



## Sommaire

C'est parti!	2
Préparation	3
<b>Bonnes pratiques</b>	
Se tenir en équilibre	5
Rouler et tourner	8
Balancer et s'élaner	11
Sauter, prendre appui et grimper	14
Indications	17

## Catégories

**Tranche d'âge:** dès 4 ans

**Degrés scolaires:** cycle 1

**Niveaux de progression:** débutants et avancés

# Surmonter les obstacles

Les enfants aiment grimper, ramper, franchir des obstacles et découvrir sans cesse de nouveaux horizons. L'éducation physique au cycle 1 offre un terrain de jeu idéal afin de répondre à ce besoin naturel tout en développant leurs capacités fondamentales, et ce dans un cadre sécurisé et stimulant. Ce dossier présente des pistes pertinentes pour que les enfants optimisent l'âge d'or de l'apprentissage.

Dans un monde où les adultes – parents et enseignant-e-s – se montrent de plus en plus prudents, voire craintifs, les enfants en viennent à perdre leur insouciance naturelle et leur courage, ce qui les empêche d'exploiter leur potentiel durant une phase décisive de leur développement. Pourtant, il suffit d'une étincelle pour allumer le feu qui couve en eux. Chaque pas, chaque saut, chaque mouvement les plonge dans un univers propice aux expériences qui les accompagneront dans leur parcours sportif mais aussi dans leur vie tout simplement.

L'apprentissage de l'auto-évaluation occupe une place de choix au cœur de ce passionnant voyage, un atout majeur en vue de surmonter mentalement et physiquement de multiples défis. Le courage déployé pour accomplir ces tâches permet aux enfants de développer une solide perception corporelle. L'enseignement de l'éducation physique offre un cadre optimal pour qu'ils acquièrent ces compétences en toute sécurité.

## Défis physiques et mentaux

Les tâches motrices exigeantes stimulent le système cardio-vasculaire sans que les enfants en soient conscients. Sauter, prendre appui et grimper entraînent les capacités corporelles. Les exercices d'équilibre, les roulades et autres rotations améliorent la coordination, notamment la capacité d'orientation. L'aménagement de conditions sécurisées joue un rôle décisif dans la prévention des accidents.

Les exercices en hauteur, les sauts et les tâches d'équilibre déclenchent des processus psychiques qui renforcent la confiance en soi ainsi que la capacité d'auto-évaluation. Grâce à ces activités stimulantes, les enfants apprennent à se fier à leurs capacités et à prendre des décisions dans les situations de stress. Sur le plan psychique, les expériences gratifiantes raffermissent leurs compétences et le sentiment d'auto-efficacité, des ressources précieuses pour développer un concept de soi positif.

## Espaces bien pensés

Cependant, les défis seuls ne suffisent pas à galvaniser les enfants. Ce sont les différents aménagements qui éveillent leur imagination et leur créativité. Conçues judicieusement, les installations ouvrent des perspectives d'apprentissage riches et variées. Ici, les aventuriers explorent et apprennent à coopérer tout en s'inspirant et se soutenant mutuellement. Découvrez dans ce dossier comment les enfants se découvrent et grandissent au fil des obstacles à surmonter, et comment ils optimisent leur potentiel dans un environnement protégé.



# C'est parti!

Les leçons d'éducation physique permettent aux élèves d'améliorer de manière ciblée les formes fondamentales de mouvements telles que se tenir en équilibre, grimper ou encore prendre appui. Les exercices sont abordés sous différents angles qui leur donnent une orientation pédagogique. La relation entre la forme fondamentale de mouvements et l'orientation privilégiée s'avère précieuse pour l'acquisition de connaissances, capacités et habiletés destinées à élargir le champ de compétences des enfants.

Le dossier «Surmonter les obstacles» favorise l'appropriation et la consolidation des principales formes fondamentales de mouvements. Les enfants se tiennent en équilibre, roulent, se balancent, sautent et grimpent d'un point A à un point B. Ces expériences motrices créent, surtout chez les plus jeunes, une base solide pour le développement des capacités psychomotrices ultérieures.

## Structure du dossier

Les exercices, formes de jeux et postes de ce dossier visent à enrichir le contenu de l'enseignement. L'accent porte principalement sur les formes fondamentales de mouvements suivantes: «se tenir en équilibre», «rouler et tourner», «balancer et s'élaner», «sauter, prendre appui et grimper».

Ces formes fondamentales de mouvements se concentrent sur les trois orientations pédagogiques suivantes:

- Audace: se lancer dans des activités dont l'issue est incertaine requiert du courage et de la confiance en soi de la part des élèves.
- Performance: les élèves essaient de franchir les obstacles les plus hauts, les plus éloignés ou avec la plus grande vitesse.
- Ensemble: le travail d'équipe occupe la place centrale, car certains obstacles ne peuvent être franchis qu'avec l'aide des camarades.

Chaque forme fondamentale de mouvements est ainsi abordée sous trois angles qui impliquent trois formes d'exercices différentes (voir p. 3). Grâce aux variantes plus faciles ou plus difficiles, tous les élèves progressent à leur niveau. Des conseils pratiques d'organisation et de sécurité complètent la description des exercices.

Les deux auteurs de ce dossier expliquent l'importance du thème «Surmonter les obstacles» pour des enfants dans l'âge d'or de l'apprentissage.

 [Vers la vidéo](#)

# Préparation

Les exercices peuvent se décliner sous forme de postes individuels, de jeux ou d'activités de groupe. Pour la mise en œuvre, il est conseillé de prévoir suffisamment de temps et de choisir les exercices en lien avec les objectifs d'apprentissage. La sécurité doit évidemment être garantie.

L'installation et le rangement du matériel nécessitent du temps, surtout avec les plus jeunes élèves. À cela s'ajoutent les explications et la description des exercices. Les mesures suivantes s'avèrent utiles:

- Prévoir une aide supplémentaire (enseignant-e, collègue, stagiaire).
- Donner aux élèves un dessin avec descriptif du poste ([à télécharger ici sous forme de pdf](#)).
- Collaborer avec un-e collègue pour qu'il propose la même leçon: une classe installe, l'autre démonte.

D'un point de vue didactique, mieux vaut prévoir un nombre restreint d'exercices. La mise en place et les explications plus courtes libèrent de précieuses minutes que les élèves exploitent pour rassembler leur courage, s'organiser en groupe ou encore récupérer entre les passages. En fin de leçon, une discussion en plénum sur les thèmes de l'audace, de la performance ou de la coopération (ensemble) peut se révéler très enrichissante.

## Planification de leçon

Les exercices revêtent diverses formes en fonction des objectifs: pour l'approche ciblée sur l'audace, les tâches individuelles sous forme de postes sont privilégiées. L'orientation performance englobe des formes de jeu qui valorisent l'efficacité, tandis que celle axée sur le collectif (ensemble) mise sur les exercices de groupe proposés au gré des différents postes.

Les points suivants s'avèrent judicieux pour planifier ces activités dans une leçon d'éducation physique:

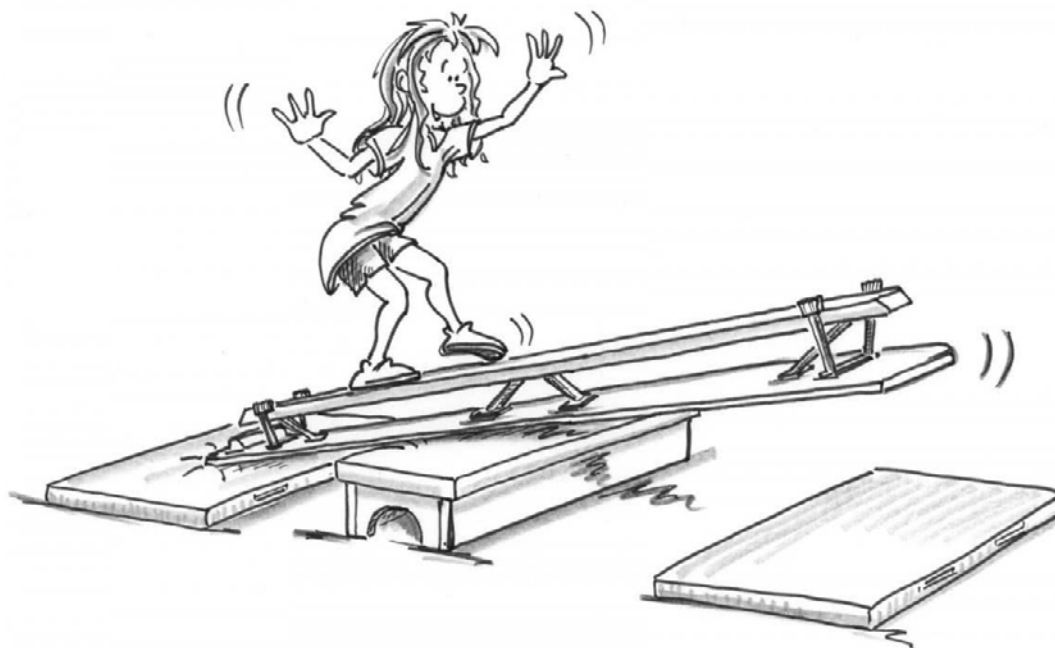
- Trier selon la forme fondamentale de mouvements: on conçoit une leçon en mettant l'accent sur une forme fondamentale de mouvements – le balancer par exemple. Les enfants travaillent cette forme selon les trois orientations (trois formes d'exercices différentes). Les exercices de chaque forme fondamentale de mouvements nécessitent dans l'idéal une leçon double. On débute avec les exercices d'audace avec trois ou quatre postes identiques pour toute la classe. On poursuit dans le domaine performance avec une forme de jeu avant de conclure par l'activité de groupe pour l'orientation ensemble.
- Trier selon l'orientation pédagogique: plusieurs formes fondamentales de mouvements sont expérimentées en choisissant l'une des trois orientations. Avec l'accent mis sur l'audace, les élèves effectuent quatre postes différents en boucle dans le cadre d'une leçon de 45 minutes. Pour l'orientation performance, une leçon double permet d'expérimenter quatre formes de jeu. Les quatre tâches proposées pour l'option ensemble se déploient aussi sur 90 minutes afin que les élèves aient le temps de s'organiser pour relever les défis en équipe.

## Aspects sécuritaires

Le franchissement d'obstacles, selon leur hauteur et leur disposition, peut comporter certains risques. Mais pas question pour autant de renoncer à ces activités! Une préparation minutieuse qui tient compte des points suivants contribue grandement à garantir la sécurité des enfants:

- Commencer avec de petits obstacles que l'on adapte au fur et à mesure. Les élèves s'y accoutument progressivement et gagnent ainsi en assurance.
- Rappeler aux élèves que des variantes plus faciles sont à disposition à tout moment.
- Sécuriser avec des tapis les postes comprenant des éléments en hauteur et garder une vue d'ensemble de tous les exercices. L'enseignant-e peut ainsi, à tout moment, adapter un poste potentiellement dangereux.
- Renoncer volontairement à certains tapis de sécurité afin de solliciter la capacité d'auto-évaluation des élèves. Pour cela, l'enseignant-e leur rappelle l'importance de rester bien concentré sur la tâche et veille en permanence au bon déroulement de l'exercice.

# Bonnes pratiques – Se tenir en équilibre



## Audace

Les élèves traversent d'un bout à l'autre le banc suédois retourné transformé en balançoire, une tâche qui demande une bonne dose d'équilibre et de courage.

### plus facile

- Traverser le banc retourné sur le sol (stable).
- Par deux: un camarade accompagne et soutient si nécessaire l'élève qui traverse le banc.

### plus difficile

- Avancer à quatre pattes sur le banc.
- Augmenter la hauteur de la balançoire (ajouter un élément sous le couvercle).
- Se déplacer par deux en équilibre sur le banc.

### Remarques

- Prévoir suffisamment de temps pour que les élèves puissent tester l'installation.
- Pour une sécurité supplémentaire: selon le niveau des élèves, leur apprendre à sauter du banc pour qu'ils se réceptionnent en équilibre.

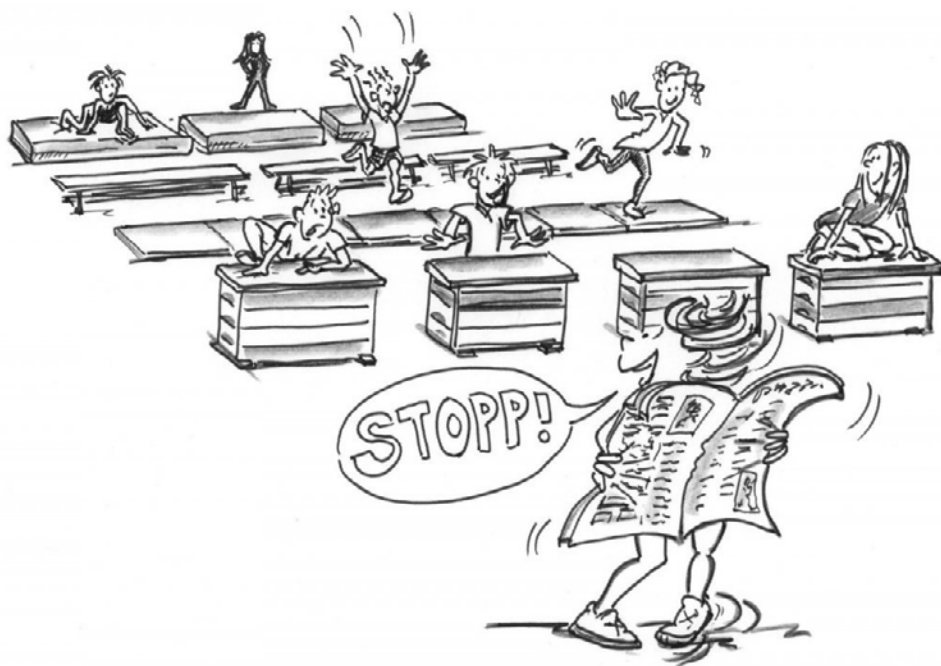
**Matériel:** Par balançoire: 1 banc suédois, 1 couvercle de caisson, 2 petits tapis

### Organisation

Le banc suédois retourné est installé sur un couvercle de caisson placé au milieu. De petits tapis posés aux deux extrémités du banc amortissent les impacts sur le sol.

Durée de la mise en place: env. 5 minutes

# Bonnes pratiques – Se tenir en équilibre



## Performance

Tous les élèves sont alignés sur la ligne de fond de la salle à l'exception d'un leur faisant face sur la ligne opposée. Dès qu'il se retourne contre le mur et qu'il annonce «un, deux, trois, soleil!», les élèves courent dans sa direction en franchissant les obstacles sur leur passage. Quand le meneur crie «stop!» et se retourne, tous les élèves s'immobilisent et assurent leur équilibre s'ils se trouvent sur un obstacle. S'il aperçoit un camarade qui bouge, il le renvoie au point de départ. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un coureur touche le mur opposé.

### plus facile

- Diminuer le nombre d'obstacles.
- Démarrer au milieu de la salle.
- Réduire la vitesse: marcher au lieu de courir.

### plus difficile

- Augmenter le nombre d'obstacles.
- Au signal «stop!», s'immobiliser sur une jambe. Le haut du corps et la jambe libre peuvent bouger.

**Remarque:** Répartir les obstacles de manière que tous les élèves effectuent le même parcours.

**Matériel:** Bancs suédois, caissons, petits et gros tapis, moutons, etc.

### Organisation

Divers obstacles – bancs suédois, caissons, gros tapis, etc. – sont disposés sur toute la largeur de la salle sans possibilité de les contourner.

Durée de la mise en place: env. 12 minutes

# Bonnes pratiques – Se tenir en équilibre



## Ensemble

Les élèves effectuent un parcours d'équilibre par groupes de trois ou quatre. Le but est de ne jamais toucher le sol et de réaliser la tâche tous ensemble. Esprit d'équipe requis!

### plus facile

- Un élève est autorisé à fouler le sol afin de soutenir ses camarades si nécessaire.
- Concevoir le parcours avec des engins simples.

### plus difficile

- Introduire des contraintes physiques telles que:
  - «coller» un bras contre le corps pour l'immobiliser
  - se tenir par la main pour franchir les obstacles
  - marcher uniquement sur la plante des pieds

### Remarques

- Veiller à la sécurité lors de l'installation du parcours d'équilibre.
- En guise d'introduction, laisser les élèves découvrir le parcours pour qu'ils se familiarisent avec les différents éléments.

**Matériel:** Bancs suédois, caissons, espaliers, moutons, petits et grands tapis, barres de reek, médecine-balls, etc.

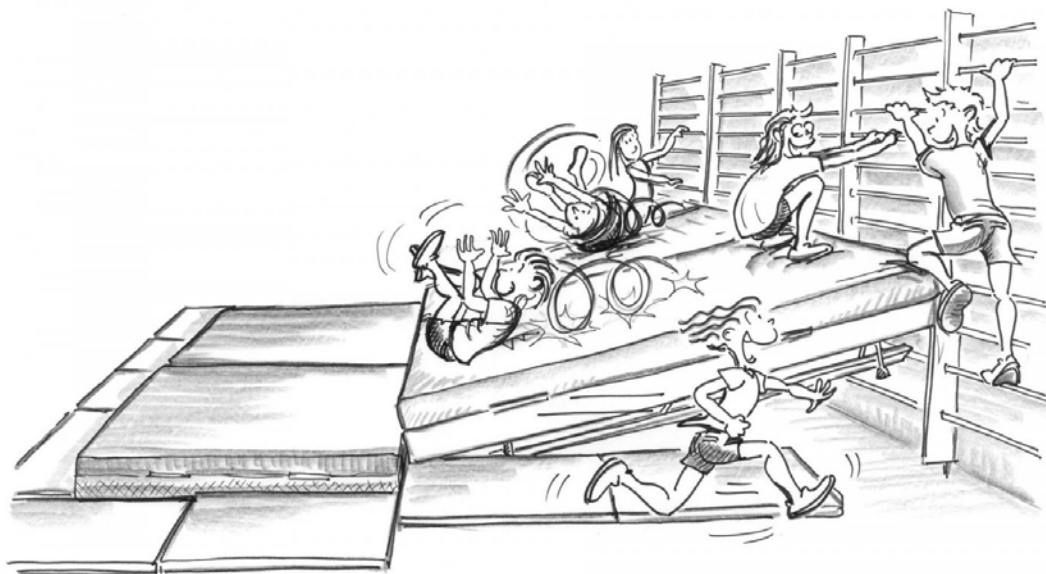
### Organisation

Le parcours d'obstacles peut être conçu avec différents engins de la salle de sport tels que:

- Banc suédois retourné
- Banc suédois retourné sur petits tapis
- Banc suédois retourné posé sur un élément de caisson pour former une balançoire (voir page 5)
- Banc suédois accroché à un espalier
- Corde au sol sur laquelle on se tient en équilibre
- Mouton
- Barres de reek en position basse
- Grands médecine-balls placés les uns à côté des autres

Durée de la mise en place: env. 15 minutes

# Bonnes pratiques – Rouler et tourner



## Audace

Les élèves s'allongent sur le tapis et roulent autour de l'axe longitudinal comme un cylindre. Les mains et les pieds ne touchent pas le tapis (tenue du corps). Le défi consiste à rouler avec une vitesse croissante jusqu'à la réception sur le tapis de 16.

### plus facile

- Diminuer l'inclinaison des bancs.
- Rouler avec l'aide d'un-e camarade qui accompagne le mouvement au niveau des mains.

### plus difficile

- Augmenter l'inclinaison des bancs.
- Rouler en avant ou en arrière (demande plus de courage).

### Remarques

- Prévoir suffisamment de temps pour le montage et le démontage.
- Engager les mains pour les roulades avant et arrière, tirer le menton contre la poitrine de manière que l'arrière du crâne touche le tapis.

**Matériel:** Par poste: 1 gros tapis, 2-3 bancs suédois, 1 espalier, 1 tapis de 16, petits tapis, cordes pour consolider le gros tapis sur le banc

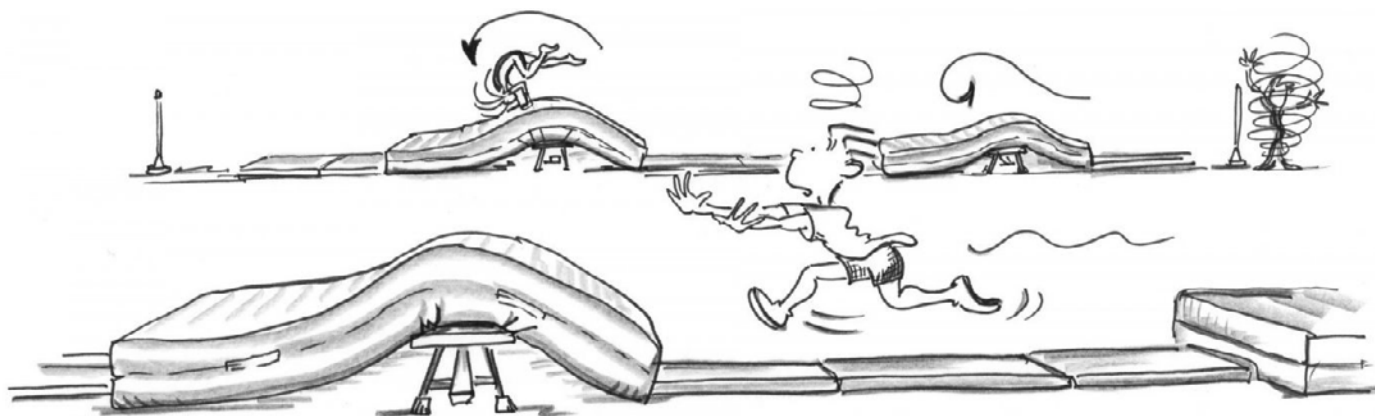
### Organisation

Six élèves aident l'enseignant-e à aménager le poste: accrocher les bancs suédois aux espaliers et les fixer si nécessaire, hisser le gros tapis sur les bancs et l'attacher avec des cordes pour qu'il ne glisse pas. Le pourtour de l'installation est sécurisé avec des petits tapis.

Durée de la mise en place: env. 10 minutes



# Bonnes pratiques – Rouler et tourner



## Performance

Les élèves se défilent sur deux parcours parallèles. Au signal, ils tournent cinq fois sur eux-mêmes puis démarrent, légèrement déséquilibrés, pour affronter la première vague. Au sommet, ils effectuent une roulade avant et empruntent la piste de tapis qui les mène à la seconde vague. Arrivés en haut, ils roulent une nouvelle fois en avant. Qui rejoint le plus vite l'arrivée? La pression du temps confère l'orientation «performance» à l'exercice.

### plus facile

- Effectuer trois rotations autour de l'axe longitudinal (au lieu de cinq).
- Rouler latéralement sur le tapis.

### plus difficile

- Augmenter la hauteur des vagues en installant deux bancs l'un à côté de l'autre et un troisième au-dessus.
- Effectuer dix rotations autour de l'axe longitudinal (équilibre perturbé).
- Rouler en arrière.

### Remarques

- Soutenir la rotation avec les mains, tirer le menton contre la poitrine de manière que l'arrière du crâne touche le tapis.
- Sécuriser le pourtour du gros tapis avec de petits tapis.
- Compter les rotations autour de soi-même à haute voix afin d'éviter les tricheries.

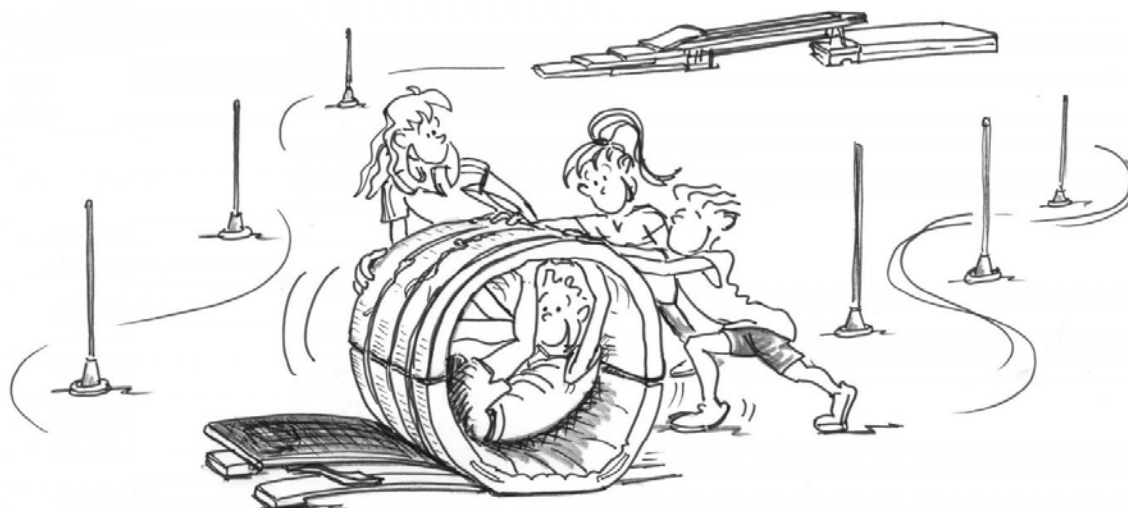
**Matériel:** Par piste: 2 gros tapis, 2 bancs, 10 petits tapis, 2 piquets

### Organisation

Deux pistes parallèles – avec un piquet pour le départ et un pour l'arrivée – sont installés. Chaque piste se compose de deux vagues formées à l'aide de gros tapis posés sur des bancs perpendiculaires au sens de la course. De petits tapis relient les deux vagues.

Durée de la mise en place: env. 10 minutes

# Bonnes pratiques – Rouler et tourner



## Ensemble

Un élève s'installe dans le rouleau (deux petits tapis attachés ensemble) que ses camarades (trois ou quatre) roulent le long du parcours parsemé d'obstacles. L'orientation ensemble est représentée par le travail d'équipe indispensable pour faire rouler le rouleau à travers le circuit.

### plus facile

- Rouler autour des piquets sans passer par les obstacles.
- Rouler lentement pour franchir les obstacles.

### plus difficile

- Augmenter la hauteur des bancs en ajoutant de petits tapis au-dessous.
- Rouler et franchir les obstacles avec une certaine vitesse.
- Sous forme d'estafette: aménager deux pistes parallèles.

### Remarques

- Prévoir suffisamment de temps pour le montage et le démontage.
- Définir au préalable un signal d'arrêt pour le passager et rester en permanence à l'écoute de ce dernier.
- Contrôler à tout moment la vitesse de rotation.

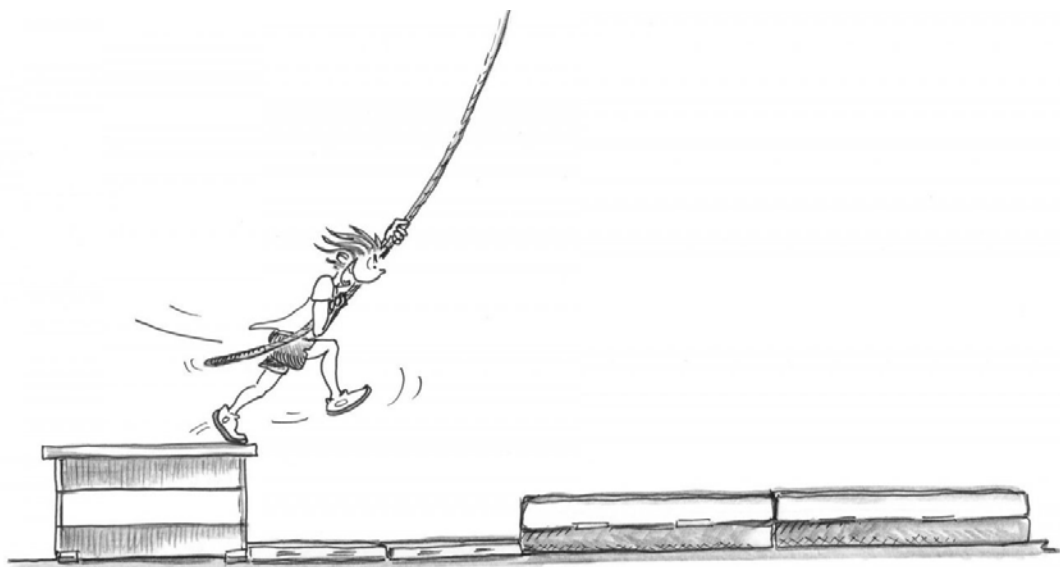
**Matériel:** Par rouleau: 2 petits tapis, 3 cordes; par piste: 6 piquets, 2 tremplins Reuther, 10 petits tapis, 4 bancs suédois, 2 tapis de 16

### Organisation

Deux petits tapis sont attachés ensemble de manière à former un demi-cercle (rouleau). Le parcours se compose d'un slalom (piquets) suivi d'un petit saut aménagé avec deux tremplins Reuther. Le trajet se poursuit avec un escalier de petits tapis qui mène à quatre bancs suédois. De ce point culminant, le rouleau est «précipité» sur un tapis de 16 posé sur le sol. Le rouleau est ramené au départ sans son passager pour une nouvelle course.

Durée de la mise en place: env. 10-15 minutes

# Bonnes pratiques – Balancer et s'élancer



## Audace

Les élèves s'élancent du caisson en se tenant à la corde. Ils se balancent en direction des gros tapis, lâchent la corde et se réceptionnent de manière contrôlée.

### plus facile

- Réduire l'écart entre le caisson et les gros tapis.
- Abaisser le caisson (deux éléments).

### plus difficile

- Augmenter l'écart entre le caisson et les gros tapis.
- Élever le caisson (quatre éléments).
- Définir sur les tapis une cible que les élèves essaient de viser.

### Remarques

- Cet exercice requiert une certaine force de préhension. Pour commencer, les élèves se balancent en avant et en arrière pour se familiariser avec le mouvement et gagner en assurance.
- Lâcher la corde représente un défi pour les élèves. Débuter avec un petit balancer les met en confiance avant d'augmenter progressivement le mouvement.

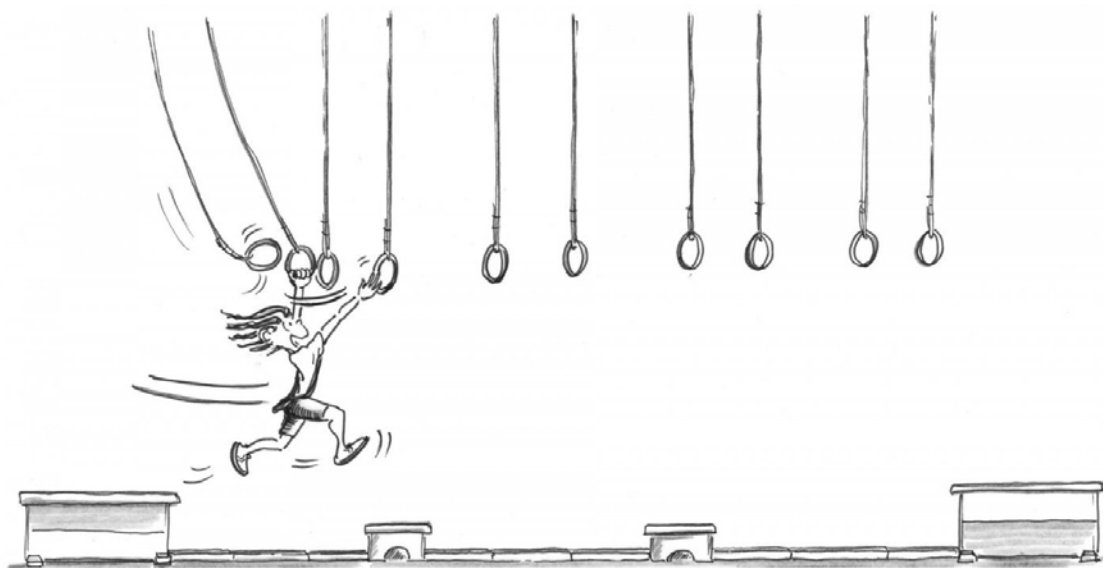
**Matériel:** Par poste: 1 caisson, 2 gros tapis, 2 petits tapis, 1 corde

### Organisation

Un caisson à trois éléments est installé de manière que les élèves puissent saisir la grande corde et s'élancer vers les gros tapis placés à la distance convenable. L'espace entre le caisson et le premier gros tapis est sécurisé avec des petits tapis.

Durée de la mise en place: env. 7 minutes

# Bonnes pratiques – Balancer et s'élaner



## Performance

Les élèves traversent la rangée d'anneaux d'un caisson à l'autre, en suspension. Ils peuvent se reposer sur deux «checkpoints» (couvercles de caisson) pour reprendre leur élan. Qui parvient de l'autre côté? Et qui est le plus rapide?

### plus facile

- Installer des «checkpoints» supplémentaires.
- Prévoir une aide: un camarade accompagne le trajet de l'élève qui traverse.

### plus difficile

- Diminuer le nombre de «checkpoints».
- Traverser en utilisant moins d'anneaux (par ex. seulement un par paire).

### Remarques

- Former des groupes d'élèves de même taille pour ne pas devoir modifier la hauteur des anneaux à chaque passage.
- Placer les «checkpoints» de manière que tous les élèves réussissent la traversée et vivent une expérience gratifiante.

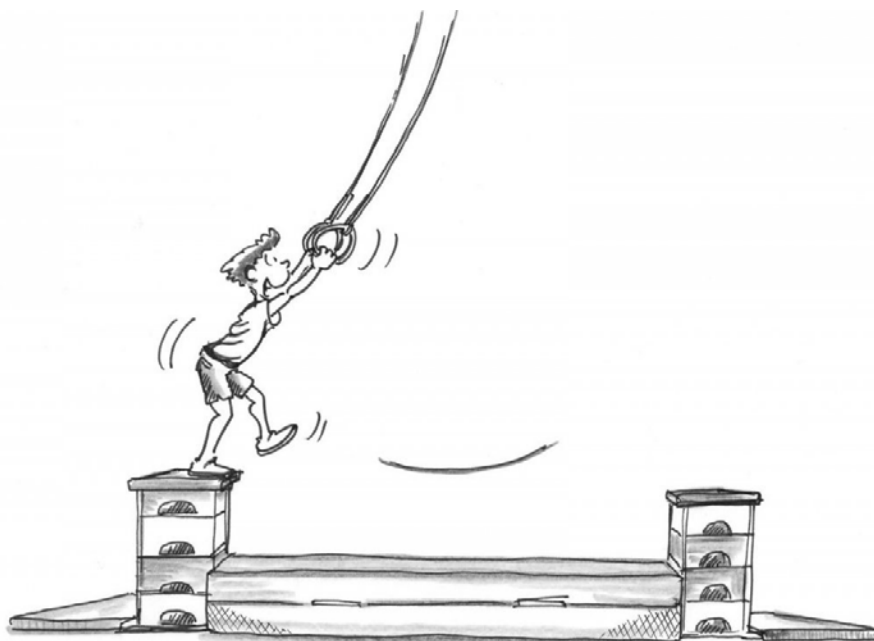
**Matériel:** 2 caissons, 2 couvercles de caisson, rangée d'anneaux, petits tapis

### Organisation

Les anneaux sont réglés à hauteur des bras tendus. Deux caissons à deux éléments (départ et arrivée) sont installés de chaque côté de la rangée. Un «checkpoint» formé d'un couvercle de caisson est placé chaque trois paires d'anneaux. Des petits tapis protègent les espaces entre les éléments de caisson.

Durée de la mise en place: env. 7 minutes

# Bonnes pratiques – Balancer et s'élaner



## Ensemble

En suspension aux anneaux, les élèves se balancent au-dessus d'un gros tapis. Ils s'élanent d'un caisson pour rejoindre le caisson installé en face. Deux camarades placés chacun sur un caisson les encouragent pour qu'ils franchissent sans crainte la fosse qui sépare les deux caissons.

### plus facile

- Réduire l'écart (gros tapis placé en largeur).

### plus difficile

- Se balancer avec un seul anneau.
- Lever les pieds lors du balancer (vitesse augmentée).
- Effectuer une demi-rotation ou une rotation complète lors du balancer.
- Se balancer d'un caisson à l'autre sans aide.

**Remarque:** Les élèves peuvent se laisser tomber une fois sur le gros tapis, de manière contrôlée, afin d'approivoiser les éléments.

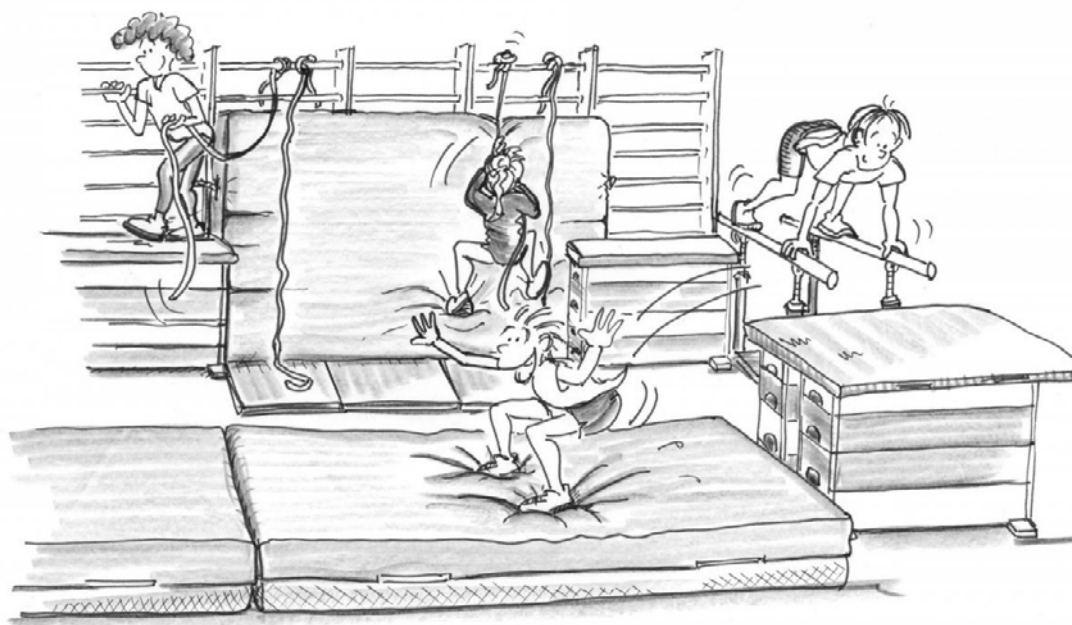
**Matériel:** Par poste: 2 caissons, 1 paire d'anneaux, 1 gros tapis

## Organisation

Deux caissons à quatre éléments – un pour le départ et un pour l'arrivée – sont disposés à une distance adaptée au niveau des élèves. Un gros tapis est posé entre les deux caissons.

Durée de la mise en place: env. 5 minutes

# Bonnes pratiques – Sauter, prendre appui et grimper



## Audace

Le parcours débute par l'escalade d'un gros tapis accroché aux espaliers. Une fois arrivés en haut, les élèves rejoignent la plateforme (caisson) avant de traverser à quatre pattes les barres parallèles. Au bout des barres, ils transitent par une deuxième plateforme (deux caissons) et ils sautent sur le gros tapis. Les trois tâches – grimper, se déplacer en équilibre et sauter – requièrent de l'audace, l'orientation donnée à cet exercice.

### plus facile

- Diminuer l'inclinaison de la paroi et ajouter des cordes pour se hisser.
- Abaisser les barres parallèles pour réduire la hauteur de saut.

### plus difficile

- Supprimer les cordes le long de la paroi. Les élèves cherchent un moyen d'arriver en haut en s'aidant mutuellement, avec une «courte échelle» par exemple.
- Augmenter la hauteur des barres et du saut sur le tapis.
- Avancer sur les barres en appui sur deux bras et une seule jambe.

### Remarques

- Sécuriser les points de chute avec de petits tapis.
- Veiller à ce que les élèves sautent de manière contrôlée sur le gros tapis de réception.

**Matériel:** 2 gros tapis, 3 caissons, 1 paire de barres parallèles, 5-6 cordes pour l'escalade et la consolidation du tapis aux espaliers, petits tapis

### Organisation

Un gros tapis est fixé aux espaliers pour aménager la paroi d'escalade. Deux cordes attachées au dernier échelon reposent le long du tapis. À côté du gros tapis se trouvent un caisson et des barres parallèles. À leur extrémité sont placés deux caissons, sur lesquels est posé un petit tapis, ainsi qu'un gros tapis en contrebas.

Durée de la mise en place: env. 10 minutes

# Bonnes pratiques – Sauter, prendre appui et grimper



## Performance

Deux équipes se font face, avec le même parcours d'obstacles devant elles. Le premier élève de chaque groupe s'élance. Lorsque les adversaires se rencontrent, ils jouent à «feuille, caillou, ciseau». Le gagnant poursuit sa course tandis que le perdant s'écarte et revient au départ pour s'encolonner derrière ses camarades. Dès que le perdant sort du parcours, son coéquipier s'élance pour défier le gagnant et freiner sa course. À chaque fois qu'un coureur atteint la ligne opposée, son équipe marque un point. La première équipe à cinq points remporte le jeu.

### plus facile

- Simplifier les obstacles: ajouter un troisième couvercle de caisson comme checkpoint au milieu des barres, abaisser le caisson à franchir, rapprocher les petits tapis, etc.

### plus difficile

- Compliquer les obstacles: s'accrocher à une seule barre, augmenter la hauteur et/ou le nombre des caissons à franchir.
- Imposer une technique de franchissement (p. ex. avec une roulade, seulement avec les mains ou seulement avec les pieds).

### Remarques

- Sécuriser avec des tapis les espaces où l'on pourrait tomber.
- Donner des consignes claires et veiller à leur respect.
- Les élèves testent le parcours pour bien comprendre son déroulement.

**Matériel:** 4 piquets (départs et arrivées), 2 paires de barres parallèles, 2 caissons, 4 couvercles de caisson, 4 petits tapis (assurage des caissons), 6 petits tapis (sauts de l'un à l'autre)

## Organisation

Deux piquets définissent les départs et arrivées. Le premier obstacle est composé d'un couvercle de caisson placé devant une paire de barres parallèles. Les élèves montent sur le caisson et traversent les barres en suspension pour atteindre le deuxième couvercle (checkpoint). Un caisson à trois éléments, sécurisé par des petits tapis, se présente ensuite à eux. Ils le franchissent avec la technique de leur choix. Suivent trois petits tapis distants d'env. 1 mètre. Les coureurs sautent d'un petit tapis à l'autre. Les deux parcours, identiques, se rejoignent au milieu.

Durée de la mise en place: env. 12 minutes

# Bonnes pratiques – Sauter, prendre appui et grimper



## Ensemble

Des groupes de 7-8 élèves forment une chaîne humaine. Un élève passe sur les pieds de ses coéquipiers, sans toucher le sol. Il peut se tenir à eux pour effectuer sa traversée. Les éléments de la chaîne ne bougent pas durant son passage. Après chaque traversée, la chaîne humaine se reconfigure pour proposer un nouveau défi.

### plus facile

- Toucher le sol au maximum trois fois.
- Démarrer du sol.
- Les élèves de la chaîne se positionnent à quatre pattes. Le camarade traverse en passant sur leur dos, à quatre pattes également.

### plus difficile

- Les élèves forment une seule ligne (et non deux).
- Les élèves se tiennent par les mains pour former un pont. Le camarade traverse le pont en marchant sur leurs mains et en s'appuyant sur leurs épaules si nécessaire.
- Traverser avec les yeux bandés.
- Sous forme de concours chronométré entre deux ou plusieurs groupes.

### Remarques

- Pour les variantes difficiles, sécuriser le parcours avec six petits tapis ou deux gros tapis le long du pont humain. Rappeler aux élèves de se déplacer avec prudence afin d'éviter tout risque de blessure.
- L'enseignant-e contrôle les traversées (pas de pied au sol) et veille au respect des règles définies au préalable.

**Matériel:** 2 caissons

### Organisation

L'élève mis au défi démarre sur un caisson à deux éléments. Son objectif est de rejoindre le deuxième caisson, point d'arrivée, sans toucher le sol.

Durée de la mise en place: env. 3 minutes



# Indications

## Dossiers

- [Thème du mois 12/2016: Bouger plus à l'école enfantine](#) | mobilesport.ch
- [Thème du mois 11/2017: Gagner en assurance](#) | mobilesport.ch
- [Thème du mois 03/2019: Bouger pour apprendre](#) | mobilesport.ch
- [Thème du mois 08/2021: Formes d'entraînement – Bonnes pratiques](#) | mobilesport.ch
- [Thème du mois 08/2022: Toutes et tous dehors!](#) | mobilesport.ch

*Un grand  
merci*

à Timo Schneuwly pour sa participation à la réalisation de la photo de la page de titre.

## Partenaires

 SVSS · ASEP · ASEF

 bfu  
bpa  
upi

  **swiss**   
**olympic**  
spirit of sport

## Impressum

**Éditeur:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

**Auteurs:** Julian Dutoit, responsable de formation J+S Parkour à la fédération suisse de parkour SPKA; Flammur Shabanaj, enseignant à l'école primaire Gönhard à Aarau, expert J+S Parkour

**Rédaction:** Raphael Donzel, mobilesport.ch

**Photo:** Charlène Mamie, Médias didactiques OFSPO

**Dessins:** Leo Kühne

**Conception graphique:** Franziska Küffer, OFSPO