

09 | 2015

Thème du mois – Sommaire

Le programme «l'école bouge»	2
Un environnement propice au mouvement	3
Trucs et astuce	5
Exercices	
• Entraîner l'endurance	6
• Consolider les os	8
• Renforcer les muscles	10
• Entretenir la souplesse	12
• Se détendre	14
• Améliorer l'habileté – Jeu de doigts	16
• Améliorer l'habileté – Equilibre	18
• Améliorer l'habileté – Coordination	20
• Améliorer l'habileté – Lancer et attraper	22
Indications	24
Annexes	

Catégories

- Tranche d'âge: 4-12 ans
- Degré scolaire: 1^{re} à 8^e années HarmoS
- Niveaux de progression: débutants à chevronnés

«l'école bouge»



Depuis 10 ans, «l'école bouge» amène du mouvement dans les écoles et les structures d'accueil de jour en Suisse et au Liechtenstein. A l'occasion de cette année de jubilé, ce thème du mois propose toute une série d'exercices tirés de ce programme ainsi qu'un riche éventail d'idées pour un enseignement en mouvement.

L'enseignement en mouvement intègre dans le quotidien scolaire le besoin naturel qu'ont les enfants de bouger. Grâce à l'activité physique, l'enseignement peut être rythmé en fonction de l'apprentissage et la capacité de concentration améliorée.

Le mouvement peut aussi être exploité comme canal d'apprentissage supplémentaire. Cela permet aux élèves d'enregistrer les contenus avec leurs différents sens. De plus, l'irrigation sanguine augmente avec le mouvement, ce qui favorise la capacité de performance. Introduire de l'activité physique dans l'enseignement motive les élèves et permet de créer une atmosphère propice au travail.

Un programme lancé en 2015

«l'école bouge», un programme national de l'Office fédéral du sport, a démarré dans le cadre de l'année internationale du sport et de l'éducation physique en 2005. Les objectifs principaux – promotion du mouvement au quotidien à l'école et sensibilisation des médias à la thématique de la sédentarité croissante chez les jeunes et les adolescents – ont été développés au fil des années. Actuellement, 8500 classes sont actives grâce à «l'école bouge», soit 18 % de l'ensemble des classes de Suisse et du Liechtenstein; environ 150 000 élèves sont concernés.

Une entrée en douceur

Ce thème du mois présente une sélection de contenus tirés des modules de «l'école bouge», dans le but de convaincre les personnes concernées des bienfaits d'un enseignement en mouvement. Il s'adresse en premier lieu aux enseignants de l'école enfantine et du degré primaire, mais il peut aussi être mis partiellement en œuvre avec des élèves du secondaire I.

Dans la première partie, des informations sont données sur la manière de créer un environnement d'apprentissage propice au mouvement, basé sur le modèle de Coire. La seconde contient des exercices regroupés en six catégories (voir sommaire) qui peuvent être facilement effectués dans la salle de classe ou dans la cour d'école. Enfin, en annexe figure le témoignage d'une enseignante d'une école primaire dont les élèves apprennent en mouvement.

Le programme «l'école bouge»

L'idée de base de «l'école bouge» est simple: les classes ou les groupes qui s'inscrivent s'engagent à bouger au moins 20 minutes par jour en plus des cours d'éducation physique obligatoires. Le programme met à disposition des enseignants des idées directement applicables et du matériel gratuitement.

Les intermèdes d'activité physique peuvent se dérouler au milieu de la leçon, durant les pauses, sur le chemin de l'école ou à la maison sous forme de «devoir à domicile». Chaque classe ou groupe décide librement de la manière d'introduire du mouvement dans son quotidien. Les idées personnelles sont les bienvenues.

Le noyau du programme est constitué par les modules de «l'école bouge» présentés sous forme de sets de cartes proposant un vaste éventail d'exercices. Ces sets sont offerts aux écoles inscrites. Il existe onze modules d'activités complétés par deux modules sur le thème de l'alimentation. Les séquences pour bouger sont courtes et vite mises en place, sans aucune préparation. Quelques modules nécessitent du matériel complémentaire qui est livré gratuitement en cas de participation au programme (footbags, cordes à sauter, par exemple).



Ingrédients de la réussite

- **Pratique:** Les exercices peuvent être réalisés directement.
- **Flexible:** Les classes concoctent leur programme quotidien de 20 minutes comme elles l'entendent.
- **Adapté:** Les modules sont conçus en fonction des degrés scolaires ou peuvent facilement être adaptés.
- **Gratuit:** Les sets de cartes, le matériel et les brochures sont mises à disposition sans frais.
- **Efficace:** Dans plus de 70 % des communes de Suisse et du Liechtenstein, une classe au moins participe au programme; et 90 % des classes veulent rester en mouvement dans le futur.
- **Simple:** Inscription par classe sur www.ecolebouge.ch.

Recommandations de hepa.ch

Une activité physique régulière est une condition de base pour une croissance optimale. Selon les connaissances actuelles, les enfants et les adolescents en âge scolaire doivent s'adonner à des activités physiques d'intensité moyenne à élevée pendant une heure au moins par jour en plus de leurs activités quotidiennes. A l'école primaire, les enfants devraient bouger encore bien plus.

Les activités physiques additionnelles apportent à tout âge leur lot de bienfaits physiques et psychiques. Pour garantir une bonne croissance, il est indispensable de varier les activités. Dans le cadre de l'heure minimale recommandée ou en plus de celle-ci, les enfants et les jeunes devraient pratiquer plusieurs fois par semaine des activités propres à consolider les os, à stimuler le système cardiovasculaire, à renforcer les muscles, à maintenir la souplesse et à améliorer l'adresse. Ils doivent aussi éviter les longues périodes d'inactivité en les entrecoupant de petites pauses actives.

Les classes qui prennent part au programme «l'école bouge» s'engagent à bouger au moins 20 minutes par jour en plus des cours d'éducation physique obligatoires. Ainsi, ils remplissent déjà une partie des [recommandations](#) dans le cadre scolaire.

→ hepa.ch: le réseau suisse Santé et Activité physique

Un environnement propice au mouvement

Le «modèle de Coire» poursuit avec conviction l'idée d'un enseignement différencié et d'une adaptation des contenus au niveau de développement et d'apprentissage des élèves. Le concept se laisse aussi revisiter pour l'enseignement en mouvement.

Mouvement et perception forment les bases de notre développement et de notre apprentissage. L'espace y joue un rôle important, car il crée des champs d'application pour ces processus. Grâce à des adaptations spatiales et méthodologiques, on peut créer un environnement d'étude propice au mouvement. Nous vous présentons quelques exemples qui se rapprochent du «[Churer Modell der Binnendifferenzierung im Unterricht](#)» («Le modèle de Coire de la différenciation interne dans l'enseignement»).

Réorganiser l'espace

Transformer la salle de classe en un paysage qui invite à l'étude et au mouvement donne non seulement plus de place pour bouger mais aussi plus d'envie de le faire. Le mobilier est disposé de telle manière qu'il offre plusieurs places de travail avec un espace central libre pour favoriser les déplacements. On peut aussi prévoir un coin spécialement dévolu au mouvement avec du petit matériel, ou une pièce séparée pour l'activité physique.

Aménager différentes places de travail

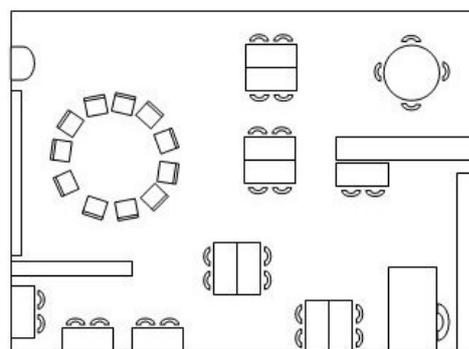
Les places de travail sont organisées en fonction des différents besoins: place pour le travail en partenariat, pour les travaux de groupe, pour le travail individuel qui exige de la concentration, etc. Les enfants ne restent ainsi pas toujours dans la même position assise. Des bureaux surélevés ainsi que des «postes» mobiles pour étudier en marchant sont aussi mis à disposition. Les élèves choisissent les places de travail et la forme d'apprentissage selon leurs besoins.

Varié les offres d'apprentissage

Les élèves disposent de diverses opportunités pour travailler sans pour autant rester inactifs physiquement. Les tâches à effectuer doivent par exemple être retirées et ramenées à un endroit précis. Les élèves se déplacent ainsi à plusieurs reprises et choisissent leur lieu de travail en fonction de la tâche ou de leurs besoins du moment. Des exercices avec du matériel sont proposés à différents postes. Les enfants choisissent les tâches motrices et le degré de difficulté qui leur conviennent pour s'entraîner individuellement.

Se retrouver en cercle

Les leçons commencent par une courte séquence collective (10-15 minutes), les élèves étant disposés en cercle. On y effectue des activités communes afin de compenser l'individualisation des autres tâches. Cette entrée en mouvement dans la leçon peut être répétée et constituer ainsi un rituel (salutation au soleil par exemple). Les temps de mouvement et d'apprentissage sont favorisés grâce à cette mise en route commune.



Se confronter à la page blanche

Les élèves sont régulièrement encouragés à résoudre des tâches qu'ils ont choisies eux-mêmes. Cette forme de sollicitation laisse beaucoup de place au mouvement. Les idées d'activités motrices viennent ainsi enrichir le «panier» de l'enseignement en mouvement.

Instaurer un système de coopération

Lorsque les élèves butent sur une tâche (étude ou mouvement), ils doivent pouvoir trouver de l'aide auprès d'un camarade qui a déjà résolu le problème. Ils peuvent aussi en tout temps s'adresser à l'enseignant.

Transmettre les méthodes et stratégies d'apprentissage

Afin que les élèves puissent travailler de manière autonome, les enseignants doivent leur transmettre pas à pas des méthodes et des stratégies. Ecouter les signaux de son corps et déceler quand il est nécessaire de s'activer ou de se reposer font partie des apprentissages à acquérir. Les stations destinées au mouvement et au jeu peuvent être choisies par les élèves comme poste de travail ou de «récréation» en fonction des besoins du moment.

Dialoguer sur la thématique

Les discussions et les argumentations jouent un rôle important dans l'enseignement ouvert. L'enseignant prend connaissance entre autres des opinions et projections des élèves. Les méthodes et stratégies d'apprentissage (notamment l'enseignement en mouvement, les pauses actives) doivent être éclairées. Important: les enfants connaissent les bienfaits du mouvement et ils sont capables de l'appliquer de manière ciblée.

Planifier les progrès individuellement

Afin d'introduire de nouveaux contenus et le cas échéant de proposer des mesures d'accompagnement adéquates, il faut savoir où se situe l'enfant dans le processus d'apprentissage. En observant les élèves durant les séquences dévolues à l'activité physique, l'enseignant peut déceler d'éventuels déficits moteurs et y remédier grâce à des aides ciblées. La tenue d'un journal d'activité physique documente les progrès individuels.

Questionner ses attentes et laisser du temps

Souvent, les doutes assaillent les enseignants quant à savoir si les élèves apprennent suffisamment et de manière correcte, et s'il est possible de garder une vue d'ensemble de la situation. Un enseignement ouvert et en mouvement représente sans aucun doute un défi pour les enseignants et les élèves et il peut occasionner au début une certaine agitation. Des règles claires, une entrée en matière progressive et un peu de patience s'avèrent ici très précieux.

A lire

→ [Témoignage d'une enseignante sur l'école en mouvement](#)

Trucs et astuces

Quiconque souhaite proposer un enseignement en mouvement à ses élèves serait bien avisé de s'épancher suffisamment tôt sur ce sujet. Voici quelques points à prendre en considération.

- Planifier l'activité physique journalière et l'inscrire dans le plan périodique, le calendrier ou le livret de classe afin de ne pas l'oublier.
- Réfléchir lors de la préparation des leçons à la possibilité de relier certains contenus à des mouvements ou des jeux afin de faciliter leur transmission.
- Recueillir un large éventail d'idées et de petits exercices: prévoir une bibliothèque ou un classeur pour collecter les idées et les avoir ainsi sous la main pour chaque intermède.
- Commencer gentiment avec des exercices ou des jeux isolés, à répéter plusieurs fois. Instaurer un petit rituel avec un ou deux éléments.
- Varier plus tard les exercices en veillant à aborder les différents domaines «entraîner l'endurance», «consolider les os», «renforcer les muscles», «entretenir la souplesse», «se détendre» et «améliorer l'habileté».
- Décider selon la situation s'il est judicieux d'introduire une pause, et si oui, comment.
- Expliquer aux élèves pourquoi l'enseignement en mouvement a été instauré.
- Repenser l'organisation de l'espace dans la classe: y a-t-il assez de place pour bouger?
- Profiter aussi des petites occasions pour faire bouger les élèves, comme aller chercher sa feuille d'exercice plutôt que la recevoir de l'enseignant par exemple.
- Respecter aussi le désir de certains élèves de rester parfois tranquilles.

Remarques

- La classe doit s'habituer aux interruptions destinées à l'activité physique. La mise en place risque de prendre un peu de temps au début et d'occasionner un certain désordre. Peu à peu, la pause active sera mieux réglée et gagnera en efficacité.
- L'attitude de l'enseignant est déterminante (montrer l'exemple au quotidien). Si les élèves sentent que leur enseignant est convaincu des avantages de l'activité physique, leur motivation en sera décuplée.

Matériel

Objets usuels du quotidien: Pas besoin de remuer ciel et terre pour organiser de petits jeux ou simplement effectuer quelques exercices: un crayon tenu par deux camarades entre leurs index et «promené» en équilibre à travers la classe; un mouchoir maintenu en l'air en le soufflant; une trousse coincée entre les genoux pour effectuer un petit circuit; des bouteilles en PET pour jongler, etc.

Engins d'équilibre: Cannes suédoises, enrouleurs de câbles, rola bola sont des objets simples avec lesquels la capacité d'équilibre peut être sollicitée efficacement. On peut aussi utiliser des accessoires faits maison (cylindres en carton pour enrouler les câbles ou les moquettes, billons de bois, etc.).

Positions de travail: A l'aide de cylindres en carton et d'une planche en bois solide, on peut facilement construire une table de bureau surélevée. Un support pour ordinateur portable peut faire office de bureau itinérant. Et pourquoi ne pas travailler un moment tout en étant allongé sur les tapis de fitness? Les enfants s'asseyent aussi volontiers par terre. A noter qu'on peut varier les positions assises même sur les chaises traditionnelles, en plaçant le dossier à l'avant par exemple.

Entraîner l'endurance

Facteur

Durant cet exercice, les enfants doivent mémoriser un itinéraire défini par l'enseignant. Parviendront-ils à bon port après avoir contourné tables et chaises?

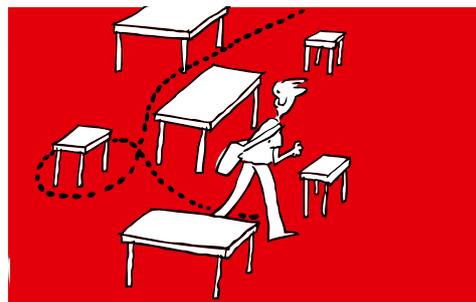
Préparez un parcours à l'aide de tables et de chaises. Imaginez ensuite que vous êtes facteur. L'enseignant vous montre un chemin compliqué jusqu'à une boîte aux lettres (en passant autour des tables et des chaises, sous les pupitres, etc.). Vous devez essayer de suivre exactement le parcours indiqué.

Variantes

- Définissez plusieurs boîtes aux lettres et un chemin différent pour vous rendre à chacune d'entre elles. Essayez de mémoriser tous les itinéraires. Réussirez-vous à vous en souvenir dans une semaine?
- Mettez-vous par deux. Imaginez que l'un de vous est le facteur et que l'autre est aveugle. Le facteur choisit un chemin pour se rendre à une boîte aux lettres. L'aveugle le suit en le tenant par l'épaule et en s'efforçant de mémoriser l'itinéraire, puis il essaye de réaliser le même parcours seul avec les yeux ouverts.

Matériel: Tables, chaises

Degré scolaire	1 ^{re} à 5 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe ou par groupe (seul), par deux
Période	Début et/ou fin de leçon
Durée	10 minutes
Intensité	Moyenne (selon le parcours)
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Important



Source: Module «Sur le chemin de l'école»

Parcours Vita

Les parcours sont idéaux pour activer le corps dans sa globalité. Ils contiennent des exercices entraînant l'endurance, mais aussi les autres domaines de la condition physique et la coordination.

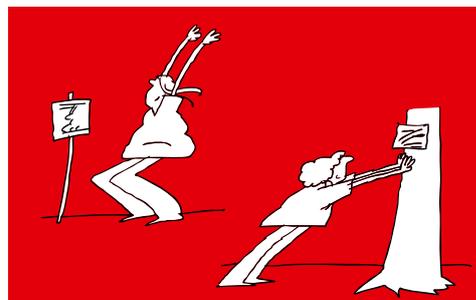
Réfléchissez tous à un exercice et présentez-le aux autres. Essayez d'avoir un éventail d'activités physiques aussi large que possible pour couvrir les cinq catégories d'exercices: endurance, souplesse, habileté, renforcement des os et des muscles.

Réalisation du parcours Vita

1. Dessinez et/ou écrivez aux Neocolor sur une feuille l'exercice à effectuer. La feuille peut contenir les éléments suivants: nom de l'exercice, croquis, mot clé ou description, nombre de répétitions, etc. Plastifiez les feuilles.
2. Déterminez l'ordre dans lequel les exercices seront réalisés.
3. Installez le parcours Vita dans un endroit approprié. Accrochez les feuilles avec de la ficelle.
4. Effectuez le parcours tous ensemble ou par groupes.

Matériel: Feuilles, Neocolor, appareil à plastifier, ficelle et ciseaux

Degré scolaire	1 ^{re} à 5 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe
Période	Leçon en mouvement, éven. leçon de dessin
Durée	20 min pour la confection des panneaux, 40 min pour le parcours
Intensité	Elevée
Lieu	Bâtiment scolaire, cour d'école, alentours de l'école
Espace nécessaire	Important



Source: Module «Bouger pour assimiler»

Compte à rebours

Cet exercice sollicite le système cardiovasculaire. Les enfants touchent un camarade désigné au préalable, puis se cachent. Le temps à disposition diminue progressivement.

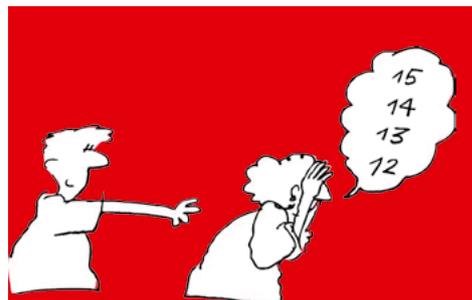
Les yeux fermés, un joueur compte à rebours, de 15 à 0. Pendant ce temps, les autres se cachent. Arrivé à zéro, celui qui comptait ouvre les yeux et part à la recherche de ses camarades, mais il n'a le droit de faire que trois pas. S'il ne voit personne, il referme les yeux et compte de 14 à 0. Pendant ce temps, ses camarades sortent de leur cachette, s'approchent de lui, le touchent et repartent se cacher. Et ainsi de suite, de 13 à 0, de 12 à 0, etc.

Tout joueur découvert est éliminé pour la durée du prochain compte à rebours. Le jeu continue jusqu'à ce que les comptes à rebours soient terminés.

Plus facile

- Pour des enfants plus jeunes: compter de 1 à 15, puis de 1 à 14, etc.

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, par groupe
Période	Début et/ou fin de leçon
Durée	10-15 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe, cour d'école
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «La récré bouge»

Soustracerle

Concilier courses à pied et calculs, c'est possible! Cet exercice entraîne les additions et les soustractions de manière ludique.

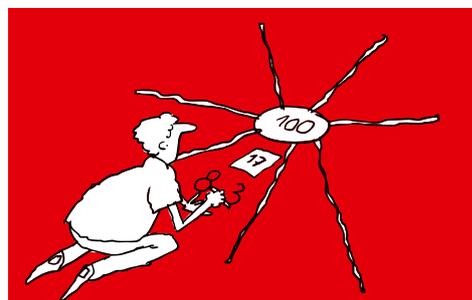
Formez des groupes de dix environ. Chaque élève a une corde. Délimitez un terrain de jeu en forme de cercle et déposez une carte de départ au milieu, par exemple avec le nombre 100. Disposez vos cordes autour du nombre de manière à former des rayons. Chaque élève occupe l'espace entre deux rayons et y inscrit son nom. Déposez pour chaque élève cinq à dix cartes (avec les mêmes nombres pour tout le groupe) à environ cinq mètres du cercle, face cachée.

Placez-vous à côté de votre nom. Au signal, allez chercher une carte avec un nombre. Regagnez votre segment de cercle en courant et placez la carte en dessous du nombre de départ. Soustrayez le nombre figurant sur la carte de 100 et notez le résultat (p. ex. 83 si le nombre inscrit sur la carte est le 17). Allez chercher une nouvelle carte et soustrayez le nombre indiqué du nombre précédemment obtenu. Etc.

Lorsque tous les enfants ont fini de calculer, les résultats sont vérifiés. Déplacez-vous d'un segment du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre. Allez chercher les cartes et additionnez les nombres à celui obtenu au terme des soustractions jusqu'à atteindre le nombre de la carte de départ. Les calculs sont à nouveau vérifiés.

Matériel: Cordes, cartes avec nombres, craie

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Par groupe de dix
Période	Leçon de mathématiques
Durée	30 minutes
Intensité	Elevée
Lieu	Cour d'école
Espace nécessaire	Important



Source: Module «Bouger pour assimiler»

Bonus

Tous les exercices pour entraîner l'endurance figurent sur mobilesport.ch.

Consolider les os

Des chiffres et des lettres

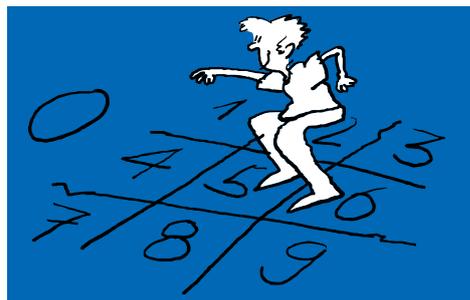
La grille du jeu du morpion permet aux enfants d'enchaîner les sauts. Les consignes de cet exercice sont basées sur des suites de chiffres ou de lettres.

Disposez quatre cordes par terre en les croisant de manière à obtenir neuf cases. Attribuez un chiffre à chaque case (comme un clavier de téléphone portable) et effectuez différentes séries de nombres en sautant (date de naissance, numéro de téléphone, etc.).

Variantes

- Attribuez une lettre à chacune des neuf cases (p. ex. A E I O U S M L R). A présent, vous pouvez former des mots comme sou, murs, roue, mal, lame, roule, etc. Prenez d'autres lettres et formez de nouveaux mots. Astuces: écrivez les lettres des différentes cases au tableau!
- Par deux: A écrit un mot en sautant sur le «clavier», B essaie de deviner ce qu'il a écrit.
- Dessinez une croix sur cinq feuilles de papier et un rond sur cinq autres. A présent, vous pouvez jouer au morpion par deux. Pour occuper une case, sautez dedans et on dépose-y la feuille avec le signe correspondant.

Matériel: Cordes, craie, feuilles de papier



Source: Module «Corde+»

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Seul, par deux, par groupe
Période	Début et/ou fin de leçon
Durée	10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe, cour d'école
Espace nécessaire	Important

Elastique

La difficulté de cet exercice ne réside pas dans la complexité du mouvement à effectuer, mais dans la capacité de le répéter sans commettre de fautes.

Tu sautes toujours sur les deux bandes de l'élastique. Pendant ce temps, les autres joueurs chantent cette comptine:

«Je suis le petit kangourou.

Et je saute partout.

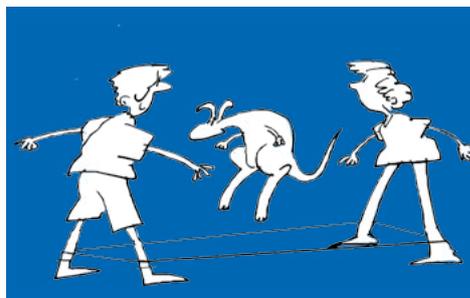
Je veux aller au Brésil.

Combien de sauts faut-il?

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...»

Tous les joueurs comptent à haute voix le nombre de sauts réussis, jusqu'à ce que vous restez accrochés dans l'élastique.

Matériel: Elastique



Source: Module «La récré bouge»

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Par groupe de trois
Période	Pause en mouvement
Durée	10 minutes
Intensité	Elevée
Lieu	Salle de classe, cour d'école
Espace nécessaire	Important

Dix, c'est gagné!

Les bienfaits de cet exercice sont inversement proportionnels à l'espace nécessaire à son exécution. Les enfants sautent sur place, en variant la hauteur.

Mettez-vous debout derrière votre chaise et sautez sur place à pieds joints. Tous les cinq sauts, sautez plus haut une fois, puis deux, puis trois, etc. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous enchaînez dix sauts plus haut. Y arriverez-vous sans vous embrouiller?

Variantes

- Séquences chiffrées: sautez sur place à pieds joints en alternant sauts normaux et sauts plus haut selon une séquence chiffrée préétablie. Exemple: sept. Tous les sept sauts, vous sautez plus haut, donc au 7^e, 14^e, 21^e saut et ainsi de suite jusqu'à 70. Revenez ensuite à zéro en comptant à l'envers. Reprenez depuis le début chaque fois que vous vous trompez!
- Jeu du dix: définissez dix exercices différents avec des sauts. Faites le premier exercice dix fois, le deuxième neuf fois, le troisième huit fois... jusqu'au dernier, que vous effectuerez une fois seulement. Exemple: sautez dix fois à pieds joints, levez neuf fois les genoux, sautez huit fois en écartant les jambes, sept fois avec les genoux tournés à droite, puis à gauche (twist), six fois avec un pied en avant, un pied en arrière (ciseaux), etc. Pour finir, sautez une fois le plus haut possible. Reprenez depuis le début chaque fois que vous vous trompez!

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début de leçon, leçon en mouvement
Durée	10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Important



Source: Module «Pauses actives»

Jeux de rythme

Au cours de cet exercice, qui requiert une bonne dose de concentration, les enfants réalisent une suite de sauts en rythme.

Posez la corde droite par terre. Un élève montre une suite de sauts par-dessus la corde; les autres essaient de la reproduire. Un autre élève montre une suite, tout le monde la copie, etc.

Variantes

- Tapez un rythme dans les mains. Les autres arriveront-ils à sauter en rythme?
- Sauts avec lettres ou chiffres: essayez de réciter l'alphabet ou différentes séries de chiffres à l'endroit et à l'envers en sautant.

Exercice à faire chez soi: Epelez les noms de tous les membres de votre famille en sautant. Arriverez-vous aussi à les épeler à l'envers en continuant sur le même rythme?

Matériel: Corde

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, par groupe
Période	Début de leçon, leçon en mouvement
Durée	10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Important



Source: Module «Corde+»

Bonus

Tous les exercices pour consolider les os figurent sur mobilesport.ch.

Renforcer les muscles

Vélo de classe

Cet exercice cible les muscles des bras et du tronc. Pour pouvoir l'effectuer, les enfants doivent trouver le point d'équilibre et le conserver.

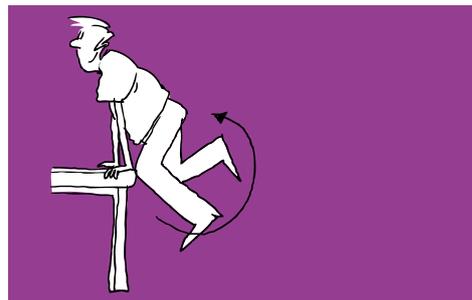
Appuyez vos avant-bras sur votre table et repliez vos jambes. Vos pieds ne doivent pas toucher le sol. Pédalez les jambes en suspension pendant environ une minute.

Variantes

- Asseyez-vous sur votre chaise et tenez-vous au dossier. Levez les jambes et pédalez en l'air en changeant de cadence (tantôt en accélérant, tantôt en ralentissant).
- Allongez-vous sur le dos par deux. Les plantes de vos pieds doivent se toucher et vos genoux former un angle droit. Faites alors comme si vous montiez lentement un escalier. Variez la résistance en exerçant une pression plus ou moins forte sur les pieds de votre partenaire.

Matériel: Table, chaise

Degré scolaire	1 ^{re} à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul, par deux)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Sur le chemin de l'école»

Ecrivain

La ceinture abdominale est mise à rude contribution dans cet exercice.

En position assise, les enfants écrivent avec leurs pieds.

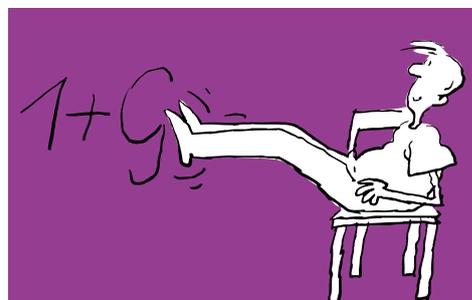
Asseyez-vous de côté sur la chaise et levez les jambes. En les gardant en l'air, essayez d'écrire votre nom avec les pieds.

Variantes

- Mathématicien: écrivez des chiffres en l'air avec vos pieds. Votre voisin de pupitre réussira-t-il à les déchiffrer? Vous pouvez aussi écrire des opérations simples (additions/soustractions) que l'autre devra résoudre.
- Rameur: assis de côté sur la chaise, ramenez les genoux vers vous et tendez les bras en avant. Tendez ensuite les jambes en ramenant les bras vers vous comme pour ramer.
- Cycliste: assis au bord de la chaise, levez les jambes et pédalez. Alternez les petits mouvements rapides et les mouvements amples et lents.

Matériel: Chaise

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul, par deux)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Elevée
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Pauses actives»

Corneille

Cet exercice requiert de la force et de l'équilibre. Les enfants améliorent également leur perception corporelle.

Accroupissez-vous et posez les mains par terre entre vos pieds. Poussez maintenant vos genoux contre vos bras. En mettant tout le poids sur vos bras, penchez-vous en avant de manière à décoller les pieds du sol. Pour ne pas piquer du nez, vous devez trouver le point d'équilibre! Remettez-vous en position accroupie et reposez-vous un peu avant d'essayer encore une fois.

Conseil: Posez un coussin par terre devant vous pour amortir les chutes éventuelles!

Variante

- Mettez-vous par deux et aidez-vous mutuellement en vous soutenant par les épaules.

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Pauses actives»

Scions, scions du bois...

La coopération est une compétence essentielle au bon déroulement de cet exercice de renforcement musculaire.

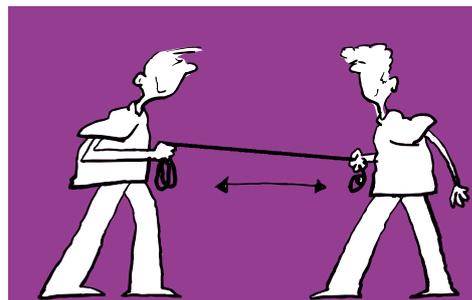
Par deux: chacun tient la corde à un bout. Debout face à face, faites des mouvements de scie avec la corde en la gardant toujours bien tendue. Attention: faites des mouvements lents et réguliers pendant une minute, puis changez de côté.

Variantes

- Suivant la façon dont on se place, on renforce ses muscles de différentes manières. Exemples: dos à dos, côte à côte, l'un derrière l'autre, etc.
- Inventez de nouvelles variantes pour renforcer les muscles avec des mouvements de scie.
- Essayez d'effectuer les mouvements à deux mains.

Matériel: Corde

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Par deux
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Cour d'école
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Corde+»

Bonus

Tous les exercices pour renforcer les muscles figurent sur mobilesport.ch.

Entretenir la souplesse

Passe-passe

Une bonne mobilité du tronc est indispensable à la réalisation de cet exercice. Au moyen d'un footbag, différents mouvements peuvent être exécutés.

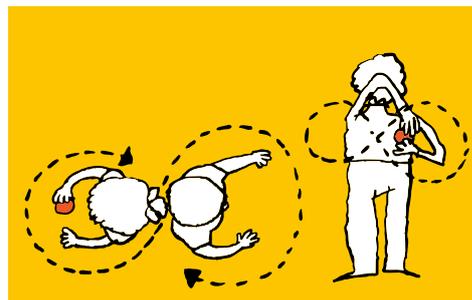
Par deux, mettez-vous debout dos à dos en laissant un peu d'espace entre vous (20 à 50 cm). Un des deux tient un footbag dans ses mains. Sans bouger les jambes, tournez-vous à présent en même temps vers la gauche et passez-vous le footbag au milieu. Tournez-vous ensuite vers la droite et passez-vous le footbag. Celui-ci a décrit un huit.

Variantes

- Un élève se tourne vers la droite, l'autre vers la gauche; le footbag décrit ainsi un cercle.
- Arrivez-vous aussi à tracer un neuf ou un trois?
- Passez-vous le footbag par-dessus la tête, puis entre les jambes, etc.
- Rapprochez-vous ou éloignez-vous l'un de l'autre.
- Lancez-vous le footbag au lieu de vous le donner de main à main.
- Huit dans le dos: arrivez-vous également à tracer un huit couché tout seul dans votre dos? Pour cela, prenez le footbag dans une main et passez-le dans l'autre main par-dessus votre épaule.

Matériel: Footbag (ou petite balle)

Degré scolaire	6 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux, seul)
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Footbag+»

Captif

Cet exercice améliore la mobilité des épaules et dénoue les tensions des muscles environnants.

Tendez les bras en arrière en tenant la corde pliée en quatre par les deux extrémités. Tendez-la derrière votre dos. Gardez la position et comptez lentement jusqu'à dix à l'endroit, puis à l'envers.

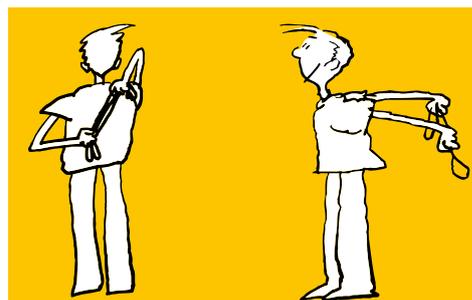
Variante

- Avec une main, passez la corde pliée en deux par-dessus ta tête et laissez-la pendre dans votre dos. Attrapez le bout avec l'autre main et tirez doucement vers le bas. Faites la même chose de l'autre côté.

Exercice à faire chez soi: Faites cet exercice chaque fois que vous avez terminé un devoir (français, maths, etc.).

Matériel: Corde

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Corde+»

Vertèbre après vertèbre

La respiration fixe le tempo de cet exercice. Les enfants étirent les muscles du dos et se relaxent.

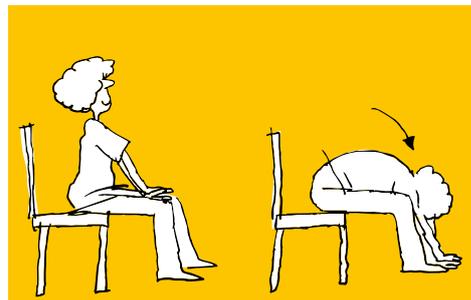
Asseyez-vous au bord de la chaise, jambes légèrement écartées, et laissez doucement pendre votre tête. A chaque expiration, déroulez votre dos de haut en bas vertèbre après vertèbre jusqu'à ce que vos mains touchent le sol. Puis, à chaque inspiration, redressez-vous lentement, vertèbre après vertèbre. Répétez l'exercice plusieurs fois.

Variantes

- **Twister:** asseyez-vous à l'envers sur la chaise, le dos bien droit. Tournez le torse de côté de manière à étirer le bas du dos. Vous pouvez accentuer l'étirement en vous tenant au dossier de la chaise.
- **Essuie-glaces:** asseyez-vous au bord de la chaise et prenez appui sur celle-ci avec vos mains. En pesant de tout votre poids sur vos mains, balancez les genoux à droite et à gauche comme des essuie-glaces.

Matériel: Chaise

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Pauses actives»

Grand écart

Les adducteurs sont les arbitres de l'écart facial. Plus ils sont détendus, plus les pieds seront distants l'un de l'autre. Un exercice à faire régulièrement!

Posez votre corde par terre; elle vous servira de ruban métrique. Placez-vous parallèlement à la corde en écartant les jambes au maximum. Mesurez votre grand écart. Faites l'exercice une deuxième, puis une troisième fois.

Conseil: Respirez lentement et profondément. Ecartez les jambes en expirant.

Variantes

- Mesurez votre grand écart chaque semaine. Avez-vous fait des progrès après un mois?
- Qui arrive à faire le grand écart?

Exercice à faire chez soi: Vous pouvez aussi mesurer votre grand écart à la maison. Faites une marque et mesurez votre progression chaque semaine.

Matériel: Corde

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Corde+»

Se détendre

Voyage corporel

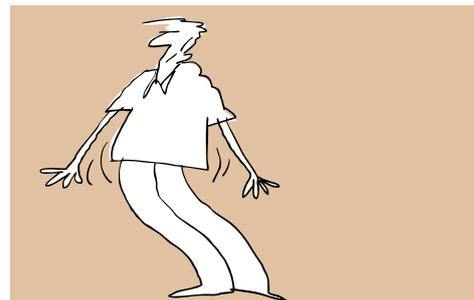
Tous les muscles peuvent être relâchés: la preuve avec cet exercice effectué au rythme de la musique, qui permet également aux enfants de prendre conscience de leur corps.

Dispersez-vous dans la salle. Bougez certaines parties de votre corps en rythme avec la musique. Commencez par la tête. Trouvez des mouvements différents pour chaque partie du corps (p. ex. faire des rotations, tendre et plier) et exécutez-les lentement. Dès que la musique change, passez à la partie du corps suivante. Faites le voyage corporel suivant: tête – épaules – coudes – mains – bassin – genoux – pieds.

Variantes

- Fermez-les yeux pendant la durée du voyage.
- Etudiez chaque partie de votre corps et trouvez les mouvements qu'elle est capable d'effectuer.

Matériel: CD «*Bouger en musique*», piste 2



Source: Module «*Bouger en musique*»

Degré scolaire	1 ^{re} à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen

Bateau pneumatique

Qui a le plus de souffle? Les différentes variantes de cet exercice mettent les enfants au défi de manière ludique.

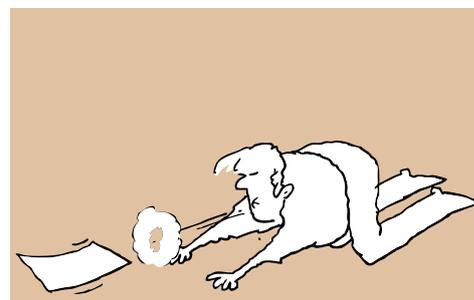
Posez tous une feuille de papier sur une ligne de départ au sol. Qui arrive à pousser sa feuille le plus loin possible en soufflant dessus?

Variantes

- A deux: posez la feuille sur une table. Qui arrive à pousser sa feuille le plus près possible du bord de la table en soufflant dessus?
- A deux: dessinez sur une feuille A3 une petite piste de golf d'environ dix centimètres de large. Deux élèves font chacun une petite boulette de papier. L'un après l'autre, chacun essaie de déplacer cette boulette sur la piste en soufflant dessus. Qui arrive le premier au but en soufflant le moins de fois possible?

Exercice à faire chez soi: Pulpe des doigts: mains face à face, coudes écartés, pressez ensemble la pulpe de vos doigts durant dix secondes. Répétez ce geste cinq fois en intercalant des pauses de 30 secondes.

Matériel: Feuilles de papier, tables, boulettes de papier



Source: Module «*Récupération*»

Degré scolaire	1 ^{re} à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, par deux
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen

Massage

Retour au calme et détente sont les maîtres-mots de cet exercice.

Au programme: massage par deux ou à la chaîne.

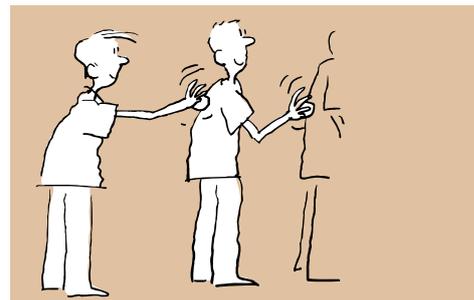
Mettez-vous par deux. Un élève prend une balle de tennis ou une balle hérisson dans la main, l'autre se couche à plat ventre par terre. A l'aide de la balle, massez la nuque, les bras, le dos et les jambes de l'élève allongé avec des mouvements circulaires. Attention: massez seulement les muscles, sans appuyer sur la colonne vertébrale et les articulations!

Variantes

- A la chaîne: tous les élèves se mettent en cercle et regardent le dos du camarade qui se trouve devant eux. Chacun masse le dos de celui qui précède pour que toute la classe profite du massage en même temps! Faites ensuite un demi-tour sur vous-même et massez la nuque et les épaules de l'élève qui vous précède.
- Tortue: mettez-vous par deux. Un élève s'assied sur la chaise. Il pose son torse sur ses cuisses en laissant pendre les bras doucement. Son camarade appuie sur la «carapace» (le haut du dos) avec une main; la tortue essaie de le repousser

Matériel: Balle de tennis ou balle hérisson

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Par deux, toute la classe
Période	Fin de leçon, pause en mouvement
Durée	10 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Pauses actives»

Massage chauffant

Par un transfert de chaleur de leurs mains sur une autre partie du corps, les enfants profitent de cet exercice pour se détendre gentiment.

Frottez vigoureusement vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Effleurez-vous ensuite le front, les joues, le menton, les tempes, les yeux, la bouche, le cou, l'arrière de la tête et les reins. Ressentez la chaleur qui se transmet par les mains (refrottez-les au besoin).

Variante

- Avant de placer vos paumes sur vos yeux, chauffez vos mains en frottant vos paumes l'une contre l'autre.

Exercice à faire chez soi: Posez vos paumes à plat sur vos yeux de manière à laisser filtrer le moins de lumière possible. Gardez les yeux ouverts. Savourez l'obscurité durant une minute. Cet exercice est relaxant pour les yeux.

Degré scolaire	1 ^{re} à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, seul
Période	Fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Récupération»

Bonus

Tous les exercices pour se détendre figurent sur mobilesport.ch.

Améliorer l'habileté – Jeu de doigts

Gymnastique des pouces

Cet exercice développant la motricité des doigts exige de la concentration. Des tâches supplémentaires peuvent être ajoutées pour corser le tout.

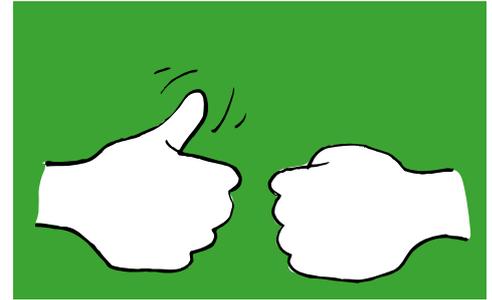
Faites le poing avec les deux mains, pouces à l'intérieur. Ouvrez les mains en même temps, puis refaites le poing, mais avec les pouces tournés vers le haut. Passez alternativement d'une position à l'autre.

Variantes

- Idem, mais en travaillant en sens inverse avec les mains: une main a le pouce tourné vers le haut, l'autre le pouce à l'intérieur. Essayez de passer régulièrement d'une position à l'autre. Y parviendrez-vous aussi en sautant sur place en rythme ou en vous déplaçant à travers la pièce?

Plus facile

- Une main est ouverte, l'autre fermée.



Source: Module «Pauses actives»

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit

Danse des doigts

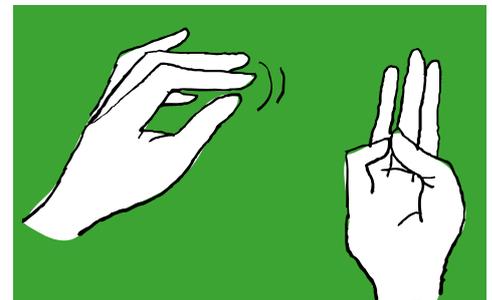
La coordination des doigts est aussi à l'ordre du jour de cet exercice.

A effectuer avec les deux mains, isolément ou en même temps.

Avec le pouce, touchez successivement le bout de tous les doigts de la même main: pouce-index, pouce-majeur, pouce-annulaire, pouce-auriculaire. Faites l'exercice avec la main droite ou avec la main gauche uniquement.

Variantes

- Avec les deux mains: exécutez la danse des doigts avec la main droite et la main gauche en même temps.
- Avec une main, touchez d'abord l'index avec le pouce; avec l'autre, touchez d'abord le petit doigt. Arriverez-vous à effectuer la danse symétriquement avec les deux mains sans vous embrouiller?
- Avec le pouce, touchez les autres doigts une fois, deux fois, trois fois ou au rythme que vous voulez.



Source: Module «Pauses actives»

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit

Gymnastique des mains

Cet exercice engage les mains et les doigts, auxquelles des actions différentes sont attribuées. Trop facile? Faites-le avec les pieds!

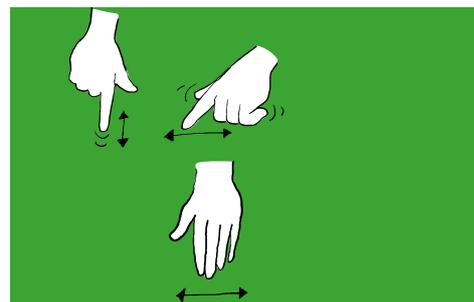
Avec les doigts de la main droite, tapez en rythme sur le bord du pupitre. En même temps, effectuez un mouvement de va-et-vient le long du pupitre avec la main gauche. Au signal, inversez les tâches: la main gauche tape, la main droite fait des allers-retours. Réussirez-vous à faire l'exercice sans vous embrouiller?

Variantes

- Gymnastique des pieds: essayez le même exercice avec les pieds!
- Essayez de taper doucement sur votre tête avec une main tout en faisant des cercles sur votre ventre avec l'autre. Changez de main au bout d'un moment!

Matériel: Table

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Pauses actives»

Combinaison de chiffres

Un doigt, un chiffre et beaucoup de concentration: les enfants doivent réunir les doigts selon les combinaisons citées durant cet exercice.

Placez vos mains sur vos cuisses. Numérotez vos doigts d'un à dix, en partant de la droite (petit doigt de la main droite) vers la gauche (petit doigt de la main gauche). Le meneur de jeu cite deux chiffres ou un nombre à deux chiffres (trois et sept ou seulement 37). Réunissez les doigts indiqués aussi vite que possible.

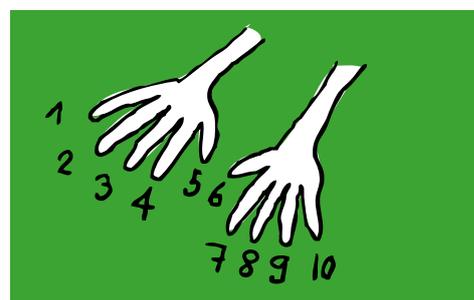
Variantes

- A deux: attribuez le premier chiffre à un doigt de l'élève A, le second chiffre à un doigt de l'élève B.
- Le meneur de jeu écrit une combinaison de chiffres au tableau (3-3-1-7-8). Levez brièvement les doigts correspondants.

Conseil: Pour simplifier, écrivez les chiffres sur vos doigts.

Matériel: Craie

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, par deux
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe (au pupitre)
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Récupération»

Bonus

Tous les exercices pour améliorer l'habileté des doigts figurent sur mobilesport.ch.

Améliorer l'habileté – Equilibre

Prose en solo sur la poutre

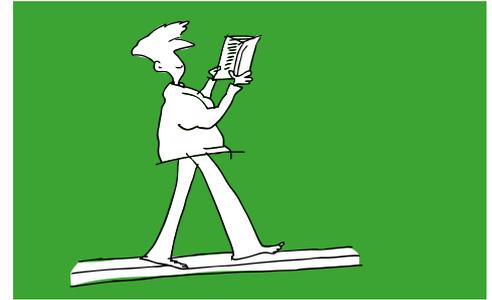
La poutre est un engin parfait pour un apprentissage en mouvement. Dans cet exercice, les enfants réalisent différentes activités didactiques en équilibre.

Idées

- En équilibre sur la poutre, les élèves lisent un texte.
- Les élèves écrivent dans l'air les mots inscrits au tableau.
- En équilibre sur la poutre, les élèves répètent une récitation.
- En équilibre sur la poutre, les élèves lisent un texte, en déchiffrant alternativement une ligne sur une feuille (courte distance) et une ligne sur le tableau/projecteur (longue distance).
- En équilibre sur la poutre, les élèves lisent un texte et retournent à leur place pour le copier dans leur cahier. Ils retournent lire le texte sur la poutre autant de fois que nécessaire pour le recopier intégralement (dictée en mouvement).
- En équilibre sur la poutre, les élèves lisent un texte en chuchotant.

Matériel: Poutre, matériel didactique

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Seul
Période	Durant la leçon (aussi comme poste d'un parcours)
Durée	Variable
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Apprendre en mouvement»

Duel

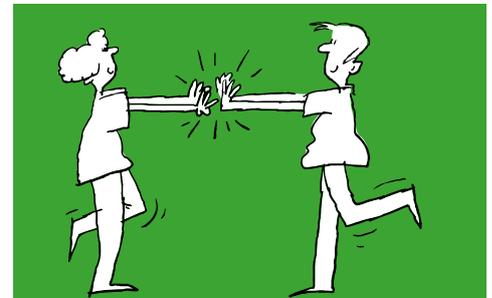
Les enfants aiment les petits jeux de lutte. Cet exercice consacre celui qui parvient à déséquilibrer son camarade.

Par deux, placez-vous face à face sur une jambe, paumes contre paumes. Essayez maintenant de déséquilibrer votre adversaire en le poussant, en relâchant soudainement la pression ou en déplaçant les mains de côté. Changez régulièrement de jambe.

Variantes

- Essayez de combattre les yeux fermés.
- Combat de gladiateurs: le vainqueur du duel affronte un autre vainqueur au tour suivant, tandis que le perdant lutte contre un autre perdant. Le tournoi peut se poursuivre pendant plusieurs pauses (actives)!
- Combat de pieds: en vous tenant sur une jambe, essayez de vous déséquilibrer avec l'autre pied.

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Elevée
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Pauses actives»

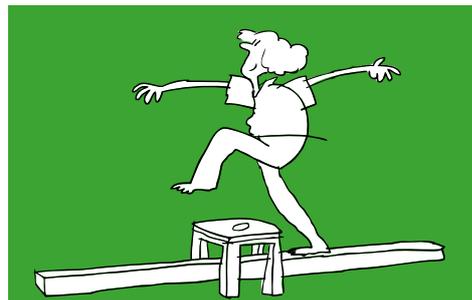
Poutre pour les inventeurs

Cet exercice fait appel à l'imagination des enfants. Les formes de mouvement exécutées en équilibre sur la poutre doivent être finalement retranscrites.

Inventez vos propres formes de mouvement sur la poutre. Dessinez-les et décrivez-les.

Matériel: Poutre, feuilles, crayon

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Seul
Période	Pause en mouvement
Durée	15 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe, cour d'école
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Apprendre en mouvement»

Arbre

En position instable, les enfants s'étirent le plus possible vers le haut.

Proposé en début de leçon, cet exercice instaure une ambiance de classe sereine.

Debout le dos bien droit, croisez les jambes en plaçant le pied droit par-dessus le pied gauche, hanches légèrement décalées. Sentez comme votre dos s'allonge lentement et «pousse» en direction du plafond. Levez les bras de côté jusqu'à ce que les mains se rejoignent par-dessus la tête. Comptez lentement jusqu'à dix, puis laissez retomber les bras et remettez vos pieds l'un à côté de l'autre sur le sol. Répétez l'exercice avec le pied gauche par-dessus le pied droit.

Variantes

- Transférez le poids du corps sur la jambe gauche, fixez un point avec les yeux et levez lentement le pied droit en arrière. Avec la main droite, tirez-le contre les fesses en gardant les genoux parallèles. Levez lentement le bras gauche vers le haut et étirez-vous en direction du plafond.
- Posez le pied de côté sur la cuisse de l'autre jambe en appuyant fermement. Levez vos bras de côté jusqu'à ce que les mains se rejoignent par-dessus la tête et étirez-vous en direction du plafond.

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Pauses actives»

Bonus

Tous les exercices pour améliorer l'équilibre figurent sur mobilesport.ch.

Améliorer l'habileté – Coordination

Pince-oreille et pince-nez

Cet exercice fait la part belle à la différenciation. Main droite ou main gauche: gare à ne pas se mêler les pinceaux...

Pincez votre oreille droite avec la main gauche et votre nez avec la main droite, puis changez de position: la main gauche pince le nez et la main droite l'oreille gauche.

Variantes

- **Eléphant:** pincez votre nez avec la main gauche et passez votre bras droit dans le trou ainsi formé pour fabriquer une trompe. Alternez entre le bras droit et le bras gauche pour former la trompe. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez aussi taper sur vos cuisses avant de changer de bras.

Plus difficile

- Pour augmenter la difficulté, tapez rapidement sur vos cuisses avec les mains avant de changer de position.

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Pauses actives»

Avec des pincettes

Dans cet exercice, les chances de réussite augmentent avec le degré de concentration des enfants. Qui est le plus rapide?

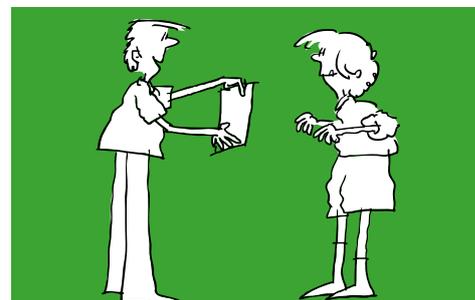
Par deux: un élève tient une feuille A4 entre le pouce et l'index; l'autre positionne son pouce et son index juste au-dessous de la feuille et essaie de l'attraper aussi vite que possible lorsque son camarade la lâche.

Variante

- Essayez de refaire l'exercice avec une feuille A4 dans chaque main. Etes-vous aussi rapide des deux mains? Pour le savoir, vous pouvez dessiner le point de capture sur la feuille.

Matériel: Feuilles de papier, crayon

Degré scolaire	1 ^{re} à 5 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Faible
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Réduit



Source: Module «Sur le chemin de l'école»

Charlot

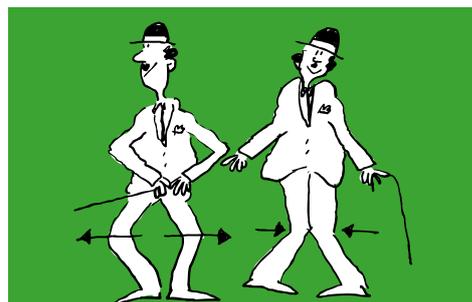
Coordonner les mouvements des bras et des jambes n'est pas une bagatelle. Augmenter graduellement le rythme rend cet exercice d'autant plus difficile.

Sautez comme Charlot en tournant alternativement les pieds à l'intérieur, puis à l'extérieur et en faisant de même avec les mains et les bras. Lorsque les pointes de vos pieds sont tournées l'une vers l'autre, les paumes de vos mains sont tournées en arrière. Arrivez-vous à imiter la démarche de Charlot en sautant en rythme le plus vite possible?

Variantes

- A l'envers: sautez avec les pieds tournés à l'intérieur et les mains à l'extérieur. Essayer de le faire en rythme le plus vite possible.
- Arrivez-vous à faire ces deux exercices par deux en restant en rythme?

Degré scolaire	3 ^e à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul, par deux)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Pauses actives»

Chef d'orchestre

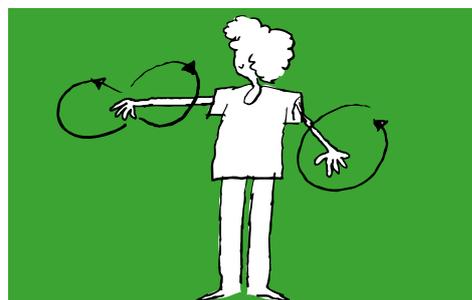
Cet exercice sourit aux enfants dont la qualité de différenciation est la plus affûtée. Une seule solution: mettre la main à la pâte!

Dessinez un cercle devant votre torse avec une main tout en essayant de décrire un huit avec l'autre. Changez de main.

Variantes

- Dessinez un cercle en l'air avec un pied et une main.
- Dessinez un cercle en l'air avec une main en essayant de décrire un huit avec un pied en même temps.
- Ecrivez votre nom en l'air avec une main en essayant de faire un cercle ou un huit avec le pied en même temps. Y arrivez-vous des deux côtés?
- Dessinez un triangle, un carré, un huit, une fleur, etc. en l'air avec les deux mains en même temps. Arrivez-vous aussi à dessiner deux formes différentes?

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul)
Période	Pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Pauses actives»

Bonus

Tous les exercices pour améliorer la coordination figurent sur mobilesport.ch.

Améliorer l'habileté – Lancer et attraper

Hip hop

Le lancer et la réception d'une petite balle, ainsi que la concentration et la vision périphérique sont les aspects développés pendant cet exercice.

Prenez tous un footbag et mettez-vous en cercle. Quand le meneur de jeu crie «hip», lancez le footbag à votre voisin de gauche et rattrapez celui qu'on vous envoie. Dès que vous y arrivez, vous pouvez ajouter d'autres consignes. A «hop», envoyez le footbag à votre voisin de droite, à «hip-hip» au camarade placé après votre voisin de gauche, et à «hop-hop», à celui qui se trouve juste après votre voisin de droite, etc.

Variante

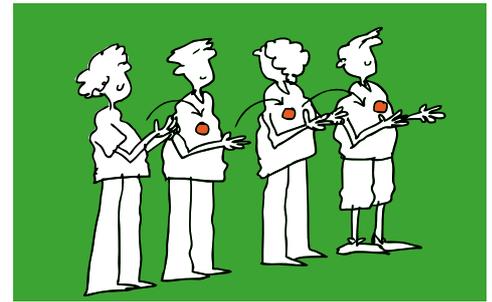
- Lancez le footbag plus ou moins haut.

Plus facile

- Quand le meneur de jeu crie «hip», lancez le footbag sur les genoux de votre voisin de droite, à «hop», sur ceux de votre voisin de gauche. Changez régulièrement de sens.

Matériel: Footbags

Degré scolaire	1 ^{re} à 5 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe, par groupe
Période	Début et/ou fin de leçon
Durée	5-10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Footbag+»

Jeu de massacre

Cet exercice est une affaire de précision. Les enfants doivent viser avec une balle un objet placé entre eux.

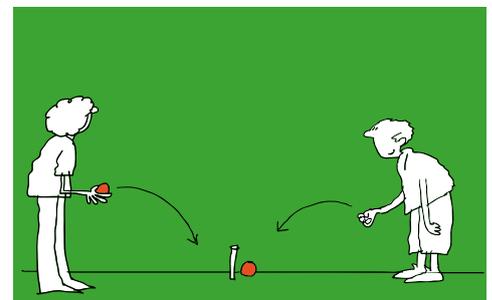
Par deux, placez-vous face à face et posez un gros feutre ou un marqueur par terre entre vous. Prenez chacun un footbag dans la main. Au signal, essayez de toucher le feutre avec le footbag pour le faire tomber. Celui qui y parvient en premier marque un point.

Variantes

- Tirez avec la «mauvaise main» ou avec le pied.
- Rapprochez-vous ou éloignez-vous l'un de l'autre.
- Tir de précision: qui arrivera à lancer le footbag tout près du feutre sans le faire tomber?

Matériel: Footbags, feutre

Degré scolaire	3 ^e à 11 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux)
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Footbag+»

Ping-pong

Les gestes les plus simples ne sont pas toujours les plus faciles. Cet exercice – se faire des passes avec la main – l’atteste.

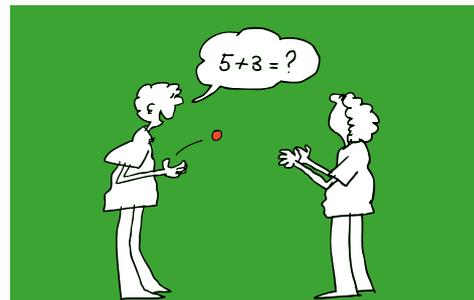
Mettez-vous par deux. Faites-vous des passes avec le footbag. Combien arriverez-vous à en enchaîner sans que le footbag tombe par terre?

Variantes

- Faites-vous des passes tout en vous déplaçant dans la classe.
- Arrivez-vous à répéter vos livrets en même temps ou à résoudre des calculs?
- Jeu de mémoire: formez des équipes de dix élèves environ. Un élève lance un footbag à un camarade, qui le lance à un autre camarade, et ainsi de suite jusqu’à ce que tout le monde l’ait touché une fois. Arrivez-vous à refaire le chemin dans le même sens, puis à l’envers?
- Prenez un deuxième footbag (autre couleur). Commencez par définir dans quel ordre vous vous le passerez. Arrivez-vous à jouer avec les deux footbags en même temps?

Matériel: Footbags

Degré scolaire	1 ^{re} à 5 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (par deux, par groupe de dix)
Période	Début de leçon, pause en mouvement
Durée	5-10 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Footbag+»

Catapulte

Le matériel scolaire se prête aussi à des exercices en mouvement. Dans le cas présent, les enfants lancent et rattrapent une balle avec une règle.

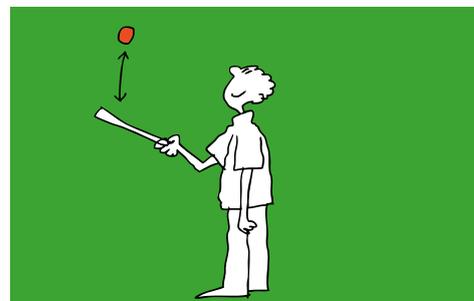
Tenez une règle par un bout et placez un footbag à l’autre extrémité. Essayez de lancer le footbag en l’air et de le rattraper avec la règle.

Variantes

- Par deux: faites-vous des passes avec la règle.
- Définissez un parcours (passer sous la table, par-dessus des chaises, etc.), puis effectuez-le en gardant le footbag en équilibre sur la règle.

Matériel: Footbags, règle

Degré scolaire	1 ^{re} à 8 ^e années HarmoS
Forme sociale	Toute la classe (seul, par deux)
Période	Début et/ou fin de leçon, pause en mouvement
Durée	5 minutes
Intensité	Moyenne
Lieu	Salle de classe
Espace nécessaire	Moyen



Source: Module «Footbag+»

Bonus

Tous les exercices pour améliorer le lancer et la réception d’une balle figurent sur mobilesport.ch.

Indications

Ouvrages

- Högger, D. (2009): [Kinder in Bewegung: Impulse für offene Bewegungssettings im Unterricht](#). Hölstein: Verlag LCH Lehrmittel 4bis8.
- Müller, S., Osterwalder, K. (2008): [Lernen in Bewegung: Themenfächer](#). Herzogenbuchsee: Ingold.
- Müller, U., Baumberger, J. (2011): [Bewegungspausen: Eine Übungssammlung für Schule, Arbeit und Freizeit](#). Horgen: Baumberger & Müller.
- Office fédéral du sport OFSPO (2007): [Dartfit: Die Bewegungsscheibe \(Basisstufe – 5. Schuljahr\)](#). Berne: Schulverlag bmv.
- Verein Lernen in Bewegung (2007): [Lernen in Bewegung \(DVD\)](#). Berne: Verein Lernen in Bewegung.

Documents à télécharger

- Ackermann, K., Wyss, S. (2015): [L'école en mouvement: Présentation du modèle de l'école en mouvement](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO, Groupe scolaire (2010): [«l'école bouge»: Plus d'activité physique quotidienne à l'école en mouvement](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

www.ecolebouge.ch: modules, matériel et conseils

- [Modules avec exemples de carte](#)
- Matériel complémentaire pour les modules
 - [«La récré bouge»](#)
 - [«Bouger pour assimiler»](#)
 - [«Footbag+»](#)
 - [«Bouger en musique»](#)
 - [«Apprendre en mouvement»](#)
- [Matériel pour la pratique](#)
- [Conseils hebdomadaires](#)

Nos remerciements

aux élèves de la classe de 3^e année de Madame Kerstin Stettler de l'école primaire de Münchenbuchsee pour leur participation à la séance photos.

Partenaires



ASEP



Pour ce thème du mois:

l'école bouge

Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs

Sarah Uwer, responsable du programme
«l'école bouge»
Ursina Bamert, stagiaire d'une haute école
«l'école bouge»
Kerstin Stettler, enseignante à l'école
primaire de Münchenbuchsee

Rédaction

mobilesport.ch

Photos

Ueli Känzig, Médias didactiques HEFSM

Dessins

Lukas Zbinden

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM

Une méthode éprouvée



Le premier défi à relever lorsqu'on s'engage dans l'enseignement en mouvement, c'est de ne pas oublier de bouger: midi sonne parfois plus tôt que prévu! Témoignage d'une enseignante du degré primaire, convaincue des bienfaits du programme «l'école bouge» pour ses élèves.

Il est important d'intégrer le mouvement dans l'enseignement. Les enfants mettent à profit ces pauses actives pour retrouver l'envie et l'énergie de travailler. En outre, l'apprentissage en mouvement facilite l'assimilation des contenus et contribue ainsi à améliorer les processus d'apprentissage. On s'en convainc assez vite lorsqu'on se penche sur cette thématique.

De grandes attentes

L'intermède sportif doit activer, calmer, équilibrer et transmettre. Il ne doit en aucun cas semer le trouble, ou encore générer des conflits et de l'excitation. Au début, il est difficile de répondre à toutes ces attentes. Comme toute autre branche, l'apprentissage en mouvement nécessite un effort.

Chaque séquence motrice a sa place et sa durée au sein de l'enseignement. Il est donc important de cibler le bon mouvement et le moment propice pour le proposer aux élèves. Pour cela, il ne faut pas oublier que chaque classe a des besoins différents et qu'une seule formule ne peut convenir à tout le monde.

La bonne activité...

Le marché regorge d'idées d'activité physique toutes plus originales les unes que les autres. L'abondance et la diversité semblent infinies. Mais comme pour toute chose, la devise est: moins, c'est mieux. Les enfants n'ont pas besoin de nouveaux jeux ou exercices chaque jour ou à chaque leçon. Ce qui compte, comme déjà mentionné, c'est de sélectionner quelques jeux pertinents pour des moments bien précis.

On peut entrer dans la leçon en mouvement avec un petit jeu tout simple que l'on combine avec la thématique à venir. Le jeu peut être disputé par toute la classe ou par deux. Le travail en partenariat permet à chaque élève de participer plus activement et donc de mieux profiter de l'apprentissage coopératif.

... au bon moment

Après une telle entrée en matière, les enfants sont non seulement éveillés et en forme, mais aussi disponibles pour le thème à suivre. Les jeux associés à la matière du cours s'avèrent très précieux. Le fait que le contenu soit ressenti et vécu avec tout le corps semble en faciliter la compréhension et la mémorisation.

«Chaque classe a des besoins différents.»

Quand, durant la leçon, les élèves commencent à se disperser, l'enseignant peut proposer des jeux qui demandent un peu de concentration et de sérénité. Le massage mutuel dans le dos peut aussi s'avérer très utile. Si au contraire les élèves bâillent ou commencent à regarder par la fenêtre, il s'agira alors de chasser la fatigue avec un petit jeu qui fait bouger tout le corps.

Des consignes claires

Afin de tirer profit de l'intermède en mouvement, les élèves doivent connaître et respecter des règles précises. Lorsque règne une certaine agitation, c'est peut-être que les consignes manquent de clarté ou qu'elles ne sont pas appliquées de manière conséquente.

De plus, les élèves respectent mieux les règles lorsqu'on leur explique les objectifs et les avantages du jeu proposé. Ils voient qu'en jouant correctement ils éprouveront plus de plaisir et en tireront plus de bénéfices. Même les plus petits comprennent cela.

De l'espace en suffisance

Il est essentiel que les enfants aient suffisamment d'espace et de liberté pour bouger dans la salle de classe. C'est souvent plus facile à dire qu'à faire. Il est donc recommandé de prendre un peu de temps pour réorganiser les bancs par exemple, en se demandant quelle variante est la plus à même d'inciter au mouvement.

On remarque vite que certaines dispositions gênent les déplacements (par exemple les colonnes traditionnelles ou la disposition en fer à cheval). Cela ne signifie pas que ces agencements empêchent tout mouvement, mais l'enseignant doit se demander ce qui est le plus judicieux pour sa classe.



Des îlots de liberté

Les îlots offrent beaucoup d'espace pour circuler. Ils permettent aussi de répartir plus facilement les élèves pour les différents jeux. Les trajets possibles sont aussi plus nombreux et diversifiés. Les élèves auront ainsi tendance à bouger plus spontanément et à mieux utiliser l'espace sans s'en rendre compte.

Certains élèves aiment changer de place pour travailler. Ils choisissent le sol, le sofa ou les coussins, aiment la promiscuité ou recherchent au contraire la tranquillité, d'autres marchent dans la classe, etc.

Hors des sentiers battus

L'enseignant doit définir quelles séquences conviennent à un libre choix de la place de travail et éviter celles qui semblent peu judicieuses. Cela doit ensuite être adapté en fonction des contenus d'apprentissage. Une chose est sûre: il faut laisser l'opportunité aux élèves de quitter de temps en temps la place traditionnelle qu'ils occupent à leur pupitre.

«Les enfants aiment changer de place pour travailler.»

Selon les infrastructures à disposition, l'enseignant peut aussi exploiter d'autres espaces que la salle de classe pour faciliter l'activité, à condition que la culture d'établissement le permette. En effet, se déplacer dans les couloirs avec une classe occasionne à coup sûr un peu de bruit susceptible de déranger les autres classes.

Si la «promenade» n'est pas autorisée, il existe toujours assez d'idées de mouvement dans la salle de classe. Dès que l'on a défini l'espace dévolu à l'activité physique, on choisit les exercices et les jeux appropriés.

Une planification minutieuse

On doit maintenant décider s'il est plus judicieux de proposer des postes où les élèves se rendent quand ils en ressentent le besoin, ou alors de définir des séquences motrices communes durant la leçon. L'avantage de la première variante est que les élèves qui éprouvent le besoin de bouger peuvent le faire à tout moment. Il faut cependant veiller à ce qu'ils n'en profitent pas pour se détourner systématiquement du travail.

Les règles doivent donc être clarifiées et appliquées sans complaisance afin de garantir l'ambiance de travail de la classe. Les plages d'activités communes interviennent à des moments précis de la journée choisis avec soin par l'enseignant. Même si les enfants n'éprouvent pas le besoin de s'activer au même moment, tout le monde joue le jeu. Cela renforce l'esprit d'équipe et favorise par la suite la coopération en classe.

Une large panoplie de matériel

Il existe une large panoplie de matériel intéressant pour les séquences motrices. On peut tout acheter, mais il est aussi possible de bricoler soi-même certains objets en suivant les nombreuses instructions à disposition. Chacun peut ainsi choisir ce qui lui plaît ou le motive.

Les jeux sans matériel sont par ailleurs très intéressants, car ils sont «prêts à l'emploi», exploitent bien les possibilités offertes par son propre corps et ne nécessitent aucun rangement. Jongler entre jeux sans et avec matériel est cependant l'idéal pour offrir une alternance bienvenue et pour stimuler de nouveaux schémas moteurs.

Des bénéfices certains

Les enfants doivent comprendre ce qu'ils font, pourquoi ils le font et quels bénéfices ils peuvent tirer de la tâche. Diverses expériences ont montré que la motivation intrinsèque est nettement augmentée et que les élèves assument plus de responsabilité. Le même principe prévaut pour le mouvement.

On peut par exemple investiguer comme un scientifique pour connaître les effets que génère l'activité physique sur le quotidien scolaire. Les enfants remarquent assez vite qu'ils se sentent mieux, sont plus concentrés et qu'ils s'entendent mieux entre eux. Il est fréquent que les élèves demandent un jeu ou qu'ils bougent spontanément durant leur travail. Ainsi, il se peut qu'en lisant un passage dans un livre, ils se mettent à cheminer lentement entre les bancs.

A la rencontre de l'autre

Le climat d'apprentissage et les relations entre les élèves sont grandement influencés par l'enseignement en mouvement. Les expériences motrices communes forgent un sentiment d'appartenance qui contribue à resserrer les liens, cela a été clairement démontré.

Les enfants sont plus compréhensifs, se soucient plus des autres, se soutiennent et se serrent les coudes s'il le faut. L'enseignement en mouvement favorise les contacts physiques, donc le rapprochement des élèves entre eux. Il permet de connaître l'autre sous un autre angle. On se rend compte soudain qu'on n'est pas seul mais qu'on chemine tous ensemble sur la route des apprentissages.

*Kerstin Stettler,
enseignante à l'école primaire de Münchenbuchsee*

