

# Module «La récré bouge»

## Principe

«l'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport visant à promouvoir l'activité physique quotidienne à l'école: les établissements scolaires et les classes qui y participent s'engagent à bouger 20 minutes par jour.

Les récréations sont des moments importants dans le quotidien des enfants, des enseignants et du personnel des structures d'accueil de jour. Elles rythment la journée, favorisent l'interaction sociale et permettent de se ressourcer. Ces parenthèses bienvenues facilitent aussi l'assimilation de la matière enseignée. Elles sont l'occasion, pour les plus jeunes en particulier, d'assouvir leur besoin naturel de bouger.

Ce module vise à intégrer des activités physiques intensives et variées dans les pauses ou les périodes hors enseignement. Il propose pour ce faire des idées de jeux et des conseils que les enfants peuvent appliquer eux-mêmes moyennant un minimum de matériel. Il fournit aussi des conseils éprouvés pour faire de la cour de récréation un espace propice au jeu et à l'exercice.

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez le site [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch).

Alors, prêts à bouger ensemble? Amusez-vous bien avec «l'école bouge»!



## Degré inférieur/Degré moyen

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Rédaction: «l'école bouge»

Conception/idée: Evelyne Dürr,  
Annette Notz

Auteures: Sarah Uwer,  
Christina Strycker

Collaboration: Vivian Langensiepen,  
Simone Keller, Stephan Zopfi,  
HEP Lucerne

Traduction: Service linguistique  
de l'OFSPPO

Dessins: Lucas Zbinden

Mise en pages: Médias didactiques  
de la HEFSM

Edition: 2015



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren  
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique  
Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione  
Conferenza svizra dala directurs chantunale da l'educaziun publica

SPORT  
HEART



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

# Module «La récré bouge»

## Mise en pratique et structure du module

Les récréations et la cour de récréation sont des espaces que les enfants peuvent aménager librement. Les enseignants et le personnel des structures d'accueil de jour peuvent contribuer à diversifier les activités pratiquées dans ce contexte en proposant des idées et d'autres ressources (voir cartes grises).

Ils trouveront, dans les cartes en couleur, de nombreuses idées de jeux, assorties de variantes. Ces jeux peuvent être présentés en classe, puis réalisés en toute autonomie par les enfants pendant la récréation. Ils peuvent être modifiés et transformés au gré des envies et des besoins.

Ils sont répartis en cinq catégories:

- Jeux de poursuite (rouge)
- Sauts (bleu)
- Jeux de balle (vert)
- Cache-cache (jaune)
- Jeux calmes (violet)

## Conseils, règles et listes de contrôle

Les conseils visent à aider les enseignants et le personnel des structures d'accueil de jour à aménager la cour de récréation en un espace propice au jeu et à l'exercice. Pour que les pauses actives soient réussies, il est important aussi que les enfants respectent certaines règles. A la fin du set de cartes, vous trouverez des listes de contrôle concernant l'aménagement des cours de récréation, les engins, le matériel de jeu et la gestion du matériel.

## Bonne pratique

«l'école bouge» recommande «fit4future» ([www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)), un projet de la fondation Cleven qui s'engage en faveur de la promotion de la santé chez les enfants en œuvrant dans les domaines de l'activité physique, de la nutrition et de la gymnastique du cerveau. «fit4future» propose, en plus de nombreuses manifestations, une brochure destinée aux enseignants qui approfondit le thème de la récréation active. Une boîte à jouets contenant un large éventail d'accessoires et des cartes de mouvement est mise gratuitement aussi à la disposition des écoles qui participent au projet.

## Concept général

Pour que les mesures de promotion de l'activité physique à la récréation se complètent de manière idéale, il est judicieux d'élaborer un concept d'aménagement de la cour de récréation. Cet aménagement, jamais définitif, doit être un «work in progress».

# Module «La récré bouge»

## Petits conseils pour grandes récrés

Pour que la cour de récréation puisse se transformer en véritable espace de jeu et d'exercice, nous conseillons aux enseignants et aux collaborateurs des structures d'accueil de jour d'accorder de l'attention aux points suivants:

- **Présenter les jeux en classe:** les enfants s'approprient plus facilement les jeux s'ils sont expliqués et introduits préalablement en classe.
- **Stimuler l'envie de bouger et de jouer des enfants:** en donnant de petites impulsions et en faisant des suggestions, il est possible d'influer de manière ciblée sur les habitudes des enfants et de stimuler le développement de nouvelles idées et le plaisir d'expérimenter.
- **Règles pour la récréation:** convenir de règles simples et claires qui facilitent le jeu et l'exercice au lieu de l'entraver.
- **Participation:** associer les enfants à l'aménagement de la cour de récréation et à l'organisation de manifestations et d'activités (semaines de projet, fabrication de matériel de jeu).
- **Qui dit récré, dit pause:** dans la cour de récréation, on oublie l'enseignement. Les enfants doivent pouvoir s'amuser librement. Les adultes se contenteront de leur donner, si besoin est, des idées de jeux et des impulsions.
- **Partage entre les enfants:** les enfants apprennent de leurs pairs. Ils inventent des jeux et des figures qu'ils transmettent aux autres. Les enseignants, de leur côté, s'emploient à créer un cadre propice à ces échanges.
- **Thématisation/sensibilisation:** discuter régulièrement avec les enfants des activités pratiquées pendant la récré (leur demander ce qu'ils font, organiser des semaines de projet, mentionner les activités dans le journal de l'école) et sensibiliser tous les acteurs concernés (corps enseignant, parents, autorités, enfants).
- **Heures d'ouverture:** le site de l'école devrait également être accessible en dehors des heures d'école.
- **Durée des pauses:** il faut du temps pour pouvoir s'immerger dans le jeu et se défouler. Une grande récréation – 30 minutes en général – suffit pour ce faire.
- **Collation et récréation:** différencier le lieu et l'heure de la collation du lieu et de l'heure de la récréation.
- **Zone de récréation:** délimiter clairement le périmètre de la cour de récréation.

# Module «La récré bouge»

## Règles à l'intention des enfants

**Règles de jeu:** avant de commencer à jouer, fixez quelques règles de jeu simples et claires (5 au maximum).

**Terrain de jeu:** avant de commencer à jouer, délimitez votre terrain en respectant une distance de sécurité par rapport aux autres zones de jeu.

**Groupes équilibrés:** formez des groupes équilibrés, p. ex. de manière aléatoire selon la couleur des cheveux, la couleur des yeux, la couleur des habits, le mois de naissance ou tout autre critère de votre choix.

**Comportement fair-play:** respectez les règles que vous avez fixées. Faites preuve de reconnaissance et de respect envers vos adversaires. Excusez-vous quand vous commettez des fautes et aidez-vous mutuellement.

**Comportement fautif:** les fautes physiques, les gros mots et les insultes, les bousculades et le fait de coincer des joueurs vont à l'encontre du fair-play.

**Capitaine:** désignez un capitaine qui aura pour tâche de garantir le fair-play sur le terrain et de rechercher des compromis équitables en cas de conflit.

**Rituel:** serrez-vous la main avant et après le jeu. Remerciez-vous réciproquement et félicitez le vainqueur s'il y en a un.

**Rendez-vous:** fixez des rendez-vous pour jouer à vos jeux préférés. Ainsi, tous les enfants qui aiment jouer au même jeu peuvent se retrouver facilement.

# Jeux de poursuite

## Règles de base

Matériel: –

Joueurs: 5-20

## Variante 1:1

### Ombres chinoises

Matériel: –

Joueurs: 2

Délimitez le terrain de jeu et désignez un poursuivant. Celui-ci essaie d'attraper les autres joueurs. L'enfant qui se fait attraper prend la place du poursuivant. Il est interdit de sortir du terrain.

Formez des groupes de deux. L'enfant qui joue le rôle du poursuivant essaie de marcher sur l'ombre du poursuivi. Celui-ci s'esquive habilement. S'il se fait malgré tout piéger, il prend la place du poursuivant.



## Module «La récré bouge»

Degré inférieur  
Degré moyen



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de poursuite

## Variantes à 1 poursuivant

**Matériel:** –

**Joueurs:** 5-20

## A l'aide!

## Haut la main!

## Chaîne



Un poursuivant essaie d'attraper les autres enfants. Lorsqu'un des poursuivis sent qu'il va être attrapé, il peut crier «Au secours!». Si un de ses camarades lui prend la main, il est sauvé, mais pendant 3 petites secondes seulement. Si personne n'arrive à le sauver et qu'il se fait attraper, il prend la place du poursuivant.

Le joueur poursuivi peut crier le nom d'un de ses camarades. L'enfant interpellé lève la main et devient un glorieux poursuivant. Si le joueur se fait attraper, il prend – sans gloire – la place du poursuivant.

Le joueur qui se fait attraper en premier s'appuie contre un poteau ou un arbre, bras tendus à l'horizontale. Chaque joueur qui se fait attraper le rejoint et lui prend la main, formant ainsi une chaîne. Les enfants poursuivis peuvent, en passant à travers les maillons formés par les bras, rompre la chaîne et libérer les joueurs ainsi séparés.



## Module «La récré bouge»

## Degré inférieur Degré moyen

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de poursuite

## Variantes à plusieurs poursuivants

### Bille 1

**Matériel:** 1 bille/pierre par enfant

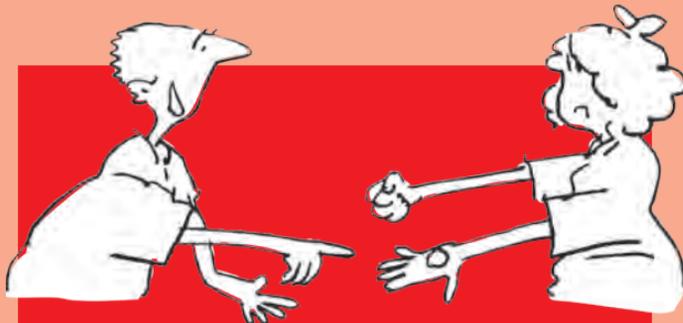
**Joueurs:** 5-20

Désignez 2-4 poursuivants. Tous les non-poursuivants reçoivent une bille qu'ils cachent dans une main. Les poursuivants commencent à leur courir après. Le joueur qui se fait attraper doit ouvrir la main désignée par le poursuivant. Si c'est celle qui contient la bille, il doit la donner au poursuivant. Les joueurs peuvent échanger les billes entre eux pour dérouter les poursuivants. Combien de temps faut-il aux poursuivants pour trouver toutes les billes?



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de poursuite

## Bille 2

**Matériel:** 2 billes/pierrres par enfant

**Joueurs:** 5-20

Chaque joueur reçoit 2 billes ou 2 pierres qu'il tient serrées au creux de sa/ses mains. 2-4 poursuivants essaient d'attraper les joueurs. Le joueur qui se fait attraper doit ouvrir la main désignée par son poursuivant. Si celle-ci contient une bille, il la donne au poursuivant. Le joueur qui a perdu ses deux billes devient à son tour poursuivant.



**Module**  
«La récré bouge»

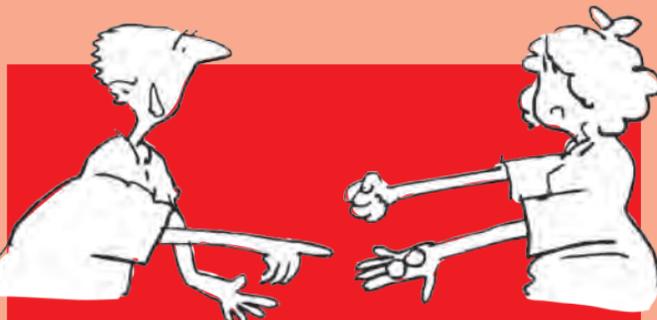
**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



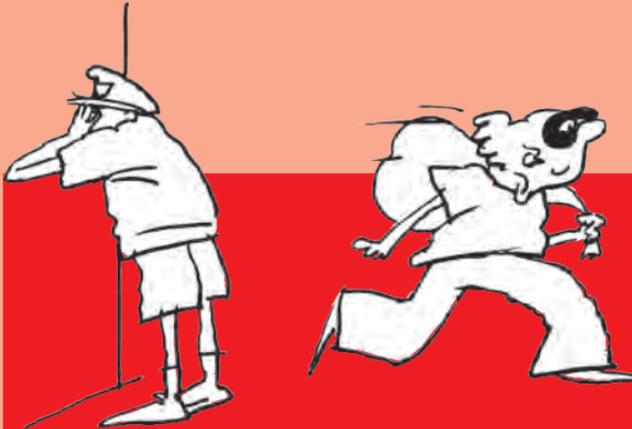
# Jeux de poursuite

## Variantes opposant des groupes

### Les gendarmes et les voleurs

Matériel: –

Joueurs: 8-20



Formez deux groupes: les gendarmes et les voleurs. Définissez les dimensions du terrain et un lieu qui servira de prison. Les gendarmes ferment les yeux et comptent jusqu'à 30. Pendant ce temps, les voleurs vont se cacher. Une fois le temps écoulé, les gendarmes se mettent à la recherche des voleurs. Dès qu'un voleur est attrapé (touché), il se rend lui-même en prison. Le jeu est terminé lorsque tous les voleurs sont en prison.

### Variantes

- Un voleur peut libérer ses comparses en allant les toucher. Mais gare aux gendarmes!
- Un voleur peut être libéré de prison s'il gagne contre un gendarme au jeu «Papier-caillou-ciseaux».



## Module «La récré bouge»

### Degré inférieur Degré moyen

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de poursuite

## La chasse au roi

Matériel: –

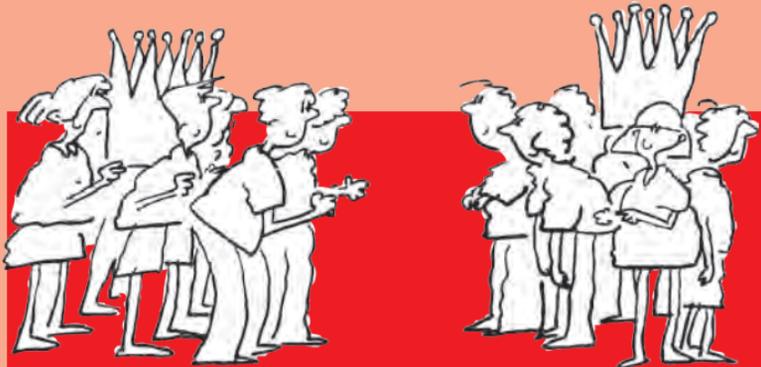
Joueurs: 5-20

Formez deux ou plusieurs équipes. Chaque équipe choisit un roi. Les autres joueurs sont les chevaliers qui protègent leur roi. Chaque équipe essaie d'attraper le roi de l'équipe adverse. Les chevaliers peuvent protéger leur roi en bloquant ou en repoussant l'adversaire. Mais il est interdit de pousser violemment, de tirer ou d'accrocher. Le chevalier qui réussit à attraper le roi prend sa place, tandis que le roi prend la place du chevalier (dans la même équipe). Quelle équipe parviendra à protéger son roi le plus longtemps?



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

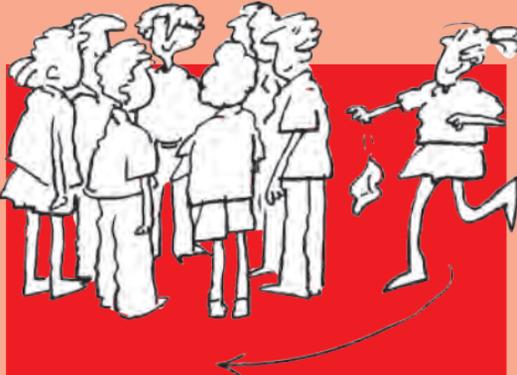
# Jeux de poursuite

## Jeux en cercle

### Jeu du mouchoir

**Matériel:** 1 mouchoir/foulard

**Joueurs:** 5-15



Disposez-vous en cercle, tournés vers l'intérieur du cercle. L'un d'entre vous, muni d'un mouchoir, court autour du groupe. Pendant ce temps, les autres joueurs chantent en chœur: «Le facteur n'est pas passé, il ne passera jamais! Lundi, mardi, mercredi, samedi, dimanche». Le porteur lâche le mouchoir derrière un camarade. Puis il court aussi vite que possible autour du cercle. Le joueur qui a reçu le mouchoir doit le ramasser, se lever et rattraper le coureur avant qu'il ne regagne sa place. Si le coureur parvient à faire le tour du cercle et à s'asseoir à la place laissée libre, c'est au tour du porteur de placer le mouchoir.

**Variante:** Tous les enfants chantent la comptine «Ne regarde pas le renard qui passe mais regardez-le quand il est passé, 1 2 3 fermez les p'tits poids à la crème au chocolat». Les enfants assis n'ont le droit de regarder derrière eux qu'à la fin de la comptine. L'astuce consiste pour le porteur à faire tomber discrètement le mouchoir, et pas forcément au moment prévu par la chanson.



## Module «La récré bouge»

### Degré inférieur Degré moyen

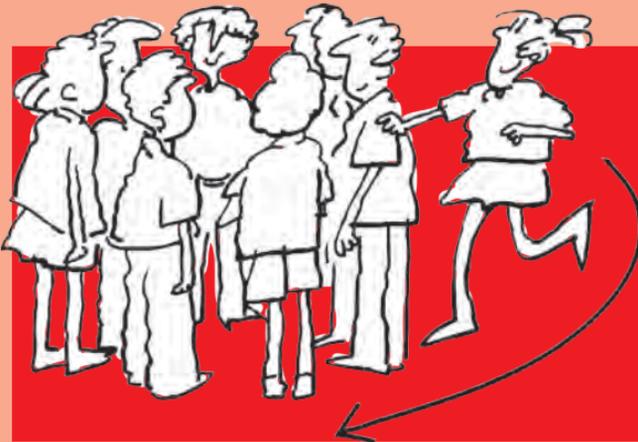
[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de poursuite

**Viens avec moi – Va-t'en**

**Matériel:** –

**Joueurs:** 5-15



Disposez-vous en cercle, tournés vers l'intérieur du cercle. Un joueur court autour du groupe, à l'extérieur du cercle. Il touche un autre joueur dans le cercle et lui ordonne «viens avec moi» ou «va-t'en». Puis il court aussi vite que possible autour du cercle. Le joueur touché doit également courir autour du cercle, soit dans la même direction que le coureur si l'ordre est «viens avec moi», soit dans la direction opposée si l'ordre est «va-t'en» (attention de ne pas se heurter!). Lequel des deux regagne en premier la place laissée libre? Le joueur qui arrive en second court (de nouveau) autour du cercle.



**Module**  
**«La récré bouge»**

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Sauts

## Jeu de la marelle

### Forme de base = Ciel et terre

**Matériel:** grille de saut et/ou craie pour la dessiner, caillou

**Joueurs:** min. 2

Place tes deux pieds sur la case Terre. Lance un petit caillou sur la case 1. Saute à cloche-pied jusqu'au Ciel, mais ne saute pas dans la case qui contient le caillou ni dans la case Enfer. Tu as le droit de poser tes deux pieds dans la case Ciel pour te reposer. Retourne, sur l'autre pied, jusqu'à la case 2. Ramasse, sur un pied, le caillou placé sur la case 1, sans sauter dans cette case, et retourne sur la case Terre.

Lance maintenant le caillou sur la case 2 (sur un pied). Saute jusqu'à la case Ciel, puis reviens à la case Terre. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le caillou ait été lancé sur tous les chiffres.

Si tu fais une faute, c'est au tour de l'enfant suivant. Il y a faute si:

- le caillou n'atterrit pas dans la case prévue;
- tu sautes par mégarde sur une ligne, ou dans la case qui contient le caillou ou dans la case Enfer;
- tu atterris sur les deux pieds (sauf dans la case Ciel).

Qui atteint le premier la case Ciel?



## Module «La récré bouge»

### Degré inférieur Degré moyen



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Sauts

## Variantes de Ciel et terre

Vous pouvez introduire de nouvelles règles pour compliquer le jeu de base. Par exemple.

- Au lieu de lancer le caillou, le déplacer en tapant dedans sur un pied.
- Placer le caillou en équilibre sur le dos de la main et, à la fin d'un tour, le jeter en l'air et le rattraper avec l'autre main.
- Coincer le caillou entre les genoux.
- Coincer le caillou sous le bras.
- Sauter avec les pieds croisés.
- Sauter avec les yeux fermés.
- Lancer le caillou par dessus l'épaule dans la bonne case.

Inventez vos propres variantes.



**Module**  
**«La récré bouge»**

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



# Sauts

## Variantes de marelles

**Matériel:** grille de saut et/ou craie pour la dessiner, caillou

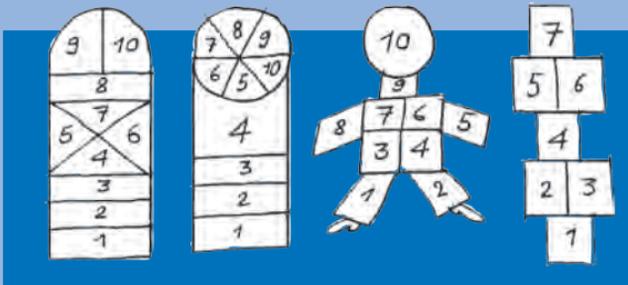
**Joueurs:** min. 2

Saute à cloche-pied dans les cases 1 à 10, aller et retour. Si tu commets une erreur, c'est au tour du joueur suivant de sauter. Définissez avant le début du jeu une ou plusieurs cases sur lesquelles vous pouvez sauter à deux pieds.



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Sauts

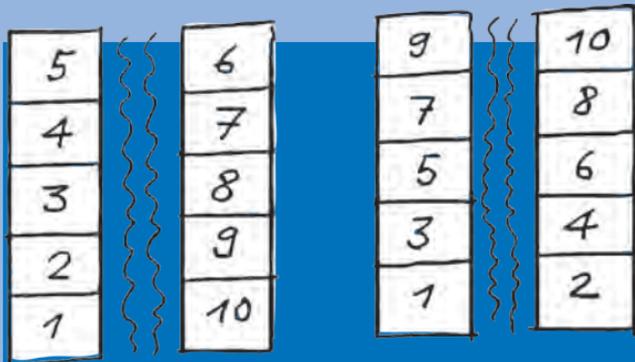
## Variante Rivière

**Matériel:** grille de saut et/ou craie pour la dessiner, caillou

**Joueurs:** min. 2

Dessine deux colonnes de chiffres sur le sol et une rivière au milieu. Lance un petit caillou dans la case 1. Saute à cloche-pied sur tous les chiffres dans l'ordre, mais pas sur la case avec le caillou ni dans la rivière. Tu peux poser les deux pieds pour te reposer dans les cases 3, 6 et 9.

Pour rendre le jeu plus difficile, tu peux définir moins de cases de repos ou placer les chiffres pairs d'un côté et les chiffres impairs de l'autre (dessin de droite).



## Module «La récré bouge»

Degré inférieur  
Degré moyen

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Sauts

## Variante Jours de la semaine

**Matériel:** grille de saut et/ou craie pour la dessiner, caillou

**Joueurs:** min. 2

## Variante Grille de chiffres

**Matériel:** grille de saut et/ou craie pour la dessiner, caillou

**Joueurs:** min. 2

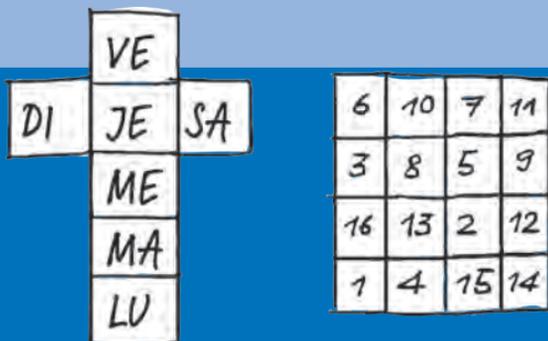
Saute à cloche-pied les jours de la semaine, du lundi au dimanche et retour. Tu peux poser les deux pieds dans la case «dimanche» pour te reposer.

Dessine un carré et partage-le en cases de dimensions égales (p.ex. 16 cases). Inscris dedans les chiffres 1 à 16 dans le désordre. Saute à cloche-pied dans toutes les cases, dans l'ordre (de 1 à 16). Essaie d'abord à deux pieds, puis sur un pied, et enfin avec les pieds croisés.



**Module**  
**«La récré bouge»**

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



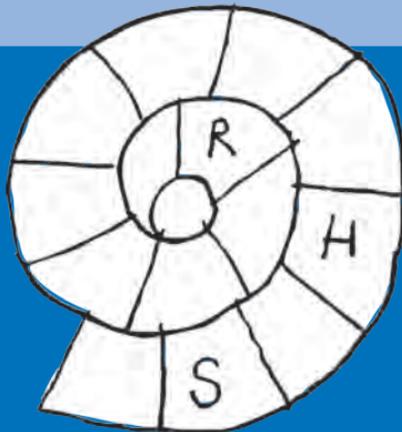
[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Sauts

## Variante Escargot

**Matériel:** grille de saut et/ou craie pour la dessiner

**Joueurs:** min. 2



Saute à cloche-pied dans les cases de l'escargot (aller et retour). Si tu réussis, tu peux inscrire ton nom dans une case. Au prochain tour, tu auras le droit de te reposer à deux pieds dans la case à ton nom.

Le joueur suivant doit éviter les cases portant les noms de ses camarades. S'il arrive à ressortir de l'escargot sans commettre d'erreur, il peut également inscrire son nom dans une case. Jouez à tour de rôle jusqu'à ce que toutes les cases portent un nom. Quel est le nom inscrit le plus souvent?

L'escargot peut aussi se jouer comme la variante Ciel et Terre. Il suffit de numéroter les cases. Les joueurs ont le droit de se reposer au centre.



**Module**  
**«La récré bouge»**

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Sauts

## Corde à sauter

**Matériel:** 1 longue corde à sauter ou 2 cordes nouées ensemble

**Joueurs:** min. 3

Deux joueurs font tourner une longue corde à sauter. Le troisième entre à l'intérieur de la corde en sautant, puis continue de sauter à un rythme régulier. Il essaie d'exécuter les gestes indiqués dans la comptine que chantent ses deux camarades :

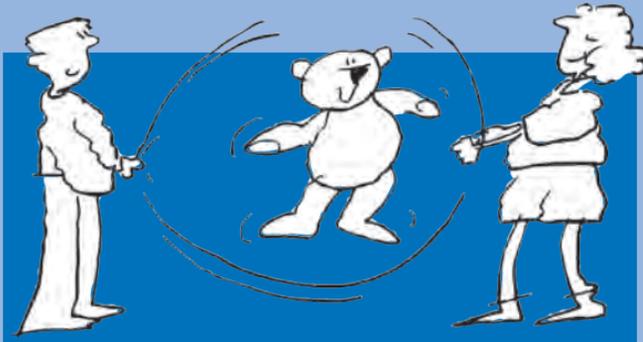
«*Petit ours, petit ours, tourne-toi!*  
*Petit ours, petit ours, courbe-toi!*  
*Petit ours, petit ours, montre ton pied!*  
*Petit ours, petit ours, fais un salut!*  
*Petit ours, petit ours, montre ta chaussure!*  
*Petit ours, petit ours, quel âge as-tu?*  
 1, 2, 3, 4, ...»

Les enfants comptent jusqu'à ce que le sauteur commette une erreur. Puis c'est au tour d'un autre enfant de sauter. Celui qui arrive à sauter le plus longtemps est le vainqueur.



## Module «La récré bouge»

### Degré inférieur Degré moyen



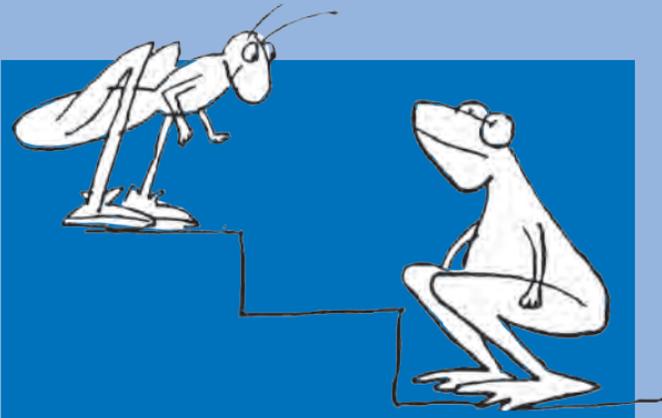
[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Sauts

## Saut de marches

Matériel: –

Joueurs: 3-8



Désignez un enfant qui joue le rôle de la grenouille; les autres sont les sauterelles. La grenouille sautille sur un escalier, d'une marche à l'autre. Les sauterelles essaient de ne jamais se trouver sur la même marche que la grenouille. Si une sauterelle réagit trop tard ou si la grenouille atterrit sur la marche où elle se trouve, elle est mangée. La sauterelle mangée échange alors son rôle avec la grenouille.



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Sauts

## Elastique

### Règles de base

**Matériel:** 1 élastique

**Joueurs:** min. 3

Par deux, placez-vous face à face. Tendez l'élastique autour de vos pieds. Le troisième joueur saute sur ou entre les bandes de l'élastique, selon un ordre défini au préalable. S'il commet une erreur, il laisse sa place au suivant. S'il réussit les figures sans faute, on augmente le degré de difficulté en montant l'élastique:

- 1: à hauteur des chevilles
- 2: à hauteur des mollets
- 3: à hauteur des genoux
- 4: sous les fessiers
- 5: à hauteur du bassin

Sont considérés comme des fautes:

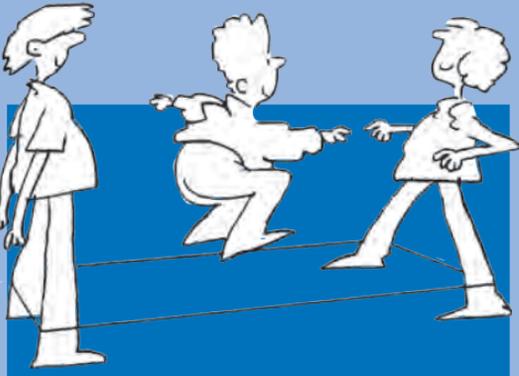
- Toucher l'élastique par erreur
- Rester accroché à l'élastique
- Oublier un saut
- Ne pas respecter l'ordre convenu
- Atterrir dans la mauvaise position



## Module «La récré bouge»

### Degré inférieur Degré moyen

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



# Sauts

## Elastique

**Matériel:** 1 élastique

**Joueurs:** min. 3

## Kangourou

facile

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 tu restes accroché dans l'élastique.



**Module**  
**«La récré bouge»**

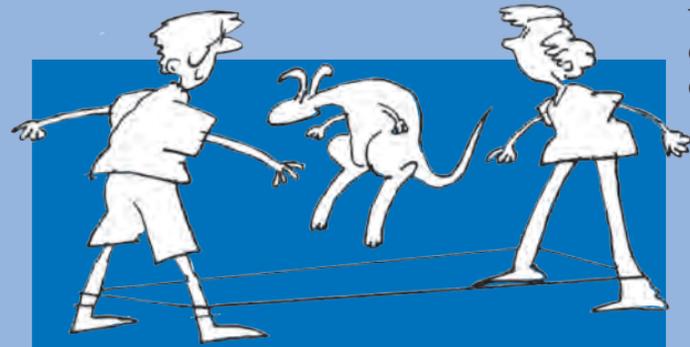
**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



# Sauts

## Elastique

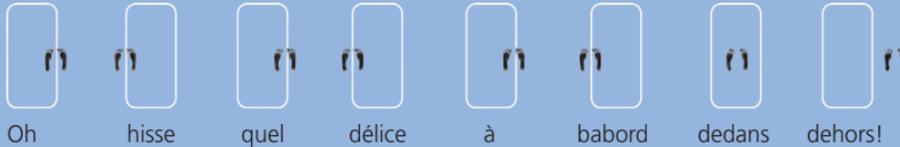
Matériel: 1 élastique

Joueurs: min. 3

## Oh hisse

moyen

Chante cette comptine en exécutant les gestes indiqués:



## Alexandre

moyen



Module  
«La récré bouge»

Degré inférieur  
Degré moyen

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

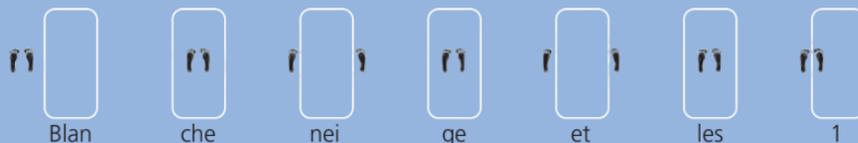
# Sauts

## Elastique

Matériel: 1 élastique

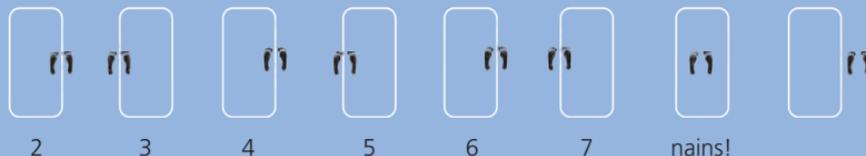
Joueurs: min. 3

Chante cette comptine en exécutant les gestes indiqués:



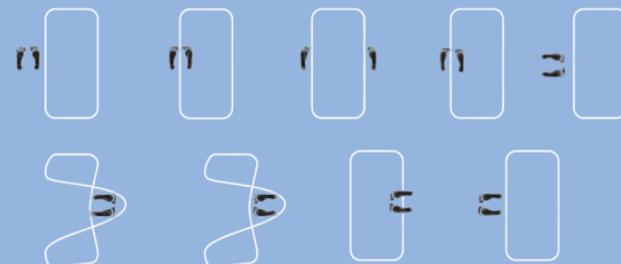
## Blanche-neige

moyen



## Trixi

moyen



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Sauts

## Elastique

Matériel: 1 élastique

Joueurs: min. 3

## Partie chinoise

difficile

Les figures, simples au début, deviennent de plus en plus complexes.



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Sauts

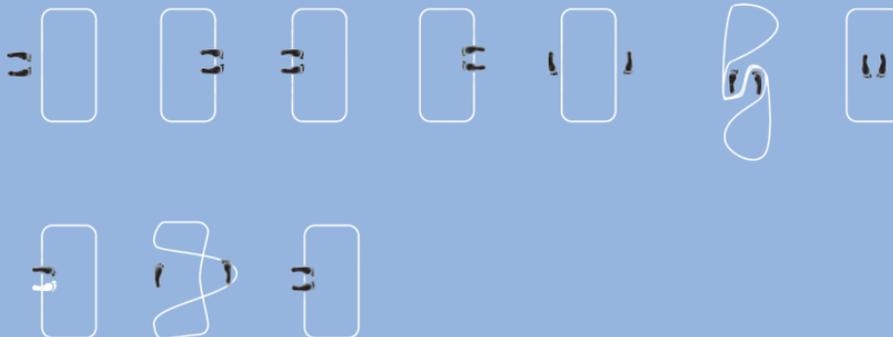
## Elastique

Matériel: 1 élastique

Joueurs: min. 3

Pour les experts

difficile



Module  
«La récré bouge»

Degré inférieur  
Degré moyen

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de balle

## Football

### Gardien de but

**Matériel:** 1 ballon de foot

**Joueurs:** une dizaine



Désignez un attaquant. Les autres enfants sont les gardiens de but. Ils forment un cercle, jambes écartées. Au centre du cercle, l'attaquant essaie de faire passer le ballon entre leurs jambes. Quand ils voient le ballon arriver, ils resserrent les jambes pour l'empêcher de passer. L'utilisation des mains est interdite! Après avoir repoussé ou bloqué le ballon, les gardiens de but reprennent immédiatement leur position initiale. Quand l'attaquant réussit à «mettre un but», il désigne son remplaçant parmi les joueurs. Le gardien de but qui a laissé passer le ballon sort du jeu jusqu'au but suivant.

**Variante:** Jouer avec plusieurs attaquants ou plusieurs ballons.



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de balle

## Balle à 4 ou à 6

**Matériel:** 1 ballon de foot

**Joueurs:** 8-12



Formez deux groupes de même taille (de 4 à 6 enfants chacun). Délimitez le terrain de jeu. Une des équipes essaie de se faire cinq passes avec le ballon sans que l'équipe adverse ne parvienne à l'intercepter. Cinq passes réussies valent un point. Si l'équipe adverse attrape le ballon, c'est à son tour d'essayer de se le passer cinq fois.

Lorsqu'un point est marqué, l'équipe adverse prend le relais.



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de balle

## Ping-Pong

### Règles de base

**Matériel:** table de ping-pong, 1 balle de ping-pong,  
1 raquette par enfant

**Joueurs:** 2



Règles du service: la balle doit toucher d'abord la raquette puis la table, une fois sur votre propre surface et une fois sur la surface de l'adversaire. Si la balle touche le filet, vous avez le droit de recommencer le service. Un service incorrect donne un point à l'adversaire. Lors des échanges qui suivent, la balle doit rebondir directement sur la surface de l'adversaire. Le premier joueur qui obtient 11 points avec au moins deux points d'avance sur l'adversaire remporte la manche. Chaque joueur ayant réussi trois échanges de balle successifs est autorisé à servir, puis c'est au tour d'un autre joueur. Un match comporte trois manches.



**Module**  
**«La récré bouge»**

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de balle

## Variantes du ping-pong

### Main-raquette

**Matériel:** table de ping-pong, 1 balle de ping-pong  
**Joueurs:** 2

### Têtes

**Matériel:** table de ping-pong, 1 balle molle  
**Joueurs:** 2

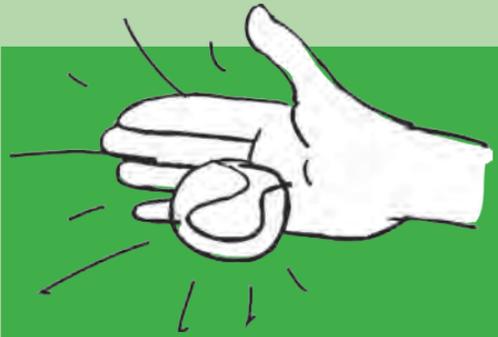
Faites une partie selon les règles de base mais en vous servant de votre main au lieu d'une raquette. Expérimentez le jeu avec différentes balles (ballon de volley, balle de tennis, balle molle, ballon de basket). Les ballons et les balles lourdes peuvent être attrapés à la main.

Frappe une balle (molle) de la tête de façon à ce qu'elle rebondisse sur la surface adverse sans toucher ta propre surface. Toi et ton adversaire, continuez la partie avec la tête en suivant les règles de base du ping-pong. Combien de frappes réussirez-vous sans perdre la balle?



**Module**  
**«La récré bouge»**

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de balle

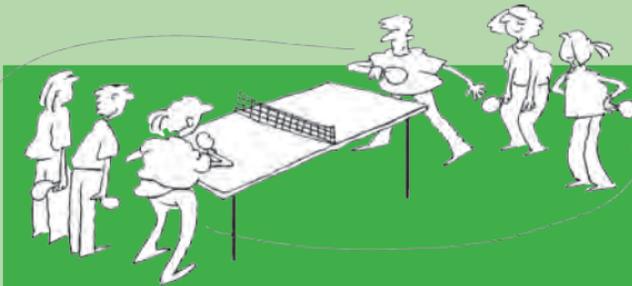
## Ping-pong

### Circuit

**Matériel:** table de ping-pong, 1 balle de ping-pong,  
1 raquette par enfant

**Joueurs:** 5-15

Répartissez-vous de manière à ce qu'il y ait le même nombre de joueurs de chaque côté de la table. Chaque équipe se met en file.



S'il y a un joueur de plus d'un côté, son équipe sert la première. Les joueurs jouent les uns après les autres. Après avoir frappé la balle, chaque joueur court se placer au bout de la file adverse (en contournant la table par la gauche, dans le sens des aiguilles d'une montre). Les joueurs qui ratent un coup ou qui commettent une faute sont éliminés. Les deux derniers adversaires restés en lice terminent la manche par un duel à trois points. Le gagnant remporte une «vie supplémentaire»: dans la manche suivante, à sa première faute, il pourra rester dans le jeu.

### Variantes

- Les joueurs éliminés ne restent sur la touche que jusqu'à ce que l'adversaire qui les a fait sortir commette à son tour une faute.
- On joue avec une seule raquette par équipe. Après chaque coup, la raquette doit être laissée sur la table pour le joueur suivant.



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de balle

## Tournoi par équipes

**Matériel:** table de ping-pong, 1 balle de ping-pong,  
1 raquette par enfant

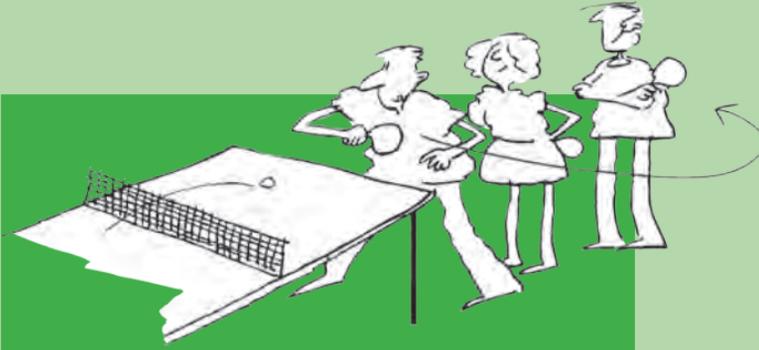
**Joueurs:** 2-10

Formez deux équipes. Chacune se place d'un côté de la table, en file. On joue selon les règles de base du ping-pong. Après avoir joué, le premier joueur se met à la queue de sa file. Ainsi, chaque échange de balle est réalisé par de nouveaux joueurs. Quelle équipe marquera 11 points la première?



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de balle

## Divers

### Balle au mur

Matériel: 1 balle

Joueurs: 1-6



Lance une balle contre le mur, réalise un défi et rattrape la balle. Répète le premier défi 10 x, le deuxième 9 x, le troisième 8 x, et ainsi de suite. Commence par un défi facile et augmente la difficulté petit à petit. Continue jusqu'à ce que tu fasses une faute. Un autre joueur prend ta place et essaie de réussir les mêmes défis que toi. Quand c'est ton tour à nouveau, reprends le jeu au défi qui t'a posé problème.

**Exemples de défis:** Frapper dans ses mains, toucher le sol, faire un tour complet sur soi-même, se toucher un genou, sauter, etc.

**Variante:** Joue avec des balles différentes (ballon de foot, ballon de volley, balle de tennis, balle de ping-pong).



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux de balle

## Divers

### Tomate

Matériel: 1 balle

Joueurs: 4



Délimitez un terrain de jeu. A trois, formez un triangle et faites-vous des passes. Un quatrième joueur placé au milieu du triangle essaie d'intercepter la balle. Le joueur par la faute duquel la balle est perdue prend sa place.

### Variantes

- Numéros: chaque joueur se voit attribuer un numéro. La balle circule dans l'ordre de numérotation.
- Les joueurs continuent de se lancer la balle dans l'ordre de numérotation mais en se déplaçant.



**Module**  
**«La récré bouge»**

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Cache-cache

## Règle de base

**Matériel:** –

**Joueurs:** 4-15

Délimitez une zone de jeu. Un joueur ferme les yeux et compte jusqu'à 20. Pendant ce temps, les autres se cachent à l'intérieur de la zone. Le joueur qui a compté part à leur recherche. Quand il les a tous trouvés, c'est à un autre de compter.

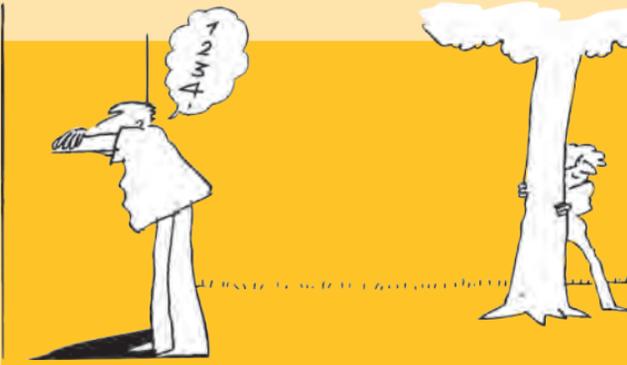


## Variantes

- **Fièvre contagieuse:** La fièvre du «chercheur» est contagieuse! Les joueurs découverts se mettent eux aussi à chercher leurs camarades jusqu'à ce que tous aient été découverts.
- **Chaîne:** Chaque joueur découvert donne la main à celui qui l'a trouvé. Ensemble, ils partent à la recherche des camarades encore cachés. Le joueur qui sort de sa cachette en dernier désigne le chercheur de la partie suivante.

## Module «La récré bouge»

## Degré inférieur Degré moyen



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Cache-cache

## Chasse au trésor

**Matériel:** objets courants

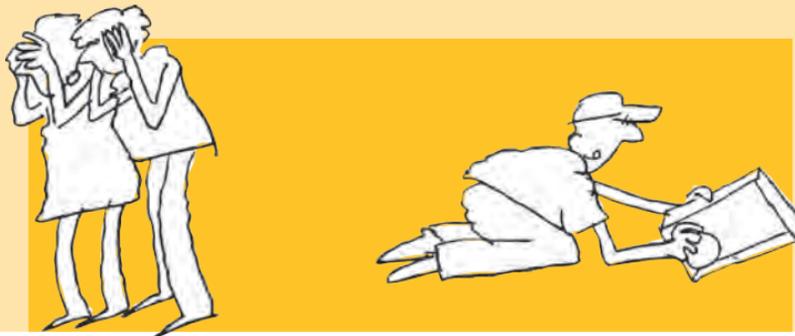
**Joueurs:** 4-15

Un joueur cache un objet à l'intérieur d'une zone prédéfinie. Pendant ce temps, ses camarades regardent ailleurs ou ferment les yeux. Celui qui a caché l'objet donne le feu vert à ses camarades pour commencer les recherches. Qui trouvera le trésor en premier? Celui qui y parvient cache l'objet à la partie suivante.



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Cache-cache

## Variantes avec soleil

1, 2, 3, soleil!

Matériel: –

Joueurs: 4-15

Le meneur de jeu se poste face à un mur, ferme les yeux et compte jusqu'à 20. Puis il part à la recherche des autres joueurs, qui se sont cachés pendant ce temps. Ceux-ci doivent essayer d'atteindre le mur sans se faire repérer. Ils doivent toucher le mur en criant « 1, 2, 3, soleil! » pour se libérer. Si le meneur de jeu les repère, il les fait prisonniers. Le jeu prend fin quand tous les joueurs cachés sont découverts, qu'ils soient prisonniers ou libérés.



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO



# Cache-cache

**Compte à rebours**

**Matériel:** –

**Joueurs:** 4-15

Les yeux fermés, un joueur compte à rebours, de 15 à 0. Pendant ce temps, les autres se cachent. Arrivé à 0, 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 d'un compte à rebours. Le jeu continue jusqu'à ce que les comptes à rebours soient terminés.

Simplification pour des enfants plus jeunes: compter de 1 à 15, puis de 1 à 14, etc.



**Module**  
**«La récré bouge»**

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux calmes

## Jeux d'élimination

### Papier-caillou-ciseaux

Matériel: –

Joueurs: 2-6

Une main dans le dos, dites «papier-caillou-ciseaux». Au moment de prononcer «ciseaux», montrez votre main cachée et faites un des signes suivants:

- Papier: main à plat
- Caillou: poing
- Ciseaux: index et majeurs écartés

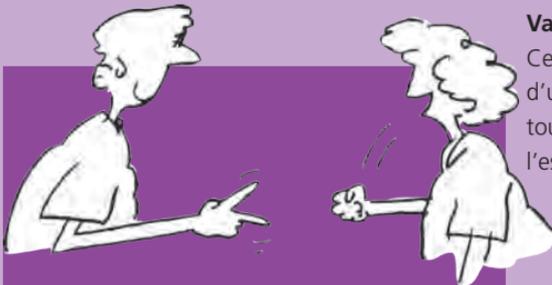
Le papier emballe le caillou (le papier gagne, le caillou perd).  
Le caillou casse les ciseaux (le caillou gagne, les ciseaux perdent).  
Les ciseaux coupent le papier (les ciseaux gagnent, le papier perd).  
Si les joueurs font le même signe, ils recommencent.

**Variante:** Placez-vous sur la plus haute marche d'un escalier. Celui qui perd son duel de papier-caillou-ciseaux doit descendre d'une marche. Celui qui gagne ne se déplace pas. Celui qui arrive tout en bas de l'escalier est éliminé. Le dernier joueur à rester sur l'escalier remporte la partie.



## Module «La récré bouge»

### Degré inférieur Degré moyen



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux calmes

**Zig, zag, zoug**

**Matériel:** –

**Joueurs:** 3-15

Formez un cercle et mettez un pied en avant de manière à ce que les pointes des pieds de tous les joueurs se touchent. Dites tous en même temps «zig, zag, zoug». Au moment de prononcer «zoug», laissez votre pied dans le cercle ou retirez-le. Ceux qui sont en majorité peuvent continuer à jouer et les autres sont éliminés. Le dernier joueur remporte la partie. S'il reste deux joueurs à la fin, ils se départagent avec une partie de «papier-cail-lou-ciseaux».



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux calmes

## Jeux de mains

### Dans ma maison sous terre

Matériel: –

Joueurs: 5-20

Formez un cercle, la main gauche sous la main droite de votre voisin. Chantez la chanson suivante en tapant à tour de rôle la main de votre voisin au rythme de la chanson:

«*Dans ma maison sous terre, o ma wé, o ma wé, téo téo ouistiti, téo téo ouistiti, one two three*»

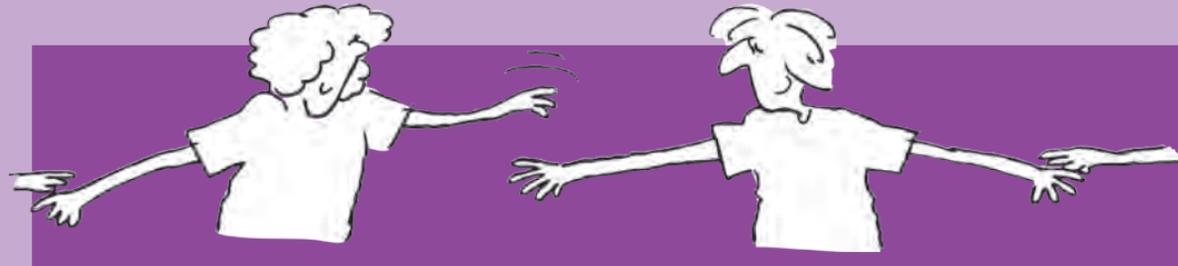
Lorsque l'on arrive à «three», le joueur qui s'apprête à se faire taper dans la main tente de l'esquiver. S'il n'y parvient pas, il est éliminé. S'il y parvient, c'est le joueur qui tente de lui taper la main qui est éliminé. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un vainqueur.



## Module «La récré bouge»

Degré inférieur  
Degré moyen

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



# Jeux calmes

## Trois p'tits chats

Matériel: –

Joueurs: 2

Mettez-vous face à face et répétez la chanson suivante:

«Trois p'tits chats, trois p'tits chats , trois p'tits chats, chats, chats,

Chapeau d'paille, chapeau d'paille, chapeau d'paille, paille, paille,

Paillason, paillason, paillason, son, son,

Somnambule, somnambule, somnambule, bule, bule,

Bulletin, bulletin, bulletin, tin, tin,

Tintamarre, tintamarre, tintamarre, mare, mare,

Marathon, marathon, marathon, thon, thon,

Tonton Jules, tonton Jules, tonton Jules, Jules, Jules,

Jules César, Jules César, Jules César, sar sar,

Z'haricot, z'haricot, z'haricot, cot, cot,

Cocotier, cocotier, cocotier, tier, tier,

Tierce à trois, tierce à trois, tierce à trois p'tits chats»

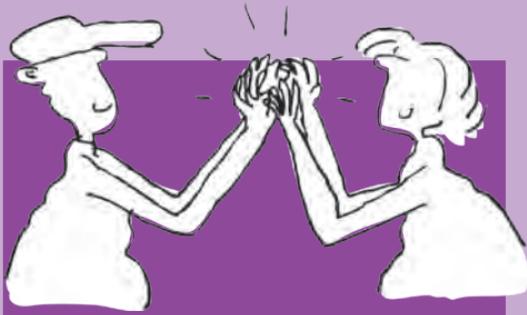
Imaginez une séquence de tapements de mains et de mouvements. Vous trouverez des exemples sur [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

> Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire > «La récré bouge»



**Module**  
**«La récré bouge»**

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux calmes

## Billes et cailloux

### Foot préhistorique

**Matériel:** craie, 3 cailloux

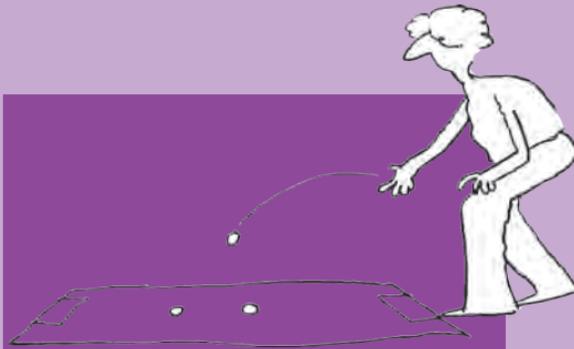
**Joueurs:** 2

Dessinez un terrain de football (6 pas de long, 4 pas de large) avec deux buts. Le premier joueur se place derrière un but et lance deux cailloux sur le terrain. Il doit lancer le troisième caillou entre les deux premiers. S'il y parvient, il peut ramasser un des cailloux et le lancer à nouveau entre les deux autres, et ainsi de suite, jusqu'à atteindre le but adverse. S'il ne parvient pas à placer le troisième caillou entre les deux premiers ou si un des cailloux sort du terrain, c'est à l'autre joueur de lancer les cailloux (il commence depuis derrière son but).



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux calmes

## Bombe

**Matériel:** billes, craie

**Joueurs:** 3-6



Dessinez un carré. Placez chacun une bille au centre du carré. Le premier joueur laisse tomber une bille de 1 mètre de hauteur. Si elle touche d'autres billes et que celles-ci sortent du carré, il a le droit de les ramasser. C'est ensuite au tour du second joueur de faire de même, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de billes dans le carré. Le vainqueur est celui qui en a ramassé le plus.



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux calmes

## Billes et cailloux

### Billes contre le mur

**Matériel:** au moins 1 bille par joueur, 1 craie

**Joueurs:** 2-6

Dessinez une ligne à environ 3 mètres d'un mur. A partir de cette ligne, faites rouler vos billes le plus près possible du mur, mais sans le toucher. Le joueur dont la bille est la plus proche du mur gagne la partie.



**Module**  
«La récré bouge»

**Degré inférieur**  
**Degré moyen**



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Jeux calmes

## Autres

### L'aigle, la marmotte et le bouquetin

Matériel: –

Joueurs: 6-20

Formez un cercle. Un joueur se tient en son milieu, choisit un animal et désigne un autre joueur. Ce dernier ainsi que ceux qui se trouvent à sa gauche et à sa droite doivent immédiatement effectuer les signes suivants:

**Marmotte:** joueur du milieu: «siffler», joueurs à côté de lui «écouter» (avec la main du côté du joueur du milieu sur l'oreille).

**Aigle:** joueur du milieu «regard au loin», joueurs à côté de lui «battements d'ailes» (avec le bras situé loin du joueur du milieu).

**Bouquetin:** joueur du milieu: «montrer les cornes», joueurs à sa gauche et à sa droite «gratter du pied» (avec le pied situé loin du joueur du milieu).

Le joueur qui fait une erreur ou réagit trop lentement doit aller au centre du cercle et désigner quelqu'un d'autre.

**Simplification:** jouer avec un animal seulement.

**Aller plus loin:** trouver d'autres animaux et d'autres mouvements.



## Module «La récré bouge»

### Degré inférieur Degré moyen



[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# Module «La récré bouge»

Les listes de contrôle suivantes visent à faciliter l'aménagement de la cour de récréation de manière à ce qu'elle soit la plus propice au mouvement, la mieux adaptée aux enfants et la plus attrayante possible.

## Aménagement de la cour de récréation

- Surface de jeu (place en dur, pelouse)
- Emplacements couverts (les enfants doivent pouvoir jouer à l'extérieur même lorsqu'il pleut)
- Possibilités de s'asseoir
- Sentiers en lacets
- Nature: végétaux (arbres, arbustes, herbe, fleurs, jardin d'hiver, pives de sapin, branches, feuilles mortes), animaux (escargots, vers, oiseaux, insectes, petits animaux), pierres, eau (fontaine, jets d'eau, étang, biotope)
- Paysage modelé (avec des collines, des fossés)
- Différents revêtements de sol
- Emplacements pour façonner (terre, sable, copeaux de bois, gravier)
- Surfaces à peindre et à décorer (sols, murs, barrières, piliers)
- Lieux publics («voir et être vu»)
- Lieux où se retirer et niches
- Emplacements ensoleillés et ombragés

## Engins

- Eléments naturels attrayants (blocs de pierre, troncs d'arbre)
- Pont
- Toboggan
- Balançoire
- Tourniquet
- Balançoire à bascule
- Cheval à bascule
- Eléments à escalader
- Poutres, tuyaux
- Table de ping-pong
- Baby-foot
- Espaliers, barres fixes, anneaux
- Halfpipe

# Module «La récré bouge»

## Matériel

### Base

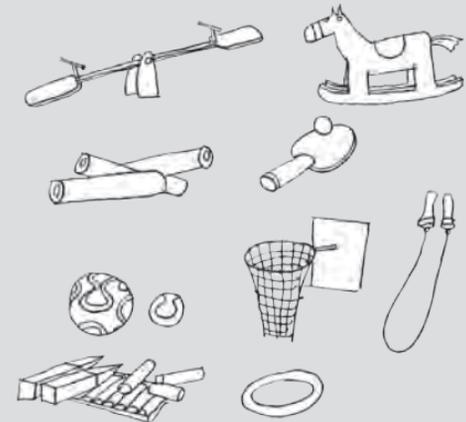
- Elastique
- Craies
- Différentes balles et ballons: football, volleyball, basketball, softball, tennis, jonglage, footbag, etc.
- Buts
- Paniers de basket
- Piquets et cônes de marquage en plusieurs couleurs
- Corde à sauter, autres cordes
- Pneus
- Anneaux
- Objets de la vie courante (p. ex. ballons, journaux, bouchons, serviettes, pincettes, bouteilles en pet, pots de yoghourt, cartons, etc.)
- Dessins au sol pour les jeux de saut, charret, etc.
- Billes

### Autre matériel

- Déplacements: planche à roulettes, trottinette, vélo, monocycle, etc.
- Foulards et balles de jonglage
- Yo-yo
- Diabolo
- Rola-Rola
- Echasses, mini-échasses
- Badminton
- Bâtons du diable
- Raquettes et balles de ping-pong
- Raquettes et balles de tennis
- Cannes et balles de unihockey
- Boccia
- Kubb
- Sac pour la course au sac
- Pédalo
- Multiski
- Slackline

### A faire soi-même

Le matériel peut parfois être confectionné à la main: p. ex. planche d'équilibre, échasses, rola-rola, bâtons du diable, craies, footbag, balles de jonglage, corde à sauter, frisbee, élastiques (dans le cadre des travaux manuels).



# Module «La récré bouge»

## Conseils pour la gestion du matériel

- **Lieu de stockage:** p. ex. local des engins, cabanon, garage, salle de matériel.
- **Rangement:** emplacements pour accrocher le matériel et caisses avec inscription du nom du matériel et du nombre.
- **Responsable du matériel:** les élèves sont responsables du matériel à tour de rôle.
- **Système de jetons:** chaque enfant dispose d'un jeton avec son nom (p. ex. pendentif, aimant, pince à linge) qu'il dépose à la place du matériel qu'il emprunte. Cela permet de visualiser d'un coup d'œil où il manque du matériel et qui l'a emprunté.
- **Enseignant responsable:** un enseignant ou un accompagnant est responsable pour la cour de récréation.
- **Matériel défectueux ou perdu:** à remplacer ou réparer immédiatement.
- **Principe de la rotation:** dans les grandes écoles avec un grand nombre de classes ou peu de matériel, déterminer quelle classe peut utiliser quel matériel quel jour de la semaine.

