

Leçons – Sport at home: Pour le corps enseignant de l'école obligatoire

Avec la collaboration de mobilesport.ch et d'enseignantes et enseignants d'éducation physique, la Direction de l'instruction publique et de la culture du canton de Berne propose des exercices et des jeux pour les trois cycles de l'école obligatoire.



Tous les exercices proposés peuvent être facilement mis en œuvre à la maison. Quelques adaptations sont parfois nécessaires. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Cycle 1

- Concours/Défi: [Transport de peluches](#)
- Défi/Jeu: [Toile d'araignée](#)
- Défi: [Elastique](#) (aussi pour le cycle 2)
- Défi: [The floor is lava](#) (aussi pour les cycles 2 et 3)
- Expression/Danse: [Sport stacking – The Cup Song](#)
- Jeu: [Chasse aux oeufs](#) (aussi pour le cycle 2)
- Jeu: [Or de Chine](#)
- Jeu: [Souffler la balle de ping-pong](#) (aussi pour le cycle 2)

- Santé: Dé-fit

Programme quotidien

- Défi: Challenge du livre
- Expression/Danse: Danse avec Sid
- Défi/Jeu: Dix à la suite (aussi pour le cycle 2)

Cycle 2

- Concours/Défi: Escalade de la table (aussi pour le cycle 3)
- Défi: Elastique (aussi pour le cycle 1)
- Défi: Appui renversé (aussi pour le cycle 3)
- Défi: The floor is lava (aussi pour les cycles 1 et 3)
- Défi/Expression: Jonglage (aussi pour le cycle 3)
- Expression/Danse: Breakdance
- Expression/Danse/Jeu: Footbag
- Jeu: Chasse aux oeufs (aussi pour le cycle 1)
- Jeu: Corona Squash (aussi pour le cycle 3)
- Jeu: Cuisine-pong
- Jeu: Souffler la balle de ping-pong (aussi pour le cycle 1)
- Jeu/Concours: A vos marches - prêts? - partez! (aussi pour le cycle 3)
- Jeu/Concours: Duels (aussi pour le cycle 3)

Programme quotidien

- Défi: Challenge du balai
- Défi: Sauts à la corde
- Défi/Jeu: Dix à la suite (aussi pour le cycle 1)

Cycle 3

- Concours/Défi: [Escalade de la table](#) (aussi pour le cycle 2)
- Défi: [Appui renversé](#) (aussi pour le cycle 2)
- Défi: [The floor is lava](#) (aussi pour les cycles 1 et 2)
- Défi/Expression: [Jonglage](#) (aussi pour le cycle 2)
- Jeu: [Corona Squash](#) (aussi pour le cycle 2)
- Jeu/Concours: [A vos marches – prêts? – partez!](#) (aussi pour le cycle 2)
- Jeu/Concours: [Duels](#) (aussi pour le cycle 2)
- Santé: [Challenge papier WC](#)
- Santé: [HIIT pour la maison](#)

Programme quotidienramme

- Défi: [Challenge de la chaussure](#)
- Défi: [Sauts à la corde](#)
- Jeu: [Headis](#)
- Santé: [Workout 7 minutes](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO