

Module «Apprendre en mouvement»

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 au moins 20 minutes par jour.

Ce module propose des idées pour aménager, dans la classe, des postes qui permettent aux élèves de bouger ou d'apprendre en bougeant. Il se base sur l'utilisation de trois accessoires – la poutre au sol, le rouleau et le rola-rola – que vous pouvez fabriquer vous-mêmes ou acheter pour un prix modique. Chaque exercice peut être combiné avec du jonglage. Pour en savoir plus, retournez cette carte!

Pour faciliter les exercices, vous pouvez remplacer les accessoires proposés par un korondo ou une toupie d'équilibre.

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez www.ecolebouge.ch.

Bibliographie

- DVD Lernen in Bewegung. Commande sous: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5 / N° de commande 17.119.113
- Müller U., Baumberger J. (2010). Jonglieren – Bälle kunstvoll jonglieren lernen. Horgen: bm-Sportverlag.ch.

Alors, prêts pour une séquence d'exercices ludiques? Amusez-vous bien avec «l'école bouge»!



Editeur: Office fédéral du sport OFSPO

Rédaction: Stefan Wyss, Evelyne Dürr

Experts: Eduard Buser-Balzli,
Hansruedi Baumann

Traduction: Service linguistique
de l'OFSPPO

Dessins: Lucas Zbinden

Conception graphique: Médias
didactiques HEFSM

Edition: 2014



Sources mixtes

Groupes 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
Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dala directurs chantunala da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Aménagement des postes

Comment, dans un espace restreint, individualiser l'apprentissage? Par exemple en aménageant des postes dans un coin de la classe! Mais quels postes? Des postes qui stimulent l'apprentissage par l'activité physique. Ces postes, que nous appellerons ici «Bouger» et «Bouger+apprendre», permettent tous d'entraîner l'équilibre, ce qui facilite l'assimilation des connaissances. On connaît en effet aujourd'hui le rôle primordial joué par le système vestibulaire dans le traitement des informations indispensables à l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques notamment (Ayres A. J., 1983).

De plus, le fait d'entraîner quotidiennement et intensivement l'équilibre contribue à prévenir les chutes.

Conseils pour l'aménagement du parcours

- Informer le concierge et la direction de l'école
- Equiper si possible chaque poste d'un tapis
- Ranger le matériel à un endroit accessible à tous les élèves
- S'assurer qu'il n'y a aucun obstacle dans la zone de chute
- Prévoir une surface minimale d'env. 2 x 1 m pour les postes jonglage, rola-rola et rouleau
- S'entraîner si possible pieds nus ou avec des chaussettes antidérapantes

Etat d'esprit

Le sentiment d'efficacité favorise la réussite. Il donne une image de soi positive que les élèves peuvent entretenir en se disant: «Je suis bon et je vais y arriver!». L'apprentissage en mouvement n'est profitable que s'il est agréable. Et pour qu'il le soit vraiment, il ne faut jamais l'imposer.

Ayres A. J. (1983). Sensory integration and learning disorder. Los Angeles: Western Psychological Services.



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Jonglage: introduction

Poste de jonglage

Introduction

Le jonglage exige beaucoup de concentration. Les mouvements croisés activent les deux parties du cerveau et stimulent leur irrigation. C'est pourquoi le jonglage est idéal pour préparer le corps à fournir un effort physique et intellectuel.

Etat d'esprit

Pour progresser en jonglage, il ne faut pas avoir peur de faire des fautes. En s'exerçant assidûment, on a presque toujours – même si on commet de petites fautes – un sentiment d'accomplissement. Voilà pourquoi il faut:

- prendre le temps de s'arrêter et respirer un bon coup quand on a l'impression de stagner;
- toujours terminer la séquence d'exercices par un exercice qu'on maîtrise;
- répéter régulièrement des gestes simples pour les automatiser;
- toujours avoir trois balles dans son sac, histoire de pouvoir s'exercer quand on en a envie.



Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch



Jonglage: introduction

Cahier de jonglage

Les cartes, qui se présentent sous la forme d'une série d'exercices progressifs, servent à structurer l'apprentissage du jonglage en classe. Elles sont également disponibles dans une version imprimable sur le site de «l'école bouge» (voir ci-dessous). Il suffit de les photocopier pour que chaque élève dispose d'un cahier de jonglage. Les enfants peuvent ainsi s'exercer seuls et faire des devoirs de jonglage à la maison. Ils ne devraient passer à l'exercice suivant que quand ils arrivent à répéter dix fois l'exercice de base sans faute et à réaliser des combinaisons. L'initiation au jonglage peut aussi se faire directement avec des balles, auquel cas on sautera les exercices 1 à 3.

Cahier de jonglage

Vous trouverez une version imprimable des cartes sur le site www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).

Diplôme de jonglage

Une fois que les élèves maîtrisent tous les exercices proposés dans le cahier, ils reçoivent un diplôme de jonglage. Vous trouverez un modèle de diplôme sur le site www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).



Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch



Jonglage

Instructions pour fabriquer des balles de jonglage

Fabriquer les balles de jonglage en classe est une solution avantageuse et un moyen idéal pour motiver les élèves à s'exercer. Les balles peuvent être fabriquées même avec des classes du degré inférieur à condition que l'enseignant ou des élèves plus âgés leur donnent un coup de main.

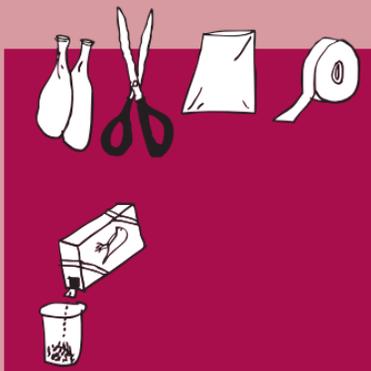
Matériel

- Pour chaque balle de jonglage, 2-3 ballons gonflables de couleur d'un diamètre de 33 cm. Fabriquer 3 balles par élève.
- Matériel de remplissage: de préférence des graines pour oiseaux (bon marché, bonne consistance et poids idéal), mais vous pouvez aussi prendre des graines de millet ou un mélange de sciure et de sable pour chat.
- Petits sacs en plastique fin.
- Ciseaux
- Balance (pour peser le matériel de remplissage)
- Ruban adhésif
- Gobelets en plastique (pour mesurer le matériel de remplissage)
- Une bonne dose de tolérance pour supporter le désordre

Instructions: voir au verso



Module «Apprendre en mouvement»



www.ecolebouge.ch

Jonglage

Instructions pour fabriquer des balles de jonglage

1. Peser le matériel de remplissage en fonction de la taille des ballons et le transvaser dans des gobelets en plastique (env. 90 g pour des ballons d'un diamètre de 33 cm)
2. Faire une marque sur le gobelet à la hauteur du remplissage
3. Transvaser le matériel de remplissage dans les sacs en plastique
4. Fermer les sacs, mais sans les nouer, de manière à ce qu'ils soient bien tendus
5. Couper le plastique superflu
6. Fermer les sacs avec du ruban adhésif
7. Couper l'encolure des ballons et en recouvrir les sacs en plastique, superposer les ballons les uns sur les autres. Lorsque les trois ballons sont de couleurs différentes, vous pouvez réaliser des décorations sympas en y faisant des trous.



Module «Apprendre en mouvement»

Film: Vous trouverez un film illustrant la fabrication des balles sous www.ecolebouge.ch (Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).

www.ecolebouge.ch



Jonglage 1

Un foulard



Exercice de base

Lance ton foulard en l'air d'une main et rattrape-le de l'autre. Le mouvement décrit par tes mains doit ressembler à un 8 renversé.

Variantes

- Pose le foulard sur ton visage et fais-le s'envoler en soufflant dedans. Essaie de le rattraper une fois de la main gauche et une fois de la main droite.
- Lance ton foulard en l'air d'une main et rattrape-le alternativement du pied gauche et du pied droit.



Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Jonglage 2

Deux foulards

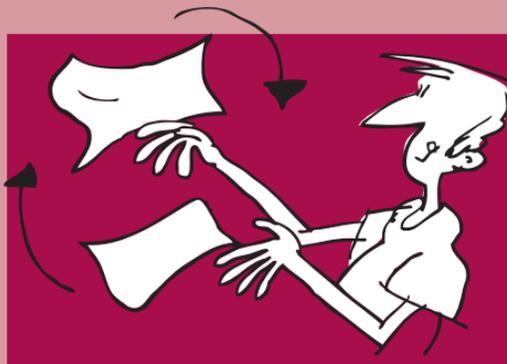
Exercice de base

Prends un foulard dans chaque main. Fais passer les foulards d'une main à l'autre en scandant: «lancer – lancer – attraper – attraper» ou «1 – 2 – 3 – 4».

Conseil: Utiliser des foulards de différentes couleurs pour faciliter l'exercice.



Module
«Apprendre en mouvement»



www.ecolebouge.ch

Jonglage 3

Cascade avec trois foulards



Exercice de base

Prends deux foulards dans une main et un foulard dans l'autre. Commence toujours par la main qui tient les deux foulards. Lances-en un en l'air en diagonale et lorsqu'il arrive au sommet de sa trajectoire, lance celui que tu tiens dans l'autre main, en diagonale aussi, puis rattrape le premier foulard de cette main. Fais passer ainsi les trois foulards d'une main à l'autre. Tes mains doivent décrire une trajectoire de 8 renversé.

Variante: Tout en jonglant, avance et recule lentement.

Conseil: Des foulards de couleurs différentes peuvent faciliter l'exercice.

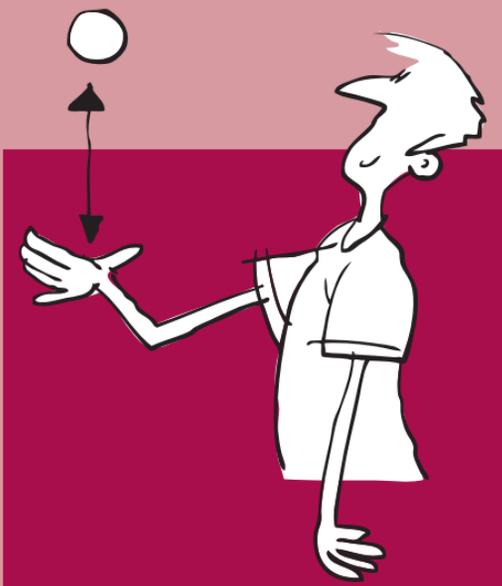


Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Jonglage 4

Colonne avec une balle



Exercice de base

D'une main, lance la balle à la verticale jusqu'à la hauteur de ton front et rattrape-la de la même main. Essaie ensuite de faire pareil avec l'autre main. Arrives-tu à lancer et à rattraper la balle?

Variantes

- Fais passer la balle d'une main dans l'autre à un rythme régulier et, simultanément, exécute divers mouvements – par exemple t'asseoir, te lever, tourner, marcher, te tenir debout sur une jambe, etc.
- Tout en jonglant, exécute une série de mouvements de ton choix. Fais-en la démonstration à tes camarades.

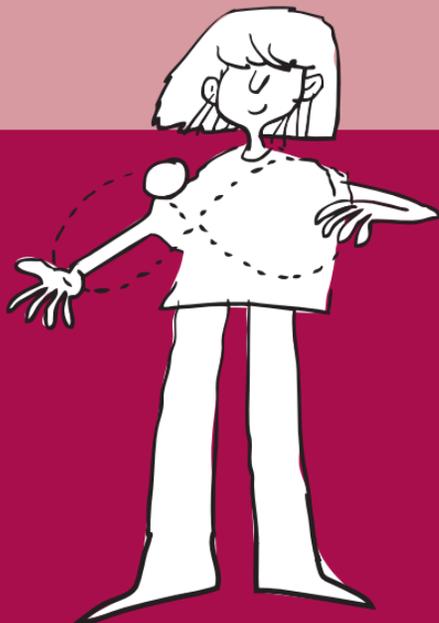


Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Jonglage 5

Artiste avec une seule balle



Exercice de base

Fais passer la balle d'une main dans l'autre en décrivant un huit renversé.

Variantes

- Augmente ou diminue la taille du huit.
- Après chaque lancer, effleure un endroit de ton corps (genou, oreille, nez, etc.)

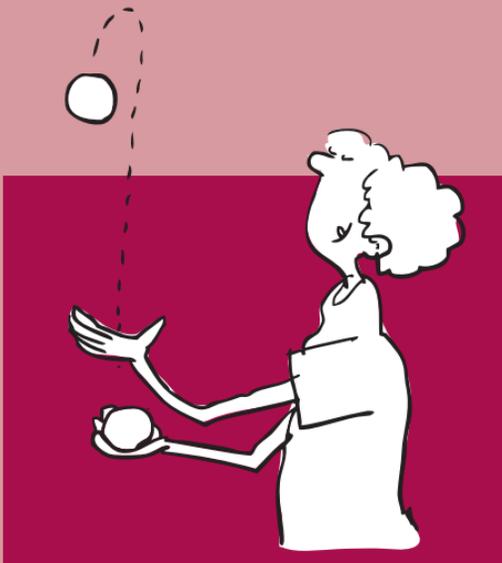


Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Jonglage 6

Colonne avec deux balles



Exercice de base

Prends une balle dans chaque main. De ta main la moins habile, lance la première balle à la verticale jusqu'à la hauteur de ton front et rattrape-la. Puis fais de même avec l'autre main.

Variantes

- Lance la deuxième balle quand la première arrive au sommet de sa trajectoire.
- Refais cet exercice en marchant, debout sur une jambe, etc.



Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch



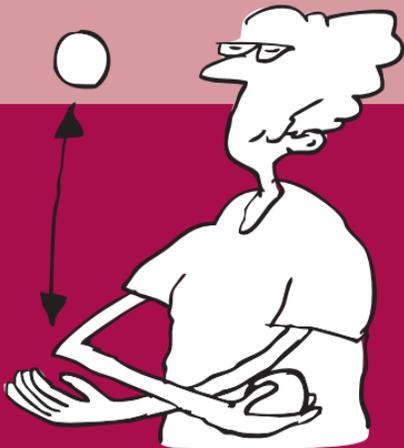
Jonglage 7

«Under» avec deux balles

Exercice de base

Prends une balle dans chaque main. De ta main gauche, lance la balle sous ton bras droit et rattrape-la également de la main gauche. Puis essaie de faire pareil de l'autre main.

Variante: Lance les deux balles à la verticale et rattrape la balle de droite avec la main gauche, et la balle de gauche avec la main droite.



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Jonglage 8

Jonglage avec deux balles



Exercice de base

Prends une balle dans chaque main. De ta main la moins habile, lance une balle en l'air en diagonale. Lorsqu'elle atteint la hauteur de ton front, lance la deuxième balle de la même manière. Arrives-tu à les rattraper toutes les deux? Y parviens-tu toujours avec la main opposée? Tes mains doivent bouger sur un axe horizontal.

Conseils

- Des balles de couleurs différentes peuvent faciliter l'exercice.
- Fais cet exercice en disant «lance – lance – attrape – attrape» ou en comptant tout haut «1 – 2 – 3 – 4».



Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Jonglage 9

Cascade avec trois balles: principe

Exercice de base

Prends deux balles dans une main et une balle dans l'autre. Numérote-les.

1 = la balle qui, dans la paire, est placée devant

2 = la balle unique placée dans l'autre main

3 = la balle qui, dans la paire, est placée derrière

Lance les balles en l'air sans les rattraper. Atterrissent-elles dans le bon ordre (1 – 2 – 3)?

Conseil: Des balles de couleurs différentes peuvent faciliter l'exercice.



Module
«Apprendre en mouvement»



www.ecolebouge.ch

Jonglage 10

Cascade à rebond avec trois balles



Exercice de base

Numérote les balles comme indiqué sur la carte «Jonglage 9» (recto) et mets-toi à genoux. Fais rebondir la balle 1 sur le sol, de l'extérieur vers l'intérieur. Lance ensuite la balle 2 par-dessus la première, également de l'extérieur vers l'intérieur. Rattrape la balle 1 avec l'autre main et lance la 3 par-dessus la 2. Parviens-tu à jongler lentement et régulièrement?

Variante: Entraîne-toi sur une surface inclinée (porte de garage, pupitre), sur laquelle tu feras rouler les balles. Ce faisant, scande le rythme: «1 – 2 – 3».

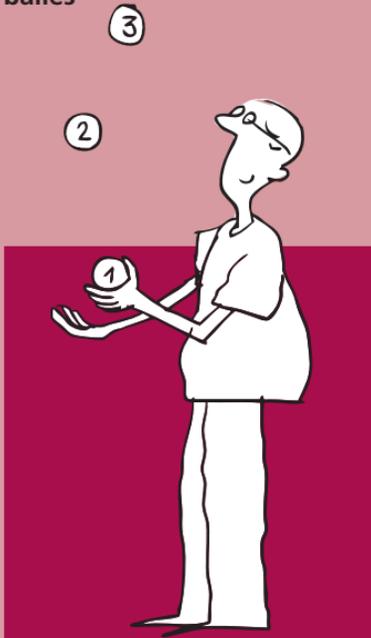


Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Jonglage 11

Cascade complète avec trois balles



Exercice de base

Lance les balles dans l'ordre habituel (1 – 2 – 3) et essaie de les rattraper toutes les trois. Change régulièrement la main qui tient deux balles. Commence toujours par cette main.

Conseil: Pour éviter que tes balles ne partent en avant, lance-les légèrement vers l'arrière ou place-toi face à un mur.



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Jonglage 12

Cascade avec trois balles:
entraînement

5x



Exercice de base

Entraîne-toi régulièrement à la cascade. Fixe-toi un chiffre réaliste à atteindre (p. ex. 5) et compte à haute voix («1 – 2 – 3 – 4 – 5 – rattrape»).



Module
«Apprendre en
mouvement»

www.ecolebouge.ch

Jonglage 13

Cascade avec trois balles:
maîtrise



Exercice de base

Exerce-toi régulièrement à la cascade en variant les difficultés.

Exemples:

- Lancers de différentes hauteurs
- Lancers de différentes largeurs
- Déplacements durant le jonglage. Elévation sur la pointe des pieds ou flexion des genoux
- Utilisation d'autres accessoires de jonglage
- Balancements (sur poutre, toupie d'équilibre, rouleau ou rola-rola).



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch



Jonglage 14

Diplôme de jonglage

Exercice de base

Pour montrer que tu as accompli toutes les étapes du cahier de jonglage et que tu mérites le diplôme de jonglage, jongsle 20 fois de suite sans faute.

Diplôme de jonglage: à télécharger sous www.ecolebouge.ch
(Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire).



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Poutre: introduction

Aménagement du poste

Des poutres ou de simples planches de bois équerri posées à terre sont idéales pour former des circuits sur lesquels 4 à 8 élèves pourront s'exercer en même temps. Pour faciliter le circuit, collez une bande adhésive antidérapante parallèlement à la poutre, à une distance d'au moins 50 cm. Les consignes pour les postes «Bouger» peuvent être appliquées directement par les élèves. Les consignes pour les postes «Bouger+Apprendre» s'adressent aux enseignants.

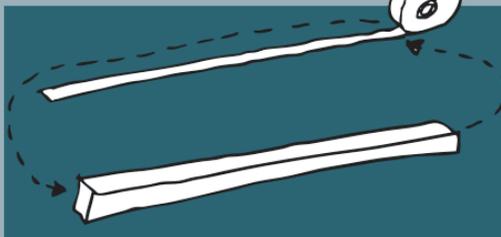


Module «Apprendre en mouvement»

Matériel

- Poutre ou planche de bois laminé. Longueur: entre 2 et 5 m, hauteur: entre 10 et 20 cm, largeur: entre 7 et 10 cm.
- Ligne: bande adhésive antidérapante de 3 à 5 m de long.

Conseil: Placer la poutre dans une salle commune ou un couloir pour gagner de la place.



www.ecolebouge.ch

Poutre: introduction

Aménagement du poste

Comment se procurer le matériel

Recyclage

- Rechercher de vieilles poutres ou les fabriquer soi-même.
- Vous trouverez aussi des poutres plus courtes chez des charpentiers, des menuisiers ou dans des ateliers.

Achat

- Vous trouverez des poutres courtes ou du bois équarri sur le site www.muttutgut.ch > Neue Produkte.

Bibliographie

DVD «Lernen in Bewegung»

Commande: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5

N° de commande: 17.119.113



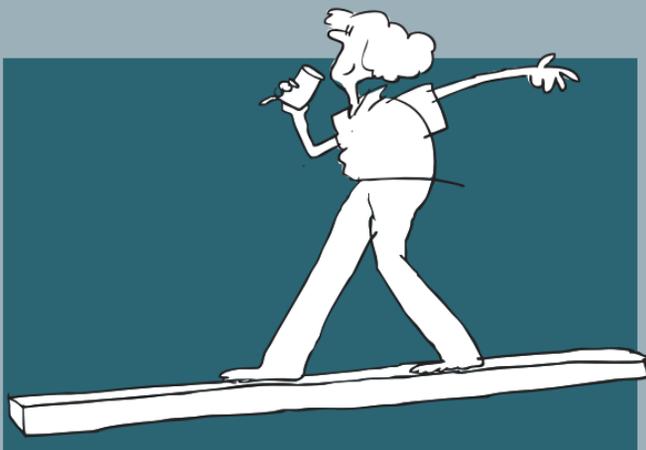
Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Poutre

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

Premiers pas sur la poutre



Exercice de base

Regardez droit devant vous, tenez-vous droit et adoptez une fière posture; avancez lentement sur la poutre, en faisant de petits pas.

Variante: Essayez d'avancer en vous tenant perpendiculairement à la poutre.

Conseil: La poutre est un poste idéal pour faire des pauses désaltérantes. Après avoir rempli leur gobelet, les élèves montent les uns derrière les autres sur la poutre et avancent en buvant.



Module «Apprendre en mouvement»

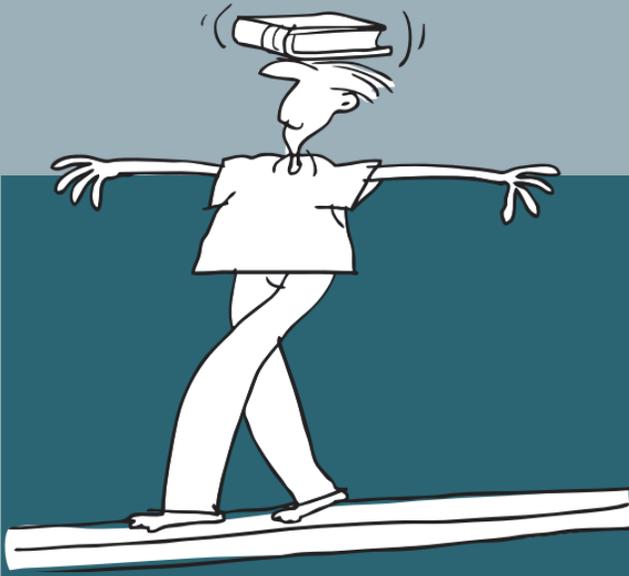
www.ecolebouge.ch



Poutre

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

Le b-a-ba de la poutre



Idées

- Arrivez-vous à faire tenir des objets en équilibre sur votre tête?
- Essayez de marcher à reculons sur la poutre. Placez un pied derrière l'autre.
- Essayez de garder l'équilibre en gardant les yeux fermés.
- Accroupissez-vous sur la poutre.
- Arrivez-vous à marcher à quatre pattes?
- Essayez, en équilibre sur la poutre, de ramasser des objets placés au sol.
- Dispersez quelques objets non pointus sur la poutre et marchez à reculons sans regarder en arrière. Arrivez-vous à marcher sur la poutre sans toucher ces objets?



Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Poutre

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

La poutre pour les artistes



Idées

- Essayez, en équilibre sur la poutre, de jongler avec des balles ou des foulards.
- A deux, essayez de vous lancer des objets.



Module
«Apprendre en
mouvement»

www.ecolebouge.ch

Poutre

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

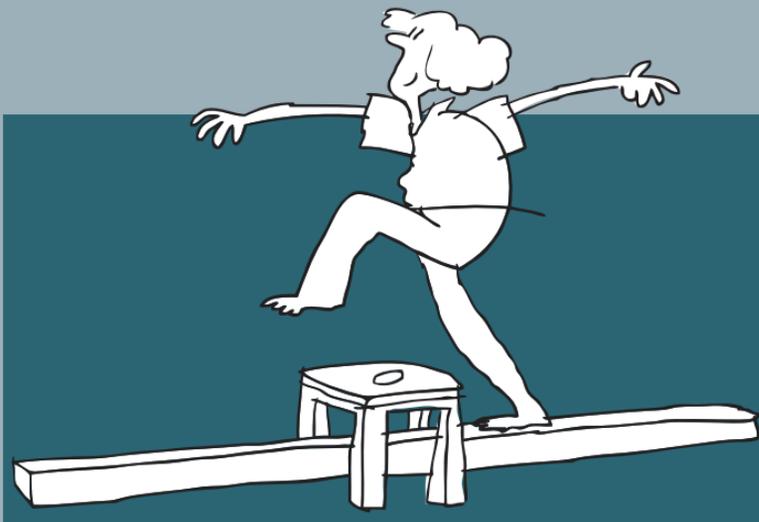
La poutre pour les inventeurs

Idées

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



Module
«Apprendre en mouvement»



www.ecolebouge.ch



Poutre

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Prose en solo



Idées

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



Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch



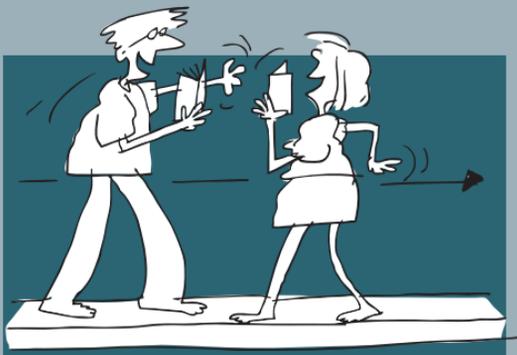
Poutre

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Prose en groupe

Idées

- Deux élèves lisent un dialogue; l'un avance, l'autre recule sur la poutre.
- Deux élèves lisent un dialogue en déchiffrant alternativement une ligne sur une feuille (courte distance) et une ligne sur le tableau/projecteur (longue distance).
- Un élève écrit avec son doigt un mot sur le dos du camarade placé devant lui; celui-ci essaie de deviner le mot.
- Petit et grand: une élève lit une phrase. Lorsque les mots sont écrits en grands caractères, les élèves s'allongent sur la poutre, lorsqu'ils sont en petits caractères ils s'accroupissent.
- Une élève interroge une camarade, en équilibre sur la poutre, sur la matière apprise.
- L'enseignant forme des groupes de 8 élèves environ et numérote les lignes d'un texte de 1 à 8. Les élèves reçoivent un numéro et se placent dans cet ordre sur le poste en circuit. Ils montent sur la poutre et lisent chacun à leur tour leur partie de texte.



Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Poutre

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Maths en solo



Idées

- Les élèves résolvent seuls sur la poutre des problèmes de calcul inscrits sur des petites cartes. Les résultats se trouvent au verso (calcul mental).
- Les élèves, en équilibre sur la poutre, récitent les tables de multiplication dans les deux sens.
- Les élèves lisent la donnée du problème sur la poutre; puis ils regagnent leur place et copient le problème et sa solution dans leur cahier (calcul en mouvement).
- Les élèves résolvent sur la poutre des problèmes de calcul inscrits au tableau, puis vont écrire les résultats au tableau.



Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch



Poutre

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Maths en duo



Idées

- Deux élèves en équilibre sur la poutre se posent mutuellement des problèmes de calcul inscrits sur des cartes. L'un avance, l'autre recule.
- Deux élèves chuchotent en alternance et en rythme les tables de multiplication. L'un avance, l'autre recule.



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rouleau: introduction

Aménagement du poste

Les rouleaux sont des engins d'équilibre idéaux pour les salles étroites. Des rouleaux de différentes tailles permettent de varier le degré de difficulté. Plus le diamètre est grand, plus l'exercice est facile, mais plus dure sera la chute! Les rouleaux se combinent aisément avec des accessoires pour les mains. Les consignes pour les postes «Bouger» peuvent être appliquées directement par les élèves. Les consignes pour les postes «Bouger+Apprendre» s'adressent aux enseignants.

Consignes de sécurité

- Si une aide est nécessaire, l'élève qui aide se placera le dos tourné devant l'élève qui s'exerce; celui-ci pourra ainsi prendre appui sur ses épaules.
- Prévoir une zone de chute derrière le rouleau.

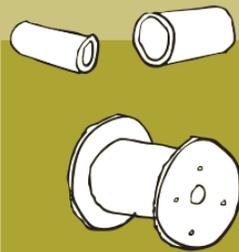
Matériel: Utiliser des rouleaux en carton, en bois ou en plastique.

Conseils

- Intégrer le rouleau comme poste d'exercice complémentaire dans la leçon d'éducation physique.
- Placer les rouleaux dans les salles communes ou les couloirs pour gagner de la place.



Module «Apprendre en mouvement»



www.ecolebouge.ch

Rouleau: introduction

Aménagement du poste

Comment se procurer le matériel?

Recyclage

Vous trouverez des rouleaux de grand diamètre en bois et à des prix avantageux dans des ateliers de fabrication de câbles ou des magasins de matériel électrique. Pour des rouleaux en carton de plus petit diamètre, adressez-vous à des usines de papier ou des imprimeries.

Achat

Vous trouverez des rouleaux et des Korondos* fabriqués spécialement pour l'école en mouvement sur le site www.muttutgut.ch > nouveaux produits.

*Korondos ou toupies d'équilibre

Ces engins permettent de réaliser des exercices plus faciles pour les postes «Rouleau» et «Rola-Rola» et ils prennent moins de place.

Bibliographie

DVD «Lernen in Bewegung»

Commande: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5

N° de commande: 17.119.113



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rouleau

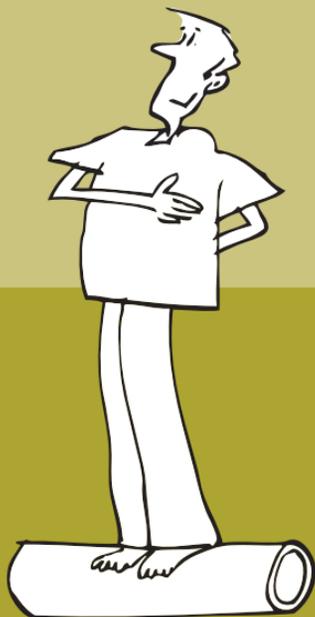
Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

Découverte

Exercice de base

Montez sur le rouleau. Tenez-vous bien droit, adoptez une fière posture et dirigez votre regard vers un point éloigné. Essayez de trouver un équilibre dynamique.

Variante: Roulez lentement vers l'avant.



Module
«Apprendre en
mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rouleau

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

Le b-a-ba du rouleau



Idées

- Exercez-vous sur des rouleaux de différentes tailles (diamètre: 8 à 100 cm). Essayez de tenir des objets en équilibre sur votre tête.
- Arrivez-vous à garder l'équilibre en fermant les yeux?
- Essayez de changer de direction.



Module
«Apprendre en
mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rouleau

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

Le rouleau pour les artistes

Idées

- Essayez, en équilibre sur le rouleau, de jongler avec des balles ou des foulards.
- Pouvez-vous ramasser, en équilibre sur le rouleau, une balle au sol?
- Pouvez-vous envoyer une balle à travers le rouleau sans tomber de celui-ci?
- A deux, essayez de vous lancer des objets.



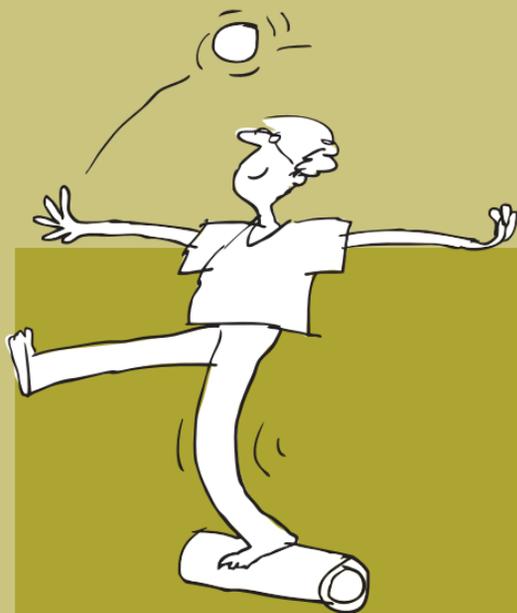
Module
«Apprendre en
mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rouleau

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

Le rouleau pour les inventeurs



Idée

Inventez diverses variantes de mouvement sur le rouleau.
Dessinez-les et décrivez-les.



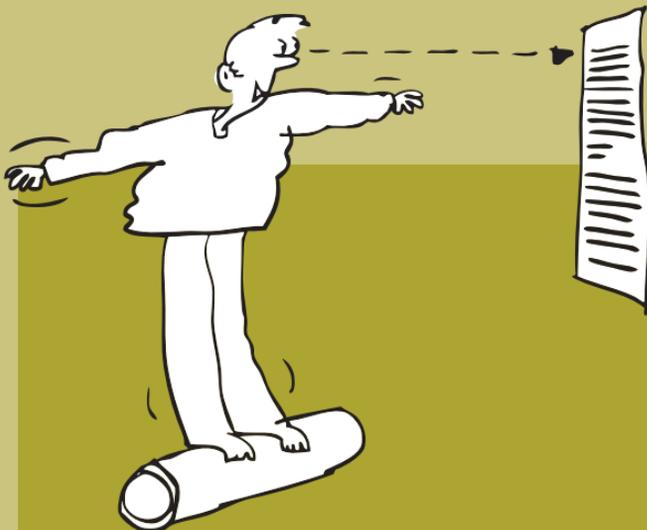
Module
«Apprendre en
mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rouleau

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Prose en solo



Idées

- En équilibre sur le rouleau, les élèves lisent un texte.
- En équilibre sur le rouleau, les élèves répètent une récitation.
- Les élèves lisent un texte, en déchiffrant alternativement une ligne sur une feuille (courte distance) et une ligne sur le tableau/projecteur (longue distance).
- En équilibre sur le rouleau, les élèves lisent une partie de texte, puis ils regagnent leur place et recopient le texte intégral dans leur cahier (dictée en mouvement).
- En équilibre sur le rouleau, les élèves lisent un texte en chuchotant.



Module «Apprendre en mouvement»

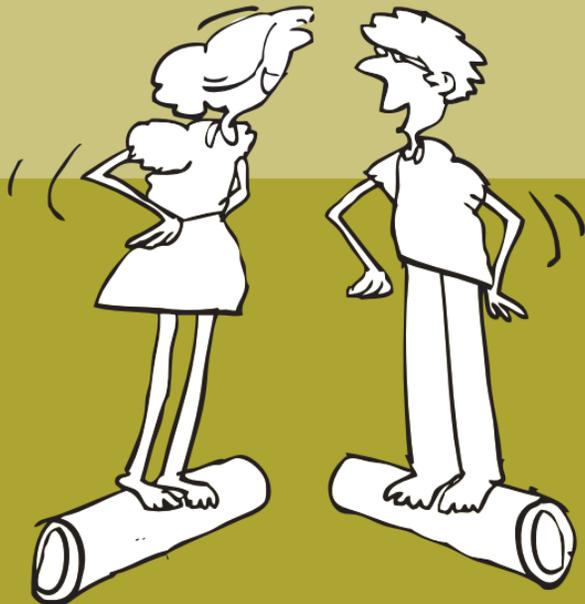
www.ecolebouge.ch



Rouleau

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Prose en groupe



Idées

- Deux élèves se placent face-à-face, chacun sur un rouleau, et lisent un dialogue.
- Deux élèves lisent un dialogue, en déchiffrant alternativement une ligne sur une feuille (courte distance) et une ligne sur le tableau/projecteur (longue distance).
- Une élève interroge une camarade, en équilibre sur le rouleau, sur la matière traitée.
- Un élève, pieds au sol, écrit avec son doigt un mot sur le dos de son camarade, qui se tient devant lui en équilibre sur le rouleau. Celui-ci essaie de deviner le mot inscrit.



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rouleau

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Maths en solo



Idées

- Les élèves résolvent seuls des problèmes de calcul inscrits sur des petites cartes. Les résultats se trouvent au verso (calcul mental).
- Les élèves sont debout devant le tableau, sur le rouleau, et résolvent des problèmes de calcul. Chaque élève dispose d'un demi-tableau.
- Les élèves, en équilibre sur le rouleau, récitent en chuchotant les tables de multiplication dans les deux sens.
- Les élèves lisent la donnée du problème sur le rouleau; puis ils regagnent leur place et notent le problème et sa solution dans leur cahier (calcul en mouvement).



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch



Rouleau

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Maths en groupe

Idées

- Deux élèves, chacun en équilibre sur un rouleau, se posent mutuellement des problèmes de calcul inscrits sur des cartes.
- Deux élèves, debout sur le rouleau, chuchotent en alternance et en rythme les tables de multiplication.



Module
«Apprendre en
mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rola-rola: introduction

Aménagement du poste

Le rola-rola permet d'exercer l'équilibre. C'est un engin motivant, car il procure rapidement aux élèves des expériences gratifiantes tout en leur permettant de développer un vaste répertoire d'habiletés motrices. On peut augmenter le degré de difficulté des exercices en le combinant à d'autres accessoires. Les consignes pour le poste «Bouger» peuvent être appliquées directement par les élèves. Les consignes pour le poste «Bouger+Apprendre» s'adressent aux enseignants.

Consignes de sécurité

- Si une aide est nécessaire, l'élève qui aide se place le dos tourné devant l'élève qui s'exerce; celui-ci peut ainsi prendre appui sur ses épaules.
- Prévoir une zone de chute.

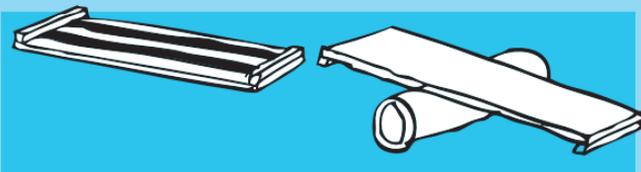
Matériel: La planche et le rouleau peuvent avoir des dimensions différentes; cette formule sollicite la capacité de différenciation.

Conseils

- Intégrer le rola-rola comme poste d'exercice complémentaire dans la leçon d'éducation physique.
- Placer des pupitres de musique devant le rola-rola pour faciliter la lecture.



Module «Apprendre en mouvement»



www.ecolebouge.ch

Rola-rola: introduction

Aménagement du poste

Instructions pour construire un rola-rola aux travaux manuels

- Un rouleau de carton, de bois ou de plastique (p. ex. le cœur d'un rouleau de papier ou de moquette), d'un diamètre de 10 à 12 cm.
- Une planche en bois massif ou en contreplaqué. Longueur: env. 60 cm, largeur env. 20 à 30 cm, épaisseur: env. 2 cm.
- Coller une bande antidérapante sous la planche.
- Poser sous la planche, sur ses côtés, une baguette de bois ou un cale-porte.
- Arrondir tous les angles et les bords – c'est prêt!

Achat

Vous trouverez des rola-rola et des korondos* fabriqués spécialement pour l'école en mouvement sur le site www.muttutgut.ch > nouveaux produits.

*Korondos ou toupies d'équilibre

Ces engins permettent de réaliser des exercices plus faciles pour les postes «Rouleau» et «Rola-rola» et prennent moins de place.

Bibliographie

DVD «Lernen in Bewegung»

Commande: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5

N° de commande: 17.119.113



Module «Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rola-rola

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

Découverte du rola-rola



Exercice de base

Montez sur la planche, jambes écartées dans le prolongement du bassin. Déplacez lentement votre poids jusqu'à ce que la planche soit en position horizontale. Il est important que vos deux pieds restent toujours sur la planche. Essayez de trouver ainsi votre équilibre.

Variante: Variez l'écartement des jambes.



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch



Rola-rola

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

Le b-a-ba du rola-rola



Idées

- Arrivez-vous à tenir des objets en équilibre sur votre tête?
- Essayez de garder l'équilibre en fermant les yeux.
- Adoptez différentes positions: accroupissez-vous, agenouillez-vous, asseyez-vous sur la planche, etc. Les variantes ne manquent pas.

Conseil: Essayez toutes les positions possibles (debout, assis, couché, etc.).



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rola-rola

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

Le rola-rola pour les artistes



Idées

- Essayez, en équilibre sur la planche, de jongler avec des balles ou des foulards.
- Arrivez-vous, en équilibre sur la planche, à ramasser des objets placés au sol?
- Essayez, en équilibre sur la planche, d'envoyer une balle à travers un rouleau, sans tomber de la planche.
- A deux, lancez-vous des objets.
- Surf: placez vos pieds dans la longueur de la planche.



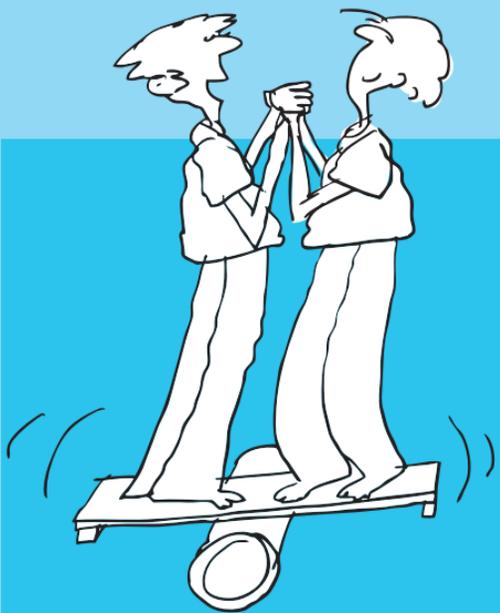
Module
«Apprendre en
mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rola-rola

Idées d'exercices pour le poste «Bouger»

Le rola-rola pour les inventeurs



Idée

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



Module
«Apprendre en
mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rola-rola

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Prose en solo



Idées

- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte.
- Les élèves écrivent dans l'air les mots inscrits au tableau.
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves récitent un poème.
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte, en déchiffrant alternativement une ligne sur une feuille (courte distance) et une ligne sur le tableau/projecteur (longue distance).
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte, puis ils regagnent leur place et le recopient intégralement dans leur cahier (dictée en mouvement).
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte en chuchotant.



Module «Apprendre en mouvement»

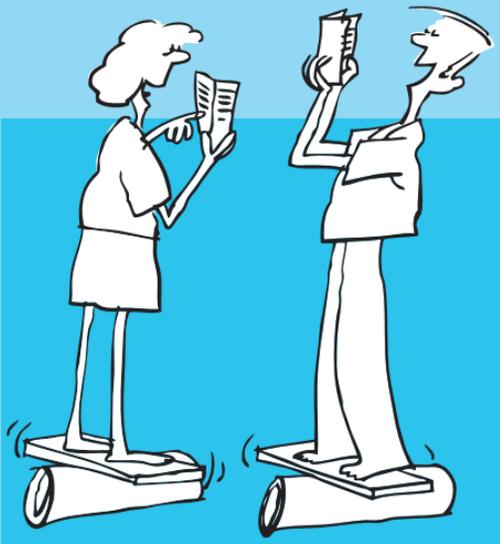
www.ecolebouge.ch



Rola-rola

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Prose en groupe



Idées

- Deux élèves se placent face-à-face, chacun sur un rola-rola, et lisent un dialogue.
- Deux élèves lisent un dialogue sur un rola-rola, en déchiffrant alternativement une ligne sur une feuille (courte distance) et une ligne sur le tableau/projecteur (longue distance).
- Une élève interroge une camarade, en équilibre sur le rola-rola, sur la matière apprise.



Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rola-rola

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Maths en solo



Idées

- Les élèves résolvent seuls des problèmes de calcul inscrits sur des petites cartes. Les résultats se trouvent au verso (calcul mental).
- Les élèves sont debout devant le tableau, sur le rola-rola, et résolvent des problèmes. Un élève seulement par tableau!
- Les élèves, en équilibre sur le rola-rola, récitent en chuchotant les tables de multiplication dans les deux sens.
- Les élèves lisent la donnée du problème sur le rola-rola; puis ils regagnent leur place et notent le problème et sa solution dans leur cahier (calcul en mouvement).



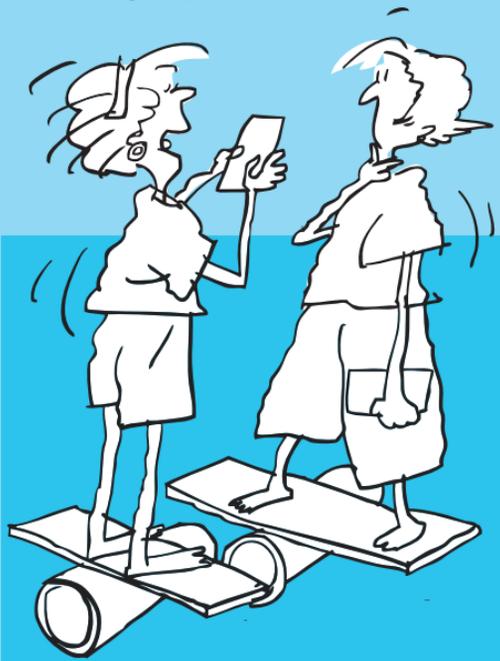
Module
«Apprendre en mouvement»

www.ecolebouge.ch

Rola-rola

Idées d'exercices pour le poste «Bouger+Apprendre»

Maths en groupe



Idées

- Deux élèves, chacun en équilibre sur un rola-rola, se posent mutuellement des problèmes de calcul inscrits sur des cartes.
- Deux élèves, debout sur le rola-rola, chuchotent en alternance et en rythme les tables de multiplication.



Module
«Apprendre en
mouvement»

www.ecolebouge.ch