

# Education physique Manuel 4

## 4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# 4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire



# 4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

**Equipe rédactionnelle:** Jürg Baumberger et Urs Müller

**Conception graphique:** Daniel Lienhard

**Directeur du projet:** Walter Bucher

**Version française:** Rose-Marie Repond (brochure 1)  
**Traduction:** Ursula Berset (brochures 2–7)

**Editeur:** Commission fédérale de sport

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

<b>*Manuel 1</b>	Eclairages théoriques	Form 323.001 f	*OFCL diffusion des publications 3003 <b>Berne</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>*Manuel 2</b>	Ecole enfantine, degré pré-scolaire	Form 323.002 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>*Manuel 3</b>	1 <sup>re</sup> – 4 <sup>e</sup> année scolaire ** Carnets d'éducation physique: • Mes activités en éducation physique, 1 <sup>er</sup> cycle (1 <sup>re</sup> –2 <sup>e</sup> année scolaire) • Mes activités en éducation physique, 2 <sup>e</sup> cycle (3 <sup>e</sup> –4 <sup>e</sup> année scolaire)	Form 323.003 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnets d'éducation physique: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch
<b>*Manuel 4</b>	4 <sup>e</sup> – 6 <sup>e</sup> année scolaire ** Carnets d'éducation physique: • Mes activités en éducation physique, 2 <sup>e</sup> cycle (3 <sup>e</sup> –4 <sup>e</sup> année scolaire) • Carnet d'éducation physique et sportive, 5 <sup>e</sup> –9 <sup>e</sup> (5 <sup>e</sup> –9 <sup>e</sup> année scolaire)	Form 323.004 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnets d'éducation physique: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch
<b>*Manuel 5</b>	6 <sup>e</sup> – 9 <sup>e</sup> année scolaire ** Carnet d'éducation physique et sportive, 5 <sup>e</sup> –9 <sup>e</sup> (5 <sup>e</sup> –9 <sup>e</sup> année scolaire)	Form 323.005 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnet d'éducation physique et sportive: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch
<b>*Manuel 6</b>	10 <sup>e</sup> –13 <sup>e</sup> année scolaire (livret d'éducation physique et de sport inclus!) * Livret d'éducation physique et de sport (10 <sup>e</sup> –13 <sup>e</sup> année scolaire)	Form 323.006 f Form 323.006.1 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch *OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

**Manuel spécialisé**

<b>*Natation</b>	Pour tous les degrés scolaires	Form 323.010 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
------------------	--------------------------------	----------------	-----------------------------------

**Moyens d'enseignement**

<b>CD-ROM</b>	Musique d'accompagnement, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» ISBN 3-9521834-1-5	Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
<b>Vidéo</b>	Film vidéo, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» (en allemand)	ISSW Bremgartenstrasse 145 3012 <b>Bern</b> E-Mail: elisabteh.waldvogel@issw.unibe.ch

**3<sup>e</sup> édition Manuel 4**(4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire) 2004

© Commission fédérale de sport

# 1 Sommaire du manuel 4

<i>Brochure</i>	<i>Chapitre</i>	<i>Page</i>
<b>Générique</b>	1 Sommaire, manuel 4	3
	2 Editorial	4
	3 Préface	5
	4 Concept structurel des manuels	6
	5 Concept général des manuels	7
	6 Index	8
	7 Equipe de collaborateurs du manuel 4	9
	8 Utilisation du manuel	10
	9 Vue d'ensemble sur la conception des manuels	12
<b>Bro 1</b>	<b>Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique</b>	
	1 Sens et interprétation	2
	2 Eclairages scientifiques	5
	3 Apprendre et enseigner	7
	4 Planifier	12
	5 Réaliser	14
<b>Bro 2</b>	<b>Vivre son corps, s'exprimer, danser</b>	
	1 Percevoir et se mouvoir	3
	2 Coordonner – solliciter – soulager – se détendre	10
	3 Se mouvoir en rythme	25
	4 S'exprimer	29
	5 Danser	32
<b>Bro 3</b>	<b>Se maintenir en équilibre, grimper, tourner</b>	
	1 Se maintenir en équilibre	4
	2 Grimper	8
	3 Voler	10
	4 Tourner	13
	5 S'élaner et se balancer	17
	6 Glisser, se déplacer sur des roulettes	20
	7 Lutter	22
	8 Coopérer	24
9 Combiner	30	
<b>Bro 4</b>	<b>Courir, sauter, lancer</b>	
	1 Courir	4
	2 Sauter	19
	3 Lancer	27
<b>Bro 5</b>	<b>Jouer</b>	
	1 Apprendre à jouer avec un ballon	3
	2 Jeux sportifs	20
	3 Basket-ball	24
	4 Handball	30
	5 Football	36
	6 Unihockey	43
	7 Volley-ball	48
	8 Jeux de renvois	54
	9 Autres jeux	59
10 Principales règles de jeu	65	
<b>Bro 6</b>	<b>Plein air</b>	
	1 Le sport dans la nature	3
	2 Environnement-pré-forêt	5
	3 Sur des roues et des roulettes	13
	4 Dans l'eau	17
5 Dans la neige et sur la glace	19	
<b>Bro 7</b>	<b>Autres aspects</b>	
	1 Ecole saine, école en mouvement	2
	2 Les handicapés et le sport	6
	3 Aspects interculturels de l'éducation physique	7
	4 Enseignement par projets	9
5 Manifestations et fêtes	12	

## 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 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 des effets positifs 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 les auteurs Jürg Baumberger et Urs Müller pour leur 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 de 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

---

Chère lectrice, cher lecteur,

Les élèves aimeraient vivre un enseignement de l'éducation physique intéressant et instructif. Le présent manuel 4 «L'éducation physique de la 4<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année scolaire» devrait vous aider à réaliser un enseignement de l'éducation physique moderne et adapté aux élèves. Nous espérons que vous y trouverez de nombreuses idées et des suggestions judicieuses pour préparer votre enseignement.

Nous avons utilisé librement les formes masculines ou féminines des termes comme enseignant, enseignante, élèves, etc. Parfois nous avons utilisé la forme masculine, parfois la forme féminine, parfois les deux. L'utilisation conséquent des deux formes serait plus correcte, mais nous pensons qu'elle aurait gêné la fluidité du langage et qu'elle aurait une influence négative sur la présentation.

Nous remercions sincèrement toutes les personnes qui ont collaboré à la réalisation de ce manuel.

Automne 1999

Jürg Baumberger et Urs Müller

---

## 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.

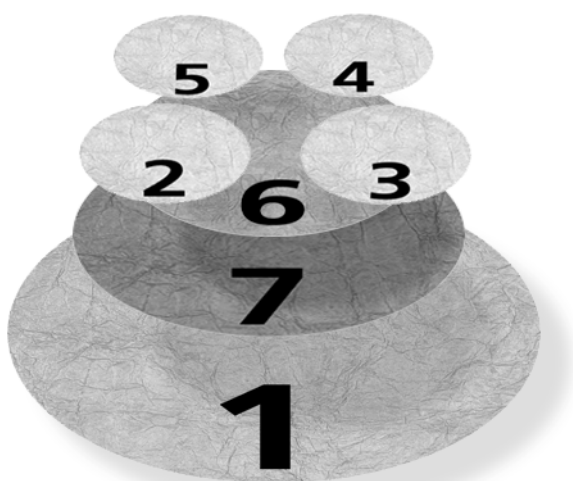
### Manuels 2–6

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.

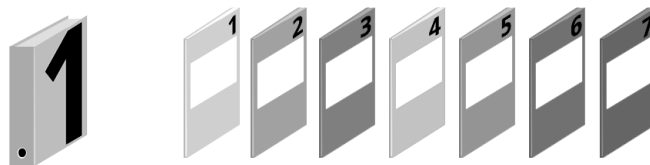
Le manuel de natation est toujours disponible pour tous les degrés scolaires.



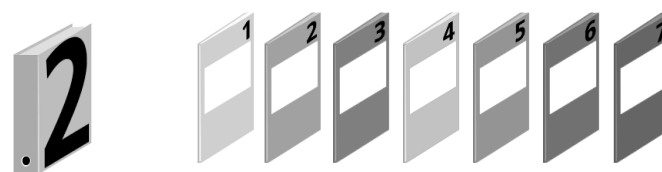
### 7 brochures

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

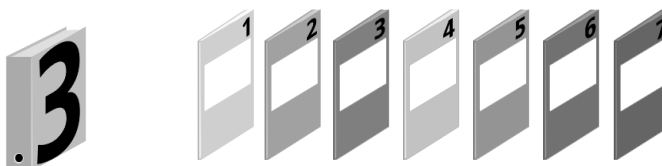
### Eclairages théoriques



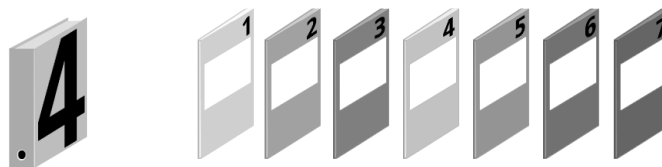
### Ecole enfantine, degré pré-scolaire



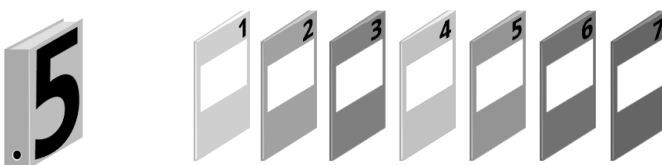
### 1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire



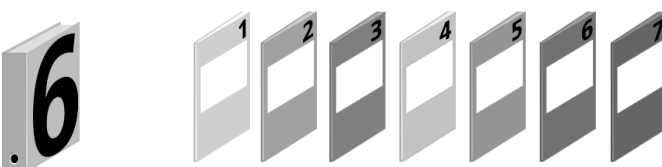
### 4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire



### 6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire



### 10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> 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 fondamental. 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 temps. 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



**Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique**



**Vivre son corps  
S'exprimer  
Danser**



**Se maintenir en équilibre  
Grimper  
Tourner**



**Courir  
Lancer  
Sauter**



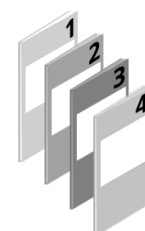
**Jouer**



**Plein air**



**Autres aspects**



**Manuel de natation**

## 6 Index

Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page
Acrobatie avec partenaire	3	28	Globalité	1	11	Styles d'enseignement	1	9
Aider / assurer	3	27	Grimper	3	2/8/9	Suspension mi-renversée	3	18
Apprendre	1	7/8		6	9	Tablettes d'évaluation	4	11/17/ 23
Apprendre à jouer	5	3/4/8/9	Handicapés	7	6	Tâches	1	17
Apprentissage moteur	1	8	Interpréter	2	29/30/31	Technique de course	4	9
Appui renversé	3	7	Introduction	1	15	Test d'endurance	4	17
Appui renversé - rouler	3	16	Jeux de balles	5	3	Test de corde à sauter	4	20
Arbitre	5	4	Jeux de poursuite	4	6/7/8	Test de course d'obstacles	4	18
Aspects interculturels	7	7/8	Jeux sportifs	5	20	Test de lancer	4	30
	6	12	Jongler	5	60	Tiques	6	4
Autonome	1	9	Jouer	5	2 ss.	Tonus musculaire	3	26
Bien-être	7	3	Lancer	4	27 ss.	Tourner	3	2/13 ss.
Bilan	1	15	Langage corporel	2	7	Tournois	5	22
Bilatéralité	4	2	Lutter	3	3/22/23	Triathlon	4	35
Coéducation	1	10		5	63	Trouble-fête	5	23
Compétition aux agrès	3	31	Manifestation sportive	7	12 ss.	Vélo	7	10/11
Complexité	1	11	Mauvaises charges	2	8		6	14/15
Concevoir / planifier	1	12	Métacognition	1	11	Vitesse	2	11
Concours par équipes	4	29	Minitrampoline	3	10/11/15	Voler	3	2/10 ss.
Condition physique	2	11	Modes d'évaluation	1	18			
Contrôle	1	6	Musculature	2	11			
Coopérer	3	3/24 ss.	Musique	2	25			
Coordination	1	6	Nager	6	17/18			
	2	10	Nature	6	3/4			
Cour de récréation	7	5	Neige et glace	6	19 ss.			
Courir	4	4 ss.	Organisation de la classe	1	16			
Courir vite	4	4	Ozone	6	4			
Course d'orientation	6	10/11	Parcours / piste d'agrès	3	12/16/29			
Création	1	8	Parcours d'obstacles	2	20			
Culbute en arrière	4	14	Patins en ligne (inlineskate)	6	16			
Danser	2	32 ss.	Perception du corps	1	2			
Détente	2	22	Percevoir	2	4			
	7	8	Plein air	6	2 ss.			
Différencier	3	30	Psychologie du	1	5			
	1	11	développement					
Dirigé	1	9	Réaliser	1	14 ss.			
Echauffement	1	15	Réciproque	1	9			
Ecole en mouvement	7	3/4/5	Règles de jeu	5	4/20/ 65 ss.			
Eduquer	1	10						
Endurance	4	14	Relation avec le corps	2	3			
	2	11	Retour au calme	1	15			
Enseignement par projets	7	9 ss.	Rock'n roll	2	35			
Entraînement par postes	2	21	Rosace des sens	1	3			
Equipes	5	22	Rythme	2	25 ss.			
Estafettes	4	12/13	S'élancer / se balancer	3	3/17 ss.			
Etablissements / élans	3	19	Santé	7	3			
Evaluer	1	18	Saut en ciseaux	4	24			
Expériences motrices	1	2	Saut en foulée	4	22/23			
Expériences sportives	1	2	Saut en profondeur	3	10			
Fabriquer soi-même	5	54	Saut périlleux en avant	3	15			
Fair-play	5	21	Sauter	4	19 ss.			
Fonctions de l'évaluation	1	18	Sauts avec appui	3	12			
Forêt	6	8/9/11	Se déplacer sur des	3	3/20/21			
Formation des groupes	5	22	roulettes					
Formes de groupement	1	17	Se maintenir en équilibre	3	2/4 ss.			
Fosbury flop	4	25	Se mouvoir	2	4 ss.			
Frisbee	6	5 ss.	Situations pédagogiques	1	15			
Gestion du matériel	1	17	Soulever/porter des charges	2	9			
Glisser	3	3/20/21	Streetball	5	27			

### ABREVIATIONS:

Abrév.	Signification
<b>man</b>	Manuel
<b>bro</b>	Brochure-s
<b>ss.</b>	et suivantes
<b>p. / pp.</b>	page / pages
<b>p. ex.</b>	par exemple
<b>en arr.</b>	en arrière
<b>en av.</b>	en avant
<b>év./évent.</b>	éventuellement
<b>EP</b>	éducation physique
<b>EPS</b>	éducation physique et sportive
<b>coll.</b>	collègues

## 7 Equipe de collaborateurs du manuel 4

Nom	Fonction	Bro	Chapitres / Contributions
Baumberger Jürg	rédaction auteur	0-7 1 2 3 4 5 6 7	tous 1-6 2.1, 2.2, 2.7, 2.8, 3.3, 5.2, 5.4, 5.6 3.2, 3.3, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3, 7.1, 8.5, 9.1, 9.2 1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2 1 (exclu 1.8), 2 (exclu 2.4), 4, 5.2.3, 6.1.4, 8.1, 8.2, 9.2, 9.3, 9.6 2.6, 4.1, 5.3 1, 4.1, 4.2, 5
Beltraminelli Francesco	collaborateur	6	2.4
Berset Ursula	traduction	2-7	
Bischof Margrit	auteur collaboratrice	2 2	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.9, 2.10, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1 1, 2.9, 2.10, 3, 4, 5
Bregy Rosetta	collaboratrice	2	1, 2
Bron Raymond	commission d'évaluation COMEV	0-7	
Bucher Walter	chef de projet et co-rédaction auteur/collaborateur	0-7 6/3	bro 6: 3.1 (auteur), bro 3: 6 (collaborateur)
Busin Arno	collaborateur	5	8.4
Büttikofer Etienne	collaborateur	5	8.1, 8.2
Dupasquier Jean-Nicolas	correcteur	0-7	
Egger Kurt	collaborateur	4	tablettes des points
Ernst Karl	co-rédaction	1	1-6
Firmin Ferdy	co-rédaction	7	1.1
Fry Marc	collaborateur	5	8.3
Germann Peter	collaborateur	3	7
Guldener Ruedi	collaborateur	5	3
Häberli Roland	auteur	7	2
Hartmann Hansruedi	auteur	5	6 (exclu. 6.1.4)
Hegner Jost	commission d'évaluation	0-7	
Hexel Peter	collaborateur	0-7	
Huber Ernst Peter	commission d'évaluation	0-7	
Illi Urs	auteur	3	1, 4
Joss Martin	collaborateur	5	1.7
Keller Rudolf	auteur	5	2.4
Kläy Hans	auteur/collaborateur	5	1.8, 9.1, 9.5 (auteur), 1, 9.2 (collaborateur)
Kümin Charlotte	collaborateur	3	2
Kümin Markus	collaborateur	3	2
Leupold Regula	auteur/collaborateur	2	5.3 (auteur), 5 (collaborateur)
Lienhard Daniel	graphisme/illustrations/photos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Secrétariat CFS		
Maccabez Jean-Claude	lecteur	0-7	
Mahler Regula	auteur/collaborateur	2	5.5 (auteur), 5 (collaborateur)
Marti Fritz	collaborateur	3	5
Martin Bernhard	dessins / esquisses	2-7	
Mazzola Rico	auteur	5	5 (exclu 5.2.3, 5.2.4)
Meier Marcel	collaborateur	5	8
Müller Urs	rédaction auteur	0-7 1 2 3 4 5 6 7 7	tous 1-6 2.1, 2.2, 2.8, 3.3, 3.4, 5.4, 5.6 6.1, 6.2, 9.2 1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 1.11, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2 1 (exclu 1.8), 2 (exclu 2.4), 4, 5.2.4, 8.1, 8.2, 9.2, 9.3, 9.4, 9.6 1.2, 2.7, 3.3, 4.1, 4.2, 5.1, 5.2, 5.3 1, 4.1, 4.2, 5
Mürmer Peter	collaborateur	7	5
Mutti Hans Ulrich	collaborateur	6	2.6
Nussbaum Peter	auteur	5	7
Nuttli Peter	auteur	6/2	bro 6: 2.5 (auteur), bro 2: 3.4, 5.4 (collaborateur)
Nyffeler Regula	auteur/collaborateur	2	4.2, (auteur), 4, 5 (collaborateur)
Purtschert Guido	collaborateur	6	5.2
Reimann Esther	auteur/collaborateur	4	1.1, 1.3, 1.5, 1.7, 1.10, 1.12, 1.13 (auteur), 1-3 (collaborateur)
Repond Rose-Marie	traduction/adaption commission d'évaluation	1 0-7	
Schäfer Elfi	auteur	2	5.7
Schaffer Robert	auteur/collaborateur	4	2.1, 2.6 (auteur), 2 (collaborateur)
Schnyder Reinhold	collaborateur	3	3.2, 3.3
Schucan-Kaiser Ruth	auteur	7	3
Schüpbach Walter	commission d'évaluation	0-7	
Spinnler Walter	auteur/collaborateur	3/5	bro 3: 8 (auteur), bro 5: 1.10, 1.11, 7 (collaborateur)
Stacoff Alex + Team	auteur/collaborateur	3/2	bro 3: 3.1 (auteur), bro 2: 1.6 (collaborateur)
Vary Peter	auteur/collaborateur	5	3 (co-auteur), 1 (collaborateur)
Veith Erwin	auteur/collaborateur	7	4.3 (auteur), 1-5 (collaborateur)
Weber Rolf	auteur/collaborateur	4	3.1, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6 (auteur), 1-3 (collaborateur)
Weckerle Klaus	auteur	2	1.5, 1.6, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6
Wohlgemuth Urs	auteur/collaborateur	6	1.1, 2.3, 3.2, 5.4 (auteur), 1-5 (collaborateur)
Zimmermann Reto	auteur	6	2.1, 2.2
Ziörjen Martin	président de la commission des manuels ALESK	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 selon le modèle décrit ci-après:

- 1 Indication du chapitre.
- 2 Indication du manuel, 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.

4 Tourner

**1**

**2**

Manuel 4 Brochure 3 15

---

**4.3 De la culbute au saut périlleux**

**3**

Est-ce que tu arrives à t'orienter et garder l'équilibre à la réception?

**5**

---

On peut varier le mouvement de la culbute en un saut périlleux avant contournant un obstacle.

**4**

**Culbute avant:** Tourner très lentement en respectant les critères du mouvement de la culbute avant:


- 1 Rentrer la tête et regarder les genoux tendus.
- 2 Baisser la nuque le plus près possible du tapis.
- 3 Tenir les deux tibias ensemble.
- 4 Se lever sans l'aide des mains.

- Saut roulé avec appui sur les pieds.
- Saut roulé par-dessus un obstacle (balle médicinale).
- Observer mutuellement l'exécution de la culbute.

---

**Culbute sur le gros tapis:** Les élèves roulent par deux sur le tapis. Respecter les critères comme ci-dessus.

- Faire une culbute très rapide en limitant au minimum le contact avec le tapis.
- Imiter seulement le mouvement de poser les mains; puis, sans toucher le tapis des mains essayer de faire un saut périlleux avant.




**6**

---

**Saut périlleux avant sur la table de tapis:** Poser le gros tapis sur trois bancs suédois («table de tapis»). Une personne empêche les tapis de glisser. Court élan, léger appel sur le minitrampoline et rouler lentement sur le gros tapis (appui et saisir les tibias). Ouvrir la position groupée à la fin de la roulade pour se retrouver debout sur le tapis.

- Culbute sur le gros tapis avec réception amortie sur le tapis mince.
- 2 élèves font la culbute en même temps.
- Faire la culbute avant avec un appui minimal ou sans appui.
- Réception en position accroupie sur le gros tapis après le saut périlleux avant sans perdre l'équilibre (consigne: «simuler l'appui et tenir les tibias»).



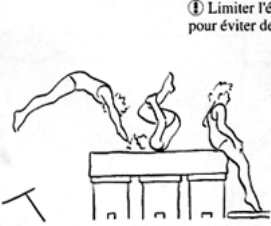
**7**

---

**Saut périlleux avant sur le gros tapis:** Saut périlleux avant sur le gros tapis après un court élan. Critères du mouvement:

- 1 Saut d'appel: lever les bras en extension et déclencher la rotation avec le haut du corps.
- 2 Vol: accroupi, bras et tête vers les genoux, talons vers les fesses, mains aux tibias.
- 3 Réception: tendre le corps et amortir la réception.

- Saut périlleux avant par-dessus un mouton, en appuyant brièvement les mains sur le tapis qui recouvre le mouton.
- Saut périlleux avant par-dessus un élastique tendu.



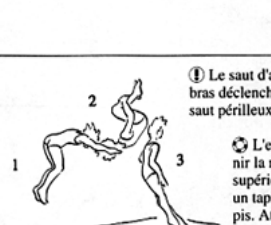
**8**

---

**Saut périlleux avant sur le gros tapis:** Saut périlleux avant sur le gros tapis après un court élan. Critères du mouvement:

- 1 Saut d'appel: lever les bras en extension et déclencher la rotation avec le haut du corps.
- 2 Vol: accroupi, bras et tête vers les genoux, talons vers les fesses, mains aux tibias.
- 3 Réception: tendre le corps et amortir la réception.

- Saut périlleux avant par-dessus un mouton, en appuyant brièvement les mains sur le tapis qui recouvre le mouton.
- Saut périlleux avant par-dessus un élastique tendu.



**8**

---

**Saut périlleux avant sur le gros tapis:** Saut périlleux avant sur le gros tapis après un court élan. Critères du mouvement:

- 1 Saut d'appel: lever les bras en extension et déclencher la rotation avec le haut du corps.
- 2 Vol: accroupi, bras et tête vers les genoux, talons vers les fesses, mains aux tibias.
- 3 Réception: tendre le corps et amortir la réception.

- Saut périlleux avant par-dessus un mouton, en appuyant brièvement les mains sur le tapis qui recouvre le mouton.
- Saut périlleux avant par-dessus un élastique tendu.




**8**

---

**Saut périlleux avant sur le gros tapis:** Saut périlleux avant sur le gros tapis après un court élan. Critères du mouvement:

- 1 Saut d'appel: lever les bras en extension et déclencher la rotation avec le haut du corps.
- 2 Vol: accroupi, bras et tête vers les genoux, talons vers les fesses, mains aux tibias.
- 3 Réception: tendre le corps et amortir la réception.

- Saut périlleux avant par-dessus un mouton, en appuyant brièvement les mains sur le tapis qui recouvre le mouton.
- Saut périlleux avant par-dessus un élastique tendu.




**8**

---

**Saut périlleux avant sur le gros tapis:** Saut périlleux avant sur le gros tapis après un court élan. Critères du mouvement:

- 1 Saut d'appel: lever les bras en extension et déclencher la rotation avec le haut du corps.
- 2 Vol: accroupi, bras et tête vers les genoux, talons vers les fesses, mains aux tibias.
- 3 Réception: tendre le corps et amortir la réception.

- Saut périlleux avant par-dessus un mouton, en appuyant brièvement les mains sur le tapis qui recouvre le mouton.
- Saut périlleux avant par-dessus un élastique tendu.



**8**

Est-ce que tu arrives à t'orienter et garder l'équilibre à la réception?

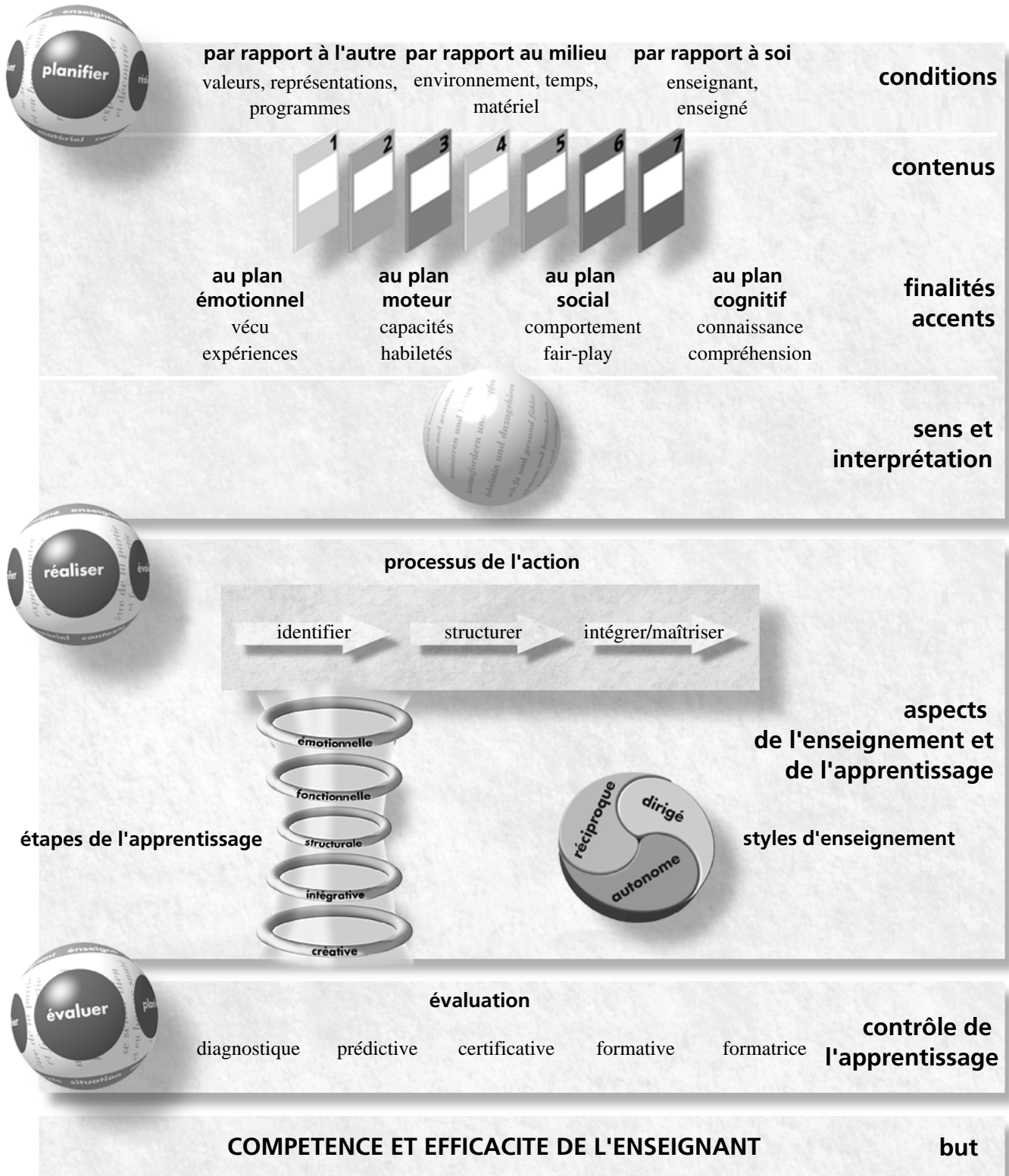
① Limiter l'élan à quatre mètres pour éviter des sauts trop longs.

① Le saut d'appel et l'emploi des bras déclenchent la rotation du saut périlleux.

② L'enseignant peut soutenir la rotation dans la partie supérieure du dos. Mettre un tapis derrière le gros tapis. Attacher le minitrampoline au gros tapis avec des cordes.

# 9 Vue d'ensemble sur la conception 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**

**Apprendre**

**Enseigner**

La brochure 1 du manuel 4 propose quelques éclairages sur les aspects théoriques et didactiques de l'éducation physique et motrice en particulier. Elle précise les enjeux pour une action pédagogique signifiante et pour une activité motrice motivante.

Dans la première partie "comprendre", il est question de mise en réseaux des connaissances, dans la deuxième partie, des trois temps de l'enseignement.

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 propositions sont reprises dans les brochures 1 des différents manuels, mais adaptées au degré scolaire auquel est destiné le manuel. La reprise des différents aspects est principalement destinée aux enseignants consultant seulement les manuels spécifiques au degré scolaire dans lequel ils enseignent. La structure de tous les manuels est la même.

---

- 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<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

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



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

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



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

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



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- 6 Livret d'éducation physique et de sport

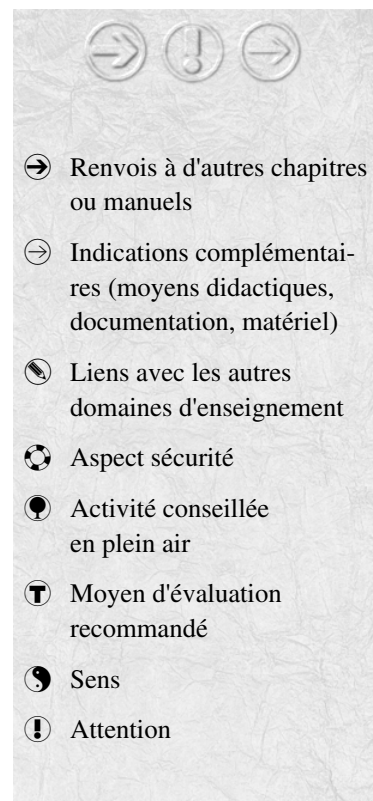


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>1</b>	<b>Sens et interprétation</b>	
1.1	Le corps, le mouvement, le sport	2
1.2	La rosace des sens	3
<b>2</b>	<b>Eclairages scientifiques</b>	
2.1	Aspects de la psychologie du développement	5
2.2	L'apprentissage moteur	6
<b>3</b>	<b>Apprendre et enseigner</b>	
3.1	Apprendre	7
3.2	Les styles d'enseignement	9
3.3	Enseigner et éduquer	10
3.4	Repères pour enseigner	11
<b>4</b>	<b>Planifier</b>	
4.1	Concevoir, planifier l'enseignement	12
4.2	Fixer des objectifs	12
4.3	Elaborer des contenus	13
<b>5</b>	<b>Réaliser</b>	
5.1	Le déroulement de l'enseignement	14
5.2	L'organisation de la classe	16
5.3	Pour faciliter l'enseignement	17
<b>6</b>	<b>Evaluer</b>	
6.1	Utilité, nécessité et fonctions de l'évaluation	18
6.2	Procédés d'évaluation	19
	<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	20



# 1 Sens et interprétation

## 1.1 Le corps, le mouvement, le sport

Il est reconnu que le développement physiologique et psychologique des enfants de dix à douze ans, période d'équilibre avant la puberté, est favorable à l'acquisition d'habiletés motrices complexes et à l'amélioration des coordinations. Cette phase du développement est aussi propice aux échanges, aux rencontres. Les élèves de cet âge sont souvent avides d'activités nouvelles.

Ils ont droit à des cours d'éducation physique et à des activités physiques adaptés à leur potentialité et à leurs motivations à la maîtrise et ont besoin d'apprentissage. L'enseignant veillera à assurer des cours respectant les principes pédagogiques et la promotion de la santé.

### Perception du corps

L'amélioration du schéma corporel passe par une accumulation d'expériences de mouvements. La connaissance du système des fonctions d'adaptation peut être introduite au travers d'expériences motrices variées: course en forêt, essoufflement, récupération, alternance entre la contraction et le relâchement dans une suite d'exercices aux agrès, etc.. La réussite ou l'échec d'un mouvement tenté pour la première fois permet à l'enfant d'évaluer ses possibilités. Il s'agit pour lui de mieux connaître son corps et son potentiel, d'être conscient de ses limites, de les respecter. Les expériences corporelles participent à la construction d'une image positive du corps et de l'estime de soi.

➔ Relation au corps: voir bro 2/4, p. 3

### Expériences de motrices (expériences cinétiques)

Les situations dans lesquelles les actions motrices se déroulent offrent aux jeunes des possibilités d'adaptation multiples. En effet, l'équilibre, en patins à roues alignées (inline skates), sur la neige, à vélo, sur l'eau, permettent des expériences de mouvements originales. Les compétences acquises (savoir se rééquilibrer, chuter sans se blesser, se propulser dans un élément liquide, à l'aide de matériel, de sa force) peuvent être transférées dans des contextes différents.

➔ Acquisitions d'habiletés: voir bro 1/4, p. 6

### Expériences sportives

La dimension sportive des activités motrices n'est pas négligeable. En effet, la gestion de la performance, de la compétition éventuellement, l'appartenance à une équipe, ou au contraire, l'individualité, impliquent des responsabilités, exigent une attitude autonome de la part de l'acteur. Ces expériences bien menées peuvent constituer un pont entre l'éducation physique scolaire et le sport extra-scolaire.

➔ Sens et interprétations: voir bro 1/1, p. 16 ss.

"Toute acquisition nouvelle ne pourra se faire qu'à partir d'une ou plusieurs compétences préexistantes, de leur décomposition en éléments plus simples, de l'expérimentation de ses éléments face aux contraintes nouvelles d'exécution. A ces étapes du processus de développement (et d'apprentissage), l'impression prédomine que le sujet stagne ou même recule, voire régresse". Les apprentissages seront basés sur les habiletés motrices fondamentales acquises aux premiers degrés scolaires.

➔ Le développement sensori-moteur: voir bro 1/1, p. 54 (Hauert, 1997)

## 1.2 La rosace des sens

Les sciences du sport éclairent de manières différentes et multiples les activités physiques. Les motivations à la pratique sont également très différentes d'un individu à l'autre, d'une fois à l'autre, selon les situations, le contexte ... Kurz (1977) les a regroupées en six champs qui permettent des approches différenciées, des traitements originaux et donnent une possibilité d'intéresser un grand nombre d'élèves.

➔ Sens et interprétation:  
voir bro 1/1, p. 6 ss.



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

### Se sentir bien, être en forme et en bonne santé

Le mouvement, le jeu et le sport sont autant de domaines à explorer par les enfants: la recherche du bien-être répond à la satisfaction du besoin de santé. Cette recherche prend différentes formes, qui vont de la pratique d'activités physiques à l'utilisation de techniques de relaxation ou de prestations telles que le bain, le massage, etc.. En voici quelques exemples:

- intégrer le programme de l'école en mouvement, intégrer le mouvement dans les apprentissages des différentes disciplines,
- écouter battre son coeur, apprendre à contrôler sa respiration.

### Expérimenter, découvrir et apprendre

L'une des motivations de tout individu est de faire la démonstration de sa compétence, liée à l'estime de soi. En apprenant, progressant, comprenant, créant des ponts entre les savoirs, l'élève tente de résoudre les tâches proposées. Quelques exemples pour créer des réseaux entre les connaissances:

- expérimenter et être capable d'exprimer les forces physiques lors d'un balancement aux anneaux,
- se propulser en avant, en arrière, à l'aide d'un engin à roulettes.

### Créer et s'exprimer

Les élèves sont capables d'observation et de reproduction. La nature, la culture, les activités sportives ou quotidiennes sont autant de sujets d'inspiration pour un domaine d'expression corporelle à l'école. Oser être vu et voir les autres en évaluant la qualité des mouvements pourrait être un objectif prioritaire. Exemples:

- courir de différentes manières, alterner différents mouvements,
- représenter le vent, l'eau, le gardien de but, le conducteur, le clown, etc.

### S'entraîner et accomplir des performances

Les enfants aiment constater leurs progrès. Ils ont besoin d'objectifs clairs pour structurer leurs apprentissages et apprécient un programme d'entraînement s'il est signifiant pour eux. Exemples:

- évaluer ses performances et s'entraîner pour les améliorer lors d'un lancer de balle ou d'un parcours d'agrès,
- fixer un objectif et construire les compétences pour l'atteindre; en jonglerie, réussir à jongler à deux balles après deux semaines d'entraînement en choisissant parmi les exercices proposés.

### Rechercher le défi et rivaliser

Le défi varie en fonction de la motivation des élèves: sont-ils plutôt motivés par la maîtrise ou la compétition? Il est indispensable de proposer des situations permettant aux différents types d'élèves de relever un défi. Exemples:

- oser sauter dans la piscine,
- lutter pour gagner un match avec son équipe.

### Participer et appartenir

L'une des finalités de l'école est la socialisation. L'appartenance à un groupe, à une équipe, peut avoir plusieurs formes selon les individus. Exemples:

- prévoir et réaliser un tour à vélo avec sa classe,
- collaborer pour présenter une suite aux agrès (respect des différences).



➔ Ecole en mouvement: voir bro 7/4, p. 4 ss.



## 2 Eclairages scientifiques

### 2.1 Aspects de la psychologie du développement

#### Le développement perceptivo-moteur

Un ensemble de déterminants psychologiques influence le développement de la motricité. Ils concernent l'élaboration interne de l'ensemble des expériences pratiques réalisées par l'élève au contact des milieux physique et social (perception, codage de l'information, mise en mémoire, anticipation, contrôle). On observe des modifications qualitatives des conduites, plus complexes ou plus efficaces (rapidité et précision), que ce soit au plan du développement ou des apprentissages.

Jusque vers un âge indéterminé, mais certainement supérieur à dix ans, le système nerveux central est inachevé. Les éléments physiques et neurobiologiques, la capacité croissante des mémoires motrices et sensorielles, influencent la performance. Les effets de ces déterminants varient d'un individu à l'autre. "Au moment de la poussée pubertaire, le corps et le psychisme des pré-adolescents se modifient sensiblement, entraînant une maladresse obligatoire". L'âge de la puberté varie sensiblement d'un individu à l'autre: il peut différer au point d'avoir dans une même classe des élèves ayant atteint des stades de développement perceptivo-moteur et de structuration du schéma corporel (modification de la masse corporelle, du centre de gravité...) très différents.

#### Le rôle de l'enseignant

C'est à l'enseignant de soutenir l'élève et de lui donner les moyens de s'exprimer selon son potentiel. Il n'est pas possible de demander les mêmes performances physiques à tous les élèves; la différenciation permet de tenir compte des grandes variations individuelles (choix des partenaires, adaptation du matériel, du degré de difficulté de l'activité). Si les différences sont grandes au plan physique et psychique, il en va de même au plan social. Les jeunes recherchent la sécurité, le soutien, commencent à s'intégrer à un groupe, les pairs servent de référents. Selon Baake (1993), les élèves en pleine croissance peuvent être soutenus et encouragés à condition que l'enseignant respecte leur besoin:

- de considération, d'amour, de sécurité,
- de découverte, de nouveauté, d'expériences nouvelles,
- de reconnaissance et d'encouragements,
- de responsabilité et d'autonomie,
- de collaboration, de coopération, de supervision.

#### Incidences pour l'éducation physique

La maturité des élèves permet (en tenant compte des différences)

- d'utiliser la disponibilité corporelle et l'attrait pour la performance,
- de développer les coordinations et les habiletés complexes,
- d'introduire des techniques sportives,
- d'apprendre à respecter les règles lors de compétitions, de confrontations,
- de donner des responsabilités aux élèves.

➔ Le développement des conduites perceptivo-motrices: voir bro 1/1, p. 45 ss.

➔ Développement pubertaire: voir bro 1/1, p. 44



## 2.2 L'apprentissage moteur

Les connaissances relatives aux apprentissages moteurs constituent des points d'appuis propres à alimenter la démarche de conception de l'enseignement et de conceptualisation à posteriori de la pratique. La connaissance des principes qui sous-tendent l'apprentissage permet une certaine créativité et souplesse dans la conception de l'enseignement. Quel que soit le modèle théorique de l'apprentissage, trois questions peuvent être traitées:

- **Qu'est-ce qu'apprendre?** C'est acquérir des compétences, mais aussi entrer dans le processus de changement qui conduit les sujets à l'amélioration observable de leur habileté motrice, à la découverte d'une réponse au problème posé. On peut définir des variables d'apprentissage qui produisent des changements relativement permanents et des variables de performances qui affectent temporairement l'efficacité des actions.
- **Qu'est-ce qui est appris?** Dans une perspective cognitiviste, le sujet apprend à optimiser l'ensemble des processus qui conduisent à la production de la réponse, tant sur le versant perceptif que sur le versant décisionnel et moteur. Les élèves des quatrième à sixième degrés de scolarité sont dans une situation favorable pour améliorer les mécanismes de coordination qui sous-tendent l'élaboration des actions motrices complexes (p.ex. multisegmentaires).
- **Comment apprend-on?** Les principes généraux qui régissent l'apprentissage moteur s'opèrent avant, pendant et après la phase pratique:
  - *la motivation*: la confiance de l'élève envers ses capacités de réalisation de la tâche, l'importance de la tâche dans son développement, les buts que se fixe l'élève dans la réalisation de la tâche,
  - *la présentation de modèles* dans une phase d'élaboration,
  - *les différentes pratiques* (massée, distribuée, variable),
  - *les informations ajoutées, la connaissance du résultat* qui renseignent le sujet sur la nature et sur l'efficacité de leurs actions.

Plusieurs éléments principaux peuvent être identifiés dans la perspective d'une amélioration de l'efficacité de l'intervention.

### La coordination et le contrôle

Pour les mécanismes d'ordre moteurs, après la phase perceptive et décisionnelle de choix des réponses, deux aspects de l'apprentissage peuvent être distingués selon leur nature fonctionnelle:

- *la coordination* est l'élaboration d'une unité fonctionnelle regroupant l'ensemble des éléments du système d'actions nécessaires pour réaliser la tâche. Cette unité est assemblée de façon spécifique en fonction des contraintes de la tâche. Par exemple: tâches de coordination bimanuelle (jonglerie), actions multisegmentaires (saut en hauteur, natation...), coordination intrasegmentaire, multiarticulaire (saut à la corde, lancer un ballon...).
- *le contrôle* est l'adaptation de la coordination aux exigences de la tâche. Elle suppose la paramétrisation de la coordination en amplitude, vitesse ou force afin d'obtenir les effets attendus.

➔ L'apprentissage moteur: voir bro 1/1, p. 61 ss. et bro 1/4, p. 8

➔ Pratique massée et pratique distribuée; pratique variable: voir bro 1/1, p. 68

➔ La coordination et le contrôle: voir bro 1/1, p. 63 ss.

## 3 Apprendre et enseigner

### 3.1 Apprendre

#### Apprendre, c'est développer et révéler des compétences

Les élèves sont généralement curieux, mais l'intérêt ne suffit pas. Il faut qu'il y ait un investissement et une motivation pour qu'un apprentissage soit possible. Trouver le sens dans une situation, être capable d'analyser son désir de maîtriser la situation, c'est insérer l'apprentissage dans un projet plus global.

Un élève compétent est un élève en possession d'un outil qu'il connaît et qu'il sait utiliser à bon escient. "Une compétence présuppose l'existence de ressources mobilisables, mais ne se confond pas avec elles, puisqu'au contraire elle s'y ajoute en prenant en charge leur mise en synergie en vue d'une action efficace en situation complexe" (Perrenoud, 1997). Ces compétences permettent de faire face à des familles de situations. Delignière et Garrault (1993) donnent de la compétence la définition suivante: acquisitions de savoirs réinvestissables dans la vie physique et sportive de l'adulte. Mais si le maître veut respecter la relation avec ses élèves, il tient compte des stratégies d'apprentissage hétérogènes, des différences cognitives, mais aussi des différences sociales, culturelles, cognitivo-motrices, psychoaffectives et motrices.

#### Implications pour l'enseignant

Faire acquérir des compétences implique un nouveau métier (Mérieu, 1990), dont l'enjeu est plutôt de faire apprendre que d'enseigner. Perrenoud (1997, p. 69 ss.) précise que l'approche par compétences ajoute aux exigences de la centration sur l'élève, de la pédagogie différenciée et des méthodes actives, elle invite aussi à:

- *considérer les savoirs comme des ressources à mobiliser*: les compétences se construisent en s'exerçant face à des situations d'emblée complexes. C'est un apprentissage par résolution de problèmes.
- *travailler régulièrement par problèmes*: comme l'entraîneur, l'enseignant place l'élève dans des situations qui l'obligent à atteindre un but, à résoudre des problèmes, à prendre des décisions. Il ne suffit pas de répéter encore et encore, il faut le confronter à des problèmes relativement nombreux, complexes et réalistes qui mobilisent divers types de ressources cognitives et motrices.
- *négoier et conduire des projets avec ses élèves*: la logique de l'action est d'utiliser au mieux les compétences existantes. La négociation, la médiation, la métacommunication sont des atouts indispensables.
- *adopter une planification souple et indicative, s'adapter*: chaque problème résolu peut en engendrer un autre; il faut dégager l'essentiel.
- *mettre en place et expliciter un nouveau contrat didactique*: l'élève est un praticien qui réfléchit (Argyris, 1995; Schön, 1994). Il a droit aux essais et aux erreurs, à expliciter ses doutes, à prendre conscience de son mode de fonctionnement et d'apprentissage. L'exercice de métacognition et de métacommunication est constant.
- *aller vers un moindre cloisonnement disciplinaire*.
- *pratiquer une évaluation formatrice*.

➔ Apprendre et enseigner: voir bro 1/1, p. 87 ss.



➔ La différenciation: voir bro 1/1, p. 85



### Apprentissage moteur

Le modèle pédagogique développé dans le manuel 1 comporte cinq étapes. Mais comme précisé dans les chapitres concernant l'apprentissage et le contrôle moteur, les modèles diffèrent selon les courants. La spirale pourrait très bien symboliser différents modèles d'apprentissage, elle donne l'idée du retour à l'étape précédente ou au contraire le passage rapide à une autre étape. Il faut signaler que les étapes doivent être franchies et que la maîtrise de certains éléments est indispensable pour progresser. Ce modèle se réfère aux niveaux de conduite caractéristiques d'un sujet confronté à une activité nouvelle (Bui-Xuan, 1992).



Schématisme de l'évolution des conduites-types d'un sujet confronté à une activité (Gilles Bui-Xuan, 1992, p. 53)

#### La première étape, émotionnelle

L'apprentissage est *global*, les *formes ludiques* favorisent l'entrée dans l'activité. Les capacités structurales existantes dominent. C'est la *réponse composée d'éléments connus*.

#### La deuxième étape, fonctionnelle

Les élèves se demandent "comment ça marche". C'est la phase des *essais et erreurs*. Les *situations de découverte*, les situations-problèmes, l'organisation de l'espace induisant des réponses motrices possibles sont privilégiées.

#### La troisième étape, technique ou structurale

Les *situations contraignantes*, aménagées, qui autorisent la production obligée de la technique, sont mises en évidence. En fait, l'élève se pose la question de l'*efficacité* ("Que faut-il faire?"). Les capacités fonctionnelles sont intégrées pour être reproduites. Les constructions, destructions, reconstructions, *répétitions* susceptibles d'apporter une amélioration sont constantes. L'apprentissage favorise les formes analytiques puis l'acquisition d'habiletés fondamentales et complexes.

#### La quatrième étape, de contextualisation

La production de l'activité repose sur la *mise en relation* pertinente des capacités fonctionnelles intégrées. Il faut se dégager de la simplification technique pour aborder la *complexité des contextes des situations motrices* et des processus à l'oeuvre, il faut aussi savoir s'adapter. Les situations de *résolution de problèmes* y contribuent à condition que le sujet ait intégré une solution potentielle.

#### La cinquième étape, expertise et création

La *maîtrise* des différentes composantes de l'expression d'une compétence autorise la *pleine exploitation de sa singularité* dans une production originale. On parle de réalisation, de construction, de création.

## 3.2 Les styles d'enseignement

### Dirigé, réciproque, autonome

L'efficacité de l'enseignement peut être évalué en mesurant l'engagement productif des élèves (processus) ou leurs acquisitions en apprentissage (produit). Il existe une influence bidirectionnelle entre les enseignants et leurs élèves. Les styles sont choisis en fonction des besoins des élèves et des objectifs spécifiques poursuivis par le maître. Les situations doivent permettre à la fois la réussite et le dépassement.

➔ Enseignement dirigé, réciproque, autonome: voir bro 1/1, p. 98 et 99



	<b>dirigé</b>	<b>réciproque</b>	<b>autonome</b>
Idée de base	Style d'enseignement allant du commandement à l'enseignement par tâche.	Echanges permettant d'organiser le partenariat (appelé aussi tutorat) entre les élèves.	Méthode de construction autonome des savoirs, favorise l'exploration de nouveaux savoirs.
Principes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décisions prises par le maître; critères: efficacité, sûreté, discipline</li> <li>• Tâches précises</li> <li>• Organisation permettant aux élèves de travailler à leur rythme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Echanges réciproques de savoirs entre les élèves</li> <li>• Engagement dans des situations sociales</li> <li>• Evaluation de ses propres prestations.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilité des élèves: choix des contenus et conception d'un programme et de l'évaluation</li> <li>• Confiance des élèves dans leurs idées.</li> </ul>
Enseigner, l'art	... de commander, d'affirmer les valeurs que l'on défend, d'organiser des ateliers dans lesquels les tâches précises peuvent être réalisées.	... de partager, de développer les habiletés à observer, de savoir écouter, analyser, évaluer, reconnaître les limites, apprendre l'objectivité.	... de développer l'autonomie, la responsabilité, d'apprendre à choisir. L'échange a lieu au niveau de l'évaluation, que l'élève discute avec le maître.
L'enseignant	... introduit/ motive/ conduit.	... accompagne.	... conseille.
Méthodologies	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer-initier-introduire</li> <li>• Instruire</li> <li>• Démontrer- modéliser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer- discuter- présenter</li> <li>• Organiser des situations</li> <li>• Enseigner par projets.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir- essayer</li> <li>• Résoudre des problèmes</li> <li>• Travailler par atelier.</li> </ul>
Exemples	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer la logique interne d'une activité (sauter en hauteur, balle au chasseur)</li> <li>• Démontrer une danse folklorique</li> <li>• Faire construire une piste d'obstacles</li> <li>• Construire un mouvement complexe par ateliers différenciés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un groupe prépare une chorégraphie et la montre à la classe</li> <li>• Une demi-classe gère seule son jeu</li> <li>• Présenter, évaluer et discuter d'un plan trimestriel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lors d'un enseignement par atelier, l'élève décide où il doit s'entraîner et quand il peut changer d'activité ou d'atelier</li> <li>• Chaque élève se fixe un but et essaie de l'atteindre et de l'évaluer.</li> </ul>

### 3.3 Enseigner et éduquer

A l'école, l'élève doit rencontrer des enseignants qui se réclament d'une loi, qui ont des références; l'enseignement n'existe pas sans transmission de valeurs. L'élève, acteur de son apprentissage, est participant de l'interaction didactique. Le jeu des acteurs (enseignant, élève, savoir) peut être conforme ou confronté à des références sociales, institutionnelles, ou à des valeurs se réclamant de l'éthique.

Le triangle pédagogique (Houssaye, 1996) illustre le rôle de chaque acteur. Il aide à établir un pont (médiateur) entre l'élève et le savoir dans un espace d'action qui permet à l'élève de se dégager du maître. L'enseignement est un moyen, l'axe enseignant - élève, partie du processus éducatif, est l'essentiel, l'apprentissage (axe élève-savoir) est une fin.

➔ Former et éduquer: voir bro 1/1, p. 88 ss.

#### Repères pour éduquer en enseignant

##### L'enseignant est capable

- de choisir et justifier ses choix pédagogiques
- d'organiser, prévoir, concevoir son enseignement,
- de gérer, réguler, réaliser une situation d'apprentissage, d'anticiper
- de donner l'exemple...

##### La relation avec l'élève exige

- respect, tolérance, franchise
- estime
- compréhension des différences
- encouragements
- prise en compte du potentiel et des besoins...

##### Le bon fonctionnement nécessite

- un cadre de références
- la gestion de règles sociales
- l'établissement et la connaissance des règles et des limites
- la gestion des conflits...

##### Les outils facilitateurs sont, par exemple

- le choix du style d'enseignement
- l'utilisation de la dynamique de groupe
- le soin dans les modes de communication
- collaboration, coopération...

##### Les situations d'apprentissage dépendent

- des objectifs définis pour chacun
- de la précision des critères
- de l'établissement de contrôles d'apprentissage
- de la participation à l'auto-évaluation...

##### Les valeurs dont se réclame l'enseignant sont transmises

- en les expliquant plutôt qu'en moralisant
- en respectant les élèves
- en étant attentif aux différences, sentiments, niveaux de compréhension des élèves...

#### La mixité, la coéducation

Très souvent, l'éducation physique hérite des stéréotypes, des contradictions et des marquages socio-historiques dont les pratiques sociales (comme p.ex. le sport) sont issues. La mixité pose parfois des problèmes spécifiques d'entrée en activité et de niveaux.

➔ La coéducation: voir bro 1/1, p. 86

*Les arguments en faveur de la coéducation sont, par p.ex.:*

- le partage d'activités, la préparation aux loisirs, le contact avec l'autre sexe
- la diminution de la gêne, l'élimination des stéréotypes, des clichés
- le partage de la place dominante selon l'activité.

Parfois il est utile de donner des leçons spécifiques aux garçons et aux filles.

*Il s'agit de toujours tenir compte:*

- des différences de développement, impliquant des tâches différentes ou une adaptation de l'activité
- des craintes et gênes paralysantes
- de la suprématie physique des garçons, impliquant des critères d'évaluation adaptés.

➔ L'évaluation: voir bro 1/4, p. 18 ss.

### 3.4 Repères pour enseigner

Ce chapitre a pour objectif la mise en place de certains repères didactiques permettant d'adapter constamment les situations d'enseignement au sujet. En effet, l'enseignant a affaire à des sujets particuliers, dont le mode de mise en oeuvre intellectuelle et motrice diffère.

➔ Les repères pour enseigner, la différence: voir bro 1/1, pp. 85, 92

#### La globalité et la complexité

L'un des projets de l'éducation physique est l'acquisition d'habitudes de santé et d'activité physique pour la vie. Le mouvement doit par conséquent avoir une *implication concrète* dans la vie des personnes et non mettre sur pied une culture sportive qui ne servirait qu'en milieu scolaire ou associatif. Le détour par l'histoire, qui permet aux élèves de dégager les connaissances de leur neutralité scolaire et de les replacer dans leur contexte premier est une possibilité d'élargir la compréhension de l'activité.

La mobilisation par *la complexité* permet la confrontation avec de grandes interrogations, avec *la globalité* de la situation (Meirieu, 1991).

#### Conséquences didactiques:

tenir compte ...

- des styles cognitifs
- des entrées différentes
- d'une étape émotionnelle, globale
- de la mise en réseaux des mouvements
- des projets disciplinaires, interdisciplinaires, scolaires
- des ponts entre les disciplines.

#### Exemples pratiques:

- La bicyclette, agrès et moyen de locomotion (voir bro 6/4, p. 14 ss. et bro 7/4, p. 10 ss.)
- Expérimenter la course (voir bro 4/4, p. 15)
- Fair-play (voir bro 5/4, p. 21).

#### La métacognition

C'est l'activité par laquelle le sujet *s'interroge sur ses stratégies* d'apprentissage et met en rapport les moyens utilisés avec les résultats obtenus. Il évite une stratégie passe-partout, multiplie les approches et crée des stimulations et des dispositifs qui incitent à l'attitude de *réflexion* sur ses actions et les procédures utilisées.

*L'entretien d'explicitation* permet à l'élève de décrire le plus exactement possible la manière dont il s'est pris pour réussir la tâche. Le maître échange avec lui et propose des régulations. Il peut aussi travailler avec les élèves sur les méthodes utilisées. Cela implique que l'enseignant échange avec les élèves sur les activités, les choix, les critères choisis.

#### Conséquences didactiques:

- échanger sur les objectifs et les stratégies d'apprentissage
- choisir des styles d'enseignement mutuel, réciproque
- apprendre à assurer et à coopérer
- respecter les règles avec ou sans arbitre, analyser son comportement
- analyser une activité et poser des limites ensemble.

#### Exemples pratiques:

- Manifestations et fêtes sportives (voir bro 7/4, p. 12 ss.)
- Coopérer (voir bro 3/4, p. 24 ss)
- Estimer son projet et ses moyens (voir bro 7/4, p. 9 ss.)
- Peindre ce que l'on se représente (voir bro 2/4, p. 24).

#### La différenciation

La *pédagogie différenciée* se fonde sur une condition à la fois philosophique et éthique: "la reconnaissance du droit à la différence et le postulat d'éducabilité universelle des sujets" (Develay, 1992). Les pédagogies de la différenciation tentent de construire les moyens, de résoudre les paradoxes multiples de la relation des élèves entre eux, au maître, au savoir. Elles créent des *situations d'apprentissage adaptées* aux élèves. Actuellement, la situation sociale est un défi pédagogique essentiel. La prise en compte des différences devrait permettre de *diminuer l'arbitraire* pour *aller vers l'universel*. La création d'un lieu, la leçon, permet la rencontre et la libération par la mise à l'épreuve des convictions de chacun, mais implique aussi le respect du concept d'universalité.

#### Conséquences didactiques:

- ménager des espaces, établir des limites et être rigoureux dans les choix différents
- donner des responsabilités aux élèves (choix des activités, niveaux, auto-évaluation)
- soutenir les élèves dans le choix des stratégies et des objectifs
- «Aide-moi à le faire seul» (Montessorri, 1973).

#### Exemples pratiques:

- Différencier aux agrès (voir bro 3/4, p. 30)
- Jongler à trois balles (voir bro 5/4, p. 60)
- Les 24 heures triathlon (voir bro 4/4, p. 35).

## 4 Planifier

### 4.1 Concevoir, planifier l'enseignement

Le premier temps de l'enseignement est celui de la réflexion. La conception, la construction de situations d'apprentissage et d'enseignement constituent l'une des compétences fondamentales de l'enseignant d'éducation physique. Il maîtrise la conception et la planification de son enseignement sur le long et le court terme.

Il s'agit d'analyser une situation de départ, de fixer des objectifs, de prévoir et de planifier les moyens d'y parvenir, de choisir des procédures d'évaluation. Il s'agit aussi de se souvenir que les décisions sont prises en fonction d'élèves qui ont des représentations, des acquis, des processus d'apprentissage, des modes d'appropriation, des projets différents.

Les étapes de l'apprentissage ne sont pas linéaires. L'évaluation sera permanente afin de permettre d'ajuster les processus et les stratégies et de permettre de le réguler. Le potentiel de l'élève sert de point de départ à l'apprentissage, situé dans la "zone proximale de développement" (Vygotsky, 1985).

### 4.2 Fixer des objectifs

Les questions sont indispensables lorsque l'on fixe les objectifs, à tous les niveaux de préparation (annuelle, semestrielle, thématique, de leçon, etc.). Elles permettent de déterminer des objectifs, incontournables dans l'élaboration de situations d'apprentissage. Trois questions se posent à l'enseignant:

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



➔ Outil de planification:  
voir bro 7/1, p. 14 s.; fixer des objectifs: voir bro 1/1, p. 105

#### Qui sont mes élèves?

- Quelles sont leurs références culturelles?
- De quelles compétences disposent-ils?
- Quel intérêt marquent-ils?
- Quel niveau d'habileté manifestent-ils?
- Quel est leur potentiel?

#### Quels sont les objectifs à atteindre?

- Repérer, fixer les valeurs éducatives à transmettre.
- Définir les finalités en terme de contenus.
- Fixer les compétences à acquérir.
- Déterminer les comportements observables et les critères de réussite.

#### Quels sont les moyens à mettre en oeuvre?

- Quelles compétences sont visées?
- Quelles activités choisir?
- Quels savoirs acquérir?
- Quelles situations d'apprentissage construire?
- Quelles méthodes utiliser, sur quelles théories s'appuyer?
- Quelles procédures installer?

#### Entrées possibles

- Quelle forme de sensibilisation utiliser pour introduire l'apprentissage?
- Dans quel domaine peut-on retrouver ou utiliser les compétences que l'on cherche à acquérir?
- Dans quel projet peut-on ancrer l'apprentissage que l'on effectue?
- Quels types d'exercices effectuer?

#### Les situations d'apprentissage

- Diversifier la situation.
- Proposer des situations permettant de comprendre en fonction de ses ressources.
- Permettre de se confronter à la complexité.
- Faciliter l'accès à une habileté générale.
- Aider à prendre conscience.

#### Evaluation

- Identifier l'écart entre la performance actuelle et celle souhaitée.
- Identifier les origines de cet écart.
- Choisir une stratégie pédagogique et des moyens pour réduire l'écart.
- Prévoir une remédiation.
- Valoriser la production des élèves.
- Tenir compte de la logique d'apprentissage de l'élève.

### 4.3 Elaborer des contenus

#### Le processus de l'action didactique

Avant tout établissement de programme, il est utile de rappeler l'existence d'une loi scolaire, éventuellement d'un plan d'études cantonal ou d'établissement. Pour concevoir, il est nécessaire de se projeter dans le futur. L'enseignant ayant répondu aux questions concernant le public déterminé et l'objectif visé passe au stade de planification suivant. Il doit tenir compte de multiples paramètres interagissants.

A partir d'un projet d'établissement, disciplinaire ou d'études, il fixera des objectifs (outil de pilotage), pour définir

- des situations de référence: évaluation diagnostique, temps d'échange. Il s'agit de tenir compte des représentations des élèves, de leurs ressources et de leur déficit,
- des situations d'apprentissage: évaluation formative, formatrice. Il s'agit de repérer et d'utiliser les stratégies d'apprentissage et les difficultés d'apprentissage des élèves et leur mode de fonctionnement,
- le terme de l'apprentissage: évaluation formatrice, sommative. C'est le niveau du bilan de l'apprentissage et de l'inventaire des compétences acquises (Dériaz, Joanisse, Poussin, 1995).

➔ Concevoir des apprentissages: voir bro 1/1, p. 102;  
Evaluation: voir bro 1/4, p. 19

➔ Questions concernant la conception: voir bro 1/4, p. 12

#### Les moyens

Les moyens pour les enseignants d'éducation physique sont les contenus d'enseignement qui sont les savoirs à acquérir dans les situations d'apprentissage. Ils peuvent être répertoriés par autant de questions que se pose l'enseignant (voir tableau, p. 12). Hameline (1991) conditionne l'opérationnalisation d'un objectif au respect de quatre points:

- Description univoque *du contenu de l'intention pédagogique*
- Description d'une *activité de l'élève identifiable* par un *comportement observable*
- Mention des *conditions* dans lesquelles le comportement souhaité doit se manifester
- *Niveau de l'activité terminale* de l'élève et *critères* servant à évaluer le *résultat*.

#### La réalisation

La réponse à ces questions permet d'entrer dans le temps de la réalisation. Pendant les trois temps de l'enseignement, le processus de régulation est permanent. Il sert la démarche formative qui sous-tend tout le processus d'enseignement.

#### La planification de la leçon

- L'enseignant part des compétences visées, transversales ou spécifiques,
- choisit ensuite les activités privilégiées,
- définit les savoirs à acquérir,
- instaure les situations d'apprentissage,
- choisit et précise le mode d'évaluation,
- identifie les obstacles à la réussite,
- crée des situations destinées à aider les élèves.

"Une compétence est une visée de formation globale qui met en jeu plusieurs capacités dans une même situation."

(Jean Cardinet, 1991)

## 5 Réaliser

### 5.1 Le déroulement de l'enseignement

#### L'agencement de la leçon

Lors de la conception et de la planification de l'enseignement, plusieurs modèles sont pris en compte par l'enseignant. Ceux-ci comportent des constantes:

- l'apprentissage dépend de l'activité du sujet
- l'apprentissage subit l'influence du milieu.

Lorsque le maître élabore une situation d'apprentissage, il se demande quelles compétences sont visées. Chaque compétence suppose la coordination d'un ensemble de capacités, d'ordre informationnel, affectif, énergétique, mécanique.

La conception de la leçon se fait autour de quatre temps (tiré du Guide de l'Enseignant, 1994):

- déterminer les effets recherchés (objectifs spécifiques) dans une unité d'enseignement,
- les situer dans un domaine d'action, choisir l'activité qui répond le mieux à ces effets recherchés,
- déterminer les savoirs et connaissances à acquérir,
- élaborer les situations d'apprentissage et les modalités d'évaluation.

Pour faire vivre les situations d'apprentissage, les tâches prévues, le maître doit prendre en compte certains éléments:

- la structure de la leçon: par quoi commencer? Comment gérer le temps d'activité des enfants pour qu'il soit maximum? Quand arrêter la séance?
  - l'organisation de la classe: comment structurer le groupe selon les contenus et la nature des tâches prévues? Que feront les différents groupes s'ils existent? Les groupes seront-ils homogènes, si non, comment les constituer? Quel style d'enseignement choisir? Comment gérer l'espace disponible?
  - la gestion matérielle: quel matériel utiliser, quand, qui l'installe, comment?
- La leçon est une unité de temps que l'on pourrait intégrer dans un module ou une période qui serait le temps nécessaire à l'apprentissage. Cette intégration permet plus de souplesse car la durée des modules peut être modifiée en fonction des activités choisies, de l'acquisition des élèves.

#### La réalisation de la leçon, prise de contact

*Prise de contact avec les élèves:* accueillir les élèves, leur présenter le contenu, situer la leçon dans la progression du travail. Si ce n'est pas possible pour le maître d'arriver dans la salle avant les élèves, il est indispensable d'établir des règles ou d'installer des routines. Exemples: les élèves courent autour de la salle en comptant le nombre de tours qu'ils réalisent sans s'arrêter ou le nombre de pas qu'ils font pour chaque longueur, s'entraînent à lancer avec précision ou construisent un circuit selon un plan préparé à l'avance.

➔ Réaliser:  
voir bro 1/1, p. 109 ss.



➔ Le déroulement de  
l'enseignement:  
voir bro 1/1, p. 111 ss.

### Introduction, échauffement

L'échauffement doit être progressif, adapté au contenu de la leçon, physiologique (préparation à l'effort des fonctions cardio-vasculaires, locomotrices, neuro-psychologiques). Il doit aussi être le moment qui rassemble, qui crée l'ambiance, qui stimule et motive en indiquant le sens de cette préparation par rapport à son bien-être et à l'activité physique qui va suivre. Ce chapitre est largement inspiré du Manuel de l'Enseignant (1994).

➔ Aspects de la physiologie: voir bro 1/1, p. 24 ss.

### Les situations pédagogiques

La présentation des tâches est efficace si l'explication permet aux élèves de s'engager dans l'activité. Les tâches correspondent à un certain nombre de préoccupations:

- découpage du temps et de l'espace précis, matériel utilisé
- description de la tâche et critères d'évaluation
- consignes claires, compréhensibles par les élèves
- enthousiasme, mais langage calme et précis
- démonstration conforme ou proche de la réalité
- démonstration pertinente
- règles de sécurité précises et comprises des élèves
- observation active des démonstrations, engagement des élèves
- vérification de la compréhension
- précision des formes de groupement
- matériel utilisé
- signification de l'activité
- buts à atteindre
- présentation des opérations à conduire (modalités d'action qui permettent de réussir)
- précision sur l'action et les méthodes à conduire.

➔ Expériences corporelles: voir bro 2/4, p. 4,5; exercices de relaxation: voir bro 2/4, p. 22 ss.

En résumé, le maître définit les indicateurs principaux de l'adaptation à la situation permettant de proposer un travail correspondant aux différents niveaux des enfants et précise l'organisation.

### Retour au calme et bilan

*Sa durée* et son contenu varient beaucoup selon :

- l'activité pratiquée
- le niveau de sollicitation
- l'état de la classe
- l'environnement matériel.

Il peut se faire sous *différentes formes*, par exemple:

- jeux calmants
- moment de réflexion sur les pratiques du cours, ses réussites
- une analyse brève de la leçon
- des remarques des élèves sur un moment privilégié (aussi par écrit)
- des exercices de relaxation, des étirements
- une routine de mise au calme choisie parmi un répertoire appris
- un moment de rêve en musique, en visualisant un mouvement de la leçon
- la préparation mentale pour la leçon suivante (français, mathématiques ...)

*Le bilan* doit faire apparaître les résultats obtenus et les objectifs à court et à moyen terme.

Le vestiaire est un espace qui participe à la réussite de la leçon: le comportement doit y être réglé, la douche termine la leçon, l'organisation permet plus d'efficacité.



## 5.2 L'organisation de la classe

### Le fonctionnement du groupe classe

Le fonctionnement de la classe nécessite la prise en compte

- du cycle dans lequel se trouve la classe,
- de l'activité proposée,
- de la compétence de l'enseignant pour mener tel type d'organisation.

### Types d'organisation de la classe

**1. Collective: toute la classe:** l'enseignant voit tous les élèves, qui agissent ensemble. La quantité de travail est respectée. Les consignes sont les mêmes pour tous. C'est une situation sécurisante pour l'enseignant qui gère un espace d'évolution bien défini. Inconvénients: peu d'autonomie, consignes peu différenciées.

*Exemples:* jeux collectifs, chantés, dansés, d'opposition, de raquettes, activités athlétiques.

➔ Jouer ensemble à la balle:  
voir bro 5/4, p.10

**2a. Parcours unique:** une certaine densité de travail est obtenue. Les enfants apprennent à gérer l'espace de travail. Le risque est de favoriser la quantité de travail par rapport à la qualité, l'organisation exige beaucoup de rigueur au risque d'avoir des "bouchons" sur le parcours.

*Exemples:* activités gymniques, orientation en milieu aménagé, athlétisme.

➔ Sauter loin:  
voir bro 4/4, p. 22

**2b. Parcours parallèles identiques:** autonomie des enfants dans leur action. L'ajustement à la consigne est nécessaire sur tous les parcours. L'enseignant ne voit pas tout, il doit gérer les rotations, les changements. Il est difficile d'intervenir individuellement car il faut gérer l'organisation.

*Exemples:* athlétisme, natation, orientation.

**3a. Ateliers:** les enfants agissent en autonomie par rapport au maître et à l'organisation de l'atelier. L'enseignant peut différencier les tâches, les consignes et les interventions. Les élèves mémorisent les tâches ou suivent les indications données aux différents endroits (pancartes, tableaux, etc.). Il est évident que l'enseignant ne peut se trouver partout.

*Exemples:* jeux collectifs, natation, jeux de raquette, gymnastique.

➔ S'établir en avant par dessous la barre:  
voir bro 3/4, p. 19

**3b. Les enfants agissent en autonomie, à leur niveau d'apprentissage:** l'enseignant intervient individuellement pour aider un enfant en difficulté. Les enfants s'observent mutuellement et s'entraident. Cette organisation suppose une connaissance par les enfants du travail en atelier et une rigueur dans l'organisation et la supervision.

*Exemples:* jeux collectifs, de raquette, athlétisme, natation, gymnastique.

➔ Balancer, se balancer:  
voir bro 3/4, p. 18

**4. Petits groupes de travail:** chaque groupe d'enfants gère son espace de travail, son objectif d'apprentissage, son observation. L'enseignant est disponible pour aider un groupe à réaliser son contrat d'apprentissage. L'enseignant est la personne ressource (enseignement réciproque, autonome).

*Exemples:* jeux chantés et dansés, d'expression, d'opposition, orientation.

## 5.3 Pour faciliter l'enseignement

### Conseils pour le rangement et l'entretien du matériel

Le matériel doit être rangé dans un local facilement accessible.

- Indiquer les places des engins sur le sol à l'aide de ruban adhésif.
- Donner des consignes précises: qui, quoi, combien, comment, où?
- Désigner les élèves qui participent à la mise en place et au rangement, éventuellement établir un tournus, donner des tâches permanentes pour une période. Les autres élèves doivent avoir une autre tâche à effectuer (la roue, un exercice d'équilibre ...). L'exercice ne doit pas nécessiter de mesure de sécurité spéciale.



### Les formes de groupement

L'un des éléments de la différenciation en pédagogie est le travail en groupes différenciés. Les élèves sont amenés à travailler par groupes, de manière autonome, avec leurs pairs.

- Pas de groupements, classe entière: réussir à suivre les contraintes, à s'adapter, oser demander, se manifester si les consignes ne sont pas claires ou pas comprises.
- Groupements arbitraires permanents: groupes hétérogènes. Communication facile entre les élèves. L'intervention du maître se fait au sein de groupes restreints. Le matériel est utilisé de manière optimale.
- Groupements par niveaux permanents: vers une plus grande homogénéité. Les tâches sont plus adaptées, l'intervention du maître est facilitée. On peut aussi imaginer faire des groupes travaillant sur des objets différents: danse et jonglerie, football et course...
- Groupements alternés: homogènes (intérêts, besoins...) ou hétérogènes (échanges, enseignement mutuel ...): possibilité de réajustements et de communication parmi les élèves qui se diversifient dans leurs activités et niveaux.

➔ Equipes et tournois: voir bro 5/4, p. 22

### Tâches

La tâche va être adaptée aux différents groupements, aux possibilités de réalisation des élèves. Si elle est différenciée, elle permet de réguler l'apprentissage et de s'ajuster sans cesse au potentiel de l'élève. Les tâches peuvent être:

- *identiques pour tous, stéréotypées*: appropriées à une frange d'élèves. Si la tâche est non définie, les élèves atteignent vite leur plafond suivant leur potentiel, ou alors ils sont continuellement dépassés ou n'apprennent rien (la tâche ne pose aucun problème aux plus forts par exemple).
- *variées pour éviter la monotonie*: les modifications, variations de la tâche peuvent motiver certains élèves, qui y retrouvent un sens, qui la trouvent intéressante car elle est adaptée à leur niveau, parce qu'elle représente aussi un défi.
- *adaptées en fonction des difficultés* et des réussites des élèves: en liaison avec les groupements et l'évaluation: prise en compte des différences de rythmes, de potentiels, de possibilités motrices ou intellectuelles, de styles cognitifs, de représentations ...

La situation problème est une solution intéressante à cette prise en compte. Le maître a un rôle différent selon les styles d'enseignement choisis. Il va de l'intervention, répétition de la consigne, à des interventions interactives.

## 6 Evaluer

### 6.1 Utilité, nécessité et fonctions de l'évaluation

L'évaluation appartient à un processus plus complexe qui est l'apprentissage. Les effets de l'évaluation s'exercent à court et à long terme. Elle est destinée au domaine privé ou public. Dans l'immédiat, l'évaluation agit sur l'estime de soi, sur sa façon de réagir à un bilan du résultat. Dans le long terme, elle devrait servir à établir des stratégies, elle permet de redéfinir un projet, de participer à la recherche de sens. Elle sert à fixer des objectifs et à différencier l'enseignement.

#### Fonctions de l'évaluation

- **diagnostique:** elle fournit les indications nécessaires et suffisantes pour établir "le plancher" des compétences des élèves. Le maître identifie les savoirs de l'élève pour connaître son degré initial de maîtrise.
- **pronostique ou prédictive:** elle sert à orienter les élèves, les parents et est liée à l'orientation en vue d'un apprentissage déterminé. Elle est du domaine public.
- **sommative ou certificative:** elle permet de classer, d'attester du niveau des connaissances acquises et est destinée à être rendue publique.
- **formative:** elle permet au maître d'aider l'élève à réguler ses apprentissages et sert à fournir des repères assurant le contrôle de l'adéquation des stratégies choisies et du potentiel de l'élève. Elle est réservée à un usage interne.
- **formatrice:** l'enseignant est dans ce cas une personne ressource, un conseiller. Elle permet d'informer l'enseignant sur les conditions dans lesquelles l'apprentissage se déroule et permet d'adapter son dispositif pédagogique. L'élève est associé aux principes de régulation de ses apprentissages.

#### Modes d'évaluation

L'évaluation intervient à n'importe quel moment dans l'apprentissage. En phase initiale:

- elle déclenche une prise de conscience, génère la motivation, laisse entrevoir des éléments correctifs, une nouvelle stratégie...
- elle révèle suffisamment tôt les obstacles à l'apprentissage, les fausses interprétations de la tâche, les stéréotypes...
- elle aide l'élève à se situer par rapport à l'objectif, à modifier son attitude face aux tâches proposées, à utiliser d'autres approches, méthodes ...
- elle permet à la fois de se représenter ses compétences et de les comparer avec le résultat attendu (auto-évaluation).

Durant l'apprentissage, elle permet une régulation constante, une opération d'ajustement.

➔ Evaluer:  
voir bro 1/1, p. 115 ss.



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

➔ Quel est le niveau acquis par les élèves?

➔ De quoi les élèves sont-ils capables? Ont-ils choisi les bonnes stratégies?

### Cadre de références

Tout dispositif d'évaluation a un cadre de références qui permet de comparer:

- *la norme sociale*, qui s'applique à un ensemble de personnes, groupe, classe, etc. Le résultat obtenu par l'élève correspond à une norme à atteindre. Les références sont dans ce cas normatives. Les performances mesurées peuvent constituer un véritable système de repères relativement objectif. Le classement ainsi obtenu peut être sujet à comparaison qui peut être stimulante ou décourageante selon l'image que l'élève a de lui-même. Dans les sociétés à dominante sélective, ce mode d'évaluation est souvent privilégié. Il est apprécié par les élèves ayant le sens de la compétition.
- *la norme individuelle*, qui définit un résultat obtenu en fonction de critères de compétences préalablement établis, connus des élèves. Ils ne servent pas de comparaison avec les autres, mais sont une indication de progrès ou de déficit par rapport à la performance individuelle et au résultat attendu. Cette norme correspond à la norme critérielle: elle dépend moins du contexte social et du niveau de performance du groupe. Elle est souvent privilégiée dans la pédagogie de la différenciation. Elle évite à l'élève le sentiment d'avoir travaillé, progressé pour "rien".

➔ Tests d'athlétisme: voir bro 4/4, pp 17, 18, 20, 30, 33 et bro 4/1, p. 11; Tabelles: voir bro 4/4, pp. 11, 17, 23, 25

🌀 Sens et interprétation: voir bro 4/1, p. 3 ss.

## 6.2 Procédés d'évaluation

Si l'on veut prendre en compte la personnalité globale de l'enfant et lui donner la possibilité de l'exprimer par le mouvement, par des activités physiques, l'éducation physique doit développer une large panoplie de procédés d'évaluation. Elle peut trouver des moyens de faire valider cette évaluation dans le système scolaire par la mise d'une note, la tenue d'un livret d'aptitudes physiques, d'un carnet des progrès ...

Cette reconnaissance passe certainement par une meilleure auto-évaluation (de la part des enseignants). En effet, la double appartenance – institutionnelle (l'école) et culturelle (le sport, la danse) – est une gestion difficile et reste une question essentielle lorsque l'on parle de la place de l'éducation physique à l'école. L'usage de l'évaluation constitue l'un des moyens privilégiés de cette gestion difficile, parce que porteuse de contradiction. Elle permet de tenir compte des deux aspects de l'activité, le mouvement servant de médiateur.

Qu'il s'agisse de *notes ou de carnet* de remarques, il est indispensable que les élèves soient parfaitement renseignés sur les critères d'évaluation et que la valeur des notes soit relativisée, en fonction de l'usage (interne ou public) qu'on en fait. *Le statut de l'erreur* est déterminant. L'erreur est un élément constitutif et non fautif de l'action. Elle peut permettre de repérer des dysfonctionnements de compréhension, d'interprétation. Dans toutes les situations entraînant un risque, il est évident qu'elle est à éviter.

Les brochures pratiques proposent quantité d'exercices à combiner, varier qui peuvent faire l'objet d'évaluation, à condition que les exigences correspondent au potentiel de développement des élèves et que les critères soient précis et connus.

## Sources bibliographiques et prolongements

BAAKE, D.:	DIE 6-bis 12jährigen. Weinheim/Basel: Beltz 1993.
BONHOMME, G. et coll.:	Le guide de l'enseignant. EPS. Paris 1994.
BUI-XUAN, G.:	Enseigner l'éducation physique. Editions AFRAPS Paris 1993.
BUSSARD, J.C., ROTH, F.:	Education physique et différenciation pédagogique. Ed. ASEP. Berne 1993.
CARDINET, A.:	Pratiquer la médiation en pédagogie. Dunod. Paris 1995.
DELIGNIERE, D., DUCRET, P.:	Objectifs et contenus de l'EPS: transversalité, utilité sociale et compétence. EPS/ 243, pp. 9 - 13. Paris 1993.
DEVELAY, M.:	De l'apprentissage à l'enseignement. ESF. Paris 1992.
EIDG. SPORTKOMMISSION, ESK:	Lehrmittel Sporterziehung, Bd. 1. EDMZ. Berne 1996.
FARGIER, P.:	Pour une éducation du corps par l'EPS. ESF. Paris 1997.
HOTZ, A.:	Apprentissage psycho-moteur. Vigot. Paris.
HOUSSAYE, J.:	Autorité ou éducation? ESF. Paris 1996.
JOANISSE, R., DERIAZ, D.	Une expérience de formation didactique en éducation physique. CRPP.
POUSSIN, B.:	Genève 1995.
KURZ, D.:	Elemente des Schulsports. Schorndorf 1979.
LAURENT, M.:	L'enfant par son corps. Actio. 1987.
MEIRIEU, PH.:	Apprendre...oui, mais comment ? ESF. Paris 1989.
MEIRIEU, PH.:	Enseigner, scénario pour un métier nouveau. 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.
SIEDENTOP, D.:	Apprendre à enseigner l'éducation physique. Editions Marquis. Montmagny 1994.
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.

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

# 2

Manuel 4 Brochure 2



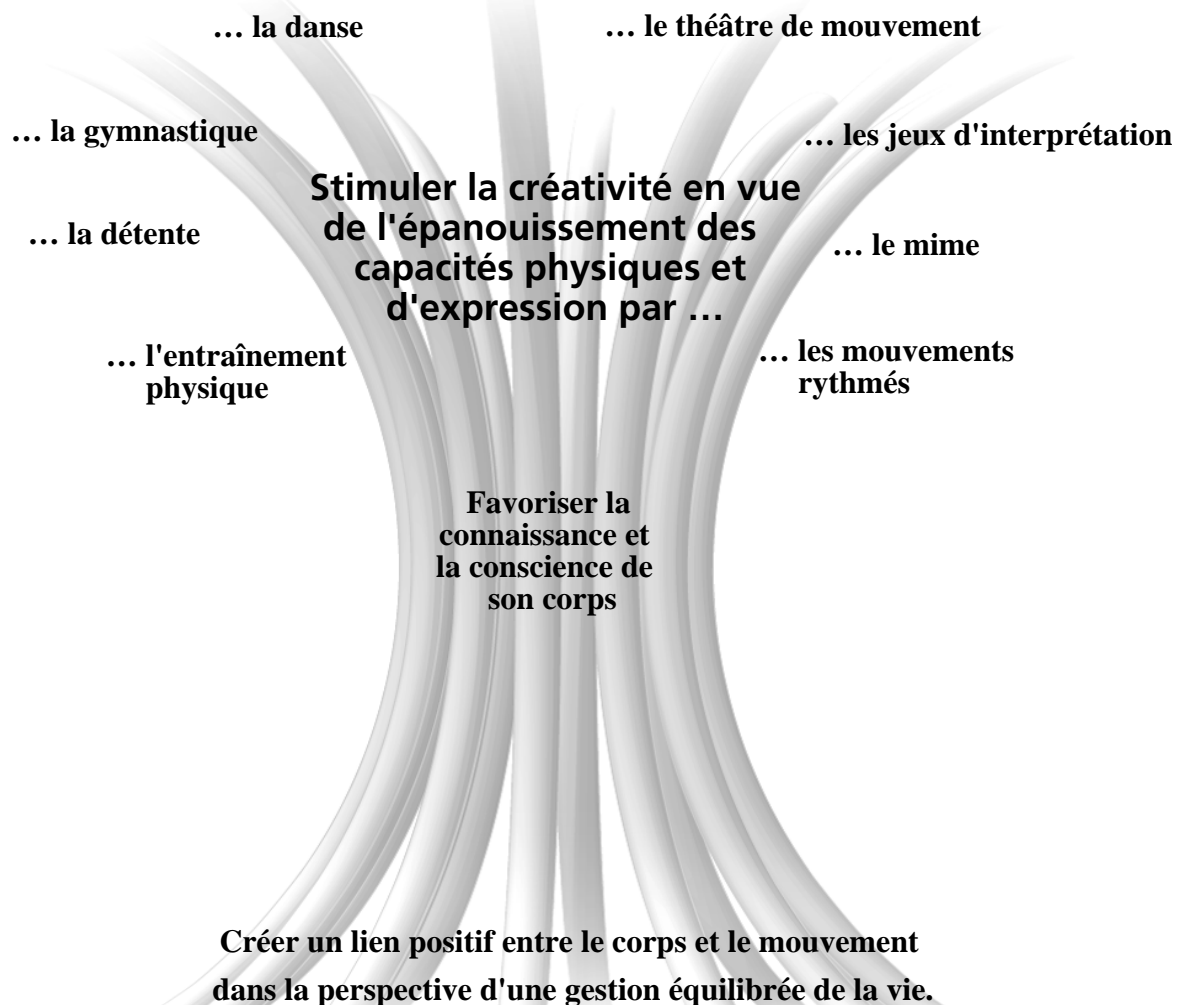
# Vivre son corps S'exprimer Danser

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 2 en un coup d'oeil

---



Les élèves vivent l'entraînement, le mouvement rythmique, les jeux d'interprétation et la danse dans leur totalité. Ils développent leur créativité et leur spontanéité dans les rapports avec le corps et le mouvement; ils amplifient leurs moyens d'expression et de communication. Ils prennent conscience de leur corps et de leurs possibilités de mouvement et, ainsi, augmentent leur confiance en 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 et apprendre à ressentir son corps
- Vivre de multiples variations 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 des histoires, mimer
- Danser sur différents thèmes



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> 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 de rythme
- Jouer avec des objets et les intégrer dans un enchaînement
- Apprendre des danses simples



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> 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 vocation interdisciplinaire



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- Le *Livret 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.



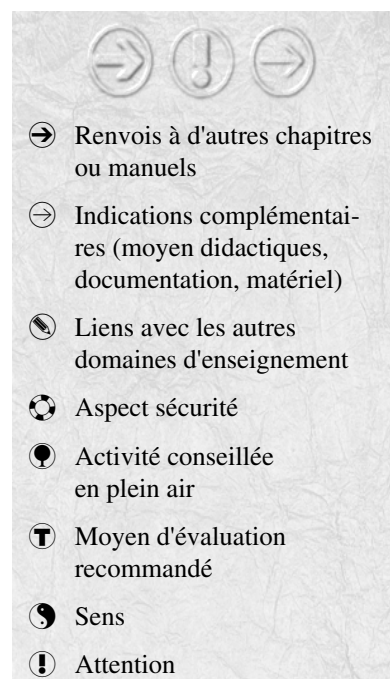
Livret d'éducation  
physique et de sport

---



# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Percevoir et se mouvoir</b>	
1.1 La relation avec son propre corps	3
1.2 Apprendre à percevoir son propre corps	4
1.3 A tâtons avec les pieds	6
1.4 Langage corporel	7
1.5 Eviter de mauvaises charges physiologiques	8
1.6 Soulever, porter et déposer des charges	9
<b>2 Coordonner – solliciter – soulager – se détendre</b>	
2.1 Les capacités de coordination	10
2.2 Les capacités de la condition physique	11
2.3 Sans engin à main	12
2.4 Avec balle	14
2.5 Avec cerceau	16
2.6 Avec corde à sauter	18
2.7 Parcours d'obstacles	20
2.8 Entraînement pour les sports d'hiver	21
2.9 Détendre	22
2.10 Apprendre à se détendre	23
<b>3 Se mouvoir en rythme</b>	
3.1 Mouvements rythmés en musique	25
3.2 Elastique	26
3.3 Comédie musicale «fitness»	27
3.4 Partytime	28
<b>4 S'exprimer</b>	
4.1 Masques	29
4.2 Le petit avaleur de rêves (Traumfresserchen)	30
<b>5 Danser</b>	
5.1 Dansons	32
5.2 Streetdance	33
5.3 Le vent et moi	34
5.4 Du letkiss au rock'n roll	35
5.5 Le match de boxe en dansant	36
5.6 Quand le sport devient danse	37
5.7 «Fame» – un projet de danse	38
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	40



# Introduction

---

## Bouger est vital

Les enfants ont besoin de bouger suffisamment pour un développement général harmonieux. Des sollicitations de l'organisme adaptées individuellement provoquent des stimulations de développement nécessaires. Le bon fonctionnement des organes est important pour de bonnes performances physiques.

## Environnement et quotidien

Notre quotidien est imprégné de l'automatisation, de la rationalisation et des ordinateurs. Les possibilités de bouger sont limitées. Nos enfants se laissent entraîner dans la passivité. Le manque de mouvement est un facteur à risques pour l'organisme en plein développement. Il peut entraîner de mauvaises postures, un excès de poids et d'autres défauts du bon fonctionnement.

La position *assise* monotone peut entraîner des raccourcissements ou des atrophies musculaires chez les enfants de 10 à 12 ans. Les enseignants ont donc la charge d'organiser une vie scolaire adaptée aux enfants. L'enseignement physique diversifié en fait partie, mais durant les heures de classe il faut également tenir compte du besoin de mouvement des élèves. Le *rythme*, un élément central de notre vie, mérite une grande attention: par l'alternance des phases de concentration et de détente, de repos et de mouvement, la capacité d'apprentissage peut être intensifiée. Sous le titre *L'école en mouvement*, on peut trouver de nombreux indices pour la création du cadre de la vie scolaire au quotidien dans la brochure 7.

➔ L'école en mouvement:  
voir bro 7/1, p. 2 ss.

## Les accents de cette brochure

Le corps des élèves est au centre de l'intérêt dans cette brochure. Par des tâches orientées, les élèves apprennent à connaître leur corps de manière différenciée. La conscience de son corps est une condition préalable pour le bien-être de l'enfant. Il acquiert cette conscience par de nombreuses expériences de mouvements et de sensations.

Les élèves de 4e à 6e année scolaire atteignent *l'âge idéal pour l'apprentissage moteur*. Il faut mettre l'accent sur le vécu, l'apprentissage et l'expérience ludique des positions physiologiques et des mouvements fonctionnels, dans le sens de «bonnes habitudes à prendre».

➔ Capacités de coordination et de condition physique:  
voir bro 2/4, p. 10/11

Les mouvements humains ne sont pas uniquement un moyen d'arriver au but. Ils servent également de moyens de création, d'expression et de communication. Ils doivent enrichir le quotidien de la vie scolaire. On peut trouver des indications dans les brochures «se mouvoir en rythme», «s'exprimer» ou «danser». Le côté créatif du mouvement est placé au centre de l'intérêt. Dans la danse, le vécu et l'expression peuvent être plus importants qu'une forme imposée.

➔ Nous dansons:  
voir bro 2/4, p. 32

---

# 1 Percevoir et se mouvoir

---

## 1.1 La relation avec son propre corps

### Idée de base

En développant une sensibilité corporelle très affinée, on aspire à un comportement constructif et judicieux avec soi-même et avec son entourage.

### Conditions préalables

Nous sommes exposés à de nombreuses stimulations. Notre corps enregistre inconsciemment un grand nombre de ces sensations. Le plus souvent, il réagit et fonctionne spontanément. Il est important d'apprendre aux élèves à percevoir consciemment ces stimulations. Si on parvient à être attentif aux divers signaux de son corps et à savoir les interpréter, on obtient une relation naturelle avec son propre corps. Un travail attentif avec le corps aussi bien dans le domaine actif que réceptif développe entre autres la capacité de perception et de concentration. Ainsi, la capacité d'apprentissage global augmente.

➔ Solliciter et relâcher la musculature: voir bro 2/1, p. 5

### Objectifs pédagogiques

Les élèves:

- acquièrent de l'expérience dans les rapports avec leur environnement,
- apprennent les relations entre l'attitude intérieure et l'attitude extérieure du comportement et de l'expression,
- vivent l'influence positive d'une activité consciente sur le «bien-être», la coordination et la qualité du mouvement,
- comprennent et acceptent leurs propres limites et besoins.

### L'éducation physique comme champ d'expériences

Nous percevons avec les yeux (visuel), avec les oreilles (acoustique), avec la peau (tactile), avec l'organe de l'équilibre (vestibulaire) et avec les muscles respectivement le sens du mouvement («kinesthésique»). Ces organes sensoriels nous aident à nous situer dans notre environnement. Ils nous permettent de percevoir et d'appliquer nos possibilités d'action.

Dans le cadre de l'éducation physique, les possibilités de faire des expériences de mouvements et de prise de conscience du corps sont multiples. L'enseignant doit attirer l'attention des élèves sur les perceptions sensorielles et les réactions corporelles et insister sur une analyse de ces expériences. Les élèves qui connaissent les réactions de leur propre corps et qui savent exprimer leurs sensations ont établi un bon rapport avec leur corps.

➔ Percevoir son corps: voir bro 2/1, p. 3

### Indications pour aménager le cadre de l'enseignement

- Créer une atmosphère calme et détendue; choisir une salle adaptée; conditionner les élèves; bien choisir les mots pour expliquer les exercices et pour diriger les perceptions.
  - Demander des explications sur les expériences faites.
  - Insister sur l'essentiel dans les suites de mouvements pour atteindre la qualité voulue du mouvement.
-

## 1.2 Apprendre à percevoir son propre corps

Diverses tâches dirigent l'attention des élèves sur leur corps. Ils développent ainsi leur capacité de perception et affinent la sensation de leur corps. Toutes les tâches conviennent également comme jeux de retour au calme dans d'autres leçons.

Que vois-tu, qu'entends-tu, que sens-tu, que perçois-tu?

**Deviner les voix:** 8–12 élèves sont assis en cercle, face tournée vers l'intérieur. 1 élève est assis au centre, les yeux fermés. Le meneur du jeu (élève ou enseignant) montre un des élèves du cercle qui prononce le nom de l'élève du centre. Si ce dernier devine qui a prononcé son nom, il est remplacé.

- Avec des bruits: un des élèves du cercle produit de façon répétée un petit bruit. L'élève du centre suit ce bruit. Il peut ouvrir les yeux au moment où il peut toucher l'élève qui produit le bruit.
- A deux: un élève suit le bruit de sa partenaire et se laisse guider à travers la pièce.



⇒ Capacité de perception acoustique.

**Goofie:** Les élèves déambulent tranquillement, les yeux fermés. Un des élèves est Goofie. Quand on croise quelqu'un, on demande: «Goofie?» La réponse est «Goofie» si on n'est pas tombé sur Goofie. S'il n'y a pas de réponse, cela veut dire qu'on est en face de Goofie. On devient soi-même Goofie. Les Goofies se donnent la main jusqu'à ce qu'ils forment une chaîne.



⇒ Capacité de perception acoustique.

**La peau sensible:** A deux: A est couché à plat ventre, les yeux fermés. B pose différents objets (caillou, balle de jonglage...) sur le dos de B. De quoi s'agit-il?

- Le partenaire pèse sur le dos avec plusieurs doigts. Avec combien de doigts?
- Où est-ce qu'on a la meilleure perception? Aux jambes, aux épaules, aux bras, aux mains ..?
- Ecrire, respectivement deviner, des lettres, voir des mots entiers.
- A explore tranquillement le dos de B avec les mains (les bosses, les creux...). Il prend conscience du pouls et de la respiration de B.
- Comment est la traversée d'un pré mouillé à pieds nus ou la course contre le vent?



⇒ Capacité de perception tactile.

**Aura:** Deux élèves se font face en appuyant les paumes des mains les unes contre les autres. Ils ferment les yeux et tournent 2-3 fois sur eux-mêmes. Ensuite, ils essaient de rapprocher à nouveau les paumes des mains. Vont-elles se rencontrer?

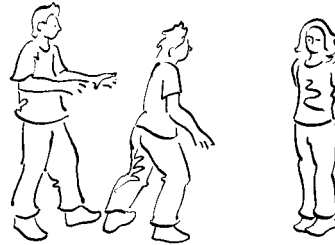
- Agrandir les distances.
- Une élève ferme les yeux et tend les mains en avant. Elle essaie de repérer la chaleur dégagée par les mains de son partenaire qui se rapprochent petit à petit.



⇒ Capacité de perception tactile.

**Clin d'œil:** Les élèves forment un cercle en se mettant par deux, l'un derrière l'autre. L'élève à l'extérieur met les mains dans le dos. Un élève est seul. Il lance un coup d'œil à un autre élève qui essaie de le rejoindre en courant. Son partenaire peut l'en empêcher en le retenant avec les mains. S'il échoue, il doit essayer d'obtenir un nouveau partenaire en lançant lui-même un coup d'œil.

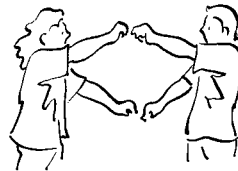
- Coup d'œil des éléphants: Tous les élèves forment un cercle en se regardant. Un élève commence le jeu en lançant un coup d'œil à un autre élève. Cet élève doit faire immédiatement une trompe d'éléphant (attraper son nez avec une main en passant autour de l'autre bras). Ses partenaires de gauche et de droite forment immédiatement ses oreilles avec leurs bras. L'élève qui a fait la trompe lance ensuite un coup d'œil à son tour. Qui manque son tour?



→ Capacité de perception visuelle.

**Reflet de miroir:** A et B se font face. A imite les divers mouvements de sa toilette matinale. B l'imité comme s'il était le miroir.

- Autres scènes devant le miroir: nettoyer la glace, imiter des métiers, des sportifs...



→ Capacité de perception visuelle.

**Guider un aveugle:** A deux: A est «aveugle» en fermant les yeux. B la guide à travers la pièce en la guidant par les mains ou les épaules. Changer les rôles.

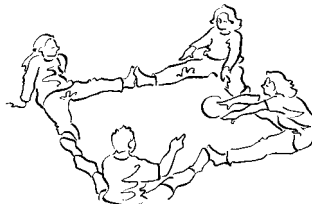
- De temps en temps, les guides échangent leurs «aveugles» en passant les mains guidées à un autre guide.



→ Capacité de perception tactile et acoustique.

**Balle tâtonnée:** 3-5 élèves forment un cercle en s'asseyant jambes écartées. Les yeux fermés, ils se passent la balle en la roulant de l'un à l'autre ou en touchant doucement un autre élève avec la balle.

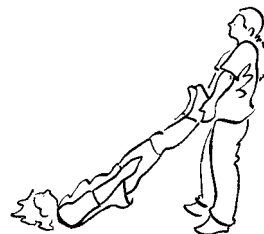
- Balle fredonnée: debout et les yeux fermés, les élèves se passent la balle de main en main. L'élève qui tient la balle fredonne doucement.



→ Capacité de perception tactile.

**Ramasser une planche:** A deux: A est couché sur le dos. B se tient devant lui, les jambes écartées. Il soulève le corps tendu de l'élève couché à ses pieds de 40-50 cm (garder le dos bien droit!). Le corps soulevé doit rester tendu (pas de flexion au niveau des hanches).

- Soudainement, B lâche un des pieds de A. Dans la mesure du possible, la jambe de A ne devrait pas tomber vers le bas.



→ Capacité de perception «kines-thésique».

→ Améliorer le tonus corporel: voir bro 3/4, p. 26

**Flamant:** Les élèves se tiennent sur une jambe. En faisant des tours d'adresse, ils doivent essayer de garder l'équilibre.

- Se tenir sur une jambe en fermant les yeux. Toucher le genou de la jambe d'appui avec l'autre pied. Qui arrive à rester en équilibre pendant 30 secondes sans poser le pied?
- Qui parvient à déséquilibrer son vis-à-vis en lui touchant seulement les paumes des mains?
- Les élèves cherchent d'autres formes de ce jeu.



→ Capacité de perception vestibulaire.

→ Equilibre: voir bro 3/4, p. 4 ss.

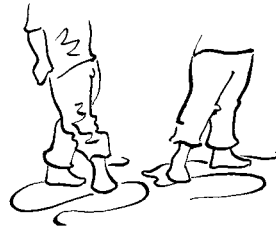
### 1.3 A tâtons avec les pieds

Nos pieds ne sont pas seulement de simples surfaces d'appui pour notre corps. Ils peuvent également tâter des objets ou créer des œuvres d'art. Quelle est l'importance des pieds pour les alpinistes ou les aveugles? Et chez les animaux?

Quelle relation entretiens-tu avec tes propres pieds?

**Corde artistique:** Les élèves sautent à la corde de diverses manières. Au signal convenu, elles posent la corde par terre et forment une lettre avec la corde en s'aidant uniquement des pieds.

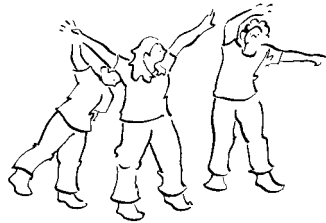
- Enlever les souliers et se masser les pieds. Echanger ses impressions avec les autres. Répéter le même exercice qu'avant. Quelle est la différence?
- Sur le sol, A forme une lettre avec sa corde. B marche en équilibre les yeux fermés sur cette corde. Elle essaie de deviner de quelle lettre il s'agit.



➔ Saut à la corde: voir bro 4/4, p. 20 et bro 2/4, p. 18 ss.

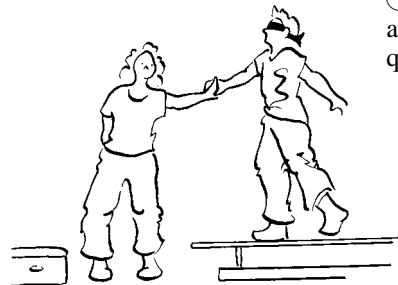
**Arbre dans le vent:** Les élèves se tiennent debout, les jambes parallèles, les pieds bien «enracinés», talons et orteils ne doivent pas lâcher le contact avec le sol. «Où sentez-vous le contact? Imaginez-vous être des arbres et qu'une tempête éclate!»

- Les yeux fermés, les élèves se balancent dans tous les sens.



**A tâtons avec les pieds:** A guide «l'aveugle» B par la main ou la hanche à travers un «parcours à tâter», formé de tapis, de bancs, de piquets, de sautoirs... Changer les rôles.

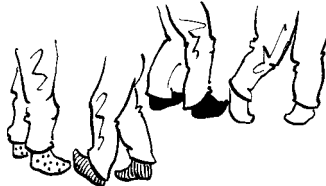
- Après un passage du parcours, B essaie de refaire le chemin parcouru les yeux ouverts.
- Dehors: marcher sur l'herbe, le sable, dans l'eau...
- Passer sur des sacs aux contenus différents: tâter avec les pieds et essayer de deviner le contenu. Ensuite, tâter avec les mains et constater d'éventuelles différences.



➔ Créer une ambiance adéquate avec de la musique douce.

**Dialogue des pieds:** A deux: A tape, sautille, trotte... sur place. B donne la réponse avec ses pieds. Sujets possibles: se disputer, flirter, rigoler, se renseigner...

- Etablir des discussions rythmées par groupes.



**Marche pantomimique:** Les élèves évoluent dans la salle à des rythmes différents (rapide jusqu'au ralenti).

- Sur place: La jambe droite est avancée un peu. La ramener genou tendu en arrière avec la plante du pied bien droite, frôlant le sol. En même temps, plier légèrement le genou gauche et dérouler le pied du talon aux orteils. Le torse ne bouge pas. Changement coulant des jambes.
- Comme en haut: «marcher» l'un à côté de l'autre en discutant.
- Scènes de la rue mimées par des groupes.



⚠ La marche pantomimique demande un bon sens de l'équilibre.

## 1.4 Langage corporel

Les élèves vivent la multitude des possibilités d'expression corporelle. Ils prennent conscience que le corps est un moyen d'expression très important de l'être humain. Le sujet « le langage corporel » convient très bien à un enseignement pluridisciplinaire.

### Sais-tu te faire comprendre sans paroles?

**Arrêt musical:** Les élèves se déplacent au son de la musique. A l'arrêt, ils doivent exécuter des tâches.

- Représenter une «photo» d'un animal quelconque. De quel animal s'agit-il?
- Prendre la pose typique d'un policier, d'un pompier, d'un clown...
- Exprimer un sentiment: la tristesse, la rage, l'incertitude, la perturbation, l'exubérance...



- 🎧 La musique soutient les différentes façons de bouger:  
G. WASHINGTON JR.:  
Winelight (CD: Winelight).

**Sculptures:** La moitié de la classe joue les sculptures, l'autre moitié les sculpteurs qui essaient de créer une figure.

- Créer des sculptures de manière à exprimer une relation entre certaines d'entre elles, comme l'attirance ou l'aversion.
- La sculpture doit représenter une discipline sportive.
- La sculpture se met en pose toute seule. Le sculpteur doit la tâter les yeux fermés et prendre lui-même une pose identique.



**Scènes de la rue:** Des images au mur servent de repères. Les élèves se déplacent en musique. Ils se sentent comme les gens sur les images.

- Ajouter des scènes de salutations.
- Les élèves imitent des personnes connues: Comment marche le prof. de sport, le directeur, le facteur...?
- Comment marches-tu dans la boue, sur la glace, dans le sable brûlant, avec des cloques aux pieds, avec des souliers trop grands, sous la pluie, en montée...?



- ➡ Qu'est-ce qui caractérise la démarche de cette personne?  
Qu'est-ce qui la différencie de la démarche normale?

**Jeux de rôles:** Par groupes de 4-5, les élèves reçoivent un sujet tel que cirque, pompiers, hold-up, football... à représenter. Chaque groupe prépare un jeu de rôle non-verbal. A quoi reconnaît-on le sujet du jeu?

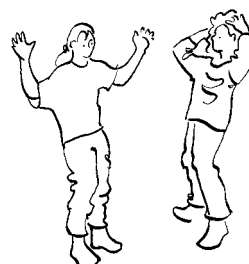
- Est-ce que le sujet est aussi reconnu si seules les têtes ou les jambes sont visibles? 2 élèves cachent certaines parties avec une grande couverture.



- ⚠ En cachant certaines parties, toutes les possibilités d'expression doivent être épuisées.

**Communication non-verbale:** Les élèves se font face à une dizaine de mètres. Après un signal acoustique, deux acteurs se rapprochent. Dès qu'ils se touchent, ils miment (sans paroles) un sentiment comme la joie, la peur, la rage... Un signal acoustique met fin à la scène et les acteurs retournent à leur place. Le signal suivant ouvre le jeu pour deux nouveaux acteurs.

- Par groupes de quatre, deux élèves regardent. Déroulement comme en haut. Les deux acteurs expriment le même sentiment dans un tableau immobile. Est-ce que les deux spectateurs devinent quel sentiment est exprimé?



- ➡ «Le corps est le gant de l'âme». (MOLCHO)

## 1.5 Eviter de mauvaises charges physiologiques

Des mouvements physiologiquement incorrects et une musculature insuffisamment développée entraînent une grande sollicitation de l'appareil locomoteur. Les exercices suivants peuvent comporter un certain risque, car la sollicitation (colonne vertébrale ou cartilages) est très importante.

➔ Prévention:  
voir bro 1/1, p. 40 ss.

### Eviter une trop grande cambrure du dos

PAS AINSI



*Raison:* les cambrures extrêmes peuvent entraîner de graves ennuis dans la région lombaire.

MAIS AINSI

Correction du maintien: le dos entier cherche le contact avec le sol, le mur ou le partenaire. Exemple: en étant couché, baisser les jambes pliées.

### Eviter des balancements rapides du torse

PAS AINSI

*Raison:* en balançant le torse rapidement, la masse du corps peut entraîner des lésions de la colonne lombaire

MAIS AINSI

Etirement des muscles de l'arrière de la cuisse à l'aide des bras tendus en avant.

### Eviter l'appui renversé sur la tête et les rotations de la tête

PAS AINSI

*Raison:* l'appui renversé sur la tête et les rotations de la tête sollicitent les ligaments et les cartilages et entraînent un étranglement de l'artère carotide.

MAIS AINSI

Décharger la colonne cervicale durant les exercices en position inversée; étirer la musculature de la nuque en penchant la tête de côté ou en avant.

### Eviter de faux exercices pour les abdominaux

PAS AINSI

*Raison:* soulever et abaisser les jambes tendues entraînent une sollicitation de la colonne lombaire qui peut être néfaste.

MAIS AINSI

Activer les abdominaux. Exemple: couché sur le dos, lever et baisser le haut du corps en gardant toujours le contact entre la région lombaire et le sol.

### Eviter la danse des cosaques, etc.

PAS AINSI

*Raison:* les mouvements en position accroupie basse sollicitent trop les genoux, spécialement les ménisques et les ligaments internes.

MAIS AINSI

Les genoux doivent bouger parallèlement au-dessus des pieds. Exemples: grands sauts de grenouille, faire de la trottinette avec un reste de tapis.

### Eviter les secousses

PAS AINSI

*Raison:* courir souvent sur des surfaces dures et des réceptions non amorties répétées peuvent entraîner des lésions aux cartilages.

MAIS AINSI

Apprendre à connaître différentes formes d'amortissements: en marchant, en courant, en sautant. Faire les réceptions en se baissant et en ajoutant une culbute avant.



## 1.6 Soulever, porter et déposer des charges

Soulever des charges avec le dos arrondi entraîne des pressions inégales et dangereuses. Plus la charge est éloignée du corps, plus la pression sur la colonne vertébrale est grande. Pendant un mouvement de soulèvement incorrect, cette pression peut tripler.

**Souèves-tu et portes-tu les charges correctement? Comment déposes-tu les charges?**

Soulever, porter et déposer des charges en ménageant le dos.

- Mettre les charges près du corps avant de les soulever.
- Soulever sans heurt en utilisant les jambes et en gardant le dos droit.
- Disposer la charge symétriquement à la colonne vertébrale et éviter des mouvements de torsion.
- Déposer la charge en gardant le dos droit.

**Soulever une balle médicinale:** Les élèves ont chacun une balle médicinale. Ils sont debout, la balle entre les pieds légèrement écartés. Plier les genoux et soulever lentement la balle jusqu'à l'extension en gardant le dos bien droit.

- Soulever la balle jusqu'à l'extension et la lancer.
- Lancer la balle en gardant les bras tendus, le dos droit et à l'aide des jambes.



🚫 Garder un espace suffisant. Ne pas attraper la balle directement. Augmenter lentement la rapidité du mouvement et la force employée.

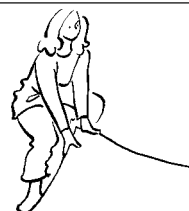
**Course à la chinoise:** Groupes de trois. Les élèves parcourent une certaine distance sans perdre un objet. Manière d'avancer: une balle médicinale sous chaque bras, un ballon de basket entre les cuisses et un anneau de plongée, un tambourin ou un chiffon sur la tête

- Egalement possible comme estafette.



⚠️ Les partenaires soulèvent correctement les charges et les passent au coureur suivant.

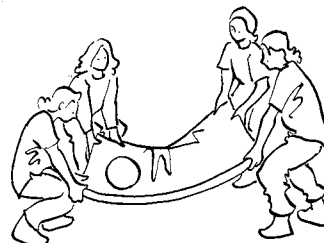
**Soulever et porter les tapis:** En posant les tapis sur le chariot, on observe souvent des torsions et des camburres du haut du corps peu physiologiques. Pour ces raisons, les tapis doivent être portés par quatre élèves.



🚫 Instruire la façon correcte de soulever et de porter et contrôler l'exécution.

**Transport d'un trésor:** A l'aide d'un tapis, des groupes de quatre doivent transporter différents ballons. Pour charger un nouveau ballon («trésor»), le tapis doit être posé au sol et, ensuite, être soulevé avec la technique correcte.

- Poser un objet sur le tapis et le bercer ou le lancer et le rattraper.
- Course par équipes, 4-6 équipes.



**Soulever, porter et déposer correctement les bancs:**

Les bancs pèsent environ 35 kg. Il faut apprendre aux élèves à les transporter correctement. Toujours par deux et en gardant le dos droit en soulevant, portant et déposant le banc!

- Des groupes de deux transportent des barres fixes, des caissons, etc. en gardant une tenue correcte.



⚠️ De temps en temps, informer les élèves sur leur façon de manipuler des charges!

## 2 Coordonner – solliciter – soulager – se détendre

### 2.1 Les capacités de coordination

#### Idée de base

Les élèves acquièrent un grand répertoire de mouvements qui leur permettront de maîtriser des situations exigeantes.

#### Théorie du mouvement et de l'entraînement

Pour l'homme, un des critères de la régulation motrice est sa capacité de coordination. Si cette capacité est bien développée, elle est une aide bien précieuse dans la maîtrise de situations imprévisibles et abruptes et dans l'acquisition de nouvelles techniques sportives. Une bonne perception du corps est une condition préalable pour la résolution des problèmes de mouvements.

La coordination dépend de la condition physique et du bon jeu d'ensemble des sens, du système nerveux et de la musculature. La capacité de coordination est une condition préalable pour l'acquisition de nouvelles techniques (p.ex. la passe en volley-ball) et plus on maîtrise de techniques, plus la capacité de coordination augmente. *Entre 10 et 12 ans, les élèves sont très ouverts à l'apprentissage de nouvelles aptitudes. Ils ont l'âge idéal pour développer la capacité de coordination.*

#### Les composantes de la capacité de coordination

(selon HIRTZ, 1988)

##### La réaction:

est la capacité de réagir vite et juste à des signaux visuels, tactiles ou acoustiques (p.ex. partir sur un coup de sifflet).

##### L'équilibre:

est la capacité de tenir son équilibre durant un mouvement (p.ex. tenir l'équilibre sur un rouleau) ou de le retrouver immédiatement (p.ex. réception après un saut périlleux).

##### Le rythme:

est la capacité de créer une suite de mouvements rythmés ou de saisir un rythme donné (p.ex. exécuter des pas de danse adaptés à la musique).

##### L'orientation:

est la capacité d'adapter sans cesse son propre mouvement à des changements de situation dans le temps et dans l'espace (p.ex. estimer la trajectoire d'un ballon).

##### La différenciation:

est la capacité d'adapter un mouvement à la situation présente et de l'exécuter d'une manière économique (p.ex. dribbler avec un ballon et une balle de tennis simultanément).

#### Indications pour aménager le cadre de l'enseignement

- Présenter de nombreuses tâches nouvelles, inhabituelles ou difficiles.
- Adapter les actions motrices au niveau des capacités par des variations (matériel, distance, dynamique, temps ...).
- Combiner plusieurs actions motrices: exercer les passages et les liaisons.
- Faire découvrir les différences pour permettre aux élèves de noter ce qui est important dans une action motrice. Eviter le drill.
- Toujours tenir compte du bras ou de la jambe la plus faible.

➔ Coordination:  
voir bro 1/1, p. 81;  
mémoire sensorielle:  
voir bro 1/1, p. 53

➔ Aspects de la psychologie  
du développement:  
voir bro 1/4, p. 5

➔ Pratique variable:  
voir bro 1/1, p. 68

➔ Expériences du contraire

➔ Les deux côtés

## 2.2 Les facteurs de la condition physique

### Idée de base

Une activité physique bien dosée et adaptée sollicite les différents systèmes organiques (système cardio-vasculaire, système nerveux, appareil locomoteur) et améliore ainsi la capacité de performance.

➔ Entraînement:  
voir bro 1/1, p. 34 ss.

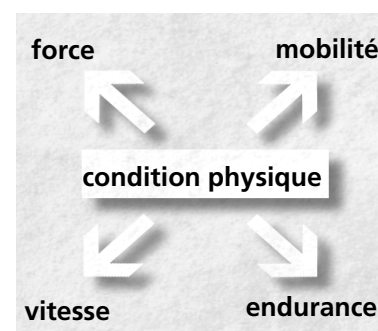
### Théorie du mouvement et de l'entraînement

La vitesse et la mobilité peuvent être bien influencées avant la puberté. L'endurance, utile à tout âge, est très précieuse pour la santé. Les exercices qui fortifient la musculature sont importants pour la prévention de défauts et de faiblesses de posture.

La position assise monotone, la vie sédentaire ou les sollicitations unilatérales peuvent entraîner des *raccourcissements musculaires* (musculature thoracique, musculature de la région lombaire) ou des atrophies musculaires (muscles du haut du dos, muscles abdominaux, muscles fessiers) déjà chez les enfants. Il en résulte des déséquilibres musculaires qui entraînent de mauvaises postures pouvant être à l'origine de différents problèmes de l'appareil locomoteur. Ceux-ci peuvent être évités en pratiquant régulièrement des *exercices d'étirement, de coordination, de renforcement et d'endurance*.

Les tâches motrices ludiques et variées sont au centre de l'enseignement avec les enfants. En plus des capacités de coordination et des facteurs de la condition physique, il faut aussi améliorer la volonté de faire des efforts et la coopération. Un entraînement d'éléments isolés de la condition physique (la force avec des haltères, l'endurance par des tours de piste monotones ou encore la mobilité par des exercices stationnaires d'étirement-stretching) ne convient pas à cet âge.

- *Etirement de la musculature rétrécie*: trouver des formes d'exercice adaptées aux enfants. Exemples: se balancer sur le dos et se lever sans l'aide des mains (étirement de la musculature du bas du dos); pour écouter l'enseignant, prendre la position assise avec les jambes légèrement écartées, en appui sur les mains posées derrière soi (étirement des pectoraux).
- *Fortifier la musculature affaiblie*: activer et renforcer la musculature du torse et de la plante des pieds. Solliciter régulièrement les épaules (exercices de suspension et de grimpe avec des prises au-dessus de la tête).
- *Amélioration de l'endurance aérobique*: toutes les formes de jeux de poursuite, les jeux par petits groupes et certaines formes de course de durée conviennent. Les enfants ont une capacité restreinte d'éliminer l'acide lactique. Il faut donc éviter des efforts qui peuvent entraîner une déficience en oxygène (course de 400 m).
- *Amélioration de la vitesse*: choisir des jeux et des exercices qui demandent une réaction rapide et qui exigent une course à fond sur une courte distance (développement de la vitesse de réaction et d'action).



➔ Etirer, fortifier, coordonner:  
voir bro 2/4, p. 13

➔ Course d'endurance:  
voir bro 4/4, p. 14 ss.

➔ Course de vitesse:  
voir bro 4/4, p. 4 ss.

## 2.3 Sans engin à main

Des exercices d'étirement, de renforcement et de coordination doivent faire partie de chaque leçon de gymnastique. Les exemples suivants donnent des idées pour des tâches sans engin à main, motivantes et conformes aux exigences des élèves.

**Un corps bien échauffé est plus performant et moins sujet aux blessures.**

**Contact:** Les élèves bougent librement avec la musique. A l'arrêt, deux élèves se donnent la main et forment une balance en équilibre. En légère position accroupie, ils se penchent vers l'extérieur. Ils maintiennent cette position jusqu'au départ de la musique.

- Trouver d'autres positions d'équilibre.
- Double saut: sauter deux fois de suite en se tenant par les mains, garder l'équilibre à la réception.
- A l'arrêt de la musique: s'appuyer par deux, dos contre dos ou épaule contre épaule.
- Agrandir l'espace entre les pieds des partenaires.

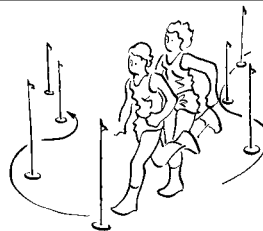


⚠ Insérer 1–2 exercices de coordination, d'étirement et de fortification dans chaque leçon.

➞ Capacité de l'équilibre.

**Forêt de piquets:** A deux: les élèves parcourent la forêt de piquets (ev. des cônes, des quilles ...) l'une derrière l'autre. Est-ce que la deuxième pourrait parcourir le même chemin en prenant la tête?

- A montre un parcours. B observe bien et parcourt ensuite le même chemin. Est-ce qu'elle y arrive sans se tromper?
- Suivre les lignes de la salle.



➞ Capacité d'orientation.

**Flip-flap:** A et B se font face à 1m. Les deux disent «flip-flap» et prennent une des trois poses suivantes: «toit, croix ou équerre». Si les deux ont choisi la même position, rien ne se passe. Dans le cas contraire, B doit s'échapper et A doit le rattraper. Changement des rôles.



➞ Capacité de réaction.

➞ Forme semblable à «papier, caillou, ciseaux».

**Course d'ombre:** A et B courent l'un derrière l'autre. A essaie de se libérer de son «ombre» B en changeant de direction ou de vitesse.

- L'élève de tête introduit d'autres tâches (toucher le sol, rotation ...) dans sa course. Le poursuivant doit les exécuter également.
- Jeu de réaction: les deux élèves courent l'un derrière l'autre. Après un coup de sifflet, le deuxième essaie de rattraper le premier. Après deux coups de sifflet, c'est l'inverse. Est-ce qu'ils y arrivent en 5 secondes ?



➞ Capacité de réaction

**Tours d'adresse:** Qui arrive à ...

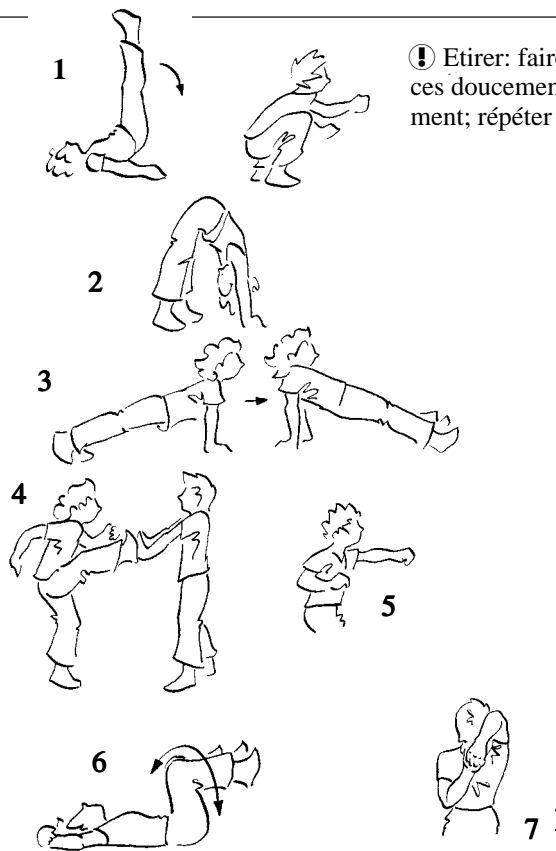
- Faire des rotations asymétriques avec les bras?
- Sauter en écartant les jambes et faire simultanément un triangle avec les bras tendus en avant?
- Courir aussi rapidement que possible en touchant l'intérieur du pied droit avec la main gauche et le pied gauche avec la main droite? ... et derrière le dos?
- Dessiner un cercle avec une main et un triangle avec l'autre?



➞ Capacité de différenciation

**Étirement sans engin:**

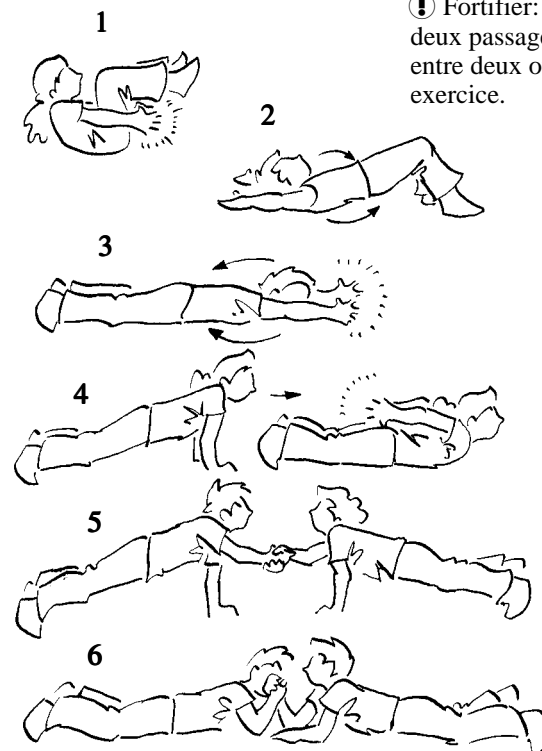
- 1 Faire la chandelle et se lever sans l'aide des mains.  
*Effet: musculature du bas du dos.*
- 2 De la position debout, se pencher en avant et marcher à quatre pattes, sur les mains et les pieds, faire les pas les plus longs et les virages les plus serrés.  
*Effet: musculature arrière des cuisses.*
- 3 De l'appui facial, avancer les pieds en passant entre les mains jusqu'à l'appui dorsal. *Effet: musculature du bas du dos*
- 4 Boxe avec les pieds: toucher doucement les mains du partenaire tenues à hauteur des hanches avec le pied. Remarque: on peut aussi boxer en arrière ou de côté. *Effet: musculature de l'arrière des cuisses et musculature antérieure de la hanche.*
- 5 Boxe de l'ombre: faire lentement les mouvements de boxe en avant en étirant le plus possible le haut du corps. *Effet: musculature latérale du torse.*
- 6 Sur le dos, jambes pliées: poser les jambes alternativement à gauche et à droite, sans lever les épaules du sol. *Effet: musculature latérale du torse.*
- 7 Position debout: mettre une main dans le dos en passant derrière la tête; attraper cette main avec l'autre main par-dessous; tenir pendant 10 à 30 secondes. Essayer d'attraper le poignet de la main supérieure avec l'autre main. *Effet: musculature des épaules.*



ⓘ Étirer: faire les exercices doucement et lentement; répéter 5 à 10 fois.

**Fortifier sans engin:**

- 1 Sur le dos, jambes pliées. Soulever légèrement le torse et frapper dans les mains derrière les cuisses et revenir à la position de départ. Attention: lever seulement le haut du torse. *Effet: musculature du ventre.*
- 2 Sur le dos, genoux pliés, pieds par terre. Toucher les mains au-dessus de la tête et ensuite sous les fesses soulevées. *Effet: musculature des fesses.*
- 3 Sur le ventre. Frapper dans les mains, alternativement devant la tête et derrière le dos. Laisser les pieds en contact avec le sol et éviter des cambrures du dos. *Effet: musculature du haut du dos.*
- 4 Appui facial: se mettre lentement à plat ventre; frapper dans les mains derrière le dos; se remettre en position d'appui facial, etc. Plus facile: en position d'appui fléchi (plier les jambes et appuyer le corps sur les genoux). *Effet: musculature du torse.*
- 5 A deux; se faire face en position d'appui facial: se donner la main et essayer de se faire tomber en tirant. Attention: pas de cambrure du dos. *Effet: musculature du torse.*
- 6 Bras de fer: deux élèves se font face, couchés sur le ventre. Plier un bras en gardant le coude sur le sol. Se prendre par la main. Essayer de repousser la main du partenaire jusqu'à ce qu'elle touche par terre. *Effet: musculature du bras et de la poitrine.*



ⓘ Fortifier: 10 à 20 fois; deux passages, se détendre entre deux ou faire un autre exercice.

## 2.4 Avec balle

Les balles nous incitent à les rouler, les lancer, à dribbler... Elles conviennent très bien aux exercices pour améliorer les capacités de coordination et la tenue du corps. Les élèves vont devenir des «artistes de la balle».

**Quels tours d'adresse sais-tu faire avec la balle?**

**Dribbler en musique:** Les élèves dribblent en rythme sur place: suivre le rythme de la musique, de l'enseignant, d'un autre élève ...

- Une balle pour deux: A dribble 4 fois, ensuite B dribble également 4 fois et ainsi de suite. Plus difficile: ajouter une autre tâche comme dribbler avec deux balles ...
- En cercle: après 4 dribbles, les élèves se décalent d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre et prennent la balle du voisin.
- Les élèves se déplacent dans la salle et dribblent au rythme de la musique (gauche-droite).



⚠ Introduire 1 à 2 exercices de coordination, d'étirement et de renforcement dans chaque leçon.

➞ Capacité rythmique.

➞ Musique: p.ex. P. KAAS: Mademoiselle chante le blues (CD: Mademoiselle chante).

**Equilibre avec la balle:** Sur un pied: rouler la balle autour de l'autre jambe avec le pied libre.

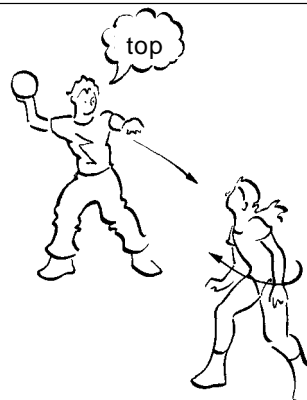
- Est-ce possible avec les yeux fermés?
- Rouler la balle avec une main autour de la jambe.
- Dribbler autour de la jambe d'appui (avec ou sans changement de main).
- Jeu d'équilibre à deux: les deux élèves se tiennent par une main. De l'autre main, chacun dribble avec sa balle. En tirant et poussant, ils essaient de déséquilibrer le partenaire ou de provoquer la perte de la balle. Plus facile: tenir la balle dans une main au lieu de dribbler.



➞ Capacité d'équilibre.

**Réaction rapide:** A deux: A tourne le dos à B à trois mètres. B crie «top» et lance la balle (év. balle en mousse) à A qui se retourne et attrape la balle.

- A ferme les yeux et forme un panier avec ses bras. A l'«aveugle», il essaie d'attraper les balles que B lui lance doucement.
- A écarte les jambes, B se place derrière lui. B roule la balle entre les jambes de A. Dès qu'A voit le ballon, il court pour l'arrêter et le lancer à B.
- A écarte les jambes, B se met devant lui et roule la balle entre les jambes de A. Dès que la balle a passé, A se retourne et arrête la balle aussi vite que possible.



➞ Capacité de réaction.

Ⓜ Test de réaction: voir bro 4/3, p. 9

**Dribbler avec deux balles:** Chaque élève dribble avec une balle de handball et une balle de tennis.

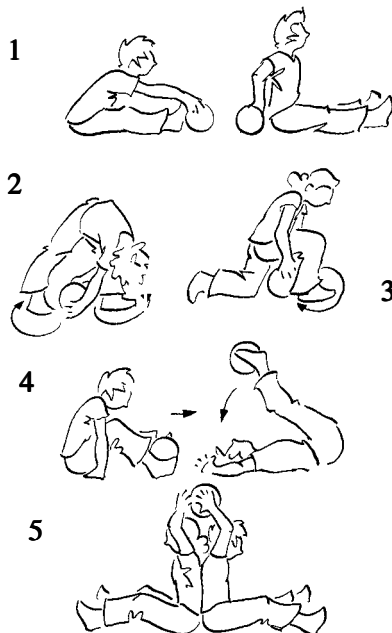
- Plus facile: dribbler avec une balle puis avec l'autre, dribbler avec une balle de la main, pousser l'autre avec le pied.
- Plus difficile: dribbler alternativement avec les deux balles; dribbler avec la balle de handball et lancer la balle de tennis en l'air; échanger les balles après plusieurs réussites.
- Marcher sur un banc suédois tout en dribblant.



➞ Capacités de différenciation et d'orientation.

**Étirer avec la balle:**

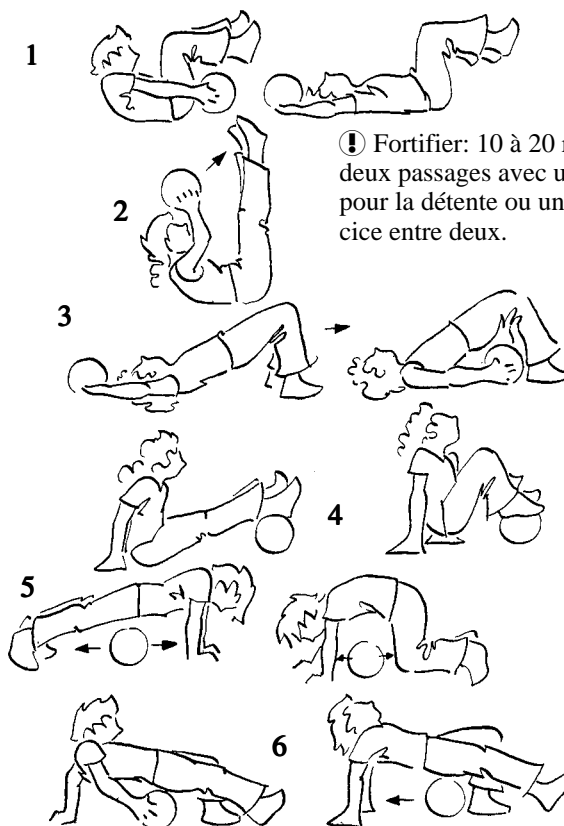
- 1 Assis, jambes tendues en avant, dos droit: faire lentement un grand cercle autour des jambes et derrière le dos en roulant la balle. Garder le dos bien droit et les jambes tendues, si possible. *Effet: musculature du bas du dos et de l'arrière des cuisses.*
- 2 Debout, jambes écartées et tendues: faire un grand huit avec la balle entre les jambes. *Effet: musculature de l'arrière des cuisses.*
- 3 Sur un genou, un pied en avant: rouler lentement la balle autour du pied avant. *Effet: musculature antérieure de la hanche.*
- 4 Assis, les genoux légèrement pliés: coincer la balle entre les pieds; basculer lentement en arrière; laisser tomber la balle dans les mains au-dessus de la tête; rouler en avant, remettre la balle entre les pieds, etc. *Effet: musculature du bas du dos.*
- 5 A deux, assis dos contre dos, jambes tendues: passer la balle à son partenaire avec les bras tendus par-dessus la tête et retour, etc. *Effet: musculature de la poitrine.*



⚠ Etirement: faire les exercices lentement et doucement; 5 à 10 répétitions.

**Fortifier avec la balle:**

- 1 Sur le dos, jambes pliées en l'air: faire circuler la balle par-dessus la tête et autour des cuisses en soulevant légèrement les épaules. Attention: ne pas soulever la région lombaire. *Effet: musculature du ventre.*
- 2 Sur le dos, jambes tendues en l'air: soulever légèrement le haut du corps et lancer la balle contre les coudes-de-pied de manière répétitive. *Effet: musculature du ventre.*
- 3 Sur le dos, jambes pliées: passer la balle par-dessus la tête avec les bras tendus; ensuite, soulever le bassin pour pouvoir passer la balle d'une main à l'autre sous les cuisses. Attention: abaisser doucement le bassin et poser délicatement par terre. *Effet: musculature des fesses et de l'arrière des cuisses.*
- 4 Assis, jambes tendues en avant, les pieds posés sur le ballon. Soulever les fesses: qui arrive à ramener le ballon vers soi, poser les pieds dessus et revenir à la position de départ? Remarque: ne pas poser les fesses durant tout l'exercice. *Effet: musculature des bras, du torse et de l'arrière des cuisses.*
- 5 En appui facial: rouler la balle des mains aux pieds et retour, etc. Chercher différentes formes de cet exercice. Attention: éviter les cambrures. *Effet: musculature des bras et du torse.*
- 6 En appui dorsal: rouler la balle des mains aux pieds et retour, etc. Attention: pousser le bassin vers le haut. *Effet: musculature des bras et des fesses.*



⚠ Fortifier: 10 à 20 répétitions; deux passages avec une pause pour la détente ou un autre exercice entre deux.

➔ Autres formes de jeux avec balle: voir bro 2/5, p. 15

## 2.5 Avec cerceau

Les cerceaux incitent à les rouler, à sauter, à exercer l'équilibre ... En accomplissant des tâches exigeantes, les élèves développent leurs capacités de coordination et leur condition physique.

**Qu'est-ce qu'on peut faire avec un cerceau?**

**Marcher en équilibre sur le cerceau:** Le cerceau est posé par terre. Marcher dessus en avant, en arrière, de côté. Est-ce aussi possible sans regarder le cerceau, en fermant les yeux, sur la pointe des pieds ...?

- Les cerceaux sont disposés sur le sol. Marcher de différentes façons en équilibre sur les cerceaux. Quand deux élèves se rencontrent sur le même cerceau, ils essaient de se croiser sans perdre l'équilibre.
- Comme décrit ci-dessus. Lors du croisement, se tenir sur une jambe et se donner la main. Essayer d'obliger le partenaire de descendre du cerceau.

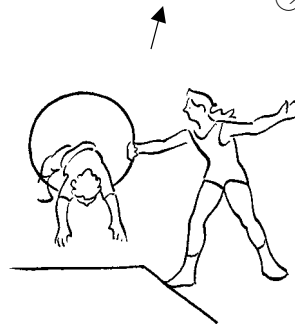


⚠ Introduire dans chaque leçon 1 ou 2 exercices de coordination, d'étirement et de fortification. La musculature de la plante des pieds travaille plus intensément et elle est mieux irriguée si les exercices se font sans les pantoufles.

➞ Capacité de l'équilibre.

**Saut à travers le cerceau:** A deux: A saute à travers le cerceau comme un lion du cirque, c'est-à-dire depuis la position accroupie à travers le cerceau tenu par B sur le tapis. B facilite la tâche en dirigeant légèrement le cerceau contre le mouvement de A.

- A essaie des sauts artistiques par-dessus et à travers le cerceau tenu par B. Changement des rôles.
- A deux: faire rouler le cerceau et le suivre; se taper dans les mains à travers le cerceau aussi souvent que possible.
- A fait rouler le cerceau; B essaie de sauter par-dessus aussi souvent que possible avant que le cerceau ne tombe ou touche un mur. Combien de sauts réalise-t-il après une phase d'entraînement?
- Les paires cherchent d'autres manières de passer à travers le cerceau qui roule.

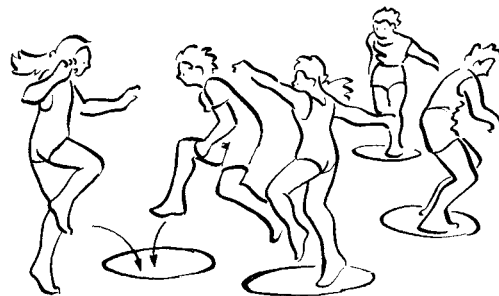


➞ Capacité de différenciation.

**Recherche d'un nid:** Les cerceaux sont posés par terre, 1 à 3 cerceaux de moins que d'élèves qui courent librement entre les cerceaux. Au signal acoustique (coup de sifflet) ou optique (lever les bras), ils sautent tous dans un cerceau libre. Celui qui ne trouve plus de cerceau doit accomplir une petite tâche ou montrer une forme de saut que tous les autres doivent imiter.

- A deux: A tient le cerceau à hauteur de la tête de B. B a les mains derrière le dos. A lâche le cerceau et B doit le rattraper avant qu'il ne touche le sol. A peut augmenter la difficulté en diminuant progressivement la hauteur.
- A deux avec deux cerceaux: A et B se font face à 3m de distance. Les deux tiennent un cerceau à la verticale. Sur un signal de A, les deux lâchent leur cerceau et s'élancent vers le cerceau du partenaire pour essayer de le rattraper avant qu'il ne touche le sol. Augmenter progressivement la distance.
- Faire la toupie avec le cerceau et sauter dedans et dehors rapidement avant qu'il ne tombe à plat.

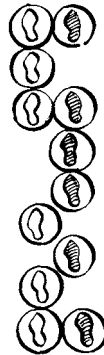
➞ Capacité de réaction.





**Sauter dans les cerceaux:**

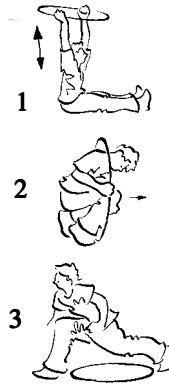
- Sauter d'un cerceau à l'autre sur l'avant des pieds.
- Frapper dans les mains à chaque réception.
- Sauter aussi rapidement que possible.
- Sauter aussi haut que possible entre les cerceaux.
- Réception sur deux pieds: frapper les cuisses des deux mains. Sur la jambe droite: frapper la cuisse droite de la main droite. Sur la jambe gauche: frapper la cuisse gauche de la main gauche.
- Frapper des mains la jambe ballante (= jambe qui ne touche pas le sol).
- Tenir le cerceau horizontalement de côté dans une main. Balancer le cerceau vers le bas; sauter dedans; sautiller deux fois; balancer le cerceau de côté; sauter dehors et sautiller.



➔ Capacité rythmique.

**Etirer avec le cerceau:**

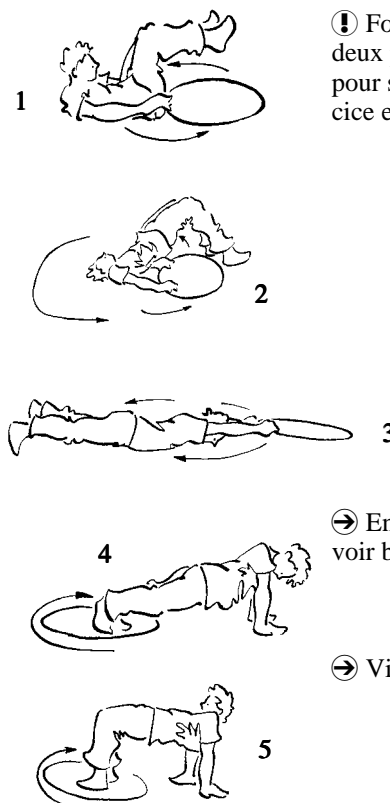
- 1 Assis en tailleur dans le cerceau, dos droit: lever le cerceau jusqu'à l'extension complète. Tenir cette position un moment et baisser lentement le cerceau. *Effet: musculature de la poitrine.*
- 2 Tenir le cerceau à la verticale avec une main. Passer à travers le cerceau. Répéter sans se lever. *Effet: musculature du bas du dos et de l'avant des cuisses.*
- 3 Grand pas par-dessus le cerceau: abaisser lentement le bassin; toucher légèrement le sol à l'intérieur du cerceau avec le genou de la jambe arrière; revenir à la position de départ avec un peu d'élan; changer de jambe. *Effet: musculature antérieure de la hanche.*



⚠ Etirement: effectuer les exercices doucement et lentement; 5 à 10 répétitions.

**Fortifier avec le cerceau:**

- 1 Sur le dos, jambes levées fléchies, bras tendus par dessus la tête, cerceau dans les mains: soulever légèrement le haut du corps (ne pas lever la région lombaire); passer le cerceau sous les jambes et retour à la position de départ par l'autre côté. *Effet: musculature du ventre.*
- 2 Sur le dos, genoux pliés, pieds posés sur le sol: soulever le bassin; passer le cerceau sous le bassin; longer de côté; passer par-dessus la tête et redescendre de l'autre côté. *Effet: musculature des fesses.*
- 3 A plat ventre, le cerceau en extension, le torse en contact avec le sol: à une main, descendre le cerceau le long du corps; passer sur les cuisses, changer de main et remonter de l'autre côté. Remarque: garder la tête baissée. *Effet: musculature du dos.*
- 4 En appui facial, les pieds au centre du cerceau: faire le tour complet en marchant sur les mains. Attention: tenir le corps bien droit. *Effet: musculature des bras et du torse.*
- 5 En appui dorsal, les pieds au centre du cerceau: faire un tour complet en marchant sur les mains. Important: éviter les cambrures du dos. *Effet: musculature des bras et des fesses.*



⚠ Fortifier: 10 à 20 répétitions; deux passages avec une pause pour se détendre ou un autre exercice entre deux.

➔ Endurance: voir bro 4/4, p. 14 ss.

➔ Vitesse: voir bro 4/4, p. 4 ss.

## 2.6 Avec corde à sauter

La corde à sauter est le moyen idéal pour améliorer les capacités de coordination et la condition physique. Elle offre des possibilités intéressantes pour développer le rythme, la différenciation, la force des jambes et pour améliorer la tenue par des exercices d'étirement et de renforcement.

### Que sais-tu faire avec la corde à sauter?

**Sauter et sautiller:** Double saut et saut rythmé, les jambes serrées; éventuellement avec de la musique.

- Combinaison: 4 doubles sauts – 4 sauts sur le temps, en alternance.
- Sauter sur une jambe, de côté ou en arrière.
- Qui peut faire des doubles sauts sur une jambe et effleurer le sol alternativement deux fois avec la pointe ou le talon de l'autre pied?
- Pas marchés sautillés en sautant à la corde.
- Sauter à la corde en sauts de course sur le 1e, 2e, 3e temps.
- Les élèves inventent d'autres formes de sauts.



⚠ Introduire 1 à 2 exercices de coordination, d'étirement et de renforcement dans chaque leçon.

⚠ Faire attention à la bonne longueur de la corde: marcher sur la corde et saisir les extrémités à hauteur des hanches.

➔ *Double saut*: 1 petit saut entre les tours de la corde. *Saut rythmé*: 1 saut par tour de corde.

**Équilibriste:** Se mettre sur une ligne et sauter sur une ou deux jambes (en avant, en arrière, de côté).

- Sauter à la corde, les pieds l'un derrière l'autre sur une ligne. Plus difficile: changer la position des pieds à chaque saut.
- Mettre la corde par terre, en ligne ou en cercle. Marcher dessus en équilibriste (en avant, en arrière, de côté), les bras tendus en haut ou marcher sur l'avant des pieds; aussi en fermant les yeux.
- Sur une jambe, la corde pliée en quatre, les bras tendus en extension, la jambe libre fléchie: en restant droit, baisser les bras et passer la corde sous la jambe ballante; revenir à la position de départ. Changer de jambe et la direction du mouvement.
- Qui peut faire la roue sur la corde posée sur le sol?

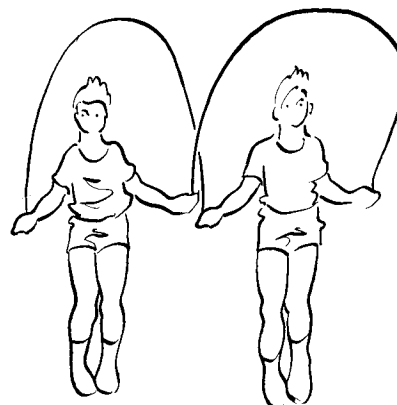


➔ Capacités d'équilibre et de différenciation.

➔ Sauter avec la corde à sauter ou la grande corde: voir bro 4/4, p. 20

**Sauter à la corde en collaboration:** A deux avec une seule corde: les élèves sont l'un à côté de l'autre et tiennent chacun un bout de la corde. Sauter avec ou sans saut intermédiaire, en sauts de course, etc. Les élèves font des essais et montrent ce qu'ils savent faire.

- Les élèves cherchent d'autres formes de sauts en se faisant face ou en se mettant l'un derrière l'autre.
- Les deux font tourner la corde, à chaque troisième passage, ils passent sous la corde.
- Visite: un élève saute à la corde; l'autre regarde; il rejoint son partenaire comme visiteur, fait quelques sauts et ressort.
- A deux avec deux cordes: les élèves se placent l'un à côté de l'autre. Chacun prend le bout de sa corde et de la corde du partenaire. Qui arrive à sauter ainsi?
- Trouver d'autres combinaisons de sauts.

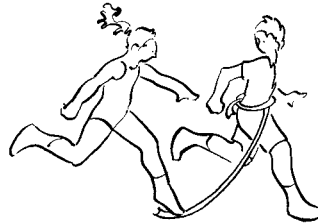


⚠ Condition préalable: les élèves maîtrisent bien le saut individuel à la corde.

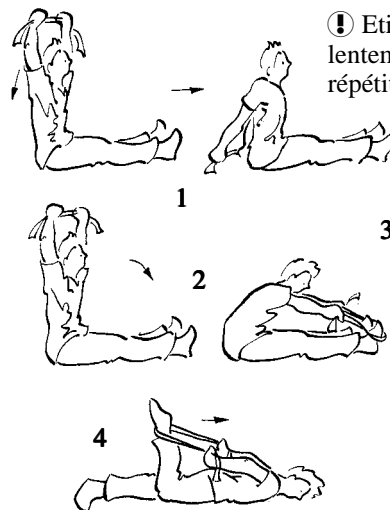
**Jeux des chats:**

- Tous les élèves mettent la corde sans serrer autour des hanches; ils essaient de se marcher sur les queues pour les faire tomber.
- A deux: A court en arrière et tire la corde en dessinant des serpentins sur le sol; B doit essayer de marcher dessus.
- A deux: A fait tourner la corde juste en dessus du sol; il varie légèrement la hauteur à chaque tour; B doit sauter par-dessus la corde sans la toucher.
- A deux: B est sur le dos. A tient la corde pliée en quatre à une certaine hauteur au-dessus de la poitrine de B. A lâche la corde et B essaie de l'éviter en roulant de côté.

➔ Capacité de réaction; fair-play.

**Etirement avec la corde:**

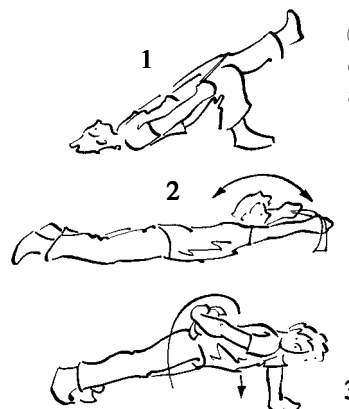
- 1 Assis, jambes tendues, bras en extension avec la corde pliée en deux: baisser les bras tendus lentement derrière le dos, s'arrêter un moment, puis retour à la position de départ. Prendre la corde toujours un peu plus étroitement. *Effet: musculature de la poitrine.*
- 2 Assis, jambes tendues, bras en extension: se pencher lentement en avant, rester un moment puis se redresser lentement. *Effet: musculature de l'arrière des cuisses et du bas du dos.*
- 3 Combinaison des deux exercices précédents: se pencher lentement en avant, puis revenir en extension, puis baisser les bras dans le dos et retour à la position de départ.
- 4 A plat ventre, une jambe fléchie, plier la corde en deux: mettre la corde autour de la cheville; par traction sur la corde, soulever la cuisse. Important: la poitrine reste sur le sol. *Effet: musculature antérieure des hanches.*



⚠ Etirement: faire les exercices lentement et doucement; 5 à 10 répétitions.

**Fortifier avec la corde à sauter:**

- 1 Sur le dos, genoux pliés, le fessier soulevé, la corde pliée en deux tenue en extension: soulever une jambe; passer la corde 10 fois par-dessus le pied et retour. *Effet: musculature des fesses.*
- 2 Sur le ventre, bras tendus en avant, corde pliée en deux: soulever les bras et retour à la position de départ. Remarque: garder les pieds sur le sol. *Effet: musculature du haut du dos.*
- 3 En appui sur une main: prendre la corde en peloton de la main libre, la passer derrière le dos et la poser sur le sol; reprendre la corde par devant et la faire tourner autour du corps. *Effet: musculature des bras et latérale du torse.*



⚠ Fortifier: 10 à 20 répétitions; deux séries avec une pause ou un autre exercice entre deux.

**Sauter, sauter, sauter: arrives-tu à ...**

- Sauter 10, 20, 50, 100 fois sans faute?
- Sauter 60, 70 ... fois en une minute?
- Sauter sans arrêt pendant 3, 4 ou même 5 minutes?
- Faire une série de 50 sauts, 5 sauts avec double tour de corde et une série de 50 sauts en 4 minutes?
- Réaliser exactement 70 sauts en 1 minute?



⚠ Accompagné de musique rythmée (120 à 140 battements à la minute) c'est plus facile!

⚠ Saut à la corde: avec l'entraînement, augmenter de 30% le nombre de tours de corde en 5 minutes.

## 2.7 Parcours d'obstacles

Les deux parcours qui sont présentés ci-après ont l'avantage de proposer des activités variées pour atteindre différents objectifs sans devoir changer l'emplacement des agrès. Ils développent les capacités de coordination et la condition physique, mais il est aussi important de se mesurer aux autres.

**Se mesurer à soi-même et au groupe.**

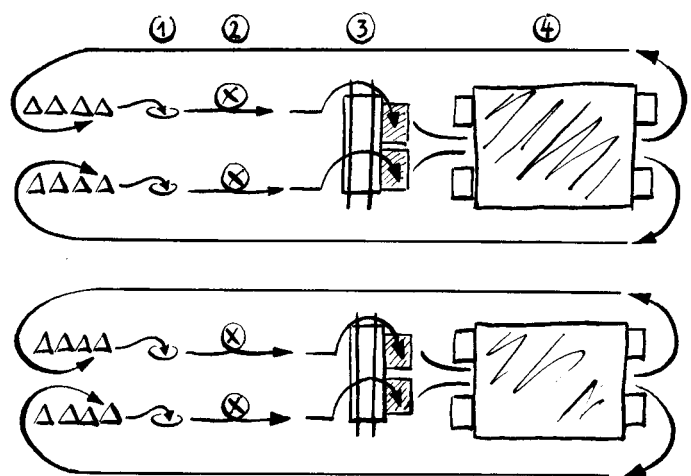
**Chasse au trésor:** 4 groupes de 5 élèves, chaque groupe dispose de son parcours. Les obstacles:

- 1 passer un sautoir («s'habiller»);
- 2 courir autour du piquet («se perdre dans la forêt»);
- 3 passer les barres parallèles («escalader un mur»);
- 4 ramper sous un gros tapis posé sur deux bancs ou passer simplement sous un banc retourné («ramper dans un tunnel»).

### Diverses activités

- Tester le parcours.
- Faire le parcours à deux, en se tenant par la main.
- A deux: guider le partenaire «aveugle».
- Passer les obstacles le plus rapidement possible.
- Estafette: le premier élève de chaque groupe effectue le parcours, revient à sa place en passant derrière son groupe et donne le départ au prochain en tapant dans sa main.
- Course d'ensemble: le groupe entier se tient à une corde et court ensemble. Le groupe se fixe un nombre de tours à effectuer en six minutes.
- Les élèves courent pendant six minutes. Après chaque tour effectué, les élèves lancent un dé. Ils ont le droit de prendre un «trésor» (sautoir) pour chaque 1 ou 6 lancé avec le dé.

➔ Réussir des estafettes: voir bro 4/4, p. 12



⊙ Au début, exercer le parcours sans mesurer le temps. Poser des tapis pour les réceptions.

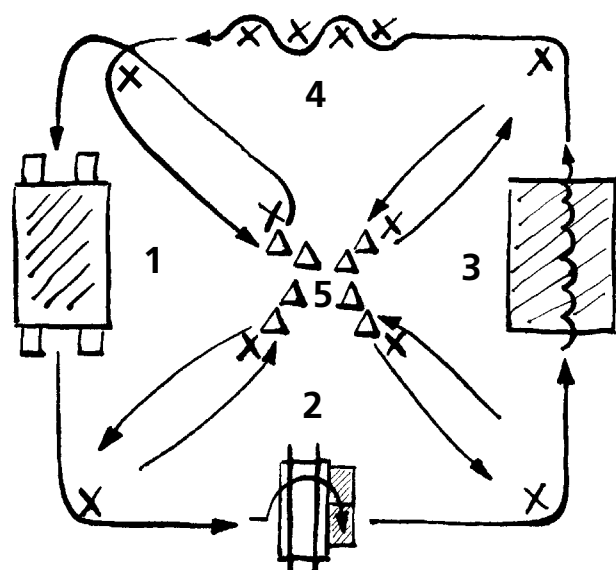
**Parcours circulaire:** 4 groupes de 5 élèves; les groupes se rassemblent au milieu de la salle; le départ a lieu au milieu, dans quatre directions différentes.

Obstacles:

- 1 ramper sous les gros tapis posés sur deux bancs.
- 2 passer les barres parallèles.
- 3 courir sur les gros tapis.
- 4 slalom autour des piquets/cônes.
- 5 passage autour du piquet et frappe dans la main du suivant.

### Activités

- S'exercer aux différents obstacles. Un élève part quand le précédent a franchi le premier obstacle...
- Course par groupe: chaque membre du groupe prend un sautoir près du piquet à la fin d'un tour et l'enfile. Quel groupe a le plus de sautoirs après 5 minutes?
- Puzzle: 4 élèves se tiennent à une corde. Par tour effectué, le groupe peut prendre une pièce du puzzle. Quel groupe a reconstitué son puzzle le premier?
- Les élèves partent tous ensemble. Après chaque tour, chaque élève lance le dé. Les points sont additionnés à l'aide d'un boulier. Quel groupe atteint le premier les 100 points?



⊙ Parcours d'obstacles mesuré (temps idéal veut dire le temps donné par l'enseignant et que tout le monde devrait atteindre).

## 2.8 Entraînement pour les sports d'hiver

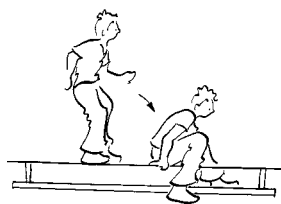
Grâce à une bonne condition physique, les élèves éprouvent plus de plaisir dans les sports de glisse sur la glace ou dans la neige. Les risques d'accident sont sensiblement diminués.

Organisation de l'activité par poste:

- 1 min. de travail; 20 sec. de pause pour changer de poste; 2–3 passages.
- 4 élèves par poste; pour plus de 20 élèves, ajouter une variante d'un exercice comme sixième poste.

**Descendre une piste de bosses:** Debout sur le banc; sauter en écartant les jambes (pour se retrouver avec le banc entre les jambes); toucher le banc avec les fesses et sauter à nouveau sur le banc.

- Se placer à environ 50 cm d'une paroi et y appuyer le dos; s'abaisser jusqu'à la position assise et remonter.

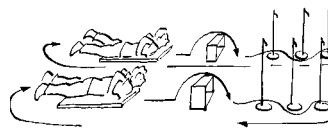


⊙ *Matériel:* 2 bancs

*But:* activer la musculature des mollets et des cuisses.

**Slalom parallèle:** Compétition par deux: départ à plat ventre sur un tapis; sauter par-dessus un élément de caisson; slalomer entre les 3 piquets et revenir à plat ventre sur le tapis. Qui arrive le premier? Revanche: le perdant donne le signal de départ.

- Saut de grenouille dans la position de descente sur une piste de tapis avec des obstacles (p.ex. éléments de caisson). Qui atteint le bout de la piste le premier?



⊙ *Matériel:* 4 tapis, 4 parties de caisson, 12 piquets.

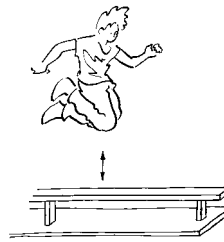
*But:* entraîner la rapidité et la coordination.

⊙ *Matériel:* 2 pistes de tapis avec 2 éléments de caisson.

*But:* entraîner la musculature des fesses et des cuisses.

**Snowboard:** Debout en position de snowboard sur le banc suédois renversé; sauter et atterrir en équilibre. Quels sauts sont réussis? Remarque: tendre le corps durant les sauts.

- Petit élan; sauter sur le premier minitrampoline; puis, sauter sur le premier caisson, le deuxième minitrampoline, le deuxième caisson et ensuite réception sur le gros tapis.



⊙ *Matériel:* 2 bancs

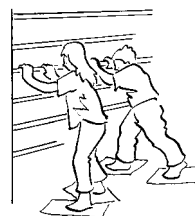
*But:* développer le sens de l'équilibre.

⊙ *Matériel:* 2 minitrampolines, 2 caissons, 1 gros tapis.

*But:* améliorer les capacités de coordination.

**Ski de fond:** Devant les espaliers, chaque pied sur un bout de tapis. Tenir un espalier à hauteur de poitrine. Faire de grands pas glissés avec les pieds.

- Fixer un bandeau (ou une chambre à air) aux espaliers à hauteur d'épaule. Saisir le bandeau et imiter la poussée rythmée des deux bâtons du ski de fond.



⊙ *Matériel:* 8 carrés de tapis.

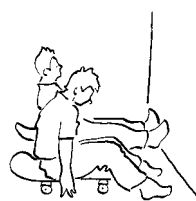
*But:* entraîner la musculature des jambes.

⊙ *Matériel:* 4 bandeaux Thera ou chambres à air.

*But:* développer la musculature des épaules.

**Luge:** Assis sur la planche à roulettes à deux mètres du mur. Avancer à l'aide des talons. Pousser contre le mur avec les pieds. Freiner avec les talons et revenir en direction du mur.

- Couché sur le dos sur un linge de bain posé sur un tapis. À l'aide des pieds, tirer le corps vers les talons, se repousser, etc.



⊙ *Matériel:* 4 planches à roulettes.

*But:* fortifier la musculature du ventre et de l'arrière des cuisses.

⊙ *Matériel:* 4 linges de bain, 4 tapis.

*But:* fortifier la musculature arrière des cuisses.

---

## 2.9 Détendre

### Idée de base

Les élèves font connaissance avec les différentes possibilités de se détendre. Ainsi, ils seront ultérieurement capables de se calmer, de se concentrer et de se détendre.

➔ Solliciter et relâcher la musculature:  
voir bro 2/1, p. 5

### Conditions préalables

Détente veut dire arrêter consciemment toute tension et activité («mise hors tension»). Elle est très importante et nécessaire aux élèves ...

- pour abaisser l'hyperactivité ou la nervosité à un niveau normal;
- pour diminuer des états de stress, de tension ou d'anxiété;
- pour vivre un état positif agréable, dans lequel l'âme et le corps peuvent se régénérer;
- pour atteindre une meilleure attention et une meilleure capacité de concentration;
- pour atteindre une meilleure volonté de performances.

De nombreux élèves ont une capacité restreinte de perception de leur propre corps. Dans une atmosphère calme et agréable, ils parviennent à se détacher du passé et du futur, à se débrancher et à se concentrer uniquement sur leur corps. Avec les exercices de détente, ils apprennent à connaître le bienfait individuel des différentes tensions musculaires.

### Objectifs de l'enseignement

Les élèves ...

- apprennent la relation entre l'activité et la détente;
- apprennent à diriger leur attention sur les perceptions de leur corps;
- améliorent leur conscience corporelle et affinent leur sensibilité motrice;
- apprécient et savourent les moments de détente.

### Indications pour l'aménagement du cadre de l'enseignement

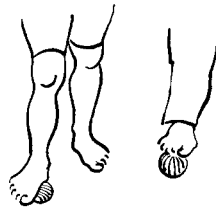
- *Passages de l'activité à la passivité*: inciter les élèves à bouger intensément par des jeux pour mieux leur faire sentir, dans une autre phase, le bienfait de la détente.
  - *Expériences du contraire*: donner des tâches qui provoquent des sensations extrêmes. Exemple: tendre complètement le corps pour le relâcher totalement par la suite.
  - A deux: faire des exercices de massage corporel ou rester attentif à son corps lors des exercices dirigés par l'enseignant.
  - Proposer des moments de détente, surtout après une grande tension psychique ou physique.
  - Créer une *atmosphère agréable*... par la tranquillité, un espace individuel, le calme, une surface agréable, la chaleur, le temps.
  - Donner l'occasion aux élèves d'*exprimer leurs sensations* et d'en parler.
-

## 2.10 Apprendre à se détendre

Le contraste entre l'activité et la détente doit être perçu clairement. Les exercices de détente peuvent être utilisés après un effort intense ou comme moyen de retour au calme. De nombreux exercices peuvent également se faire dans la salle de classe.

**Sens-tu la différence entre la contraction et le relâchement?**

**Massage du pied:** Les élèves sont pieds nus devant une balle de tennis. Tâter la surface de la balle avec la plante du pied. Exercer une plus grande pression sur les endroits douloureux. Masser ainsi toute la plante du pied. Ensuite, poser les deux pieds sur le sol. Fermer les yeux et comparer les sensations dans les deux pieds. Comment sens-tu le pied massé? Différence? Refaire l'exercice avec l'autre pied.

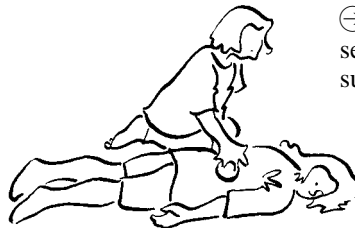


**Massage de la main:** Une élève tend sa main droite à sa partenaire qui la saisit des deux mains. Masser doucement, puis fermement, la paume de la main avec les deux pouces par des mouvements circulaires. Changer de rôle quand toute la main a été massée.



**Massage du dos:** A est à plat ventre, év. sur une surface molle. B masse le dos avec une balle de tennis en appuyant et en faisant des mouvements circulaires à côté de la colonne vertébrale, en partant depuis les fesses jusqu'à la nuque. Attention: pas de pression sur la colonne vertébrale!

- Masser les bras, les épaules et les jambes.
- Massage avec une balle de gymnastique.



⇒ Prendre le temps d'échanger ses expériences et seulement ensuite, changer de rôle.

**Pantin:** A deux: un élève se couche sur le dos, les bras complètement détendus sur le sol. Le partenaire prend le bras du «pantin» et le bouge doucement. Il peut aussi secouer doucement le bras du «pantin» et provoquer des mouvements perceptibles jusqu'à l'épaule.

- Bouger doucement et lentement les jambes et la tête du «pantin».



⇒ Est-ce que le «pantin» réussit à ne pas résister et à rester passif?

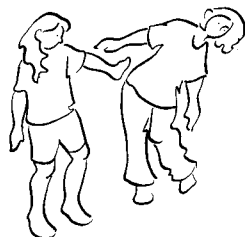
**Tendre – détendre:** Les élèves sont couchés sur le dos. En pensée, ils se dirigent vers leur main droite. Ils ferment le poing («essorer une éponge»). Lâcher la tension, ouvrir doucement le poing et sentir la détente. Répéter plusieurs fois cet exercice tout en respirant tranquillement. Comment sens-tu cette main comparée à la main gauche?

- Fléchir les avant-bras et contracter les muscles des bras («bodybuilder»). Relâcher. Répéter.
- Presser les paumes des mains sur le sol («décoller») et les relâcher.
- Contracter les abdominaux («une personne vous marche dessus») et ensuite les relâcher.
- Tendre les jambes («serrer les fesses»), ensuite relâcher.

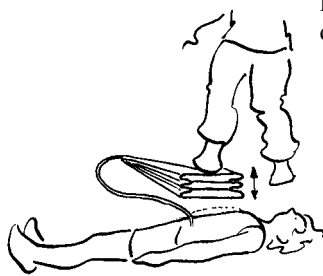


⇒ Méthode de la «détente musculaire progressive».

**Aimant corporel:** A deux: un élève est debout, détendu. Il s'imagine être un objet magnétisable. Le partenaire touche une partie du corps avec «sa main magnétique». Elle attire la partie du corps de son partenaire par une légère traction. En rompant le contact avec «l'aimant», le corps retrouve sa position initiale. Quels mouvements sont possibles?



**Matelas pneumatique:** A deux: un élève est couché sur un tapis. Il s'imagine être un matelas pneumatique. Il essaie de se détendre complètement, car un matelas pneumatique dégonflé peut être bougé dans n'importe quel sens. Le partenaire contrôle si le «matelas» est bien dégonflé en bougeant les bras et les jambes et en les déplaçant légèrement ou en secouant doucement. Ensuite, il faut regonfler le «matelas». L'élève couché commence à contracter progressivement la musculature de son corps. L'autre contrôle si le «matelas» se gonfle bien. Ensuite, il enlève le bouchon et le «matelas» commence à se dégonfler, c'est-à-dire à relâcher lentement la tension musculaire. Changer de rôle après deux ou trois répétitions.



⇒ En état de détente complète, les secousses se propagent comme des vagues dans tout le corps.

**Chasser les moustiques:** A deux: une élève ferme les yeux. Sa partenaire la touche doucement du bout du doigt en imitant un moustique qui se pose. Par un léger mouvement de la partie du corps concernée ou un mouvement de la main, la première élève chasse ce moustique.

- Faire atterrir deux moustiques en même temps à deux endroits différents.

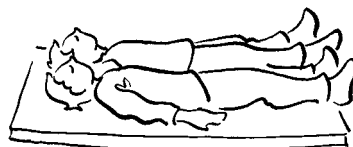


**Peinture dorsale:** A deux: un élève est couché à plat ventre, détendu. Son partenaire est assis ou à genoux à côté. Il imite l'histoire déclamée par l'enseignant ou un élève par des mouvements de ses doigts dans le dos du partenaire. Changement de rôles. Idée pour des histoires: une journée au temps variable; faire un gâteau; déménager; aménager un appartement ...



**Respirer tranquillement:** Les élèves sont couchés sur le dos (jambes tendues, bras le long du corps, yeux fermés) sur un tapis. Avec un accompagnement de musique douce, ils se détendent. L'enseignant soutient cette détente en dirigeant l'attention des élèves: «Laissez aller la respiration», «respirez par le nez», «expirez par la bouche entrouverte», «devenez très calmes», «ne pensez à plus rien»... Faire asseoir les élèves et les laisser raconter l'expérience qu'ils viennent de vivre.

- Respiration par le ventre: «Mettez une main sur le ventre et essayez de respirer tranquillement en direction de cette main. Sentez-vous comme le ventre se soulève et descend?»
- Respiration par la poitrine: «Posez les deux mains sur la poitrine et essayez de respirer tranquillement en direction des mains. Sentez-vous comme la poitrine se soulève pendant l'inspiration et comment elle s'abaisse durant l'expiration?»



⇒ Musique: Relaxation and Meditation with Music and Nature.

⇒ De toutes les techniques respiratoires, la respiration par le ventre provoque la détente la plus profonde.



## 3 Se mouvoir en rythme

### 3.1 Mouvements rythmés en musique

#### Idée de base

Vivre les mouvements rythmés comme des moments de plaisir et les apprécier pour leur valeur créative.

#### Conditions préalables

La musique nous influence. Elle stimule les mouvements et agit directement sur le corps en changeant p.ex. la pression sanguine ou la fréquence cardiaque. La musique éveille des émotions, elle a une certaine influence sur l'humeur. La musique est une suite de bruits et de sons. Cette suite est bien structurée et ordonnée. Le rythme est exprimé par le changement d'accents ou des battements de base et une dynamique différente.

#### Objectifs pédagogiques

Les élèves:

- trouvent leur rythme dans une suite de mouvements imposés;
- créent leur propre mouvement dans leur propre rythme sur un sujet imposé;
- sont capables de saisir des rythmes et de les transcrire dans des mouvements adaptés;
- savent exécuter des mouvements imposés en rythme avec la musique.

#### Réflexions sur le choix de la musique

- La musique donne des impulsions pour certains mouvements. Elle peut soutenir le mouvement et donner l'envie de participer avec les autres. Il est important de choisir une musique bien rythmée avec des frappes de base bien prononcées. Elle doit être adaptée au mouvement choisi (voir liste ci-contre). Pendant les phases d'étirement ou dans une suite de mouvements, il faut veiller au bon accord entre la musique et les mouvements.
- La musique donne des impulsions pour des mouvements individuels libres. La musique des contrées lointaines telles que l'Amérique du Sud ou l'Afrique ainsi que les musiques de films conviennent très bien.
- La musique donne des impulsions pour l'interprétation et la création.

#### Indications pour aménager le cadre de l'enseignement

- Montrer - imiter des mouvements simples et connus.
- Faire les mouvements complexes et les suites de mouvements sans musique ou accompagnés d'une musique plus lente.
- Moyens auxiliaires pour accorder la musique et les mouvements: frapper dans les mains, répéter certains mots, compter...
- Laisser libre la recherche de mouvements rythmés pour des sujets tels que «western» ou «robots» accompagnés de musique typique.
- Pour un mouvement de base (p.ex. sautiller) et une musique donnée, chercher et développer des variantes et des combinaisons de mouvements.

Mouvement	Frappes de base p/min.
Marcher/sautiller:	env. 120
Sautiller (rapidement):	140–160
Courir:	160–180
Balancer/tourner:	env. 60
Etirer/renforcer:	env. 60

#### Compter la musique

Compter les frappes de base durant 15 secondes. Multiplier le chiffre par quatre.

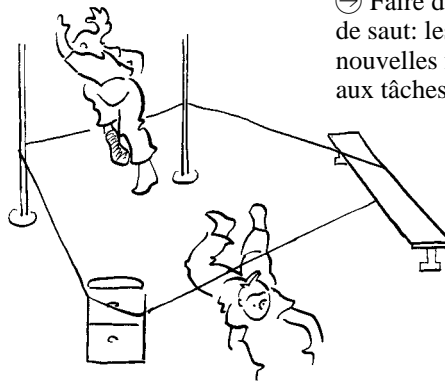
## 3.2 Élastique

Les élastiques stimulent l'imagination: enrouler et dérouler, guider quelqu'un, former des figures, activer la circulation, soutenir l'étirement et le relâchement, inventer une suite de mouvements ou une danse.

**Etes-vous capables de sauter au rythme de la musique?**

**Jardin d'élastiques:** Les élastiques sont fixés aux bancs, aux espaliers ou à d'autres objets. Les élèves sautent, rampent ... dans ce jardin d'élastiques.

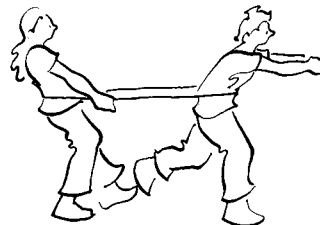
- A deux: A montre quelque chose, B l'imité.
- Les élèves courent librement dans le jardin d'élastiques. Au signal, ils doivent accomplir une tâche: atterrir avec les deux pieds sur un élastique, atterrir avec un seul pied sur un élastique, faire une rotation et atterrir avec les deux pieds sur un élastique, etc..
- A deux: démontrer réciproquement un petit exercice et l'imiter.
- Exercer de simples sauts accompagnés de musique.
- Inventer une suite de sauts adaptée à la musique.



⇒ Faire de multiples expériences de saut: les élèves trouvent de nouvelles formes et la solution aux tâches données.

**A deux dans un élastique:** Deux élèves sont reliés par un élastique (à hauteur des hanches), ils se suivent.

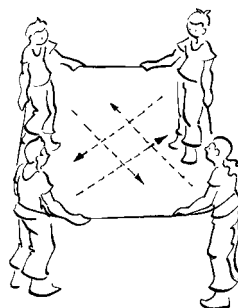
- L'élève de tête indique la façon d'avancer, la vitesse et le chemin.
- Celui de devant (ou de derrière) est aveugle et se laisse guider par des tractions sur l'élastique.
- Les paires cherchent des exercices d'habileté, d'étirement ou de force avec l'élastique.
- A et B l'un derrière l'autre: A s'arrête et se met à genoux. B saute par-dessus A et continue de courir.
- Capture par paire: chaque paire est reliée par un élastique. 2-3 paires ont une balle en mousse. Elles essaient de toucher une paire libre. En cas de réussite, la balle change de paire et le jeu continue.



⇒ Musique pour l'étirement: p.p.ex. ENYA: Watermark (CD: Watermark)

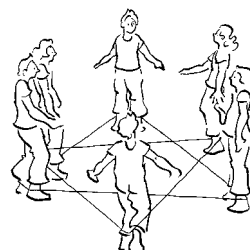
**A quatre dans un élastique:** Quatre élèves sont placées à l'intérieur d'un élastique tendu. Elles changent de place, bougent et la forme de l'élastique change ainsi constamment.

- Deux élèves sont fixes, l'élastique autour des chevilles. Les deux autres élèves sont à l'intérieur de l'élastique. Elles doivent sauter à un rythme donné: ensemble ou à tour de rôle en montrant et imitant pour parvenir à exécuter des mouvements synchronisés.
- Comme décrit en haut: les deux élèves avec l'élastique aux chevilles se déplacent également dans la salle (si possible en s'adaptant au rythme). Changement «volant» des rôles.



⇒ Musique: p.p.ex. DIRE STRAITS: Twisting By The Pool (CD: money for nothing)

**Figures de saut:** Six élèves forment une étoile avec deux élastiques. Quatre autres élèves créent des suites de sauts rythmées en effectuant tous le même saut en même temps.



⇒ Musique: p.p.ex. POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)

### 3.3 Comédie musicale «fitness»

Une comédie musicale «fitness» est une suite de mouvements mi-gymniques, mi-dansants. Le rythme de la musique décide du caractère des mouvements. Les éléments de mouvements qui suivent conviennent à un tempo de 120 battements de métronome à la minute.

**Savons-nous exécuter une suite de mouvements dans le même rythme?**

**Sauter en musique:** Les élèves forment un cercle. Un élève montre une forme de saut au rythme de la musique (sauter sur deux pieds, croiser, twister, accompagner de mouvements de bras ...), les autres l'imitent. Changement de rôle dès que tous maîtrisent l'exercice.

- Les élèves marquent le rythme en fléchissant les genoux et tapent dans les mains à la fin d'une mesure.
- Relier 2-4 formes de sauts. Chaque mouvement dure le temps de 8 frappes.



⚠ Musique: rythme à quatre temps, accent bien marqué tous les huit temps.

➞ Musique: p.ex. PETTY LA BELLE: You're mine tonight (CD: Winner in you).

**Comédie musicale «fitness»:** C'est une suite de mouvements répétés de 8 fois 8 temps de base.

1-8 A et B se font face à env. 10 m. Sauter sur place sur les deux pieds.

1-8 Sauter deux fois sur un pied, alternativement droit, gauche, droit et gauche et avancer vers le partenaire.

1-8 Se coucher à plat ventre (1-4). Amener les jambes tendues vers l'avant par un côté jusqu'à la position assise. Les redescendre de l'autre côté jusqu'à la position couchée sur le ventre (5-8). Important: contracter les abdominaux, les pieds ne devraient pas toucher le sol.

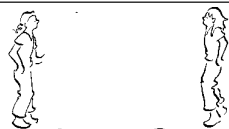
1-8 Tendre les bras en avant (1-2), les tirer en arrière (3-4). Répéter 1-4 (= 5-8).

1-8 Six changements de pied en position d'appui (1-6), saut en position accroupie, se lever et donner les mains au partenaire (7, 8).

1-8 Quatre sautillés en lançant la jambe: lancer le pied gauche en avant sur la gauche et le ramener. Sautiller 2 fois sur le pied droit durant ce temps (1, 2). Répéter de l'autre côté (3, 4). Répéter 1-4 (= 5-8).

1-8 Partenaire de droite: sautiller en lançant un pied en avant entre les jambes du partenaire. Partenaire de gauche: un saut à l'écart et retour (1, 2). Répéter en inversant les rôles (3, 4). Répéter 1-4 (= 5-8).

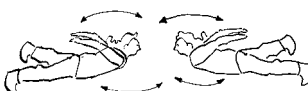
1-8 Huit pas marchés sautillés en arrière pour retrouver sa position de départ (commencer par la jambe droite).



➞ Une fois bien apprise, cette comédie musicale «fitness» peut toujours servir de mise en train lors d'une leçon.



➞ Musique: p.ex. QUINCY JONES: Stuff like that (CD: Quincy Jones/The Best); POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out).



➞ *Création:* les groupes d'élèves complètent cette comédie musicale par 2 fois 8 temps. Les idées peuvent être reprises par toute la classe.



Ⓜ Des groupes d'élèves créent leurs propres comédies musicales «fitness».

### 3.4 Partytime

La classe prépare une fête. Pourquoi ne pas reprendre ce sujet durant la leçon d'éducation physique et préparer une production pour cette fête? Les élèves font ainsi connaissance de la multitude des possibilités rythmiques et des mouvements de danse. Ils seront probablement enthousiasmés par la préparation du spectacle.

**Nous préparons une représentation pour une surprise party!**

**Répertoire des mouvements:** Les élèves se déplacent dans un espace restreint sur une musique rap.

- L'enseignante impose le thème: p.ex. «Imaginez-vous en train de danser en pleine rue».
- L'enseignante montre des mouvements possibles adaptés au style de la musique: marcher en levant les genoux, flexions des genoux sur place, frapper dans les mains, sautiller, en avant, en arrière, sur une ou deux jambes, rotations...



➔ Musique: p.ex. D.J. BOBO: There is a party (CD: There Is A Party)

⚠ Retenir les idées des élèves et exercer les mouvements qui seront utilisés plus tard.

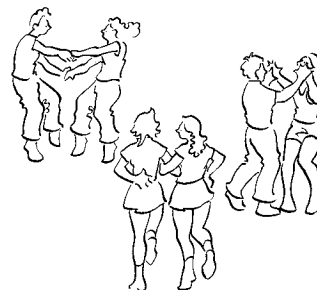
**Bonjour – au revoir:** Sauter et danser librement. Quand deux élèves se croisent, ils doivent se saluer et se dire au revoir.

- Reprendre les idées des élèves, les adapter à la musique et les répéter avec tout le groupe.
- Se saluer avec des sautillés, des claques, en se donnant la main, se dire au revoir avec des gestes...



**Danse par couples:** Suite de mouvements de 4 x 8 temps. Les partenaires se font face.

- 1–8 Écarter les jambes (1), retour (2), écarter les jambes (3), pause (4), retour (5), écarter les jambes (6), retour (7), pause (8).
- 1–8 Marcher sautiller en cercle en se donnant le bras.
- 1–8 Taper dans les mains du partenaire, une fois gauche, une fois droite (1, 2); une fois dans les deux mains (3), pause (4); répéter 1–4 (= 5–8).
- 1–8 Marcher sautiller seul, librement et revenir.



➔ Rythme de la musique: environ 120 battements à la minute.

**Présentation avec paroles:** Les élèves apprennent les paroles en classe, év. avec accompagnement rythmique.

- Les élèves marchent en récitant les couplets.
- La moitié de la classe récite, l'autre moitié danse la danse sus-mentionnée. Changement de rôles.
- Par deux, les élèves choisissent un couplet, inventent une interprétation rythmée *courte* et *répétitive* du texte. Les couples présentent ensuite le résultat. Les spectateurs essaient de répéter les mouvements dans le même rythme. Dès que tout le monde maîtrise la séquence, un autre couple présente son mouvement.
- Les couples récitent les uns après les autres leur texte et effectuent les mouvements adaptés.
- Les couples apprennent les différentes productions.
- La classe ou certains élèves créent une représentation avec les mouvements acquis.

#### Couplets parlés:

- 1 Hé nous allons tous fêter - ça donne une méga boum!
- 2 Hé venez tous ensemble - à notre méga boum!
- 3 Je recoiffe ma tignasse - pour notre méga boum,
- 4 Et remaquille ma frimousse - pour notre méga boum.
- 5 Nous avons fait des gâteaux - pour notre méga boum,
- 6 Et décoré la maison - pour notre méga boum.
- 7 Bienvenue à nos amis - à notre méga boum.
- 8 Buvons à notre santé - à notre méga boum.
- 9 Mangeons tous à volonté - à notre méga boum.
- 10 Nous allons nous éclater - à notre méga boum.
- 11 Ensemble beaucoup danser - à notre méga boum.
- 12 Et ciao à tous nos amis - la méga boum est finie!



➔ Quels habits mettre pour cette occasion afin qu'ils soient adaptés à la musique?

## 4 S'exprimer

### 4.1 Masques

Les élèves peuvent se cacher derrière leurs masques. Cela leur permet de jouer sans gêne.

Quelques principes élémentaires de l'interprétation:

- Exiger des mouvements simples et clairs.
- Se limiter à une chose à la fois et bien se concentrer.
- Prendre son temps, sans pour autant se perdre dans les détails.
- Les élèves font une représentation pour des spectateurs et s'investissent complètement dans l'action (p.ex. tenir un rôle typé jusqu'à la fin).
- Mettre clairement un début et une fin à chaque scène.

Quel rôle joues-tu avec ton masque?

**Confection d'un masque en plâtre:** Travail d'équipe: A est couché sur le dos, bien détendu. Les cheveux sont tirés en arrière. B badigeonne tout le visage, surtout les sourcils, avec de la vaseline. Recouvrir petit à petit tout le visage avec des bandes de plâtre. B n'a pas le droit de quitter les lieux car A pourrait connaître un état d'anxiété si on le laissait tout seul. Après le séchage, le masque peut rester blanc ou être peint selon l'usage que l'on veut en faire.



🔪 Fabriquer les masques en plâtre dans le cadre de l'ACM.

S'entraider durant la fabrication des masques. S'occuper l'un de l'autre, év. avec de la musique de fond très douce.

**Représenter des types de personnages:** Scène à la gare à sept heures du matin. Quels personnages pouvons-nous croiser? Les élèves imitent quelques personnages typés.

- Les élèves choisissent un type de personnage. Ceux qui choisissent le même type, forment des groupes de deux. Comment bouge cette personne? Quelle est sa démarche? Quels gestes utilise-t-elle? Se donner mutuellement les informations et élaborer une petite mise en scène avec les masques.



➞ Langage corporel: voir bro 2/4, p. 7

**Apparaître – disparaître:** Former des groupes de 4-5 élèves masqués. Chaque groupe repère 3-4 endroits où il peut apparaître et disparaître. Prendre éventuellement des agrès pour aide. Le groupe réfléchit à la manière d'apparaître et de disparaître. Il choisit un sujet et développe une interprétation ludique.

- L'interprétation est possible avec un seul agrès. Exemple avec le caisson: apparaître et disparaître à gauche, à droite, en haut, ensemble ou l'un après l'autre.



⚠ Important: n'obliger personne à se donner en spectacle! Critiquer avec délicatesse. L'enseignant et les spectateurs sont en premier lieu des soutiens, des aides, des gens qui encouragent et qui applaudissent.

**Masques dans un ensemble:** Les élèves interprètent une foule, par exemple les spectateurs d'un match de football, d'un film, des manifestants ou des plagistes. Ils se concentrent sur quelques mouvements typiques et jouent simultanément une scène d'ensemble avec quelques incidents. Faire des scènes courtes! En utilisant des masques dans un grand ensemble, l'expression d'ambiance est simplifiée et la communication typée est facilitée.

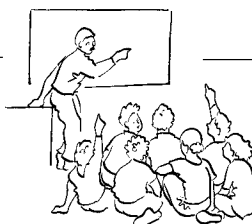


## 4.2 Le petit avaleur de rêves

Le livre d'images «Traumfresserchen» (Le petit avaleur de rêves) de Michael Ende sert de point de départ. En utilisant cet exemple, on apprend à créer, pas après pas, une pièce.

**Comment te sens -tu dans le rôle du petit avaleur de rêves, d'un prince ou d'un roi?**

**L'histoire:** L'enseignante raconte l'histoire de «Traumfresserchen» (Le petit avaleur de rêves) à l'aide du livre illustré. Les élèves indiquent ensuite quelles scènes ils aimeraient montrer et interpréter. L'enseignante note les résultats au tableau noir.



⇒ ENDE, M.: Traumfresserchen, Stuttgart 1978 (comme exemple).

**Je suis un «avaleur de rêves»:** Les élèves s'imaginent en «avaleur de rêves» et bougent de manière adéquate. L'enseignant encourage de multiples expériences de mouvements. Les élèves montrent aux autres leurs solutions et les imitent. Comment accentuer les mouvements trouvés?

- Deux élèves se rencontrent, ils font un bout de chemin ensemble, en avant, en arrière, se tournent...
- La moitié des avaleurs est fatiguée et se couche par terre. L'autre moitié saute par-dessus et fait des grimaces en sautant. Changement de rôles.



**Bouches géantes:** Les élèves ouvrent leurs bouches si grandes qu'ils pourraient avaler les rêves. Comment agrandir encore la bouche? Idée: styliser une bouche géante par un étirement mimé de la bouche avec les mains.

- Jeu: par deux ou par groupes, les avaleurs s'approchent les uns des autres. Qui fait le plus peur avec sa bouche géante?
- Jeu: les élèves sont divisés en deux groupes, un à l'intérieur, l'autre à l'extérieur d'un cercle. Les élèves avalent des rêves jusqu'à ce que le rêve tombe par terre.



⚠ Application sous forme ludique. Le groupe protège l'individu.

**Rire:** Comment rit un avaleur de rêves quand il mange les rêves? Les élèves testent les différentes manières de rire: sardonique, résolu, exulté, triomphant, timide, hésitant...

- Les élèves se montrent les différentes façons de rire et les imitent.



⇒ Exercer également des sentiments opposés.

**Danse des avaleurs de rêves:** Les élèves bougent librement avec la musique. Ensuite, on lie les différents mouvements en une suite de 4 x 8 battements.

- 1-8 Étirement mimique de la bouche géante.
- 1-8 Avancer en ouvrant et fermant sa grande bouche.
- 1-8 Avaler un rêve.
- 1-8 Retour à la position de départ.



⇒ Musique: p.ex. danse Gaucho, Brésil, Fidulafon 1263.

**Vie de château:** Les élèves marchent à pas comptés comme un roi, trottinent comme une reine, marchent comme une princesse ou un prince. Attention: l'expression et la tenue doivent correspondre.

- Les groupes de quatre donnent un aperçu de la vie du château aux spectateurs. Rôles: roi, reine et deux rôles libres (jardinier, cuisinier, fou, intendant...). Important: avant d'apprendre la scène, les élèves doivent fixer un début, une histoire et une fin.



- ☞ Les accessoires faits de ses propres mains sont stimulants.

**Peuple:** Les élèves imitent les médecins et professeurs qui sont en route pour le château afin d'aider la princesse. Comment marchent-ils? Reprendre les différentes façons de marcher et développer ces mouvements caractéristiques ensemble.

- Les élèves répètent leur mouvement préféré au ralenti et en accéléré.
- A trois: les élèves élaborent une petite scène de salutations suivie d'une discussion. Important: pas de paroles! Comment le médecin, le professeur ou une autre personne salue la reine, le roi ou la princesse? Comment se déroule ensuite la discussion?
- A deux: les élèves élaborent une courte discussion sans paroles: un élève fait le berger, une marchande, un paysan, un matelot, etc. et son partenaire est un messager qui cherche de l'aide pour la princesse.
- A chaque battement du tambour, les élèves se figent sur place et sont étonnés, effrayés, enchantés, tendus, fâchés, surpris ...
- Les élèves sont très fatigués. Ils s'assoient ou se couchent. Lentement, ils se réveillent et commencent à bouger. Une partie de leur corps doit rester en contact avec le sol. Quels mouvements sont encore possibles?



- ☞ Accentuer les mouvements, vivre la tension et la détente, faire apparaître les émotions contraires.

**Des cauchemars? L'avaleur de rêves vient au secours:** Les élèves apprennent les paroles de la chanson de l'avaleur de rêves pour pouvoir l'appeler au secours.



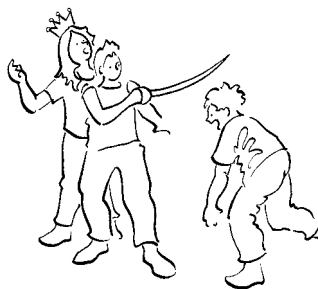
- ☞ Interpréter des rêves: voir bro 2/3, p. 23

**Représentation:** Tous les élèves élaborent des scènes qui seront assemblées en une pièce. Structures possibles:

Tableau 1: la vie de château: la princesse fait des cauchemars, les médecins essaient de l'aider. Tous s'endorment sauf la princesse.

Tableau 2: le tour du monde du roi: rencontres avec des esquimaux, des cowboys ... et l'avaleur de rêves.

Tableau 3: cauchemars de la princesse. Le roi rapporte la chanson de l'avaleur de rêves. La princesse la déclame. Arrivée de l'avaleur et fin heureuse.



- ⚠ Laisser éclater la spontanéité, car il s'agit d'un jeu d'interprétation de caractères.
- ☞ Réaliser un projet de pièce de théâtre avec la classe.

## 5 Danser

---

### 5.1 Dansons

#### Idée de base

La danse est synonyme de mouvement, rythme, communication et expression. La danse n'est pas la simple imitation de mouvements; danser veut également dire communiquer et s'exprimer.

#### Conditions préalables

Le point commun entre toutes les danses est le mouvement rythmique dynamique et l'expression. En dansant, nous exprimons nos humeurs, nos sentiments, nos idées et notre joie de vivre. Pour certains, c'est libérateur, pour d'autres, c'est plutôt gênant. Les garçons éprouvent souvent de la peine à danser. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela: distribution des rôles, tradition, préjugés, manque d'expérience, ne pas écouter ses besoins, etc.

#### Quelques réflexions sur la danse

*Etre intégré dans le groupe en dansant:* Le groupe soutient l'individu. Il donne un sentiment de sécurité et d'appartenance à un ensemble. Le groupe s'identifie avec la danse (ex. danse populaire) et essaie une interprétation en commun. L'individu n'est pas exposé dans un groupe, il peut apporter ses capacités individuelles.

*Rencontrer un ou une partenaire en dansant:* Les rencontres en dansant ont lieu par des regards, des touchers, les mêmes chemins, guider et se laisser guider, le même rythme. Etre attentif à son partenaire veut dire: percevoir ses signaux, retenir ses impulsions lors de ses mouvements (ex. rock'n roll).

*Entrer dans la musique en dansant et être soi-même:* la musique anime, calme, libère des énergies, attire, détend et diminue les inhibitions. En dansant, les élèves trouvent leur identité et leur individualité. Ils trouvent de nouvelles créations et montrent leur personnalité. En tenant compte des points suivants, on peut arriver à intéresser les filles *et* les garçons:

- modifier le répertoire des mouvements de danse des «mouvements féminins» (danse jazz, ballet) en gestes de tous les jours, vers le jeu d'interprétation, etc.;
- développer les différentes qualités de mouvements, introduire des mouvements dynamiques et de force;
- limiter les possibilités et faciliter les exigences de coordination;
- diminuer le sentiment de gêne par des mouvements de danse avec un agrès (balle, quille ...).

#### Indications pour créer le cadre de l'enseignement

- Encourager: décrire le plus clairement possible ce que l'on voit.
- Etre flexible: dans la mesure du possible, lier ses propres idées aux idées des élèves.
- Encourager l'action créative: limiter les tâches, faire élaborer de courtes séquences par petits groupes, mettre l'accent sur un «problème de création» bien choisi ...





## 5.2 Streetdance

Streetdance, une danse de la rue qui emballe tout le monde, même les garçons!

«Streetdance!»

D'où vient ce nom?

**Préparation:** Marcher sur place avec la musique.

- Pas à gauche, pointer à droite et retour.
- Comme dessus, les élèves inventent des mouvements des bras.
- Sauter dans la position écartée et retour, tendre les bras vers le bas durant les sauts et retour.
- Marche avant, inventer des mouvements des bras.

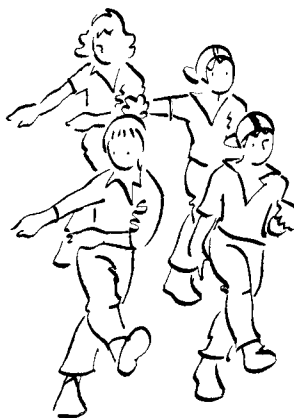


⊙ Musique: ex. KURTIS BLOW: The Breaks (CD: The best of Kurtis Blow)

⊙ Musique: ex. US 3: Cantaloop (CD: MTV Party to go, Vol. 6)

**Éléments de streetdance à huit temps:**

- 1-8 1, 2: pas de côté à gauche, toucher devant avec la pointe droite, plier le bras gauche devant soi.  
3, 4 = 1, 2 avec le pied droit.  
5-8 = 1-4.
- 1-8 1, 2: dans le sens des aiguilles d'une montre, saut en position écartée avec 1/8 de rotation et retour. Tendre les deux bras vers le bas.  
3, 4 = 1, 2 dans le sens inverse des aiguilles.  
5-8 = 1-4.
- 1-8 1-4: pas à gauche, pas croisé, droit devant gauche, le poing droit frappe par-dessus la tête à gauche et pas chassé en avant avec le pied droit.  
5-8 = 1-4 à droite.
- 1-8 1, 2: pas à gauche, toucher avec la pointe droite devant et croiser les poings devant la poitrine.  
3, 4 = 1, 2 à droite.  
5-8 = 1-4.
- 1-8 1, 2: pas à gauche, toucher avec la pointe du pied droit derrière le gauche et tendre les poings vers le bas.  
3, 4 = 1, 2.  
5-8 = 1-4
- 1-8 1-4: 4 pas en avant (ga, dr, ga, dr)  
5: saut en position écartée, les bras en extension («pantin»)  
6: saut en arrière, le bras et le pied droits croisés devant le bras et le pied gauches.  
7: demi-rotation sur place.  
8: frapper dans les mains et ramener le pied droit à côté du pied gauche.  
Se mettre accroupi en frappant dans les mains pour terminer.

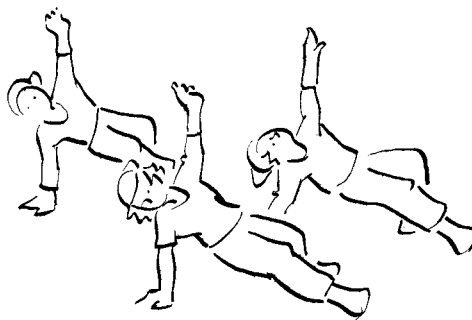


⊙ Les élèves varient les mouvements des bras, les pas et les suites rythmiques.

⊙ Musique: ex. SUGARHILL GANG: Rapper's delight (CD: The best of Breakdance)

⊙ Musique: ex. WEATHER GIRLS: We're gonna Party; Sweet thang (CD: Double tons of fun)

⊙ Musique: ex. C+C MUSIC FACTORY: Anything goes oder: do you wanna get funky (CD: Anything goes)



**Streetdance:** Des groupes d'élèves créent une danse hip-hop avec des mouvements donnés ou leur propres mouvements.

- Rassembler les idées des groupes pour créer une danse de classe.
- Des groupes d'élèves créent des danses hip-hop sur leur propre musique.
- Présentation p. ex. lors de la journée des parents...

Ⓜ Représentation lors d'une manifestation ou d'une fête.

### 5.3 Le vent et moi

Les élèves dansent sur le sujet «vent». Ils jouent avec les différentes suites de mouvements et ils apprennent la danse portugaise «Corridinho mar et vento» ( la course entre la mer et le vent). Des idées pour un enseignement pluridisciplinaire: poèmes sur le vent, cerfs-volants, éoliennes, etc..

**Danser comme le vent!  
Danser dans le vent!**

**Inspiration musicale:** Les élèves se déplacent librement avec la musique. Discussion sur le caractère de la musique, provenance de la mélodie, traduction du titre. Les élèves improvisent sur le sujet: danser dans le vent, danser comme le vent, course avec le vent ...

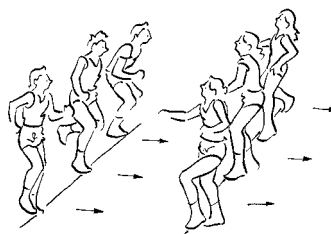
- Représentation du vent avec des chiffons ...



⊙ Musique: Volkstänze aus Südeuropa, Verlag Calig (LP: CAL 30 763)

**Attrape-moi:** Deux groupes d'élèves se font face sur deux lignes. L'enseignant raconte une histoire. Lorsque le mot «vent» ou «mer» est prononcé, l'un ou l'autre des deux groupes agit comme chasseurs ou fuyards.

- A deux: A essaie de rattraper B. Changement de rôle au signal. Imagination: le vent change de sens.

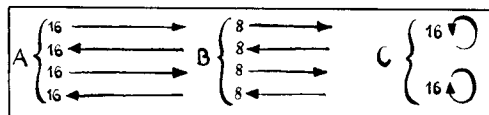


**Mélodie du vent:** Les élèves se déplacent librement. Changer de direction à la fin d'une phrase musicale ou frapper dans les mains.



⊙ Danser en rapport avec les événements introduits par jeux et grâce aux repères imaginatifs.

**Préparer la danse du vent:** Les élèves apprennent les parties A - B - C de la danse du vent «Corridinho mar et vento» (voir ci-dessous), sans partenaire et se familiarisent avec les enchaînements des mouvements.



**Danse du vent «Corridinho mar e vento»:** En cercle, par couples, se donner la main. Prélude: 1-8.

**Partie A:** *courir en avant et retour*

1-16 13 pas de course en direction de la danse, 1/4 de tour vers le partenaire, frapper 2 fois dans les mains, pause et 1/4 de tour et changement de main.

1-16 Répéter dans l'autre sens.

1-32 Répéter les deux parties ci-dessus..

**Partie B:** *de côté, s'éloigner et revenir*

1-4 Pas sauté à droite, pas sauté à gauche en faisant une rotation complète à chaque saut.

5-8 Pas de côté à droite, fermer et frapper 2 fois dans les mains, pause.

1-8 Idem, mais retour vers le partenaire.

1-16 Répéter les deux parties ci-dessus.

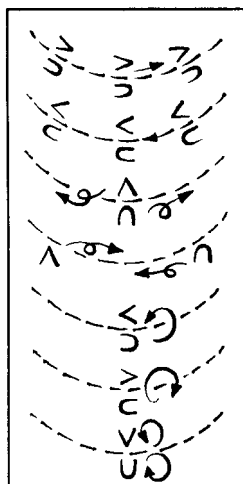
**Partie C:** *tourner bras dessus, bras dessous*

1-16 Bras dessus, bras dessous avec les bras gauches, tourner durant 16 pas contre le sens des aiguilles d'une montre.

1-16 Changer de bras et de sens de rotation.

**Partie D:** *répéter les parties A- B- C*

**Fin:** 1-16; tourner seul en 13 pas, frapper 2 fois dans les mains, pause.



⊙ Réveiller de l'intérêt pour un pays à travers sa musique et ses danses.

## 5.4 Du letkiss au rock'n roll

Le letkiss est une danse simple de sauts que l'on peut développer par un apprentissage de découvertes en une forme simple de rock'n roll.

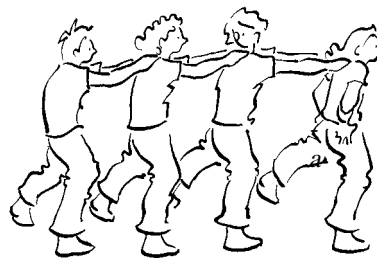
**Nous dansons le rock.**

**Letkiss:** Suite de mouvements de 4 x 4 temps.

- 1-4 2 fois talon gauche en avant, pointe en revenant en sautant 4 fois sur le pied droit.  
 5-8 Répéter 1-4 sur le pied gauche.  
 9-12 Pieds joints, sauter en avant et en arrière.  
 13-16 3 petits sauts en avant, pieds joints (13-15).  
 Pause (16).

- 9-16 danser en frappant dans les mains.
- 13-16 danser en faisant une rotation complète.
- 9-16 twister («godiller») en dansant.
- 9-16 créer avec des idées des élèves.

- Les élèves dansent le letkiss. Au signal «4», ils se mettent par quatre, les mains sur les épaules du précédent, le premier met les mains sur les hanches.



⇒ Parler en dansant facilite la tâche:

Droite: «*talon - pointe - talon - pointe*».  
 Gauche: «*talon - pointe talon - pointe*».  
 Sur deux pieds: «*avant et - arrière - et - avant - avant - avant*».

⇒ Musique Fidula Verlag: Disque 1176 ou cassette 17 (Mixer und Spiele) ou musique de polka.

**Sauter par paires:** 2 élèves se font face. Avec la musique, ils imitent leurs sauts.

- Les différentes paires montrent leurs pas et les apprennent ensemble.



⇒ Musique: ex. BILL HALEY: See you later Alligator (CD: The Very Best Of Bill Haley And The Comets)

**Sautillés chassés:** Chasser avec le pied gauche de biais en avant et le ramener. Sautiller 2 fois sur le pied droit durant ce temps. Ensuite, chasser avec le pied droit (= pas de rock simplifié).

- Sautillés chassés libres.
- Poursuite en sautillés chassés (3-4 chasseurs).
- A deux, se passer un ballon en sautillés chassés.
- Par deux, chercher des variantes de sautillés chassés et les présenter.
- Image reflétée: à deux, se faire face. En se tenant par la main ou non, créer une suite de mouvements.
- 2 élèves se tiennent par les mains (deux mains, main gauche, main droite ...) et essaient des changements de place.

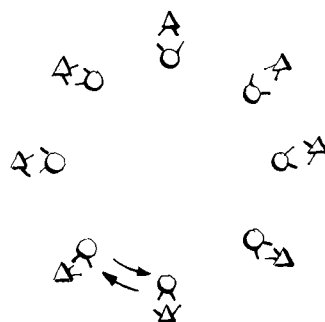


⇒ Musique: ex. TERRY AND THE HOT SOX: Chick-A-Little-Cutie (CD: Hit Collection)

⚠ Le mouvement du «chasser» de la jambe libre part du genou; le pied est ramené rapidement.

**Croix suisse:** Suite de mouvements, 8 x 8 temps. Les élèves sont en cercle par paires, les filles à l'intérieur.

- 1-8 sauts chassés, gauche-droite-gauche-droite.  
 1-8 idem avec 1/4 de tour à gauche (filles à droite).  
 1-8 idem avec 1/4 de tour à gauche (filles à gauche).  
 1-8 idem avec 1/4 de tour à gauche (filles à droite).  
 1-8 idem avec 1/4 de tour à gauche, prendre les mains  
 1-8 sauts chassés, croisés en se tenant par la main.  
 1-8 sauts chassés en lâchant les mains.  
 1-8 sauts chassés en se déplaçant vers la gauche (changement de partenaire), etc.



⇒ Musique: ex. C. CHECKER: Dancin' Party (CD: Chubby Checker; 20 greatest hits)

Ⓜ Danser lors d'une manifestation.

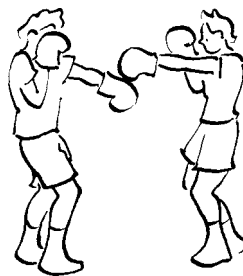
## 5.5 Le match de boxe en dansant

Le trop-plein d'énergie et d'agressivité doit être libéré. Ici, il est absorbé par des mouvements de danse sous une forme créative. Le match de boxe dansé convient surtout aux garçons qui ne sont pas attirés par la danse.

**Comment te sens-tu dans la peau d'un boxeur?**

**Boxer l'ombre:** 2 élèves se font face sur un tapis. Ils boxent l'ombre (sans se toucher).

- A quatre: 1 contre 1, un spectateur, un reporter. Celui qui quitte le tapis ou est mis «k.o.» devient à son tour spectateur ou reporter.
- A quatre: le reporter annonce les boxeurs. Ils arrivent sur le ring et impressionnent l'adversaire et le public par leur comportement. Le premier round commence, le reporter commente le match. Changement de rôles.
- Les élèves créent des scènes avec des rituels de la boxe qu'ils connaissent et les représentent.
- Mise en scène d'un combat, c'est-à-dire préparer les suites de coups et la fin du match.



➔ Lutter juste: voir bro 3/4, p. 22 ss.

**Combat au ralenti:** Deux élèves boxent au ralenti (jeu d'attaque et de réaction). Ils ne se touchent pas, mais font semblant de réagir aux coups.

- Match en deux équipes: le groupe A imite un coup au signal de la musique; le groupe B esquive et rend un coup; le groupe A esquive et rend un coup, etc.
- Deux boxeurs sur le ring: écouter d'abord la musique et dire le texte (év. texte du CD). Par deux, les élèves choisissent un couplet et créent leur suite de mouvements mimiques au ralenti sur cette partie.



➔ Accompagnés de musique, les mouvements sont rythmés. Musique adaptée: RES BURRI: Boxmätsch (CD: Matter Rock)

**Danse du match de boxe: Prélude:** les spectateurs forment le ring et attendent les boxeurs (4 x 8 temps).

**Couplet 1:** la première paire de boxeurs est dans le ring et effectue la scène élaborée ci-dessus. Les spectateurs soutiennent le combat par des gestes simples (4 x 8 temps).

**Refrain:** tout le monde danse pendant que la première paire quitte le ring et que la deuxième paire arrive (2 x 8 temps).

1-4 3 pas en avant (d. - g. - d.), claquer des mains.

5-8 3 pas en arrière (g. - d. - g.), claquer des mains.

1-2 Pas à droite, coup avec le poing gauche.

3-4 Pas à gauche, coup avec le poing droit.

5-8 Pas à ga, à dr, les poings protègent la tête.

**Couplet 2:** danse de la 2e paire (3 x 8 + 4 temps).

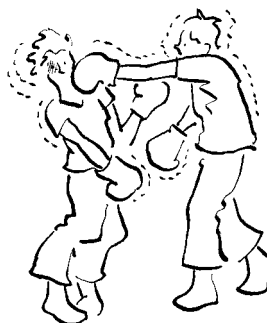
**Refrain:** comme en haut (2 x 8 temps).

**Couplet 3:** danse de la 3e paire (3 x 8 + 4 temps).

**Refrain:** comme en haut (2 x 8 temps).

**Couplet 4:** danse de la 4e paire (5 x 8 temps).

**Refrain:** comme en haut, créer une fin en commun (arrêter doucement la musique).



➔ Musique: RES BURRI: Boxmätsch (CD: Matter Rock)

⚠ Une phase de détente suit le match de boxe: voir bro 2/4, p. 23 ss.

📌 Représentation lors d'une manifestation.

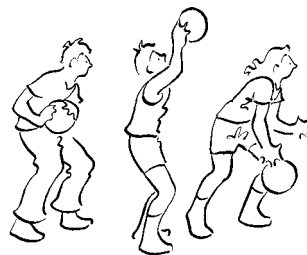
## 5.6 Quand le sport devient danse

Retenir des mouvements sportifs que les élèves connaissent bien (ex. basket). Varier ces mouvements et les interpréter en dansant.

**Nous apprenons une danse de basket!**

**Bouger comme un basketteur:** Les élèves bougent librement avec une balle pour chacun. Ils effectuent des mouvements de basketball (dribbler, pivoter, coup franc ...). Quels mouvements sont typiques? Quelle est la dynamique de ces mouvements?

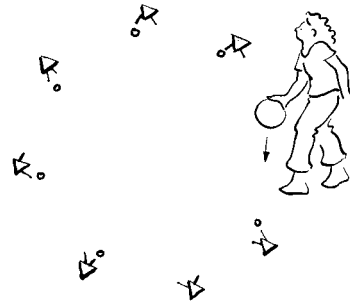
- Mettre en scène un match de basket à deux. Créer (év. au ralenti) une phase de jeu.



➔ Basket-ball: voir bro 5/4, p. 24 ss.

**Dribbler en rythme:** Les élèves, chacune avec une balle, forment un cercle (un mètre de distance entre elles). Est-ce que le groupe parvient à trouver un rythme commun?

- Dribbler avec la balle sur les deux premiers temps (1-2) et la lancer à la voisine de gauche (3-4).
- Dribbler quatre fois puis passer la balle à sa voisine de gauche.
- Dribbler au rythme d'une musique. Qui peut varier le rythme commun?



➔ Musique: ex. P. KAAS: Mademoiselle chante le blues (CD: Mademoiselle chante)

**Danse de basket:** Suite de mouvements en 4 x 8 temps.

### 1 pas pivot

1-2 position de départ (p.d.d.): tenir la balle avec les deux mains à hauteur de poitrine. Pas à gauche en avant, retour en p.d.d. avec 1/4 de rotation.

3-8 répéter 3 fois, jusqu'à la position de départ.

### 2 dribbler

1-4 3 pas à gauche en dribblant 3 fois de la main droite, retour en position de départ.

5-8 idem à droite.

### 3 lancer

1-2 2 pas en avant (g.-d.), dribbler 2 fois la balle.

3-4 sauter en p.d.d., imiter le lancer.

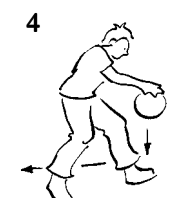
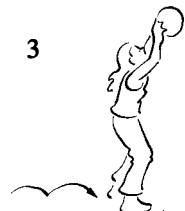
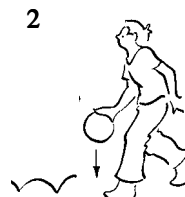
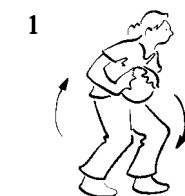
5-8 3 pas en arrière (g.-d.-g.), dribbler 3 fois, p.d.d..

### 4 feinter les pas

1-4 3 feintes avec le pied gauche (avant-arrière-avant), dribbler 3 fois, p.d.d..

5-8 1-4 idem avec le pied droit.

- A quatre: chaque groupe cherche d'autres mouvements de basket et complète la danse.
- Danse du basket sans ballon en modifiant les gestes en mouvements de danse.
- Clip vidéo: chaque groupe choisit une séquence (ex. passe-passe-lancer-rebond). Les mouvements se font sans ballon et adaptés à la musique. Chaque séquence du film comporte un des éléments suivants: image arrêtée, marche arrière, ralenti, accéléré...



➔ Musique: ex. MR. PRESIDENT: Coco jambo (CD: Dance Mission, Vol. 12); HADDAWAY: What is Love (CD: The Album 2nd Edition)

Ⓜ Les élèves créent une danse en groupe ou complètent la danse du basket.

## 5.7 «Fame» – un projet de danse

Tous les élèves sont des «stars» très connues. Ils se glissent dans la peau de leur idole préférée. Ils accentuent et caricaturent les personnages. La danse jazz devrait être introduite et développée sur plusieurs leçons.

«Fame» veut dire:  
être une star très connue.

**Partie sportive:** Chaque élève apporte un accessoire pour ressembler à son idole (sportive) préférée (boxeur, danseuse étoile, skater, joueur de baseball, clown...). Il joue librement avec les objets apportés.

- Entrer en contact avec les autres personnages.
- Chacun crée une séquence de mouvements typiques pour son personnage.
- Effectuer sa séquence de mouvements sans objet, très rapidement, au ralenti...



➔ Equipements de sport, maquillage, costumes.

➔ Musique: INI KAMOZE: Here comes the hotstepper (CD: Ready to wear; Filmmusik)

➔ Musique: MICKY HARR: At the edge (CD: Slow sailing)

**Poses:** Les élèves apportent des images de personnes en position de victoire ou de succès. Ils comparent leurs photos. Ils bougent avec la musique. A l'arrêt, ils prennent des poses. Ils les tiennent le temps de la pause musicale.

- Les élèves créent des poses à deux ou en groupes (= composante de la danse).



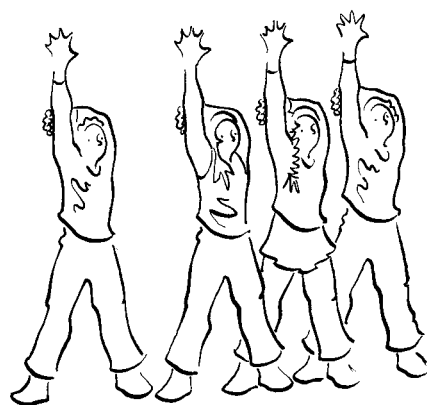
➔ Musique: G. WASHINGTON: Winelight (CD: Winelight)

➔ Musique: GEORGE MICHAEL: Papa was a rolling stone (CD: Fire Life)

**Danse, partie A:** Diviser les élèves en quatre groupes.

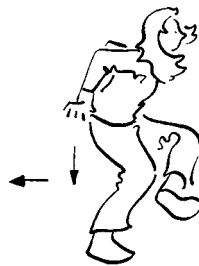
- 1-4 le premier groupe prend sa pose: pas du pied droit en avant; bras droit tendu en haut; prendre le coude droit dans la main gauche (voir image).
- 5-16 les groupes 2, 3 et 4 prennent la même pose les uns après les autres.
- 1-4 pas à droite, pointer du pied gauche, tendre le bras droit à l'horizontale.
- 5-8 pas à gauche, pointer du pied droit, tendre le bras gauche à l'horizontale.
- 1-4 pas à droite, pointer du pied gauche et frapper des mains.  
pas à gauche, pointer du pied droit et frapper des mains.
- 5-8 répéter 1-4.
- 1-4 pas écarté à droite. pas gauche derrière le pied droit, pas en avant du pied droit.
- 5-8 répéter 1-4 à gauche.
- 1-8 8 pas en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, commencer par le pied droit.
- 1-8 4 pas écartés du pied droit en avant en traînant le pied gauche par terre, lever lentement le bras droit à la verticale.
- 1-4 pas écarté en avant du pied droit, pas écarté en avant du pied gauche.
- 5-8 saut inventé sur place, lever les pieds et les bras.

➔ Musique: WEATHER GIRLS: Sweet thang; We're gonna party; We shall be free (CD: Double tons of fun)



**Danse, partie B:**

- 1-4 pas écarté à droite, pas gauche derrière le pied droit, pas à droite en avant.
- 5-8 = 1-4 à gauche.
- 1-8 8 pas en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, commencer avec le pied droit.
- 1-8 pas écartés en avant, droite-gauche-droite-gauche.
- 1-8 8 pas sautillés, position basse, bras pliés, doigts écartés vers le bas (voir image).



⇒ Musique: ANGELIQUE KIDYO: Adouma (CD: Aye)

ⓘ Cette partie peut être exécutée sous forme de canon. Décalage de 8, plus tard de 4 temps.

**Danse:**

- 10x8 **Instruments:**  
Les élèves traversent l'espace librement dans leurs costumes. Ils posent leurs objets pour se mettre en essaim.
- 8x8 **Chant:**  
Danse partie A.
- 8x8 **Fame:**  
2 fois partie B de la danse.
- 2x8 **Remember:**  
A chaque «Re-member», les quatre groupes prennent leur pose l'un après l'autre.
- 4x8 **Instruments:**  
Quitter les poses et par des mouvements sportifs reprendre la formation d'essaim.
- 8x8 **Chant:**  
Danse partie A.
- 8x8 **Fame:**  
2 fois danse partie B.
- 2x8 **Remember:**  
A chaque «Re-member», les quatre groupes prennent leur pose l'un après l'autre.
- 12x8 **Instruments:**  
Un des quatre groupes quitte sa pose et commence ses mouvements sportifs. Il incite le groupe suivant à jouer avec lui. Ainsi jusqu'à ce que tous les groupes bougent. Important: rester en pose jusqu'à ce que le groupe soit invité à bouger. Chercher les objets seulement à ce moment-là.
- 8x8 **Fame:**  
2 fois danse partie B.
- 2x8 **Remember:**  
A chaque «Re-member», les quatre groupes prennent leur pose l'un après l'autre en tournant le dos au public.  
**Fame:**  
Se retourner vers le public en prenant la pose finale (arrêter doucement la musique).

⇒ Musique: «Fame». The Original Soundtrack from the Motion Picture «Fame» (MGM)



Ⓣ Interpréter la danse «Fame» à l'occasion d'un spectacle.

## Sources bibliographiques et prolongements

ASEP:	Assis, assis, ... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
BALK, A.:	Le stretching. Fiches techniques. Vigot. Paris.
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.

### CASSETTE VIDEO

ISSW:	Bewegen – Darstellen – Tanzen. Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung. Bern 1999.
-------	--

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



# 3

Manuel 4 Brochure 3



## Se maintenir en équilibre Grimper Tourner

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## La brochure 3 en un coup d'oeil

---

... glisser

... voler

... tourner

... grimper

... se maintenir  
en équilibre

**Développer les  
capacités et les  
habiletés motrices**

... s'élancer  
et se 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 pesanteur au travers de son  
corps et de matériel**

Les élèves apprennent à maîtriser leur corps dans des situations diversifiées. Ils expérimentent de nombreux mouvements et comportements et estiment leur degré de maîtrise et de responsabilité dans la réussite. En jouant avec la pesanteur et les lois physiques, ils obtiennent 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 de la motricité
  - Lutter de diverses manières
  - S'entraider et s'assurer mutuellement



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> 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 identiques mais au travers d'activités motrices différentes
  - Lutter et s'opposer en jouant
  - Mettre en pratique les principes d'entraide et d'assurance mutuel



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> 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 efficace dans des situations difficiles



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> 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 du matériel simple, etc.

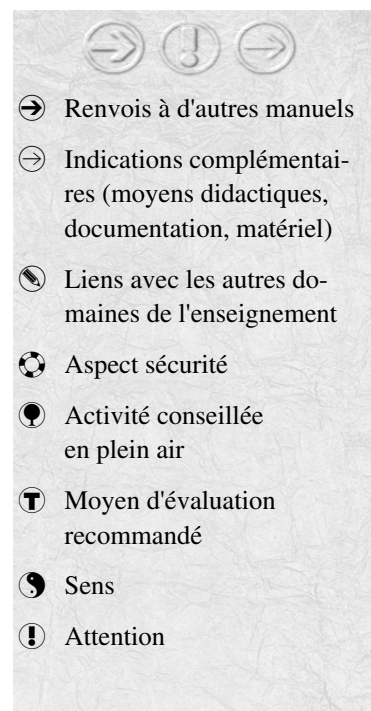


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Se maintenir en équilibre</b>	
1.1 Équilibre sur les bancs	4
1.2 Équilibre sur des bancs mobiles	5
1.3 Équilibre sur différents agrès	6
1.4 Équilibre en position renversée	7
<b>2 Grimper</b>	
2.1 Découvrir les mouvements du grimper	8
2.2 Assurer les prises, la base du grimper	9
<b>3 Voler</b>	
3.1 Réduction des charges	10
3.2 Introduction du minitrampoline	11
3.3 Passage de l'appui aux sauts avec appui	12
<b>4 Tourner</b>	
4.1 Rotations en avant	13
4.2 De la rotation à la culbute en arrière	14
4.3 De la culbute au saut périlleux avant	15
4.4 Monter à l'appui renversé - rouler	16
<b>5 S'élaner et se balancer</b>	
5.1 S'élaner et se balancer aux agrès	17
5.2 Aux anneaux et aux barres parallèles	18
5.3 Etablissements, élans à la barre fixe	19
<b>6 Glisser, se déplacer sur des roulettes</b>	
6.1 Reste sur le tapis!	20
6.2 Concours avec la planche à roulettes	21
<b>7 Lutter</b>	
7.1 Lutter ensemble et les uns contre les autres	22
<b>8 Coopérer</b>	
8.1 Ensemble, tout va mieux	24
8.2 Guider - suivre - porter	25
8.3 Améliorer le tonus musculaire	26
8.4 Aider et assurer	27
8.5 Acrobatie avec un partenaire	28
8.6 Piste d'agrès par groupes de trois	29
<b>9 Combiner</b>	
9.1 Différencier durant les exercices aux agrès	30
9.2 Compétition aux agrès: deux contre deux	31
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	32



# Introduction

---

En pratiquant la gymnastique aux agrès, les élèves font de nombreuses expériences corporelles, motrices et sportives. Ils apprennent à gérer les différentes manifestations de la gravité et gagnent en agilité. La brochure 3 contient des exercices qui correspondent au besoin de mouvement et à la soif d'expériences des élèves de 4e à 6e année. Les propositions permettent aux élèves de faire des expériences de relations sociales. De multiples tâches motrices sont présentées dans les domaines suivants: se maintenir en équilibre, grimper, tourner, voler, balancer, rouler et glisser. La brochure contient aussi des suggestions pour renforcer l'esprit de coopération au cours des activités de gymnastique et de lutte. Les différents sujets peuvent être combinés durant l'enseignement.

## Se maintenir en équilibre

Se tenir en équilibre sur des agrès étroits ou mobiles demande une grande concentration et de la volonté. Les bases ont été acquises durant la petite enfance quand le jeune enfant entreprenait inlassablement des essais pour lutter contre la force de la gravité. Plus tard, il profite de toutes les occasions pour tester son équilibre. Exemple: marcher au bord du trottoir. Des exercices d'équilibre avec des agrès fixes ou mobiles permettent de précieuses expériences dans différentes positions.

🕒 Importance de l'équilibre: voir bro 3/1, p. 4

## Grimper

Venir à bout du risque en quittant le sol, en montant sur des engins ou en grim pant sur des obstacles est très important pour le développement de la personnalité. Les élèves apprennent à estimer le risque d'une situation. En accomplissant des tâches difficiles, la confiance en soi s'affirme. Grimper sollicite tout le corps. A cet âge, on met l'accent sur le grimper d'exploration aux espaliers, au cadre suédois ou dans un jardin d'agrès.

🛡️ La sécurité avant le risque

## Voler

Voler transmet un sentiment pétillant lorsqu'on quitte la sécurité du sol et lors des freinages abrupts. Les enfants «volants» provoquent facilement un sentiment d'insécurité et de peur auprès des adultes. La plupart des enfants sont assez prudents et testent doucement leurs limites sans prendre des risques inconsidérés. L'accent est mis sur l'introduction du minitrampoline et l'acquisition de la phase de vol lors des sauts libres et avec appui.

## Tourner

Les enfants recherchent le sentiment intense de vertige, d'étourdissement et de courte perte du sens de l'orientation par des culbutes et des roulades. La tension ressentie entre l'incertitude de la réussite et l'accomplissement de la tâche pousse les enfants à répéter l'expérience. Le chapitre «tourner» démontre des possibilités de pirouettes et de roulades attractives, qui mènent vers le saut périlleux en avant ou permettent l'accomplissement d'une piste d'agrès.

### S'élancer et se balancer

Le changement entre la chute accélérée et l'apesanteur au point de retour ressenti lors du balancement reste toujours fascinant et améliore la perception sensorielle. En se balançant la tête en bas ou dans d'autres positions, on peut améliorer l'orientation du corps dans l'espace. Le bercement et le balancement activent intensément la musculature des épaules qu'on laisse souvent un peu de côté. Le chapitre «balancer» est basé sur les expériences de balancements. Il donne accès à des aptitudes spécifiques aux anneaux (balancer, tourner, suspension renversée), à la barre fixe (tour d'appui, élan par-dessous) et aux barres parallèles (élancer, sortie faciale).

### Rouler et glisser

Rouler (avec la planche à roulettes ou les patins à roulettes), patiner et glisser (à l'aide de bouts de tapis, de sacs en plastique, de pantoufles en feutre, etc.) donnent l'impression de décoller du sol, de vaincre la gravité. Cette sensation excitante entraîne facilement une trop grande prise de risques. Malgré cette fascination, il faut prendre les mesures de sécurité: pas de patinage sans protection des poignets, des coudes et des genoux et sans casque!

### Lutter

Le duel avec un partenaire permet de se mesurer au corps à corps. Le trop plein d'énergie peut être canalisé de façon contrôlée. Les règles établies doivent être respectées et adaptées à la situation. Le contrôle de soi-même et le fair-play sont ainsi entraînés et développés. Les élèves doivent accepter des risques et faire preuve de courage, de volonté de vaincre et, le cas échéant, d'acceptation de la défaite. Ce chapitre permet une introduction ludique dans les sports de combat.

### Coopérer

La gymnastique aux agrès développe le comportement coopératif et convient très bien à l'apprentissage en autonomie. Les élèves deviennent capables de s'entraider durant l'exercice et de s'assurer mutuellement. Dans le chapitre «coopérer», on amène les élèves pas à pas vers des tâches en commun. Ce chapitre contient également des tâches créatrices à accomplir en groupe (acrobatie avec partenaire, parcours d'agrès à trois).

Les élèves devraient apprendre ces *mouvements de base* d'une manière ludique et de différentes façons. En pratiquant la gymnastique aux agrès, le corps des élèves, surtout *la musculature de soutien et la musculature des épaules*, seront mises à contribution et bien développées.

Les nouveaux mouvements devraient être appris dans leur *globalité*. Par des tâches diversifiées, on tient compte des différentes prédispositions individuelles des élèves.

Certains *exercices* aux agrès (ex. exercices marqués de **T**; voir colonne spéciale dans les pages de pratique) doivent être entraînés systématiquement.



⊕ Veiller à une sécurité suffisante

⊕ Dépenser le trop-plein d'énergie en luttant.

⊕ Enseignement réciproque et autonome: voir bro 1/4, p. 9

⊕ Apprendre: voir bro 1/4, p. 7 ss.

# 1 Se maintenir en équilibre

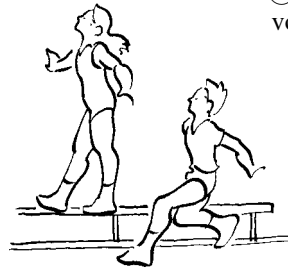
## 1.1 Equilibre sur les bancs

Les tâches qui suivent sollicitent surtout l'organe de l'équilibre (oreille moyenne) et incitent les élèves à essayer de multiples positions du corps. Elles sont exigeantes pour les participants et améliorent leur capacité d'équilibre.

**Te sens-tu à l'aise sur un banc?**

**Saut en équilibre:** Les élèves courent librement (év. avec la musique) dans la salle et par-dessus les bancs. Sur un signal (arrêt de la musique, gong, etc.), les élèves sautent sur un banc et essaient de garder l'équilibre sur une jambe.

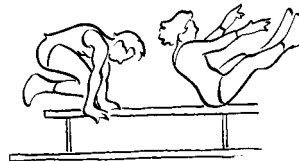
- Les élèves courent dans le sens des aiguilles d'une montre. Ils tournent une fois sur eux-mêmes avant de sauter sur un banc.
- Qui ose faire deux, trois rotations avant de sauter sur le banc?
- Qui réussit un saut en faisant une demi-rotation?



➔ Importance de l'équilibre: voir bro 3/1, p. 4

**Funambules:** Les élèves se tiennent en équilibre sur le banc sur différentes parties du corps: sur les genoux, sur le pied droit, sur les fesses, etc.

- Refaire l'exercice avec les yeux fermés.
- Inclure les idées des élèves.
- Les élèves essaient d'enchaîner les différentes positions.
- Tous les élèves du même banc enchaînent leurs positions pour faire une démonstration de groupe.



🕒 Si nécessaire, s'assurer mutuellement.

**Croisements:** Par deux, les élèves cherchent des solutions pour changer de place sur le banc sans tomber.

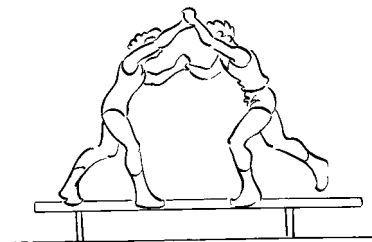
- Qui trouve la solution optimale, la plus fiable?
- Qui trouve la variante la plus rapide?
- Qui trouve la solution la plus originale?
- Combien de fois 2 élèves peuvent-ils changer de place en une minute?



⚠ Un demi-banc pour deux élèves.

**Résistance:** A et B se font face sur le banc, les mains appuyées contre les mains de l'autre. Lequel peut déséquilibrer son partenaire en le poussant en bas du banc? Après deux chutes, l'élève a perdu. Changement de partenaire.

- A et B se tiennent par la main. En poussant et en tirant, ils essaient de se faire tomber du banc.
- Les élèves trouvent leurs propres formes de lutte.



**Test de rotation:** A chaque bout de banc se tient un élève, les mains à hauteur de poitrine, les paumes tournées vers la partenaire. Les deux élèves font trois rotations sur elles-mêmes. Ensuite, elles fixent la partenaire et se dirigent l'une vers l'autre, jusqu'à ce que leurs mains se touchent.

- Plus facile: le côté large du banc en haut.
- Plus difficile: avec les yeux fermés.



⌚ Critères pour le test de rotations: tourner sans interruption, faire l'exercice deux fois de suite sans descendre du banc.

⌚ Equilibre: voir bro 3/3, p. 4

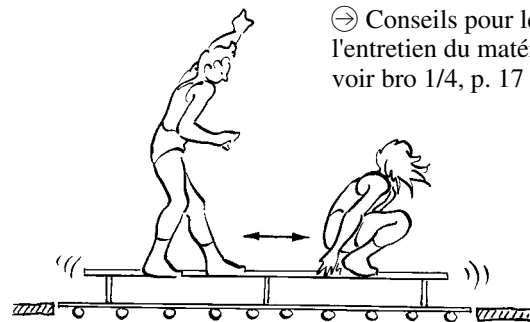
## 1.2 Equilibre sur des bancs mobiles

Les bancs servent de supports instables et incitent des jeux avec l'équilibre. On peut imaginer des jeux semblables avec d'autres agrès (longerons des barres parallèles, corde à la barre fixe, etc.).

**Comment te sens-tu sur une surface instable?**

**Banc roulant:** Poser le banc avec le côté large en bas sur des bâtons de gymnastique. Mettre un tapis de chaque côté pour limiter l'amplitude du balancement. Les élèves essaient différentes manières pour atteindre l'autre bout du banc (p.ex. en avant, en arrière, à quatre pattes, etc.).

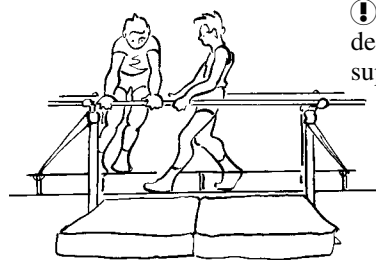
- Enchaîner les différents mouvements; sauter, tourner, sautiller sans interruption.
- Est-ce qu'on arrive à traverser la largeur de la salle avec un passager sur le banc (pousser le banc, enlever les bâtons à l'arrière pour les mettre à l'avant)?



➔ Conseils pour le rangement et l'entretien du matériel: voir bro 1/4, p. 17

**Passerelle branlante:** Le banc est suspendu par les deux bouts aux barres parallèles avec des cordes, côté étroit en haut. Les élèves traversent prudemment cette passerelle d'un bout à l'autre

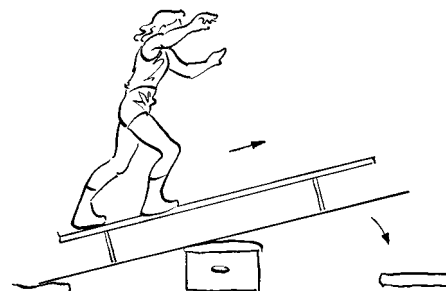
- Marcher à reculons.
- Faire des rotations.
- 2 à 3 élèves se maintiennent en équilibre en même temps sur le banc.
- Est-ce que deux élèves peuvent se croiser?



⚠ Se balancer à plusieurs exige des mouvements de compensation supplémentaires.

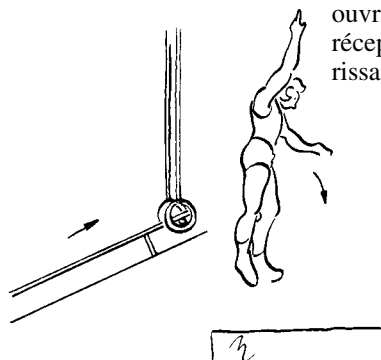
**Banc basculant:** Poser un banc avec le côté large sur la partie supérieure d'un caisson pour créer une bascule. Poser des tapis sous le banc. En traversant lentement le banc, il bascule de l'autre côté.

- 2 élèves essaient de garder le banc en équilibre.
- Trouver l'équilibre à l'aveuglette.
- Est-il possible de changer de place (croiser) en gardant le banc en équilibre?
- Qui parvient à traverser la bascule en lançant une balle en l'air ou en dribblant avec une balle?



**Rampe mobile:** Fixer les bouts d'un banc, côté large en haut, aux anneaux (év. avec l'aide d'une barre ou d'un bâton de gymnastique). L'autre bout touche le sol.

- Monter prudemment cette rampe. Depuis le haut, sauter sur le tapis. Faire la même chose à reculons.
- Tourner 5 fois sur soi-même avant de monter la rampe. Qu'est-ce qui change?
- Grimper à quatre pattes, en avant ou en arrière.
- Monter à l'aveuglette avec l'aide d'un partenaire et sauter sur le tapis.
- Rendre plus difficile cet exercice de test: monter la rampe tout seul à l'aveuglette, se tenir aux cordes et sauter également à l'aveuglette.



Ⓣ Critères à la rampe mobile: Monter seul, à «l'aveuglette»; ouvrir les yeux en haut. Sauter et réception debout, amortir l'atterrissage.



### 1.3 Equilibre sur différents agrès

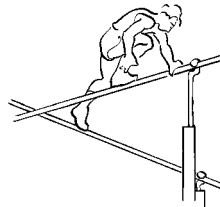
#### Indications pour l'organisation:

- Chaque groupe prépare un poste selon un croquis, l'essaie et l'explique aux autres groupes.
- Circuit training: changement après un temps déterminé ou selon ses besoins («ateliers»).
- Les élèves inventent et construisent leurs propres postes.
- Mettre à disposition des objets supplémentaires (bâtons, balles, ballons, etc.) pour compléter les exercices aux postes.
- Les élèves inventent leurs propres tours sur les engins.

Les expériences d'équilibre sont amusantes!

**Parcours aux barres:** Poser 2 à 3 barres parallèles les unes derrière les autres, les barres à différentes hauteurs. Les élèves traversent toutes ces barres en grimant, en marchant sur les barres, sans toucher le sol.

- Qui arrive à garder l'équilibre en portant un ballon?
- Traverser par deux, en tenant une corde.
- Traverser les barres en suspension.



**Rouleaux (Rola-Rola):** Les élèves essaient de marcher sur des bouts de tuyaux de canalisation (env. 40 cm). Un partenaire, les espaliers ou les barres servent d'aide.

- A pieds nus.
- A deux sur un rouleau.
- Poser une planche sur le rouleau et tenir l'équilibre avec l'aide des espaliers.
- Est-ce que quelqu'un peut rester en équilibre sans se tenir? Exécuter une tâche supplémentaire?

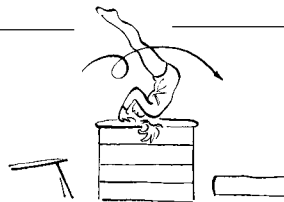


⚠ Employer les balles médicales pour remplacer les rouleaux; év. utiliser un bâton de gymnastique comme soutien («bâton de ski»).

🌀 Fixer des listes au bout de la planche pour qu'elle ne glisse pas du rouleau.

**Réception en équilibre:** Les élèves sautent sur le mini-trampoline et roulent par-dessus deux caissons recouverts par un tapis. Ils essaient de rester en équilibre après la réception sur un tapis. D'abord avec quelques sautillés, plus tard avec un petit élan.

- Attraper une balle avant la réception.



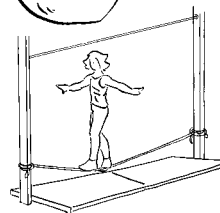
**Balle thérapeutique:** Les élèves essaient de garder l'équilibre dans différentes positions sur la balle thérapeutique: sur le ventre, assis sans appui, à genoux, év. avec l'aide d'un partenaire.

- Avec des tapis, empêcher la balle de rouler.
- Peut-on passer du ventre sur le dos?



**Corde:** Fixer une corde entre les deux poteaux de la barre fixe. Les élèves essaient divers mouvements sur la corde.

- Sur une jambe, accroupi, à l'aveuglette, etc.
- Plus facile: poser la corde sur le sol.
- Traverser une barre à hauteur des genoux.



🌀 Poser des tapis sous la barre. Une barre au-dessus de la tête sert d'aide à l'équilibre.

**Pédalo:** Avancer ou reculer sur un pédalo à deux (6 roues) ou le pédalo individuel (3 roues) plus exigeant avec l'aide d'un partenaire.

- Qui arrive à rester en équilibre avec un bâton ou une «assiette chinoise»?



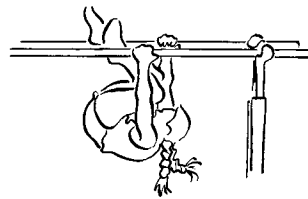
## 1.4 Equilibre en position renversée

Les positions d'équilibre avec la tête en bas constituent des expériences corporelles inhabituelles. Par un entraînement régulier des perceptions correspondantes, on peut développer des capacités de base qui aident à éviter des accidents dans la vie de tous les jours.

**Garder la tête froide même si la terre est sens dessus dessous.**

**La tête en bas:** Les élèves se suspendent aux deux barres à la position mi-renversée, et prennent différentes positions: accroupie, écartée, tendue.

- Avec les yeux fermés.
- Les deux prises à la même barre.
- Un partenaire indique des objets que l'élève suspendu doit fixer du regard.
- Comment passer de la suspension en position d'appui sans toucher le sol?
- Suspension aux anneaux, aux perches, à la barre fixe.



**En équilibre sens dessus dessous:** Poser deux caissons (deux éléments) à 30 cm de distance contre un mur. Se mettre à genoux, une épaule et une main sur chaque caisson. S'élever à l'appui renversé accroupi et tenir l'équilibre.

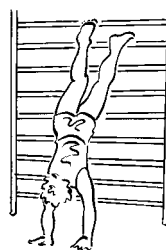
- Expérimenter la position accroupie et tendue.
- A l'aveuglette, tendre doucement les jambes.
- Poser les caissons au milieu de la salle. Mettre un tapis en travers dans le dos du gymnaste. Lever lentement les jambes.
- Appui renversé sur les barres parallèles, mettre un tapis comme protection par-dessus les barres.
- Aux barres parallèles: passer de la position assise écartée à l'appui renversé sur les épaules, jambes fléchies ou tendues.



Ⓣ **Critères pour l'appui sur les bras:** pousser les coudes vers l'extérieur. Regarder vers le sol. Tendre tout le corps.

**Appui renversé à l'espalier:** Les élèves sont à genoux, les mains au sol, les pieds près des espaliers. Grimper et à redescendre les espaliers avec les pieds.

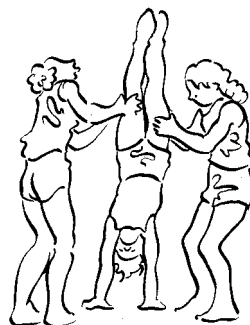
- Grimper jusqu'à la complète extension du corps et rouler en avant avec l'aide d'un partenaire.
- Mettre les pieds dans les anneaux (à hauteur des genoux), reculer en marchant sur les mains. Qui arrive à reculer jusqu'à l'appui renversé sur les mains?



Ⓣ **Poser des tapis.** Contracter la musculature et éviter les cambrures. Aider/assurer en tenant les cuisses.

**Appui renversé avec aide:** L'élève est debout, elle se penche en avant et s'appuie sur ses mains. Deux aides la prennent par les cuisses et l'aident à se mettre en position d'appui renversé sur les mains.

- Se hisser en appui renversé avec ou sans aide.
- Se hisser en position d'appui renversé contre un mur avec ou sans aide (prises aux cuisses).
- L'élève se couche sur un mouton (caisson, barre fixe...) et se hisse en appui renversé avec le soutien de deux aides. Rouler en avant avec soutien des aides.
- Se mettre en appui renversé depuis la suspension par les jarrets à la barre fixe à hauteur d'épaules.



Ⓣ **Critères pour l'appui renversé avec aide:** tout le corps tendu, pas de cambrure, regarder devant les mains. S'élancer à l'appui en lançant la jambe d'élan tendue vers le haut.

## 2 Grimper

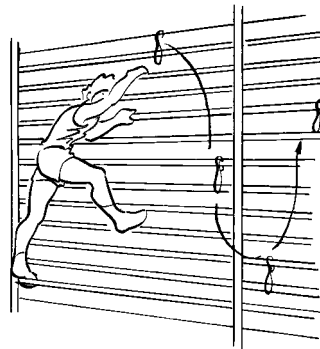
### 2.1 Découvrir les mouvements du grimper

Grimper en utilisant au mieux ses forces veut dire: garder le centre de gravité près des points d'appui (ventre près du mur), prendre des appuis sûrs et contracter les muscles. On introduit le grimper auprès des élèves par des tâches motrices exigeantes.

**Essaie de grimper en utilisant le moins de force possible!**

**Slalom en grim pant:** Les élèves grimpent librement autour des sautoirs ou des drapeaux sur les espaliers ou sur le cadre suédois. Parcours libres ou déterminés.

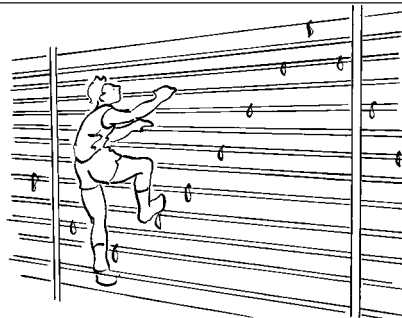
- Les élèves partent des deux côtés et essaient de se croiser habilement.
- Ils échangent les places en se croisant dessus ou dessous.
- Ils contournent chaque sautoir rouge.
- Ils font un tour complet autour de chaque sautoir bleu.
- Se tenir uniquement avec deux doigts (pourquoi pas un seul).
- Ils grimpent en croisant les jambes et les bras.
- Qui arrive à grimper en slalom avec une seule main (tenir l'autre main dans le dos)?



⚠ Faire attention aux autres!

**Suite de pas:** Une suite de pas est dessinée sur les espaliers par du papier collant ou des sautoirs. On a le droit de poser les deux pieds sur les marques.

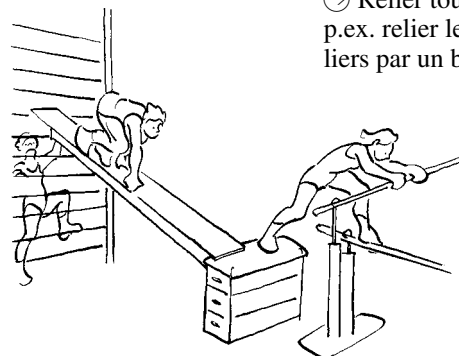
- Un seul pied est autorisé sur les marques. Les élèves doivent croiser les pieds ou changer de pied en l'air en sautant.
- Utiliser uniquement des prises depuis le dessous (prises palmaires).
- L'enseignant impose également les prises.
- Avancer de deux marques par pas.
- Les élèves créent leur propre parcours du grimper.



⚠ Varier l'écart entre les pas: court-long, vertical-horizontal, montant-descendant.

**S'ébattre dans le jardin d'agrès:** Les élèves grimpent d'un agrès à l'autre sans toucher le sol.

- Ils essaient de varier leur manière de grimper (à reculons, en tournant autour des agrès, avec une seule main, en suspension...).
- 2 élèves, liés par une corde (ou tenant une corde à chaque extrémité), effectuent le parcours du grimper.
- Les élèves ramassent des objets que l'enseignant ou les autres élèves ont distribués sur le parcours (p.ex. sautoirs, ballons, balles...).
- Les élèves se comportent comme une bande de singes, grim pant et hurlant dans la jungle (év. mettre des cordes et des anneaux à disposition).
- Les élèves jonglent avec des balles sur les agrès; ils se passent des balles dans des positions variées; ils transportent des objets (grands ou petits) à travers le parcours (seul ou à deux).
- 2-3 chasseurs essaient d'attraper les autres élèves. Il est défendu de poser un pied sur le sol (exception: sauter d'un cerceau à l'autre...).



⇒ Relier tous les agrès entre eux, p.ex. relier le caisson et les espaliers par un banc.

⇒ Construire le jardin d'agrès dans une seule moitié de la salle et travailler en divisant la classe en deux.

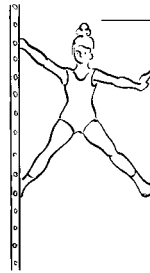
## 2.2 Assurer les prises, la base du grimper

Les élèves apprennent que le travail des pieds – les prises précises et sûres – est très important pour le grimper, car il soulage la musculature des bras.

Est-ce que tu assures bien tes prises?

**Poser pour une photo:** Après chaque pas et chaque prise sur le portique d'escalade, les élèves se tiennent sur une jambe et posent 2–3 secondes pour une photo.

- Ils tendent la jambe libre en l'air et se tiennent d'une seule main.
- Ils essaient de se tenir de la façon imposée: sur la plante du pied, sur l'intérieur du pied, sur l'extérieur du pied, sur la pointe du pied ou sur le pied fléchi...



- 📍 Se rendre à un portique d'escalade proche à vélo.

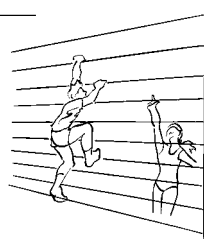
**Grimper au ralenti:** Les élèves grimpent sur les espaliers ou le portique d'escalade au ralenti. Elles posent lentement le pied (une fois posé, ne plus bouger le pied), elles déplacent lentement le centre de gravité en dessus du pied, elles tendent la jambe et prennent la prochaine prise...



- ⚠ Assurer ses prises et déplacer économiquement son centre de gravité.

**Parcours du partenaire:** A deux: A grimpe et B indique la prochaine prise à utiliser.

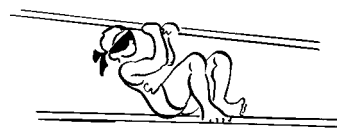
- B grimpe à la suite d'A. Il essaie de faire le même parcours que A.
- Grimper sur de longs parcours comme «grimpe-mémorisée».



- ⚠ Regarder où l'on va poser son pied.

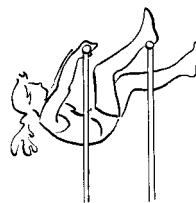
**Grimper à l'aveuglette:** A deux: A essaie de grimper les yeux bandés et avec l'aide de B.

- Sans aide du partenaire.
- Entraîner une suite de 3–5 prises et la répéter les yeux bandés.
- Grimper de quelques échelons et sauter sur un gros tapis. Qui a le courage de le faire les yeux bandés?



**Heelhook – suspension par les talons:** Les élèves passent sous 2–4 barres parallèles posées les unes à côté des autres sans toucher le sol. Ils essaient la meilleure manière d'avancer.

- Les élèves avancent en posant le talon sur la barre, les bras tendus. Repos: se suspendre par les jarrets.
- Passer alternativement sur et sous les barres.
- Les élèves cherchent d'autres manières de passer la suite de barres.
- A suit B.
- A est suspendu à la barre et essaie d'attraper une balle que B lui lance.
- Les élèves sont suspendus aux barres et se passent des balles.

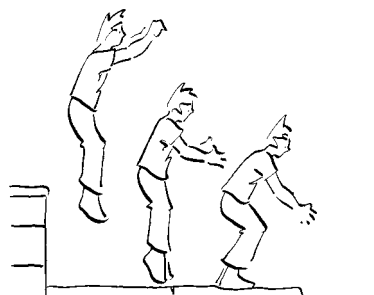


- 🎯 Prévoir des réceptions amorties.

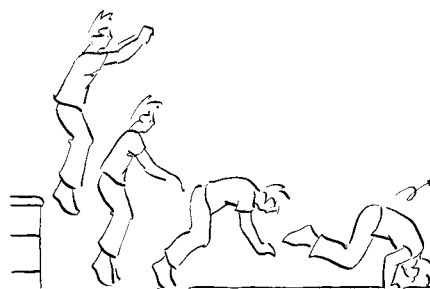
## 3 Voler

### 3.1 Réduction des charges

Lors des *sauts en profondeur*, les articulations, les tendons et les ligaments subissent des charges énormes qui peuvent être réduites par des mesures simples. Au moment de la réception, l'angle de flexion des genoux détermine la charge: plus les genoux sont tendus, plus la charge est importante (ill. 1). Il faut obtenir une légère flexion des genoux (env. 150–160 degrés). Après avoir posé les pieds sur le sol, il faut amortir le choc en ajoutant ( si possible) une culbute avant (ill. 2). Avant d'apprendre les réceptions, les enfants doivent faire des expériences de «se laisser tomber». Avec une musculature du thorax et des jambes mieux développée, ils peuvent apprendre l'amortissement à diverses hauteurs avec ou sans culbute avant. Il faut éviter la position des jambes en X ou en O. Quand c'est possible, il faut utiliser des tapis de 16 cm car les tapis de 8 cm sont trop minces pour les sauts en profondeur.

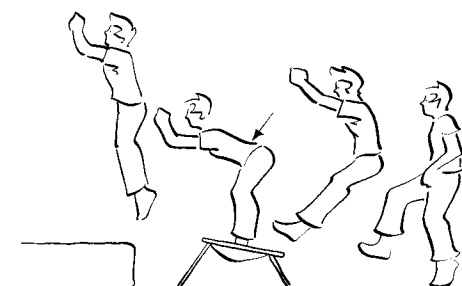


Ill. 1: grandes charges

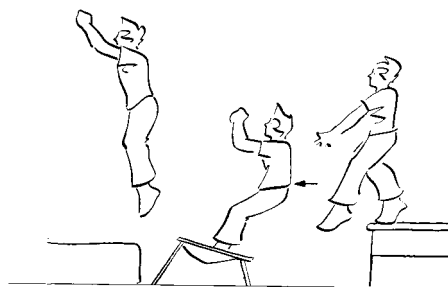


Ill. 2: charges réduites

Le *mini-trampoline*, bien maîtrisé, n'est pas dangereux en ce qui concerne les charges, car les disques inter-vertébraux et les vertèbres supportent de grandes sollicitations longitudinales. La région lombaire par contre subit des pressions dangereuses si le corps se tend pour un saut après une réception en position penchée (ill. 3). La cause en est une mauvaise position du corps sur le minitrampoline, éventuellement due à un élan trop plat. L'introduction au minitrampoline, surtout pour des sauts en extension, devrait se faire sans se pencher en avant avec un élan légèrement surélevé (ill. 4) depuis un banc ou un élément de caisson.



Ill. 3: grandes charges



Ill. 4: charges réduites

## 3.2 Introduction du minitrampoline

Le minitrampoline fascine les élèves. Pour éviter des mauvaises sollicitations de la colonne vertébrale et pour réduire le risque d'accidents, il faut une bonne préparation de la musculature du corps et une introduction bien planifiée.

Apprendre à «voler» en sécurité, sans danger.

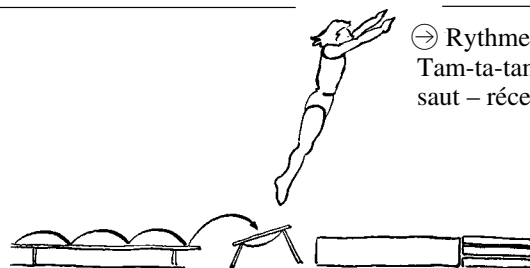
**Percevoir la contraction musculaire:** Les élèves sont couchées sur le dos, les bras en extension. En contractant les muscles du corps, lever les bras et les pieds de 15 cm environ. Rouler continuellement autour de l'axe longitudinal sans que les mains et les pieds touchent le sol.



➔ Améliorer le tonus corporel: voir bro 3/4, p. 26

**S'habituer à l'agrès:** 1-2 pas d'élan sur le banc et sauter sur le minitrampoline – saut – phase de vol, le corps tendu – réception amortie sur un gros tapis.

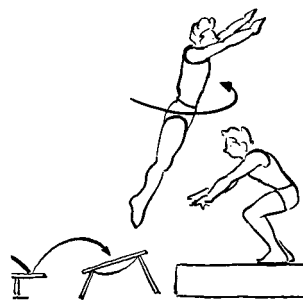
- Saut tendu depuis le banc (voir illustration suivante).
- Saut depuis le premier minitrampoline sur un caisson (trois éléments). Ensuite, depuis le caisson sur le minitrampoline suivant et ainsi de suite.



➔ Rythmer l'élan: Tam-ta-tam – saut – réception.

**Différents sauts:** Saut sur le minitrampoline après un court élan – saut tendu– réception amortie (voir illustration ci-dessous).

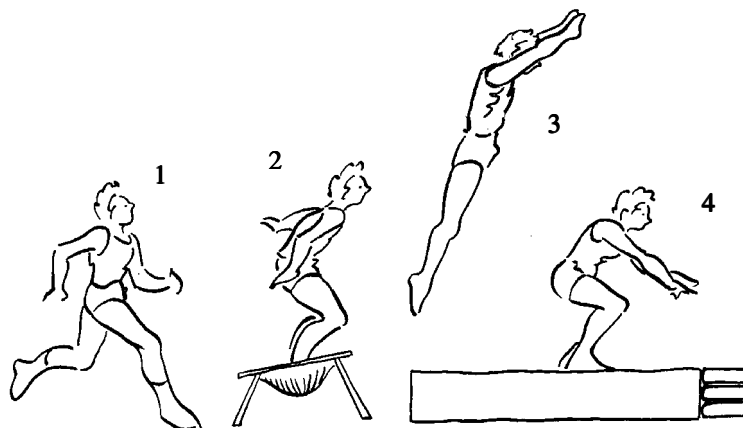
- Saut tendu avec demi-vrille (des deux côtés).
- Écarter les jambes durant le vol.
- Fléchir et tendre les jambes durant le vol.
- Sauter avec un ballon dans les mains et le lancer vers une cible durant le saut (panier de basket...).
- Attraper un ballon durant le vol.
- Qui arrive à lancer un ballon à travers un cerceau fixé aux anneaux durant le saut et le rattraper?
- Sauter par-dessus des obstacles (élastique tendu, caisson...). Poser des tapis comme protection également sur les côtés pour cet exercice.
- Poser deux gros tapis l'un sur l'autre. Sauter depuis le minitrampoline et réception sur les fesses, sur le dos tendu, etc..



⊗ Contrôler les protections et la surface de saut; empêcher le gros tapis de glisser (poser 4-5 tapis à sa suite); limiter l'élan; contrôler l'amortissement; ne pas permettre de sauter directement sur le sol.

### Saut tendu avec le minitrampoline

- 1 Elan contrôlé
- 2 Saut: corps tendu, bras en arrière («prendre l'élan»)
- 3 Lever les bras, corps tendu – pas de cambrure («serrer les fesses, rentrer le ventre»)
- 4 Réception amortie («se baisser et toucher le tapis»)



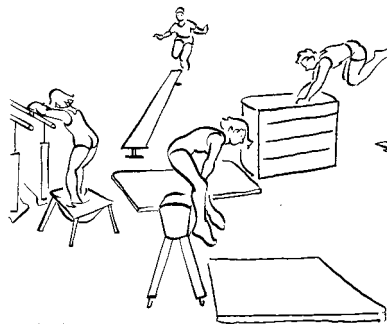
### 3.3 Passage de l'appui aux sauts avec appui

Sur la base des diverses expériences d'appui, on peut apprendre de simples sauts avec appui. Aux différents postes d'un parcours d'agrès, les différents éléments peuvent être appliqués et ensuite, ils peuvent être reliés pour constituer une suite.

#### Comment passer l'obstacle?

**Appuis dans le jardin d'agrès:** Les élèves cherchent des manières différentes pour franchir les agrès.

- Courir avec la musique: à l'arrêt, sauter en appui sur un agrès.
- Attraper: 2 chasseurs essaient d'attraper les autres élèves. On ne peut pas être capturé en appui sur un agrès. Au maximum deux élèves par agrès.
- En appui, deux élèves essaient de changer de place sur un agrès (barre fixe, barres parallèles...).
- Qui peut avancer sur les barres en appui, sans toucher le sol? Sur quelle distance est-ce possible?

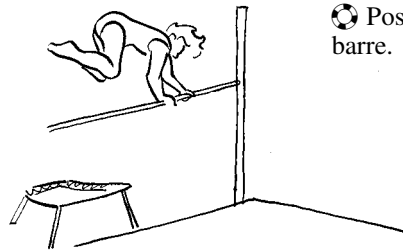


➔ Par deux, les élèves vont chercher des agrès dans le garage. Ils les disposent dans un tiers de la salle pour créer un jardin d'agrès.

➔ Appui renversé: voir bro 3/4, p. 7

**Saut avec appui à la barre fixe:** A chaque barre, 4-5 élèves essaient de franchir la barre par des sauts en appui (appui sur une ou deux mains, élan avec un ou deux pieds...).

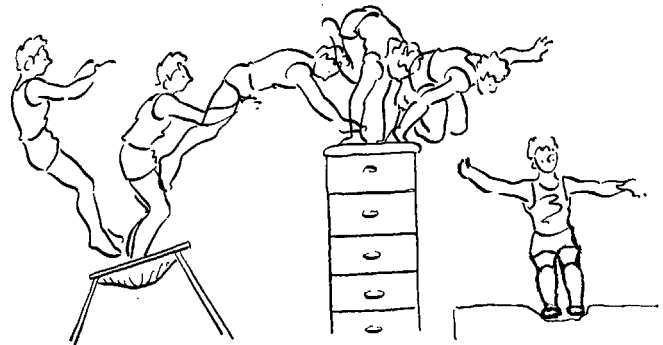
- Tenir la barre des deux mains. Sautiller sur le minitrampoline et franchir la barre avec un saut d'appui. Réception sur un gros tapis.
- Sautiller sur le minitrampoline et sauter entre les bras. Deux aides à gauche et à droite (haut des bras).



🌀 Poser deux tapis sous chaque barre.

**Saut facial groupé au caisson:** Saut depuis le minitrampoline. Poser les mains de travers sur le caisson. Pendant que les hanches s'élèvent, une main lâche le contact avec le caisson et la rotation d'un quart de tour autour du bras d'appui se déclenche. Lever la tête pour redresser le corps avant la réception. Amortir la chute. Essayer la rotation à gauche et à droite.

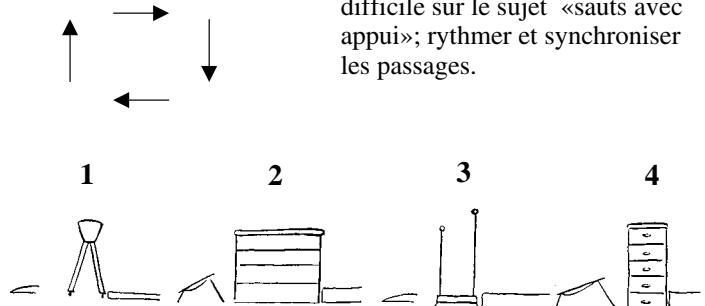
- Plus facile: l'enseignant aide à faire la rotation en soutenant le mouvement en poussant les hanches (tournant accroupi).
- Pousser le fessier et les jambes tendues en hauteur pour atteindre la position de l'appui renversé et faire un quart de tour (saut facial élevé).



🌀 Si nécessaire avec prise de soutien aux bras.

**Sauts avec appui dans un parcours d'agrès:** Disposer les agrès en carré. S'entraîner sur un circuit. Suite: 1 mouton – 2 caisson – 3 barres minitrampoline – 4 caisson.

- *Parcours simple:* 1 saut écarté; 2 saut accroupi et sortie écartée; 3 sauter sur la barre basse, saut facial groupé par-dessus la barre haute; 4 saut facial groupé par-dessus le caisson après le minitrampoline.
- *Parcours difficile:* 1 entre bras; 2 facial élevé au bout du caisson; 3 saut sur la barre basse, entre bras par-dessus la barre haute; 4 facial élevé par-dessus le caisson depuis le minitrampoline.



🕒 Faire le parcours simple ou difficile sur le sujet «sauts avec appui»; rythmer et synchroniser les passages.

## 4 Tourner

### 4.1 Rotations en avant

Tourner dans l'espace – dans les culbutes, les balancements et les renversements – est fascinant car cela entraîne, la plupart du temps, une *courte perte d'orientation* plus ou moins prononcée.

Possibilités d'un apprentissage réciproque ou autonome:

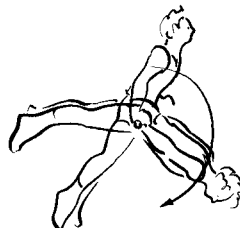
- Chaque paire d'élèves installe seule les agrès d'un des exercices qui suivent (esquisse) et cherche des possibilités de tourner.
- Les élèves choisissent un mouvement et l'approfondissent.
- Deux paires apprennent réciproquement leurs mouvements. Important: bien montrer le mouvement et expliquer l'essentiel. Objectif: chaque paire est capable d'enchaîner les deux mouvements.
- Chaque groupe de quatre crée une piste d'agrès de 4 postes avec un autre groupe de quatre.

**Nous expérimentons les différentes manières de faire des rotations en avant.**

➔ Apprentissage réciproque et autonome: voir bro 1/1, p. 98 s.

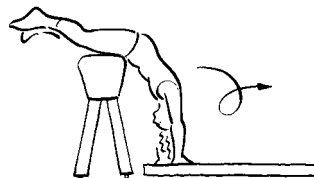
**De l'appui: tourner en avant à la barre fixe:** La barre à hauteur de poitrine. De l'appui, pencher le torse en avant, diriger la tête vers les genoux et les talons vers les fesses. Poser doucement les pieds sur le sol.

- Ajouter une culbute en avant.
- Double barre fixe: tourner en avant sur la barre haute pour se mettre en position assise sur la barre basse. Sauter à la station et culbute en avant.



**Roulade depuis le mouton:** L'élève est à plat ventre sur le mouton. Il roule lentement en avant sur le tapis.

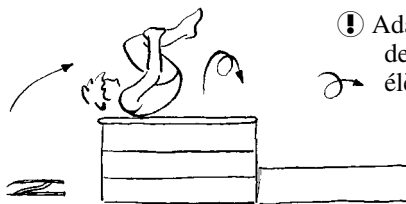
- Tenir les tibias durant la roulade et se relever sans l'aide des mains.
- En appui sur le mouton. S'abaisser lentement à l'appui renversé (avec de l'aide aux cuisses). Faire une roulade avant depuis l'appui renversé.



⚠ Dos rond durant la roulade.

**Roulade sur le caisson – saut roulé:** Roulade sur le caisson, la tête entre les jambes, se mettre en position accroupie au bout du caisson et saut roulé en avant sur le gros tapis.

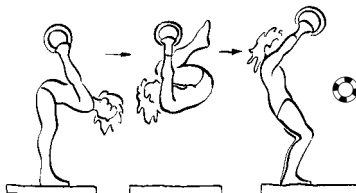
- Comme en haut mais réception amortie sur un tapis mince et saut roulé par-dessus un élément de caisson ou un ballon.



⚠ Adapter le nombre d'éléments de caisson aux capacités des élèves!

**Saut périlleux en avant aux anneaux:** Prise aux anneaux à hauteur d'épaules, se pencher en avant. Sauter et diriger la tête vers les genoux. S'accroupir en dirigeant les talons vers les fesses. Tourner. Poser les pieds doucement sur le sol.

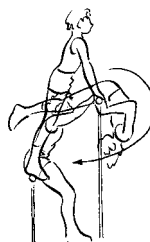
- Ajouter une culbute.



🏐 Poser des tapis!

**Sortie aux barres asymétriques:** Debout sur la barre basse et prise des deux mains à la barre haute. Depuis la position appuyée, se pencher lentement en avant, tourner et se mettre assis sur la barre basse sans toucher le sol.

- Après la sortie de la barre basse, ajouter une culbute avant.





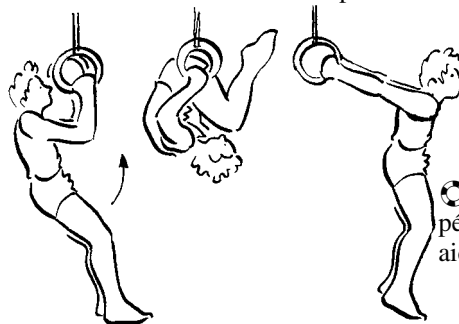
## 4.2 De la rotation à la culbute en arrière

Les mouvements de rotation en arrière sont inhabituels pour l'être humain. Grâce à de nombreuses expériences de rotations, les élèves apprennent à diriger et à dominer ces mouvements.

**Qu'est-ce que tu vois durant une culbute en arrière?**

**Rotation aux anneaux à hauteur d'épaules:** Le mouvement de rotation arrière est déclenché par la flexion des bras et le soulèvement des genoux (év. saut d'appel des deux pieds).

- Avec de l'aide: monter le long d'un élément de caisson incliné, se mettre en position suspendue accroupie et tourner en arrière, sortie.
- Enchaîner les rotations arrière et avant.
- Faire les rotations avec les jambes tendues.
- Les anneaux plus haut: lever les jambes à la suspension renversée et sortie.
- A l'aide des anneaux et du minitrampoline, faire un saut périlleux arrière.



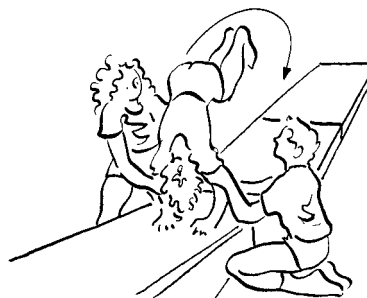
🌀 Les anneaux à hauteur d'épaules, un tapis dessous; assurer la réception avec un partenaire.

🌀 Durant le «saut périlleux arrière»: aide aux deux bras.

**Culbute arrière depuis le caisson:** L'élève se couche sur le dos sur un couvercle de caisson incliné, tête en bas, les jambes relâchées. Il tient le bord du caisson avec les deux mains près des oreilles. Une aide de chaque côté du caisson tient l'élève par le bras. Il plie les genoux et les dirige vers le nez. L'appui sur les mains et le soutien des aides soulagent la nuque. L'élève continue sa culbute jusqu'à se trouver à l'appui en position accroupie.

- Effectuer le mouvement sans à-coups et soulager la nuque par une poussée des bras.
- Faire le même mouvement avec les yeux fermés. Mettre plus d'accent sur la poussée des bras. Est-ce que le menton peut rester collé contre la poitrine durant toute la culbute?
- Réception en position à genoux, sur les talons ou sur une jambe.
- Culbute arrière sur un tapis.
- Culbute arrière avec une légère poussée par-dessus une balle médicinale pour se relever.
- Culbute arrière et se hisser à l'appui renversé (avec de l'aide).

⚠ Décharger la nuque par un appui actif sur les bras.

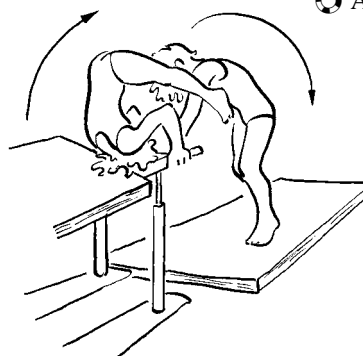


🇧 Culbute arrière sur la piste de tapis.

**Culbute aux barres parallèles:** Mettre un tapis sur les barres. Se coucher sur le dos. Saisir l'extrémité des barres. Rouler en arrière à la station sur un tapis. Regarder le sol. Aide comme dans l'exercice ci-dessus «culbute arrière».

- Culbute arrière depuis la position de départ assise. Enchaîner avec une roulade arrière sur le tapis.
- Monter sur les barres avec une roulade depuis un objet surélevé (ex. couvercle de caisson, minitrampoline) et continuer par la culbute arrière. Exercer l'enchaînement continu des deux mouvements.

🌀 Aider et assurer!



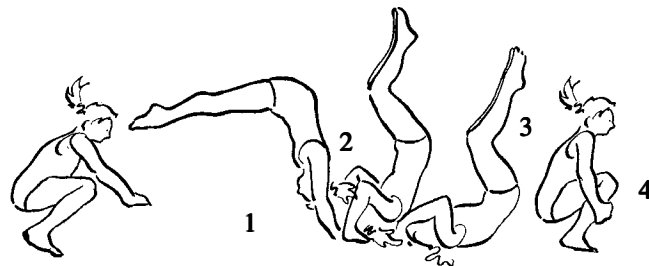
### 4.3 De la culbute au saut périlleux avant

On peut développer le mouvement de la culbute en un saut périlleux avant contrôlé avec une réception sûre en équilibre.

Est-ce que tu arrives à t'orienter en l'air et garder l'équilibre à la réception?

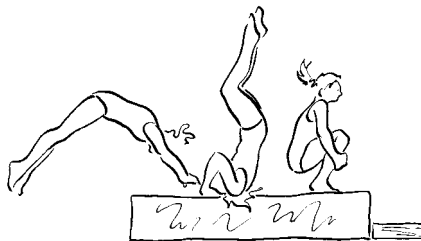
**Culbute avant:** Tourner très lentement en respectant les critères du mouvement de la culbute avant:

- 1 Rentrer la tête et regarder les genoux tendus.
  - 2 Baisser la nuque lentement vers le tapis.
  - 3 Tenir les deux tibias avec les mains.
  - 4 Se lever sans l'aide des mains.
- Saut roulé avec appel des deux pieds.
  - Saut roulé par-dessus un obstacle (balle médicinale).
  - Observer mutuellement l'exécution de la culbute.



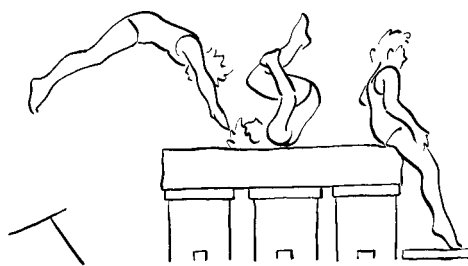
**Culbute sur le gros tapis:** Les élèves roulent par deux sur le tapis. Respecter les critères comme ci-dessus.

- Faire une culbute très rapide en limitant au minimum le contact avec le tapis.
- Imiter seulement le mouvement de poser les mains; puis, sans toucher le tapis des mains essayer de faire un saut périlleux avant.



**Saut périlleux avant sur la table de tapis:** Poser le gros tapis sur trois bancs suédois («table de tapis»). Une personne empêche les tapis de glisser. Court élan, léger appel sur le minitrampoline et rouler lentement sur le gros tapis (appui et saisir les tibias). Ouvrir la position groupée à la fin de la roulade pour se retrouver debout sur le tapis.

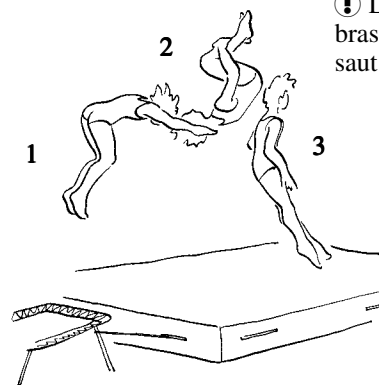
- Culbute sur le gros tapis avec réception amortie sur le tapis mince.
- 2 élèves font la culbute en même temps.
- Faire la culbute avant avec un appui minimal ou sans appui.
- Réception en position accroupie sur le gros tapis après le saut périlleux avant sans perdre l'équilibre (consigne: «simuler l'appui et tenir les tibias»).



⚠ Limiter l'élan à quatre mètres pour éviter des sauts trop longs.

**Saut périlleux avant sur le gros tapis:** Saut périlleux avant sur le gros tapis après un court élan. Critères du mouvement:

- 1 Saut d'appel: lever les bras en extension et déclencher la rotation avec le haut du corps.
  - 2 Vol: accroupi, bras et tête vers les genoux, talons vers les fesses, mains aux tibias.
  - 3 Réception: tendre le corps et amortir la réception.
- Saut périlleux avant par-dessus un mouton, en appuyant brièvement les mains sur le tapis qui recouvre le mouton.
  - Saut périlleux avant par-dessus un élastique tendu.



⚠ Le saut d'appel et l'emploi des bras déclenchent la rotation du saut périlleux.

🎯 L'enseignant peut soutenir la rotation dans la partie supérieure du dos. Mettre un tapis derrière le gros tapis. Attacher le minitrampoline au gros tapis avec des cordes.

## 4.4 Monter à l'appui renversé - rouler

La culbute après l'appui renversé demande un bon contrôle du corps et une perception différenciée de la position du corps dans l'espace. Les mouvements appris dans le chapitre «Tourner» peuvent être appliqués sur une piste d'agrès comme suite de mouvements bien enchaînés.

**Nous apprenons la culbute depuis l'appui renversé et l'appliquons dans une suite d'agrès.**

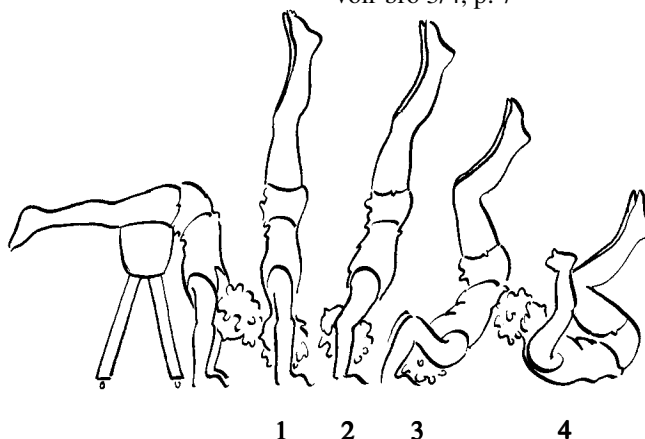
**Monter à l'appui renversé – rouler:** Un élève se couche par-dessus un mouton (ou une barre fixe recouverte d'un tapis). Il se hisse en appui renversé avec le soutien de deux aides. Ensuite, culbute avant avec aide.

- 1 Tendre le corps (pas de cambrure!).
- 2 Étirer le plus possible le corps.
- 3 Fléchir légèrement les bras, le menton contre la poitrine.
- 4 Rouler en avant en ayant le dos rond.

*Moyens de soutien et formes d'apprentissage:*

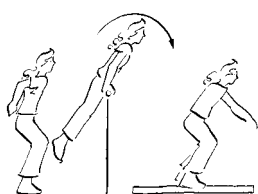
- Faire la bougie et rouler pour se lever sans l'aide des mains; laisser le corps longtemps tendu.
- Faire la balance; poser les mains sur le tapis; rentrer le menton et poser les épaules sur le tapis; rouler en gardant les jambes tendues aussi longtemps que possible; s'arrêter en position accroupie.
- Monter à l'appui renversé puis rouler en position accroupie avec de l'aide.
- S'élancer seul en position d'appui renversé et rouler avec de l'aide.

➔ Répétition de l'appui renversé: voir bro 3/4, p. 7

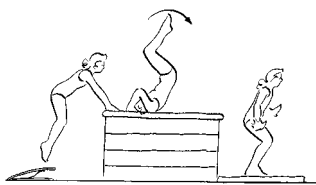


**Pistes d'agrès sur le thème «tourner»:** Installer deux pistes d'agrès parallèles aux exigences différentes (en haut: «simple»; en bas «difficile»). Exécuter les exercices de chaque piste de manière globale, sans interruption. Ces pistes conviennent très bien comme test de contrôle à la fin du chapitre «tourner» (T).

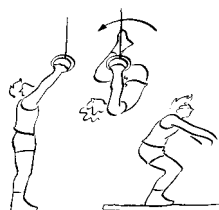
### Piste d'agrès simple



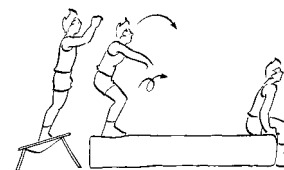
Élan, mise en appui à la barre fixe et culbute avant.



Saut d'appel, rouler sur le caisson, réception debout.



Saut d'appel et rotation arrière aux anneaux, réception.

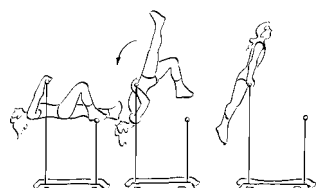


Saut d'appel sur la mini-trampoline et culbute avant sur le gros tapis.

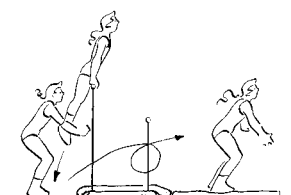
### Piste d'agrès plus difficile



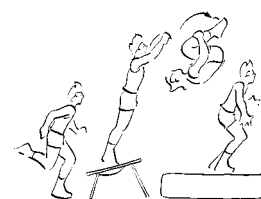
Monter à l'appui renversé puis rouler en avant à la station.



S'établir en avant à l'appui en se repoussant de la barre basse.



Sauter à la station et culbute avant sous la barre basse.



Saut périlleux avant depuis le minitrampoline.

## 5 S'élancer et se balancer

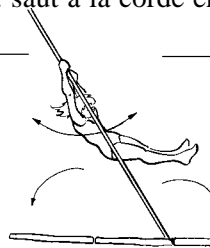
### 5.1 S'élancer et se balancer aux agrès

S'élancer et se balancer sont des mouvements élémentaires. Le balancement rythmique et le changement entre l'apesanteur et l'accélération du corps sont fascinants. Possibilités pour l'application:

- Introduire les quatre postes séparément. Terminer par le jardin de «balancements».
- Changements de postes après un laps de temps imposé ou libre («atelier»).
- Inventer d'autres exercices ou des nouveaux postes de balancement.
- Pour soulager les bras, ajouter d'autres tâches (ex. saut à la corde en différentes variantes, exercices d'équilibre, etc.).

**Perches obliques:** Attraper les perches en hauteur. Se balancer en avant et en arrière. Sortie sur tapis.

- Les élèves essaient de gagner de la hauteur en se balançant de côté.
- Sortie en avant après un léger balancement; réception sur les tapis.

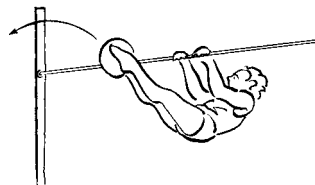


**Fendre l'air en s'élançant et en se balançant.**

⚠ Grimper en descendant, ne pas sauter ou glisser!

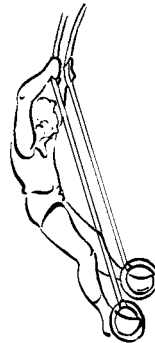
**Barre fixe:** Les élèves essaient différentes manières de se balancer à la barre fixe basse ou haute («cloche», suspension par les jarrets, etc.).

- A deux: A se balance à la barre fixe haute. Il tient une balle entre les pieds et la lance à B.
- A deux: A est suspendu aux jarrets. Il attrape la balle que B lui lance.



**Anneaux:** un élève se tient debout dans une paire d'anneaux très basse (év. trapèze géant). Que faire pour commencer le balancement?

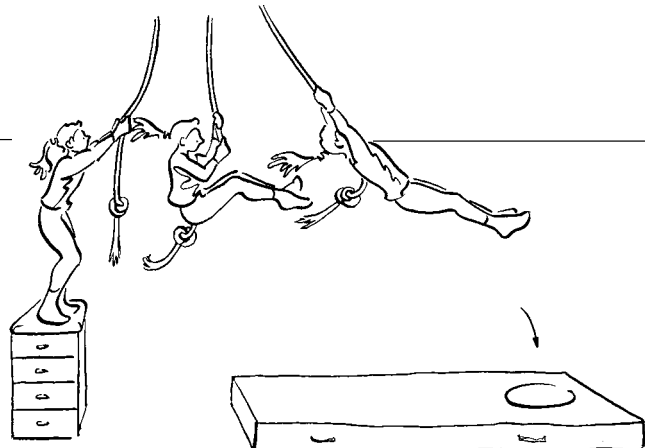
- Deux élèves se font face dans la même paire d'anneaux. Arrivent-ils à se balancer?
- Se balancer à 5 en rythme sur trois paires d'anneaux.
- Trapèze géant: fixer une barre entre 2 paires d'anneaux avec des cordes. Poser un gros tapis dessous, maintenu en place par 2 caissons. 2-3 élèves prennent le départ sur un caisson. Ils restent en appui sur la barre jusqu'au retour au point de départ. 6-10 élèves essaient de garder le trapèze en mouvement.
- Transport de balles: départ depuis le caisson. Balancer aux anneaux avec une balle coincée entre les pieds. Lancer la balle dans un autre caisson.
- Vol des singes: se balancer aux anneaux à hauteur de suspension d'un côté à l'autre de la salle.
- Balançoire-trapèze: debout, assis, à genoux...



⚠ Aucun autre élève aux alentours des anneaux!

**Cordes à grimper:** A l'aide d'une corde, les élèves se balancent d'un caisson à l'autre, sans toucher le sol.

- Nouer deux cordes: se balancer assis, debout...
- Départ sur le caisson: se balancer et sauter en avant sur le gros tapis.
- Est-il possible d'atterrir dans une chambre à air?
- Partir du sol et se hisser sur le caisson en balançant.
- Balancer par-dessus un caisson ou un élastique, atterrir sur le gros tapis.
- Même exercice avec une demi-rotation.



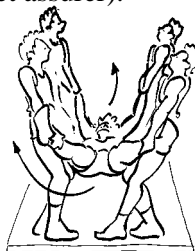
## 5.2 Aux anneaux et aux barres parallèles

Sur la base de nombreuses expériences d'élans et de balancements, il devient possible d'apprendre et d'appliquer certaines aptitudes telles que la suspension renversée, la culbute et les rotations. Il faut prévoir suffisamment de précautions de sécurité (poser des tapis, aider et assurer).

**Le demi-tour et la suspension mi-renversée ne sont pas si difficiles!**

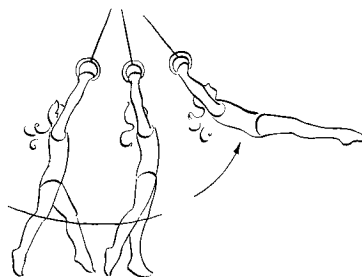
**Corps balançants:** 5 élèves sont debout les uns derrière les autres. Ils balancent les bras et le haut du corps dans le même rythme.

- Poussah: un élève est debout au centre des autres élèves. Le corps tendu, il oscille entre les autres.
- Un élève est couché sur un matelas. Les autres élèves le prennent par les bras et les jambes. Ils le soulèvent et le balancent d'avant en arrière.



**Balancer aux anneaux à hauteur de suspension:** Les élèves se balancent aux anneaux en avant et en arrière. Ils freinent au dernier retour et sortent en avant en courant.

- Comment prend-on le plus grand élan (reculer le plus loin possible et courir en avant)?
- Comment garder son élan? Aide d'apprentissage: marquer le sol à l'endroit où il faut pousser: "ta-tam".
- Qui parvient à se hisser en suspension renversée à la fin du balancement?
- Balancer en avant, demi-tour. Déclencher la rotation avec les hanches.
- Sortie en arrière sur un tapis: pousser les anneaux avec les mains, lever les hanches et regarder les pieds.

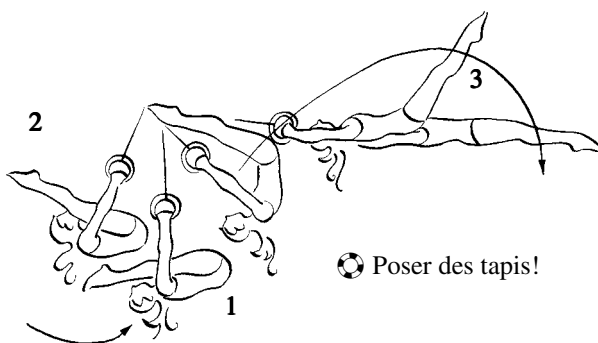


«ta-tam»

- Assurer les cordes dans les fixations (contrôle!); laisser libre les alentours des anneaux; déterminer la manière de sortir; placer des tapis où c'est nécessaire (sorties) ...

**Exécuter la suspension mi-renversée aux anneaux:**

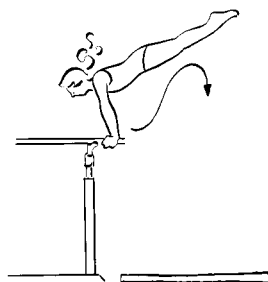
- Les anneaux à hauteur d'épaules. Lever les jambes jusqu'à la suspension mi-renversée. Essayer plusieurs positions (fléchie, accroupie, tendue).
- Anneaux à hauteur de prise: depuis la station, s'élever en suspension mi-renversée accroupie. Abaisser lentement les jambes, garder les bras tendus.
- Sortie: un élève est en suspension mi-renversée. Son partenaire le pousse en arrière. Abaisser les jambes en balançant en avant.
- Montée: balancer en avant; de la position cambrée, avant le point mort, s'élever à la suspension mi-renversée. Balancer en arrière (1) – balancer en avant (2) – réouverture (3).



Poser des tapis!

**Balancer aux barres parallèles:** Balancer en appui au bout des barres parallèles. Sortie en arrière sur un tapis. Aide avec prises opposées sur le haut des bras.

- Poser un minitrampoline entre les barres. Sautiller depuis l'appui et se mettre debout sur les barres ou sauter par-dessus une barre sur un tapis.
- Au bout des barres, sortie faciale par-dessus un élastique qu'un élève tend en prolongement d'une barre.
- Sortie faciale de l'appui au milieu des barres parallèles.



Sortie faciale: du balancement en arrière, sortir par-dessus une barre.

Sortie dorsale: du balancement en avant, sortir par-dessus une barre.

Sortie dorsale: du balancement en avant, sortir par-dessus une barre.

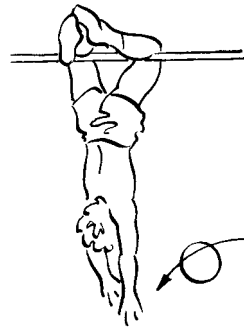
### 5.3 Etablissements, élans à la barre fixe

Les élèves apprennent des mouvements qui se déroulent sur une courbe. Il est conseillé d'essayer les mouvements dans leurs globalités. Ensuite, il faut les apprendre avec des moyens auxiliaires et les approfondir par des variations et des combinaisons.

**Un peu de force et de tonus au bon moment et le tour d'adresse est réussi.**

**Divers mouvements à la barre fixe:** Les élèves se déplacent avec la musique. A l'arrêt, ils courent à la barre fixe et s'appuient, se suspendent, se balancent...

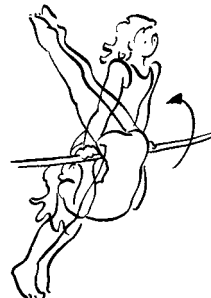
- Passer par-dessus la barre de différentes manières.
- Poursuite: celui qui est en appui sur une barre ne peut pas être attrapé. Un seul élève par barre.
- Qui arrive à attraper une balle lancée par un partenaire en suspension par les jarrets («cloche»)?
- A deux, lancer un dé. Celui qui a le plus grand chiffre montre un mouvement.
- Qui arrive à passer de la suspension par les jarrets à l'appui sans toucher le sol?
- A deux: en appui l'un à côté de l'autre. Changer de place sans toucher le sol.
- En appui, passer une jambe par-dessus la barre. Se suspendre par un jarret. S'abaisser en arrière et balancer sous la barre. Au balancement en arrière, s'établir en appui. Passer la jambe sur la barre et sortir.



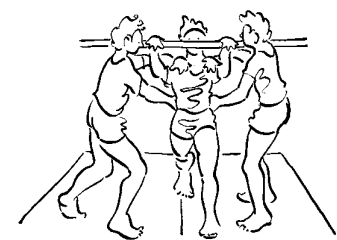
➔ Par un apprentissage de découvertes, on peut apprendre la technique du tour d'appui et l'établissement par les jarrets.

**S'établir en avant à l'appui:** Sur une jambe, debout sous la barre, bras fléchis. Pousser sur la jambe d'appel et lancer la jambe libre en hauteur. Amener rapidement les hanches près de la barre. Tourner en arrière jusqu'à l'appui. Formes d'apprentissage et moyens auxiliaires:

- Culbute arrière aux anneaux à hauteur d'épaules.
- Poser un couvercle de caisson incliné. Monter en courant et s'établir en avant à l'appui.
- Se repousser depuis le couvercle de caisson incliné.
- Mettre le couvercle de caisson plus à plat.
- S'établir en avant à l'appui avec de l'aide.
- S'établir en avant à l'appui avec poussée des deux jambes.
- S'établir en avant à l'appui et relier à d'autres exercices.

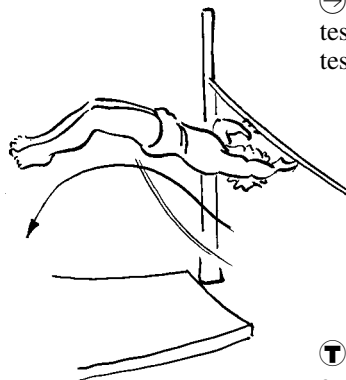


⚠ Aide : une main posée sur l'épaule aide à tourner, l'autre main soutient aux hanches ou aux cuisses.



**Sauter en avant par-dessous la barre:** Position d'un pas en avant, prise dorsale (dos des mains en haut), bras tendus. Balancer la jambe libre en avant et en arrière, pousser sur la jambe d'appel et élaner le corps par-dessus l'élastique en tirant sur les bras. Garder les bras tendus. Réception amortie et roulade avant. Moyens auxiliaires et formes d'apprentissage:

- Avec de l'aide (épaules/hanches).
- Courir, grimper à la corde et monter sur le gros tapis.
- A la barre fixe: élan par-dessous la barre après un saut sur le minitrampoline.
- S'établir en avant à l'appui et sauter en avant par-dessous.
- Réception sur des cibles.



➔ Essayer de trouver des variantes et des combinaisons pour toutes les formes.

Ⓜ: exercice à la barre fixe avec au moins trois éléments.

## 6 Glisser, se déplacer sur des roulettes

### 6.1 Reste sur le tapis!

Glisser sur des surfaces adaptées est fascinant et développe le sens de l'équilibre. En effectuant les exercices suivants sans pantoufles, la musculature des pieds et des chevilles, qui est souvent peu développée, sera activée et la stabilité des genoux et des pieds sera améliorée.

Un sac de jute ou un morceau de moquette servent d'engin.

**Faire de la trottinette:** Poser un pied sur le tapis, l'autre pied pousse comme sur une trottinette. Essayer de garder le tapis (= trottinette) continuellement en mouvement.

- Qu'est-ce qui va mieux? Se pencher en avant ou en arrière? Jambe d'appel tendue ou légèrement fléchie?
- Changer de pied pour pousser.
- Egalement en arrière, de côté... Qui arrive à tourner?
- Changer de pied après trois poussées; garder un mouvement rythmé.
- Estafette en trottinette: 4 à 6 équipes.
- Poursuite en trottinette: on désigne les chasseurs. Celui qui se fait toucher devient chasseur à son tour, jusqu'à ce qu'il touche un autre élève.

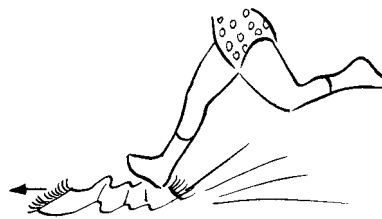


⚠ Le pied et le genou de la jambe d'appel sont dirigés dans la direction du mouvement.

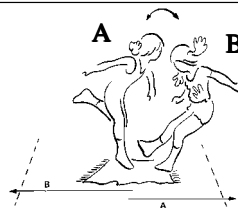
**Curling:** Les élèves posent leurs tapis sur le sol. Ils effectuent quelques pas d'élan, sautent sur les tapis et glissent aussi loin que possible.

- Augmenter l'élan et la vitesse.
- Qu'est-ce qui va le mieux? Sauter et glisser sur une jambe ou sauter et glisser sur les deux jambes?
- «Concours de curling»: après l'élan, qui glisse le plus près d'une ligne désignée?
- Tous partent en même temps depuis une ligne, sautent sur leurs tapis et glissent aussi loin que possible. Combien de sauts sont nécessaires pour atteindre une ligne donnée?

🌀 Débuter lentement!



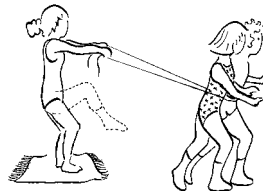
**Chasse alternative:** Poser les morceaux de tapis au milieu de la salle. Les élèves se font face par paire des deux côtés de la salle. A tour de rôle, l'élève de gauche puis l'élève de droite sautent sur le tapis. Qui parvient à repousser son partenaire derrière une ligne désignée?



⚠ Respecter les changements de partenaires!

**Remorquage avec deux chevaux:** Deux «chevaux de trait» forment l'attelage.

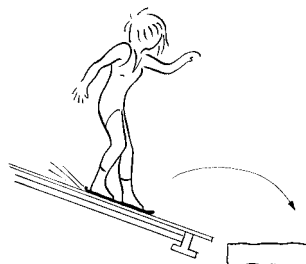
- Remorquer en changeant de vitesse et de direction.
- Chaque jockey essaie des tours? Chaque attelage montre ce qu'il sait faire.
- Estafettes et concours simples.



⚠ Au lieu de la corde, tirer par la main.

**Saut à skis:** Former une surface descendante en posant deux bancs contre les espaliers (= piste d'élan). On atterrit sur un gros tapis (=surface de réception du tremplin). Qui ose glisser sur les bancs, sur un morceau de tapis (ou en pantoufles de feutre), sur le tremplin?

- Attribution de points pour la longueur et le style?
- Saut artistique: les élèves inventent leurs propres sauts.



⚠ Eviter les temps d'attente: ex. faire un tour en trottinette après chaque saut; une équipe de re-change fait l'exercice; l'exercice fait partie d'un circuit, etc..

## 6.2 Concours avec la planche à roulettes

Il faut une planche à roulettes pour quatre élèves. Ils forment une équipe et sont en compétition avec les autres équipes. Tous les jeux qui suivent se font dans le sens de la longueur de la salle ou de la place. Avant le concours, prévoir un certain temps pour s'exercer.

**Nous participons à un concours par groupes avec la planche à roulettes.**

**Estafette de luges:** Par équipe, un élève A est assis sur la planche à roulettes derrière la ligne de départ. Au signal du départ, A avance en tirant sur les pieds. Après avoir franchi la ligne d'arrivée (piquet), A pousse en arrière jusqu'au retour à la ligne de départ. Il passe la planche à B. Tous les élèves effectuent le parcours deux fois. Quelle équipe termine en premier?

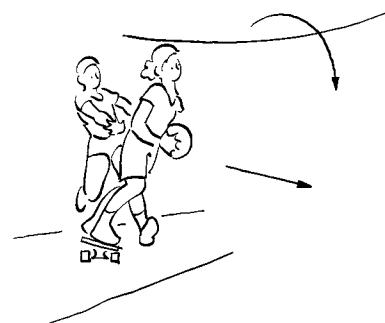
- Se coucher sur la planche et avancer et reculer à l'aide des mains.
- Se mettre à genoux sur la planche et pousser avec les mains.
- Sur un genou, faire de la trottinette.

➔ Une planche à roulettes pour deux: voir bro 6/4, p. 13



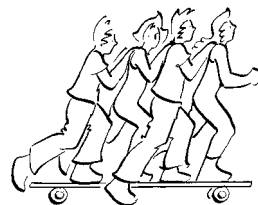
**Lancer artistique:** Une élève se tient debout sur la planche à roulettes avec un ballon de volley dans les mains. Ses coéquipiers la poussent jusqu'à la première ligne. Elle lance son ballon par-dessus la corde et ensuite, elle essaie de le rattraper. Si elle réussit et passe la deuxième ligne, son équipe marque un point. Changement de rôle. Combien de points marquent les différentes équipes en quatre minutes? Adapter les distances entre les lignes aux capacités des acteurs.

- Viser une cible pendant que la planche à roulettes avance.
- Lancer un anneau par-dessus un piquet pendant que la planche avance.



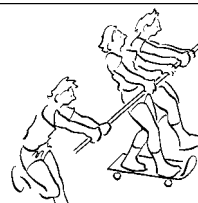
**Trottinette en équipe:** Les quatre élèves d'une équipe posent un pied sur la planche à roulettes. Pousser en rythme et parcourir 3-5 longueurs de salle. A la fin d'une traversée, la planche doit être retournée. Quelle équipe est la plus rapide?

- Seuls deux coéquipiers sont sur la planche. A la fin de la traversée, ils passent la planche aux deux autres coéquipiers.



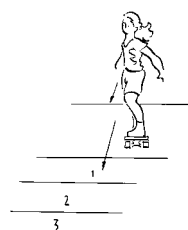
➔ Après chaque tour, les perdants peuvent choisir une autre planche à roulettes.

**Estafette de remorquage:** A est debout sur la planche à roulettes derrière la ligne de départ. Il tient un piquet dans les mains. B et C poussent A jusqu'à la ligne d'arrivée. Ils font pivoter A de 180° et reviennent vers la ligne de départ. Changement de rôles. L'estafette est terminée quand tous les élèves ont roulé sur la planche.



➔ Quelle est la manière la plus rapide pour tourner?

**Curling avec les planches à roulettes:** Un élève pose un pied sur la planche. Il pousse deux fois avec l'autre pied et glisse aussi loin que possible. Selon la longueur obtenue, il obtient 1 à 3 points pour son équipe. Chaque coéquipier a droit à un essai par manche. Quelle équipe a le plus grand nombre de points après trois manches?



● Ces exercices peuvent se dérouler à l'extérieur (préau, place goudronnée, chemin peu utilisé).



# 7 Lutter

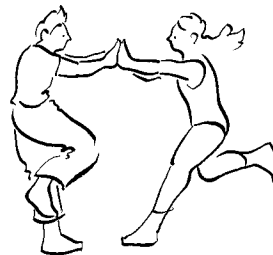
## 7.1 Lutter ensemble et les uns contre les autres

Par des duels ludiques, les élèves font des expériences corporelles et motrices fondamentales. Ils apprennent à libérer leur trop plein d'énergie de manière contrôlée en respectant leur partenaire et les règles de base établies pour le combat.

**Lutter, combattre, sans mettre en danger autrui et sans faire mal.**

**Jeux avec partenaire:** 2 élèves sont distants d'un mètre. Poser les paumes des mains les unes contre les autres à hauteur de poitrine. Qui parvient à déséquilibrer son partenaire par des poussées des mains.

- Se tenir sur une jambe.
- Les deux sont sur une ligne et se donnent la main. Qui arrive à obliger son partenaire à quitter la ligne en poussant et en tirant?
- Qui arrive à toucher le genou de son partenaire?
- Qui arrive à tirer son partenaire par-dessus une ligne désignée (se tenir par les deux mains)?
- Couchés sur le ventre, pousser avec les bras.
- «Combat de buffles»: à quatre pattes, se pousser épaule contre épaule.
- «Combat de sabres»: avec des journaux enroulés.



🕒 Enlever les montres et les bijoux.

**Vol des sautoirs:** Tous les élèves fixent un sautoir à la taille (la moitié du sautoir doit dépasser). Ils essaient de se voler mutuellement les sautoirs. Règle: pas de contacts physiques. Chercher un nouveau sautoir auprès de l'enseignant quand on en a perdu un.

- Quel groupe obtient le plus de sautoirs?
- Tous les élèves fixent cinq pinces à linge sur leurs vêtements. Qui réussit à garder le même nombre de pinces durant un laps de temps déterminé?



🕒 Délimiter clairement la surface de jeu.

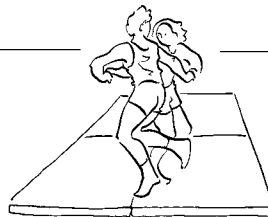
**Vol de sautoirs, 1 contre 1 avec arbitre:** Construire une surface de 2-4 tapis. Deux élèves se font face, un sautoir coincé à la taille dans le dos. Ils essaient d'attraper le sautoir du partenaire. Règle: le contact avec les bras de l'adversaire est permis pour la défense, mais on ne peut pas les immobiliser. Un élève arbitre surveille le respect de cette règle.

- Fixer cinq pinces à linge aux vêtements et essayer de les enlever à l'adversaire.



🕒 Les groupes de trois établissent leurs règles. Après le combat, ils échangent leurs expériences et adaptent éventuellement leurs règles.

**Libérer le tapis:** Deux élèves essaient de se repousser hors de la surface de tapis (2-4 tapis), debout ou à genoux. Les prises sont admises uniquement aux bras mais pas aux habits! Un élève arbitre est responsable du respect de cette règle.



🕒 Quelle est l'importance du sumo au Japon?

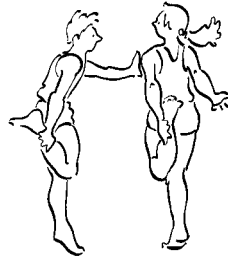
**Faire tomber des quilles:** Poser plusieurs quilles dans un champ délimité. Par deux, les élèves essaient de faire tomber les quilles par leur partenaire en le bousculant pour qu'il perde l'équilibre.

- Replacer les quilles et chercher d'autres partenaires.
- Développer ses propres formes de jeu.



**Cigogne:** Deux équipes essaient de se repousser hors des limites du terrain de volley-ball en sautant sur une jambe et en tenant l'autre pied d'une main. Règle: se toucher uniquement aux bras et aux épaules. Celui qui quitte le terrain de volleyball ou pose le pied par terre doit «enfiler» trois fois un sautoir avant de reprendre le jeu.

- Un contre un: essayer de se pousser hors du tapis.



⚠ Règles de base: ne pas toucher le visage; ne pas donner de coups; ne pas tirer les cheveux; ne pas pincer, griffer ou mordre; ne pas retenir ou tordre les extrémités.

**Tortue à trois:** Deux élèves sont sur la surface de tapis. Un élève se cramponne à un ballon à quatre pattes. Quelles ruses doit employer son attaquant pour lui subtiliser le ballon?

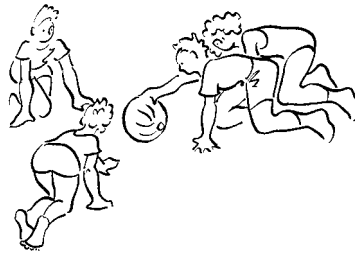
- L'attaquant essaie de retourner le possesseur du ballon sur le dos.
- Eléphant: un élève est à quatre pattes (sans ballon) sur la surface de tapis. L'attaquant essaie de le retourner sur le dos et de lui faire toucher le sol avec les épaules.



⚠ Les jeux de lutte par groupes peuvent être problématiques dans certaines classes. Réduire ces jeux à des formes simples et sans problèmes.

➔ Un élève arbitre surveille le respect du fair-play.

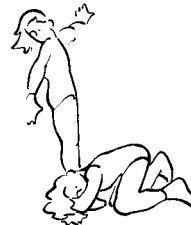
**Rugby à quatre pattes:** 2 équipes de 5 élèves se font face à quatre pattes au bord de la surface de tapis. Au milieu de cette surface est placée une balle médicinale. Au signal du départ, les deux équipes se ruent sur la balle et essaient de la déposer derrière la ligne de fond de l'adversaire. Règle: retenir les adversaires seulement aux bras et aux torses. Il est interdit de se relever.



➔ Construire une surface de tapis avec 12 tapis.

**Loups et agneaux:** La moitié de la classe («loups») est à genoux sur la surface de tapis. Elle essaie de faire tomber l'autre moitié de la classe («agneaux») en se cramponnant à leurs jambes (seulement aux jambes!). Les agneaux se défendent selon les règles définies avant le jeu.

- L'équipe la plus rapide à résoudre cette tâche gagne.



⊙ Fair-play: respecter les autres.

**Tenir la jambe:** A et B se tiennent sur la surface de tapis. Les deux essaient de retenir une jambe du partenaire pour le déséquilibrer, le faire tomber et le tourner sur le dos. Un élève arbitre surveille le respect des règles.

- Compétition individuelle avec changement de partenaire: celui qui reste debout durant dix secondes (sans contact avec le sol avec d'autres parties du corps que les pieds) marque un point. Qui obtient le maximum de points en cinq combats?



⚠ Fair-play: retenir l'élève qui tombe pour éviter une chute trop brutale!

**Lutte:** Deux élèves se tiennent sur la surface de tapis. Ils essaient de se renverser sur le dos en se tirant par les bras, en se cramponnant et en tenant les jambes et en poussant les épaules sur le sol.

- Depuis la position à genoux.
- Tournoi chacun contre chacun.
- Combats sur un gros tapis.



➔ Signaler l'abandon en frappant le sol d'une main.

## 8 Coopérer

---

### 8.1 Ensemble, tout va mieux

#### Idée de base

Les élèves s'entraident et s'assurent mutuellement. Ainsi, ils peuvent faire des mouvements qu'ils seraient incapables de réussir seuls ou qui seraient trop dangereux.

☉ Rosace des sens:  
voir bro 1/4, p. 3/4

#### Conditions préalables

Dans la vie de tous les jours et la vie professionnelle, la capacité de travailler en groupe est une «qualification clef». Le comportement coopératif veut dire travailler ensemble, s'entraider et résoudre les problèmes en commun. Durant l'enseignement du sport, les élèves peuvent faire des expériences précieuses dans ce domaine. Exemples: s'entraider et s'assurer, s'exercer à plusieurs.

#### Objectifs pédagogiques

Les élèves

- peuvent collaborer pour accomplir les tâches données afin que l'aide de l'enseignant(e) ne soit plus nécessaire;
- apprennent à porter correctement le poids d'un partenaire;
- apprennent à prendre la responsabilité de s'entraider et de s'assurer;
- apprennent à soutenir activement les suites de mouvements du partenaire;
- découvrent le sentiment agréable de la confiance réciproque;
- améliorent la compréhension du mouvement pour certaines habiletés (p.ex. saut périlleux avant ou arrière, l'appui renversé ou les renversements).

#### Indications pour aménager le cadre de l'enseignement

Il faut familiariser les élèves progressivement avec le travail coopératif. Quand ils sont capables de travailler en groupe de manière indépendante, l'enseignant(e) a de grandes possibilités de différenciation des exigences et de prises en charge individuelles. Les performances peuvent ainsi être améliorées et les élèves vivent plus souvent des situations de succès. Ce chapitre montre comment améliorer la capacité de coopérer et comment permettre de nouvelles expériences corporelles et de nouveaux mouvements. Il propose un cheminement qui conduit de l'exécution d'un exercice simple à deux au soutien nécessité par des tâches complexes et difficiles. Durant la phase d'apprentissage, il est important que l'enseignant(e) se pose de temps en temps les questions suivantes:

- Est-ce que les exigences correspondent au niveau et à l'ambiance de la classe?
- Est-ce que j'essaie, par les sujets choisis, de changer un peu le comportement des élèves entre eux?
- Est-ce que l'atmosphère du moment permet de continuer? Est-ce que je dois simplifier ou arrêter parce que les élèves sont dissipés, rigolent ou chuchotent trop?
- Quelles sont mes conclusions?

➔ Les styles d'enseignement dirigé, réciproque, autonome: voir bro 1/4, p. 9

➔ Déroulement de l'enseignement: voir bro 1/1, p. 111

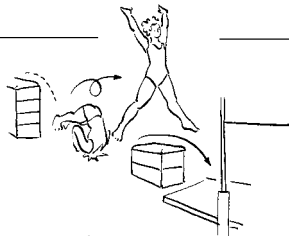
## 8.2 Guider – suivre – porter

Suivre le partenaire et l'imiter, se laisser guider (à l'aveuglette) dans la salle, par-dessus des engins, à l'extérieur ou dans l'eau. Faire l'expérience qu'il n'arrive rien car mon partenaire fait très attention et me guide de manière à m'éviter toute angoisse.

**Une confiance mutuelle est indispensable pour toute forme de coopération!**

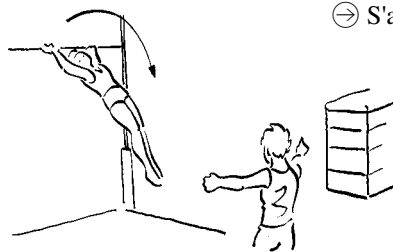
**Guider et suivre:** Dans le jardin d'agrès, A slalome (év. avec musique) entre les agrès, les franchit ou passe par-dessus.. B suit A en essayant d'imiter tous les mouvements.

- Lancer un dé: l'élève qui a le plus grand chiffre montre un exercice que son partenaire doit imiter.



**Guider:** 1 élève guide son partenaire par des signaux optiques (gestes) à travers la salle, le terrain ou le jardin d'agrès (vitesse variable, différentes manières de guider, changement de rôles).

- Guider le partenaire «aveugle» par des bruits ou par des signaux tactiles (pousser/pression).
- «Attrape-aveugle»: A ferme les yeux, B guide. Les chasseurs «aveugles» attrapent les lièvres «aveugles».



➞ S'adapter et se laisser guider.

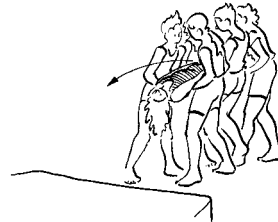
**Mannequin:** A prend une position qui exprime un hobby ou un sport ... et la maintient. Deviner à tour de rôles l'expression.

- Est-ce qu'il est possible de mettre le mannequin en mouvement (p.ex. robots)?



🚫 Poursuivre éventuellement durant le dessin ou les ACM.

**Lancer le partenaire:** Les élèves se font face par deux et se tiennent par les mains. Elles se mettent en ligne pour former une ruelle. Une élève se couche le corps tendu sur les bras des camarades qui se tiennent les unes près des autres. Celles-ci la font avancer à travers toute la ruelle. A la fin, on aide l'élève à se relever.



⚠️ Bras tendus, dos droit, lancer en poussant sur les jambes!

**Transport de bagages:** 4-6 élèves soulèvent un autre élève (qui fait la planche). Ils vont le déposer doucement sur un caisson ou un mouton distant d'une dizaine de mètres.

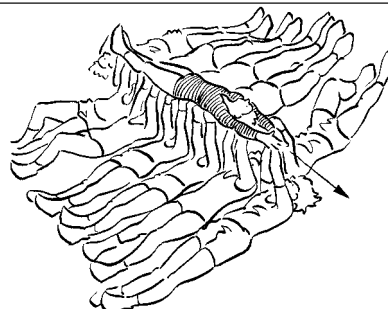
- Reprendre l'élève sur le caisson et le déposer doucement par terre après quelques mètres.



⚠️ Soulever et porter en ménageant le dos: voir bro 2/4, p. 9

**Tapis roulant:** Les élèves sont couchés sur les dos en deux lignes, les têtes sur une seule ligne. Tous tendent les bras en hauteur et transportent un élève à l'autre bout de la ligne (bien tendre le corps).

- Les élèves sont couchés par terre, les têtes sur une seule ligne. Ils tournent en même temps autour de l'axe longitudinal. Un élève est couché par-dessus et se fait transporter comme sur un tapis roulant.



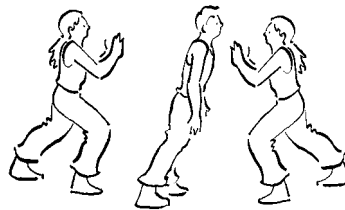
### 8.3 Améliorer le tonus musculaire

La capacité d'adapter le tonus musculaire aux exigences est très importante en gymnastique artistique, en plongeon et pour une bonne tenue du corps. Cette capacité sera entraînée et améliorée par des tâches de coopération.

**Rigide comme une planche - tendu comme une plume - mou comme un élastique?**

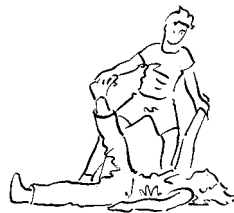
**Rigide comme une planche:** A trois: deux élèves font basculer le troisième élève entre eux. Procéder doucement pour qu'il puisse rester rigide comme une planche. Les aides le retiennent et le poussent délicatement par les épaules.

- A l'envers (en appui renversé).
- A cinq, en cercle.
- En courant: l'élève du centre s'arrête brusquement et se laisse tomber de côté, les aides le retiennent.
- Tourner la «planche» de la position sur le dos en position sur le ventre et vice versa.



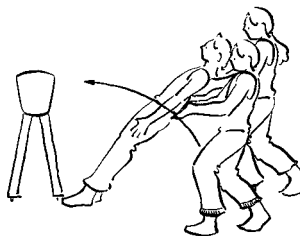
**Poupée:** Un élève est couché par terre, il varie sa tension musculaire. Son partenaire le tourne, le roule et le soulève dans des positions différentes.

- Essayer de replier les jambes tendues du partenaire couché par terre.



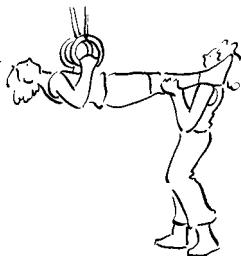
**Poteau:** Soulever à deux les pieds ou le torse d'un partenaire et l'appuyer contre un mur ou un engin comme le mouton.

- Transporter le corps d'un engin à l'autre.
- Un élève est couché sur le banc, le corps tendu. Son partenaire le tourne de 180°. Grâce à une bonne contraction musculaire, la tête et les pieds ne devraient pas retomber.
- Planche: un élève est couché par terre. Un partenaire lui soulève les pieds sans que la tension corporelle soit relâchée. Important: soulever les pieds du partenaire en gardant le dos droit.



➔ Soulever et porter en ménageant le dos: voir bro 2/4, p. 9

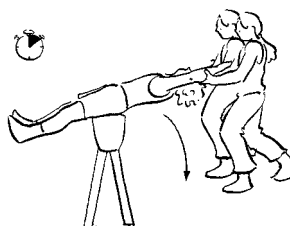
**Boussole:** Un élève est suspendu aux anneaux à hauteur d'épaules, le corps tendu (bras fléchis ou tendus). Son partenaire le soulève par les jambes à la position horizontale sous les anneaux; il peut le faire tourner en cercle.



➔ Comme poste pour un circuit.

**Ralenti:** Une élève est en position d'appui facial. Deux aides la soulèvent en position d'appui renversé. Elle doit garder le corps bien tendu.

- A trois: sans perdre la tension du corps, faire lentement un renversement arrière avec deux aides.
- Faire d'autres mouvements de la gymnastique artistique aux agrès avec de l'aide.



➔ Piste d'agrès à trois: voir bro 3/4, p. 29

🌀 Employer les bonnes prises pour aider!

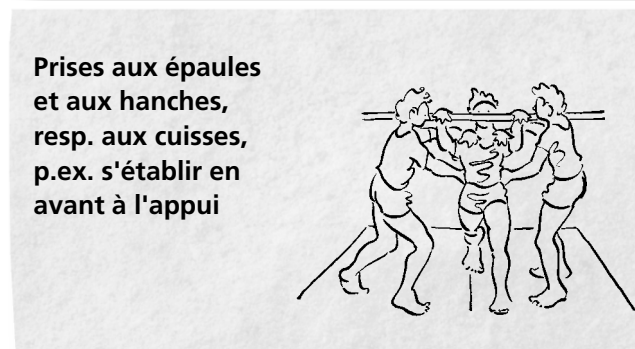
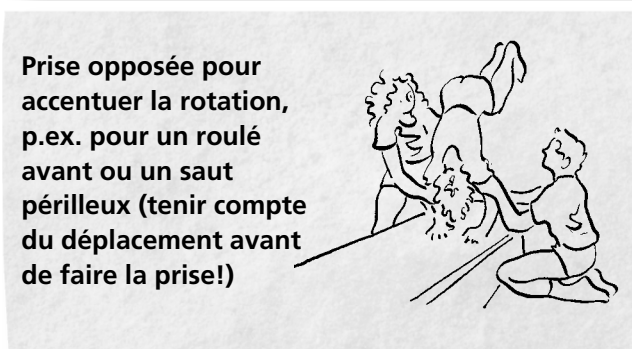
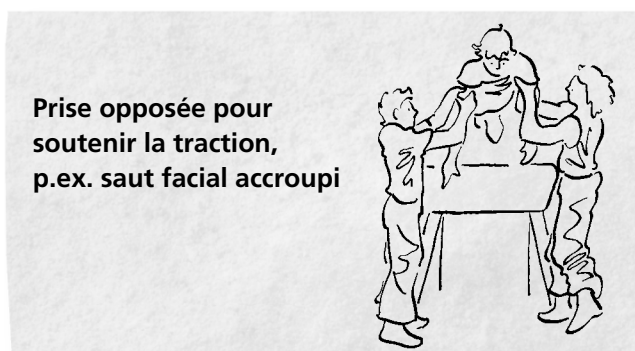
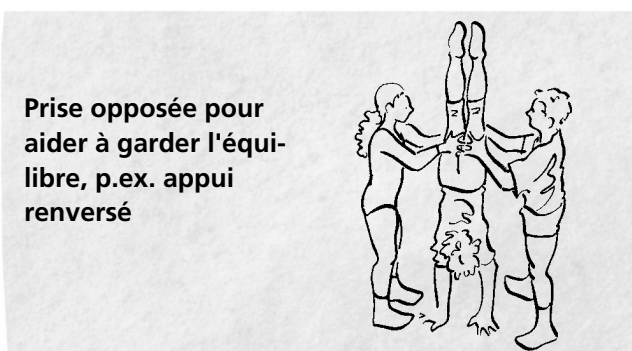
## 8.4 Aider et assurer

### Les prises et les points à retenir

En ayant une bonne vision du mouvement à exécuter et par un emploi correct des prises, les aides peuvent amener le gymnaste à réussir une tâche motrice.

➔ Soulever en ménageant le dos: voir bro 2/4, p. 9

Lors d'une *prise opposée*, on dirige les paumes l'une contre l'autre en écartant les pouces («arracher un poteau»). Durant la prise, veiller à se tenir aussi près que possible du gymnaste. La *prise d'appui* ou la *prise de rotation aux épaules ou aux hanches, resp. aux cuisses*, aide à pousser, à tourner ou à soulever.



### 10 principes à respecter pour aider et soutenir

- Celui qui est soutenu doit être certain de pouvoir compter sur les aides qui le soutiennent. Les aides doivent être conscients de prendre une grande responsabilité.
- Exercer les prises à l'arrêt avant de les faire pendant le mouvement.
- Se tenir toujours aussi près que possible du gymnaste pour éviter des effets de levier indésirables.
- Réfléchir à l'endroit où il faut faire les prises avant d'aider pour être sûr de soutenir un mouvement et non de l'empêcher (prendre ses avances, év. tourner à l'avance). Est-ce la bonne position pour faire la prise?
- Faire les prises toujours près du centre de gravité, jamais à l'articulation ou à la colonne vertébrale.
- Faire la prise avant le déclenchement du mouvement, ne pas attendre le début du mouvement, pour éviter d'arriver en retard («réceptionner»).
- Tenir le dos bien droit, ce sont les jambes qui fournissent l'effort de soulever.
- Se faire une idée précise du mouvement – dans quelle partie le gymnaste pourrait-il avoir des problèmes?
- Être toujours attentif pour pouvoir réagir rapidement.
- Le soutien prend fin seulement à la fin du mouvement, à l'arrêt (avancer, accompagner jusqu'à la station).

## 8.5 Acrobatie avec un partenaire

Défier l'équilibre à deux, tenir un partenaire en équilibre, représenter des sculptures humaines et sentir la confiance de son partenaire sont des activités qui font plaisir. De nombreux exercices ne sont pas aussi difficiles qu'on pourrait le croire au premier abord.

Quels tours d'adresse réussissez-vous?

**Trouver l'équilibre:** Par deux, les élèves prennent différentes positions qui défient l'équilibre et la confiance du partenaire. Le dessin ci-contre sert d'idée de base, les élèves devraient trouver d'autres formes d'équilibre.



➔ Tonus musculaire:  
voir bro 3/4, p. 26

**Acrobatie libre:** Par petits groupes, les élèves représentent des objets, p.ex. tour, cube, statue, cheval avec cavalier, avion, roue, monument ... Chaque groupe dispose de deux tapis.

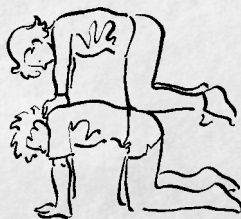


➔ Soulever en ménageant le dos:  
voir bro 2/4, p. 9

**Exercices d'acrobatie à trois:** Agrandir les dessins ci-dessous et les distribuer aux différents groupes. A et B exécutent l'une des positions. C aide à la construction en évitant les chutes. Poser de tapis et faire enlever les chaussures. Pour monter et descendre, faire des mouvements lents et charger doucement. Dès qu'un élève ressent une douleur, il faut intervenir. Garder la concentration et la tension corporelle. On peut exercer certains éléments dans l'eau.

### Banc double

Se mettre à genoux sur le bord du bassin du partenaire.  
Pas de pression sur la colonne!



### Debout sur le banc

Se mettre debout sur son partenaire (sur les épaules et sur le bord du bassin).  
Pas de pression sur la colonne!



### La chaise

Grimper sur les cuisses en faisant face au partenaire.  
*Prise:* se tenir mutuellement les poignets.



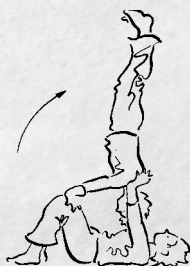
### Figurine de proue

Grimper sur les cuisses en tournant le dos au partenaire.  
*Prise:* aux cuisses.



### Appui renversé sur les épaules

Se tenir aux genoux, poser les épaules dans les mains tendues, tendre lentement les jambes.



### Assise sur les bras et les jambes

Monter lentement et tenir l'équilibre.



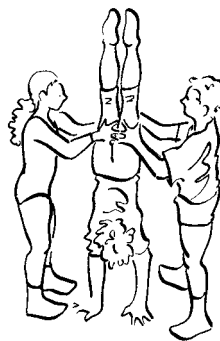
## 8.6 Piste d'agrès par groupes de trois

Par une aide adaptée, deux élèves permettent à un troisième élève d'exécuter une suite de mouvements gymniques de manière fluide. Les élèves peuvent faire l'expérience de certains mouvements (risqués) et, en même temps, ils exercent l'aide aux autres. Des éléments de mouvements pour une piste d'agrès peuvent être imposés ou laissés au choix et complétés par les idées des élèves. Finalement, la piste d'agrès doit être parcourue de manière fluide. Les élèves changent régulièrement de rôles.

**Créer une suite de mouvements artistiques par groupes de trois!**

### Sol:

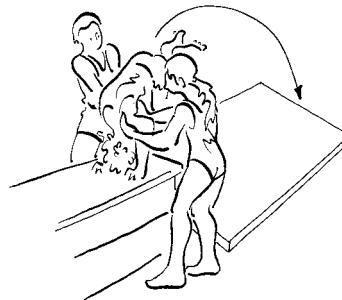
- G (gymnaste): se laisse tomber en avant en position d'appui facial. A (aides): avec prises opposées aux bras, laissent descendre lentement G vers le sol.
- G: s'élanche à l'appui renversé. A: prises opposées aux cuisses.
- G: appui renversé-rouler en avant. A: accompagne lentement avec prises opposées aux cuisses.
- G: position debout, saut périlleux avant. Plus tard avec élan. A: prises opposées aux poignets (maintenir les bras près du corps!).
- G: s'élanche à l'appui renversé et se laisse remettre sur les pieds sans cambrer le dos (renversement). A: se tiennent par les mains et guident G lentement vers la station.
- G: saut périlleux arrière en prenant l'élan sur les espaliers. A: aident à la rotation, prises opposées aux bras (penser à tourner les mains à l'avance!). Accompagner G jusqu'à la fin du mouvement.



🌐 Prises de soutien: voir bro 3/4, p. 27

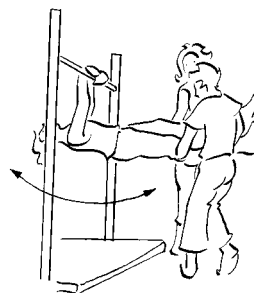
### Caisson:

- G: culbute arrière du caisson sur le tapis. A: prises opposées aux bras.
- G: élan et ciseau sur deux éléments de caisson. A: prises opposées aux bras.
- G: renversement avant libre du caisson sur le tapis (= saut périlleux avant avec jambes tendues). Position de départ: bras en arrière, torse penché en avant. A: prises opposées aux poignets (tourner les mains à l'avance!).



### Barre fixe:

- G est balancé en suspension faciale, jambes tendues, légèrement écartées. A: soutiennent le mouvement de balance en poussant et tirant doucement les cuisses et les pieds de G.
- G: du balancement en suspension faciale, G s'établit en arrière à l'appui sur la barre. A: prises de poussée ou de rotation aux cuisses et aux pieds.
- G: de l'appui tourner en position de balance faciale. A: retiennent les jambes de G.
- G: debout, dos contre la barre, prises palmaires depuis dessous. G se met sous la barre, fait un pas énergique et se hisse en arrière en position assise sur la barre; A: prise de poussée aux cuisses et aux épaules.



🔧 Créer une piste d'agrès avec au moins deux agrès par groupes de trois.



## 9 Combiner

### 9.1 Différencier durant les exercices aux agrès

«La différenciation comprend tous les efforts aussi bien d'organisation que méthodiques qui ont pour objectif de tenir compte des talents, des capacités et des penchants individuels de tous les élèves ou des groupes d'élèves d'une classe » (KLAFKI).

Si on choisit un niveau d'exigences moyen, certains élèves ne seront pas assez sollicités alors que d'autres seront dépassés. Cela peut entraîner des problèmes d'intérêt et de discipline. Il faut appliquer chaque fois que c'est possible la différenciation qui correspond aux différents talents, capacités et penchants des élèves. En complément de l'enseignement dirigé par l'enseignant, il faut toujours intégrer des formes d'enseignement réciproque ou autonome qui permettent un apprentissage individuel.

*Indications pour la planification:* les suites de mouvements «imposés» et les suites de mouvements «complémentaires à choix» sont désignés clairement. Il faut faire attention à ce que les mouvements imposés puissent être appris par la majorité durant le temps attribué. Cette partie est contrôlable et (relativement) simple. Les élèves peuvent, selon leur talent individuel, leur niveau et leurs progrès, apprendre l'ensemble ou une partie du choix de mouvements complémentaires.

➔ Enseignement dirigé, réciproque, autonome: voir bro 1/4, p. 9 et bro 1/1, p. 98 ss.

	équilibre	balancer	voler	tourner	coopérer
imposé	<ul style="list-style-type: none"> <li>test de rotation</li> <li>rampe branlante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>balancer avec pas d'élan</li> <li>demi tour après balancement en avant ou en arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>saut facial groupé gauche et droite (caisson en largeur)</li> <li>accroupi/saut écarté (caisson en longueur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>culbute avant</li> <li>culbute arrière</li> <li>de l'appui, tourner en avant (reck)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>saut périlleux avant avec aide</li> <li>1 figure acrobatique avec partenaire</li> </ul>
complém.	<ul style="list-style-type: none"> <li>marcher sur le banc qui bascule et dribbler avec deux balles</li> <li>faire du pédalo et jongler avec trois balles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>suspension fléchie avant ou arrière</li> <li>suspension renversée</li> <li>suspension renversée à la fin du balancement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>saut facial élevé (caisson en largeur)</li> <li>roue avant (caisson en largeur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>appui renversé/rouler</li> <li>s'établir en av. à l'appui</li> <li>tour d'appui en arr. et saut en av. par-dessous la barre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>autre forme «acrobatie avec partenaire»</li> <li>saut périlleux arrière avec aide (év. avec mini-trampoline)</li> </ul>

*Indications pour l'organisation:*

- Fixer les objectifs pour toute la période d'enseignement.
- Démonstration et explications des tâches obligatoires (panneau/feuille d'information).
- Par deux, les élèves choisissent un élément et s'exercent ensemble.
- L'enseignant accompagne et conseille les élèves.
- Après la leçon, les partenaires réfléchissent. Comment avons-nous travaillé? Où nous situons-nous? Comment allons-nous continuer?

*Indications pour l'évaluation:*

- Les élèves montrent ce qu'ils ont appris.
- Sur une liste, les élèves biffent les exercices qu'ils ont réussis.
- L'enseignant et les élèves réfléchissent ensemble sur la manière d'apprendre. Ils planifient la suite ensemble.

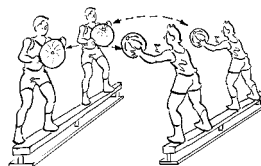
## 9.2 Compétition aux agrès: deux contre deux

### Indications pour l'organisation:

- Former des groupes de deux (laisser choisir). Chaque groupe de deux choisit un autre couple comme adversaire.
- Chaque groupe de quatre prépare et teste son poste (croquis nécessaires) à l'endroit désigné par l'enseignant.
- Chaque groupe présente son poste et explique les critères d'évaluation.
- Faire sous forme de circuit-training avec temps limité. Ce sont toujours les mêmes couples qui s'affrontent. Important: phase d'essai avant la compétition.
- Comparer les résultats après chaque poste.
- Chaque groupe de deux ou de quatre invente un nouveau poste qui sera montré et expliqué aux autres groupes.

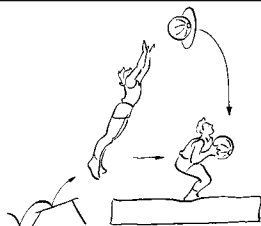
Quelle paire sera gagnante?

**Echanger les balles médicinales:** Les couples se font face sur le banc. Chaque élève tient une balle médicinale. Les partenaires du même couple essaient d'échanger les balles aussi souvent que possible. Chaque échange sans tomber du banc apporte un point. Quel couple obtient le plus de points?



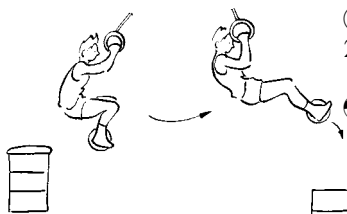
⊙ **Matériel:** 2 bancs suédois; 4 balles médicinales.

**Lancer durant le vol:** Sauter depuis le minitrampoline, avec une balle dans les mains. Durant le saut, il faut lancer la balle à travers un cerceau suspendu aux anneaux et l'attraper avant d'atterrir sur le gros tapis. Chaque couple a une balle. Règle: il faut sauter à tour de rôle.



⊙ **Matériel:** 1 cerceau et 2 sautoirs; 1 gros tapis; 1 minitrampoline; 2 balles.

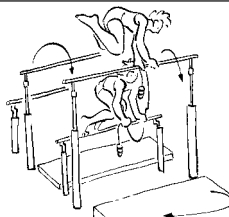
**Transport de balles:** Un élève est debout sur trois éléments de caisson et tient les anneaux. Il coince une balle entre les pieds et se balance aux anneaux. En avançant, il essaie de lancer la balle dans le dernier élément du caisson qui sert de cible. Un point pour chaque balle déposée dans le caisson. Règle: les couples décident comment revenir et comment changer.



⊙ **Matériel:** 2 caissons; 2 balles; 2 paires d'anneaux.

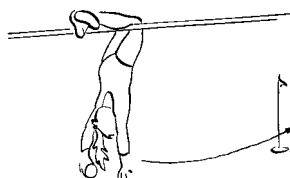
⊙ év. mettre des tapis.

**Cordes:** Les couples tiennent les bouts d'une corde à sauter. Ils doivent traverser les barres (par-dessous les barres basses et par-dessus les hautes). Règle: ne pas lâcher la corde. Vainqueur: le couple qui compte le plus de passages durant le temps attribué.



⊙ **Matériel:** 3 barres; 4 tapis; 2 cordes à sauter.

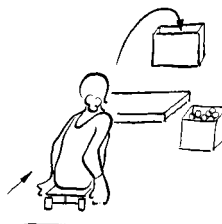
**Lancer sur cible:** Un élève est suspendu par les jarrets. Il essaie de toucher une cible (sautoir, carré marqué du cadre suédois ou champ dessiné sur le sol ...) avec les trois balles de tennis que lui tend son partenaire. Changement après trois essais. Quel couple touche le plus souvent la cible?



⊙ **Matériel:** 1 barre fixe; 6 balles de tennis; 2 buts.

⊙ év. mettre des tapis.

**Lancer depuis la planche:** Un élève est assis sur une planche à roulettes derrière la ligne de départ. Il avance à l'aide des bras jusqu'à une ligne désignée. Son partenaire lui tend trois balles. Il vise une cible. Un point par balle dans la cible. Retour derrière la ligne de départ en poussant avec les jambes. Changement de rôle. Quel couple marque le plus de points?



⊙ **Matériel:** 2 tapis; 2 cibles; 6 balles de tennis; 2 planches à roulettes.

## Sources bibliographiques et prolongements

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.
FOUCHET, A. et P.:	Jeux d'escalade. Editions EP.S. Paris 1991.
GOURINCHAS, A.:	Parcours aménagés. Editions Revue EP.S. Paris.
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.
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 4 Brochure 4



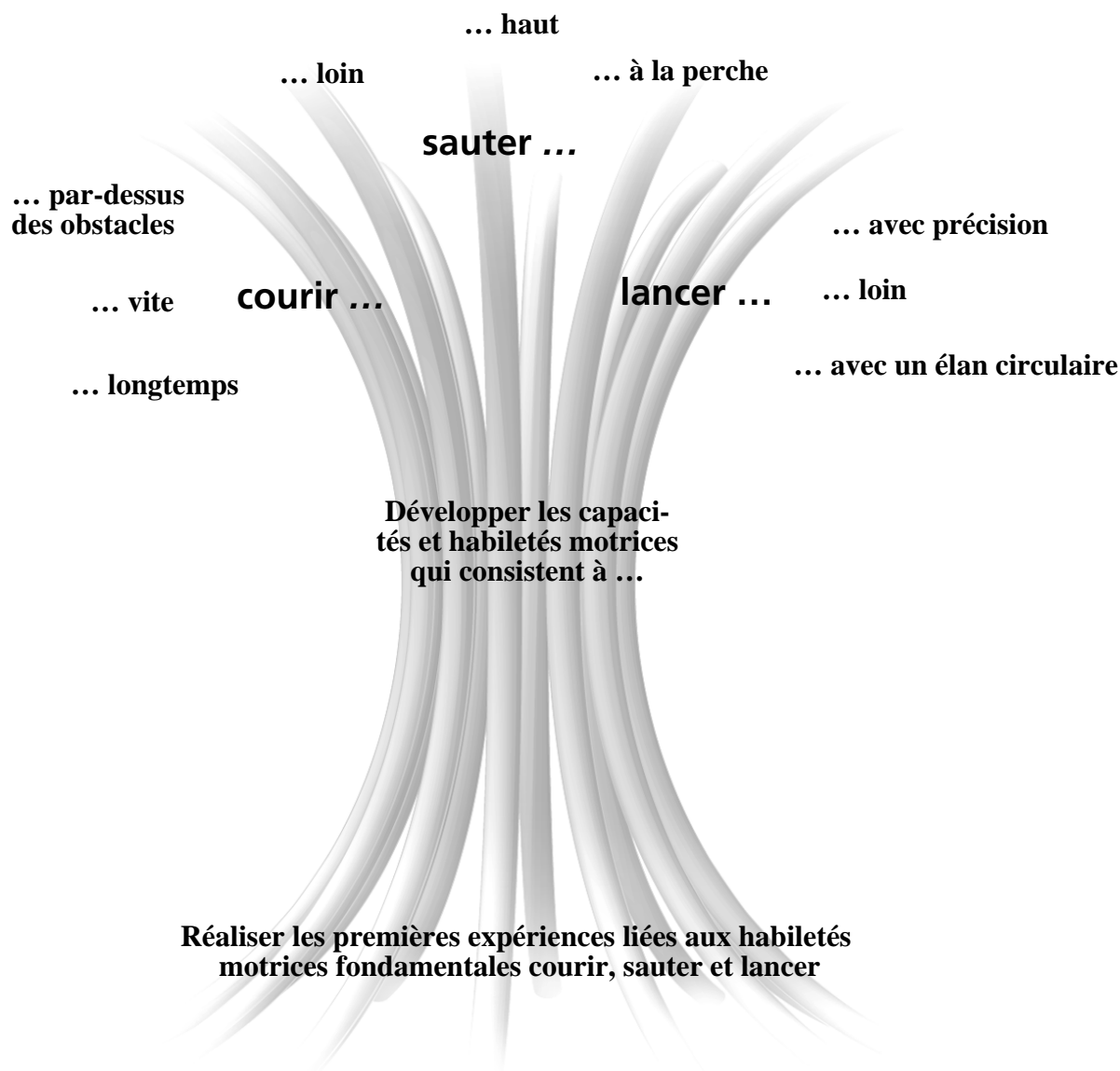
# Courir Sauter Lancer

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 4 en un coup d'oeil

---



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

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

Accents de la brochure 4 des manuels 2 à 6:

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

---

## Accents 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 vers le bas
- Sauter en hauteur et en longueur
- Lancer, projeter des objets de la main gauche et de la main droite en recherchant la précision, la hauteur, la distance



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

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



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

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



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

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



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> 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.

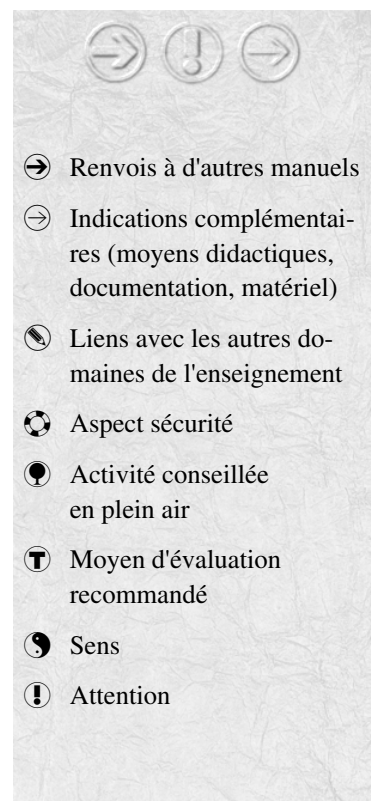


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Courir</b>	
1.1 Courir vite - mais comment?	4
1.2 Expériences de course avec des journaux	5
1.3 Jeux de course et de poursuite	6
1.4 Jeux de poursuite en coopération	8
1.5 Des expériences à la technique de course	9
1.6 Jeux de réaction	10
1.7 Départ et sprint	11
1.8 Comment réussir les estafettes?	12
1.9 Jeux de course par équipes	13
1.10 Course d'endurance - mais comment?	14
1.11 Apprendre à courir longtemps	15
1.12 Formes de jeux et de concours	16
1.13 Passer des obstacles	18
<b>2 Sauter</b>	
2.1 Sauter - mais comment?	19
2.2 Expériences de sauts avec la corde	20
2.3 Sauter sur le gros tapis	21
2.4 Du saut en avant au saut en foulée	22
2.5 Du saut en hauteur au fosbury flop	24
2.6 Du balancement à la corde au saut à la perche	26
<b>3 Lancer</b>	
3.1 Lancer - mais comment?	27
3.2 Jeux de lancer	28
3.3 Concours de lancer avec quatre équipes	29
3.4 Du lancer sans élan au lancer avec élan	30
3.5 Lancer bras allongé, loin et sur des buts	32
3.6 Jeter loin et sur des buts	33
<b>4 Combiner</b>	
4.1 Combiner la course et le lancer	34
4.2 Triathlon de 24 heures	35
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	36



## Introduction

---

*Courir, sauter et lancer* sont des mouvements naturels. Chaque enfant utilise ces *mouvements de base* lorsqu'il joue. Cette brochure propose des activités ludiques et spontanées qui contribuent à l'évolution physique, intellectuelle et sensorielle de l'enfant dans sa globalité. Les enfants développent leur perception corporelle par de nombreuses expériences motrices et ils augmentent leurs capacités de concentration, de coordination et leur condition physique.

La tendance unilatérale sur les «performances» et la «compétition» (plus rapide, plus haut, plus loin) a diminué l'intérêt pour l'athlétisme chez de nombreux élèves. Il faut stimuler également d'autres sensations par la course, le saut et les lancers. Par exemple:

- exécuter le mouvement du sprint de manière harmonieuse et esthétique;
- faire l'expérience de différentes sensations corporelles et motrices en marchant à pieds nus;
- prendre conscience de sa respiration et de sa fréquence cardiaque durant un effort de longue durée;
- chercher différentes manières de franchir un obstacle;
- apprendre le fosbury flop;
- observer le mouvement d'un camarade selon ses propres critères;
- développer le travail collectif par des jeux de poursuite qui demandent la coopération.

Il faut essayer d'atteindre des mouvements plaisants, exigeants et ludiques dans une qualité personnelle optimale. Par un large spectre et un enseignement varié, on construit les *bases pour de nombreuses disciplines sportives*.

Même si l'accent est mis sur la qualité du mouvement, les performances *mesurables* font partie intégrante de la course, du saut et du lancer. Au centre de l'intérêt reste le *combat contre soi-même*. Il faut essayer d'atteindre une position positive face à la performance et une motivation personnelle. Dans les compétitions pédagogiques (☞ *Estafettes avec dés*: voir brochure 4/4, p. 13 ou *saut en hauteur relatif*: voir brochure 4/4, p. 25) ce ne sont pas toujours les plus forts qui gagnent. Les enfants moins performants sur le plan physique ont également des possibilités réelles, car la chance et les prédispositions personnelles entrent toutes en jeu pour la décision.

L'apprentissage des *techniques de base de l'athlétisme* peut s'appuyer sur la base de nombreuses expériences motrices vécues. Il faut toujours penser à varier l'enseignement et à exercer les deux côtés du corps. Il est important d'essayer aussi longtemps que possible de faire les gestes avec les *deux mains*.

☞ Sens et motivations:  
voir bro 1/1, p. 9 ss.

☞ Apprentissage moteur:  
voir bro 1/1, p. 61 ss.



Les pages consacrées à la pratique présentent de nombreuses façons de s'entraîner. Elles contiennent des expériences motrices multiples et facilitent un enseignement orienté vers des objectifs. Elles sont divisées en quatre chapitres: *courir*, *sauter*, *lancer* et *combiner*.

- Le chapitre *courir*: jeux de course et de poursuite, la course de vitesse, la course d'endurance et le passage d'obstacles.
- Le chapitre *sauter*: différents sautillés et sauts de course, le saut en hauteur, le saut en longueur et le saut à la perche.
- Le chapitre *lancer*: différentes formes de lancer et de jeter loin sur des cibles avec différents objets.
- Le chapitre *combiner*: idées pour combiner la course, le saut et le lancer.

Des *tests d'athlétisme* ont été créés pour la nouvelle série des manuels. L'accent est mis sur la *qualité du mouvement*. Cette brochure contient le deuxième test sur un total de six. Des exercices de contrôle simples et attractifs (T-exercices, 2.1–2.5) incitent à un entraînement des capacités de coordination. Ils développent les bases des mouvements de la course, du saut et du lancer. Le test de 4e à 6e année contient également une course d'endurance dans le but d'amener un grand nombre d'enfants vers un entraînement régulier.

➔ Tests d'athlétisme:  
voir bro 4/1, p. 11

De la 4e à la 6e année scolaire, un entraînement spécifique de la condition physique (p.ex. entraînement de la force) n'est pas encore nécessaire.

La présente brochure se concentre sur l'apprentissage ludique et varié des *mouvements fondamentaux*, l'acquisition des *techniques de base* et la *comparaison par rapport à soi-même*.



# 1 Courir

## 1.1 Courir vite – mais comment?

### Idée de base

Les enfants courent spontanément avec joie et plaisir. La plupart des élèves aimeraient pouvoir courir très rapidement et se mesurer aux autres. Ce chapitre exploite ces prédispositions: passer de la course spontanée et ludique au sprint sur une courte distance.

### Objectifs de l'enseignement

Les élèves

- apprennent la diversité de la course et essaient plusieurs façons de courir;
- améliorent leur temps de réaction et apprennent à prendre diverses positions de départ;
- sont capables de juger la technique d'un ou une partenaire;
- améliorent leurs performances personnelles;
- reconnaissent leurs propres limites et capacités;
- sont capables de courir sur 40 à 60 mètres à une vitesse maximale.



### Théorie du mouvement et de l'entraînement

Il est important, pour les élèves de 4e à 6e année, d'entraîner les diverses façons de courir. Ils doivent *sentir* leur manière de courir, condition préalable pour améliorer leur style personnel. Par des illustrations claires (ex. prises de vues du mouvement de la course, métaphores...) et par des tâches bien orientées et motivantes, les élèves améliorent leur perception de la technique de la course. Des corrections individuelles aident les élèves à trouver leur style de course optimale.

La *vitesse* est le facteur déterminant pour le sprint. On distingue la *vitesse de réaction* et la *vitesse d'exécution*. Elles dépendent des capacités de coordination et de la force. La vitesse peut être facilement entraînée; les progrès des élèves sont liés à l'amélioration de leur *capacité de coordination*. Il faut souvent pratiquer des jeux et des exercices qui demandent une réaction rapide et des courses rapides sur de courtes distances.

➔ Théorie de l'entraînement: voir bro 1/1, p. 34 ss.

### Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Durée de la course: 4 à 8 secondes.
- Distance: 40 à 60 mètres.
- Course rapide également avec obstacles.
- Partir en faisant des petits pas et courir avec une intensité maximale.
- Répéter plusieurs fois les exercices.
- Imposer ou laisser trouver des variantes.
- Ne jamais faire les exercices de vitesse quand les élèves sont fatigués.
- Prévoir suffisamment de temps pour récupérer.

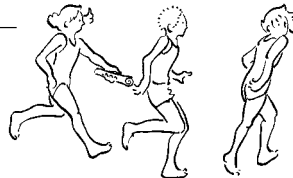
➔ Caractéristiques du sprint: voir bro 4/4, p. 9

## 1.2 Expériences de course avec des journaux

Nous utilisons la résistance de l'air pour faire des expériences de course avec des journaux. Des tâches ludiques incitent les élèves à courir rapidement et de différentes manières. En tenant compte des idées des participants, on découvre toujours des nouvelles formes inattendues.

**Est-ce que je peux courir assez vite pour qu'un journal reste collé contre mon ventre sans être tenu?**

**Poursuite avec un journal:** Un élève est chasseur. Il doit toucher la cuisse des autres avec un journal roulé. Les prisonniers cherchent également un journal et deviennent chasseurs. Qui sont les trois derniers élèves en course?



📍 Tous ces exercices peuvent se faire à l'extérieur.

⚠️ Rester loyal, ne pas taper!

**Iles de journaux:** On dispose des journaux sur le sol (2-3 journaux de moins que d'élèves). Les élèves courent librement dans la salle avec de la musique. A l'arrêt de la musique, elles se mettent sur un journal, les jambes écartées (assis, couchés...). Celles qui ne trouvent pas de journal doivent accomplir une tâche.



➡ Les élèves cherchent d'autres idées d'exercices.

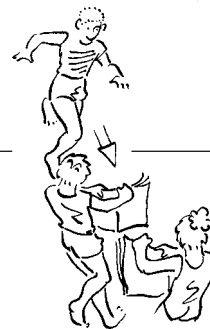
- Concours à deux: A se couche sur le dos sur le journal, B s'assoit sur les plantes des pieds de A.

**Journal sur la poitrine:** Les élèves ont un journal sur la poitrine et se déplacent librement sans faire tomber le journal (résistance de l'air). Après un certain temps, ils plient le journal en deux et continuent la course, etc.

- Sprint avec le journal: tenir le journal sur la poitrine et commencer le sprint. Lâcher le journal à la marque. Qui atteint l'arrivée avec le journal le plus petit? Quelle distance est parcourue avec une grandeur de journal imposée?



⚠️ Regarder devant soi et pas sa poitrine!



**Passage de journaux:** 1-2 élèves tiennent un journal avec les bras tendus. Un élève essaie de passer le journal comme une banderole d'arrivée (env. 10 m d'élan) et de le transporter derrière une ligne désignée sans le toucher des mains.

- Passer plusieurs journaux (haies de journaux).

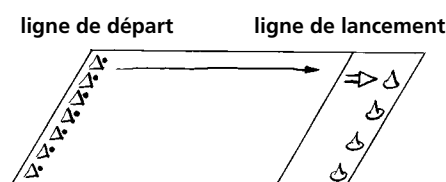
**Journaux en boules:** Chiffonner tous les journaux et former des boules qui peuvent être lancées.

- Qui parvient à lancer sa boule en l'air, faire un tour complet (s'asseoir, se mettre à genoux ...) et attraper la boule avant qu'elle ne tombe par terre?
- A deux: A se tient derrière B. Il lance la boule contre le dos de B. Quand B sent la boule, il peut se sauver en courant. A ramasse la boule, poursuit B et essaie à nouveau de le toucher.



➡ Les élèves s'imposent leurs propres tâches ou imitent les idées des autres.

**Course aux points:** Les élèves partent derrière la ligne de départ. Ils courent jusqu'à la ligne de lancement. Ils essaient de toucher une cible (cônes). Un point par touché. On a le droit de relancer quand on touche la cible, sinon il faut revenir à la ligne de départ. Est-ce qu'un élève atteint 10 points avant l'enseignant?

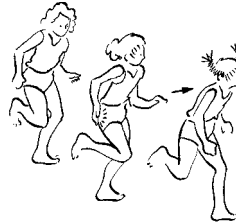


### 1.3 Jeux de course et de poursuite

Les jeux de poursuite sont très attractifs, car leur déroulement et leur issue sont ouverts. Ils développent l'attention et la vitesse d'action et de réaction: est-ce que le chasseur peut attraper quelqu'un? Est-ce que la proie arrive à se sauver par un rapide changement de direction?

#### Attrape-moi!

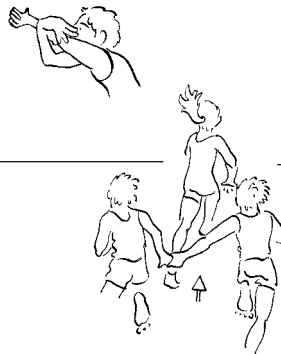
**Poursuite-hôpital:** 2-5 chasseurs. Celui qui a été touché doit tenir l'endroit où il a été touché. Il peut se libérer en touchant quelqu'un d'autre avec la main libre.



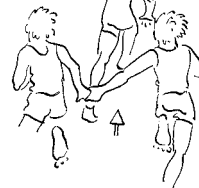
➔ Les exercices suivants peuvent être utilisés pour la mise en train.

➔ Autres formes de jeux de capture: voir bro 4/3, p. 5/6 et bro 4/5, p. 5 ss.

**Poursuite des éléphants:** Les chasseurs sont des éléphants (tenir le nez d'une main et former la trompe de l'autre). Il faut essayer de toucher les autres avec la trompe et les transformer ainsi en éléphants. Le dernier survivant recommence un nouveau jeu.



**Poursuite par couples:** La moitié de la classe se met par couples. Les deux partenaires se tiennent par la main. Ils essaient de capturer un élève de l'autre moitié de la classe. L'élève capturé change de place avec le chasseur qui l'a touché. Le nombre de chasseurs ne change donc pas.



**Poursuite à trois:** Les élèves se mettent par groupe de trois. Ils prennent chacun un numéro de «1» à «3». D'abord, «1» doit attraper «2», puis «2» doit attraper «3», etc. Un élève du groupe est toujours au repos.

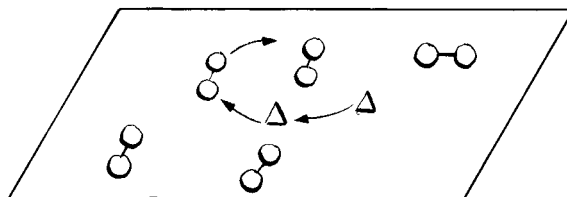
- Après 20 secondes, l'enseignant interrompt la chasse. Est-ce que quelqu'un n'a pas été attrapé? Changement de rôle.



⚠️ Changer régulièrement la composition des groupes de trois.

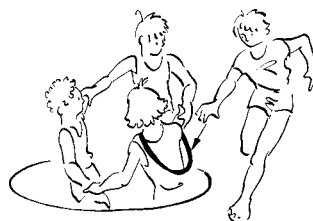
**Poursuite à la promenade:** Les élèves se promènent par couple, bras dessus, bras dessous. Le bras extérieur appuyé sur la hanche. Deux autres élèves les poursuivent. Si un poursuivant parvient à s'accrocher d'un côté, l'élève à l'opposé doit s'enfuir. Il y a un changement de rôle, si le chasseur touche le fuyard.

- Désigner plusieurs couples de poursuivants.
- Diviser la classe en deux ou trois groupes dans des terrains différents.



**Poursuite en cercle:** 3 à 5 élèves forment un cercle en se donnant les mains. Un des élèves porte un sautoir. Il doit être attrapé par le chasseur qui se trouve à l'extérieur du cercle. En cas de réussite, il y a un changement de rôle et l'élève du cercle devient le chasseur.

- Plus facile pour le chasseur: les élèves du cercle se tiennent par les épaules.
- Plus difficile pour le chasseur: le sautoir est fixé à la taille et il doit l'arracher pour changer de rôle.



**Poursuite par groupes:** La classe est divisée en quatre. Chaque groupe est chasseur durant une minute. Les chasseurs comptent le nombre de touches pendant cette minute. A la fin, on regarde quel groupe a eu le maximum de touches.



**Course sur trois jambes:** 2 élèves se mettent l'un à côté de l'autre. On les attache au niveau des cuisses avec un élastique ou quelque chose de semblable. Chaque couple essaie de parcourir une certaine distance aussi vite que possible.

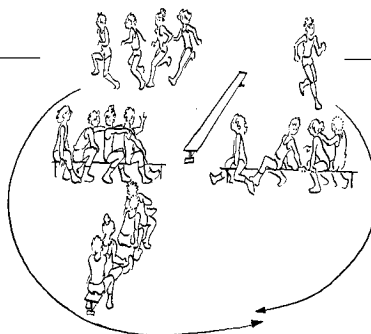
- Les couples de chasseurs attrapent les autres couples.
- Au lieu d'être attachés, les deux partenaires se tiennent à un sautoir, une chambre à air...
- A pieds nus: 2 ou 3 couples de «siamois» jouent au football les uns contre les autres.



⇒ La course sur trois jambes avait été introduite comme compétition officielle au début du siècle.

**Viens-va-t'en:** Les élèves sont assis par quatre sur quatre bancs suédois. Un élève tourne autour. Il touche le dernier élève d'un banc et crie «viens» ou «va-t'en». Tout le groupe court derrière le commandant ou part dans l'autre direction. L'élève qui atteint le banc en dernier devient commandant à son tour et le jeu recommence.

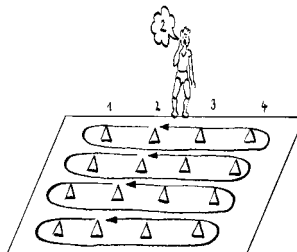
- Possible en dribblant avec des ballons



⚠ Lors du commandement «va-t'en», le commandant a la priorité lors du croisement, c'est-à-dire le droit de passer à l'intérieur.

**Course aux numéros:** Les élèves sont assis en ligne par groupe de 4-6, distants de 3 mètres. Ils portent des numéros. Au signal «2», tous les numéros 2 font le tour de leur groupe et retournent à leur place.

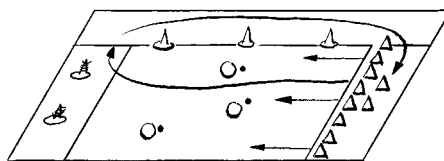
- Classement individuel ou par groupe, donner des points dans l'ordre d'arrivée.
- Avec des engins: dribbler, porter... des ballons.
- Agrandir le parcours en augmentant les distances.



⇒ Faire attention à ce que la composition des groupes change de temps en temps.

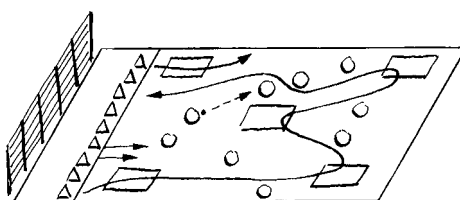
**Douaniers et contrebandiers:** Les contrebandiers courent du départ à l'arrivée. Entre deux se trouvent les douaniers. Ils essaient d'attraper les contrebandiers en les touchant avec des ballons. Les prisonniers retournent au départ en sautant sur une jambe. Celui qui atteint l'arrivée prend un sautoir du «dépôt» (sautoir autour d'un cône, etc.) et retourne au départ par l'extérieur du terrain. Combien de sautoirs chaque contrebandier a-t-il obtenu?

- Est-ce que les douaniers arrivent à défendre le «dépôt» durant 5 minutes?



⇒ Chercher d'autres formes avec les élèves.

**Course des îles:** La classe est divisée en deux groupes. Le groupe A peut marquer des points durant 3 minutes. Le groupe B essaie de l'en empêcher en faisant circuler 1 à 3 ballons pour pouvoir toucher les élèves du groupe A. Les élèves A marquent 1 point quand ils arrivent à toucher du pied 4 des 5 tapis disséminés dans le terrain sans être touchés par le ballon. Pour chaque tour accompli, ils avancent le sautoir d'un échelon de l'épallier. Quelle équipe obtient le plus de points?



⚠ Le contrôle est difficile. Tout le monde doit respecter les règles!

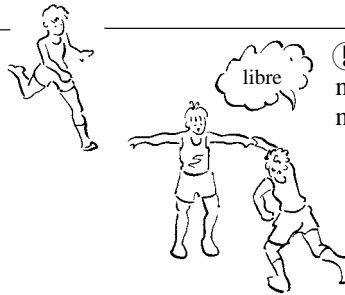
## 1.4 Jeux de poursuite en coopération

Les jeux de poursuite peuvent développer la collaboration des élèves. Il faut simplement donner des tâches qui s'accomplissent plus aisément en collaborant avec les autres.

**Vous avez plus de réussite à plusieurs!**

**Libérer – capturer:** 3–6 élèves sont chasseurs (ex. toucher avec une balle en mousse). Quand on a été touché, il faut rester «figé» sur place et tendre les bras de côté. On est libéré si un élève libre touche le bras.

- Combien d'élèves sont nécessaires pour capturer tout le monde 2–3–4–5?
- Sautiller au lieu de courir.
- Libérer: passer entre les jambes écartées du prisonnier ou à deux, entourer le prisonnier des bras et crier «libre!».



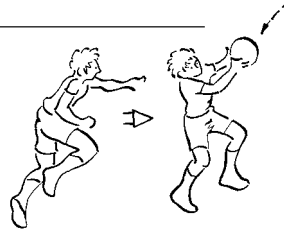
⚠️ Changer les chasseurs qui n'ont pas de succès après une minute!

**Chasse assise:** 3–4 élèves sont chasseurs. Les autres sont protégés aussi longtemps qu'ils sont assis par deux, dos contre dos. De temps en temps, un élève ou l'enseignante donne un signal et les couples assis doivent se séparer.



➡️ Faut-il fixer des règles supplémentaires?

**Chasse au ballon:** 3–4 élèves sont chasseurs. Celui qui tient un ballon ou un autre objet (ex. frisbee...) dans la main est protégé. On n'a pas le droit de garder le ballon plus de 5 secondes. Le chasseur doit abandonner sa proie dès qu'elle tient un ballon.

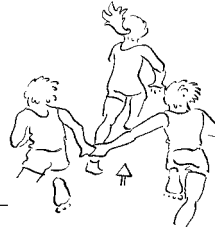


🏀 Passer le ballon uniquement quand il y a un contact visuel.

**Vautour et poussin:** 3–5 élèves se mettent en colonne en se tenant par les hanches. Un autre élève (vautour) essaie de toucher le dernier de la colonne (poussin) qui est protégé par les autres.

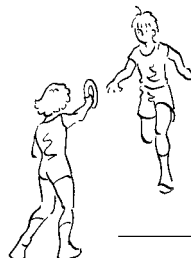


**Poursuite par deux:** Un élève commence la chasse. Dès qu'il touche un autre élève, ils se mettent à poursuivre les autres par deux, puis par trois. Les groupes de quatre se divisent en deux paires. Le dernier rescapé commence un nouveau jeu comme chasseur.



➡️ Convient bien pour former des groupes de deux!

**Bouées de sauvetage:** 3 chasseurs sont distingués par des sautoirs. Ils essaient d'attraper quelqu'un pour lui donner le sautoir. Les autres sont protégés s'ils tiennent un anneau à deux. Il y a 3–4 anneaux en jeu. Règle: si un troisième élève arrive, l'élève qui a tenu l'anneau en premier doit quitter le groupe et se sauver.



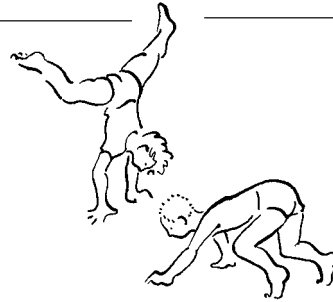
## 1.5 Des expériences à la technique de course

Imiter les différentes façons de se déplacer procure des expériences motrices qui sont importantes pour l'apprentissage d'un mouvement précis. Les exercices contribuent à une exécution du mouvement plus consciente et à une amélioration du style de course.

**Est-ce que tu sens ta façon de courir? Observe bien les autres coureurs.**

**Le théâtre du mouvement:** Les élèves se déplacent dans la salle avec des mouvements librement choisis.

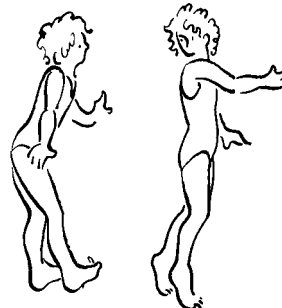
- Se déplacer avec de la musique rapide, gaie, triste ...
- L'enseignant ou une élève impose un rôle à jouer: un homme très fier court vers le train, un enfant se fait tirer par son chien, les joueurs de football entrent dans le stade ...
- A deux: A joue un rôle. B devine ce rôle et imite A.



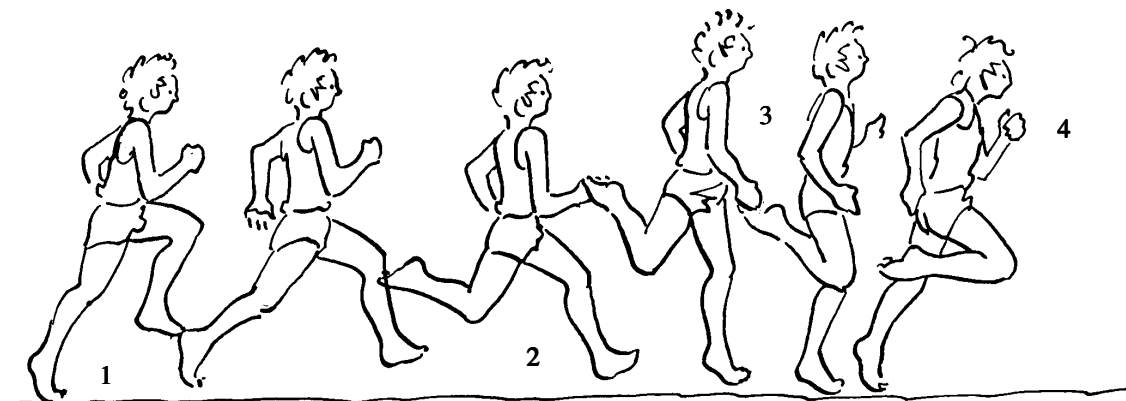
→ Langage corporel: voir bro 2/4, p. 7

### Qui peut courir de cette manière?

- Doucement, en tapant des pieds, de côté, en arrière, en galopant, en se penchant en avant, en arrière ...
- En croisant les bras, en tendant les bras en hauteur, en faisant des cercles avec les bras ...
- Sur la pointe des pieds, en levant les talons (toucher ou ne pas toucher les fesses), en levant les genoux, en faisant des petits pas rapides, en faisant des longs pas sautés ...
- Gracieusement, puis lourdement, sur la pointe des pieds puis sur les talons, penché en avant puis penché en arrière ...
- Exécuter consciemment un des éléments de la technique de course (voir illustration ci-après).
- A deux: 1 élève contrôle si le partenaire respecte un des critères de la technique et note «juste», «pas juste».



### Sprint



**1** courir sur la pointe des pieds («comme une gazelle»)

**2** contact avec le sol court («comme un cheval au trot»)

**3** torse droit («dos droit»)

**4** balancer les bras («souples»)

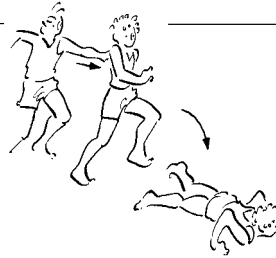
## 1.6 Jeux de réaction

Diverses positions de départ et des signaux variables améliorent la capacité de concentration, le temps de réaction et la vitesse d'action. La plupart des gens réagissent plus rapidement aux signaux acoustiques qu'aux signaux visuels ou tactiles.

**Avec quel organe réagit-on le plus rapidement: les yeux, les oreilles ou la peau?**

**Qui réagit correctement?** A deux: A et B courent tranquillement l'un à côté de l'autre. Ils ont convenu d'une série de signaux qui exigent une certaine tâche à accomplir, ex. toucher le bras droit = se coucher sur le dos, etc. Changer de rôle après cinq signaux.

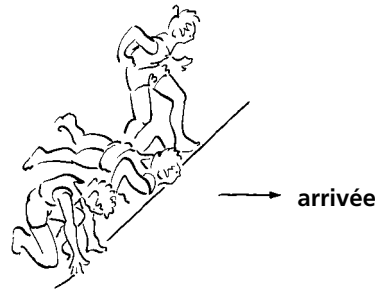
- Les élèves réagissent à divers signaux acoustiques ou visuels par des actions déterminées auparavant.



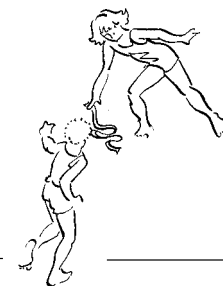
⇒ Être attentif aux signaux acoustiques, visuels ou tactiles!

**Qui est le plus rapide?** Les élèves sont debout, couchés, assis en ligne. Au signal, ils partent aussi vite que possible et sprintent jusqu'à la ligne d'arrivée.

- Position de départ: appui facial, sur le dos ...
- Le dernier choisit une nouvelle position ou un nouveau signal.
- Les élèves sont répartis sur deux lignes. La deuxième ligne essaie de rattraper la première ligne.
- Poursuite à deux avec handicap: déterminer individuellement la distance entre les deux.



**Vol des sautoirs:** A et B se font face au milieu du terrain. Les deux essaient de prendre le sautoir qui se trouve sur la ligne du milieu. Un point pour celui qui atteint la ligne de fond sans être touché, resp. un point pour celui qui touche l'autre avant la ligne. On est vainqueur avec deux points. Le perdant choisit un nouveau partenaire pour une nouvelle partie.



⊙ Courir en ligne droite dans le couloir attribué. Ne jamais utiliser la paroi comme «ligne d'arrivée». Définir une zone de sortie.

**Papier-caillou-ciseaux:** A deux: A et B se font face sur la ligne du milieu. Au commandement «papier-caillou-ciseaux», ils font un des trois signes. Le signe dominant poursuit le plus faible jusqu'à la ligne de fond. On répète le commandement si les deux font le même signe. Les ciseaux coupent le papier, le papier emballe le caillou et le caillou abîme les ciseaux.

- Peut se faire par groupes. Chaque groupe décide d'un signe commun avant le commandement.

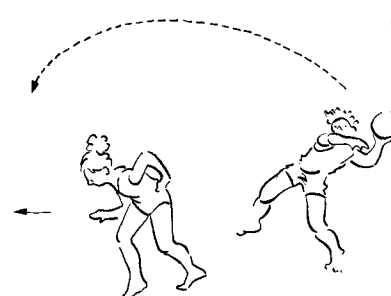


ciseaux caillou papier

⇒ Ciseaux dominent papier, papier domine caillou, caillou domine ciseaux.

**Par-dessus le partenaire:** A se tient derrière B, les deux regardent dans la même direction. A roule ou lance un ballon par-dessus B à la vitesse qui permet à B de remplir de justesse sa tâche. Dès que B voit le ballon, il essaie de le rattraper avant la ligne.

- A lance le ballon, est-ce que B le rattrape avant qu'il ne touche une deuxième fois le sol?
- Qui arrive à lancer le ballon par-dessus le partenaire B, passer entre les jambes de B et attraper le ballon avant le deuxième contact avec le sol?



⇒ Être toujours loyal, même dans les jeux.



## 1.7 Départ et sprint

La plupart des élèves n'ont pas une condition physique suffisante pour exploiter les avantages du départ en position accroupie. Ils sont plus rapides avec un départ en position debout. Cette position fait suite au départ en se laissant tomber; elle est préférable au départ accroupi.

**Tu es rapide en position debout pour le départ.**

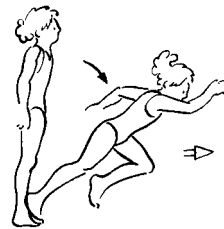
**Roulement de tambour:** Les élèves essaient de faire les pas aussi rapides qu'un roulement de tambour et de courir à travers la salle sans toucher les lignes ou partir aussi vite que possible après un «roulement de tambour» sur place.



➔ Accompagner le mouvement avec le tambourin ou en frappant dans les mains.

**Départ en se laissant tomber:** Se laisser tomber en avant (pieds parallèles) et partir rapidement.

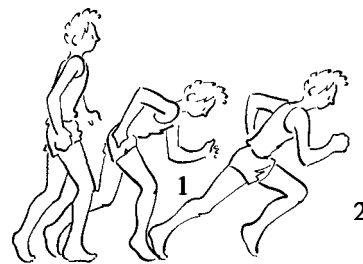
- Se laisser tomber en avant et partir au dernier moment; le faire également avec les yeux fermés.
- Faire le premier pas du pied gauche, puis du droit.
- Partir avec des petits pas, des long pas; sur la pointe des pieds, les talons. Comment est-ce plus facile? Différences?



➔ Améliorer le sens du mouvement par des expériences du contraire.

**Position de départ:** L'enseignante montre la position de départ (év. avec départ) et les élèves essaient.

- A prend le départ et B observe son partenaire et critique sa manière de respecter le critère choisi.
- Départ avec les commandes suivantes: «à vos places» – «prêt» – «hop!». Les élèves sprintent jusqu'à la ligne d'arrivée, au but de football, au drapeau...
- Essayer avec les deux pieds, c'est-à-dire une fois le pied gauche en avant et une fois le droit. Est-ce qu'on est aussi rapide des deux côtés?
- Faire des sprints de 20 à 60 mètres. Noter les temps et indiquer les progrès aux élèves!

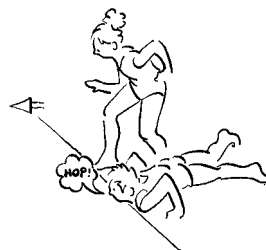


### Caractéristiques

- 1 le bras opposé en avant
- 2 se pencher en avant et commencer par des petits pas; courir sur la pointe des pieds

**Sprint avec handicap:** A et B se mettent derrière la même ligne de départ. Le plus lent est debout, le plus rapide est couché; celui-ci peut-il gagner la course malgré ce handicap? Le signal de départ est donné par A ou B (décider auparavant).

- Le plus rapide doit reculer de deux mètres pour le départ.
- Le plus lent peut choisir le handicap de l'autre.



➔ Rendre possibles des actions autonomes.

Ⓜ Départ et sprint.

➔ Normes d'évaluation: voir bro 1/4, p. 19

### Table des points pour le sprint sur 60 mètres

Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	13.25 s	12.75 s	13.30 s	12.90 s
10	2	12.80 s	12.30 s	12.80 s	12.40 s
20	7	12.35 s	11.85 s	12.30 s	11.90 s
30	16	11.90 s	11.40 s	11.80 s	11.40 s
40	31	11.45 s	10.95 s	11.30 s	10.90 s
50	50	11.00 s	10.50 s	10.80 s	10.40 s
60	69	10.55 s	10.05 s	10.30 s	9.90 s
70	84	10.10 s	9.60 s	9.80 s	9.40 s
80	93	9.65 s	9.15 s	9.30 s	8.90 s
90	98	9.20 s	8.70 s	8.80 s	8.40 s
100	99	8.75 s	8.25 s	8.30 s	7.90 s

**Points:** on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

**Classement en %:** les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge, ex. 84 % veut dire que seulement 16% des enfants du même âge courent plus vite.

## 1.8 Comment réussir les estafettes?

### Comment organiser les relais?

Les enfants aiment se mesurer. Ils ont un sens de la justice très développé. Le déroulement d'une estafette doit être clairement défini et expliqué avant la course. Il faut toucher la main derrière le piquet ou carrément contourner toute la file pour donner le départ au prochain. Il faut exercer le passage d'un témoin de préférence dans de petits groupes et en courant lentement; les compétitions interviennent plus tard. Pour faire un bon passage du témoin, l'arrivant tient le témoin dans la main droite, tourné vers le bas, le dos de la main en avant.



Passer et prendre le témoin de la main droite.

### Comment intensifier une estafette?

- Plusieurs passages en petits groupes.
- Plusieurs enfants courent ensemble, p.ex. en se tenant à un cerceau ou une corde à sauter.
- Tous les équipiers sont actifs en même temps. Au bout de la course, ils accomplissent une tâche supplémentaire qui compte également pour le résultat final.

### Comment rendre les estafettes intéressantes?

Souvent, c'est toujours la même équipe qui remporte toutes les courses. Les mesures suivantes augmentent l'incertitude:

- Après chaque course, un enfant change de groupe.
- Les équipes dont un membre a dû faire le parcours deux fois peuvent choisir un nouveau coéquipier pour la course suivante.
- L'équipe gagnante reçoit un handicap (p.ex. allonger la distance d'une longueur de piquet, un équipier fait le parcours en dribblant avec une balle).

### Quelles tâches supplémentaires sont à éviter?

- Passer en équilibre sur la poutrelle d'un banc suédois: celui qui accomplit la tâche correctement est puni car tenir l'équilibre demande du temps. Les élèves qui quittent rapidement le banc sont donc plus rapides et sont ainsi avantagés. Demander des tâches simples et claires sans danger de chutes ou de collisions (p.ex.: passer par-dessus un caisson).
- Les tâches motrices exigeantes comme la roulade avant: le risque de se blesser à la colonne cervicale est élevé si la roulade est faite en pleine course car on ne fait pas attention à la manière dont le mouvement est exécuté.

### Et les élèves plus faibles?

Les enfants plus faibles sont souvent la risée de tout le monde durant les estafettes, surtout si l'équipe est perdante. Les alternatives suivantes sont possibles:

- D'autres membres du groupe compensent la course des plus faibles.
- Le hasard influence également le résultat.
- Les courses en groupe où tout le monde court en même temps.

➔ Estafette: contrebandiers, loto, boule de neige: voir bro 4/4, p. 13 ss.

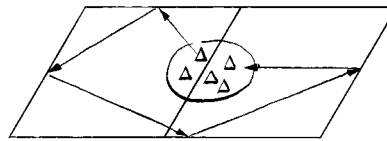
## 1.9 Jeux de course par équipes

Donner l'occasion aux élèves de vivre des situations dans lesquelles ils peuvent se mesurer les uns aux autres et lutter pour une équipe. L'évaluation doit toujours être très claire et loyale!

Que ressens-tu après une victoire ou une défaite?

**Jeu atomique:** Les élèves courent librement dans la salle. L'enseignant crie un chiffre (ex. «5»). Les élèves doivent toucher les quatre murs de la salle et se mettre en groupe avec le nombre correspondant au chiffre annoncé. Ceux qui sont en surnombre doivent faire une tâche supplémentaire.

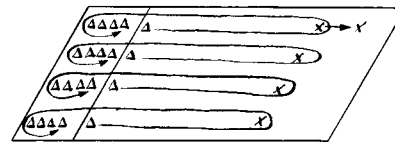
- Faire des groupes de différentes grandeurs.



⇒ Former les groupes au hasard.

**Estafette autour du piquet:** 4-6 élèves forment une équipe. Courir autour du piquet et retour. Toucher la main du prochain coureur. L'équipe gagnante doit avancer son piquet d'une longueur pour la prochaine course.

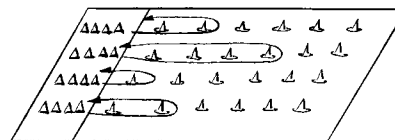
- Varier la manière de courir.
- Chercher des tâches supplémentaires: dribbler un ballon, passer dans un sautoir, une chambre à air...



⇒ Gagner malgré un handicap.

**Estafette avec dés:** 4-6 élèves forment une équipe. Le premier de chaque équipe lance le dé. Ensuite, il doit contourner le piquet correspondant au chiffre. Le chiffre «1» correspond au premier piquet, le chiffre «6» au piquet le plus éloigné. Ensuite, le deuxième équipier lance le dé. Quelle équipe est la première à avoir fait deux passages?

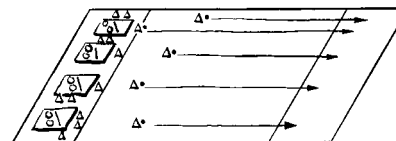
- L'élève qui a lancé le chiffre le plus élevé passe dans un autre groupe pour le prochain passage.



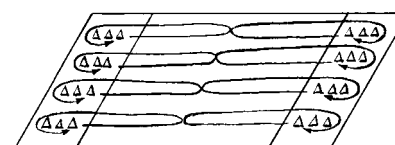
⇒ La chance fait partie du jeu.

**Estafette de porteurs:** 4-6 élèves forment une équipe. Tâche: transporter aussi rapidement que possible tout le matériel (matelas, piquets, ballons, battes...) dispersé derrière la ligne d'arrivée. Transporter un seul objet par trajet.

- Imposer la manière d'avancer (ex. dribbler avec le ballon, porter le matelas à quatre...).



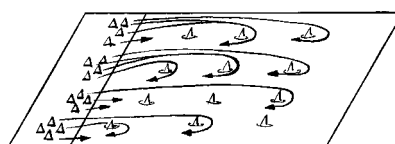
**Estafette de rencontres:** 4-6 équipes. Deux équipiers par groupe partent en même temps. Ils se touchent la main lorsqu'ils se rencontrent et retournent à leur ligne de départ. Changement. Quelle équipe est la première à avoir fait cinq passages?



⇒ Les plus rapides rattrapent le retard des plus lents.

**Course au risque:** Dans un temps déterminé (ex. 6 secondes), tous les membres d'une équipe doivent avoir contourné un des trois piquets. Ils décident eux-mêmes lequel des piquets ils sont capables de contourner dans le temps imparti. 1, 2 ou 3 points pour chaque tour accompli dans le temps. Additionner les points des membres de la même équipe.

- Varier les positions de départ et les manières de courir.



⇒ Compter les points: pour chaque point, on avance le sautoir d'un échelon d'espalier ou on ajoute une allumette dans la boîte.

## 1.10 Course d'endurance – mais comment?

### Idée de base

«Cours ton âge». Les enfants devraient être capables de courir sans interruption leur âge en minutes, c'est-à-dire 10, 11 ou 12 minutes de suite. La distance parcourue n'est pas importante. Le seul critère à respecter: ne pas marcher ou ne pas s'arrêter complètement.

ⓘ Course d'endurance: mieux vaut courir lentement mais longtemps que courir vite mais pas longtemps.

### Conditions préalables

Courir fait partie des caractéristiques de l'homme. La course assure un développement harmonieux. Les enfants courent spontanément avec joie et plaisir. La personne capable de courir sur de longues distances est plus performante et moins sujette à des carences (problèmes du système cardio-vasculaire, déséquilibres musculaires ...).

### Objectifs pédagogiques

Les élèves:

- améliorent leur endurance par des efforts réguliers et adaptés selon la devise: *s'entraîner en jouant - jouer en s'entraînant*;
- apprennent qu'un entraînement régulier apporte des améliorations;
- font des expériences sensorielles en courant et les expriment.

### Théorie du mouvement et de l'entraînement

Par endurance, on comprend la résistance à la fatigue. Par une capacité aérobie améliorée, la fatigue apparaît plus tardivement. La capacité d'endurance aérobie peut être bien améliorée. Par des exercices ponctuels, les progrès peuvent être facilement reconnus. Ces progrès sont réalisés par des efforts réguliers et continus et, ultérieurement seulement, par une augmentation du rythme. Les enfants ne peuvent pas se surmener durant un effort aérobie; ils s'arrêtent spontanément quand ils n'ont plus envie de courir.

➔ L'entraînement: voir bro 1/1, p. 34

### Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Prévoir un enseignement varié avec de nombreux jeux.
- Donner à chacun la possibilité de s'entraîner à sa vitesse individuelle.
- Ne pas prévoir de compétition quand les quantités d'ozone sont élevées.
- Eviter des efforts anaérobies (courses en dessous de 2000 m), les enfants supportent mal un taux d'acidité élevé dans le corps.
- Varier les entraînements: nager, faire du vélo, faire du ski de fond ...
- Être attentif à la respiration, apprendre à bien expirer.
- Apprendre aux enfants à sentir leur pouls et à le mesurer.
- Marcher souvent pieds nus, seulement sur des surfaces tendres (p.ex. gazon).
- Mesures qui entraînent une augmentation de la capacité aérobie:  
*Fréquence:* 3 fois par semaine  
*Durée:* au minimum 10 minutes  
*Intensité:* impression subjective de l'intensité: «moyenne»

#### Plan d'entraînement:

*1er but:* courir pendant 10 à 12 minutes

*2e but:* parcourir la distance la plus longue en 10 à 12 minutes, se fixer un objectif

*3e but:* courses sur de longues distances, par exemple 2000 m et plus.

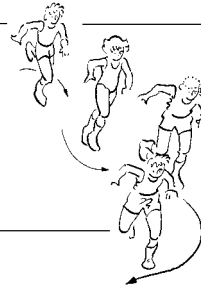
## 1.11 Apprendre à courir longtemps

Les enfants apprennent à courir sans interruption le nombre de minutes qui correspond à leur âge. Cet objectif peut être facilement atteint par des jeux. Les exemples qui suivent sont spécialement adaptés aux enfants et leur permettent un effort sur une durée assez longue selon leur rythme individuel.

**Comment te sens-tu durant la course d'endurance? Essaie de bien expirer.**

**Course de serpents:** 6 à 8 élèves forment un serpent en courant l'une derrière l'autre. L'élève de queue devance tout le groupe et prend la tête. Enchaîner les dépassements.

- Dépasser en slalomant entre les partenaires.
- Les élèves décident de la manière de courir.



🕒 Courir à l'extérieur.

**Passer les vitesses:** Les élèves courent («roulent») librement en 1ère vitesse. Quand l'enseignant annonce «2e vitesse», les élèves augmentent leur vitesse.

- Les élèves («pilotes») changent de vitesse au choix.
- «Course de voitures» avec des bancs pour les arrêts aux stands.
- Qui trouve la bonne vitesse pour rouler 3 minutes sans «faire le plein» (s'arrêter)?



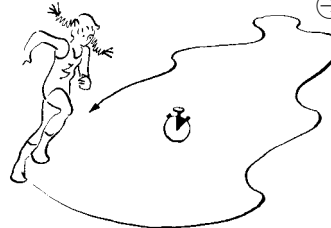
**Course au temps:** Les élèves parcourent une distance au choix. Ils essaient d'être de retour après un laps de temps déterminé à l'avance (1, 2, 3 minutes).

- Les élèves estiment le temps qu'il leur faudra pour parcourir une certaine distance.



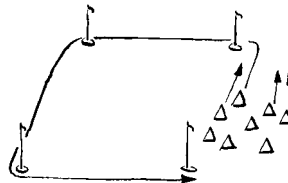
**Estimer ses capacités:** Les élèves courent sur un parcours connu (piste d'obstacles, circuit...) et mesurent leur temps. Ils indiquent le temps qu'ils aimeraient réaliser pour faire trois tours. Qui est-ce qui s'approche le plus du temps indiqué?

- Les élèves choisissent un objet à l'extérieur. Ils indiquent le temps qu'ils pensent utiliser pour atteindre l'objet et revenir au point de départ.



🕒 Estimer ses propres capacités.

**Compter les piquets:** Les élèves font des tours en comptant les piquets qu'ils contournent durant quatre minutes. Ensuite, ils changent de direction et courent à nouveau pendant quatre minutes en déduisant chaque piquet qu'ils contournent. Qui atteint le chiffre zéro sans devoir sprinter ou ralentir pour y arriver?



🕒 Courir régulièrement.

### Vivre la course:

- Attitude et motivation *avant* la course: qu'est-ce que tu penses? Comment te sens-tu? Comment se sentent les autres? quel est ton but?
- Les perceptions *durant* la course: qu'est-ce que tu penses? Que sens-tu, qu'entends-tu, que vois-tu? Comment respires-tu? Que ressent ton corps?
- Perceptions *après* la course: comment te sens-tu à l'arrivée, après 5, 10, 30 minutes? Comment respires-tu? Est-ce que tu sens les battements de ton cœur? Combien de battements par minute? Comment se sentent ta tête, tes jambes ...?



159, 160...

🕒 Surveiller ses battements de cœur, constater l'accélération, resp. le ralentissement des battements.

## 1.12 Formes de jeux et de concours

Etre performant en jouant - jouer en étant performant, telle est la devise de ces formes de course. Elles développent l'endurance aérobie des enfants et des adolescents et contribuent à l'obtention du but minimal: «courir son âge» (→ voir «idée de base», brochure 4/4, p. 14).

**En étant son propre arbitre, est-on le plus infallible?**

**Sauter à la corde:** Chaque élève a une corde et court librement dans la salle en sautant à la corde. Tâches motrices:

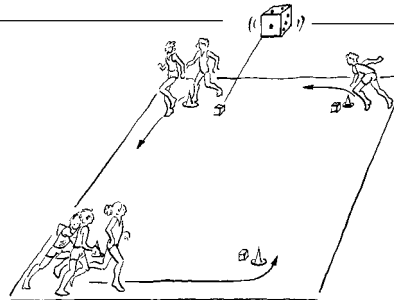
- Sauter vingt fois sans faute.
- A deux: sauter à la corde (avancer).
- A deux: se montrer des formes de sauts et imiter.
- Passer sous la grande corde (nouer év. deux cordes).
- Est-ce possible de passer sous plusieurs cordes placées les unes après les autres?



→ Corde à sauter: voir bro 4/4, p. 20 et bro 2/4, p. 18

**Jeu de dés:** La classe est divisée en quatre groupes. Toutes les élèves sont en mouvement. Après chaque tour, elles lancent le dé. Noter les points. Quel groupe obtient le plus grand nombre de points?

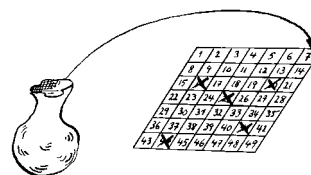
- Chaque chiffre correspond à une autre forme de mouvement: p.ex. 1 = courir de côté; 2 = courir en arrière; 3 = sautiller; 4 = courir et dribbler une balle; 5 = courir et pousser une balle du pied, 6 = libre (joker).
- La classe cherche d'autres formes de jeux avec le dé.



→ Les exercices suivants peuvent se faire également en natation, à vélo, à ski de fond ...

! Seul celui qui a la possibilité de tricher peut apprendre à être honnête.

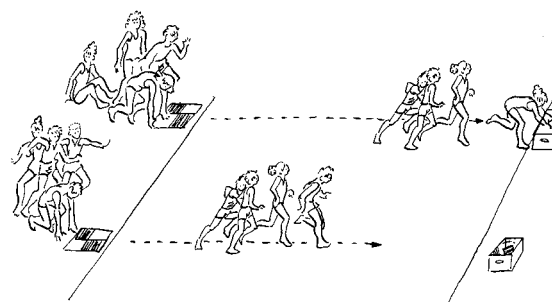
**Loto:** La classe est divisée en plusieurs groupes. Après chaque tour, l'élève peut tirer un numéro dans le sac. Il le dépose sur la carte de son groupe s'il correspond, sinon il le dépose à nouveau dans le sac. Après dix minutes, quel groupe a rempli le plus sa carte?



! Permettre des réussites: augmenter la probabilité de tirer un bon numéro.

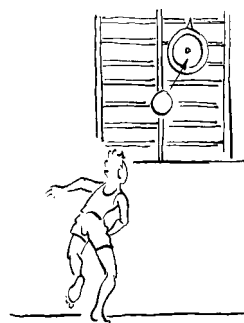
**Scrabble:** La classe est divisée en plusieurs groupes. Tous les élèves courent sur un parcours (év. avec des obstacles). Ils peuvent prendre une lettre du scrabble au tournant et la déposer au départ. On arrête la course après dix minutes. Quel groupe écrit le plus grand nombre de mots avec ses lettres ou la phrase comportant le plus de lettres?

- Chercher des pièces de puzzle à la place des lettres.
- Les élèves cherchent des allumettes, des briques ... quel genre de compétition obtient-on?



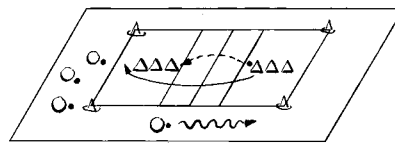
**Course du bonheur:** Après un tour ou un parcours accompli, l'élève lance une balle contre la cible (p.ex. carré désigné du cadre suédois, anneau suspendu aux espaliers, cloche suspendue ...). Il obtient un point si la cible est touchée. Il ramasse la balle, effectue un nouveau tour et lance à nouveau. On arrête après dix minutes. Qui a obtenu le maximum de «points de bonheur» (plus de points que l'enseignant)?

- Après plusieurs entraînements de course et de lancer, répéter la compétition et comparer les résultats.



→ Fair-play!

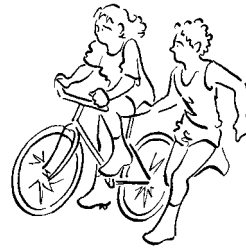
**Horloge humaine:** Le groupe A fait des passes en suivant le ballon. Le groupe B fait des tours de terrain de volleyball en dribblant une balle. Combien de passes fait le groupe A pendant que le groupe B fait 50 tours? Compter les tours: avec un boulier, avec une craie ou avec des sautoirs qu'on avance aux espaliers.



☉ Tous ces exercices peuvent se faire à l'extérieur.

**Cyclo-jogging:** Par deux, les élèves disposent d'un vélo. Ils décident eux-mêmes qui roule et qui court et quand ils veulent changer.

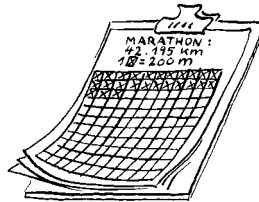
- Faire le tour du lac, rouler le long d'une rivière jusqu'à un point désigné ...
- Former des groupes de performances dont les membres doivent rester ensemble.



➔ Faire du vélo: voir bro 7/4, p. 10 ss.

**Marathon:** La classe entière ou un grand groupe parcourt les 42 km 195 m du marathon. Par tour, on peut cocher une case sur le protocole. Il faut cocher 201 cases pour une longueur de tour de 200 m. Combien de temps faut-il à la classe ou au groupe pour parcourir la distance?

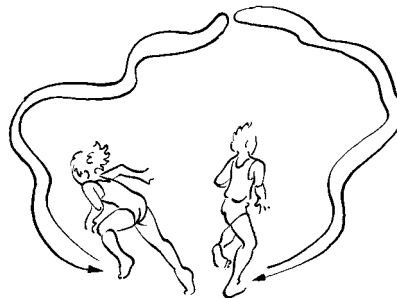
- Par petits groupes: quel groupe y parvient en une semaine? Suspendre les protocoles dans la classe.



➔ Comparaison avec l'élite: (records de suisse, resp. du monde chez les messieurs et les dames).

**Course de rencontres:** Deux élèves courent en même temps sur un circuit (si possible bien visible) dans le sens contraire. Au point de rencontre, ils rebroussement chemin. Ils essaient de revenir au point de départ en même temps. Répéter plusieurs fois pour améliorer la coordination.

- A deux, autour d'un étang: un élève court, l'autre fait du vélo. Au point de rencontre ils changent. Le coureur devient cycliste et le cycliste devient coureur.



☉ Bien préparer l'organisation. Engager év. des aides, respecter les règles de la circulation.

**Test 2.5 – cours ton âge:** Les élèves courent pendant autant de minutes qu'ils ont d'années. Au début, la distance n'a pas d'importance.

- Le parcours n'est pas important. Il devrait être bien visible pour pouvoir surveiller si les «minutes d'âge» sont réellement courues sans marcher et sans s'arrêter.
- Comme devoirs sportifs pour la maison: qui peut courir trois fois son âge en une semaine, avec les parents, avec les frères et soeurs?



Ⓣ Critères pour «cours ton âge»: effectuer les «minutes correspondant à l'âge» sans marcher et sans s'arrêter.

### Test des douze minutes

Une comparaison entre filles et garçons de douze ans de toute la Suisse (ZAHND, 1986)

Filles:	très bien:	plus de	2400 m	Garçons:	très bien:	plus de	2600 m
	bien:	entre	2100 – 2400 m		bien:	entre	2250 – 2600 m
	suffisant:	entre	1800 – 2100 m		suffisant:	entre	1900 – 2250 m
	insuffisant:	moins de	1800 m		insuffisant:	moins de	1900 m

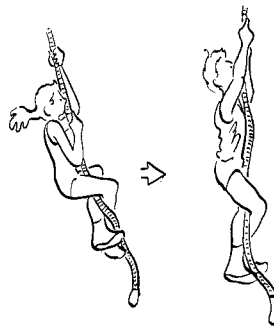
## 1.13 Passer des obstacles

Les obstacles incitent les élèves à les franchir. Les objectifs des exercices et des jeux suivants sont le passage ludique des obstacles, le saut contrôlé, rythmé par-dessus et le comportement de camaraderie et de considération.

**Qui est-ce qui trouve un bon rythme pour passer les obstacles?**

**Chasse aux singes:** Disposer des obstacles dans toute la salle de manière à permettre aux élèves de passer d'un obstacle à l'autre sans toucher le sol. 3 à 6 élèves sont les chasseurs marqués avec un sautoir. Ils peuvent s'en débarrasser en attrapant un autre élève. Celui qui touche le sol («marais»), doit accomplir une tâche supplémentaire.

- Grimper, sauter, courir par-dessus les obstacles.
- Glisser d'une île à l'autre sur la planche à roulettes.
- Courir librement. Au signal, se suspendre, se balancer, se mettre en appui ... aussi vite que possible.
- A conduit B autour des obstacles.
- A essaie d'attraper B.
- A deux, attachés à une corde, traverser la «forêt».
- A (les yeux bandés) est guidé par B.



⇒ Indications pour l'organisation:

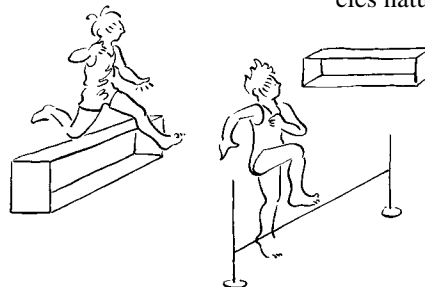
- Faire une esquisse.
- Est-ce que plusieurs classes peuvent utiliser le parcours?
- Peut-on utiliser les engins pour d'autres formes d'exercices ou de jeux?



- Tenir compte des idées des élèves (év. avec une condition: les obstacles doivent faire au moins 1 m de haut).

**Jardin d'obstacles:** Des obstacles bas (éléments de caisson, cordes ou élastiques tendus ...) sont dispersés dans toute la salle.

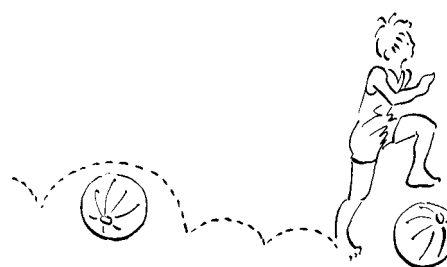
- Les élèves cherchent des manières originales pour traverser les obstacles. Ils montrent leur façon de traverser et essaient de s'imiter.
- Combien d'obstacles sont franchis en 30 secondes?
- Les élèves essaient de passer les obstacles sur la pointe des pieds et de reprendre rapidement contact avec le sol.
- Essayer de faire toujours le même nombre de pas (2, 3, 4) entre les obstacles.
- Jeux de poursuite par-dessus les obstacles.



● A l'extérieur, avec des obstacles naturels.

**Course d'obstacles:** Utiliser différents objets comme «haies».

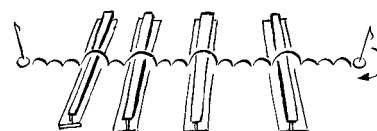
- Essayer de sauter par-dessus des quilles ou des cannes de hockey, disposées à intervalles irréguliers, sur la pointe des pieds.
- Par petits groupes, les élèves disposent des obstacles de manière à pouvoir les franchir en gardant toujours le même rythme (2, 3, 4 pas). Découvrir et essayer d'appliquer le rythme d'un autre groupe.
- Disposer des bancs suédois (intervalles 3 pas). Essayer la technique, faire des poursuites, des courses.



❗ Observer: toucher le sol rapidement, courir sur la pointe des pieds, écarter la jambe d'appel de côté durant le saut.

❗ Soutien du rythme par la voix: «saut – 2 – 3 – 4».

**Test 2.1 – Course par-dessus les bancs:** Course aller-retour par-dessus les bancs (côté étroit en haut): 4 bancs, intervalles deux ou trois pas, aller et retour, élan env. 5 m (piquet). Distances conseillées entre les bancs: 2 m 50 cm, 3 m 50 cm, 5 m 50 cm. Adapter les distances à la taille des enfants. Ev. disposer les bancs en arrondi, petites distances à l'intérieur, grandes distances à l'extérieur.



Ⓣ Critères pour la course par-dessus les bancs:

- Suite de pas correcte.
- Courir sur la pointe des pieds.



## 2 Sauter

---

### 2.1 Sauter – mais comment?

#### Idée de base

Faire de multiples expériences de sauts et développer la technique.

#### Conditions préalables

Les sauts adaptés aux enfants sont surtout: sautiller, sauter à la corde, sauter d'un obstacle, sauter sur un obstacle, sauter par-dessus des fossés, sauter de joie, inventer des sauts, etc. Les enfants apprennent à connaître le sentiment de voler. Une épreuve de saut qui demande du courage et une tâche de coordination réussie (p.ex. saut à la perche) procurent un sentiment de satisfaction et augmentent la confiance en soi. Les capacités acquises ainsi permettent un apprentissage rapide de la technique spécifique (disciplines de saut).

➔ Autres formes de sauts: voir bro 2/4, p. 18, 26, 35 et bro 3/4, p. 11 ss.

Les élèves aiment apprendre à connaître leurs capacités. Ils veulent prouver ce dont ils sont capables. Le saut en hauteur et le saut en longueur sont des formes de sauts standardisées que les enfants connaissent. Ils sont motivés pour imiter les idoles vues à la télévision. Il faut leur permettre d'apprendre des techniques de saut connues comme le fosbury flop à l'âge idéal pour l'acquisition de nouveaux mouvements.

#### Buts pédagogiques

Les élèves

- font de nombreuses expériences de sauts; ils améliorent leurs capacités de coordination et de détente;
- apprennent le saut en ciseaux, le fosbury flop (saut en hauteur) et le saut en foulée avec élan (saut en longueur);
- font l'expérience qu'on progresse grâce à un entraînement intense et continu.

#### Théorie du mouvement et de l'entraînement

Il faut développer des *nouvelles aptitudes* (techniques comme le fosbury flop ou le pas sauté avec élan) grâce aux expériences acquises dans les sauts. Cet apprentissage est rapide si on respecte les points suivants:

- Apprendre en premier l'essentiel du saut – *l'appel* – de manière variée. Les caractéristiques de l'appel sont: *corps tendu* et *genou* de la jambe d'élan levé.
- Améliorer la *vision du mouvement* par des tâches motrices adaptées, par des expériences du contraire, par des démonstrations et la visualisation des caractéristiques du saut (p.ex. photos du mouvement prises en série).

⚠ Le moment le plus important dans le mouvement du saut est *l'appel*.

#### Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Les *tâches ouvertes* permettent des expériences motrices individuelles.
  - Les *sauts multiples* (enchaîner plusieurs sauts) améliorent les capacités de coordination et créent les prédispositions pour des appels explosifs.
  - Veiller à exercer *les deux côtés* du corps pour assurer un apprentissage global.
-

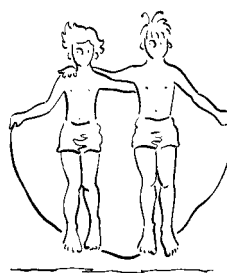
## 2.2 Expériences de sauts avec la corde

Sauter et faire tourner la corde en rythme demande des efforts de coordination. Les élèves expérimentés maîtrisent une grande palette de sauts différents. Ils sont capables de les combiner entre eux.

**Nous essayons de sauter en rythme avec la corde à sauter!**

**Sauter à la corde sur place:** Les élèves essaient de sauter en gardant une bonne position du corps: le torse bien droit, la tête levée, les épaules détendues.

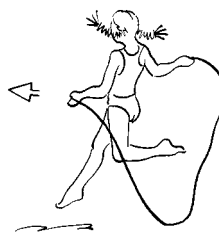
- Varier et adapter le rythme (musique, partenaire).
- Sauter sur un pied, 3 fois gauche/ 3 fois droit, etc..
- Lever les genoux, toucher les fesses du talon, etc..
- Croiser la corde.
- Deux tours de corde pendant un saut.
- A deux avec une corde: sauter l'un à côté de l'autre, se tourner le dos ou se faire face pendant le saut.



📍 Les exercices peuvent se faire à l'extérieur.

**Sauter à la corde en se déplaçant:** Les élèves se déplacent pendant qu'ils sautent à la corde.

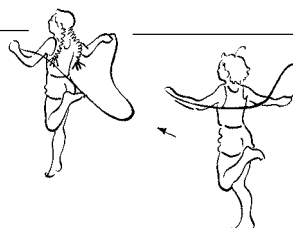
- Avancer, reculer, se déplacer latéralement.
- Varier les rythmes des sauts ou des déplacements.
- Prendre la corde pliée en deux (comme un lasso): tourner la corde une fois au-dessus de la tête puis tourner près du sol. Sauter par-dessus la corde quand elle est près du sol.
- Galoper en accentuant le saut en hauteur.



➡ Développer les capacités de condition et de coordination avec la corde à sauter: voir bro 2/4, p. 19

**Test 2.2 – saut de course avec la corde à sauter:** Courir et sauter à la corde avec un tour de corde par pas. Enchaîner dix sauts rythmés.

- Aide: sauter en tenant la corde pliée en deux dans une main. La faire tourner à côté du corps pendant la course.

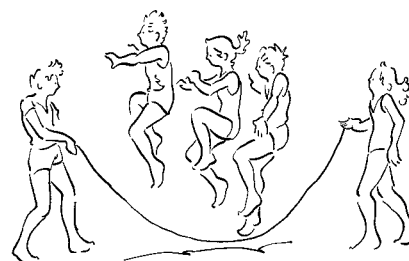


📌 Critères du «courir-sauter»:

- 10 fois sans faute
- garder le torse droit
- 1 saut par tour de corde
- net mouvement en avant

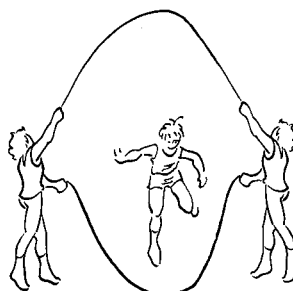
**Sauter à la longue corde:** Par groupe de 5, 2 élèves tournent la corde, 3 élèves sautent.

- Essayer de sauter 10 fois en rythme.
- Quel groupe arrive à sauter sans faute durant 30 secondes?
- Quel groupe effectue le plus de sauts en une minute?
- Passer sous la corde en mouvement.
- Sauter et attraper une balle.
- Introduire les idées des élèves.



**Sauter avec deux cordes:** Entrer et sortir avec une corde. Départ: entrer de biais au moment où la corde a passé devant le corps.

- Exercer les entrées et les sorties depuis les deux côtés.
- Avec deux cordes («Double-Dutch»): entrer de biais au moment où la corde la plus proche a passé devant le corps.
- Sauter dans les deux cordes: sauter sur une jambe (gauche/ droite) dans le rythme des cordes.



⚠ Condition préalable pour le «Double-Dutch»: maîtriser l'entrée et la sortie depuis les deux côtés.

⚠ «Double-Dutch»: faire tourner les deux cordes régulièrement vers l'intérieur.

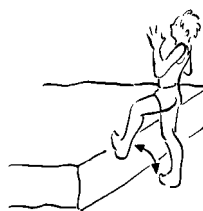
## 2.3 Sauter sur le gros tapis

Les élèves accumulent les expériences de sauts. Ils découvrent leurs propres formes de sauts. Par des tâches attractives, ils sont stimulés pour sauter intensivement et avec plaisir.

### Le plaisir de sauter.

**Sauts au gros tapis:** Sauter en rythme avec la musique. Toucher le bord du matelas alternativement avec les pieds ou avec le même pied durant un certain laps de temps.

- Sur le dos: poser les jambes sur le gros tapis et faire des flexions rythmées du torse.
- Appui facial devant le gros tapis: monter sur le tapis avec les mains et redescendre.
- Appui dorsal: monter sur le gros tapis avec les pieds et redescendre, garder les hanches tendues.
- Sautiller en rythme sur le gros tapis.

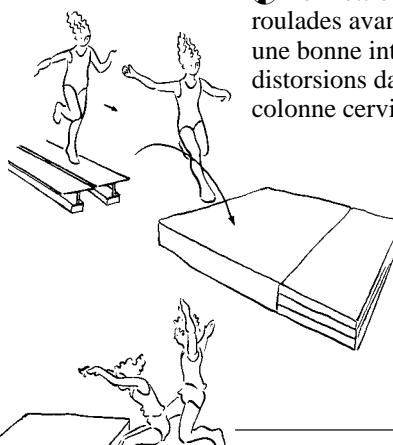


➔ Commencer la leçon par des exercices avec le gros tapis.

➔ Balle sur le tapis: voir bro 5/4, p. 18

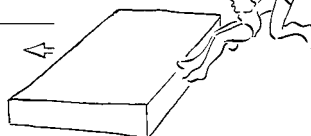
**Sauter sur le gros tapis:** Les élèves cherchent différentes manières de sauter sur un ou deux gros tapis.

- Avec/sans élan, élan de face/oblique.
- Appel d'une ou des deux jambes.
- Accentuer le saut en hauteur/en longueur.
- A deux: montrer et imiter un saut.
- Variations de sauts: sauts avec vrille, sauts spectaculaires avec réception sur les pieds, attraper ou lancer un objet pendant le saut...
- Saut en hauteur et en longueur: poser des tapis minces devant les gros tapis et tendre une corde élastique en oblique. Les élèves sautent devant le petit tapis et essaient de passer par-dessus la corde pour atterrir sur le gros tapis.



⊗ Permettre les sauts avec des roulades avant seulement après une bonne introduction (danger de distorsions dans la région de la colonne cervicale!).

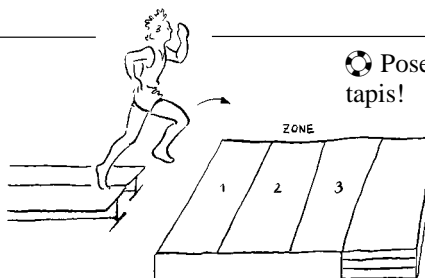
**Sauts de tapis:** Tourner un gros tapis à l'envers. Les élèves essaient de faire avancer le tapis par groupes. Quel groupe arrive le premier jusqu'à une ligne déterminée?



⚠ Le gros tapis glisse mieux si deux élèves sautent en même temps.

**Sauter aux points:** Les élèves sautent depuis un banc suédois sur le gros tapis, divisé en plusieurs zones qui donnent des points.

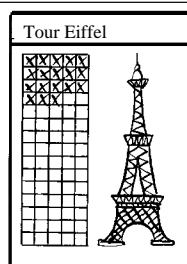
- Qui obtient le maximum de points après deux passages (une fois pied gauche, une fois pied droit pour l'appel)? Important: fixer le tapis pour qu'il reste à la même distance.
- Quelle équipe est la première à obtenir 100 points ?



⊗ Poser des tapis derrière le gros tapis!

**Sauter sur la tour:** Les élèves sautent par-dessus une barre de saut en hauteur (50 à 70 cm) sur le gros tapis. Après dix sauts réussis, ils peuvent biffer une case sur la fiche de contrôle.

- Combien de temps faut-il à la classe pour sauter sur la Tour Eiffel, haute de 350 m?
- Quelle équipe atteint la première le sommet d'une autre tour ou d'un gratte-ciel?



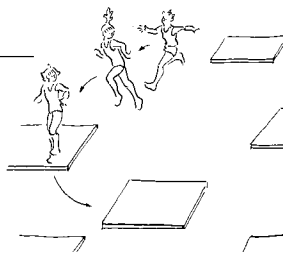
⚠ Se mesurer à une autre classe.

## 2.4 Du saut en avant au saut en foulée

La vitesse de l'élan et l'appel actif sont déterminants pour le résultat du saut en longueur. Le pas sauté est une technique simple et efficace. Le but est la stabilisation du corps durant la phase de vol et une préparation optimale pour la réception.

**L'élan et l'appel sont déterminants!**

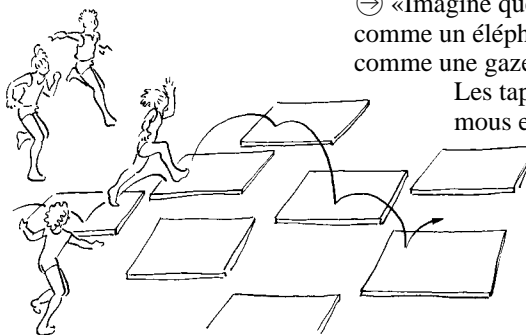
**Poursuite entre les tapis:** L'élève sur le tapis ne peut pas être attrapé. Un seul élève par tapis est admis. Si un deuxième arrive, le premier doit partir et changer de tapis. Celui qui est touché reçoit le sautoir et devient chasseur à son tour.



⇒ Convient comme début de leçon.

**Sauts multiples à travers un champ de tapis:** Les élèves traversent la salle de gymnastique en sautant d'un tapis à l'autre. Ils font le moins de sauts possible. Ils cherchent la vitesse qui leur permet de traverser le champ sans commettre de faute.

- Sur une jambe (droite et gauche!).
- A deux: un élève montre le chemin, l'autre le suit à 1-2 mètres de distance.
- A deux: un élève traverse le champ, l'autre observe. Ensuite, il essaie de prendre le même chemin. Juste?
- Triple saut: sauter g.-g.-d. ou d.-d.-g. avec réception sur les deux pieds.



⇒ «Imagine que tu es lourd comme un éléphant ou léger comme une gazelle.

Les tapis seraient mous et boueux ou brûlants comme le sable en été.»

**Sauts multiples sur la piste de tapis:** Faire les sauts sans élan ou avec un petit élan.

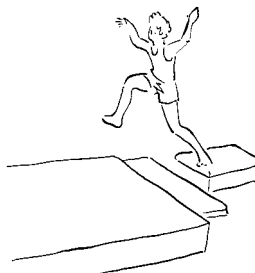
- Cinq sauts: 5 sauts sur une jambe, sur les deux jambes ou alterner les pieds (sauts de course).
- Les élèves se mesurent: sauter le plus loin possible avec cinq sauts, arriver le premier au bout de la piste sur un pied, etc..



⇒ Construire plusieurs pistes parallèles.

**Exercer l'appel:** Les élèves sautent sur le gros tapis depuis un caisson ou un banc suédois.

- Sauter en hauteur, sauter en longueur, sauts d'exhibition, sauts avec vrille, attraper une balle ou lancer une balle durant le saut, etc.
- Essayer de garder la jambe d'élan élevée et atterrir sur la jambe d'appel.
- Sauter en gardant le torse droit, la jambe d'élan élevée dans la position d'un grand pas, atterrir sur la jambe d'élan et partir en courant.



⇒ Apprendre la meilleure façon par des expériences du contraire:

- Elan: rapide / lent
- Pas d'élan: hauts et légers / bas et lourds
- Jambe d'appel: gauche / droite
- Position du torse: droite / pliée, penchée en avant / arrière, etc.

**Saut en foulée:** Montrer, décrire et illustrer le pas sauté à l'aide de photos.

- Les élèves sautent depuis le couvercle de caisson sur le gros tapis.
- Exercice sur place: retenir les caractéristiques du saut, (⇒ photos prises en série: voir brochure 4/4, p. 23) faire le mouvement les yeux fermés.
- Sauter depuis le couvercle du caisson en pensant à chaque saut à un détail.
- A deux: observer mutuellement si le détail est respecté.



⇒ Acquérir une image claire du mouvement; faire le mouvement dans des conditions allégées.

**A l'extérieur, saut d'obstacles:** Disposer des cerceaux, des cordes... sur le gazon. Les élèves traversent le terrain en sautant d'un objet à l'autre (év. pieds nus).

- A deux: se tenir par la main.
- Faire des sauts originaux.
- Comment cela va-t-il le mieux? Tâches: ➔ apprendre l'appel: voir indications p. 22.



● Tous ces exercices de préparation pour le pas sauté peuvent se faire à l'extérieur.

**Sauts multiples dans le sable:** Cinq pas d'élan et réception dans le sable.

- Sauts de grenouille, en hauteur, sur les deux pieds.
- Sur un pied: gauche-gauche, droit-droit, etc..
- Pas sautés: gauche-droit-gauche ...
- Triple saut: sauts (g.-g.-d. ou d.-d.-g.) et réception sur les deux pieds dans le sable.



**Elan compliqué:** Poser des cerceaux sur la piste d'élan. Les élèves sautent par-dessus et atterrissent sur les deux pieds dans le sable.

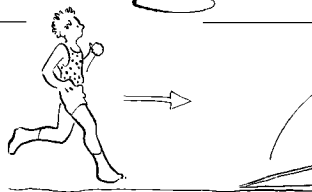
- Sauts de course par-dessus les cerceaux.
- Piste de cerceaux: sauter d'un cerceau à l'autre et réception dans le sable.



➔ Utiliser, dans la mesure du possible, la fosse du saut en longueur dans le sens de la largeur. Ainsi plusieurs élèves sautent en même temps!

**Saut en foulée avec aide:** Apprentissage méthodique: ➔ voir bro 4/4, p. 22.

- Saut en foulée dans la zone d'appel (sans aide pour l'appel).
- Allonger l'élan et mesurer éventuellement avec l'aide d'un partenaire. Ensuite, sauts de performance.



Ⓜ Saut en longueur

➔ Critères: voir bro 1/4, p. 19

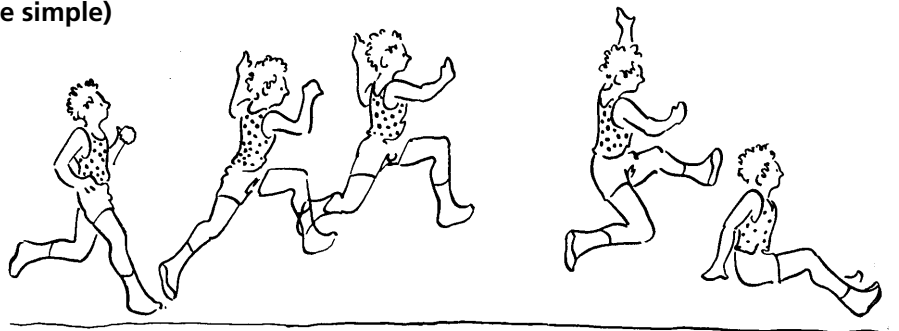
**Table des points pour le saut en longueur**

Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	1.75 m	1.85 m	2.03 m	2.05 m
10	2	2.00 m	2.10 m	2.25 m	2.30 m
20	7	2.25 m	2.35 m	2.48 m	2.55 m
30	16	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.80 m
40	31	2.75 m	2.85 m	2.93 m	3.05 m
50	50	3.00 m	3.10 m	3.15 m	3.30 m
60	69	3.25 m	3.35 m	3.38 m	3.55 m
70	84	3.50 m	3.60 m	3.60 m	3.80 m
80	93	3.75 m	3.85 m	3.83 m	4.05 m
90	98	4.00 m	4.10 m	4.05 m	4.30 m
100	99	4.25 m	4.35 m	4.28 m	4.55 m

**Points:** on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

**Classement en %:** les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge, p.ex. 84 % veut dire que seulement 16% des enfants du même âge sautent plus loin.

**Saut en foulée (forme simple)**



**Elan:**  
accélérer sur la pointe des pieds («cheval au trot»)

**Appel:**  
jambe d'appel tendue, torse droit («regarder devant soi»)

**Phase de vol:**  
position d'un grand pas («attraper devant»)

**Réception:**  
les deux jambes en avant («lancer les jambes en avant»)

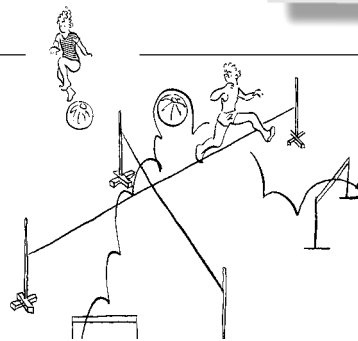
## 2.5 Du saut en hauteur au fosbury flop

Les élèves accumulent de nombreuses expériences de saut. Le fosbury flop (nommé ainsi en souvenir de Dick Fosbury qui a utilisé cette nouvelle technique pour devenir champion olympique aux Jeux de Mexico en 1968) est apprécié par les élèves. On le développe en apprenant d'abord la technique du saut en ciseaux.

De quelle manière sautes-tu le plus haut?

**Sauts multiples dans le jardin de sauts:** Former un jardin de sauts avec des cordes, des élastiques, des haies, des caissons, des balles médicales, etc.:

- Passage libre des obstacles.
- Un élève suit son partenaire.
- Poursuite en passant par-dessus les obstacles.
- Les élèves créent leurs propres formes de sauts.
- Sauter en faisant un, deux, trois pas entre deux sauts.
- Sauter en ciseaux, avec vrille, sur deux pieds.



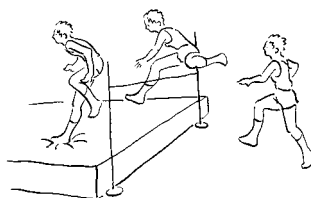
**Toucher des objets suspendus:** On suspend des chiffons, des cordes, des anneaux ... dans la salle.

- Les élèves essaient de toucher ces objets.
- Toucher autant d'objets que possible en 20 secondes.
- Poursuite dans la surface du terrain de volley-ball avec 2-3 chasseurs. Le prisonnier prend le sautoir du chasseur. Il devient chasseur à son tour dès qu'il a touché quatre objets suspendus en dehors des limites du terrain.



**Sauts sur le gros tapis:** Depuis une marque, les élèves prennent l'élan et sautent par-dessus l'élastique. Appel d'une jambe.

- Saut en hauteur libre: les élèves créent leurs propres sauts.
- Saut en hauteur-longueur: la hauteur est imposée, sauter aussi loin que possible.
- Saut en hauteur avec cible: comme ci-dessus, mais réception dans une chambre à air.
- Sauter à travers la «fenêtre» formée avec un deuxième élastique.
- «Cirque»: réceptions en position assise, sur le dos ...

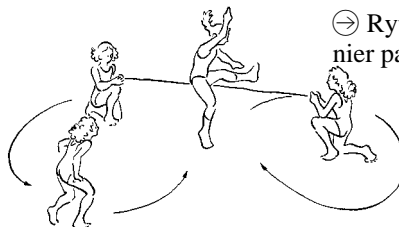


⊙ Les expériences du contraire améliorent le sens du mouvement. Exemples:

- élan court/long
- contact avec le sol court/long au moment de l'appel
- appel avec/sans mouvement des bras
- jambe d'appel gauche/droite
- pencher le torse en avant/arrière durant l'appel.

**Préparation du saut en ciseaux:** Travailler à quatre avec une corde à sauter.

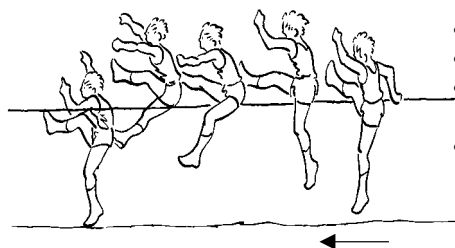
- Une élève fait tourner la corde autour d'elle. Les autres sautent par-dessus.
- 2 élèves tiennent la corde à hauteur des genoux ou des hanches. Les deux autres sautent par-dessus la corde en prenant l'élan de biais. Leur déplacement forme un «8». Changement de rôle.



⊙ Rythme durant l'élan: le dernier pas est court (tam-ta-tam).

**Saut en ciseaux:** Deux installations avec des élastiques à différentes hauteurs (gros tapis ou sable). Les élèves font cinq pas d'élan depuis la marque et sautent en ciseaux par-dessus les élastiques.

- Les élèves essaient de respecter les critères techniques du saut.
- Variantes: saut avec rotation, saut en ciseaux avec la jambe d'élan fléchie, réception assise, etc.

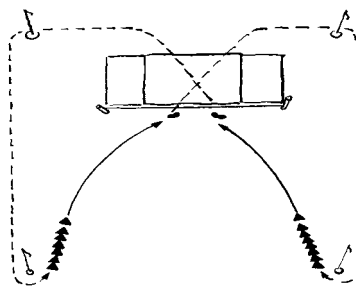


⚠ Caractéristiques:

- course accélérée
- dernier pas court
- tenir le torse droit durant l'appel
- la jambe d'appel est tendue pendant l'appel.

**Du saut en ciseaux au forbury flop:** Cinq pas d'élan:

- Ciseaux avec la jambe d'élan fléchie. Attention: se pencher vers l'intérieur durant l'élan («motard»).
- L'enseignante montre le flop, le décrit, montre une image. Les yeux fermés, les élèves imaginent de faire le saut (l'enseignante commente).
- Les élèves essaient le forbury flop depuis les deux côtés. Prendre les marques.

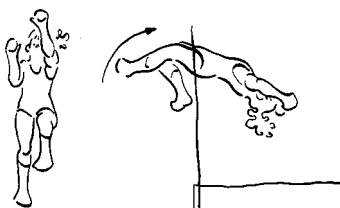


Ⓜ Rythme de l'élan:  
«Tam - tam - tam - ta-tam!»

➡ Pour remplacer la latte, utiliser la corde ou l'élastique.

**Aides d'apprentissage et de construction:**

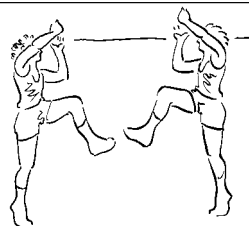
- Saut avec 1/4 de tour en position assise sur le tapis.
- Sauter en hauteur pour attraper des objets: travail des bras et de la jambe d'élan.
- Dessiner la courbe de l'élan avec des cordes, marquer le point d'appel.
- Réception sur le dos: appel sur les deux pieds, réception sur le dos.
- Flop sans élan avec 1/4 de tour en l'air.



⚽ Pour les sauts jusqu'à 1 m 40 cm, un gros tapis est suffisant pour les réceptions. Pour sauter avec la latte, il faut la fixation avec le système de déviation de la latte.

**Compétitions:**

- Qui atteint la meilleure hauteur d'ensemble avec deux sauts en ciseaux et deux forbury flops? Faire chaque sorte de saut une fois de la jambe gauche et une fois de la droite!
- Saut en hauteur relatif: Qui saute la hauteur la plus proche de sa taille? Qui arrive à sauter sa taille ?



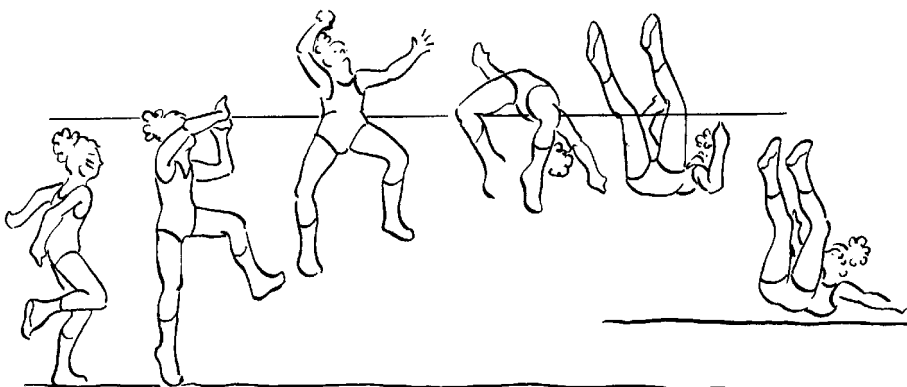
**Table des points pour le saut en hauteur**

Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	0.70 m	0.75 m	0.75 m	0.85 m
10	2	0.75 m	0.80 m	0.80 m	0.90 m
20	7	0.80 m	0.85 m	0.85 m	0.95 m
30	16	0.85 m	0.90 m	0.90 m	1.00 m
40	31	0.90 m	0.95 m	0.95 m	1.05 m
50	50	0.95 m	1.00 m	1.00 m	1.10 m
60	69	1.00 m	1.05 m	1.05 m	1.15 m
70	84	1.05 m	1.10 m	1.10 m	1.20 m
80	93	1.10 m	1.15 m	1.15 m	1.25 m
90	98	1.15 m	1.20 m	1.20 m	1.30 m
100	99	1.20 m	1.25 m	1.25 m	1.35 m

*Points:* on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

*Classement en %:* les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge, p.ex. 84 pourcents veut dire que seulement 16% des enfants du même âge sautent plus haut.

**Fosbury flop**



- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>Elan:</b><br/>course arrondie<br/><br/>(«motard»)</p> | <p><b>Appel:</b><br/>cuisse de la jambe d'élan horizontale, lever les bras<br/>(«bras et jambe en haut»)</p> | <p><b>Vol:</b><br/>lever les hanches<br/>(«faire le pont»)</p> | <p><b>Réception:</b><br/>jambes à l'équerre de la latte<br/><br/>(«se coucher en travers du tapis»)</p> |
|---|--|--|---|

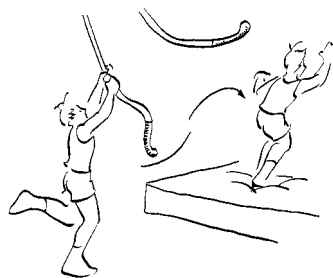
## 2.6 Du balancement à la corde au saut à la perche

La perche accentue et prolonge la phase de vol. Des expériences positives favorisent l'apprentissage du saut à la perche. L'apprentissage passe par le balancement à la corde jusqu'au saut avec la perche.

**Sauter à la perche prolonge la phase de vol!**

### Se balancer aux cordes (anneaux):

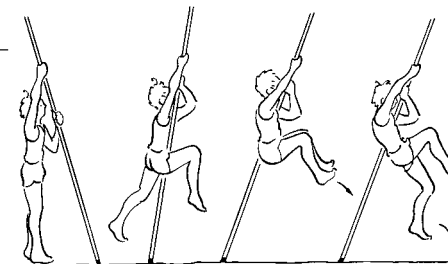
- Tenir la corde aussi haut que possible. Prendre l'élan et se laisser porter. Atterrissage sur le gros tapis.
- S'élancer depuis un élément supérieur de caisson et atterrir sur le gros tapis.
- Augmenter la hauteur du caisson jusqu'à 5 éléments.
- Essayer différentes manières de tenir la corde: bras tendus, bras fléchis, corde entre les jambes ou à côté des jambes.
- Atterrir dans une zone définie (p.ex. chambre à air).
- Tenir un ballon entre les jambes. Lancer le ballon à un partenaire ou le déposer dans un caisson durant la phase de vol.
- Faire un demi-tour avant d'atterrir.



🕒 Aux Pays-Bas, lors de fêtes populaires, on saute par-dessus les ruisseaux à l'aide de perches!

**Marcher avec la perche:** Tenir la perche verticalement. La tenir à hauteur de la tête avec la main gauche et aussi haut que possible avec la main droite (pour les droitiers). Prendre un léger élan et passer à droite de la perche en se balançant avec le bras droit tendu.

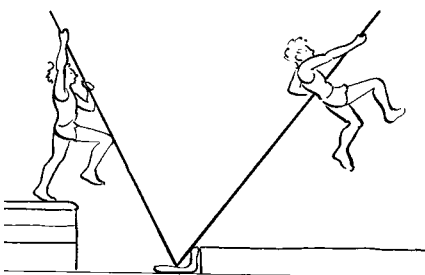
- Augmenter petit à petit la hauteur des prises.
- «Cavalcade de sorcière»: la perche entre les jambes.
- Franchir des obstacles, des fossés, des tapis ...



➔ Perches possibles: perches en bois de 2-3 mètres de long et env. 4 cm de diamètre; vieux mâts de planches à voile; vieilles perches à sauter en aluminium.

**Sauts en profondeur:** Depuis le caisson, tenir la perche aussi haut que possible, la perche entre les jambes, sans élan.

- Sans élan, passer à côté de la perche. Quand la main droite est plus haute, appel de la jambe gauche et passer à droite de la perche.
- Deux pas d'élan.
- Essayer de lever les pieds à la hauteur de la tête durant la phase de vol.
- Diminuer la hauteur du caisson.
- Augmenter la hauteur des prises sur la perche.
- Saut avec un demi-tour avant la réception.

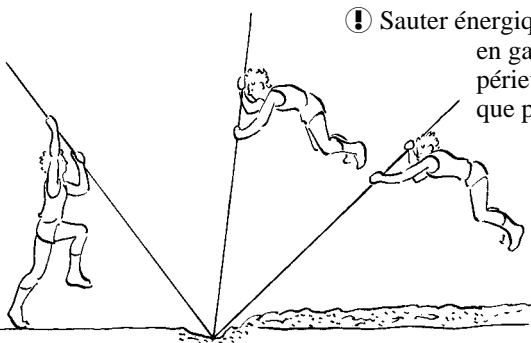


🕒 L'enseignant stabilise la perche latéralement, les élèves ne doivent pas lâcher la prise.

🕒 A l'extérieur: sauter dans le sable.

**Saut à la perche en longueur dans le sable:** Élan en poussant la perche par terre. Saut à la perche en longueur avec pose de la perche dans le sable. Attention: hauteur des prises = hauteur atteignable plus 20-30 cm.

- Porter la perche (pointe un peu en dessus du sol).
- Augmenter la vitesse d'élan et la hauteur des prises.
- Réception sur deux pieds avec 1/2 tour, regard vers le point de départ.
- Sauts par-dessus un élastique.
- Réceptions dans des cibles (chambres à air).
- Concours: sauter aux points par groupe.



⚠ Sauter énergiquement en avant en gardant le bras supérieur aussi tendu que possible.



## 3 Lancer

---

### 3.1 Lancer – mais comment?

#### Idée de base

Passer du lancer spontané, ludique avec des objets divers au lancer précis et techniquement correct, aussi loin que possible.

#### Conditions préalables

Lancer et jeter sont des formes de mouvements naturels. Les sports suivants ont été développés à partir de ces mouvements de base: le handball, le basket-ball, le frisbee ou le javelot, le disque et le poids en athlétisme.

Beaucoup d'élèves ont visiblement des problèmes de coordination en effectuant le geste de lancer. Les raisons se trouvent en partie dans leur environnement. Dans notre monde de technologie, ils ne trouvent plus l'espace nécessaire pour lancer des objets. D'autres formes de mouvements sont prédominantes. De plus, la vie de tous les jours demande de moins en moins d'efforts des bras; la motricité fine des mains est de plus en plus sollicitée. Pour un développement équilibré des enfants, il est pourtant nécessaire d'utiliser toute la région des épaules. Le geste de lancer est d'un grand soutien dans ce domaine.



#### Objectifs de l'enseignement

Les élèves

- font connaissance avec divers objets pour lancer et les essaient,
- vivent le lancer comme une suite harmonieuse de mouvements,
- apprennent le rythme du lancer avec élan,
- reconnaissent les mouvements justes ou faux,
- réussissent des progrès personnels.

#### Théorie du mouvement et de l'entraînement

Vivre et sentir un mouvement entraînent, avec le temps, une bonne représentation mentale du mouvement qui est importante pour ressentir du plaisir en exerçant un sport. Il est donc important de stimuler les différents organes sensoriels et de vivre le mouvement consciemment. De nombreuses expériences de lancers sont à la base du geste technique du lancer correct.

#### Indications pour l'enseignement

- Lancer avec une multitude d'objets.
- Développer le mouvement bilatéral, lancer des deux mains.
- Prendre des mesures de sécurité: franchir la ligne de départ pour aller ramasser les objets uniquement après le signal de l'enseignant. Respecter toujours les distances de sécurité.
- Permettre de nombreuses répétitions.
- Essayer d'atteindre l'autocritique et la correction par le partenaire.

➔ Caractéristiques du mouvement de lancer:  
voir bro 4/4, p. 31

## 3.2 Jeux de lancer

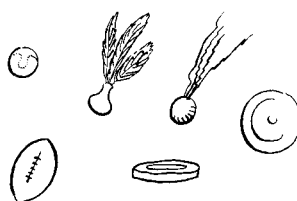
Les élèves cherchent et vivent les différentes possibilités de jeux de lancer et viser. Lancer de la main droite et de la gauche, en longueur, en hauteur, sur une cible. Lancer différents objets à partir de différentes positions.

**Comment volent les différents objets?  
Qui atteint une cible?**

**Se lancer des objets:** A deux en position debout: se lancer différents objets (balles, frisbee, balles en chaussette, anneaux, indiacas, ballons de rugby...).

Bien viser et attraper les objets de manières variées.

- Varier la position de lancer: en position assise ou couchée, le dos tourné au partenaire, en courant...
- Varier le geste de lancer: lancer avec une main, à deux mains avec une rotation et les bras tendus, en longueur, en hauteur ...



➔ Les élèves cherchent leurs propres formes pour lancer et attraper les objets.

**Rebond:** Lancer la balle aussi fort que possible sur le sol pour la faire rebondir très haut.

- Qui atteint le plafond, une certaine marque?
- Est-ce qu'on atteint la même hauteur en lançant avec la main droite ou la main gauche?
- Est-ce possible de faire un tour d'adresse avant que la balle ne retombe par terre?



⚠ Utiliser différents ballons qui rebondissent bien.

**Rollmops:** Les élèves sont divisés en deux groupes qui se font face derrière deux lignes. On met deux balles médicales ou ballons de basket au milieu. Le but est de les faire passer la ligne de l'adversaire à l'aide de balles de tennis.

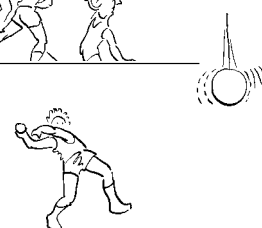
- 4 équipes derrière 4 bancs suédois, disposés en carré.



⚠ On n'a pas le droit de rouler sa balle!

🏐 Faire attention en ramassant les balles!

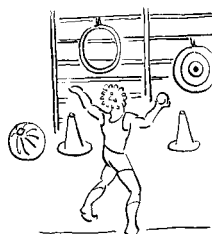
**Cible mouvante:** Les élèves visent une cible qui bouge: une balle de physio qui roule lentement, un cerceau qui roule, un gong ou une cloche suspendue, un tapis porté par des élèves, un caisson (des élèves font le «moteur») ...



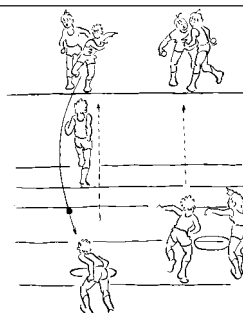
🏐 Faire attention aux autres même durant la compétition!

**Stand de tir:** Chaque élève a une balle. Il la lance sur des cibles depuis le terrain de volley-ball. Les cibles sont des objets suspendus aux espaliers: chambre à air, cerceau, éléments de caisson, quilles, panneaux de basket-ball, des carrés marqués au cadre suédois, l'espace entre deux perches, etc.

- Circuit (changement après deux minutes).
- «Combien de fois atteins-tu la cible en une minute?»
- Qui bat l'enseignante?



**Avancer après chaque point:** Par groupe de 3 à 5, les élèves utilisent un cerceau comme cible. Au départ, les cerceaux sont placés à distance égale d'une ligne de départ. Les élèves visent leur cerceau avec des balles. Après chaque essai, ils vont chercher leur balle (év. un élève retourne les balles en les roulant) et la passent au suivant. Après deux touches, le cerceau est avancé d'un diamètre. Quelle équipe atteint la ligne d'arrivée en premier?



🏐 Sur gazon: combiner la course et le lancer.

🏐 Garder une distance latérale suffisante entre les groupes.

### 3.3 Concours de lancer avec quatre équipes

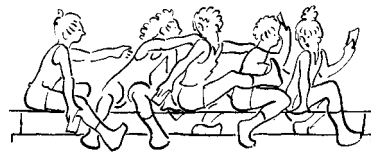
Quelle équipe accomplit le mieux les tâches?

#### Indications pour l'organisation:

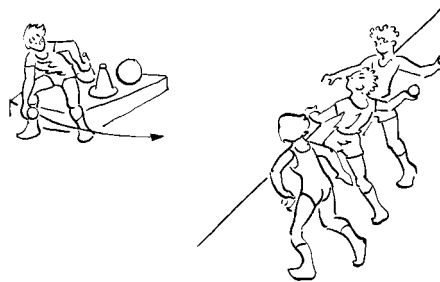
- Toutes les équipes font la même épreuve en même temps.
- Pour chaque épreuve, on distribue des points selon le rang obtenu. Le vainqueur est l'équipe avec le plus petit nombre de points à la fin du concours.
- La formation des équipes compte pour le concours.
- Chaque équipe compte ses points à haute voix durant l'épreuve.
- Faire un essai avant le concours.
- Surveiller les résultats et assurer la sécurité.

**La formation des équipes:** Tous les élèves grimpent sur les espaliers. Ils doivent toucher avec un pied l'échelon du haut. Ensuite, ils reviennent et prennent chacun une carte. Les élèves avec les cartes de la même couleur se mettent sur le même banc suédois, dans l'ordre des valeurs de leurs cartes. Quand ils sont prêts, ils crient: "Terminé!" Est-ce que l'ordre est juste?

➔ Matériel: jeu de cartes.

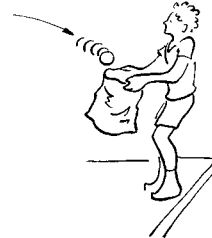


**Viser les objets:** Quatre tapis sont placés au milieu de la salle. Sur chacun sont placés 2 cônes, 2 ballons de basket et 2 ballons de handball. Les membres d'une équipe se placent en face du tapis, sur la ligne désignée, avec des balles de tennis dans les mains. Un élève par équipe roule les balles à ses coéquipiers. Quelle équipe est la plus rapide à faire tomber tous les objets du tapis? Les élèves qui ont terminé s'entraînent avec la main la plus faible.



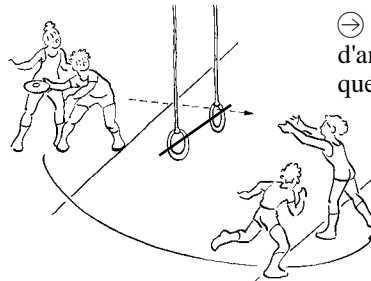
➔ Matériel: 4 tapis, balles de tennis, 8 cônes, 8 ballons de basket et de handball.

**La balle dans le sac:** Les élèves lancent des balles de tennis dans un sac en plastique tenu par un coéquipier placé de l'autre côté de la salle sur un tapis. Il essaie de les attraper avec le sac. Il doit toujours garder un pied sur le tapis. Il ne peut attraper que les ballons qui arrivent directement sans toucher le sol. Un autre coéquipier retourne les balles. Quelle équipe attrape le plus de balles en 2 minutes?



➔ Matériel: 4 tapis, balles de tennis, 4 sacs en plastique ou sacs de poubelle.

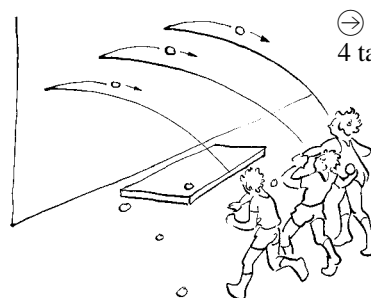
**Passes avec le frisbee:** Les élèves essaient de faire des passes à leur partenaire en faisant passer le frisbee entre les cordes des anneaux. Un point pour chaque passe réussie et attrapée par le coéquipier en face. Après avoir lancé, l'élève suit le frisbee et se met à la queue de la colonne opposée. Quelle équipe obtient le plus de passes réussies en deux minutes?



➔ Matériel: 4 frisbees, 4 paires d'anneaux, 4 bâtons de gymnastique.

**Ricochets contre un mur:** Chaque équipe pose un tapis à trois mètres du mur. Le but du jeu est de lancer les balles contre le mur pour qu'elles retombent sur le tapis. Quelle équipe obtient le plus de touches?

- Faire tomber les ricochets dans un caisson.
- Un point de bonification pour trois touches.



➔ Matériel: balles de tennis, 4 tapis, év. 4 caissons.

### 3.4 Du lancer sans élan au lancer avec élan

Les élèves apprennent le mouvement correct du lancer. L'objectif est d'acquérir un mouvement harmonieux.

Jan Zelezny, le champion olympique du javelot en 1992, avait une meilleure performance de 100 m environ. Il lançait étonnamment à 70 m avec le bras gauche!

#### Qui peut aussi lancer de la main gauche?

**Lancer en position debout:** Les élèves se mettent face à un mur, à 4 à 5 mètres. Une jambe devant l'autre, les bras tendus, décontractés; une balle dans la main droite (= position de départ); mettre le poids en arrière (= position de lancer); pousser les hanches en avant (= tendre le corps comme un arc) et lancer la balle. Alternativement lancer de la main droite et de la gauche.

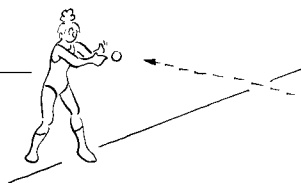
- Attraper la balle quand elle rebondit.
- Lancer la balle depuis le centre de la salle, une fois à droite, une fois à gauche contre le mur.
- Combien de balles attrapées en une minute? Qui s'améliore durant la deuxième série? Qui est le premier avec 20 réussites?
- Poser un cordeau sur le sol en l'éloignant de plus en plus du mur (év. dessiner une ligne avec de la craie). Jusqu'à quelle distance est-il possible de faire tomber le rebond derrière ce cordeau?
- Lancer la balle contre le panneau du panier de basket. S'éloigner d'une ligne après chaque réussite. (Sécurité: former plusieurs groupes, déterminer l'ordre de lancement, lancer tous en même temps, etc.)
- Qui arrive à lancer la balle contre la moitié supérieure du mur d'une distance de 10, 15, 20, 25 m?



⇒ Méthode d'enseignement: montrer le lancer sur place, décrire le mouvement, montrer une image. Les élèves essaient le mouvement. Lancer lentement et prendre conscience de la position (év. avec les yeux fermés). Du lancer lent et doux au lancer rapide et vigoureux.

⚠ Avant de lancer:

- Tourner le corps.
- Mettre le poids sur la jambe arrière.

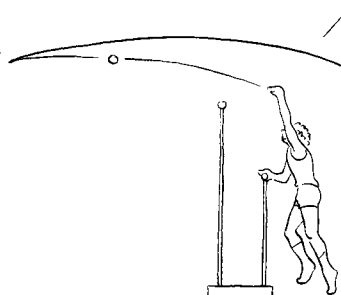


**Lancer vectoriel:** A deux, chacun derrière une des deux cordes posées sur le sol qui s'éloignent l'une de l'autre. Jusqu'où les élèves peuvent-ils avancer le long des cordes et se faire des passes de manière sûre?

- Avec quel objet les passes sont-elles possibles?

⇒ Tendre les cordes en les éloignant l'une de l'autre, la distance augmente ainsi.

**Test 2.3 – lancer par-dessus les barres asymétriques:** Lancer la balle de tennis par-dessus la barre haute contre le mur et la faire rebondir à nouveau par-dessus. Lancer trois fois à droite, trois fois à gauche. La main qui ne lance pas tient la barre basse. Adapter la hauteur avec des tapis, des éléments de caisson si nécessaire. Barre basse: environ hauteur d'épaule, barre haute tout en haut. Distance du mur: garçons 4 m, filles 3 m.



Ⓣ Critères pour le lancer par-dessus les barres asymétriques: la balle doit passer par-dessus les barres asymétriques. 3 fois de la main droite, 3 fois de la main gauche, tous les essais doivent être réussis.

**Etude du rythme:** Préparer ou améliorer le rythme du lancer "tam-ta-tam" qui est très important par différentes formes de mouvements:

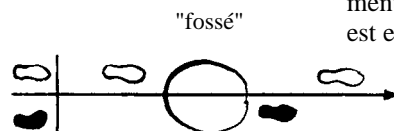
- Suite de pas chassés avec de la musique ou accompagnée par le rythme de l'enseignant.
- Courir et sauter par-dessus des cerceaux (élan à gauche puis deux contacts rapides droite et gauche). Imagination: sauter par-dessus un fossé après un pas d'élan.

⇒ Accompagner le mouvement par un groupe d'élèves qui frappent dans les mains en rythme.

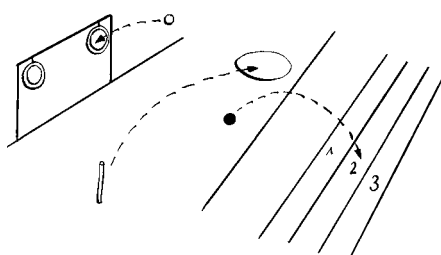


**Lancer avec trois pas d'élan:** Poser un cerceau par terre comme aide pour l'élan. Il ne faut pas marcher dessus ("sauter par-dessus le fossé"). Élan avec le pied gauche avant le cerceau, réception droite-gauche et lancer explosif avec le corps bien tendu.

- Imagination: "tire sur un élastique qui est fixé contre le mur derrière toi".
- Les élèves lancent les balles contre le mur.
- Tous les élèves lancent en même temps. L'enseignante donne le rythme: "et gauche-droite-gauche". Exercer également avec la main la plus faible. Lancer plusieurs balles les unes après les autres.
- Les élèves s'arrêtent dans la position du lancer et contrôlent: le poids sur la jambe arrière, le bras qui lance est tendu, l'autre bras en avant, la jambe avant est presque tendue?
- Parcours de lancer: des postes où il faut lancer avec un élan de trois pas: lancer un ballon de handball à travers un pneu de vélo suspendu, lancer de bâtons dans un cercle, etc.
- Lancer de distance: des points par secteur.



⊙ Observer un des éléments de la série de prises de vue du mouvement ci-après quand le partenaire est en action.



⊙ Est-ce que les élèves ont l'impression que leur mouvement est rythmé et harmonieux? Et avec l'autre bras?

**Lancer et mesurer à l'extérieur:** Comparer le lancer sans élan et avec un élan de trois pas. Objectif: avec élan, la balle devrait être lancée plus loin!

- Quelle longueur atteignent les élèves avec une balle de tennis, une balle de 80 ou de 200 g?
- A quelle distance lancent-ils avec la main droite et la main gauche? Qui a la plus petite différence?
- Qui arrive le mieux à prévoir sa longueur?



Ⓣ Lancer en longueur.

➔ Normes relatives: voir bro 1/4, page 19

**Table des points pour le lancer (balle de 80g)**

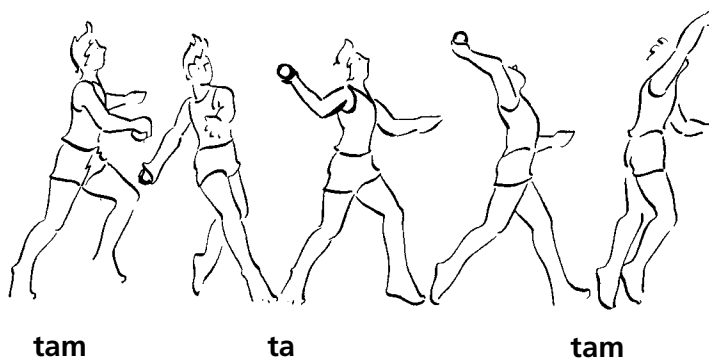
Points	Rangs en %	filles		garçons	
		10/11 ans	12/13 ans	10/11 ans	12/13 ans
0	1	6.50 m	7.00 m	12.80 m	15.50 m
10	2	9.00 m	10.00 m	16.00 m	19.00 m
20	7	11.50 m	13.00 m	19.30 m	22.50 m
30	16	14.00 m	16.00 m	22.50 m	26.00 m
40	31	16.50 m	19.00 m	25.80 m	29.50 m
50	50	19.00 m	22.00 m	29.00 m	33.00 m
60	69	21.50 m	25.00 m	32.30 m	36.50 m
70	84	24.00 m	28.00 m	35.50 m	40.00 m
80	93	26.50 m	31.00 m	38.80 m	43.50 m
90	98	29.00 m	34.00 m	42.00 m	47.00 m
100	99	31.50 m	37.00 m	45.30 m	50.50 m

*Points:* on a utilisé les mêmes normes pour le saut en longueur, le saut en hauteur, le 60 m et le lancer. Les points obtenus dans les différentes disciplines sont comparables et peuvent être utilisés pour un concours multiple.

*Classement en %:* les élèves peuvent se comparer aux autres enfants de leur âge, p.ex. 84 % veut dire que seulement 16% des enfants du même âge lancent plus loin.

**Lancer avec trois pas d'élan**

- **Suite de pas:** gauche-droite-gauche au rythme «tam-ta-tam»
- **Pas d'impulsion «tam»:** un pas long et plat ("traverser un fossé")
- **Préparation au lancer «ta»:** mettre le poids en arrière, le bras qui lance est tendu (poids en arrière)
- **Lancer «tam»:** extension du corps, coude en avant (pousser les hanches en avant)



### 3.5 Lancer bras allongé, loin et sur des buts

Lancer après une rotation, de la main gauche et de la main droite, sur des cibles, avec différents objets, dans différentes positions, avec ou sans élan... permet de multiples expériences de mouvements.

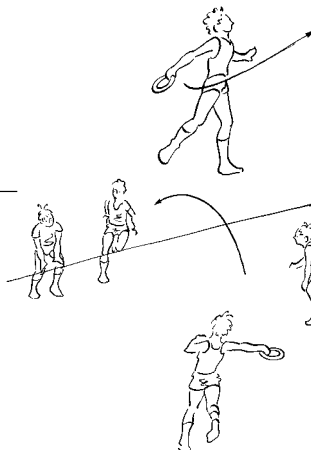
**Qui arrive à lancer de la main droite et de la main gauche?**

**Lancer esthétique:** Lancer divers objets (anneaux en caoutchouc, bâtons, petites balles, cordes nouées ...) esthétiquement, c'est-à-dire avec une rotation horizontale, sans qu'ils vacillent.

- Les élèves donnent des notes pour les passes. Un dix récompense une passe parfaite.

**Tennis avec des anneaux:** Les élèves se mettent par paire de chaque côté d'une corde tendue. L'anneau de caoutchouc doit être lancé d'une seule main par-dessus la corde. Un point chaque fois qu'il tombe par terre.

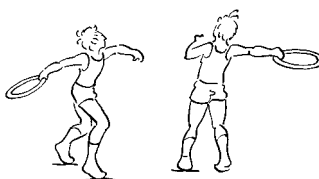
- Déterminer de quelle main il faut lancer (gauche ou droite).
- Jouer à 4 contre 4 avec deux anneaux.



● Tous ces exercices peuvent se pratiquer à l'extérieur.

⇒ Les enfants apportent leurs propres objets à lancer et montrent ce qu'ils savent faire.

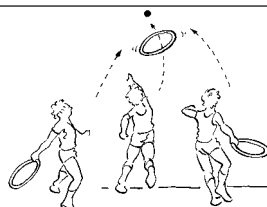
**Lancer avec élan circulaire:** Les élèves sont debout, la jambe gauche légèrement en avant (largeur de hanches). Ils tiennent un pneu de vélo dans la main droite, les deux bras tendus. Prendre l'élan en tournant le haut du corps en arrière, puis, par une rapide rotation des hanches vers l'avant, lancer le pneu avec le bras tendu.



⇒ Prendre conscience du mouvement: tourner les hanches, tendre le bras, garder le bras longtemps en arrière, tendre le corps au moment de lancer.

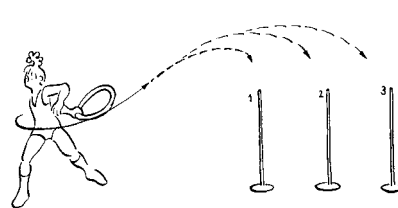
**Boccia:** Une balle de tennis sert de cochonnet comme à la boccia. Celui qui lance sa chambre à air le plus près de la balle de tennis a gagné. Il peut lancer le cochonnet pour la prochaine partie.

- Varier les objets à lancer: anneaux, cordes nouées ...



**Lancer à risques:** Les élèves choisissent la distance courte, moyenne ou longue. Ils peuvent gagner des points à chaque fois qu'ils atteignent le piquet choisi avec leur pneu de vélo (1,2 ou 3 points selon la distance).

- Quelle équipe a le plus de points après 5 minutes ou après 50 essais?

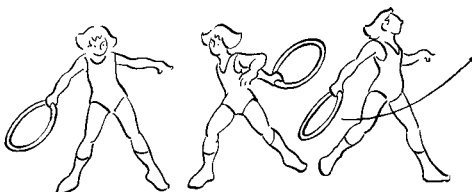


● En plein air, les piquets plantés dans le sol ne tombent pas!

**Lancer avec une rotation:** Sans projectile, courir, faire un tour complet en l'air et continuer la course.

- Tourner dans les deux sens.
- Qui arrive à lancer correctement un objet après une rotation complète?
- Regarder dans la direction du lancer, les pieds parallèles. Le bras qui lance est dirigé vers l'arrière. Suite des pas gauche-droite-gauche (pour les droitiers) dans le rythme ("tam-ta-tam") et rotation du corps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Qui réussit à lancer sa chambre à air, l'anneau ou la balle de manière sûre?

● Mettre les élèves en cercle. Les faire lancer vers l'extérieur du cercle pour que personne ne soit touché par un objet lancé.



! Tourner les pieds et le ventre en premier, les épaules et le bras qui lance suivent avec un petit retard.

### 3.6 Jeter loin et sur des buts

Jeter de la main gauche, de la main droite, en longueur, en hauteur, sur des cibles, avec des objets différents, de différentes positions, avec ou sans élan, enrichit le répertoire moteur des élèves.

Qui jette à peu près la même chose de la main droite et de la gauche? Qui jette le plus loin?

**Jeter sans élan:** Les élèves se mettent face au mur, distance de 2 à 3 mètres, les jambes légèrement écartées. Ils tiennent un ballon de basket avec les deux mains devant l'épaule droite (les coudes à hauteur des épaules): tourner le torse en arrière, puis élan rapide en avant en poussant le ballon avec force.

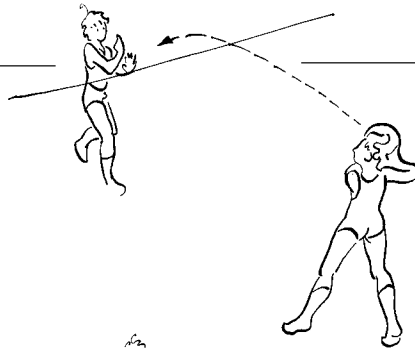
- Alternativement gauche et droite, attraper le ballon.
- Qui réussit à toucher le sol après le moment de pousser et avant d'attraper le ballon?
- Augmenter la distance au mur, jusqu'à ce qu'il ne soit plus possible d'attraper le ballon.
- Jusqu'où rebondit le ballon?
- Jeter le ballon contre des cibles du cadre suédois. Qui atteint toutes les cases marquées?
- Pousser la balle médicinale.



⚠ La poussée sollicite principalement les jambes. Pour comparer: pousser depuis la position assise!

**Balle par-dessus la corde:** Deux élèves se font face de chaque côté de la corde. Elles se passent la balle en la poussant des deux mains (corps tendu): tendre d'abord les jambes puis les bras!

- Avec une balle médicinale.
- Jeter d'une seule main en mettant une jambe en avant.
- Augmenter la distance.
- Quelle paire obtient 20 passes en 1 minute?
- Un contre un, deux contre deux.

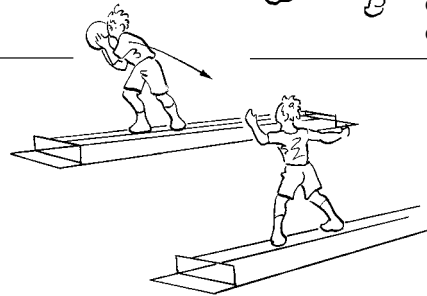


➔ Balle par-dessus la corde: voir bro 5/4, p. 16

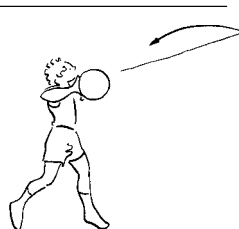
⚽ Exiger de la concentration quand il faut pousser la balle médicinale. Respecter un espace suffisant entre les couples.

**Duel:** Deux élèves se font face, debout sur la poutrelle d'un banc suédois. Ils essaient de se faire tomber du banc en se lançant une balle médicinale.

- Les élèves décident de quelle manière il faut lancer la balle, des deux mains, de la main droite ou de la gauche.



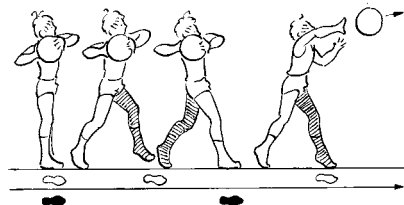
**Test 2.4 – pousser le ballon de basket:** Pousser le ballon de basket, de la poitrine vers le mur, de manière continue et rythmée. Mettre un pied devant l'autre, changer de jambe. Se mettre en position écartée pour attraper le ballon entre deux lancers.



Ⓣ Critères pour le pousser des ballons de basket: position des pieds correcte; 10 fois la jambe gauche, 10 fois la jambe droite devant; attraper le ballon chaque fois.

**Pousser avec élan:** Les élèves se mettent face à la direction du jet. Ils tiennent le ballon de basket ou la balle médicinale coudes levés à hauteur d'épaules. Faire trois pas d'élan et pousser ("tam-ta-tam").

- Qui atteint le premier, le deuxième voire le troisième tapis?



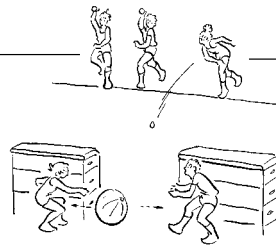
## 4 Combiner

### 4.1 Combiner la course et le lancer

On peut combiner le lancer et la course. Les exigences sont plus élevées. Il existe de nombreuses autres formes de combinaisons.

Qui atteint la cible alors qu'il est essoufflé après la course?

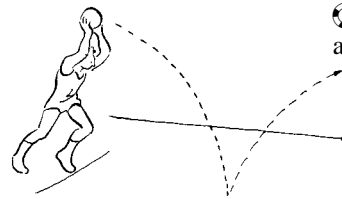
**Viser la balle géante:** Les élèves sont derrière une ligne. Ils visent une balle de physiothérapie avec des petites balles. Deux enfants (protégés derrière deux caissons) se la passent lentement. Après un touché, on peut aller chercher un sautoir de l'autre côté de la salle. Qui obtient plus de touchés que l'enseignant?



☉ Avec un peu d'imagination, on peut réaliser ces exercices à l'extérieur.

**Attraper après le rebond:** Les élèves lancent le ballon depuis une ligne. Elles essaient de le rattraper après un seul rebond.

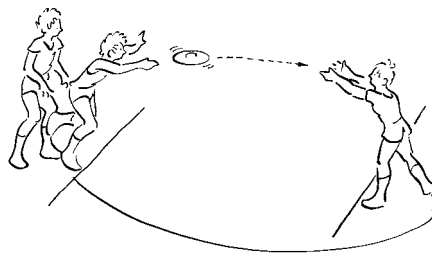
- Lancer le ballon aussi loin que possible. Quelle est la meilleure technique?
- A deux: A lance le ballon et B essaie de le rattraper après un seul rebond.



☉ Décider du chemin du retour avant de courir!

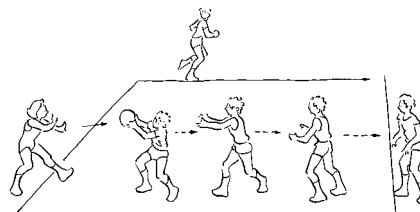
**Lancer le frisbee et courir:** 3 à 5 élèves se font face derrière deux lignes. Ils se passent le frisbee. Après avoir lancé, l'élève court de l'autre côté et prend la queue de la colonne d'en face.

- Par groupes: quel groupe obtient le maximum de passes valables (il faut attraper le frisbee sans qu'il touche le sol? Quel groupe obtient en premier 10 passes à la suite?



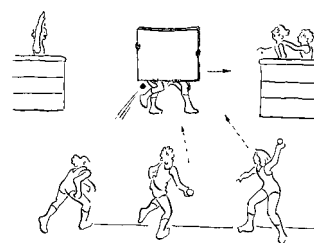
#### Qui est le plus rapide entre le coureur et la balle?

Le groupe A est formé par environ 5 élèves. Ils se mettent en ligne avec quelques mètres de distance. Au signal, ils essaient de se passer la balle aussi vite que possible. En même temps, un élève du groupe B court. Qui est le premier à franchir la ligne, l'élève du groupe B ou la balle du groupe A?



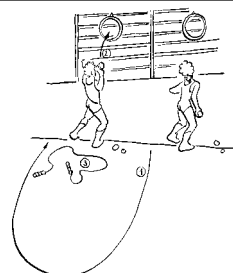
**Monstre:** Le "monstre" est formé par 2 élèves. Ils portent un tapis ou quelque chose de semblable d'un caisson à l'autre dans le sens de la largeur de la salle. Les autres élèves essaient de toucher le monstre avec de petites balles.

- Concours par équipes: le groupe A porte le tapis 20 fois, les porteurs changent à chaque fois. Combien de touchés obtient le groupe B? Changement de rôle.



☉ Après une touche, on peut aller chercher un sautoir dans le dépôt éloigné.

**Biathlon à deux:** Parcourir une distance désignée. Lancer ensuite trois balles sur une cible (chambre à air suspendue aux espaliers). Pour chaque tir manqué, il faut accomplir une tâche supplémentaire (ex. 5 sauts avec la corde à sauter). Frapper dans la main de B qui commence sa course. Quelles sont les trois premières paires à accomplir dix tours?



☉ Les élèves choisissent la tâche supplémentaire.



## 4.2 Triathlon de 24 heures

Le triathlon... une folie! L'idée de combiner plusieurs disciplines sportives est fascinante. Adaptons cette idée à l'éducation physique dans le cadre scolaire et au sport durant les loisirs!

**Est-ce que le groupe est capable de courir, de faire du vélo et de nager durant 24 heures?**

**Idée:** Pendant une journée et par groupes de trois (camarade d'école, amie, grand-père, tante ...) faire du vélo, courir et nager!

**Objectif:** Chaque groupe de trois doit remplir cette tâche dans le délai de trois mois. Chaque membre du groupe devrait faire environ 8 heures. Le départ se fait pendant une leçon d'éducation physique, le reste se fait durant les loisirs.

**Règles du jeu:** Faire au moins des étapes de 10 minutes sans interruption. La distance n'a pas d'importance. Biffer le temps de l'effort sur la feuille de contrôle. Additionner les temps des membres du même groupe jusqu'à ce que la feuille soit complète. Noter seulement le temps de course effective dans la table pour la course.

**Prix:** Toutes les feuilles de contrôle dûment remplies (nous comptons sur le fair-play!) participent au tirage au sort d'un prix.

Ⓣ Planifier, exécuter et évaluer ce projet ou un projet similaire avec toute la classe.



### Triathlon de 24 heures

Feuille de contrôle du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

1. Nom:

2. Nom:

3. Nom:



#### Natation

					1 h
					2 h
					3 h
					4 h
					5 h
					6 h



#### Vélo

					1 h
					2 h
					3 h
					4 h
					5 h
					6 h
					7 h
					8 h
					8 h
					10 h



#### Course

					1 h
					2 h
					3 h
					4 h
					5 h
					6 h
					7 h
					8 h

Nous avons respecté les règles:

Date: \_\_\_\_\_

1. Signature:

2. Signature:

3. Signature:

## Sources bibliographiques et prolongements

---

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.
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



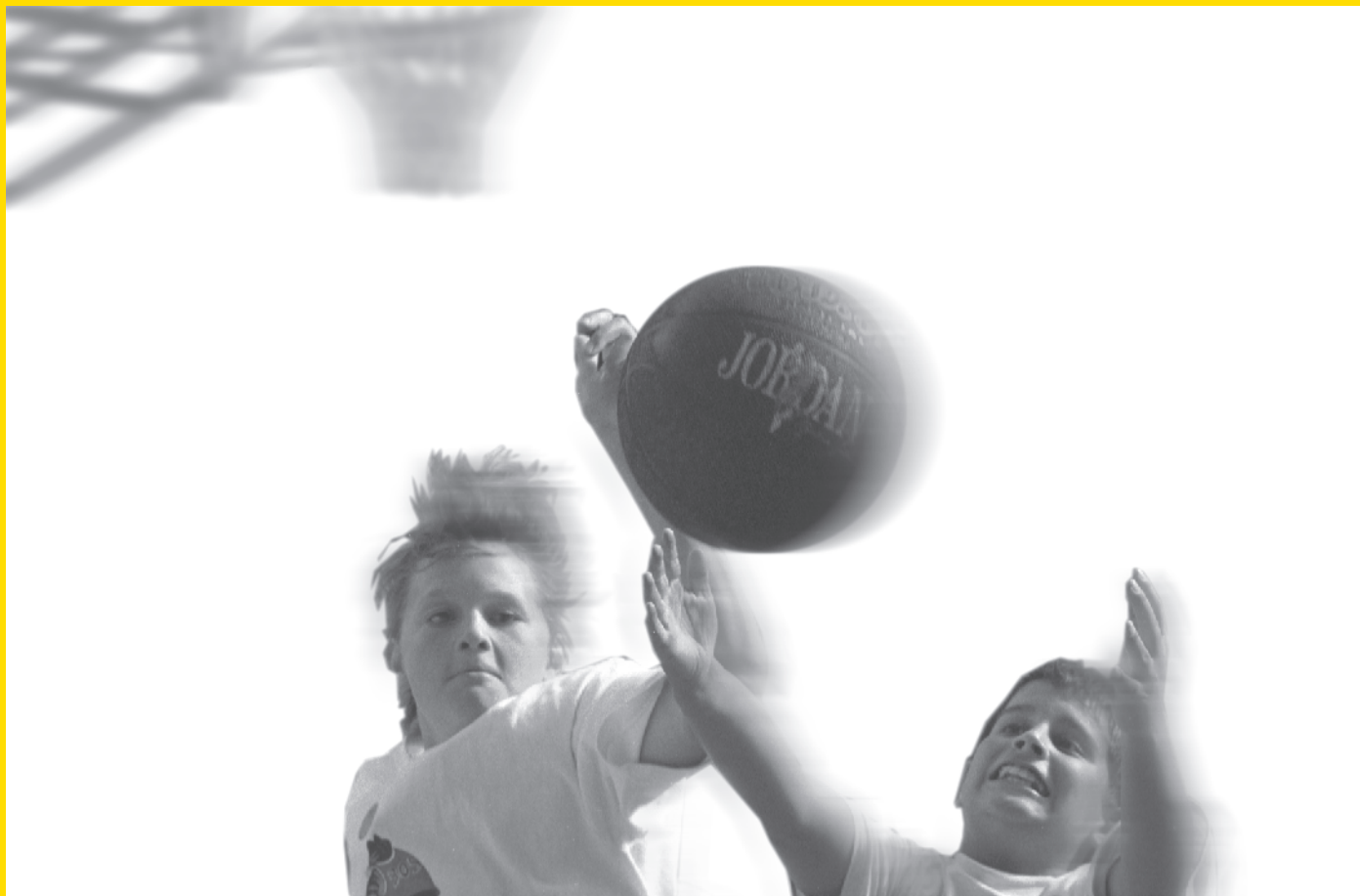
**Editions ASEP**

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

---

# 5

Manuel 4 Brochure 5



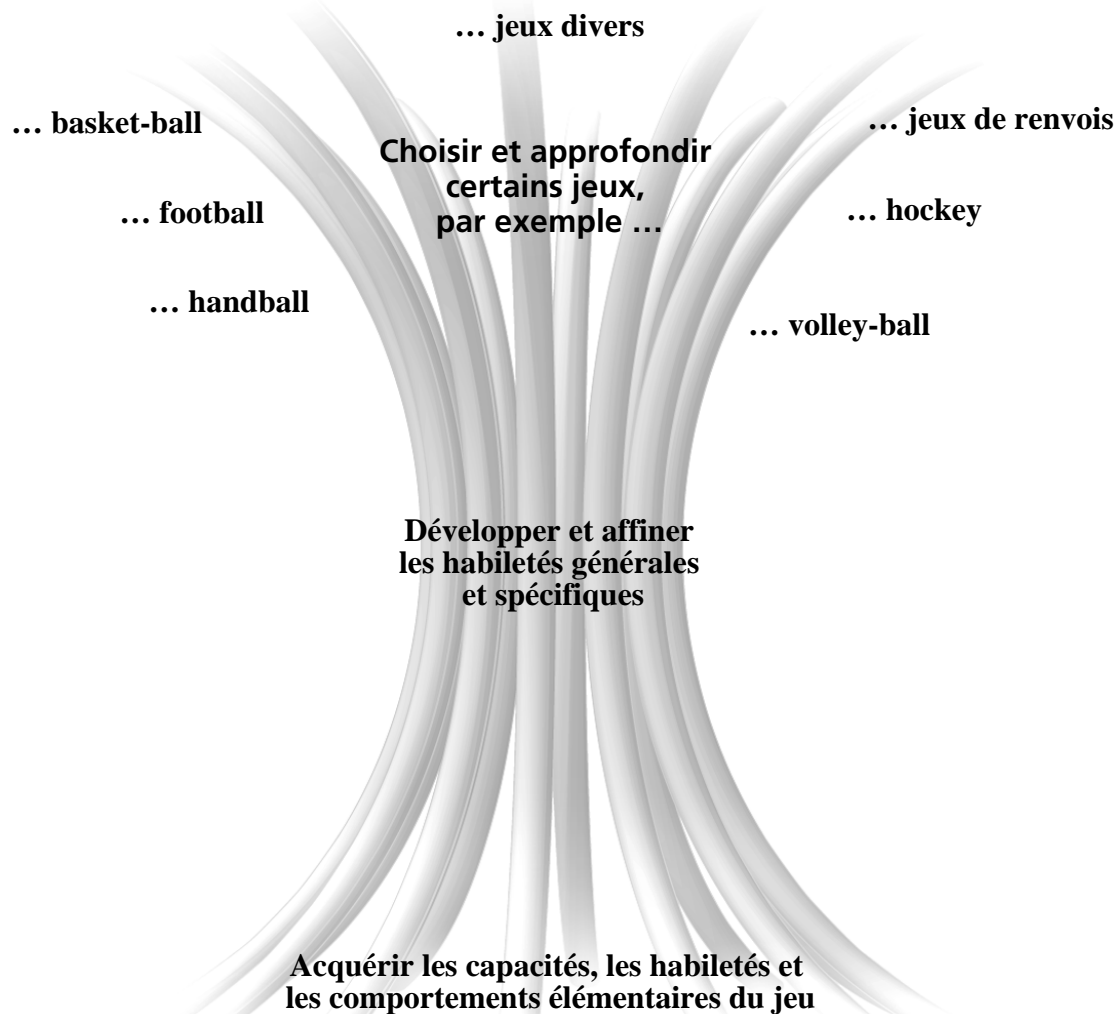
## Jouer

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 5 en un coup d'oeil

---



Les enfants développent les capacités (p. ex. sens du jeu), habiletés (p. ex. adresse avec le ballon) et comportements (p. ex. fair-play, esprit d'équipe) élémentaires du jeu et vivent le suspense, la fascination et le plaisir des activités ludiques.

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 lieux 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 ouvertes, développer et expliquer des formes et des règles de jeu
- Négocier en commun les règles, 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<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- Apprendre, appliquer et mettre en forme des éléments techniques et tactiques de base 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<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- Approfondir les compétences fondamentales de jeu et le sens du fair-play
- Exercer globalement les habiletés motrices spécifiques au jeu
- Apprendre à connaître d'autres 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<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- Intensifier l'apprentissage de quelques jeux d'équipe sur une période prolongée
- Appliquer et mettre en forme des capacités techniques et tactiques
- Jouer sans arbitre (s'auto-arbitrer) et avec fair-play
- Découvrir et apprendre des jeux nouveaux ou traditionnels



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> 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.

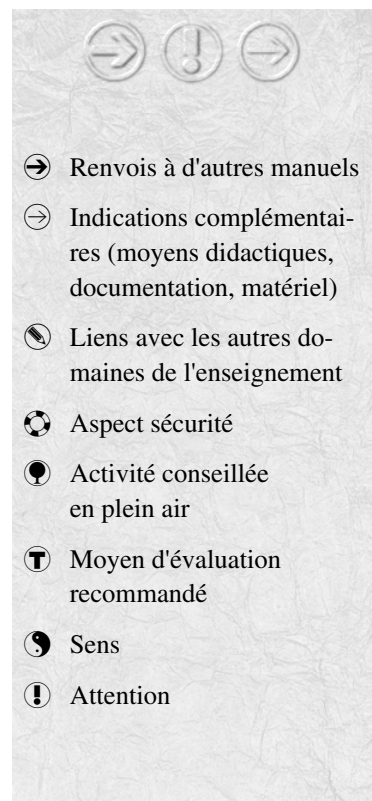


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Apprendre à jouer avec un ballon</b>	
1.1 Apprendre à jouer avec un ballon	3
1.2 Tours d'adresse avec le ballon	5
1.3 Se déplacer avec le ballon	6
1.4 Créer des jeux	8
1.5 Apprendre et enseigner des jeux	9
1.6 Jouer ensemble au ballon	10
1.7 Balle piquée	12
1.8 Jeux en supériorité numérique	13
1.9 Balle interceptée	14
1.10 Balle par-dessus la corde	16
1.11 Ne pas laisser tomber le ballon	17
1.12 Atteindre des buts	18
<b>2 Jeux sportifs</b>	
2.1 Introduction	20
2.2 Fair-play	21
2.3 Equipes et tournois	22
2.4 Trouble-fête	23
<b>3 Basket-ball</b>	
3.1 Jouer au basket-ball – mais comment?	24
3.2 Formes de jeux et d'exercices	25
<b>4 Handball</b>	
4.1 Jouer au handball – mais comment?	30
4.2 Formes de jeux et d'exercices	31
<b>5 Football</b>	
5.1 Jouer au football – mais comment?	36
5.2 Formes de jeux et d'exercices	37
<b>6 Unihockey</b>	
6.1 Formes de jeux et d'exercices	43
<b>7 Volley-ball</b>	
7.1 Jouer au volley-ball – mais comment?	48
7.2 Formes de jeux et d'exercices	49
<b>8 Jeux de renvois</b>	
8.1 Fabriquer soi-même les raquettes de GOBA	54
8.2 Passer du GOBA au minitennis	55
8.3 Badminton	56
8.4 Tennis de table	58
<b>9 Autres jeux</b>	
9.1 Balle frappée	59
9.2 Jongler avec trois balles	60
9.3 Tchoukball	61
9.4 Jeux de fair-play	62
9.5 Jeux de bagarres	63
9.6 De la balle éclair au rugby	64
<b>10 Principales règles de jeu</b>	65
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	68



# Introduction

---

«En règle générale, on désigne comme jeu une activité qu'on pratique non pas pour son résultat ou pour une raison pratique mais comme récréation, comme divertissement ou comme amusement.» (Dictionnaire de la langue allemande des Frères Grimm).

Jouer est une activité humaine divertissante avec une grande valeur de récupération. Le jeu des enfants se déroule dans un monde plein d'imagination, de sentiments, d'expériences et de souvenirs; le jeu est donc essentiel pour l'épanouissement et le développement des enfants. De la quatrième à la sixième année scolaire, l'élément ludique est très important pour la conception de l'enseignement. Dans toutes les brochures de ce manuel, on tient compte de cet aspect et on l'accentue à tout moment.

Dans la brochure 5, on a mis l'accent sur les jeux avec un objet. *L'objectif principal est l'acquisition d'une certaine culture du jeu qui aspire au jeu collectif loyal entre les partenaires.* Il faut créer de nombreuses situations de jeu stimulantes où les élèves agissent ensemble "pour jouer" et où l'élément important est le suspense entre la réussite ou l'échec de l'action. En complément, les élèves doivent acquérir les éléments techniques centraux et les utiliser dans de nombreux jeux.

L'enseignant doit être attentif à une formation de base pluridisciplinaire des élèves. Dans le premier chapitre (*apprendre à jouer avec un ballon*), les élèves se familiarisent avec le ballon et acquièrent des aptitudes sportives spécifiques au jeu en général (ex. dribbler avec le ballon) et les premiers comportements tactiques (ex. protéger le ballon devant l'adversaire ou avancer dans l'espace libre).

Les chapitres 3 à 7 (*basket-ball, handball, football, unihockey et volley-ball*) parlent du passage des aptitudes sportives spécifiques de base du premier chapitre (*apprendre à jouer avec un ballon*) aux formes de base des jeux sportifs adaptés au degré. Les règles les plus importantes de ces jeux sont résumées dans le chapitre 10.

Le chapitre 8 (*jeux avec passe retour*) crée les bases pour le tennis de table, le badminton et le tennis en introduisant le jeu GOBA.

Le chapitre 9 (*autres jeux*) présente des jeux plus ou moins connus.

➔ Les caractéristiques du jeu: voir bro 5/1, p. 4

🌀 Le sens du jeu: voir bro 5/1, p. 2



# 1 Apprendre à jouer avec un ballon

---

## 1.1 Apprendre à jouer avec un ballon

### Idée de base

Les élèves de la 4e à la 6e année scolaire se transforment en artistes du ballon. Ils s'engagent pour leur équipe et jouent si possible de manière indépendante.

### Conditions préalables

Le ballon est un objet de jeu très intéressant. Chez un bon nombre de filles et de garçons, le ballon occupe une place centrale durant les loisirs. La plupart des enfants entre 10 et 12 ans sont très orgueilleux. Ils aiment gagner. Ils aimeraient se profiler comme leurs idoles sportives. Par contre, ils ont de la peine à accepter des défaites, car ils oublient souvent la raison première du jeu: le plaisir de jouer. L'acquisition d'une "culture de jeu" est une préoccupation centrale de l'éducation physique.

### Objectifs pédagogiques

Les élèves

- se familiarisent avec de nombreuses formes de jeu avec ballon;
- apprennent qu'un entraînement précis (dribbler, attraper...) améliore les aptitudes techniques;
- peuvent utiliser des techniques simples dans de nombreuses situations;
- sont satisfaits de leurs résultats et des résultats communs;
- utilisent leurs capacités pour le bien du groupe et sont loyaux;
- savent s'intégrer au groupe et respecter des règles de base (fautes, règle du marcher, double dribble...).



### Apprendre et enseigner

Pour l'apprentissage et l'enseignement des jeux avec ballon, la balle interceptée, la balle dans le cerceau ou la balle par-dessus la corde conviennent très bien. Les élèves peuvent se familiariser avec le ballon. D'autres formes de jeux comme la balle à deux camps, la balle assise ou la balle au chasseur sont moins favorables, car il faut constamment fuir le ballon. Les enfants qui ont déjà l'habitude du ballon améliorent leur capacité de viser, mais le ballon est utilisé pour libérer des agressions. Les jeux sportifs sont orientés sur le ballon, c'est-à-dire que les joueurs aimeraient recevoir l'objet du jeu (ballon, puck ...) ou éviter que l'adversaire l'obtienne.

Des éléments communs forment la base de tous les jeux sportifs. Ils peuvent se pratiquer à tous les niveaux: *se déplacer avec le ballon; passer-recevoir; se démarquer-marquer; atteindre un but*. Grâce aux exercices et formes de base des jeux de ce chapitre, les élèves acquièrent une aptitude générale aux jeux de balle. Ils apprennent à utiliser judicieusement le ballon et à être fair-play. Les jeux intensifs, le développement des différentes formes de jeux, la réflexion sur le jeu et sur son propre comportement, ainsi que l'exercice régulier des gestes communs aux jeux sportifs sont les éléments clés de l'enseignement des jeux dans ce degré.

---



### Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Les formes de jeux et le comportement individuel doivent être développés en commun. Il est important d'intégrer également des idées de jeux et des règles des élèves pour garantir que les jeux correspondent à leurs besoins et à leurs capacités.
- Les *règles* devraient découler de l'expérience de jeu. Ainsi, la compréhension des règles nécessaires est assurée. Les règles sont orientées vers les grands jeux; p.ex. fautes, marcher ou règle du double dribble pour les jeux pratiqués avec les mains.
- Le meilleur apprentissage des jeux est de jouer, sans pour autant renoncer à l'entraînement systématique de certaines aptitudes (dribbler, passer, viser...)! L'initiation du *modèle de jeu* (→ voir brochure 5/4, p. 9) peut se faire n'importe quand: dans sa globalité, c'est-à-dire du jeu (p.ex. balle dans le cerceau) en retournant à l'exercice des aptitudes de base et retour au jeu complexe ou structuré, c'est-à-dire passer des gestes simples (p.ex. lancer le ballon en l'air et le rattraper) au jeu complexe (p.ex. balle par-dessus la corde).
- La *réflexion commune* à la fin du jeu permet de voir quelles règles supplémentaires devraient être fixées ou sur quel point il faudrait mettre l'accent à l'entraînement. Les élèves s'intéressent ainsi à ce qu'ils doivent exercer. Ils comprennent que cela est nécessaire pour rendre le jeu plus attractif et plus passionnant.
- Tout le monde aimerait jouer. Dans la mesure du possible, personne ne devrait se contenter de regarder! Faire jouer les enfants par *petits groupes*!
- Evoluer dans des *groupes aux performances homogènes* permet aux élèves de vivre une concurrence qu'ils arrivent à gérer. Il en découle des jeux équilibrés et passionnants. En s'exerçant dans des *groupes aux performances hétérogènes*, les plus faibles peuvent profiter des expériences des plus forts. Certains "spécialistes" peuvent œuvrer comme "entraîneurs".
- L'accent doit être mis sur *le plaisir de jouer* pour jouer (incertitude entre la réussite et l'échec) et non sur le résultat. Il n'est pas toujours nécessaire de compter les buts ou les points!
- Nous jouons très souvent *sans arbitre*! L'enseignant se tient à l'arrière-plan et n'intervient qu'en cas de problèmes. Reconnaître que l'adversaire est finalement aussi mon partenaire de jeu est indispensable pour un jeu loyal. Il peut être utile d'utiliser des élèves comme arbitre ou comme surveillant d'un jeu.
- De nombreuses formes de jeux peuvent être utilisées de *plusieurs façons*. Ainsi, le «jeu de l'intrus» (→ voir brochure 5/4, p. 6) ou le «jeu du passage en force» (→ voir brochure 5/4, p. 7) peuvent être intégrés dans l'unihockey, le football ou le basket-ball.

⚠ Commencer le jeu avec très peu de règles.

→ Le jeu et l'entraînement systématique sont complémentaires.

→ Augmenter la volonté d'apprendre par la compréhension.

→ Jouer en groupes homogènes, s'entraîner en groupes hétérogènes.



## 1.2 Tours d'adresse avec le ballon

Grâce aux tâches motrices exigeantes, les élèves découvrent de nouvelles formes de mouvement avec le ballon. Ils devraient les exercer à leur vitesse d'apprentissage individuelle pour que les tours d'adresse soient bien maîtrisés et donnent du plaisir.

**Deviens un artiste du ballon!**

**Artiste avec le ballon:** Les tâches motrices suivantes conviennent pour un apprentissage de découverte.

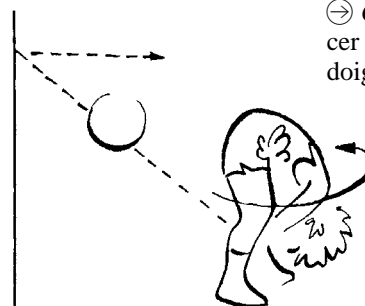
- Dribbler avec astuce: les élèves cherchent des possibilités de dribbler. Montrer certaines formes et les imiter.
- Qui arrive à lancer le ballon en l'air et l'attraper derrière le dos, en sautant, en position assise...?
- Qui arrive à lancer le ballon en l'air entre les jambes écartées et à le rattraper?
- Qui peut dribbler avec le ballon en formant un huit autour des jambes?
- Qui réussit à faire passer le ballon sous la jambe chaque 2e, 3e ou 4e dribble?
- En position d'appui facial, qui est capable de faire passer le ballon de la main au pied et retour?
- Qui arrive à lancer le ballon en l'air et à sauter par-dessus le rebond les jambes écartées?
- Couché sur le dos, qui est capable de lancer le ballon en l'air, de rouler une fois autour de l'axe longitudinal et d'attraper le ballon?
- Qui peut jongler avec le ballon avec différentes parties du corps (main, pied, front...)? Qui arrive à laisser tomber le ballon par terre, à le reprendre et le faire monter en jonglant pour le laisser retomber?
- Qui est capable de dribbler tout en regardant différents objets dans la salle?
- Qui trouve d'autres formes d'adresse sur le thème «dribbler-lancer-attraper-jongler»? Montrez ces formes aux autres.
- Quels tours d'adresse réussissez-vous avec deux ballons?



⇒ Jouer seul avec le ballon. Essayer, découvrir, imiter, exercer et rendre plus difficiles les différentes formes de jeu.

**Tours d'adresse avec l'aide du mur:** Le mur est un partenaire de jeu idéal pour lancer et attraper.

- Passes avec astuce: les élèves cherchent différentes manières de lancer le ballon contre le mur.
- Qui arrive à lancer le ballon contre le mur, à faire un tour complet et à attraper le ballon sans qu'il tombe par terre?
- Qui est capable de lancer le ballon contre le mur entre les jambes avec le dos tourné contre le mur, de se retourner et d'attraper le ballon?
- Qui arrive à lancer le ballon contre le mur en le tenant derrière le dos?
- Qui arrive à lancer le ballon contre le mur, à sauter par-dessus le premier rebond les jambes écartées et à rattraper le ballon avant le deuxième rebond?
- Les élèves cherchent d'autres formes de lancers contre le mur.



⇒ *Conseil pour attraper:* avancer vers le ballon en écartant les doigts pour «absorber» le ballon.

Ⓣ *Dizaine:* faire dix tours d'adresse contre le mur sans faute!

### 1.3 Se déplacer avec le ballon

Les jeux sportifs sont plus intéressants si les élèves maîtrisent bien les déplacements avec le ballon. Cette aptitude centrale doit donc être exercée et développée à tous les niveaux.

**Es-tu capable de conduire la balle de manière sûre avec la main, le pied ou la canne de hockey?**

**Course avec ballon:** Les élèves conduisent ou dribblent avec le ballon. Au signal acoustique ou visuel, ils accomplissent les tâches suivantes:

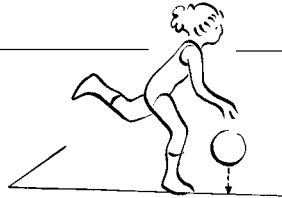
- poser le ballon par terre, toucher trois autres ballons et poser le pied sur un quatrième ballon.
- chercher le contact visuel avec une camarade et échanger les ballons.



⚠ Être attentif au développement systématique de la bilatéralité.

**Course sur la ligne:** Conduire la balle avec la main, le pied ou la canne de hockey le long d'une ligne.

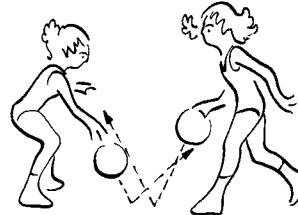
- Rouler la balle ou dribbler en suivant la ligne.
- Echange de ballon et demi-tour aux rencontres.



➞ *Balle au pied/canne:* avancer précisément, utiliser la face externe et interne du pied/bâton. Imagination: la balle colle au pied/bâton.

**Echange du ballon:** Les élèves dribblent librement dans la salle. Quand deux élèves se rencontrent, ils dribblent sur place et échantent les ballons après avoir effectué une action imposée auparavant (ex. s'appeler par le nom, cligner des yeux, tourner bras dessus, bras dessous ...).

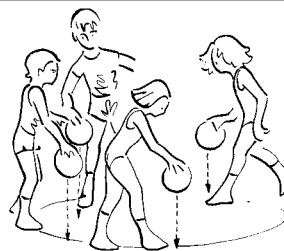
- Après chaque échange, dribbler de l'autre main.
- Chaque élève dribble avec deux ballons, différents ou identiques. La main gauche et la main droite en même temps ou en alternant les mains.



➞ *Dribbler:* pousser le ballon, ne pas frapper dessus; quitter le ballon des yeux. Imagination: «utiliser une pompe à vélo».

**Dribbler en cercle:** Tous les élèves dribblent en cercle:

- Est-ce que le groupe arrive à dribbler dans le même rythme?
- Les élèves dribblent deux fois puis passent le ballon à leur camarade de droite.
- Ils dribblent quatre fois puis prennent la place et le ballon de leur camarade de gauche.



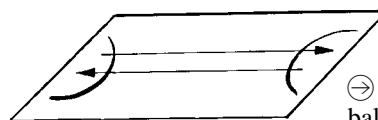
🎵 Création rythmique accompagnée de la musique.

**Ballon intrus:** Les enfants dribblent ou conduisent leur ballon dans la surface du terrain de volley-ball. Trois paires d'enfants sont placées en dehors des limites du terrain. Ils roulent des ballons différents des autres à travers le terrain. Si un joueur parvient à toucher un des camarades sur le terrain ou son ballon, ils échantent les rôles.



**Changement de camp:** Former deux groupes. Chaque groupe se réunit dans le demi-cercle devant les buts de handball. Chaque élève dribble avec un ballon. Au signal, les deux groupes changent de camp. Quelle équipe est la première au complet de l'autre côté?

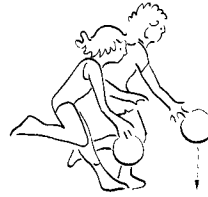
- Changer de côté en passant entre deux piquets.
- Contourner des obstacles durant le déplacement.



➞ Durant le jeu, le contrôle du ballon est souvent caractérisé par des changements de direction et de vitesse!

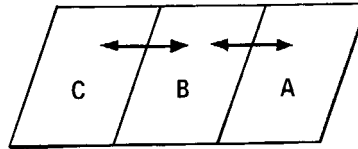
**Piquer le ballon:** Par deux, les élèves dribblent chacun avec un ballon. Ils tentent de faire échapper la balle de leur partenaire sans se toucher.

- Poursuite à travers toute la salle. Un contre un en dribblant un ballon.
- Guider le ballon du pied ou de la canne.



⇒ Fixer les règles avec les élèves.

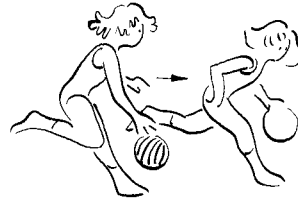
**Dribbler par ligue:** Diviser la salle en trois parties A, B et C (ex. parties du terrain de volley-ball). Au départ, tous les élèves dribblent dans la partie A. Ils essaient de pousser les ballons des autres élèves de leur main libre. Si un élève a perdu son ballon ou s'il a dû le prendre dans les deux mains, il descend d'une ligue (il se déplace dans le terrain B resp. C). Après une bonne touche dans les terrains B ou C, il peut remonter d'une ligue (se déplacer d'un terrain).



⚠ Pas d'élimination, tous continuent le jeu.

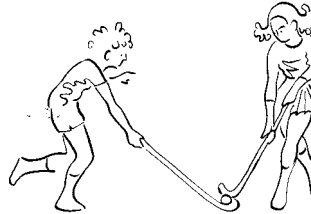
**Poursuite en dribblant:** Tous les élèves dribblent avec un ballon. 3 à 4 chasseurs possèdent un ballon d'une autre couleur. Celui qui est attrapé échange son ballon avec le chasseur et devient chasseur à son tour.

- Les chasseurs portent un ballon sous chaque bras. Ils essaient de toucher quelqu'un du bras. Changement.



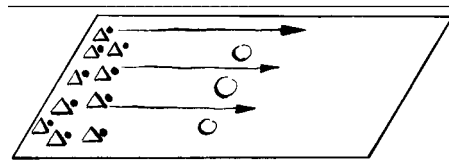
**Attraper un ballon:** Tous, sauf les 3 ou 4 chasseurs, conduisent un ballon du pied. Les chasseurs essaient d'attraper un ballon sans contact physique.

- Jouer avec des balles et des cannes d'unihockey.
- Tous, sauf les chasseurs, dribblent avec un ballon.



**Passage en force:** Au signal, les élèves essaient de traverser la salle en dribblant sans se faire toucher par les 2 ou 3 chasseurs. Les chasseurs chassent uniquement dans une zone délimitée au centre de la salle; ils ne poursuivent pas jusqu'à l'arrivée. Celui qui est touché change de rôle avec le chasseur pour le prochain passage.

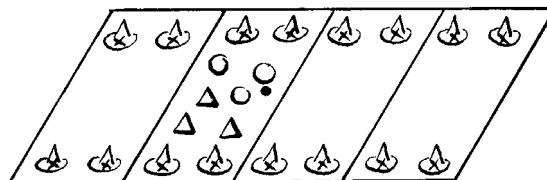
- Les chasseurs essaient de pousser les ballons des fuyards. En cas de réussite -si l'élève perd son ballon- il y a changement de rôle.
- Les chasseurs dribblent également avec un ballon (d'une autre couleur). Ils essaient de pousser les ballons des autres élèves tout en gardant le contrôle de leur ballon. Il y a changement de rôle en cas de réussite ou si un élève perd son ballon.
- Les chasseurs restent. Après 2 minutes, qui a le plus de passages sans avoir été touché? Quel chasseur obtient le plus grand nombre de réussites?



⇒ Appliquer souvent le passage du «côte à côte» au «les uns contre les autres».

**Marquer des buts en dribblant:** A 3 contre 3: l'équipe qui possède le ballon essaie de marquer un but en faisant entrer le ballon dans le but uniquement en dribblant. On n'a pas le droit de prendre le ballon des deux mains. Après un but, le ballon change d'équipe.

- Chaque groupe de trois se passe le ballon uniquement en dribblant.
- Idem, mais plusieurs équipes par terrain.
- A 3 contre 3 sur plusieurs terrains.



## 1.4 Créer des jeux

### Les élèves créent leurs propres formes de jeux

Le cheminement utilisé pour l'éducation au jeu part d'une idée de jeu formulée par des élèves ou l'enseignant. Les élèves développent cette idée; en changeant une ou plusieurs variables des conditions de départ (espace, grandeur du terrain, règles, nombre de joueurs, choix du matériel, durée), une forme inattendue de jeu peut surgir qui correspond aux besoins et aux capacités des joueurs. Si les enfants donnent un nom à leur jeu, ils peuvent le rejouer chaque fois qu'ils en ont envie.

Procédé: apporter une idée de jeu, créer des conditions idéales, discuter les règles, résoudre les problèmes et les questions éventuelles et coopérer. Un déroulement de l'enseignement suivant est imaginable:

➔ Adapter les structures du jeu aux joueurs: voir bro 5/1, p. 6 ss.

➔ Planifier – agir – réfléchir: voir bro 1/1, p. 101 ss.



L'objectif de cet enseignement ouvert et réciproque est le développement de la compréhension du jeu. Les joueurs doivent reconnaître leurs possibilités, remplir leur fonction dans le jeu et comprendre ce qu'ils font. Une fois cette compréhension acquise, les joueurs sont capables de développer de nouvelles formes de jeux plus complexes. Il faut limiter la réflexion à une durée raisonnable comparée au temps de jeu effectif. On peut introduire de cette manière des jeux comme la «balle touchée» (➔ voir brochure 5/4, p. 12) ou le «tchoukball» (➔ voir brochure 5/4, p. 61). Les sports connus (football, handball ...) peuvent ainsi être adaptés aux conditions de l'environnement.

Quand on veut introduire des jeux très connus, on peut utiliser un cheminement structuré, imposé dans lequel les joueurs doivent s'adapter aux structures du jeu (➔ voir brochure 5/4, p. 9).

➔ Action dirigée, réciproque, autonome: voir bro 1/1, p. 98 ss.

➔ Apprendre et enseigner les jeux: voir brochure 5/1, p. 8 ss.

## 1.5 Apprendre et enseigner des jeux

L'apprentissage du maniement du ballon est orienté vers l'acquisition des gestes principaux des grands jeux sportifs (p.ex. se déplacer avec le ballon, passe, réception ...). L'objectif «capacité générale de jouer avec un ballon» sera atteint en passant par trois étapes. Ces étapes présenteront une amélioration à chaque niveau de la maîtrise du jeu.

### Etape 1: jouer seul

En variant l'espace du jeu ou les tâches (augmenter les exigences) et en combinant plusieurs techniques (p.ex. dribbler et lancer), on développera les capacités de coordination, la créativité, l'improvisation et le plaisir.

### Etape 2: jouer à deux

En plus des aptitudes spécifiques au maniement du ballon, les formes de jeux à deux améliorent la capacité d'orientation. On crée des schémas d'action qui forment la base des jeux sportifs. Au jeu à deux, il faut également ajouter des possibilités de viser des cibles (balles médicales, cerceaux, quilles, panier de basket-ball ...).

### Etape 3: jouer en groupe

Les différents groupes essaient de résoudre et d'accomplir une tâche sans aide extérieure. Ils disposent d'un certain rayon d'action.

### Jouer les uns avec les autres comme préparation à la passe

Dans la phase «*les uns avec les autres*», les paires ou les groupes jouent sur un terrain délimité. Ils doivent s'habituer au terrain, à la balle et aux partenaires. Dans la phase «*les uns à côté des autres*», les élèves, les paires ou les groupes jouent en même temps sur le même terrain. Ils agissent pour leur compte et forment des obstacles mobiles pour les autres joueurs. Ces obstacles passifs sont imprévisibles mais ils ne constituent pas des adversaires menaçants. Jouer les uns à côté des autres améliore la vision périphérique; elle est importante dans tous les jeux de ballon mais également dans la vie de tous les jours (circulation ...).

➔ Apprendre à jouer:  
voir bro 5/1, p. 8 ss.;  
Enseigner les jeux:  
voir bro 5/1, p. 13

⚠ Préparer progressivement le jeu «les uns contre les autres» en passant par des situations de jeu «l'un avec l'autre ou l'un à côté de l'autre»!



- seul
- à côté des autres
- contre les autres



- ensemble
- l'un à côté de l'autre
- l'un contre l'autre



- ensemble
- les uns à côté des autres
- les uns contre les autres

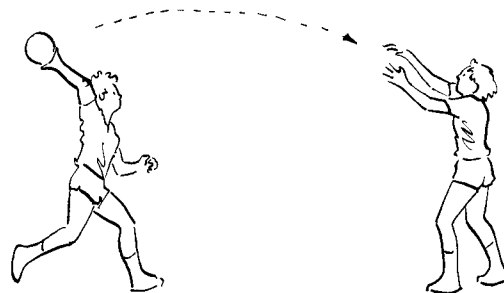
## 1.6 Jouer ensemble au ballon

La passe précise et la réception sûre du ballon sont des conditions préalables pour créer des jeux intensifs et attractifs avec ballon. Cette aptitude doit être entraînée à tous les niveaux.

Es-tu capable de lancer et de recevoir de manière sûre les différents ballons en position debout et en mouvement?

### A deux avec un ballon:

- Passes avec astuce: les partenaires cherchent différentes formes de passer le ballon.
- Recevoir le ballon en gardant les yeux fermés.
- Passer le ballon entre les jambes pour le lancer à son partenaire.
- Jeux de réaction: A se met à un mètre du mur et le regarde. B lance le ballon contre le mur. A doit réagir rapidement et attraper le ballon au rebond avant qu'il ne tombe par terre.
- Tennis: 2 élèves se passent le ballon en le frappant du plat de la main ou du pied. Laisser tomber le ballon une fois par terre entre deux.
- Les élèves se déplacent librement dans la salle. Ils se passent le ballon avec la main ou avec le pied. Variantes: passes uniquement après le signal, passes très rapprochées.
- Se passer le ballon avec rebond au mur. Quel groupe réussit 20 passes sans faute à la réception? Les élèves cherchent leur propre forme de jeu qu'ils peuvent exécuter 20 fois sans faute.
- Faire pivoter le cerceau: combien de passes sont réalisées pendant que le cerceau tourne?
- Rouler le cerceau: quel groupe réalise le plus de passes à travers le cerceau pendant qu'il roule?
- Quelle paire réalise le plus de passes en 2 minutes en faisant rebondir le ballon dans le cerceau couché?

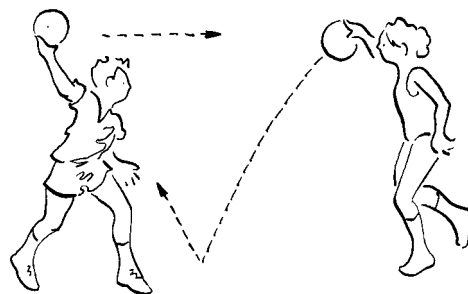


❗ **Passe:** la jambe opposée en avant, la balle plus haute que la tête, le coude précède le ballon.

❗ **Réception:** tendre les bras en direction du ballon, les pouces et les index forment un triangle, freiner la vitesse du ballon avec les bras.

### A deux avec deux ballons:

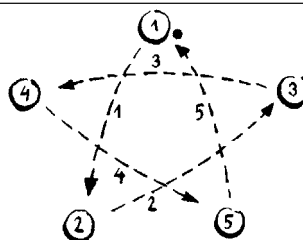
- Tous les élèves dribblent ou conduisent la balle avec le pied ou la canne. Ils cherchent le contact visuel avec un autre élève et échangent la balle.
- Deux élèves lancent leur ballon contre le sol en même temps. Qui attrape le ballon du partenaire?
- Réaction: A passe le ballon en le faisant rebondir et B le lance directement et vice versa.
- Les paires se lancent un ballon avec les mains et poussent l'autre avec les pieds.
- **Acrobatie avec ballon:** lancer son propre ballon en l'air, attraper le ballon que lance le partenaire placé à 3-4 m et le lui retourner, puis attraper son propre ballon avant qu'il ne tombe.



Ⓜ **Acrobatie avec le ballon:** répéter l'exercice dix fois sans faute.

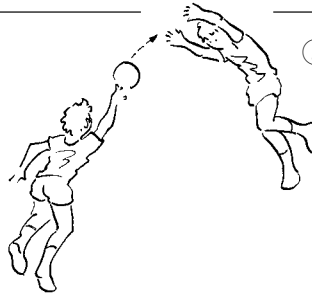
**Pentagone:** Chaque groupe forme un pentagone. Le ballon (on peut utiliser 2, 3, 4 ou 5 ballons) sera passé à droite en sautant toujours un élève.

- Avec le pied: arrêt avant la passe; passe directe; pied gauche, pied droit en alternance ...
- Avec les mains: une main; deux mains; sur la tête...
- Les différents groupes montrent leurs exercices.



**Jouer ensemble, puis l'un contre l'autre:** 2 élèves se déplacent librement dans la salle. Ils se passent un ballon. Quand l'enseignante lève le bras, l'élève qui possède le ballon doit le protéger et essayer de ne pas le perdre. Au coup de sifflet, les partenaires changent d'objet de jeu et jouent à nouveau ensemble. Utiliser différents ballons, des cannes d'unihockey...

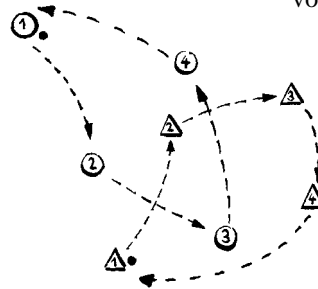
- Des tapis, caissons ... servent de buts. Quel élève obtient le plus de points en jouant 1 contre 1?



⚠ Respecter les changements.

**Passes numérotées:** 4 à 6 élèves sont numérotés. Ils se passent le ballon comme suit: 1 à 2, 2 à 3... Chaque groupe dispose de son propre terrain de jeu.

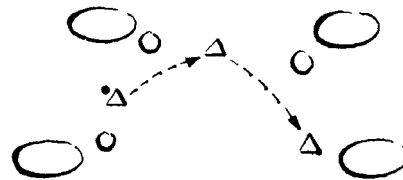
- Tous les groupes jouent dans le même terrain. Celui qui attend la passe indique où il aimerait la recevoir.
- Passes en faisant rebondir le ballon, en sautant, passe «artistique»...
- Il n'est pas permis de dribbler.
- Jouer avec 2 ou 3 ballons (év. différents). Variation: dribbler est uniquement permis si le prochain joueur est encore en possession d'un ballon.
- Après la passe, toucher un mur ou accomplir une autre tâche motrice.
- Au signal, viser une cible (p.ex. panneau de basketball).
- Un élève par groupe fait le «trouble-fête» en dérangeant les autres joueurs. Celui qui commet une faute devient le nouveau «trouble-fête».



⚠ Faute du marcher et du double dribble: voir bro 5/4, p. 65 ss.

**Ballon dans le cerceau:** 3 attaquants essaient de poser aussi souvent que possible le ballon dans un des 4 cerceaux. Les 3 défenseurs peuvent les en empêcher en se mettant dans les cerceaux. Si un défenseur a posé un pied dans un cerceau, on ne peut pas y marquer de point. Quelle équipe obtient le plus de points en 2 minutes? Changement de rôle. Autres manières de jouer possibles:

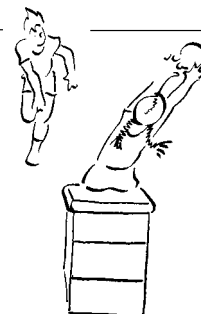
- Les attaquants n'ont pas le droit de courir avec le ballon dans les mains, ils doivent dribbler.
- Il est permis de poser le ballon uniquement après une passe d'un coéquipier.
- Les attaquants ont le droit de faire un seul pas avec le ballon, ils n'ont pas le droit de dribbler.
- Changement de rôle volant dès que les adversaires ont pu intercepter le ballon.
- Un point si un coéquipier placé dans un cerceau peut réceptionner une passe sans qu'un adversaire pose son pied dans le cerceau.



⚠ Au minimum un cerceau de plus que de joueurs par équipe!

➡ Créer des jeux - enseigner des jeux: voir bro 5/4, p. 8 ss.

**Balle assise avec caissons:** deux équipes jouent l'une contre l'autre. On obtient un point si on peut faire une passe à un coéquipier assis sur un caisson. Il faut disposer de 3 à 4 caissons dont on enlève un élément. Règle: un seul élève peut s'asseoir sur un caisson. Si un adversaire vient s'asseoir, le premier arrivé doit partir. Il n'a plus le droit de s'asseoir sur ce caisson avant d'avoir pu s'asseoir sur un autre caisson. Quelle équipe obtient dix points en premier?



⚠ Il faut disposer au minimum de trois caissons.



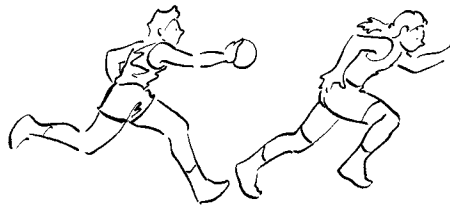
## 1.7 Balle piquée

Dans toutes les formes de «balle piquée», il s'agit de toucher un joueur avec la balle en mains. Il faut adapter ces jeux aux possibilités de la classe. On les crée en commun avec les élèves.

**Passer la balle rapidement.**

**Passer le ballon:** On utilise 3 ballons de volley pour 10 élèves. On les passe plus loin en "piquant" (= toucher avec le ballon) un autre élève avec le ballon. Celui qui doit prendre le ballon essaie de le passer au plus vite.

- Tous les joueurs ont un capital de 5 points au départ. A chaque fois qu'ils doivent prendre le ballon, ils perdent un point.
- Utiliser 1 ballon de volley, 1 ballon de basket et 1 balle médicinale. 10 points au départ pour tous. Selon le ballon, on perd 1,2 ou 3 points.
- Concours par équipe: passer les ballons uniquement à des élèves d'une autre équipe. Quelle équipe a conservé le plus de points après 2 minutes?



**Balle piquée:** Par groupes de quatre. Trois chasseurs essaient de piquer un lièvre dans un terrain délimité. Autres formes de jeux:

- Les chasseurs n'ont pas le droit de courir avec la balle, ils doivent se la passer.
- On a le droit de piquer uniquement après une passe.
- Les chasseurs n'ont pas le droit de dribbler, ils peuvent faire un seul pas avec la balle.
- Les élèves libres dribblent avec une balle.
- A 5 contre 5 par terrain: chaque équipe possède la balle pendant 1 minute. Quelle équipe gagne?
- Balle piquée en avalanche: 2 élèves commencent à chasser, les élèves touchés deviennent chasseurs.

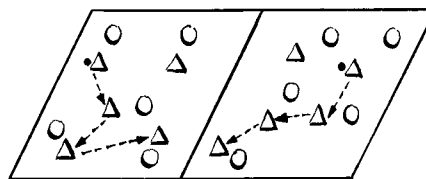
➔ Créer des jeux: voir bro 5/4, p. 8



⚠ En jouant sans dribbler, la vision du jeu, les passes et les réceptions rapides sont améliorées.

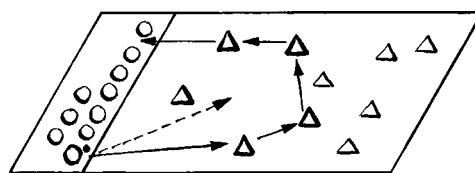
**Chasseurs et lièvres:** 4 à 6 chasseurs contre le même nombre de lièvres par terrain. Les chasseurs essaient de piquer les lièvres. Le lièvre touché doit accomplir une tâche supplémentaire ou il perd un point. Changement de rôles après 3 minutes.

- A chaque touche, les chasseurs marquent un point. Les lièvres peuvent également marquer des points en passant dans un cerceau ou en touchant un chasseur sans balle. Durée du jeu: 3 minutes. Les chasseurs et les lièvres additionnent les points. Changement de rôles et comparaison des points obtenus.



**Balle brûlée-piquée:** Selon entente, 1 à 3 lièvres pénètrent en même temps dans le camp des chasseurs. Ils doivent essayer de toucher 4 chasseurs sans balle sans se faire toucher. Un point par parcours réussi. Les chasseurs obtiennent un point pour chaque lièvre touché. Changement de rôles après 10 départs. Comparaison des points obtenus.

- Si les lièvres réussissent à traverser un cerceau en plus des quatre touches, ils obtiennent 2 points supplémentaires.



➔ A partir d'une certaine forme de jeu de la balle piquée, la classe choisit sa variante préférée et lui donne un nom.

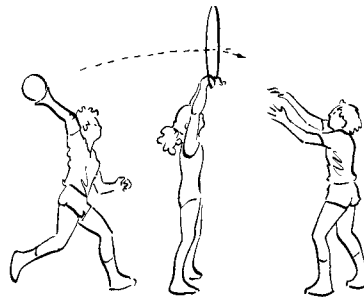
## 1.8 Jeux en supériorité numérique

Dans les jeux avec une supériorité numérique, l'élève qui est en possession de la balle a suffisamment de temps pour s'orienter et pour adapter son action. Le cheminement de l'apprentissage des jeux de ballon sera accentué par des tâches appropriées.

**Es-tu capable de développer un jeu tout seul?**

**Viser le centre à 2 avec 1:** 2 élèves se passent un objet (soft-frisbee, anneau en caoutchouc...) à travers un cerceau que la troisième élève tient au-dessus de sa tête.

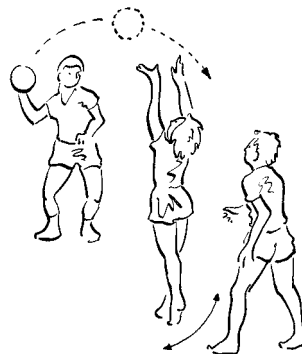
- Les groupes décident à quel moment ils changent d'objet ou de joueur du milieu.
- Les élèves essaient des formes originales.
- Combien de passes sont réussies dans un certain laps de temps sans que l'objet tombe par terre?
- Les groupes testent leurs propres idées pour varier le jeu!
- L'élève du centre se déplace lentement pour obliger les autres à s'adapter continuellement à sa position.
- Chaque groupe doit parcourir une certaine distance en faisant le plus de passes possibles à travers le cerceau.



→ Créer des jeux: voir bro 5/4, p. 8

**Taquer le centre à 2 contre 1:** Deux élèves se passent la balle, l'élève du centre essaie de toucher ou d'attraper la balle.

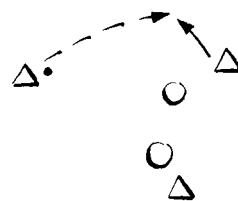
- Les groupes décident à quel moment ils veulent changer les rôles.
- Agrandir, diminuer ou optimiser la surface de jeu.
- Jouer avec des balles différentes.
- Varier les passes: toucher le sol, avec le pied, avec la main la plus faible, à deux mains ...
- Les deux passeurs essaient de toucher des cerceaux posés sur le sol avec la balle. Le joueur du centre essaie de les en empêcher.



→ Pour les jeux avec le pied ou la canne d'unihockey, il est conseillé d'augmenter la supériorité numérique!

**Balle interceptées à 3 contre 2:** Trois élèves se font des passes. Les deux autres élèves essaient de toucher ou d'attraper la balle.

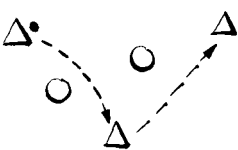
- Le groupe de cinq décide à quel moment il veut changer de rôle.
- Le groupe invente ses propres règles pour marquer des points.
- On peut marquer des points uniquement selon les règles fixées auparavant: passe avec rebond sur le sol, passe entre deux piquets, passe par-dessus la corde...



→ Les groupes jouent de manière aussi autonome que possible. L'enseignant n'intervient qu'en cas de conflit.

**Tirs au buts à 2 contre 2 avec joker:** Les attaquants sont toujours trois, un joueur est le joker qui joue toujours avec les attaquants contre les deux défenseurs. En touchant des objets ou en posant la balle à certains endroits, on marque des points (= buts).

- Les groupes désignent le nombre et l'emplacement des «buts».
- Le groupe fixe et adapte les règles selon ses expériences (p.ex. comportement, dribbler ou non ...).



→ Conseiller pour fixer ou changer les règles.

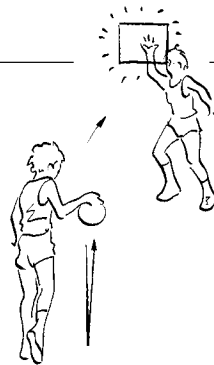
## 1.9 Balle interceptée

Les élèves se démarquent et se présentent à leurs coéquipiers. Se démarquer veut dire feinter l'adversaire, sortir de son ombre, demander la balle et s'avancer en direction de la balle.

**Comment parviens-tu à sortir de l'ombre du défenseur?**

**Se démarquer à deux:** Plusieurs groupes de deux se déplacent librement dans la salle. Ils se passent la balle. Celui qui veut la balle le montre en levant la main et se démarque. Faire un à trois pas au maximum en dribblant avec la balle.

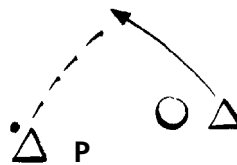
- Surface restreinte.
- Avec diverses balles (balle de foot, de basket, de handball ou d'unihockey). Les couples échangent les ballons au signal de l'enseignant.
- A trois, quatre ...



➔ Préparation du jeu en groupe: voir bro 5/4, p. 9

**Couvrir/se dégager/passer à 3:** La passeuse P essaie de passer à son coéquipier. Celui-ci doit se dégager du défenseur. Ensuite, la passeuse lui lance la balle. Comment le défenseur peut-il empêcher les passes?

- Essayer de réaliser trois passes de suite.
- Essayer de réaliser cinq bonnes passes en 1 minute.

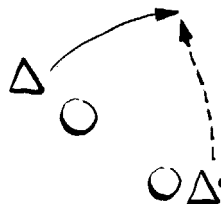


➔ Empêcher des passes: surveiller le passeur et le receveur en même temps, défense très rapprochée.

**Balle interceptée (forme de base):** Deux équipes (max. 5 élèves par équipe) s'affrontent. Les membres de la même équipe tâchent de faire des passes le plus longtemps possible.

Règles: dribbler est permis. Seulement trois pas avec la balle dans les mains. Interdiction de toucher l'adversaire pour lui prendre la balle. Celui qui a commis la faute l'indique en levant le bras. Ne pas garder la balle plus de 3 secondes.

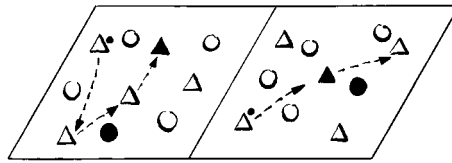
- Plus facile: un élève neutre aide toujours l'équipe des attaquants.
- Quelle équipe réussit 5 passes sans perdre la balle? Ensuite, la balle change d'équipe et un nouveau jeu commence.
- Désigner un enfant par équipe qui compte les passes de son équipe. Combien de passes sont réalisées en 2 minutes?
- Plusieurs équipes jouent les unes à côté des autres sur le même terrain.
- La balle interceptée comme variante du football, du basket-ball, du hockey ou du frisbee.
- Balle interceptée sans dribble. Est-ce que le jeu change?
- Point uniquement après un rebond sur le sol.
- Pas de passe en retour au joueur qui vient de lancer.
- Avec deux balles.



⚠ Des petits groupes équilibrés (homogènes) permettent un jeu intensif et passionnant.

**Balle interceptée avec joker:** 2 groupes de 3 à 4 élèves. Chaque groupe essaie de garder la balle le plus longtemps possible dans ses rangs. En «cachette», chaque équipe a désigné un joker. Chaque passe au joker donne un point. Dribbler est permis, marcher avec la balle dans les mains est défendu. Quel joker a reçu le plus de passes en 2 minutes? Est-ce qu'une équipe devine qui est le joker de l'autre équipe?

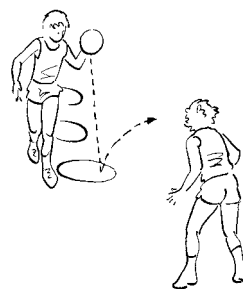
- Chaque équipe reçoit un sautoir. Les coéquipiers peuvent se passer le sautoir. Les passes au joueur portant le sautoir donnent un point.



⚠ **Attaque:** utiliser l'espace au maximum. Tromper l'adversaire et demander la balle par un signe de la main. **Défense:** chacun marque un attaquant.

**Balle interceptée avec buts:** Par petits groupes, les élèves se déplacent et se passent la balle en la faisant rebondir dans des cerceaux posés au sol (= buts).

- Quelle équipe réalise le plus grand nombre de passes à travers les cerceaux-buts en 2 minutes?
- Jouer à 2 contre 2 ou 3 contre 3 avec plusieurs cerceaux. L'équipe essaie de marquer le plus de buts en 2 minutes. Il est permis de dribbler. L'autre équipe essaie de s'emparer de la balle. Changement de rôle. Quelle équipe marque le plus de points?
- Comme ci-dessus, mais dès que la balle a été interceptée, l'autre équipe peut jouer. L'équipe qui marque cinq points gagne le jeu. L'équipe perdante reçoit la balle et une nouvelle partie commence.

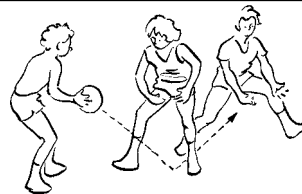


➞ Les uns à côté des autres, puis les uns contre les autres: voir bro 5/4, p. 9

⚠ Immédiatement après avoir volé la balle, la poser par terre pour que l'équipe des attaquants puisse continuer le jeu.

**But vivant:** Règles comme pour la balle interceptée. Un point si la balle passe entre les jambes d'un coéquipier.

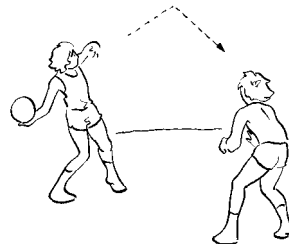
- Désigner avant le jeu quel joueur fait office de but. Seules les passes entre ses jambes comptent comme but.



➞ Les sautoirs facilitent la clarté du jeu.

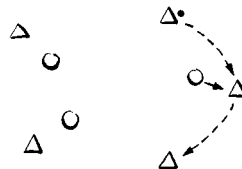
**Balle interceptée avec le mur:** 2 équipes s'affrontent en respectant les règles de la balle interceptée. Il est permis de dribbler. Un point pour chaque passe d'un coéquipier via un rebond contre le mur.

- Chaque équipe peut marquer des points contre un seul mur.
- Un point si la balle rebondit contre le panneau du panier de basket-ball.



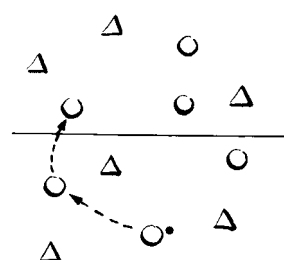
➞ Le plaisir de jouer est plus important que la victoire: ne pas toujours compter les points et les buts.

**Balle interceptée en supériorité numérique:** A 5 contre 3. Est-ce que les 5 attaquants peuvent se faire 10 passes sans être touchés par l'un des 3 défenseurs (portant un sautoir) pendant qu'ils possèdent la balle? Les attaquants ont le droit de dribbler.



**Balle interceptée par-dessus la corde:** Deux équipes d'au moins 4 joueurs. Tendre une corde à 2 mètres de hauteur dans le sens de la longueur de la salle. L'équipe qui possède le ballon se fait des passes. Un point chaque fois que la balle passe par-dessus la corde. Après deux minutes, on change de rôle. Quelle équipe a marqué le plus de points?

- Changement de rôle chaque fois que la balle est interceptée.
- Quelle équipe réalise 5 passes la première?



Ⓣ **Balle interceptée:** la classe est capable de jouer trois formes de balle interceptée avec ou sans élève-arbitre, toute seule en petits groupes.

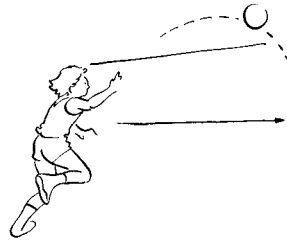
## 1.10 Balle par-dessus la corde

Les jeux et les exercices intensifs améliorent la capacité d'estimer la trajectoire de la balle, l'orientation dans l'espace, les passes précises, les réceptions sûres et l'esprit d'équipe.

**Cherche l'espace libre dans le camp adverse!**

**Balle par-dessus la corde - seul:** Chaque élève possède une balle. Il lance la balle par-dessus la corde et la rattrape de l'autre côté.

- Jusqu'à quelle distance arrive-t-il à lancer la balle et à la rattraper de l'autre côté?
- Qui réussit à faire passer le rebond par-dessus la corde et à rattraper la balle de l'autre côté?
- Les joueurs trouvent leurs propres formes.

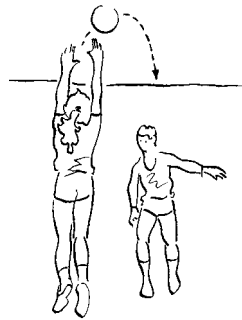


➔ Jouer seul: voir bro 5/4, p. 9

❗ La corde est mieux visible si on suspend des sautoirs. Hauteur de la corde: 2 m 50 cm jusqu'à hauteur des paniers de basket-ball.

**Balle par-dessus la corde - à 2:** Deux élèves se font des passes par-dessus la corde.

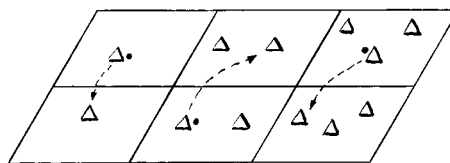
- Frapper dans les mains quand la balle est au point culminant de sa trajectoire.
- Attraper la balle en sautant.
- Retourner la balle en sautant.
- Après avoir lancé la balle, montrer un chiffre à son partenaire. Il doit le répéter avant d'attraper la balle.
- Combien de passes qui respectent les règles (de la main gauche, droite, des deux mains...) en 1 minute?
- Accomplir une tâche supplémentaire après la passe (toucher le mur, une ligne ...).
- Lancer et attraper la balle toujours avec les deux mains au-dessus de la tête.



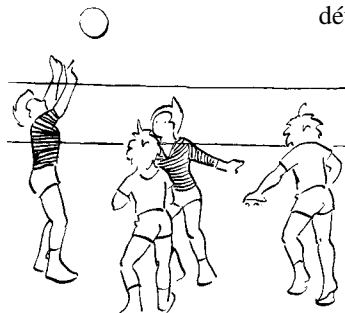
**Balle par-dessus la corde – 1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3:** Lancer la balle par-dessus la corde; un point chaque fois que la balle tombe par terre dans le camp adverse. Si la balle est attrapée, elle doit être relancée immédiatement par-dessus la corde. Les lignes de la salle délimitent les terrains. Les lignes font partie de la surface de jeu.

- Celui qui a lancé la balle doit accomplir une tâche (p.ex. toucher la ligne du centre) avant d'avoir le droit de reprendre à nouveau la balle.
- Tous les membres de l'équipe doivent se passer la balle avant de la lancer par-dessus la corde; l'autre équipe accomplit une tâche pendant ce temps (ex. se frapper dans les mains).
- Pendant le jeu, chaque équipe essaie de jongler avec une balle.
- Jouer avec deux balles.
- A 3 contre 3: celui qui manque une réception ou qui lance la balle hors des limites doit accomplir une tâche. Est-ce qu'une équipe réussit à vider le camp adverse?
- Avec 3 balles: une balle est jouée par-dessus la corde. De plus, chaque équipe joue avec une balle qui ne doit pas tomber par terre. Celui qui la tient doit la passer à un coéquipier avant d'attraper la balle qui est en jeu.

❗ Il est déconseillé d'avoir plus de 3 élèves par équipe! Délimiter de petits terrains; jouer en travers de la salle.



➔ Les règles sont adaptées aux besoins, les élèves participent au développement.



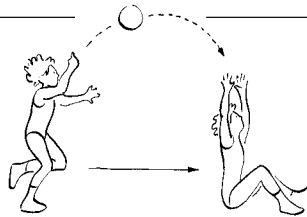
## 1.11 Ne pas laisser tomber le ballon

Les élèves se préparent au volley-ball. Ils en découvrent l'idée principale: ne pas laisser tomber le ballon. En même temps, ils développent l'orientation dans l'espace et la capacité d'estimer la trajectoire du ballon.

**Empêche le ballon de tomber par terre!**

**Estimer la trajectoire:** Chaque élève possède un ballon. Lancer le ballon en l'air et l'attraper en position assise, en sautant... ou après une autre tâche (toucher le mur, frapper dans les mains du partenaire ...).

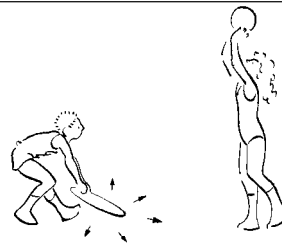
- Se coucher sur le dos, lancer le ballon en l'air et se lever pour l'attraper ou faire une roulade par terre et l'attraper dans la position initiale.



⊙ Entraînement de la capacité d'orientation.

**Poser le cerceau:** Par 2; l'élève A avec un ballon, l'élève B avec un cerceau. Elles se font face à une distance d'environ 5 mètres. A lance le ballon dans les alentours de B. B doit estimer la trajectoire et poser son cerceau à temps afin que le ballon tombe dedans.

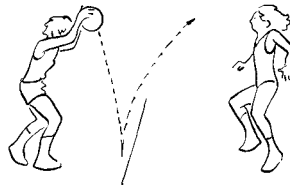
- B tient le cerceau devant elle, les bras tendus. Elle se déplace pour faire passer le ballon que lui lance A dans le cerceau.



⊙ Estimer la trajectoire du ballon.

**Rebond:** Deux équipes de 2 à 3 joueurs sont chacune dans une moitié du terrain. L'élève qui possède le ballon le fait rebondir dans son camp de manière à ce qu'il retombe dans le camp adverse (gain d'un point). Le ballon doit être joué depuis l'endroit où il a été attrapé. Des passes aux coéquipiers sont interdites.

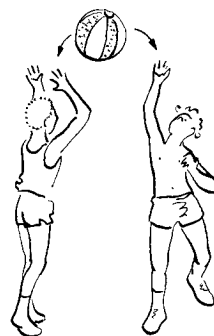
- Attraper le ballon plus haut que le front.



⊙ Développer l'idée du jeu avec les élèves. Ex. 2 par 2 par-dessus un banc suédois en frappant le ballon de la paume de la main, des passes au coéquipier sont permises.

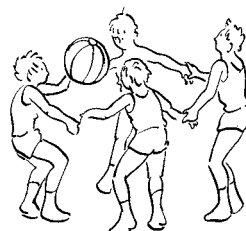
**A deux avec un ballon de plage gonflable:** Deux élèves se prennent par la main et tiennent un ballon gonflable. Ils traversent la salle. Ensuite, un des deux souffle un coup dans le ballon. Répéter les courses jusqu'à ce que le ballon soit gonflé.

- Traverser la salle en largeur en transportant le ballon en l'air. Les élèves le frappent à tour de rôle. Combien de frappes sont nécessaires pour traverser la salle?
- Se passer le ballon en le frappant de la main ouverte, debout, en sautant, accroupi, tout près, très loin...
- Jeu 1 contre 1 par-dessus la corde. Combien de passes réalisent les élèves sans arrêter le ballon?
- Jeu 1 contre 1. Les élèves délimitent eux-mêmes leur camp et choisissent les règles à respecter.



**En groupes avec un ballon de plage gonflable:** 4 à 6 élèves forment un cercle en se tenant par les mains. Ils essaient de garder le ballon en l'air à l'aide des mains et des têtes.

- Sans se donner les mains, garder le ballon en l'air à l'aide des mains, des bras, des pieds ou des cuisses.
- D'abord jouer 2 avec 2, puis 2 contre 2.



## 1.12 Atteindre des buts

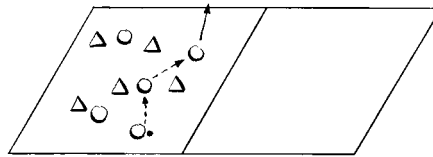
Les lignes, les cerceaux, les ballons, les caissons... servent de buts. Pour toutes les formes de jeux, il faut introduire les règles progressivement et les adapter aux capacités des élèves. Les joueurs devraient reconnaître quand ils commettent une faute et l'indiquer en levant la main.

La victoire n'appartient qu'à un seul joueur ou à une seule équipe. Le plaisir de jouer appartient à tout le monde!

**Balle sur la ligne:** Deux équipes de 5 joueurs au maximum s'affrontent. Le but du jeu est de déposer la balle sur la ligne de fond de l'adversaire et d'empêcher l'adversaire de faire de même sur sa ligne.

Règles progressives possibles:

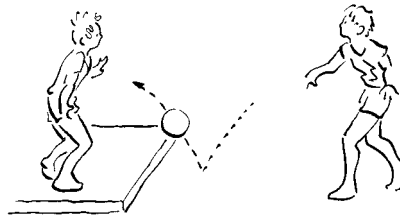
- Pas de contact physique.
- Pas de course avec la balle dans la main (dribbler est permis).
- Pas de double dribble.
- Garder la balle au maximum 3 ou 5 secondes.
- Jouer sans dribbler.



● A l'extérieur, poser des cordes.

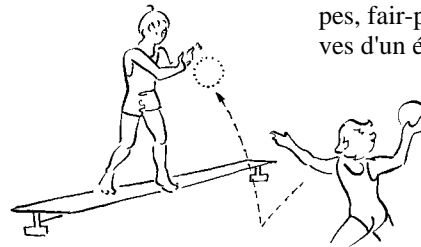
**Balle sur le tapis:** 2 équipes se mesurent. Le but du jeu est de faire des passes à un coéquipier qui se place sur le tapis adverse et de ne pas concéder de points sur son propre tapis. Après une passe réussie, le passeur et le joueur sur le tapis changent de place.

- La passe au coéquipier doit se faire avec un rebond sur le sol.



**Balle sur le banc:** La même idée de jeu que pour la balle sur le tapis mais l'élève à qui on doit faire les passes se tient sur un banc.

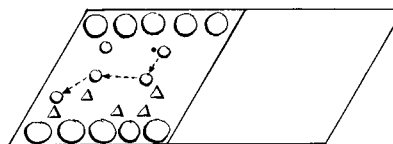
- Passe avec rebond au sol.
- Celui qui est touché par un adversaire pendant qu'il possède le ballon n'a plus le droit de lancer au coéquipier sur le banc.
- L'élève sur le banc attrape les balles avec un cône.
- Pour valider le point, l'élève sur le banc doit encore lancer le ballon dans le panier de basket.



Ⓣ **Balle au banc:** petites équipes, fair-play avec ou sans directives d'un élève-arbitre.

**Balle dans le cerceau (poser les cerceaux sur la ligne de fond):** Au maximum 5 joueurs par équipe. L'équipe doit essayer de poser son ballon dans un des cerceaux sur la ligne de fond de l'adversaire et de ne pas encaisser des points dans ses propres cerceaux. Si un défenseur pose un pied dans un cerceau, il est interdit de poser le ballon dans ce cerceau.

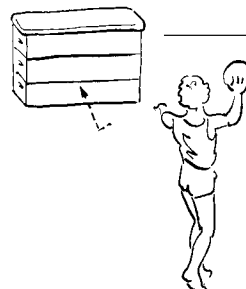
- Jouer avec un ballon de football. Un point quand on arrête le ballon dans un cerceau avec le pied.



➞ Au minimum un cerceau de plus que le nombre d'élèves et utiliser toute la largeur du terrain.

**Balle contre le caisson:** Au maximum 5 joueurs par équipe. Il faut toucher un des côtés du caisson adverse avec un rebond et empêcher les adversaires de toucher notre caisson.

- Appuyer des tapis comme buts contre le mur. Désigner un gardien et délimiter une surface de but à environ 3 mètres du mur. Seul le gardien a le droit de pénétrer dans la surface de but.



**La balle médicinale sert de but:** Des équipes de 2, 3 ou 4 élèves jouent les uns contre les autres. Quelques balles médicales servent de buts. Un point chaque fois qu'une balle médicinale est touchée avec le ballon de foot, de basket ou de handball. La même équipe ne peut pas marquer deux fois de suite contre la même balle médicinale.

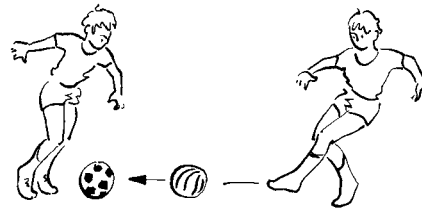
- Pour s'exercer, les équipes jouent *l'une à côté de l'autre*. Chaque équipe essaie de marquer le plus de points possible.



📌 **Tournoi entre plusieurs classes:** les élèves jouent plusieurs jeux avec ballon (ex. balle par-dessus la corde, balle sur le banc, balle dans le cerceau).

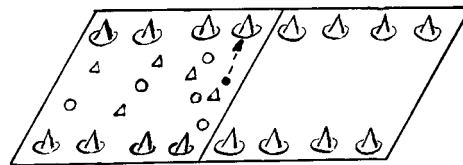
**Toucher avec le ballon de foot:** A part les 3 à 5 chasseurs, chaque élève conduit un ballon de foot avec le pied. Les chasseurs jouent avec un ballon de basket. Ils essaient de toucher un ballon de foot par un tir précis. En cas de réussite, les élèves échangent les ballons.

- Une équipe avec des ballons de foot tire pendant 1 minute sur les ballons de basket de l'autre équipe. Quelle équipe réussit le plus de touches?

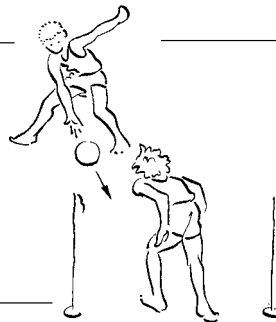


**Viser les cônes:** 2 équipes de 4 à 5 joueurs. Sur les lignes de fond sont posés 4 cônes. Il faut viser les cônes adverses et empêcher les tirs sur ses propres cônes.

- Quelle équipe est la première à avoir touché tous les cônes de l'adversaire?
- Délimiter deux surfaces de but dans lesquelles on n'a pas le droit de pénétrer.



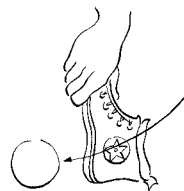
**Balle roulée:** Les équipes de 2 à 3 joueurs essaient de rouler la balle entre les piquets ou contre le banc adverse. La balle doit rouler et rester toujours en contact avec le sol. On doit toucher la balle de la main. Des touches avec le pied sont uniquement admises si le même joueur touche à nouveau la balle de la main (pas de passes ou de tirs au but avec le pied).



**Hockey-pantoufles:** Chaque élève utilise une de ses pantoufles comme canne de hockey. Il faut tirer la balle de tennis ou d'unihockey dans le but adverse (contre le banc ...).

Règles:

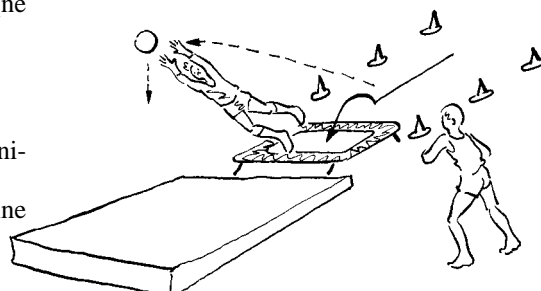
- On peut toucher la balle une fois du pied si, ensuite, elle est passée plus loin par le même joueur avec la pantoufle
- Pas de passes et de tirs au but avec le pied.
- Jouer sans gardien.



**Balle sur le tapis en volant:** Les équipes marquent un point chaque fois qu'un coéquipier attrape la balle en l'air après un saut sur le minitrampoline et la pose (ne pas lancer!) sur le gros tapis.

Règles:

- 1 pas avec la balle dans la main est permis.
- Ne pas dribbler.
- Pas de défenseur sur le gros tapis ou devant le minitrampoline (élan libre!).
- Pas de rebonds de l'attaquant sur le minitrampoline (risque d'accident!).





## 2 Jeux sportifs

### 2.1 Introduction

Les élèves de ce degré devraient acquérir une capacité générale de jouer avec un ballon. Ils devraient faire connaissance avec les formes de base des jeux sportifs modernes sans perdre le plaisir de jouer. Il faudrait procéder de manière aussi *globale* que possible. Le jeu est au centre de l'activité, interrompu par des phases d'apprentissage qui permettent d'apprendre des éléments techniques comme le dribble, la passe, le tir au but, etc. dans des conditions facilitées. Il est souhaitable que les élèves participent aux décisions concernant les éléments à exercer sur la base de leurs expériences de jeux.

- Une condition pour pouvoir jouer les formes de base des jeux sportifs est une bonne *capacité générale de jouer avec un ballon* telle qu'elle est introduite dans le chapitre 1 (apprendre à jouer avec un ballon).
- Le jeu dans lequel il faut atteindre une *cible* est primordial. Les élèves aimeraient tirer en premier lieu sur l'objet visé (but, panier...).
- L'amélioration de la *technique* (p.ex. lancer franc au basket-ball; ➔ voir brochure 5/4, p. 26) se fait en trois étapes: 1. *Seul*: (p.ex. tir au panier); 2. *A deux*: (p.ex. appliquer les tirs au panier); 3. *Par groupe*: (p.ex. application du tir au panier en jouant au streetball). Dans toutes les étapes, il faudrait faire jouer les élèves les uns à côté des autres. Ainsi, ils constituent de légers obstacles pour les autres sans qu'il y ait risque de perdre le ballon.
- On doit apprendre à jouer. *Dans de petits groupes bien distincts* (2 contre 1, 3 contre 2, 2 contre 2...) les élèves acquièrent une bonne capacité de jouer. Ils apprennent à prendre les bonnes décisions et à adapter leur réaction. Faut-il tirer au but ou passer à un coéquipier qui est bien démarqué?
- *La défense offensive* est indispensable pour exercer une bonne défense et pour apprendre le vrai jeu.
- Les *règles* font partie du jeu. Au début, elles sont très peu nombreuses mais au fur et à mesure du processus d'apprentissage, elles seront adaptées et élargies en discutant avec les élèves. Ainsi, les enfants les comprennent et reconnaissent les fautes personnelles. Un développement des règles possible pour le basket ou le handball:
  1. Pas de contact physique
  2. Pas de fautes de pas
  3. Pas de double dribble
  4. Ne pas garder le ballon plus de 3 ou 5 secondes (jouer le temps)
  5. Sortie / Mise en jeu
 Tout le monde doit respecter les mêmes règles de jeu codifiées, si les jeux se disputent sous forme de *tournoi* (p.ex. journée sportive).
- *Fair-play*: nous jouons aussi souvent que possible *sans* arbitre. Les fautes commises sont annoncées par les fautifs en levant la main.

➔ Apprendre à jouer avec un ballon: voir bro 5/4, p. 3 ss.

➔ Apprendre et enseigner des jeux: voir bro 5/4, p. 9 et bro 5/1, p. 8 ss.

➔ Règles du jeu: voir bro 5/4, p. 65 ss.; règles individuelles: voir bro 5/4, p. 24

## 2.2 Fair-play

### Idée de base

L'éducation au fair-play veut dire acquérir et adopter une attitude qui permet de respecter le coéquipier ou l'adversaire, même quand on est sur le chemin de la défaite. Finalement, être fair-play est un objectif bien plus important que de remporter une victoire.

### Conditions préalables

Les élèves de 4e à 6e année scolaire sont ambitieux. Ils aiment gagner. Durant l'enseignement, on assiste souvent à des scènes très émotives et impulsives. Il faut souvent prendre le temps de les assimiler.

### Objectifs de l'enseignement à long terme

Les élèves sont contents du jeu. Ils apprécient les succès personnels, du partenaire ou de la collectivité.

- Ils acceptent leur individualité et leurs capacités.
- Ils assimilent les défaites sportives et respectent les différentes capacités des coéquipiers. Ils sont fair-play.
- Ils apprennent à s'intégrer dans un groupe et à respecter des règles.

- ➔ Jeu du fair-play:  
voir bro 5/4, p. 62;  
tchoukball:  
voir bro 5/4, p. 61;  
jeux de poursuites:  
voir bro 4/4, p. 8;  
coopération:  
voir bro 3/4, p. 24 ss.

#### Attitudes qui témoignent du fair-play

- Se contrôler / s'excuser.
- Se serrer la main.
- Garder son humour.
- Féliciter / applaudir.
- Encourager pour améliorer.
- Etre poli avec l'adversaire avant et après le jeu.
- Accepter les décisions de l'arbitre.
- Indiquer les fautes personnelles en levant la main.

#### L'éducation à la tolérance et à la maîtrise de soi

- Reconnaître qu'un arbitre peut aussi se tromper.
- Montrer que, dans certains cas, il n'est pas possible de dire qui a raison et qui a tort. Dans ces cas, l'arbitre doit prendre une décision ou une des deux équipes doit céder.
- Accepter les fautes du partenaire et l'encourager pour la prochaine fois.
- Accepter ses propres limites.

#### Apprendre à apprécier l'adversaire

- Etre content d'un adversaire de même niveau qui permet un jeu équilibré.
- Former des équipes homogènes (p.ex. équipes pour le trimestre).
- Laisser les enfants former des équipes équilibrées par écrit.

#### L'enseignant sert de modèle

L'enseignant est un modèle du fair-play - non seulement dans le sport mais aussi dans les autres domaines de la vie.

#### Relativiser le résultat

- L'amélioration des performances personnelles est souvent plus importante que le classement.
- L'acceptation et l'analyse d'une défaite sont les bases pour de futurs succès.
- La joie de vaincre ne doit pas être provocante.

#### Choisir des formes de jeux qui n'incitent pas à la tricherie

- Eviter d'exclure le perdant de la suite de la compétition.
- Points de bonification pour celui qui admet immédiatement sa faute.
- Choisir des formes d'organisations peu conflictuelles, donner des indications précises, être juste.
- Ne pas imposer des tâches dans lesquelles les élèves peuvent se créer un avantage en bâclant l'exécution.

#### Connaissances des règles

- Les élèves devraient bien connaître les règles et pouvoir les adapter aux besoins.
- Vivre le rôle de l'arbitre soi-même.
- Le joueur indique sa propre faute en levant la main.
- Les joueurs et les joueuses sont responsables du jeu et non pas l'arbitre!

## 2.3 Equipes et tournois

### Problèmes avec la formation des groupes

Le libre choix n'est pas défendable du point de vue pédagogique. Comment doivent se sentir les élèves faibles si, chaque fois que des équipes sont formées, ils sont les «derniers», ceux avec qui personne ne veut jouer, ceux à cause desquels l'équipe perdra? Pour ces raisons, l'enseignant devrait choisir d'autres systèmes pour former les équipes.

### Formation des équipes selon le principe du hasard

- Jeu atomique: tous courent accompagnés de la musique. A l'arrêt de la musique, l'enseignant crie le chiffre désiré (p.ex. «3») et les élèves forment des groupes de grandeur correspondante (p.ex. groupes de trois).
- Tirer des cartes: après une tâche motrice (p.ex. toucher les quatre murs de la salle), chaque enfant tire une carte. Les élèves avec les cartes de la même couleur forment une équipe.
- Poursuite en avalanche: les élèves capturés vont chercher un sautoir chez l'enseignant. Les élèves avec la même couleur forment une équipe.
- Répartition selon la couleur des habits ou selon un autre critère.

### Formation des équipes

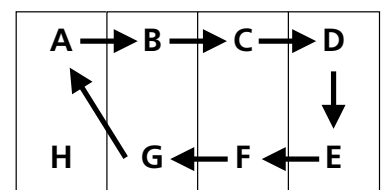
- En affrontant des équipes aux capacités pratiquement identiques, les enfants sont exposés à une situation de concurrence qu'ils sont capables de gérer. Le résultat du jeu est ouvert.
- Pour développer un bon esprit d'équipe, il est nécessaire de conserver les mêmes équipes pendant un certain temps. Ces équipes se donnent un nom et peuvent éventuellement même créer une tenue. Ainsi, elles pourront s'affronter dans plusieurs disciplines.
- Non verbal: les enfants forment les groupes pour le trimestre sans discuter. La formation des équipes est terminée lorsque chaque enfant a choisi un groupe dans lequel il se sent à l'aise.
- Vote caché: 4 capitaines forment les équipes à l'aide de la liste des noms pendant que la classe commence l'échauffement.
- Liste de groupes: certains enfants font des propositions d'équipes équilibrées par écrit. Toutes les propositions seront testées. La meilleure proposition sera retenue pour le trimestre suivant.

### Formes de tournois

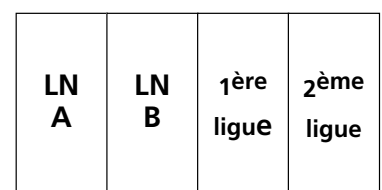
- *Tournoi par rotations*: répartir les enfants en un nombre pair d'équipes. Chaque équipe joue contre chaque équipe. On note les points après chaque jeu. Toutes les équipes, sauf l'une d'elles qui reste toujours dans le même coin, changent chaque fois de terrain. Elles tournent dans le sens des aiguilles d'une montre.
- *Tournoi par ligues*: deux équipes forment une ligue. Ils jouent chaque fois la promotion / relégation dans les ligues voisines. Les vainqueurs montent d'une ligue, les perdants descendent d'une ligue. Le vainqueur de la ligue la plus haute et le perdant de la ligue la plus basse restent.

➔ Formation des groupes: voir bro 1/1, p. 103

🎨 Dessiner et fabriquer sa propre tenue.



Tournoi par rotations



Tournoi par ligues

## 2.4 Trouble-fête

Un garçon qui est mordu de football aimerait montrer durant les leçons d'éducation physique tout ce qu'il a appris dans son club. En le lui refusant, l'enseignant devient un trouble-fête aux yeux de ce garçon. Mais si l'enseignant cède et que le garçon joue de la manière dont il a l'habitude en compétition et comme ses idoles à la télévision, cette petite star devient vite le trouble-fête aux yeux des autres élèves qui sont moins expérimentés.

Cette situation est très courante dans la pratique. Elle montre que le rôle de «trouble-fête» est une notion très relative. A nos yeux, les «trop engagés» perturbent le jeu aussi bien que les «destructeurs». Pour les enfants, l'enseignant qui leur impose un jeu «ennuyeux» et des «partenaires incapables» est un trouble-fête. Qu'est-ce qu'il peut faire, le junior de foot bien entraîné, si les autres ne bougent pas? Il est bien obligé d'aller marquer lui-même les buts. Cette situation illustre très bien deux des raisons principales pour lesquelles certains jeux se déroulent mal. Un jeu entre des «pros mordus» et des «figurants qui ne comprennent rien» n'est pas équilibré. Les enfants non initiés deviennent rapidement «réfractaires au jeu» si on leur impose plus ou moins la compétition et s'ils n'ont aucune possibilité d'influencer le déroulement du jeu. Les quelques conseils qui suivent devraient permettre de transformer les trouble-fête en élèves qui apprécient le jeu:

- Un jeu a un sens si le résultat est incertain, s'il y a du suspense et si tous les participants sont concurrentiels. Concurrentiels ne veut pas dire qu'ils ont tous les mêmes capacités mais qu'ils ont tous une chance de participer activement au jeu. Alors, il faut s'exercer dans des groupes hétérogènes (les plus forts peuvent assumer partiellement l'enseignement) et jouer dans des groupes homogènes (faire jouer les plus forts et les plus faibles dans des groupes de performances différents).
- *Observer et discuter* avec les trouble-fête. Chercher les raisons de leur comportement négatif. Ne pas faire la morale, mais chercher des possibilités pour harmoniser l'ensemble de la classe!
- Donner la possibilité aux trouble-fête de diriger un groupe pendant un moment. Ils peuvent ainsi montrer leurs talents (p.ex. dribble génial, superbe jonglage...) aux autres et transmettre leurs connaissances et leurs aptitudes.
- Donner des compétences aux trouble-fête et imposer des limites. Exemples: lui confier le rôle de meneur de jeu, mais exiger qu'il encourage les coéquipiers au lieu de les insulter; défendre les tirs trop forts; faire un changement s'il perd le plaisir de jouer.
- Démasquer des mauvaises *idoles* (de TV) non sportives. Souligner les bons exemples, en parler souvent.
- L'enseignant doit être attentif aux trouble-fête. Mais avec une critique constructive et beaucoup de patience, ils apprendront à se comporter correctement avec leurs coéquipiers et leurs adversaires.



➔ Sens du jeu:  
voir bro1/1, p. 18

➔ Synthèse:  
voir bro 5/1, p. 12

## 3 Basket-ball

### 3.1 Jouer au basket-ball – mais comment?

#### Idée de base

Passer du jeu avec un ballon au basket-ball adapté au degré.

#### Conditions préalables

De nombreux enfants aimeraient jouer au basket. Certains élèves jouent peut-être au basket ou au streetball durant leurs loisirs. Eventuellement, un tournoi pour les écoliers ou régional est prévu. Pour pouvoir jouer au basket, une certaine technique de balle et la connaissance des règles de base sont indispensables. La classe devrait avoir fait de nombreuses expériences prévues au chapitre 1 (apprendre à jouer avec un ballon). Elle devrait savoir jouer des formes de balle touchée, de balle piquée, de balle derrière la ligne, sur le banc, contre le caisson, etc. avec les règles spécifiques du basket.

#### Objectifs pédagogiques

Les élèves

- jouent au basket avec des règles simplifiées ou fixées par eux-mêmes,
- reconnaissent leurs fautes réglementaires et les indiquent en levant le bras,
- discutent de leur jeu avec l'enseignant, se fixent des objectifs d'entraînement,
- améliorent leur pourcentage de réussite en exerçant les tirs au panier,
- apprennent l'arrêt en deux temps, l'arrêt en un temps, le mouvement de pivot, le lancer franc et le tir en foulée,
- améliorent leur technique, leur tactique et leur vision du jeu en jouant par petits groupes.

#### Créer des conditions optimales

Le basket offre du plaisir quand on sait marquer des paniers. Il faut entraîner intensivement le tir au panier. Il faut disposer de plusieurs paniers dans la salle. Le cas échéant, on peut improviser avec des poteaux de saut en hauteur et des poubelles. Les ballons doivent être bien gonflés, éventuellement un peu plus petits et plus légers que les ballons de basket normaux.

#### Indications pour l'enseignement

- Le jeu est le plus important. Il sera interrompu par des séquences d'apprentissage durant lesquelles des éléments techniques ou tactiques (ex. lancer franc, tir en foulée, défense ...) seront entraînés dans des conditions facilitées.
- Les tirs au panier et l'habileté sont prépondérants.
- L'attaque est libre, les élèves se déplacent sur tout le terrain. Plus tard, on pourra attribuer certaines positions aux joueurs en attaque.
- Les défenseurs doivent être offensifs et ne pas rester groupés sous le panier. Ils apprennent ainsi le comportement correct pour la défense individuelle, c'est-à-dire se tenir toujours entre l'attaquant et le panier. Chaque joueur a un adversaire désigné qu'il doit surveiller (défense individuelle).

➔ Créer les conditions préalables: voir apprendre à jouer avec un ballon bro 5/4, p. 3 ss.; règles du jeu: voir bro 5/4, p. 65 ss.

#### *Nos règles pour le basket-ball:*

- On n'a pas le droit de toucher les autres.
- Un seul pas avec le ballon dans les mains.
- Une fois qu'on a dribblé et qu'on s'est arrêté, on n'a plus le droit de dribbler.
- On a le droit de garder le ballon durant 5 secondes sans bouger.
- Points: la balle touche  
Cercle = 1 point  
Panier = 2 points

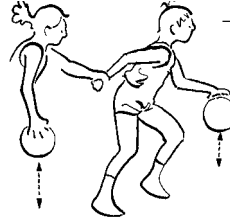
### 3.2.1 Du dribble au mouvement de pivot

Quand on a reçu le ballon en basket-ball, on essaie de tirer au panier, de passer à un coéquipier ou de se déplacer en dribblant. Après le dribble ou une réception, on interrompt le mouvement par l'arrêt en deux temps (pieds décalés) ou par l'arrêt en un temps (pieds joints). On utilise le pied de pivot pour assurer la possession du ballon ou pour tromper l'adversaire.

**Nous apprenons les arrêts et le mouvement de pivot.**

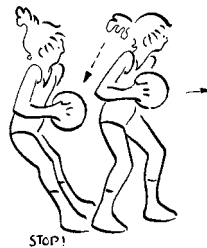
**Dribble des siamois:** 2 élèves se tiennent par la main et dribblent chacun un ballon de la main libre.

- 1 élève guide, l'autre suit. Changements de rythme.
- Sauter sur une jambe, courir en arrière, etc.
- Chaque élève essaie de dribbler dans un autre sens.
- Les élèves cherchent une autre façon de se tenir.



**Arrêt:** Chaque élève a un ballon.

- Pas rompus sautillés et dribbler en même temps; la jambe gauche est toujours en avant quand on dribble de la main droite. Attention, le ballon doit rebondir au moment où le pied gauche touche le sol.
- Arrêt en deux temps après des pas rompus sautillés: s'arrêter immédiatement après le dernier dribble et prendre le ballon dans les deux mains devant la poitrine (position de base).
- Rythmer: trois dribbles en pas rompus sautillés et arrêt en deux temps: «tam-tam-tam (trois pas, jambe gauche en premier et dribbler de la main droite) – ta (poser le pied droit) – tam (poser le pied gauche)».
- Dribbler librement, faire de temps en temps un arrêt en deux temps ou en un temps. Se faire une passe (lancer le ballon en l'air et le rattraper) et continuer de dribbler.
- Arrêt en un temps: les élèves essaient de s'arrêter avec les deux pieds en même temps après le dribble.

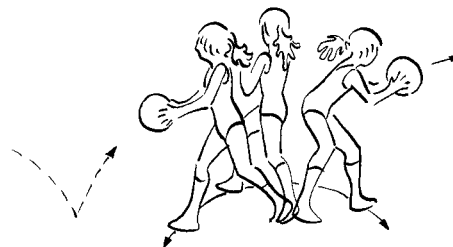


❗ **Arrêt en deux temps:** après le dribble de la main droite, poser d'abord le pied droit puis le pied gauche. Le pied de derrière s'appelle le pied de pivot, celui de devant le pied de jeu.

❗ **Arrêt en un temps:** après le dribble, léger saut et retomber sur les deux pieds en même temps. Cette réception compte comme 1 pas. Puisqu'on a le droit de faire un deuxième pas, respectivement de choisir le pied de pivot, il est souvent préférable de s'arrêter de cette façon.

**Mouvement de pivot seul:** Les élèves dribblent chacun avec un ballon. Ils font un arrêt en deux temps, s'orientent vers un mur en utilisant leur pied de pivot, lancent leur ballon contre le mur, le rattrapent et continuent de dribbler.

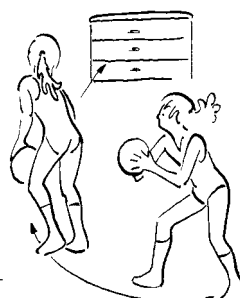
- Réception du ballon en faisant un arrêt en un temps.
- Les élèves dribblent. Ils font de temps en temps l'un des deux arrêts et exécutent le pied de pivot pour prendre contact visuellement avec un des 4 passeurs. Ils lui lancent le ballon puis se déplacent vers le ballon, le réceptionnent et continuent de dribbler.



➞ **Mouvement de pivot:** on a le droit de déplacer aussi souvent qu'on veut le pied de jeu. Le pied de pivot doit toujours garder le contact avec le sol.

**Mouvement de pivot à deux:** Les élèves dribblent. Au signal, ils s'arrêtent en utilisant l'un des deux arrêts, cherchent le contact visuel avec une autre élève et échangent leurs ballons.

- A dribble, B le suit sans ballon. A s'arrête, s'oriente en utilisant son pied de pivot. B fait un signe de la main pour désigner l'endroit où il aimerait recevoir la passe. A fait une passe à B seulement à ce moment-là. Continuer.



➞ Introduire le mouvement de pivot dans le jeu: balle interceptée, balle piquée, balle dans le cerceau: voir bro 5/4, p. 11 ss.

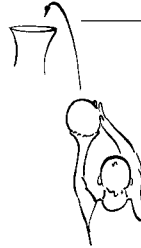
### 3.2.2 Tir à l'arrêt

Le tir à l'arrêt (une main pousse le ballon et le fait tourner en arrière, l'autre le dirige) est utilisé pour les coups francs. Dans le jeu, il se fait à moyenne ou longue distance du panier. Après un rebond, il est parfois utilisé près du panier. L'acquisition du mouvement se fait par des tâches motrices globales.

**Est-ce que ton tir est précis?**

**Tir au panier conscient:** Les élèves dribblent. Ils s'immobilisent dans un cerceau avec un des deux arrêts et tirent au panier. Est-ce plus facile quand...

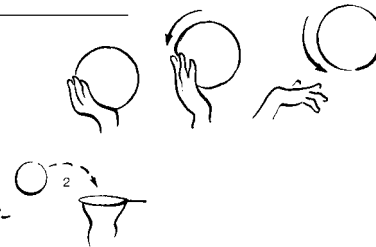
- on lance debout, droit comme une bougie ou en tendant le corps depuis les genoux?
- le ballon tourne sur lui-même en arrière ou en avant?
- on lance avec une ou deux mains?



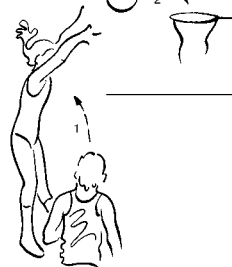
➔ Apprentissage moteur: voir bro 1/4, p. 6

**Tir au panier:** A deux, les élèves observent un des critères du mouvement du tir au panier. Ils indiquent au camarade si c'est «juste» ou «faux».

- Est-ce que le ballon fait une *rotation arrière*?
- Est-ce que le *corps est tendu*, légèrement incliné en avant?
- Est-ce que le *coude* du bras qui lance pointe en direction du panier?



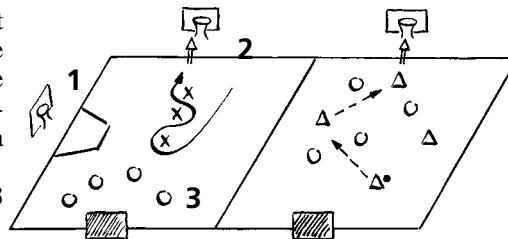
**Exercer les tirs au panier:** 2 élèves dribblent et se font des passes près du panier avec d'autres paires. Elles tirent au panier quand celui-ci est libre. Rebond et passer à un autre panier.



➔ Improviser des paniers (fixer des cerceaux aux anneaux, coller des points de repères aux murs, etc.).

**Lancer et jouer alternativement:** Deux élèves forment une paire. L'un d'eux joue avec d'autres élèves dans une moitié de la salle (ou max. 5 contre 5). Entre-temps, le partenaire doit marquer deux paniers dans l'autre demi-salle à chacun des trois postes. Quand il a terminé, il y a un changement volant.

Postes: 1 coup franc; 2 dribble en slalom, arrêt et tir; 3 tirs au panier avec différents ballons.



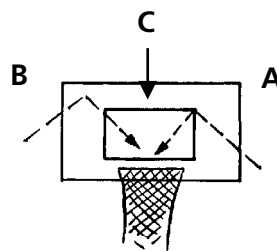
**Tir au panier**  
(pour les droitiers):



Coude en direction du panier



Tendre le corps  
Plier le poignet vers le bas  
Donner une rotation en arrière au ballon



ⓘ Repères pour mieux viser:

A Courte distance (env. 3 m) depuis le côté

B Distance moyenne depuis le côté

C En face du panier en touchant le panneau

Ⓣ Remplir les caractéristiques du mouvement du tir au panier (= norme idéale).

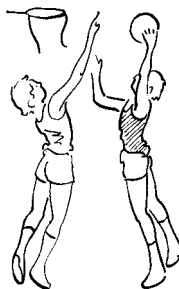
### 3.2.3 Formes de jeux sous un panier

Pour que les élèves puissent jouer au streetball de manière autonome par petits groupes sous un panier, ils doivent pouvoir juger s'ils commettent un double dribble, un marché ou une autre faute de jeu.

**Prendre plaisir à jouer en équipe même sans directeur de jeu.**

**Streetball à deux:** Deux groupes de 2 ou 3 élèves jouent l'un à côté de l'autre avec un ballon sur un espace délimité sous le même panier. Le mouvement de pivot est admis.

- Comme ci-dessus, mais sans dribble.
- Quatre groupes de deux jouent les uns à côté des autres sur un terrain restreint.
- Le terrain change au signal (plus grand - plus petit).
- Au signal, les élèves se déplacent sur un autre terrain.
- Après chaque panier, le groupe se déplace vers un autre panier.

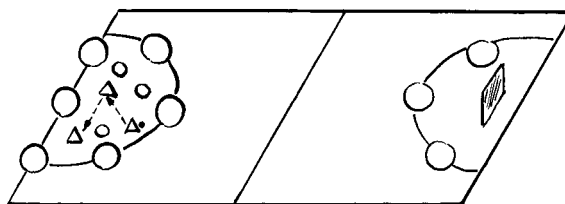


➔ Les joueurs sont toujours en mouvement. Ils demandent le ballon par un signe de la main.

**De la balle dans le cerceau au basket avec passe:**

Deux équipes avec au maximum 5 joueurs. Pendant 3 minutes, une des équipes essaie de poser le ballon dans un des cerceaux (3 sur la ligne de fond, 3 sur la ligne des 3 points). Les défenseurs ferment les cerceaux avec le pied (on ne peut plus marquer de point) et essaient d'intercepter le ballon. Si le ballon est mis hors jeu ou si un défenseur peut le capturer, il y a mise en jeu pour les attaquants depuis le côté. Respecter les règles du marcher et des fautes de jeu. Changer de rôle après 3 minutes.

- Enlever les cerceaux sur la ligne de fond. L'équipe essaie de marquer des paniers ou de poser le ballon dans un cerceau sur la ligne des 3 points.
- Le dribble est défendu.
- Changement de rôles chaque fois que le ballon est intercepté.

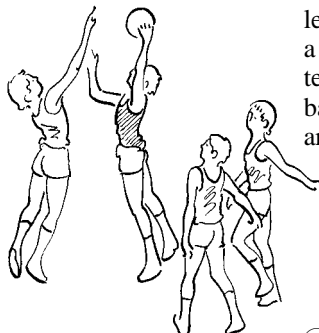


⚠ Les cerceaux obligent les défenseurs à sortir. Ils ne se rassemblent pas tous sous le panier. Les attaquants ont plus de facilité pour tirer au panier.

**Streetball:** Deux groupes de 3 jouent l'un contre l'autre sous un panier.

Règles possibles:

- Avant de tirer au panier, au moins deux joueurs d'une équipe doivent avoir touché le ballon (c'est-à-dire au moins une passe).
- Après chaque panier, le ballon change d'équipe.
- Avant de continuer le jeu après un panier, une faute ou une sortie de balle, un défenseur doit toucher le ballon.
- Si l'équipe qui défend intercepte le ballon (même durant le jeu), elle doit sortir le ballon derrière la ligne des trois points (l'autre équipe n'intervient pas) avant de lancer son attaque.
- Après chaque faute ou sortie de balle, l'équipe adverse entre en possession du ballon derrière la ligne des trois points.



⚠ **Fair-play:** Les joueurs indiquent quand ils commettent une faute. Un *observateur* peut noter les points et intervenir quand il y a des mésententes (en cas de doute, l'équipe qui défend reçoit le ballon). L'observateur n'est pas un arbitre!

🏆 Faire un tournoi de streetball entre différentes classes.



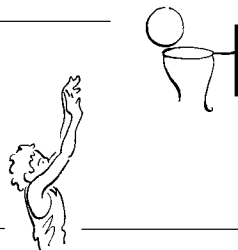
### 3.2.4 Tir en foulée (lay-up)

Le tir en foulée (tir au panier avec rythme de deux temps), permet d'atteindre directement le panier et d'ajuster le ballon pendant le saut.

**Nous apprenons le tir en foulée (lay-up) d'une seule main.**

**Hot shot:** Les élèves dribblent. Ils s'arrêtent pieds décalés dans un cerceau libre et tirent au panier.

- Arrêt en deux temps après le dribble en pas rompus sautillés.
- Compter les paniers réussis sur 10 tirs. Combien de paniers réussis en 2 minutes?



→ Partir d'un mouvement connu: le rythme du tir en foulée est le même que celui de l'arrêt en deux temps (→ voir bro 5/4, p. 26).

**Tir en foulée avec élan de deux temps:** Transmettre une vision très claire du mouvement. Faire une démonstration du tir en foulée ou discuter de la série de prises de vue du mouvement. Position de départ à environ 5 m du mur. Un pas avec le pied gauche (pour les droitiers) en avant, dribbler une fois, prendre le ballon dans les deux mains (pas de contact entre les pieds et le sol), un pas droit, un pas gauche pour sauter et tirer au panier. Respecter le rythme de l'élan («tam-ta-tam»).  
Construction:

- Debout sur un tremplin dur à environ 4 m du mur: deux pas d'élan (droite, gauche), saut et tir au panier. Respecter le rythme typique («ta-tam») de l'élan; lever le genou droit.
- Dribbler dans la salle (jambe gauche devant). Dribbler de la main droite et faire attention à ce que le ballon touche le sol en même temps que le pied gauche. Au repère (c'est-à-dire à environ 3 - 4 m du panier), se préparer au tir en foulée et tirer au panier.
- Dribbler, faire le pas accentué à la marque en dribblant et faire tir en foulée.
- Contrôle du tir en foulée: qui réussit un tir en foulée depuis l'arrêt, après deux pas d'élan, après le dribble libre? Attention: le rythme et la suite des pas de l'élan sont-ils corrects? Le coude du bras qui lance est-il dirigé vers le panier? Le ballon exerce-t-il une rotation en arrière?



→ Des repères (plaques, cônes...) aident à estimer la bonne distance du panier.

→ Technique du tir et suite d'images: voir bro 5/4, p. 29

**Variantes du tir en foulée:** Executer le tir en foulée depuis la gauche du panier et avec la main gauche.

- *Bras roulé:* lancer le ballon avec le bras tendu, la paume de la main en haut (aussi avec les deux bras).
- *Powermove:* appel des deux pieds (tir en puissance).
- *Lancer d'adresse:* après le dernier dribble, faire tourner le ballon autour du corps (contre les aiguilles d'une montre pour les droitiers), puis lancer.

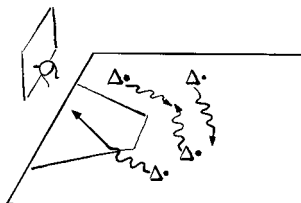


Ⓜ 2 tirs en foulée avec dribble depuis la droite (g. d. g. puis conclusion avec la main droite) et 2 tirs en foulée avec dribble depuis la gauche (d. d. g. puis conclusion avec la main gauche).

→ Aides pour viser: voir bro 5/4, p. 26

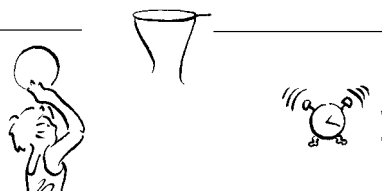
**Tirer en foulée au bon moment:** Les élèves dribblent à l'extérieur de la raquette. De temps en temps, ils pénètrent à l'intérieur de la raquette et tirent au panier. Attention: attendre que la raquette soit libre.

- 1 à 2 défenseurs dérangent les attaquants.

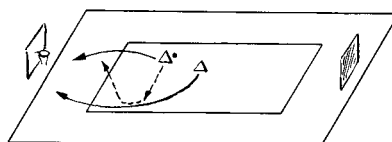


**Tir en foulée en situation de stress:** combien de tirs au panier avec élan crois-tu pouvoir faire en 1 minute? Règle: changer de panier après chaque tir.

- Qui réussit cinq paniers avant l'enseignant ou plus vite qu'un élève désigné?



**Tir en foulée à deux:** Les élèves dribblent et se passent un ballon à deux sur le terrain de volley-ball. De temps en temps, ils se dirigent vers le panier et tirent au panier en foulée. Ils récupèrent le ballon au rebond et retournent sur le terrain de volley-ball.



**2 contre 1 sous un panier:** 2 attaquants essaient de conclure en quelques secondes malgré un défenseur. Après cinq attaques, ils changent de rôle.

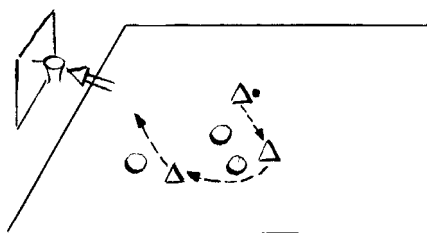
- Quels «trucs» aident les attaquants, respectivement le défenseur, pour accomplir leur tâche avec succès?



⊙ Etre capable de conclure une action courante du jeu.

**Basket offensif:** Deux équipes de 3 élèves jouent l'une contre l'autre sous un seul panier. Les défenseurs doivent garder les bras dans les dos. Ils ont le droit d'attraper le ballon qui rebondit du panneau ou du cercle pour entrer en possession du ballon et pour pouvoir lancer une attaque à leur tour.

- 2 joueurs neutres aident les attaquants en faisant des passes.
- Défense normale. La règle des 3 secondes (ne pas rester plus de 3 secondes dans la raquette) est aussi valable pour les défenseurs.
- Chaque faute donne un point à l'adversaire et une remise en jeu de côté.



**Technique du tir:** Les élèves respectent une des caractéristiques du mouvement:

- Elever le ballon depuis la position de départ jusqu'à ce que *la main qui tire* soit sous le ballon et *la main d'appui* de côté contre le ballon.
- Le *coude* du bras qui tire est dirigé vers le panier.
- Plier le poignet après le tir. Le ballon tourne en arrière et augmente la probabilité de marquer.

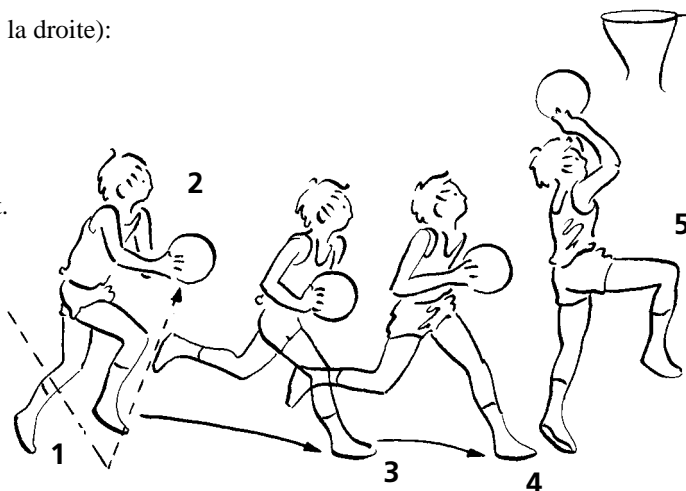


⊙ Soutenir l'attaquant pour lui faciliter l'accès au panier.

⊙ Aide: pour le tir en foulée, utiliser le rectangle du panneau en visant la ligne noire verticale la plus proche.

**Tir en foulée** (conclusion de la main droite depuis la droite):

- 1 Poser le pied gauche en même temps que le dernier dribble.
- 2 Prendre le ballon dans les mains pendant le saut.
- 3 Atterrir sur le pied droit...
- 4 et appel sur le pied gauche.
- 5 Lever le genou de la jambe d'élan (droite) et lancer le ballon au-dessus de la tête.



## 4 Handball

---

### 4.1 Jouer au handball – mais comment?

#### Idée de base

Du jeu avec un ballon au handball dynamique et attractif.

#### Conditions préalables

De nombreux enfants aimeraient pratiquer le handball et se préparer éventuellement pour un tournoi scolaire ou un tournoi régional. Certaines aptitudes techniques et la connaissance des règles principales sont indispensables. La classe a fait de nombreuses expériences à l'aide du chapitre 1 (apprendre à jouer avec un ballon). Elle est capable de jouer certaines formes de balle piquée, de balle sur la ligne, de balle dans le cerceau ou de balle contre le caisson en respectant les règles du handball (fautes, marcher, double dribble).

➔ Créer les conditions préalables: voir bro 5/4, p. 3 ss.  
Règles: voir bro 5/4, p. 65 ss.

#### Objectifs pédagogiques

Les élèves ...

- jouent au handball avec plaisir, avec des règles simplifiées et adaptées,
- discutent de leur façon de jouer avec l'enseignant et se fixent des objectifs,
- apprennent le tir de base et le tir en suspension et les appliquent souvent,
- vivent le jeu dans la peau d'un gardien,
- améliorent leur technique, leur vision du jeu et leur tactique.

#### La bonne balle

Des petites balles relativement peu gonflées avec une circonférence de 48 centimètres au maximum permettent aux enfants le maniement correct.

#### Indications pour l'aménagement de l'enseignement

- Le jeu est au premier plan, interrompu par des séquences d'apprentissage durant lesquelles certains éléments techniques sont entraînés dans des conditions facilitées. Ainsi, le niveau de jeu s'améliore continuellement.
- Le premier objectif est de «marquer des buts», plus tard seulement d'«empêcher de recevoir des buts».
- En attaque, les joueurs se démarquent; ils se dégagent des adversaires et pénètrent dans les espaces libres. Si le chemin est libre, il faut utiliser le passage pour une percée en direction du but. Plus tard, on peut attribuer des positions définies aux élèves: 3 défenseurs, 2 ailiers et 1 centre. Si quelqu'un quitte sa position, un autre doit l'occuper.
- Il faut veiller à ce que la défenseurs participent aussi à l'attaque. Il faut éviter un rassemblement des défenseurs sur la ligne de surface de but, même si cette façon de procéder aurait plus de succès au début. Les élèves doivent apprendre une défense 1 contre 1 correcte, c'est-à-dire se placer toujours entre l'attaquant et le but. A la longue, la défense individuelle sera apprise. Chaque élève d'une équipe marque un joueur de l'autre équipe. Au début, cette défense individuelle se fait sur tout le terrain, plus tard sur une moitié de terrain et finalement près de la ligne du but.

➔ Méthodes d'apprentissage et d'enseignement:  
voir bro 5/1, p. 13

➔ Une défense offensive correspond à l'envie des enfants de récupérer le ballon.

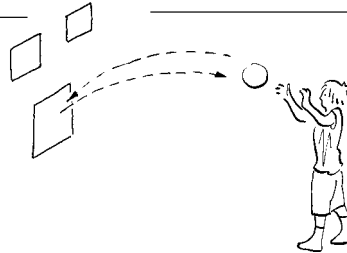
### 4.2.1 Tir de base

Le tir de base est utilisé pour les passes et les tirs rapides. Il sert de base aux autres formes de tirs. Les élèves apprennent le tir de base et l'appliquent dans de nombreuses situations de jeu (p.ex. jeu 2 contre 1).

**Le tir de base est rapide et précis.**

**Postes de tirs:** Les élèves tirent sur des cibles différentes avec des ballons de handball à plusieurs postes.

- Des carrés marqués au cadre suédois, à la paroi.
- Atteindre des cônes posés sur un banc suédois.
- Atteindre des objets suspendus au but.
- Faire avancer certains objets par des touches (boîte en carton, bas de caisson sur roulettes...).
- Atteindre une cloche suspendue aux anneaux.



➔ Formes de jeu avec tirs: voir bro 4/4, p. 28 ss.

**Tir de base – conscient:** L'enseignante ou un élève fait une démonstration. Les caractéristiques du mouvement sont décrites clairement.

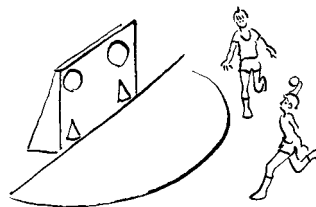
- Les élèves font le tir de base lentement, sans élan et avec peu de force. Plus tard, avec trois pas d'élan contre le mur.
- 2 élèves s'observent mutuellement et communiquent au partenaire si le critère du mouvement choisi est respecté ou non.



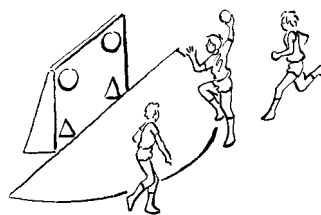
➔ *Tir de base:* mouvement d'élan ample, balle au-dessus de la tête, jambe opposée en avant, s'appuyer sur la jambe avant.

**Tir au but à 2:** Les élèves se passent le ballon en mouvement ou à l'arrêt. Si la route est libre, un des élèves tire sur un objet qui remplace le but (balle médicale, chambre à air suspendue, cône...). L'autre élève ramasse la balle.

- Tous les objets sont placés dans le but. Le tir doit se faire en dehors de la ligne de surface de but.
- Poser des «défenseurs immobiles» (des caissons...) pour rendre la tâche plus difficile.



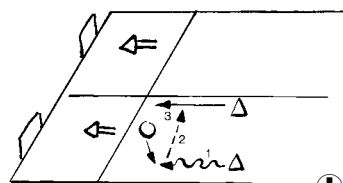
**Tir au but à 3:** Des équipes de 3 se déplacent entre les deux lignes de surface de but. Ils se passent le ballon dans un ordre déterminé (A à B, B à C...). Si le champ est libre, un des joueurs tire sur le but et le suivant va chercher le ballon. Il faut changer de but après chaque tir.



➔ Lancer seulement quand la trajectoire est libre.

**Jeu 2 contre 1:** Jouer sur quatre terrains. Deux attaquants essaient de marquer des buts contre un défenseur et un gardien dans le but formé par un tapis. La ligne de surface de but déterminée ne doit pas être dépassée. Par une feinte de tir, l'attaquant attire le défenseur, libérant le champ d'action pour le coéquipier.

- Jeu 2 contre 1 avec tir au but: deux attaquants essaient de marquer des buts contre 1 défenseur depuis la moitié de la ligne de surface de but. L'attaque doit être rapide. Après cinq attaques, on change de rôle.
- Jeu 3 contre 2: depuis toute la ligne de but.



⚠ Important pour les attaquants: avancer en direction du but («danger de tir au but»), tromper l'adversaire et libérer ainsi le chemin pour un coéquipier. Passe au joueur le mieux placé.

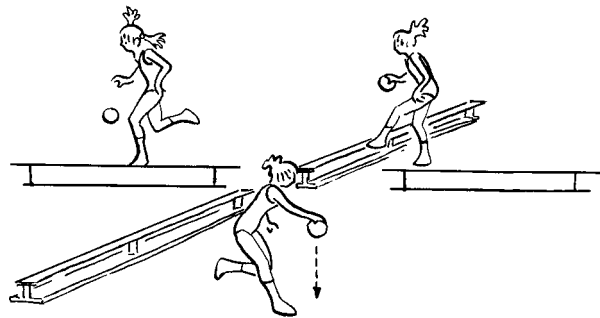
### 4.2.2 Tir en suspension

Les joueurs apprennent le tir en suspension qui est très attractif. La caractéristique de ce mouvement est de «lancer durant le saut». Pour une bonne défense, il est important de bien se placer. Il faut être très rapide sur ses jambes.

**Nous apprenons la technique la plus courante de tir au but du handball.**

#### Formes de jeux avec des ballons et des bancs:

- Courir par-dessus les bancs dans le sens contraire des aiguilles d'une montre en dribblant. Au coup de sifflet: sauter sur un banc et garder l'équilibre (p.ex. réception sur deux pieds, sur un pied ou après une demi-vrille).
- Marcher sur un banc en gardant l'équilibre tout en dribblant avec un ou deux ballons.
- Tenir l'équilibre et attraper une passe.
- Poursuite entre les bancs: chaque élève dribble. 3 à 4 chasseurs dribblent avec un autre couleur. Ils essaient d'attraper quelqu'un. L'élève capturé échange son ballon et devient chasseur à son tour. On ne peut pas être capturé sur les bancs. Pas plus de deux élèves par banc. Si un troisième arrive, le premier doit quitter le banc.
- «Suis-moi – sauve-toi»: les élèves sont assis sur les bancs. Un élève court autour des bancs en dribblant. Il touche le dernier élève sur un banc et crie «suis-moi ou sauve-toi». Tout le groupe doit alors dribbler autour des bancs dans la direction indiquée. Le dernier à être assis recommence un nouveau jeu.



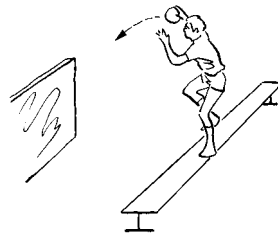
- 🎯 Déterminer le parcours et les priorités.

**Tir en suspension depuis le banc:** Sauter depuis le banc suédois et tirer contre un tapis ou un caisson.

- Les élèves sautent sur le pied gauche, sur le pied droit ou sur les deux pieds.
- Lancer après l'appel, au point culminant du saut.

Améliorer l'image du mouvement à l'aide d'une série de prises de vue du mouvement. Montrer des photos et expliquer clairement le mouvement.

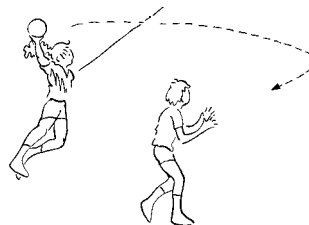
- Droitiers: appel sur la jambe gauche.
- La main libre tendue en avant durant le saut.
- Tirer au point culminant du saut.



- ⚠ Exiger des réceptions amorties.

- 🎯 Au début, poser des tapis dans la zone des réceptions.

**Tir contre le mur:** L'équipe A réalise des tirs contre le mur en sautant par-dessus une corde. L'équipe B empêche les rebonds de revenir sous la corde. Chaque ballon qui passe sous la corde compte comme but. Combien de buts marque l'équipe A en 2 minutes? Changer les rôles.

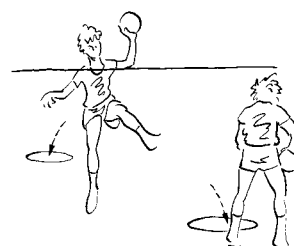


- ➔ Tchoukball: voir bro 5/4, p. 61

- 🎯 Attention aux balles qui roulent par terre!

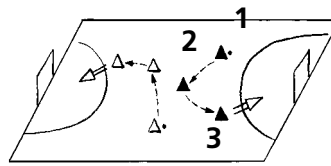
**Ballon par-dessus la corde avec cerceaux:** 1 ballon par élève; une demi-classe de chaque côté de la cordelette sur la longueur de la salle. Tous font des tirs en suspension par-dessus la corde et visent les cerceaux disposés par terre. Combien de touches pour chacun dans un certain laps de temps?

- Evaluation par équipe: additionner les résultats de tous les élèves du même côté.



**Tir en suspension à trois:** Des équipes de 3 se déplacent entre les deux lignes de surface de but en se passant la balle dans un ordre fixé (A à B, B à C ...). Quand le chemin est libre, un des élèves tire au but, le suivant va chercher le ballon. Il faut changer de but après chaque attaque.

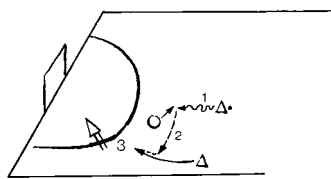
- Des «défenseurs passifs» (caissons, piquets ...) rendent la tâche plus difficile.



➔ Diminuer la distance jusqu'au but avec le tir en suspension ou lancer par-dessus un défenseur.

**2 contre 1 et tirs en suspension:** Deux joueurs essaient de marquer des buts contre 1 défenseur sur la moitié de la ligne de surface de but. Il est important qu'un des attaquants feinte le tir pour attirer le défenseur et créer ainsi de la place libre pour son partenaire.

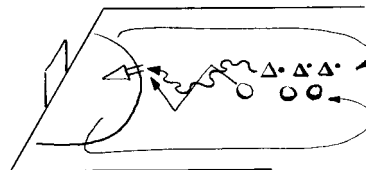
- Jouer à 3 contre 2 sur toute la ligne de surface de but.



Ⓣ *Tir en suspension:* sait-on l'utiliser durant le jeu? Est-ce que les caractéristiques du mouvement sont respectées?

**1 contre 1 avec tirs au but:** Le défenseur recule par des pas rapides et en gardant les mains dans le dos. Il essaie de rester constamment entre l'attaquant et le but pour empêcher un tir au but. L'attaquant doit conclure aussi rapidement que possible par un tir en suspension.

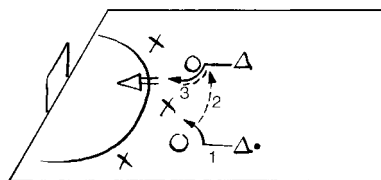
- Le défenseur peut utiliser les mains pour déranger l'attaquant dans son dribble pendant qu'il recule. Dès que l'attaquant veut tirer, le défenseur s'arrête et essaie de bloquer le tir avec les mains.



Ⓛ *Défense:* se positionner rapidement entre l'attaquant et le but. Essayer de bloquer la balle quand il y a tir au but.

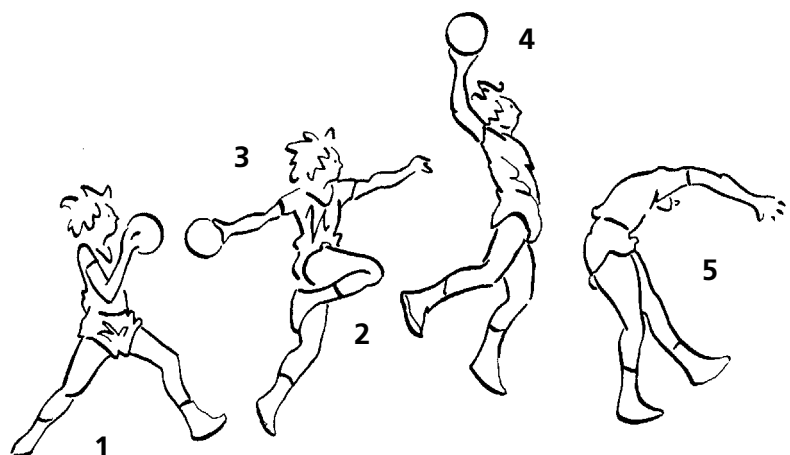
**2 contre 2:** Deux équipes de deux joueurs jouent sur un demi-terrain avec un gardien. Chaque défenseur couvre un secteur (p.ex. entre deux cônes) en se positionnant correctement et sans contact physique. Il essaie d'empêcher des tirs au but.

- Plus difficile: les défenseurs doivent garder les mains dans le dos.
- Jeu 2 contre 2, les défenseurs défendent n'importe où.
- Changement de rôle après trois défenses réussies.



### Tir en suspension:

- 1 Elan rapide (1 à 2 pas)
- 2 Souligner l'appel avec le genou (tirer en haut, de côté)
- 3 Mouvement ample et tendre le bras libre en direction du but
- 4 Extension du corps et lancer par le haut
- 5 Fléchir le corps et amortir la réception.



### 4.2.3 Gardien

Les tireurs auront beaucoup d'égards face à des gardiens débutants ou craintifs. Dans cette situation, les buts marqués de la main la plus faible ou sans utiliser de feinte compteront double.

**Le gardien a plus d'influence sur le résultat du match que les autres joueurs!**

**Réagir rapidement:** Exercices avec un partenaire:

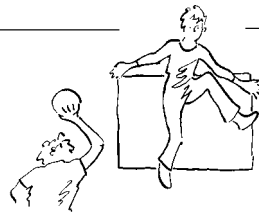
- Le gardien ferme les yeux, les bras en l'air. Dès qu'il sent le ballon, lancé à courte distance, il essaie de l'attraper.
- Le gardien regarde le mur. Dès qu'il aperçoit le ballon lancé par son partenaire, il essaie de l'arrêter (diminuer petit à petit la distance).
- Comme ci-dessus, mais avec les mains dans le dos. Défendre avec le corps et les pieds.
- Le gardien est assis, les jambes écartées. Il pose les mains sur les genoux, les paumes tournées vers le haut. Son partenaire lâche un ballon au-dessus de sa tête. Dès qu'il aperçoit le ballon, il essaie de l'arrêter avant qu'il touche le sol.

⇒ Il est important de se déplacer rapidement en direction du ballon.



**Tirs contre le tapis à 1 contre 1:** Le gardien essaie d'empêcher des buts contre le tapis. Les attaquants tirent à environ 3 m du mur.

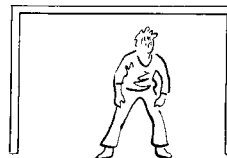
- Tirer uniquement avec la main la plus faible.
- Les couples inventent leurs propres règles pour créer une forme de compétition.



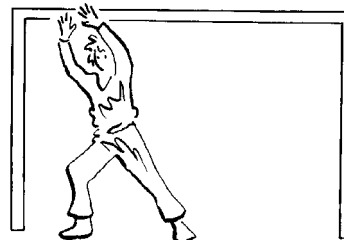
⚠ Jouer avec des balles mousse pour ceux qui ont peur des ballons. Le gardien a le droit de choisir le type de balle et la distance de tir.

**Défendre correctement:** 4 à 8 élèves se mettent en colonne, chacun avec un ballon. Ils tirent à courte distance et dans le rayon d'action des mains du gardien. Important pour le gardien: attraper le ballon en réagissant rapidement depuis la position de base.

- Tirs à distance moyenne dans la lucarne gauche. Important pour le gardien: depuis la position de base, poussée de la jambe gauche et défendre avec les deux bras tendus.
- Tirs à distance moyenne, dans l'angle gauche. Important pour le gardien: depuis la position de base, poussée de la jambe gauche, défendre du bras ou du pied gauche.
- Des tirs à distance alternativement dans la lucarne droite, dans la lucarne gauche, dans l'angle droit, dans l'angle gauche en bas...



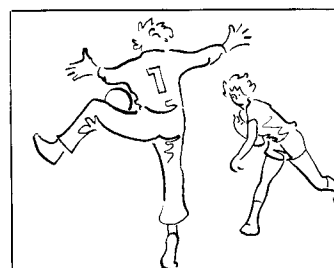
⇒ Une image pour la position de départ: une panthère prête à bondir.



⚠ Les tireurs accordent du temps au gardien pour se mettre en position de départ (jambes légèrement écartées, bras de côté, genoux un peu fléchis).

**Battre le record:** Depuis une distance déterminée, les élèves essaient de marquer des buts. En cas de réussite, le tireur prend la place du gardien.

- Quel gardien peut arrêter le plus de tirs à la suite?
- Gardien avec un handicap: défense uniquement avec les mains, avec les pieds...
- Les joueurs fixent leurs propres règles.



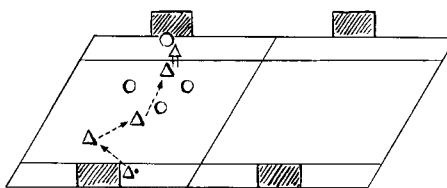
### 4.2.4 Variantes du handball

Des élèves qui attendent assis sur les espaliers: on ne doit pas voir ce spectacle! Les formes suivantes permettent à tous les élèves de jouer en même temps.

Tous participent –  
personne ne regarde!

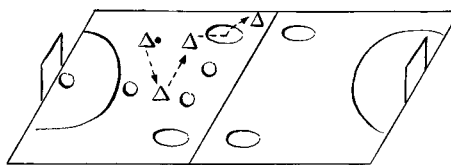
**Handball contre des tapis:** Former 4 équipes de 5 joueurs au maximum. Deux équipes par demi-salle. Des tapis appuyés contre les murs servent de buts (év. caissons). Dessiner la ligne de surface de but ou la marquer avec une corde.

- Jouer sans ligne de surface de but et sans gardien, la balle doit ricocher contre le tapis.

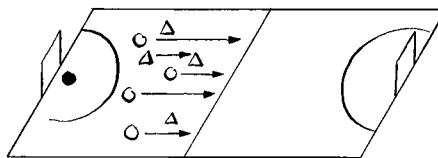


**Handball avec d'autres cibles:** 4 équipes, deux par demi-salle avec un but, un gardien neutre (il reste un moment) et deux cerceaux. Les attaquants peuvent marquer des points en tirant au but ou en faisant rebondir la balle dans les cerceaux; la balle doit être attrapée par un coéquipier.

- Tous les coéquipiers doivent toucher au moins une fois le ballon pour qu'un point puisse être marqué.

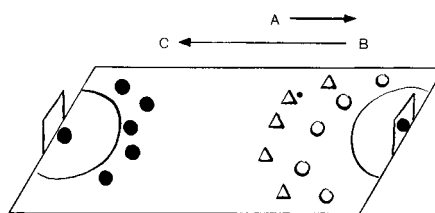


**Street-handball:** 4 équipes, deux par demi-salle avec un but. Si les défenseurs interceptent le ballon, ils le remettent en jeu derrière la ligne centrale avant de lancer une attaque à leur tour.

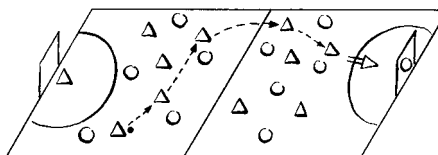


**Handball brésilien:** Jouer avec trois équipes. L'équipe A attaque l'équipe B. A la conclusion ou perte du ballon, B joue contre C, etc.. Les deux gardiens restent en place.

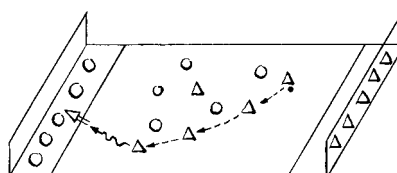
- Après avoir perdu le ballon, on peut le récupérer en jouant jusqu'à la ligne du milieu.
- L'équipe qui défend a son propre gardien. Cela provoque un surnombre constant pour les attaquants (p.ex. 5 contre 4).



**Handball par zones:** 2 équipes de 10 joueurs et 1 gardien. Chaque équipe se compose de 5 attaquants et de 5 défenseurs. Les attaquants doivent rester dans la moitié du terrain devant le but adverse et les défenseurs dans leur moitié. On change de rôle après un certain nombre de buts.



**Handball avec des buts géants:** 2 équipes de 5 joueurs et 5 gardiens. Les gardiens couvrent la paroi frontale jusqu'à 2 m de hauteur. Une ligne droite délimite la surface de but. Changer les rôles après un certain nombre de buts.



🏆 Faire un tournoi de handball avec plusieurs classes.



## 5 Football

### 5.1 Jouer au football – mais comment?

#### Idée de base

Du ballon qui roule au football intensif sur de petits terrains.

#### Conditions préalables

«On fait du foot, aujourd'hui?» Chaque enseignant connaît cette question. Le football est très populaire! Mais il crée souvent des problèmes à l'école: les grandes différences de niveau dans une classe; les filles ne veulent pas jouer avec les garçons (rôle de figurantes!); des rituels et du fanatisme (vouloir gagner à tout prix, des «stars»); *certain*s ne s'intéressent qu'au football, etc.

Les règles sont simples, des buts sont facilement improvisés. Les élèves peuvent jouer de façon autonome et sans directeur de jeu.

#### Objectifs pédagogiques

Les élèves ...

- apprennent le maniement du ballon en jouant,
- apprennent les techniques et les tactiques de base,
- jouent au football de manière indépendante par petits groupes.

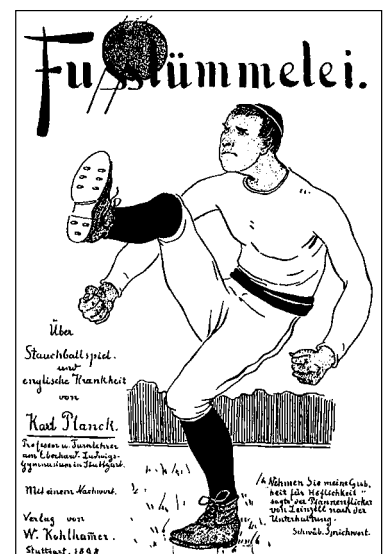
#### Avoir suffisamment de ballons et jouer par petits groupes

Pour permettre aux élèves de devenir des «artistes du ballon», il faut avoir suffisamment de ballons pour l'entraînement. En jouant par petits groupes, le jeu devient intensif. Il faut souvent partager la salle en 2 ou 4 terrains dans le sens de la largeur. On peut utiliser des caissons, des bancs, des tapis ou des cônes comme buts.

#### Indications pour l'enseignement

- Les formes de jeux choisies devraient permettre à tous les enfants de jouer en même temps. Cela nécessite la formation de nombreuses équipes et de petits terrains. Des règles simples garantissent un jeu fluide.
- Diviser la classe en deux. Un groupe joue seul au football pendant que l'autre groupe s'entraîne avec l'enseignant.
- En équilibrant les équipes, les enfants sont exposés à une situation de concurrence qu'ils arrivent à gérer. Dans ces conditions, même les filles aiment jouer au football.
- De bons joueurs peuvent fonctionner comme entraîneurs, arbitres ou meneurs de jeu. Ils n'ont pas le droit de marquer les buts eux-mêmes. Mais si le joueur, qui a reçu leur passe, marque un but, ce but compte double.
- Discuter de temps en temps sur des sujets tels que le respect des autres, l'intégration des plus faibles, la peur du ballon, les défaites ...
- Changer de temps en temps les normes du football par de nouvelles formes de jeux, de nouvelles règles ou des ballons différents (balles mousse, balles en feutre, balles de tennis, ballons de rugby ...).

➔ Créer les conditions préalables avec de nombreux jeux avec ballon: voir bro 5/4, p. 3 ss.



Interdiction au lieu de nouveauté pédagogique: les professeurs de l'éducation physique dénigrèrent le football en 1898. Caricature de : Die Ballspiele, Dortmund 1983.

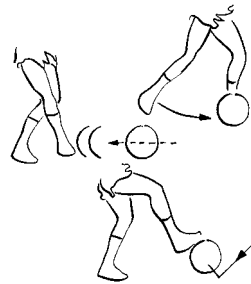
### 5.2.1 Passe et réception du ballon de football

Il faut entraîner intensivement les passes et les réceptions si on veut atteindre un bon jeu d'équipe. En même temps, les élèves apprennent à s'orienter sur le terrain et à percevoir les coéquipiers qui se présentent pour recevoir le ballon.

**Est-ce que tu vois les joueurs démarqués?**

**Passes contre le mur:** Les élèves se mettent à 2-3 m du mur et jouent contre le mur.

- Les élèves essaient de passer de différentes manières. Y arrivent-ils du pied gauche et du pied droit?
- Essayer les variantes des autres élèves.
- Alternner les passes de l'intérieur et de l'extérieur.
- Bloquer le ballon avec la semelle, l'intérieur du pied.
- Lancer le ballon et le bloquer avec la semelle.
- Lancer le ballon contre le mur et freiner le rebond du pied, de la cuisse, de la poitrine, de la tête... puis bloquer le ballon avec le pied.
- Se déplacer librement dans la salle et passer le ballon contre un mur. Changer de mur après chaque passe. Combien de passes en 1 minute?

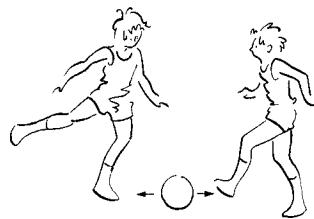


⇒ *Passes avec l'intérieur ou l'extérieur du pied:* la jambe d'appui à côté du ballon, le genou légèrement plié. Jambe de jeu: pied tourné vers l'extérieur à env. 90°. Toucher avec l'intérieur du pied, resp. l'extérieur. Se pencher un peu en avant.

⇒ *Bloquer:* avec la semelle ou avec l'intérieur du pied (mouvement de recul pour amortir).

**Passes à deux:** Deux élèves se font face (3 à 5 mètres) et se font des passes.

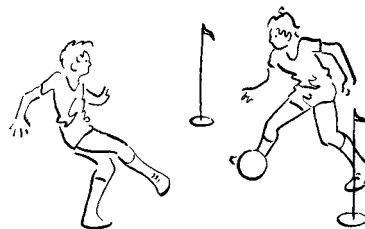
- Passer de l'extérieur ou de l'intérieur, bloquer le ballon de l'intérieur du pied.
- Passes directes.
- Bloquer le ballon d'un pied et passer de l'autre.
- Rouler le ballon à son partenaire qui le renvoie par une passe directe dans les mains.
- Lancer le ballon à son partenaire. Il doit le renvoyer par une passe directe. Combien de passes réussies en 1 minute?
- Réceptions du ballon avec la poitrine ou la cuisse et passe directe ou après un seul rebond à son partenaire.



⇒ Respecter la bilatéralité.

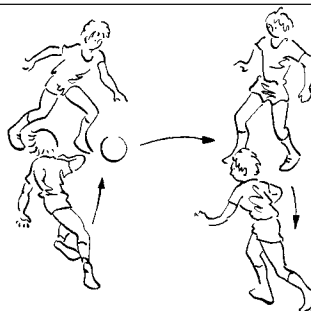
**Passes à travers des portes:** Par deux, les élèves se déplacent librement en se faisant des passes à travers des portes (piquets, cônes ...). Bloquer la passe de l'intérieur du pied puis continuer.

- Continuer directement sans bloquer le ballon.
- Combien de portes sont franchies en 1 minute? Changer chaque fois de porte.
- A deux contre deux. Tirer sur toutes les portes. Un but est valable, si le coéquipier bloque le tir après la porte.



**Jouer par groupes de quatre:** Les joueurs portent un numéro de 1 à 4. Ils se font des passes en respectant la suite des numéros. Ils se déplacent librement.

- Debout: faire des passes en carré.
- 3 élèves avec un ballon forment un triangle. Le quatrième est au centre. Passes au centre et retour.
- 3 élèves en triangle se font des passes. Le quatrième essaie d'intercepter le ballon. Celui qui a perdu le ballon va au milieu.



⇒ Varier la grandeur des terrains.

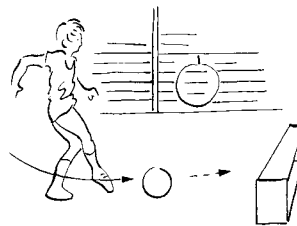
## 5.2.2 Marquer des buts

L'objectif du football est de marquer des buts. Les élèves entraînent les différentes manières de tirer, de l'intérieur, de l'extérieur, du cou-de-pied et de la tête.

### Essaie différents tirs au but!

**Jardin de tirs:** De nombreux buts (tapis, caissons, cônes, cerceaux pendus aux espaliers, carrés du cadre suédois ...) sont disposés en dehors des limites du terrain de volley-ball. Les élèves se déplacent librement sur le terrain de volley-ball. De temps en temps, ils bloquent le ballon, prennent de l'élan et tirent de manières différentes sur les buts.

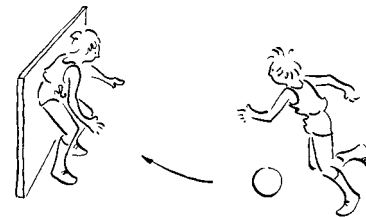
- Chaque élève compte les réussites réalisées en 3 minutes. Qui s'améliore au cours d'un deuxième essai? Combien de réussites ont été réalisées avec le pied le plus faible?
- Circuit training avec différents postes de tirs.



➔ *Tir au but:* légèrement penché en avant, jambe d'appui à côté du ballon. Prendre l'élan en biais. Frapper le ballon de l'extérieur, de l'intérieur ou du haut du pied.

**Tirs de penaltys:** Deux élèves sont face à un gardien. Un tapis contre le mur sert de but. Les attaquants essaient de marquer des buts alternativement avec le pied droit et le pied gauche. Le gardien décide de quelle manière ils doivent tirer (intérieur, extérieur, cou-de-pied).

- Qui marque le plus de buts en cinq tirs?
- Tirer directement le ballon roulé par le gardien.
- Frapper de la tête si le ballon a été lancé trop haut.
- Prendre le ballon dans la main. Le laisser tomber et tirer directement du cou-de-pied ou après un rebond.

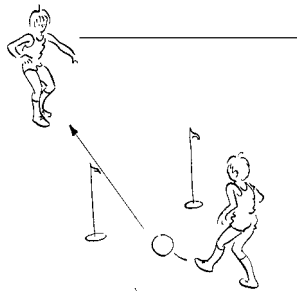


● Tous ces exercices peuvent se faire à l'extérieur.

➔ *Coup de tête:* voir bro 5/4, p. 39

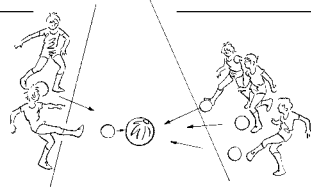
**Tirs sur des buts ouverts:** De chaque côté d'un but ouvert se place un élève à une distance imposée. Ils se font des passes à travers le but. Qui réussit le plus souvent?

- Les élèves essaient de faire des lobs par-dessus la ligne de but.
- A trois avec un gardien: celui qui marque un but devient gardien. Quel gardien arrête le plus de tirs?



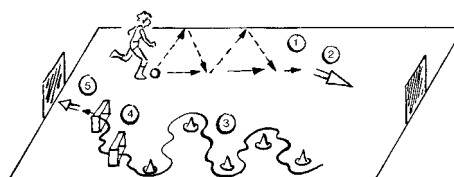
**Rollmops:** Deux équipes se font face derrière deux lignes. Ils tirent avec des ballons de foot sur une (év. deux) balle de physiothérapie, de plage ou médicinale jusqu'à ce qu'elle ait franchi la ligne de l'adversaire.

- Quelle équipe marque 5 points en premier?



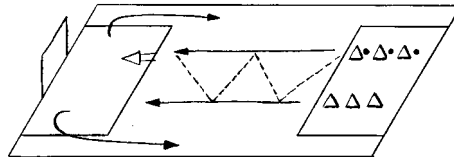
**Parcours technique:** Les élèves se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre et accomplissent les tâches suivantes:

- 1 Courir parallèlement au mur et tirer contre.
- 2 Tir contre le tapis (2 cônes ...).
- 3 Slalom entre les cônes.
- 4 Passer le ballon à travers les éléments de caisson.
- 5 Tir contre le tapis (2 cônes ...).



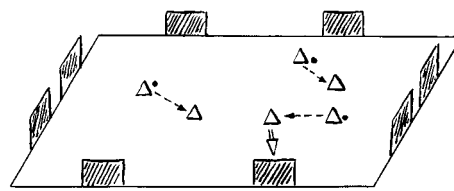
**Passes à deux et tirs au but:** Par deux, les élèves avancent en se faisant des passes. Un des deux tire au but à hauteur d'une ligne désignée. Ils reviennent en courant le long du mur. Ils changent de place et se mettent à la fin de la colonne.

- Il faut éviter des obstacles ou des défenseur passifs en avançant avec des passes.
- 2 contre 1: feinter un défenseur avant de tirer au but.



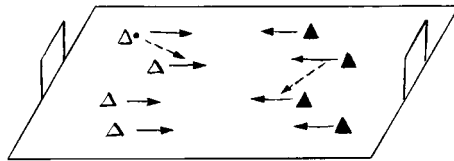
**Tirs sur différents buts:** Par deux, les élèves jouent en même temps dans une certaine zone. Ils tirent sur différents objets (tapis, buts formés par des piquets...). Ils se déplacent en se faisant des passes. Au moment opportun, ils tirent sur un des objets.

- Combien de buts sont réalisés en 2 minutes? Il faut changer de but après chaque tir.
- Avec des gardiens.
- Rendre la tâche plus difficile en posant des obstacles (caissons ...).



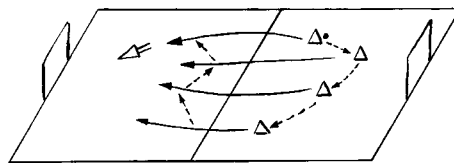
**Croiser:** Des groupes de 3 à 4 élèves avec un ballon par groupe jouent sur les deux buts opposés. Après chaque essai, ils doivent changer de direction, même si le but n'a pas été marqué. L'attaque devrait se faire avec plusieurs passes.

- Introduire quelques «trouble-fête». S'ils arrivent à intercepter et à contrôler un ballon, il y a changement de rôle avec l'élève qui a perdu le ballon.
- Jouer avec des gardiens.



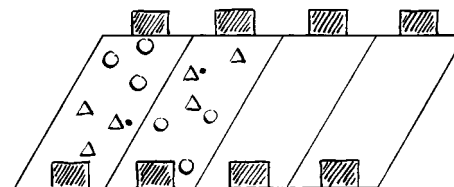
⊙ Tirer seulement quand la trajectoire est libre!

**Changements de rythme:** Des groupes de 3 à 4 élèves se font des passes dans une moitié du terrain. Après un signal optique, ils doivent essayer de marquer un but aussi rapidement que possible dans le terrain de l'adversaire et en faisant au moins une passe à chaque membre du groupe.



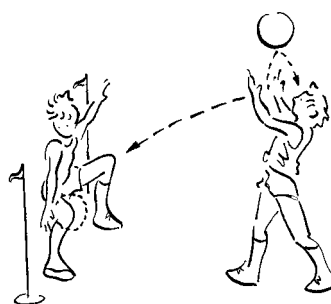
**Jouer à 2 contre 3 avec gardien:** Jouer sur plusieurs terrains à 3 contre 3. Un des défenseurs remplit le rôle de gardien. Ainsi, les attaquants sont toujours en sur-nombre (3 contre 2). Utiliser des tapis ou des cônes comme buts.

- Jouer à 3 contre 4 avec gardien sur un terrain un peu plus grand.



**Coup de tête:** L'élève lance le ballon en l'air, le frappe de la tête en direction du but défendu par un gardien. Changement de rôle après cinq essais.

- Un autre joueur lance le ballon à l'attaquant qui le frappe de la tête dans but.
- Comme ci-dessus, mais l'attaquant prend un peu d'élan.
- Coup de tête en sautant: sauter avec les deux pieds et frapper le ballon de la tête durant le saut.



⚠ Utiliser des ballons mous et légers.

➞ *Coup de tête:* frapper le ballon avec le front. Bloquer la nuque; donner le coup de tête par un mouvement rapide du haut du corps vers l'avant.

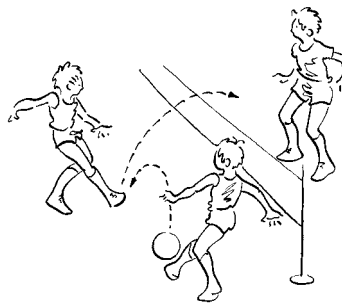
### 5.2.3 Variantes du football

Jouer au football par petits groupes permet de nombreuses possibilités de jeux, même sur une surface restreinte. Les filles et les garçons ont beaucoup de contacts avec le ballon et améliorent ainsi leur technique et leur comportement durant le jeu.

**Tous veulent participer, personne ne veut regarder!**

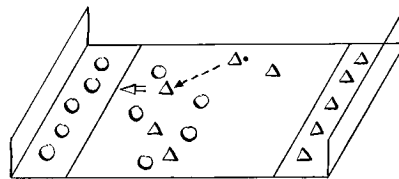
**Football-tennis:** Jouer à 2 contre 2 (3 contre 3) par-dessus des bancs ou des cordes (hauteur 50 à 100 cm). Un maximum de trois touches par équipe avant de passer le ballon dans le camp adverse. Le ballon peut rebondir une fois entre deux coéquipiers. L'engagement se fait après un seul rebond. On peut marquer des points uniquement quand on a l'engagement.

- Plus facile: la première touche peut se faire avec les mains.
- Préparation: dans le groupe, se passer le ballon; il peut rebondir une fois entre deux joueurs.
- Le même élève peut toucher plusieurs fois le ballon.
- Football-squash: 1 contre 1: les élèves tirent à tour de rôle contre le mur au-dessus d'une ligne (30 à 50 cm).

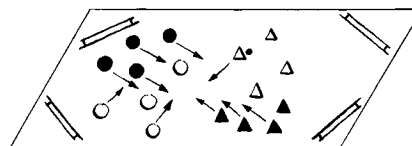


⇒ Adapter et modifier les règles selon les capacités des enfants. Jouer aussi avec des ballons gonflables.

**Football avec plusieurs gardiens:** Le terrain est constitué de deux surfaces de but et d'une zone centrale. Les équipes se composent pour moitié de joueurs et de gardiens. Les gardiens n'ont pas le droit de quitter leur surface de but. Les joueurs peuvent évoluer dans les trois zones. Le but est aussi large que le terrain. Après chaque but, il y a changement de rôle.

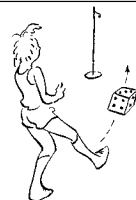


**Football chaotique:** Terrain: toute la salle; buts: des bancs dans les quatre angles. Quatre équipes de 3 à 5 joueurs qui jouent l'une contre l'autre en diagonale en même temps.

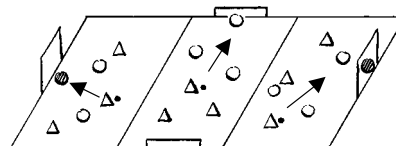


⇒ Disposer les bancs de manière à ce que des buts puissent être marqués des deux côtés (déplacement du jeu).

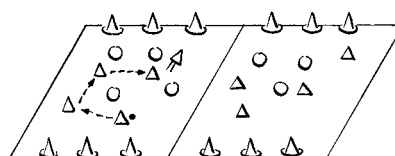
**Football avec dé:** Terrain: la moitié de la salle; 4 équipes de 3 à 5 joueurs; buts: tapis ou piquets. Les élèves jouent avec un grand dé en mousse. Si le dé franchit la ligne de but, il faut attendre pour voir quel chiffre il indique. Quelle équipe obtient le plus de points?



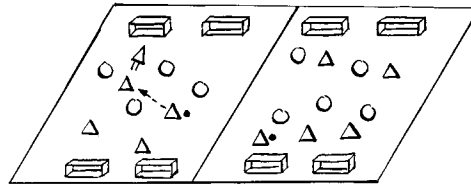
**Football avec 6 équipes:** Terrain: toute la salle divisée en 3 zones, on joue à 3 contre 3 dans chaque zone. Zones extérieures: jouer sur le même but avec un gardien neutre. Avant chaque attaque, le ballon doit être sorti du demi-cercle du handball. Zone centrale: jouer sur des buts (tapis) sans gardien.



**Football avec cônes:** Terrain: moitié de la salle; 2 équipes de 3 à 5 joueurs; buts: 3 cônes posés le long du mur. Les élèves essaient d'atteindre les cônes de l'adversaire.

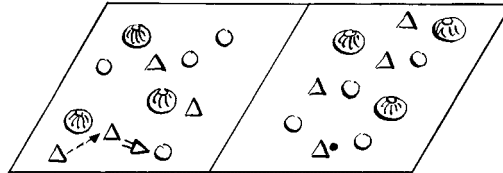


**Football avec caissons:** Terrain: la moitié de la salle; deux équipes avec 5 joueurs au maximum; buts: 2 éléments de caisson distants de 3 à 4 mètres; pas de gardien. Pour marquer un but, le ballon peut traverser les éléments de caisson depuis n'importe quel côté.



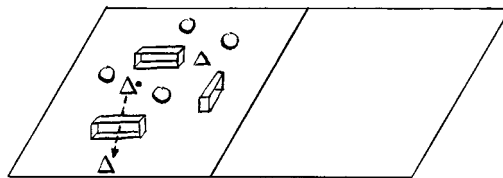
**Football sur des cibles mouvantes:** Terrain: moitié de la salle; équipes de 5 joueurs au maximum; buts: 3 à 5 balles médicales dispersées sur le terrain. Un point chaque fois qu'une balle médicale est touchée. Continuer le jeu sans engagement. On ne peut pas marquer deux buts de suite sur la même balle.

- Préparation: chaque équipe joue toute seule sur une balle médicale.

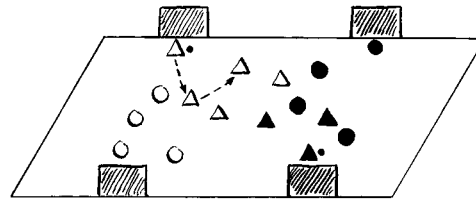


**Football avec plusieurs buts:** Terrain: la moitié de la salle; 2 équipes de 5 joueurs au maximum; buts: 4 à 5 éléments de caisson posés sur le terrain. L'équipe essaie de faire passer le ballon dans un élément de caisson. Quelle équipe marque 5 buts en premier?

- Le but est valable uniquement si un coéquipier arrête le ballon après le caisson.

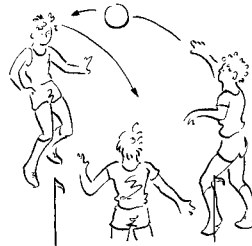


**4 équipes avec 4 buts:** Terrain: toute la salle; équipes de 4 à 6 joueurs; buts: tapis ou piquets. Jouer avec ou sans gardien et avec 2 à 3 balles. Chaque équipe défend un but et essaie de marquer des points dans les buts des adversaires. On ne compte que les buts encaissés dans son propre but. Quelle équipe a la meilleure défense?

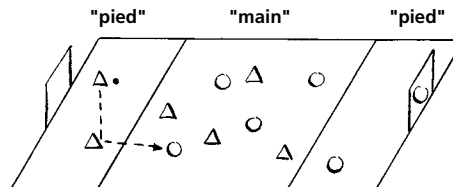


**Handball et jeu de tête:** Terrain: moitié de la salle; 2 équipes avec 5 joueurs au maximum. Jouer avec une balle en mousse ou un ballon de foot léger. On peut marquer des buts en reprenant une passe d'un coéquipier de la tête pour atteindre le mur ou le but adverse (largeur du but env. 5 m).

- Règles: jouer sans surface de but, ne pas courir plus de trois pas avec le ballon dans les mains ...

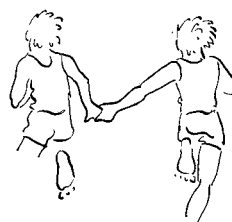


**Football de la main:** Terrain divisé en trois zones; 2 équipes. Dans la zone centrale, les élèves doivent jouer avec les mains (règles du handball), dans les deux autres zones avec les pieds (règles du football). Buts: buts de handball, bancs suédois, tapis, cônes ... Jouer avec ou sans gardien.



**Football en couples:** Deux à trois couples qui se tiennent par la main forment une équipe. Deux équipes s'affrontent.

- Préparation: deux couples (qui se tiennent par la main) se font des passes.
- Par deux: les élèves tiennent une chambre à air ou une corde à sauter.
- Les élèves créent leurs propres règles de jeu.



📌 Organiser un tournoi de football avec plusieurs classes.

## 5.2.4 Circuit technique, réalisable aussi en équipe

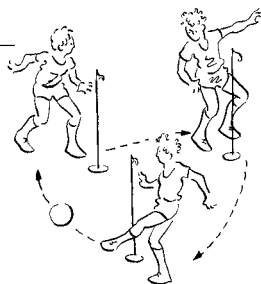
### Indications pour la compétition:

- Former les groupes de trois par le «jeu atomique»: tous les élèves guident un ballon du pied. L'enseignant crie un chiffre, les élèves doivent former des groupes correspondants. Répéter plusieurs fois, varier les grandeurs demandées.
- Chaque groupe avec un ballon. Deux groupes à chaque poste. De cette manière, jusqu'à 24 élèves peuvent participer au jeu en même temps.
- Distribuer des points aux différents postes. Vainqueur du poste: l'équipe avec le plus de points. Vainqueur du circuit: l'équipe avec le moins de points de classement.
- Avant la compétition, prévoir un certain temps pour les essais.
- Inscrire les résultats sur un tableau.
- A la fin du temps imparti, le tour déjà commencé peut être terminé. Il comptera.
- Faire prendre conscience aux enfants que l'entraînement constant porte ses fruits: répéter le concours et comparer les points.

Les tâches sont plus faciles à accomplir en collaborant.

**Poste 1: passe en triangle:** Un élève à chaque piquet. Se passer le ballon autour des piquets dans un sens déterminé. Distance entre les piquets: 3 mètres. Décider de ce qu'il faut faire si le ballon passe au milieu.

*Evaluation:* par tour complet correct (ballon autour des trois piquets) = 1 point.

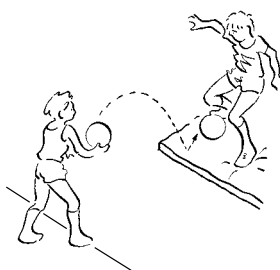


⊙ *Matériel:* 6 piquets; 2 ballons de football.

⊙ *Objectif:* passes précises.

**Poste 2: bloquer le ballon:** Un élève se tient debout sur un tapis. A 3 mètres, un deuxième élève lui lance le ballon directement sans qu'il touche le sol. Le premier essaie de bloquer le ballon sur le tapis. Après chaque réussite, ils changent de place. Plus difficile: bloquer le ballon à l'intérieur d'un cerceau ou d'une chambre à air.

*Evaluation:* le ballon est bloqué sur le tapis sans toucher le sol = 1 point.

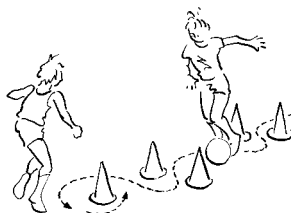


⊙ *Matériel:* 2 tapis, 2 ballons de football; év. pneus de vélo.

⊙ *Objectif:* bloquer une passe haute.

**Poste 3: slalom:** Slalomer entre les 5 cônes (quilles) en conduisant le ballon du pied. Passer le ballon au suivant. Distance entre les cônes: 2 mètres. Décider de ce qu'il faut faire si un cône tombe.

*Evaluation:* un slalom correct entre les 5 cônes = 1 point.

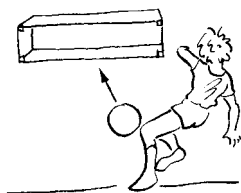


⊙ *Matériel:* 10 cônes (quilles); 2 ballons de football.

⊙ *Objectif:* améliorer la conduite du ballon.

**Poste 4: tir au but:** Depuis une ligne déterminée, tirer sur un élément de caisson posé devant un mur. Plus difficile: poser l'élément sur un tapis. Un ballon par groupe. Changer après trois tirs.

*Evaluation:* chaque passage du ballon dans l'élément du caisson = 1 point.



⊙ *Matériel:* 2 éléments de caisson; 2 ballons de football.

⊙ *Objectif:* tir au but précis.

Ⓣ *Circuit technique:* par groupes de trois; après une phase d'essai, les groupes devraient voir une nette amélioration.

## 6 Unihockey

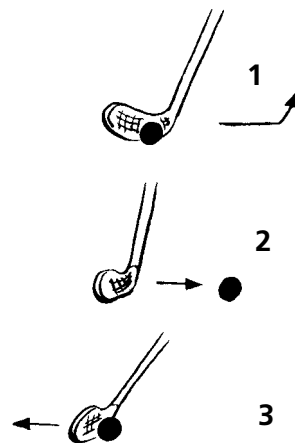
### 6.1.1 Passer et réceptionner la balle d'unihockey

L'unihockey peut se jouer dans n'importe quelle salle de sports avec peu de matériel. Toutefois, chaque élève devrait disposer d'une canne et d'une balle. La passe et la réception à l'arrêt et en mouvement sont les éléments de base de l'unihockey. Il faut les exercer constamment.

**Es-tu capable de passer et de réceptionner la balle correctement en mouvement?**

**Passes entre les caissons:** Chaque élève a une balle. Il se déplace entre les caissons disposés dans la salle.

- Tirer contre un caisson et continuer de dribbler.
- Combien de touches contre un caisson en 1 minute? Changer de caisson après chaque touche.
- A l'arrêt, essayer les différents tirs contre un caisson.
- Les élèves se déplacent librement et visent différents objets disposés contre les murs de la salle.
- A deux, courir entre les obstacles en se passant la balle dès que le partenaire a accéléré pour se démarquer. (Indiquer avec la canne où on veut la passe.)
- Un élève se tient debout dans chaque caisson. Il essaie de gêner les passes des autres. En cas de réussite, il y a changement de rôle.
- 1 avec 1 et 1 contre 1: 2 élèves contournent les obstacles et se font des passes. Au signal de l'enseignant, ils jouent l'un contre l'autre et chacun essaie de marquer le plus de buts possible (balle traversant un élément de caisson ou touches contre les caissons). Au prochain signal de l'enseignant, ils jouent à nouveau ensemble.



➔ Jeu de préparation: voir bro 5/4, p. 6 ss.  
Règles: voir bro 5/4, p. 66

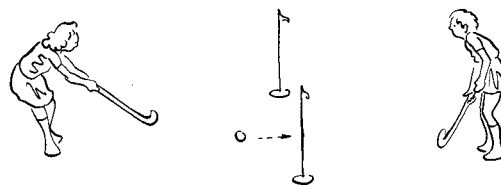
⚠ *Passe balayée:* guider la balle avec la palette et lâcher la balle après une phase d'accélération.

⚠ *Passe frappée:* prendre de l'élan avec la canne et frapper la balle, garder toujours le contact entre la canne et le sol.

⚠ *Arrêt de la balle:* incliner la palette légèrement vers le sol et arrêter la balle avec un léger mouvement de recul de la canne («aspirer»).

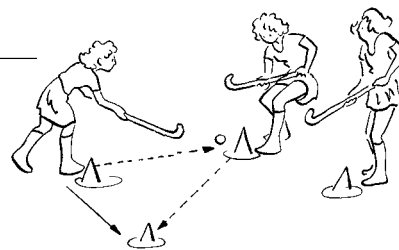
**Passes à travers des buts ouverts:** Deux élèves se tiennent des deux côtés d'un but ouvert, distants de 5 mètres environ. Ils se font des passes à travers le but.

- Alternativement des coups droits et des revers.
- Arrêter la balle de la canne ou du pied.
- Passes avec deux balles.
- Passes à travers un élément de caisson.
- Passes en mouvement à travers les buts. Combien de passes réalise le couple en 1 minute? Changer de but après chaque passe.



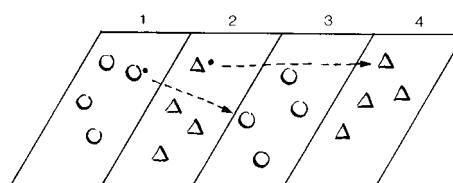
**Passes en carré:** Par groupes de trois, les élèves se passent la balle en suivant un carré. Celui qui vient de jouer se déplace dans l'angle libre. Important: faire des passes au ras du sol; indiquer avec la canne l'endroit où la passe doit arriver.

- Des passes en diagonale sont possibles.



**Passes d'une zone à l'autre:** Diviser la salle en quatre zones égales. Deux équipes se dispersent chacune dans deux zones. Une équipe occupe les zones 1 et 3, l'autre les zones 2 et 4. Le but du jeu: faire des passes à ses coéquipiers à travers la zone de l'adversaire. On n'a pas le droit de quitter sa zone. Quelle équipe réussit le plus de passes en 2 minutes?

- Préparation: jouer par paire à travers la zone adverse.





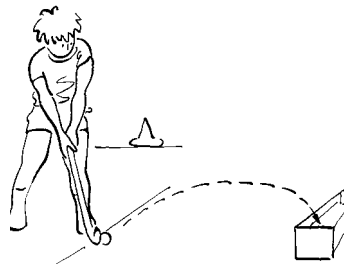
## 6.1.2 Marquer des buts

Le tir est une forme dynamique de la passe. *Le tir frappé* convient très bien aux débutants puisque la canne glisse sur le sol. Ne pas oublier de tirer aussi des revers!

**C'est à toi de choisir la bonne technique pour marquer un but!**

**Jardin de tirs:** Les élèves ont chacun une balle. Ils essaient de tirer depuis une ligne (p.ex. terrain de volley-ball) déterminée sur une cible (cône, tapis, carré du cadre suédois, élément de caisson ouvert, cerceau contre les espaliers, quilles ...). Ils ramassent leurs balles et visent une autre cible.

- Se déplacer librement dans le terrain de volley-ball et tirer en mouvement sur un but.
- Combien de réussites en 2 minutes?

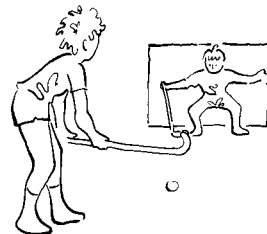


! *Tir frappé:* frapper la balle après un élan avec la canne, la canne glisse toujours sur le sol.

! *Tir du poignet:* guider la balle un moment avec la palette et tirer ensuite sur le but avec un mouvement rapide du poignet; ne pas lever la canne plus haut que les genoux.

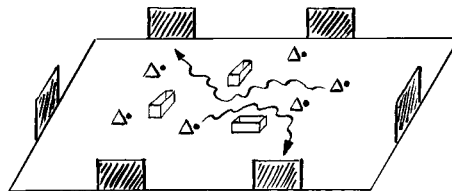
**Tirs au but:** A deux: les élèves gardent à tour de rôle un but de 1 à 2 mètres de large (piquets, tapis...). Ils changent de place après quelques tirs. L'attaquant peut choisir entre le tir frappé et le tir du poignet.

- Exercer le coup droit aussi bien que le revers.
- Qui marque le plus de buts en cinq tirs?
- Le gardien roule la balle, l'attaquant tire directement.



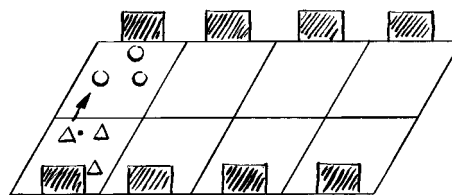
**Tir avec élan:** Les élèves contournent les obstacles (éléments de caissons) et tirent sur un but. Important: une seule élève tire sur un but, les autres attendent ou cherchent un autre but.

- Avec ou sans gardien.
- Avec des passes contre les éléments de caissons.
- A deux: tir après une passe double.

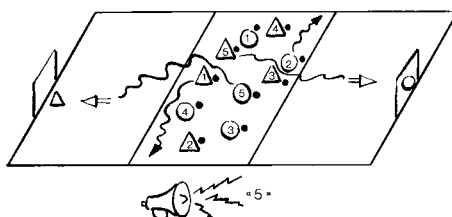


**Hockey statique:** Chaque équipe (1 à 4 joueurs) se disperse dans une moitié de terrain qu'elle n'a pas le droit de quitter. L'élève qui intercepte une balle doit essayer de marquer un but (tapis) de l'autre côté depuis l'endroit où il se trouve.

- Jeu: 1 contre 1; 2 contre 2; 3 contre 3.
- Avant de tirer au but, faire une ou deux passes à des coéquipiers.
- Avec «trouble-fête»: un élève par équipe a le droit d'aller dans le terrain adverse pour déranger l'attaquant.

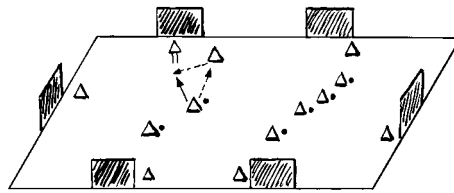


**Appel par numéro:** Les élèves sont répartis en deux équipes et numérotés. Ils dribblent dans la zone centrale. A l'appel d'un numéro (p.ex. «4») les deux élèves portant ce numéro partent en direction du but adverse et essaient de marquer un but. Chaque équipe met un gardien. Quelle équipe marque cinq buts en premier?



**Tir après une passe double:** Placer des buts le long des murs (tapis, piquets...). A côté de chaque but, il y a un passeur. Les autres élèves dribblent librement dans la salle. Ils font une passe à un passeur libre et tirent sur le but après le retour de la balle.

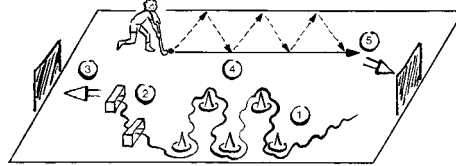
- Avec gardien.



**Parcours de tirs:** Les élèves se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre. Ils accomplissent les tâches suivantes:

- 1 Slalomer entre les cônes.
- 2 Passer la balle dans les éléments de caissons.
- 3 Tirer sur le but.
- 4 Faire 3 passes contre le mur en courant.
- 5 Tirer sur le but.

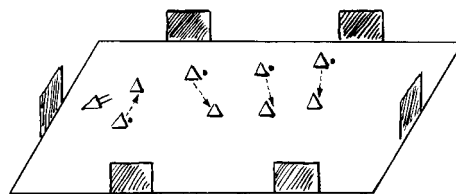
- Combien de buts sont marqués en 5 minutes?



**Tirs au but à deux:** Les élèves se déplacent dans la salle par deux en se faisant des passes. Quand un but (tapis contre le mur) est libre, ils essaient de tirer. Ensuite, ils reprennent la balle, continuent les passes et cherchent un autre but libre.

- Jouer autour des obstacles (éléments de caissons, etc.).
- 2-4 joueurs comme «trouble-fête».
- 3-4 élèves par groupe.

➞ Les uns à côté des autres.



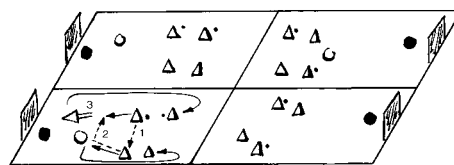
**Tirs au but à 2 contre 1:** 2 attaquants essaient de s'imposer face à un défenseur. Ils essaient de marquer des buts. Ils disposent de la moitié de la largeur de la salle. Ainsi, on peut placer quatre buts. La passe du défenseur ou du gardien à un attaquant déclenche l'attaque.

- Jouer un certain temps dans les mêmes positions.
- Avec ou sans gardien.

❗ **Important:**

- 1 Attaquer en mouvement et chercher une conclusion rapide.
- 2 L'attaquant avec la balle attire le défenseur pour créer l'espace utile à son partenaire en retrait!
- 3 Si le défenseur n'est pas assez vigilant, l'attaquant tente un tir.

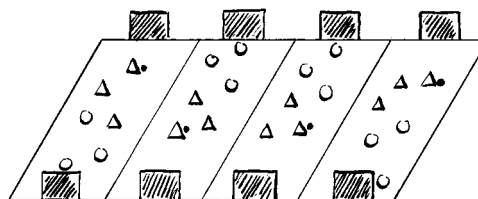
➞ Les uns contre les autres.



➞ Quels «trucs» peuvent utiliser les défenseurs pour avoir du succès?

**3 contre 2 avec gardien:** Jouer sur un quart de la salle avec de petits buts (cônes, tapis) à 3 contre 2 (év. 2 contre 1) et un gardien.

- Après un tir direct sur une passe du coéquipier, les buts comptent double.
- Les buts marqués après deux passes comptent double.
- Ne pas courir avec la balle (dribble défendu). On n'a pas le droit d'attaquer l'élève qui possède la balle (effectuer des passes doubles).



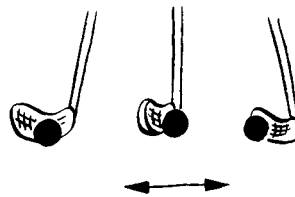
### 6.1.3 Eviter les défenseurs

En contournant les défenseurs par les côtés, on peut se créer de meilleures possibilités pour des passes et des tirs au but. Il faut être capable de bien contrôler la balle.

**Es-tu capable de t'imposer face au défenseur pour pouvoir tirer au but?**

**Conduire la balle:** Guider la balle à gauche avec le côté gauche de la palette, à droite avec le côté droit:

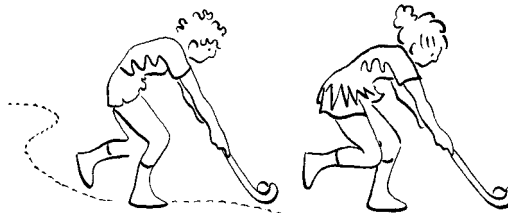
- Exécuter rapidement (guider, ne pas frapper!).
- Quitter la canne du regard. Additionner les chiffres que l'enseignant indique.
- Suivre un rythme.
- Avancer lentement avec la balle.
- Laisser la balle s'éloigner, la rattraper et dribbler.



➔ Exercices pour contrôler la balle:  
voir bro 5/4, p. 6 ss.

**Suivre le guide:** Deux élèves se suivent, chacun guide une balle avec la canne. L'élève de derrière imite tous les mouvements de l'élève de devant.

- S'arrêter sur un signal optique et dribbler sur place.
- L'élève de devant ralentit pour indiquer qu'il veut changer de place.
- Changer les rôles suite au signal de l'enseignant.



**Dribbler autour des obstacles:** Tous les élèves dribblent autour des cerceaux. Devant chaque cerceau, ils feignent et passent de l'autre côté du cerceau.

- Avec des défenseurs dans certains cerceaux. Ils essaient d'intercepter la balle des autres élèves.
- Celui qui perd sa balle change de place avec le défenseur qui a intercepté la balle.
- 3 à 5 défenseurs dérangent les élèves qui guident une balle. Les palettes des défenseurs restent au sol.
- Jeu 1 contre 1: qui réussit à mettre sa balle dans un des deux cerceaux gardés par des défenseurs?

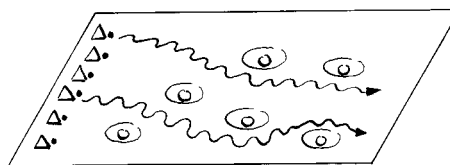


➔ Pousser la balle à gauche avec la palette. Ensuite, pousser la balle à droite avec l'autre côté de la palette pour contourner le défenseur. Couvrir la balle avec son corps.

⚠ La palette du défenseur doit rester sur le sol!

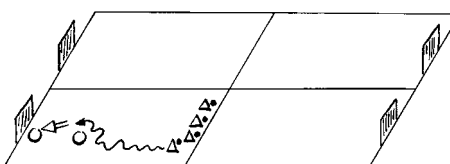
**Traverser la forêt:** Les membres de l'équipe A se placent dans les cerceaux dispersés dans toute la salle. Les membres de l'équipe B essaient de traverser la salle sans se faire prendre la balle par un des membres de l'équipe A. Combien de traversées réussissent-ils en 2 minutes? Ensuite, il y a changement de rôles.

- Combien d'essais utilise l'équipe B pour faire une traversée sans que la balle soit touchée?



**Jeu 1 contre 1:** 3 à 4 élèves essaient à tour de rôle de s'imposer face à un défenseur et de tirer au but. Ils disposent d'un espace restreint. Après l'essai, ils se mettent en queue de colonne.

- Attaque facilitée: le défenseur doit tenir sa canne à l'envers, c'est-à-dire avec la palette en haut. Il doit rester sur une ligne.
- Attaque plus difficile: avec un gardien.



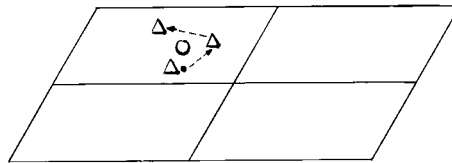
### 6.1.4 Variantes de l'unihockey

En jouant sur de petits terrains et en surnombre, les élèves développent des capacités d'adaptation à la situation de jeu. De nombreuses formes de jeux peuvent se jouer avec d'autres ballons (football, etc.).

**Tout le monde veut participer!**

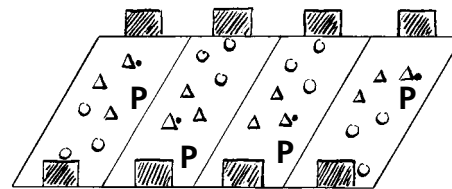
**Balle interceptée, 3 contre 1:** Trois élèves se placent en triangle et se font des passes, un élève est au centre. Il essaie d'intercepter une passe. Celui qui perd la balle se met au centre.

- Les élèves à l'extérieur doivent faire des passes directes.



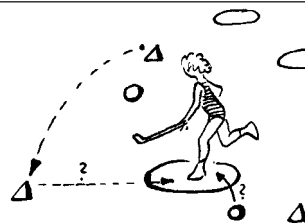
**Jeu 3 contre 3 avec passeur:** Terrain: diviser la salle en quatre; buts: tapis: 2 attaquants contre 2 défenseurs et un gardien. Ils essaient de marquer des buts. Ils peuvent utiliser un passeur neutre.

- Le gardien participe à l'attaque: s'il marque un but, celui-ci compte double.



**Jeu des cerceaux:** 3 attaquants essaient de mettre la balle dans un des quatre cerceaux. 3 défenseurs essaient de les en empêcher en posant un pied dans le cerceau pour le contrôler.

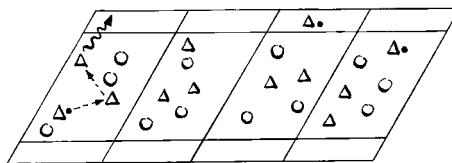
- Jouer sous forme de balle interceptée avec un joker qui est toujours attaquant.



⇒ Le surnombre facilite l'attaque et augmente la fluidité du jeu.

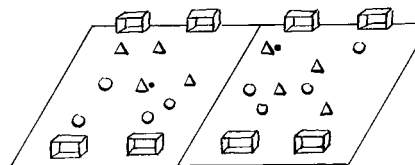
**Balle sur la ligne:** Terrain: quart de la salle; jeu: 3 contre 3. Les membres d'une équipe essaient de dribbler avec la balle jusque derrière la ligne de fond adverse et d'arrêter la balle.

- Un joker joue avec les attaquants.
- Chaque équipe essaie de faire une passe à un coéquipier placé derrière la ligne de fond. Quelle équipe réalise cinq bonnes passes en premier?



**Hockey avec caissons:** Terrain: moitié de la salle; 2 équipes de 4 à 5 joueurs; buts: éléments de caissons posés à 3-4 m de distance; jeu: sans gardien.

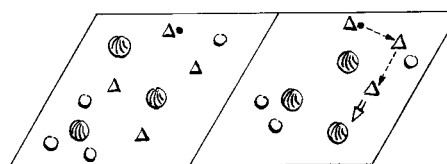
- Jouer à 3 contre 3 sur quatre terrains.



⇒ Tourner de 90° les éléments de caissons (déplacer le jeu et utiliser la surface de jeu différemment).

**Hockey avec balles médicinales:** Terrain: moitié de la salle; 2 équipes de 3 à 4 joueurs, une équipe de réserve; buts: 3 à 5 balles médicinales dispersées sur le terrain. Chaque touche d'une balle médicinale donne un point. Continuer le jeu sans arrêt. On ne peut pas marquer deux points de suite contre la même balle. La première équipe qui obtient 5 points a gagné. Les perdants sont remplacés par l'équipe de réserve.

- Préparation: jouer les uns à côté des autres et tirer de temps en temps sur les balles médicinales.



Ⓜ Organiser un tournoi d'unihockey avec d'autres classes.

## 7 Volley-ball

### 7.1 Jouer au volley-ball – mais comment?

#### Idée de base

Du ballon par-dessus la corde au volley-ball à 3 contre 3.

#### Conditions préalables

La plupart des enfants de la classe aimeraient apprendre à jouer au volley-ball. Ils maîtrisent le ballon par-dessus la corde et ils ont expérimenté les jeux proposés au chapitre 1 (apprendre à jouer avec un ballon).

➔ Conditions préalables: voir bro 5/4, p. 16 s.; Règles: voir bro 5/4, p. 67

#### Objectifs pédagogiques

Les élèves

- apprennent à bien observer la trajectoire du ballon, à se déplacer rapidement en direction du ballon et à orienter le corps en direction de la passe;
- apprennent la passe (jouer en hauteur) et la manchette (jouer en bas);
- jouent intensivement à 1 contre 1; 2 contre 2; 3 contre 3;
- apprennent la défense du terrain en commun;
- apprennent la construction du jeu en 3 touches de balle.

➔ Les divers objectifs correspondent à la méthodologie pour l'apprentissage du volley-ball.

#### Créer de bonnes conditions

En tendant une corde ou un filet sur toute la longueur de la salle (hauteur minimale: 2 m 15), un maximum d'élèves peut jouer ou s'entraîner en même temps. Les ballons sont peu gonflés. Des ballons plus petits et plus légers peuvent être un avantage pour l'apprentissage du volley-ball, mais ils ne sont pas indispensables.

#### Volley-ball à 2 contre 2

*Installation:* filet à 2 m 15 au minimum. Terrain: 4 m de large et 8 m de long.

*Service:* l'élève de droite fait une passe. Il se place dans le terrain ou derrière la ligne de fond.

Si une équipe obtient le service, les équipiers changent de place et l'autre joueur fait le service.

*Attention:* Essayer de jouer toutes les balles en passe.

#### Volley-ball à 3 contre 3

*Installation:* filet à 2 m 15 au minimum. Terrain: 6 m de large et 9 m de long.

*Service:* l'élève qui se trouve au fond à droite fait un service depuis le bas. Il se place derrière la ligne de fond.

L'équipe qui obtient le service change d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre.

*Attention:* toucher si possible trois fois le ballon avant de le passer par-dessus le filet.

#### Variantes qui facilitent le jeu (selon MEIER/NUSSBAUM, 1994)

*Service:* il peut se faire en lançant le ballon des deux mains depuis l'extérieur du terrain ou en faisant une passe depuis l'intérieur du terrain.

*Jeu:* pour une des trois touches, on a le droit d'attraper le ballon, de le lancer en l'air et de faire une passe.

- La défense est améliorée, si la réception du ballon qui vient de l'adversaire peut se faire en attrapant le ballon.
- L'attaque est renforcée, si la troisième touche se fait comme suit: attraper le ballon, le lancer en l'air et faire une passe.
- Si on peut attraper le ballon des deux mains pour la deuxième touche, la réception ne doit pas être très précise et l'attaque n'est généralement pas très dangereuse.

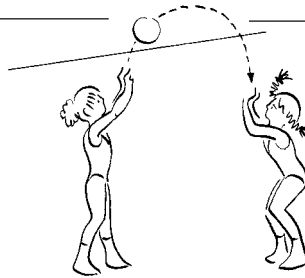
## 7.2.1 La passe

Une bonne passe est la base d'une bonne attaque. Les élèves apprennent la passe par des tâches globales et l'appliquent dans le jeu à 1 contre 1.

**Nous apprenons la passe pour jouer les balles hautes.**

**Ballon par-dessus la corde à 1 avec 1:** A deux, les élèves essaient de se passer le ballon aussi souvent que possible pendant 30 secondes.

- Combien de passes pour obtenir un bon résultat? Les élèves essaient de l'améliorer.
- Quelle paire réussit le plus grand nombre de passes? Qui accomplit au mieux la tâche? Les élèves discutent de la meilleure façon de faire: près de la corde, mains au-dessus de la tête, jouer rapidement...

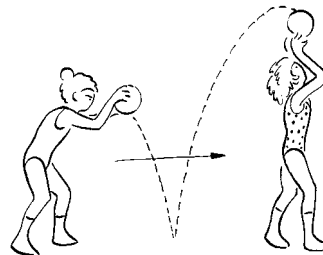


⚠ Hauteur minimale du filet pour tous les exercices: 2 m 15 cm.

➡ Des sautoirs suspendus permettent une meilleure vision de la corde.

**Attraper le ballon au-dessus du front:** Les élèves font rebondir le ballon des deux mains sur le sol. Ils l'attrapent au-dessus du front.

- «Imagine que tu es un nain.»
- «Imagine que le ballon est une paire de lunettes que tu mets devant les yeux.»
- «Fais rebondir le ballon par-dessus la corde et attrape-le en position assise, après une demi-rotation...»



➡ Position des mains et mouvement corrects: voir bro 5/4, p. 50

**Passe contre le mur:** Les élèves se mettent face au mur avec le ballon au-dessus de la tête. Ils plient les genoux et poussent le ballon contre le mur en tendant le corps et les bras.

- Les élèves lancent le ballon en l'air (env. 50 cm plus haut que la tête). Ils plient les genoux et lèvent les mains sur la tête. Dès que le ballon touche les mains, ils se tendent et poussent le ballon aussi haut que possible contre le mur.
- A 1 mètre du mur, repousser le ballon sans s'arrêter contre le mur, à env. 1 mètre au-dessus de la tête.
- Qui arrive à jouer pendant 20 secondes sans faute?
- Qui sont les trois élèves à tenir le plus longtemps?
- Prendre conscience de l'extension du corps et des bras. Un partenaire contrôle la bonne exécution du mouvement (voir p. 50).
- Alternier les passes hautes et basses contre le mur.
- Celui qui réussit 20 passes sans faute contre le mur peut augmenter la distance.



➡ Aide: jouer avec le ballon au-dessus de la tête avec une planche ou une passoire.

**Jongler avec le ballon en passes:** Les élèves jonglent le ballon en passes verticales sans interruption.

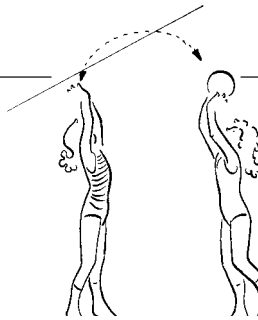
- A genoux, couchés, assis, en marchant lentement, en se tournant sur place ...
- Frapper dans les mains entre deux passes.
- Additionner les chiffres qu'indique l'enseignant tout en continuant de jongler avec le ballon.
- Jongler avec le ballon, varier la hauteur des passes.
- Passe en hauteur: laisser tomber le ballon une fois par terre avant de faire une passe très haute.



⚠ Etre attentif à l'amorti de la balle (plier les poignets en arrière) et jouer doucement, sans bruit.

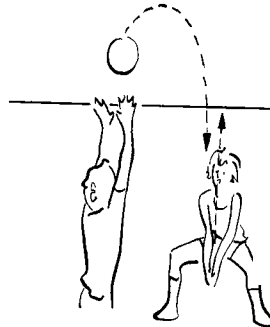
**Passé par-dessus la corde:** Les élèves lancent le ballon en l'air, font une passe par-dessus la corde et attrapent le ballon de l'autre côté.

- Attraper le ballon au-dessus de la tête.
- Qui réussit 10 fois de suite sans que le ballon tombe?
- Faire une passe avant d'attraper le ballon de l'autre côté de la corde.



**1 avec 1 à la corde:** A lance le ballon à B par-dessus la corde, B se déplace si nécessaire et se tourne vers A pour faire la passe par-dessus la corde.

- Quelle équipe réussit 5 passes sans faire tomber le ballon?
- Après avoir lancé le ballon, A se déplace de 1 à 3 mètres et B doit passer le ballon à A dans sa nouvelle position.
- A et B font des passes sans s'arrêter.
- Les élèves font les passes en sautant (passe en suspension).
- Les élèves se font des passes et se concentrent sur un des critères du mouvement de la passe.



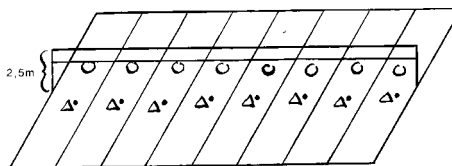
❗ Le joueur fait toujours face au partenaire pendant la passe.

🕒 *Passes:* 20 fois sans faute avec trois partenaires différents.

**Volley-ball 1 contre 1:** Les élèves font des passes par-dessus la corde. Ils essaient de diriger la balle pour que l'adversaire ne puisse pas l'attraper. Terrains: env. 6 m de long et 2 m de large.

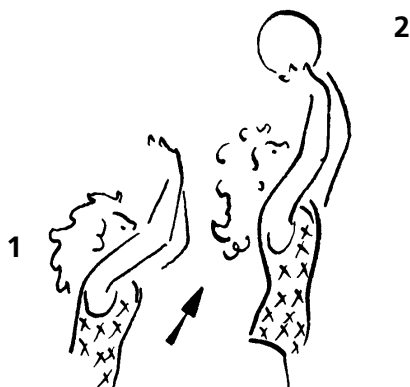
- Plus facile: les élèves bloquent le ballon, le lancent en l'air à la verticale et font une passe par-dessus la corde. Variante: les élèves se font une passe verticale avant de faire la passe par-dessus la corde.
- Après 3 à 4 minutes de jeu, les perdants peuvent choisir le prochain adversaire parmi les vainqueurs.
- Jeu à trois points: celui qui gagne devient joueur de réserve et doit accomplir une tâche de coach, d'arbitre ou d'observateur.

➡ Règles du volley-ball: voir bro 5/4, p. 66



➡ Rotations et tournoi par ligues: voir bro 5/4, p. 22

### La passe:



**Position de départ (1):**

- position basse, genoux pliés
- mains plus hautes que le front
- coudes écartés (largeur des épaules)

**Touche (2):**

- tendre les bras et le corps entier dans la direction de la passe
- amortir le ballon et jouer «sans bruit»



**Position des mains et des bras:**

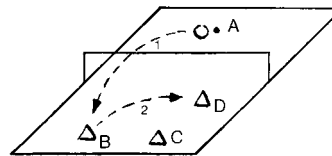
- les paumes des mains et les doigts forment une surface sphérique
- les pouces et les index forment un triangle
- plier les poignets en arrière
- écarter les doigts et les tendre légèrement

## 7.2.2 Construction en trois touches

La construction de jeu idéale se fait en trois touches. Le but est de pouvoir jouer le ballon depuis une bonne position dans le camp adverse pour le faire tomber par terre. Dans tous les exercices qui suivent, la première touche peut se faire en *passé* (plus facile) ou en *manchette* (plus difficile).

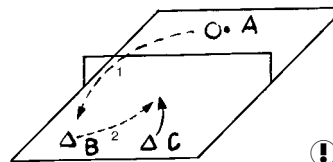
**Nous apprenons la construction en trois touches et nous l'appliquons dans le jeu.**

**Réception du ballon en hauteur vers la corde:** A quatre: A fait une passe par-dessus la corde. B (ou C) fait une réception en passé ou en manchette vers D qui se trouve devant au milieu du terrain. D attrape le ballon au-dessus de sa tête. Ensuite, rouler le ballon à A.  
*Important:* Celui qui veut faire la réception crie rapidement «oui», oriente son corps vers D et essaie de jouer haut et précis sur D.



**Celui qui ne défend pas se déplace en avant:** A trois: A lance le ballon par-dessus la corde. Si B fait la réception, C crie «à moi» et avance au centre du terrain. Il se retourne, regarde la réception de B et se déplace pour pouvoir attraper le ballon au-dessus de sa tête. Si C fait la réception, B se déplace vers la corde.

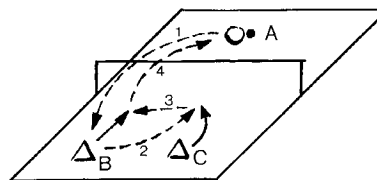
- L'élève qui s'est déplacé vers la corde fait une passe verticale avant d'attraper le ballon.



⚠ Celui qui ne fait pas la réception crie «à moi» et court vers la corde.

**Construction de jeu 2 avec 2:** A trois: A lance le ballon par-dessus la corde. Si B fait la réception, C se déplace au centre, oriente le corps dans la direction vers laquelle il va jouer et fait une passe haute parallèle à la corde. B devrait pouvoir faire une passe tout près de la corde dans le terrain de A.

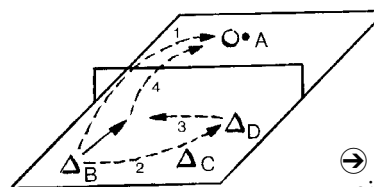
- A fait 10 passes. Combien de fois B et C réussissent-ils la construction?
- Jeu 2 avec 2: deux élèves forment une équipe et jouent avec un autre groupe de deux. Quel groupe de quatre réussit à faire trois constructions de trois touches de suite sans faute?



➡ Jeu 2 contre 2: voir bro 5/4, p. 48; règles du jeu: voir bro 5/4, p. 67

**Construction de jeu 3 avec 3:** A quatre: 2 élèves sont au fond (B et C), un élève est devant (D) et un élève fait les passes (A). A fait une passe par-dessus la corde. B (ou C) fait la réception en passé ou en manchette en direction de D. D fait une passe parallèle à la corde pour B (ou C). B (ou C) avance vers la corde et joue par-dessus la corde vers A.

- Plus difficile: B, C et D se mettent en ligne pour la réception. Si B (ou C) fait la réception, D crie «à moi» et court en avant vers la corde. Il fait une passe parallèle à la corde pour B (ou C). B (ou C) avance et joue vers A. Si D fait la réception, B avance pour faire la passe à C (ou D).
- Jeu 3 avec 3: construction de jeu en trois touches.
- Jeu 3 contre 3: les retours directs ne sont pas permis.



➡ Jeu 3 contre 3: voir bro 5/4, p. 48; règles du jeu: voir bro 5/4, p. 67

⚠ **Jeu 3 contre 3:** la construction se fait en 3 touches. Le ballon change 5 fois d'équipe sans faute. Composition des équipes: au hasard.



### 7.2.3 La manchette

On utilise la manchette pour reprendre des ballons très bas et très rapides qui ne peuvent plus être maîtrisés par une passe.

**Nous apprenons la manchette pour les ballons bas.**

**Statue:** A deux: une élève est la «statue». Le partenaire la met dans la position juste pour faire une manchette. Est-ce que la position des bras, du corps et des jambes est correcte?

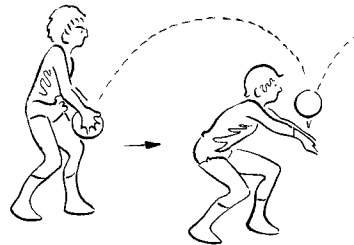
- Permettre une bonne visualisation du mouvement par des descriptions, une vidéo ou des photos.



➔ Position de départ correcte, position des bras et des mains: voir bro 5/4, p. 53

**Laisser tomber le ballon sur les avant-bras:** Les élèves lancent le ballon à la verticale, à environ 2 mètres. Ils plient les genoux et laissent tomber le ballon sur les avant-bras tendus. Avant le contact avec le ballon: joindre les deux mains, plier les poignets légèrement en bas.

- Se déplacer si le ballon n'a pas été lancé correctement pour qu'il tombe quand même sur les avant-bras.



**Jouer le ballon en manchette:** Les élèves lancent le ballon à la verticale, ils plient les genoux et prennent le ballon en manchette. Ils jouent avec les bras tendus contre le mur.

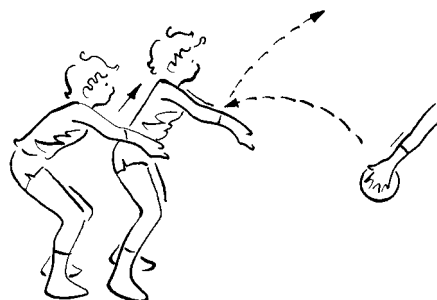
- Qui réussit à attraper le rebond dix fois de suite?
- Après avoir lancé le ballon à la verticale, les élèves accomplissent une tâche supplémentaire: frapper les mains dans le dos, toucher le sol avec les deux mains, toucher une certaine ligne...
- Les élèves réceptionnent le rebond directement en manchette et continuent sans interruption.
- Les élèves jonglent avec le ballon continuellement sur les avant-bras et accomplissent en même temps une autre tâche: se déplacer d'un mur à l'autre, se tourner sur place, s'asseoir et se relever...



➔ Les avant-bras douloureux: jouer à courte distance, ne pas jouer trop haut. Porter des maillots à longues manches. Utiliser une balle mousse. Ne pas faire trop longtemps les mêmes exercices.

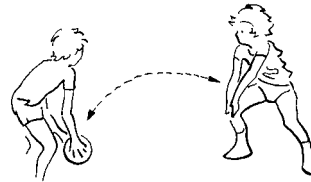
**Manchette au partenaire:** A et B sont distants de 3 à 4 mètres. A lance le ballon à B. B est en position pour faire une manchette. Ils tend les bras et font une manchette à A. Après 5 essais réussis, changement de rôle.

- Un élève observe un critère du mouvement de son partenaire (voir p. 53) et lui indique s'il est respecté ou non.
- Aide pour apprendre l'extension des jambes: s'asseoir sur un banc et faire une manchette avec les bras tendus pendant qu'on se lève du banc.
- Aide pour apprendre la position correcte des bras: coincer une balle mousse entre les bras et le corps pour éviter de lever les bras trop haut pendant la manchette.



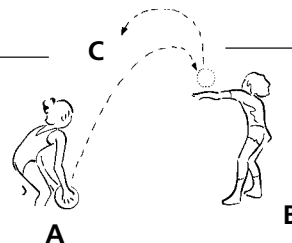
**Retour précis du ballon:** A est debout dans un cerceau. Il lance le ballon à B, distant de 4 mètres environ. B retourne le ballon en manchette assez précise pour qu'A puisse l'attraper en gardant au moins un pied dans le cerceau. Quelle paire réussit 15 manchettes précises en premier?

- A lance le ballon de manière imprécise. B doit se déplacer et s'orienter (corps en direction de A) pour faire une manchette à A. Ensuite, B retourne à sa position de départ.
- Même exercice, mais B est couché. Il peut se lever au moment où A lance le ballon en l'air pour faire une passe.
- A lance le ballon trop court. B doit faire un «plongeon» pour frapper le ballon. Qui réussit les plus beaux «plongeurs»?



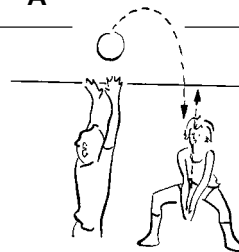
⊙ «Plongeon»: manchette avec atterrissage au sol.

**Orienter le corps:** A trois: A lance le ballon un peu devant B. B se déplace, s'oriente vers C et joue en direction de C. C attrape le ballon ou fait une manchette directe à A. Changement après cinq manchettes réussies.



! B joue en manchette assez haut pour que C puisse reprendre la balle au-dessus de sa tête.

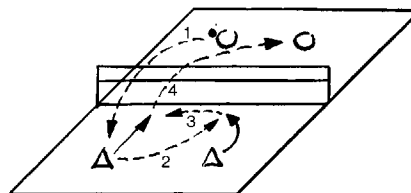
**1 contre 1 en manchettes:** Le ballon qui franchit la corde doit être attrapé en manchette. Cette manchette se fait à la verticale, pour que l'élève puisse attraper le ballon avant la corde. Ensuite, il lance le ballon en l'air et fait une passe par-dessus la corde dans le camp adverse.



⊙ D'abord ensemble, puis l'un contre l'autre.

**2 contre 2 en manchettes:** Le joueur le plus proche du ballon fait une réception en manchette en direction de la corde. Le partenaire avance et fait une passe parallèle à la corde. Le premier avance pour faire une passe par-dessus la corde dans le camp adverse.

- Essayer et exercer d'autres combinaisons.



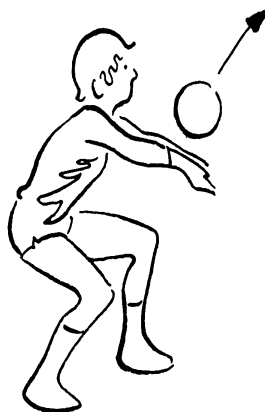
### Manchette:

*Position de départ:*

- corps bas
- jambes écartées
- poids sur la pointe des pieds
- rapprocher les bras

*Touche:*

- bras tendus
- le ballon touche les avant-bras
- extension de tout le corps



*Position des bras et des mains:*

- les pouces parallèles (une main fait le poing que l'autre main encercle)
- bras tendus
- épaules en avant

## 8 Jeux de renvois

### 8.1 Fabriquer soi-même les raquettes de GOBA

Les jeux de renvois (tennis, badminton ...) ont une longue tradition. Durant la Renaissance, on s'amusait déjà au «jeu volant» (badminton). Les jeux de renvois sont très répandus dans les sports de loisirs. Il est opportun de permettre aux enfants de faire connaissance avec ces jeux. Un cheminement possible passe par le «GOBA».

#### GOBA convient bien au sport scolaire et au sport de loisirs

- Le matériel peut être fabriqué à l'école durant les ACM.
- Rapidement, le jeu devient intéressant et varié.
- Peu d'organisation – une corde tendue est suffisante.
- Garçons et filles jouent ensemble sans problème.
- Il est facile de frapper la balle, la raquette constitue simplement un agrandissement de la main.
- On joue au GOBA des deux mains. Il contribue au bon développement de la motricité (bilatéralité).
- GOBA est un sport de loisirs. Il peut être joué dans la cour de récréation.

#### Mode de fabrication

##### Matériel:

- Bois croisé, novopan, déchets de bois ... d'environ 12 mm d'épaisseur.
- Par enfant: 20 vis (longueur env. 10 mm) et 20 rondelles.
- 1 élastique de 1 cm de large, par enfant: env. 70 cm.
- Outils: scie, poinçon, tournevis, peinture, pinceaux.

##### Procédure:

- Dessiner la forme de la raquette: poser la main sur la planche, les doigts légèrement écartés. Tirer une ligne à env. 2 cm des doigts. Terminer au poignet par une ligne un peu incurvée.
- Scier la raquette en suivant la ligne.
- Poser la main sur la raquette et marquer les points de fixation de la manière suivante: boucle 1: points de fixation avant et après le pouce (entre la base du pouce et l'articulation); boucle 2: points de fixation avant et après l'index; boucle 3: avant le majeur et après l'annulaire; boucle 4: avant et après l'auriculaire; boucle 5: largeur du poignet.
- Faire des trous avec le poinçon aux endroits indiqués. Fixer l'élastique avec les vis et les rondelles.
- Peindre les raquettes après les premiers essais de jeu.

#### Indications pour l'enseignement

- De l'expérience globale, passer à des formes ponctuelles d'apprentissage.
- De la frappe de contrôle (jouer la balle et la laisser tomber par terre) au retour direct.
- Commencer avec peu de distance et augmenter progressivement.
- Passer d'une balle lente (en mousse) à une balle rapide.
- Passer de la frappe contrôlée aux retours bien placés.

➔ «GO and BAck» – un jeu de renvois de base.

🔧 Fabriquer soi-même son matériel de jeu.



ⓘ Ces principes de base s'appliquent à tous les jeux de renvois.

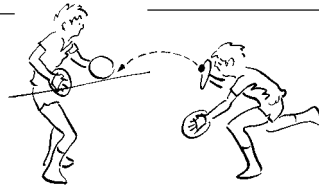
## 8.2 Passer du GOBA au minitennis

Le **GOBA** (= **GO** and **BA**ck de la balle) se joue comme suit: avec différentes balles (balles en mousse, balles de tennis, balles de tennis de table...); petits terrains (2 à 3 m de large et 8 à 12 m de long): par-dessus un filet ou une corde; hauteur: 1 m. Tous les exercices peuvent se faire également avec des raquettes de tennis.

**Nous utilisons les deux mains pour jouer au GOBA .**

**Nous jouons au GOBA:** 2 élèves se passent la balle par-dessus la corde (hauteur: env. 1 m). Ils essaient de jouer le plus longtemps possible.

- Les élèves désignent le terrain (lignes existantes ou à dessiner). Ils jouent ensemble ou l'un contre l'autre.

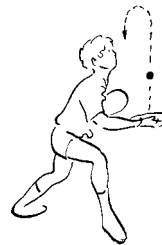


→ Les élèves peuvent choisir les règles ou utiliser les règles du volleyball ou du tennis de table.

- Jouer si possible à l'extérieur, dessiner les lignes à la craie.

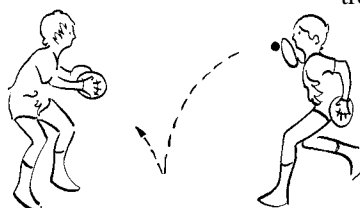
**Sentir la balle:** Lancer la balle en l'air avec la raquette, la laisser tomber par terre et la lancer en l'air avec l'autre raquette.

- Jongler sans laisser la balle tomber par terre.
- Jongler assis, couché ...
- Lancer la balle en l'air, toucher une ligne pendant que la balle rebondit une fois. Lancer la balle à nouveau en l'air avant qu'elle rebondisse une deuxième fois.
- Qui réussit à lancer la balle en l'air, à tourner une fois sur soi-même et à jongler avec la balle, sans la laisser tomber?
- Lancer la balle contre le mur à courte distance, la laisser tomber une fois sur le sol et la relancer contre le mur avec l'autre main.
- Jouer le rebond directement contre le mur.



**Jouer à deux, bien contrôler, assurer:** Se passer la balle à courte distance.

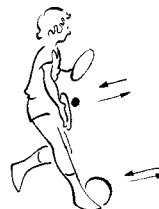
- Qu'est-ce qui est plus facile? Frapper directement la balle ou la laisser rebondir une fois?
- Plus facile: une frappe de contrôle (lancer la balle en l'air), laisser tomber la balle et la retourner seulement après.
- Combien de passes sont réalisées en 1 minute?



→ Passer du jeu «l'un avec l'autre» au jeu «l'un contre l'autre».

**GOBA – et comment!** A distance moyenne, 2 élèves se passent une balle molle par-dessus la corde.

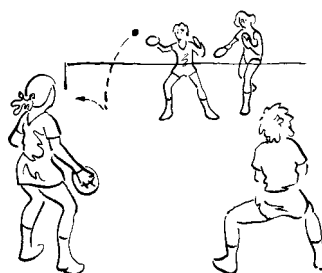
- Simultanément des passes avec un ballon de football.
- Un cerceau devant chaque élève. Qui touche en premier le cerceau devant le partenaire avec la balle?
- Quelle paire réussit à faire 10 passes en jouant avec deux balles en même temps?



→ Des tâches supplémentaires augmentent l'intensité et améliorent les capacités de coordination.

**Nous jouons en double:** Jouer à 2 contre 2. Les élèves fixent les règles. Déroulements possibles:

- La suite des frappes est libre.
- Les partenaires de la même équipe doivent jouer à tour de rôle.
- Le service se fait depuis la ligne de fond.
- On peut faire une passe à son coéquipier.



→ Créer des jeux: voir bro 5/4, p. 8

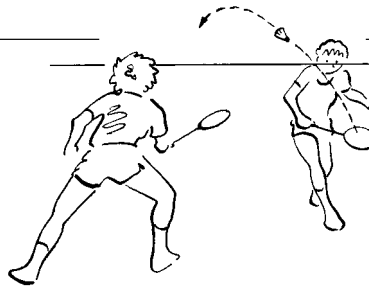
### 8.3 Badminton

Vivre le badminton dans sa totalité est le plus important. Le jeu est interrompu par des phases d'entraînement durant lesquelles certains éléments de jeu (service, clear...) seront exercés et améliorés.

**Quelle est la différence entre jouer au badminton et jouer au volant?**

**Nous jouons avec le volant:** A deux, les élèves se font des passes avec le volant.

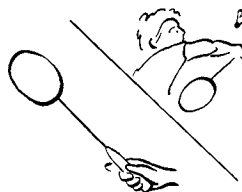
- Quelle paire réussit 20 passes sans faute ou peut jouer pendant 20 secondes?
- Qui arrive à varier la force de frappe pour faire des passes longues ou courtes?
- Est-ce qu'une paire réussit les exercices ci-dessus en jouant de l'autre main (gauche)?



➔ *Installation:* un filet ou une corde tendus dans le sens de la longueur de la salle. Hauteur: 1m55.

**Jouer seul avec le volant:** Jouer le volant devant le corps du côté du revers. *Important:* le coude précède la raquette.

- Jouer le volant par des coups droits.
- Alternier coups droits et revers.
- Jouer le volant plusieurs fois presque au plafond.
- Qui réussit à amortir le volant de façon à ce qu'il reste sur la raquette?
- 4 à 6 élèves forment un cercle. Un élève se trouve au centre. Il lance le volant et crie le nom du prochain joueur. Et ainsi de suite.



⚠ *Prise (prise universelle):* main ouverte, paume parallèle à la surface de frappe de la raquette, fermer les doigts, ne pas crispier les doigts («tenir un marteau»).

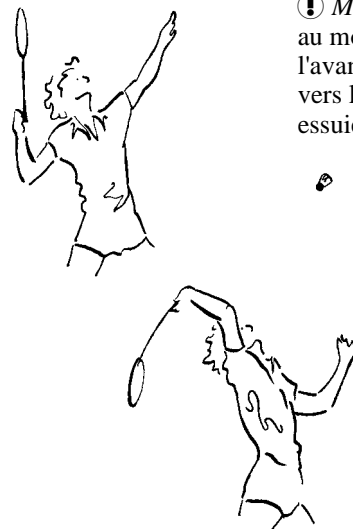
**Jouer au-dessus de la tête (clear):** A deux, les élèves se font des passes hautes pour qu'ils puissent frapper le volant devant le corps et au-dessus de la tête.

*Important:*

- Position de départ: le poids du corps sur la jambe arrière.
- Avancer les hanches et le coude.
- Mouvement de l'avant-bras («essuie-glace»).

*Aides pour l'apprentissage:*

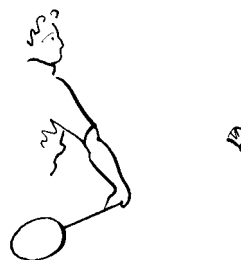
- Suspendre des sautoirs aux anneaux. Frapper les sautoirs avec la raquette.
- A prend la position de départ. B fait une passe à A. A renvoie par un clear haut et loin.
- Jouer avec des passes hautes et longues. Être attentif aux mouvements.
- Varier la force et la longueur des frappes.
- A deux: les élèves essaient de faire reculer le partenaire en faisant des clears très longs au fond du terrain.



⚠ *Mouvement de l'avant-bras:* au moment de frapper, tout l'avant-bras fait un mouvement vers l'intérieur («mouvement d'un essuie-glace»).

**Jouer avec un partenaire:** Faire des passes correctes au partenaire. Attention au mouvement du coude.

- Varier la distance et la trajectoire.
- Se faire des passes difficiles à reprendre.
- Après la frappe, toucher le filet ou la ligne de fond.
- «Accordéon»: avancer d'un pas après une frappe puis reculer après la suivante, etc..
- Les couples essaient de jouer avec deux volants.



⚠ *Coude:* le coude précède toujours le bras dans la direction du mouvement.

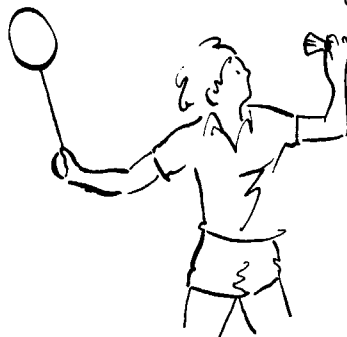
**Mettre le volant en jeu (service):** Derrière la ligne de service, les jambes légèrement écartées. Mettre le poids du corps sur la jambe arrière. Tenir le volant d'une main, le laisser tomber et le frapper avec la raquette en déplaçant le poids du corps sur l'autre jambe. Le volant devrait passer par-dessus le partenaire, juste hors de sa portée ou atterrir juste derrière la ligne de service.

*Caractéristiques:*

- Le coude devance la raquette.
- Soutenir la frappe en avançant les hanches et par le mouvement de l'avant-bras.

*Aides pour l'apprentissage:*

- Faire le service contre un mur.
- Donner du rythme: «un» laisser tomber le volant, «deux» frapper.
- Pour mieux viser: suivre une ligne dessinée au sol avec la raquette.
- Frapper le volant alternativement des deux côtés de la raquette contre le mur.
- Jouer le volant très haut par-dessus le partenaire qui tend sa raquette en l'air.
- Alternier des services sur des tapis distants de 4 et 7 mètres.
- A et B font dix services. Ils essaient de placer un maximum de services entre la ligne de fond et la ligne de service du double.
- A ferme les yeux et fait un service correct. Il garde les yeux fermés et explique à B où se trouve le volant d'après ses sensations.



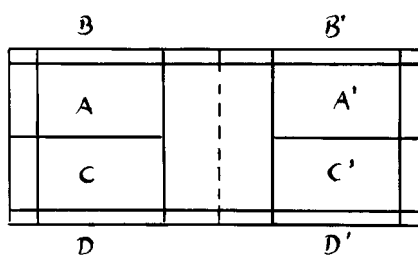
⚠ Etre attentif au mouvement du coude et de l'avant-bras.



**2 avec 2; 2 contre 2:** Frapper le volant à tour de rôle comme au tennis de table. Jouer sur la moitié du terrain du double. Après chaque frappe, A doit quitter le terrain pour faire de la place pour B et vice versa.

- A et B se tiennent par la main en tenant chacun une raquette dans la main libre. Ils jouent sur la moitié du terrain du double. Ils doivent jouer à tour de rôle.
- Jouer un double. Chaque paire ne dispose que d'une seule raquette. La raquette doit changer de partenaire après chaque frappe.
- Jouer 2 contre 2 avec un seul volant. N'importe quel partenaire peut jouer, la suite n'a pas d'importance. Est-ce qu'ils jouent mieux l'un à côté de l'autre ou l'un derrière l'autre?

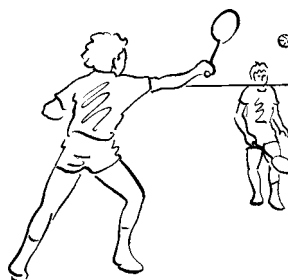
➞ Introduction ludique du double.



➞ Créer ses propres règles.

**Jouer l'un contre l'autre:** Deux élèves se font face sur un demi-terrain (délimiter le terrain éventuellement par des lignes existantes). Le but du jeu est de mettre le partenaire en difficulté en prenant des initiatives.

- Tournoi par ligues: deux élèves forment une ligue. Ils jouent pour la promotion/relégation dans les ligues avoisinantes. Après un tour (au temps), les vainqueurs montent d'une ligue et les perdants descendent. Le vainqueur de la ligue la plus haute et le perdant de la ligue la plus basse restent en place.



➞ *Principes de jeu:* jouer long et court! Si possible, frapper le volant au-dessus de la tête! Anticiper le jeu! Attaquer! Après un coup, se déplacer rapidement au centre du terrain.

➞ Tournoi par rotations ou par ligues: voir bro 5/4, p. 22

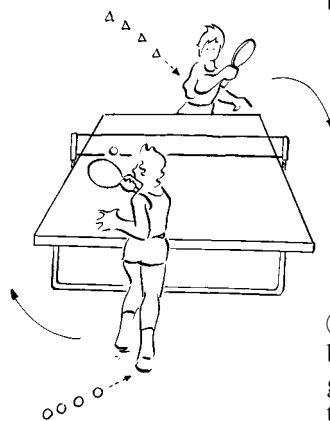
## 8.4 Tennis de table

Le tennis de table est un sport de loisirs très apprécié. Les élèves font peut-être sa connaissance durant l'éducation physique. Tous les exercices et les jeux peuvent se faire avec une classe entière si on dispose de 2 à 3 tables de tennis de table.

**La rapidité et la réaction sont très importantes au tennis de table ...**

**Course circulaire autour de la table:** Au maximum avec 12 élèves, une moitié de chaque côté de la table. Jouer en respectant l'ordre. Après avoir joué, l'élève change de côté. Celui qui commet une faute est éliminé et accomplit une tâche supplémentaire (faire un parcours ou un exercice de coordination avec une balle et la raquette). La finale entre les deux derniers élèves se joue en deux points gagnants.

- Système aux points: le premier éliminé obtient 1 point, le deuxième 2 points, etc. On additionne les points des jeux. Qui obtient le maximum de points après quatre jeux?
- «3 vies»: chaque élève a trois vies. Il peut commettre trois fautes avant de perdre une vie. Il faut frapper la balle de la façon suivante: 2 fois avec la raquette (une fois de la main droite, une fois de la main gauche) et 1 fois avec la paume de la main. L'ordre dans lequel on exécute les différentes manières de frapper est libre.
- Course circulaire par ligues: le premier éliminé «descend» d'une ligue, il change de table, le vainqueur «monte» d'une table. Les changements des différentes tables doivent se faire en même temps.



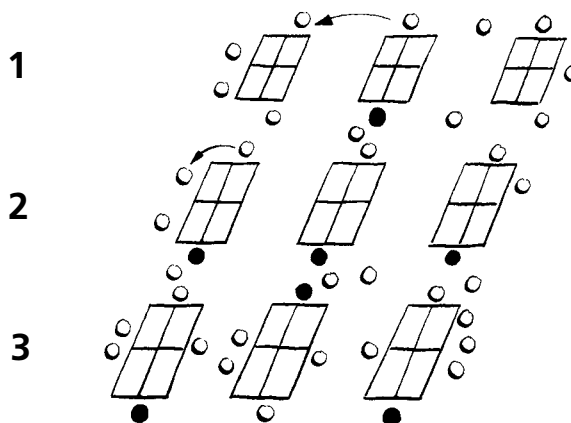
➔ Les raquettes peuvent être fabriquées à l'ACM.

➔ Si on dispose de plusieurs tables, les élèves peuvent jouer en groupe à une table, en courant autour, et en simple ou en double aux autres tables.

➔ Règles: voir bro 5/4, p. 67

**Course circulaire géante:** Jouer différentes variantes à plusieurs tables. La manière de frapper peut être libre ou imposée. Exemples:

- 1 Course sans élimination: l'enseignant ou un bon élève reste fixe à une table et fait les renvois. L'objectif: faire un tour complet (chaque élève touche une fois la balle) sans faute.
- 2 Course avec services: à chaque table, un élève est fixe. Il fait le service quand un élève se présente à sa table. Il amortit le retour avec la raquette pour pouvoir attraper la balle avec l'autre main.
- 3 Labyrinthe de course géante: aux trois tables, un élève reste fixe. Les autres se déplacent d'une table à l'autre sans ordre fixé. Ils essaient toujours d'occuper les places libres.



**Tournoi de jeux de renvois:** Deux paires d'élèves s'affrontent dans un jeu de frappe. Après 4 minutes, les équipes et le jeu changent.

- Le plan de jeu ci-contre montre un tournoi possible avec 10 équipes numérotées. Chaque victoire donne 2 points, la défaite 0 point. Dans le premier tour, les équipes 10 et 1 jouent du tennis de table l'une contre l'autre, etc..

	tennis de table	tennis de table	GOBA	minitennis	badminton
tour 1	10-1	7-4	6-5	9-2	8-3
tour 2	7-2	6-3	5-4	8-1	10-9
tour 3	4-3	5-2	10-8	7-9	6-1
tour 3	9-4	8-5	7-6	1-3	10-2
tour 5	3-9	10-6	2-1	5-7	4-8
tour 6	10-5	2-8	1-9	4-6	3-7
tour 7	2-6	1-7	9-8	3-5	10-4
tour 8	8-7	9-6	10-3	2-4	1-5
tour 9	6-8	4-1	3-2	10-7	5-9

## 9 Autres jeux

### 9.1 Balle frappée

La suite de jeux «de la balle brûlée au baseball» montre comment une idée de jeu simple peut conduire à une compréhension d'un jeu plus complexe. Dans le présent manuel, nous traitons la technique de frappe et une forme de base du baseball. 🎯 L'enseignement devrait se dérouler à l'extérieur dans la mesure du possible.

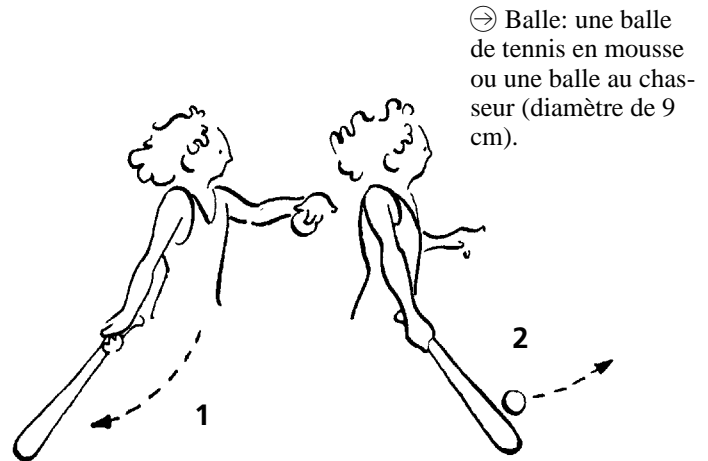
**Frapper et courir:** Apprendre la technique du frapper. Position de départ: le regard à 90° par rapport à la direction de frappe. Tenir la balle et le bâton devant le corps avec les bras tendus. Une main lance la balle légèrement en l'air et la laisse tomber pendant que l'autre main baisse le bâton (1) pour prendre l'élan. La balle tombante est ensuite frappée avec le bâton en biais, de bas en haut (2).

- Exercice à trois avec un bâton et trois balles: chaque élève ramasse la balle qu'il vient de frapper, contourne le piquet (à env. 20 m) et revient.
- Quel groupe de trois compte le plus de tours après 3 minutes?
- A trois avec une balle: 1 élève frappe la balle et contourne le piquet. Les deux autres élèves ramassent la balle et la roulent par-dessus la ligne de fond. Qui est plus rapide, l'élève qui a frappé ou la balle?
- Comme en haut: les deux élèves sur le terrain essaient de toucher avec la balle l'élève qui court.
- Comme en haut, mais à trois contre trois: un élève de l'équipe des coureurs frappe la balle et essaie de faire un tour. S'il réussit, son équipe obtient un point. En cas d'échec, si les receveurs le touchent avec la balle, ce sont eux qui remportent un point. Changement de rôle après neuf frappers.

**Forme de base de la balle frappée:** Un élève de l'équipe A frappe la balle et court autour des piquets. Il a le droit de s'arrêter en tenant un piquet s'il voit que la balle franchira la ligne de fond avant lui. Si l'élève est en train de courir (en pleine course et non pas arrêté près d'un piquet) au moment où la balle roule par-dessus la ligne de fond, il doit abandonner et se placer à la fin de la colonne de l'équipe A. **Points:** 1 tour = 1 point pour l'équipe A (frappeurs); 1 balle attrapée en l'air par l'équipe B (receveurs) = 1 point. Changement de rôle après 5 minutes ou après environ 10 frappers. Comparer les points obtenus à la fin de la partie.

- A chaque frappe, le nombre d'élèves qui prennent le départ est libre. Si tous les élèves de l'équipe A sont en course ou près d'un piquet (plus personne pour frapper), l'équipe A est «épuisée» et il y a changement de rôle avec l'équipe B.
- pas plus de deux élèves par piquet.
- Les receveurs mettent fin à la course en déposant la balle dans un cerceau. Ils peuvent obtenir des points supplémentaires en touchant les coureurs avec la balle avant de la déposer.
- Les équipes développent leurs propres formes de jeu.

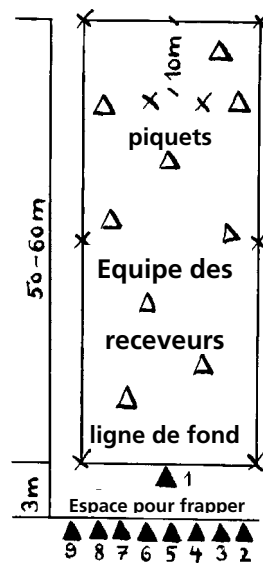
**Nous jouons à la balle frappée!**



➔ Balle: une balle de tennis en mousse ou une balle au chasseur (diamètre de 9 cm).

➔ Pour remplacer le bâton: batte de baseball, raquettes de GOBA ou de tennis, quilles de gymnastique, etc..

🎯 Confectionner sa propre batte de baseball avec des bouteilles en plastique: voir bro 7/5, p. 10



Equipe des coureurs

➔ Développement des règles: au début, les défenseurs ont le droit de courir avec la balle en mains, ensuite, les déplacements avec la balle sont interdits.

➔ Balle brûlée: voir bro 5/3, p. 26 ss.; Baseball: voir bro 5/5, p. 52 ss.



## 9.2 Jongler avec trois balles

Qui n'aimerait pas savoir jongler avec trois balles? Ce «chemin d'apprentissage programmé» convient très bien à un apprentissage autonome des élèves. Préparation: fabriquer les balles de jonglage ou mettre les balles à disposition; disposer à chaque poste la description de l'exercice.

**Nous apprenons à jongler avec trois balles en trois étapes.**

### Fabriquer ses propres balles de jonglage

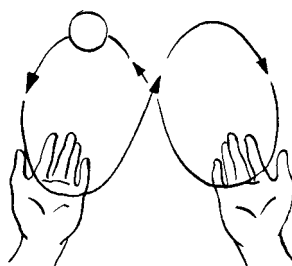
**Matériel:** 4 petits ballons gonflables par balle de jonglage, graines pour oiseaux (80 g par balle), entonnoir, papier collant, ciseaux, balance.

**Procédure:** il faudrait travailler à deux. Poser l'entonnoir dans le goulot d'un ballon et remplir avec les graines pour oiseaux. Tenir le ballon au-dessus d'un carton pour récupérer les graines qui tombent à côté. Quand le ballon pèse 80 g, couper la partie supérieure du goulot (env. 1 cm), fermer le ballon avec 2 à 3 bandes de papier collant. Prendre le deuxième ballon et étirer l'ouverture jusqu'à ce que le ballon plein de graines puisse passer. Pour enlever tout l'air entre les deux ballons, gonfler un tout petit peu le deuxième ballon et faire sortir l'air en poussant depuis le fond. Couper le goulot du deuxième ballon. Comme il est élastique, il forme un trou. Procéder de la même manière avec le troisième et le quatrième ballons. Tourner chaque fois le ballon plein de graines de façon à ce que le premier ballon soit invisible une fois l'opération terminée. Faire bien attention à sortir l'air qui reste entre les différents ballons.



**1-Jongler avec une balle:** Tiens les mains à hauteur de la taille, les paumes tournées vers le haut. Lance la balle avec des mouvements circulaires pour que sa trajectoire forme un huit couché. Lâche la balle devant le centre de ton corps et attrape-la à l'extérieur. Porte-la vers le centre et lance-la à nouveau.

- Essaie ce mouvement de base avec les yeux fermés, en marchant et en courant.
- Lance la balle en passant les mains sous tes genoux.

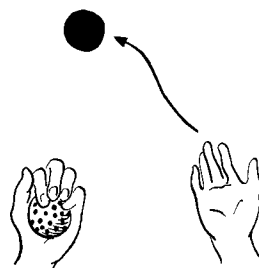


➔ **Quelques conseils pour ce programme d'apprentissage:** lis attentivement la tâche que tu dois accomplir et entraîne-toi à chaque poste! Change uniquement une fois que tu as rempli les **conditions du contrôle!**

**Contrôle 1:** faire circuler la balle en huit 10 fois de suite sans faute.

**2-Echanger deux balles:** Lance une balle de la main droite comme ci-dessus. Ensuite, tu fais la même chose avec la balle que tu tiens dans la main gauche, au moment où la première balle est au point culminant de sa trajectoire. Echange ainsi les deux balles.

- Donne du rythme en parlant au moment de lancer et d'attraper: «un - deux - attrape - attrape!».
- Pendant que tu fais cet exercice, tiens une deuxième balle dans la main droite.

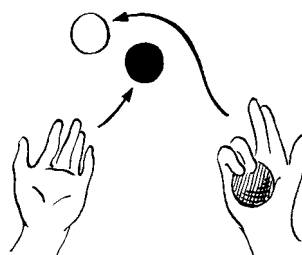


**Contrôle 2:** échanger les balles des deux mains 10 fois sans faute.

**3-Jongler avec trois balles:** Tiens deux balles dans la main droite et une balle dans la main gauche. Commence par la main droite («un»), ensuite la main gauche («deux») et pour terminer la main droite («trois»). Essaie d'attraper les deux premières balles et laisse tomber la troisième.

- Les yeux fermés, imagine-toi les mouvements.
- Attrape également la troisième balle.

**Aides pour l'apprentissage:** une porte de garage ou du local des engins oblique permet un roulement lent des balles. Un partenaire peut guider tes balles avec ses mains.



**Contrôle 3:** lancer les balles dans l'ordre gauche-droite-gauche et attraper les balles . 3 fois de suite sans faute.

Ⓜ **Jongler avec trois objets:** 20 fois sans faute, trois essais.

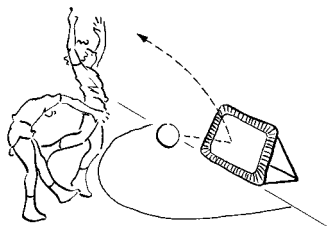
### 9.3 Tchoukball

Le tchoukball est un jeu sans contact physique. Il convient très bien à l'enseignement coéducatif. Les lancers, les réceptions et la vision périphérique sont entraînés de manière intensive. Le tchoukball a obtenu son nom grâce au bruit que fait la balle contre le filet.

**Concentre-toi sur le rebond quand tu joues en défense!**

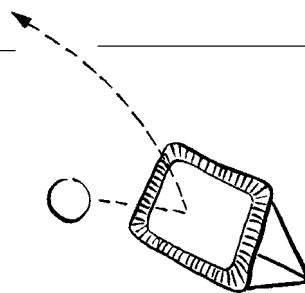
**Préparer le tchoukball:** Deux élèves se font une passe via le filet. Ensuite, elles changent de but.

- Comme toujours, mais le dribble est interdit et on ne peut pas faire plus de trois pas avec la balle en main.
- A joue la balle de manière à ce que B éprouve de la difficulté à attraper la balle. Si B réussit une belle réception, A le félicite.
- A et B varient leurs tirs: lent/rapide, haut/bas, sur place/en sautant ...
- Tchoukball interceptée: à 2 contre 2. Un point chaque fois que le coéquipier peut attraper la balle rebondissant du filet en dehors du cercle de but.



➔ Le *filet de tchoukball* est posé sur une ligne de fond. Il est entouré du cercle de but (diamètre 3 m) qui ne doit pas être franchi. On peut également poser des tapis pour marquer la zone interdite. On peut remplacer le filet par d'autres objets posés en oblique (tremplin, éléments de caissons...) contre un mur.

**Tchoukball à 3 contre 3 avec un filet:** L'équipe A lance la balle contre le filet de façon à ce que l'équipe B ne puisse pas l'attraper et qu'elle tombe par terre. L'équipe B n'a pas le droit de gêner les attaquants. Elle doit se contenter d'intercepter la balle avant qu'elle ne tombe par terre. En cas de réussite, il y a changement de rôle. L'engagement au début de la partie ou après un point marqué se fait depuis la ligne de fond, à côté du filet.



🕒 La charte du tchoukball: l'objectif de tout le monde est de créer un beau jeu. On évite les conflits. Chaque joueur fait attention aux autres, que ce soit un coéquipier ou un adversaire, qu'il soit plus fort ou plus faible.

*Développement possible:*

- Il est interdit de dribbler.
- Garder la balle au maximum pendant 3 secondes.
- Pour conclure une attaque, l'équipe ne dispose que de trois passes (exceptions: 4 passes à l'engagement et après un point).

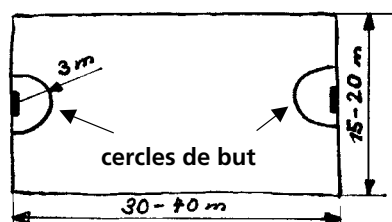
*Points supplémentaires pour l'adversaire:*

- Le tir ne touche ni le cadre, ni le filet.
- Un élève attrape ou touche le rebond d'une balle lancée par un de ses coéquipiers.
- Le rebond atterrit en dehors du terrain ou à l'intérieur du cercle de but.

*Fautes:* Une faute (p.ex. la balle tombe par terre, un dribble ...) sera sanctionnée par un coup franc pour l'équipe adverse. Il se fait depuis l'endroit où la faute a été commise. Après une passe, le tir au filet est permis.

🕒 Le tchoukball sur gazon est très spectaculaire.

**Tchoukball avec deux filets:** Les deux équipes peuvent tirer sur les deux filets. Seule trois attaques consécutives sont permises contre le même filet. Après chaque point, l'équipe qui n'a pas marqué le point fait l'engagement à côté du filet. Elle peut marquer sur n'importe quel but dès que la balle a franchi la ligne centrale.



## 9.4 Jeux de fair-play

Les élèves apprennent que les tâches imposées ne peuvent être accomplies qu'en collaborant avec les autres. Ils s'engagent pour le groupe, s'intègrent au groupe et font attention les uns aux autres.

**Un comportement loyal et coopératif est favorable à tout le monde.**

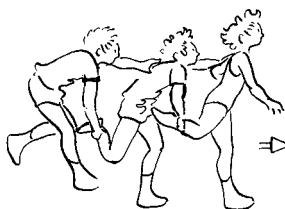
**Nœud gordien:** 4 à 8 élèves forment un cercle. Ils tendent leurs bras en avant. Chaque élève prend deux autres élèves par la main, mais pas ses voisins. En passant dessous ou dessus, les élèves essaient de défaire le nœud sans lâcher les mains.



➔ Les jeux de poursuites en coopération: voir bro 4/4, p. 8;  
Coopération: voir bro 3/4, p. 24 ss.;  
Fair-play: voir bro 5/4, p. 21

**Estafette sautillante:** 4 à 8 élèves se mettent en colonne. Ils posent la main gauche sur l'épaule du précédent et prennent son pied droit dans la main droite. Quel groupe franchit en premier une ligne désignée, en gardant la colonne intacte?

- Chacun croche son pied gauche au jarret gauche de l'élève qui suit. Le groupe essaie de sautiller en rythme jusqu'au mur.
- Aussi sous forme d'estafette.



➔ Vivre quelque chose de positif en groupe procure du plaisir!

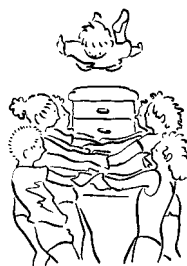
**Assis sur les genoux:** 4 à 8 élèves se mettent en cercle. Ils s'approchent jusqu'à ce qu'ils se touchent. Tous se tournent de 90° à droite et s'approchent encore jusqu'à ce que les souliers se touchent. Au commandement, ils s'assoient sur les cuisses de l'élève qui suit. Ils marchent en rond au rythme.

- Est-ce que la classe entière réussit cet exercice?



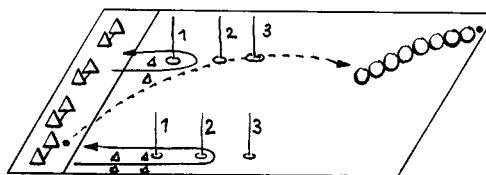
**Epreuve de courage:** 1 élève est debout sur le caisson. Il se raidit et se laisse tomber en avant ou en arrière. Ses collègues sont placés devant le caisson. Ils se tiennent par les mains avec les bras tendus. Ils retiennent ainsi l'élève qui tombe.

- Les aides se font face et se prennent par les mains. En soulevant et en baissant les bras en rythme, ils transportent un élève d'un mur à l'autre.



🌐 Faire attention à sa position quand on aide: genoux légèrement pliés, dos droit, musculature tendue à l'avance.

**Balle en Alaska:** 2 équipes. Un élève de l'équipe A lance une balle (balle de handball, ballon de rugby...) dans le camp depuis la ligne de fond. Par deux, tous les élèves de l'équipe A courent autour d'un des trois piquets (prévoir plusieurs parcours). S'ils sont de retour avant le cri «balle en Alaska», ils obtiennent les points suivants: 1er piquet = 1 point; 2ème piquet = 2 points... Additionner les points de toute l'équipe. L'équipe B ramasse la balle et se met en colonne. La balle est roulée entre les jambes écartées du premier élève au dernier. Dès que celui-ci tient la balle dans ses mains, il crie «balle en Alaska». Changer les rôles après cinq passages.



## 9.5 Jeux de bagarres

Des jeux de bagarres clairement réglementés donnent l'occasion aux enfants de prendre conscience de leurs limites physiques et psychiques et de sentir les contacts très rapprochés avec les adversaires. Ces jeux peuvent donner l'occasion de réfléchir sur la violence et les agressions dans le cadre d'un enseignement pluridisciplinaire.

**Se bagarrer tout en respectant les règles d'un combat loyal.**

**Lutte pour les chaussettes:** 2 à 5 élèves sont assis ou couchés sur un carré de tapis (resp. surface de gazon délimitée). Ils ne portent que des chaussettes aux pieds. Au signal, ils essaient de s'enlever mutuellement les chaussettes et de les jeter hors du terrain. Le vainqueur est le dernier élève qui a encore une chaussette au pied. Les groupes fixent eux-mêmes leurs règles (p.ex. interdiction de tordre les pieds et de donner des coups de pied, les fautes sont indiquées par un observateur et sanctionnées par le retrait d'une chaussette).

- Faire en duel ou par groupes.

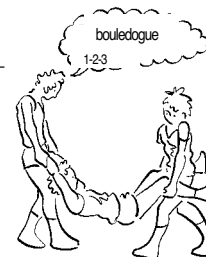


🕒 Tous les exercices peuvent se faire également à l'extérieur.

🕒 Enlever les montres, les lunettes et les bijoux.

**Chasse aux trophées:** Chaque élève fixe cinq pinces à linge à des endroits bien visibles de ses vêtements. Au signal, les élèves essaient de s'enlever les pinces et de les fixer sur leurs habits. Après 3 minutes, qui est en possession de plus de cinq pinces à linge?

- Jouer à 1 contre 1 sur une surface de tapis et essayer de ramasser toutes les pinces de l'adversaire.

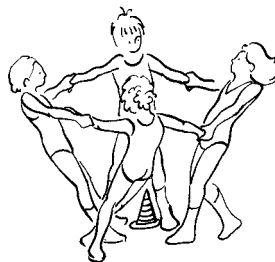


**Bouledogue anglais:** 2 élèves sont les «bouledogues». Ils pourchassent les autres élèves. Ils capturent un camarade et le transforment en bouledogue en le soulevant et en criant «bouledogue anglais 1-2-3». Qui ne sera pas attrapé en 3 minutes?

🕒 Soulever et porter correctement!

**Combat de traction en cercle:** Plusieurs élèves se donnent les mains et forment un cercle. Au milieu du cercle se trouve une tour formée de différents objets (cônes ...). Les élèves tournent lentement en rond. Ils essaient de tirer leur vis-à-vis vers le centre pour qu'il fasse tomber la tour. Selon décision préalable, le responsable doit, soit accomplir une tâche, soit encaisser un point de pénalité.

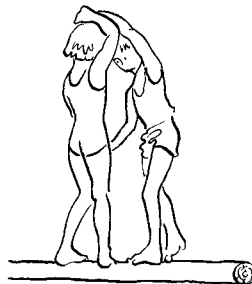
- 5 à 7 élèves se mettent autour d'un tapis. Qui touche le tapis en premier?



🕒 L'origine de ce jeu se situe en Serbie. On jouait autour d'une tour faite avec des pièces de monnaie.

**Descendre du podium:** Deux élèves se font face sur un banc (un tronc d'arbre). Ils se prennent par la ou les mains et essaient de pousser l'adversaire du banc. Le vainqueur est celui qui a fait chuter deux fois son adversaire. Le perdant peut choisir un autre adversaire pour le prochain affrontement.

- Chaque élève tient une balle médicinale dans les mains. Il essaie de faire tomber son adversaire en le poussant.
- Chaque élève se protège avec un coussin. Il essaie de faire tomber son adversaire par des coups bien placés contre le coussin.



🕒 Lutter: voir bro 3/4, p. 22 ss.;  
Duel: voir bro 4/4, p. 33

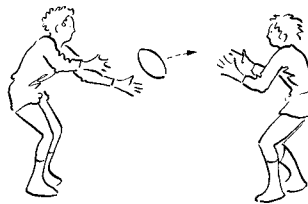
## 9.6 De la balle éclair au rugby

La balle éclair est un jeu de course intensif. On peut développer ce jeu pour atteindre une forme de rugby adaptée aux exigences scolaires. Dès le début, il faut être intransigeant dans le respect des règles de fair-play qui ont été décidées.

**Porter le ballon en avant et faire des passes uniquement en retrait demande une autre réflexion!**

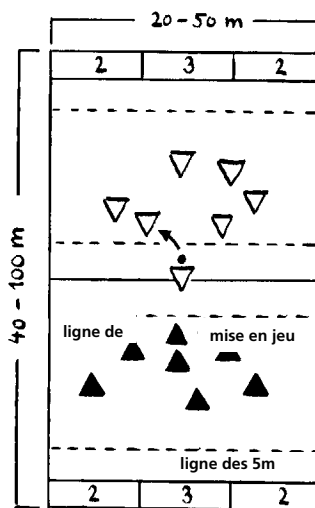
**Dix passes:** Deux équipes de force égale. L'équipe A essaie de faire le maximum de passes avec le ballon de rugby sans que l'équipe B touche ou intercepte le ballon. Combien de passes réussit l'équipe A?

- Faire uniquement des passes des deux mains.
- L'élève qui porte le ballon doit le passer plus loin dans les deux secondes et après trois pas au maximum s'il a été touché au corps par un adversaire.



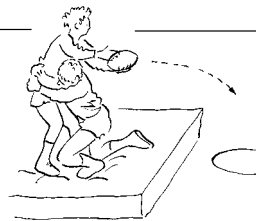
**Balle éclair:** Deux équipes de 4 à 6 joueurs s'affrontent. Les attaquants essaient de poser le ballon derrière la ligne de fond adverse ou de toucher le mur avec le ballon. Pas de contacts physiques! Règles:

- Porter le ballon dans tous les sens. Passes uniquement en retrait (ou à hauteur égale).
- Par une légère tape dans le dos, on oblige le porteur du ballon à le passer plus loin après 3 pas ou 2 secondes au maximum.
- Après une infraction (passe en avant, pousser, tenir, jouer du pied...), il y a un coup franc à l'emplacement de la faute. Il faut le jouer en retrait. Les adversaires doivent rester à 5 m de distance.
- Tape dans le dos après la ligne des 5 m adverse: un coup franc pour les défenseurs.
- L'engagement se fait près de la ligne centrale à travers les jambes écartées d'un coéquipier.



➔ Les joueurs peuvent également introduire leurs propres règles. Créer des jeux: voir bro 5/4, p. 8

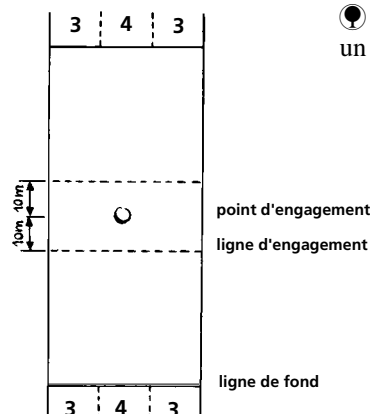
**Prise haute / prise basse:** A deux. L'attaquant veut poser le ballon dans un cerceau derrière le défenseur qui se tient sur un tapis. Le défenseur l'en empêche en le tenant par une prise haute (tenir à hauteur de la taille) ou une prise basse (tenir à hauteur des jambes).



🏉 Rugby: entraîner le comportement correct et loyal.

**Rugby scolaire:** 2 équipes de 6 à 10 joueurs s'affrontent. Les attaquants essaient de poser le ballon derrière la ligne de fond adverse (3/4 points) ou de le shooter derrière la ligne (1 point). Règles:

- On a le droit de porter ou de shooter le ballon dans toutes les directions. Les passes sont admises uniquement en retrait (ou hauteur égale).
- On oblige l'adversaire à lâcher le ballon par des prises hautes ou basses.
- Les coups francs (l'attaquant ne lâche pas le ballon, le ballon touche le sol, croche-pied, pousser...) se font à l'emplacement de la faute. Distance: 5 m.
- L'engagement se fait sur la ligne centrale à travers les jambes écartées d'un coéquipier.



🏉 Jouer ce jeu à l'extérieur dans un pré (danger de chutes).

## 10 Principales règles de jeu

### Règles du basket-ball

#### Engagement physique

Il n'est pas permis d'empêcher l'adversaire de progresser en tendant les bras ou les jambes, de le gêner en le touchant (retenir, pousser, frapper...), de forcer le passage (p.ex. dribbler sans éviter le contact avec un défenseur immobile).

#### Marcher

Réception à l'arrêt: on ne peut faire qu'un seul pas avec le ballon dans les mains. Exception: le pas de pivot. Réception en l'air (durant la course ou fin du dribble): ne pas faire plus de deux pas (contacts avec le sol) avec le ballon dans les mains. Un atterrissage sur les deux pieds en même temps compte pour un pas.

#### Double dribble

Une fois interrompu, on n'a pas le droit de recommencer le dribble d'une main.

#### Règle des 3 secondes

Les attaquants, avec ou sans ballon, n'ont pas le droit de rester plus de 3 secondes dans la raquette de l'adversaire. Quand il y a un tir au panier, la règle tombe jusqu'à ce qu'un attaquant soit de nouveau en possession du ballon.

#### Règle des 5 secondes

Les attaquants ne doivent pas garder le ballon plus de 5 secondes sans dribbler s'ils sont menacés par un défenseur.

#### Balle en touche

Le ballon ou le joueur qui est en possession du ballon ne doit pas toucher la ligne ou le sol en dehors des limites du terrain.

#### Pied

Le ballon ne doit pas être joué ou intercepté intentionnellement avec le pied.

#### Passe en retrait

Il est défendu de faire des passes en arrière dans son propre camp de défense.

#### Remise en jeu – coup franc – mise en jeu

*Remise en jeu* (depuis la ligne latérale): après une infraction. *Coup franc*: 2 lancers francs après un comportement antisportif ou après une faute commise contre un attaquant qui tire au panier. *Mise en jeu*: depuis la ligne de fond après un panier marqué.

#### Points

2 points par panier. Exceptions: 3 points pour un tir réussi depuis la ligne des 3 points, 1 point pour un coup franc.

### Règles du handball

#### Engagement physique

Il n'est pas permis de barrer le chemin de l'adversaire avec les bras et les jambes, de lui arracher le ballon des mains ou de frapper sur le ballon, de le retenir ou de le pousser

#### Pas

Les joueurs ont le droit de faire 3 pas au maximum avec le ballon dans les mains.

#### Double dribble

Une fois interrompu, on n'a pas le droit de recommencer le dribble d'une main.

#### Règle des 3 secondes

On ne peut pas garder le ballon plus de 3 secondes.

#### Jouer du pied

Le ballon ne doit pas être touché avec le pied et le bas de la jambe.

#### Surface de but

Les attaquants ont le droit de sauter dans la surface de but et de tirer pendant le saut. Sinon, seul le gardien a le droit de rester dans la surface de but. Franchir la ligne volontairement ou passer en retrait au gardien entraînent un penalty (7 m). Le ballon (à l'arrêt ou roulant) ne peut pas être ramassé dans la surface de but.

#### Gardien

Il doit entrer ou quitter la surface de but sans ballon. En dehors de la surface de but, il doit respecter les mêmes règles que tous les autres joueurs.

#### Renvoi

Si les attaquants ou le gardien qui défend sortent le ballon par-dessus la ligne de sortie de but, il y a un renvoi depuis la surface de but.

#### Jet franc

Se fait depuis l'emplacement de la faute - ou depuis la ligne des coups francs si l'infraction est commise entre la ligne des coups francs et la ligne de surface de but. Distance de l'adversaire: au minimum 3 m.

#### Remise en jeu

Quand le ballon a entièrement quitté le terrain, il y a une remise en jeu pour l'équipe qui n'a pas touché le ballon en dernier; quand un défenseur fait sortir le ballon derrière sa ligne de sortie de but, il s'ensuit une remise en jeu à l'angle du terrain. Cette règle ne s'applique pas au gardien dans la surface de but.

## Règles du football

### Engagement physique

Il n'est pas permis de tenir, retenir, frapper, pousser, sauter par-dessus l'adversaire, de lui faire un croc-en-jambe et de s'appuyer sur lui.

### Jouer le ballon

Il est interdit de jouer le ballon avec les bras ou les mains.

### Rentrée de touche

Si le ballon a entièrement quitté le terrain, il y a une rentrée de touche depuis l'extérieur de la ligne latérale. Elle se fait par une passe des deux mains au-dessus de la tête. *En salle*: il n'y a pas de rentrée de touche, on utilise les murs comme des bandes.

### Dégagement

Si l'équipe attaquante tire le ballon par-dessus la ligne de fond, il y a dégagement. De même si le ballon est tiré directement dans le but adverse, lors d'une passe, d'un dégagement, d'un coup franc indirect ou d'une rentrée de touche. *En salle*: engagement au lieu d'un dégagement. Le gardien fait l'engagement, le ballon doit tomber avant la ligne centrale.

### Surface de réparation

Dans sa propre surface de réparation, le gardien peut jouer des mains ou des pieds. *En salle*: la surface de réparation correspond à la surface de but du handball.

### Coup de pied de coin (corner)

Si le ballon dépasse la ligne de fond et qu'il a été touché en dernier par un défenseur.

### Coup franc direct

Quand il y a eu une faute ou quand le ballon est touché volontairement avec les bras ou les mains.

### Coup franc indirect

Si on bloque le ballon en se couchant ou en s'asseyant ou si on bloque un adversaire sans ballon. *En salle*: quand le ballon touche le plafond.

### Coup de pied de réparation (penalty)

Toutes les fautes commises par les défenseurs dans leur surface de réparation qui demanderaient un coup franc direct entraînent automatiquement un penalty. Aucun joueur, à part le gardien et le tireur, n'a le droit de se tenir dans la surface de réparation.

### Distance au ballon

Pour le penalty, le coup franc, la rentrée de touche, le dégagement et le coup de pied de coin: au minimum 9 m 15. *En salle*: 3 m.

## Règles de l'unihockey

### Engagement physique

Il est interdit de retenir l'adversaire, de le pousser avec les bras et de le bousculer en reculant. Il est interdit de lui barrer le chemin.

### Jouer avec les mains, les bras et la tête

Il est interdit de jouer la balle avec les mains, les bras ou la tête.

### Utilisation de la canne

Il est interdit de lever la palette plus haut que les hanches pour prendre l'élan. Il est interdit de jouer la balle avec la canne plus haute que les genoux, de taper sur la canne de l'adversaire ou de lancer sa propre canne.

### Jouer avec les pieds

On a le droit de toucher la balle une fois du pied pour autant qu'une passe de la canne s'ensuive. Les passes du pied volontaires sont interdites. Les buts marqués avec le pied seront annulés.

### Contact avec le sol

Le contact au sol est permis avec les pieds, avec un genou et avec la main qui tient la canne. Il est interdit de se lancer par terre sur la ligne de tir ou de sauter pour recevoir une balle.

### Engagement (bully)

Au début du jeu et après chaque but, il y a un engagement (bully) au centre du terrain. Deux joueurs se font face, les cannes parallèles à gauche de la balle, sans la toucher. Après le coup de sifflet, la balle peut être jouée.

### Gardien

Le gardien doit toujours avoir une partie du corps dans sa surface de but. Il n'a pas le droit de garder la balle plus de 3 secondes. Le dégagement se fait à la main. La balle ne doit pas franchir la ligne centrale sans être touchée par un joueur. Le gardien joue sans canne.

### Coup franc

Le coup franc se tire depuis l'endroit où la faute a été commise. Il peut être tiré directement sur le but. Distance minimale de l'adversaire: 2 m. La balle est jouable après le coup de sifflet.

### Terrain/but

Terrain: la salle de gymnastique, poser des bancs en biais dans les angles à la place des bandes. But: caisson ou but d'unihockey. Surface de but: trapèze du terrain de basket-ball.

---

## Règles du volley-ball à 3 contre 3 Jeux de renvois

### Touches

Après le service, on peut toucher le ballon avec les mains, les bras ou une autre partie du corps. Le contact doit être très court. Après un maximum de 3 touches, le ballon doit passer le filet. Le même joueur n'a pas le droit de toucher le ballon deux fois de suite (exception: le bloc).

### Faute

Le ballon ne doit pas tomber par terre dans son propre terrain, il ne doit pas toucher des obstacles à côté du terrain (exception: des engins qui pendent dans la salle) et il ne doit pas tomber par terre en dehors des limites du terrain. Les lignes font partie de la surface de jeu.

### Jeu près du filet

Les joueurs ne doivent pas toucher le filet et la ligne centrale. Le ballon peut toucher le filet (exception: le service). Les joueurs peuvent dépasser le filet avec les mains du côté des adversaires juste après une touche.

### Points

L'équipe qui commet une faute perd le service. Seule l'équipe qui sert peut marquer des points.

### Service

Un joueur - selon l'ordre de la rotation - frappe ou lance le ballon depuis derrière la ligne de fond dans le terrain adverse. Le service ne peut pas être bloqué.

### Equipes

Chaque équipe se compose de trois joueurs.

### Terrain

6 x 9 m. hauteur du filet: 2 m 15.

### Durée du jeu

Une équipe gagne un set avec 15 points et 2 points de différence. A 16-16, un seul point suffit pour gagner le set. Une équipe remporte le match avec 2 sets gagnés. Attention: jouer au temps durant la leçon d'éducation physique.

## Badminton

### Règles pour le service

- Frapper le volant en dessous des hanches.
- Toute la surface de frappe de la raquette doit rester en dessous du point le plus bas de la main.
- Le volant doit être frappé derrière la ligne de service (à 1 m 98 du filet) et il doit franchir la ligne de service de l'adversaire.
- Les joueurs du simple réceptionnent et servent dans la partie droite du terrain si le nombre de points du joueur au service est pair ou 0, dans la partie gauche du terrain si le nombre de points du joueur au service est impair. Les deux joueurs changent de terrain de service après chaque point.

### Points

- Seul le joueur qui sert peut marquer des points.
- Si le joueur au service commet une faute, le service change sans que le résultat change.

### Fautes

- Si le volant tombe hors des limites du terrain (les lignes font partie du terrain), s'il passe sous le filet ou s'il touche un des deux joueurs.
- Si un joueur touche le filet avec son corps ou avec sa raquette.
- Pas de faute: si le volant touche le filet et tombe dans le terrain de l'adversaire (au service: le volant doit tomber dans la surface de service de l'adversaire).

### Tennis de table

- Un set se termine à 21 points. A 20-20, le jeu continue jusqu'à ce qu'il y ait 2 points de différence entre les joueurs.
  - Après 5 services, le serveur change. Après 20-20, le service change chaque fois.
  - Le service peut être répété indéfiniment quand la balle touche le filet.
  - Le service peut: être très court, dépasser la ligne centrale, être placé sur toute la table et même sur les bords.
  - En double, le service doit se faire en diagonale.
  - En double, il faut jouer la balle à tour de rôle.
  - En double, l'équipe qui a fait les services change de position.
-



## 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.
FEDERATION FRANCAISE DE BASKET-BALL:	Basket-ball: dossier technique et pédagogique. Editions EP.S. Paris.
FEDERATION FRANCAISE DE VOLLEY-BALL:	A la découverte du volley-ball. Editions EP.S. Paris.
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.
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 4 Brochure 6



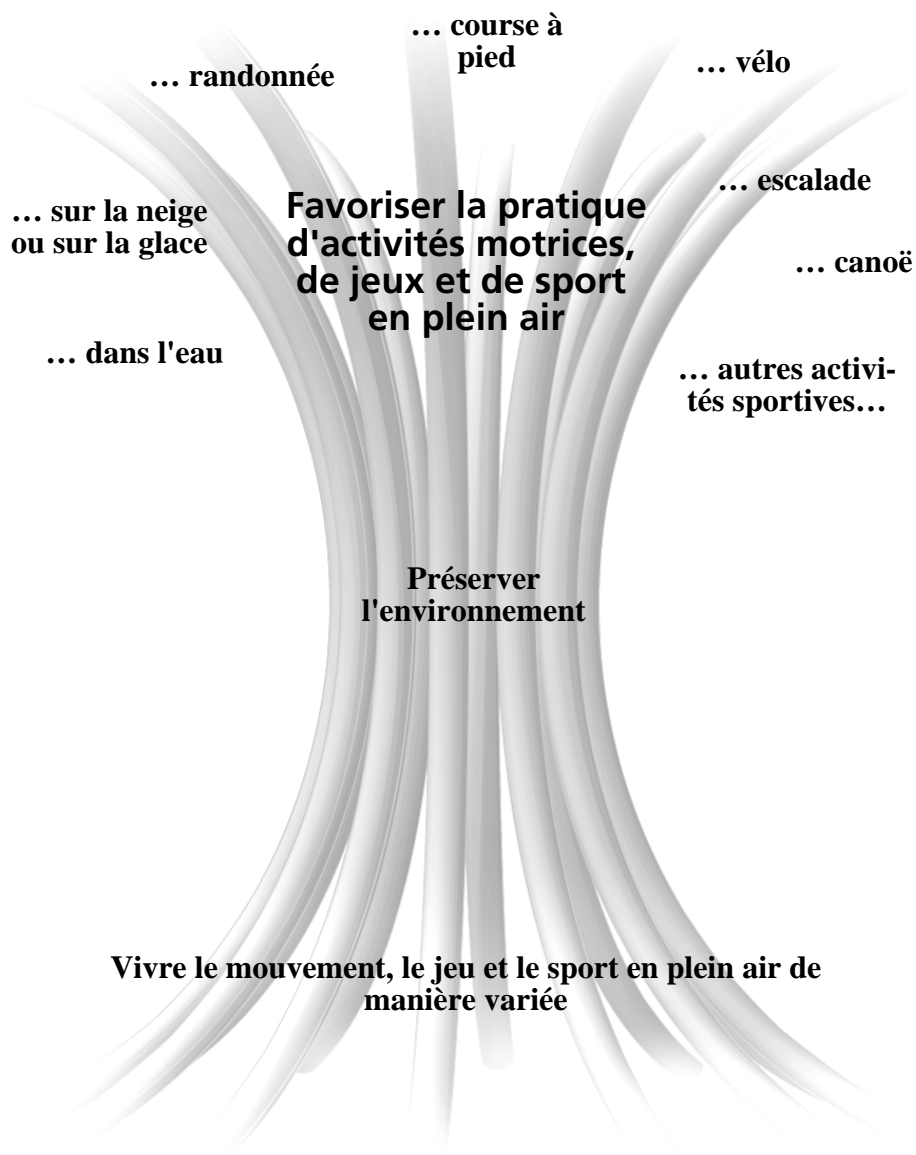
## Plein air

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 6 en un coup d'oeil

---



Les élèves 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 fascination 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 en fonction des 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'"enseignement en mouvement" aussi en plein air
- Expérimenter de 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<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- Vivre la richesse du mouvement, du jeu et du sport en plein air
- Mettre en pratique "l'enseignement en mouvement" en plein air
- Expérimenter le milieu naturel comme espace propice au mouvement, au jeu et au sport
- Apprendre et pratiquer des activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique aussi en plein air
- Cultiver le sens du respect de l'environnement



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> 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 (projets) des randonnées à vélo, des camps de sport d'été ou d'hiver, des activités d'endurance (p. ex. triathlon par équipe)



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> 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 exemplaire quelques disciplines sportives choisies
- Participer à des manifestations polysportives ou combinées



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> 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.

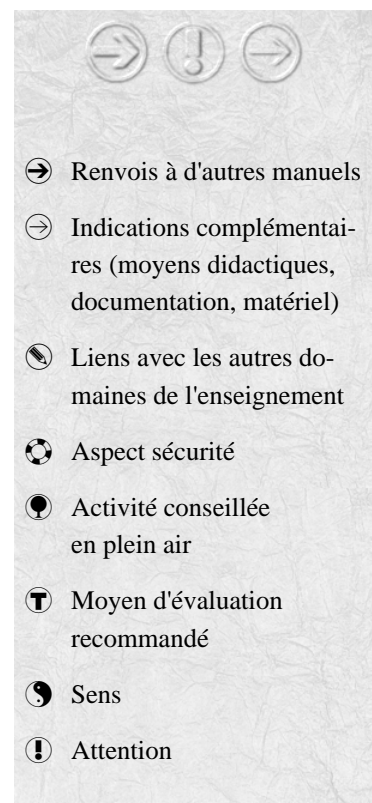


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

Introduction	2
<b>1 Le sport dans la nature</b>	
1.1 Protège - utilise la nature	3
1.2 Indications générales	4
<b>2 Environnement – pré – forêt</b>	
2.1 Jouer au frisbee – mais comment?	5
2.2 Lancer et attraper le frisbee	6
2.3 Jeux d'aventures dans la forêt	8
2.4 Grimper dans la forêt	9
2.5 Course d'orientation avec des sacs en plastique	10
2.6 Course d'orientation en forêt ou autour de l'école	11
2.7 Jeux de lancer du monde entier	12
<b>3 Sur des roues et des roulettes</b>	
3.1 A deux avec une planche à roulettes	13
3.2 Le vélo comme engin de sport	14
3.3 Patin en ligne (inline skate)	16
<b>4 Dans l'eau</b>	
4.1 La sécurité à la piscine et à la natation	17
4.2 Formes d'animation à la piscine en plein air	18
<b>5 Dans la neige et sur la glace</b>	
5.1 Snowboard	19
5.2 Ski	20
5.3 Vivre le ski en groupe	21
5.4 Patinage	22
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	24



## Introduction

---

### Activité sportive en plein air

En plein air, les élèves veulent avant tout jouer, prendre plaisir à courir et à accepter un défi, sauter, lancer, glisser, rouler, nager. Ces pages consacrées à la pratique tiennent compte de ces attentes.

☯ Sensations:  
voir bro 1/4, p. 3/4 et  
bro 6/1, p. 2/3

Quand l'enseignement se fait à l'extérieur, le rôle de l'enseignant comme organisateur et conseiller est encore plus prononcé que durant l'enseignement en salle. En planifiant et en vivant les expériences en commun avec les élèves, l'enseignant transmet régulièrement des idées pour créer des activités durant les loisirs. Les participants devraient réaliser que les activités sportives – surtout à l'extérieur – donnent un équilibre à la vie quotidienne et fortifient le bien-être personnel.

Un comportement qui respecte l'environnement fait partie intégrante de l'activité sportive à l'extérieur. Les possibilités d'un enseignement englobant plusieurs branches (l'homme et son environnement ...) devraient être exploitées par l'enseignant.

Il est enrichissant d'accepter les défis de la nature et de la météo et de passer le maximum de leçons à l'extérieur. Les élèves peuvent éprouver des sensations corporelles très fortes durant des conditions atmosphériques extrêmes (p.ex. être trempé jusqu'aux os, fatigue agréable...) ou vivre des expériences de groupe impressionnantes (p.ex. soutien mutuel pour résoudre un problème...).

La brochure 6 contient un choix d'activités en plein air. De nombreuses autres activités du manuel peuvent également se dérouler dehors, sur du gazon, dans la forêt, sur des chemins... Ces activités sont désignées par le signe ☯ «activité de plein air».

On trouve des idées dans les autres manuels.



# 1 Le sport dans la nature

## 1.1 Protège - utilise la nature

### Idée de base

Les élèves peuvent faire des expériences motrices, ludiques et sportives en pleine nature. Ils apprennent à apprécier l'activité physique à l'extérieur et à respecter l'environnement.

### Objectifs à long terme

Les élèves

- reçoivent des suggestions pour des activités sportives en plein air,
- apprennent à vivre dans le respect de la nature,
- apprennent que l'activité en plein air contribue au bien-être personnel et à la détente,
- développent l'esprit de classe par des activités sportives à l'extérieur,
- par un enseignement pluridisciplinaire, ils prennent conscience de leur responsabilité à l'égard de l'environnement, des plantes et des animaux.

### Indications pour la planification et l'organisation de l'enseignement

En quittant la salle de classe, on est confronté à une situation changeante. Les élèves disposent d'une plus grande liberté et sont incités à jouer et à se dépenser. Le rôle de l'enseignant est délicat. Il doit accorder une certaine liberté tout en imposant des limites. Il doit toujours agir en tant que pédagogue.

⚠ Laisser une certaine liberté en imposant des limites.

L'observation des points d'organisation suivants contribue largement à ce que les activités sportives à l'extérieur se passent bien et dans de bonnes conditions de sécurité:

➡ Concevoir, réaliser et évaluer le sport en plein air: voir bro 6/1, p. 5 ss.

<i>Reconnaissance:</i>	reconnaître les chemins d'accès, les points de rassemblement, les places de jeux ...
<i>Information:</i>	informer les parents, la direction, la commission scolaire ...
<i>Equipement:</i>	prendre des habits adaptés et des vêtements contre la pluie.
<i>Pharmacie:</i>	ne pas oublier une trousse de premiers secours (y compris un set d'aide pour les allergies)!
<i>Formation des équipes:</i>	pour les grandes excursions, les élèves doivent rester au minimum par trois. Ne jamais être seul!
<i>Points de rassemblement:</i>	désigner un endroit connu de tous comme point de rassemblement ou comme point de retour. Fixer l'heure du retour (porter des montres!).
<i>Signal:</i>	choisir un signal pour le départ, le retour, le rassemblement...
<i>Protection de la nature:</i>	respecter les cultures, connaître les zones protégées des environs et les respecter.
<i>Directives de jeux:</i>	fixer les limites et désigner les endroits interdits. Communiquer le début, la durée et la fin du jeu. Fixer le signal de départ et de fin. Fixer les règles et le point de rassemblement.
<i>Sécurité:</i>	qu'est-ce qui pourrait être dangereux? Que faut-il faire en cas d'accident? Le tél. 111 renseigne sur le médecin de service de la région.

## 1.2 Indications générales

Il faut tenir spécialement compte des prédispositions individuelles des élèves pour les activités en plein air. Au printemps, de nombreux enfants ont des problèmes d'asthme ou de rhume des foins; nombreux sont les enfants qui sont très sensibles à une exposition prolongée au soleil. Il est donc important que l'enseignant donne des informations claires concernant les activités prévues, qu'il rende attentifs les enfants aux problèmes et qu'il connaisse les enfants qu'il faudra spécialement surveiller.

Il y a des règles à respecter pour les différentes activités en plein air. Les élèves doivent les apprendre. Le respect des règles de la circulation, du ski, du snowboard, du patinage et de la natation doit devenir un réflexe naturel.

Pour qu'une activité en plein air laisse des souvenirs inoubliables, il faut tenir compte de certaines données. L'enseignant doit savoir, par exemple, si l'activité se déroule dans une région où sévit la rage, si la marche traverse une zone infestée de tiques ou si la course d'endurance se déroule un jour où le taux d'ozone est très élevé.

### Tiques

Les morsures de tiques ont généralement lieu entre avril et octobre. On trouve des tiques partout jusqu'à une altitude de 1200 mètres. Elles attendent les victimes dans les buissons des sous-bois. Elles repèrent les victimes grâce à leurs émanations corporelles. Une morsure de tique ne se remarque souvent pas immédiatement car l'animal injecte une substance analgésique. Les morsures de tiques sont très nombreuses au début de l'été. Après un séjour dans la forêt, il faut inspecter méticuleusement les habits et tout le corps. Plus vite on enlève la tique, plus petit est le danger de transmission d'une maladie. Il faut enlever la tique avec des brucelles, la pincer près de la peau et tirer lentement, sans tourner. Ensuite, on désinfecte la morsure. Si la morsure s'est faite dans une région où on a constaté des tiques infectées, il faut passer chez le médecin dans les 3 jours qui suivent la morsure.

Pour réduire les risques au minimum, il faut observer les points suivants durant le séjour dans la forêt:

- Ne pas marcher à pieds nus, dans des souliers ouverts ou avec les jambes nues dans la forêt, au bord de la forêt ou autour de la place de pique-nique.
- Porter des vêtements clairs, faits en textiles glissants et fermant bien aux poignets et aux chevilles.
- Passer les chaussettes par-dessus le bas des pantalons.
- Gicler éventuellement un insecticide sur les chaussettes, les pantalons et les manches.

### Ozone

Les journaux publient les teneurs en ozone de la veille. En règle générale, les plus hautes teneurs en ozone sont atteintes par beau temps et par des températures au-dessus de 25°C. Dans les forêts, les valeurs sont un peu plus basses; à l'intérieur des bâtiments, elles tombent à 10-50% des valeurs de l'extérieur.

#### *Effets possibles:*

Quand les valeurs des émissions dépassent 120 microgrammes d'ozone par m<sup>3</sup>, les personnes sensibles sentent une légère brûlure des yeux et ont la gorge irritée. Les capacités physiques peuvent être diminuées. Il y a de grandes différences entre les individus.

#### *Que faut-il faire?*

- Prévoir les activités intensives qui durent longtemps tôt le matin.
- Dès qu'on sent une brûlure des yeux, une irritation de la gorge, un mal de tête ou une fatigue inhabituelle, il faut réduire l'effort ou l'interrompre.

En observant ces quelques règles, on peut éviter la majorité des effets physiques. Une pratique modérée du sport est donc possible même quand les émissions d'ozone sont élevées.



## 2 Environnement – pré – forêt

---

### 2.1 Jouer au frisbee – mais comment?

#### Idée de base

Lancer et attraper le frisbee (le disque volant) et prendre plaisir à jouer ensemble ou les uns contre les autres.

#### Conditions préalables

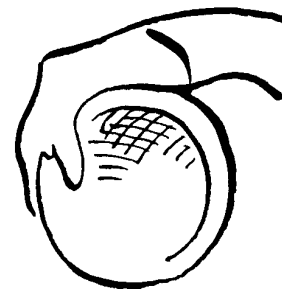
Le frisbee invite à participer. Il crée une ambiance de jeu agréable. Les disques en plastique sont légers, n'occupent que peu de place et peuvent être emportés partout (p.ex. randonnée à vélo, camps verts ou à la piscine).

#### Caractéristiques du vol

- Le facteur déterminant pour le vol du frisbee est sa rotation. Plus la rotation du frisbee est rapide, plus sa trajectoire est stable. On donne la rotation au frisbee par une flexion rapide du poignet.
- Durant le vol, le frisbee a tendance à s'incliner dans le sens de la rotation. Pour contrer cette tendance, on plie donc le poignet contre le sens de la rotation avant de lancer le frisbee. Les droitiers penchent leur poignet vers la gauche pour lancer (position de revers). Plus on lance fort, plus il faut incliner le frisbee au moment de le lancer.

#### Revers

- *Prise*: poser le pouce sur la surface supérieure du frisbee, les autres doigts tiennent le bord.
- *Lancer*: la flexion du poignet est importante. Le frisbee devrait toucher l'avant-bras. Au départ, l'épaule du bras qui lance est dirigée dans la direction du lancer. On prend l'élan derrière. En avançant le bras, on fléchit le poignet pour donner la rotation nécessaire au frisbee.
- *Réception*: la plus simple est la réception «en sandwich», c'est-à-dire essayer de coincer le frisbee entre les deux mains, les doigts écartés. Les réceptions d'une main sont plus spectaculaires. La difficulté n'est pas forcément la réception mais plutôt la prévision exacte de la trajectoire. Le frisbee vole dans la direction de sa partie la plus basse. Il volera donc à gauche si le bord gauche est plus bas.



#### Indications pour l'enseignement

- Permettre des actions de découvertes qui aident à résoudre les problèmes.
  - Passer du lancer et de la réception contrôlée aux jeux en commun ou les uns contre les autres.
  - Sur du gazon: faire des jeux connus comme la balle sur la ligne ou la balle piquée avec le frisbee.
  - Dans le terrain: lancer sur des cibles, combiner la course et le lancer.
-

## 2.2 Lancer et attraper le frisbee

Les élèves font leurs premières expériences avec le frisbee. Il faut un frisbee pour deux (év. quatre) enfants. Principe: passer du lancer précis et de la réception sûre aux formes appliquées de jeux.

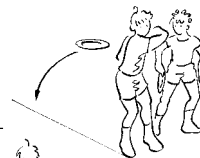
**De quelle manière sais-tu lancer et attraper le frisbee?**

**Lancer - attraper:** A et B se passent le frisbee. Ils doivent choisir la distance à laquelle leurs passes sont le plus précis possible.

- Laisser libre le choix du lancer et des réceptions.
- Revers: montrer la prise et le mouvement du lancer.
- Est-ce que le frisbee vole mieux avec une rotation rapide ou lente? Est-ce qu'il vole mieux en étant penché à gauche ou à droite au moment d'être lancé?
- Montrer, découvrir et apprendre différentes manières de lancer et d'attraper le frisbee.
- Lancer avec l'autre main, fermer un œil pendant la réception, faire une tâche supplémentaire avant d'attraper le frisbee ...
- Quelle équipe réussit le plus de passes ou de réceptions en 1 minute?

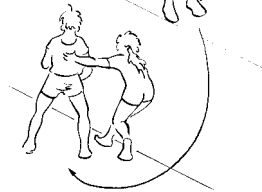


⇒ S'il y a plus de 2 élèves par frisbee: même organisation que pour l'exercice «estafette» ci-après.



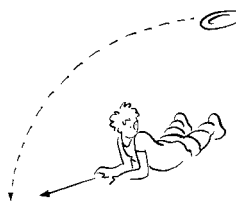
**Estafette:** 4 à 6 élèves forment une équipe, divisée en deux. Les deux moitiés se font face. Le lanceur suit le frisbee et se met à la queue de la colonne en face.

- Quel groupe atteint en premier 50 réceptions? Quel groupe réussit le plus grand nombre de réceptions en 50 lancers?
- Après le lancer et avant la réception, le frisbee doit traverser un cerceau tenu en l'air par un autre élève.



**Réceptions avec un handicap:** B est assis ou couché devant A. A lance le frisbee par-dessus B de façon à ce que B puisse le rattraper juste avant qu'il ne tombe par terre.

- A tient le frisbee. B lui tourne le dos à environ 5 m de distance. A crie le nom de B et lance le frisbee en même temps. B se retourne et essaie d'attraper le frisbee.
- Les deux élèves se font des passes en courant.



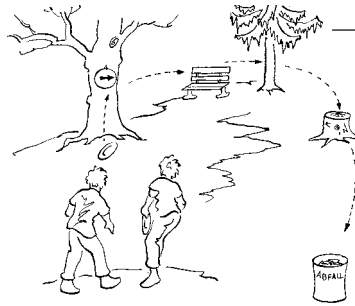
**Accordéon avec cerceau:** A et B se font face à 3 m, debout dans un cerceau. Pour attraper le frisbee, ils doivent garder au minimum un pied dans le cerceau. Après 4 passes et réceptions de suite réussies sans que le frisbee ne tombe par terre, ils éloignent les cerceaux d'un diamètre.

- Après 3 minutes, quels groupes se retrouvent plus éloignés que l'enseignant et son partenaire?



**Golf avec frisbee:** Dans le préau ou dans la forêt, on marque des buts (arbre, poubelle, banc ...). Les élèves doivent toucher ces buts avec le frisbee en un minimum de lancers. Le premier lancer se fait depuis la ligne de départ. Ensuite, il faut jouer le frisbee depuis l'endroit où il est tombé. Le parcours est terminé une fois que tous les buts ont été touchés.

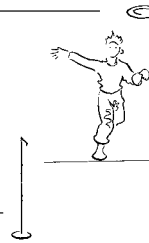
- Golf à deux: 2 élèves forment une équipe. Ils lancent le frisbee à tour de rôle.



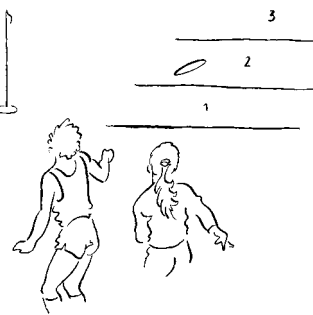
- ➔ Attraper le ballon: voir bro 4/4, p. 8;
- balle piquée: voir bro 5/4, p. 12

**Tir sur buts:** Les élèves doivent essayer de tirer sur des buts (un cerceau, but formé par deux piquets ...) avec le frisbee depuis une ligne de fond.

- Les élèves essaient de faire tomber des quilles posées sur un banc avec le frisbee.

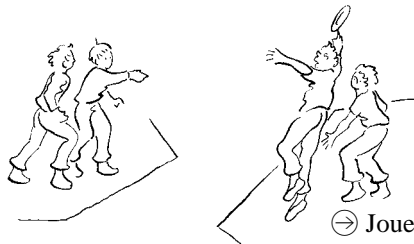


- ➔ Combinaisons de la course et des lancers.



**Lancer en longueur par zones:** Les groupes de 3 essaient de marquer le plus de points. Ils lancent le frisbee depuis une ligne de fond aussi loin que possible. La zone de réception est divisée en trois (3 points pour la partie la plus éloignée, ensuite 2 points ou 1 point). Les coéquipiers lancent à tour de rôle. Ils organisent eux-mêmes le retour du frisbee à la ligne de fond. Quel groupe obtient le plus de points en 3 minutes?

**Frisbee-volley:** Jouer à 2 contre 2 (maximum 6 contre 6). Chaque équipe dans son camp. Entre les deux camps, il y a la zone neutre. Il faut essayer de lancer le frisbee dans le camp adverse de façon à ce qu'il tombe par terre. Les adversaires essaient d'attraper le frisbee. Un point quand le frisbee tombe chez l'adversaire ou quand l'adversaire le lance hors des limites du terrain.



- ➔ Jouer avec 2 ou 3 frisbees.

**Frisbee intercepté:** 2 équipes de 5 joueurs au maximum jouent un jeu apparenté à la balle interceptée avec les règles suivantes:

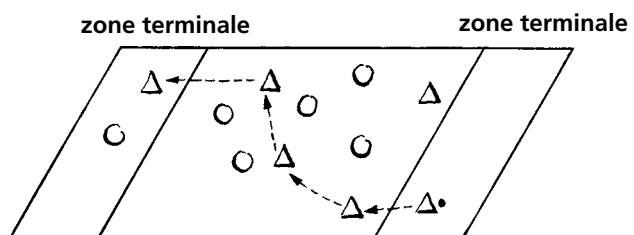
- Pas de contacts physiques avec l'adversaire. Les défenseurs doivent garder la distance d'une longueur de bras par rapport aux lanceurs.
- On n'a pas le droit de marcher avec le frisbee dans la main. Des pas sur place (pas de pivot du basket-ball) sont permis.
- Si le frisbee tombe par terre, s'il sort du terrain ou s'il est intercepté par l'adversaire durant le vol, cela compte comme mauvaise passe. Le frisbee change d'équipe.



- ➔ Préparation pour le jeu «ultimate» qui se joue avec le frisbee.

**Ultimate:** Deux équipes de 6 joueurs au maximum s'affrontent. Le but du jeu est de passer le frisbee à un coéquipier de manière à ce qu'il l'attrape dans la zone terminale de l'adversaire. On respecte les mêmes règles que pour le frisbee volé (ci-dessus). Ultimate se joue sans arbitre. Le joueur fautif indique lui-même sa faute.

- *Plus facile:* si le frisbee tombe, le joueur qui le touche en premier peut le lancer.



- ➔ Avancer uniquement la main vers le frisbee!

## 2.3 Jeux d'aventures dans la forêt

La forêt est un terrain idéal pour les jeux de cache-cache, de poursuite et de chasse. Les histoires d'aventures connues stimulent la fantaisie et de nombreux objets incitent au jeu.

**Les jeux et le sport dans la forêt sont mystérieux et pleins de suspense ...**

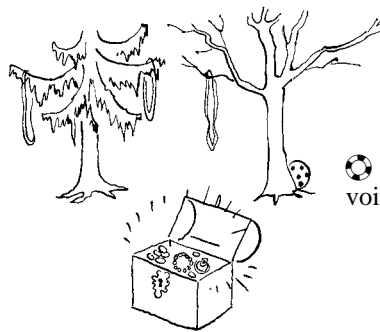
**Chercher des pives:** Les élèves ramassent un maximum de pives durant deux minutes. Ensuite, elles servent au jeu:

- Lancer une pive en l'air et l'attraper de diverses manières.
- Jongler avec deux ou même trois pives.
- Lancer aux points contre certains arbres ou cailloux. Combien de points en cinq lancers?
- «Balle interceptée» par petits groupes avec une pive.



⚠ Tiques:  
voir bro 6/4, p. 4

**Chasse au trésor:** 4 équipes suspendent chacune 10 sautoirs de leur couleur à des branches, des buissons... dans un secteur de la forêt. Ensuite, chaque équipe cherche le plus possible de sautoirs des autres équipes. L'élève qui trouve un sautoir doit l'accrocher à sa ceinture et courir rapidement vers l'arrivée. Les autres élèves ont la possibilité de lui arracher le sautoir. En cas de réussite, ils accrochent ce dernier à la ceinture. L'élève qui a perdu un sautoir n'a pas le droit de le récupérer. Quelle équipe apporte le plus grand nombre de sautoirs adverses à l'arrivée?



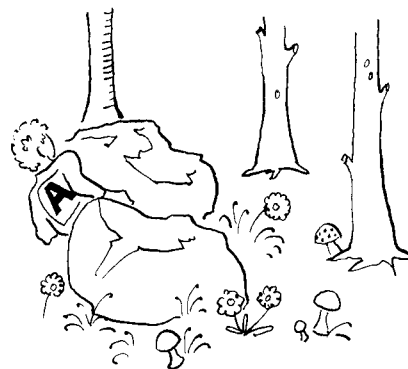
🌐 Sécurité en forêt:  
voir bro 6/4, p. 3

**Chasse aux lions:** Le jeu se déroule dans une zone définie en quatre groupes (3 groupes de 4 chasseurs, un groupe d'une dizaine de lions). Les camps des chasseurs sont marqués et délimités avec des sautoirs suspendus aux branches. Les lions doivent être capturés et emmenés au camp. En les touchant en dehors des limites des camps, les lions libres peuvent libérer les lions capturés. Quel groupe a capturé le plus grand nombre de lions en 5 minutes?



➡ Fixer les règles d'entente avec les enfants (p.ex. les lions sont endormis, si les chasseurs défont un de leurs lacets).

**Scrabble:** *Préparation:* 4 équipes choisissent un mot de passe (substantifs, pas de mots étrangers) qui comporte autant de lettres qu'il y a de membres dans l'équipe. Chaque lettre est inscrite dans la couleur attribuée à l'équipe sur une feuille de papier. Chaque coéquipier fixe une lettre au T-shirt ou au dossard avec des épingles de sûreté. *Jeu:* les 4 équipes se dispersent dans une zone délimitée. L'enseignant donne deux signaux: 2 minutes après le départ et 2 minutes avant le contrôle final. Entre les deux signaux, les lettres doivent être bien visibles sur le dos. Avant et après, il faut les cacher. Dans le laps de temps entre les deux signaux, les élèves essaient de repérer le plus de lettres possible dans le dos des équipiers adverses. Ils les notent. Le vainqueur est l'équipe qui réussit à composer le plus grand nombre de mots de passe des équipes adverses.



🌙 Le scrabble à la tombée de la nuit avec des lampes de poche!

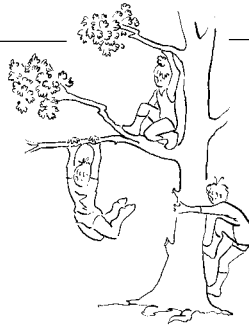
## 2.4 Grimper dans la forêt

En grimpant, les élèves sollicitent le corps entier. Les épaules, souvent négligées, sont également sollicitées. Pour des raisons de sécurité, il faut limiter la hauteur de la grimpe à 2 mètres.

**Jouer ensemble et grimper comme des singes!**

**Singes grimpants:** Qui réussit à...

- se suspendre à une branche qui est atteignable depuis le sol en 20 secondes?
- s'asseoir ou se mettre debout sur une branche ou un tronc d'arbre couché en 30 secondes?
- se balancer à une branche et sauter sur une cible marquée?
- prendre son élan suspendu à une branche (une corde) et atterrir dans une zone délimitée?



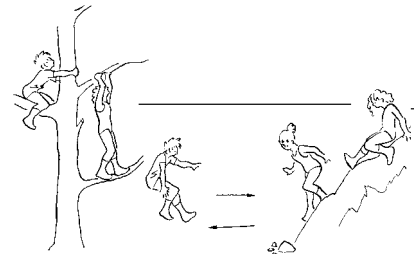
➔ Grimper dans la salle de gymnastique: voir bro 3/4, p. 8 ss.

**Poursuite en hauteur:** Celui qui est suspendu à une branche ou qui se tient debout sur un tronc d'arbre ne peut pas être attrapé. Les chasseurs n'ont pas le droit de rester plus de 5 secondes près d'une proie. L'élève qui a été capturé devient chasseur.

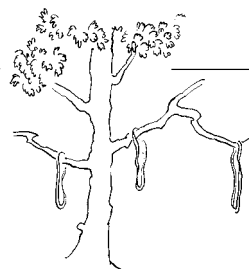
- Pas plus d'un élève par refuge désigné. Si un deuxième arrive, le premier arrivé doit partir.
- Tous les enfants sont en sécurité dans un refuge sauf trois chasseurs. Au signal, ils doivent tous quitter leur place et chercher un nouveau refuge. Pendant ce temps, les chasseurs contournent un piquet et essaient d'attraper un autre élève avant qu'il n'arrive dans un nouveau refuge.



**Changement de place:** La classe est divisée en plusieurs groupes. Chaque groupe grimpe sur un arbre, une souche, etc.. Au signal, les groupes changent de place. Quel groupe est le premier au nouveau lieu?



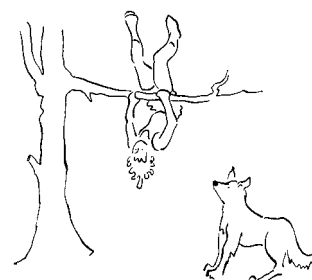
**Chasse aux trophées:** La classe est divisée en deux. L'équipe A suspend le plus de sautoirs possible en un temps déterminé aux branches et aux buissons dans un territoire délimité. Ensuite, l'équipe B ramasse tous les sautoirs aussi rapidement que possible. Combien de temps lui faut-il? Changement de rôle.



➔ Pendant qu'une équipe suspend les sautoirs, l'autre équipe peut jouer à la «balle interceptée» avec une pive (ou quelque chose de semblable).

**Panthères et singes:** Les singes s'amuse sous leurs arbres respectivement au pied de la colline des singes. A 20–50 m de distance se trouve le même nombre de panthères. Au signal de l'enseignant, les panthères essaient d'attraper des singes qui se sauvent en grimpant. Les panthères n'ont pas le droit de quitter le sol, respectivement de franchir la limite du refuge des singes. Pour chaque touche, les panthères obtiennent un point. Changement de rôles après chaque passage.

- Commencer avec deux panthères. Les singes capturés deviennent panthères. Qui sont les trois derniers singes en liberté?



## 2.5 Course d'orientation avec des sacs en plastique

### Idée de base

L'enseignant organise une course d'orientation qui demande peu de préparatifs et de temps d'organisation. Les enfants apprennent à situer correctement les postes et à les dessiner sur des plans ou sur des cartes.

### Choix du terrain et organisation

Dans un terrain qui convient pour une course d'orientation, l'enseignant désigne une place de rassemblement (p.ex. cabane au bord de l'étang, clairière...). Les coureurs partent dans tous les sens pour poser ou chercher un poste. Après avoir accompli leur tâche, ils reviennent à la place de rassemblement. Au début de l'apprentissage des courses d'orientation, il faut faire des exercices avec la classe entière (marche guidée avec une carte). Ensuite, on peut procéder par petits groupes et finalement par deux. Avec l'expérience, la distance entre les postes et la place de rassemblement peut être agrandie.

### Matériel

- *Poste*: noter le numéro du poste avec un feutre indélébile sur le sac en plastique, tourner le sac s'il est imprimé (→ voir illustration).
- *Mots de passe*: dans chaque sac (= poste de CO) se trouvent un certain nombre de fiches avec le même mot de passe ou des objets semblables («pièces à conviction») qu'il faut apporter au point de rassemblement. Si les sacs contiennent des rébus, des proverbes sous forme de puzzle ou des questions, les groupes peuvent obtenir des points supplémentaires avec les réponses correctes.
- *Matériel nécessaire*: crayon, papier, carton pour décrire le cheminement ou établir un croquis.
- *Esquisses*: faire des copies d'un plan incomplet. Les élèves ajoutent les indications qui sont nécessaires pour trouver le poste.
- *Cartes*: cartes nationales à l'échelle 1:25'000 ou des cartes spéciales pour la course d'orientation.

### Course d'entraînement

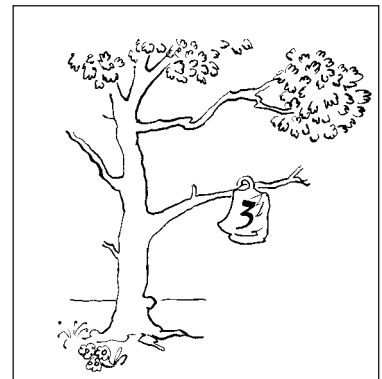
- Chaque groupe fixe son poste à une distance de 100 à 400 m du point de rassemblement à un endroit marquant (pas de cachette, pas de danger pour les autres, respecter les cultures ...).
- Retourner au point de rassemblement.
- Demander à un autre groupe de retrouver le poste.
- Chercher les postes des autres groupes et rapporter une «preuve».
- Evaluer la description et le choix du lieu du poste.
- Chaque groupe essaie de retrouver les postes de tous les autres groupes.
- Chaque groupe va ramasser le poste qu'il a déposé.

#### Tâches:

- Décrire par écrit le chemin qui conduit au poste (direction, distance, endroit et numéro).
- Faire une esquisse ou indiquer le poste sur une carte.
- Dessiner le chemin qui conduit au poste (voir ill.).
- Retenir le chemin qui conduit au poste et faire le chemin sans carte.
- Faire une carte commune de tous les postes et les visiter les uns après les autres.

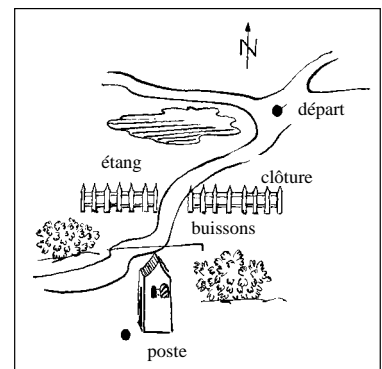
→ Littérature sur la course d'orientation:  
voir bro 6/4, p. 24

⊗ Introduction des bases de la lecture de cartes et de plans.



Sac en plastique suspendu à un arbre

⊗ Etablir une esquisse du plan de situation.



Esquisse qui guide les coureurs vers le poste d'un groupe.

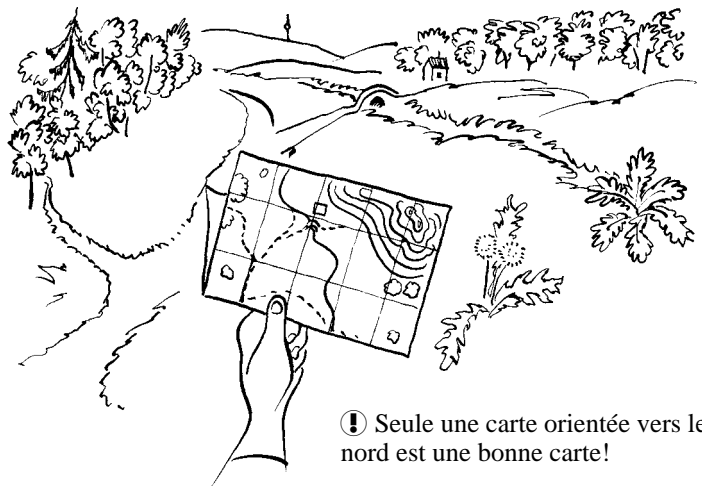
## 2.6 Course d'orientation en forêt ou autour de l'école

A ce degré, les enfants apprennent à s'orienter avec une carte. Les élèves apprennent les conditions préalables pour pouvoir s'orienter dans la forêt durant les leçons d'environnement.

**Nous apprenons à nous diriger dans le terrain à l'aide d'une carte.**

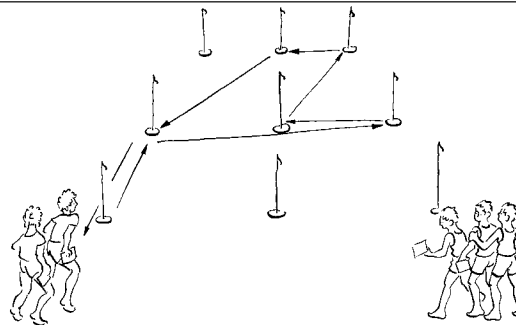
**Tenir correctement la carte:** Les élèves sont dans la cour de l'école, avec une carte du terrain de l'école. Ils doivent tenir la carte de manière à ce qu'elle corresponde à la réalité (orienter la carte).

- L'enseignant ramasse toutes les cartes et les lance en l'air. Les élèves vont vite chercher une des cartes et l'orientent.
- L'emplacement actuel sera indiqué sur la carte avec le pouce (év. plier la carte). Les élèves marchent librement. Ils essaient de toujours orienter la carte, c'est-à-dire qu'ils tournent autour de la carte, le pouce indiquant toujours l'endroit où ils se trouvent et la direction de marche.
- Il y a plusieurs endroits marqués sur la carte. Les élèves passent d'un endroit à l'autre.



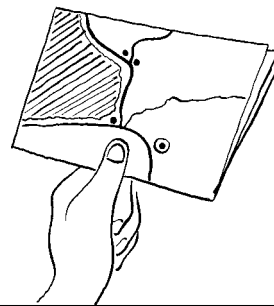
⚠ Seule une carte orientée vers le nord est une bonne carte!

**Estafette d'orientation:** Disposer neuf piquets dans un carré dans un pré, év. dans la salle de gymnastique. La classe est divisée en quatre groupes. Chaque membre du groupe reçoit une carte sur laquelle est inscrit un chemin autour de six piquets. Sur chaque carte est inscrit un autre chemin. Les coéquipiers parcourent leur chemin les uns après les autres. Le relais se fait en frappant dans la main du suivant. Les élèves peuvent regarder la carte seulement après le top du précédent. Quelle équipe termine en premier?



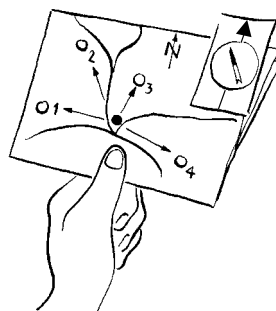
**Course avec la carte:** Sous la direction de l'enseignant, les élèves suivent un chemin qui passe à côté de plusieurs objets. A chaque arrêt, ils doivent orienter la carte (si possible des cartes de course d'orientation), indiquer la position exacte (avec le pouce) et comparer l'objet dans le terrain avec la position indiquée sur la carte.

- Disposer plusieurs postes sur une boucle. Par trois, les élèves parcourent le chemin et cherchent les postes. Indiquer l'emplacement des postes sur la carte.



⚠ Comparer souvent la carte et le terrain. Pas de marche interminable. Faire un jeu de temps en temps pour varier.

**Course d'orientation en étoile avec boussole:** Tenir la carte tournée dans le sens de la course. La boussole est posée sur la carte (tirer une ligne entre le point de départ et le poste et tenir en parallèle le long côté de la boussole). L'élève se tourne jusqu'à ce que l'aiguille rouge de la boussole et le nord de la carte indiquent la même direction. Maintenant, on peut viser exactement le poste (comparer avec la direction de la flèche au fond de la boussole). Plusieurs postes sont ainsi dispersés et peuvent être cherchés de cette manière.



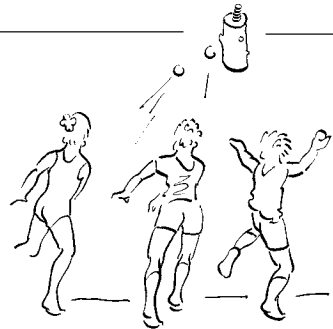
⚠ Course d'orientation à trois.

## 2.7 Jeux de lancer du monde entier

Les jeux provenant d'autres pays créent souvent l'occasion de faire des expériences intéressantes et d'avoir des discussions animées. Les enfants provenant d'autres cultures peuvent montrer des jeux typiques et appréciés dans leurs pays d'origine et les jouer avec toute la classe.

Qui connaît un jeu d'un autre pays?  
Qui est-ce qui le présente?

**Bûche:** 4 à 8 élèves forment un groupe. Chaque élève du groupe pose une pièce de monnaie sur une bûche (ou cône) haute de 30 à 40 cm. Le sort décide de l'ordre dans lequel ils vont lancer un caillou ou une balle de tennis sur la bûche depuis un point désigné. Celui qui touche la bûche (ou le cône) peut ramasser les pièces qui sont tombées avec la face en haut. On remet les autres pièces sur la bûche. Qui récolte le plus grand nombre de pièces?



☞ Suggestions interculturelles: voir bro 7/4, p. 7 ss.

**Plotchanie:** 4 à 8 élèves forment un groupe. Chaque groupe joue avec une bûche (ou cône). Depuis cette bûche, chaque membre du groupe lance son caillou (ou sa balle de tennis) vers la ligne de fond. Celui dont le caillou est le plus proche de la ligne peut alors commencer. L'élève qui touche la bûche avec son caillou reçoit 10 points. Si personne ne touche, l'élève le plus proche reçoit 5 points. Les élèves inversent l'ordre pour le prochain tour. On joue jusqu'à 50, 75 ou 100 points. Le vainqueur peut lancer son caillou aussi loin que possible. Le ou la perdante (l'élève qui a le moins de points) doit le porter jusqu'à son caillou et retour.

- Comment se sent l'élève qui doit porter? Quel est le comportement du groupe pendant que le perdant porte le vainqueur?
- Dans sa forme originale, le perdant du jeu doit porter tous les autres joueurs jusqu'à leurs cailloux!
- Les élèves inventent d'autres règles de jeu.

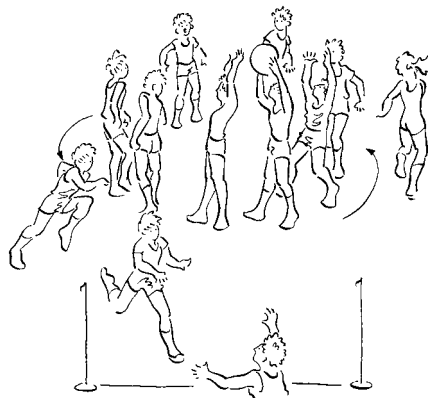


☞ Plotchanie vient des Balkans.

☞ Cette forme de jeu est assez inhabituelle pour nous. Elle peut être l'occasion de réfléchir à la victoire et à la défaite.

**Pelota:** Deux équipes avec 8 à 15 joueurs. L'équipe A se met sur la ligne de départ. Elle est prête à sprinter. Les joueurs de l'équipe B se mettent en cercle, à un mètre les uns des autres.

Au signal de départ, les joueurs de l'équipe A courent autour du cercle formé par l'équipe B. Pendant ce temps, les joueurs de l'équipe B se passent un ballon de volley-ball par-dessus les têtes, en arrière. Ils comptent en numérotant les passes. Une fois accompli le tour de l'équipe B, les joueurs de l'équipe A retournent à la ligne de départ. Quand le dernier élève est arrivé, ils crient «stop». Les joueurs de l'équipe B peuvent encore compter la dernière passe si le ballon se trouve en l'air à ce moment-là. On note le nombre de passes. Changement de rôle après 3 à 5 tours. Quelle équipe totalise le plus grand nombre de passes à la fin?



☞ Pelota vient d'Argentine.



## 3 Sur des roues et des roulettes

### 3.1 A deux avec une planche à roulettes

Deux enfants se partagent une planche à roulettes. Un enfant roule, l'autre pousse, tire, aide, assure ou court. Une bonne collaboration est essentielle pour accomplir les tâches. Fixer les règles de comportement et de sécurité avant de commencer.

**Marcher et rouler en alternance et s'entraider.**

**Trajet poussé:** Les couples parcourent un chemin déterminé. Un élève pousse prudemment l'autre qui se tient debout sur la planche.

- L'élève sur la planche a le droit de pousser dix fois avec le pied; ensuite, il doit céder sa place et continuer à pied. Si nécessaire, l'élève qui est à pied peut assurer le partenaire en lui donnant la main.



➔ Concours avec la planche à roulettes: voir bro 3/4, p. 21

**Pas cadencé:** L'élève sur la planche essaie de rouler à la vitesse de la partenaire qui court en poussant du pied à chaque 2e, 4e, 6e ... pas du coureur.

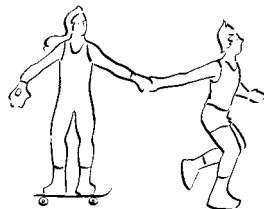
- Trouver ses propres formes de rythme.



🌀 Les élèves montrent ce qu'ils savent faire.

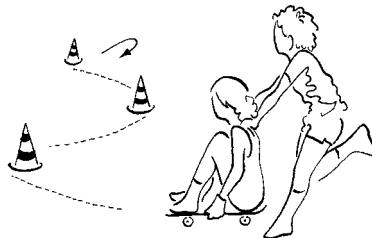
**Tours d'adresse sur la planche:** L'élève sur la planche se met dans une quelconque position (p.ex. assis, debout sur une jambe ou sur les deux jambes...). Son partenaire le pousse ou le tire.

- L'élève sur la planche se met en position «d'escrimeur», un bras tendu en avant. Son partenaire le prend par la main et joue à la dépanneuse durant un tour en le tirant.
- On pousse la planche. L'élève sur la planche essaie de faire une acrobatie pendant que la planche avance: se mettre en position accroupie, faire la balance, saut, saut avec rotation ... Est-ce que le partenaire est capable d'imiter ces acrobaties?
- Pousser le partenaire sur la planche depuis une ligne de départ. Essayer de doser pour que la planche s'arrête le plus près possible de la ligne d'arrivée.



**Slalom en bob:** Un élève est assis sur la planche, le partenaire le pousse en zigzag. Pousser en avant ou en arrière.

- Le «pilote» peut choisir son parcours.
- Le coureur décide de la direction à prendre en appuyant sur l'épaule du «pilote».
- Debout ...
- Sous forme de compétition (p.ex. slalom parallèle).



**Planche contre coureur:** L'élève sur la planche effectue un circuit; le coureur doit parcourir une certaine distance autour d'un objet et essayer d'être de retour en premier. Changement de rôle.

- Les élèves cherchent des alternatives à la course.
- Les deux partenaires font le même circuit (p.ex. tour d'un étang). Ils changent de place sur la planche librement.



🌀 Ne pas s'exercer sur des routes à grand trafic.

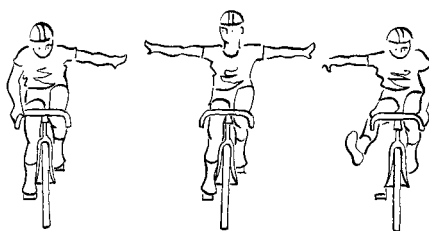
## 3.2 Le vélo comme engin de sport

Pour la plupart des enfants, le vélo est un moyen de locomotion qu'ils utilisent quotidiennement pour venir à l'école ou durant leurs loisirs. Pendant l'éducation physique, ils apprennent à mieux contrôler et maîtriser ce moyen de transport. Le vélo devient de plus en plus un engin de sport.

Qui réussit à passer sous une corde, à ramasser une gourde par terre tout en roulant ...?

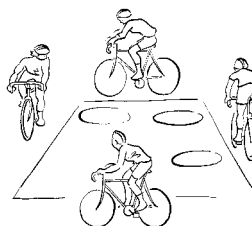
**Acrobatie avec le vélo:** Sur une grande place ou sur des chemins peu fréquentés et avec une bonne visibilité, les enfants essaient des acrobaties, en inventent et les montrent.

- Essayer différentes manières de rouler: tourner les bras, sans tenir le guidon, poser les mains sur la nuque, poser un pied sur le guidon et continuer à pédaler avec l'autre pied, se lever et s'asseoir derrière la selle, lâcher une main et essayer de toucher une pédale ...
- Essayer différentes manières d'enfourcher son vélo. Etre attentif à la bilatéralité.



🚲 Le vélo comme moyen de transport: voir bro 7/4, p.10 ss.

**Un de trop:** On dispose des cerceaux (un cerceau de moins que d'élèves) dans un terrain délimité. Les élèves roulent autour de ce terrain. Au signal, chacun cherche un cerceau et pose la roue avant à l'intérieur du cerceau. Celui qui ne trouve pas de cerceau doit accomplir une tâche supplémentaire (p.ex. faire un tour de plus) ou il perd un point.



**Descendre du vélo:** Dans un terrain délimité, les élèves essaient d'obliger un autre élève de descendre de son vélo par des manœuvres et des freinages habiles.

- Arrêt et départ: réduire sa vitesse au maximum et accélérer uniquement pour éviter de poser le pied.
- Qui peut s'arrêter 10 sec. sans mettre pied à terre?
- 5 à 7 élèves encerclent un «lièvre» pour l'obliger à mettre pied à terre ou à quitter le terrain. Quel lièvre résiste le plus longtemps?



🚲 Les mains restent en contact avec le guidon, les enfants font attention à ne pas se toucher.

**Chevauchée du cosaque:** Sans poser pied à terre, les élèves essaient de ramasser divers objets (gourdes ...).

- Les élèves passent sous un élastique (élastique magique) tenu par deux partenaires ou simplement fixé aux poteaux du saut en hauteur. Qui passe sous l'élastique à l'endroit le plus bas?



🚲 Evaluer juste les risques.

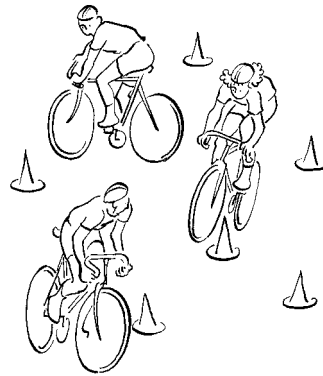
**Travail en équipe:** Les élèves roulent librement sur la place. A chaque rencontre, ils se donnent la main.

- A deux avec un ballon: les élèves essaient de se faire des passes avec les pieds ou les mains. Celui qui laisse tomber le ballon doit faire un tour supplémentaire autour de la place.
- Combien de passes sont réussies en 1 minute?
- Les élèves inventent d'autres jeux en coopération. Ils en font la démonstration.



**Du jardin d'obstacles au slalom:** Disposer de petits objets (plots en bois, pives, gobelets de yogourts, bouteilles en plastique ...) comme obstacles dans un terrain délimité.

- Les élèves roulent librement entre ces objets. Celui qui touche un obstacle, met le pied par terre ou quitte le terrain doit accomplir une tâche supplémentaire en dehors du terrain.
- Faire un slalom, rouler aussi près que possible par petits groupes, guider avec une seule main, la gauche ou la droite...
- Mettre les objets en ligne, distants d'environ 1 mètre. Contourner les objets de manière à ce que la roue avant passe à gauche et la roue arrière à droite. Augmenter la vitesse et essayer de passer le plus grand nombre d'objets possible à bonne allure.



➞ Les élèves inventent des tâches supplémentaires et d'autres formes de slaloms.

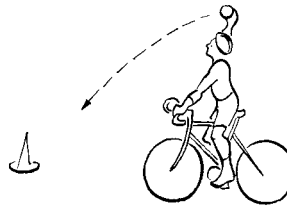
**Rouler tout droit:** Les élèves doivent essayer de rouler en ligne droite, sur une planche ou en suivant le bord du trottoir. Important: regarder loin devant soi et non pas juste devant la roue.

- Bascule: un plot posé sous la planche rend la tâche plus difficile.



**Tir au but:** Tout en roulant, les élèves essaient d'atteindre un but (p.ex. bidon) avec des petits objets (p.ex. pives, balles de tennis).

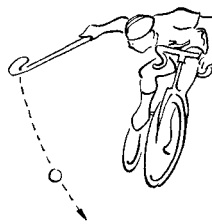
- En roulant, frapper un ballon posé sur une marque dans un but avec le pied ou avec une canne d'unihockey.



**Polo à vélo:** 4 à 6 élèves forment une équipe. Ils jouent sur un grand terrain (env. 20x40m) contre une autre équipe. Le but du jeu: mettre la balle d'unihockey dans le but de l'adversaire avec la canne.

Règles: pas de gardien; tirer uniquement quand on a les deux pieds sur les pédales; les contacts physiques sont interdits; ne pas toucher les adversaires et leurs vélos avec la canne.

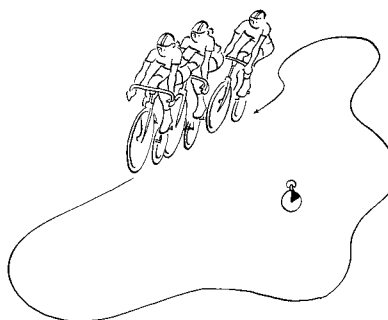
- Préparation: seuls, guider la balle; faire des passes à deux; passer la balle au partenaire entre les deux roues de son vélo.
- Football avec vélos sur des buts improvisés.



⚽ Si tout le monde roule en première vitesse, celle-ci est automatiquement réduite. Exercer le freinage contrôlé. Si on tient la canne dans la main droite, il faut freiner de la main gauche, c'est-à-dire avec le frein de la roue avant!

**Course d'endurance sur un circuit:** 2 à 4 élèves forment un groupe. Ils essaient de parcourir 5 tours dans un laps de temps imposé.

- Quel groupe est le plus proche du temps indicatif?
- Dans chaque groupe il y a un «entraîneur» dont le vélo est muni d'un petit ordinateur. Il maintient une vitesse régulière durant les 5 tours. Quelle était la vitesse moyenne du groupe?
- Combien de kilomètres parcourt la classe en 30 minutes? Comparer le résultat obtenu avec un essai antérieur.
- Comparaison avec une autre classe ou un groupe de parents...



⚽ Choisir un parcours avec peu de trafic et une bonne visibilité. Marquer et assurer le parcours (év. collaboration de la police).

🚲 Faire une randonnée à vélo dans les environs.

### 3.3 Patin en ligne (inlineskate)

Le patin à roulettes peut être intégré de plusieurs manières dans les leçons d'éducation physique. Il ne faut pas succomber à la fascination de la «glisse» ni permettre de rouler n'importe comment. Comme les chutes sont inévitables, il faut exiger le port de casques, coudières, genouillères et protections pour les poignets.

**Comment te sens-tu sur les patins à roulettes? Compare avec les patins à glace.**

**Bâtons:** Les élèves essaient d'avancer comme à ski de fond, en poussant simultanément avec les deux bâtons.

- Parcourir une certaine distance.
- Sur une jambe.
- Faire des courses ou des estafettes.



➔ Autres formes de jeux et d'exercices: voir bro 6/4, p. 22 ss.

➔ Utiliser de vieux bâtons de ski de fond.

**Serpentins:** Qui arrive à avancer ou reculer sans lever les patins à roulettes?

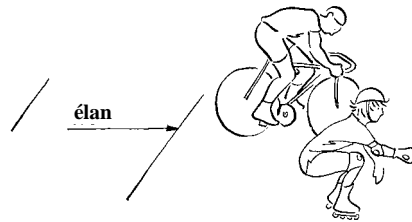
- Est-ce possible de faire des virages très serrés?
- Garder les deux patins à roulettes parallèles.
- Qui maîtrise une autre manière d'avancer?



➔ Accélérer en faisant des serpentins avec les jambes.

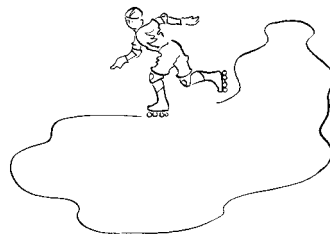
**S'élancer et rouler:** Accélérer au maximum pendant l'élan de 10 m et rouler ensuite aussi loin que possible. Qui atteint une ligne ou une marque?

- Faire une acrobatie pendant qu'on roule: position accroupie, tendre une jambe en avant, en arrière ...
- Qui roule le plus loin après l'élan: l'élève avec les patins à roulettes, la planche à roulettes ou le vélo?



**Course à la ligne:** Prendre un petit élan. Ensuite, il faut essayer de suivre une ligne ou une corde posée sur le sol en serpentins. La ligne (la corde) doit rester entre les deux pieds.

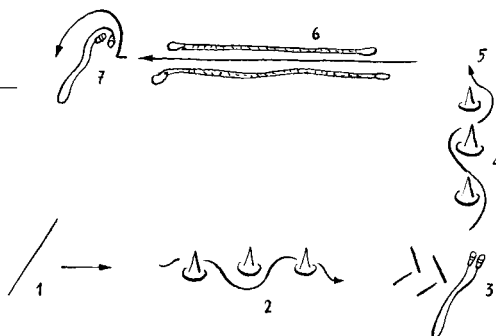
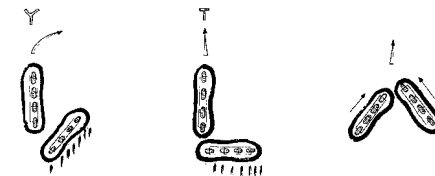
- Rouler en arrière. Un partenaire sans patins peut éventuellement pousser au départ.
- Prendre un élan. Suivre la ligne ou la corde sur une seule jambe.



**Arrêts:** Il existe plusieurs façons de s'arrêter avec les patins à roulettes. Laquelle est la plus facile?

- *Arrêt en Y:* poser un pied (jambe de freinage) derrière la jambe sur laquelle on est appuyé avec un angle de 45°. Déplacer doucement le poids. Faire une boucle pour maîtriser la force de rotation.
- *Arrêt en T:* laisser traîner un pied (jambe de freinage) derrière l'autre pied à un angle de 90° (= effet de freinage).
- *Arrêt en stemm:* rouler en dosant vers l'intérieur alternativement du pied gauche et du pied droit.

arrêt en Y    arrêt en T    arrêt en stemm



**Circuit à patins:** Un parcours sur lequel on peut appliquer ce qu'on a appris. Exemple: 1: départ, 2: slalom en avant, 3: «arrêt en stemm» devant la corde, 4: slalom en arrière, 5: changer et rouler en avant, 6: rouler sur une jambe entre deux cordes, 7: un saut sur les deux jambes par-dessus une corde ou quelque chose du genre. Développer des formes de compétitions.

## 4 Dans l'eau

### 4.1 La sécurité à la piscine et à la natation

#### Idée de base

Pour garantir la sécurité pendant la baignade et la natation, il est indispensable que les enfants connaissent les dangers et que l'enseignant soit conscient de la responsabilité qu'il prend.

#### Conditions préalables

L'enseignement régulier de la natation se déroule dans une piscine couverte. Pour la planification, l'organisation et l'évaluation, on utilise le «*Manuel de natation*». Les suggestions qui suivent peuvent être utiles pour conduire avec sécurité un «*enseignement occasionnel*» dans l'eau et au bord de l'eau.

#### La natation en plein air (piscines et plans d'eau ouverts)

Il est important que l'enseignant choisisse un endroit où il peut garder toute la classe sous surveillance. Les élèves doivent connaître ce lieu. Ils doivent savoir dans quel rayon d'action ils ont le droit de s'ébattre, quelles règles ils doivent respecter et quelle tâche ils doivent accomplir. Pour des raisons de sécurité, les élèves doivent toujours être par deux.

- Nager seulement à des endroits reconnus et adaptés aux enfants.
- Dans les plans d'eau, prévoir des aides et des bateaux d'accompagnement.
- Natation dans les rivières uniquement après une préparation adéquate: se procurer les directives de la SSS (société suisse de sauvetage).
- Pratiquer la natation d'endurance (les tests) exclusivement dans un bassin, car les enfants peuvent être mieux observés.

#### Sauter dans l'eau

L'enseignant et les élèves doivent connaître les règles de sécurité de la piscine et les respecter.

- Faire attention aux eaux peu profondes.
- Éviter les collisions entre les nageurs et les plongeurs.
- Ne pas plonger en cambrant le dos (surcharge de la colonne vertébrale).

#### Plonger

Les plongeurs doivent être sous surveillance constante.

- Ne jamais plonger en solitaire, mais éviter le plongeon collectif.
- Renoncer à plonger si on ne se sent pas très bien.
- Ne pas exagérer la respiration avant de plonger (hyperventilation).
- Aucun test de plongée ne doit être effectué dans un plan d'eau.

#### Important

- Auparavant, faire des investigations auprès des enfants. Est-ce qu'un enfant a très peur? Est-ce qu'un élève a été malade dernièrement? De quelles performances un enfant est-il capable?
- Reconnaissance des lieux. Où se trouve le matériel de secours? Accès? Où est le maître nageur? Où se trouve le téléphone? Où est la pharmacie?
- Quelles sont les restrictions que les élèves doivent respecter?

⚠ Adresse pour obtenir les règles de la natation: voir bro 6/4, p. 24

➔ Manuel de natation: voir bro 6/4, p. 24

➔ Respecter les mesures cantonales de sécurité.

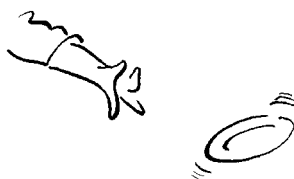


## 4.2 Formes d'animation à la piscine en plein air

Par les chaudes journées d'été, le plaisir de l'eau est au centre de l'enseignement. Pour vivre intensément ces moments, il faut une préparation consciencieuse, une organisation réfléchie et de bonnes idées.

**Nous nous rafraîchissons dans l'eau!**

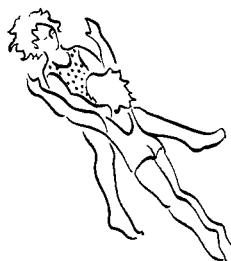
**Jeux au bord de l'eau:** En tenant compte des conditions de l'environnement, de nombreux jeux comme le frisbee intercepté, le frisbee ultimate, la balle interceptée ou la balle par-dessus la corde peuvent être joués au bord de l'eau. Il faut toujours respecter les autres gens qui se trouvent à la piscine.



➔ Frisbee: voir bro 6/4, p. 6 ss.

**Nager en coopération:** Réussissez-vous à...

- nager à deux (trois, quatre ...) en se tenant par les mains?
- nager sous un partenaire?
- nager l'un derrière l'autre, le deuxième tient les chevilles du premier?
- nager à la queue leu leu à deux (trois, quatre ...) de manière originale?
- inventer des manières de remorquer le partenaire?
- transporter quelqu'un?
- tirer quelqu'un avec la prise front-nuque en gardant les bras tendus?



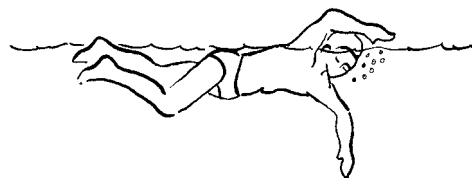
Nage de transport: prise de soutien aux épaules



Nage de sauvetage: prise front-nuque

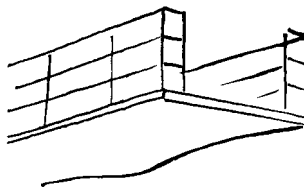
**Nages coordonnées:** Essaie de ...

- nager la brasse avec les bras et le crawl avec les jambes!
- nager le crawl avec les bras et la brasse avec les jambes!
- tenir les deux mains hors de l'eau tout en nageant!
- tenir un pied hors de l'eau tout en nageant!



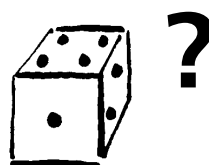
**Plongeurs:** Réussis-tu à ...

- attraper un ballon durant ton envol?
- lancer un ballon sur une cible durant ton envol?
- faire deux rotations durant ta phase de vol?
- toucher ta tête, puis ta poitrine et finalement tes fesses avec les deux mains avant de plonger dans l'eau?



**Le dé décide:** Lancer le dé, et selon le chiffre obtenu, faire la tâche qui correspond, revenir, sortir de l'eau et relancer le dé. Exemple:

- 1 1 longueur en crawl, aussi lentement que possible
  - 2 1 longueur en crawl avec les palmes
  - 3 1 longueur en brasse
  - 4 1 longueur, pieds en crawl, bras en brasse
  - 5 1 longueur en crawl, en poussant un ballon
  - 6 1 longueur en crawl, en tenant une planche
- Concours: lancer le dé après chaque longueur. Noter les points. Quel groupe est le premier à 100?
  - Qui est le premier à avoir fait 4 fois la même tâche?



➔ Noter les tâches sur un panneau fixé au mur. Fixer les règles du jeu.

Ⓣ Nager 500 m sans s'arrêter ou triathlon de 24 heures: voir bro 4/4, p. 35

## 5 Dans la neige et sur la glace

### 5.1 Snowboard

Le snowboard est une combinaison fascinante entre le mouvement, la technique et la joie de vivre! Les élèves apprennent à faire des virages et à tomber correctement. (1) En tous les cas, il faut respecter les règles de conduite du snowboard (adresse de référence: voir bro 6/4, p. 24).

**Le début est toujours difficile!**

**Chutes:** Les élèves chaussent le snowboard. Ils essaient de s'asseoir et de se relever.

- *Chutes sur le ventre:* amortir les chutes avec les poings, les avant-bras et les cuisses. Tendre le corps en avant. Soulever la planche.
- *Chutes sur le dos:* se baisser et amortir la chute avec les fesses, les poings, les avant-bras et le dos. Faire le dos rond et rentrer la tête dans la poitrine et la soulever.



(2) Porter des protections pour les genoux et les poignets.

(3) Lors des chutes, lever immédiatement les jambes. Ne pas essayer d'amortir les chutes avec les genoux et les mains.

#### Position de départ et premiers essais:

- Fixer les deux pieds dans la fixation. Se mettre debout. Répartir le poids sur les deux jambes, fléchir légèrement les genoux.
- Comme ci-dessus. Ecarter les bras et les tendre («ailes de l'avion»). Tourner le torse à gauche et à droite et déplacer ainsi la planche dans la neige.
- A avec et B sans planche. B pousse A à la hauteur des hanches, le tire par les mains. Changement de rôle. Contrôler mutuellement la position de départ.
- Se mettre au haut d'une légère pente, suivie d'un faux plat. Prendre le départ et glisser doucement. Faire des rotations du torse à gauche et à droite pour déclencher un virage contre la pente. Aide: une personne accompagne le snowboarder du côté intérieur du virage et déclenche celui-ci en tirant le partenaire par le bras tendu en avant.

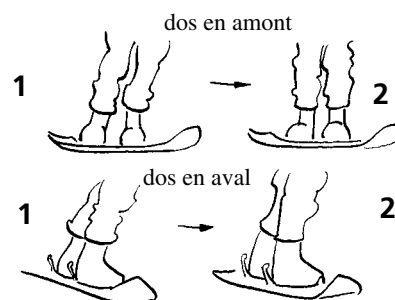


(4) Virage contre la pente: rotation du torse sans contre-rotation à la fin du virage.

(5) Choix du terrain: léger creux avec une pente à l'opposé.

**Déraper dans la ligne de chute – déraper en travers:** Dos en amont (dos tourné vers la montagne), au haut d'une légère pente, debout, poids sur les talons. Mettre la planche doucement à plat pour déclencher le dérapage. Aide: un partenaire tient les mains.

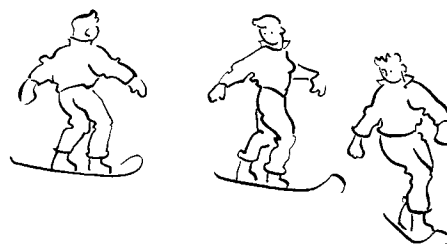
- Dos en aval (dos tourné vers la vallée): se tenir debout, le poids sur les orteils. Mettre la planche doucement à plat pour déclencher le dérapage.
- Déraper en traverse: par des déplacements dosés du poids vers l'arrière ou l'avant, déraper en avant ou en arrière.



1 = carres  
2 = déraper

**Tourner (virage de base):** Debout, bras tendus. La rotation accentuée du torse, déclenche les virages.

- Tourner par extension: avant le virage, plier les genoux en gardant le dos droit (pousser les genoux en avant); se lever et tourner en même temps le torse; se pencher vers le centre du virage (épaule avant); terminer le virage avec un mouvement de flexion (plier les genoux et les chevilles).
- Avec l'expérience, déraper moins et utiliser plus les carres.



(6) Les élèves vivent une journée sportive dans la neige.

## 5.2 Ski

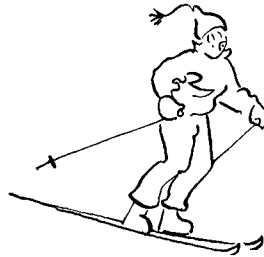
Les élèves exercent les éléments de base du ski. Ils accomplissent des tâches motrices au cours desquelles ils s'aperçoivent immédiatement qu'ils font des progrès techniques.

⚠ Toujours respecter les règles de sécurité à ski (adresse de référence: voir bro 6/4, p. 24).

**Est-ce que tu maîtrises tes skis?**

**Position de base:** «Glisse et essaie de pousser les tibias contre les languettes de tes souliers. Est-ce que tu sens les languettes?»

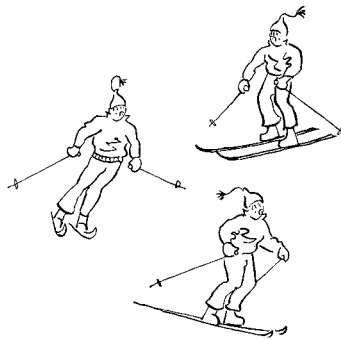
- «Glisse et essaie de mettre tout le poids sur l'avant des pieds. Imagine que tu dois enfoncer les spatules dans la neige!»
- «Glisse et fais le dos rond.»
- «Fais quelques virages penché en arrière, puis en avant. Retourne à la position de base correcte.»



⚠ *Position de départ:* genoux en avant, penché légèrement en avant, les skis à largeur des hanches.

**Position des hanches:** «Fais une traversée de biais, le nombril tourné vers la vallée.»

- «Imagine que ton nombril est un projecteur, qui illumine constamment la vallée.»
- «Tends le bras qui est à l'intérieur du virage en avant à chaque virage.»
- «Avance légèrement le ski intérieur en avant dès que la ligne de pente est franchie.»
- A deux, à l'arrêt et en glissant en traversée en biais: «Tenez-vous par les bâtons. Essayez de tirer le partenaire d'en haut vers le bas, respectivement, essayez de résister à la traction exercée par l'élève d'en bas.»



⚠ *Position des hanches/ contre-rotation:* au moment de dépasser la ligne de pente, il faut avancer la hanche qui se trouve à l'intérieur de la courbe.

**Couper les virages:** «Glisse et essaie de garder les deux skis toujours en contact avec la neige. Fais des virages larges et puis des virages serrés.»

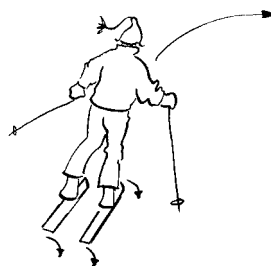
- «Glisse en traversée de biais (plus tard dans la ligne de pente) et essaie de mettre de la pression sur les carres amont. Tu as bien réussi si tu déclenches un virage vers l'amont et si tu aperçois la trace de tes carres dans la neige!»
- A deux sur une légère pente avec une bonne visibilité: «Ton partenaire fait de larges virages. Suis-le et observe s'il fait les virages sans dérapier!» Faire év. le même exercice en position accroupie.



⚠ *Déplacer le centre de gravité latéralement:* appuyer sur les carres, le virage est ainsi déclenché. Résister si possible à la pression qui s'exerce sur les carres intérieurs du ski extérieur.

**Virages arrondis:** «Essaie de conclure le virage par une pression sur les carres intérieures des skis. Tourne jusqu'à ce que tu dépasses la ligne de chute, accentue la pression sur l'intérieur des skis durant la deuxième moitié de la courbe en poussant les genoux en avant, en te baissant lentement et en te relevant pour finir.»

- «Fais des virages moyens et soutiens le mouvement en te répétant: 1ère moitié du virage: haut, 2ème moitié du virage: bas - haut.»
- «Reste droit le plus longtemps possible (imagine-toi: je regarde un spectateur que je connais et je lui fais signe), ensuite, baisse-toi et relève-toi pour finir.»



⚠ *Mouvements verticaux:* se baisser seulement au moment de dépasser la ligne de pente et se relever ensuite.

⇒ Utiliser les mouvements apparentés entre le ski et le snowboard: tourner avec au lieu de tourner. Exercer les similitudes en groupes mixtes.



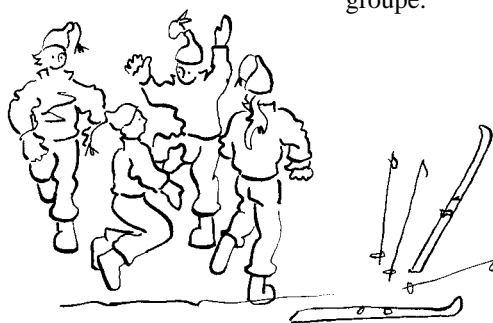
### 5.3 Vivre le ski en groupe

Former des groupes de 4 à 5 élèves après l'échauffement. Chaque groupe est sous la responsabilité d'un chef de groupe. Les groupes résolvent les tâches en commun, en tenant compte des forces et des faiblesses de chacun des membres du groupe.

**Quel groupe résout le mieux et le plus rapidement la tâche?**

**C'est plus marrant en cercle:** L'enseignante et les élèves forment un cercle sans les skis.

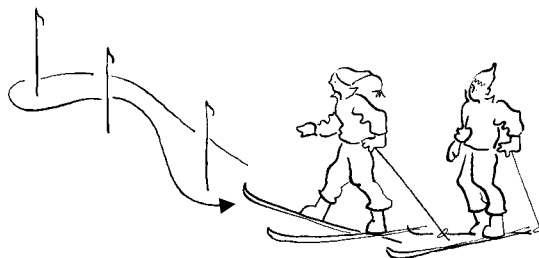
- Course de chevaux: l'enseignante ou un élève prend le commandement: «départ»: galoper et frapper les cuisses; «obstacle»: saut en l'air; «pont en bois»: frapper dans les mains; «virage»: se pencher de côté; «tribune»: crier et applaudir, etc.
- Masser les épaules, le dos, les cuisses et les genoux de l'élève qui se trouve à droite.
- Ecarter les jambes; ouvrir et fermer les souliers de ski du voisin de droite.
- 1/4 de tour et s'asseoir sur les genoux de l'élève qui se trouve derrière. Est-ce que tout le groupe réussit à avancer?



➔ Faire l'échauffement en groupe.

**Slalom en groupes:** Plusieurs groupes de 5 sont prêts au pied d'une pente moyenne. Au signal, le premier de chaque groupe remonte une partie de la pente. A la hauteur indiquée (p.ex. marquée avec des piquets), il plante ses bâtons pour le slalom. Il contourne les bâtons et glisse au bas de la pente. Il se place à la fin de son groupe, enlève un gant et le lance au coéquipier suivant qui doit remonter la pente, planter ses bâtons, slalomer entre les bâtons et revenir. Quel groupe a terminé le premier, c'est-à-dire que le dernier coéquipier lance son gant au premier élève?

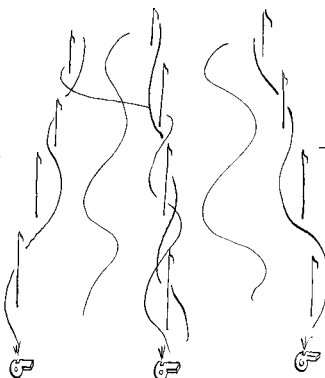
- Slalom parallèle: un élève effectue le slalom. Lorsqu'il a franchi la dernière porte, il enlève un ski et crie la marque pour donner ainsi le départ au coureur suivant.
- Un skieur «aveugle» (avec le bonnet sur les yeux) sera guidé par son groupe à travers les portes du slalom. Quelle équipe dirige son «aveugle» plus rapidement au bas du slalom?
- Tous les groupes se tiennent au bas de la pente. Un élève lance le dé pour le premier partant. Celui-ci doit grimper jusqu'à la porte qui porte le numéro indiqué par le dé (quatrième piquet pour un 4, etc.). Il descend en slalomant et lance le dé pour le prochain skieur du groupe.
- Quel groupe est le plus rapide pour ramasser tous les bâtons et lancer un coéquipier en l'air?



⚠ Avec l'accord du service des pistes, interdire l'accès au terrain de jeux pour les autres skieurs.

**Slalom:** Piquer trois tracés verticaux avec les piquets de slalom. Les élèves choisissent leur parcours.

- A deux: suivre le tracé que le partenaire a choisi.
- 3 équipes: le premier skieur de chaque équipe descend un des trois slaloms verticaux. Un sifflet est suspendu à la dernière porte. Le coup de sifflet est le signal de départ pour le prochain coéquipier.



⚠ S'entretenir avec les services des pistes.

⚠ Slalom parallèle: les élèves s'affrontent deux par deux. Le vainqueur obtient un point (former év. des groupes homogènes).

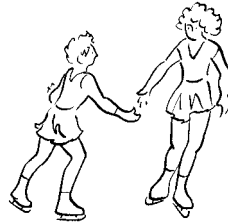
## 5.4 Patinage

Dès qu'ils voient de la glace, la plupart des enfants aimeraient patiner ou jouer au hockey sur glace. ⚠ Si on patine sur de la glace naturelle, il faut respecter les règles du patinage sur glace naturelle (adresse de référence: voir brochure 6/4, p. 24).

**En glissant sur tes lames minces, tu auras chaud malgré le froid!**

**Glissade avec rencontres:** Les élèves patinent librement. Quand deux élèves se rencontrent, ils se donnent la main et patinent un moment ensemble. Ils se séparent et cherchent un autre partenaire.

- A chaque rencontre, les élèves font un «tour de carousel».



⚠ Débutants: avancer en s'aidant des bandes: passer de la «marche des canards» (les pieds écartés à 90°) à la glisse prudente.

- 🧤 Porter des gants.

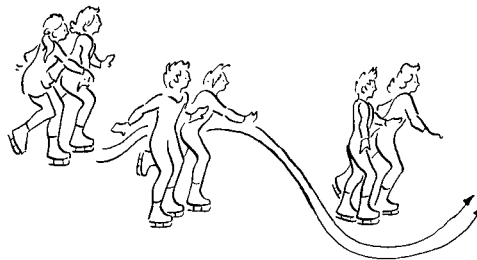
**Oh là là:** Les enfants peuvent montrer ce qu'il savent faire. Celui qui maîtrise bien un certain mouvement devient «spécialiste» (entraîneur): patiner en arrière, les pirouettes, la «cafetière», l'«avion», etc.. Les élèves qui aimeraient apprendre un certain mouvement s'entraînent un moment avec le spécialiste concerné.

- Quelle expérience avez-vous faite avec l'entraîneur?
- Qui a appris quelque chose à la fin de la leçon?



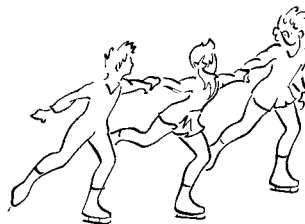
**Polonaise:** Les élèves forment deux colonnes. Les deux élèves à la même hauteur forment un couple. Le groupe entier avance très lentement ou est à l'arrêt (distance de 3 m entre les couples). Le dernier couple patine en slalom entre les couples et se place en tête, etc..

- Les derniers passent sous les bras que les autres couples tendent en hauteur jusqu'à la tête de la colonne.
- Les premiers se détachent de la colonne, font demi-tour et patinent en sens inverse en passant sous les bras tendus des autres couples.



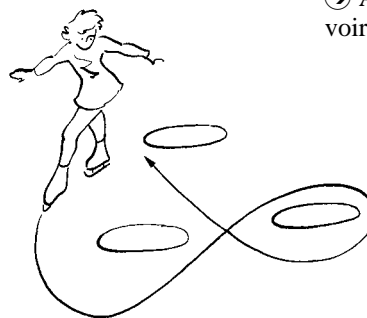
**Troïka:** Celui qui patine au milieu est l'artiste. Il essaie de résoudre différentes tâches:

- Se laisser tirer lentement, rapidement; patiner sur une jambe; fermer les yeux; changer de carres; essayer une acrobatie, etc.
- Un élève prend la tête. Les deux autres le suivent et essaient d'imiter tous ses mouvements.



**Arrêt au cerceau:** Disposer plusieurs cerceaux (p.ex. pneus de vélo, etc.) sur la glace.

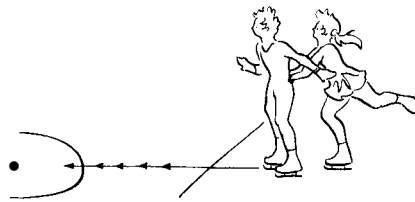
- Patiner autour des cerceaux.
- Traverser les cerceaux, faire un pas dans le cerceau.
- Prendre l'élan et sauter par-dessus un anneau.
- Patiner jusqu'à un cerceau. S'arrêter et poser les deux pieds à l'intérieur et ressortir. Manières de freiner: chasse-neige des deux patins, chasse-neige d'un seul patin, arrêt du hockeyeur (placer les deux patins en travers).
- Jeu: deux élèves tiennent un anneau. Un ou deux couples de chasseurs essaient d'attraper un autre couple. Ils changent de rôle en cas de capture.



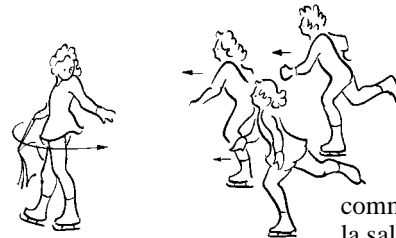
➡ Autres jeux de poursuites: voir bro 4/4, p. 6 ss.

**Curling avec partenaire:** Un élève pousse sa partenaire jusqu'à une ligne désignée où il la lâche. Elle doit glisser aussi loin que possible sans freiner. Le couple dont la «pierre» (l'élève qui glisse) s'est approché le plus du centre du cercle gagne.

- Celui qui pousse accompagne «la pierre» qui garde les yeux fermés.
- Quel couple glisse le plus loin?



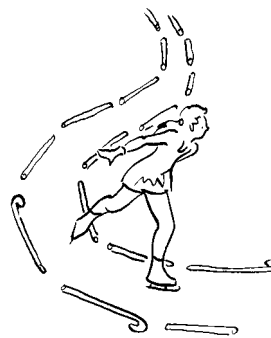
**Lire le journal:** 4 à 8 élèves se tiennent sur une ligne. Un élève se tient seul à 20 m, en tournant le dos («il lit le journal») au groupe. Le groupe essaie de s'approcher du lecteur qui peut se retourner brusquement. Celui qui n'arrive pas à s'immobiliser immédiatement et qui bouge encore sera renvoyé à la ligne de départ. Celui qui parvient à toucher le lecteur peut prendre sa place et le jeu recommence.



⇒ Convient également comme jeu de réaction pour la salle ou l'extérieur.

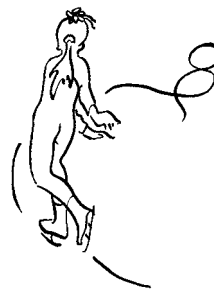
**Bâtons ou cannes comme obstacles:** Disposer divers bâtons ou cannes de hockey sur la glace.

- Traverser la ruelle (plusieurs paires de cannes forment les bords d'une ruelle) sur une jambe, en reculant ...
- Suivre la ligne (plusieurs cannes posées les unes après les autres en serpentins): aussi près que possible, le plus rapidement possible, sur une jambe, en reculant, en glissant le plus longtemps possible ...
- Suivre les cannes (toujours entre les patins). Est-ce possible en gardant les patins toujours en contact avec la glace (faire des mouvements de serpentins pour accélérer)? Est-ce possible en patinant en arrière?
- Sauter par-dessus les cannes: sur les deux jambes, sur une jambe, en faisant une demi-rotation en l'air, en prenant l'élan en diagonale...



**Port de tête:** Poser le bonnet, le sautoir, le foulard, etc. sur la tête. Patiner en avant, en arrière, s'arrêter, sur une jambe, changer de jambe en avant et en arrière sans faire tomber l'objet...

- Le partenaire lance un objet. L'attraper avec les deux mains, avec une main, dans le dos, avant qu'il ne touche la glace, en sautant... tout en patinant .
- En patinant, lancer l'objet en l'air et l'attraper un peu plus loin.
- Patiner en avant et lancer l'objet loin devant. Patiner rapidement et l'attraper aussi loin que possible..
- Jeux de poursuite.
- Balle interceptée, balle sur la ligne ...



⇒ Autres formes de jeux et d'exercices, patins à roulettes: voir bro 6/4, p. 16

## 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.
VERNHERS, F.:	Fichier jeux et activités nature (dès 6 ans). Les Francas, Jeunes années. Paris.

### 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**

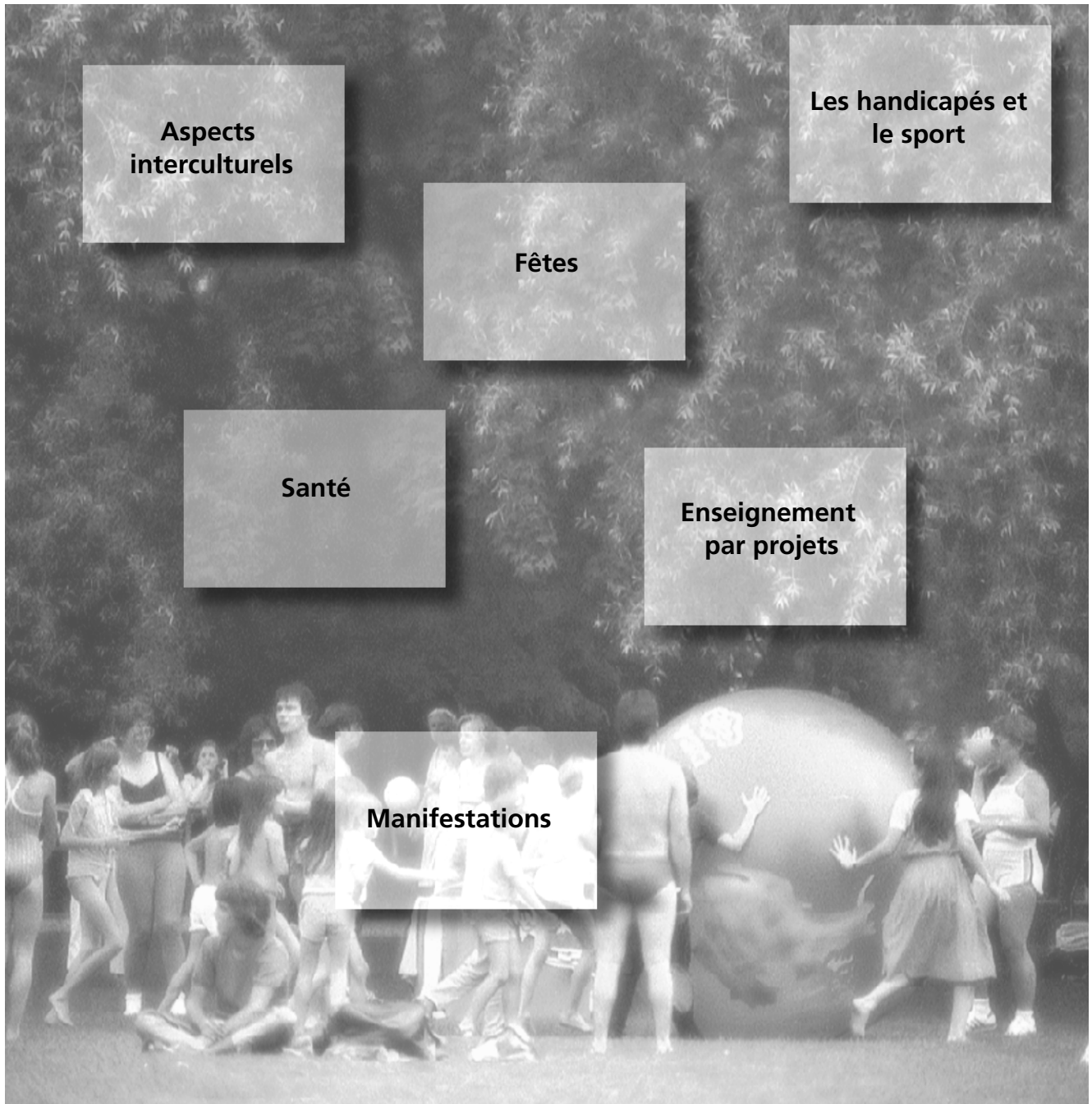
Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels



## Autres aspects



## La brochure 7 en un coup d'oeil



Les enfants découvrent d'autres possibilités 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<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- Ecole saine - école en mouvement
- Les handicapés et le sport
- Aspects interculturels de l'éducation physique
- Enseignement par projet
- Manifestations et fêtes



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> 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 (y. c. tests)



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des informations et des suggestions sur plusieurs thèmes à caractère interdisciplinaire.

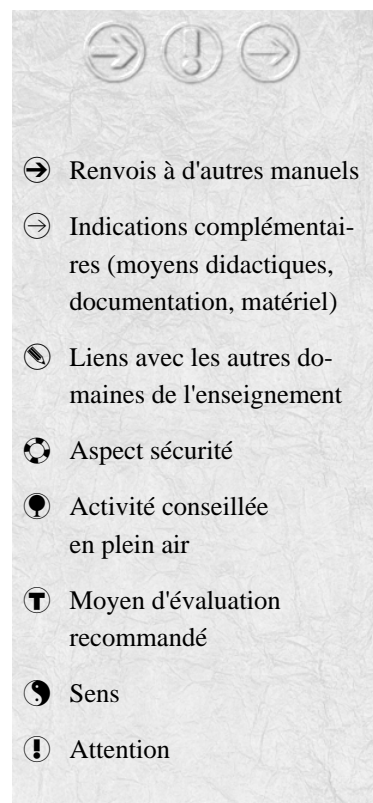


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

Introduction	2
<b>1 École saine – école en mouvement</b>	
1.1 La santé et l'école	3
1.2 Le mouvement: principe de vie et d'enseignement	4
<b>2 Les handicapés et le sport</b>	
2.1 Faire du sport ensemble	6
2.2 Exemples pratiques de sport en commun	6
<b>3 Aspects interculturels de l'éducation physique</b>	
3.1 Exemples du «monde entier»	7
<b>4 Enseignement par projets</b>	
4.1 Contenu et objectifs	9
4.2 Planifier – réaliser – évaluer	9
4.3 Le vélo, moyen de transport et engin de sport	10
<b>5 Manifestations et fêtes</b>	
5.1 Journée sportive sous forme de concours de groupes	12
5.2 Les postes du concours	13
5.3 Feuille de concours	15
Sources bibliographiques et prolongements	16





---

# Introduction

---

Le sport à l'école est d'une diversité fascinante. Les brochures 2 à 6 de ce manuel comportent des sujets clairement définis. La brochure 7 donne des idées pour un enseignement de l'éducation physique pluridisciplinaire ou un enseignement par projets.

Dans le chapitre «école saine - école en mouvement», on trouve des suggestions pour éveiller petit à petit une prise de conscience de la santé individuelle chez les élèves. A l'école, le mouvement devrait être vécu comme un principe d'enseignement et de vie. Le quotidien de l'école peut être enrichi grâce à des associations entre l'éducation physique et les autres branches d'enseignement. L'école en mouvement contribue à l'épanouissement des élèves et au développement de leurs capacités.

Le contact avec les enfants handicapés peut être facilité par des jeux et des mouvements. Par des jeux décontractés et des formes de jeux que les handicapés et les valides peuvent maîtriser ensemble, les seuils de gêne peuvent être réduits. Dans le chapitre «les handicapés et le sport», on trouve quelques suggestions à ce sujet.

Plusieurs classes accueillent un grand nombre d'enfants d'autres cultures. Dans le chapitre «aspects interculturels», on trouve des suggestions pour vivre et accepter à l'école les points communs et les différences entre les cultures.

L'intégration dans le groupe, le travail autonome et la capacité de se procurer rapidement des informations essentielles sont des «qualifications de base» dans la vie professionnelle. Dans le chapitre «enseignement par projets», on trouve les principes élémentaires nécessaires à un enseignement (sportif) par projets. Le sujet «le vélo, moyen de locomotion et engin de sport» montre un exemple concret.

Chaque école devrait organiser régulièrement des manifestations sportives en commun. Dans le chapitre «fêtes et manifestations sportives», on suggère une forme concrète de concours de groupe pour une journée sportive. Durant la leçon d'éducation physique, les différentes classes devraient avoir régulièrement l'occasion de se préparer à des manifestations communes.

---

# 1 Ecole saine - école en mouvement

## 1.1 La santé et l'école

La santé ne se voit pas uniquement sur le corps des gens, mais également dans leur conception de la vie, leurs structures sociales et leurs rapports avec l'environnement. L'organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé de la manière suivante: «La santé est un état de bien-être physique, psychique et social et non seulement l'absence de maladie ou d'infirmité.» SAGAN (1992) constate que notre santé n'est pas déterminée seulement par la pratique régulière du jogging ou une saine alimentation, mais surtout par des comportements socio-psychologiques comme l'estime de soi-même et le sens de la solidarité. Un enseignement global ou thématique intègre les aspects de l'éducation à la santé.

### Le bien-être physique et psychique

- Permettre aux élèves de vivre dans une «école en mouvement».
- Offrir des espaces libres pour les mouvements de base comme courir, sauter, lancer, se balancer, grimper, se tenir en équilibre, tourner, voler...
- Permettre de vivre des expériences motrices, ludiques ou sportives en plein air tout au long de l'année.
- Introduire des sports de loisirs (jeux de renvois, streetball, inline-skating...) qui peuvent se pratiquer également en dehors des heures de classe.
- Noter les progrès et les améliorations des performances (livret d'éducation physique et de sport).
- Développer les capacités de perception et rendre possibles des expériences corporelles.

### Le bien-être social

- Réaliser des activités collectives comme des camps, des joutes sportives, des tournois, etc..
- Soutenir les activités sportives à plusieurs (acrobatie avec partenaire, jeux d'équipes, course d'orientation par équipes, triathlon par équipes...).
- S'entraider et s'assurer mutuellement durant la gymnastique aux agrès.

### Alimentation

- Etablir des relations avec l'enseignement de l'histoire. Comment les gens se nourrissaient-ils durant les différentes époques de l'histoire?
- Présenter les connaissances de la diététique.
- Créer un «livre de cuisine» avec chaque classe et organiser des «manifestations culinaires» de temps en temps.
- Prendre connaissance des bonnes et des mauvaises habitudes alimentaires.
- Chercher un sponsor qui pourrait offrir une pomme à chaque élève pour la récréation.

### Tension et détente

- Indiquer aux élèves leur comportement stressant.
- Montrer le bien-être que l'on éprouve en passant de la tension à la détente (p.ex. faire des exercices de relaxation après un effort intense).

➔ Santé: voir bro 7/1, p. 2 ss.

➔ Ecole en mouvement: voir bro 7/1, p.2 ss.

➔ Livret d'éducation physique: voir bro 7/1, p. 14;

➔ Perception du corps: voir bro 2/4, p. 3 ss.

➔ Jeux de fair-play: voir bro 5/4, p. 62

➔ Coopérer: voir bro 3/4, p. 24 ss.

➔ Apprendre à se détendre: voir bro 2/4, p. 22 ss.

## 1.2 Le mouvement: principe de vie et d'enseignement

De nombreuses expériences motrices sont indispensables pour un développement global harmonieux des enfants et des adolescents. L'activité physique ne doit pas se limiter à l'éducation physique durant la scolarité. Elle doit être intégrée à la conception de l'enseignement. Un enseignement qui inclut le mouvement régulier est important à l'école. Le mouvement fait partie du quotidien à l'école du point de vue d'un enseignement global. Une longue position assise (souvent mauvaise) peut entraîner des problèmes de dos et des mauvaises postures.

### La classe, espace pour le mouvement

- Tenir compte du besoin de mouvement des élèves en planifiant l'enseignement. Ne pas les laisser assis plus de 20 minutes.
- Prévoir et tolérer des activités motrices calmes: faire chercher les feuilles au lieu de les distribuer, travailler à plusieurs postes, etc..
- Utiliser quelques balles de physiothérapie qui peuvent être utilisées pour s'asseoir et pour décharger la musculature dorsale.
- Diversifier les positions de travail: s'asseoir sur différents types de chaises, tourner les chaises avec les dossiers en avant, s'asseoir ou se coucher par terre, marcher ou se tenir debout.
- Adapter régulièrement les chaises et les pupitres à la taille des élèves.
- Dans la mesure du possible, disposer de pupitres inclinés.

### Prévoir des pauses pour l'exercice physique durant les cours

- Exécuter quelques mouvements et aérer la salle de classe quand les élèves commencent à être un peu trop dissipés.
- Proposer des exercices d'étirement.
- Proposer un défi: jongler avec des mouchoirs...
- Danses folkloriques (p.ex.: ➡ Alewanger: voir bro 7/4, p. 8) ou chansons de gestes.
- «Course de chevaux»: tous les élèves se mettent à genoux en cercle. Un élève commente une course de chevaux. Les élèves imitent le bruit des sabots. Situations: départ (taper rapidement sur les cuisses); pont en bois (taper sur la poitrine); saut (lever les bras); fossé (frapper dans les mains); passer devant les tribunes (s'exclamer de joie): arrivée (taper rapidement sur les cuisses).

### Apprendre en mouvement

Prévoir un apprentissage de la matière en mouvement. Exemples:

- Langues: jeux de rôles, rythmer les syllabes des mots en sautillant...
- Mathématiques: représenter les formes géométriques avec un élastique ou les dessiner avec la craie dans la cour; aller jusqu'au tableau noir où est suspendue la feuille de réponses pour corriger soi-même...
- L'homme et l'environnement: se déplacer dans la nature, visiter des gens de métier, etc.; dessiner une carte de son canton (5x5 m) et se déplacer d'un endroit à l'autre en sautant ou en marchant.

☞ Sollicitations de la position assise: voir bro 7/1, p. 2

☞ Varier les sollicitations de la position assise: voir bro 7/1, p. 3; littérature: voir bro 7/4, p. 16



☞ Intégrer des mouvements dans l'enseignement cognitif.



### Activités dans la cour de récréation

- Permettre d'emprunter des objets dans la «caisse de matériel de jeux» de la classe: balles, matériel pour jongler, raquettes de minitennis, indiacas, échasses...
- Installer des engins: paniers de basket, buts de hockey/football, tables de ping-pong, filet de minitennis, mur de grimpe...
- Dessiner des jeux dans la cour: marelle, échecs...
- Créer des espaces libres où les élèves peuvent s'ébattre, construire et jouer sans être dérangés: terrain de foot, matériel de construction (pneus, planches...), coin de repos, coin lecture...
- Durant les leçons d'éducation physique, introduire des jeux qui peuvent être joués à la récréation.

☞ Aménagement de la cour de récréation: voir bro 7/4, p. 16

### Retour au calme: tranquillité et détente

- Déjà, M. MONTESSORI avait découvert le besoin inné et la volonté des enfants pour un travail calme et tranquille. Ce calme ne doit pas être imposé, l'enfant le recherche par lui-même. Principe: chaque élève devrait avoir l'occasion de travailler seul et au calme durant 30 minutes par jour.
- Faire régulièrement de courtes pauses (env. 5 minutes) avec des jeux de perceptions. Exemple: « Kim avec des personnes»; les joueurs se partagent en deux groupes. Un groupe déambule dans la classe, l'autre groupe doit bien observer les habits des différents élèves. Les observateurs se retournent et les autres élèves changent quelque chose à leurs habits ou échangent des vêtements. Les observateurs se retournent et essaient de trouver les changements.

☞ Perceptions corporelles: voir bro 2/4, p. 3 ss.;  
détente: voir bro 2/4, p. 22 ss.

### L'éducation physique élément de «l'école en mouvement»

- Développer les capacités de coordination et de condition physique et prendre soin surtout des muscles qui ont tendance à se raccourcir ou à s'affaiblir.
- Inciter les élèves à pratiquer un sport en dehors du cadre de l'école. Exemple: inscrire la classe pour un tournoi ou demander aux élèves d'entraîner régulièrement une aptitude durant les loisirs (jongler, grimper, courir, nager, programme de home training, ☞ triathlon de 24 heures, voir bro 4/4, p. 35).

☞ Améliorer les capacités de coordination et de condition physique: voir bro 2/4, p. 10 ss.

## 2 Les handicapés et le sport

---

### 2.1 Faire du sport ensemble

Les enfants et adolescents valides et handicapés font du sport ensemble! Ils peuvent bénéficier les uns et les autres de leurs contacts et apprendre à s'aider mutuellement en jouant et en faisant du sport. Un choix d'activités ludiques et sportives en commun permet à tous de faire des rencontres et des expériences importantes.

➔ Les handicapés et le sport: voir bro 7/1, p. 6

Pourquoi ne pas organiser de temps en temps une leçon de gymnastique, des joutes ou même un camp vert avec un groupe de handicapés d'un foyer situé dans les environs? Les élèves pourraient prendre contact avec la direction du foyer pour déterminer exactement les conditions.

Il est très important d'accompagner et d'assurer les mouvements des personnes handicapées durant l'exercice sportif. Un soutien correct et un choix de mouvements adaptés sont primordiaux pour la motivation. Des tâches attrayantes et une atmosphère calme sont également une base importante pour affronter les agrès. Des disciplines sportives traditionnelles comme la natation, le basket, le minitennis ou les estafettes peuvent également être pratiquées par tous, en respectant certaines conditions et en adaptant les règles.

### 2.2 Exemples pratiques de sport en commun

#### Chantier de mouvements

Plusieurs engins, choisis individuellement, peuvent être reliés les uns aux autres. Par les combinaisons libres, on crée une «toile d'araignée» changeante. Les élèves cherchent chacun leur propre chemin à travers le jardin d'agrès. La recherche du chemin et l'accomplissement des tâches motrices incitent à trouver des solutions individuelles.

- Ne pas toucher le sol pendant la traversée du jardin d'agrès.
- Retrouver le chemin à l'aveugle avec l'aide d'un partenaire.
- Le jardin d'agrès est traversé par des couples d'enfants (toujours un valide et un handicapé liés par une corde à sauter) qui cherchent leur chemin.

⚠ Adapter l'offre de mouvements au handicap.

#### Combinaison du minitrampoline et des barres parallèles pour les handicapés de la vue

Poser deux barres parallèles à env. 50 cm de distance. Entre elles, deux bancs suédois forment une passerelle (les bancs suédois et la toile du minitrampoline sont à la même hauteur). Les barres servent à guider et à donner un sentiment de sécurité pour l'élan. La fin des barres correspond à un saut sur le minitrampoline (signal tactile). Durant le saut, un élève valide accompagne le malvoyant en le prenant par la main. Sur le chemin du retour, on peut prévoir des tâches motrices à accomplir aux barres parallèles.

## 3 Aspects interculturels de l'éducation physique

### 3.1 Exemples du «monde entier»

On peut apprendre les aspects communs et les différences entre les cultures par la danse, le jeu et le mouvement. L'objectif est d'atteindre une compréhension mutuelle.

Dans les grandes agglomérations, les enfants d'origines étrangères sont réunis dans des classes spéciales. Pourquoi ne pas inviter de temps en temps une classe d'intégration pour passer un après-midi en commun? Pour cette occasion, les enfants préparent leurs jeux préférés, des danses populaires... de provenances diverses (la Suisse incluse). Ils donnent des explications et font des démonstrations. Ils font participer tout le monde.

Les jeux et les danses qui suivent conviennent bien à de grands groupes. Ils nécessitent peu d'explications et sont rapidement mis sur pied.

**Nous faisons connaissance avec des jeux qui ont leurs origines dans d'autres cultures.**

**Jeu de chiffres tibétain:** Par petits groupes, les élèves essaient de mémoriser les cinq chiffres (1 = tshig, 2 = ni, 3 = sum, 4 = schi, 5 = na). L'enseignant dit trois fois les chiffres à haute voix. Ensuite, les groupes disposent d'un peu de temps pour apprendre ces chiffres. Au début du jeu, tous les élèves courent librement dans la salle. L'enseignante prononce un chiffre tibétain et les élèves doivent former des groupes correspondants, p.ex. «sum» (= 3) groupes de trois. Ensuite, les élèves courent librement.

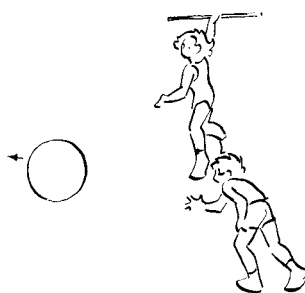
- Ce jeu se joue également en Angola: 1 = mosi, 2 = vali, 3 = tatu, 4 = gualla, 5 = talu.
- Nous connaissons «le jeu atomique» (→ voir brochure 5/4, p. 22)



☉ Aspects interculturels de l'éducation physique et sportive: voir bro 7/1, p. 7

☉ Comment comptent les enfants dans les différents pays.

**Gutera Uriziga – un jeu de lancer du Rwanda:** Les élèves désignent un maître du jeu. Chaque élève a besoin d'un bâton de 1m50 environ (év. caillou ou balle...), le maître du jeu a un cerceau. Les élèves se mettent sur une ligne, épaule contre épaule, tous prêts à lancer le bâton. Le maître du jeu se place à 15 m environ. Il fait rouler le cerceau devant la ligne des lanceurs. Les lanceurs obtiennent un point si leur projectile traverse le cerceau. Le vainqueur est l'élève qui obtient le maximum de points.



☉ Jeux de lancer du monde entier: voir bro 6/4, p. 12

**Jeu de course indien:** Tous les enfants courent en cercle, dans la même direction. Si un enfant change de direction, tous les autres doivent l'imiter. Si un enfant est fatigué, il se met sur la ligne du cercle et se repose. Il reprend le jeu quand il en a envie. Le jeu est terminé lorsque tous les enfants ont couru dans la même direction pendant un temps déterminé (par exemple 1 minute).



☉ Quels jeux de course et de poursuite jouent les enfants dans leur pays?

**Mayim-Mayim:** Une danse de pluie israélienne (mayim = l'eau). Se danse en cercle, en se tenant par les mains.

1–10 Prélude

**Partie A:**

1–4 pas croisé, pied droit devant le gauche (1), pas de côté à gauche (2), pas croisé, pied droit derrière le gauche (3), petit saut et réception sur le pied gauche (4).

5–16 = 1–4, répéter 3 fois.

**Partie B:**

1–4 4 pas en avant vers le centre, commencer à droite, accentuer le premier pas par un petit saut, lever les bras durant les pas 2 à 4.

5–8 4 pas en reculant, commencer à droite, accentuer le premier pas par un petit saut, baisser les bras.

9–16 répéter partie B.

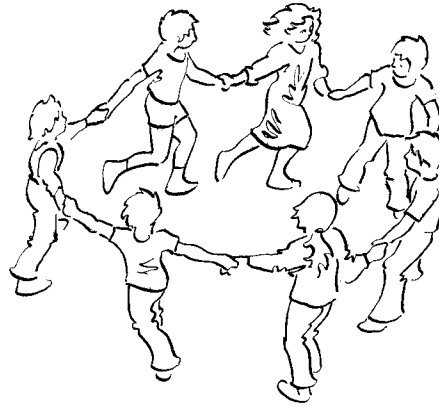
**Partie C:**

1–4 1/4 de tour à gauche, pas droite-gauche-droite, pas terminal à gauche avec 1/4 de tour vers le centre du cercle.

5–12 sauter 8 fois sur le pied droit. Le pied gauche pointe en alternance devant le pied droit et de côté à gauche. Changer le poids du corps sur le pied gauche.

13–20 = 5–12, mais dans l'autre sens, frapper 4 fois dans les mains quand on pointe en avant.

☞ Comment sont le climat et le temps dans les autres pays du monde?



☞ Musique: Kögler SP 23035 ou FK 1475

☞ Danser: voir bro 2/4, p. 32 ss.

**Alewander:** Danse pour enfants de Suisse. Par couple, l'un à côté de l'autre, en cercle, regard vers le centre, les mains saisies à hauteur d'épaules.

1–8 Prélude.

**Partie A: promenade en cercle**

1–16 15 pas en avant, commencer à gauche, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre; au dernier pas, poser le pied droit à côté du pied gauche.

17–32 15 pas en avant, commencer à droit, dans le sens des aiguilles d'une montre; au dernier pas, poser le pied gauche à côté du pied droit.

**Partie B: reculer et avancer**

1–4 4 pas (commencer à gauche): les filles avancent (mains sur les hanches), les garçons reculent (bras croisés).

5–8 4 pas (commencer à gauche): les filles reculent (mains appuyées aux hanches), les garçons avancent (bras croisés).

9–16 = 1–8, changer les rôles.

17–32 = 1–16

**Partie A: promenade en cercle**

**Partie C: tourner en cercle par couples**

1–16 16 pas, tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, mains saisies à hauteur d'épaules, commencer à gauche.

17–32 16 pas, tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, mains saisies à hauteur d'épaules, commencer à gauche.

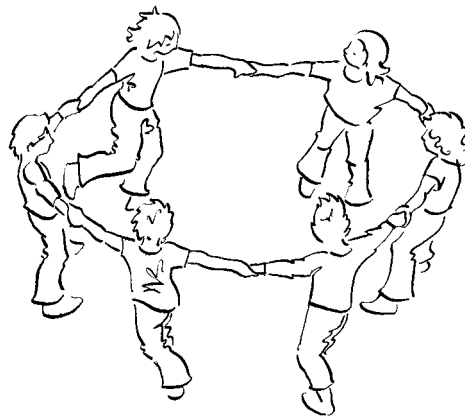
**Partie A: promenade en cercle**

**Partie B: reculer et avancer**

**Partie A: promenade en cercle**

☞ Musique: Alewander, CD: Kindertänze, Pan-Verlag

⚠ Durant l'introduction: danser seulement la partie A (écouter B et C).



## 4 Enseignement par projets

### 4.1 Contenu et objectifs

#### Réaliser une idée commune en équipe

L'enseignement par projets développe l'apprentissage autonome et le travail en équipe. La classe est divisée en plusieurs groupes d'intérêts. Elle réalise aussi indépendamment que possible un projet (une idée). L'enseignant occupe simplement le rôle d'«accompagnateur». Il soutient les élèves et les aide dans la réalisation de *leur* idée. Les expériences que font les participants sont aussi importantes que le résultat final. Il faut les évaluer à leur juste valeur. Les élèves apprennent à estimer leurs capacités et leurs possibilités. Ils se fixent des objectifs. Ils planifient des séquences d'entraînement. Ils mettent leur propre intérêt au service du groupe. Finalement, ils évaluent les résultats obtenus.

### 4.2 Planifier – réaliser – évaluer

- *Choix du sujet et formation des groupes:* l'enseignant fixe les conditions (p.ex. la durée, la grandeur des groupes ...) et détermine éventuellement un projet commun (p.ex. montrer des tours d'adresse à la journée des parents...). Il informe les élèves; au besoin, les conditions peuvent être discutées et modifiées. Dans la discussion, tous les participants expriment leurs intérêts (p.ex. streetball, hip-hop, jonglerie, acrobatie ...). Ensuite, chacun note un ou deux sujets souhaités sur un papier. Il cherche des partenaires ayant les mêmes intérêts. Les groupes de projet ainsi formés seront inscrits. Ils peuvent éventuellement présenter et illustrer leurs idées sur une affiche.
  - *Planification et préparation du travail:* chaque groupe prépare un projet dans son journal, contenant: sujet, objectifs (qu'est-ce que nous aimerions savoir faire ou démontrer à la fin ...), plan de travail, personnes pour aider, matériel nécessaire ... L'enseignant donne des conseils au groupe de travail et il accepte le projet.
  - *Le travail:* avant chaque leçon, les groupes de projet fixent leur manière de procéder et notent les détails dans leurs journaux. Les groupes travaillent de manière autonome durant toute la leçon. A la fin de la leçon, ils doivent réfléchir. Où nous situons-nous dans notre travail? Que faut-il faire ensuite? De temps en temps, il faut inciter les groupes à faire une pause pour penser aux points suivants. Qu'est-ce qui est bien et qu'est-ce qui est mauvais dans notre travail? Est-ce que nous respectons les conditions imposées? Est-ce que nous travaillons en groupe?
  - *Présentation des résultats (action):* c'est la phase importante de la réalisation d'un projet, son aboutissement. Possibilités à la journée des parents: démonstrations des aptitudes acquises, instruction mutuelle, etc.
  - *Rétrospective et évaluation:* les groupes de projet et, ensuite, toute la classe réfléchissent: qu'est-ce qui était réussi, moins bien? Qu'est-ce que nous avons appris, pas appris? Pourquoi? Qu'est-ce que nous changerions la prochaine fois que nous réaliserons un projet?
- 🕒 Le choix du sujet et la formation des groupes devraient se faire en dehors des leçons d'éducation physique. Proposer éventuellement plusieurs sujets à choix.
  - 📖 Etablir le concept par écrit, tenir un journal.
  - 👉 L'enseignant reste en retrait. Il doit trouver l'équilibre entre l'assistance, le soutien, l'excès d'assistance et la «tutelle».
  - ➡ Idées de projets: voir bro 7/1, p. 9
  - 🎯 Un projet avec l'accent sur le «mouvement».



### 4.3 Le vélo, moyen de transport et engin de sport

Le sujet «vélo» convient à merveille pour un enseignement par projet pluridisciplinaire. Les sujets suivants seront mis en évidence: l'instruction en matière de circulation, le vélo comme engin de sport, l'entretien et les réparations du vélo, l'attitude du cycliste face à l'environnement, le vélo dans l'histoire, la lecture de cartes lors des excursions et tours à vélo, la technique et les sciences...

Les points qui suivent peuvent être utilisés pour organiser une «semaine de vélo» ou pour organiser un cours (p.ex. un après-midi par semaine durant un trimestre). On peut développer encore une multitude d'autres idées à ce sujet (p.ex. faire une course d'orientation à vélo, inviter des spécialistes comme des mécaniciens, des policiers, des coureurs cyclistes ...).

#### Instruction en matière de circulation

En théorie et en pratique, on étudie et on applique le comportement dans la circulation. On mettra en évidence la manière correcte de rouler, l'apprentissage des règles de base de la circulation et l'équipement obligatoire du vélo. Un vélo qui est utilisé sur les routes publiques doit être équipé comme décrit dans le cadre à droite.

On apprend et on s'exerce également à rouler à deux, en groupe et par classe entière sur différentes routes. Il faut également connaître les vêtements adaptés et la manière de fixer judicieusement les charges sur le vélo. Il faut insister sur le port du casque et expliquer sa raison d'être. Dans une grande école, on peut éventuellement acquérir un jeu complet de casques pour toute une classe (informations: BPA, bureau de prévention des accidents, case postale, 3001 Berne).

#### Équipement correct du vélo:

- des lampes (à l'avant: blanche, à l'arrière: rouge)
- des freins à la roue avant et à la roue arrière
- des catadioptres à l'avant et à l'arrière
- des pédales avec catadioptres
- une sonnette
- un anti-vol
- une vignette valable

#### Checkliste pour des randonnées à vélo

##### Planification:

- Contrôler et améliorer la technique de rouler des élèves.
- Exercer les règles de la circulation avec les enfants. Apprendre des réparations simples.
- Faire le parcours soi-même avant de l'effectuer avec les enfants.
- Éviter le plus possible les grandes artères, utiliser les pistes cyclables.
- Contrôler le bon fonctionnement des vélos.
- Contrôler et entraîner la maîtrise du vélo des enfants.
- Tenir compte des problèmes de transport qui pourraient se présenter.
- Demander l'aide d'accompagnateurs.
- Faire des groupes de force homogènes et les instruire.
- Exiger le port du casque.

##### Exécution:

- Rouler par petits groupes.
- Chaque groupe est sous la surveillance d'un accompagnateur.
- Chaque groupe est équipé d'une carte, de matériel de réparation et d'une trousse de premiers secours.
- Les groupes gardent des distances assez grandes. Ils se retrouvent à des endroits convenus.
- Rouler par grands groupes uniquement en cas de nécessité. Dès dix cyclistes, rouler en colonne par deux.
- Avant les grandes descentes: faire une petite pause pour se concentrer, mettre des habits chauds (veste de ski...), rappeler les règles de la circulation et les comportements obligatoires (ne pas dépasser, pas de course ...).
- Bien fixer les bagages, contrôle par les responsables.

### Parcours à vélo

Les élèves planifient et organisent un circuit fixe sur le terrain de l'école en collaboration avec les enseignants. Aux divers postes, ils prévoient des cartes qui contiennent les explications. Ainsi, le circuit peut être fait de manière autonome. On peut éventuellement mesurer le temps qu'il faut pour accomplir le circuit, et donner des secondes de pénalités pour les fautes techniques.

### Création du chemin de l'école

Les élèves et les enseignants font une analyse des chemins qui conduisent à l'école. Ils marquent leur chemin sur un plan de la commune. Ils montrent les différentes possibilités de se rendre à l'école (à pied, à vélo, avec les transports publics). Ils interrogent les autres classes au moyen d'un questionnaire. En prévision du chemin le plus court et le plus sûr, ils établissent une liste de leurs souhaits et propositions d'améliorations. Ils remettent cette liste à la commission scolaire, à la police ou à l'office de l'aménagement urbain.

### Technique et savoir

En transmettant quelques connaissances de base techniques et physiques, on peut parler de la transmission de la force par la chaîne et les pignons. En plus de l'élaboration des bases théoriques, des démonstrations pratiques montrent de manière impressionnante les distances parcourues en un tour de pédale par les différentes vitesses.

On transmet des connaissances de base qui comprennent également les fonctions des différentes parties du vélo, les noms qu'elles portent et les différents types de vélos (vélo tout terrain, vélo de course...). Les élèves apprennent également quelques principes concernant le réglage optimal du guidon et de la selle (p.ex.: la selle doit être fixée à la hauteur qui permet de poser aisément le talon sur la pédale du bas quand elle est à la verticale).

### Réparations

Les petites réparations font partie de l'entretien du vélo. Les élèves apprennent à nettoyer correctement leur vélo, à graisser les parties mobiles, à contrôler la pression des pneus et à réparer une chambre à air défectueuse.

### Fête du vélo

Le point culminant d'une semaine thématique sur le vélo peut être une fête du vélo. Exemple:

- l'organisation d'un service de réparation pour les vélos défectueux;
- une journée de nettoyage des vélos pour toute l'école;
- une bourse de vélos (vente et échange de vélos d'occasion);
- une exposition de vélos avec des essais sur des modèles spéciaux;
- une course d'orientation à vélo avec questionnaire et parcours à effectuer;
- une exposition avec les résultats obtenus durant la semaine.

➔ Idées de parcours et de jeux avec le vélo: voir bro 6/4, p. 15 ss.



## 5 Manifestations et fêtes

### 5.1 Journée sportive sous forme de concours de groupes

#### Idée de base

Une journée sportive sous cette forme offre une large palette de mouvements qui respecte les différents sens de l'activité sportive. Les concours de groupes développent les aspects de la sociabilité, l'esprit d'équipe et le travail en commun. Les jeux sont organisés de telle manière que chaque enfant puisse apporter quelque chose au résultat de son groupe.

☯ Sens: voir bro 1/4, p. 3 ss.

#### Objectifs: les élèves

- ont la possibilité d'exécuter des *mouvements diversifiés*;
- *se rencontrent* dans le groupe et accomplissent les tâches en commun;
- *vivent* une atmosphère de compétition agréable et prennent plaisir à accomplir des tâches attrayantes.

Ⓜ Les élèves vivent une journée sportive.

#### Organisation et évaluation

- Le concours comporte 10 postes qui sont répartis sur le terrain de l'école et dans la salle de gymnastique. Chaque poste est placé sous la surveillance d'un adulte. Celui-ci veille à ce que tous les groupes trouvent les mêmes conditions de concours.
- Deux groupes travaillent simultanément au même poste. Ensuite, ils font inscrire leur résultat sur leur feuille de participation (➔ voir bro 7/4, p. 15) et se déplacent au poste suivant.
- A chaque poste, les élèves disposent d'un bref moment pour s'exercer avant le concours.
- Les groupes disposent de 10 minutes à chaque poste.
- A la fin du concours, on range le matériel de tous les postes. Les rangs obtenus aux différents postes sont additionnés. Le groupe avec le plus petit total est vainqueur du concours.
- 100 élèves au maximum peuvent participer à ce concours. Il dure environ deux heures.

➔ Si le concours par groupes est organisé pour toute l'école, on peut adapter librement les postes.

#### Formation des groupes

L'enseignant forme des groupes de cinq à l'avance. Dans chaque groupe, toutes les classes d'âge sont représentées. Chaque groupe se donne un nom et choisit une tenue de même couleur; il peut éventuellement la décorer avec des personnages de bande dessinée ou avec un animal.

☯ Peindre les tenues soi-même!

#### Conseils pour le programme de la journée

- Au début de la journée sportive, tous les participants chantent «la chanson des joutes» apprise auparavant. Autre possibilité: danse folklorique (apprise auparavant) tous ensemble.
- Collation entre la fin du concours et la proclamation des résultats.
- Terminer la journée par des jeux nouveaux («new games») en commun.
- Durant la pause de midi, les classes présentent un spectacle dans la salle de gymnastique (dances, théâtre, chants, tours d'adresses...).
- L'après-midi, organiser un tournoi de jeu pour toutes les classes.

➔ Manifestations et fêtes sportives: voir bro 7/1, p. 12 ss.

## 5.2 Les postes du concours

**Saut en longueur par zones:** Les élèves sautent dans le sable aussi loin que possible avec élan. Prévoir une zone pour l'appel de 80 cm environ. Diviser la zone de réception en trois parties à l'aide d'élastiques (2m – 2 m 50 cm – 3 m – 3 m 50 cm). Chaque élève a droit à deux essais.

*Evaluation:* noter le total de tous les coéquipiers sur la feuille de concours.



⊙ *Objectif:*

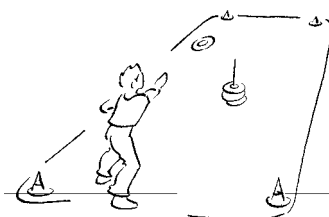
- sauter en longueur

⊙ *Matériel:*

- emplacement du saut en longueur
- 4 élastiques
- clous
- ruban de mensuration

**Biathlon:** Tous les élèves courent 5 tours. Ensuite, chaque membre du groupe lance 3 pneus de vélo sur un piquet planté à 5 m de distance. Il va ramasser les pneus et les rapporte. La tâche est accomplie avec 10 pneus autour du piquet. Pour chaque pneu en moins, le groupe entier doit courir un tour supplémentaire autour du terrain délimité.

*Evaluation:* le temps total sera inscrit sur la feuille de concours.



⊙ *Objectif:*

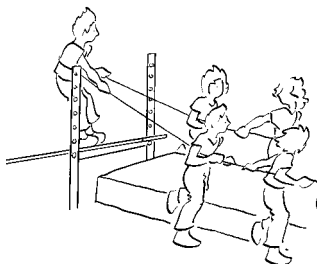
- toucher des cibles

⊙ *Matériel:*

- 4 quilles
- 6 pneus de vélo
- 2 piquets (avec pointe)
- chronomètre

**Saut à skis:** Construire un tremplin avec deux bancs et la barre fixe. Poser le gros tapis devant le tremplin de saut. Un élève enfle les pantoufles de feutre et se tient à une corde. Les quatre coéquipiers le tirent jusqu'au bout du tremplin. Il lâche la corde et saute sur le gros tapis. L'aire de réception est divisée en trois parties. Chaque élève dispose de 2 essais.

*Evaluation:* noter le total de tous les coéquipiers sur la feuille de concours.



⊙ *Objectif:*

- améliorer la collaboration

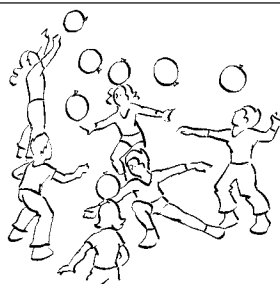
⊙ *Matériel:*

- 1 barre fixe
- 2 bancs suédois
- 1 gros tapis
- 2 paires de pantoufles de feutre (év. morceaux de moquette)

🌀 Disposer d'autres tapis.

**Ballons stressants:** Les 5 coéquipiers essaient de maintenir en l'air les 6 ballons le plus longtemps possible.

*Evaluation:* Au signal «hop», tous les ballons doivent être lancés en l'air, le temps démarre. Dès qu'un ballon touche le sol, on arrête le temps. L'équipe dispose de 2 essais. Le meilleur temps sera inscrit sur la feuille de concours.



⊙ *Objectif:*

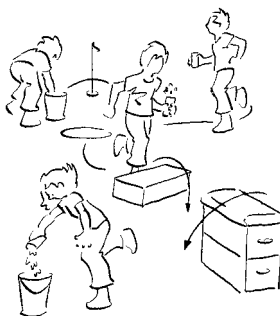
- exercer le sens de l'orientation et la rapidité de réaction

⊙ *Matériel:*

- chronomètre
- 20–30 ballons
- év. pompe pour gonfler les ballons

**Transport d'eau:** Pendant 5 minutes, chaque coéquipier va remplir son gobelet à la fontaine ou dans un récipient. Il faut transporter l'eau à travers un «terrain accidenté» (ex. passer à travers des pneus sans poser le gobelet, franchir des obstacles...) et vider son contenu dans un bidon. Quelle quantité d'eau le groupe a-t-il transportée à la fin des 5 minutes?

*Evaluation:* inscrire le volume d'eau (litres et décilitres) qui se trouve dans le bidon sur la feuille de concours.



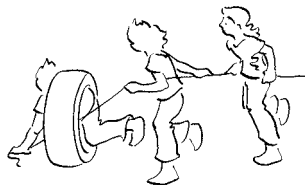
⊙ *Objectif:*

- endurance et coordination

⊙ *Matériel:*

- 11–15 gobelets en plastique
- 2 pneus à vélo, etc.
- 2 bidons
- chronomètre

**Course d'obstacles:** Tous les coéquipiers font le parcours en même temps. Ils se tiennent à une corde qu'ils n'ont pas le droit de lâcher. Obstacles: passer par-dessus des barres parallèles, passer à travers un pneu, ramper sous un gros tapis posé sur deux bancs, slalomer autour des piquets...



⊙ **Objectif:**  
• développer la coordination et le travail en équipe

⊙ **Matériel:**  
• 2 cordes à sauter  
• barres parallèles  
• 2 bancs, 1 gros tapis  
• 1 pneu de vélo  
• chronomètre

*Evaluation:* chronométrer le temps et l'inscrire sur la feuille de concours.

**Attraper avec un sac en plastique:** Un élève du groupe se place en gardant toujours au moins un pied dans le pneu. Il tient un sac en plastique dans les mains. Les coéquipiers sont placés à 15 - 20 mètres. Ils lancent des balles de tennis que le premier élève essaie d'attraper avec son sac en plastique. Un membre de l'équipe ramasse les balles et les retourne aux lanceurs. Ils ont le droit de changer le ramasseur et l'élève qui attrape.



⊙ **Objectif:**  
• exercer

⊙ **Matériel:**  
• 2 sacs en plastique  
• 2 pneus de vélo  
• 8 balles de tennis  
• ligne pour lancer

*Evaluation:* noter le nombre de balles attrapées en 4 minutes sur la feuille de participation.

**Course au puzzle:** Au moins quatre coéquipiers se tiennent au cerceau. En courant, ils vont chercher une pièce de puzzle à la fois et la portent à la ligne de départ. Un élève peut se reposer, rester à la ligne de départ et construire le puzzle aussi rapidement que possible.

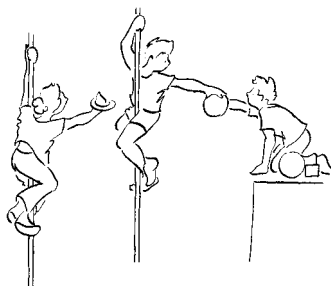


⊙ **Objectif:**  
• développer l'endurance et le respect des autres

⊙ **Matériel:**  
• 2 puzzles (env. 20 pièces)  
• 2 cerceaux  
• ligne de départ  
• chronomètre

*Evaluation:* noter le temps nécessaire pour composer le puzzle sur la feuille de concours.

**Expédition:** Les 5 coéquipiers sont assis au «camp de base» (tapis) avec tout le matériel. Ils doivent le transporter dans le «camp avancé» (sur le caisson). Matériel à transporter: corde à grimper, 3 cordes à sauter, 2 balles médicinales, 3 bâtons de gymnastique, 1 cerceau. Un élève peut garder le contact avec le sol, mais il n'a pas le droit de passer des objets!

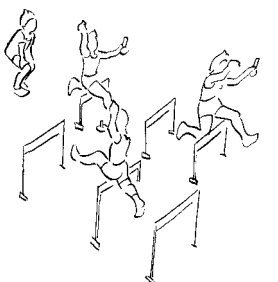


⊙ **Objectif:**  
• développer la force et la collaboration

⊙ **Matériel:**  
• 1 tapis  
• 1 caisson suédois  
• 1 corde à grimper, 3 cordes à sauter  
• 2 balles médicinales  
• 1 cerceau, 3 bâtons de gym  
• chronomètre

*Evaluation:* on arrête le temps quand tous les objets et tous les alpinistes se trouvent dans le camp avancé.

**Haies en estafette:** L'équipe se dispose de la manière suivante: 3 élèves sautent les haies hautes, 2 élèves les haies basses. Chaque élève court la distance une fois et passe le témoin au suivant.



⊙ **Objectif:**  
• franchir les obstacles

⊙ **Matériel:**  
• 12 haies  
• 2 témoins pour les relais  
• chronomètre

*Evaluation:* chronométrer le temps total de l'équipe et l'inscrire sur la feuille de concours.

### 5.3 Feuille de concours

Nom du groupe:

Noms des participants:

Discipline	temps	points	rang
Saut en longueur		1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		total:	
Biathlon			
Saut à skis		1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		total:	
Ballons stressants		le plus longtemps possible	
Transport d'eau	contenu du bidon		
Course d'obstacles			
Attraper avec sac	nombre de balles attrapées		
Course au puzzle			
Expédition			
Haies en estafette			
		<b>total de points</b>	
		<b>RANG</b>	

## 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.
COLLECTION	Les handicapés – loisir et insertion. Les Francas, Jeunes années. Paris.
REUSSIR-ACTION:	
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.
FLUCKIGER, 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.
SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DES SPORTS:	Fichier d'activités : Joutes sportives, jours de fêtes. OFES n° 53295. Lausanne 1995.

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

---