

# Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements: Courir, sauter – Défilé animalier

Les enfants testent différents styles de course et de saut, entraînent la perception et le contrôle des mouvements et expérimentent les contraires en courant et en sautant.

## Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Courir, sauter»



Formes fondamentales de mouvements: Courir, sauter

Par deux: un enfant choisit un animal puis imite son mode de déplacement en courant, en sautant ou en bondissant le plus vite possible jusqu'à un cône et revient de même (course pantomime). L'autre enfant essaie de deviner de quel animal il s'agit; s'il y parvient, il peut commencer sa course dès que son partenaire lui a passé le relais.

### plus facile

- Imposer les animaux (p. ex. photos, cartes de memory).
- Demander à un enfant de choisir un animal que tous les autres doivent imiter.
- Permettre aux enfants d'imiter le cri de leur animal pendant la course pantomime pour aider leur partenaire.

### plus difficile

- Autoriser uniquement certains animaux (p. ex. rapides, lents, grands, petits, quadrupèdes, bipèdes).
- Revenir à reculons en imitant toujours l'animal.
- Proposer l'exercice sous forme d'estafette.

**Matériel:** Eventuellement des photos d'animaux, cartes de memory, etc., 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**