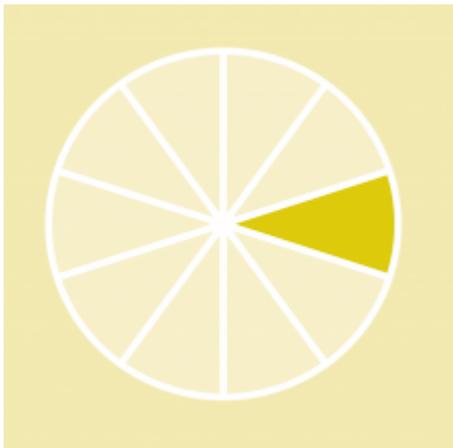


Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements: Rouler, tourner – Circuit de billes

Les enfants exercent librement les rotations et roulades en tous genres. Ils améliorent ainsi le contrôle des mouvements, apprennent à s'orienter dans l'espace de même qu'à réagir vite et juste à des signaux.

Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Rouler, tourner»



Formes fondamentales de mouvements: Rouler, tourner

Les enfants sautillent, sautent et courent entre des supports «mous» (p. ex. tapis, neige, herbe). Au signal donné, ils tournent ou se roulent d'une manière spécifique sur ces supports. L'exercice peut être proposé sous forme d'histoire, chaque signal étant alors remplacé par un mot.

plus facile

- Réaliser l'exercice au ralenti.
- Intégrer l'exercice dans une histoire d'animaux et décrire les mouvements par des métaphores (p. ex. se rouler en boule comme un hérisson, se tourner sur le dos comme un chat).

plus difficile

- Se mettre au défi par deux avec des variantes créatives.
- Donner des tâches motrices concrètes (p. ex. tourner sur soi-même en l'air, partir de la position assise, rouler en arrière/de côté).

Matériel: Supports mous ou cônes

Source: Office fédéral du sport OFSPO (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO