

## Sommaire

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Cinq arguments                 | 2 |
| Organisation et sécurité       | 3 |
| Inspiration pour la conception | 4 |

### Bonnes pratiques

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Circuits par postes en équipe | 9  |
| Olympic Day dans les écoles   | 11 |
| Formes de tournoi             | 12 |
| Athlétisme par équipe         | 13 |
| Activités d'endurance         | 15 |

|             |    |
|-------------|----|
| Indications | 16 |
|-------------|----|

# Manifestations sportives

L'activité physique et le sport remplissent une mission éducative centrale à l'école. Organisée dans le cadre scolaire, une manifestation sportive déploie ses effets positifs à différents niveaux: les élèves améliorent leur perception corporelle et apprennent à gérer leur personne ainsi que la relation avec les pairs; ils reconnaissent les bienfaits de l'activité physique sur leur santé et leur bien-être tout en expérimentant les riches facettes du vivre-ensemble. Ce dossier présente plusieurs formes d'événements sportifs et d'activités physiques pour encourager les enseignantes et enseignants à mettre en œuvre les meilleures idées glanées auprès d'acteurs venus d'horizons divers.

La journée sportive représente pour nombre d'élèves le moment fort de l'année scolaire. Certains établissements reconduisent d'année en année le même concept bien rodé tandis que d'autres préfèrent surprendre les élèves avec de nouvelles activités. Ces événements peuvent aussi se dérouler dans un cadre plus restreint, par exemple sous forme d'un duel entre deux classes dans la cour de récréation. Mais il est vrai que rien ne remplace les demi-journées, voire les journées dédiées au sport et à l'activité physique.

## Des classiques aux nouvelles pratiques

La plupart des écoles ont certainement déjà proposé le traditionnel concours «cours, saute et lance» décliné en version individuelle ou par équipe, une épreuve couronnée par un tournoi de jeu l'après-midi. Ou peut-être inscrivent-elles de préférence au programme des joutes mettant l'accent sur les disciplines d'endurance.

Les événements sportifs organisés dans le cadre scolaire peuvent aussi faire la part belle à des activités sans compétition ni classement. Celles-ci prennent par exemple la forme de «[Fêtes sportives coopératives](#)» (voir p. 5), de «[Circuits par postes en équipe](#)» (voir p. 9), d'un spectacle du style flashmob ou encore d'une [rencontre sportive inclusive](#) (voir p. 11). L'accent porte à chaque fois sur les expériences partagées, la victoire ne jouant qu'un rôle secondaire.

## Un événement sur mesure

De précieux documents et exemples de bonnes pratiques existent sur le thème des journées sportives. En collaboration avec l'Office du sport de Bâle-Campagne, de Swiss Olympic et de la HEP de Thurgovie, nous vous présentons dans ce dossier des exemples de mise en œuvre modulables pour des manifestations d'ampleurs diverses. Ces propositions s'adressent à différentes tranches d'âge et à des groupes de tailles variables. Des liens permettent d'approfondir le sujet et de découvrir encore d'autres suggestions.

L'[illustration](#) de la page 2 donne des idées pour tous les types de manifestations sportives. Accompagnée des cinq arguments que nous avons listés pour encourager ces activités scolaires, cette image peut être imprimée en grand format et affichée dans la salle des maîtres comme source d'inspiration.



# Cinq arguments

Les motifs se bousculent quand il s'agit de justifier l'organisation d'une manifestation sportive scolaire. Outre les bienfaits physiques, cognitifs et sociaux indéniables, un tel événement permet aux élèves de prendre une grande respiration au milieu du tumulte de l'année scolaire. Ces avantages sont résumés en cinq points.

Une journée dédiée à l'activité physique et au sport offre aux élèves une occasion unique de vivre de manière ludique des valeurs essentielles telles que le respect et l'amitié. Ceux-ci apprennent ce que signifie s'engager pour réaliser une performance, et cette expérience leur sera précieuse dans la vie de tous les jours. Dans une manifestation sportive scolaire, l'expérience partagée, le plaisir du mouvement et la découverte de nouvelles disciplines occupent le devant de la scène.

## Rencontres

Lors de ces journées, différents groupes sociaux se côtoient, des échanges et des liens se créent. Hors de l'enceinte de l'école, les élèves élargissent leurs vues, ils s'évadent du quotidien et se confrontent à la diversité sur le terrain.

## Expériences gratifiantes

Les élèves découvrent des ressources insoupçonnées et apprennent à donner le meilleur d'eux-mêmes. Ils ont à cœur de montrer ce qu'ils ont appris à l'école, se lancent des défis individuels ou coopèrent pour le bien de l'équipe.

## Respect

Les élèves prennent soin de leur propre corps et respectent celui de leurs camarades. Lors des jeux et des petits concours, ils doivent gérer les interactions au sein du groupe, avec les autres équipes et ils acceptent les règles en vigueur. Ils reconnaissent leurs capacités, celles de leurs pairs et apprécient la volonté de bien faire des participants et participantes. En sport, le respect est indissociable du fair-play.

## Se défier

En équipe ou seuls, les enfants et les jeunes peuvent se mesurer au travers de différents concours durant lesquels coopération et solidarité restent toujours au premier plan. L'esprit d'équipe et l'envie de se dépasser leur permettent de vivre des émotions riches et variées.

## Engagement

Les manifestations sportives inter-classes ou inter-écoles favorisent les liens entre les élèves mais aussi avec le corps enseignant, des échanges qui se répercutent favorablement sur le climat scolaire. L'organisation offre de précieuses opportunités de coopération avant et pendant l'événement. Quant aux enseignants et enseignantes, ils y puisent de nouvelles idées et impulsions pour leurs leçons d'éducation physique.



**A télécharger:** [Les cinq arguments](#) (sous forme d'affiche, pdf)

Les trois auteur-e-s de ce dossier présentent les arguments en faveur d'une manifestation sportive à l'école et dans les clubs.

[Vers la vidéo](#)

# Organisation et sécurité

Une manifestation sportive nécessite une préparation bien pensée. Parmi les réflexions préalables, outre l'organisation générale, les questions de sécurité occupent une place centrale. Tout événement se divise globalement en trois parties: préparation, réalisation et évaluation.

Peu importe la taille et la durée de l'événement, seule une organisation soignée en garantit un déroulement sans faille, gage de succès. La planification commence avec les conditions-cadres et s'étend jusqu'à la formation des groupes, le déroulement du tournoi ou encore la remise éventuelle de prix. Une planification minutieuse est la condition essentielle à toute manifestation placée sous le signe de la sécurité.

## Préparation

Les questions suivantes servent de fil rouge à chaque organisation:

- **Pourquoi?** But et sens de la manifestation.
- **Qui?** Nombre et âge des participants, nombre et compétences des enseignant-e-s, domaines de responsabilité et répartition des tâches, nombre d'aides, personnes susceptibles d'être sollicitées (école, parents, clubs locaux, seniors, etc.).
- **Quand?** Date et durée. Quelles sont les tâches préparatoires? Quand doivent-elles être faites? Informations au groupe-cible, réservations, engagement des aides, préparation des différents postes, etc.
- **Où?** Lieu et infrastructures (réserver à temps!). Toilettes, répartition des activités sur les terrains, plan du site? Faut-il prévoir des panneaux indicateurs pour s'orienter sur le site (toilettes, service sanitaire, etc.)?
- **Quoi?** Contenu et thème. Matériel requis, équipement des participant-e-s (informer suffisamment tôt!), matériel pour les activités, restauration, service sanitaire et premiers secours.
- **Comment?** Déroulement de la manifestation, méthodes ou formes de tournoi choisies. Doit-on former des équipes? Y a-t-il un départ et une fin communs, etc.?
- **Scénario catastrophe?** Alternative en cas de mauvais temps, concepts de sécurité et d'interruption bien définis.

## Réalisation

Durant la manifestation, il est impératif d'observer en permanence la situation et son évolution. Les collaboratrices et collaborateurs sont-ils en mesure de remplir leur mission à tout moment et d'endosser les responsabilités qui leur incombent? Les principaux organisateurs et organisatrices doivent être capables d'adapter le déroulement de la journée en fonction des conditions (météorologiques p. ex.). Les critères déterminants pour changer de programme sont soigneusement définis lors de la planification afin de faciliter les décisions au moment critique. La gestion du temps représente un autre défi afin que les activités respectent l'horaire prévu.

## Evaluation

Après la manifestation, l'équipe en charge de l'organisation se réunit et jette un regard critique sur la planification et la réalisation. Les points à améliorer, voire à modifier sont consignés en vue d'une prochaine organisation. Jeunesse+Sport propose quelques questions clés:

- Qu'avons-nous réussi à faire? Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Pourquoi?
- Qu'est-ce qui n'a pas marché? Pourquoi?
- Quelles attentes ont-été remplies? Et lesquelles ne l'ont pas été?
- Que reprendrons-nous pour la prochaine fois et que changerons-nous?
- Y a-t-il eu des situations critiques? Qu'est-ce qui les a provoquées?
- Comment cette situation aurait-elle pu être évitée?

# Inspiration pour la conception

Même si une manifestation sportive revêt un caractère de compétition, les valeurs de coopération, de plaisir et de partage d'expériences restent primordiales. Un lancement commun des activités ou un programme ludique, par exemple, y contribuent. Le déroulement proposé ici se veut une orientation et une inspiration. Le chapitre «Fêtes sportives coopératives» propose d'autres pistes.

Une danse exercée au préalable dans le cours d'éducation physique, par exemple, constitue une entrée idéale en cela qu'elle sert aussi d'échauffement. Expliquer ensuite le programme de la journée.

## Effets garantis

Activités sportives et motrices à choix (dès la p. 5). Même si la manifestation se déroule sur une demi-journée, prévoir du temps pour la clôture et pour le rangement.

## Pause de midi

(pour les journées complètes)

L'école fournit le repas en veillant à une [alimentation équilibrée](#) (pdf). Alternative: les élèves prennent leur pique-nique et le mangent sur la place de jeu. Remarque: mettre éventuellement à disposition du matériel – balles de jonglage, cordes à sauter, slacklines, etc.

## Distinctions

- Récompenses pour les équipes gagnantes. Exemples de prix par groupe: gâteau, glaces, coupe ou autres prix similaires.
- Prix du fair-play/de l'esprit d'équipe: récompenser l'équipe la plus motivée ou la plus fair-play.
- Prix du meilleur équipement au cas où chaque équipe est responsable de sa tenue.
- Félicitations à toutes les équipes pour les activités sans classement.

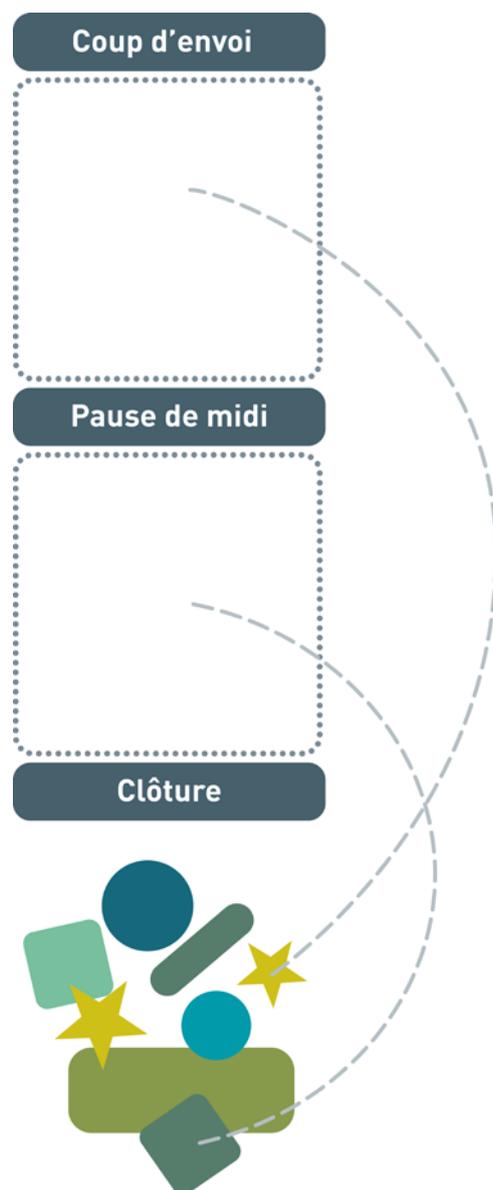
## Clôture de la manifestation

- Reprendre la danse du départ.
- Prévoir ensuite suffisamment de temps pour le rangement.

### Avec les plus petits (cycle 1)

La plupart des bonnes pratiques présentées dans ce dossier peuvent être adaptées aux caractéristiques des plus jeunes. Il convient de rappeler que:

- Jouer ensemble reste primordial.
- L'expérience importe plus que le résultat (pas de score), même lors des petits matchs ou concours.
- La remise des prix n'est pas obligatoire.



# Bonnes pratiques – Fêtes sportives coopératives

L'engagement volontaire est le signe particulier de ce type de manifestations: libre choix des groupes, des postes et des jeux, ou encore espace pour les initiatives personnelles. Différentes offres de jeux et d'activités motrices sont proposées dans un périmètre défini, à l'extérieur et en salle. Il est souhaitable que les élèves et le corps enseignant collaborent à la conception du programme. La durée de la fête peut varier d'une heure à une journée. Un coup d'envoi et une clôture en plénum sont recommandés.

## Coup d'envoi commun

Commencer et terminer la manifestation ensemble donne une structure et un cadre aux participantes et participants. En marge des activités communes, les organisatrices et organisateurs profitent d'avoir tout le monde à disposition pour transmettre les informations importantes (règles, durée, emplacements, etc.).

### Filatures secrètes

Tous les élèves choisissent en secret un ou une camarade. Au signal, ils se placent de telle manière que la personne choisie

- soit le plus loin possible;
- soit le plus proche possible;
- soit devant ou derrière soi;
- puisse être touchée au niveau de l'épaule droite;
- forme un triangle avec une deuxième personne choisie et soi-même;
- forme une ligne droite avec une deuxième personne choisie et soi-même.



### À vos marques!

Une personne donne le signal de départ – «À vos marques! Prêts? Feu!» – en modulant sa voix: forte, faible, rapide, lente, énergique ou endormie. À «Feu!», les élèves se mettent à courir en tous sens. Chacun-e peut à tout moment s'arrêter et se figer dans une certaine position. Dès qu'un-e élève s'immobilise, les autres l'imitent jusqu'à ce que le speaker donne un nouveau signal de départ. Les modes de déplacement peuvent être associés à des thèmes (p. ex. animaux, sports, etc.).



### Autres suggestions

- [Suites de pas/chorégraphies simples](#) (sous forme de flashmob durant l'événement)
- [Parachute](#)
- [Jeux de poursuite](#)
- [Intermède musical](#) (réaliser des tâches à l'arrêt de la musique, p. ex. différents types de salutations)

# Journée à thème

Le choix d'un thème (sports helvétiques, forêt, hiver, etc.) donne une teinte particulière à la fête. Les élèves peuvent par exemple étrenner une tenue d'équipe en lien avec le sujet. Les postes ainsi que les jeux et activités sont aussi choisis en fonction. La participation des élèves lors de la phase préparatoire contribue grandement au succès de la journée.

## Sports en vitrine

Quelques enfants et jeunes présentent leur sport de prédilection avec des ateliers à la clé. Le choix des thèmes et la répartition des élèves s'effectuent à l'avance afin de planifier le tournus des différents ateliers. Les élèves coopèrent avec les enseignant-e-s lors de cette phase préparatoire. Il est aussi possible de convier des entraîneur-e-s pour animer une activité ou, pourquoi pas, un club qui organise un atelier au sein de l'école.



### Autres suggestions

- [Avec de l'eau, au bord de l'eau](#): postes de coopération et de confrontation
- [Sur des roues](#): activités avec des engins roulants

# Inventer et jouer ensemble

Les élèves développent ou inventent des jeux par petits groupes durant la leçon d'éducation physique. Ils rédigent par exemple des instructions de jeu interdisciplinaires, réalisent un petit film de présentation ou fabriquent du matériel pour les activités. Le jour J, chaque groupe présente ses jeux et tout le monde les teste.

## Jeux et activités motrices pour seniors ou personnes en situation de handicap

Par petits groupes, les élèves conçoivent des formes de jeu et de mouvements en s'appuyant sur les [formes fondamentales de mouvements](#). Ils réalisent ces activités avec un groupe de personnes de l'école ou de la commune voisine en tenant compte, lors de la planification, des spécificités ou besoins particuliers des participant-e-s. Deux brochures donnent de précieuses impulsions pour organiser les journées sportives inclusives ([Inclusion dans le sport à l'école](#)) ou dédiées aux seniors ([Jeux pour 60 ans et plus](#)).



### Autres suggestions

- [Jeux de renvoi](#)
- [Créer des jeux de renvoi](#)
- [Variantes de balle brûlée](#)
- [Balle Alaska](#)
- [Formes de jeu d'extérieur](#) [pdf]

# Jeux et mouvements à gogo

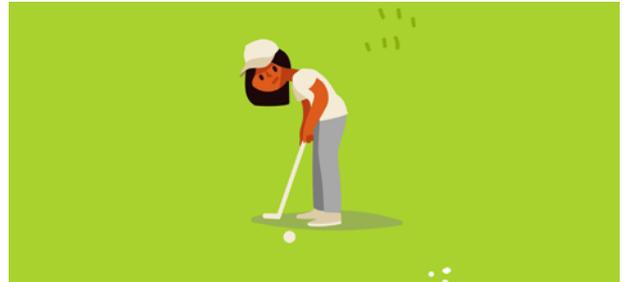
Les jeux interdisciplinaires sont une source précieuse pour proposer des activités variées que l'on peut, le cas échéant, introduire au préalable dans les cours d'éducation physique. Plusieurs offres sont à disposition en libre accès.

## Minigolf

Les élèves construisent des pistes sur la cour de récréation, dans la forêt ou dans la salle de sport avec le matériel qu'ils trouvent sur place (cannes d'unihockey ou de hockey, raquettes, bâtons, branches, etc.). De petites balles remplacent les balles de minigolf officielles. Ils peuvent même noter leurs résultats sur le [protocole de jeu](#) (pdf).

### Inspiration pour des jeux et pistes:

- [Pour chaque âge \(facile\)](#)
- [Pour enfants et adolescent-e-s \(difficulté moyenne\)](#)
- [Pour enfants et adolescent-e-s \(difficile\)](#)



## Cour de récréation

Rien de tel qu'une demi-journée consacrée aux jeux sur le préau de l'école afin d'insuffler de nouvelles idées ou de relancer d'anciens jeux qui égayeront ensuite les pauses durant l'année scolaire. Les élèves ou les enseignant-e-s peuvent présenter à tour de rôle des activités inspirées de la caisse des jeux et se muer temporairement en animateurs/trices sportifs/ves durant la récréation.

**A télécharger:** [Cartes de la récré bouge](#) (pdf)



### Autres suggestions

- [Crossboule](#)
- [Roundnet](#)
- [Street racket](#)
- [Cross golf](#)
- [Disc golf](#)

# Petits spectacles

Durant les cours d'éducation physique ou de sport facultatif, les élèves préparent un petit spectacle qu'ils présentent le jour de la manifestation devant les autres classes ou les parents. Ces prestations s'intègrent idéalement dans le programme d'une journée de sport.

## Parkour en fête

Les élèves présentent leurs enchaînements ([parkour](#)) en musique dans la cour de récréation.



### Autres suggestions

- [Chorégraphies](#)
- [Acrobaties](#)
- [Show aérien](#)
- [Cirque à l'école](#)
- [Ballet roulant](#) – Spectacle sur roulettes
- [Sports collectifs](#) – Football gaélique

## Distinctions, proclamation des résultats

Est-il préférable d'établir un classement officiel avec des prix ou de récompenser tout le monde pour ses efforts? Rien, en tout cas, n'oblige à proclamer les résultats le jour même. Une petite cérémonie peut aussi rappeler l'événement deux ou trois jours plus tard, durant la récréation ou la pause de midi par exemple.

### Séance photos

Dans le cadre de la remise des prix ou en guise d'alternative, les élèves participent à une séance photos pour laquelle ils se présentent dans des tenues, voire des déguisements originaux. Ils gravissent les marches du podium et prennent la pose devant les photographes. Le matériel pour cette séance consiste en divers accessoires et engins de sport, vêtements de sport ou autre équipement, sans oublier le podium et l'appareil de photo sur trépied.

### Prix de l'esprit sportif

Les récompenses ne concernent pas seulement les plus rapides ou les plus forts. Une attitude fair-play et un esprit sportif méritent tout autant d'être valorisés, car ils concourent à une bonne ambiance empreinte de respect. Se serrer la main avant et après la compétition, encourager l'équipe adverse, remercier les arbitres pour leur engagement, ramasser les déchets sur la place de jeu: tous ces comportements doivent être relevés. Avec la remise du «Spirit of Sport Award», l'attention se focalise sur ces précieux gestes. Les équipes ou les élèves qui ont le mieux incarné les valeurs de respect, d'amitié ou encore d'excellence se voient ainsi mis sur le devant de la scène.

# Bonnes pratiques – Circuits par postes en équipe

Séquences courtes, formes motrices variées et applications modulaires: voici quelques ingrédients qui caractérisent les circuits par postes destinés aux élèves du primaire (1H-6H).

Si vous souhaitez offrir à vos élèves des expériences diversifiées en équipe et leur faire découvrir l'éventail des sports J+S, vous disposez d'un outil de choix: l'Office du sport de Bâle-Campagne met à disposition une vingtaine de dossiers sur le thème des circuits par postes. Conçus pour des groupes de taille homogène, les parcours se déploient dans et autour de l'école (bâtiment scolaire, cour de récréation, salle et terrain de sport, etc.). Grâce à leur format modulaire, les activités proposées conviennent aussi bien à de grands établissements qu'à de petites écoles.

Les documents sont élaborés pour des équipes de 8 à 12 enfants (idéalement avec 1-2 élèves pour chaque degré scolaire). Les groupes découvrent les sports J+S à un rythme de 15 minutes et réalisent ensemble diverses tâches motrices. Le matériel pour les postes se trouve dans chaque école et peut même faire l'objet d'une activité transversale (fabriquer des accessoires durant le cours d'activités créatrices et manuelles). L'expérience partagée devrait l'emporter sur le résultat, mais libre à vous si vous souhaitez évaluer la performance d'équipe. Les deux options sont mentionnées dans le dossier.

Pour chaque poste, l'Office du sport de Bâle-Campagne propose un dossier complet avec description du déroulement, liste de matériel et documents à imprimer. Les exemples suivants donnent un aperçu de la richesse des thèmes abordés.

## Curling boîte à œufs

Choisissez un endroit avec un sol lisse (salle de classe, couloir). Les groupes reçoivent des boîtes à œufs qui représentent des pierres de curling. A l'intérieur des boîtes sont notés des chiffres correspondant à des points que les élèves ne voient pas. Le but pour chaque équipe est d'amener le plus de boîtes dans la zone en les faisant glisser. Les «pierres» lancées ne sont pas comptabilisées. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que toutes les pierres soient dans la zone. A ce moment, on ouvre les boîtes et on comptabilise les points.

• **A télécharger:** [Fiche de poste «Curling boîte à œufs»](#) (pdf)



## Parkour

2-3 enfants par groupe effectuent à tour de rôle un parcours d'obstacles (se tenir en équilibre, sauter, rouler, etc.) en salle ou à l'extérieur (place de jeu). Au bout du parcours se trouve une boîte contenant des cartes plastifiées avec des images et des mots. Le but pour le ou la coureur/se: mimer ou faire deviner (sans prononcer le mot) le concept inscrit sur la carte au reste du groupe. Dès que les coéquipiers/ères ont trouvé la solution, le ou la camarade suivant-e s'élance sur le parcours. Combien de mots ou d'images le groupe a-t-il devinés après le temps imparti?

**Remarque:** Eviter les éléments de parcours dangereux.

• **A télécharger:** [Fiche de poste «Parkour»](#) (pdf)



## Autres dossiers thématiques

Disponibles en allemand

| Sports J+S                                      | Brève description  | Formes fondamentales de mouvements            |
|---|--|---|
| <a href="#">Acrobatie</a>                       | Créer une pyramide pour la photo d'équipe.   | Grimper, prendre appui, se tenir en équilibre |
| <a href="#">Badminton</a>                       | Viser une cible avec le volant, transporter des briquettes de bois et monter la tour la plus haute possible en équipe.           | Courir, sauter, lancer, attraper              |
| <a href="#">Aviron</a>                          | Transporter des pièces de puzzle sur l'autre rive et les assembler tous ensemble. Une planche à roulettes fait office de bateau. | Se tenir en équilibre, glisser, dérapier      |
| <a href="#">Voile</a>                           | Fabriquer le plus grand nombre possible de voiliers avec des rouleaux de papier et de carton. Habilité requise!                  | Autres formes                                 |
| <a href="#">Biathlon trottinette par équipe</a> | Additionner les tours du parcours biathlon en trottinette.   | Rouler, lancer                                |

### Autres circuits par postes

Des étudiantes et étudiants de la HEP de Thurgovie ont développé des documents analogues destinés aux élèves du cycle 2. Plus de 650 écolières et écoliers de l'école de Kreuzlingen ont réalisé cette année un «tour du monde» sportif par équipe.

- [Vers les documents](#) (en allemand)

Ces documents et bien d'autres se trouvent sur le site Internet de l'Office du sport de Bâle-Campagne.

- [Vers les documents](#) (en allemand)

# Bonnes pratiques – Olympic Day dans les écoles

Swiss Olympic propose aux écoles des modules de sport et d'expériences prêts à l'emploi pour l'organisation et la réalisation de manifestations sportives scolaires. Seuls ou combinés, ces modules transmettent de manière ludique l'esprit du sport. Voici deux modules représentatifs de la riche palette proposée à ce jour.

En collaboration avec les associations sportives et d'autres partenaires, Swiss Olympic a développé des modules de sport et d'expériences destinés à faciliter l'organisation et le déroulement de journées sportives scolaires. Placées, par exemple, sous le signe d'une journée olympique (voir encadré), ces manifestations s'adressent prioritairement aux élèves des cycles 1 à 3. Tous les modules entendent transmettre, sous forme ludique, les valeurs olympiques que sont l'amitié, le respect et l'excellence, des valeurs essentielles non seulement dans le sport mais aussi dans la vie quotidienne. L'expérience partagée, le plaisir de bouger et la joie de découvrir de nouveaux sports prédominent et répondent à la devise de l'Olympic Day: bouger, apprendre, découvrir.

La plateforme en ligne, très claire et qui s'étouffe en permanence, présente plus de 20 modules attractifs. Assortis de tout le matériel nécessaire – postes, feuilles de résultats notamment –, les modules sont simples à mettre en place pour les enseignant-e-s, les assistant-e-s ou même les élèves plus âgé-e-s.

## Intégration des élèves avec handicap

Chaque module comprend des recommandations et des conseils pour faciliter l'inclusion des élèves avec des besoins particuliers. Les adaptations au niveau du contenu, de la méthode et de l'organisation ainsi que l'accompagnement et l'encouragement des élèves, permettent de proposer des exercices accessibles à tous. PlusSport présente aussi des variantes spécifiques en complément à tous les modules.

## Lancers de précision

Répartir les équipes sur quatre postes différents. A chaque poste, deux équipes peuvent prouver simultanément leur capacité de précision en lançant différents objets. Des parcours supplémentaires sont effectués comme lors des tirs manqués au biathlon. Pour terminer, chaque groupe tente de lancer les kaplas rassemblés dans son cerceau. Le groupe ayant le plus de kaplas dans son cerceau gagne.

**A télécharger:** [Module «Jeu de lancer et de précision»](#) (pdf)

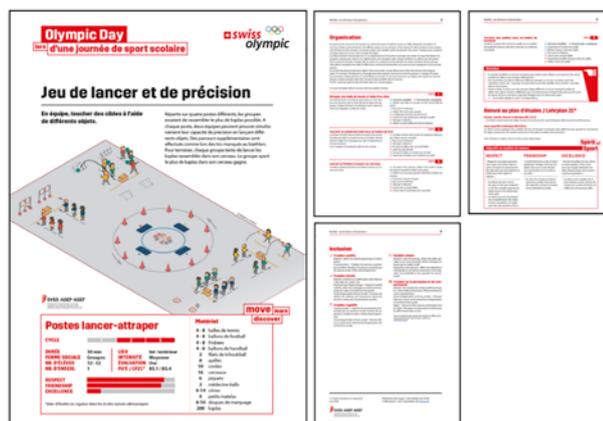
## Plus d'informations

Avez-vous déjà testé les sports de neige en salle? Laissez-vous inspirer et découvrez les modules prêts à l'emploi sur des thèmes aussi variés que le vélo, le polysport, l'unihockey, le frisbee, la course d'orientation, le badminton, l'athlétisme, etc.

- [Olympic Day, Swiss Olympic Team](#)
- [Vers les modules](#)

## Journées sportives riches et variées

- [Inclusion dans le sport à l'école](#)
- [Sportin – L'événement sportif inclusif](#)



## Inclusion dans le sport – Circuit par poste

Au travers d'expériences personnelles vécues à cinq postes d'activité physique, les élèves sont confrontés aux défis que rencontrent les personnes en situation de handicap (handicap physique n'entravant pas la marche, astreinte à un fauteuil roulant, déficience visuelle ou auditive). Après chaque poste, une fiche de réflexion les amène à interroger l'expérience vécue. A la fin du parcours, l'enseignant-e anime une discussion sur la base des réflexions des élèves.

**A télécharger:** [Module «Inclusion dans le sport»](#) (pdf)



# Bonnes pratiques – Formes de tournoi

Les tournois de jeux collectifs, une tradition pour de nombreuses écoles, représentent un moment fort des journées sportives. Leur réussite dépend en grande partie de la forme d'organisation choisie. Les exemples présentés ici privilégient les rencontres sans arbitres. Les élèves apprennent ainsi à respecter les règles de jeu de même que leurs camarades (fair-play).

## Carte d'abonnement

Cette forme d'organisation convient aussi bien aux équipes déjà constituées qu'aux nouvelles constellations. On recompose les équipes après chaque match. Plusieurs jeux, idéalement des formes connues ou simples à comprendre, figurent au programme. Les joueurs choisissent des coéquipiers/ères, des adversaires et un jeu. Ils discutent des règles et se lancent dans l'activité, par exemple une [mini-balle au poing](#) en 1:1, 2:2, 3:3 ou même 2:3.

Après le temps réglementaire, le résultat est noté sur l'abonnement. Le prochain match commence avec des nouvelles équipes et un autre jeu. Il est aussi possible de répéter plusieurs fois le même jeu. Ces résultats sont notés au moment du choix.

Le modèle d'abonnement est pensé pour des groupes de 20-40 personnes et l'activité peut se déployer dans une salle simple (entrée et local des engins compris). Pour des effectifs plus importants disposant d'espace supplémentaire, on peut dédoubler l'offre ou proposer d'autres formes de jeux.

**A télécharger:** [«Carte d'abonnement»](#) (xls)



## Equilibre des forces

Le jeu procure du plaisir à condition que l'adversaire soit d'un niveau similaire. Le tirage au sort avec des rondelles en carton constitue une alternative aux outils numériques.

Les équipes (ou les joueurs/ses pour un concours individuel) reçoivent une [rondelle en carton](#) d'une certaine couleur (ou cartes de jass, images d'animaux, etc.). Les terrains de jeu sont dessinés sur une grande affiche et on y accroche les rondelles pour le tirage au sort des matchs. Dans l'idéal, toutes les équipes jouent simultanément. Les joueurs/ses rejoignent le terrain correspondant à leur carton pour y affronter l'équipe adverse. Après chaque partie (4 à 8 minutes), les équipes prennent leur carton et le déposent dans l'un des deux gobelets en fonction du résultat: match perdu = gobelet 0; match gagné = gobelet 1; égalité: jouer jusqu'au prochain point/but ou se départager à feuille-caillou-ciseau.

L'enseignant-e tire au sort les prochains matchs qui opposent les équipes gagnantes entre elles (gobelet 1) et les perdantes (gobelet 0). Si une équipe se retrouve sans adversaire, elle gagne par forfait. A la fin du match, les équipes (ou les joueurs/ses) déposent leur carton dans le gobelet correspondant: aucune victoire = gobelet 0; une victoire = gobelet 1; deux victoires = gobelet 2. Un nouveau gobelet est ajouté après chaque match.

**A télécharger:** [Formes de tournoi](#) (pdf)



### Autres suggestions

- Badminton – [Shuttle Time](#) (pdf)
- Balle au poing – [It's Fistball time](#) (en allemand)
- Tournois – [Formes et plans](#)
- Frisbee – [Ultimate](#) (pdf)

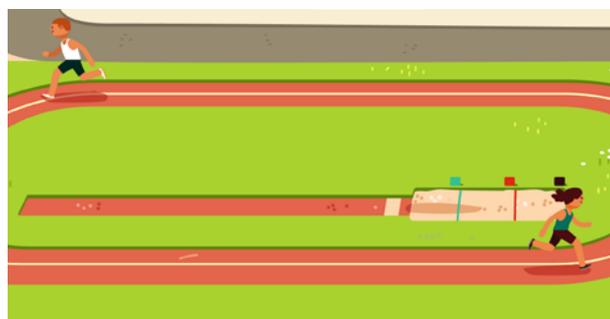
# Bonnes pratiques – Athlétisme par équipe

Courir, sauter, lancer: ces activités connaissent toujours un grand succès auprès des enfants. Les concours qui valorisent la performance individuelle s'inscrivent souvent comme une tradition dans nombre d'écoles. Pourtant, la comparaison des résultats et la mise en lumière des faiblesses de certain-e-s élèves peuvent s'avérer démotivantes. Nous présentons ici des épreuves par équipe qui soulignent non seulement la performance, mais aussi et surtout la coopération et la solidarité.

Afin de multiplier les minutes d'activités – courses, sauts et lancers –, il est important de déterminer la taille des équipes et le nombre optimal de disciplines. Des méthodes simples pour compter les points (zones, cibles, circuits) remplacent avantageusement le chronomètre et le ruban métrique.

## Courir

- **Parcours fléchés:** Combien de trajets corrects comptabilise l'équipe? > [Cartes de parcours \(pdf\)](#)
- **Grande corde:** Combien de fois le groupe passe-t-il en courant sous la grande corde? Sans pause entre les coureurs/ses? > [Vers le jeu](#)
- **Course sautée:** Combien de longueurs (20 m) l'équipe comptabilise-t-elle en courant avec la corde à sauter? Combien de traversées avec deux pas (3, 4 ou 5) entre les tours de corde? Combien en sautillant (de côté, en arrière)? > [Vers le jeu](#)
- **Endurance par équipe:** Quelle équipe réussit à ramener tous les sautoirs collectés lors du second tour? > [Vers le jeu](#)
- **Transport:** Combien de petites pierres (ou balles de tennis, cartes, etc.) l'équipe ramène-t-elle dans la caisse? > Vers les jeux: [course avec obstacles](#), [course avec les cartes de jass](#)
- **Accélérer avec une résistance** > [Vers le jeu](#)
- **Sprint aux points:** Des zones en forme de spirale de différentes longueurs sont marquées (avec quatre cônes ou des tapis). Au signal, les élèves démarrent au centre de la spirale et courent vers la zone de leur choix. Au coup de sifflet (après 4 s ou 5-6 s pour les plus jeunes), ils récoltent des points en fonction de la zone atteinte. Un nouveau départ est donné toutes les 50-60 s.



| Zone 1 | Zone 2 | Zone 3 | Zone 4 | Zone 5 | Zone 6 | Zone 7 | Zone 8 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 20 m   | 22 m   | 24 m   | 26 m   | 28 m   | 30 m   | 32 m   | 34 m   |
| 1 pt   | 2 pts  | 3 pts  | 4 pts  | 5 pts  | 6 pts  | 7 pts  | 8 pts  |

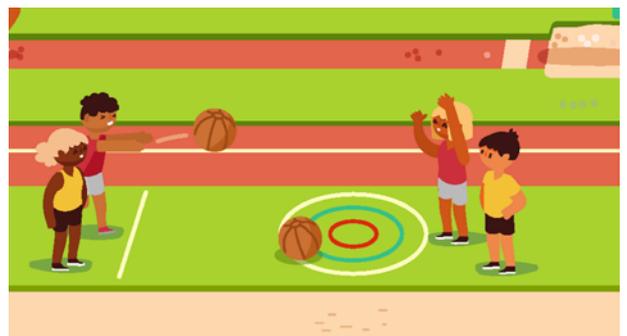
## Sauter

- **Saut en longueur:** Diviser la fosse de saut en trois zones avec des cordes. Les élèves décollent de l'extrémité de la piste d'élan (pas de planche ni de zone d'appel). Réception dans la zone 1 (jusqu'à 1,5 m) = 1 point; zone 2 (jusqu'à 2,5 m) = 2 points; zone 3 (jusqu'à 3,5 m) = 3 points. Devant et derrière la fosse sont placés deux piquets (à 5-10 m du bord). Quelle équipe collecte le plus de points en contournant à chaque fois les piquets entre deux sauts?
- **Tapis glissants:** Chaque équipe dispose d'un tapis (côté lisse sur le sol) posé sur le sol dans le sens de la longueur. À tour de rôle, les élèves s'élancent et sautent (appui sur une jambe) pour atterrir les deux pieds en avant, sur les fesses, afin de faire avancer le tapis. Ils se relèvent, reviennent en courant vers leur groupe et tapent dans la main du/de la suivant-e qui fait de même. Quelle équipe atteint la ligne opposée en premier avec son tapis?
- **Saut en hauteur:** Combien de mètres chaque équipe réussit-elle à franchir? Placer une barre que tous les membres du groupe maîtrisent (p. ex. 90 cm) et réduire la piste d'élan en la marquant avec un piquet.
- **Grande corde:** Combien de fois l'équipe parvient-elle à sauter dans la grande corde (p. ex. entrer dans la corde, sauter une fois et ressortir)? Sans pause entre les coéquipiers/ères? > [Vers le jeu](#)
- **Parcours de cerceaux:** Combien d'enchaînements corrects de sauts l'équipe réussit-elle? Changer de sens à la mi-temps. > [Vers le jeu](#)
- **Poseurs d'affiches:** Des post-it sont déposés dans un cerceau à 5-10 m de la paroi. Pendant 2-4 minutes, chaque équipe colle le plus grand nombre de petits billets au mur en sautant. Deuxième tour: combien de post-it les élèves décollent-ils pour les ramener dans le cerceau? En cas de saut manqué, on doit courir une fois autour du cerceau avant de repartir. > [Vers le jeu](#)



## Lancer

- **Lancer du medicine-ball:** Un gros ballon par groupe. Lancer le ballon tenu devant la poitrine à deux mains (ou autre technique). Le point d'impact définit l'endroit où le/la suivant-e lancera à son tour. Jusqu'où le groupe amène-t-il son ballon?
- **Zones à points:** Chaque groupe dispose de différents objets (balles, chambres à air, medicine-balls, indiacas, fusées volantes, bâtons, volant, etc.) qu'il s'agit de lancer le plus loin possible. Les zones dans lesquelles les objets s'immobilisent déterminent le nombre de points (p. ex. 5-10 m = 1 point; >10 m = 2 points; >15 m = 3 points; etc.). Deux points de bonus récompensent l'équipe qui ramène tous ses objets dans son réservoir en moins de 15 s.
- **Balle Alaska colorée:** Quelle équipe fait passer le plus grand nombre de balles à travers le tunnel (jambes écartées)? > [Vers le jeu](#)
- **Passe-frontière:** Quelle équipe réussit le plus de passes correctes d'une zone à l'autre? > [Vers le jeu](#)
- **Jeux de course** > [Vers le jeu](#)
- **Tirs de précision** > [Vers les jeux](#)



### Autres suggestions

- [Modules de Swiss Olympic Team](#) (filtre: Athlétisme)
- [Compétitions kids de Swiss Athletics](#)

# Bonnes pratiques – Activités d'endurance

Marche nocturne, course d'orientation, événement multisports ou excursion à vélo: les idées ne manquent pas pour solliciter l'endurance des enfants et des jeunes. Si la performance physique joue évidemment un grand rôle, c'est surtout la qualité de l'expérience qui inscrira l'activité au chapitre des bons souvenirs.

Une manifestation sportive sur le thème de l'endurance peut englober un grand nombre d'activités variées telles que randonnées à la belle étoile, balades classiques d'automne ou de printemps, sorties aux flambeaux ou encore chasses au trésor mystérieuses. Les deux propositions suivantes revêtent un caractère plus sportif. Les liens vous invitent à découvrir des idées innovantes et des conseils éclairés pour préparer les élèves au jour J.

## Événement multisports

Une épreuve multisports dans le cadre d'une journée sportive offre des chances à différents niveaux: elle renforce le sentiment d'appartenance à un groupe et l'esprit d'équipe; elle permet aussi de valoriser le travail de l'endurance sous différentes formes dans les leçons d'éducation physique. Une telle épreuve montre aussi que les limites individuelles sont bien souvent plus élevées que ce que l'on pense, ce qui augmente la confiance en soi.

- [Événement multisports - Une opportunité pour toute l'école](#)



---

## Deux-roues

Le cyclisme est un sport aux multiples facettes. Moyen de transport pour certains, pur loisir pour d'autres, le vélo ouvre de belles perspectives pour concevoir des activités attractives dans le cadre des manifestations sportives scolaires. Le lien suivant donne des conseils et idées aussi bien pour une leçon particulière que pour l'organisation d'une excursion en nature:

- [Rouler à vélo – Concevoir l'enseignement](#)

---

## Course d'orientation

Originaire des pays scandinaves, ce sport en nature sollicite les capacités physiques et intellectuelles, un mélange subtil qui convient tout particulièrement à l'enseignement ou à une journée sportive à l'école. Le document suivant livre des outils et conseils judicieux pour une approche de la discipline adaptée aux enfants et aux jeunes:

- [Course d'orientation - S'orienter avec assurance](#)

---

## Inline skating

S'exercer, s'exercer, s'exercer... C'est à ce prix que les enfants apprivoiseront les ficelles du métier et qu'ils éprouveront du plaisir en toute sécurité. La capacité à rouler et à garder l'équilibre sont les deux ingrédients de base de l'inline skating. Mais avant de se lancer, il est impératif de savoir freiner rapidement et s'arrêter à tout moment:

- [Inline skating – Pour débutants et avancés](#)

---

## Entraînement d'endurance inclusif

Dans cette leçon, les élèves expérimentent les notions d'ensemble et de contre sous forme de relais. Ils entraînent simultanément la vitesse et l'endurance:

- [Estafettes-triathlon](#)

# Indications

*Un grand  
merci*

- aux étudiantes et étudiants de la Haute école pédagogique de Thurgovie spécialisation sport, ainsi qu'aux enseignantes Beate Klaedtke et Sarah Wacker pour la mise à disposition du matériel de base de ce dossier.
- au canton de Bâle-Campagne et à Swiss Olympic pour leur collaboration et la mise à disposition des différents modules.

## Partenaires

 **SVSS · ASEP · ASEF**

**bfu  
bpa  
upi**

 **swiss  
olympic**  
*spirit of sport*

Pour ce dossier:

  
**BASEL  
LANDSCHAFT**  
BILDUNGS-, KULTUR- UND SPORTDIREKTION  
SPORTAMT

**Pädagogische Hochschule Thurgau.**  
*Lehre Weiterbildung Forschung*



 **swiss  
olympic**  
*spirit of sport*

## Impressum

**Editeur:** Office fédéral du sport OFSP, 2532 Macolin

**Auteur-e-s:** Sarah Wacker, chargée de cours Corps et mouvement, HEP Thurgovie; Nicolas Kränzle, responsable de projet, Office du sport de Bâle-Campagne; Reto Loser, spécialiste Ethique, Swiss Olympic

**Rédaction:** mobilesport.ch

**Traduction:** Véronique Keim

**Illustrations:** Christoph Frey, Swiss Olympic Team

**Conception graphique:** Office fédéral du sport OFSP