

Jeux en plein air: Changer d'environnement

Pour se développer, l'enfant a besoin de faire des expériences motrices variées. Ce thème du mois propose des formes de jeu pour des enfants du degré primaire, qui peuvent être mises en oeuvre dans divers environnements.

L'activité physique donne à l'enfant la possibilité de découvrir et d'expérimenter différents espaces, infrastructures sportives et surfaces. Le changement d'environnement élargit la palette des impressions et des expériences sensorielles: le vent qui se lève, les nuages qui passent, les averses et les chutes de neige soudaines, le soleil éblouissant, la pelouse fraîchement tondue, les feuilles qui tombent, les insectes qui bourdonnent, le sol verglacé, l'eau rafraîchissante et le sable chaud enrichissent les activités sportives en plein air.



Une ambiance calme et concentrée, une musique entraînante ou un rythme soutenu contribuent à modifier l'atmosphère dans une salle. En évoluant sur une surface dure, sur du gazon, dans la neige, sur la glace, le sable ou le sol de la salle de gymnastique, on ne sollicite pas les sens de la même manière et on génère de nouveaux défis passionnants. En s'entraînant au bord de l'eau ou dans l'eau, en forêt, en salle, sur la piste d'athlétisme, en pleine nature ou sur la place de jeu, on permet d'autres expériences au petit goût d'aventure.

Sortir des sentiers connus

Jouer avec les impressions sensorielles permet de développer la perception de manière globale. Quitter de temps à autre l'environnement familier pour découvrir d'autres espaces constitue un enrichissement!

Ce thème du mois propose une moisson d'exercices et de formes de jeu avec les principaux points à respecter dans chaque environnement spécifique. A la fin sont présentées trois leçons-types qui peuvent être réalisées en plein air, dans différents environnements. Elles permettent aux enfants de découvrir la nature et d'assouvir leur besoin naturel de mouvement. Les exercices proposés dans la première partie de cette brochure peuvent sans autres être mis au programme d'une leçon, en fonction des caractéristiques de la classe ou du groupe d'entraînement.

Thème du mois

- [Jeux en plein air](#) (pdf)

Moyen didactique

- [Les différents environnements](#)

Exercices

- [Place en dur, pelouse, place de jeu](#)
- [En forêt](#)
- [Avec de l'eau, au bord de l'eau](#)
- [Dans l'eau](#)
- [Dans la neige](#)
- [Sur la glace](#)

Leçons

- [Ensemble à la place de jeu](#) (pdf)
- [A la découverte de la nature](#) (pdf)
- [Dans la cour de récréation](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO