞ Chine. Balle de jonglage: voir bro 5/3, p. 8

☞ Les 4 balles sur une ligne ...

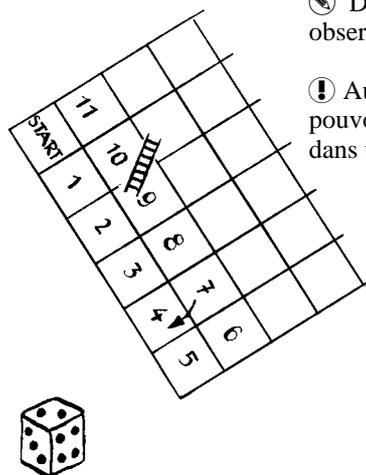
☞ Organiser tous ces jeux si possible aussi en plein air.

5.4 Adapter des jeux connus

A partir de jeux de société connus, créer des plans de jeux similaires (p.ex. leçon de dessin) et établir ensemble les règles du nouveau jeu (p.ex. leçon d'expression orale). Les jeux ainsi élaborés peuvent ensuite être testés en éducation physique par les enfants de manière autonome.

Jeu de l'échelle: But du jeu: de la case départ, parvenir à la case arrivée le plus vite possible en jouant avec un dé. A chaque case correspond une tâche motrice: case 1: lancers de précision sur ..., case 2: x sauts à la corde, etc. Les enfants inventent ainsi env. 20 postes. Chaque poste comprend un numéro ainsi qu'un descriptif de la tâche réalisée par les enfants. Les cases "échelle" permettent de gagner du temps en faisant sauter plusieurs cases. Le joueur doit cependant grimper (p.ex. aux espaliers) avant de pouvoir relancer le dé. Celui qui manque de chance et qui tombe sur une case "toboggan" doit reculer de quelques cases (toboggan = se faire remorquer dans un circuit sur un morceau de tapis). On joue son pion dès que la tâche est accomplie.

- Jeu de course et de recherche: 50 questions numérotées sont réparties sur le terrain de sport ou dans la forêt. Lancer le dé, avancer un pion et partir à la recherche du numéro de la case correspondante. Revenir vers l'animateur du jeu si possible avec la réponse. Si la réponse est fausse, le joueur doit reculer d'une case. Si elle est juste, il peut rejouer, etc.



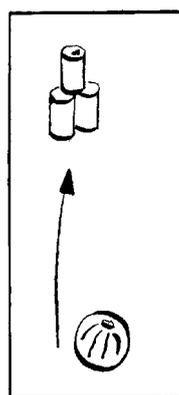
... tu crois être arrivé et, au dernier moment, tu te retrouves au point de départ!

🎨 Dessin/activités créatrices: observer des planches de jeux.

⚠️ Au moins trois enfants doivent pouvoir jouer l'un à côté de l'autre dans un poste de tâche motrice.

"Dépêche-toi": "Hâte-toi lentement" est un jeu connu de beaucoup d'enfants. Il ne devrait pas comporter de phases d'inactivité. Sur le banc, l'enfant garde sa position jusqu'à ce que l'enfant suivant rétrograde. Ceci peut durer un certain temps. Il ne doit cependant pas y avoir de moments d'attente: Pour 10 sauts à la corde réussis, 5 cibles touchées, s'il est délivré, etc., il peut avancer d'une case. Pour pouvoir avancer, il faut aussi lancer le dé. Chaque chiffre impair entraîne l'accomplissement d'une tâche motrice (imposer des tâches ou laisser les enfants les déterminer):

- 1 Réaliser un parcours en courant.
- 2 Debout, lancer cinq fois une balle en l'air et la rattraper en position assise.
- 3 Renverser trois quilles puis les redresser.
- 4 A quatre pattes, réaliser un parcours en slalom en poussant un ballon lourd avec la tête.
- 5 Réussir un certain enchaînement de sauts à l'élastique; recommencer si une erreur est commise (tendre l'élastique entre deux caissons ou autres).
- 6 Faire une série de noeuds au moyen d'une corde, montrer les noeuds à un arbitre, puis les dénouer.



⚠️ Les enfants dispensés aident au bon déroulement. Les enfants déterminent (év. dessinent) individuellement les activités motrices (1-6); ne choisir que des tâches motrices maîtrisées par les enfants.

👉 Concours par groupes: transmission des tâches autorisée!



6 Objets de jeu fabriqués soi-même

6.1 "Mon" jouet

Avoir du soin de son objet

Les enfants grandissent dans un monde rempli de choses attrayantes et de jouets. On leur offre quantité de choses dont ils ne profitent finalement que très peu. Il n'est de ce fait pas étonnant que des objets ludiques ne procurant pas de plaisir sont laissés de côté. L'attention des enfants se porte davantage sur des objets auxquels ils s'identifient, qu'ils ont mis du temps à mettre au point et qui leur sont propre.

Faire soi-même

Les budgets pour le matériel scolaire de base sont calculés au plus juste, spécialement dans les petites écoles. C'est une bonne incitation à fabriquer soi-même des objets de jeu. Un artisan local sera-t-il peut-être d'accord de mettre à disposition du matériel approprié au prix d'achat, voire même gratuitement? Ceci permettra peut être d'intégrer la fabrication des objets prévus à un projet plus global lié à la connaissance de l'environnement: que fabriquent nos artisans locaux, quelles matières premières, quels moyens et quelles techniques utilisent-ils? Quelles sont *nos* possibilités?



Aménager les locaux et les installations

Les enseignants de l'école primaire, souvent en collaboration avec les enfants, aménagent leur salle de classe de manière à ce qu'elle corresponde à leur personnalité, à ce qu'elle soit autant que possible propice à un apprentissage agréable et efficace. Ce n'est pas le cas pour les installations sportives et les salles de gymnastique qui sont normalisées, souvent impersonnelles et "froides". Pour des raisons de sécurité, elles doivent être limitées au strict minimum. Il serait pourtant imaginable de colorer les murs ou le cadre suédois, d'aménager les espaliers en portée musicale, d'agrémenter les murs de différentes figures et de formes géométriques pouvant servir de cibles. Pourquoi ne pas pourvoir les caissons suédois, les bancs, mais aussi les tapis de sol d'une petite touche colorée personnalisée et propre à certaines classes afin que la salle de gymnastique d'habitude si "morose" nous apparaisse plus gaie? Des solutions durables sont sans aucun doute envisageables si les idées sont planifiées avec bon sens, en relation avec l'enseignement des activités créatrices manuelles et avec la collaboration du concierge. Les modifications et améliorations apportées seront sans doute aussi utiles aux différentes sociétés sportives locales.

Créer des places de jeux

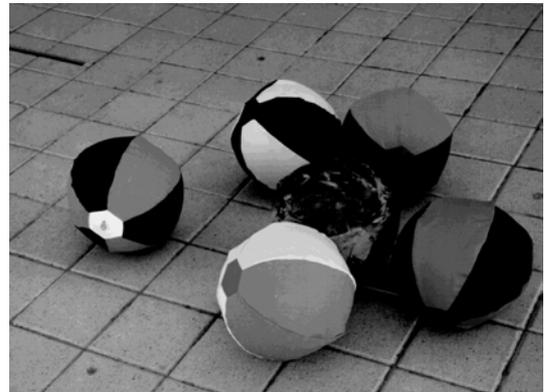
Il est possible d'aménager des places de jeux (postes d'équilibre, parcours pour vélos, cibles de lancers, slalom pour patins In-line, circuits, etc.) en bordure d'un terrain de sport, derrière une colline, dans une forêt avoisinante ... Ainsi, l'école, en dehors de la salle de classe, deviendra un espace de jeu que les élèves n'hésiteront pas à utiliser.

➔ Cibles: voir bro 4/3, p. 24 et bro 5/3, p. 13

➔ Engins d'équilibre: voir bro 3/3, p. 7

6.2 Un ballon en tissu: fabrication "maison"

Pour réaliser des ballons en tissu avec les élèves, il est conseillé de collaborer avec l'enseignant(e) d'activités créatrices sur textile qui pourra donner aux enfants d'autres idées pour la fabrication d'objets ludiques. Comme le travail manuel exige une certaine habileté, l'aide des parents est aussi envisageable. Une fois achevés, les ballons peuvent être expérimentés dans le cadre d'un après-midi de jeu. Un stock de balles de tailles différentes peut p.ex. être créé durant une semaine hors-cadre avec plusieurs classes. L'aide d'élèves plus âgé(e)s y sera la bienvenue.



Outillage

Ciseaux, crayon, mètre, machine à coudre, fer à repasser.

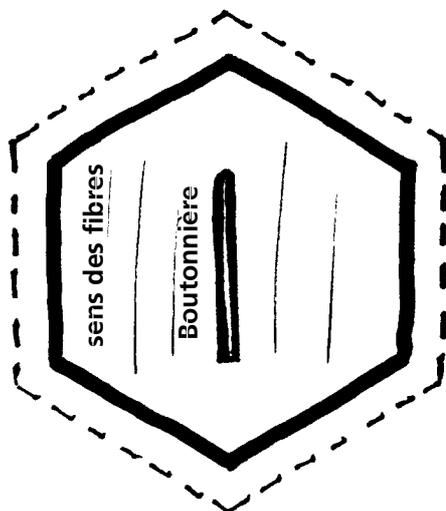
Matériel

Patrons éventuellement agrandis de A5 à A3 (→ voir modèle ci-contre), restes de tissus, fil, viseline, ballon de baudruche.

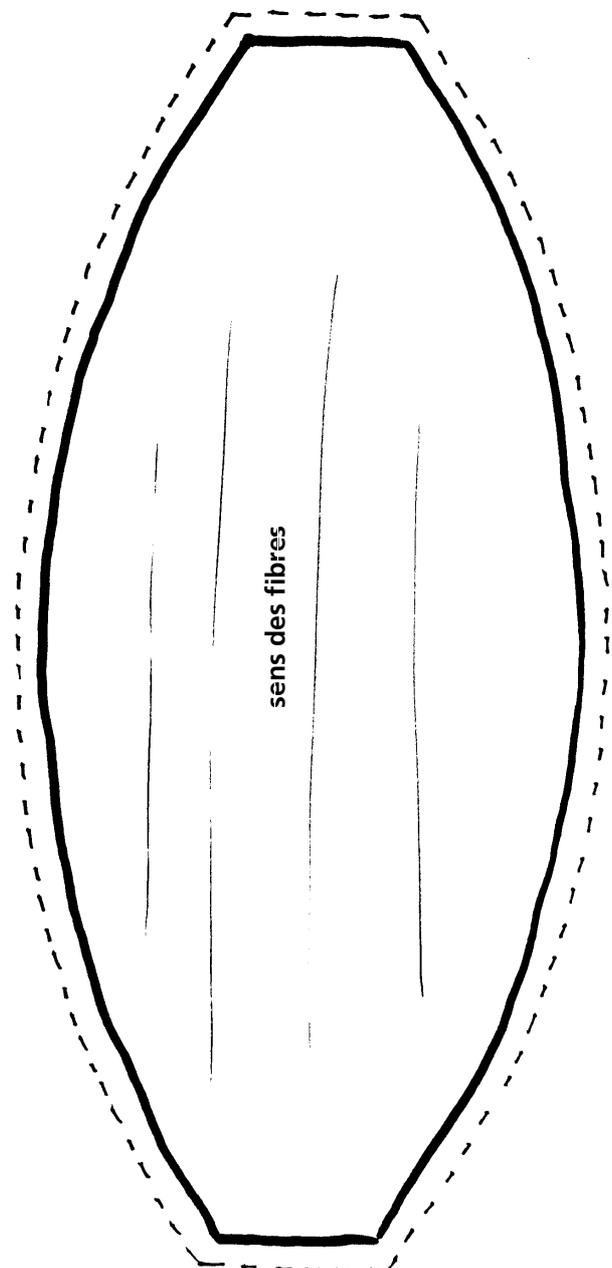
Etapes de travail

- 1 Agrandir les modèles à volonté et découper les copies.
- 2 Fixer les patrons sur le tissu dans le sens des fibres.
- 3 Découper le tissu avec précision.
- 4 Découper la bordure du patron hexagonal et deux morceaux de toile de renfort thermique selon ce format.
- 5 Appliquer les deux morceaux de toile de renfort thermique sur chaque pièce hexagonale au fer à repasser.
- 6 Dessiner la boutonnière et la découper (elle doit être plus longue d'env. 1 cm si l'on emploie du tissu résistant).
- 7 Coudre les 6 pièces latérales aux petites pièces, nouer les extrémités des fils ou doubler la couture.
- 8 Coudre les pièces latérales ensemble et zigzaguer la bordure.
- 9 Retourner la balle par la boutonnière, introduire le ballon de baudruche, le gonfler ... et jouer.

Alternative pour le contenu du ballon: remplir l'enveloppe de la balle avec des flocons de matière synthétique ou quelque chose de semblable et recoudre la boutonnière.



Découper deux pièces hexagonales (l'une d'elles portera une boutonnière)



Découper six pièces

6.3 Jouer avec le ballon en tissu

Le ballon en tissu a des propriétés de vol et de rebond variables selon le choix du tissu utilisé et le contenu. Il est spécialement destiné aux enfants. Ce jouet qu'ils auront réalisé eux-mêmes les enchante et les sensibilisera à vouer un soin particulier à un objet.

Joue avec le ballon que tu as fait toi-même!

Expérimenter le ballon: Maintenir le ballon en équilibre sur la tête, sur les épaules, le dos de la main, sur une oreille, etc.

- Faire rouler la balle sur tout le corps. Qui peut le porter sur le dos et se déplacer?
- Lancer le ballon en l'air et le rattraper sur les bras tendus, sans utiliser les mains.
- Avec un partenaire: s'échanger les ballons sans les laisser tomber.



➔ Formes de lancers ludiques: voir bro 4/3, p. 22 ss.

Faire rebondir le ballon: Sur une épaule, sur la tête, sur un genou ...

- Depuis le genou sur la tête, de la tête sur ...
- Faire rebondir le ballon sur le sol, le frapper une fois avec la main gauche, une fois avec la main droite...
- Le lancer dans un caisson, dans des cerceaux, entre les cordes des anneaux balançants.
- Dribbler le ballon avec une main, jouer contre un mur, contre un panneau de basket et le rattraper. Quelle distance ou quelle hauteur peut-il atteindre?



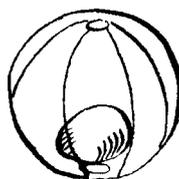
➔ Jouer par-dessus des obstacles: voir bro 5/3, p. 17

➔ Inciter les enfants à jouer de manière autonome.

➔ Jeux de balles sur des tapis: voir bro 5/3, p. 16

Un autre ballon: Glisser une pièce de monnaie ou un caillou plat dans l'enveloppe du ballon. Essayer de dribbler le ballon, de le rattraper, de le passer à un autre enfant ...

- Verser des grains de riz dans le ballon: fermer les yeux et le rouler au loin. Où est-il maintenant?
- Yeux fermés: deux équipes de trois sont face à face et essaient de dévier les ballons qui roulent dans leur but. Un enfant-arbitre aide.



🕒 Qu'entends-tu? voir bro 2/3, p. 7

➔ Découverte du sport-handicap.

Rythme et élocution: Intégrer des mouvements rythmés dans le processus d'apprentissage de la langue, p.ex. sur une adaptation française de la poésie de Josef Guggenmos "Mon ballon".

- Sur le "puis", le ballon touche le sol, puis rebondit "haut comme ..."
- Les enfants remplacent les balles; ils sautent "haut comme un taureau ..."

Mon ballon

Mon ballon, il va très haut,
puis,
il vole haut comme un oiseau,
il saute haut comme un taureau,
puis
haut comme un veau,
puis,
haut comme un nabot,
puis,
haut comme un souriceau,
puis, il fait do-do.

Josef Guggenmos

🕒 Lien avec l'expression orale; aussi réalisable ailleurs qu'en salle de gymnastique.

➔ Adaptation française de "Mon ballon". Edition originale: "Gefunden". Gedichte für die Grundschule, © 1985 Diesterweg, Frankfurt a. M.: voir bibliogr. bro 5/3, p. 40

6.4 Fabriquer des planches de volley-ball

La grandeur de ces planches de jeu: de la taille d'une raquette de «GOBA» (petite assiette) à celle d'une planche de volley-ball (35 x 35 cm). La fabrication d'un "Dumbo" (éléphant) ou d'une "Milly" (vache) au cours de la leçon de travaux manuels est une activité créative, attrayante et intéressante. Mais la planche de volley peut prendre toutes sortes de formes comme p. ex. des lapins aux grandes oreilles, des fruits, des champignons avec leur cep, etc. Chaque enfant fait à son idée. Il est aussi possible de choisir un thème pour toute la classe, p.ex.: "l'Arche de Noé", " le panier de fruits", "le cirque", etc. La fabrication de lots de deux planches identiques facilite le travail et simplifie le regroupement par paires durant la leçon d'éducation physique.

➔ Fabriquer des raquettes de GOBA: voir bro 5/4, p. 54 s.

Outillage

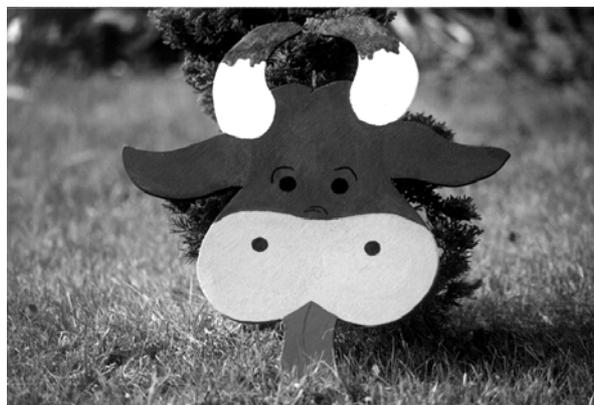
- Scie à découper
- Râpe
- Papier de verre
- Crayon de papier
- Pinceau
- Perceuse à manivelle
- Serre-joint

Matériel

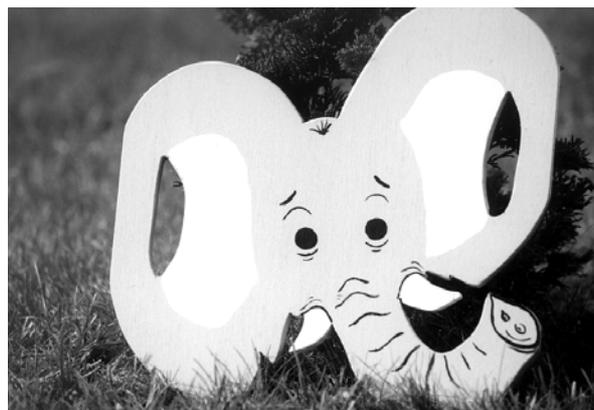
- Bois contre-plaqué, épaisseur env. 1 cm
- Peinture pour bois
- Vernis incolore

Étapes de la fabrication

- 1 Dessiner le projet et le reproduire sur le bois (utiliser du papier à décalquer). ⚠ Les découpes étroites se cassent facilement. Les poignées doivent avoir une largeur minimale de 4 cm!
- 2 Découper soigneusement le motif.
- 3 Percer les trous pour les yeux; plus ils sont grands, plus la vision sera accrue lorsque l'on jouera au-dessus de la tête.
- 4 Arrondir les angles à l'aide de la râpe et du papier de verre et poncer les surfaces pour qu'elles soient parfaitement lisses.
- 5 Colorier avec fantaisie.
- 6 Laisser sécher.
- 7 Vernir.
- 8 Laisser sécher et ... jouer!



"Milly"



"Dumbo"

6.5 Jouer avec la planche de volley-ball

La planche de volley-ball permet une grande quantité d'expériences motrices et d'activités ludiques différentes allant du tennis de table au volley-ball. On peut jouer avec une ou deux mains et utiliser diverses balles telles que ballon de plage, balles de unihockey, de tennis de table et balles en mousse.

Service compris: La moitié de la classe livre les "commandes" (balles, petits sacs ...) à un certain endroit. Les autres ramènent les objets. Les marchandises ne peuvent pas être portées avec les mains.

- À mi-chemin, transmettre la marchandise à un autre enfant.
- Self-service: Le groupe peut-il ramener la "vaisselle sale" à la cuisine, comme sur un tapis roulant?



➔ Instructions de fabrication: voir bro 5/3, p. 38

➔ Jeux avec boules de papier: voir bro 4/3, p. 22

🕒 Comment fonctionne le service d'un hôtel, d'un hôpital?

Jeux de casseroles: Poser une "casserole" en équilibre sur sa tête à l'arrêt ou en se déplaçant.

- Maintenir la "casserole" sur sa tête avec une main, y poser un objet et essayer de le transporter.
- Lancer une balle dans la casserole d'un enfant. Qui réussit l'exercice avec la plus grande distance?
- Lancer une balle en l'air et la rattraper en douceur à l'aide de la casserole.
- La pièce tourne dans la casserole: une balle circule sur le contour de la "casserole" sans tomber.
- Faire rebondir la balle sur la planche. Peux-tu ajouter d'autres mouvements (s'asseoir, se lever, marcher, courir, sautiller ...)?

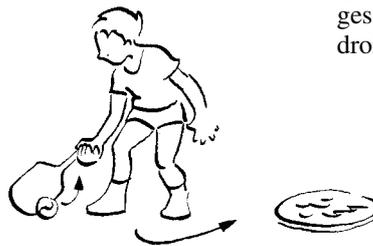


🕒 Tiers-monde: comparer les moyens rudimentaires (p.ex. porter les cruches d'eau sur la tête) avec nos moyens techniques.

🕒 Us et coutumes (suisses) p.ex. tourner une pièce de monnaie dans un récipient.

Puiser et peller: Des cerceaux, des cercles de cordes ou des feuilles de papier de journal (flaques d'eau) jonchent le sol. Rouler une balle en direction des flaques.

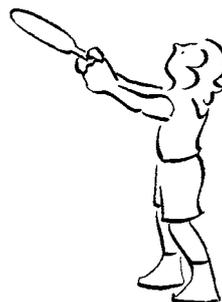
- Débarrasser le terrain: un groupe d'enfants joue sur un terrain. Essayer de peller et de renvoyer les balles intruses avec la planche.
- 3-5 enfants sont sur un cercle et défendent des boîtes en carton, des éléments de caissons ... dans lesquels les autres enfants essaient de frapper des balles. Tenir la planche avec une ou deux mains.



🕒 Peller, év. soulever des charges: en fléchissant les genoux, dos droit!

Petits rebonds: Tenir la planche à deux mains et faire rebondir la balle sur la planche ou dribbler entre la planche et le sol.

- Essayer de répéter un enchaînement à plusieurs reprises, p.ex.: 3 fois planche, 1 fois sol, 3 fois planche ...
- En marchant: 3 fois planche, 1 fois tête, 1 fois sol ...
- Avec partenaire; aussi avec 2 balles.
- Le partenaire lance la balle avec une main, essayer de la renvoyer directement avec la planche.
- Essayer de renvoyer la balle directement sur une cible (tapis, panneau de basket, cerceau).
- Jouer la balle en l'air de manière à ce qu'elle retombe sur une ligne. De combien d'essais as-tu besoin pour atteindre ta cible?
- Tennis par-dessus une ligne, définir les règles.



➔ Mettre au point un numéro de jonglage, év. même en musique.

➔ Formes ludiques de tennis et de volley-ball: voir bro 5/3, p. 17

Sources bibliographiques et prolongements

ADAM, R.:	Education physique et créativité par le jeu. Editions d'Arc. Ottawa 1991.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
BAUMBERGER, J.:	Apprendre à jouer au handball. Fédération suisse de handball. 1993.
BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux sportifs par spécialités. Vigot. Paris 1989.
CARTERON, D.:	Jeux de hockey (gazon, salle, glace,...). Editions EP.S. Paris 1996.
CHAUVEAU, J.:	Mini-tennis à l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1990.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Des jeux à la carte. Editions EP.S. Paris.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Le handball des 9/12 ans. Activité sportive et éducation. Editions EP.S. Paris.
DE GRANDMONT, N.:	Le jeu éducatif, conseils et activités pratiques. Editions LOGIQUES. Montréal 1994.
FLURI, H.:	1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris.
LE MERCIER, F.:	Baseball: formes jouées. Editions EP.S. Paris.
PELON, G.:	Situations éducatives de jeux collectifs pour l'école élémentaire. Vigot. Paris 1994.
RAFFY, G.:	Jeux sportifs collectifs. Nathan. Paris.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
VERNHES, F.:	Fichier de jeux. Les Francas, Jeunes années. Paris.
VERNHES, F.:	Jeux de tradition enfantine pour les enfants de 4 à 12 ans. Les Francas, Jeunes années. Paris.

CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur divers jeux et sports collectifs. EFSM. Macolin.
FEDERATION SUISSE DE TCHOUKBALL:	Tchoukball. Présentation du jeu.

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

6

Manuel 3 Brochure 6

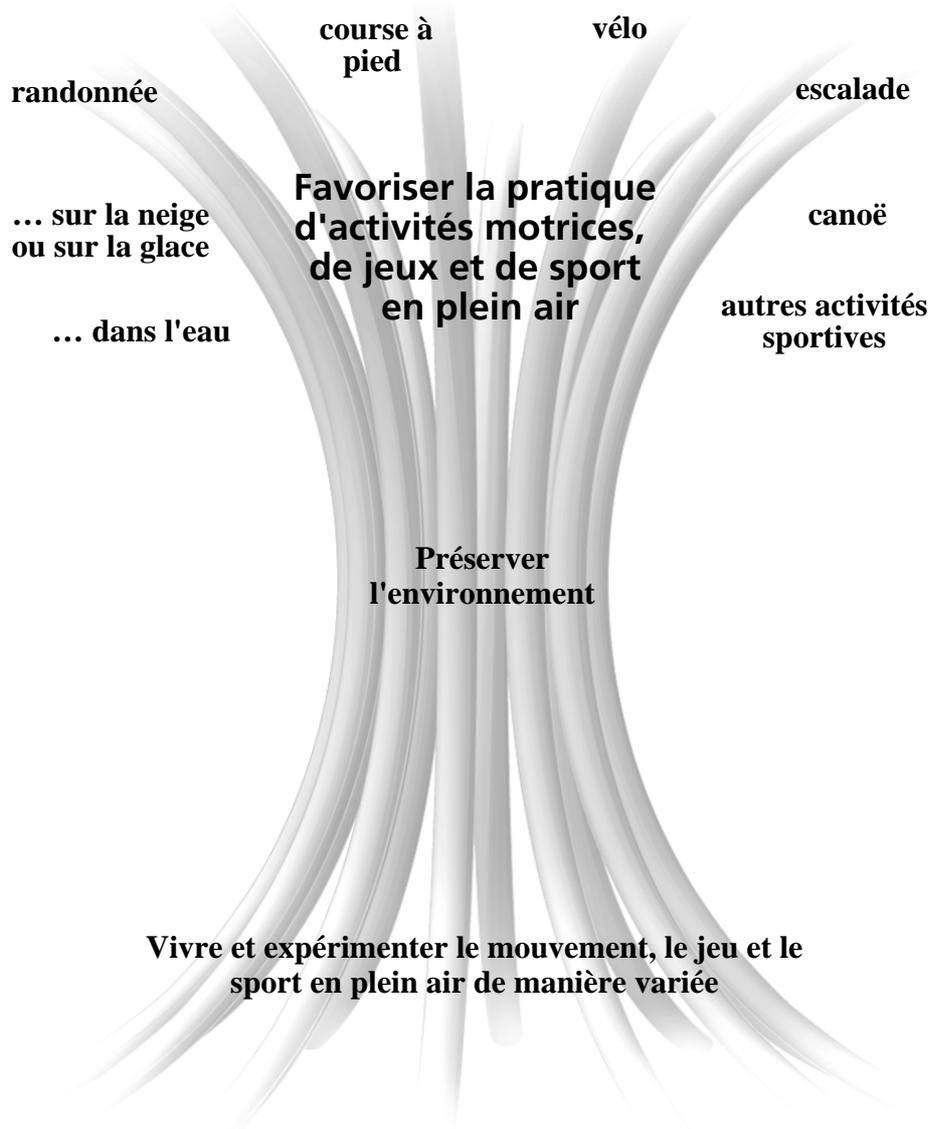


Plein air

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 6 en un coup d'oeil



Les enfants vivent le mouvement, le jeu et le sport en plein air et apprennent à se comporter de manière responsable envers l'environnement.

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

Accents de la brochure 6 des manuels 2 à 6

- Vivre la joie du mouvement en plein air
- Expérimenter le jeu en plein air avec du matériel simple ou de récupération
- Apprendre et pratiquer des activités motrices et des jeux selon les saisons
- Découvrir l'environnement et les éléments naturels



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Découvrir l'espace de jeu naturel proche de l'école
- Vivre l'école dynamique aussi en plein air
- Expérimenter en plein air les nombreuses activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique
- Acquérir les habiletés fondamentales par la pratique d'activités motrices en plein air
- Sensibiliser au respect du milieu naturel



1^{re} – 4^e année scolaire

- Vivre la richesse du mouvement, du jeu et du sport en plein air
- Mettre en pratique "l'école en mouvement" en plein air
- Expérimenter le milieu naturel comme espace propice au mouvement, au jeu et au sport
- Apprendre et pratiquer en plein air des activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique
- Cultiver le sens du respect de l'environnement



4^e – 6^e année scolaire

- Connaître les possibilités de la pratique sportive en plein air et en accepter les limites
- Accomplir en plein air des jeux, des exercices et des formes de compétition seul, à deux ou par équipes
- Pratiquer en plein air les disciplines sportives traditionnelles et nouvelles
- Organiser, réaliser et évaluer en commun des randonnées à vélo, des camps de sport d'été ou d'hiver, des activités d'endurance (p. ex. triathlon par équipe)



6^e – 9^e année scolaire

- Découvrir le sport en nature comme une opportunité de saine occupation des loisirs ("sport pour la vie")
- Choisir des disciplines sportives individuelles ou collectives et les pratiquer selon des objectifs définis en commun
- Exercer de manière exemplative quelques disciplines sportives choisies
- Participer à des manifestations polysportives ou combinées



10^e – 13^e année scolaire

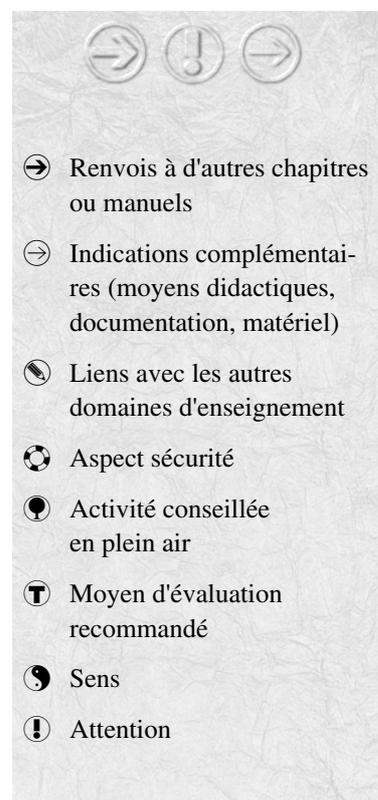
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: conseils pour le sport en plein air, équipement et matériel, respect de l'environnement, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Dans l'environnement quotidien	
1.1 Cacher et découvrir	3
1.2 Autour du bâtiment scolaire	4
1.3 Comparer des plans, trouver des anomalies	5
1.4 Où habitez-vous, les enfants?	6
1.5 A vélo, en toute sécurité	7
1.6 Jeux de groupes dans le pré ou sur la place	8
2 En forêt	
2.1 A la découverte de la forêt	9
2.2 Jeux d'orientation	10
2.3 Jeux d'observation	11
2.4 Comme chez les Indiens	12
2.5 A vélo	13
2.6 Jeux de groupes	14
3 Au bord de l'eau	
3.1 La sécurité d'abord	16
3.2 Près d'un ruisseau, au bord d'un lac	17
4 Dans la neige et sur la glace	
4.1 La neige, c'est génial!	19
4.2 Sur des patins	22
Sources bibliographiques et prolongements	24



Introduction

Pour les enfants, le "mauvais temps" n'existe pas

L'enseignement en plein air permet de vivre des expériences irréalisables en salle de gymnastique. Il est donc important que les enfants puissent s'adonner à de fréquentes activités motrices en plein air, pour autant, bien entendu, que les conditions le permettent. A maintes reprises dans les présentes brochures, le symbole  est une invitation à pratiquer les activités décrites en plein air.

S'il est difficile de motiver les adolescents à pratiquer du sport dans des conditions atmosphériques peu favorables, cela ne pose, en revanche, généralement pas trop de problèmes pour les enfants des degrés inférieurs. L'enseignant veillera cependant à ce que ses élèves soient vêtus de manière appropriée et qu'ils puissent, au terme de l'enseignement, prendre une douche et revêtir des habits secs.

La responsabilité est grande, mais l'expérience digne d'être vécue

Les impondérables qu'engendre l'enseignement en plein air rend celui-ci plus risqué. L'enseignant doit être conscient de sa responsabilité et, de ce fait, porter un soin particulier à la planification de son enseignement. S'il ne connaît pas précisément les lieux, une reconnaissance préalable est indispensable.

 Check-list pour la préparation d'une leçon en plein air: voir bro 6/1, p. 5

Les formes ludiques en plein air, plus particulièrement celles en forêt, impliquent la formation de groupes. Un lieu et un signal de rassemblement doivent être définis pour éviter que les enfants ne se perdent. Il peut être judicieux de délimiter, voire de marquer le terrain de jeu au début d'une activité. Si deux enseignants planifient leur enseignement en plein air en commun, ils peuvent se partager les différentes tâches de préparation et de réalisation. L'implication de parents d'élèves lors d'événements plus conséquents tels que des après-midis sportifs en forêt, p.ex., permet aussi de décharger l'enseignant.

Apprentissage moteur en plein air

L'activité en plein air est importante dans la perspective d'une éducation physique globale et est, de ce fait, particulièrement recommandée. Apprentissage *global* signifie aussi apprendre par les sens. L'activité en plein air offre un terrain d'expérimentation plus vaste et plus propice que celui de la salle de classe. Quelques idées:

 Global: voir bro 1/3, p. 11

- Vivre et approfondir les notions d'addition et de soustraction par des formes sautillées (sur des marches d'escalier ou à la corde à sauter).
- Exercer la syllabation en lançant et en rattrapant une balle.
- Pratiquer des exercices de mémorisation dans des jeux de course.
- Evaluer des espaces et des distances et les découvrir par le mouvement.
- Evaluer et mesurer ses "performances sportives"(p.ex. saut en longueur).
- Faire des gammes sur un escalier faisant office de portée musicale.
- Reconnaître l'espace vital des plantes et des animaux durant une course.
- Fabriquer des objets à lancer et des aéronefs (balles, cerf-volants ...) et les inclure dans des formes de jeux de mouvements.

 Apprendre en mouvement: voir bro 7/3, p. 6; liens avec les autres domaines d'enseignement: voir bro 7/3, p. 7

 Enseignement par projets: voir bro 7/3, p. 12 ss.

1 Dans l'environnement quotidien

1.1 Cacher et trouver

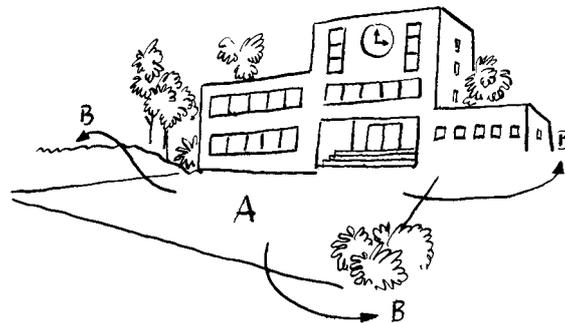
Pour les exercices et les jeux décrits ci-après, la classe sera divisée en deux. Le va-et-vient constant des deux groupes imprime un bon rythme de travail.

Nous devons retrouver tous les objets que nous avons cachés!

Hänsel et Gretel: Chaque paire d'enfants se donne le nom d'une paire connue, p.ex. Astérix et Obélix, chaud et froid, amer et sucré, etc. Hänsel (A) et Gretel (B) se séparent. Pendant que tous les A participent à un jeu par demi-classe, chacun des B va cacher un objet dans le préau de l'école. B explique à A à quel endroit il a caché son objet et prend son rôle (changement "volant") et ce, sans interruption du jeu. Aussitôt que A a découvert l'objet, il le cache à son tour, retourne vers B et l'informe, etc. Les enfants sont-ils capables de se donner des indications correctes et claires?

- Au début, B donne des indications précises, ex.: "Depuis ici, dix pas en direction de l'église, puis ...".
- A revient vers B et écrit à quel endroit il a caché son objet. B n'a pas le droit de poser des questions; A ne fait que de transmettre les consignes écrites à B.
- B fait une esquisse, y reproduit l'emplacement du "trésor" et la transmet à A.
- Placer une grille de secteurs (feuille transparente) sur l'esquisse. B indique uniquement le secteur dans lequel se trouve le "trésor".

🕒 Interdisciplinarité: A et B réalisent une esquisse.

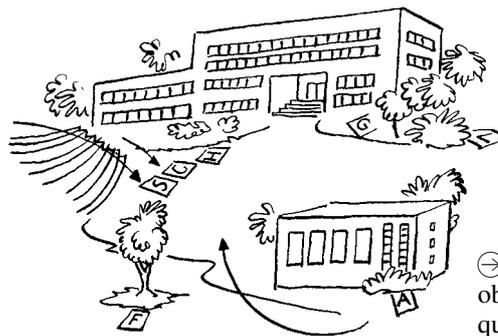


⚠ Contrairement à un plan ou à une carte, une esquisse a des angles morts, (voir "lire un plan" ci-dessous) et ne comportent pas encore de symboles.

Course aux lettres: Les enfants forment des mots composés (p.ex. durant la leçon de français) et en font une liste. Les lettres correspondantes sont cachées autour du bâtiment scolaire et un secteur est attribué à chaque groupe, ex.: O-U-V-R-E-B-O-U-T-E-I-L-L-E. Deux enfants du premier groupe cherchent deux lettres dans le secteur adverse, puis reviennent donner le départ aux deux suivants. Ces derniers essaient à leur tour de découvrir deux lettres. Des informations quant à l'emplacement d'autres lettres peuvent être transmises aux membres du groupes, mais chaque groupe ne peut ramener que deux lettres à la fois.

- 2-4 enfants partent en même temps. Chaque enfant doit trouver une certaine lettre. Les plus rapides ou les plus chanceux continuent de chercher les lettres manquantes et en communiquent l'emplacement aux autres enfants.

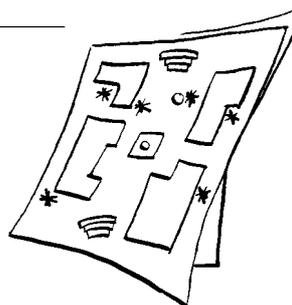
🕒 Travaux manuels/ écriture: reproduire les lettres sur des fiches en carton ou des morceaux de bois.



➡ Quelles règles observons-nous lorsque nous cachons les lettres? Définir et respecter les règles.

Lire un plan: A un lieu de rassemblement, afficher un plan sur lequel on indiquera les endroits où les enfants devront cacher certains objets. La moitié de la classe va cacher env. 30 objets. Les autres enfants consultent le plan et cherchent jusqu'à ce qu'ils aient découvert tous les objets. Le premier groupe doit aller rechercher les objets n'ayant pas été trouvés. Où était l'erreur?

- Un groupe "d'experts" contrôle l'emplacement de chaque objet sur le plan avant chaque départ.



🕒 Connaissance de l'environnement/dessin: confectionner une série de cartes (coller une feuille sur du carton, le recouvrir de papier collant transparent). Indications complémentaires à l'aide de feutres solubles à l'eau.

⚠ Symboles; reproduire fidèlement la réalité (le plan, la carte).

1.2 Autour du bâtiment scolaire

Les enfants connaissent leur salle de classe et savent où trouver les différents objets. Pourtant, sont-ils capables de la décrire ou même de retrouver certains objets les yeux fermés?

Les enfants connaissent toutes sortes de jeux d'observation par lesquels ils apprennent, dès leur plus jeune âge, à déceler des différences et des particularités. Peuvent-ils dessiner ou reproduire un plan après l'avoir mémorisé? Un partenaire est-il en mesure de placer divers objets au bon endroit en s'orientant d'après ce plan? Est-il possible d'établir un plan d'après une description? Ensemble, les enfants pourront vérifier l'exactitude des descriptions, discuter les éventuels malentendus ou expliquer les imprécisions figurant sur leur plan.

Si les enfants parviennent à reproduire, sur leur plan, un petit espace dont ils ont une bonne vue d'ensemble, ils réussiront, progressivement, à s'orienter sur un étage, dans tout le bâtiment scolaire, dans le préau, et en fin de compte, dans tout le quartier avoisinant.

Jeux d'orientation: Il existe une grande multitude de jeux d'orientation prenant en compte l'âge des enfants et les conditions locales:

- Course d'orientation (C.O.) avec une craie: Les enfants se promènent dans les alentours du bâtiment scolaire par groupes de 3-4 et inscrivent, à l'aide d'une craie (ou sur de petites cartes), les lettres d'un mot-énigme à divers endroits. L'emplacement exact de chaque lettre est reproduit sur la "carte" à l'aide d'un cercle. Les groupes s'échangent ensuite leur carte et essaient de retrouver les lettres puis de les mettre dans le bon ordre pour retrouver le mot-énigme.
- C.O. par paires: deux enfants (A et B) partent en même temps. Ils placent chacun 1-2 postes et les indiquent sur leur carte. De retour au départ, ils s'échangent leur carte et se mettent à la recherche des postes de l'autre. Qui sera de retour en premier?
- C.O. par boucles: prévoir plusieurs parcours ayant un départ et une arrivée communs. Par groupes de deux, les enfants choisissent un parcours correspondant à leurs capacités et vont chercher les postes.

Course aux photos: Les enfants reçoivent un certain nombre de photos représentant des parties de leur quartier. Par groupes de trois, ils essaient de localiser les endroits de prise de vue réels de chaque photo, les indiquent sur leur carte, puis retournent au départ.

- Course de mémorisation: au départ, les enfants regardent attentivement une photo. Ils en mémorisent quelques particularités. Dès qu'ils sont persuadés avoir reconnu l'endroit, ils s'y rendent le plus vite possible et reportent sur leur carte l'emplacement de la prise de vue et les différentes particularités qu'ils ont mémorisées.

Nous nous orientons d'après un plan dans les environs du bâtiment scolaire.



- Collectionner des "cartes" (vues d'ensemble, esquisses, plans) avec les enfants et les dessiner.



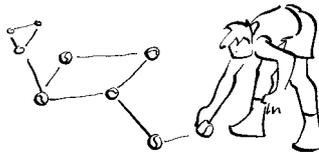
- Reconnaître, au préalable, le quartier (chantiers, traversées de routes dangereuses, chiens en liberté ...).

1.3 Comparer des plans, trouver des anomalies

Les enfants connaissent le principe des jeux d'énigmes, d'anomalies et aiment jouer aux détectives en quête d'indices. Ces activités de recherche et de découverte sont tout à fait compatibles avec les jeux d'orientation et peuvent également s'inscrire dans le cadre de l'enseignement de la connaissance de l'environnement.

Un bon détective sait observer et être attentif!

Images à partir de points: Ce procédé est caractéristique d'une image télévisée ou de certaines techniques de dessin: une grande quantité de points rapprochés forment une image. Dans certains magazines, on trouve aussi des énigmes qui consistent à relier un certain nombre de points par des traits. Agrandir le motif et le représenter sur un plan. Les enfants vont chercher des balles de tennis éparpillées à une certaine distance et les indiquent sur le plan. Quelle image obtient-on?

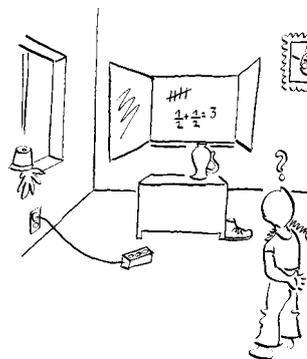


Observer attentivement: Une bande de malfrats a dévalisé l'école, mais Rambo, le chien du concierge, les a mis en fuite. Qui est capable de retrouver un objet perdu au cours de la débandade?

- Des petits groupes d'enfants introduisent des erreurs sur des plans de situation (faux buissons, constructions ...). D'autres petits groupes comparent ces plans erronés avec la réalité et trouvent les erreurs.
- Un objet est caché à l'emplacement de chaque erreur.
- Déceler des anomalies: un certain nombre de choses sont anormales dans la salle de classe: p.ex. les craies sont dans le pot de fleurs, une image est suspendue à l'envers, des bandes dessinées sont dans l'évier, une chaussure sur le bureau du maître, etc.
- Exposer les feuilles de plantes étudiées au cours de la leçon de sciences. D'où proviennent-elles? A quel endroit du complexe scolaire peut-on rencontrer telle ou telle plante, lesquelles proviennent-elles d'ailleurs? Par paires, les enfants recherchent 2-3 plantes correspondantes dans les environs du collège et marquent leur emplacement sur un plan.

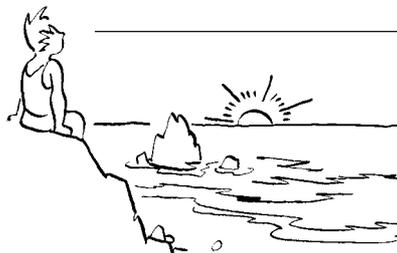


☞ Expression orale: laisser les enfants inventer des histoires originales.



L'endroit préféré: Par paires, les enfants se promènent en plein air et ont 10 minutes pour choisir un endroit qui leur plaît. Ensuite, ils décrivent leur endroit préféré aux autres. Pourquoi avez-vous choisi cet endroit, que pouvez-vous y voir, que pouvez-vous y entendre ...? Les enfants essaient de décrire l'endroit avec précision. Qui pourra deviner l'endroit?

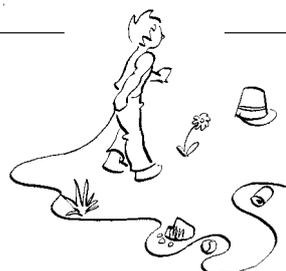
- Ne décrire que ce que l'on peut voir depuis l'endroit en question. Qui peut le marquer sur un plan?



☞ Expression orale: par groupes de 2, les enfants préparent leurs descriptions; év. en mimant.

Poteaux indicateurs: Le groupe A balise un chemin dans le bâtiment scolaire, dans le préau, dans le quartier ... Le groupe B réalise le parcours, et, à son retour, reproduit son itinéraire sur un plan. Les groupes changent ensuite les rôles.

- Mémoriser les découvertes particulières faites en chemin et les signaler; év. les reproduire sur le plan.



☞ Eviter les traversées de routes dangereuses.

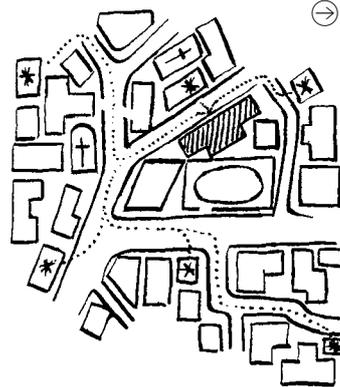
1.4 Où habitez-vous, les enfants?

L'école est le lieu de rencontre quotidien des enfants. Avec le temps, chaque enfant connaît comme sa poche le chemin de l'école. Ce qui est routine pour les uns est aventure pour les autres. Chaque enfant peut indiquer son propre chemin à un camarade et devenir ainsi plus responsable.

Nous indiquons le chemin de l'école à nos camarades de classe.

Chemins d'école: Avec l'aide de leurs parents, les enfants reproduisent leur lieu de domicile ainsi que leur chemin d'école sur un plan qu'ils ont réalisé avec leur enseignant(e). Que peut-on dire de ces chemins? Sont-ils longs ou courts? Sont-ils droits ou sinueux? Le chemin traverse-t-il une grande route? Passe-t-il près de magasins, de feux, de chiens?

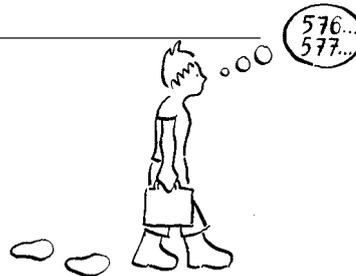
- Tous les enfants placent un poste à proximité de leur porte d'entrée; le maître attribue un poste à chaque paire d'enfants. Après avoir trouvé le poste, les enfants retournent au point de départ (course en étoile).
 - a) Un enfant connaissant bien le chemin conduit un petit groupe.
 - b) Par paires/petits groupes, les enfants trouvent successivement la moitié des postes.



⇒ Impliquer aussi les parents.

Evaluer et mesurer des distances: Combien de pas normaux un enfant fait-il pour aller à l'école ?

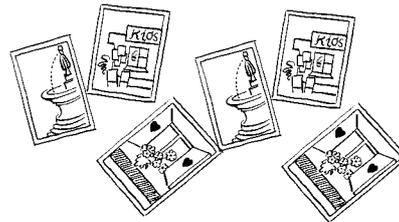
- Combien de pas de géant, de pas de course?
- Quel est le nombre total de pas réalisés par toute la classe jusqu'à la cour de récréation; combien de marches faut-il gravir/descendre, quelle est la dénivellation en mètres?
- Longueur du bâtiment scolaire en pas/pieds?



☉ Compter: opérations de base; estimations et mesures; calculer un nombre de pas en mètres, etc.

Découvrir des quartiers: L'enseignant(e) distribue aux enfants des photos représentant des parties de leur village ou de quartiers. Par 3 ou 4, ils sillonnent le village et retrouvent les endroits photographiés.

- Ils décrivent ce qu'ils ont vu.
- Ils reproduisent leurs découvertes sur une carte.
- Certaines photos sont découpées en 2-3 morceaux. Pourront-ils quand-même retrouver le bon endroit?



Traditions locales: Diverses manifestations sportives ont lieu annuellement dans les villages. Et si les élèves de 3ème année d'une école étaient responsables, annuellement, d'animer une demi-journée du mois de juin? Exemples:

- Planifier un parcours à vélo sur une route de quartier; jeux aquatiques près de la fontaine communale.
- Organiser une leçon de danse folklorique dans une école avoisinante; mettre sur pied un spectacle de danse dans un home pour personnes âgées.
- Les enfants confectionnent des engins mobiles, proposent des ateliers d'agilité et vendent leurs engins: p.ex. collecte en faveur d'une action particulière (vacances pour enfants handicapés, etc.).
- Jeux et danses pour agrémenter la soirée des parents.



☉ Expression orale/traditions locales: réaliser une interview de personnes âgées à propos de traditions villageoises

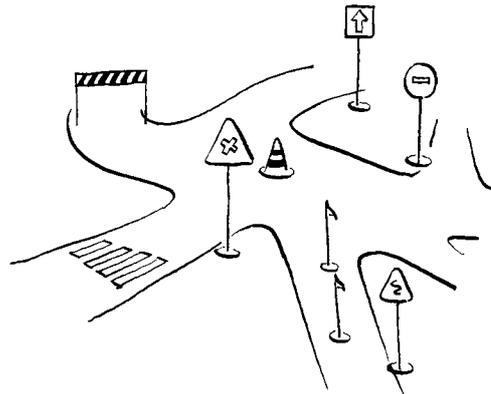
1.5 A vélo, en toute sécurité

En organisant un petit parcours d'agilité pour vélo (éventuellement avec la collaboration de la police locale) dans la cour de l'école, l'enseignant saura sensibiliser ses élèves à la sécurité routière et les préparer à une sortie à vélo (règles de comportement, sécurité, port du casque, solutions en cas de panne, etc).

Le parcours d'agilité nous permet de prendre de l'assurance.

Jardin de circulation: Créer un parcours à l'aide de piquets, de cordes à sauter, de cônes de circulation, de poteaux de saut en hauteur et év. de panneaux indicateurs. Des "agents de police" (enfants) peuvent régler la circulation.

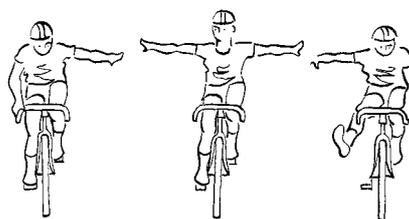
- Slalom entre les obstacles: ajuste ta vitesse, tes trajectoires, de manière à éviter de mettre pied à terre et de gêner tes camarades.
- Pause: tu peux te tenir à un piquet, t'appuyer contre un mur ... pour te reposer un peu. Si quelqu'un veut prendre ta place, tu dois t'en aller.
- Rouler en colonne: nous formons deux colonnes, les uns derrière Vanina, les autres derrière Andy. Ces derniers déterminent l'itinéraire, la vitesse, décident s'il faut s'arrêter ou non. A un signal donné, chacun reprend sa propre route. Maintenant, derrière ...
- Salut!: ceux qui se croisent doivent se saluer, p.ex. se faire un signe du pied, se faire un clin d'oeil, se taper dans la main ou même rester sur place un court instant sans mettre pied à terre ...
- Parcours: notre excursion à vélo nous mène dans un tunnel (4 poteaux de saut en hauteur recouverts d'un drap), à travers une gorge étroite (cordes à sauter espacées d'un mètre au maximum), sur un pont (utiliser p.ex. des planches pour obtenir des bascules), à travers du gravier ou du sable, etc.
- Sur place: se déplacer d'un point à un autre le plus lentement possible, voire même faire du "sur-place".



🚰 Tous les enfants sont équipés d'un vélo répondant aux normes de sécurité et d'un casque. Respecter les installations ainsi que l'environnement; discuter préalablement du projet avec le concierge; év. impliquer les parents.

Acrobaties: Dans un secteur délimité et exempt de circulation, nous exerçons des prouesses, qui, pour des raisons de sécurité, sont interdites sur la voie publique.

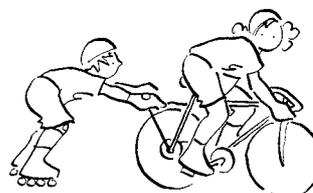
- Se passer des objets tout en roulant.
- Parcourir une certaine distance en un temps maximum, s'arrêter ensemble.
- Rouler vite, lentement, de manière synchronisée.
- Lâcher les mains du guidon, lever un pied.
- Un groupe de 3 ou 4 enfants élabore un programme, l'exerce et le présente aux autres.



🎪 Projet "le cirque": peut faire l'objet d'une activité parascolaire.

Tandem: Exceptionnellement, les enfants ont le droit de se faire remorquer en planche ou en patins à roulettes. Les paires ainsi formées changent de rôle après un certain temps.

- Les skaters tiennent les deux extrémités d'une corde à sauter passée autour de la tige de selle du vélo.
- Les cyclistes contournent des cônes et franchissent même de petits obstacles (lignes, cordes à sauter).
- Les skaters se laissent remorquer en se tenant sur une jambe ...



🚰 En plus du casque, des protections pour les genoux, les coudes et les poignets sont maintenant obligatoires.

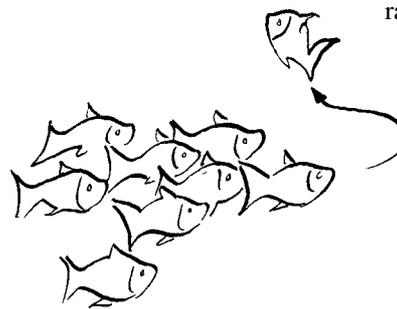
1.6 Jeux de groupes dans le pré ou sur la place

Certains jeux en grands groupes requièrent un minimum de matériel. Pourtant, ils favorisent le développement de la coopération, incitent à avoir des égards pour les autres, améliorent la faculté de concentration et offrent une alternative pédagogique à la position assise permanente.

Savez-vous ce que cela signifie d'être en groupe?

En groupes: Sensibiliser les enfants aux expériences de groupes, (pourquoi pas en prenant l'exemple de groupes d'animaux): qui est le leader, à qui vais-je me joindre, pour quelle raison, etc.?

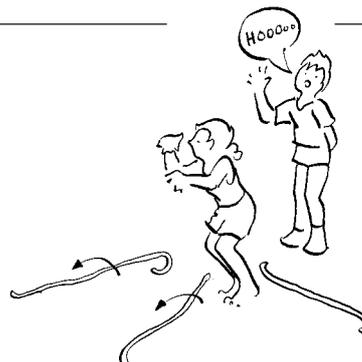
- Marcher, courir, "voler" ... toujours dans la même direction et selon le même mode de déplacement.
- L'enseignant désigne un enfant (p.ex. en le touchant dans le dos alors que tous ont les yeux fermés). Ce dernier essaie de diriger le "banc de poissons" sans trop se faire remarquer. En est-il capable?
- En cercle: à distance régulière, les enfants se déplacent en cercle. Lentement, leur vitesse augmente progressivement, puis diminue à nouveau, sans qu'aucun rythme de course ne soit imposé.



☞ Quels animaux vivent-ils en groupes, pour quelles raisons?

Prudence: Des cordes à sauter jonchent le sol à distance irrégulière. Pieds nus et yeux fermés, A sautille dans cette "zone dangereuse". B conduit A autour et par-dessus des obstacles de la voix.

- Maintenir sa trajectoire: longer un serpent géant (toutes les cordes à la suite). Attention aux croisements! Qui peut deviner le prénom de l'enfant qu'il est en train de croiser (à tâtons ou en posant des questions)?
- Pêche: un petit groupe d'enfants essaie d'encercler les autres à l'aide d'une longue corde (= filet). Les captifs participent à la prochaine partie de pêche.

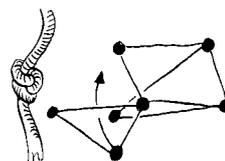


☞ Utiliser des branches à la place de cordes.

☞ Expression orale: mémoriser une comptine et la réciter en mouvement (p.ex. en sautant), de plus en plus vite. Exemple: "Les chaussettes de l'archi-duchesse sont-elles sèches? -Oui, archi-sèches!" voir aussi bro 7/3, p.6

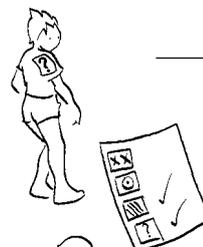
Le noeud gordien: Les enfants forment un cercle en tenant chacun les extrémités de deux cordes différentes. Ils franchissent ou passent sous les différentes cordes sans les lâcher; on obtient un noeud. Seront-ils capables de défaire le noeud, sans lâcher une seule corde et sans parler?

- Idem, mais sans cordes, en se tenant par les mains.



☞ Aussi possible sous la forme d'un jeu de concentration.

Qui suis-je? Coller un numéro, une lettre ou un symbole quelconque sur l'épaule de chaque enfant. Distribuer ensuite à chacun une feuille de papier sur laquelle figurent tous les symboles. A chaque fois qu'un enfant en reconnaît un chez un autre enfant, il le biffe sur sa liste. Quel est le mien?



☞ Peut aussi faire l'objet d'une variante d'un jeu de recherche. Symboles: oiseaux, animaux, fruits, légumes ...; définir en commun les règles du jeu.

Aimants: Les enfants forment un cercle en pressant les paumes de leurs mains les unes contre les autres (= aimants). Ils essaient de tourner sur eux-mêmes, de rouler, de se déplacer, de s'asseoir, de se relever ...

- S'asseoir: les enfants sont en cercle, très rapprochés les uns des autres. Simultanément, chacun essaie de s'asseoir sur les cuisses de celui qui est derrière.



☞ Autres idées: voir "1012 jeux et exercices dans les loisirs" (bibliographie bro 6/3, p. 24)

2 En forêt

2.1 A la découverte de la forêt

Introduction et préparation

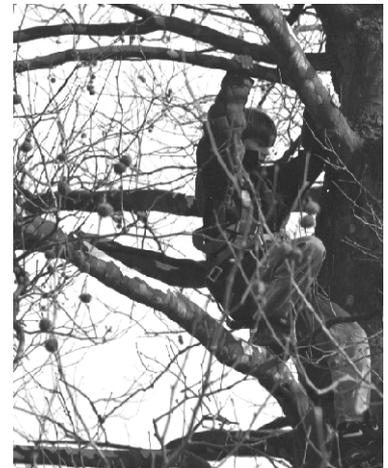
Le thème de la forêt peut faire l'objet d'un projet d'enseignement thématique transdisciplinaire et ainsi sensibiliser les enfants à une attitude respectueuse de la nature.

En premier lieu, l'enfant devra apprendre à connaître la forêt en compagnie de son enseignant. Diverses excursions à caractère botanique l'aideront à se situer dans ce milieu naturel et à se familiariser avec lui. L'enseignant pourra alors introduire quelques séquences ciblées du domaine de l'éducation physique. Une préparation soigneuse permet de limiter le risque d'accident!

Préparation et réalisation

Les aspects suivants doivent être pris en compte:

- *Découverte*: choisir un terrain approprié en fonction des activités planifiées; reconnaître le terrain (chemins d'accès, terrains de jeu, espaces de mouvement, lieux de rassemblement ...).
- *Information*: informer les parents, la direction, le propriétaire de la forêt...
- *Équipement de l'enseignant*: pharmacie (pansements, set de secours pour allergiques, bande élastique, produit contre les piqûres d'insectes et les tiques), signal acoustique pour le jeu ou le rassemblement des enfants (sifflet, corne de brume ...); moyens didactiques (jeux, plans, boussole, matériel pour écrire), papier de toilette.
- *Équipement des enfants*: habits appropriés (qui recouvrent bras et jambes!), vêtements contre la pluie, petit ravitaillement (boisson et autres), montre (s'ils en ont une et s'ils connaissent les heures).
- *Sécurité*: un enfant ne se déplace jamais seul en forêt. Toutes les activités et tous les jeux se font par groupes d'au moins 3 enfants. Les règles de conduite face aux autres utilisateurs de la forêt (personnes inconnues, chiens) sont à définir. Quels dangers y a-t-il? Que faire en cas d'accident? (le no de tél. 111 renseigne quant au médecin d'urgence régional).
- *Lieu de rassemblement*: à un signal donné (év. une heure précise), tous les enfants se rassemblent à un endroit qui leur est familier. Cet endroit restera en principe le même pour toutes les activités ultérieures afin d'éviter tout malentendu. Les vestes, les sacs des enfants, le matériel ludique seront de préférence déposés à cet endroit.
- *Règles de jeu et espace ludique*: définir des signaux (év. des heures) pour le début et la fin des différentes activités. Les limites de l'espace de jeu ainsi que les zones interdites (jeunes pousses, réserves naturelles, terrain en pente) doivent être claires pour tous et visualisées en commun.
- *Conclusion, fin des activités*: à l'heure du rassemblement, év. en fin d'activité, l'enseignant contrôle si la classe et le matériel sont au complet et si l'endroit a été nettoyé. Le retour à l'école est soigneusement organisé.
- *Implication des parents*: un pique-nique de fin d'année, év. en compagnie des parents peut être l'occasion d'un événement particulier.



➔ Inventaire pour la planification, la réalisation et l'évaluation: voir Bro 6/1, p. 5

2.2 Jeux d'orientation

Par diverses activités ludiques, les enfants se familiarisent avec le milieu forestier. Ils apprennent à maîtriser leurs craintes et à s'orienter d'après un simple plan (croquis) de la forêt. Dans le cadre d'un projet d'enseignement transdisciplinaire, ils élaborent un plan puis explorent le secteur par petits groupes.

Nous apprenons à mieux connaître notre forêt.

L'oeil perçant de l'aigle: Nous marchons/courons en suivant la lisière, les chemins tracés, les sentiers ... Que pouvons-nous observer? Nous mémorisons les signes distinctifs ou des lieux tels que collines, mangeoires, fossés, clôtures, racines, grottes, mirador ...

- Par trois: pouvez-vous retrouver le chemin qui mène à la colline, au grand fossé, au ... Ceux qui ont trouvé le bon endroit poussent un cri (ou se cachent).
- Contact visuel: un groupe de trois s'enfuit jusqu'à disparaître du champ de vision du prochain groupe de trois. A ce moment-là, ce dernier crie "HALTE!". Le premier groupe s'arrête et attend que le second l'ait rejoint. Changer les rôles.

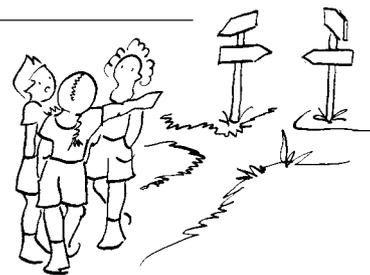


☉ Pourquoi parlons-nous de l'oeil de l'aigle? Savoir s'orienter au moyen d'un croquis ou dessiner un plan sur place.

☉ Définir un lieu de rassemblement ou de rendez-vous et un signal de rassemblement (sifflet, corne de brume ...).

Le meilleur chemin: Ensemble, nous nous enfonçons profondément dans la forêt (avec pauses). Qui peut s'orienter? Voyez-vous des signes distinctifs que nous connaissons déjà: la colline, la mangeoire, le petit fossé, l'emplacement du feu ...?

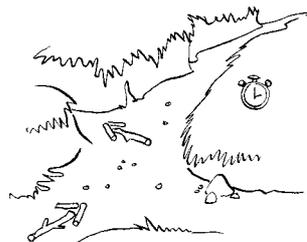
- Un enfant définit un but et y conduit tous les autres enfants. Le chemin était-il exact? Y aurait-il eu un raccourci ou un meilleur chemin?
- Même tâche par groupes de trois enfants.



☉ Choisir des raccourcis ou des chemins tracés? Pourquoi plutôt des chemins?

Course d'orientation avec ficelle ou fanions: Bien baliser le chemin. Course par petits groupes avec diverses tâches (d'observation). Exemples:

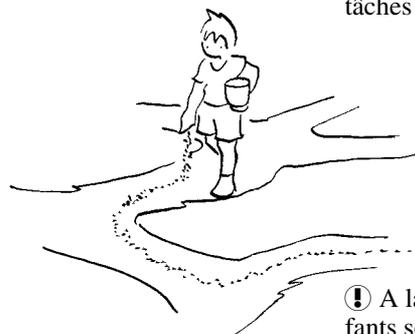
- Combien de cabanes en bois avez-vous rencontré?
- A combien de reprises avez-vous franchi un ruisseau?
- Quelle est votre estimation de la longueur de trajet?
- Quelle en était la durée?



☉ Nettoyer ensemble; avoir une attitude responsable. Si des fanions ont été utilisés, il est indispensable de les ramasser au terme de l'activité.

Le "petit Poucet": A partir d'un point de départ commun, nous laissons des traces derrière nous (copeaux de bois, sciure, papier de journal, fanions, év. traces dans la neige). Les enfants reviennent sur leurs traces.

- Nous rebroussons chemin par petits groupes de trois. Nous nous retrouvons à un endroit bien connu, p.ex. à l'école, près de l'église, à côté du petit banc, etc.
- Qui veut essayer de couvrir toute la distance en courant sans s'arrêter?
- Des postes jalonnent le chemin du retour: les enfants doivent les trouver et résoudre différentes tâches.
- Quelle est votre estimation de la longueur du chemin du retour?
- Conclusion et évaluation: Quel est le jeu que vous voudriez refaire lors de notre prochaine sortie en forêt? Qu'avez-vous (moins) aimé?



☉ Laisser les enfants imaginer les tâches aux différents postes.

☉ A la fin, vérifier si tous les enfants sont présents et si tout le matériel a été ramené. Libérer les enfants tous ensemble.

2.3 Jeux d'observation

Dans les premiers degrés de la scolarité, les enfants ne possèdent pas pour la plupart (encore) une grande capacité d'endurance. Si, cependant, leur attention est captivée par une tâche attrayante qu'ils doivent résoudre, ils ne pourront s'empêcher, voire s'arrêter de courir. Exemple:

Course-énigme:

Une sombre affaire! Qu'a donc trafiqué cette bande de malotrus? Comparez les deux images! En groupe, les enfants réalisent un parcours séparant les deux images, les comparent et se consultent mutuellement. La



solution est ensuite déposée auprès de la personne de contrôle (enfant dispensé, maîtresse). Si la réponse est exacte, le groupe a accès à l'énigme suivante. La longueur du parcours dépend de la quantité d'énigmes à résoudre. Chaque groupe analyse une image différente. Il est bien entendu que toute autre forme d'énigme adaptée à l'âge des enfants peut être utilisée.

Rechercher: Le groupe B place plusieurs objets sur le parcours du groupe A. Ils doivent être clairement visibles et le trajet doit être sûr. En un temps donné, tous les enfants du groupe A réalisent le parcours et, à leur retour, décrivent les objets qu'ils ont vus et leur emplacement.

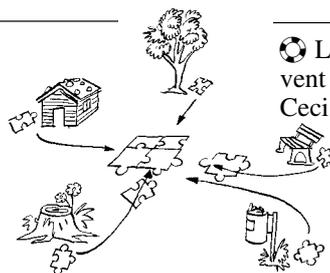


➔ Tiré de: Les aventuriers de la "main noire". Ravensburger Verlag 1987; RTB Detektiv 60, p. 71; les enfants peuvent aussi apporter leurs propres images-énigmes.

➔ Définir les règles du jeu: nos "découvertes" nous rapportent-elles des points, obtient-on des renseignements pour la localisation d'autres "trésors", ou ...?

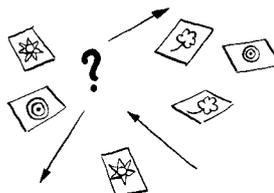
Course au puzzle: Deux puzzles comportant le même nombre de pièces sont nécessaires: les enfants du groupe A répartissent les pièces du puzzle dont le dos est marqué d'un A, ceux du groupe B celles marquées d'un B dans un secteur qui leur est attribué. Le groupe A va chercher les pièces B et vice-versa. Lequel des deux groupes aura-t-il terminé son puzzle en premier?

- Une seule pièce à la fois par enfant.



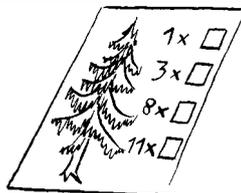
🌐 Les secteurs de recherche doivent être libres de tout danger. Ceci est valable pour tous les jeux de course et de recherche.

Course-memory: Des cartes de memory sont réparties dans un secteur. Leur double est caché et leur emplacement est indiqué sur un plan par la personne de contrôle. Par paires, les enfants vont chercher une carte, puis se rendent auprès de la personne de contrôle qui leur indique l'emplacement de son double sur le plan. Trouvé? Bravo, maintenant, trouvez-en une autre!



➔ Autres idées de jeux de course: voir bro 4/3, p. 5 ss.

Course d'observation: Toute la classe se déplace en courant. Les enfants ont un questionnaire qu'ils remplissent durant les temps de pause. Les questions se réfèrent au parcours. Exemple: "Combien de sapins avez-vous compté en chemin, quelle est votre estimation de la longueur du parcours en mètres, etc.?"



🌐 Connaissance de l'environnement: questions relatives à la nature, au paysage ...

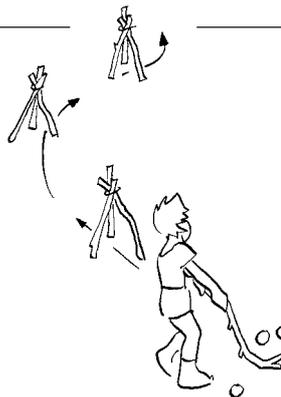
2.4 Comme chez les Indiens

Se déplacer en pleine nature et dans la forêt représente, pour les enfants, une expérience riche en événements et en aventures. Cet environnement alimente leur imagination et leur ouvre de nouveaux mondes comme celui des Indiens.

Qui veux-tu être:
"Oeil d'aigle" ou
"Plume agile"?

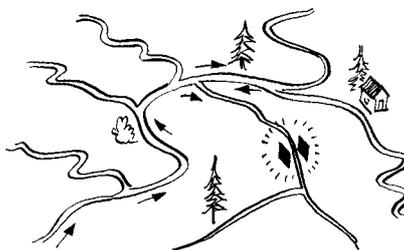
Tipi: Pour construire leurs tentes, les Indiens ramassent de longues branches. Par trois, ils les appuient les unes contre les autres et les recouvrent de peaux (ne pas arracher les branches des arbres ou des buissons!).

- Viser son propre tipi avec des pierres, des pives.
- Jeu de poursuite: ceux qui se trouvent dans les tipis ne peuvent pas être attrapés. Si un enfant se réfugie dans un tipi déjà occupé, celui qui s'y trouvait auparavant doit s'enfuir.
- Course autour des tipis: tous les enfants courent de tous les côtés autour des tipis. Ceux qui sont fatigués peuvent se reposer un peu dans un tipi. Quel petit Indien se reposera le moins?
- Cris d'Indiens: tout en courant, les enfants poussent le cri qu'ils ont secrètement défini à l'intérieur des tipis.



🕒 Connaissance de l'environnement/les Indiens/voyage au Far-West: voir bro 2/3, p. 25.

Poser des signes: Utiliser les petits sentiers et les chemins de bûcherons. Chaque groupe de trois (un par point cardinal) se met en route et marque une piste en indiquant chaque changement de direction d'un signe: trois branches appuyées les unes contre les autres, comme un tipi; du côté droit = tourner à droite; pas de signe = continuer tout droit; des deux côtés = attention, les "éclaireurs" sont cachés dans les alentours. Le groupe des poursuivants les recherche puis, tous ensemble, les enfants retournent au lieu de rassemblement. Echanger les rôles et recommencer une partie.



🕒 Un enfant ne se déplace jamais seul en forêt; toujours au moins par groupes de trois.

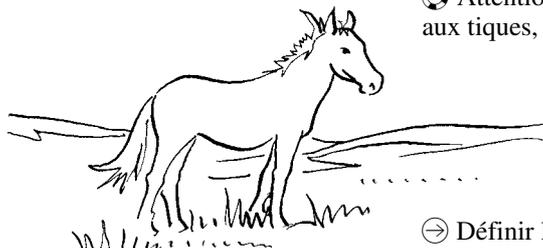
🕒 Connaissance de l'environnement: trouver les points cardinaux grâce au soleil, au paysage, à la végétation. Emporter une boussole.

Le grand chef Indien "Sitting Bull": Les chefs indiens et les squaws sont assis en tailleur, torse redressé et bras croisés, sur différentes souches de la forêt. Ils "méditent" les yeux fermés, en restant à l'écoute de tout ce qui se passe autour d'eux. Les autres enfants tentent de s'approcher silencieusement pour pouvoir toucher leur tête et ainsi devenir chef ou squaw à leur place. Cependant, si le chef ou la squaw désigne un Indien du doigt sans ouvrir les yeux, ce dernier doit reculer de trois pas.



Mustangs: Les chevaux sauvages (mustangs) se sont échappés et se déplacent librement dans un secteur délimité de la forêt. Les Indiens essaient de les rattraper et de les garder ensemble dans un pâturage (= carré représenté par 4 arbres). Les mustangs touchés se rendent dans le pâturage gardé par les Indiens.

- Libérer: la fuite est possible par deux en se donnant la main. Libérer depuis un côté différent de celui par lequel les chevaux captifs sont ramenés. Les Indiens seront-ils capables de rattraper tous les chevaux?



🕒 Attention aux racines, aux tiques, etc.

🕒 Définir les règles du jeu; notions de fair-play.

2.5 A vélo

Nous avons appris comment nous comporter sur la route (→ voir bro 6/3, p. 7). Nous pouvons maintenant profiter d'un après-midi sportif pour nous rendre, à vélo, dans une forêt de la région. Objectif: apprendre et respecter les règles de comportement à vélo en forêt.

Un après-midi sportif à vélo.

Sur les chemins forestiers: Durant 3 minutes, les enfants roulent sur des chemins forestiers, par groupes de trois, puis reviennent à leur point de départ.

- Les enfants se répartissent individuellement dans les différents groupes en fonction de leurs aptitudes. Ils empruntent des itinéraires faciles, intermédiaires et difficiles.
- Estimer une durée: essayer de réaliser un parcours qui dure exactement 3 minutes.
- Imaginer et installer un parcours d'agilité avec de simples objets trouvés sur place.



⚠ Ne pas quitter les chemins forestiers!

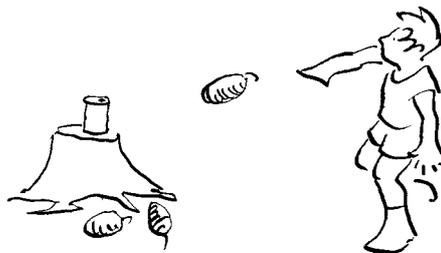
Arbres et arbustes: Un enfant connaissant bien la botanique ou l'enseignant montre une feuille. Les enfants circulent par groupes de trois et essaient de retrouver l'arbre ou l'arbuste correspondant pour pouvoir l'observer de plus près: à quoi ressemble son écorce? Comment décrire celle-ci au toucher, à l'odeur? Inversement, essayez, à l'aide d'une photographie, d'un morceau d'écorce ou d'une branche, de définir l'arbre ou l'arbuste en question!



🕒 Connaissance de l'environnement: plantes médicinales; attention, poison!

Jeux durant une pause: Les enfants ramassent des pives ou des morceaux de bois pour lancer sur des arbres ou sur d'autres cibles.

- Viser une souche ou lancer le morceau de bois le plus loin possible.
- Course d'obstacles: atteindre l'arrivée sans marcher sur une seule pive ou sur un seul morceau de bois.
- Ne marche pas dessus: par deux, en se tenant par les mains: qui peut tirer ou pousser l'autre et le (la) faire marcher sur une pive?
- Bowling: planter neuf morceaux de bois dans le sol et essayer de les renverser en lançant des pierres.
- Golf: frapper une pive avec un morceau de bois, comme avec un club de golf.
- Toucher les pieds de l'autre: deux enfants ont chacun 5 pives. Peuvent-ils toucher un pied de leur adversaire? Si un enfant touche une autre partie du corps, il est pénalisé d'un point.



Course d'orientation à vélo: Equipés d'une carte ou d'un extrait de carte, les enfants recherchent des postes par groupes de trois. Le dernier poste leur indique le lieu de rassemblement. Au départ, chaque groupe reçoit une enveloppe de secours dans laquelle ce lieu est aussi inscrit. Les groupes perdus peuvent avoir recours à l'enveloppe de secours et l'ouvrir.



⚠ Seulement pour les classes sachant s'orienter d'après une carte.

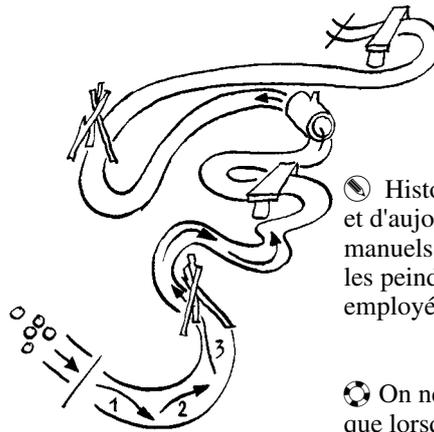
2.6 Jeux de groupes

Les objets que l'on trouve dans la forêt sont sources d'innombrables idées et permettent une grande variété de jeux. Avant de passer à la pratique, il est indispensable que l'enseignant reconnaisse préalablement le coin de forêt.

**Vivre en harmonie
avec la nature et la
protéger, telle est
notre devise.**

Croquet: Ce jeu, mélange entre le golf et la pétanque, est accessible à la plupart des enfants. Il est important de le préparer en classe et d'en définir les règles en commun.

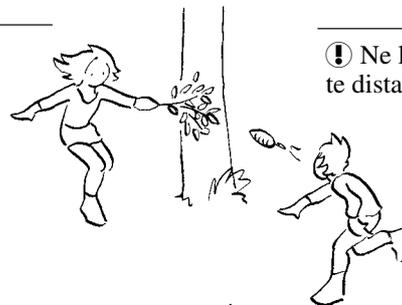
- *But du jeu:* l'équipe gagnante est celle qui, en fonction des règles du jeu, aura réussi à réaliser tout le parcours en effectuant le moins lancers. Chaque enfant compte ses propres points ou l'un d'eux tient la comptabilité (comme au minigolf).
- *Règles de base:* chaque enfant possède une pierre de couleur (boule). Le dernier enfant de chaque groupe lance sa pierre et ainsi de suite.
- *Parcours:* chaque groupe choisit un parcours comportant, si possible, beaucoup de virages et y ajoute des obstacles complémentaires.
- *Règles de lancer:* on ne peut lancer que par le bas (comme au bowling).
- *Pénalités:* si la pierre quitte la piste ou si la cible est manquée.



- ⊙ Histoire: jeux d'enfants d'antan et d'aujourd'hui; dessin/travaux manuels: ramasser des pierres et les peindre. Elles pourront être réemployées pour d'autres jeux.

- ⊙ On ne peut lancer une pierre que lorsque tous les joueurs se trouvent dans le dos du lanceur suivant, de manière à éviter que quiconque ne reçoive une pierre.

Ensorceler les arbres: Des nains maléfiques ensorcellent et transforment les arbres qui les entourent en une autre sorte d'arbres en les touchant avec des pives. S'ils y parviennent, ils déposent leur pive au pied de l'arbre (= 1 point). Pour pouvoir ensorceler un autre arbre, le nain doit aller chercher une nouvelle pive dans le dépôt. Les elfes essaient de protéger les arbres en les touchant avec une baguette magique (branche). Un arbre ne peut être ensorcelé si un elfe le touche de avec baguette. Combien d'arbres les nains pourront-ils ensorceler en 2 minutes? Changer les rôles.



- ⚠ Ne lancer que depuis une courte distance; fair-play!

Piste d'obstacles: Un groupe d'enfants organise une piste d'obstacles: slalom, franchir des fossés, des troncs couchés, lancer sur des cibles, etc. Ils se lancent des défis et courent les uns contre les autres.

- Pistes d'obstacles parallèles.
- Les enfants essaient d'améliorer leur temps de course de x secondes au deuxième passage.



- ⊙ Les enfants peuvent inventer et appliquer leurs propres règles du jeu.

Mikado en forêt: Les enfants choisissent et ramassent les branches les plus droites qu'ils puissent trouver. Les points sont marqués sur chaque baguette à l'aide de ficelles, de papier collant ou en y gravant des anneaux avec une pierre.

- Qui obtient le plus grand nombre de points?
- Si un enfant fait bouger le tas de baguettes au moment où il essaie d'en retirer une, il doit faire un tour de circuit avant de pouvoir rejouer.



- ⊙ Comme jeu de retour au calme ou pour les enfants ayant terminé une activité.

Conduire un aveugle: A conduit B (yeux fermés) sur un chemin forestier en le tenant par la main. B compte ses pas ou essaie de mémoriser la durée du trajet jusqu'au point d'arrivée. A y dépose un signe, puis reconduit l'"aveugle" au point de départ. B enlève son bandeau, essaie de refaire le parcours et de s'arrêter au bon endroit. De combien de longueurs de pieds dévie-t-il? Changer les rôles.

- A la montée, à la descente, en arrière ...
- A travers la forêt, en contournant des arbres ...



❗ Indiquer la distance maximale.

Canne d'aveugle: Sur un terrain plat, essayer, les yeux fermés, de suivre un chemin ou de rejoindre un certain point. Une baguette (canne d'aveugle) permet aux enfants de mieux s'orienter. Un partenaire observe et aide son (sa) camarade à maîtriser les difficultés.

- Un enfant conduit deux "aveugles" en les tenant avec une branche et les mène à travers la forêt, les fait franchir des obstacles faciles ...



Jeux de cache-cache: Il était une fois 5 petits renards, mais voici, il n'en reste que 4! Le cinquième s'est soudain caché. Celui qui le trouve se joint discrètement à lui. Le dernier renard pourra se cacher lors de la partie suivante. Les enfants inventent leurs propres règles.

- Disparaître: les enfants disposent de 10 secondes pour se cacher. Si l'observateur voit un enfant au terme des 10 secondes, ce dernier devient observateur.
- L'observateur siffle env. toutes les 20 secondes. A ce signal, les enfants doivent changer de cachette.



🕒 Délimiter le terrain de jeu.

Sur les troncs: Nous avons découvert des troncs d'arbres couchés et nous les employons pour nous exercer.

- Se maintenir en équilibre, sur une jambe ...
- Essayer de déséquilibrer l'autre en gardant les mains croisées derrière le dos.
- Un enfant essaie de franchir le tronc en portant son (sa) camarade sur le dos.
- Qui trouve un exercice difficile? Les autres enfants essaient de l'imiter.
- 4-6 enfants par tronc: inventer une suite de "steps" et de sauts et la présenter de manière synchronisée et rythmée. Les autres enfants accompagnent cette suite en tapant du pied ou en frappant dans les mains ...



➡ Se maintenir en équilibre: voir bro 3/3, p. 4 ss.

Parcours de grimpe: On est autorisé à grimper là où se trouve l'enseignant ou un enfant désigné: sur un bloc erratique, sur un mur, sur un arbre ...

- Les enfants peuvent-ils s'entraider?
- Qui peut trouver une autre voie?
- Par deux: A grimpe, B observe et essaie d'emprunter exactement la même voie.
- S'attraper: les enfants perchés à une hauteur inférieure à 1 pied peuvent être attrapés et deviennent chasseurs (plusieurs chasseurs).
- Les chasseurs déterminent le mode de déplacement.



➡ Grimper: voir bro 3/3, p. 14 ss.

3 Au bord de l'eau

3.1 La sécurité d'abord!

Les enfants doivent être sensibilisés aux dangers que représentent les jeux aquatiques. L'enseignant est responsable et doit donc reconnaître le milieu aquatique et son infrastructure avant d'y enseigner: la profondeur est-elle appropriée aux enfants, comment accède-t-on aux différents moyens de secours, où se trouve le téléphone le plus proche, le matériel sanitaire? Les points suivants doivent avoir été réglés au préalable: règles de conduite générales et normes de sécurité locales (à discuter en classe!), recours à des personnes accompagnantes, présence d'un maître-nageur.

Les secteurs nageurs et non-nageurs sont clairement délimités et connus de tous. Les tâches de surveillance des personnes responsables (parents, maître-nageur) doivent être définies au départ.

L'emplacement de l'enseignant est connu des enfants et doit lui permettre d'avoir une bonne vue d'ensemble de la classe. Les enfants doivent être parfaitement renseignés quant à leurs possibilités d'évolution, aux règles à respecter et aux tâches qu'ils doivent accomplir. Pour des raisons de sécurité, les enfants doivent s'habituer à se déplacer toujours par deux dans et hors de l'eau et à toujours garder en vue leur camarade. Cette mesure de sécurité est une aide pour l'enseignant mais ne le dispense en aucun cas de son devoir de surveillance!

Collaboration avec les parents

Pour l'enseignant, il est difficile de diriger une classe nombreuse et "avide" de mouvements, a fortiori d'enseigner en milieu aquatique, qu'il s'agisse d'un lac, d'un étang ou d'une piscine. Une collaboration planifiée et coordonnée avec les parents facilite un tel enseignement. Une annonce préalable auprès de l'autorité scolaire est recommandée .

Nager – plonger – sauter

Dans les premiers degrés de scolarité, certains enfants craignent l'eau et ne savent pas encore nager. Il est donc indispensable, avant la première leçon, de clarifier les différents niveaux au sein de la classe. Une progression systématique est recommandée, pour autant qu'un enseignement régulier de la natation soit prévu. Si les possibilités ne sont qu'occasionnelles, il est préférable de mettre des accents.

Manuels de natation

D'autres indications au sujet des règles de conduite, des aspects de sécurité et de l'enseignement systématique de la natation sont contenues dans le manuel fédéral de natation. La brochure 1 "Fondements" est particulièrement indiquée pour les degrés inférieurs. En outre, certains cantons disposent de prescriptions particulières en matière de sécurité que l'enseignant doit connaître et respecter.

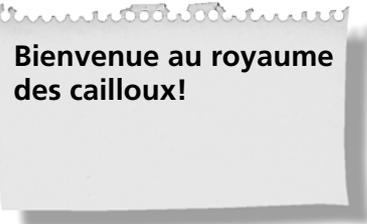
🕒 Avant et après la leçon de natation; aspects de sécurité pour l'enseignement de la natation: voir bro1/manuel de natation (bibliogr. bro 6/3, p. 24);



➔ Manuel fédéral de natation: voir bro 6/3, p. 24

3.2 Près d'un ruisseau, au bord du lac

Les abords d'un ruisseau ou d'un lac sont pleins de mystères. Ils nous font rêver, mais nous réservent aussi quelque aventure. L'exemple qui suit nous montre comment plonger les enfants dans des "histoires de pirates". L'enseignant veillera à reconnaître préalablement le terrain et à prendre les mesures de sécurité nécessaires. Dans l'optique d'un enseignement transdisciplinaire, il cherchera à créer des liens avec d'autres domaines (p.ex. "projet de pirates"). Emmener une serviette et un maillot de bain.

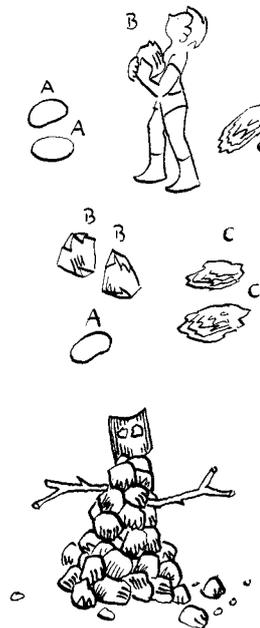


🕒 Faire lire, ou lire raconter une histoire de pirates.

Groupes de pirates: Chaque enfant choisit un caillou qui lui plaît. Essayer de faire des groupes de pirates en fonction de la taille des cailloux, de leur couleur et de leur forme. Chaque groupe dessine, au moyen de ses cailloux, un cercle d'env. 10 m de diamètre (= territoire ou "bateau"). Les cercles sont plus ou moins espacés, en fonction de la place à disposition.

- **Cible:** les enfants dessinent ou posent des cercles complémentaires à l'intérieur de leur territoire pour obtenir une cible géante, dont chaque cercle correspond à une zone de points. Les règles du jeu sont élaborées au sein de chaque groupe de pirates. Exemples: 1. Lancer depuis l'extérieur du cercle. 2. Pour gagner, il faut marquer exactement 100 points. 3. Le dernier lancer sera effectué avec l'autre main. 4. L'équipe gagnante aide la dernière équipe; la deuxième aide l'avant-dernière, etc.

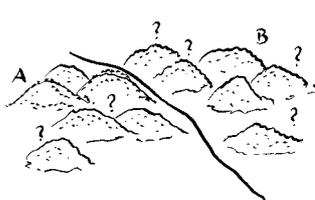
- Construire un petit bonhomme de pierre au centre du cercle et le couvrir d'un morceau d'écorce, signe distinctif du navire. A un signal donné, les pirates partent à l'"attaque" et essaient de s'approprier un bateau adverse en renversant le bonhomme de pierre.



➡ Les enfants apportent leur propre caillou teinté ou peint: voir bro 7/3, p. 13; inscrire les résultats sur le sable à l'aide d'un morceau de bois.

🕒 On ne peut lancer que depuis l'extérieur du cercle et depuis un secteur de lancer délimité.

Cachette: Les enfants enterrent un "fanion" (pierre) de chacune des équipes adverses dans le sable sur leur territoire. Ils peuvent surveiller leur "butin". Si quelqu'un se fait toucher par un garde à l'intérieur d'un territoire adverse, il ne peut plus revenir à cet endroit et doit, le cas échéant, restituer le "fanion". Combien de pierres chaque groupe pourra-t-il récupérer?



🗨 Discussions sur la tactique à adopter: qui va chercher les "fanions", qui défend le territoire?

Combat des chefs: Certains enfants veulent devenir chefs de leur groupe et défient les autres pirates en combats singuliers. Exemples:

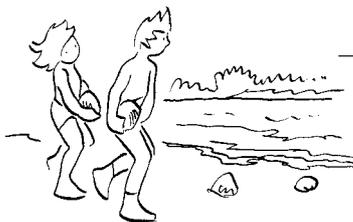
- Dos à dos, accrochés par les bras, essayer de pousser l'autre à l'extérieur d'un cercle.
- Se marcher dessus: tous dans un cercle, les enfants essaient de se marcher sur les pieds. Les "victimes" quittent le cercle et ont une tâche supplémentaire.
- Papier-caillou-ciseau: deux enfants sont face à face, mains derrière le dos. Tous deux disent: "papier-caillou-ciseau, un-deux-trois!". A "trois!", ils avancent rapidement une main et montrent un papier (main tendue, à plat), un caillou (faire le poing) ou un ciseau (deux doigts écartés). Le papier gagne contre le caillou, le ciseau contre le papier et le caillou contre le ciseau.



➡ Chaque groupe de pirates définit ses propres rituels.

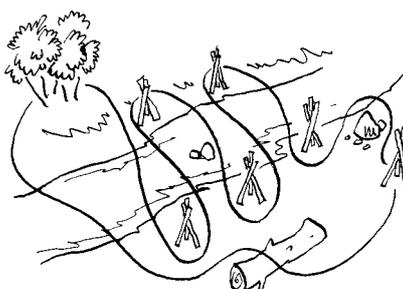


Courses sur le rivage: Un groupe prépare un parcours que les autres devront réaliser. Une grande partie du trajet passe par l'eau. Les membres du groupe peuvent compliquer la tâche des coureurs de manière active, p.ex. en créant des vagues ou en éclaboussant les participants à chaque passage.

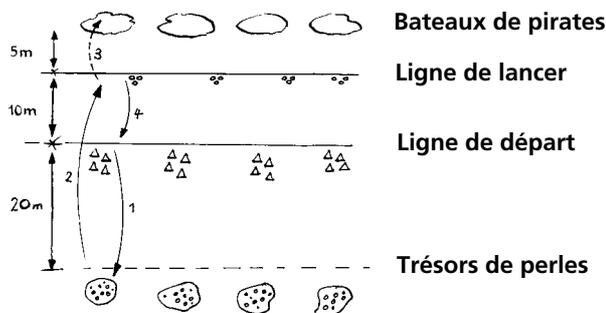


Cross aquatique: Les enfants doivent, en un temps record, ramasser toutes les pierres colorées dispersées (tous les 50 à 100 pas) sur le rivage et dans l'eau.

- Course d'orientation sur le rivage: les pierres sont réparties de manière irrégulière. Leur emplacement est indiqué sur une "carte de sable" dessinée par un enfant sur le sable, à un endroit central.
- Course au croquis: ensemble, les enfants ont réalisé, en classe, un croquis du rivage. Des postes y sont indiqués. Quel groupe pourra tous les trouver?



Chasse aux perles: A un signal donné, le premier enfant d'un groupe de 4 court jusqu'au "trésor de perles" (petit tas de 15 pierres) (1), prend une "perle", court jusqu'à la ligne de lancer (2) et essaie, depuis cette ligne, de lancer sa perle dans son "bateau de pirates" (corde à sauter formant un cercle, secteur entre deux lignes ...) (3). S'il réussit, il va donner le départ au suivant en lui tapant dans la main (4). Si la perle manque sa cible et tombe dans la "mer", il peut refaire un essai avec l'une des trois perles de réserve se trouvant près de la ligne de lancer. Quelle équipe termine en premier? Qui a le plus de perles à l'intérieur du bateau?



Bateau de pirates: Deux groupes (les pirates et les insulaires) s'affrontent. Dessiner un bateau de pirates sur le sable. Diverses "passerelles" (lignes sur le sable, év. planches ou branches) mènent au bateau. Une branche (év. avec drapeau de pirate symbolique) est plantée au milieu du bateau. Les pirates essaient d'attraper les insulaires en les touchant. Les prisonniers se rendent sur le bateau sans leur résister. Les autres insulaires peuvent libérer leurs compatriotes en empruntant les passerelles. Ils ne peuvent être attrapés sur le bateau (=espace de refuge). Si un insulaire réussit à s'échapper avec le drapeau de pirates (branche) et à le ramener sur son "île" (cercle dessiné, à l'aide de pierres), les pirates sont vaincus. Si, inversement, les pirates réussissent à capturer tous les insulaires et à les garder sur leur bateau, ce sont eux qui ont gagné.



Couler les bateaux: Chaque enfant prépare 10 cailloux et essaie de les lancer sur des "bateaux" (objets flottants tels que morceaux d'écorce, morceaux de bois ...) mis à flots par l'enseignant ou par un autre enfant.

- Combien de fois avez-vous touché un bateau?
- Qui atteint sa cible avec l'autre main?
- Qui touche la cible deux fois de suite?
- Qui réussit à toucher avec la main droite, puis tout de suite après, avec la main gauche?
- Qui atteint ...?



⊙ Laisser une distance suffisante entre les objets flottants. Prendre garde aux autres camarades.

4 Dans la neige et sur la glace

4.1 La neige, c'est génial!

Les enfants sont fascinés par les jeux et les glissades dans la neige et sur la glace. Infatigables, ils enchaînent toutes sortes de jeux qui leur procurent des sensations de glisse. Ils sont si enthousiasmés qu'ils en oublient parfois les autres enfants. Les enseignants doivent être conscients de cela.

Une activité avec beaucoup d'enfants est possible grâce à une bonne organisation, des consignes claires et la constitution de plusieurs groupes. Des vêtements appropriés et chauds sont indispensables. Les enfants emmènent leur propre luge (bob), un sac en plastique et/ou une chambre à air de voiture gonflée.

Les parents doivent être informés à l'avance. Peut-être l'un d'entre eux accompagnera-t-il la classe lors de la sortie dans la neige ou pourra-t-il aider l'enseignant(e) dans son organisation.

**Nous jouons
dans la neige!**

Echauffement, en cercle: Tous les enfants sont en cercle et se donnent la main. L'enseignant(e) donne le rythme en piétinant la neige et accompagne le mouvement avec des mots, des vers ou un chant.

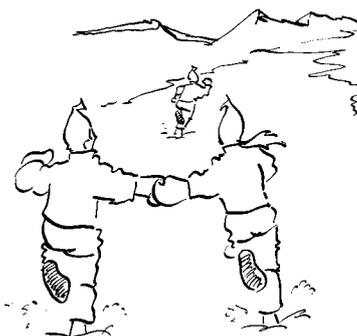
- Tous les enfants piétinent la neige selon un rythme imposé. L'enseignant(e) commence et dit, dans un rythme régulier de 4 temps: "J'm'a (1) -pelle (2) Ri (3)-ta (4). Puis les enfants piétinent à nouveau 4 fois. Un enfant reprend à son tour, etc.
- Est-il possible d'accélérer le tempo?
- Aussi en frappant dans les mains, sur les cuisses.



☞ L'enseignant(e) crée l'ambiance!

Jeux de courses, de lancers et de poursuites: Les enfants proposent des jeux de poursuites connus. Les règles du jeu, à savoir la grandeur du terrain, la manière d'attraper, de lancer ou de toucher, les possibilités de délivrer un(e) camarade, etc. sont définies en commun. Exemples:

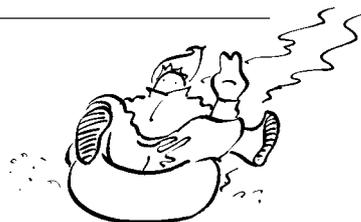
- Deux-quatre-deux: l'enseignant(e) ou un enfant commence à chasser. Dès que quelqu'un est attrapé, on obtient une paire qui poursuit la chasse. Dès que le quatrième enfant est attrapé, on obtient deux paires, etc. L'enfant attrapé en dernier a gagné et peut, p.ex., choisir un nouveau jeu ou chasser en premier.
- Viser les pieds: chaque enfant essaie d'atteindre le pied des autres avec une boule de neige. Les enfants se tenant sur un pied ne peuvent pas être touchés.



🎯 Définir les règles du jeu avec précision et délimiter le terrain.

Jeux dans la neige, par postes: La classe est subdivisée en 3 groupes. L'enseignant(e) explique les trois postes et impose certaines règles de conduite aux enfants. Ceux-ci jouent de manière indépendante. L'enseignant(e) surveille, encourage, motive, etc. Exemples de parcours:

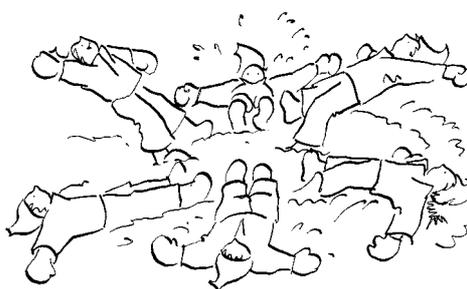
- Piste de glisse sur sac en plastique.
- Piste de luge (bob).
- Piste pour chambres à air de voitures ou autres.



⚠ Prévoir le matériel adéquat, laisser aussi les enfants apporter leur matériel personnel.

Flocons de neige: Par groupes de 6, les enfants dessinent un cercle dans la neige. Ils se tiennent par la main et, bras tendus, se penchent en arrière. Soudain, ils se lâchent tous ensemble et se laissent tomber dans la neige qui amortit leur chute.

- Tempête de neige: creusez avec les mains et projetez la neige vers l'extérieur, vers l'avant ou vers l'arrière, entre les jambes, comme si une tempête faisait rage.
- Lancer une boule de neige en l'air et attendre courageusement qu'elle retombe, sans la regarder. Quelle est ta réaction si tu la reçois sur la tête? Les enfants essaient de se positionner de manière à recevoir la boule de neige sur l'épaule droite, sur la gauche.
- Simultanément, tous les enfants lancent chacun deux boules de neige en l'air, à la verticale, et attendent, tête rentrée dans les épaules, que toutes les boules soient retombées.
- Etoile filante: Les enfants lancent une grande quantité de boules de neige en direction des étoiles. Des boules se télescopent-elles?

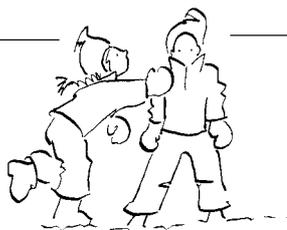


⚠ Toujours veiller à ce que tous les enfants participent.

🗣 Expression orale: (faire) raconter une histoire ou un conte.

Chasse au lapin: 6 chasseurs essaient d'attraper les lapins qui peuvent de se réfugier dans un "flocon de neige" (voir ci-dessus). Les lapins touchés sont transformés en "glaçons" et restent sur place, jambes écartées. Les lapins en liberté peuvent les délivrer en se faufilant entre leurs jambes.

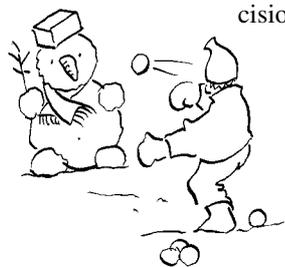
- Les "glaçons" sont délivrés s'ils réussissent à attraper une boule de neige lancée par un lapin.



➔ Autres formes de courses et de poursuites: voir "Courir", bro 4/3, p. 5 ss.

Bonhomme-hiver: Tous ensemble ou par groupes, les enfants créent un bonhomme-hiver. Celui-ci porte un chapeau (carton, boîte de conserve, ballon ou autres). Des lignes de lancer entourent le bonhomme-hiver.

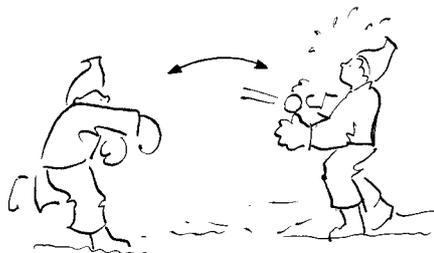
- Qui réussit à atteindre le bonhomme-hiver?
- Qui touche son ventre, son bras gauche, sa tête, son chapeau?
- Bonhomme-poursuite: Le premier enfant touché doit "donner la main" au bonhomme-hiver. Le second donne la main au premier et ainsi de suite. Les chasseurs sont-ils capables "d'enchaîner" toute la classe? Il est possible de libérer la chaîne en touchant l'un des enfants qui la composent. Plusieurs chasseurs.



➔ Autres jeux de lancers de précision: voir bro 4/3, p. 22 ss.

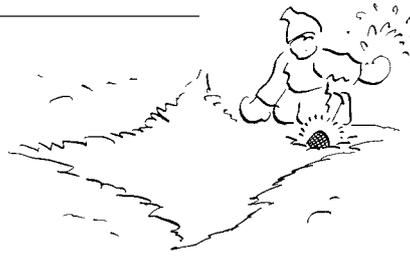
Comètes: Par paires, les enfants se lancent des "comètes" (boules de neige) et essaient de les rattraper. A combien de reprises une seule et même comète peut-elle être lancée et attrapée sans se décomposer?

- Zones de lancer: de combien de lancers, év. de boules une paire a-t-elle besoin pour obtenir 20 points?
- Lancer loin, par deux: A lance une boule de neige le plus loin possible dans la direction indiquée par l'enseignant(e). B lance à son tour depuis le point d'impact de la première boule, etc. De combien de lancers l'équipe a-t-elle besoin pour couvrir une distance définie? Qui en aura le moins?
- Remplir une vieille chaussette ou un vieux collant avec de la neige et la (le) lancer le plus loin ou le plus haut possible.



Chasse aux trésors: Les enfants dissimulent des pierres colorées dans un secteur appartenant à un autre groupe. Quel groupe trouvera-t-il tous ses trésors?

- Les pierres servent d'yeux à diverses sculptures animales. Créations sur le thème du "zoo".
- Les pierres servent d'instruments de percussion: les enfants courent sur place, sautillent tous ensemble ou interprètent une "danse des neiges", en rythme.



➔ Pierres magiques: voir bro 7/3, p. 13

Piste de glisse: Tous les enfants ont apporté un sac en plastique. En quelques minutes, ils essaient de construire une piste de glisse.

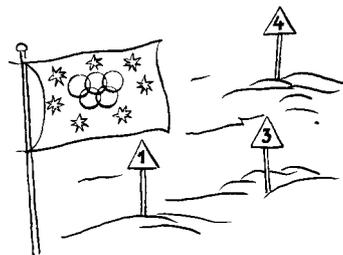
- Descendre sur la piste: assis, debout, à plat-ventre, avec élan ...
- Glisser loin: on peut prendre de l'élan jusqu'à une certaine marque après laquelle il n'est plus permis de se pousser. Qui glisse le plus loin?
- Trouver d'autres formes ludiques et de compétitions.



ⓘ Emporter une quantité suffisante de sacs de réserve, év. aussi des chambres à air de voitures gonflées (que l'on peut se procurer, sur demande préalable, dans un garage ou dans un commerce de pneus).

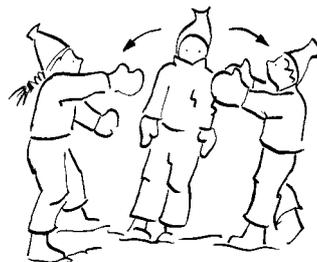
Olympiades hivernales: Diverses formes ludiques et d'estafettes individuelles ou par équipes sont possibles:

- Estafettes ou courses en neige profonde.
- Concours de jonglage avec des boules de neige.
- Duels: debout sur des sacs en plastique, les enfants essaient de se tirer et de se pousser dans la neige.
- Course de chiens de traîneaux sur neige bien damée: un enfant assis ou debout sur un sac en plastique se laisse tirer par deux autres enfants.
- Lancers de précision: lancer dans un sac en plastique tenu ouvert.



Glaçons: Groupes de 6: un enfant est au centre, debout, raide comme un glaçon, et commence à tomber. Heureusement, les 5 autres enfants sont là pour rattraper le glaçon avant qu'il ne se casse et le remettent debout, mais il tombe toujours à nouveau...

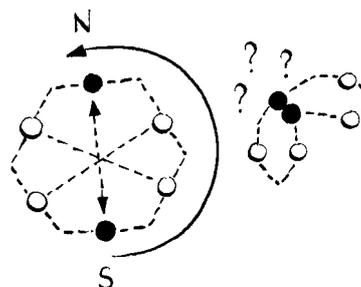
- Faire fondre le glaçon: tout le groupe frotte énergiquement le "glaçon" pour le faire fondre. Changer.
- Comme des éléphants, les enfants se frottent les uns contre les autres pour se réchauffer ou se saluent comme les esquimaux.
- Froid aux mains: nous présentons un concert en frappant un rythme dans les mains d'un(e) camarade.



➔ Tenue du corps/coopération/combinaisons: voir bro 3/3, p. 29

Pôle Nord et Pôle Sud: Les enfants sont par groupes de 6 et forment un cercle en se donnant la main. Deux enfants opposés (= pôles) se repoussent. Par des mouvements habiles et des brusques changements de direction, le groupe essaie tout de même de les rapprocher. Y parviendront-ils? Changer les rôles.

- Le groupe se déplace en cercle. Chaque enfant a un pôle opposé direct. Au signal (d'un enfant ou de l'enseignant) "Pôle Nord!", tous les enfants se lâchent les mains et les pôles nord poursuivent leur pôle sud opposé. Le pôle sud aura-t-il le temps de se réfugier au-delà d'une ligne désignée préalablement? Un enfant ayant réussi à échapper pourra désigner le pôle suivant.



ⓘ Connaissance de l'environnement: où se trouvent ces pôles? Où habitent les pingouins?

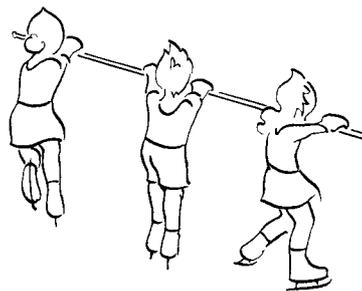
4.2 Sur des patins

Sur les patins, les enfants aiment se lancer des défis. Les grandes différences de niveaux d'apprentissage exigent un enseignement différencié (notamment par un enseignement mutuel). Un bon équipement est indispensable. Autres exercices et formes ludiques propice à l'apprentissage: ➔ voir bibliogr. bro 6/3, p. 24.

Ensemble, nous apprenons à patiner et nous aidons les uns les autres.

Jeux d'accoutumance: Deux enfants exercés (A et B) tiennent chacun l'extrémité d'un bâton. L'enfant débutant (C) se tient au milieu et se laisse tirer ou pousser.

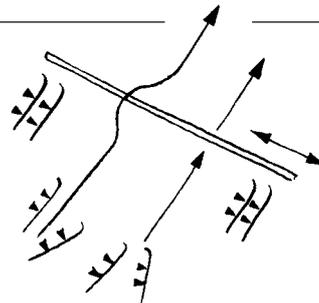
- Lâcher tantôt la main droite, tantôt la main gauche.
- Lâcher brièvement et frapper dans les deux mains.
- Fléchir les genoux et se baisser comme pour skier.
- Sur une jambe, comme une patineuse artistique.
- Les deux aides peuvent-elles changer de côté sans négliger leur soutien?
- Les aides peuvent-elles aussi patiner en arrière, en cercle, l'une en avant et l'autre en arrière?
- Par groupes de 3, les enfants préparent un programme qu'ils peuvent répéter et présenter aux autres.
- Deux enfants et deux bâtons: A et B ont chacun un bâton avec lequel ils tirent ou poussent C.



⚠ Toutes les formes décrites ici pour le patin à glace sont aussi réalisables sur des patins à roulettes. Le cas échéant, le port du casque, de protections pour les poignets, les genoux et les coudes est vivement recommandé. Les cannes de unihockey peuvent idéalement remplacer le bâton.

Jeux de portes: Deux enfants forment une porte en tenant un bâton. Si la porte est haute, les autres enfants passent dessous; si la porte est basse, ils doivent le franchir. Les portes peuvent aussi se déplacer.

- Les plus expérimentés peuvent jouer au chat et à la souris: la souris peut passer sous une porte, le chat doit toujours la contourner.
- Balle interceptée: l'équipe qui réussit à rouler sa balle sous une porte (mobile) obtient un point. Les portes ont une attitude neutre.
- Jouer la balle avec des cannes de unihockey.

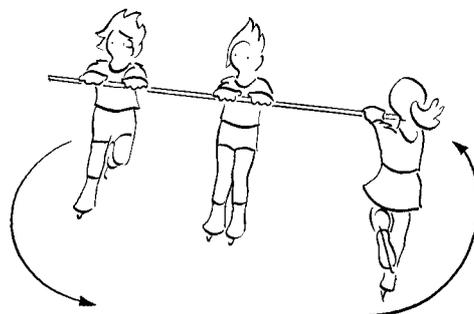


⚠ Attribution différenciée des rôles. La subdivision en petits groupes augmente l'intensité et les chances de succès.

Jeux en cercle: Deux enfants se tiennent à un bâton. Un enfant (l'ancre) reste sur place pendant que l'autre (la toupie) se déplace en cercle, en avant et en arrière. L'ancre tourne sur place (prudence!).

- Dès qu'une "toupie" a pris son élan, elle se lâche et essaie de glisser jusqu'à une autre "ancre". Tous les enfants changent de rôle.
- Slalom: les ancres sont en ligne, à une distance d'env. 3m les unes des autres; à chaque demi-tour, la toupie passe à l'ancre suivante.
- L'enseignant(e) est au milieu et tient deux bâtons par ses extrémités. Les enfants s'y cramponnent, les débutants plutôt au centre du cercle, les autres à l'extérieur. Qui peut se déplacer en arrière?
- Deux enfants tiennent un bâton, l'un de la main gauche, l'autre de la main droite, de manière à regarder dans des directions opposées. 2-4 enfants se tiennent aussi au bâton et tout le groupe se met en mouvement. Les enfants placés aux extrémités peuvent lâcher si la vitesse devient excessive (prévoir un dégagement suffisant!).

⊕ Espace suffisant!



Avancer, tourner et freiner: Les enfants contournent les anneaux/cerceaux posés sur la glace. Ils ramassent les balles se trouvant dans certains cerceaux et les reposent dans des cerceaux libres. Quelles sont les différentes manières de ramasser ou de poser les balles?

- Défendre: Quelques enfants protègent leurs "perles" contre les voleurs. Si un voleur est touché, ce dernier doit faire un tour de patinoire ou exécuter une autre tâche. Les défenseurs peuvent s'entraider.
- Tous les enfants se pavant fièrement comme des coqs avec un anneau sur la tête. Si ce dernier tombe à terre, le coq doit p.ex. chanter, puis réaliser une certaine tâche motrice.
- Le maître et son chien: le chien se tient toujours à la même distance et du même côté de son maître (p.ex. à sa droite).
- Le chien et son maître: le chien peut aller où il veut et son maître / sa maîtresse doit le suivre partout où il va.

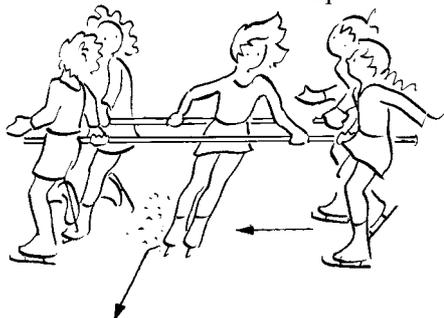
⇒ Utiliser des anneaux de plongée rigides ou autres.



Se tenir à la barrière: Un enfant se tient entre deux bâtons tenus à chaque extrémité par quatre enfants. Il dirige ses camarades et leur indique la direction à prendre en tirant d'un côté ou de l'autre avec ses mains ou en mettant ses patins de travers. Changer les rôles après un temps donné.

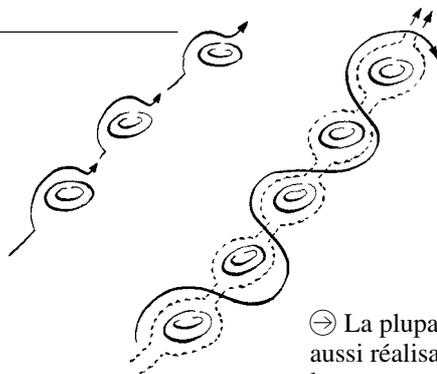
- L'enfant se trouvant au centre franchit des obstacles (p.ex. des marques ou des objets) en s'appuyant sur les bâtons.
- L'enfant se trouvant au centre avance en gardant les yeux fermés, dans un premier temps, en se tenant aux bâtons. Qui a le courage de lâcher les mains? Dans tous les cas, les gardes protègent l'enfant "aveugle" en l'assistant avec les bâtons.
- Prisonnier: l'enfant placé au milieu essaie de s'échapper, mais les gardes l'en empêchent à l'aide des deux "barreaux" de la prison.
- Parcours d'orientation: L'enfant au centre ferme les yeux et se tient aux bâtons. Les quatre autres enfants réalisent un parcours en silence. Après un certain temps, l'enfant "aveugle" stoppe le convoi et tente de deviner l'endroit où il se trouve. Changer les rôles.

⇒ Utiliser des bâtons de gymnastique.



Courses de lignes: Les lignes peuvent être exploitées de multiples manières: patiner sur une ligne, entre deux lignes, sur une jambe, etc.

- Rester sur la ligne ou longer le bord gauche, le bord droit de la ligne.
- Essaie d'enjamber, de franchir, ou de contourner divers objets posés sur la ligne.
- Slalomer entre les enfants qui longent une ligne et se placer en tête de file.
- De ligne en ligne, à l'aveugle! Quelqu'un te pousse légèrement aux hanches. Laisse-toi glisser jusqu'à ce que tu penses avoir atteint l'autre ligne.
- Entre les lignes: essayez de vous pousser ou de vous tirer mutuellement au-delà d'une ligne.



⇒ La plupart des exercices sont aussi réalisables sur patins à roulettes.

Sources bibliographiques et prolongements

AMICALE EPS:	Le plein air ... un jeu d'enfant. Editions EP.S. Paris.
BUCHER, W.:	Manuel fédéral de natation. Commission fédérale de Sport. OFIM. Berne 1993.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux de natation. Vigot. Paris 1986.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Natation : le fichier de l'élève. Editions EP.S. Paris.
CPD/CPC GIRONDE:	Natation à l'école élémentaire: 17 repères. Editions EP.S. Paris
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
FLURI, H.:	1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
LAMOUREUX, P.:	Patinage. 72 jeux pour l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1991.
MADELENAT, G.:	Jeux aquatiques. Editions EP.S. Paris.
MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE:	Les activités d'orientation. Editions EP.S. Paris.
REVUE:	EPS 1 (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SANGLARD-VALLAT, C.:	De l'accoutumance à l'eau à ... la natation (livre + vidéo). Editions CEMEA. Genève 1997.
VERNHES, F.:	Fichier jeux et activités nature (dès 6 ans). Les Francas, Jeunes années. Paris.
ZIOEJEN, M: ET COLL.:	Education physique à l'école (n° 9): plein air. Commission fédérale de sport. Berne 1982.

CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les diverses disciplines aquatiques. EFSM. Macolin.
ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Norda. Initiation à la course d'orientation. EFSM. Macolin.

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



Editions ASEP

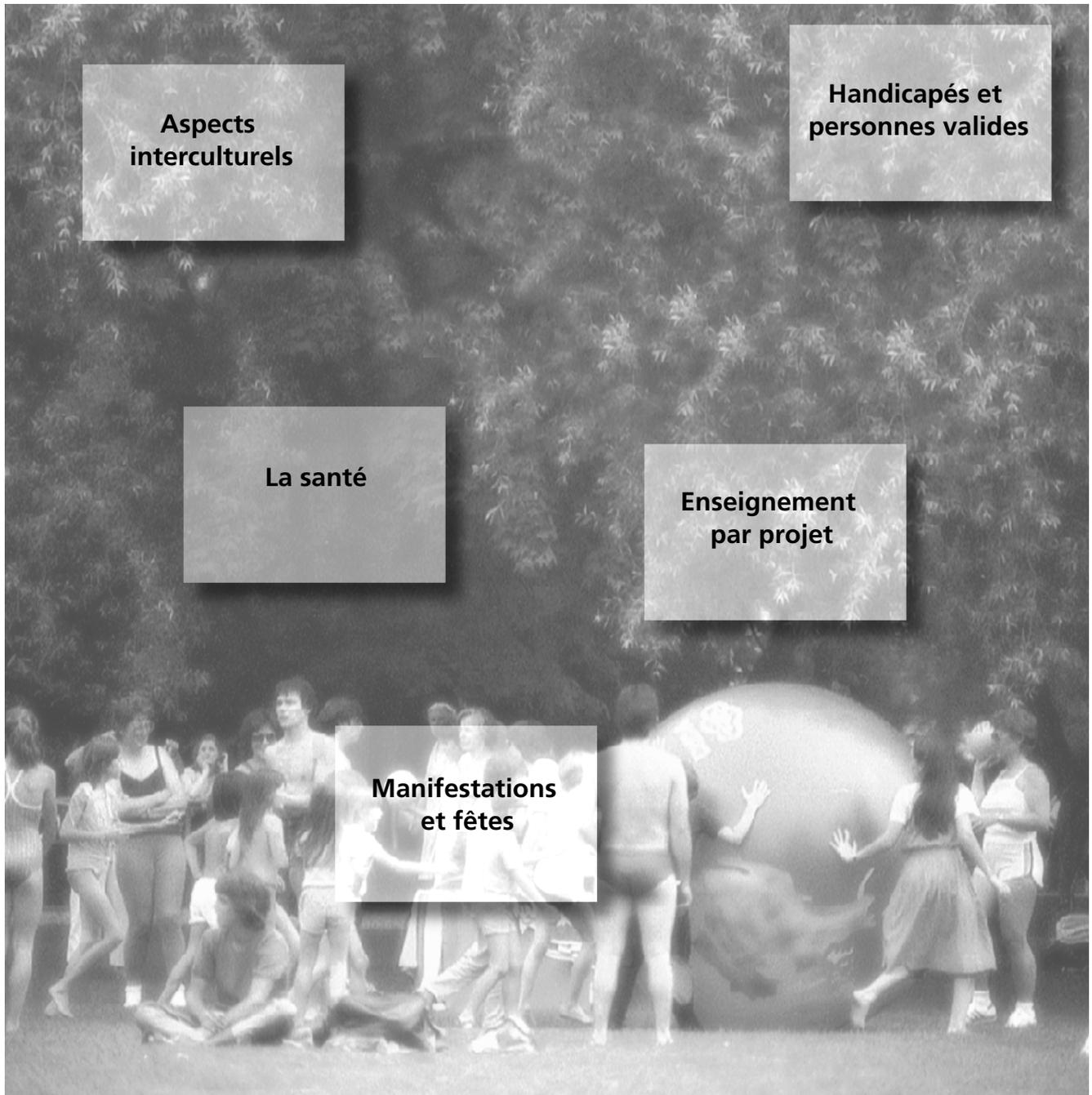
Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels



Autres aspects



La brochure 7 en un coup d'oeil



Les enfants découvrent des possibilités différentes et originales de vivre le mouvement et le jeu.

Accents de la brochure 7 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure.

Accents de la brochure 7 des manuels 2 à 6

- Santé
- Handicapés et personnes valides
- Aspects interculturels de l'éducation physique
- Enseignement par projet
- Manifestations et fêtes



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Ecole en mouvement et santé
- Aspects interculturels de l'éducation physique
- Enseignement par projet



1^{re} – 4^e année scolaire

- Ecole saine – école en mouvement
- Sport et handicap
- Aspects interculturels de l'éducation physique et sportive
- Enseignement par projet
- Manifestations et fêtes



4^e – 6^e année scolaire

- Etre et rester en bonne santé
- Activités interculturelles
- Manifestations et fêtes sportives, fêtes de jeux
- Projets de camp
- Formes d'enseignement particulières
- Mixité en éducation physique et sportive



6^e – 9^e année scolaire

Projets sur les thèmes suivants: santé, sécurité, activités interculturelles, enseignement mixte de l'éducation physique et sportive, sport avec des handicapés, sport extra-scolaire, journée sportive individuelle, camp, fitness (tests)



10^e – 13^e année scolaire

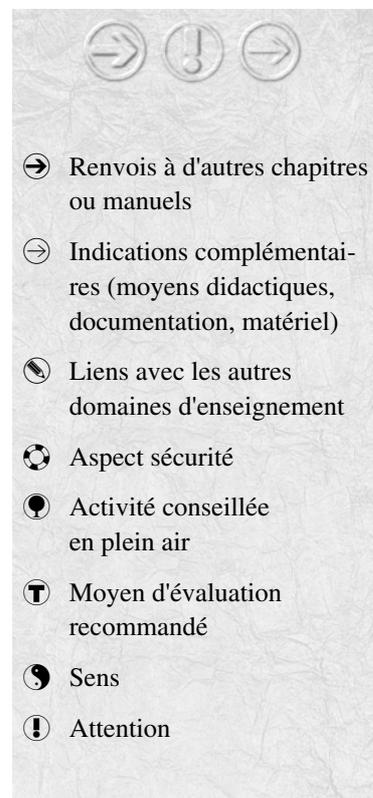
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des informations et des suggestions sur plusieurs thèmes à caractère interdisciplinaire.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Ecole saine, école en mouvement	
1.1 Education à la santé	3
1.2 "Assis, assis, j'en ai plein le dos!"	5
1.3 Apprendre en mouvement	6
1.4 Liens avec les autres disciplines d'enseignement	7
1.5 Pause active	8
2 Handicapés et personnes valides	
2.1 Surmonter les craintes du contact physique	9
2.2 Idées pour une journée de rencontre	9
3 Aspects interculturels de l'éducation physique	
• Jeux de pays étrangers	10
4 Enseignement par projets	
4.1 Projets, journées hors-cadre, camps	12
4.2 Fabriquer soi-même ses propres objets de jeu	12
4.3 S'orienter de multiples manières	14
5 Manifestations et fêtes	
• Une demi-journée sportive	15
Sources bibliographiques et prolongements	16



Introduction

L'éducation physique scolaire est d'une polyvalence fascinante. Les brochures 2–6 constituent un recueil de contenus touchant à des domaines bien précis. L'accent de la brochure 7 est porté sur un enseignement *transdisciplinaire en mouvement*.

Pour une école saine et en mouvement

L'éducation à la santé devrait faire partie intégrante du quotidien scolaire et de la vie des enfants et les inciter à une gestion réfléchie de leur corps et de ses potentialités. Un enseignement varié, entrecoupé de séquences motrices répondra au besoin accru de mouvement des enfants.

➔ voir p. 3 ss.

Handicapés et personnes valides

La spontanéité de la rencontre entre enfants handicapés et enfants valides permet de faciliter le contact. Une série de jeux en mouvements contribuera à enrayer les craintes et les idées fausses et aideront les enfants à se rencontrer et se découvrir harmonieusement.

➔ voir p. 9

Aspects interculturels de l'éducation physique

Dans bon nombre de classes, la proportion d'enfants provenant d'autres pays est élevée. Ce contact avec d'autres cultures peut être l'occasion de découvrir les danses folkloriques ou quelques jeux locaux.

➔ voir p. 10

Enseignement par projet

Un enseignement global se fonde en grande partie sur la notion de projet. Ainsi, les enfants auront, p.ex., l'occasion de fabriquer et d'essayer eux-mêmes leurs jouets, de développer de nouveaux jeux, de créer une pièce de théâtre animée; ou encore de définir leurs propres règles de conduite (charte pour la cour de récréation, voir bro 7/3, p. 8) et de découvrir, par la même occasion, les principes fondamentaux de la vie communautaire et des droits de chacun. Les exemples fournis dans la présente brochure se limitent à la fabrication d'objets ludiques simples.

➔ voir p. 12 ss.

Manifestations et fêtes

Les manifestations et les fêtes sont des temps forts dans la vie scolaire des enfants. Elles restent un souvenir d'autant plus positif si elles sont le fruit d'un projet planifié, réalisé et évalué par tous.

➔ voir p. 15

1 Ecole saine, école en mouvement

1.1 Education à la santé

Susciter le bien-être - éviter les surcharges

L'environnement quotidien des enfants est de plus en plus influencé par des facteurs nuisibles à leur santé. En dépit de ses nombreuses qualités pédagogiques, l'école fournit, elle aussi, des moments peu favorables à la santé. Il s'agit en premier lieu du temps que les enfants passent à la position assise, qui représente non seulement une contrainte physique, mais aussi et souvent, un surmenage psychique pour les enfants avides de mouvement.

🕒 La position assise, une contrainte pour l'enfant: voir bro 7/3, p. 5

Puisque les enfants se tournent vers le sport avant tout par envie et par plaisir, les enseignants se doivent de les sensibiliser aux fonctions sociales et écologiques de l'éducation à la santé.

🌀 Sens et interprétation: voir bro 1/1, p. 6 ss.

Une attention particulière doit être portée sur les enfants qui, en comparaison avec leurs camarades du même âge, laissent transparaître des signes de déficit de développement, d'expérience et d'apprentissage. Une aide efficace peut être obtenue par la collaboration étroite avec les parents et le médecin scolaire.

Mettre des accents

Vivre l'*action spontanée* est l'un des objectifs visés par la présente brochure. Ainsi, différents accents sont mis sur une éducation à la santé individualisée dans divers domaines d'apprentissage. Exemples:

Mon corps, mes mouvements

- Vivre une grande variété d'expériences motrices.
- S'habituer aux charges et reconnaître les répercussions sur la santé.
- Percevoir par le mouvement son état psychique.

Mon environnement social

- Expérimenter et découvrir les contacts sociaux tels que la collaboration, l'individualisme, la confrontation.
- Exercer le respect de l'autre et la tolérance.
- Expérimenter des notions telles que "être accepté" et "être rejeté".
- Apprendre à s'entraider et à avoir des égards pour les autres.
- Veiller à la sécurité et éviter les dangers.

Mon environnement naturel

- Avoir un comportement respectueux de la nature.
 - Exercer une activité physique en plein air, dans des conditions météorologiques diverses.
 - Prendre en compte la pollution de l'air (p.ex. le taux d'ozone élevé).
-

Pour une approche transdisciplinaire de l'éducation à la santé

La sensibilisation à la santé doit être intégrée à une éducation globale et transdisciplinaire en lien avec le milieu vital des enfants.

Certains contenus se prêtent bien à une sensibilisation à la santé. Le besoin accru de mouvement des enfants, leur potentiel et leur capacité d'apprentissage moteur, leur plaisir à la découverte et à l'expérimentation sont autant de conditions de base favorables à la prise en compte de facteurs déterminants pour leur santé dans l'enseignement quotidien. Le principal objectif visé par l'éducation physique dans ce domaine est le développement et la mise en place d'un style de vie stimulant l'envie de se mouvoir et procurant un *bien-être global*.

Stimuler le bien-être psycho-physique par:

- la mise à disposition d'un grand nombre d'espaces de découverte pour l'expérimentation des mouvements fondamentaux tels que courir, grimper, glisser, lancer, etc.;
- l'accoutumance et la familiarisation à l'eau par toutes sortes de formes ludiques ou l'enfant peut s'immerger, s'ébattre, sauter, etc.,
- toutes sortes d'exercices d'agilité et de jeux d'adresse;
- le lien entre le rythme, les sons, la musique et le mouvement;
- la stimulation de la créativité motrice;
- la transmission de l'envie de se mouvoir;
- la réduction des craintes et des angoisses;
- l'introduction d'exercices de relaxation simples et adaptés aux enfants;
- l'introduction de séquences motrices fréquentes comme moyen de récupération active et de rencontre.

Stimuler le bien-être social par:

- des formes d'apprentissage avec un partenaire, p.ex. pour la course à pied, le vélo ou le patin à roulettes;
- le jeu collectif en petits groupes ou en équipes;
- la participation à la mise sur pied d'un camp et à la vie de camp;
- la pratique partagée d'activités telles que balancer, sauter, rouler, voler, etc.

Stimuler le bien-être dans le mouvement et dans le jeu en plein air par:

- l'introduction de séquences motrices et ludiques à diverses saisons,
- une bonne adaptation vestimentaire aux différentes conditions météorologiques,
- diverses fêtes scolaires, manifestations sportives, excursions.

Susciter le bien-être par des séquences motrices complémentaires par:

- la pratique d'une discipline sportive spécifique pour accentuer la motivation et le goût de l'effort,
- l'encadrement spécifique en cas de déficit au niveau de la santé,
- la collaboration avec les parents, les sociétés sportives, ...

➔ Accoutumance à l'eau: voir manuel de natation, brochure 1 (Bases); sources bibliographiques bro 6/3, p. 24

1.2 "Assis, assis ... j'en ai plein le dos!"

Tout ce qui nous "fait bouger" nous procure des émotions et reste plus facilement gravé dans notre mémoire. Un enseignement global complet doit donc inclure l'activité corporelle dans le processus d'apprentissage. Le mouvement doit faire partie intégrante du quotidien scolaire des enfants.

Le mouvement a autant de vertus apaisantes que stimulantes. La leçon peut être interrompue par de courtes pauses actives qui décontractent la musculature et qui renouvellent la faculté de concentration. De tels intermèdes, combinés avec des exercices de correction de la tenue, favorisent la prise de conscience du schéma corporel et améliore le climat d'apprentissage.

Les enfants passent la majeure partie du temps scolaire en position assise. Il est donc important de toujours leur rappeler le maintien d'une attitude corporelle correcte. Ils doivent connaître des exercices favorisant une bonne position du dos et pouvoir les pratiquer à tout moment de la journée.

Les enseignants ...

- contrôlent et réadaptent périodiquement les chaises et les tables au besoin,
- tolèrent et encouragent des attitudes de décontraction durant la leçon,
- initient et démontrent des positions de décontraction active,
- proposent des alternatives à la position assise,
- offrent des moyens tels que coussins, tabouret, ballon de gymnastique, etc.,
- améliorent l'endurance et le renforcement de la musculature du bassin.

Entrecouper occasionnellement la position assise avec des séquences motrices.

👉 "Assis, assis... j'en ai plein le dos": un manuel complet sur ce thème: voir bibliogr. bro 7/3, p. 16

Exercices stimulants

Canon frappé: sur une mesure à 4/4 temps: taper du pied sur le sol (1), se taper sur les cuisses (2), frapper dans les mains (3) et claquer des doigts (4). D'abord tous ensemble, puis aussi en canon.

La danse des mains: réaliser la suite motrice suivante en se tenant debout: main droite sur cuisse gauche, main gauche sur cuisse droite, main droite sur épaule gauche, main gauche sur épaule droite. Cette forme peut être variée à volonté.

Course de chevaux: mimer, par des gestes et des mouvements adaptés, l'activité qui règne sur une piste de course hippique (obstacles, fossé, tribune ...).



👉 Machine sonore: voir bro 2/3, p. 7

Exercices de retour au calme

Voyage imaginaire: position assise décontractée ou couchée, les yeux fermés: quelqu'un raconte une histoire dans laquelle surviennent des situations qui éveillent certaines sensations corporelles: marcher à pieds nus sur le sable chaud ou dans la neige, sur des cailloux pointus ou sur une pelouse fraîchement tondue, patauger dans les marécages, nager, ...

Décliner: du sautiller sur place à l'amorti; faire décliner le mouvement, respirer profondément.

Cigogne aveugle: se maintenir en équilibre sur une jambe en gardant les yeux fermés, respirer profondément et calmement.

Rester figé: faire des mouvements lents, sur place; au signal, maintenir la position du moment et reprendre calmement sa respiration.



👉 Attitudes corporelles: voir bro 2/3, p. 14



1.3 Apprendre en mouvement

De nombreux contenus d'enseignement peuvent être enrichis et approfondis grâce au mouvement. L'enfant gagne ainsi en polyvalence et en autonomie. Un tel enseignement global a une influence directe et positive sur l'esprit, l'âme et le corps. Les enfants ne peuvent se passer de mouvement. Le cheminement actif de la compréhension d'une notion, d'un concept, à son assimilation est, de ce fait, un des principes de base de l'apprentissage.

Cette page contient quelques exemples de possibilités d'enseignement global intégrant des aspects moteurs et ludiques. La plupart des exemples qui suivent ne requièrent que peu de matériel et sont facilement réalisables autant dans la salle de classe qu'à l'extérieur; ils peuvent aussi être intégrés à la leçon d'éducation physique.

Tu pourras mieux comprendre et mémoriser ce que tu auras pratiqué.

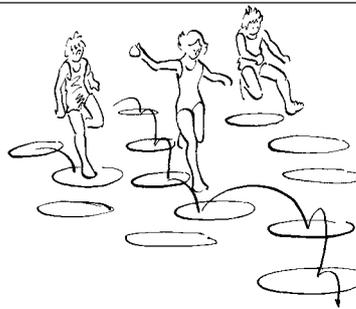
ⓘ Beaucoup d'autres indications signalées par le symbole ⓘ sont fournies dans la marge.

Leçon de mathématiques en mouvement

Suite de nombres: Jeux sautillés rythmés sur des escaliers, à la corde ou dans des cerceaux combinés avec des calculs simples (additions, soustractions).

Symétrie, en miroir: Se regarder en face et imiter, év. interpréter les mouvements de l'autre; jeux de robots.

Poids et mesures: Mesurer et comparer des résultats: la taille, le poids, mesurer et noter des distances de lancers ou des sauts; évaluer les données obtenues et les utiliser pour d'autres exercices de calcul.



➔ Formes ludiques de sauts: voir bro 4/3, p. 16 ss.; miroir, miroir magique: voir bro 2/3, p. 9; miroir: voir bro 2/3, p. 24; robots: voir bro 4/3, p. 7

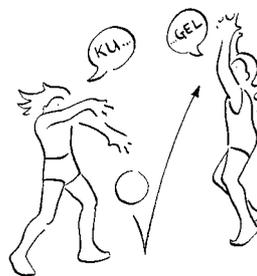
Leçon de français en mouvement

Syllabes: Exercer la syllabation en mouvement, p.ex.: prononcer les mots "oi-seau"; "ha-ri-cot" en les séparant judicieusement, tout en marchant, en sautillant ou en se passant une balle en rythme.

Lettres: Représenter des lettres en mouvement ou de manière statique et écrire quelque-chose; écrire l'alphabet avec toute la classe; écrire des mots.

Mots et signification: Exprimer par des attitudes le ou des mouvements, sans prononcer un seul mot (jeux de mimes et d'interprétation).

Poésie/diction: Accompagner des poèmes ou des histoires par le geste; réciter, mimer et accentuer les temps forts par des mouvements adaptés.



➔ Interpréter: voir bro 2/3, p. 22 ss.; jeu de syllabes: voir bro 5/3, p. 9

➔ Poème mimé: voir bro 2/3, p. 9

Leçon de sciences en mouvement

Equilibre: Se maintenir en équilibre sur un engin tout en essayant de résoudre une tâche de réflexion.

Planètes, étoiles, pôles: Introduire des formes ludiques motrices en relation avec l'univers.

Connaissance de l'environnement: Estimer, mesurer et parcourir des distances, aussi en courant.



➔ Se maintenir en équilibre: voir bro 3/3, p. 4 ss. planètes: voir bro 2/3, p. 15

Leçon de musique en mouvement

Ecoute attentive: Entonner des notes hautes et des notes basses et les exprimer par le mouvement; chanter et interpréter des gammes et grimper aux espaliers (= portée), sur des chaises ou sur des bancs en respectant la hauteur des sons; construire une machine sonore et articulée et la mettre en mouvement; se mouvoir joyeusement, dans l'obscurité.



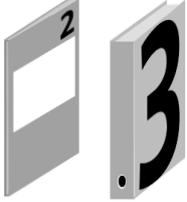
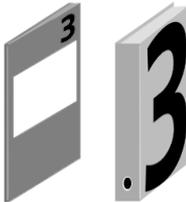
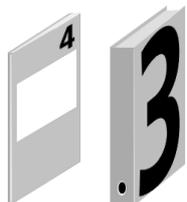
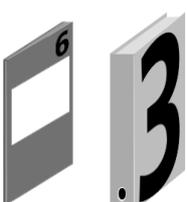
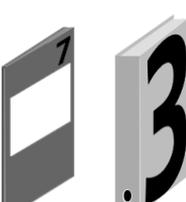
➔ "Qu'entends-tu?": voir bro 2/3, p. 7

ⓘ Les dessins animés constituent un bon moyen pour démontrer les liens entre le mouvement et le son.

1.4 Liens avec les autres domaines d'enseignement

Les plans d'études attachent de plus en plus d'importance aux liens entre les différentes disciplines d'enseignement. Le tableau ci-dessous présente, sur la base des brochures thématiques de ce manuel, quelques possibilités d'intégrer le mouvement dans les disciplines "connaissance de l'environnement", "français", "mathématiques" et "éducation musicale et activités créatrices".

 Liens avec les autres disciplines d'enseignement:  voir plans d'études cantonaux.

 <p>bro 2 / manuel 3 Vivre son corps S'exprimer Danser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance de l'environnement: formes de mimes; à droite, à gauche, en bas, en haut, large, étroit • Français: perceptions sensorielles et expériences corporelles • Mathématiques: compter et calculer en mouvement et en rythme • Musique et activités créatrices: déroulements moteurs rythmiques en musique avec instruments de musique et de percussion; jeux en musique et enchaînements de mots rythmés 	 <p>bro 3 / manuel 3 Se maintenir en équilibre Grimper, tourner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance de l'environnement: confiance mutuelle (p.ex. pour l'aide et la surveillance) • Français: exercer les syllabes en sautant à la corde, en sautillant, en se balançant • Mathématiques: l'équilibre (balance), longueur d'un pied, d'un pas • Musique et activités créatrices: créer et inventer des enchaînements moteurs ou des pistes d'engins en rythme ou de manière synchronisée
 <p>bro 4 / manuel 3 Courir Sauter Lancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance de l'environnement: lancer des pierres – estimer et mesurer des distances • Français: jeux de mots en sautillant • Mathématiques: additionner et soustraire en sautillant, p.ex. sur les marches d'un escalier; suites et combinaisons de chiffres • Musique et activités créatrices: formes de courses et de sauts avec accompagnement vocal ou musical 	 <p>bro 5 / manuel 3 Jouer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance de l'environnement: entretenir une place de jeux; fabriquer des engins ludiques • Français: expliquer et décrire des jeux d'enfants connus; écrire les règles du jeu • Mathématiques: combiner des jeux de motricité avec des calculs; jeux de calcul avec balles (rouler, dribbler, lancer–attraper ...) • Musique et activités créatrices: jeux de balles, poursuites et danses ludiques d'autres cultures
 <p>bro 6 / manuel 3 Plein air</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance de l'environnement: la chaleur, la lumière, l'eau • Français: poèmes, récits dans un environnement naturel correspondant au thème • Mathématiques: courir des distances, les estimer et les mesurer • Musique et activités créatrices: construire un cerf-volant et l'essayer par vent favorable 	 <p>bro 7 / manuel 3 Autres aspects</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissance de l'environnement: apprendre à lire les heures, estimer et mesurer le temps; circulation routière à vélo dans la cour de récréation; santé et hygiène • Français: apprendre des vers et des citations d'autres cultures; apprendre des jeux et des danses d'enfants provenant d'autres pays • Mathématiques: jeux traitant de quantités et de volumes • Musique et activités créatrices: jeux d'ombres; dessins; fêtes

1.5 Pause active

Rythmer

Pour le bien-être aussi bien des élèves que de l'enseignant, la fréquence entre l'effort et la récupération, entre les phases de travail et les pauses doit être équilibrée. La faculté de récupération varie d'un individu à l'autre. Voici quelques pistes pour une gestion optimale du temps de récupération:

🕒 Créer les conditions pour l'apprentissage
voir bro 6/1, p. 5

Idée directrice

Les enfants ont besoin d'un environnement adapté à leur âge: des coins tranquilles, où ils puissent se retirer pour discuter, manger, jouer ou se détendre; des endroits riches en matériel approprié et attrayant où ils puissent se mouvoir librement. Les enfants peuvent jouer un rôle actif dans l'organisation de ces espaces. Ainsi, les règles de conduite élaborées en commun (voir ci-contre) seront mieux acceptées qu'un règlement "officiel".

Notre cour de récréation

Pour exploiter au mieux les conditions locales et apporter des améliorations, les enfants procèdent d'abord à un inventaire. Ils expérimentent les différentes possibilités ludiques, présentent leurs jeux préférés, font part de leurs requêtes et découvrent, ainsi, les possibilités et les limites de la cour de récréation. Dans un second temps, il s'agit d'inclure les enfants au processus de planification afin de les responsabiliser.

Notre charte de la récréation

1. **Nous laissons jouer tous les enfants.**
2. **Nous ne dérangeons pas les autres.**
3. **Ceux qui veulent participer n'hésitent pas à demander.**
4. **Nous sommes responsables de notre "matériel de jeu" et en avons du soin.**
5. **Nous respectons les espaces de jeu (p.ex. jeux de balles sur la place du bas, autres jeux en haut).**
6. ...

Planifier ensemble

Les enfants dessinent une cour de récréation originale, éventuellement dans le cadre d'un concours de projets. Une équipe composée d'enfants et d'enseignants examine les transformations à entreprendre. Ils déterminent, en collaboration avec les autorités scolaires et communales, ce qui sera fait par les enfants et leurs maîtres et maîtresses, définissent les besoins en aide extérieure, les engins et objets à fabriquer dans le cadre des activités créatrices manuelles, etc. La question de l'entretien doit aussi être abordée. Le concierge sera-t-il impliqué? Quelles responsabilités incombent-elles aux enfants, aux enseignants? Quelques idées sont retenues, réalisées et testées. Déterminer la participation des parents au projet.

🕒 Enseignement par projets:
voir bro 7/3, p. 12 ss.

Réaliser

La transformation ou l'aménagement d'une cour de récréation peut s'étendre sur une période prolongée ou faire l'objet d'une semaine-projet.

🕒 "Guide pratique de la place de jeu" voir bibliographie bro 7/3, p. 16

2 Handicapés et personnes valides

2.1 Surmonter les craintes du contact physique

Les enfants valides observent souvent les enfants handicapés avec curiosité et étonnement. Leur comportement inhabituel, leur apparence, leurs mouvements, etc. attirent leur regard. Ils demandent pourquoi certains enfants ne peuvent pas voir, pas entendre ou pourquoi d'autres sont limités dans leurs mouvements. Il existe divers moyens pour sensibiliser les enfants au problème du handicap de manière absolument naturelle.

Exemples:

- Partant de l'histoire d'un enfant handicapé ou d'un animal l'enseignant organise une discussion avec les enfants.
- Un enfant de la classe a un frère ou une soeur handicapé(e). Après consultation des parents, les enfants en discutent en classe.
- Les enfants vivent des situations de handicap au cours de la leçon d'éducation physique. Par paires, les enfants prennent successivement les rôles du conducteur et de l'enfant handicapé (p.ex. aveugle). Pendant un temps donné, tous deux essaient de s'imaginer les difficultés qu'engendre tel ou tel handicap. Souligner les bonnes et les mauvaises manières d'aider.
- Discuter et exercer certaines règles de conduites face à des personnes handicapées (p.ex. guider - être guidé durant la leçon et au quotidien, etc.).
- Les enfants fabriquent des jouets ou autres objets durant la leçon d'activités créatrices et les vendent dans le cadre de la kermesse ou fête scolaire; le bénéfice est versé à une oeuvre d'entraide (p.ex.: "Vacances pour enfants handicapés").

Si des enfants handicapés visitent l'école publique, ils devraient, autant que possible, avoir l'occasion de participer à la leçon d'éducation physique, afin de permettre aux enfants valides d'avoir un contact plus spontané avec des enfants "différents".

2.2 Idées pour une journée de rencontre

Si un centre d'accueil pour enfants handicapés se trouve dans les environs, il est envisageable, dans le cadre d'une journée de rencontre planifiée et mise sur pied avec la collaboration de la direction de l'établissement et év. de quelques parents d'élèves, d'organiser quelques jeux faciles. Les formes ludiques appropriées sont testées au cours de la leçon d'éducation physique. Une éducatrice du centre sera peut-être disposée à expliquer aux enfants certaines règles de conduite essentielles pour le jeu et la rencontre avec des enfants handicapés. Si les enfants valides ont la chance de pouvoir rencontrer des enfants handicapés dans de telles conditions, ils auront une relation plus naturelle avec eux au quotidien.

Une discussion de classe bien menée au sujet des enfants handicapés sera encore plus profitable si celle-ci est complétée par un contact direct, idéalement sous forme de jeux.



➔ Formes ludiques et exercices pour enfants handicapés et valides: voir bro 7/3, p. 16

3 Aspects interculturels de l'éducation physique

Jeux de pays étrangers

Tous les enfants du monde ont *leurs* propres jeux. Certaines formes similaires, pourtant, se retrouvent dans des jeux pratiqués chez nous depuis la nuit des temps.

L'école est un lieu de rencontre d'enfants provenant de différentes cultures. Les jeux d'origine étrangère peuvent contribuer à créer des liens entre les enfants. Les exemples suivants se caractérisent par leur simplicité. Ils peuvent être joués en tout lieu et ont, pour la plupart d'entre eux, des points communs avec les jeux d'enfants de chez nous.

Sey (tribu Dogon, Mali, Afrique), jeu de cailloux:

Deux enfants (A et B) sont assis face à face dans le sable; une surface de jeu faite de deux cercles concentriques les sépare. Chaque enfant creuse trois petits trous séparés d'une largeur de pouce devant soi. A dissimule son caillou dans une poignée de sable qu'il déverse dans les trois trous, de la gauche vers la droite. Sera-t-il capable de faire glisser son caillou dans un trou de manière inaperçue? Technique: la main droite est fermée, le poing serré, l'index de la main droite est coincé entre l'index et le majeur de la main gauche qui entoure la main droite. B essaie de deviner dans quel trou le caillou est tombé. S'il y parvient, c'est à son tour de jouer. Dans le cas contraire, A creuse un quatrième trou et peut rejouer. Le caillou ne peut pas tomber deux fois dans le même trou. Un nouveau trou est creusé entre les deux lignes concentriques à chaque réponse fautive. Le vainqueur est celui qui réussit à atteindre les trous de l'autre joueur.

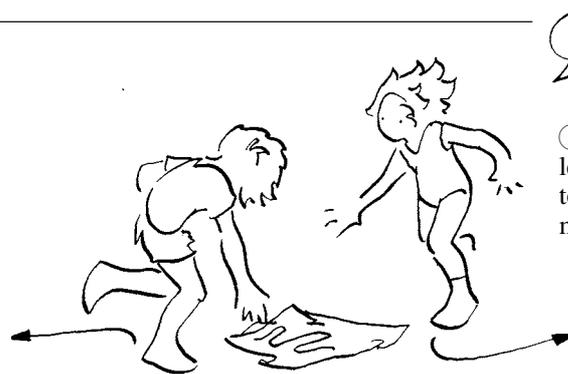


Que peut nous apprendre un enfant d'origine africaine ou sud-américaine?

➔ Comment les autres enfants du monde jouent-ils: voir bro 5/3, p. 31

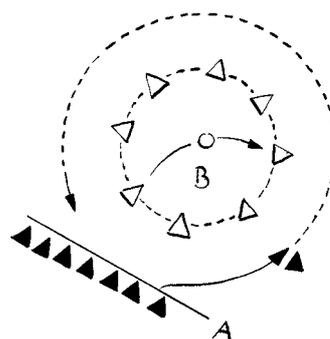
🕒 Fosse à sable, sol forestier tendre ou autres.

Mendil Kapmaçi (Turquie), jeu de réaction: voici une combinaison de deux jeux très connus chez nous: la *course aux numéros* et la *pantoufle volée*. Deux partis se font face derrière deux lignes. Un foulard est posé entre deux. Chaque enfant a un numéro. Au signal, les deux numéros appellés essaient de s'emparer du foulard et de le ramener derrière leur ligne. Celui qui n'a pas réussi à se saisir du foulard essaie de toucher l'autre et de le faire prisonnier. S'il n'y parvient pas, il doit changer d'équipe et changer de numéro ou prendre celui d'un joueur ayant été fait prisonnier. La tension monte lorsque les deux joueurs se tiennent près du foulard et que l'on ne sait pas qui sera chasseur.



! Déterminer les règles de toucher, les modifier.

Pelota (Argentine), jeu de balle: Le groupe A se tient derrière une ligne, le groupe B sur un cercle. Les enfants du groupe B se passent une balle dans le groupe. Chaque balle attrapée compte pour un point. Si la balle touche le sol, les enfants recommencent de compter (ou perdent un point). Pendant ce temps, les enfants du groupe A contournent le cercle en courant et se relaient en se tapant dans la main. Changer les rôles après le passage du dernier coureur. Quelle équipe aura-t-elle attrapé le plus grand nombre de balles?



➔ Rouler – porter – lancer – attraper: voir bro 5/3, p. 9

Jeu de bâton, en cercle (Egypte): Chaque enfant tient une canne ou un bâton verticalement devant soi. Si le chiffre "1" est appelé, tous les enfants lâchent leur bâton, se déplacent vers la droite et essaient de rattraper celui de leur voisin(e). S'il s'agit du chiffre "2", tous les enfants se déplacent vers la gauche. A "3", ils font un tour sur eux-mêmes et essaient de rattraper leur propre bâton.

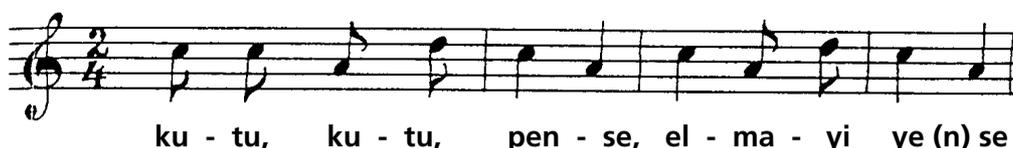
- Les enfants frappent un tempo avec leur bâton: au sixième temps, le numéro est appelé et la tâche correspondante doit être réalisée sur le dixième temps.
- Le tempo est donné par un morceau de musique.



3

→ Forme combinée avec le rituel du Pacifique: voir bro 4/3, p. 17

Ku, kutu, pense (Turquie), jeu pour faire connaissance:



ku - tu, ku - tu, pen - se, el - ma - yi ye (n) se

Texte:

Chanté: Kutu, kutu, pense, elmayi yense
(boîte, boîte, pince, pomme mangée)

Parlé: Bayan Aisha (Maria, Carmen ...)
arkasini dönse.

ou Bay Serkan (Peter, Paolo ...)
arkasini dönse

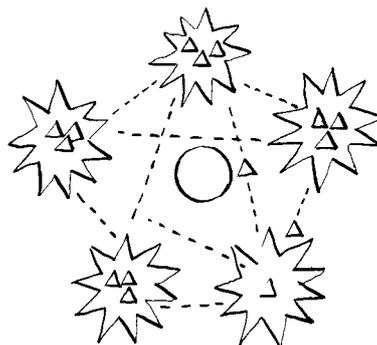
Les enfants sont en cercle, front intérieur et se tiennent par la main. Au "Bayan" (= Madame) ou "Bay" (= Monsieur), le prénom d'une fille ou d'un garçon est cité. Celle ou celui-ci se retourne et regarde vers l'extérieur. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les enfants regardent vers l'extérieur.

- Deux cercles concentriques; les enfants du cercle externe regardent vers l'extérieur: chaque cercle cite un prénom, simultanément. Les enfants appelés se saluent (contact visuel) et forment une paire pour la prochaine activité.
- Beaucoup de cercles plus petits: les enfants appelés doivent changer de cercle.



Bitan Aleah (Indonésie), jeu en étoile: Cinq cercles (cerceaux, cordes, morceaux de moquette) sont occupés par un enfant. Aussitôt que le joueur du centre quitte sa place, tous les autres joueurs doivent changer de place. Le joueur central essaie, lui aussi, d'atteindre l'une des "pointes" de l'étoile. Celui qui ne trouve pas de place devient joueur central.

- Chaque pointe stellaire est occupée par trois enfants: un pied dans le cercle est suffisant.
- Les enfants développent, modifient, compliquent le jeu ...



4 Enseignement par projets

4.1 Projets, journées hors-cadre, camps

Les projets offrent des opportunités d'approfondissement et d'expérimentation intenses difficilement réalisables dans des conditions d'enseignement traditionnel. Divers thèmes transdisciplinaires peuvent être traités de manière optimale en relation avec des activités motrices.

➔ Liens avec les autres disciplines d'enseignement: voir bro 7/3, p. 7

Les deux sous-chapitres (4.2 et 4.3) présentent deux idées de projets réalisables en dehors du cadre scolaire habituel, p.ex. sous la forme d'une semaine-projet, de journées hors-cadre, d'un camp ou de journées-projet. Il n'est cependant pas évident pour tous les enfants des premiers degrés de scolarité, de passer plus d'une journée en-dehors du cadre familial, aussi, sera-t-il nécessaire d'introduire de tels projets de manière progressive et de porter une attention particulière à leur préparation, spécialement à l'information aux parents ainsi qu'au choix des lieux.

➔ Enseignement par projet: voir bro 7/1, p. 9 s.; concevoir, réaliser et évaluer un camp: voir bro 7/1, p. 13

4.2 Fabriquer ses propres objets de jeu

Les enfants devraient avoir l'occasion de réaliser des objets ludiques simples. Il n'est pas toujours nécessaire d'acheter. Ils apprécient de pouvoir fabriquer leurs propres engins, puis de les essayer. La recherche d'idées de mouvements lors de l'expérimentation de leur jouet suscite et développe la fantaisie et la créativité. Les principes pédagogiques et didactiques de globalité et d'autonomie sont mis en pratique dans ce type de processus.

➔ Fabriquer ses propres objets de jeu: voir bro 3/3, p. 7 et bro 5/3, p. 35 ss.

Les exemples suivants ont pour but de motiver et de donner d'autres idées.

Balles de jonglage:

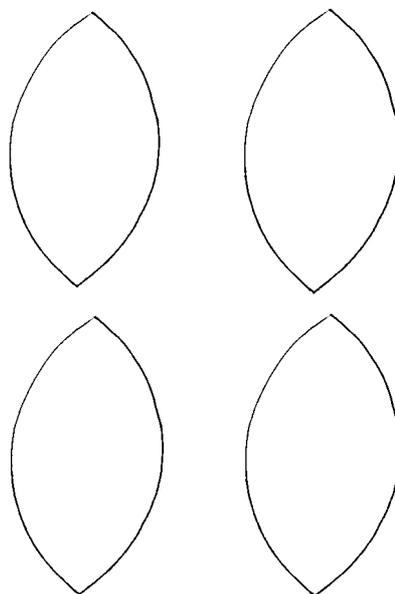
Matériel: cuir synthétique ou tissu résistant; longueur: 12 cm, largeur: 6,5 cm; découper le modèle (voir schéma) en 4 exemplaires et coudre les pièces ensemble. Remplir avec des graines de lin, de la nourriture pour oiseaux ou de sable de quartz.

Balles de jonglage avec ballons de baudruche:

Matériel: 6 ballons de baudruche. (voir "Guide pratique de la place de jeu" voir bro 7/3, p. 16). Couper l'embout de gonflage. Remplir le premier ballon de matière de remplissage (grains de blé) à l'aide d'un entonnoir. Passer les autres ballons sur le premier (placer l'ouverture du ballon suivant à l'opposé de celle du précédent pour garantir l'étanchéité de la balle de jonglage).

Utilisation:

- Jongler, lancer et attraper 1, 2 ou même 3 balles (➔ voir aussi bro 5/3, p. 4 ou bro 5/4, p. 59).

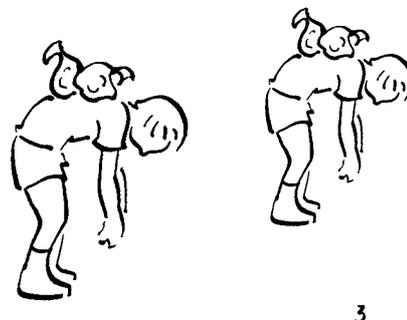


Petits sacs de riz:

Matériel: Sacs de toile de lin résistante, (env. 20 x 20 cm) ou de tissu remplis de riz, de graines de haricots ou de lentilles.

Utilisation:

- Poser le petit sac de riz sur sa tête ou sur son corps et se déplacer de diverses manières sans le faire tomber.
- Utiliser les sacs comme instruments de percussion pour rythmer certains mouvements.
- Pousser, lancer, attraper ... le petit sac de riz en adoptant diverses positions (debout, assis, couché, en mouvement).

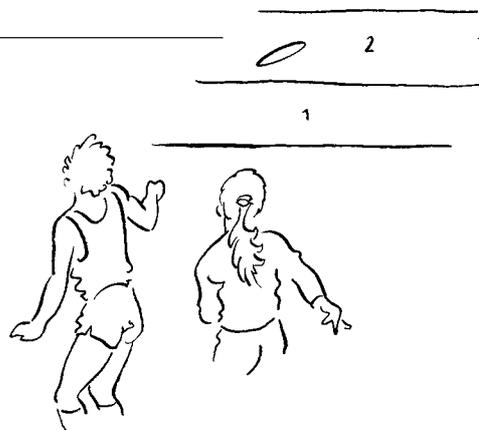


Frisbee

Matériel: Tissu résistant entouré d'une bande lestée, deux couvercles de plastique collés ensemble (p.ex. couvercles de gros gobelets de yoghourt ou de seaux de peinture) ou sac en plastique dont la bordure est renforcée avec du fil électrique.

Utilisation:

- Essayer d'atteindre des cibles éloignées.
- Se lancer 20 fois le frisbee sans le faire tomber.
- Créer et expérimenter un parcours de discgolf.
- Jouer à la balle brûlée, balle au caisson, balle interceptée ou autres formes ludiques avec le frisbee.

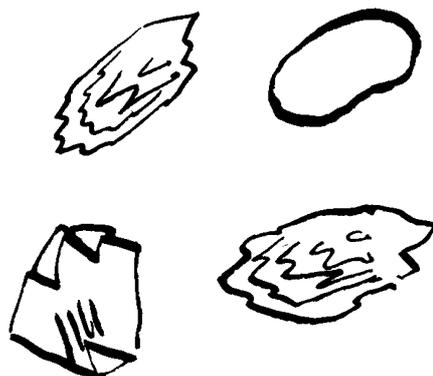


Cailloux magiques

Matériel: Au cours d'une excursion, les enfants ramassent quelques beaux cailloux (près d'une rivière) qu'ils peignent durant la leçon de dessin de diverses couleurs. Ces "cailloux magiques" pourront être utilisés pour de multiples activités (➔ voir bro 6/3, p. 17 s.).

Utilisation:

- Marque individuelle, p.ex. pour lancer loin, sauter loin, lancer avec précision ...
- Objet ludique pour jeux de recherche et de cache-cache ...
- Point de repère pour jeux d'orientation en plein air ...



Rouleau de massage

Matériel: deux boules de bois ou de caoutchouc de dimensions identiques (p.ex. vieilles balles de golf), une baguette de bois pour la poignée (env. 15 cm de long) et un axe de rotation (cheville de bois, env. 6-7 cm de long), colle blanche, chignole ou perceuse, scie à découper, râpe et papier de verre.

Utilisation:

- A deux: massage mutuel dans les régions du dos et des épaules; d'abord d'après des consignes de l'enseignant, puis librement.
- "Dessin dorsal": ➔ voir bro 2/3, p. 10.



4.3 S'orienter de multiples manières

Quotidiennement, les enfants sont confrontés à toutes sortes de situations au cours desquelles ils doivent s'orienter (se rendre à l'école, partir en excursion, se rendre à la piscine ou chez un ami, faire des commissions...). La perte du sens de l'orientation peut provoquer des angoisses chez les enfants. Savoir se situer dans son environnement procure sécurité et bien-être. De plus, le contact direct avec la nature lors de sorties en plein air ou en forêt les motivera, peut-être ultérieurement, à une approche plus approfondie de la course d'orientation.

➔ Apprendre à connaître son environnement:
voir bro 6/3, p. 3 ss.

La lecture d'un plan ou d'une carte, l'orientation sur un terrain peu connu doivent être introduites et exercées dans des espaces familiers tels que la salle de classe, le bâtiment scolaire, la halle de gymnastique, la cour de récréation ou le quartier.

➔ Jeux d'orientation:
voir bro 6/3, p. 6

Savoir s'orienter est une capacité complexe qui sollicite l'être tout entier. Ainsi sera-t-il nécessaire de l'aborder selon des angles différents. L'un des principaux objectifs consistera à faire prendre conscience aux enfants que leur environnement proche peut être reproduit sur une feuille de papier (plan ou carte) qui leur permettra de s'orienter.

Liens avec les autres disciplines d'enseignement

L'âge des enfants, les conditions locales et matérielles ont une influence sur l'approche thématique. Ainsi, l'illustration didactique qui suit est à présenter à titre d'exemple. Le thème "s'orienter" est traité dans 4 contenus d'enseignement différents: l'expression orale, le dessin, les sciences naturelles et l'éducation physique.

Education physique

Nous découvrons des jeux d'approche et de cache-cache tels que:

- Le renard dans le poulailler (➔ voir bro 4/3, p. 5)
- Patate chaude (voir bro 5/3, p. 9)
- Jeux de cache-cache (nombreuses variantes), chasses aux trésors (➔ voir bro 6/3, p. 4)



Sciences naturelles

Nous apprenons à nous déplacer dans la nature et découvrons les milieux vitaux des plantes et des animaux. Nous choisissons certaines plantes visibles, buissons et arbres comme points de repère. Nous veillons à avoir un comportement respectueux du milieu naturel.

Dessin et mouvement

Nous dessinons des plans et apprenons à les lire. Nous nous orientons et partons à la recherche d'objets: dans la salle de classe, dans notre propre chambre, dans la cour de récréation, dans la halle de gymnastique, sur le chemin de l'école, dans un coin de forêt familier (➔ voir bro 6/3, p. 3 ss.).

Expression orale

Nous lisons des textes sur le thème "se perdre – s'orienter". Nous apprenons les points cardinaux (rose des vents) en relation avec les heures (cadran) ou la position du soleil (cadran solaire). Nous nous orientons à partir de cartes routières et apprenons les signes conventionnels importants. Nous nous orientons d'après des indices naturels (p.ex. la mousse sur les arbres indique le Nord). Nous lisons des histoires illustrées et les interprétons (➔ voir renvois vers les pages pratiques).

5 Manifestations et fêtes

5.1 Une demi-journée sportive

Concevoir

Quel caractère faut-il donner à une manifestation ou à une fête? S'agira-t-il d'un événement ludique ou purement compétitif? Faudra-il retenir le résultat individuel de chaque enfant, celui du groupe ou aucun des deux? La demi-journée sportive doit-elle refléter le "vrai" sport de compétition, à savoir un événement où il y aura des gagnants, des perdants, voire même des enfants éliminés spectateurs? Il est indispensable de relever et de discuter ces quelques points en séance des maîtres, mais aussi avec les enfants de manière à mettre en évidence le concept et les idées directrices. La demi-journée sportive ne doit pas être une manifestation conventionnelle. Elle représente un temps fort dans la vie scolaire des enfants, comme dans le cas d'une représentation théâtrale, d'un spectacle de chants ou lors de la fête de Noël. Elle permet aussi une certaine ouverture vers le monde extérieur

Afin de donner satisfaction à tous les enfants, il est nécessaire de donner un certain *sens*, une certaine "couleur" la manifestation:

- *Expérimenter et découvrir*: Un accent particulier est mis sur certaines expériences de la nature et du corps. Exemples: rencontres en plein air, en forêt, au bord de l'eau ou dans la neige; se rafraîchir ou se réchauffer, vent et vagues, "fantômes de la forêt", jeux de nuit ... (→ voir bro 6/3).
- *Créer et s'exprimer*: Se mouvoir en musique et en rythme. Exemples: rencontre interculturelle dans le domaine de la danse folklorique; comédie musicale sur le thème de l'"espace"; notre danse sur vidéo, mime, cirque... (→ voir bro 2/3).
- *Défier et rivaliser*: Offrir un large éventail de formes ludiques suscitant l'agilité et la créativité et dans lesquelles non seulement la performance, mais aussi la chance jouent un rôle important. Exemples: jeux de dés, jeux sans frontières, Olympiades ... (→ voir bro 5/3).
- *S'exercer et accomplir une performance*: Jeux compétitifs faciles à organiser. Exemples: concours individuels ou collectifs, courses d'endurance ... (→ voir bro 4/3).
- *Participer et appartenir au groupe*: Productions par groupes ou par classes, compétitions inter-classes, entre établissements ... (→ voir bro 5/3).

Réaliser

Des demi-journées sportives peuvent être réalisées par degrés scolaires ou tous degrés confondus. Si des enfants des degrés inférieurs participent activement à la manifestation, il est préférable de les orienter sur les activités les plus simples à organiser.

Evaluer

Il est important de faire le bilan des manifestations et des fêtes avec les enfants. Les enseignants doivent se faire une idée sur la manière dont les enfants ont vécu l'événement et prendre en compte les remarques et suggestions pour une prochaine occasion. Les enfants doivent cependant aussi entendre l'avis de leur enseignant.

→ Concevoir, réaliser et évaluer une manifestation ou une fête: voir bro 7/1, p. 11

☉ Sens:
voir bro 1/3, p. 4



Sources bibliographiques et prolongements

ACTES DE COLLOQUE:	Handicapés physiques et inaptes partiels en EPS. Editions EP.S. Paris.
ASEP	Assis, assis, ... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
BUCHER, W. (Hrsg.)	741 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Vorschule (Kindergarten) und Untertsufe (1.–4. Schuljahr). Schorndorf 2000.
COLLECTION REUSSIR-ACTION:	Les handicapés – loisir et insertion. Les Francas, Jeunes années. Paris.
FEDERATION FRANCAISE DE SPORT ADAPTE:	34 fiches: activités motrices pour les personnes lourdement handicapées (extraites de la revue EP.S. 1). Editions EP.S. Paris 1997.
FLÜCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
LE MERCIER, F.:	Frisbees, boomerangs et cerfs-volants. Pour jouer avec le vent. Editions EP.S. Paris 1997.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DES SPORTS:	Fichier d'activités: Joutes sportives, jours de fêtes. OFES n° 53295. Lausanne 1995.
WEBER, H. / COCCHI, L.:	Le soleil notre ami. Pro Juventute. Zürich 1994.

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