

Module Sur le chemin de l'école

Présentation générale

«L'école bouge» est un programme national de l'Office fédéral du sport OFSPO qui encourage l'activité physique au quotidien dans les établissements scolaires. Toutes les écoles et les classes participantes s'engagent à effectuer au moins 20 minutes d'exercice physique par jour pendant un trimestre.

Le titre «Sur le chemin de l'école» est en soi tout un programme. Chaque classe reçoit un jeu de cartes et un memory de la sécurité routière. Le recto des cartes comporte des exercices physiques d'intérieur adaptés aux pauses en classe, ainsi que des questions de sécurité routière assez pointues. Le verso des cartes présente quant à lui des missions d'observation et des exercices d'extérieur à effectuer à pied, à vélo ou avec des engins assimilés à des véhicules. La sécurité est toujours au premier plan. Ce module inclut en outre des concours gratuits pour toute la classe, avec de superbes prix à la clé. Vous trouverez davantage d'informations à son sujet au dos de cette carte.

Prêts pour une séance d'exercice physique quotidienne? C'est parti! Amusez-vous bien avec «L'école bouge»!

Vous trouverez divers supports d'éducation à la sécurité routière en ligne à l'adresse www.education-routiere.ch

Pour plus d'informations et d'idées concrètes d'activités physiques à l'école, vous pouvez également consulter le site Internet www.ecolebouge.ch



Jardin d'enfants / degré inférieur

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO en collaboration avec la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Rédaction: Katharina Ackermann, Stefan Wysz

Traduction: Sylvie Bert

Illustrations: Lucas Zbinden

Mise en pages: Médias du sport HEFSM



Sources mixtes

Groupes de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées
www.fsc.org Cert no. SQ5-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Confederaziun svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Questions de sécurité routière

Chaque carte d'exercices d'intérieur comporte une question à choix multiple sur la sécurité routière. Les élèves doivent y répondre en mouvement, soit en faisant les marionnettes (réponse a), soit en se mettant en équilibre sur une jambe fléchie (réponse b). L'ensemble de ces questions et de leurs réponses figurent sur les cinq cartes bleu clair qui s'intitulent «Questions de sécurité routière».

Memory de la sécurité routière

Le memory de la sécurité routière fait partie intégrante du module «Sur le chemin de l'école». Indispensable pour tous les exercices du jeu de cartes qui portent la mention «Avec le memory», il se compose de 15 cartes en double exemplaire qui représentent des panneaux de signalisation routière importants pour les enfants et les adolescents. Il est évidemment possible de jouer au memory indépendamment de ce module.

Concours

Le module «Sur le chemin de l'école» s'accompagne de deux concours facultatifs qui offrent un excellent prétexte pour aborder ce thème en classe. Les modalités de participation sont très simples.

- Pas d'inscription requise
- Durée: 4 semaines
- Période: les concours se déroulent au cours des trois premiers trimestres de l'année scolaire.
- Retour: au terme de l'opération, les classes participantes devront communiquer le fruit de leurs efforts sur le site Internet www.ecolebouge.ch (rubrique «Mise en pratique», puis «Modules»).
- Prix: 10 bons pour une séance de sensibilisation à la sécurité à vélo ou en trottinette d'une durée de 2 à 3 heures pour toute la classe.

Vous trouverez des informations plus précises à ce sujet sur la carte intitulée «Concours».



Sources mixtes

Groupes de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées
www.fsc.org Cert no. SQ5-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



Exercices d'endurance

Un réseau routier dans la classe (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»

Définissez un parcours dans la classe avec les cartes du memory (flèches, stops, pistes cyclables, routes principales, etc.). Suivez ce parcours à différentes vitesses, soit comme cycliste, soit comme piéton. Respectez les règles de la circulation routière et tendez correctement le bras pour tourner. Effectuez ensuite ce parcours en marche arrière.



Variantes

- Mettez-vous par deux et imaginez que l'un de vous est aveugle. L'autre doit l'aider à effectuer le parcours sans accident par ses indications orales, en veillant à ce qu'il respecte toutes les règles de la circulation routière.
- Créez un réseau routier dans la classe en définissant des rues à sens unique, des voies sans issue, etc. Lorsque l'enseignant appelle un élève à son bureau ou au tableau, celui-ci doit se déplacer en suivant le bon itinéraire et en respectant les règles de la circulation routière.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

4 A-t-on le droit de faire de la trottinette ou du roller sur les trottoirs?

www.ecolebouge.ch

Exercices pour la maison

La cueillette

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo
- Trottinette
- Rollers



Tracez un chemin de 4 à 5 mètres de large avec des gobelets posés à l'envers sur le sol. Posez ensuite un gobelet à l'endroit sur chacun d'eux et essayez de ramasser le plus de gobelets possible à vélo ou en trottinette, sans mettre pied à terre ni vous arrêter.

Variantes

- Ramassez les gobelets d'un côté du parcours et posez-les de l'autre.
- Essayez de ramasser les gobelets à même le sol.

N'oubliez pas de vous munir de l'équipement recommandé!



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

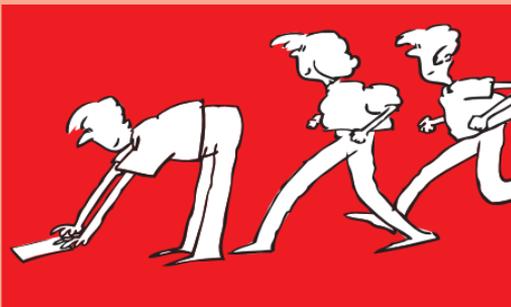
Exercices d'endurance

Le memory au pas de course

(avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»

Formez trois groupes. Définissez ensuite un circuit dans la classe ou dans l'école, sur lequel vous disposerez cinq paires de cartes pour chaque groupe. Règle du jeu: les membres d'un même groupe doivent reconstituer leurs cinq paires de cartes en courant tous ensemble. Chaque groupe n'est autorisé à retourner qu'une seule carte et à ne gar-



der que deux cartes visibles à chaque tour. La partie s'achève lorsqu'un groupe a reconstitué ses cinq paires de cartes.

Variante

Photocopiez toutes les cartes du memory sur une page et numérotez-les de 1 à 15, comme s'il s'agissait d'un billet de loto. Formez ensuite deux groupes et distribuez un billet de loto à chaque groupe. Rassemblez-vous tous du même côté de la classe et disposez les 30 cartes du memory de l'autre côté de la salle, face cachée. Deux ou trois élèves de chaque groupe courent retourner une carte du memory. S'il s'agit de la carte qui figure dans l'ordre sur le billet de loto, ils peuvent la prendre, sinon, ils doivent la remettre à l'envers. Les élèves suivants partent en courant, et ainsi de suite, jusqu'à ce que toutes les cartes aient été ramassées dans l'ordre. Le premier groupe qui y parvient a gagné!

17 Qui doit respecter les panneaux de signalisation routière?



Module Sur le chemin de l'école Jardin d'enfants/ degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Exercices pour la maison

Le slalom

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo
- Trottrinettes
- Rollers

Posez une dizaine de gobelets remplis de sable sur le sol les uns à la suite des autres et slalomez entre eux à vélo, en trottrinettes ou en rollers.

Variantes

- Faites varier la distance entre les gobelets pour faciliter ou corser l'exercice.
- A la fin du slalom, essayez de rester le plus longtemps possible sur votre vélo en faisant du sur place.

N'oubliez pas de vous munir de l'équipement recommandé!



**Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur**

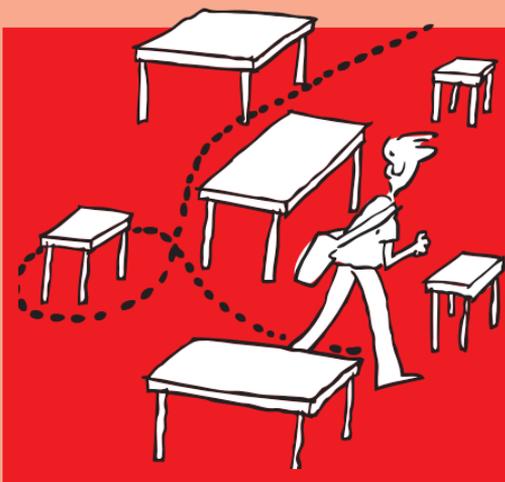


www.ecolebouge.ch

Exercices d'endurance

Le facteur

«Idées pour l'intérieur»



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.

8 Comment faut-il mettre son casque pour qu'il protège bien la tête?



Module Sur le chemin de l'école Jardin d'enfants/ degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Exercices pour la maison

Le contorsionniste

«Idées pour l'extérieur»

- Vélo



A vélo, roulez lentement en formant de grands cercles. Attrapez votre genou droit avec votre main droite: elle suit vos coups de pédale. Continuez à rouler en cercle, puis attrapez votre tibia, toujours sans cesser de pédaler. Essayez ensuite de toucher votre pied: tout le haut du corps doit suivre le mouvement, ce qui complique encore la course en cercle. Faites la même chose de la main gauche!

Variante

Roulez en faisant des cercles de plus en plus étroits, jusqu'à ce que vous ne puissiez tourner davantage le guidon. L'exercice se corse encore en lâchant le guidon d'une main!

N'oubliez pas de vous munir de l'équipement recommandé!



**Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur**

www.ecolebouge.ch

Exercices d'endurance

Le feu tricolore (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»



Les enfants se dispersent dans la salle de classe. Lorsque l'enseignant montre un feu vert, tous les élèves se déplacent librement dans la pièce. Lorsqu'il montre un feu rouge, tous s'immobilisent. Lorsque le feu repasse au vert, l'enseignant définit un nouveau mode de déplacement et les élèves repartent.

Conseil: changez souvent de mode de déplacement (sautiller, glisser, marcher sur la pointe des pieds, avancer en tapant des pieds, marcher à reculons, galoper, piaffer, traîner des pieds, etc.)



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

19 De quoi se compose l'équipement de protection pour la pratique du roller?

www.ecolebouge.ch

Exercices pour la maison

Le funambule

«Idées pour l'extérieur»

Marchez en équilibre sur tout ce que vous trouvez chez vous ou dans votre environnement: bordures, murets, pierres, troncs d'arbres, etc. Veillez à ne pas vous exercer trop haut: vous devez pouvoir sauter en toute sécurité.

Variante

Essayez de marcher en équilibre et de franchir des obstacles à reculons, en crabe ou à l'aveugle.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Exercices de mobilité

Trottin'art

«Idées pour l'intérieur»

Imaginez que vous pratiquez la trottinette freestyle. L'enseignant dirige l'entraînement. Exemple: «Tenez le guidon (bord de la table) d'une main. Lancez une jambe en arrière et attrapez-la avec votre main libre (étirement des muscles de la cuisse, gauche/droite). Imaginez à présent que vous avez une trottinette extra-



longue. Mettez une jambe loin en arrière sur la trottinette et fléchissez légèrement le genou de l'autre jambe (étirement du muscle ilio-psoas). Mettez-vous ensuite de côté sur votre trottinette, écartez les jambes et appuyez-vous légèrement sur un genou, puis sur l'autre (étirement des adducteurs). Pour la dernière figure, roulez sans les mains: écartez les bras (paumes de la main vers le haut et pouces vers l'arrière), puis tirez-les en arrière (étirement des muscles du thorax). Enfin, saluez vos spectateurs: tenez le guidon avec vos deux mains et inclinez-vous devant eux en étirant le plus possible vos bras.»



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

1 Que signifient les trois couleurs des feux de circulation routière?

www.ecolebouge.ch

Exercices pour la cour de récréation

Les chasseurs

«Idées pour l'extérieur»

Formez des groupes de deux et des groupes de trois, qui doivent être beaucoup plus nombreux. Les groupes de deux sont des chasseurs. Ils doivent essayer de capturer les membres des groupes de trois. Lorsqu'ils y parviennent, leur proie intègre leur groupe, et les chasseurs deviennent ainsi les chassés.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur



www.ecolebouge.ch

Exercices de mobilité

Comme un sou neuf

«Idées pour l'intérieur»

Imaginez que votre pupitre soit votre vélo. Nettoyez-le à fond (dessus et dessous) en faisant de grands gestes, puis polissez-le jusqu'à ce qu'il brille comme un sou neuf en utilisant des mouchoirs en papier si vous en avez. Qui a le vélo le plus propre?



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur



3 De nuit ou par mauvaise visibilité, les vélos doivent être équipés d'un éclairage blanc à l'avant et rouge à l'arrière. Cette obligation s'applique-t-elle aussi aux trottinettes et aux rollers?

www.ecolebouge.ch

Exercices pour la cour de récréation

Feu rouge ou feu vert?

«Idées pour l'extérieur»

Prenez deux ballons de couleurs différentes (idéalement un rouge et un vert, pour reprendre les couleurs des feux tricolores). Dispersez-vous dans la cour de récréation et courez dans tous les sens en vous faisant des passes. Lorsque vous attrapez le ballon vert, courez effectuer le parcours que vous aurez pris soin de définir au préalable. Lorsque vous attrapez le ballon rouge, immobilisez-vous immédiatement. Une fois l'exercice accompli, lancez le ballon à un camarade.

Variante

Vous pouvez jouer avec un plus grand nombre de ballons, en associant un mouvement spécifique à chaque ballon supplémentaire.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch



Exercices de mobilité

Questions de sécurité routière

«Idées pour l'intérieur»

L'enseignant vous pose les 20 questions de sécurité routière. Vous devez y répondre en mouvement, selon les indications qui figurent sur la carte de couverture:
réponse a) = marionnettes,
réponse b) = équilibre sur une jambe.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur



14 S'il n'y a ni passage, ni souterrain, ni passerelle pour piétons à moins de 50 mètres, a-t-on le droit de traverser la route?

www.ecolebouge.ch

Exercices pour la cour de récréation

Le régulateur de vitesse

«Idées pour l'extérieur»

Imaginez que vous êtes un vélo à dix vitesses. La première vitesse est la plus lente, la dixième la plus rapide. Choisissez un meneur de jeu, qui déterminera la vitesse à laquelle vous vous devez vous déplacer.

Variantes

- Vous pouvez faire varier la vitesse, mais aussi le mode de déplacement (en crabe à quatre pattes, en sautillant sur une jambe, etc.).
- Accompagnez vos déplacements d'un bruitage adapté à votre vitesse. Si un camarade vous bloque la route, vous pouvez klaxonner!



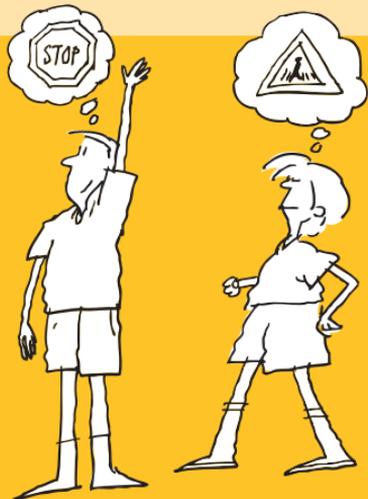
**Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur**

www.ecolebouge.ch

Exercices de mobilité

Les deux font la paire (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»



L'enseignant distribue une carte du memory à chacun. Personne ne doit savoir à qui les différentes cartes ont été distribuées. Mimez le panneau de circulation qui figure sur votre carte et essayez de trouver le plus vite possible le camarade qui détient son double. Quel est le couple de cartes qui a été reconstitué le premier?



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

10 Jusqu'à quand un enfant doit-il être assis dans un siège d'enfant adapté en voiture?

www.ecolebouge.ch

Exercices pour la cour de récréation

La chasse aux cartes (avec le memory)

«Idées pour l'extérieur»

Un élève part en récréation quelques minutes avant les autres et cache les cartes du memory dans la cour. Ses camarades sortent en récréation à l'heure normale et cherchent les cartes. Celui qui en trouve le plus grand nombre pourra cacher les cartes à la récréation suivante!

Variante

Qui sera le roi du memory à la fin de la semaine/du mois?



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur



www.ecolebouge.ch

Exercices d'adresse

Le télégraphe

«Idées pour l'intérieur»



Mettez-vous par deux. Tapez un itinéraire dans le dos de votre partenaire jusqu'à ce qu'il vous indique que sa mémoire sature (une frappe à gauche = un pas à gauche, une frappe à droite = un pas à droite, une frappe au milieu vers le haut = un pas en avant, une frappe au milieu vers le bas = un pas en arrière). Votre camarade doit ensuite suivre l'itinéraire que vous lui avez dicté.

Exemple: quatre frappes au milieu vers le haut, trois frappes à droite, deux frappes au milieu vers le bas = 4 pas tout droit, trois pas à droite, deux pas en arrière. Conseil: notez les différentes étapes afin de pouvoir les contrôler ensuite.

Variante

Vous pouvez également dessiner l'itinéraire dans le dos de votre partenaire afin qu'il le suive.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

13 Comment faut-il traverser un passage pour piétons?

www.ecolebouge.ch

Concours

Se rendre à l'école par ses propres moyens

«Idées pour l'extérieur»

Pendant quatre semaines, utilisez vos propres moyens pour vous rendre à l'école. Les élèves pour qui le trajet est trop long peuvent combiner l'un de ces modes de déplacement avec l'utilisation des transports en commun ou du car scolaire. Additionnez toutes les minutes d'activité physique que vous effectuez ainsi en chemin et notez-les dans le journal de bord de vos trajets à l'école (cf. grille à remplir). Certains élèves ne pourront peut-être pas participer à cette opération pour différentes raisons. Peu importe: il suffit que les $\frac{2}{3}$ de la classe suivent ces consignes pendant quatre semaines pour que la mission soit accomplie. Pour participer au concours, signalez que vous avez rempli la mission avec succès sur le site Internet www.ecolebouge.ch (rubrique «Mise en pratique», puis «Modules»).

Avec un peu de chance, votre classe remportera peut-être un super prix!



Module Sur le chemin de l'école Jardin d'enfants/ degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Exercices d'adresse

Avec des pincettes

«Idées pour l'intérieur»

Exercice 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.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

6 A partir de quel âge un enfant a-t-il le droit de circuler seul en vélo sur la route?

www.ecolebouge.ch

Concours

Journal de bord des trajets à l'école

(A remplir en indiquant le nombre de minutes d'exercice physique effectif pour chaque jour)

Prénom et nom:					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1					
Semaine 2					
Semaine 3					
Semaine 4					



**Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur**

www.ecolebouge.ch

Exercices d'adresse

En avant, marche! (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»

Le meneur de jeu dirige la classe à voix haute avec la carte du memory qui représente une flèche (vers le haut, vers le bas, vers la droite et vers la gauche). La classe suit le mouvement indiqué (flèche vers le haut = saut, flèche vers le bas = accroupissement, flèche vers la gauche ou vers la droite = un pas vers la gauche ou vers la droite).



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

Variantes

- Indiquez la direction opposée à celle qui figure sur la carte, mais effectuez le bon mouvement (dire «en bas!» et sauter lorsque la flèche va vers le haut, dire «à gauche!» et faire un pas à droite lorsque la flèche va vers la droite, etc.).
- Indiquez la direction qui figure sur la carte, mais faites le mouvement inverse.

15 Quels sont les quatre grands groupes de panneaux de signalisation routière?

www.ecolebouge.ch



Concours

Cumuler les minutes d'activité physique

«Idées pour l'extérieur»

Pendant quatre semaines, essayez de faire autant d'exercice physique que possible pendant vos loisirs. Pour se motiver, votre classe peut se fixer un objectif commun (Appenzell – Zermatt = 350 km × 20 minutes = 7000 minutes d'activité physique pour la classe, par exemple). Vous pouvez pratiquer l'activité physique de votre choix: vélo, football, marche en équilibre, etc. Consignez toutes vos minutes d'activité physique dans votre journal de bord (cf. grille à remplir). Pour participer au concours, signalez que vous avez rempli la mission avec succès sur le site Internet www.ecolebouge.ch (rubrique «Mise en pratique», puis «Modules»). Avec un peu de chance, votre classe remportera peut-être un super prix!



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

N'oubliez pas de vous munir de l'équipement recommandé!

www.ecolebouge.ch

Exercices d'adresse

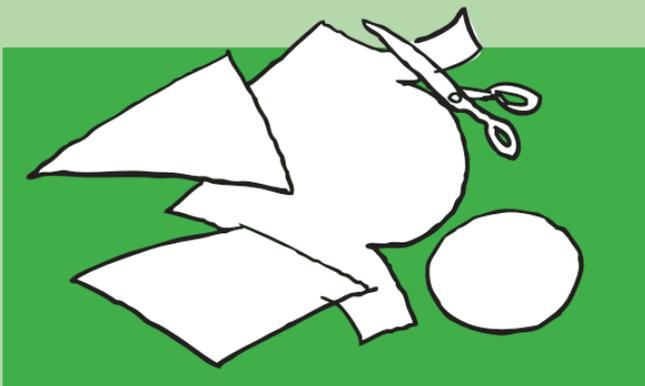
Le jeu des formes

«Idées pour l'intérieur»

Découpez des ronds, des triangles et des rectangles dans du carton: ces formes représentent les panneaux de danger, d'interdiction ou d'obligation et d'indication ou de direction. Mettez-les dans un sachet et tâtez-les à l'aveugle: saurez-vous reconnaître leurs formes et vous souvenir de leur signification?



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur



9 Faut-il descendre de vélo pour traverser un passage pour piétons?

www.ecolebouge.ch

Concours

Journal de bord de l'activité physique

(A remplir en indiquant le nombre de minutes d'exercice physique effectif pour chaque jour)

Prénom et nom:

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							



**Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur**

www.ecolebouge.ch

Exercices pour renforcer l'ossature

En route pour l'aventure!

«Idées pour l'intérieur»

L'enseignant raconte l'histoire d'un trajet à l'école plein d'aventures, que les élèves miment. Exemple: «Comme chaque matin, vous retrouvez vos copains près de la fontaine. C'est l'été. Vous faites une bataille d'eau (asperger dans tous les sens), puis vous courez vers une petite rue en traversant une grande pelouse (courir vers un coin de la salle). Le chemin est bordé de grosses pierres.»

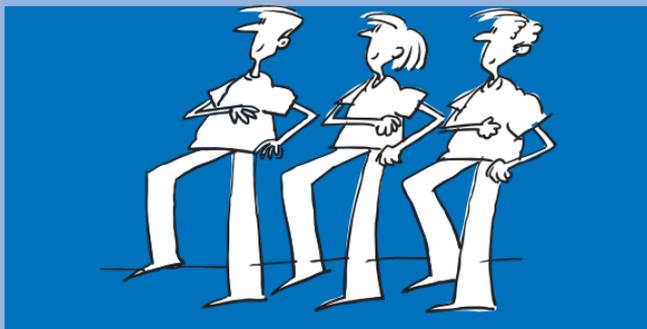
Vous sautez de l'une à l'autre (grands sauts à travers la classe). Une grande chaîne barre l'accès au parking d'une entreprise. Vous marchez en équilibre sur cette chaîne comme des funambules (se mettre debout sur une jambe). Oups, ce n'était pas une bonne idée: quelqu'un arrive pour vous disputer. Sauve qui peut (partir en courant dans toutes les directions)! Vous vous retrouvez tous à l'école, où vous vous racontez les aventures qui vous sont arrivées pendant votre fuite.»



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

2 Quel est le moyen de transport qui permet de freiner le plus vite?



Exercices pour le chemin de l'école

La vitesse de l'éclair et de l'escargot

«Idées pour l'extérieur»

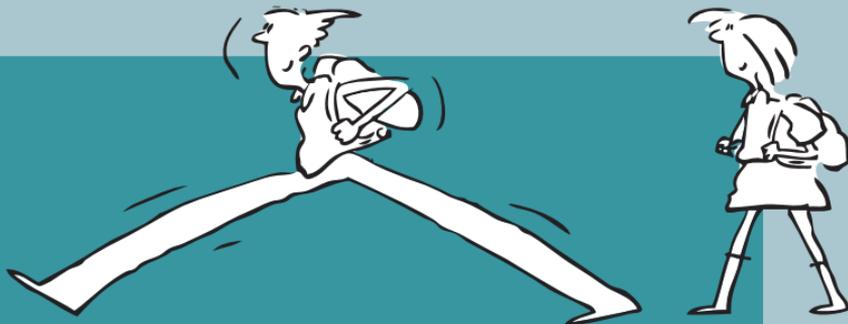
Quel est votre temps de trajet jusqu'à l'école en temps normal? Essayez de faire le parcours en marchant vite, à grands pas, puis en marchant les pieds en canard. Combien de temps vous a-t-il fallu pour arriver à l'école? Quelle est la différence par rapport à votre temps de trajet habituel?

Variante

Ceux qui savent déjà bien compter peuvent compter leurs pas: nous effectuons environ 12 000 pas par jour, ce n'est pas rien!



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur



www.ecolebouge.ch

Exercices pour renforcer l'ossature

Des hauts et des bas

«Idées pour l'intérieur»

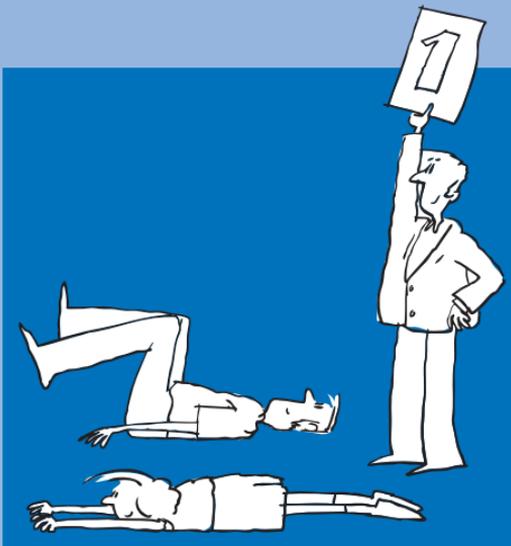
Marchez à travers la classe. Lorsque l'enseignant dit «un», allongez-vous sur le dos. Lorsqu'il dit «deux», asseyez-vous sur le sol. Lorsqu'il dit «trois», allongez-vous sur le ventre. Ensuite, relevez-vous et reprenez votre marche dans la salle.

Variante

Essayez d'exécuter les mêmes mouvements en croisant les bras.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur



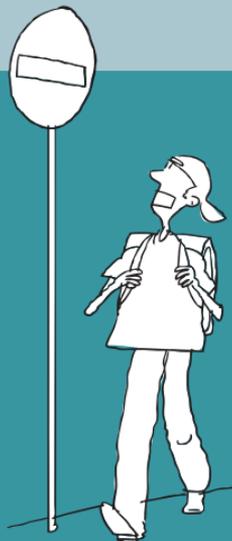
20 De quoi se compose l'équipement de protection pour la pratique de la trottinette?

www.ecolebouge.ch

Exercices pour le chemin de l'école

L'observateur

«Idées pour l'extérieur»



Effectuez votre trajet jusqu'à l'école en silence et observez votre environnement avec la plus grande attention. A l'école, formez deux rondes concentriques avec vos camarades. Chaque élève de la ronde extérieure doit se trouver face à un élève de la ronde intérieure. Décrivez l'une des observations que vous avez effectuées sur votre trajet pendant 30 secondes au camarade qui se trouve en face de vous. Au bout d'une minute, les élèves de la ronde extérieure se décalent d'une place.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Exercices pour renforcer l'ossature

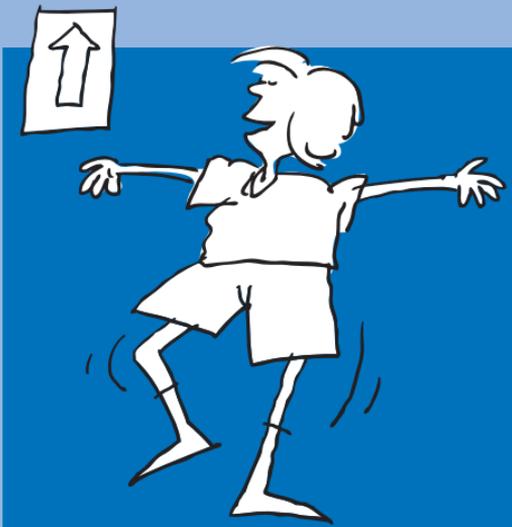
L'ilotier (avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»

Chaque carte du memory est associée à un mouvement: flèche vers le haut = sauter, flèche vers le bas = se laisser tomber aussi vite que possible sur le sol, flèche vers la gauche ou vers la droite = sauter dans la direction indiquée, feu rouge = s'immobiliser, passage pour piétons = tourner la tête d'un côté, puis de l'autre. Vous devez effectuer les mouvements correspondant aux cartes que vous montre le meneur de jeu.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur



18 Que faut-il faire en arrivant à un carrefour?

www.ecolebouge.ch

Exercices pour le chemin de l'école

Des pas en plus et des pas en moins

«Idées pour l'extérieur»

Vous connaissez tous des inventions qui nous économisent des efforts physiques (escalier roulant, ascenseur, voiture, etc.). D'autres nous amènent au contraire à fournir des efforts physiques supplémentaires (escaliers, passages souterrains, etc.). Sur le chemin de l'école, cherchez tout ce qui supprime ou ajoute des pas à votre trajet. Pour qui peut-il être utile ou nécessaire d'économiser des pas? Pour aller à l'école, privilégiez tout ce qui vous fait marcher davantage.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

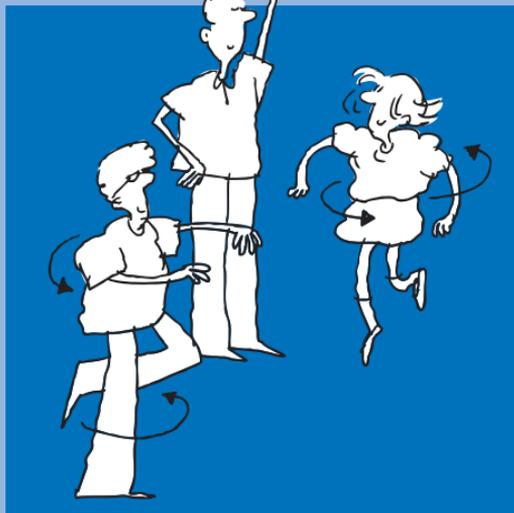
www.ecolebouge.ch

Exercices pour renforcer l'ossature

Le code de la route en mouvement

(avec le memory)

«Idées pour l'intérieur»



Chaque carte du memory est associée à un mouvement précis, puis montrée à tour de rôle par le meneur de jeu. Les élèves doivent alors effectuer les mouvements correspondants. Exemples: giratoire = sautiller en tournant sur soi-même dans le sens contraire des aiguilles d'une montre; piste cyclable = s'asseoir sur une chaise et pédaler en l'air; passage souterrain pour piétons = ramper sous le pupitre, puis remonter; feu rouge = s'immobiliser; zone de rencontre = serrer la main à dix camarades différents.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

5 Que faut-il faire pour traverser correctement un passage pour piétons?

www.ecolebouge.ch

Exercices pour le chemin de l'école

A la recherche du panneau perdu

(avec le memory)

«Idées pour l'extérieur»



Formez des groupes de deux ou trois élèves qui suivent à peu près le même trajet pour aller à l'école. Avant de quitter l'école, chaque groupe tire une carte du memory et essaye de trouver le panneau correspondant sur le chemin de la maison.

Variantes

- Les élèves qui savent déjà lire et écrire peuvent noter les noms des rues. Les élèves un peu plus âgés peuvent faire un détour pour chercher les panneaux correspondants.
- Si vous ne trouvez pas le panneau de circulation en question, vous pourrez le chercher plus tard avec votre classe (en voyage scolaire, sur le chemin de la salle de sport ou de la piscine, etc.).

Conseil: informer les parents que les élèves rentreront à la maison un peu plus tard que d'habitude.



Module Sur le chemin de l'école Jardin d'enfants/ degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Exercices de musculation

Le vélo de classe

«Idées pour l'intérieur»



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.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

16 A quoi faut-il faire attention en choisissant ses vêtements pour le chemin de l'école?

www.ecolebouge.ch

Devoirs à la maison

Une tenue adaptée



Apportez deux vêtements en classe: l'un dont vous pensez qu'il se voit bien à la tombée de la nuit ou dans le noir et l'autre dont vous pensez au contraire qu'il se voit très mal. Assombrissez peu à peu la salle de classe et éclairez ces vêtements avec une lampe de poche. Quelles différences voyez-vous?

Variante

Les vêtements sombres se voient à 25 mètres de distance, les vêtements clairs à 40 mètres et les vêtements ou éléments réfléchissants à 140 mètres. Demander aux enfants de mesurer et de tracer ces distances dans la cour de récréation.

Matériel supplémentaire: Une lampe de poche



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Exercices de musculation

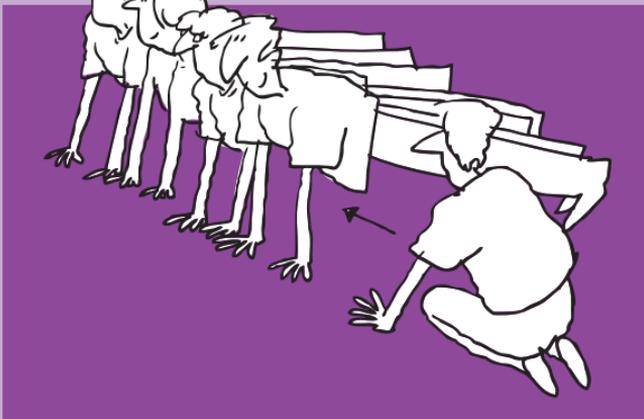
Le tunnel

«Idées pour l'intérieur»

Par six, allongez-vous côte à côte sur le ventre ou sur le dos et mettez-vous en appui sur les mains (comme pour faire des pompes). Le premier du groupe doit ramper sous le tunnel ainsi formé et se positionner à sa sortie. Puis le deuxième fait de même et ainsi de suite, de sorte que le tunnel «avance» à travers la salle de classe.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur



11 De quel côté de la route faut-il marcher lorsqu'il n'y a pas de trottoir?

www.ecolebouge.ch

Devoirs à la maison

Des gages de visibilité et de sécurité



Demandez à vos parents quels sont les équipements de sécurité ou de protection qu'ils portent dans le trafic routier (casque, gants, genouillères, bandes réfléchissantes, lampe de vélo, etc.). S'ils sont d'accord, apportez quelques-uns de ces éléments en classe (les plus utiles).



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Exercices de musculation

Le memory vivant

«Idées pour l'intérieur»



Douze élèves tirent chacun une carte parmi six paires de cartes du memory. Ils forment ensuite trois rangs, où ils s'immobilisent dans une position contraignante (position pour faire des pompes, sur une jambe, accroupie, etc.), leur carte posée à l'envers sur le sol à côté d'eux. Deux élèves jouent alors au memory avec ces cartes: ils les retournent à tour de rôle, jusqu'à reconstituer une paire. Ils échangent ensuite leur place avec leurs camarades qui avaient tiré ces cartes au départ, les cartes sont remélangées et tous les autres élèves changent de place.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

7 A-t-on le droit de rouler en vélo sur les trottoirs?

www.ecolebouge.ch

Devoirs à la maison

L'œillère

Réduisez votre champ de vision de différentes manières et étudiez comment votre perception évolue. Vous pouvez par exemple fermer un œil, regarder à travers une feuille de couleur sombre percée d'un petit trou ou rouler une feuille de papier et regarder dans le tube ainsi formé. Essayez ensuite de faire une partie de vos devoirs ou de vous déplacer ainsi dans la maison.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Exercices de musculation

L'essuie-glace

«Idées pour l'intérieur»

Allongez-vous sur le dos et levez les jambes à angle droit. Faites-les osciller lentement de gauche à droite puis de droite à gauche comme des essuie-glace. Stabilisez votre tronc à l'aide de vos muscles.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

12 Quel est l'autre nom donné au passage pour piétons?

www.ecolebouge.ch

Devoirs à la maison

L'automobiliste

«Idées pour l'extérieur»

Faites une expérience: asseyez-vous à côté de l'un de vos parents à l'avant de la voiture tandis que d'autres enfants se mettent assis, couchés ou debout autour du véhicule. Lesquels voyez-vous et pourquoi? Discutez ensuite de cette expérience en classe.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur



www.ecolebouge.ch

Questions de sécurité routière

1 Que signifient les trois couleurs des feux de circulation routière?

A  Rouge = attendre, orange/jaune = freiner et attendre (du vert à l'orange/au jaune) ou se préparer à redémarrer (du rouge à l'orange/au jaune), vert = rouler.

B  Rouge = attendre, orange = traverser le carrefour aussi vite que possible, vert = rouler/courir.

2 Quel est le moyen de transport qui permet de freiner le plus vite?

A  Le vélo.

B  La trottinette et les rollers.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Questions de sécurité routière

3 De nuit ou par mauvaise visibilité, les vélos doivent être équipés d'un éclairage blanc à l'avant et rouge à l'arrière. Cette obligation s'applique-t-elle aussi aux trottinettes et aux rollers?

- A  Non: le port d'un vêtement réfléchissant par l'usager suffit.
- B  Oui!

4 A-t-on le droit de faire de la trottinette ou du roller sur les trottoirs?

- A  Oui, mais les piétons sont prioritaires.
- B  Etant donné que les piétons ont toujours la priorité, il suffit de traverser la route.



**Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur**

www.ecolebouge.ch

Questions de sécurité routière

5 Que faut-il faire pour traverser correctement un passage pour piétons?

- A  Attendre, regarder et écouter, passer.
- B  Etant donné que les piétons ont toujours la priorité, il suffit de traverser la route.

6 A partir de quel âge un enfant a-t-il le droit de circuler seul en vélo sur la route?

- A  A partir de son entrée à l'école obligatoire s'il maîtrise bien son vélo.
- B  Dès qu'il maîtrise suffisamment son vélo.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Questions de sécurité routière

7 A-t-on le droit de rouler en vélo sur les trottoirs?

- A  Oui, si l'on ne se sent pas encore assez sûr de soi en vélo.
- B  Non!

8 Comment faut-il mettre son casque pour qu'il protège bien la tête?

- A  Il suffit de fermer les sangles.
- B  Il faut d'abord choisir la bonne taille: le casque ne doit pas glisser lorsque les sangles sont ouvertes. Il faut ensuite ajuster les sangles, puis positionner correctement le casque: l'écart entre le casque et la racine du nez ne doit pas excéder la largeur de deux doigts.



**Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur**

www.ecolebouge.ch

Questions de sécurité routière

9 Faut-il descendre de vélo pour traverser un passage pour piétons?

- A  Non, on peut rouler le long du passage pour piétons.
- B  Oui, sauf si une bande cyclable longe le passage pour piétons.

10 Jusqu'à quand un enfant doit-il être assis dans un siège d'enfant adapté en voiture?

- A  Jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de 10 ans ou la taille de 120 cm.
- B  Jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de 12 ans ou la taille de 150 cm.



**Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur**

www.ecolebouge.ch

Questions de sécurité routière

11 De quel côté de la route faut-il marcher lorsqu'il n'y a pas de trottoir?

- A  Il faut marcher sur le côté gauche de la route pour que les voitures qui arrivent en sens inverse nous voient mieux.
- B  Il faut rester à droite, juste au bord de la route pour ne pas gêner les voitures.

12 Quel est l'autre nom donné au passage pour piétons?

- A  Le passage clouté/les clous.
- B  Le passage souterrain pour piétons.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Questions de sécurité routière

13 Comment faut-il traverser un passage pour piétons?

- A  Lorsque le véhicule commence à freiner, il faut traverser le passage pour piétons aussi vite que possible.
- B  Lorsque le véhicule s'est arrêté, il faut traverser le passage pour piétons rapidement, mais sans courir.

14 S'il n'y a ni passage, ni souterrain, ni passerelle pour piétons à moins de 50 mètres, a-t-on le droit de traverser la route?

- A  Oui. Il faut cependant veiller à ce qu'aucun véhicule n'arrive et traverser la route à angle droit pour rester le moins longtemps possible sur la chaussée.
- B  Non, c'est interdit. Il faut toujours se rendre au passage ou au souterrain pour piétons le plus proche.



**Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur**

www.ecolebouge.ch

Questions de sécurité routière

15 Quels sont les quatre grands groupes de panneaux de signalisation routière?

- A  Les panneaux de danger (triangles), les panneaux d'interdiction ou d'obligation (ronds), les panneaux d'indication ou de direction (carrés), les panneaux de priorité de passage (de différentes formes).
- B  Panneaux carrés et bleus = interdiction, panneaux ronds et rouges = attention.

16 A quoi faut-il faire attention en choisissant ses vêtements pour le chemin de l'école?

- A  Ils doivent être sombres pour que les automobilistes les voient bien.
- B  Ils doivent être colorés, voire réfléchissants pour que les conducteurs de véhicules les voient bien.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Questions de sécurité routière

17 Qui doit respecter les panneaux de signalisation routière?

- A  Les automobilistes et les cyclistes.
- B  Tous les usagers de la route.

18 Que faut-il faire en arrivant à un carrefour?

- A  Observer le trafic.
- B  Observer le trafic et regarder la signalisation.



Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur

www.ecolebouge.ch

Questions de sécurité routière

19 De quoi se compose l'équipement de protection pour la pratique du roller?

- A  Casque, genouillères, coudières, protège-poignets.
- B  Casque, genouillères, protège-tibias, gants, coudières.

20 De quoi se compose l'équipement de protection pour la pratique de la trottinette?

- A  Casque, genouillères, coudières, protège-poignets.
- B  Casque, genouillères, coudières.



**Module
Sur le chemin
de l'école
Jardin d'enfants/
degré inférieur**

www.ecolebouge.ch