

Leçons-types

Les enfants ont une imagination débordante et adorent se transporter et jouer dans d'autres univers. Souvent, il suffit de leur présenter un thème ou un univers pour qu'ils inventent leurs propres histoires et images! Les leçons-types ci-après vous permettront de les emmener à la découverte de différents mondes et de leur faire acquérir et appliquer les formes de base du mouvement.

Mise en place (chantier)

On peut associer les enfants à la mise en place des différents mondes. En participant au «chantier», ils pourront choisir avec le moniteur les engins qui seront installés et la manière dont ils seront disposés. Le chantier n'est jamais définitif: on peut sans cesse le modifier pour l'adapter aux activités. Seule condition: les enfants doivent déjà avoir appris à transporter correctement le matériel.

Contexte (paysage)

Le moniteur construit un paysage autour du thème choisi et explique aux enfants ce que représentent les engins et comment on les utilise, en intégrant éventuellement ces éléments à une histoire. Si nécessaire, il fixe également au début de la leçon quelques règles de jeu et de comportement pour garantir la sécurité.

Structure de la leçon

Chaque leçon comporte une introduction, une partie principale et un retour au calme. Il est judicieux d'organiser toutes les parties de la leçon autour du même thème de manière à créer un fil rouge. Les enfants pourront ainsi se plonger dans un autre univers et l'explorer pendant toute la durée du cours.



Dans la forêt vierge

Objectifs

Découvrir et explorer un nouvel univers, s'y mouvoir et jouer. Acquérir, appliquer et créer les formes de base du mouvement.

Organisation

Les postes sont tous reliés entre eux de manière que la forêt vierge puisse être explorée sous forme de parcours. Les enfants effectuent ce dernier de manière autonome. Le moniteur les aide si nécessaire; il peut s'occuper des enfants à un poste et leur donner des astuces ou les aider à exécuter les formes de base du mouvement telles que rouler ou balancer. Le parcours peut être effectué d'une traite ou par postes, en petits groupes (entraînement à diverses stations).

Postes possibles

Titre	Objectif	Description
Escalade en tout genre	Grimper et prendre appui	Les enfants traversent les espaliers en grim pant comme des singes; ils cueillent des bananes (sautoirs accrochés à différentes hauteurs).  Chapitre «Encourager la diversité», «Grimper et prendre appui», «Comme des singes».
Traversée du fleuve en bateau	Glisser et dérap er, renforcer la musculature	Assis sur un morceau de tapis, les enfants se tirent à une corde sur plusieurs mètres.  Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et dérap er», «Téléphérique».
Traversée du fleuve sur des ponts	Se tenir en équilibre	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!  Chapitre «Encourager la diversité», «Se tenir en équilibre», «Gare aux crocodiles!».
Course-nénuphars	Courir et sauter	Disposer des tapis ou des cerceaux. Les enfants doivent passer le plus vite possible sur les nénuphars ou les cailloux.
Dans la forêt impénétrable	Courir, travailler la vitesse	Les enfants slaloment le plus vite possible entre les perches.
Tarzan	Balancer et s'élan cer	Les enfants se balancent comme Tarzan au bout d'une corde. Compléter cette forme de base par différentes tâches.  Chapitre «Encourager la diversité», «Balancer et s'élan cer», «Tarzan».
Cascade	Glisser et dérap er, rouler et tourner	Aménager un plan incliné. Les enfants le dévalent en glissant, en effectuant des rou lades avant et arrière et en tournant autour de l'axe longitudinal.  Chapitre «Encourager la diversité», «Rouler et tourner».

Déroulement de la leçon

Contenu	Objectif	Réalisation
Introduction Attention, inondation!	<ul style="list-style-type: none"> • Introduire le thème de la forêt vierge • S'échauffer 	<p>Installation en commun des postes de la forêt vierge.</p> <p>Le paysage de la forêt vierge est déjà en place et peut être utilisé pour ce jeu. Les enfants courent à travers la salle au son de la musique ou du tambourin; ils se déplacent uniquement sur le sol. Dès que la musique s'arrête, ils doivent se réfugier en hauteur pour échapper à l'eau qui monte.</p> <p> Chapitre «Encourager la diversité», «Danser et rythmer», «Attention, inondation!».</p> <p>Variante: introduire d'autres notions en plus de l'inondation. «Attention, pluie!»: les enfants cherchent un toit ou un abri. «Attention, bêtes sauvages!»: les enfants marchent à pas feutrés le plus silencieusement possible.</p>
Partie principale Gare aux crocodiles!	<ul style="list-style-type: none"> • Acquérir, appliquer et créer les formes de base du mouvement • Développer la créativité 	<p>A partir de maintenant, les enfants ne doivent plus toucher le sol, car l'eau est infestée de redoutables crocodiles. Pas question de quitter le parcours!</p> <p>Les enfants testent les différents engins et constructions et franchissent les obstacles. Ils inventent leurs propres mouvements pour parcourir les différents postes. Les bonnes idées sont montrées à tous les camarades, qui sont invités à les imiter.</p> <p>Variante: tous les enfants se transforment en un animal choisi par eux-mêmes ou par le moniteur et effectuent le parcours en se déplaçant comme cet animal.</p>
Retour au calme Le temps dans la forêt vierge	<ul style="list-style-type: none"> • Clore la leçon tous ensemble • Se calmer et se détendre 	<p>Par deux ou en cercle, on imite le temps dans la forêt vierge. A est à plat ventre par terre, décontracté. B mime le temps qu'il fait, sur son dos.</p> <p>Pluie fine: il tapote le dos de A du bout des doigts. Forte pluie: il lui caresse le dos. Averse: il tapote avec la paume des mains. Soleil: il frotte ses mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient assez chaudes pour transmettre la chaleur.</p> <p> Chapitre «Développer les bases», «Se calmer et se détendre», «La pluie et le beau temps».</p> <p>Ranger les engins tous ensemble.</p>

En visite chez les Esquimaux

Objectifs

Découvrir et explorer un nouvel univers, s'y mouvoir et jouer. Acquérir, appliquer et créer les formes de base du mouvement.

Organisation

Les postes sont tous reliés entre eux de manière que le pays des Esquimaux puisse être exploré sous forme de parcours. Les enfants effectuent ce dernier de manière autonome; le moniteur les aide si nécessaire.

Le parcours peut être réalisé d'une traite ou par postes, en petits groupes.

Postes possibles

Titre	Objectif	Description
Téléphérique	Glisser et dérapier; renforcer la musculature	Assis sur un morceau de tapis, les enfants se tirent à une corde sur plusieurs mètres.  Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et dérapier», «Téléphérique».
Glissades à gogo	Glisser et dérapier	Accrocher un banc suédois aux espaliers ou à la barre fixe pour fabriquer un toboggan. Les enfants escaladent le banc, s'asseyent sur un morceau de tapis et redescendent en glissant.  Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et dérapier», «Toboggan».
Igloo		En coinçant des tapis fins entre les perches et le mur ou entre deux caissons, former un tunnel à travers lequel les enfants peuvent ramper ou un igloo où ils peuvent se cacher.
D'une plaque de glace à l'autre	Courir, sauter, se tenir en équilibre	Utiliser du petit matériel divers pour que les enfants puissent sauter d'un engin à l'autre ou entraîner leur équilibre (medecine-balls, mobilos, cerceaux, tapis).

Déroulement de la leçon

Contenu	Objectif	Réalisation
Introduction Voyage à skis Chiens de traîneau	<ul style="list-style-type: none"> • Motiver les enfants et introduire le thème • S'échauffer • Glisser et déraper 	<p>Le moniteur demande aux enfants où vivent les Esquimaux et ce que ce mot évoque pour eux.</p> <p>Le groupe se met en route pour visiter un village esquimau. Il effectue la première partie du voyage à skis de fond.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque enfant reçoit deux morceaux de tapis, qu'il place sous ses pieds. Tous courent et glissent à travers la salle comme sur des skis de fond. • Pour la seconde partie du voyage, il faut des chiens de traîneau. Un enfant s'assied sur un morceau de tapis (= traîneau) et se tient à un cerceau qu'un camarade (= chien) tire à travers la salle. <p> Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et déraper», «Chiens de traîneau».</p>
Partie principale Voyage au pays des Esquimaux	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer le parcours selon son niveau 	<p>Les enfants sont arrivés au village esquimau et peuvent explorer la région de manière autonome: ils testent le parcours en se faufilant dans les igloos et en sautant d'une plaque de glace à l'autre, escaladent des montagnes avec de petits traîneaux pour redescendre en se laissant glisser de l'autre côté. Ils traversent des ponts gelés et sautent même sur un tremplin!</p>
Retour au calme Chasse aux phoques	<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter une forme de jeu en rapport avec le thème • Solliciter et stimuler le système cardio-vasculaire 	<p>3-5 enfants (= ours polaires) désignés par le moniteur chassent leurs camarades (= phoques). Dans la salle, des tapis fins ou des médecine-balls mous servent de refuges; les phoques peuvent s'y hisser pour reprendre haleine. Mais attention: ils doivent quitter leur îlot lorsqu'un autre phoque en danger veut s'y réfugier! Les phoques capturés ont un gage, p. ex. se mettre à plat ventre sur un banc suédois et se tirer à la force des bras.</p>
Glaçons	<ul style="list-style-type: none"> • Clore la leçon tous ensemble • Se calmer et se détendre 	<p>Tous les enfants se couchent en cercle sur le dos, yeux et bouche fermés. Il fait froid au pays des Esquimaux, si froid qu'ils gèlent et se transforment en glaçons! Le moniteur les soulève les uns après les autres par les pieds pour vérifier que les muscles sont bien tendus. Les glaçons sont libérés par le moniteur et peuvent aller se réchauffer et se changer au vestiaire.</p> <p> Chapitre «Développer les bases», «Percevoir son corps», «Spaghetti-party».</p>

Conférence à la ferme

Objectif

Découvrir et explorer un nouvel univers, s'y mouvoir et jouer. Acquérir, appliquer et créer différentes formes de base du mouvement.

Organisation

Les enfants jouent avec un dé de couleur ou un dé normal. Chaque couleur/chiffre correspond à un petit parcours. A chaque poste, on relance le dé et on avance d'une case sur le plateau de jeu. Les enfants effectuent le parcours de manière autonome; le moniteur les aide si nécessaire.

Matériel

Disposition des engins: différentes combinaisons sont possibles. Le nombre d'exercices et les variantes dépendent du matériel disponible.

Autre matériel: dé de couleur ou dé normal, pions (figurines animales) et plateau de jeu (jeu de l'échelle), jeu des familles (animaux).

Postes possibles

Poste	Objectif	Description
 Parc à chevaux	Courir et sauter	Les chevaux sautent par-dessus différents obstacles: élastique tendu entre deux piquets, tapis, medecine-balls, éléments supérieurs de caisson, cerceaux.
 Vache folle	Sauter, voler, atterrir correctement	La vache folle «vole» et saute sur/par-dessus tout ce qu'elle peut: mini-trampoline, pan d'espalier écarté ou gros tapis depuis un caisson.

Poste	Objectif	Description
-------	----------	-------------

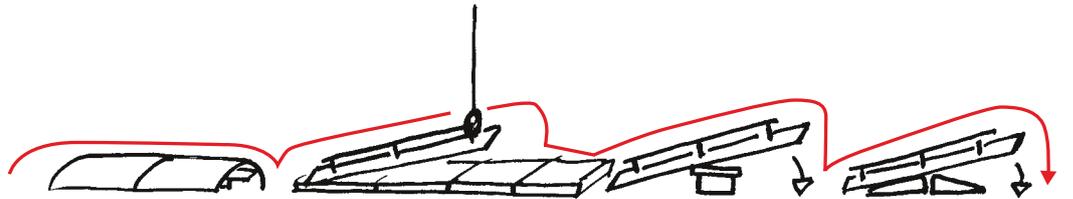
Chat sur le toit



Se tenir en équilibre

Le chat avance en équilibre sur les toits: bancs suédois recouverts de tapis fins, anneaux balançants, bascule (banc suédois posé sur un élément supérieur de caisson), deux tremplins.

P Chapitre «Encourager la diversité», «Se tenir en équilibre», «Funambule».

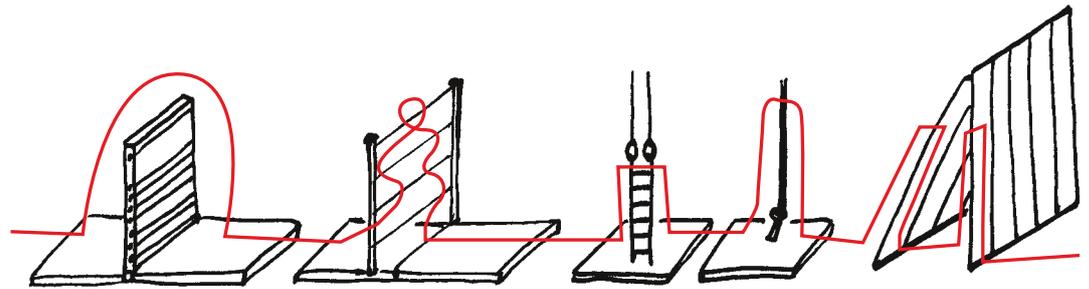


Coq et poules sur l'échelle



Grimper et prendre appui

Le coq et les poules se perchent le plus haut possible pour caqueter ou lancer leur cocorico: espaliers, barre fixe avec 4 barres, anneaux balançants avec échelle de corde, corde, perches.



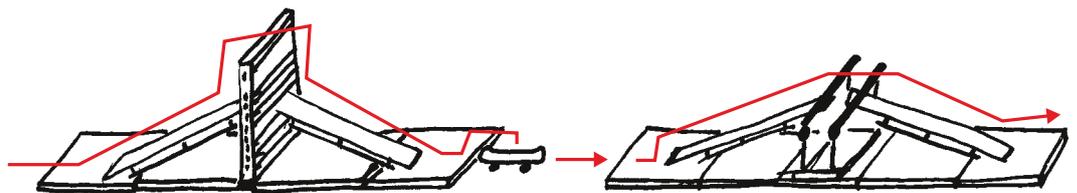
Toboggan des oies



Glisser

Les oies se dandinent ou gravissent des plans inclinés et redescendent en glissant: bancs suédois, barre fixe, 2 tapis, planche à roulettes pour traverser l'étang, barres parallèles

P Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et déraper», «Toboggan».

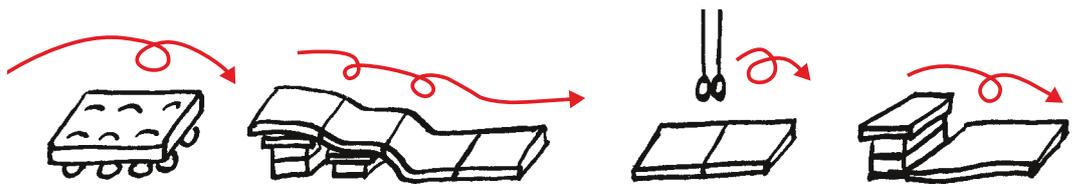


Enclos aux cochons



Rouler et tourner

Les cochons tournent, roulent et effectuent des rotations: 8 medecine-balls recouverts d'un tapis de 16 cm, escalier composé de caissons recouverts de tapis, anneaux balançants avec tapis, 2 éléments de caisson avec des tapis.



Déroulement de la leçon

Contenu	Objectif	Réalisation
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Introduire le thème 	<p>A la ferme, plusieurs animaux se retrouvent régulièrement pour une conférence. Meuh-Meuh, une vache un peu fofolle, amuse tout le monde avec ses idées farfelues.</p>
Les animaux se présentent	<ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer avec la gymnastique des animaux • Présenter les animaux 	<p>Un jeu des familles avec des cartes d'animaux est posé au milieu de la salle, face cachée. On attribue différents mouvements à chaque animal. Un enfant retourne une carte. Tous exécutent le mouvement correspondant; le moniteur désigne ensuite un autre enfant, qui retourne une nouvelle carte, et ainsi de suite.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coq/Poule: courir en tous sens en battant des ailes (avec les bras repliés), gratter le sol avec les «pattes», se tenir sur une «patte». • Cheval: galoper à travers la salle, lancer des ruades. • Vache: à quatre pattes, brouter en fléchissant les bras. • Cochon: tourner et se rouler dans la boue. • Canard/Oies: avancer en position accroupie en levant et en baissant les bras (battement d'ailes). • Chat: marcher à pas feutrés, bondir pour attraper une souris, faire le gros dos, dormir roulé en boule, s'étirer. <p>Variante: Le moniteur raconte une histoire dans laquelle les différents animaux interviennent régulièrement.</p>
Partie principale	Effectuer 6 postes avec des tâches en lien avec les formes de base du mouvement	<p>Les enfants lancent le dé et testent les idées de Meuh-Meuh la vache fofolle. Les tâches ont déjà été introduites lors d'une leçon antérieure (effet de reconnaissance).</p> <p>Tâches: cf. «Postes possibles».</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A montre le chemin, B l'imité. • A ferme les yeux et se laisse guider par B. Il doit ensuite effectuer le parcours de mémoire ou expliquer par où il est passé. <p>Ranger les engins tous ensemble.</p>
Meuh-meuh la vache fofolle		
Retour au calme	Clore la leçon tous ensemble	<p>Tous les enfants s'asseyent en cercle sur les talons. Le moniteur commente le parcours: Les chevaux s'échauffent en trotant tranquillement (frapper alternativement avec la paume des mains sur le sol). C'est parti (à vos marques, prêts, partez!). Ils sautent par-dessus un obstacle (faire le mouvement avec les mains), franchissent la rivière (imiter le bruit, p. ex. splash!), prennent le virage (s'incliner à droite ou à gauche), entrent dans la dernière ligne droite (acclamations des spectateurs), puis franchissent l'arrivée (tout le monde lève les mains en l'air).</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cercle, courir sur place et exécuter les mouvements correspondants.
Course de chevaux		
Fin de la conférence		Evaluer la conférence et discuter de la prochaine!