

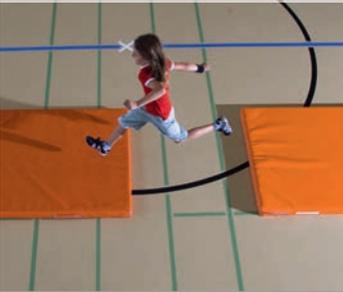
Courir et sauter

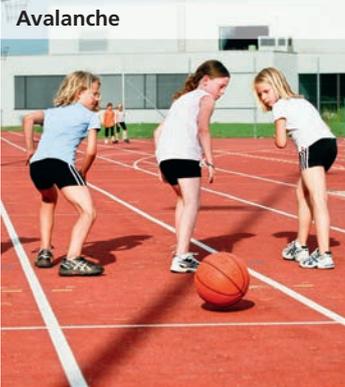
Courir et sauter sont des activités fondamentales chez l'enfant, qui les pratique spontanément dans ses jeux. A l'âge Sport des enfants J+S, l'enfant doit multiplier les expériences en relation avec ces formes de base du mouvement qui sont à l'origine d'un très grand nombre de sports.

Chez l'enfant, les efforts de courte durée (quelques secondes, p. ex.  «Jeux de poursuite», «Jeux de course et estafettes») entraînent aussi l'endurance. Les enfants récupèrent très vite après ce type d'effort, qui est donc efficace chez eux. On veillera à leur accorder des pauses pour éviter la fatigue.

 Chapitre «La physis chez les 5 à 10 ans», «Stimuler le système cardiovasculaire».

	Exercice de base	Variantes
<p>Vésuve</p> 	<p>Description Délimiter une zone de 15 m de large environ qui représente une coulée de lave. Qui réussit à traverser la coulée sans se brûler les pieds? Donner un premier coup de sifflet pour démarrer et un second 3-4 secondes après pour marquer la fin de l'exercice. Celui qui est encore en chemin au deuxième coup se brûle les pieds! Prévoir des pauses suffisantes (pour se rafraîchir les pieds).</p> <p>Objectif Développer le contact au sol bref et dynamique pour la course rapide.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> Imiter des animaux ou des personnages de contes de fées pour développer les éléments du sprint: Gazelle/Chevreuil: pas légers. Souris: petits pas rapides = fréquence élevée. Géant: se faire grand = centre de gravité aussi haut que possible. Splash! Passer sur des tapis (= flaques) éparpillés en tapant avec le pied de manière à éclabousser le plus possible sans se faire mouiller soi-même. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajouter des obstacles entre les flaques. Trott'estafette: effectuer le parcours en trottinette, puis passer celle-ci au coéquipier suivant. S'exercer des deux côtés!
<p>Bobsleigh</p> 	<p>Description Deux équipes se placent chacune derrière un gros tapis. Au signal, elles le poussent le plus vite possible selon un parcours.</p> <p>Objectif Démarrer rapidement et partir en courant.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> Chiens de traîneau:  Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et déraper». A réaliser sous forme d'estafette: à chaque longueur effectuée, on inverse les rôles. Sprinter à la montée. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> Pousser un chariot de tapis.
<p>Cours ton âge</p> 	<p>Description Le moniteur délimite une boucle à effectuer en une minute environ à allure tranquille. Les enfants essaient d'effectuer autant de tours que leur âge (règle de base pour la course d'endurance: courir son âge en minutes, soit 5 minutes à 5 ans, etc.; à l'allure choisie, ils doivent pouvoir papoter ensemble en étant à l'aise).</p> <p>Objectif Courir sans s'arrêter et développer l'endurance.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajouter des tâches de coordination le long du parcours: slalomer, se tenir en équilibre, franchir des obstacles. L'allure ne doit pas trop se ralentir malgré les obstacles! Courir en musique.

Exercice de base		Variantes
<p>Mille-pattes</p> 	<p>Description Tous les enfants se tiennent à la queue leu leu par les épaules et sautillent sur une jambe, puis sur l'autre à travers la salle; le premier donne le rythme.</p> <p>Objectif Renforcer la musculature des pieds et sautiller.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants sautillent sur une jambe en tenant la jambe du camarade qui les précède. Changer de jambe. • Combat de coqs: par deux, essayer de se déséquilibrer mutuellement en sautillant sur une jambe (bras derrière le dos). • Danse des cosaques: deux enfants sautillent en même temps sur une jambe en tenant la jambe de leur camarade. Après 3 ou 2 sauts, voire après chaque saut, ils changent de jambe sans arrêter de sauter. • Toutes les formes de saut à la corde. • Formes de saut et de jeu à l'élastique.
<p>Colleur d'affiches</p> 	<p>Description Former deux équipes, A et B. L'équipe A essaie de coller des «post-it» le plus haut possible sur le mur; l'équipe B essaie de les décoller (un essai par enfant). Combien d'affiches reste-t-il en haut du mur?</p> <p>Objectif Travailler le saut en hauteur et renforcer les os.</p>	<p>Mouvement/Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cueillette de pommes: fixer des sautoirs à des anneaux à 5 m de la ligne de départ. Les enfants essaient de les toucher avant de donner le relais au coéquipier suivant (un point par touche). • Graffiti: accrocher au mur des feuilles sur lesquelles est tracé un cercle. En sautant, les enfants essaient de dessiner un visage.
<p>Course aux nénuphars</p> 	<p>Description Disposer des tapis les uns derrière les autres en espaçant de plus en plus. Les enfants courent le plus vite possible sur les tapis en franchissant des fossés toujours plus larges.</p> <p>Objectif Sauter en longueur avec élan.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alterner la jambe d'appel. • Changer de rythme. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des obstacles en mousse. • Piste d'obstacles espacés de 5 à 7 m. Les enfants franchissent d'abord un carton de banane, puis 2, 3 ou 4 cartons accolés en faisant si possible trois pas entre.
Forme de jeu		Variantes
<p>Tour Eiffel</p> 	<p>Description Des équipes de 3 à 5 coureurs se placent chacune derrière un cerceau. Des plots en bois sont déposés en vrac derrière une ligne à une vingtaine de mètres. Les enfants peuvent aller chercher des plots jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Tous peuvent courir en même temps; ceux qui sont fatigués peuvent commencer à construire la tour. Qui bâtera la plus haute?</p> <p>Objectif Entraîner la vitesse et stimuler le système cardiovasculaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle équipe construit la plus belle tour? • Une fois la tour terminée, quelle équipe range les plots le plus vite selon le même principe? • Le chemin jusqu'au «dépôt» de plots passe par-dessus plusieurs bancs suédois et autres obstacles. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aller chercher des pièces de puzzle et reconstituer l'image. • Retourner des cartes de memory à chaque passage et rapporter les paires.

	Forme de jeu	Variantes
<p>Avalanche</p> 	<p>Description Les enfants se placent sur une ligne en position de départ, le regard dirigé vers l'arrière. Lorsque la balle roulée par le moniteur franchit une ligne donnée, tous démarrent en même temps.</p> <p>Objectif Entraîner la vitesse et la capacité de réaction.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Par deux: A fait rouler une balle entre les jambes de B, qui se tient prêt au départ. Dès que la balle franchit ses jambes, B sprinte pour rattraper la balle. • Balle-rebond: lancer une balle de basket en l'air. Au premier rebond, A démarre, au deuxième B, et ainsi de suite.
<p>Un wagon, deux wagons...</p> 	<p>Description A effectue une petite boucle. Au deuxième tour, il emmène B avec lui, puis C au troisième. Lorsque le train est au complet, il lâche un wagon par tour: d'abord A, puis B; C effectue le dernier tour tout seul.</p> <p>Objectif Pouvoir courir longtemps (endurance).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Locomotive: l'enfant le plus endurant (ou le moniteur) fait la locomotive. A chaque tour, il vient chercher un wagon puis le décroche. Les wagons qui attendent effectuent une tâche annexe.
<p>Serpent venimeux</p> 	<p>Description Le moniteur fait onduler une longue corde au sol avec un enfant (serpent). Trois enfants sautent par-dessus sans se faire «mordre».</p> <p>Objectif Travailler la qualité de réaction ainsi que le saut et le sautillé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hélicoptère: tourner la corde à deux. Les enfants sautent par-dessus la corde à chaque fois qu'elle touche le sol. • Corde à sauter: toutes les formes de saut à la corde en groupe avec les longues cordes.
<p>Passe-camarades</p> 	<p>Description Les enfants sont accroupis les uns à côté des autres sur une ligne. Au signal, le premier s'élance, enjambe ses camarades sans les toucher, contourne le piquet et vient prendre la place du deuxième, qu'il tape sur l'épaule pour lui intimer l'ordre de démarrer, et ainsi de suite jusqu'au dernier coureur.</p> <p>Objectif Sauter rapidement par-dessus des obstacles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estafette avec obstacles. A dépose un carton à côté de 4 ou 5 marques. Après avoir contourné un piquet, il franchit les cartons en courant et donne le relais au suivant. B démarre, enjambe les cartons, contourne le piquet et ramène les cartons.

Se tenir en équilibre

Se tenir en équilibre ou chercher et rétablir un équilibre est primordial dans de nombreux exercices et sports. En sport, pratiquement tous les mouvements nécessitent l'adaptation de la position du corps aux changements qui interviennent sous l'influence de la gravitation. Une qualité d'équilibre bien développée est fondamentale pour l'apprentissage et la pratique de nombreuses disciplines.

Exercice de base		Variantes
<p>Flamant rose</p> 	<p>Description Les enfants se tiennent sur une jambe et lèvent l'autre. Ils restent dans cette position sans bouger pendant un certain temps. Il change ensuite de jambe pour s'entraîner des deux côtés!</p> <p>Objectif Se tenir sur une jambe sans bouger.</p> <p>Renvoi  Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Apprendre», «L'attention».</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter l'exercice les yeux fermés. • Les yeux fermés, incliner la tête en arrière. • Sur une jambe, faire le géant (se dresser sur la pointe du pied) et le nain (fléchir la jambe d'appui). • Lever la jambe en avant ou en arrière (balance). • Arbre (yoga): lever la jambe de côté et placer le pied sur la face interne de la cuisse de la jambe d'appui (cf. photo). • Lever la jambe de côté. • Exécuter ou inventer une tâche supplémentaire: lancer et attraper une balle, jongler. • Faire le flamant rose sur un sol mou (forêt, tapis). • Faire le flamant rose pieds nus. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire le flamant rose sur différents engins (banc suédois retourné, vieux medecine-ball, balle de tennis, planche-balancier).
<p>Funambule</p> 	<p>Description Les enfants marchent en équilibre sur un banc suédois retourné. Ils placent un pied devant l'autre en utilisant leurs bras comme balancier.</p> <p>Objectif Avancer en équilibre sur un engin.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Corde raide.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suivant la difficulté de l'exercice: d'abord avec l'aide d'un partenaire, puis sans. • Se déplacer de côté sans perdre l'équilibre. • Marcher à reculons sans perdre l'équilibre. • Marcher les yeux fermés sans perdre l'équilibre. • Exécuter ou inventer des tâches supplémentaires: garder un footbag en équilibre sur la tête, l'épaule ou le pied, lancer et rattraper une balle, jongler. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banc suédois (à l'endroit/à l'envers). • Poutre. • Grosse corde. • Corde à sauter (posée en ligne droite, en cercle, serpent). • Slackline. • Tapis roulant, sables mouvants, pont suspendu aménagés avec un banc suédois. 

Exercice de base **Variantes**



Voisin, voisine

Description
Par deux, les enfants se font des passes avec une balle en équilibre sur deux bancs retournés parallèles.

Objectif
Garder son équilibre sur un engin en effectuant des tâches supplémentaires.

Mouvement

- Miroir: A présente un mouvement, B le reproduit.
- Se faire des passes d'un banc à l'autre avec différents objets.
- Jouer au badminton, au goba, au frisbee.

Matériel

- Banc suédois retourné, vieux medecine-ball, balle de tennis, planche-balancier.



Tombera, tombera pas?

Description
Les enfants tiennent un bâton de gymnastique en équilibre sur la main.

Objectif
Garder l'objet en équilibre.

Sécurité
Prévoir suffisamment d'espace pour éviter les collisions!

Mouvement

- Tenir l'objet en équilibre sur un doigt, la tête, le nez, le pied, le genou, l'épaule.
- Tenir l'objet en équilibre sur place: debout, assis, couché.
- Tenir l'objet en équilibre en se déplaçant: marcher et courir en avant/en arrière, effectuer un parcours.
- Effectuer ou inventer des tâches supplémentaires en gardant l'objet en équilibre: s'asseoir et se relever, faire un tour sur soi-même.

Matériel

- Footbag.
- Canne de unihockey.
- Raquette (badminton, tennis, tennis de table).

Forme de jeu **Variantes**



Colonie de flamants

Description
Tous les enfants courent à travers la salle. Au signal, ils s'arrêtent et se tiennent sur une jambe (flamant rose). S'exercer des deux côtés!

Objectif
Exécuter une figure d'équilibre à partir d'une séquence dynamique et garder la position.

Variantes

- Toutes les variantes du «flamant rose».
- Les enfants courent en musique. Quand la musique s'arrête, ils effectuent une figure d'équilibre.
- Les enfants se déplacent au rythme d'un instrument de percussion (tambourin, claves) en courant, en sautillant ou en marchant. Dès que le rythme s'arrête, ils restent en équilibre sur une jambe.
- Au signal, tous les enfants courent le plus vite possible jusqu'à une corde ou un banc et exécutent la figure d'équilibre sur cet engin.

	Forme de jeu	Variantes
<p>Gare aux crocodiles!</p> 	<p>Description Installer un parcours d'équilibre avec le maximum de postes et d'engins différents, en aménageant des liaisons entre eux. Les enfants effectuent le parcours sans toucher le sol!</p> <p>Objectif Rester en équilibre de différentes manières sur des engins variés.</p> <p>Sécurité Sécuriser l'installation avec des tapis et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer un banc sur le côté d'un caisson pour former un plan incliné. • Tapis roulant (banc posé sur des bâtons de gymnastique), pont suspendu (banc accroché aux anneaux). • P Chapitre «Encourager la diversité», «Se tenir en équilibre», «Funambule». • Fixer une extrémité du banc aux anneaux; l'autre extrémité touche le sol. • Accrocher un banc entre les barres fixes avec des cordes → pont flottant. • Grosse corde.
<p>Tape flamant</p> 	<p>Description Forme de tape. Quand un enfant est touché, il reste en équilibre sur une jambe jusqu'à ce qu'un camarade le délivre.</p> <p>Objectif A partir d'un mouvement dans un jeu, exécuter une figure d'équilibre et garder la position.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si un enfant n'est pas délivré pendant longtemps, il peut changer de jambe après avoir compté jusqu'à 10. • Exécuter toutes sortes de figures d'équilibre.

Rouler et tourner

Les rotations peuvent se faire de diverses manières et autour de différents axes. Pour le développement sensorimoteur de l'enfant, il est important que l'enfant fasse le plus tôt possible des expériences variées dans ce domaine afin de solliciter et d'aiguiser son sens de l'équilibre et de l'orientation.

	Exercice de base	Variantes
<p>Roulade avant</p> 	<p>Description Les enfants font une roulade en prenant appui sur le sol avec les mains. Ils tirent activement le menton contre la poitrine et arrondissent le dos de manière à toucher le tapis avec la nuque en premier. Ils essaient de se relever sans poser les mains.</p> <p>Objectif Exécuter correctement une roulade avant.</p> <p>Renvois  Degré préscolaire Boule; 1^{re} à 2^e année Culbute avant.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se balancer d'avant en arrière sur le dos arrondi. • Poussah: se balancer et se relever avec de l'élan. • Roulade avant sur un plan incliné. • Effectuer la roulade avant avec un sautoir coincé entre le menton et la poitrine pour enrayer correctement la tête. • Maman Kangourou effectue une roulade avant en veillant à ne pas écraser son petit. • Glisser et rouler par-dessus un mouton. • Roulades synchronisées: deux enfants ou plus font une roulade en même temps. • Saut roulé. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construire un plan incliné: placer de gros tapis au bout d'un banc ou d'un caisson ou accrocher des bancs aux espaliers et les recouvrir de tapis. • Installer différents postes et tapis pour rouler de différentes manières. • Rouler par-dessus un fossé (tapis avec des espaces entre). • Du mini-trampoline, rouler sur un gros tapis surélevé. • Disposer des tapis de gymnastique Airex sur un banc suédois. Qui arrive à exécuter une roulade sur le banc?
<p>Roulade arrière</p> 	<p>Description Les enfants font une roulade arrière en restant bien en ligne. Suivant leur niveau, ils l'exécutent à plat ou sur un plan incliné. Pendant la roulade, ils regardent toujours leurs genoux.</p> <p>Objectif Réussir correctement une roulade arrière en restant bien en ligne; les mains accompagnent le mouvement de manière à décharger la tête.</p> <p>Renvoi  1^{re} à 2^e année Culbute arrière.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se balancer d'avant en arrière sur le dos arrondi (imiter éventuellement les oreilles de Mickey avec les mains). • Faire une roulade arrière sur un plan incliné à partir de la position accroupie. • Faire une roulade arrière aux anneaux. • Faire une roulade arrière aux perches. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aménager différents plans inclinés. • Aménager une piste à plat avec des tapis.

Exercice de base

Variantes

Roue



Description

Les enfants imaginent qu'ils sont des roues; leurs bras et leurs jambes forment les rayons. Ces roues tournent; les mains et les pieds se succèdent dans le bon ordre (pied-main-main-pied).

Objectif

Effectuer une roue sur une surface de 30 cm de large ou sur une ligne.

Renvoi

 2^e année Roue.

Mouvement

- Toujours s'exercer des deux côtés!

Matériel

- Placer des repères sur le sol pour poser correctement les mains et les pieds.
- Utiliser les marques de la salle (lignes) comme repères.
- Faire une roue dans un couloir étroit formé avec deux élastiques tendus sans toucher les élastiques.
- Disposer 4 cerceaux: placer une seule main ou un seul pied dans chaque cerceau.

Rouleau à pâtisserie



Description

Les enfants se couchent sur les tapis, corps tendu. Ils tournent autour de l'axe longitudinal comme un rouleau à pâtisserie; les mains et les pieds ne touchent pas le sol (d'abord avec l'aide d'un camarade).

Objectif

Tourner latéralement du ventre sur le dos et du dos sur le ventre au sol.

Mouvement

- S'exercer des deux côtés (tourner tantôt à droite, tantôt à gauche).
- Descendre un plan incliné en roulant. Les pieds sont collés, les bras levés (cf. photo).

Matériel

- Construire différents plans inclinés (voir roulade avant).
- Rouler dans un cylindre à disposition ou de fabrication «maison» (tapis dans un cerceau).
- Dévaler une pente le plus vite possible en roulant.

Toupie



Description

A s'assied dans les anneaux (sans élan); B le fait tourner sur lui-même. A se laisse ensuite «dérouler» en savourant la sensation!

Objectif

Développer le sens des rotations autour de l'axe du corps. Apprécier la force centrifuge.

Mouvement

- Comme l'exercice de base, mais debout ou suspendu.
- Brasser la soupe: aux anneaux, sans balancer, tourner le plus vite possible avec les pieds par terre ou en l'air.
- Idem en se suspendant à un seul anneau.
- Effectuer un demi-tour ou un tour complet en se balançant.
- Gymnastique au sol: effectuer des demi-tours et des tours complets, entraîner les pirouettes.

Grimper et prendre appui

Les enfants aiment grimper et se déplacer au-dessus du sol. Ils estiment très bien leurs capacités. Attention toutefois à ne pas leur en demander trop! Les exercices et les jeux doivent être simples et sûrs, mais aussi variés et passionnants.

Le renforcement du corps en général et du tronc en particulier revêt une importance fondamentale dans les leçons d'éducation physique. Les exercices où l'on grimpe et prend appui sont idéaux pour fortifier l'appareil de soutien de manière ciblée et assurer un bon gainage.

 Chapitre «La physis chez les 5 à 10 ans», «Renforcer la musculature et améliorer la vitesse».

	Exercice de base	Variante
 <p>Comme des singes</p>	<p>Description Les enfants traversent les espaliers en grimpant comme des singes; en chemin, ils cueillent des bananes (sautoirs accrochés à différentes hauteurs).</p> <p>Objectif Traverser tous les espaliers transversalement sans toucher le sol, avec des mouvements sûrs et économiques.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Franchir transversalement les espaliers.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants traversent les espaliers en choisissant eux-mêmes leur chemin. • Ils grimpent en passant à travers des cerceaux fixés horizontalement ou verticalement aux espaliers (avec des cordes ou des dispositifs <i>ad hoc</i>). • Ils effectuent la traversée dos aux espaliers. • Ils grimpent par deux «encordés» (chacun tient le bout de la corde dans la main, mais sans l'attacher!). • Ils inventent des figures acrobatiques. <p>Matériel/Environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si disponible: mur de grimpe ou cadre suédois.
 <p>A l'assaut de la montagne</p>	<p>Description Les enfants grimpent à la hauteur de leur choix sur un pan d'espaliers écarté.</p> <p>Objectif Grimper aux espaliers sans effort ni crainte.</p> <p>Sécurité Sécuriser l'installation en disposant des tapis par terre.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Franchir la montagne.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grimper d'un côté, redescendre de l'autre. • Admirer la vue depuis le sommet de la montagne. • Grimper d'un côté, puis sauter de l'autre sur un gros tapis. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grimper sur un banc accroché aux espaliers et aussi droit que possible. Sécuriser l'installation en disposant des tapis sous le banc.
 <p>Perches à gogo</p>	<p>Description Grimper aux perches et se laisser glisser pour redescendre.</p> <p>Objectif Connaître au moins une manière de grimper aux perches et de redescendre avec des mouvements sûrs et économiques.</p> <p>Sécurité Installer des tapis par terre et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grimper à quatre pattes le long de perches inclinées. • Grimper à une perche (verticale ou inclinée). • Monde à l'envers: se tenir à deux perches et effectuer un demi-tour pour se retrouver la tête en bas. • Grimper à deux perches en se balançant, puis sauter sur des tapis disposés par terre. Attention: ne pas grimper trop haut pour pouvoir atterrir en toute sécurité! <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si disponible: cadre suédois.

Exercice de base

Variantes

Jardin d'escalade



Description

Il existe toute une panoplie d'engins qui invitent à grimper, surtout les barres parallèles et la barre fixe. On les réglera de manière que les enfants puissent grimper par-dessus plusieurs barres.

Objectif

Grimper de manière sûre et variée en s'adaptant à la situation.

Sécurité

Sécuriser l'installation avec des tapis et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.

Renvoi

 Chapitre «Leçons-types», «Dans la forêt vierge».

Mouvement

- Installer 2 ou 3 barres fixes à différentes hauteurs. Les enfants grimpent et descendent en huit ou essaient de trouver d'autres chemins (cf. photo).
- Barres parallèles: les enfants grimpent en décrivant un huit autour des barres.
- Barres parallèles: ils avancent suspendus aux barres par les pieds et les mains.

Matériel

- Corde, perches, espaliers, anneaux, constructions en cordes.

Carnaval des animaux



Description

Les enfants courent ou sautent dans la salle et franchissent différents obstacles en se déplaçant comme des grenouilles, des lièvres ou des crabes.

Objectif

Développer la force d'appui. Soutenir le poids du corps dans différentes situations et renforcer les os.

Mouvement

- En prenant appui sur un banc suédois avec les mains, avancer en sautant d'un côté à l'autre.
- Sauter comme des grenouilles ou des lièvres dans des éléments de caisson vides, puis sur le couvercle du caisson.
- En position d'appui facial, avancer – à la force des bras uniquement – à travers la salle les pieds posés sur des morceaux de tapis.
- En appui sur les mains dans un cerceau, en faire le tour avec les pieds.

Acrobaties aériennes



Description

Les enfants s'établissent à l'appui à la barre fixe, au trapèze (anneaux) et aux barres parallèles et exécutent de petites acrobaties.

Objectif

S'établir à l'appui sur différents engins (forme préalable de gymnastique aux agrès). Renforcer la musculature de soutien.

Mouvement

- En appui à la barre fixe, passer les jambes l'une après l'autre par-dessus la barre pour s'asseoir, puis revenir à l'appui.
- Barres parallèles: marcher à quatre pattes en avant, de côté et à reculons sur les deux barres.
- Barres parallèles: se déplacer en appui.
- Barres parallèles: s'établir à l'appui et se balancer.
- Trapèze: s'établir à l'appui (en sautant ou en grimpant) au trapèze et se balancer ou exécuter des acrobaties.

Balancer et s'élaner

Les mouvements de balancer en avant, en arrière, vers le haut et vers le bas sollicitent la perception corporelle de manière variée et constituent de précieuses expériences motrices. Très appréciés, ils nécessitent toutefois une bonne organisation et des mesures de sécurité appropriées; celles-ci sont détaillées pour chaque exercice.

Exercice de base		Variantes
<p>Balançoire</p> 	<p>Description Les enfants se balancent à différents engins et acquièrent leurs premières expériences en matière de balancer.</p> <p>Objectif Se balancer avec assurance. Apprécier la sensation et apprendre à connaître différentes possibilités pour se balancer.</p> <p>Sécurité Sécuriser l'installation avec des tapis et indiquer clairement aux enfants qui attendent la zone dans laquelle ils ne doivent pas pénétrer. Une bonne organisation est indispensable.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Tarzan et Artistes.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir dans les anneaux ou sur le trapèze et se laisser pousser par le moniteur ou les camarades. • Qui arrive à se donner de l'élan et à se balancer seul, assis ou debout? • Qui arrive, en suspension fléchie, à regarder à travers le hublot (anneau)? (cf. photo). • En se tenant aux anneaux, prendre un peu d'élan en reculant et se balancer jambes repliées. • En se tenant aux deux anneaux ou au trapèze, prendre de l'élan et se balancer en avant, en arrière. • Se balancer à plusieurs en étant synchronisés. • Qui arrive à exécuter un demi-tour ou un tour complet? <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anneaux (à hauteur des hanches pour se balancer assis, à hauteur des genoux pour se balancer debout et assez haut pour se balancer en suspension). • Trapèze (mêmes réglages que pour les anneaux). • Corde. • Perches.
<p>Monde à l'envers</p> 	<p>Description Les enfants se pendent à la barre fixe ou aux anneaux par les jarrets et admirent le monde à l'envers. Quand ils se sentent à l'aise, ils peuvent prendre plus de risques et commencer à se donner de l'élan avec les bras et à se balancer.</p> <p>Objectif Se suspendre tête en bas aux anneaux et à la barre fixe (par les jarrets) et se balancer.</p> <p>Sécurité Sécuriser l'installation avec des tapis. Régler les anneaux et la barre fixe en fonction de la taille des enfants.</p> <p>Renvoi  1^{re} à 2^e année Monde à l'envers.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se donner de l'élan en se poussant avec les mains au sol. • Déclencher l'élan soi-même sans toucher le sol avec les mains. • Tête en bas, ramasser une balle par terre et la lancer à un camarade. • Napoléon (uniquement pour les «avancés»): suspendu par les jarrets, prendre de l'élan. Quand on a suffisamment de hauteur, décrocher les genoux de la barre au point mort, poursuivre la rotation et atterrir à la station. En décrochant les genoux, fixer un point en hauteur devant soi.

		Exercice de base	Variantes
<p>Tarzan</p> 	<p>Description Les enfants se balancent comme Tarzan au bout d'une corde. Compléter cette forme de base par différentes tâches.</p> <p>Objectif Acquérir de l'expérience dans les balancers et renforcer la musculature.</p> <p>Sécurité Sécuriser l'installation avec des petits ou des gros tapis suivant la difficulté.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'élaner depuis un caisson, s'accrocher à la corde et se balancer. Attention: attraper la corde suffisamment haut pour éviter de foncer dans le caisson! • Idem en coinçant une balle ou un sautoir entre les pieds. Au point mort, essayer d'atteindre une cible avec. • Saut avec sortie: s'élaner depuis le caisson et se laisser tomber sur un gros tapis au point mort après un balancer. 	
<p>Festival de balancers</p> 	<p>Description Pas d'exercice de base ici, mais des idées pour se balancer de manière variée! Les enfants peuvent tester eux-mêmes les engins et les différents postes.</p> <p>Objectif Se familiariser avec différentes manières de se balancer et faire des expériences variées.</p> <p>Sécurité Sécuriser le sol avec des tapis.</p>	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec des cordes, fixer un banc retourné aux anneaux pour fabriquer une balançoire géante à tester à plusieurs. • Accrocher une barre fixe à deux paires d'anneaux pour faire un trapèze géant à tester à plusieurs. • Accrocher un tapis aux anneaux avec des cordes pour confectionner un hamac géant. 	

Danser et rythmer

Les jeunes enfants aiment danser et bouger en rythme; chez les plus grands, cela vaut essentiellement pour les filles. Les mouvements sont spontanés et souvent très créatifs. Les enfants s'expriment avant tout par rapport à ce qu'ils ont déjà vécu. La musique et le rythme stimulent leur imagination, tout comme les histoires et les images. Au travers de comptines, de poèmes, de chansons et de jeux chantés, ils expérimentent différents processus rythmiques. Associées au mouvement, ces expériences sont essentielles pour développer et approfondir le sens du rythme.

Exercice de base		Variantes
<p>Au pays du silence</p> 	<p>Description Les enfants ne doivent pas faire de bruit ni parler. Le moniteur leur montre différents mouvements et poses. Les enfants l'observent et l'imitent le plus vite possible.</p> <p>Objectif Percevoir des mouvements de manière visuelle uniquement. Augmenter la concentration grâce au silence.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir en avant, de côté, en arrière. • Sautiller. • Marcher à quatre pattes, se déplacer comme un crabe. • Marcher sur la pointe des pieds/sur les talons. • Se tenir sur une jambe. • S'allonger par terre. • Imiter des animaux. • Expliquer et réaliser des séquences motrices simples et des jeux sans parler. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accompagner ou guider les mouvements avec des instruments de percussion (p. ex. en jouant du tambourin ou en tapant dans les mains).
<p>Ballon géant</p> 	<p>Description Serrés les uns contre les autres, les enfants se tiennent par la main et forment un ballon. En soufflant de toutes leurs forces, ils gonflent celui-ci (les enfants s'écartent). Lorsque le ballon éclate, tout le monde tombe par terre.</p> <p>Objectif Prendre conscience de sa respiration, représenter une figure en groupe.</p> <p>Sécurité Prévoir suffisamment de place pour tomber!</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les enfants courent en cercle en se donnant la main. Arrivent-ils à se déplacer au même rythme sans faire éclater le ballon (= cercle)? •  Chapitre «Développer les bases», «Gonfle le ballon».
<p>Métamorphoses</p> 	<p>Description Tous les enfants bougent au son d'un instrument de percussion (p. ex. tambourin). Ils adoptent le rythme et exécutent des mouvements sur la base de celui-ci.</p> <p>Objectif Sentir le rythme et le transformer en mouvements.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir, sautiller, galoper, marcher. • Quand la percussion stoppe, les enfants se figent sur place. • Lorsque la percussion stoppe ou qu'un autre bruit retentit, les enfants se transforment en différents objets ou personnages: pierre, coccinelle, arbre, nain, géant. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voix, mots. • Autres instruments.

Exercice de base

Variantes

Mime des animaux



Description

Plusieurs photos d'animaux sont posées par terre. Un enfant choisit une image et la mime sans parler. Ses camarades essaient de deviner de quel animal il s'agit et s'efforcent ensuite de l'imiter à leur tour.

Objectif

Reconnaître les modes de déplacement et les caractéristiques des animaux et les imiter de manière que les autres les devinent.

Renvoi



1^{re} à 2^e année Mime des animaux.

Mouvement

- Utiliser d'autres images (sports, personnages de contes de fées).
- Un enfant mime son animal favori; tous les autres l'imitent.
- Aménager un parcours à effectuer en imitant différents animaux: marcher en équilibre sur un banc suédois comme un chat, grimper aux espaliers comme un singe, sauter comme une grenouille.

Improvisations



Description

Le moniteur passe un morceau de musique. Les enfants doivent se mouvoir en rythme de manière créative.

Objectif

Sentir le rythme et bouger en accord avec la musique. Stimuler la créativité.

Renvoi

Le CD «Musique et mouvement: jeux de mouvements pour enfants», qui fait partie du coffret didactique Sport des enfants J+S, contient 15 jeux réalisables sans grande préparation.

Mouvement

- Grand – petit.
- Debout – couché.
- Fort – doucement.
- Vite – lentement.
- Donner des histoires et des personnages à imiter en dansant.

Matériel

- Mettre à disposition des engins à main et des objets pour les improvisations (cordes, cerceaux, foulards de jonglage, balles, journaux, etc.).

Chorégraphies



Description

Les enfants apprennent une chorégraphie adaptée à leur niveau. Le moniteur donne quelques pas avec une suite à respecter et les exerce avec les enfants. Exemples: step de côté, twist, mouvement de ressort, avancer/reculer, combinaisons avec les bras, sautiller, éléments au sol. Tous les pas sont possibles!

Objectif

Exécuter de manière autonome une chorégraphie apprise.

Mouvement

- Le moniteur élabore une chorégraphie avec différents pas de danse. Tous les 8 à 16 battements (suivant le niveau des enfants), on ajoute un nouveau pas de danse. Les pas utilisés peuvent revenir plusieurs fois et se succéder dans le même ordre; la combinaison peut être répétée.
- Les enfants inventent leurs propres pas de danse et les montrent au moniteur, puis au groupe. Ils peuvent les intégrer dans la chorégraphie.

Musique

- Les enfants apportent leur musique préférée. Le moniteur choisit un morceau avec eux pour la chorégraphie.
- Choisir des morceaux avec environ 120 bpm (battements par minute).
- Morceaux populaires: bande musicale de films pour enfants (p. ex. Madagascar), musique pour enfants.

	Forme de jeu	Variantes
<p>Attention, inondation!</p> 	<p>Description Le moniteur passe un morceau de musique. Les enfants dansent, sautent et sautillent au gré de leur envie.</p> <p>Objectif Faire appel à la créativité des enfants. Suivant les tâches annexes, différents objectifs sont possibles, p. ex. entraîner l'équilibre.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque la musique s'arrête, gare à l'inondation! Pour se mettre au sec, les enfants se réfugient en hauteur. Le moniteur donne différentes poses à prendre: balance, arbre; se tenir sur une jambe, poser une seule main et un seul pied par terre. • Courir sur les lignes, des couleurs ou des formes données. • Répartir des tapis fins dans la salle sur lesquels les enfants dansent et exécutent des acrobaties. • Quand la musique s'arrête, le moniteur crie un chiffre, par exemple 3. Les enfants se regroupent alors le plus vite possible par trois sur un tapis ou à l'intérieur d'un cerceau.
<p>A l'oreille</p> 	<p>Description Les enfants entendent trois morceaux de musique différents; ils ont une tâche à effectuer pour chaque morceau. Exemple: A = trottiner et courir. B = danser au sol. C = bouger en rythme avec une balle. L'enseignant passe la musique et les enfants exécutent les mouvements sans se tromper.</p> <p>Objectif Reconnaître différents morceaux de musique et rythmes et les rattacher à des mouvements. Improviser.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants choisissent les différentes formes de mouvement. • Imposer des pas de danse ou les laisser choisir aux enfants. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser différents engins à main.



Lancer et attraper

Lancer et attraper sont des formes de base du mouvement sur lesquelles repose la pratique de nombreux sports, comme les disciplines de renvoi, de jeu voire de lancer en athlétisme. On distingue également des formes différenciées telles que porter, rouler, conduire, dribbler, frapper et projeter.

Il s'agit ici de développer non seulement l'habileté avec les ballons, mais aussi le maniement d'autres engins tels que cannes ou raquettes. En donnant aux enfants des tâches motrices aussi variées que possible, on veillera à ce qu'ils s'exercent toujours des deux côtés. **P** «Diversifier au travers de l'entraînement de la bilatéralité». Le moniteur mettra à leur disposition des objets légers à lancer, mais aussi différents engins – à lancer et à faire voler – pour qu'ils multiplient le plus possible les expériences motrices.

U «Jeux de balle brûlée et de balle Alaska», «Jeux de balle à deux camps», «Jeux de lutte pour le ballon», «Jeux de tirs au but», «Jeu de renvoi».

	Exercice de base	Variantes
	<p>Déménageurs</p> <p>Description Les enfants transportent le plus possible de balles de tennis d'un point A à un point B dans leurs mains sans les laisser tomber.</p> <p>Objectif Acquérir de l'expérience dans la manière de porter et de transporter différentes balles.</p> <p>Renvoi Cahier pratique «mobile» n° 16 Objectif jeux.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none">• Transporter les objets autrement, en les coinçant entre les bras ou les jambes. Qui a d'autres idées?• Varier les modes de déplacement: marcher et courir en avant, en arrière, de côté, à quatre pattes.• Porter et transporter un objet avec des moyens auxiliaires: une balle sur deux bâtons de gymnastique ou deux massues, une balle ou un volant sur une raquette (tennis, badminton, tennis de table), une balle de unihockey sur le bout de la canne.• Transporter des objets à deux: porter une balle en la coinçant contre le dos, les fesses, le front; la transporter sur deux bâtons de gymnastique. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none">• Varier les objets: footbags, balles et ballons, volants, ballons de baudruche, coussins.• Ajouter des obstacles ou aménager un parcours: bancs suédois, piquets, éléments de caisson, cordes, élastiques.

Exercice de base

Variantes

Gardien de troupeau



Description

Les enfants font rouler des balles avec la main à travers la salle. Le moniteur énonce une couleur présente dans la salle. Les enfants doivent la toucher le plus vite possible avec la balle.

Objectif

Conduire la balle en la contrôlant avec ou sans moyen supplémentaire.

Mouvement

- Conduire une balle avec le pied, avec d'autres parties du corps.
- Faire rouler la balle uniquement sur les lignes de la salle.
- Slalom, le maître et son chien, parcours.
- Au signal, exécuter différentes tâches: échanger la balle avec un camarade, décrire un huit autour des jambes, toucher le mur en faisant rouler la balle et la rattraper.
- A deux: se faire des passes en faisant rouler la balle. Faire rouler la balle entre les jambes d'un partenaire, puis aller la rechercher le plus vite possible.
- Formes d'estafette.

Matériel

- Balles de différentes tailles et de différents poids.
- Conduire la balle à l'aide de moyens auxiliaires: canne de unihockey, raquette de tennis/goba, bâtons de gymnastique, massues.

Stand de tir



Description

Le moniteur installe un parcours avec les enfants. Chacun s'exerce de façon autonome aux différents postes en essayant de toucher les cibles: marques sur le mur, cônes et massues posés sur un caisson, cartons et éléments de caisson, cadre de tchoukball, buts, cerceaux suspendus.

Toujours s'exercer des deux côtés!

Objectif

Lancer une balle correctement de diverses manières et atteindre une cible.
Précision et angle de tir, différenciation.

Renvoi

 Degré préscolaire Jouer: lancer avec précision.

Mouvement

- Lancer des objets en utilisant différentes techniques (avec une ou deux mains, par-dessus la tête, par en bas, passe à deux mains, projeter).
- Lancer loin: lancer différents objets le plus loin possible; trouver la technique optimale de lancer, s'exercer, acquérir de l'expérience avec la trajectoire des objets.
- Balle-rebond: essayer de lancer la balle dans un caisson en la faisant rebondir contre le mur.
- Lancer la balle avec le pied → viser une cible.

Matériel

- Lancer différents objets: balles, ballons, volants, foulards.
- Lancer des bâtons, des allumettes, des branches, des fusées volantes.
- Balle filante: lancer des footbags emballés dans des foulards de jonglage.

Environnement

- En forêt: lancer des pives, des noix, des branches, des pierres et d'autres objets naturels.
- Définir et viser des cibles naturelles: arbres, buissons, poteaux, souches.

Exercice de base

Variantes

Passe-passe



Description

Par deux, les enfants se font des passes avec une balle. Ils peuvent la rattraper à deux mains.

Objectif

Rattraper une balle envoyée avec précision.

Renvois



1^{re} à 2^e année Jeux d'adresse avec balle en solo.

1^{re} à 2^e année Lancer et rattraper seul.

1^{re} à 2^e année Passe à dix en duo.

1^{re} à 2^e année A deux avec une balle.

1^{re} à 2^e année Lancer et recevoir en groupe.

1^{re} à 2^e année Balle par-dessus la corde.

Mouvement

- Lancer une balle en l'air et la rattraper.
- Lancer une balle assez haut et exécuter une acrobatie avant de la rattraper: taper dans les mains, effectuer une roulade ou un tour sur soi-même, toucher le sol, toucher ses pieds.
- Inventer un «passe à dix» ou le réaliser en suivant les consignes.
- Rattraper une balle avec différents accessoires: caisse, cerceau, foulard, cône, corbeille.
- Lancer deux balles en l'air en même temps et les rattraper.
- Lancer une balle contre le mur et la rattraper.
- Placer un cerceau par terre entre deux enfants puis se faire des passes via le cerceau.
- Par deux, se faire des passes par-dessus une corde, un filet ou un cerceau accroché aux anneaux.
- Lancer une balle contre le cadre de tchoukball et la rattraper (cf. photo).

Matériel

- Différentes balles.
- Ballons de baudruche, foulards de jonglage.
- Cadre de tchoukball.

Dribbles en vrac



Description

Les enfants dribblent avec une balle en essayant différentes figures de leur invention. Ils se les montrent et les exercent. Exemples: dribbler debout, en marchant et en courant, assis ou couché. S'asseoir et se relever, faire la balance, dribbler entre les jambes, sur une jambe, en fermant les yeux, couché en roulant du ventre sur le dos.

Toujours s'exercer des deux côtés!

Objectif

Connaître les caractéristiques du dribble avec différentes balles, pouvoir dribbler à une et à deux mains en se déplaçant.

Mouvement

- Dribbler avec une balle à deux mains et l'attraper.
- Dribbler avec une balle à deux mains plusieurs fois de suite.
- Dribbler avec une balle à une main.
- Dribbler et frapper la balle au sol le plus fort possible: qui fait le plus de bruit? Quelle balle rebondit le plus haut?
- Dribbler avec une balle selon différents rythmes.
- Dribbler en rythme avec des camarades.
- Dribbler au rythme des instruments de percussion ou des pas.

Matériel

- Dribbler avec différentes balles.
- Dribbler autour, sous et par-dessus de petits obstacles: lignes, forêt de piquets, slalom, banc suédois, élastique, cerceau.
- Tester différentes surfaces: place en dur, sol de la salle de gymnastique, pelouse, banc suédois.

	Forme de jeu	Variantes
<p>Coco en stock</p> 	<p>Description Former deux équipes: les cueilleurs et les singes. Les cueilleurs veulent récolter le plus de noix de coco (= balles) possible dans la jungle et les ramener dans leurs grandes caisses (éléments de caisson). Les singes les en empêchent en vidant les caisses et en renvoyant les noix de coco dans la jungle. Attention: ne pas lancer les balles, mais les porter et les déposer! Lorsqu'un singe est touché par un cueilleur, il doit ramener la noix de coco dans la caisse.</p> <p>Objectif S'exercer à porter de manière ludique; respecter les règles du jeu.</p> <p>Renvoi Spielen lernen, Spielfächer Basic für Kindergarten/ Unterstufe (en allemand uniquement).</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aller chercher de l'or en Chine. • Transporter les balles sur une raquette (badminton, tennis).
<p>Patate bouillante</p> 	<p>Description Les enfants courent dans la salle en musique. Plusieurs balles (= patates bouillantes) sont en jeu. Les enfants se les passent le plus vite possible. Quand le moniteur arrête la musique, l'enfant qui a la balle dans les mains se brûle les doigts et doit présenter un pas de danse en accord avec la musique avant de reprendre le jeu.</p> <p>Objectif Apprendre à jouer avec des balles en se déplaçant et en groupe sans perdre le contrôle.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se passer la balle de différentes manières: de main à main, toucher d'abord le dos d'un camarade avant de la passer, passe au sol, passe directe. • A la chaîne: tous les enfants se tiennent en cercle et se passent les balles de main à main ou en les lançant. Plus difficile: les enfants se déplacent dans la salle; la balle est transmise dans le même ordre. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balles: balles en mousse, balles de gymnastique, mini-ballons de football, ballons de volleyball et de handball, balles de tennis. • Varier le nombre de balles.
<p>Minigolf</p> 	<p>Description Le moniteur aménage un parcours de golf en salle ou à l'extérieur avec des caisses, des éléments de caisson, des buts et différents seaux. Tous les enfants ont une balle. Ils se placent sur la ligne de départ et essaient de toucher la cible n° 1. Dès qu'ils ont réussi, ils passent à la deuxième. Qui effectue tout le parcours avec le moins de coups (lancers)?</p> <p>Objectif Lancer de différentes manières en variant les distances et les cibles.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler la balle pour atteindre la cible. • Lancer ou rouler la balle avec la «mauvaise» main. • Shooter la balle. • Effectuer le parcours avec une raquette (tennis, badminton, tennis de table, goba) et une balle. • Effectuer le parcours avec une canne et une balle (unihockey, golf). • Laisser les enfants aménager un parcours. • Qui effectue le parcours le plus rapidement? Concours individuel ou par équipe. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • On peut utiliser toutes sortes de récipients au gré de son imagination!

Exercices tirés de mobile:

Cahier pratique n° 10: Balles et ballons, 2005.

Cahier pratique n° 16: Objectif jeux, 2006.

Lutter et se bagarrer

Pratiqués loyalement, les combats et les jeux de lutte sont amusants et permettent aux enfants d'assouvir leur besoin de bouger de diverses manières. Ils développent la perception corporelle et permettent de vivre des émotions et de s'entraîner à les contrôler.

T Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Rire», «Les émotions».

En expérimentant et en gérant victoires et défaites les enfants apprennent à mieux supporter la frustration; en se familiarisant avec des règles et des rituels et en les respectant, ils augmentent, en outre, leur self-control. Par ailleurs, les duels entraînent la condition physique et la coordination. Le respect des règles convenues et de l'adversaire est fondamental pour la réussite des jeux de lutte et de combat.

Sécurité

Enlever bijoux et chaussures pour éviter les blessures. Avant la leçon, définir un signal clair (p.ex. «stop!») avec les enfants pour interrompre immédiatement le combat en cas de douleur.

T «Jeux de lutte et de combat».

	Exercice de base	Variantes
 <p>Touche et gagne</p>	<p>Description Face à face, deux enfants se tiennent par les mains. Pendant X minutes, ils essaient de toucher le plus souvent possible les pieds de l'adversaire avec leurs pieds.</p> <p>Objectif Encourager le contact corporel, développer la capacité de réaction et la vitesse.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toucher la cuisse de l'adversaire avec les mains. • Toucher les épaules de l'adversaire avec les mains. • Toucher les pieds de l'adversaire avec les pieds et les cuisses ou les épaules avec les mains. • En position d'appui facial, toucher les mains de l'adversaire.
 <p>Attention à la flaqué!</p>	<p>Description Un tapis (= flaqué) est placé entre les deux adversaires. Les deux enfants se tiennent par la main droite et essaient de se tirer et de se pousser mutuellement dans la flaqué. Celui qui y met le pied en premier a perdu.</p> <p>Objectif Mesurer ses forces en tirant et en poussant.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans la position de départ, se tenir par la main gauche ou par les deux mains. • Les deux adversaires se placent à côté du tapis, sans se toucher. Ils doivent d'abord s'attraper avant de tirer/pousser. • Utiliser un gros tapis comme flaqué. Les enfants forment un cercle autour en se donnant la main. Tout le groupe essaie de tirer un camarade dans la flaqué.
 <p>Voleur de trésor</p>	<p>Description Deux enfants se font face, à plat ventre sur un tapis. Bras tendus, ils tiennent une balle entre eux. Au signal, chacun essaie de la tirer sous lui.</p> <p>Objectif Conquérir des objets et les défendre.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenir la balle avec les pieds, allongé sur le dos. • Un enfant garde la balle sous son ventre en position accroupie; l'autre essaie de s'en emparer. • Combat deux contre deux. • Dans cette même variante, deux enfants attaquent le gardien de la balle, qui a les yeux fermés. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser différentes balles: médecine-ball, balles molles en caoutchouc, gros ballons en plastique. • Coussins.

		Exercice de base	Variantes
<p>Roi des îles</p> 	<p>Description Deux enfants essaient de se pousser mutuellement hors du terrain (deux tapis fins). Le vainqueur doit garder au moins une partie du corps à l'intérieur du terrain.</p> <p>Objectif Conquérir un espace et le défendre.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu inverse: un ou deux requins rôdent autour du tapis. Ils essaient de tirer les enfants qui se trouvent dessus dans l'eau. Lorsqu'un enfant touche le sol avec une partie du corps, il devient, à son tour, requin. • Tous les enfants s'asseyent sur un gros tapis posé sur des tapis fins. Ils essaient de se pousser mutuellement hors du gros tapis. Celui qui y reste le plus longtemps assis est couronné roi des îles. 	
<p>Chasse à la tortue</p> 	<p>Description Les enfants (= tortues) se placent à l'extrémité d'un grand champ de tapis. A quatre pattes, ils essaient d'effectuer la traversée pour se rendre à la mer. Deux chasseurs les en empêchent en les tournant sur le dos. La tortue qui se retrouve sur le dos aide les chasseurs au tour suivant.</p> <p>Objectif Maintenir ou modifier une position.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les chasseurs peuvent s'aider pour retourner les tortues particulièrement vigoureuses. • Idem sous forme de duel ou de combat en petits groupes. 	
<p>Combat au sol</p> 	<p>Description A et B sont assis côte à côte sur des tapis fins, les jambes tendues en sens inverse. Le bras le plus proche de l'adversaire est posé sur l'épaule qui se trouve le plus loin. Au signal, chacun essaie de renverser l'autre sur le dos.</p> <p>Objectif Combattre au sol.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'adversaire doit être maintenu sur le dos de 10 à 20 secondes; de son côté, il essaie de se tourner sur le ventre ou de se redresser. • Modifier la position de départ: dos à dos, assis ou à genoux face à face. • Deux enfants de petite taille luttent contre un enfant particulièrement grand et fort. 	
<p>Sumo</p> 	<p>Description Installer des tapis sur une grande surface et marquer l'aire de combat à l'intérieur. Les deux sumotori se placent dans la position de départ traditionnelle. Au signal, le combat commence. Le but est de pousser l'adversaire hors de l'arène. Celui qui en sort ou qui touche le sol avec une autre partie du corps que les pieds a perdu.</p> <p>Objectif Combattre debout.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aménager différentes aires de combat dans la salle. Les meilleurs s'affronteront à la fin au milieu de l'arène. • Réaliser le combat sous forme de concours par équipe. 	

Exercices tirés de mobile:

Cahier pratique n° 2: «Apprendre à se battre de façon loyale», 1999.

Glisser et déraper

La glisse fascine les enfants sous toutes ses formes et joue un rôle important dans le développement moteur; elle entraîne et développe le sens de l'équilibre. Pour acquérir de l'expérience dans ce domaine, il existe de nombreuses possibilités. Les débuts se font à plat, sans l'aide d'un partenaire; il s'agit avant tout de se familiariser avec les différentes formes de matériel que l'on peut utiliser pour glisser. A travers des exercices à deux et en groupes, on peut ensuite faire progressivement les expériences les plus diverses, en utilisant également des plans inclinés. On sera tout particulièrement attentif à la sécurité lorsque l'on aménage les installations.

Exercice de base		Variantes
 <p>Téléphérique</p>	<p>Description Assis sur un morceau de tapis, les enfants se tirent à une corde sur plusieurs mètres.</p> <p>Objectif Se familiariser avec les caractéristiques de la glisse, garder son équilibre et renforcer la musculature.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Téléphérique.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • A genoux, assis, couché, debout. • Se tirer à plat ventre sur un banc suédois (horizontal ou incliné). <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Morceaux de tapis. • Sacs en jute. • Chiffons. • Chaussettes.
 <p>Chiens de traîneau</p>	<p>Description Assis sur un morceau de tapis (traîneau), un enfant se tient à un cerceau tiré par un camarade (= chien).</p> <p>Objectif Connaître les particularités de la glissade et savoir se tenir en équilibre.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Attelage.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • A genoux, assis, couché, debout. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Surface: morceaux de tapis, sacs en jute, chiffons. • Fixer des cordes à un tapis (côté antiglisse en haut) pour faire un traîneau. Un ou deux enfants s'installent dessus et se font tirer par plusieurs camarades. • Utiliser différents objets pour attacher le chien au traîneau: chambre à air, corde, piquet. • Effectuer un parcours avec le traîneau.
 <p>Planche à roulettes</p>	<p>Description Les enfants se tiennent assis ou debout sur un engin à roulettes et se poussent ou se tirent mutuellement dans un espace donné ou autour d'obstacles.</p> <p>Objectif Se familiariser avec les engins à roulettes, en connaître les dangers et les possibilités.</p> <p>Renvoi Manuel «Courageux, c'est mieux!»</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Couché, assis (en s'appuyant ou non avec les mains), à genoux, debout. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chariot à tapis vide. • Haut de caisson posé sur deux planches. (30 x 40 cm) avec des roues articulées. • Chariot à ballons. • Planche à roulettes (skateboard). • Utiliser des cordes comme «rênes». • Utiliser des piquets pour se pousser.

		Exercice de base		Variantes			
Toboggan 		Description Accrocher un banc suédois aux espaliers ou à la barre fixe pour construire un toboggan. Les enfants grimpent, s'asseyent sur un morceau de tapis et dévalent la pente.	Objectif Garder son équilibre malgré la pente et la dynamique. Tenue du corps active, plaisir et confiance en soi.	Sécurité Sécuriser le départ, la descente et l'arrivée avec des tapis.	Renvois  Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Rire», «Les émotions». Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Réaliser une performance», «La perception de soi».  Degré préscolaire Toboggan. Degré préscolaire Saut à ski.	Mouvement <ul style="list-style-type: none"> • Assis, à genoux, couché, debout comme un skieur/un snowboarder. • Saut à ski: debout (ou accroupis), les enfants dévalent le banc, sautent et atterrissent en souplesse sur le gros tapis. 	Matériel <ul style="list-style-type: none"> • Varier l'inclinaison de la pente. • Glisser en chaussettes. • Construire un toboggan en recouvrant un escalier avec des tapis.

		Description		Variantes		
Tapis rampant 		Description Deux équipes (ou plus) de 2 à 4 enfants essaient de déplacer le plus vite possible un tapis (protection anti-glisse en haut) d'un point A à un point B. Ils ne peuvent déplacer le tapis qu'en sautant dessus à tour de rôle.	Objectif Apprendre à différencier dynamique et statique. Travailler le saut en longueur.	Mouvement <ul style="list-style-type: none"> • Atterrissage debout uniquement. • Ne pas compter le temps, mais le nombre de sauts (l'équipe qui en fait le moins a gagné). 		
Rodéo 		Description Le cow-boy se tient sur un cheval sauvage (= chariot à tapis). Un camarade essaie de désarçonner le cow-boy en poussant et en tirant le chariot.	Objectif Garder son équilibre dans des conditions difficiles.	Sécurité Le moniteur surveille pour pouvoir intervenir si le cheval se montre trop sauvage. Le périmètre n'est pas délimité.	Mouvement <ul style="list-style-type: none"> • Le cow-boy se tient accroupi. • Le cow-boy se tient sur une jambe. 	L'un avec l'autre <ul style="list-style-type: none"> • Cheval et cow-boy essaient d'effectuer un tronçon ou un parcours défini à l'avance le plus vite possible sans que le cow-boy tombe (exercice de collaboration).