

Education physique avec distance – Une forme bondissante avec l'élastique

L'élastique, un accessoire vieux comme le monde, a refait surface dans les cours de récréation. Car loin de l'image d'Épinal qu'il véhicule, l'élastique s'avère plein de ressources. Nous vous montrons ici ses nombreuses applications sportives. Lancez-vous, vous allez adorer!

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Degré scolaire: cycle 2
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Auteurs: Daniela Brönnimann et Patricia Steinmann

Objectifs d'apprentissage

- Fidèle à la devise «Rire, apprendre et réaliser une performance», cette leçon aborde de multiples aspects:
- Les élèves éprouvent du plaisir durant cette leçon ludique et variée qui propose de nouvelles formes de jeu.
- L'enseignant peut se réjouir: la leçon demande très peu de matériel: un set d'élastiques et des éléments de marquage (cônes ou piquets).

- Les élèves entraînent notamment les formes de base «courir et sauter». Ils sollicitent le système cardio-vasculaire, la vitesse et l'agilité. En multipliant les sauts et les bondissements, ils renforcent aussi leur appareil locomoteur.
- Les élèves apprennent à coopérer, car ils doivent résoudre diverses tâches en petits groupes tout en étant reliés par un élastique. Les missions sont proposées sous forme de jeu (jeux de poursuite et estafettes entre autres)

Indications

- Cette leçon regorge d'idées de jeu. On peut puiser dans le vaste répertoire classique comme celui des trois jeux de poursuite ou des trois estafettes que l'on variera selon son inspiration.
- L'élastique se prête idéalement à la collaboration au sein du groupe, cela sans contact corporel direct et avec la distance requise si nécessaire! Il permet donc d'organiser des jeux de coopération attractifs même en temps de pandémie.

Si vous ne voulez pas renoncer aux formes classiques, vous trouverez sur le site mobilesport.ch d'autres idées pour les cycles 1 et 2. Tapez le mot-clé «élastique». Exemples: «[Le petit kangourou](#)» ou «[Oh hisse](#)».

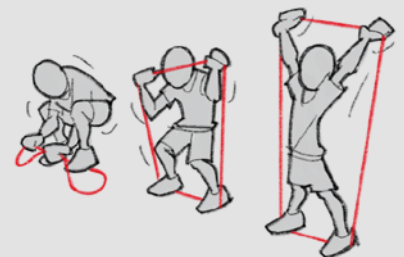
Temps Contenus

Illustration/Organisation

5'

«Bonjour, il est l'heure de se lever!»

Les élèves s'accroupissent (se couchent ou restent debout en fonction des conditions météo) au milieu de leur élastique noué en boucle. Au signal de l'enseignant «Réveillez-vous», ils se mettent doucement en route pour la journée en tendant peu à peu leur élastique. Pour cela, ils placent les pieds sur l'élastique et le saisissent avec les deux mains. Ils se redressent d'abord de la position accroupie, puis ils se lèvent et «se grandissent». En gardant l'élastique toujours tendu, ils effectuent de petits mouvements multidirectionnels.



Variantes

- A tour de rôle, chaque enfant prend les commandes pour réveiller ses camarades avec le signal de son choix. Il montre ensuite comment on se lève le matin. Les autres l'imitent.
- L'enseignant réveille les enfants avec différents messages. Par exemple, s'il dit: «l'enfant endormi», tout le monde imite un enfant qui ne veut pas se lever. «L'enfant du matin» se lève en un temps record, «l'escargot» fait tout très lentement mais en continu, «l'enfant toupie» va dans tous les sens, «le jacasseur» commence à parler à peine les yeux ouverts, etc.

Matériel: Élastiques

Temps Contenus

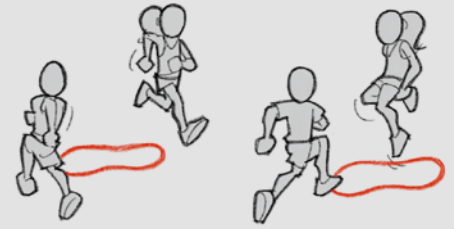
Illustration/Organisation

5'

Duos bondissants

L'enseignant dispose les élastiques sur le sol pour former des cercles. Les enfants courent dans le terrain sans toucher les cercles. Au signal, ils rejoignent le plus vite possible un cercle pour former un duo. Le premier arrivé montre une forme de saut à son camarade qui l'imité (double bond, pantin, sauts sur une jambe, sauts avec rotation, jambes écartées, etc.). Ce dernier propose ensuite sa variante à son partenaire qui la reproduit à son tour. A chaque nouvelle rencontre, les élèves doivent trouver de nouveaux sauts.

Nombre de cercles = moitié des élèves



Variantes

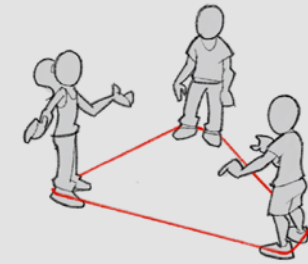
- Même exercice, mais l'enseignant indique cette fois quel enfant montre le saut à ses camarades. Exemples: celui qui a les cheveux les plus courts/longs, la plus grande/petite pointure, etc.
- Au signal de l'enseignant, les enfants se regroupent par trois vers un élastique. Deux le saisissent et le tendent entre eux, le dernier réalise une suite de sauts. Chacun démontre une fois son enchaînement.

5'

Formes à gogo

Des élastiques noués sont déposés sur le sol. Les élèves courent dans le terrain en les évitant. L'enseignant annonce une forme géométrique, «triangle» par exemple: les élèves se regroupent par trois dans un élastique et forment un triangle. Ceux qui n'ont pas trouvé d'élastique reçoivent un petit gage (parcours de sauts ou course autour du terrain par exemple).

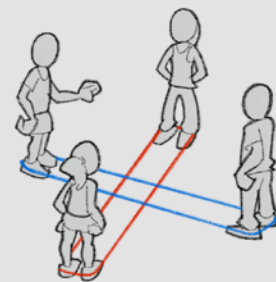
Exemples de formes: trait, triangle, carré, pentagone, croix, (avec deux élastiques), etc.



Triangle

Variantes

- Les enfants qui n'ont pas trouvé d'élastique se regroupent quand même (triangle ou rectangle) et proposent, comme gage, un exercice qui mobilise les jambes et les bras ou ils inventent une autre forme originale.
- Sans parole: l'enseignant donne un signal et montre ensuite les formes sur un papier.
- Les élèves sont regroupés par trois (par ex.) et courent ensemble, reliés par leur élastique, à travers le terrain. Au signal de l'enseignant qui annonce par exemple un carré, ils réagissent le plus vite possible pour transformer le triangle en un carré.



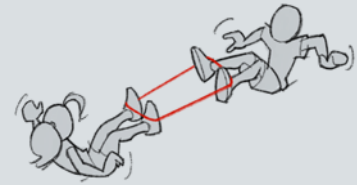
Croix (avec 2 élastiques)

Matériel: Élastiques noués; un élastique pour deux élèves

10'

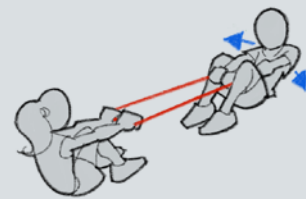
Renforcement avec l'élastique

Muscles du tronc: Assis face à face, les deux élèves fixent l'élastique entre leurs pieds et le tendent. Ils soulèvent alors les mains et les pieds du sol et cherchent l'équilibre, l'élastique toujours tendu. Quel duo maintient le plus longtemps la position d'équilibre?

**Variantes**

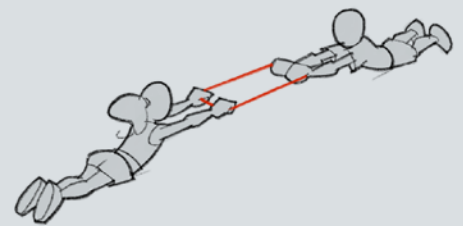
- Pendant l'exercice, un troisième enfant effectue une suite de sauts à l'intérieur de l'élastique (par exemple: «Oh hisse » ou «Bonds en série»).
- Même mouvement en tenant l'élastique avec les mains.
- Idem avec des groupes de trois ou quatre élèves.

Muscles du tronc: Les élèves, assis face à face avec les jambes fléchies, tiennent l'élastique avec les mains. A se penche lentement vers l'arrière, pose le dos sur le sol puis se redresse. B accompagne le mouvement et l'aide éventuellement en retenant ou tirant l'élastique.

**Variante**

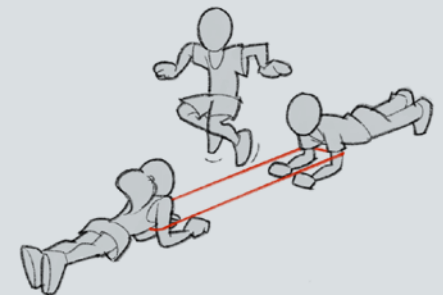
- Synchroniser les mouvements.

Muscles du dos: Les élèves sont couchés sur le sol face à face en tenant l'élastique noué devant eux. Ils relèvent le buste en gardant l'élastique bien tendu et maintiennent la position quelques secondes. Ils abaissent à nouveau le haut du corps et répètent le mouvement plusieurs fois.

**Variante**

- Pendant l'exercice, un troisième enfant réalise une suite de sauts à l'intérieur de l'élastique (par exemple: «Oh hisse » ou «Bonds en série»).

Force d'appui et muscles du tronc: Former des groupes de trois élèves. Deux sont couchés face à face sur le sol en appui sur les coudes (position de planche), l'élastique tendu entre eux. Le troisième effectue une suite de sauts à l'intérieur de l'élastique (par exemple: «Oh hisse» ou «Bonds en série»). Quand il a terminé, un autre enfant prend place dans l'élastique pour sauter à son tour alors que ses camarades adoptent la position de planche. Idem pour le troisième.



Matériel: Elastiques noués; un élastique pour deux élèves. Marquage pour le terrain

Temps Contenus

Illustration/Organisation

10'

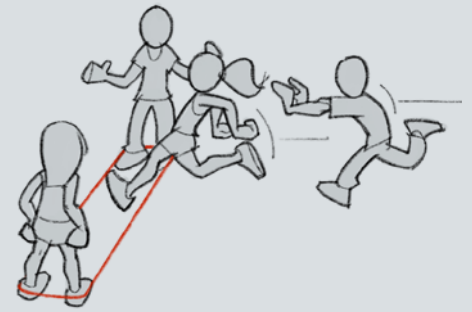
Poursuite 1: «Place!»

Ce jeu est une variante du «deux c'est assez, trois c'est trop». Les élastiques noués en boucle sont répartis sur le sol et occupés par des duos. Seuls deux joueurs – le chasseur et le lièvre – ne s'y trouvent pas. Le chasseur essaie de toucher le lièvre qui peut se sauver en prenant place dans un cercle. Faisant cela, il chasse un des occupants qui devient lièvre à son tour. Ce dernier ne peut être pris qu'une fois qu'il a quitté le cercle.

Variante

- L'enseignant siffle pour intervertir les rôles entre chasseur et lièvre. Recommandé si le chasseur peine à rattraper le lièvre.

Matériel: Élastiques noués; un élastique pour deux élèves. Marquage pour le terrain

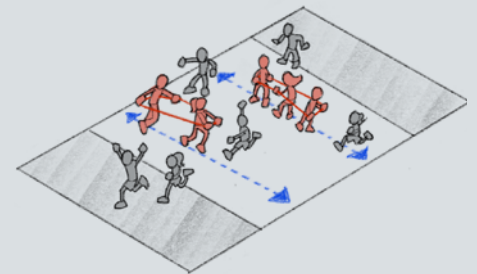


Partie principale

10'

Poursuite 2: Traversée périlleuse

L'enseignant désigne deux crabes qui se placent à l'intérieur de l'élastique noué. Les crabes choisissent librement la hauteur à laquelle ils le tiennent. Les araignées de mer attendent sur la ligne de fond et ont comme objectif de rejoindre la zone opposée sans se faire toucher. Au signal de l'enseignant, les araignées démarrent pour tenter la traversée. Elles peuvent se déplacer dans toutes les directions. Les crabes se déplacent uniquement latéralement, comme s'ils suivaient une ligne. Les araignées peuvent les contourner, ramper sous l'élastique ou encore sauter par-dessus en fonction de leur hauteur. Attention: les crabes touchent leurs camarades avec l'élastique, pas avec la main, pour éviter les torsions de doigts ou de poignets. Une araignée touchée rejoint les crabes pour former un trio. Dès qu'une quatrième arrive en jeu, les groupes se séparent pour former deux duos. Le nouveau groupe choisit une autre ligne de déplacement. L'enseignant donne un élastique à chaque nouveau duo. Plus il y a de crabes, plus la traversée devient périlleuse. Quelle araignée résiste le plus longtemps?



Rouge = Crabes (déplacements latéraux)

Bleu = Araignées de mer (déplacements multidirectionnels)

Rayures noires: Zones de sécurité à rejoindre à chaque traversée

Temps Contenus

Illustration/Organisation

10'

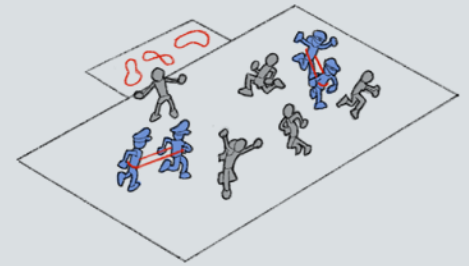
Poursuite 3: «Police et voleur»

L'enseignant désigne deux tandems de policiers qui prennent place dans un élastique. Ils le tiennent de manière qu'il soit bien tendu et partent à la chasse aux voleurs. Le voleur capturé renforce le duo en entrant dans l'élastique. Si un quatrième arrive, le groupe se scinde en deux. Le nouveau duo va chercher un élastique dans le réservoir sur le côté du terrain. Comme pour le jeu précédent, les policiers ne touchent pas les voleurs avec les mains mais avec l'élastique tendu.

Remarques

- Les voleurs qui sortent du terrain deviennent policiers. Quel voleur se montre le plus rapide et le plus agile pour échapper aux policiers?
- Les plus courageux tentent de se sauver en passant sous l'élastique ou par-dessus, en fonction de la hauteur choisie par les policiers.
- Les policiers malins collaborent avec les autres duos et varient la hauteur de l'élastique afin de mettre en difficulté les voleurs.

Matériel: Elastiques noués; un élastique pour deux élèves



Rouge = Policiers
Bleu = Voleurs

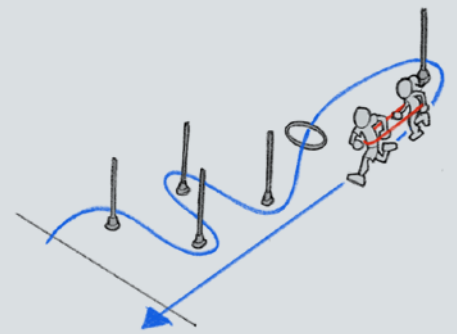
5'

Estafette 1: Parcours d'agilité: coopération requise!

Par deux, les élèves se placent à l'intérieur de l'élastique noué. Le but: effectuer le parcours sans toucher l'élastique avec les mains. Pour cela, ils veillent à ce qu'il soit toujours tendu. Si l'élastique tombe sur le sol, le groupe fautif s'immobilise et tente de le remonter sans l'aide des mains. Dès qu'il y parvient, il reprend la course. Le parcours est jalonné par des cônes pour un slalom, un cerceau, un obstacle à franchir, un piquet de contournement, etc.

Variantes

- Modifier la taille du groupe: par exemple trois coéquipiers qui forment un triangle pour se déplacer.
- Placer l'élastique à différentes hauteurs (genoux, hanches, ceinture, sous les aisselles).
- Parcours chronométré.



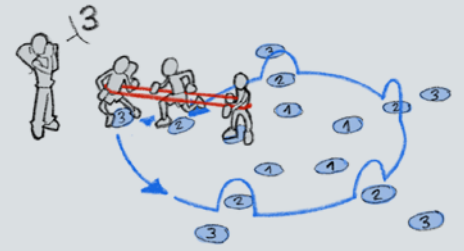
Temps Contenus

Illustration/Organisation

5'

Estafette 2: Course aux numéros

Les enfants forment des groupes de trois à l'intérieur de l'élastique. Ils sont numérotés, le 2 étant au milieu. L'enseignant annonce un numéro. L'enfant concerné sort de l'élastique et effectue un tour aussi vite que possible en franchissant les élastiques au passage. Une fois le tour terminé, il reprend place dans son élastique, au milieu. Les numéros changent donc à chaque fois, sauf le 2 qui revient au centre. Si le 1 démarre, le 2 le remplace immédiatement pour que l'élastique reste tendu. Le numéro 1, après son tour, occupe le milieu et devient numéro 2.



Variantes

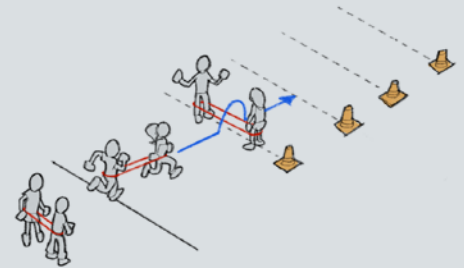
- Soutien visuel: dessiner les positions à la craie.
- Règle supplémentaire: L'élastique ne doit jamais toucher le sol. Les équipes collaborent pour que cela fonctionne. Si l'élastique tombe, le groupe reçoit un gage: un tour complet des autres groupes (ou de la place de jeu) à l'intérieur de l'élastique.

5'

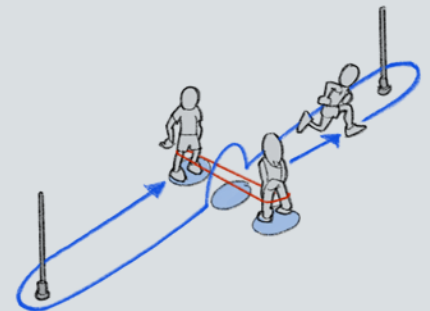
Estafette 3: Obstacles mouvants

Cette course demande beaucoup d'espace et se déroule si possible à l'extérieur! L'enseignant dessine une ligne de départ, une d'arrivée et plusieurs marques (lignes à la craie ou cônes) distantes de cinq à sept mètres. Deux équipes de six joueurs s'affrontent. Elles forment des duos et se placent à l'intérieur d'un élastique.

Au signal de l'enseignant, le premier groupe de chaque équipe démarre, court jusqu'à la première marque et forme une haie en positionnant l'élastique à hauteur des genoux. Dès que l'obstacle est en place, le deuxième groupe se met en route, franchit la haie et va se placer sur la deuxième marque, formant une haie à son tour. L'estafette se termine quand le dernier duo a franchi la ligne d'arrivée.



Variante avec des équipes de trois:



Variantes

- Augmenter le nombre de duos et donc d'obstacles à franchir.
- Idem mais sous forme d'exercice et non pas d'estafette > introduction à la course de haies.
- Par groupes de trois. Les coéquipiers se placent au milieu du parcours à l'intérieur de leur élastique placé à hauteur de genou. Au signal de l'enseignant, le coureur 1 sort de l'élastique, va contourner le piquet, revient en franchissant la haie, contourne le second piquet et prend la place du coureur 2 qui fait de même. La course se termine dès que le troisième a terminé son parcours.

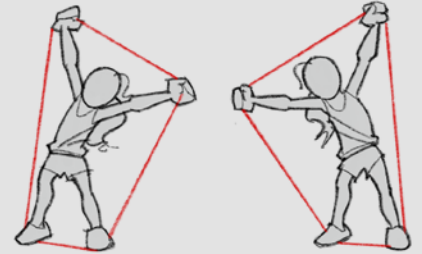
Matériel: Piquets/cônes

10'

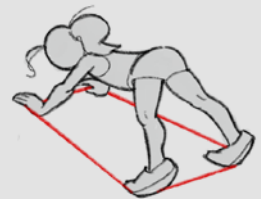
Stretching avec l'élastique

Chaque élève se munit d'un élastique.

Muscles latéraux du tronc: Les pieds sur l'élastique, se grandir au maximum en tendant les bras vers le haut. Incliner le tronc à gauche, tenir la position quelques secondes, puis accentuer légèrement la tension. Idem de l'autre côté.



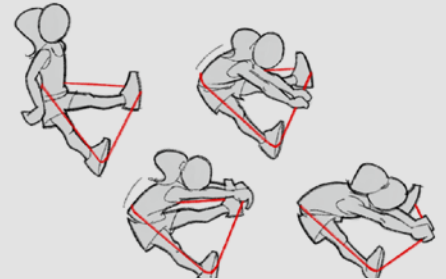
Muscles du mollet: En appui sur les mains et les pieds, former un rectangle avec l'élastique. Jambes tendues, ramener les talons du sol.



Muscles postérieurs de la cuisse: Debout jambes légèrement écartées placées sur l'élastique. Fléchir le tronc et saisir l'élastique. Qui réussit à garder les jambes tendues sans soulever l'élastique? Si cela n'est pas possible, ramener l'élastique vers le haut en trouvant la bonne tension: il faut sentir un léger étirement derrière les cuisses sans que cela soit douloureux. Plus le triangle formé par l'élastique est plat, mieux c'est. Le même exercice est possible en position assise ou avec les jambes écartées.



Jambes écartées: Les élèves, assis sur le sol, forment un triangle avec l'élastique (dos, pied droit, pied gauche). Qui réussit à garder le dos droit dans cette position? Qui parvient à toucher l'élastique tendu entre les deux pieds? Essayer ensuite de toucher le pied droit, puis le gauche, en pliant le moins possible les jambes. Qui est capable de former un cerf-volant avec son élastique?



Ceinture scapulaire et bras (triceps): Poser le pied sur l'élastique. Passer la main sur l'épaule et attraper la partie supérieure dans le dos.



Variante

- Saisir l'élastique à deux mains derrière le dos. Qui réussit à toucher les deux mains?