Toutes et tous dehors! – Bonnes pratiques: Cheminer en jouant – Soyons créatifs

Communication, coopération, concentration et attention: avec des formes de mouvements créatives, les déplacements sont plus variés et instructifs.

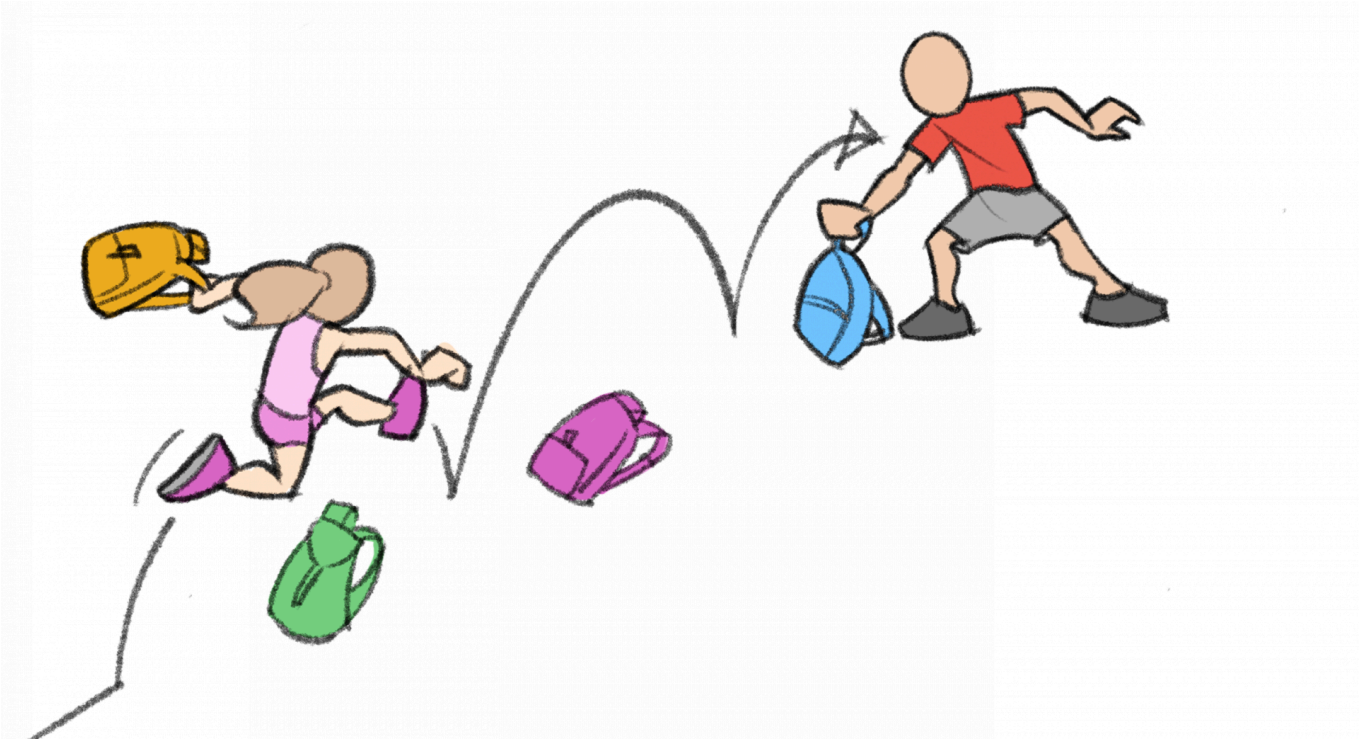
Traversée du marais

Par groupes de trois, les enfants ramassent cinq grandes feuilles (châtaigner p. ex.). Le terrain se transforme en marais que les aventuriers ne peuvent traverser qu'en marchant sur leurs feuilles.

Variantes

- Modifier la taille du groupe et le nombre de feuilles.
- Remplacer les feuilles par des bouts de bois.

Course d'obstacles

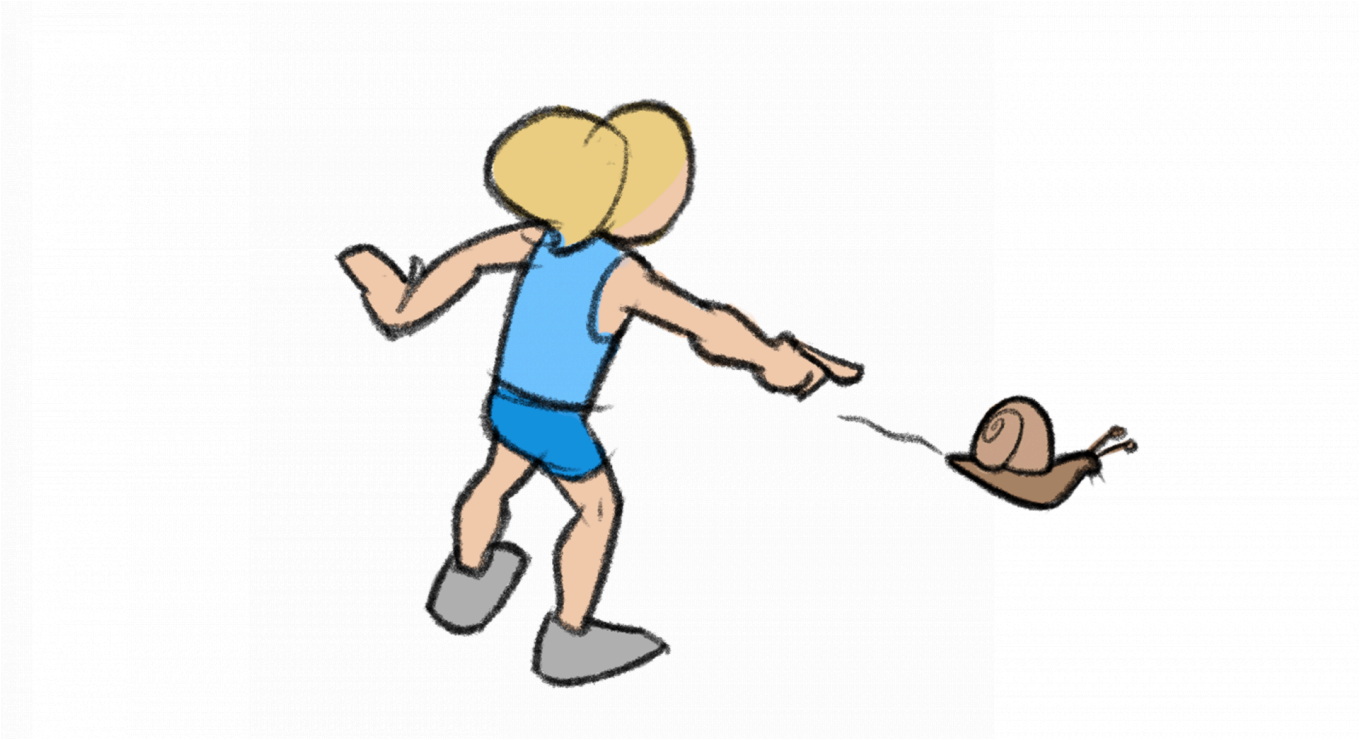


Par petits groupes, les enfants déposent leurs sacs à dos sur le chemin et ils avancent en sautant par-dessus. Le dernier sac est toujours ramassé et placé tout devant.

Variantes

- Autres obstacles: pives, branches, pierres, etc.
- Varier la technique de saut: sur une jambe, à pieds joints, à reculons, avec une rotation, etc.
- Franchir les obstacles (rythme de trois pas p. ex.) sans sauter (course de haies).
- Slalomer autour des objets.

Rimes en route

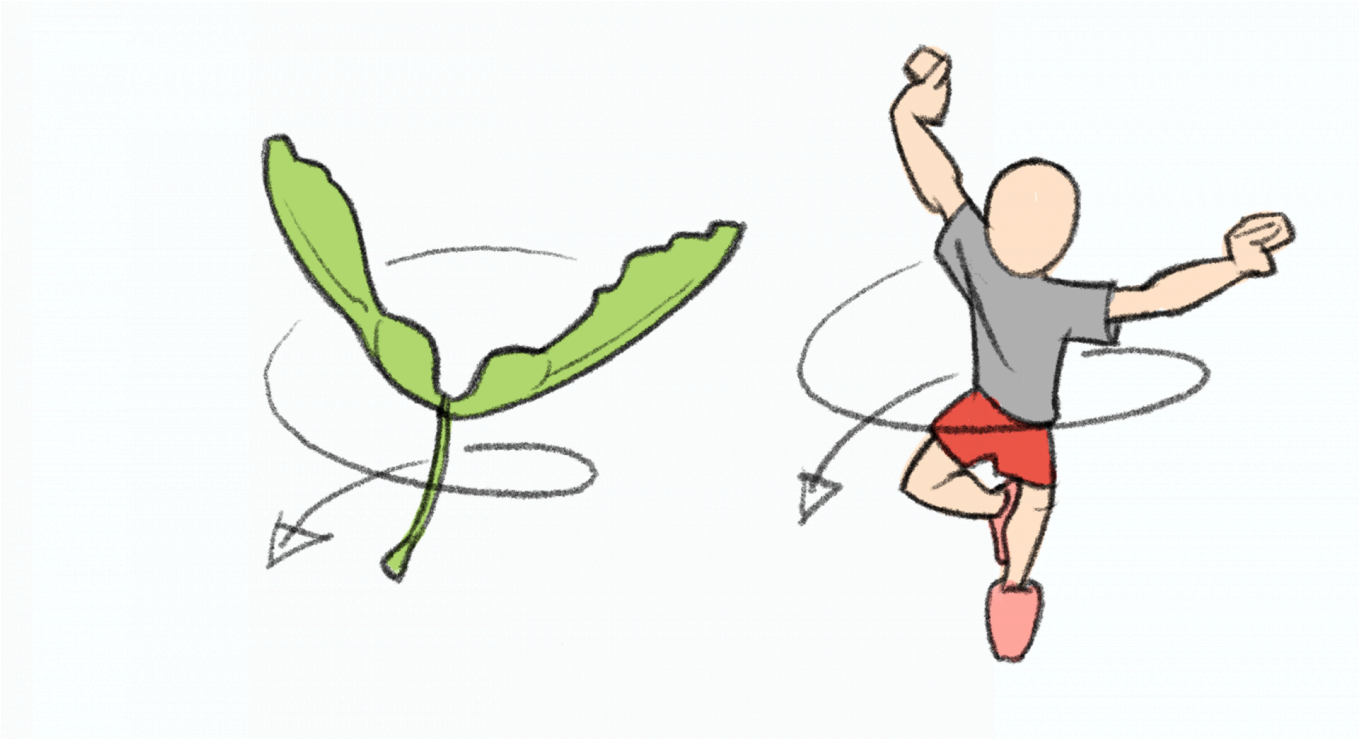


Un enfant désigne un objet sur le chemin. Après l'avoir nommé, on recherche des rimes. Exemple: escargot – sabot – paquebot, etc.

Variantes

- Par petits groupes.
- Inventer une formule magique en lien avec l'objet («Abracadabra, petite feuille s'envolera»).

Mouvements à gogo



A l'aide des enfants, l'enseignant rassemble divers objets éparpillés dans la nature. Ils leur assignent ensuite un mouvement en lien avec leurs caractéristiques.

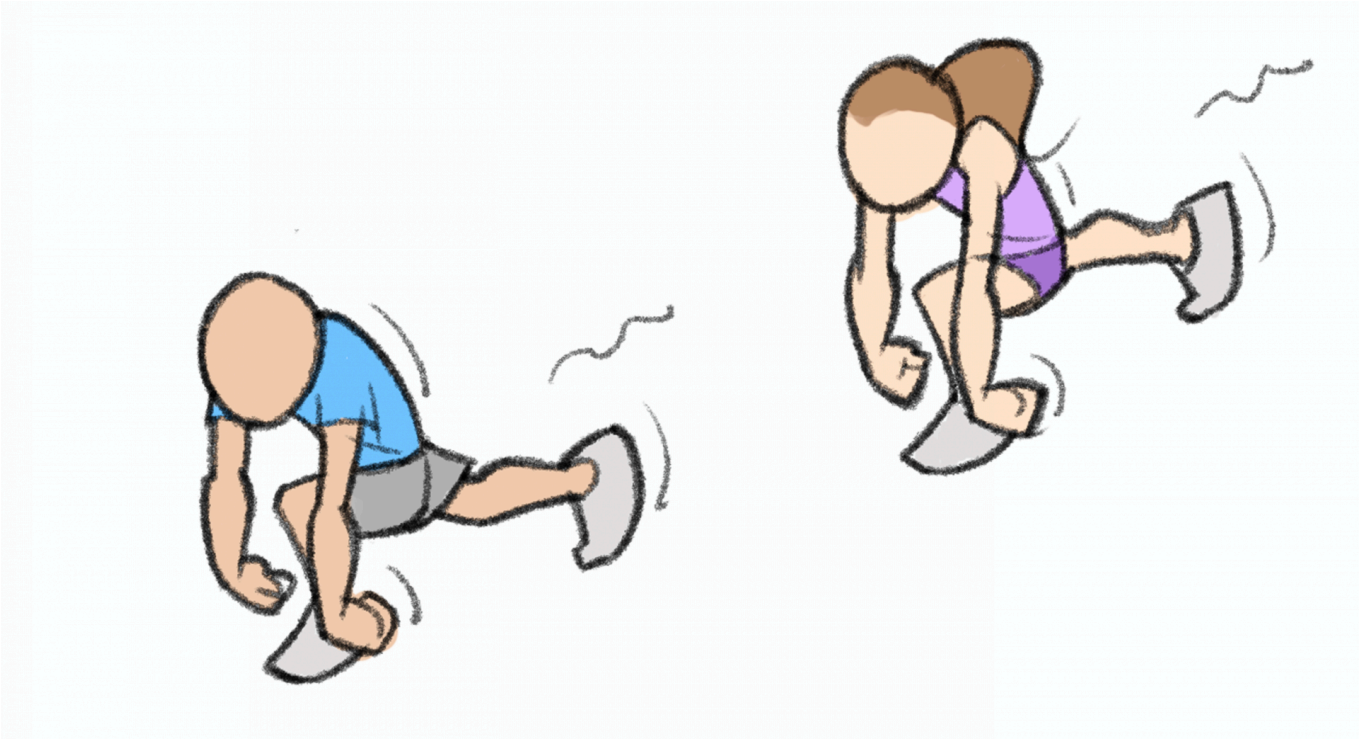
- Hélice de l'érable = rotation autour de l'axe longitudinal.
- Pierre plate pour les ricochets = avancer en sautillant.
- Gland/noix = rouler sur le sol, culbute sur un sol mou.
- Fleur = de la position accroupie, se déployer en tendant les bras vers le soleil.
- Bâton = s'étirer en levant les bras au ciel.

L'enseignant annonce «hélice» ou «pierre», puis il tend l'objet vers le haut. Les enfants effectuent le mouvement correspondant.

Variantes

- Les enfants attribuent aux objets des mouvements particuliers.
- Si l'objet montré ne correspond pas à l'annonce de l'enseignant, les enfants restent figés.
- Modifier le nombre d'objets.
- Après quelques tours, les objets sont assignés à d'autres mouvements, p. ex. hélice de l'érable = rester sur place et lever les bras au ciel.

Copies conformes

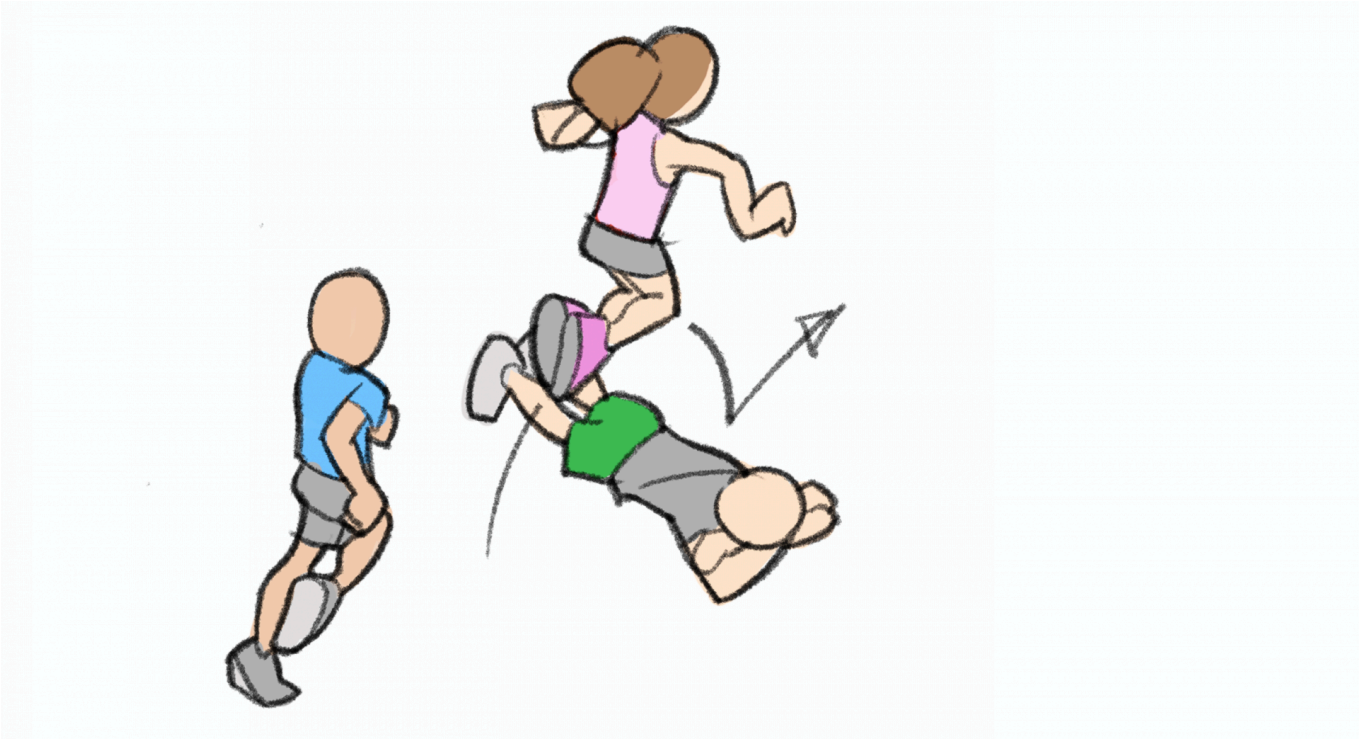


Les enfants se déplacent par deux. Le «guide» choisit un mode de déplacement que son camarade imite au mieux. Changer les rôles après un certain temps.

Variantes

- L'enseignant joue le rôle du guide et montre différents modes de déplacement. Les enfants élargissent ainsi leur répertoire moteur.
- Les enfants exploitent les particularités du terrain pour inventer de nouveaux modes de déplacement. Par exemple, ils grimpent sur un tronc ou un petit rocher et sautent en contrebas.

A la queue leu leu



Les enfants courent par groupes de trois ou quatre en file indienne. Le meneur décide du moment opportun pour faire une pause et il se couche sur le sol. Les suivants sautent par-dessus leur camarade et le nouveau meneur conduit le groupe jusqu'à la prochaine pause. Ainsi de suite, chacun choisissant sa technique de saut.

Variantes

- L'enseignant indique le mode de franchissement (p. ex. sauts latéraux).
- Le meneur se couche sur le sol au signal de l'enseignant.

Remarque: Les coureurs sont attentifs à ne pas trébucher sur le camarade au sol.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO