

# Module «Bouger ensemble»

## 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 pendant un trimestre au moins.

Ce module permet d'aborder le thème de l'intégration de façon simple et ludique. Il est destiné aux enseignants qui souhaitent, à travers l'activité physique, renforcer la cohésion de leur classe. Les activités proposées se prêtent aussi bien aux pauses en mouvement en classe qu'à la récréation et aux loisirs.

Au recto de chaque carte, vous trouverez une description de l'exercice de base et, au verso, des propositions de variantes ainsi que des questions visant à susciter discussions et réflexions. Le mot de la fin qui vous est proposé permet, le cas échéant, de clore le débat.

Le livre d'images joint au jeu de cartes peut faciliter l'approche du thème de l'intégration et sa transposition dans la pratique.

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

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



Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Rédaction: Matthias Grabherr, Jonas Steiger, Evelyne Dürr

Collaboration: Jenny Pieth

Traduction: Service linguistique de l'OFSPO

Dessins: Kathrin Schärer

Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015



**Sources mixtes**

Grande de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées  
www.fsc.org Cert no. SGS-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

# Jouer ensemble

Cinq thèmes sont déclinés sur ce jeu de cartes:

Respect et tolérance

Communication et coopération

Confiance

Cohésion

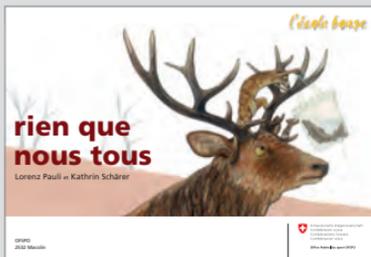
Règles

Chaque thème est expliqué brièvement sur les dernières cartes du jeu. Ces thèmes sont des aspects clés de l'intégration telle que la conçoivent les auteurs de ce module (cf. carte «vivre ensemble»). Quatre activités physiques ludiques sont proposées pour chacun des mêmes.

## Livre pour enfants

Le livre «Rien que nous tous» qui accompagne le jeu de cartes est un outil pédagogique d'appoint. Il décrit des rencontres et des interactions entre plusieurs personnages dont les modes de pensée, les possibilités et les besoins diffèrent. Cette histoire peut être lue en introduction, avant une activité physique commune, ou à posteriori, à titre de conclusion, et elle peut aider les élèves – du degré inférieur, surtout – à réfléchir aux questions posées. Les illustrations figurant sur les cartes font le lien entre les activités physiques et l'histoire racontée dans le livre, et contribuent ainsi à la réflexion.

**Source:** [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch) (disponible uniquement à partir de 10 exemplaires dans le cadre de l'encouragement du sport, dans le contexte pédagogique ou intégratif)



# Apprendre ensemble

## Les questions

L'activité physique – surtout lorsqu'elle est pratiquée en groupe – suscite des expériences et des émotions qui prêtent à la discussion. Pour ouvrir le débat à l'issue d'une activité physique, on peut partir des questions figurant sur la carte correspondante. Par ailleurs, l'enseignant peut proposer des pistes de réflexion à la lumière de ce qu'il aura observé durant l'activité. Mais en aucun cas il ne doit imposer une discussion.

La discussion incitera les enfants à se repencher sur les situations vécues et à en tirer des conclusions pour eux-mêmes. Selon leur âge, l'échange pourra prendre plus ou moins la forme d'une méta-communication.

## Les modalités du dialogue

Il est important de mener un débat ouvert dans lequel chacun s'exprime, et un débat dénué de jugements, sans notion de vrai ou de faux, de bon ou de mauvais. La tâche de l'enseignant consiste à instaurer ce type de dialogue entre les élèves. S'il y parvient, les enfants se sentiront suffisamment en confiance pour donner leur avis et réussir un véritable échange de points de vue.

## Le mot de la fin

Toute discussion doit tôt ou tard être close. Si le mot de la fin ne découle pas naturellement du débat mené, on pourra se reporter aux suggestions figurant sur les cartes.

## Liens avec l'enseignement

Les débats menés peuvent être combinés à l'enseignement des matières scolaires. Ils peuvent par exemple permettre aux élèves d'améliorer la qualité de leur expression orale.



## Module

«Bouger ensemble»

# Vivre ensemble

Le module «bouger ensemble» permet à la classe de bouger davantage tout en acquérant une vision positive de sa diversité. Les activités physiques proposées sont conçues pour aider les enfants à réfléchir sur eux-mêmes et sur leur environnement social. Non seulement elles les sensibilisent à l'importance de la cohésion sociale et de la qualité des relations humaines, mais elles leur donnent des outils pour vivre ces principes dans leur vie de tous les jours.

## Remarque

La notion d'intégration qui sous-tend ce jeu de cartes présuppose des relations humaines fondées sur le respect mutuel, sur une communication ouverte et transparente et sur un certain degré de confiance. Autant d'éléments qui contribuent à la qualité des relations au sein du groupe et à sa cohésion.



# Formation de groupes

## Former des groupes peut être désagréable

Souvent, les activités proposées sont des activités de groupe. En principe, former des groupes n'est pas compliqué, mais en pratique, beaucoup d'élèves – surtout les plus faibles – sont mal à l'aise dans cette démarche. Il est donc important que, la plupart du temps, la composition des groupes soit le fruit du hasard, même si chaque enfant doit pouvoir s'allier à ses copains de temps en temps.

Les suggestions suivantes devraient vous permettre de former des groupes de façon ludique et motivante:

### Une technique peu commune

L'enseignant désigne des chefs d'équipe (trois, p. ex.). Ceux-ci se tiennent debout bien en vue et à une distance suffisante les uns des autres. Les autres élèves se mettent en rang dans un certain ordre (p. ex. par ordre de grandeur). Le premier de la file choisit son chef d'équipe. Le deuxième choisit le sien parmi les deux chefs d'équipe restants. Le troisième rejoint alors le chef d'équipe qui n'a pas encore été choisi. Le quatrième élève peut à nouveau choisir librement un chef d'équipe, et ainsi de suite.

**Conseil:** désigner des chefs d'équipe de force à peu près identique.



**Module**  
**«Bouger ensemble»**

# Formation de groupes

## Au hasard

Grands groupes:

- Distribuer des cartes représentant des familles d'animaux. Leurs membres émettent un son caractéristique pour se reconnaître et se regrouper.
- Distribuer les cartes d'un jeu de familles. Au signal, chaque élève prononce tout haut le nom de sa famille pour essayer d'en retrouver les autres membres. Ensuite, chaque famille se range dans un ordre déterminé (p.ex: du plus jeune au plus âgé).
- Préparer un jeu de cartes de jass avec le nombre de cartes et de couleurs correspondant aux groupes souhaités. Chaque élève tire une carte au hasard.
- Les élèves s'alignent dans un ordre déterminé, en fonction d'un critère donné (âge, taille, couleur de cheveux, etc.). Numéroter les élèves.
- Chaque élève lance le dé de l'école bouge pour connaître sa couleur d'appartenance. S'il fait le joker, il peut choisir lui-même sa couleur. S'il tire une couleur correspondant à un groupe déjà complet, il rejoue jusqu'à pouvoir intégrer un autre groupe.

Paires

- Constituer une pelote comprenant des paires de fils de même couleur. Les élèves qui tirent sur la même couleur forment une paire.
- Couper des images en deux et répartir les moitiés au hasard. Les élèves forment des paires de manière à reformer les images (variante: utiliser des cartes de Memory).



# Respect et tolérance

1, 2 ou 3

«Pour l'intérieur»

**Organisation:** Délimitez trois zones et numérotez-les.

**Principe:** Définissez un mode de déplacement (p. ex. courir, marcher à quatre pattes, sautiller) et pratiquez-le en dehors des zones délimitées.

Le meneur de jeu formule une opinion ou énonce tout haut une caractéristique (p. ex. «je trouve que...», «je me sens...» ou couleur d'yeux, taille, hobby, etc.). Si cette affirmation est vraie pour vous, rejoignez vite la zone 1. Si elle ne s'applique pas à vous, rejoignez la zone 2. Si vous n'avez pas d'avis ou si n'arrivez pas à vous décider, rejoignez la zone 3. Le dernier élève à rejoindre une zone détermine le mode de déplacement suivant.

**Remarque:** L'opinion formulée ou la caractéristique définie peuvent diviser la classe ou la rassembler.



**Module**

«Bouger ensemble»

# Respect et tolérance

**Variante:** Bougez en musique. Dès que la musique s'arrête, le meneur de jeu formule une opinion ou une caractéristique. Le dernier élève à rejoindre une zone formule l'opinion ou la caractéristique suivante.



## Questions

- Avez-vous eu de la peine à choisir votre zone, ou était-ce facile?
- Comment vous sentiez-vous dans les différentes zones?
- Etre pareils dans certains cas et différents dans d'autres, qu'est-ce que cela veut dire pour nous?

## Le mot de la fin

Parfois nous sommes pareils, parfois nous sommes différents. Les deux sont bien.

# Respect et tolérance

**Attention, risque d'électrocution!**  
«Pour l'intérieur»

**Organisation:** Formez des groupes de 5. Tendez une ficelle à hauteur de genou environ (p. ex. entre deux chaises ou entre deux tables).

**Module**  
«Bouger ensemble»

**Principe:** L'enseignant attribue à une partie des élèves de chaque groupe un handicap physique plus ou moins important (cécité, mutisme, mains derrière le dos, obligation de rester assis ou de se tenir sur une jambe).

Essayez tous de passer d'un côté de la ficelle à l'autre. Décidez auparavant si vous passerez par-dessous ou par-dessus. Aidez-vous les uns les autres. Si un élève touche la ficelle («électrocution»), tout son groupe retourne au point de départ et recommence.

Quel est le groupe le plus rapide?

**Conseil de sécurité:** Prévoir un espace pour les chutes.



# Respect et tolérance

## Variantes

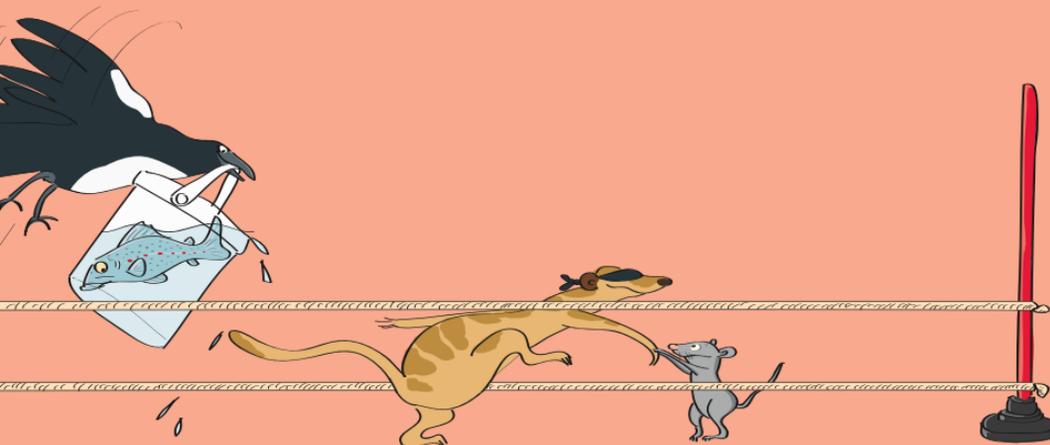
- Varier la hauteur de la ficelle.
- Varier le nombre d'élèves «handicapés».
- Tendre plusieurs ficelles et les franchir toutes, par-dessus ou par-dessous. Compter le nombre de «touchés». Quel groupe en a commis le moins? Et quel groupe le plus? Quel groupe a été le plus rapide?

## Questions

- Comment avez-vous fait pour éviter les «électrocutions»?
- Est-ce que tout le monde a contribué au succès de l'équipe?
- Que pourriez-vous améliorer?

## Le mot de la fin

Nous sommes tous différents. En acceptant les forces et les faiblesses de chacun, on surmonte mieux les difficultés.



# Respect et tolérance

## Le roi a dit...

«Pour l'extérieur  
et la salle de sport»

**Organisation:** Délimitez une aire de jeu et désignez un roi. Il se place en face de tous les autres élèves, alignés devant lui.

## Module

«Bouger ensemble»

**Principe:** Les élèves demandent: «Votre Majesté, comment dansons-nous aujourd'hui?»

Le roi répond p.ex.: «En arrière!»

Les élèves et le roi se dirigent alors les uns vers les autres de cette manière, échangeant leurs places sur l'aire de jeu. Au passage, le roi essaie de toucher le plus d'élèves possible.

Ceux qui sont touchés passent dans son équipe. Avant tout nouveau déplacement, l'équipe du roi se met d'accord sur une nouvelle manière de bouger.

Refaites cette opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul élève libre. Celui-ci devient roi à son tour.



# Respect et tolérance

## Variantes

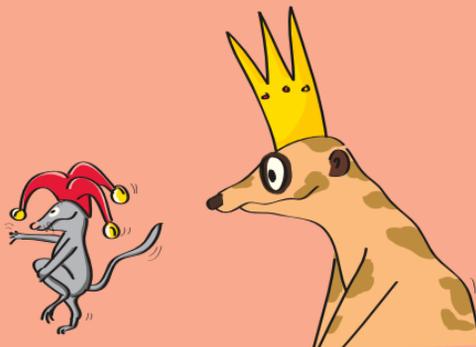
- Les élèves demandent: «Votre Majesté, quelle est la couleur que vous n'aimez pas?» Si la réponse est «rouge», tous les élèves qui portent un vêtement rouge deviennent «intouchables» et ne peuvent donc plus être faits prisonniers. Inventez d'autres questions à poser au roi.
- Chaque élève touché s'immobilise sur le terrain et devient un fou du roi. Les fous aident le roi. Sans bouger les pieds, ils doivent essayer de toucher d'autres élèves, qui deviennent des fous à leur tour.

## Questions

- C'était comment, d'être le roi?
- Comment avez-vous réagi aux ordres du roi?

## Le mot de la fin

Il y a des moments où tu fais ce que tu veux, selon tes idées et tes besoins. A d'autres moments, ce n'est pas toi qui décides, c'est quelqu'un d'autre. Ce n'est pas plus mal.



# Respect et tolérance

## Duels

«Pour l'intérieur  
et l'extérieur»

**Organisation:** Formez des groupes de deux.

**Principe:** Disputez un duel.

Saluez votre adversaire avant le duel (p. ex. en lui serrant la main et en le regardant dans les yeux). Au signal «A vos marques, prêts, partez!», le duel commence.

Vous trouverez diverses formes de duels au verso.

Après le duel, vous pouvez vous féliciter. Remerciez votre adversaire et prenez congé (p. ex. de nouveau en lui serrant la main et en le regardant dans les yeux).

Respectez les règles suivantes:

- Si vous vous sentez mal ou en difficulté, vous pouvez interrompre le duel à tout moment en criant «Stop!».
- Soyez loyal et ne faites pas souffrir votre adversaire.



# Respect et tolérance

## Formes de duels

**Duel de pouces:** Placez-vous face à face et accrochez-vous par les doigts de vos mains droites. Le duel se dispute avec le pouce resté libre. Essayez, à l'aide de votre pouce, d'appuyer sur le pouce de votre adversaire et de le plaquer pendant 3 secondes sur la main.

**Duel de paumes:** Jambes écartées, tenez-vous face à face et placez vos deux paumes contre celles de votre adversaire. Essayez de déséquilibrer votre adversaire – en poussant ou en retirant vos mains. Vous n'avez pas le droit de tenir votre adversaire. Le premier qui fait un pas a perdu.

**Duel au-dessus d'une flaqué:** Matérialisez une «flaqué» à l'aide d'une corde ou d'un pneu. Placez-vous face à face à l'extérieur de la flaqué en joignant vos mains au-dessus, mais sans marcher dans la flaqué. Essayez d'attirer votre adversaire à l'intérieur de la flaqué. Si vous jouez avec une vraie flaqué, portez des bottes en caoutchouc.

**Duel pour un ballon:** Allongez-vous sur le dos, de façon à ce que vos pieds se touchent. Un ballon est placé entre vos pieds. Au signal, chacun essaie de saisir la balle avec les pieds puis de l'amener vers les mains.

## Questions

- Avez-vous eu le courage de crier «Stop!»?
- Pourquoi est-ce important, une fois que le duel est terminé, de remercier son adversaire, de s'excuser et, éventuellement, de se réconcilier?
- Votre adversaire a-t-il été loyal?

## Le mot de la fin

Dans un duel, on ne se fait pas de cadeau. Mais une fois qu'il est terminé, on remercie son adversaire pour exprimer son respect.



# Communication et coopération

## Nœud gordien

«Pour l'intérieur et l'extérieur»

**Organisation:** Formez un cercle. Fermez les yeux et tendez les mains vers le milieu du cercle. Cherchez à attraper deux mains libres, si possible de deux élèves différents, et tenez-les fermement. Ouvrez les yeux.

## Module

«Bouger ensemble»

**Principe:** Essayez, sans lâcher les mains, de défaire le nœud gordien sans casser la chaîne humaine (ou les chaînes) ainsi formée(s). Vous devez enjamber les autres bras ou vous glisser dessous.

**Conseil:** Pour commencer, vous pouvez diviser la classe en petits groupes (env. 6 élèves), chacun formant un nœud gordien. Quel groupe réussit à défaire le nœud en premier?



# Communication et coopération

## Variantes

- Arrivez-vous à défaire le nœud sans parler?
- Désignez un élève dans le nœud qui a le droit de parler et de dénouer le nœud. Les autres élèves peuvent éventuellement fermer les yeux.
- Désignez un élève qui ne fait pas partie du nœud. Cet élève essaie de défaire le nœud de l'extérieur en donnant des instructions.
- Chaque élève peut indiquer une séquence de mouvement à exécuter (p. ex. faire enjammer un bras à un joueur). Chacun donne ses instructions jusqu'à ce que le nœud soit défait.
- Placez une corde par élève au milieu du cercle. Cherchez deux extrémités de corde libres et tenez-les fermement. Essayez de défaire le nœud sans lâcher les cordes.

## Questions

- Avez-vous participé au démêlage du nœud?
- Quelle est la meilleure stratégie?
- Vous a-t-on écouté? Avez-vous écouté les instructions des autres?

## Le mot de la fin

L'important, c'est que chacun puisse exprimer son avis et soit entendu.



# Communication et coopération

**Sculptures de groupe** **Organisation:** Formez des groupes de 2 à 6 personnes.  
«Pour l'intérieur»

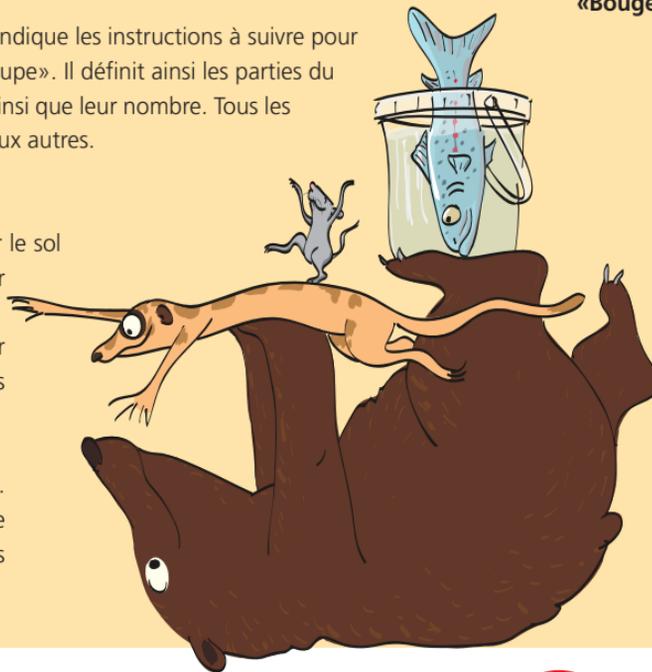
**Module**  
«Bouger ensemble»

**Principe:** Le meneur de jeu vous indique les instructions à suivre pour construire votre «sculpture de groupe». Il définit ainsi les parties du corps qui peuvent toucher le sol ainsi que leur nombre. Tous les élèves doivent être reliés les uns aux autres.

Exemples:

- Un groupe de trois doit toucher le sol avec deux pieds et un postérieur (facile).
- Un groupe de trois doit toucher le sol avec un pied, quatre mains et un postérieur (moyen).

Organisez un tournoi en équipes. Quelle équipe réussit la première à ériger sa statue selon les règles définies?



# Communication et coopération

## Variantes

- Réduisez la surface sur laquelle la sculpture devra être érigée.
- Discutez d'abord de vos idées au sein de l'équipe pendant une minute. Essayez ensuite de construire la sculpture sans parler.
- Jouez les instructions aux dés. Le premier dé indique le nombre de personnes qui forment le groupe, le second indique le nombre de parties du corps qui peuvent toucher le sol.
- Réfléchissez vous-mêmes en petits groupes à des variantes possibles pour des sculptures de groupe. Inscrivez-les sur des cartes (p. ex. 3 personnes, 2 pieds). Puis tirez une carte (contenu caché) et essayez de suivre les indications données.

## Questions

- Comment vous êtes-vous organisés?
- Est-il préférable qu'un seul élève dirige les autres ou que tous dirigent ensemble?

## Le mot de la fin

Si l'on se comprend, on arrive aussi à résoudre ensemble des exercices difficiles.



# Communication et coopération

## Eruption volcanique

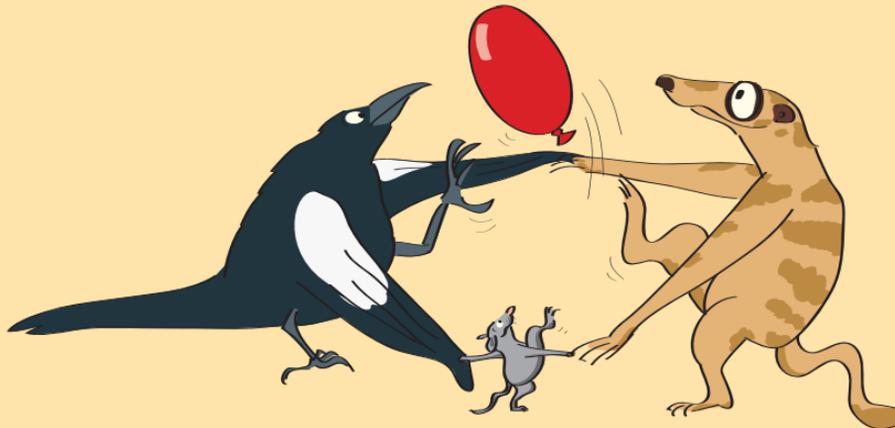
«Pour l'intérieur  
et la salle de sport»

**Organisation:** Formez des groupes de trois. Placez vos bras sur les épaules de vos camarades et formez un triangle. Un ballon est posé au milieu, au sol.

**Principe:** Essayez, sans utiliser vos mains, de sortir le ballon hors du triangle, en le faisant passer au-dessus de vos têtes. Chaque élève doit avoir touché le ballon une fois. Si le ballon tombe, remplacez-le au milieu et recommencez l'exercice. Quel «volcan» entre le premier en éruption?

## Module

«Bouger ensemble»



# Communication et coopération

## Variantes

- Arrivez-vous à faire entrer le «volcan» en éruption sans parler?
- Tous les élèves du groupe, sauf un, se bandent les yeux. Suivez les instructions de l'élève qui voit. Y arrivez-vous, même si vous êtes tous aveugles?
- Utilisez différentes balles (balle de gymnastique, de volley, etc.) et variez leur nombre.
- Formez des groupes plus grands (5 élèves au max.).
- Formez des groupes de quatre. Asseyez-vous en cercle, les pieds dirigés vers le milieu. Une balle est posée au milieu du cercle. Arrivez-vous à soulever la balle ensemble et à la projeter hors du «volcan»? Arrivez-vous à vous passer la balle dans le cercle? Coincez la balle entre vos pieds et passez-là à votre voisin.

## Questions

- Quel groupe réussit à faire l'exercice le plus vite?
- Comment vous êtes-vous organisés pour réussir ensemble l'exercice?
- Quelle stratégie avez-vous utilisée?

## Le mot de la fin

Si nous voulons atteindre un objectif, nous devons tous travailler ensemble.



# Communication et coopération

## Barre magnétique

«Pour l'intérieur  
et l'extérieur»

**Organisation:** Formez des groupes de 4 ou 5 personnes. Aménagez pour chaque groupe un parcours identique.

**Principe:** Alignez vos index droits et posez un bâton dessus (p. ex. une règle). Effectuez le parcours en transportant le bâton tous ensemble. Celui-ci doit toujours être en contact avec les doigts, mais sans être tenu. Si l'un des joueurs perd le contact avec le bâton ou que celui-ci tombe, le groupe recommence le parcours depuis le début. Quel groupe franchit le premier l'arrivée?

**Parcours possible:** Slalomer autour de 4 chaises – escalader un pupitre placé en travers – se glisser sous une latte tendue entre deux chaises – puis terminer la dernière partie à reculons.

**Conseil:** Essayez, pour vous exercer, de lever tous ensemble le bâton depuis le sol, puis de le baisser à nouveau.

## Module

«Bouger ensemble»



# Communication et coopération

## Variantes

- Arrivez-vous à réaliser le parcours sans parler?
- Bandez les yeux de la moitié des membres de votre groupe. Puis guidez-les en leur donnant des instructions aussi exactes que possible pour ne pas perdre le bâton.
- Pour simplifier l'exercice, vous pouvez tenir le bâton ou utiliser une corde à la place.
- Pour rendre l'exercice plus difficile, vous pouvez également placer un objet en équilibre sur votre tête (p. ex. un footbag).

## Questions

- Tous les membres avaient-ils la même fonction?
- L'ambiance était-elle bonne dans le groupe?

## Le mot de la fin

Mieux on se comprend, mieux on arrive à maîtriser les défis ensemble.



# Confiance

## La planche

«Pour l'intérieur»

**Organisation:** Formez des groupes de huit personnes environ. Placez-vous épaule contre épaule et formez un cercle serré. Un élève se place au milieu et se tient raide comme une planche.

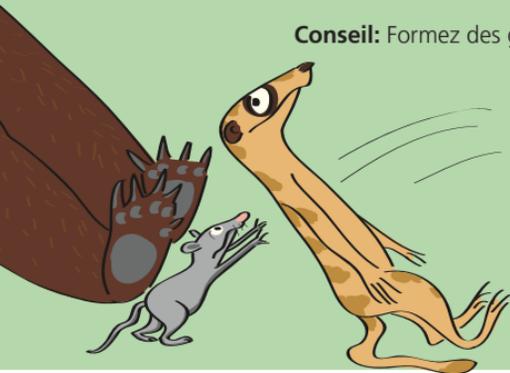
## Module

«Bouger ensemble»

**Principe:** L'élève placé au milieu se laisse tomber dans une direction quelconque. Attrapez la «planche» fermement par les épaules et rassurez rapidement l'élève en lui criant «Je te tiens!». Puis redressez la «planche».

**Précision:** Commencez le jeu lentement et avec précaution. Commencez par former un cercle très étroit.

**Conseil:** Formez des groupes avec des élèves de tailles et de poids à peu près identiques.



# Confiance

## Variantes

- Réalisez l'exercice dans un silence complet.
- L'élève placé au milieu ferme les yeux.
- L'élève placé au milieu se laisse tomber dans la direction dans laquelle il est appelé. L'exercice est plus difficile si la « planche » n'est jamais en équilibre. Elle est toujours en mouvement et toujours passée plus loin.
- Formez des groupes de trois. L'élève placé au milieu ne peut se laisser tomber qu'en avant ou en arrière. Il est réceptionné par les deux autres camarades et replacé au milieu.

## Questions

- Vous êtes-vous sentis en sécurité?
- Avez-vous pu faire confiance aux autres?
- Qu'est-ce qui s'est bien passé? Qu'est-ce qui s'est moins bien passé?

## Le mot de la fin

Il faut agir prudemment avec la confiance, afin de ne pas blesser l'autre.



# Confiance

**Les yeux bandés**  
«Pour l'intérieur»

**Organisation:** Formez des paires.

**Principe:** Une des élèves a les yeux bandés, l'autre lui sert de guide. L'élève aveugle se tient au coude de sa partenaire, qui lui fait faire un tour de reconnaissance. La guide est responsable de la sécurité de sa camarade.

**Conseil:** Les bandeaux obscurcissants ainsi que divers supports d'information peuvent être commandés gratuitement sur le site internet de l'Union centrale suisse pour le bien des aveugles: [www.szb.ch/fr](http://www.szb.ch/fr) (Nos prestations > Commande en ligne du matériel d'information).



**Module**

«Bouger ensemble»



# Confiance

## Variantes

- La guide se poste à un certain endroit de la salle et, de là, guide les pas de sa partenaire aveugle en lui donnant des indications verbales.
- Essayez de vous guider les uns les autres en utilisant différents accessoires (une corde p.ex.).
- Essayez d'intégrer des mouvements plus complexes dans l'exercice (p.ex. faire un tour sur soi-même, marcher à reculons, accélérer-ralentir, franchir un petit obstacle, etc.).
- Conduisez l'élève aveugle vers différents objets et faites-les lui toucher. Est-ce qu'elle arrive, une fois qu'elle n'a plus les yeux bandés, à les toucher dans le même ordre qu'elle les a découverts?
- «Robot»: l'élève aveugle se promène, sous la conduite de sa guide. Une tape sur l'épaule signifie «En avant!», deux équivalent à «Stop!». Une tape sur l'épaule gauche équivaut à tourner à gauche, une tape sur l'épaule droite équivaut à tourner à droite. Les «robots» n'ont pas le droit de se toucher.

## Questions

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous étiez dans le rôle de l'aveugle et dans celui du guide?
- Votre perception a-t-elle changé?
- Qu'est-ce qui vous a insécurisés? Qu'est-ce qui vous a rassurés?

## Le mot de la fin

Accorder sa confiance, c'est aussi accepter de déléguer des responsabilités aux autres et d'en assumer pour eux.



# Confiance

**Le passage de la confiance**  
«Pour l'intérieur et l'extérieur»

**Organisation:** Formez deux files de même longueur et alignez-vous les uns en face des autres. Tendez les bras en avant de manière à ce que vos doigts touchent ceux de votre vis-à-vis.

**Principe:** Un des élèves traverse le passage. Levez les bras juste avant qu'il passe devant vous, puis ramenez-les dans leur position initiale. Le piéton devrait pouvoir effectuer la traversée sans se pencher ni ralentir. Arrivé à destination, le piéton échange sa place contre celle d'un de ses camarades.

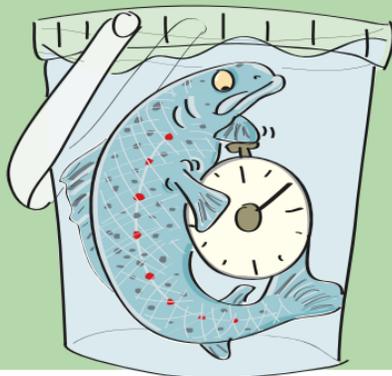
**Module**  
«Bouger ensemble»



# Confiance

## Variantes

- Arrivez-vous à traverser le passage en fermant les yeux et sans ralentir?
- Baissez les bras juste avant que le piéton passe devant vous.
- Plus les rangs sont resserrés, plus il faut de cran pour effectuer la traversée.
- Formez un passage qui, comme un entonnoir, devient de plus en plus étroit.
- Essayez d'aménager des coins et des virages dans votre passage.
- Effectuez plusieurs passages et essayez à chaque fois d'aller plus vite.



## Questions

- Vous êtes-vous sentis à l'aise dans le rôle du piéton et dans celui de l'obstacle?
- Avez-vous eu peur? Si oui, dans quel rôle?
- Que faut-il pour traverser plus vite le passage?

## Le mot de la fin

La confiance réciproque naît du partage d'expériences positives.

# Confiance

## Lâcher prise

«Pour l'intérieur  
et la salle de sport»

**Organisation:** Désignez une élève qui se met en retrait. Tous les autres participants forment un cercle. Chaque participant reçoit une corde. Il en saisit une extrémité et passe l'autre à un camarade qui est situé en face de lui. Finalement, tous les participants tiennent une extrémité de corde dans chaque main, si bien que toutes ces cordes forment une sorte de toile d'araignée. Veillez à tenir fermement les deux extrémités des cordes.

**Principe:** La personne en retrait vient alors s'allonger sur les cordes, au milieu de la toile d'araignée. Tous les participants se mettent alors à tirer lentement et uniformément sur les extrémités des cordes, de sorte que la personne allongée se retrouve soulevée du sol. Puis, ils abaissent lentement les cordes de manière contrôlée et la personne du milieu est reposée au sol.

Une autre personne prend alors sa place, jusqu'à ce que tous les participants se soient allongés sur la toile d'araignée.

**Conseil:** Faire un nœud (p. ex. un nœud en huit) à l'extrémité des cordes pour qu'elles ne glissent pas des mains et, éventuellement, poser un tapis sous la toile d'araignée.

**Important:** Lorsque quelqu'un a peur ou n'a plus suffisamment de force pour tenir les cordes, crier «Stop!» et abaissier lentement les cordes dans un mouvement contrôlé.

## Module

«Bouger ensemble»



# Confiance

## Variantes

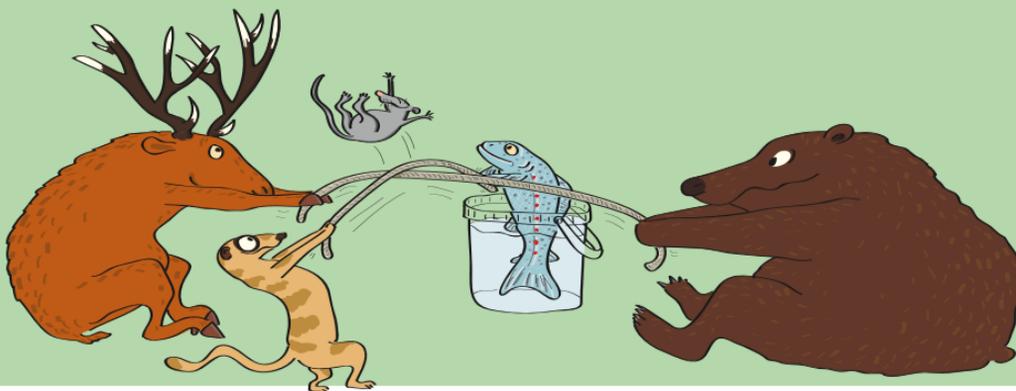
- Essayez de faire bouger doucement la toile d'araignée de bas en haut.
- Essayez de faire tourner lentement la toile d'araignée.
- Quand tout le monde est stable sur ses appuis, la personne au centre peut – si elle se sent assez sûre – essayer de s'asseoir ou de s'agenouiller (éventuellement avec l'aide d'un tiers).
- Formez des groupes plus petits.
- Essayez de former une toile d'araignée en utilisant la moitié moins de cordes. Chaque élève ne tient donc plus qu'une extrémité de corde.

## Questions

- Vous êtes-vous sentis en sécurité?
- Qu'est-ce qui vous a rassurés ou, au contraire, fait peur?

## Le mot de la fin

La confiance grandit quand on assume sa peur et qu'on admet et respecte les peurs des autres.



# Cohésion

## La ronde

«Pour l'intérieur»

**Organisation:** Asseyez-vous en cercle, le regard tourné vers le centre. Rapprochez-vous ensuite les uns des autres jusqu'à vous retrouver épaule contre épaule. Puis tournez tous d'un quart de tour sur vous-mêmes dans le sens des aiguilles d'une montre, de manière à toucher vos voisins respectivement avec le ventre et le dos.

**Principe:** Au signal de départ du meneur de jeu, asseyez-vous sur les genoux de celui qui est situé derrière vous. Lorsque vous avez trouvé votre équilibre, essayez de faire ensemble quelques pas en avant ou en arrière.

A la fin, relevez-vous simultanément et dispersez-vous.

**Conseil:** Ce jeu peut être adopté comme rituel de clôture.



# Cohésion

## Variantes

- Essayez, lorsque vous êtes en position assise, de chanter en chœur.
- Lorsque le cercle est bien stable, vous pouvez essayer d'effectuer différents mouvements: p. ex. faire une ola qui traverse tout le cercle.
- Passez-vous une balle. Transmettez à chaque fois la balle à l'extérieur ou à l'intérieur du cercle à l'élève assis derrière vous.

## Questions

- La position assise vous a-t-elle paru confortable?
- Le cercle était-il stable?

## Le mot de la fin

L'union fait la force.



# Cohésion

## Zigzag

«Pour l'intérieur»

**Organisation:** Formez un cercle et regardez tous le centre du cercle. Tenez fermement votre voisin par la main, les deux pieds bien en appui sur le sol. Numérotez-vous à tour de rôle jusqu'à 2 (1-2-1-2 et ainsi de suite).

## Module

«Bouger ensemble»

**Principe:** Au signal convenu, les numéros 1 se laissent tous lentement basculer en avant et les numéros deux en arrière. Tenez-vous fermement de manière à former au final une ligne en zigzag.

Au signal convenu, changez de position (avant-arrière/arrière-avant).

**Conseil:** Si le nombre d'élèves est impair, demandez à l'un d'eux de donner le signal et de coordonner l'exercice.



# Cohésion

## Variantes

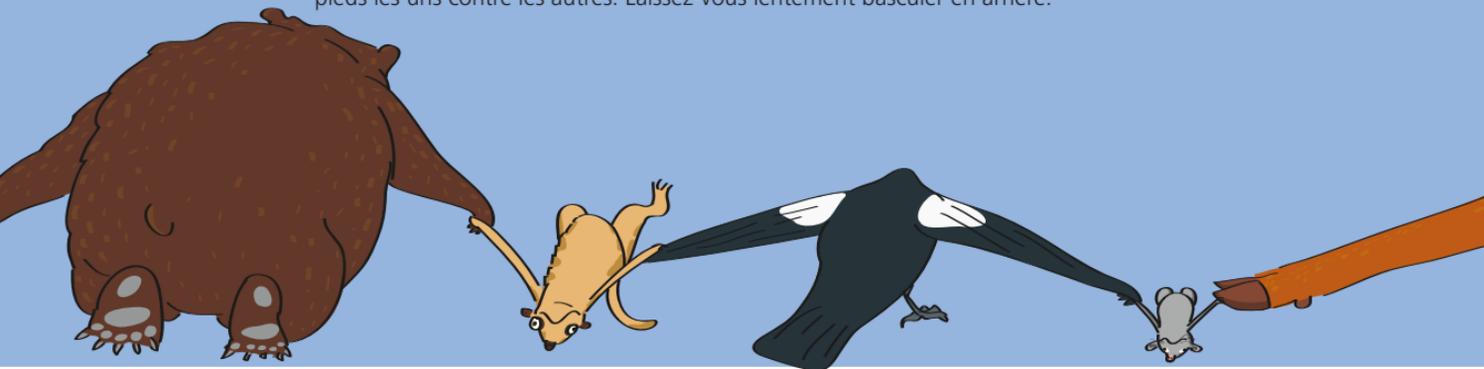
- Exercez-vous d'abord en petits groupes (env. 8 personnes).
- Essayez d'exécuter l'exercice à genoux ou en position accroupie.
- Regardez dans deux directions différentes: les numéros 1 vers le centre du cercle, les 2 vers l'extérieur. Formez le zigzag, puis regardez dans l'autre direction.
- Arrivez-vous à réaliser l'exercice avec la moitié des élèves qui ferment les yeux?
- Formez des paires. Tenez-vous fermement par la main droite et appuyez vos pieds les uns contre les autres. Laissez-vous lentement basculer en arrière.

## Questions

- Est-ce que vous vous êtes fermement tenus les uns les autres?
- Le changement a-t-il fonctionné?

## Le mot de la fin

Se savoir soutenu renforce le sentiment d'appartenance.



# Cohésion

## La chasse aux dragons

«Pour l'intérieur  
et la salle de sport»

**Organisation:** Formez des groupes de 5 et disposez-vous en colonne. Formez un dragon en tenant la personne devant vous par la taille ou les épaules.

## Module

«Bouger ensemble»

**Principe:** La tête (autrement dit l'élève qui est tout devant) essaie de toucher la queue d'un autre dragon (autrement dit l'élève qui est tout derrière). Si elle y parvient, l'élève touché passe dans le dragon adverse. Il le rallonge en en prenant la tête.

Essayez de toucher le plus de fois possible la queue des dragons adverses pour rallonger le vôtre. N'oubliez pas de bien protéger vos arrières!



# Cohésion

## Variantes

- Quand la queue d'un dragon est attrapée, elle rejoint le dragon adverse pour former sa nouvelle queue.
- Chaque élève coince un sautoir à l'arrière de son pantalon. La tête du dragon essaie d'attraper un sautoir – n'importe lequel. Si elle y parvient, l'élève qui s'est fait voler son sautoir rejoint le dragon adverse. Il récupère son sautoir, le remet en place et prend place en queue de dragon.

## Questions

- Quelle stratégie de chasse avez-vous adoptée?
- Vous-êtes vous sentis intégrés de la même manière dans tous les dragons?

## Le mot de la fin

Quand on travaille en équipe et qu'on s'entraide, on est plus fort que quand on fait cavalier seul.



# Cohésion

## La chaîne déchaînée

«Pour l'intérieur  
et la salle de sport»

**Organisation:** Formez des groupes de 6 à 8 personnes. Chaque groupe s'aligne avec, en alternance, une élève tournée vers l'avant et une élève tournée vers l'arrière. Ecartez les jambes, penchez-vous en avant, croisez les bras et tendez-les entre vos jambes. Attrapez les mains de votre voisine en gardant les bras croisés.

**Principe:** Choisissez un mode déplacement (en avant, en arrière ou de côté). L'élève qui forme le premier ou le dernier maillon de la chaîne décide du parcours à effectuer. Essayez d'intégrer de petits obstacles dans votre parcours.

## Module

«Bouger ensemble»



# Cohésion

## Variantes

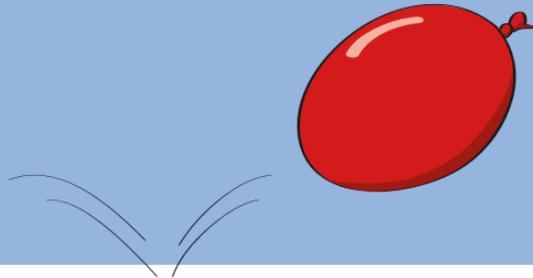
- Aménagez un parcours ou une estafette. Coincez un ballon (ou une balle) entre vos genoux. Formez des groupes, mettez-vous en ligne et tenez-vous fermement par les mains. Quand un ballon tombe par terre, recommencez depuis le début. Quel est le groupe qui termine en premier?
- Mettez-vous en colonne et coinchez un ballon (ou une balle) entre votre ventre et le dos du camarade qui vous précède.

## Questions

- Vous êtes-vous amusés?
- Quelle est la position qui vous a le plus plu: devant, au milieu ou à la fin de la chaîne?

## Le mot de la fin

Rire ensemble rassemble.



# Règles

**2 équipes – 2 règles**  
«Pour l'extérieur  
et la salle de sport»

**Organisation:** Formez deux groupes.

**Principe:** Essayez de passer la balle à vos coéquipiers sans que vos adversaires ne réussissent à l'intercepter. Comptez le nombre de passes réussies. Chaque groupe applique un système de décompte différent.

Le groupe A ne comptabilise que les passes directes.

Le groupe B comptabilise à la fois les passes directes et les balles qui rebondissent sur le sol ou les murs.

**Module**

**«Bouger ensemble»**



# Règles

## Variantes

- Imaginez des règles pour d'autres jeux (football, unihockey, etc.) et testez-les (p. ex. règle de l'équipe 1: marquer des buts, règle de l'équipe 2: tirer sur les montants).
- Choisissez un jeu (le foot p. ex.). Après chaque but ou au signal de l'arbitre, redéfinissez les règles du jeu. Soit c'est l'équipe adverse qui définit vos règles, soit c'est chaque équipe qui définit ses propres règles.



## Questions

- Ce jeu vous a-t-il plu? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi?
- Est-ce qu'on peut vraiment jouer si les règles ne sont pas les mêmes pour tout le monde?

## Le mot de la fin

Pour que le jeu soit fair-play, il faut appliquer les mêmes règles à tous.

# Règles

**Pourquoi pas  
comme ça?**  
«Pour l'extérieur»

**Organisation:** Définissez un terrain sur lequel vous pouvez jouer à la «balle assise». Vous avez besoin d'une balle de volley ou d'une balle en mousse.

**Module**  
**«Bouger ensemble»**

**Principe:** Jouez à la «balle assise» avec les règles que vous connaissez. Rappelez les trois règles principales avant le début de la partie. L'une d'entre-elles sera supprimée ou modifiée.

Exemple:

Règle 1: Il est interdit de courir avec la balle dans la main.

Règle 2: Un joueur touché doit sortir du terrain.

Règle 3: Les joueurs exclus du terrain ont le droit d'y revenir si la personne qui les a touchés est touchée à son tour.

Modification de la règle 1: Les joueurs peuvent faire trois pas avec la balle dans la main.

**Conseil:** Ne réfléchissez pas trop longtemps sur les conséquences que peut avoir le changement de règle. Faites un choix et regardez ce que cela donne dans la pratique.



# Règles

## Variantes

- Le joueur touché doit s'asseoir. S'il parvient à attraper une balle, il a le droit de se relever et de jouer à nouveau.
- Jouez avec plusieurs balles.
- Formez deux groupes et tentez d'éliminer tous les joueurs de l'équipe adverse.
- Trouvez d'autres jeux dans lesquels vous pouvez supprimer ou modifier des règles.
- Au lieu de fixer les règles en groupe, confiez cette tâche à un seul élève (éventuellement sous forme de devoirs à la maison).

## Questions

- Quelles conséquences les changements de règles ont-ils eu?
- Quelles étaient les règles qui pouvaient être changées ou non?
- Qu'en est-il des règles s'appliquant au quotidien scolaire?

## Le mot de la fin

Les règles doivent pouvoir être remises en question. Si la situation l'exige, elles doivent aussi pouvoir être modifiées.



# Règles

**Faiseur de règle**  
«Pour l'intérieur»

**Organisation:** Formez deux groupes. Préparez un grand récipient (p. ex. corbeille à papier) et prenez des bouts de papiers et du ruban adhésif.

**Principe:** Essayez d'inventer un jeu passionnant et qui fait beaucoup bouger avec le matériel à disposition.

**Remarque:** Ce jeu ne comporte aucune règle préétablie. L'idée est d'inventer un jeu et les règles qui l'accompagnent.

**Module**  
«Bouger ensemble»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

# Règles

**Variante:** Formez des groupes d'environ cinq personnes. Tous les groupes disposent du même matériel de jeu. Inventez des jeux avec vos propres règles. Pour ce faire, posez-vous les questions suivantes: Quel est le but du jeu? A quoi sert le matériel? Quelles règles sont nécessaires? Comment le jeu se termine-t-il? Testez le jeu au sein de votre groupe et montrez-le ensuite à toute la classe.

## Questions

- Pourquoi les règles sont-elles nécessaires?
- Qu'est-ce qui améliore le jeu: avoir plus de règles ou moins de règles?

## Le mot de la fin

Lorsque l'on définit soi-même les règles du jeu, on comprend mieux pourquoi il est parfois nécessaire d'en avoir.



# Règles

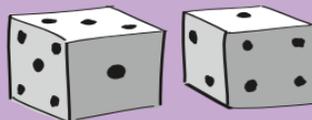
## Jeu de hasard

«Pour l'extérieur  
et la salle de sport»

**Organisation:** Formez deux groupes.

**Principe:** Match de football. Avant le coup d'envoi, chaque équipe lance un dé. Chaque équipe peut compter le nombre d'élèves qui correspond au chiffre figurant sur son dé. Les autres restent sur le banc, regardent et encouragent leur équipe. Au signal du meneur de jeu ou à chaque fois qu'un but est marqué, chaque équipe relance un dé. Les joueurs assis sur le banc entrent sur le terrain (en fonction du résultat du lancé) et les autres vont s'y asseoir. Chaque élève entre en jeu à tour de rôle.

**Conseil:** Selon la taille des groupes, 2 dés par équipe peuvent être lancés.



## Module

«Bouger ensemble»



# Règles

## Variantes

- Essayez de faire le jeu avec d'autres sports (p. ex. ballon dérobé, unihockey, basketball ou traction à la corde).
- Relais: définissez deux (pour les nombres pairs et impairs) ou six variantes (qui correspondent aux chiffres du dé) pour la course de relais (p. ex. avancer à reculons, en sautillant, en faisant des dribbles avec la balle, etc.). Formez quatre groupes. Chaque élève doit lancer le dé avant sa course pour savoir quelle forme de mouvement il devra exécuter.

## Questions

- Ce jeu était-il adapté?
- Pourquoi était-il amusant (ou pas amusant)?

## Le mot de la fin

Lorsque les conditions du jeu sont définies par le hasard, il est plus facile de les accepter.



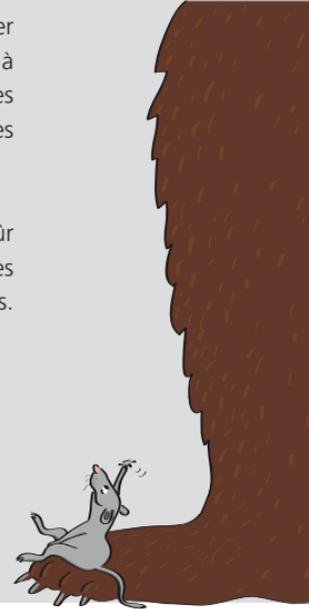
# «Respect et tolérance»

**Explication du thème** L'intégration est plus facile quand on réussit à accepter l'autre. Pour cela, il faut le respecter, donc reconnaître sa valeur – ce qui suppose d'avoir conscience de sa propre valeur.

**Module**  
**«Bouger ensemble»**

Les activités physiques et les jeux ayant pour thèmes le respect et la tolérance visent à donner aux élèves une meilleure perception d'eux-mêmes et de leur entourage. Ils apprennent à connaître autrui et à le cerner. Ces activités physiques ne développent pas que les aptitudes motrices, elles permettent aussi de s'ouvrir à d'autres manières de penser et à d'autres mentalités – sans émettre de jugement de valeur.

Ne pas aimer la viande, par exemple, ou avoir les yeux bleus, ou trouver le train plus sûr que l'avion, sont des préférences, des traits physiques et des opinions qui caractérisent les élèves et font leur spécificité sans les rendre meilleurs ou moins bons que leurs camarades.



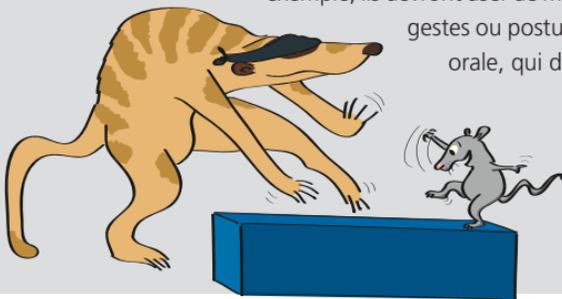
# «Communication et coopération»

**Explication du thème** Pour communiquer, il faut se comprendre. Cela demande de savoir, d'un côté, s'exprimer et, de l'autre, écouter et observer. Les relations sont ainsi facilitées et le processus d'intégration est plus aisé. Lorsqu'on pratique une activité physique en groupe, on ne peut se passer de communiquer. Dans les activités et les jeux proposés sur ce thème, la communication est décisive. La réussite ou la victoire en dépend.

**Module**  
**«Bouger ensemble»**

Une équipe chargée d'une mission collective aura par exemple intérêt à se concerter auparavant.

Se faire comprendre dans le cadre d'une activité physique peut aussi vouloir dire, pour les élèves, être capable de communiquer de différentes manières. S'il y a trop de bruit, par exemple, ils devront user de moyens non verbaux pour se comprendre entre eux (mimiques, gestes ou postures). S'ils ne se voient pas, ils devront soigner leur expression orale, qui devra être d'autant plus précise.



# «Confiance»

**Explication du thème** La confiance est propice à l'intégration. Pour que les journées passées ensemble se déroulent bien, il faut se connaître les uns les autres et apprendre à se comprendre. A cet effet, la confiance est indispensable.

La confiance se construit non seulement à partir d'un vécu collectif positif mais aussi sur la certitude d'être accepté et respecté dans ses différences.

Les jeux sur le thème de la confiance placent les élèves dans des situations qu'ils ne peuvent maîtriser qu'en se faisant confiance mutuellement. Ils apprennent à le faire et comprennent que la confiance ne doit pas être trahie.

Les jeux suivants permettent par exemple de construire des relations de confiance: se laisser tomber et être rattrapé par les autres; se laisser soulever et porter de main en main ou se laisser conduire à l'aveuglette.



**Module**  
**«Bouger ensemble»**



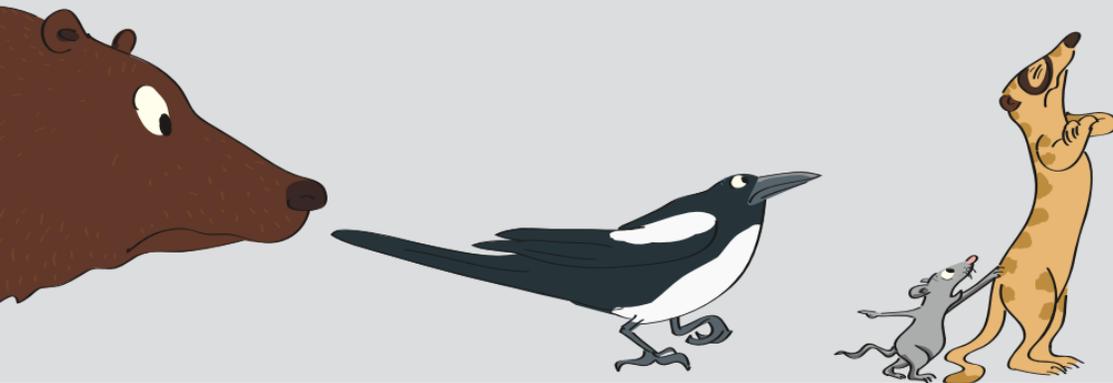
# «Cohésion»

**Explication du thème** La cohésion d'un groupe dépend largement du sentiment d'appartenance de chacun. Quand un membre du groupe ne s'implique pas, ne se sent pas responsable ou n'a pas le sentiment de faire partie du groupe, il est difficile, voire impossible, de mener à bien une activité physique commune.

Les activités destinées à renforcer la cohésion donnent aux élèves le sentiment d'appartenir au groupe et d'être utiles. Elles visent à changer durablement leur regard sur le groupe («chacun compte») et à développer en eux une attitude participative («ensemble, c'est plus facile»).

**Module**

**«Bouger ensemble»**



# «Règles»

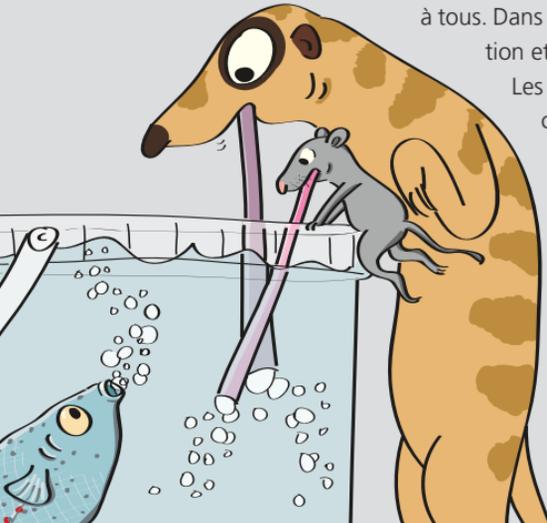
**Explication du thème** Agir ensemble implique d'accepter des règles et de les respecter. Si, au contraire, chacun fait ce qu'il veut, il devient difficile de cohabiter en paix. Les règles peuvent restreindre notre liberté individuelle mais elles permettent à chacun d'avoir sa place dans la société (ou, en l'occurrence, en classe) et de bénéficier de l'égalité des chances.

**Module**

**«Bouger ensemble»**

Mais cela ne peut avoir lieu que si les règles sont respectées et que si elles s'appliquent à tous. Dans le même temps, il faut pouvoir les critiquer, les remettre en question et, si nécessaire, les modifier.

Les élèves élaborent par exemple une règle de jeu. Ils réalisent que celle-ci ne peut pas plaire à tout le monde et ne peut pas être comprise de tous, mais qu'elle est tout de même indispensable au déroulement équitable du jeu.



# Informations complémentaires

## Bibliographie

- Gaschler, P., Klimek, S. & Lauenstein C. (2010). *Kinder fördern durch Bewegung und Sport. Anregungen zur Förderung motorisch und psycho-sozial auffälliger Kinder in Schule, Verein und Kindertagesstätte*. Wiesbaden: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V. (BAG).
- Helmers, T. (2005). *Sozialerziehung zum sozial verantwortlichen Handeln*. Oldenburg: BIS-Verlag.
- Pühse, U. (2004). *Kindliche Entwicklung und soziales Handeln im Sport*. Schondorf: Hofmann.

## Liens

- <http://www.integrationundschule.ch/fr/>
- <http://www.egalite-handicap.ch/ecole.html>

