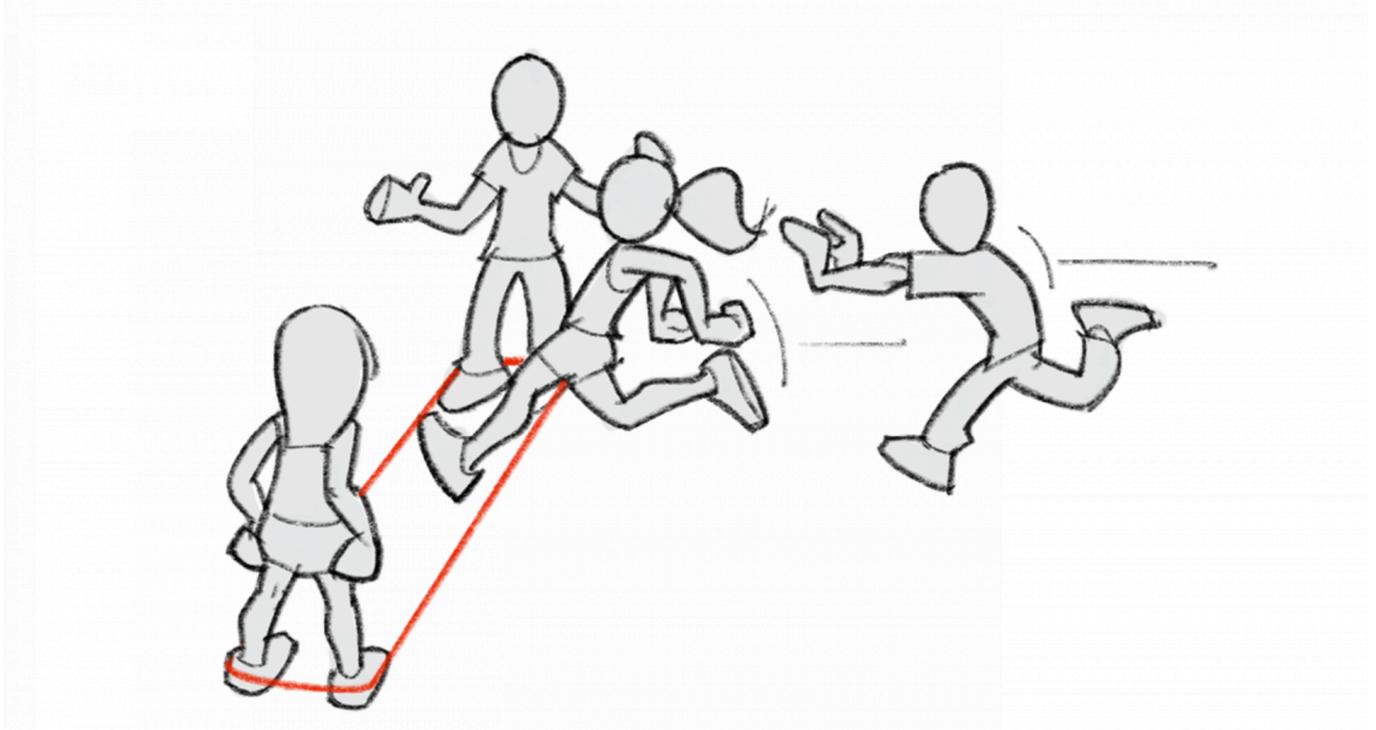


Education physique avec distance: Leçon – Une forme bondissante avec l'élastique

L'élastique, un accessoire vieux comme le monde, a refait surface dans les cours de récréation. Car loin de l'image d'Epinal qu'il véhicule, l'élastique s'avère plein de ressources. Nous vous montrons ici ses nombreuses applications sportives. Lancez-vous, vous allez adorer!

Conditions cadres



- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Degré scolaire: cycle 2
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Objectifs d'apprentissage

Fidèle à la devise «Rire, apprendre et réaliser une performance», cette leçon aborde de multiples aspects:

- Les élèves éprouvent du plaisir durant cette leçon ludique et variée qui propose de nouvelles formes de jeu.
- L'enseignant peut se réjouir: la leçon demande très peu de matériel: un set d'élastiques et des éléments de marquage (cônes ou piquets).
- Les élèves entraînent notamment les formes de base «courir et sauter». Ils sollicitent le système cardio-vasculaire, la vitesse et l'agilité. En multipliant les sauts et les bondissements, ils renforcent aussi leur appareil locomoteur.
- Les élèves apprennent à coopérer, car ils doivent résoudre diverses tâches en petits

groupes tout en étant reliés par un élastique. Les missions sont proposées sous forme de jeu (jeux de poursuite et estafettes entre autres).

Indications

- Cette leçon regorge d'idées de jeu. On peut puiser dans le vaste répertoire classique comme celui des trois jeux de poursuite ou des trois estafettes que l'on variera selon son inspiration.
- L'élastique se prête idéalement à la collaboration au sein du groupe, cela sans contact corporel direct et avec la distance requise si nécessaire! Il permet donc d'organiser des jeux de coopération attractifs même en temps de pandémie.

Leçon: [Une forme bondissante avec l'élastique](#) (pdf)

Source: Daniela Brönnimann e Patricia Steinmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO