

3

Manuel 2 Brochure 3



Se maintenir en équilibre Grimper Tourner

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 3 en un coup d'oeil

... glisser

... voler

... tourner

... grimper

... se maintenir
en équilibre

**Développer les
capacités et les
habiletés motrices**

... s'élancer
et se balancer

... se déplacer sur des
roues ou des roulettes

... lutter

... coopérer

**Découvrir,
expérimenter et
maîtriser les principes
du mouvement**

**Vivre et prendre conscience de la pesanteur au travers de son
corps et de matériel**

Les élèves apprennent à maîtriser leur corps dans des situations diversifiées. Ils expérimentent de nombreux mouvements et comportements et estiment leur degré de maîtrise et de responsabilité dans la réussite. En jouant avec la pesanteur et les lois physiques, ils obtiennent et renforcent le plaisir de se mouvoir sur et avec des engins. Ils développent ainsi leurs capacités motrices ainsi que des habiletés sportives.

Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents dans les brochures 2 à 6

- Satisfaire le besoin naturel de mouvement et développer les perceptions sensorielles par des activités qui consistent à se maintenir en équilibre, à balancer, grimper, tourner, voler,...
- Acquérir les capacités de coordination fondamentales à, sur ou avec un agrès
- Apprendre à aider un camarade



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Acquérir des habiletés en relation avec le domaine d'activité
- Reconnaître les causes et les effets de la motricité
- Lutter de diverses manières
- S'entraider et s'assurer mutuellement



1^{re} – 4^e année scolaire

- Acquérir et utiliser des habiletés, des enchaînements et des formes artistiques attractives à, sur ou avec des agrès
- Affiner la perception de la motricité par la prise de conscience et la compréhension du mouvement
- Vivre des mouvements identiques mais au travers d'activités motrices différentes
- Lutter et s'opposer en jouant
- Mettre en pratique les principes d'entraide et d'assurance mutuel



4^e – 6^e année scolaire

- Inventer des mouvements et les compléter par des tâches de condition physique ou de coordination complémentaires
- Acquérir, mettre en forme et affiner des habiletés traditionnelles à, sur ou avec des agrès ainsi que des formes artistiques ou acrobatiques
- Acquérir les habiletés de base des sports de combat
- Apprendre et appliquer les diverses techniques d'assurance



6^e – 9^e année scolaire

- Acquérir et utiliser des formes artistiques spécifiques dans les domaines de l'équilibre, de l'escalade, de la rotation, ...
- Expérimenter, par la pratique, les principes de la biomécanique
- Accomplir un entraînement de force avec ou sur des engins
- S'exercer dans une discipline de combat
- S'entraider et s'assurer mutuellement de façon spontanée et efficace dans des situations difficiles



10^e – 13^e année scolaire

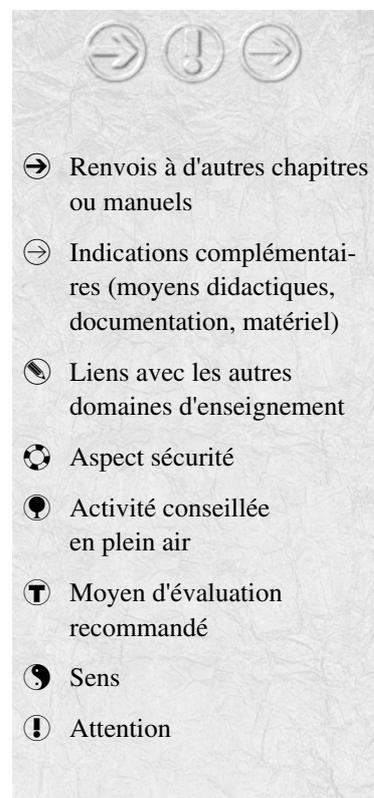
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: matériel sportif spécifique (par ex. patins à roulettes en ligne, consignes de sécurité, conseils d'achat, etc.), formes d'entraînement à domicile avec du matériel simple, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Construire – jouer – se mouvoir – expérimenter	
1.1 L'enfant expérimente le matériel	3
1.2 Petit matériel divers	4
1.3 A la scierie	5
1.4 Créer un atelier de mouvement	6
1.5 Jouer et construire avec du matériel de fortune	7
1.6 Jouer avec une table	9
2 Se maintenir en équilibre et grimper	
2.1 Apprendre à maîtriser la gravitation	10
2.2 Découvrir les engins	11
2.3 Jouer avec son équilibre	12
2.4 A l'aventure en grimpant!	13
2.5 Les espaliers, un "mur de grimpe" idéal	14
3 Voler	
• Mon rêve, c'est voler!	15
4 Tourner, rouler et glisser	
4.1 Activités stimulant l'appareil vestibulaire	16
4.2 Tourner et rouler	17
4.3 Attention, ça glisse!	18
4.4 Je te tire, tu me tires!	19
5 Balancer et s'élaner	
5.1 En avant, en arrière - vers le haut, vers le bas	20
5.2 Comme des singes en cage	21
6 Lutter	
• Lutter pour s'amuser	22
Sources bibliographiques et prolongements	24



Introduction

Utiliser le mouvement comme objet et moyen d'apprentissage

Le mouvement peut être l'objet et le moyen de l'expérience motrice. Les objets avec ou sur lesquels nous nous déplaçons appellent une grande quantité de réponses motrices différentes et développent certaines capacités. Un matériel diversifié suscite la variation et le développement de mouvements fondamentaux. Le but de ce type d'activité à l'école enfantine consiste à conduire l'enfant à des mouvements fluides, harmonieux et bien exécutés.

Mouvement

Construire

Equilibre

Grimper

Voler

Tourner

S'élaner

Balancer

Rouler

Glisser

Lutter

Coopérer



Matériel

Pneus/chambres à air
Tonneaux
Tuyaux de drainage
Barres fixes
Jantes de bicyclettes
Barres
Poutres/lattes de bois
Bancs suédois
Plots en bois
Boîtes en carton
Caissons suédois
Perches à grimper
Espaliers
Tuyaux en carton
Tapis
Trampoline
Seaux en plastique
Cheval à bascule
Harasses
Echafaudages
Tubes en plastique
Echelles en bois

En ce qui concerne le mouvement en tant que moyen, le but est moins d'améliorer la quantité et la qualité des mouvements, que d'expérimenter et de reconnaître les propriétés de l'environnement spatial et du matériel. On peut en effet considérer la prise en compte active de l'enfant avec son environnement comme étant une "expérimentation de la structure et des propriétés de l'environnement matériel" (SCHERLER, 1975, p. 7). Le rapport ludique avec les engins, les objets et les situations motrices, tels qu'ils sont décrits dans cette brochure, conduisent l'enfant à des expériences motrices très diversifiées telles que se maintenir en équilibre, grimper, se balancer, voler, rouler et glisser. Par ces *activités fondamentales*, l'enfant acquiert des connaissances qui lui sont capitales pour la compréhension de son environnement. Selon PIAGET (1975), elles sont à la base du développement cognitif, les actions motrices les plus simples de l'enfant constituant le fondement de toute acquisition cognitive.

☉ Expérimenter et découvrir:
Voir Bro 1/2, p. 6

➔ Activités fondamentales
se maintenir en équilibre,
grimper, tourner:
Voir Bro 3/1, p. 4 ss.

1 Construire – Jouer – Se mouvoir – Expérimenter

1.1 L'enfant expérimente le matériel

Il est impossible de dissocier les expériences motrices telles que glisser, rouler et se balancer et les expérimentations que les enfants en âge préscolaire font avec le matériel. Les expériences motrices décrites dans les chapitres 3 à 7 ont un lien direct avec le matériel utilisé.

L'expérimentation du matériel est étroitement liée au développement cognitif de l'enfant. Le développement intellectuel se réalise essentiellement grâce à une *expérimentation* et une *compréhension* actives du matériel et de ses propriétés. En conséquence, sur le plan pédagogique, il est nécessaire – selon PIAGET (1962) et SCHERLER (1975) – de respecter les principes suivants:

- Donner aux enfants un certain pouvoir de décision. Ce droit à l'*autodétermination* ne doit pas conduire l'enseignante à considérer l'enfant comme un petit adulte juste un peu moins cultivé et expérimenté mais comme un être différent sur les plans structurel et fonctionnel.
- L'*autonomie* devrait être suscitée par les situations d'apprentissage, en prévoyant des champs d'activités laissant aux enfants un large éventail de possibilités de prises de décisions. Ces offres d'apprentissage devraient par conséquent être globales et aussi ouvertes que possible.

Les situations d'apprentissage remplissant ces deux conditions auront l'avantage d'offrir à l'enfant un vaste champ d'actions motrices et beaucoup de possibilités de prises de décisions.

Quelques conséquences didactiques

- Les situations d'apprentissage incitant à l'autonomie font appel à l'utilisation d'un matériel stimulant. Il ne doit pas être trop lourd pour que les enfants en âge préscolaire puissent le soulever, le porter, le rouler ou l'empiler sans danger. Il doit offrir beaucoup de possibilités de variations. Le jeu et la situation d'apprentissage seront susceptibles d'évoluer grâce à une multitude de possibilités d'utilisation.
- Les situations d'apprentissage nécessitent un cadre social permettant aux enfants de fonctionner de manière autonome. Par conséquent, les adultes y occuperont essentiellement une fonction de conseiller, de médiateur. Il est cependant nécessaire de donner quelques pistes à l'enfant, en particulier lors d'expérimentations ludiques.
- Les situations d'apprentissage requièrent un matériel que les enfants peuvent manipuler seuls. Il doit correspondre aux comportements spécifiques des enfants de cet âge, pour permettre un jeu autonome et des expériences motrices variées. Il est à relever que, souvent, l'autonomie des enfants est limitée par la définition d'objectifs et de règles sociales superflues.

➔ Expérimenter et découvrir:
Voir Bro 1/2, p. 6

➔ Autonomie:
Voir Bro 1/2, p. 16

1.2 Petit matériel divers

L'emploi du petit matériel est idéal pour permettre aux enfants de se construire leur propre "monde imaginaire". Les "matériaux de construction" peuvent provenir de la salle de classe ou de la salle de gymnastique; mais il est aussi possible d'employer toutes sortes d'objets de la vie courante.

Je me construis un terrain de jeu.

Jouer avec un petit sac de sable: Vivre un maximum d'expériences différentes avec un sac contenant du sable ou un matériau comparable.

- Les enfants posent le sac sur leur ventre, juste en dessous des côtes. Que se passe-t-il si l'on ferme les yeux? Le sac bouge-t-il lorsque l'on respire?
- Les enfants prennent le sac dans la main et décrivent son poids, ses dimensions, sa surface, sa consistance et sa forme.
- Les enfants le posent sur la plante des pieds et essaient de faire la chandelle sans laisser tomber le sac à terre.
- Les enfants coincent le sac entre les pieds et essaient de le déposer derrière la tête, puis d'aller le rechercher.



➔ Jeux de relaxation:
Voir Bro 5/2, p. 27

🌀 On peut aussi faire dessiner les expériences vécues.

Nous nous promenons avec le sac de sable: Les enfants posent le sac sur la tête et se déplacent. Nous franchissons divers obstacles sans tenir le sac avec les mains. Nous traversons des bancs, gravissons une échelle ou escaladons les espaliers. Nous tentons aussi de traverser toutes sortes de tapis plus ou moins mous sans perdre l'équilibre.

- De quelle manière peut-on encore transporter le sac de sable sans utiliser les mains?



➔ Il est aussi possible d'employer des morceaux de mousse synthétique, de bois croisé, de carton (sous-verres de bière), etc...

Construction d'une place de jeu: Chaque enfant est assis avec son matériel (p.ex. des cerceaux) et construit des tours, des monuments, des automobiles, des motos, des ponts ou des villes entières. Les différentes parties sont reliées par des rondins de bois ou des planches.



🌀 Créer son propre jardin de circulation ou son propre "moyen de transport".

Drapeaux: L'emploi de foulards, de cravates, de ficelles, etc. incite à agiter énergiquement les bras. Si, en plus, on se met à courir, on peut faire flotter les drapeaux dans le "vent".

- Quels tissus sont-ils les mieux appropriés pour faire flotter le drapeau?



➔ Employer divers morceaux de tissus.

Marcher à pieds nus: Il s'agit ici d'une action non seulement très saine, mais qui permet aussi à l'enfant de faire des expériences passionnantes. Le sol forestier, de par ses diverses constitutions, offre évidemment les meilleures conditions. Toutefois, il est aussi possible de transformer la salle de gymnastique en parcours d'aventure. Pour obtenir cela, on jalonne le sol de tapis plus ou moins durs, de planches, etc...

- Utiliser des bancs renversés comme démarcations.
- Essayer aussi avec les yeux fermés (à deux).



⚠ Attention aux tiques en forêt!
Voir Bro 6/1, p. 5

➔ "Jardin des sens".
Conduire et se laisser conduire.

1.3 A la scierie

Dans une scierie, on transporte des planches et des troncs d'arbres. On peut les rouler, les empiler ou les porter. Les poutres et les planches sont appuyées et stockées contre une paroi. Les enfants deviennent ces objets à condition de pouvoir se tenir comme une planche (dès l'âge de 6 ans environ).

Nous transformons notre corps en "tronc d'arbre". Il est rigide comme une planche.

Transport: Deux chevaux forment l'attelage. Env. un tiers des élèves est couché "en vrac" sur le sol. Ces enfants représentent les arbres abattus. Ils sont poussés et roulés dans une certaine direction par les bûcherons. Ceux-ci doivent ensuite les traîner jusqu'à la lisière de la forêt et les aligner soigneusement les uns par rapport aux autres.

- Lors du transport, aucun tronc d'arbre ne doit en toucher un autre, sans quoi il risque d'être endommagé.
- Le tronc d'arbre est allongé et très rigide (bien tendre son corps au moment de la traction).
- A la lisière de la forêt, les troncs doivent encore être roulés et empilés les uns sur les autres.
- Y a-t-il un attelage qui soit capable de tirer deux troncs d'arbres à la fois?
- Introduire des exercices d'extension.

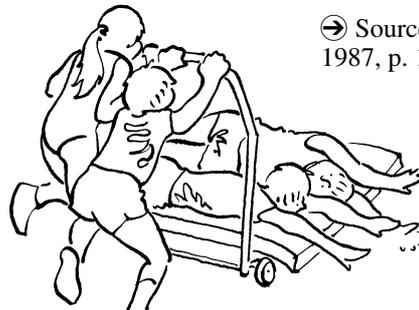


➔ Avoir de l'égard les uns pour les autres. Manipuler les "troncs d'arbres" avec beaucoup de soin.

⚠ Dans la mesure du possible, assister à une coupe de bois à l'occasion d'une ballade en forêt; arrangement préalable avec le garde forestier.

A la lisière: Un camion (chariot de tapis) vient chercher les troncs d'arbres près de la lisière de la forêt. De façon à mieux pouvoir les rouler sur le pont du camion, les bûcherons fabriquent une rampe (éléments de caissons et tapis).

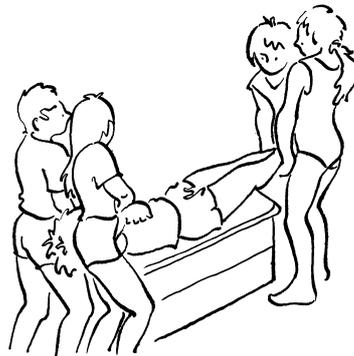
- Les troncs d'arbres les plus légers peuvent être hissés sur le camion par quatre bûcherons.
- Les troncs sont transportés jusqu'à la scierie avec le chariot de tapis.
- Aussitôt que les enfants sont sur le chariot, ils peuvent se décontracter.



➔ Source: ZIMMER/CIRCUS 1987, p. 146 s.

A la scierie: Décharger et "usiner" les troncs.

- Depuis le chariot, les troncs sont roulés en tas à l'aide d'une nouvelle rampe (tapis épais).
- Ils sont ensuite chargés sur le chariot de découpe (partie inférieure d'un caisson et env. deux éléments) et transportés vers la scie circulaire (local matériel).
- Après la découpe, les planches et les poutres sont appuyées contre une paroi pour y être séchées.
- Pour qu'il n'y ait pas de planches courbées, les enfants doivent se tenir bien droits.
- Les poutres un peu plus larges sont superposées en plusieurs couches.

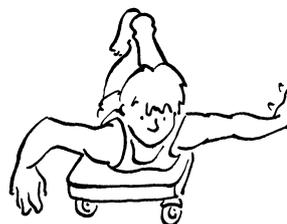


➔ Combiner év. avec la visite d'une scierie.

⚠ Contrôler la différence entre la contraction et le relâchement musculaire.

Chez le marchand de bois: Les planches et les poutres sèches sont chargées sur le camion et transportées chez le marchand.

- Les clients viennent y chercher les planches et les poutres avec leur véhicule (planches à roulettes ou morceaux de tapis).
- Ils emportent les planches et les poutres terminées à la maison (sortie de la salle de gymnastique).



➔ Peut aussi convenir pour la conclusion d'une leçon.

1.4 Créer un atelier de mouvement

Un atelier est un lieu où l'on construit, on expérimente, on améliore, etc. Ceci doit être le fil conducteur pour tout projet de mouvement avec ou sans matériel conventionnel. Les enfants doivent avoir la possibilité de travailler momentanément sur un obstacle préférentiel. Pour stimuler leur imagination, nous aborderons des thèmes touchant à l'école ou à tout autre environnement (p. ex.: une excursion à la scierie ou une visite au chantier). Ceux qui ont besoin de se balancer ou de rouler construiront une "montagne des singes". D'autres préféreront une activité un peu plus calme et choisiront d'imiter un funambule évoluant sur sa corde raide.

Il est important que tous les enfants participent à la construction, pas seulement à réalisation, mais aussi à la conception. Les idées des enfants peuvent être recueillies et développées en commun. Le type de matériel employé n'a pas d'importance. Tout peut être utilisé, pour autant que le matériel ne soit pas endommagé et que celui-ci ne présente aucun danger pour les enfants.

Aspects méthodologiques et didactiques les plus importants:

- *Susciter des opportunités de pratique:* Cet aspect est probablement le plus important et le plus riche, puisqu'il concerne les aspects spatio-matériels du mouvement. Avant de pratiquer les activités, il est nécessaire de définir si certaines séquences passées doivent être reprises, modifiées ou réinventées.
- *Construire un aménagement matériel:* L'aspect ludique se réalise souvent en déplaçant les engins ou en les utilisant. Même s'il est souvent possible de les acheter dans le commerce, il est néanmoins pédagogiquement plus valorisant et plus motivant pour l'enfant de les fabriquer lui-même.
- *Créer des aides didactiques:* Pour accompagner ou faciliter certains apprentissages moteurs, il est possible de créer momentanément des conditions de travail particulières, voire de modifier celles qui sont déjà existantes. En règle générale, il appartient à l'enseignante d'imaginer et de créer ses propres moyens didactiques (utiliser des engins, p.ex. un plan incliné pour les mouvements de culbutes).
- *Proposer des installations attractives:* Une installation trop attractive peut paradoxalement retarder, voire limiter le besoin de mouvements chez l'enfant. Bien que le mouvement devienne secondaire durant la construction, on ne doit pas renoncer à l'emploi de matériel attractif; un chantier inintéressant incite moins au mouvement.
- *Impliquer les enfants à la réalisation:* La disponibilité et la capacité de création de l'enfant sont intimement liées. Pour que les enfants se rendent compte, qu'à partir d'éléments isolés, il est possible de créer des ateliers, il est préférable que la maîtresse assemble ses combinaisons d'engins en présence des enfants. Ceci leur donnera aussi l'occasion de participer à la mise en place.
- *Préparer les matériaux de construction et de création:* Mis à part le matériel conventionnel, toutes sortes de matériaux de construction et de création devraient être à disposition, p.ex.: un seau qui peut servir de récipient, de limite ou de but (panier de basket), des cordes et des lanières pour fixer ou consolider, etc.

➔ Formes de prises de décisions dans l'enseignement:
Voir Bro 1/2, p. 12

➔ Se mouvoir, construire et év. jouer s'équilibrent de manière sensée.

1.5 Jouer et construire avec du matériel de fortune

Une riche expérimentation avec du matériel divers favorise le développement psycho-moteur et cognitif de l'enfant. Le matériel de base peut être constitué de différents objets provenant de la classe enfantine ou de ses environs.

**Imagine et construis
ton propre terrain
de jeu!**

Matériel:

Pneus, chambres à air
Tonneaux
Tuyaux de drainage
Jantes de vélo
Diverses poutres, planches et lattes
Plots en bois
Peinture
Grandes boîtes en carton
Tuyaux en carton
Récipients et boîtes en plastique
Harasses
Gros tuyaux en plastique
Echelles en bois

Pour la décoration:

Morceaux de mousse synthétique
Restes de tapis
Papier collant
Bouchons de vannes de chambre à air

Provenance:

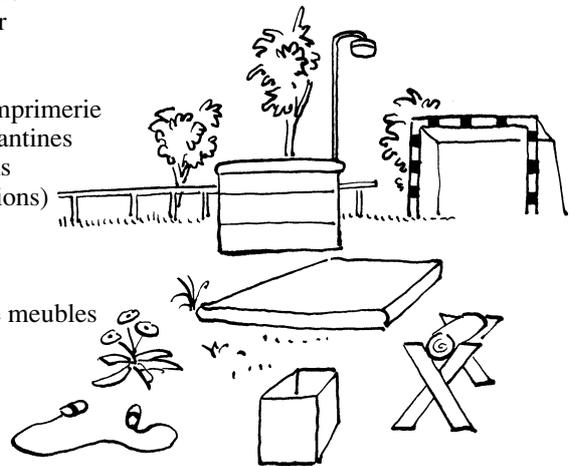
Marchand de pneus, garagiste
Garagiste, industrie chimique
Entrepreneur
Marchand de vélos
Entrepreneur, menuisier
Couvreur, charpentier
Carrosserie
Concessionnaire TV
Marchand de tapis, imprimerie
Grands restaurants, cantines
Marchand de boissons
Entrepreneur (fondations)
Atelier de plâtrerie-peinture

Fabrique, magasin de meubles
Marchand de tapis

Marchand de pneus,
Station-service

⊙ Source:

BERNERT / PILZ, 1992.



Surface de jeu:

Une quelconque pelouse, toute surface en herbe ou même le préau de l'école peuvent faire office de terrain de jeu.

- On peut aussi utiliser le sol de la salle de classe si on le recouvre de tapis ou de matelas de judo.
- Dans le cas de l'utilisation d'une salle de gymnastique, il est possible d'inclure tout le matériel conventionnel.

Exemples d'exercices: Le matériel est mis à libre disposition des élèves. Celui-ci éveille souvent la motivation qui les incite à assembler et à construire spontanément. Un accent moteur particulier peut être provoqué par une consigne ou une tâche spécifique:

- Essayez d'assembler les engins de façon à ce qu'il soit possible de rouler (glisser)!
- Essayez de construire un mur de grimpe (grimper, se suspendre)!
- Il y a eu une inondation. Essayez de construire le plus possible de ponts et de passerelles (équilibre)!
- Imaginez et construisez une piste d'obstacles (adresse, agilité)!
- Un atelier peut aussi permettre un bilan des habiletés motrices fondamentales de l'enfant: rouler, glisser, grimper, etc.

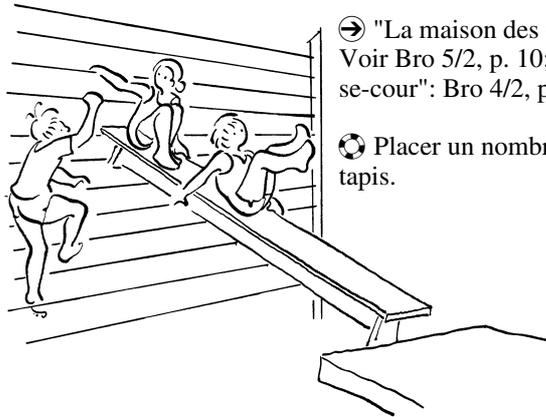
⊙ Surveiller les travaux de construction. L'atelier terminé doit être contrôlé par la maîtresse et ne doit pas présenter de danger pour les enfants.



⊙ Laisser les enfants s'exprimer au sujet de leur création.

Bancs suédois: Transporter un banc à plusieurs, le reposer, changer de place, recommencer. S'asseoir sur le banc de différentes manières. Chaque groupe recherche de nouvelles variantes. Les enfants se déplacent librement et, au signal, vont s'asseoir sur un autre banc (décision individuelle ou collective). Franchir les bancs librement.

- Franchir en avant, en arrière, de côté.
- Lentement, rapidement, appel avec un ou avec les deux pieds.
- Par deux, essayer de se croiser sur un banc, se tirer, se pousser.
- Par groupe, incliner et suspendre le banc aux espaliers et l'utiliser comme un toboggan, les espaliers faisant office d'échelle pour remonter.

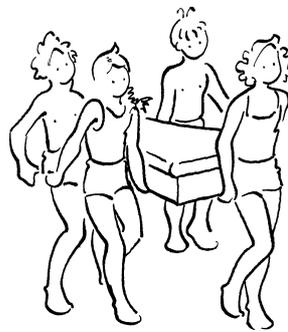


➔ "La maison des sorcières": Voir Bro 5/2, p. 10; "Dans la basse-cour": Bro 4/2, p. 14

🌀 Placer un nombre suffisant de tapis.

Caissons suédois: Démonter les caissons et répartir les différents éléments dans la salle. Les enfants se déplacent librement et à un signal donné, ils se placent à l'intérieur, sur ou à côté d'un élément (assis, debout, etc.).

- Soulever, incliner, porter, retourner les éléments selon leur taille.
- 2-3 enfants sont debout à l'intérieur d'un élément et se déplacent comme en automobile ou en tram (élément tenu à hauteur de hanches).
- Les wagons se rassemblent et forment un train.
- Placer les éléments sur la tranche, se faufiler.
- Former un escalier, gravir les marches, sauter.



🌀 Apprendre à transporter et à poser un tapis correctement.

Tapis: Les enfants apprennent à porter un tapis. A quatre, décharger le tapis du chariot (un élève par poignée), le poser, rouler dessus, continuer.

- Par groupe de quatre, dresser le tapis contre un mur.
- La tortue: les enfants se glissent sous les tapis.
- Répartir les tapis dans toute la salle: franchir, courir autour, passer sous les tapis, sauter d'un tapis sur l'autre, sauts de grenouille, etc.
- Inventer de nouvelles formes de déplacements.
- Coucher certains enfants entre les tapis, franchir les nouveaux obstacles ainsi formés.
- Donner une tâche motrice à réaliser sur le tapis: p.ex. basculer en arrière, se relever, saut en extension; rouler sur le côté, à droite, à gauche; culbute en avant.
- Construire une montagne de tapis: en empiler un grand nombre, de façon à obtenir une montagne sur laquelle on pourra rouler, sauter, glisser.



➔ Utiliser la montagne comme moyen auxiliaire pour l'apprentissage de la culbute en avant. Tous les enfants aident (socialisation).

Rangement du matériel: Au moment d'interrompre l'atelier.

- S'il y a possibilité, laisser en place les ateliers bien réussis; on pourra les compléter au cours d'une leçon ultérieure...
- Tous les enfants participent au rangement et aident les groupes n'ayant pas encore terminé.
- Marquer la fin de la leçon au terme du rangement, p.ex. par un jeu de retour au calme.



🌀 "Le chef": Qui est responsable de l'ordre sur le chariot, dans l'armoire, du rangement des ballons...?

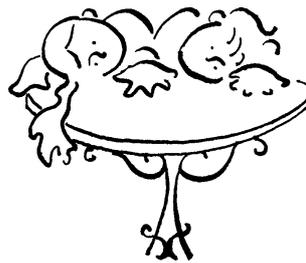
1.6 Jouer avec une table

Les enfants découvrent qu'il est possible de se mouvoir avec l'aide d'objets les plus usuels tels qu'une table p. ex. Ils se déplacent de diverses manières (comme un animal, comme un nain, etc.) et tentent de se faufiler entre, de passer par-dessus ou de se cacher sous les tables.

Nous jouons et nous nous exerçons avec les tables.

Avec une table: Les enfants sont debout, à genoux ou assis sur une table et exécutent un certain nombre de tâches motrices:

- Frapper un rythme sur la table avec les mains.
- Varier, combiner avec un autre rythme.
- Se pencher en avant, toucher la table avec le front, le bout du nez ou avec le menton.
- Se pencher en arrière, regarder le plafond.
- Se mettre à genoux à côté de la table, poser une oreille sur la table.
- Debout face à la table, se pencher en avant et essayer de toucher la table avec le bout du nez.
- Poser un pied sur la table, changer.
- Poser le talon sur la table, jambe tendue, la seconde jambe est légèrement fléchie.
- Assis sur la table: laisser pendre les jambes de manière décontractée, les faire se balancer, surélever, écarter, en-haut, en-bas, etc.
- Qui parvient à se soulever de la position assise en s'appuyant sur les bras? Pour combien de temps?
- Autour de la table: les enfants se faufilent, courent, se promènent, sautent de diverses manières sur ou autour de leur table, p.ex. comme un géant, comme un nain, etc.
- Couchés sous la table: sur le dos, la tête dirigée vers la table: soulever les jambes et toucher la table avec les pieds; aussi en groupe, lentement.
- A plat ventre: tenir les pieds de la table, soulever et abaisser le haut du corps; grimper le long du pied de la table avec les mains; individuellement, ensemble.
- Inventer et essayer d'autres formes.



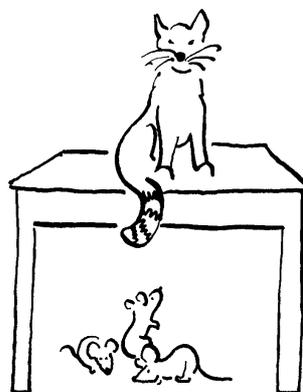
⊗ La table à la maison n'est pas un engin destiné aux pratiques sportives!

⇒ Utiliser aussi les chaises. Exploiter les idées individuelles.



Par quatre: Les enfants marchent, sautillent, courent, etc. autour de la table en s'appuyant dessus avec les mains.

- A un signal donné, tout le monde s'accroupit.
- Un autre signal représente un danger. Quel groupe sera-t-il le premier à être caché sous la table?
- Soulever la table dans les airs, la reposer doucement.
- Porter la table à des hauteurs différentes.
- Quel groupe parvient-il à faire rouler une balle sur la table sans la faire tomber?
- Est-il possible de transporter la balle sur le plateau sans la faire tomber?
- Chat et souris: Le chat est assis sur la table, trois souris tentent de sortir et de revenir se réfugier sous la table. La souris attrapée devient le chat.
- On peut jouer aussi avec plusieurs tables.
- Inventer d'autres exercices ou jeux.



⇒ Un enfant peut aussi donner le signal.

⚠ Apprendre à soulever et à porter correctement.

⇒ Donner des pistes pour l'élaboration des règles du jeu.

2 Se maintenir en équilibre et grimper

2.1 Apprendre à maîtriser la gravitation

Tenir ou rétablir un équilibre est un objectif primordial dans beaucoup d'exercices. Il n'existe pour ainsi dire pas d'activité sportive qui, compte tenu des conditions variables, n'engendre aussi une nécessité d'adaptation de la position du corps par rapport à la gravitation. La capacité à maintenir ou retrouver l'équilibre du corps ou d'un objet est d'autant plus nécessaire que la surface d'appui est restreinte et qu'un certain nombre de perturbations doivent être gérées simultanément.

Le *sens de l'équilibre* naît de la coordination complexe de diverses informations. Toutes sortes de sensations sont assimilées en constante relation avec les informations *vestibulaires* (informations en provenance des capteurs sensoriels et de l'oreille interne). Lors de tous mouvements avec modification importante de la position du corps et lors de rotations, on sollicite l'*équilibre dynamique* et de ce fait aussi l'organe de perception dans l'oreille interne (canaux semi-circulaires). L'équilibre dynamique est donc basé sur la capacité de perception des accélérations de l'organisme humain.

Lors de mouvements lents ou en cas de maintien de l'*équilibre statique* à la position verticale (p.ex. en étant debout), les informations provenant des capteurs tactiles, kinesthésiques et visuels jouent un rôle primordial. L'organe de perception kinesthésique est le principal responsable du maintien de l'équilibre en cas de changement de la position du corps. Il enregistre les modifications de tension de la musculature.

Tous les processus de guidage pour le maintien et le rétablissement de l'équilibre fonctionnent de manière inconsciente; ils échappent donc à tout contrôle volontaire. Il est important de conserver une certaine vitalité des perceptions (impulsions électriques vers le système nerveux) et des réponses correspondantes (stimulations électriques vers la musculature) du cycle réflexe et de maintenir en éveil les activités réflexes. Toutes les activités motrices sont propices à une amélioration et à un contrôle de l'équilibre pratiquées sur des surfaces stables, instables ou surélevées ainsi qu'au moyen d'engins d'équilibre mobiles. Elles permettent un développement harmonieux de l'organisme et un comportement moteur sûr et préventif dans le sport et dans la vie quotidienne.

Une capacité d'équilibre bien développée devrait se traduire par un comportement individuel sûr et responsable, aussi envers son propre corps.

➔ Remarques à propos de la perception: Voir Bro 2/2, p. 2 ss.



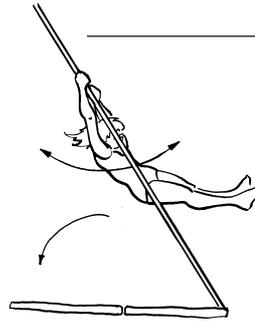
2.2 Découvrir les engins

L'installation et l'utilisation d'agrès dans la salle de gymnastique nécessitent un entraînement préalable. Il ne s'agira pas uniquement d'expérimenter le matériel ou de découvrir de nouvelles formes de mouvements, mais aussi de s'entraider et d'avoir de l'égard les uns pour les autres.

Nous apprenons à installer et à ranger les engins nous-mêmes.

Découvrir les perches: Quatre équipes se déplacent librement. A un signal donné, l'équipe appelée réalise un slalom entre les perches, les autres continuent de se déplacer.

- Chaque équipe installe un tapis sous les perches obliques.
- Sauter à la suspension à une perche, balancer, sauter à la station; les mains touchent le sol au moment de la réception.
- Idem en accrochant les pieds à la perche.

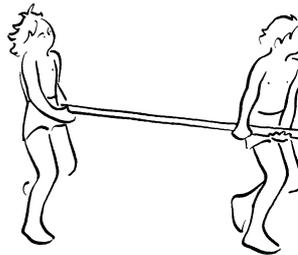


⚠ Attention aux pieds!

⚠ Porter les tapis en ayant le dos bien droit. Réception en douceur, les mains viennent toucher le sol après chaque saut en profondeur.

Découverte de la barre fixe: Les enfants apprennent à collaborer pour monter une barre correctement.

- Sortir une barre par groupes, apprendre à la fixer.
- Slalomer autour des barres, les toucher au passage.
- Transporter une barre, la déposer, inventer toutes sortes de manières de la franchir.
- Soulever une barre, la reposer délicatement.
- Monter une barre à la hauteur minimale.
- Aider quelqu'un à traverser ou à se tenir en équilibre.
- Tirer son (sa) camarade par-dessous la barre.

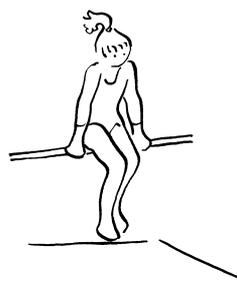


⚠ Porter les barres en les saisissant par leurs extrémités (danger de blessures).

☯ Aider, surveiller, faire confiance.

Petite acrobatie à la barre fixe: Barre à hauteur de hanches. Les enfants se placent de part et d'autre de la barre et effectuent des exercices tous ensemble. Laisser les enfants découvrir d'autres formes de mouvements. Une grande variété dans le choix des exercices les aidera à développer leur imagination.

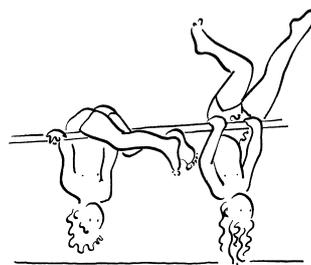
- Fléchir les genoux, sauter à l'appui, sans lâcher les mains.
- Se tenir avec les deux mains, passer les pieds entre les mains sous la barre. Tourner en arrière, revenir.
- Se suspendre par les jarrets, poser les mains sur le sol, marcher en avant, puis lâcher les jambes.
- S'éloigner de la barre de façon à former un "tunnel" avec le haut du corps et les jambes; un groupe d'enfants rampe sous le tunnel, changer les rôles.
- Le "cochon pendu": crocher les mains et les jambes, se balancer.
- Sauts avec appui, aussi avec un petit élan.
- S'approcher de la barre, la saisir avec les deux mains, passer dessous et relâcher au dernier moment.
- La tournique: de l'appui, tourner en avant à la station. Attention: ne pas lâcher les mains; surveillance.
- Se balancer en ayant la tête en-bas et les deux jambes accrochées à la barre.
- Placer les barres à des hauteurs différentes. Les enfants expérimentent plusieurs hauteurs de barre; ils montrent ce qu'ils savent faire et échangent leurs idées.



➞ Si possible, occuper tous les enfants simultanément.

⚠ Prévoir un nombre suffisant de tapis. Montrer aux enfants comment on peut aider ou surveiller.

➞ Introduire des petites formes de concours.



➞ Proposer de l'aide aux enfants hésitants: Une main sur la nuque, l'autre à la hauteur des reins. Accompagner doucement le mouvement. Développer peu à peu la confiance en soi.

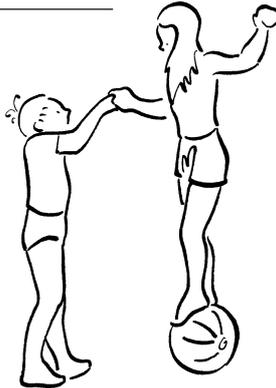
2.3 Jouer avec son équilibre

Un trottoir, une barrière stimulent l'enfant à jouer avec l'équilibre. Un bon sens de l'équilibre est une condition primordiale pour l'acquisition d'une certaine liberté de mouvements dans le sport et dans la vie quotidienne. On s'appliquera donc à y mettre un accent particulier à l'école enfantine.

**Nous nous exerçons
comme les acrobates
du cirque.**

Avec le ballon lourd: Le ballon lourd convient bien pour diverses tâches motrices passionnantes permettant une sollicitation active et sans risque du sens de l'équilibre.

- Qui peut s'asseoir sur le ballon et soulever les jambes? Qui tient le plus longtemps?
- Deux élèves sont assis chacun sur un ballon et tentent de déséquilibrer l'adversaire en le repoussant avec les pieds. Qui tient le plus longtemps?
- A est debout sur un ballon, B le tient par la main. Changer les rôles.
- Qui peut s'accroupir sur le ballon, se relever (aide)?
- A partir de la position accroupie, est-il possible de s'asseoir sur le ballon?
- Se coucher à plat ventre sur le ballon et réaliser les mouvements du "crawl" sans toucher le sol.

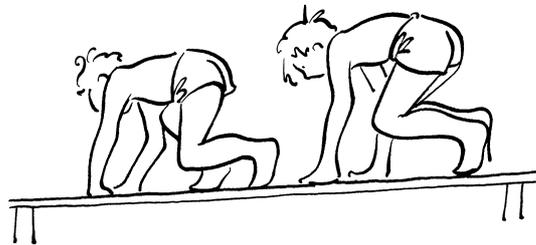


🕒 Aborder le thème du cirque.

➡ Beaucoup d'exercices semblables sont aussi réalisables sur des boîtes de conserve, sur des souches d'arbres ou des pierres..

La "corde raide": Les enfants essaient de réaliser toutes sortes d'acrobaties sur un banc suédois, comme des funambules sur leur filin d'acier. On peut faciliter la tâche en employant, pour commencer, la partie la plus large du banc.

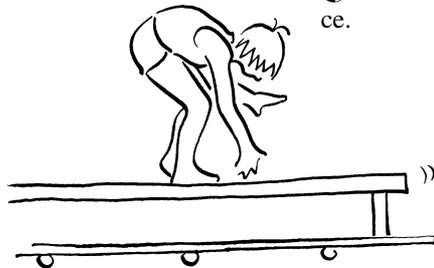
- Traverser le banc en se déplaçant de diverses manières (en avant, en arrière, de côté, à quatre pattes, avec appui sur les deux mains et un seul pied, ramper, se tirer, etc.)
- Par deux, en se tenant par une ou les deux mains, inventer diverses manières de traverser le banc.
- A deux, lutter pour faire perdre l'équilibre à l'autre.
- Se déplacer en transportant divers objets.
- Essayer et démontrer d'autres formes, seuls ou en petits groupes.



🕒 Aussi sur des troncs d'arbres, des pierres, des petits murets, etc.

Le "tapis roulant": On retourne un banc suédois sur quatre bâtons. Les enfants évoluent sur la partie étroite du banc et essaient d'exécuter diverses tâches motrices dans ces conditions instables.

- Se déplacer en avant, en arrière, de côté, à quatre pattes tout en maintenant son équilibre.
- S'accroupir, se relever, faire un tour sur soi-même.
- Avancer en faisant des demi-tours ou même des tours complets.
- Acrobates: 1-2 enfants se tiennent debout sur le banc pendant que deux autres enfants font aller et venir le banc doucement en le tenant par les deux extrémités.
- Qui réussit cet exercice les yeux fermés?
- Le tram: trois enfants prennent place dans le tram et voyagent dans la salle. Les autres poussent le banc, ramassent les bâtons à l'arrière et les replacent à l'avant.



🕒 Inviter les enfants à la prudence.

🕒 Thème des enfants aveugles.

➡ Qui conduit le tram? Laisser les enfants se répartir les différentes tâches.

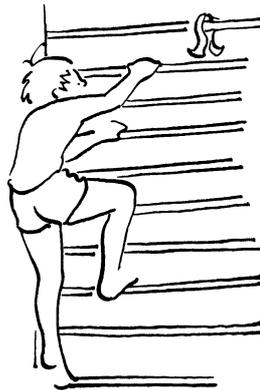
2.4 A l'aventure en grimpant!

Les enfants sont fascinés lorsqu'ils peuvent prendre de la hauteur et se déplacer au-dessus du sol. On leur laissera donc l'occasion de découvrir de nouveaux engins selon leurs capacités et leur témérité, tout en surveillant leurs évolutions. Pour des raisons de sécurité, les exigences seront limitées.

Nous apprenons à grimper. C'est génial et ça donne la "chair de poule"!

La cueillette: Plusieurs sautoirs, cordelettes ou autres objets (= les fruits) sont suspendus à divers engins sur lesquels il est possible de grimper. Les enfants vont cueillir les "fruits" et viennent les déposer dans leur panier (p.ex. un cerceau). On ne peut aller chercher qu'un seul fruit à la fois. Qui ou quel groupe en possède-t-il le plus après un temps donné?

- Les enfants suspendent eux-mêmes leurs "fruits", mais ne peuvent cueillir que ceux des autres.
- Chaque enfant ne cueille qu'un fruit de chaque sorte (couleurs).
- Lors d'un événement particulier (p.ex. l'anniversaire d'un enfant), il est possible de remplacer les sautoirs par des sucreries.

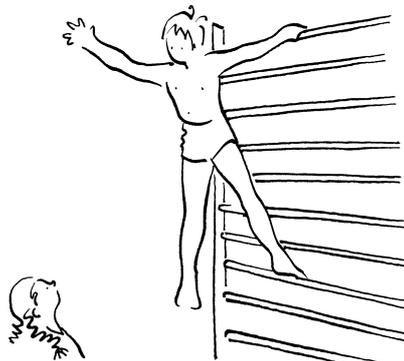


🕒 Pour grimper en plein-air: barrières, grillages, échafaudages, toboggan, terrain de jeu, etc.

➔ Adapter la hauteur et la difficulté au niveau des enfants; augmenter progressivement.

Les tours d'observation: Les enfants partent en excursion et escaladent différentes tours d'observation de la région (mêmes engins que l'ex. précédent). Ils scrutent fièrement l'horizon et font des signes aux passants.

- Les enfants appellent les autres observateurs et leur font des signes.
- Certaines tours sont dotées d'un toboggan (bancs) sur lequel les enfants pourront se hisser et glisser.
- Les enfants s'aventurent d'une tour à l'autre en marchant en équilibre sur des "troncs d'arbres" (bancs), ponts de fortune flottant dans les marécages.
- Les enfants montrent leur tour préférée à leurs camarades. Est-elle difficile à escalader?



➔ Introduire aussi des exercices d'équilibre.

➔ Apprendre à évaluer les risques.

Dans la jungle: Les enfants s'aventurent dans la jungle et découvrent divers itinéraires en grimpeur.

- Les enfants imitent le singe.
- Les enfants ne peuvent pas toucher le sol plus de trois fois, une fois, pas du tout.
- A montre le chemin, B le suit.
- Quel est le chemin le plus court de X à Y?
- Quel est le chemin le plus simple de X à Y?
- Les enfants sautent dans les marécages (gros tapis).
- Tarzan se balance d'un caisson à l'autre en utilisant des lianes (cordes à grimper).

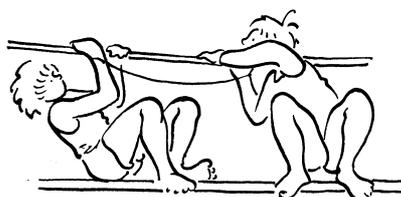


⚠️ Délimiter la jungle: disposer les engins de manière à permettre aux enfants de grimper de façon ininterrompue.

➔ Utiliser les engins de multiples manières (sauter, balancer, marcher en équilibre).

L'aventure: Nous partons pour la montagne. Les enfants atteignent des sommets (caissons suédois, barres fixes, etc.), ils escaladent des parois rocheuses (espaliers, échelles, échafaudages etc.), traversent des ponts suspendus (bancs suédois) ou des marécages (gros tapis). Ils inventent quantité d'histoires illustrant leurs aventures, les racontent et montrent leurs "exploits" à leurs camarades.

- Que s'est-il passé durant ton voyage?



➔ Disposition des engins comme dans une vraie forêt tropicale.

➔ Vivre une expérience passionnante, apprendre à évaluer les risques. Dessiner les projets en classe

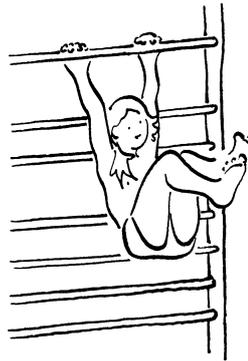
2.5 Les espaliers, un "mur de grimpe" idéal

Les espaliers font office de "mur de grimpe". Les élèves les plus avancés peuvent ainsi exercer leur sens de l'équilibre ainsi que leurs qualités de "grimpeurs". La maîtresse incitera l'enfant à découvrir des formes originales. 🌀 On veillera à disposer des tapis sur toute la longueur des espaliers.

Nous escaladons un "mur de grimpe".

Les grimpeurs - acrobates: Les enfants explorent les espaliers (au moins 2-3 enfants par espalier).

- Chaque enfant détermine lui-même la hauteur qu'il souhaite atteindre; faire signe aux camarades.
- Qui peut tourner sur lui-même (de dos, de face, etc.)?
- Grimper en extension complète (se tenir sur la pointe des pieds et saisir les échelons avec les mains le plus haut possible).
- Se "coller" à la paroi comme un lézard.
- Grimper dos aux espaliers ou de côté.
- Grimper à l'aide de trois membres uniquement (le quatrième membre est blessé et ne peut être utilisé).
- Croiser les pieds et les mains en grimpant.
- Tendre une jambe vers l'arrière ou vers le côté.
- Tendre une jambe et un bras simultanément (tendre aussi le bras ayant une prise sur l'espalier).
- Diminuer progressivement l'appui des jambes pour se retrouver finalement suspendu par les deux bras.



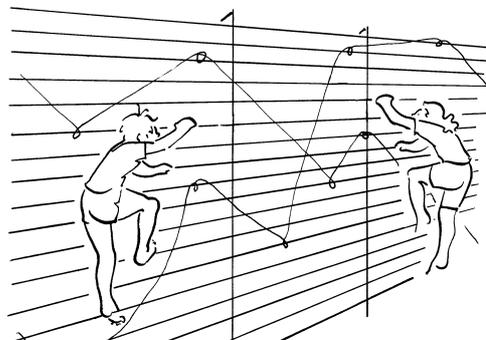
🌀 Utiliser toutes sortes de tapis.

➞ Ce type d'"acrobaties" est aussi réalisable à d'autres engins (p.ex. un cadre à grimper, une échelle, aux barres parallèles, etc.).

➞ Exploiter les idées des enfants.

Suivez le fil: Des fils de laine de couleurs différentes sont déroulés et attachés sur toute la longueur des espaliers et représentent l'itinéraire à suivre. Les enfants en choisissent un et le suivent en escaladant la paroi.

- Grimper en ayant le nombril ou les pieds toujours à la hauteur du fil.
- Les enfants partent aux deux extrémités des espaliers et essaient de se croiser au milieu sans devoir mettre pied à terre.
- Les enfants grimpent et enroulent les fils. Ils inventent et installent de nouveaux itinéraires.



➞ Commencer avec un seul fil (év. le fixer avec du papier collant).

🌀 Mettre des tapis si nécessaire.

La montagne encombrée: Tous les enfants escaladent la paroi simultanément et essaient de se croiser sans devoir toucher le sol.

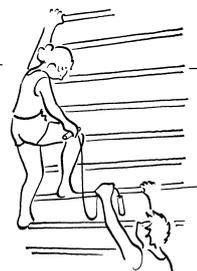
- La moitié des élèves traverse les espaliers depuis la droite, l'autre moitié depuis la gauche.
- A un signal donné, certains enfants restent figés sur place, les autres essaient de les contourner sans les toucher.
- Deux enfants sont attachés ensemble par la main ou par un pied avec un sautoir et ils essaient de traverser la paroi de cette manière.



➞ Commencer avec peu d'enfants. Aussi possible avec d'autres engins ou d'autres combinaisons d'agrès.

Les compagnons de cordée: A est en tête de cordée et montre le chemin à B. Tous deux tiennent une extrémité de corde à sauter dans une main. Ne pas lâcher.

- Aussi en marche arrière ou de côté.
- Changer les rôles après chaque contact avec le sol.
- Former une cordée de 3-4 enfants avec 2-3 cordes.



➞ Idem dans un jardin d'agrès. Utiliser la corde comme "sécurité" lors d'exercices d'équilibre.

3 Voler

3.1 Mon rêve, c'est voler!

Quitter momentanément le "plancher des vaches", voler a de tous temps été le rêve de chaque être humain. Les enfants ont la possibilité de vivre une telle aventure grâce à leur imaginaire et à quelques aides didactiques (aussi avec l'aide de partenaires).

Un monde d'oiseaux: On définit plusieurs terrains d'envol dans un espace donné. La maîtresse détermine avec les enfants la façon de voler de chaque espèce d'oiseaux. Les enfants s'envolent et voyagent à travers toute la salle en ayant les bras étendus et peuvent venir se poser dans un terrain d'envol réservé à leur espèce.

- Qui peut voler comme un aigle, comme une hirondelle, comme une mouette, comme un moineau, etc.?
- A démontre, B imite son vol.



- 🕒 Le monde des oiseaux; espèces d'oiseaux; histoires d'oiseaux; vols et atterrissages selon l'espèce.

Le vol majestueux de l'aigle: 3-4 enfants portent un camarade qui maintient son corps tendu.

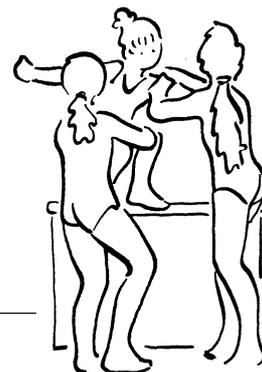
- Lancer avec précautions un enfant à plat sur un tapis de saut ou le poser doucement sur un tapis de sol.
- A un signal donné, sauter de son perchoir (limiter la hauteur), se poser délicatement sur le sol et s'envoler comme un aigle. Un second signal fait revenir les aigles dans les arbres.
- Des tapis de saut épais font office de "terrain d'atterrissage". (Se poser sur le dos, sur le ventre).
- Atterrir sur ses pieds d'un point surélevé sur un tapis, (p. ex. depuis les espaliers, un cadre à grimper ou un caisson).



- 🕒 Introduire l'histoire d'un aigle.

De colline en colline: Les enfants se déplacent par groupes de trois dans un paysage accidenté (configuration naturelle, engins, etc.). Deux enfants aident le troisième dans la phase d'approche et le stabilisent après l'atterrissage sur une colline.

- Est-il possible d'atteindre une colline (obstacle) en "vol direct" (un seul saut)?
- Deux enfants soutiennent et aident leur camarade à "voler" de colline en colline en touchant le sol le moins souvent possible.



- 🕒 Apprendre à estimer la hauteur et le risque.

- 🕒 Inventer des histoires, décrire et imiter.

Le tapis volant: Un enfant est transporté par 3-4 camarades sur un tapis volant.

- Avant tout, il faut s'exercer à porter des objets correctement (avec le dos droit, fléchir les genoux).
- Le "fakir" dirige ses camarades en leur donnant des indications: plus vite, moins vite, à droite, plus haut, plus bas, penché, etc.
- Le passager aveugle: le passager ferme les yeux durant tout le trajet. Après l'atterrissage, quelque part dans la salle, sera-t-il capable de deviner où il est? Lui laisser le temps de trouver!
- Courses d'estafettes et parcours d'obstacles simples avec le tapis volant.
- Aussi en tirant délicatement le tapis sur le sol.



- ➔ Utiliser des couvertures en laine ou des tapis légers.

- 🕒 Être responsable; faire confiance aux autres.

4 Tourner, rouler et glisser

4.1 Activités stimulant l'appareil vestibulaire

Les sensations vestibulaires lors d'activités motrices telles que tomber, sauter, rouler et glisser ne sont pas réservées aux adultes mais occupent aussi une place prédominante dans le développement moteur des enfants et des adolescents. Il n'est toutefois pas nécessaire de faire un saut en parachute ou à l'élastique pour vivre des expériences similaires. Elles font partie intégrante de l'enseignement de l'éducation physique. A l'aide d'engins conventionnels et de tâches spécifiques, il est possible, dans des mouvements de rotations, par des sensations de glisse, de mettre l'enfant en situation de déséquilibre. Aussitôt que l'on quitte la position verticale avec appui sur les deux jambes, l'appareil vestibulaire (sens de l'équilibre) doit, non seulement rétablir l'équilibre, mais aussi pour donner des informations en retour sur la position du corps dans l'espace. Dès lors, une modification permanente de cette position dans l'espace - p.ex. lors de rotations - sollicitera davantage l'appareil vestibulaire.

Certaines expériences (KIPHARD 1988) montrent que les activités stimulant l'appareil vestibulaire ont un effet bénéfique sur l'hyperactivité. Par hyperactivité, nous entendons une activité psychomotrice prononcée qui s'exprime par une production croissante et démesurée de mouvements chez l'enfant, par une tendance irrésistible à bouger parfois de manière maladroite, hâtive et désordonnée. Les enfants hyperactifs ont une préférence pour les activités motrices simples, voire archaïques (s'agiter, se gratter les pieds, sautiller, etc.) et possèdent une coordination fine rudimentaire. Sans pour autant nous attarder sur les origines d'une hyperactivité, nous mettrons essentiellement en évidence les valeurs thérapeutiques d'activités stimulant l'appareil vestibulaire.

Au lieu de limiter les enfants dans leurs activités "sauvages" et "démesurées", il est judicieux, d'un point de vue thérapeutique, de les laisser s'exprimer. Les enfants hyperactifs ressentent un besoin particulier de mouvements et de sensations vestibulaires. Il est possible de remédier à ce surplus d'énergie en proposant à l'enfant diverses opportunités de mouvements correspondant à ses besoins, à savoir toboggans, planches à roulettes, tapis roulants, plans inclinés et quantité d'autres engins avec lesquels il est possible de se balancer, de pivoter et de tourner. Selon AYRES (1984), ceci contribuera non seulement à une diminution de l'hyperactivité chez l'enfant, mais aussi à une amélioration globale du contrôle moteur et du comportement. Par la même occasion, la chance sera donnée aux plus âgés de combler certaines lacunes.

De telles activités profiteront aussi aux autres enfants qui auront la possibilité d'améliorer leur développement moteur. Elles influencent d'autant plus la "carrière motrice" de l'enfant citadin dont le bagage moteur se trouve souvent limité par son environnement.

➔ Appareil vestibulaire:
Voir Bro 3/2, p. 10



4.2 Tourner et rouler

Dès leur entrée à l'école enfantine, les enfants aiment faire des culbutes. Par de multiples formes ludiques, il est possible d'exercer les rotations autour de l'axe longitudinal entre autres dans le but de solliciter les sens de l'équilibre et celui de l'orientation.

Le cylindre: A l'aide de tapis, les enfants et la maîtresse construisent un cylindre à l'intérieur de 3-4 cerceaux. 1-2 enfants peuvent être roulés en étant couchés dedans.

- Varier la position couchée de façon à modifier la surface de rotation.
- Changer les rôles.
- Essayer aussi avec les yeux fermés.

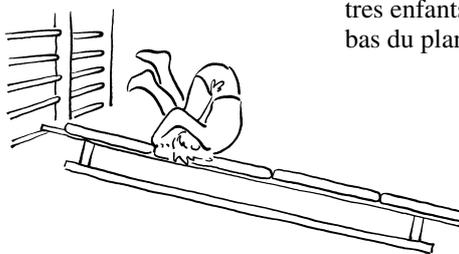


Est-il possible de tourner dans plusieurs sens, sans perdre le sens de l'orientation?

⚠ L'enfant qui se trouve à l'intérieur du cylindre décide du début et de la fin de l'exercice. Rouler soigneusement et lentement.

Plan incliné: Accrocher env. 4 bancs aux espaliers de façon à obtenir une surface plane et inclinée. Afin d'éviter tout danger, cette aide pédagogique sera recouverte de tapis plus ou moins épais. Les enfants peuvent dès à présent rouler et jouer librement. Ajuster l'inclinaison selon le degré d'habileté.

- Faire des culbutes successives dans l'axe transversal.
- Rouler dans l'axe longitudinal, comme un tronc.
- Deux enfants l'un à côté de l'autre, év. l'un derrière l'autre (prudence!).
- Rouler sur l'épaule droite, sur l'épaule gauche.
- Combinaisons.

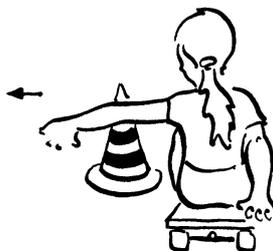


⚠ A la montée, attention aux autres enfants. Placer des tapis au bas du plan incliné.

⇒ En cas d'absence d'espaliers, il est possible de superposer plusieurs couches de tapis épais, de manière à obtenir un plan incliné.

Chariot à roulettes: Comme tout autre engin à roulettes, cet engin permet des expériences extraordinaires. Pour des raisons de sécurité, il est recommandé, dans un premier temps, de canaliser l'enthousiasme des enfants par des consignes précises et directives.

- Expérimenter diverses positions assises et couchées.
- Se laisser pousser par un autre enfant.
- Inventer plusieurs manières de se déplacer, p.ex.: se repousser d'un mur, se tirer le long du mur, mouvement du "crawl", se propulser avec les pieds, etc.
- Aviron: "ramer" à travers la salle de gymnastique à l'aide d'un bâton.
- Carrousel: un enfant est assis sur la planche à roulettes et se laisse tourner sur un cercle par un camarade.
- Jardin de la circulation: on dessine un réseau routier avec des bâtons, des cordes, des tapis en mousse... Une agente règle la circulation. Les autres enfants sillonnent les différentes rues sur leur planche à roulettes.
- En cas d'accident ou de panne, on envoie le service de dépannage: le chauffeur du véhicule accidenté saisit le conducteur de la dépanneuse par les chevilles et se laisse remorquer jusqu'au garage.
- Conducteur aveugle: A est assis sur son chariot avec les yeux fermés et se laisse conduire par B à travers toute la salle. Une fois à l'arrêt, A tente de deviner à quel endroit précis il se trouve.



⇒ Par "chariot à roulettes", nous entendons une planche d'env. 20 x 30 cm équipée de roulettes et semblable à celles utilisées pour le stockage de marchandises dans le commerce. Il s'agit d'un engin ludique particulièrement apprécié des enfants. Il possède un atout de motivation incomparable, spécialement chez les enfants hyperactifs et chez ceux dont la capacité de concentration est limitée.

⚠ Interdire la position debout sur la planche à roulettes.

⇒ En cas de manque ou d'absence de chariots à roulettes, il est possible d'utiliser le chariot de tapis ou des skateboards classiques.

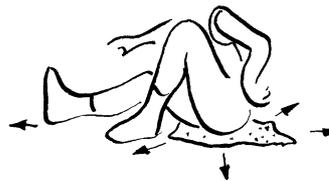
4.3 Attention, ça glisse!

Toutes sortes d'objets tels que sacs en jute, morceaux de tapis, restes d'étoffes, vieilles chaussettes épaisses ou autres sont propices à diverses expériences de glisse sur une surface lisse. Les enfants découvrent de multiples formes ludiques sans risque d'abord individuellement, puis par deux.

Notre sol est une patinoire!

Glisser sur son "fond de culottes": Les enfants sont assis sur le tapis (restes d'étoffes, sacs en jute ou autres) et se déplacent dans toutes les directions.

- Est-il possible de se déplacer sans les mains?
- Qui peut se déplacer en marche arrière?
- Sommes-nous capables de nous déplacer tous ensemble, sur un même rythme? Nous pouvons aussi inventer et chanter une petite chanson sur le thème "glisser".



➔ On peut obtenir des morceaux de tapis à moindre frais, voire même gratuitement dans un magasin de tapis (p.ex. de vieux échantillons)

A genoux: Les enfants s'agenouillent sur le tapis (sac en jute...) et glissent comme dans l'exercice ci-dessus.

- Qui invente une manière amusante?
- Qui trouve un exercice difficile?
- Est-il possible d'avancer sans utiliser les mains?
- Que se passe-t-il, s'il n'y a qu'un seul genou qui repose sur le tapis (sac en jute)?



⚠ Toujours garder les genoux sur le tapis pour ne pas abîmer les pantalons ou les collants.

Frotter le sol: Nous sommes agenouillés sur le sol, nous nous appuyons avec les deux mains sur le tapis (sac en jute ou autres) et nous nettoyons le sol.

- Tout droit, en avant et en arrière.
- Latéralement, aller et retour.
- Nous chantons une chanson appropriée et nous frottons tous ensemble dans le même rythme.
- Est-il aussi possible de frotter le sol avec les pieds? Pour réussir, nous nous appuyons sur le sol avec les deux mains, nous posons un ou deux pieds sur le tapis et nous frottons, nous frottons, nous frottons.



🧼 Qui nettoie le sol de notre école enfantine?

🎵 Combiner avec la rythmique et l'éducation musicale.

Trottinette: Nous nous tenons sur une jambe sur le tapis et nous tentons de nous propulser vers l'avant avec l'aide de l'autre jambe, comme sur une trottinette. Celle-ci devrait toujours être en mouvement.

- Est-ce aussi possible avec l'autre jambe?
- Deux enfants désignés par un sautoir (ou autres) essaient de toucher les autres en se déplaçant sur leur "trottinette". Les enfants touchés deviennent les "chasseurs".



⚠ Commencer prudemment!

➔ Employer la jambe gauche et la jambe droite.

La "patinoire": Après un court élan, les enfants essaient de sauter sur le tapis (sac en jute ou autre) et de glisser le plus loin possible.

- Augmenter l'élan petit à petit.
- Celui qui a inventé une bonne technique de glisse peut la montrer aux autres.
- Deux enfants partent simultanément d'un même point et prennent un élan identique. Lequel des deux glissera-t-il le plus loin?



🎯 Apprendre à estimer les risques; prendre conscience des dangers (obstacles, rebords).

⚠ Forme éprouvante!

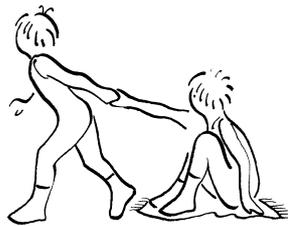
4.4 Je te tire, tu me tires!

La collaboration peut être expérimentée de diverses manières grâce aux formes ludiques qui vont suivre. Qui aide qui? Qui sauve qui? Qui joue quel rôle? A chaque occasion favorable, il est recommandé de créer un lien avec le vécu quotidien de l'enfant.

Nous nous tirons et nous poussons les uns les autres!

La diligence: Une moitié des enfants joue le rôle du cocher, l'autre celui du cheval. Les chevaux choisissent un cocher et le tirent jusqu'au lieu choisi par ce dernier. Là, les chevaux reçoivent un morceau de sucre (symbolique) et prennent congé de leur maître par un hennissement avant de trouver un autre cocher.

- Chaque cocher ne peut se faire tirer qu'une seule fois par le même cheval.
- Les obstacles (chaises, piquets...) rencontrés doivent être contournés.
- Le cocher décide de l'itinéraire à suivre.
- Le cheval connaissant parfaitement le chemin peut choisir sa route.

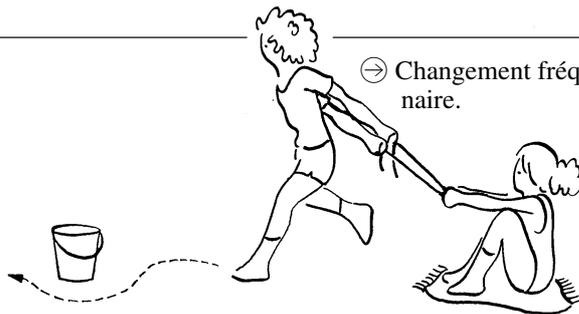


☞ Qui connaît un paysan possédant un cheval dans le voisinage? Qui sait où l'on peut trouver des chevaux? Ev. visite d'une écurie.

⇒ Le cocher est d'abord assis sur le tapis. Ensuite, il peut essayer la position debout.

Attelage: Deux enfants forment un attelage. L'un est assis sur le tapis (= la luge) et se laisse tirer par l'autre enfant en le tenant par la main ou avec une corde à sauter.

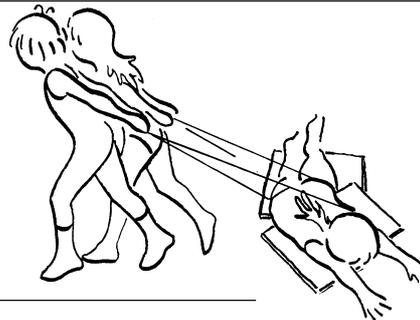
- Qui trouve une forme de remorquage appropriée?
- Qui ose aller un peu plus vite?
- Qui a le courage de se laisser tirer en ayant les yeux fermés?
- L'enfant remorqué (cavalier), décide de la direction à prendre (langage du cavalier).



⇒ Changement fréquent de partenaire.

Colonne de secours: Après un accident de luge, certains enfants blessés sont étendus sur le sol. Deux enfants forment une colonne de secours (2 cordes et 1-2 morceaux de moquette). On appelle ou on téléphone aux sauveteurs qui se rendent vers les blessés et leur demandent à quel endroit ils souffrent. Selon la nature des blessures, les blessés seront acheminés vers l'hôpital le plus proche où ils seront bien soignés.

- Le chariot de tapis peut aussi servir de luge.



☞ Indications sur un bon comportement en cas de blessure; év. visite d'un hôpital.

⇒ Changer les rôles: blessé, premiers secours, sauveteur.

Course de chars romains: Un enfant est assis sur une planche à roulettes ou dans une caisse pour ballons. Selon la grandeur du char, 1-2 chevaux le tirent à travers la salle.

- On installe un parcours à l'aide de caissons et de tapis. Le conducteur du char guide habilement ses chevaux avec la voix. Attention à ne pas endommager les murs.
- Croisière en bateau: même idée, mais au lieu des chevaux, ce sont un ou deux "moteurs" qui propulsent le bateau sur un lac, à travers les canaux d'une ville (p.ex. Venise) ou un paysage fluvial (p.ex. la France, la Hollande).
- Course automobile: les enfants circulent en imitant le vrombissement des moteurs.



☞ Conduire avec prudence: jardin de la circulation: Voir Bro 7/2, p. 6

5 Balancer et s'élancer

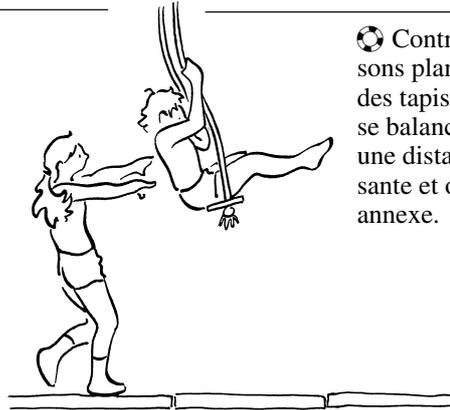
5.1 En avant, en arrière – vers le haut, vers le bas

Nous nous balançons!

L'alternance rythmique entre l'accélération à la descente et le moment d'apenteur au "point mort" permet des expériences motrices importantes et sollicite la perception sensorielle. Les mouvements de balancer exigent une bonne organisation.

Balancoire: Les enfants sont assis sur une balançoire conventionnelle, sur un trapèze (barre reliant les deux anneaux) ou sur une corde à grimper équipée d'une assiette et essaient de se balancer, si possible sans l'aide d'un(e) partenaire.

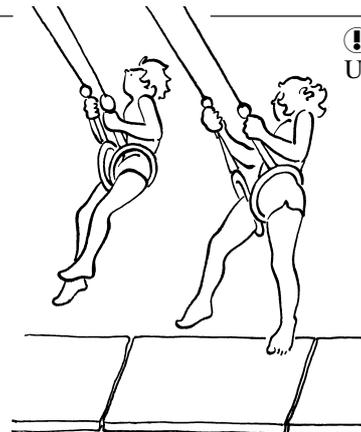
- Si nécessaire, déclencher le mouvement pendulaire avec l'aide d'un autre enfant.
- Pendant qu'un enfant se balance, deux autres enfants essaient de coordonner le mouvement de balancer en se roulant une balle. Changer les rôles.
- Pendant qu'un enfant se balance, deux autres suivent le mouvement en se déplaçant en courant ou en pas marchés sautillés (distance de sécurité!).
- Qui a une autre idée?



- ⊕ Contrôler le dispositif (liaisons planche - corde). Utiliser des tapis. Les enfants qui ne se balancent pas se trouvent à une distance de sécurité suffisante et ont une occupation annexe.

Anneaux: Abaisser les anneaux de manière à permettre aux enfants de se balancer d'abord assis (hauteur de hanches) puis debout dans les anneaux (genoux).

- Si possible seul, sinon commencer avec aide.
- Aide: tirer doucement les anneaux en arrière, pousser légèrement puis s'éloigner tout de suite.
- 2-3 enfants essaient de se balancer sur un même rythme et dans la même direction.
- Balancer aussi dans la direction opposée.
- Marquer le "point mort" à la fin de chaque balancer: "hop!" et "hop!"
- La tournique: un enfant passe les deux jambes à travers les anneaux réglés à la hauteur des genoux, se laisse tourner plusieurs fois par un partenaire et se "déroule" seul. Au début, avec surveillance.



- ⚠ Contrôler les installations. Utiliser des tapis.

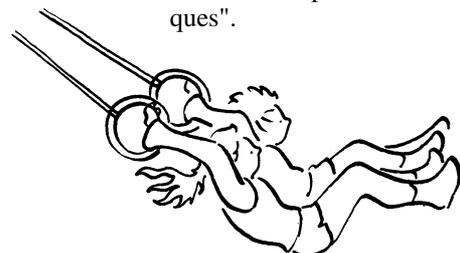
Suspension: Les anneaux sont réglés à la hauteur de la tête. Un seul anneau par enfant est suffisant pour beaucoup d'exercices (2 enfants par paire d'anneaux). Ceux qui réussissent à se cramponner sans lâcher et à se hisser de leur propre force peuvent "vraiment" se balancer.

- Se cramponner à l'anneau, sauter et regarder un moment à travers le "hublot".
- Sauter et bavarder un petit peu avec le (la) camarade qui regarde à travers l'autre "hublot".
- Saisir un anneau avec les deux mains. Reculer lentement, replier les jambes et balancer en avant - en arrière puis retrouver le contact avec le sol.
- Est-il possible de se balancer à deux en étant synchronisés?
- Donner un léger élan avec les pieds entre chaque mouvement de balancer.
- 2, 4 ou 6 enfants se balancent simultanément de manière synchronisée; marquer le rythme tous ensemble: "pam - pam" à chaque contact avec le sol.



- ⇒ Répartir les enfants selon leur grandeur et leur attribuer des anneaux adaptés.

- ⊕ Un minimum de force est requis pour pouvoir se balancer sans risques. Pour cette raison, il est recommandé d'initier les enfants aux anneaux par des formes "statiques".



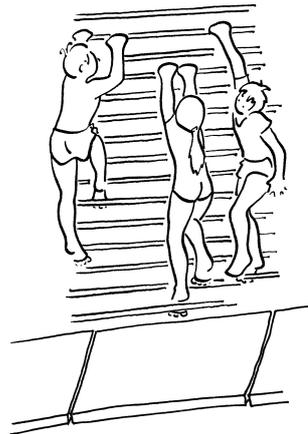
5.2 Comme des singes en cage

Les enfants exploitent leurs propres possibilités et découvrent leurs limites en imitant les petits singes. Désormais, la force joue un rôle important et devra être sollicitée de manière systématique mais toujours par le jeu.

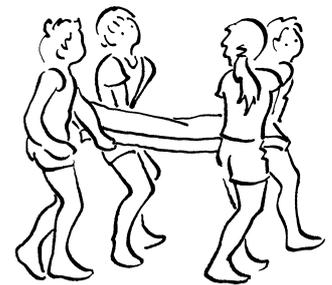
Nous essayons d'imiter les petits singes du zoo. Est-ce aussi simple que ça en a l'air?

Se suspendre aux espaliers: Les enfants sont assis devant les espaliers et saisissent un échelon à la hauteur du ventre. Grimper lentement à la force des bras, jusqu'à l'extension complète du corps. Redescendre en se laissant pendre avec tout le poids du corps.

- D'abord lentement, puis toujours plus vite.
- S'étirer complètement sur la pointe des pieds, saisir un échelon très haut, se suspendre.
- Se balancer latéralement en déplaçant les mains, gravir les échelons.
- Se déplacer de la gauche vers la droite en se balançant. Qui peut faire cela sans toucher le sol?
- De la suspension, essayer de faire un petit saut en arrière et de retomber sur un tapis.
- Gravier quelques échelons, descendre lentement à la suspension, rester suspendu, puis reprendre le contact avec les pieds et sauter en profondeur sur un tapis.



⚠ Placer des tapis devant les espaliers.



Se balancer à une corde: Les enfants s'élancent depuis un banc suspendus à une corde à grimper et sautent sur un gros tapis placé en face.

- Est-il possible de se lâcher seulement après le deuxième balancer?
- On dessine une cible sur le tapis avec une craie. Qui est capable de retomber dans la cible?
- Qui a la force de fléchir les bras en traversant?
- Est-il possible de tourner sur soi-même durant le trajet?
- Par groupes, augmenter la distance selon l'habileté de chacun et laisser découvrir de nouvelles formes.
- Boomerang: les enfants s'élancent depuis le banc et essaient de retourner à leur point de départ.
- 2, 3 ou 4 enfants synchronisés.
- Laisser les enfants s'exercer et jouer d'une manière autonome dans des ateliers.



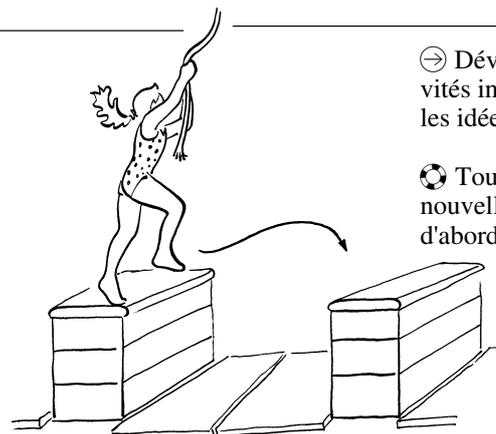
⚠ Vérifier la capacité des enfants à se tenir à la corde. Commencer avec un élan restreint.

🎯 Placer des tapis sous la trajectoire de la corde.

➡ Disposer les bancs légèrement en biais, de façon à obtenir des longueurs de trajectoires différentes.

Dans la cage des singes: Après avoir maîtrisé un certain nombre d'éléments sans risques, les enfants tentent de plus en plus d'imiter les évolutions des petits singes au zoo. En modifiant ou en déplaçant les engins, on obtiendra encore beaucoup d'autres possibilités de jeux et de mouvements. Exemples:

- Se balancer assis sur deux cordes nouées par leur extrémité et sauter sur le tapis.
- Se balancer d'un élément de caisson sur l'autre.
- Se balancer au-dessus d'un cordeau élastique tendu sans le toucher.



➡ Développer les activités individuelles et les idées des enfants.

🎯 Toujours essayer les nouvelles formes d'abord à l'arrêt.

6 Lutter

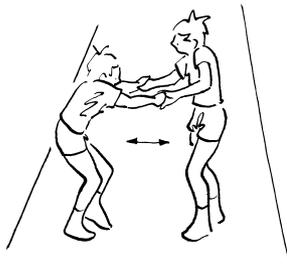
Lutter pour s'amuser

Combattre en jouant signifie aussi bien se battre l'un contre l'autre pour quelque chose que mesurer sa force avec celle des autres. L'adversaire change souvent de rôle et devient partenaire. La règle de base est: Bats-toi selon la règle et ne fais de mal à personne.

Nous nous bagarrons pour jouer.

Le "tire-pousse": A et B se font face sur un espace d'env. 2m de large (2 lignes tracées sur le sol). Chaque joueur essaie de tirer (év. de pousser) l'adversaire au-delà d'une ligne.

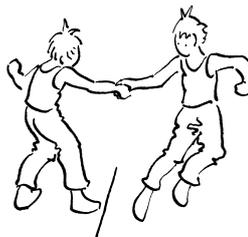
- Idem, dos à dos en s'accrochant par les bras (debout, assis).
- Tous deux se mettent dos à dos en position assise, comme sur un banc.
- Dos à dos, assis sur un banc, en s'aidant des bras et des jambes.



⇒ Introduire des exercices de tractions et de poussées aussi comme exercices de renforcement musculaire en début de leçon.

Se tirer: A et B sont face à face. Ils se tiennent par une (les deux) main(s) et tentent de se tirer par-dessus une ligne.

- A et B ont chacun un partenaire qui les aide en les tenant par derrière par la main ou en les entourant par la taille avec les bras.
- A et B se tirent avec un bâton, avec une corde ou un autre objet.



⚠ Ne pas se tirer par les habits.

Combat avec obstacles: 4-8 enfants forment un cercle en se tenant par les mains. 1-3 quilles (ou bouteilles de PET vides, etc.) sont placées au centre du cercle et chacun essaie de forcer l'autre à renverser les quilles en poussant et en tirant.

- 2 équipes A et B se tiennent et forment un cercle en se plaçant de manière alternée (A - B - A...).
- Aussi par groupes de deux.



🎯 Vernir les bouteilles de différentes couleurs afin de pouvoir les utiliser aussi pour d'autres activités (p.ex. lancers de précision).

Conquête d'une balle: A et B sont à genoux l'un en face de l'autre et sont agrippés à une balle placée entre eux. A un signal donné, chacun essaie d'arracher le ballon des bras de l'adversaire, voire même de le reconquérir. Qui est en possession du ballon après un temps donné?

- Avec différents ballons et différentes positions de départ (p.ex. couché sur le dos, les deux pieds contre le ballon).
- A se cramponne de toutes ses forces à un ballon et essaie de le protéger contre les "attaques" de B.



⇒ Les enfants choisissent eux-mêmes le genre de ballon.

Combat des coqs: A et B sautillent sur une jambe en ayant les bras croisés sur la poitrine. Ils essaient de forcer l'autre à poser le pied par terre en se télescopant, en se repoussant et en s'évitant mutuellement. Changer de pied après chaque "point".

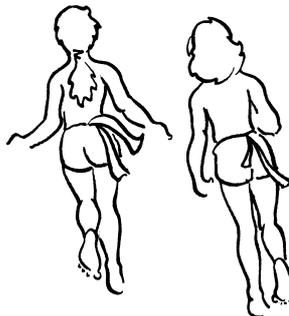
- A et B se tiennent par une main. De face (même main), de côté (main opposée).



🎯 Avec les coudes collés contre le buste (pour éviter les contacts douloureux).

Prise des foulards: A et B passent un sautoir de couleur dans leur pantalon, au niveau de la ceinture, de manière à ce qu'il dépasse au moins de la moitié. Qui peut se saisir du sautoir de son adversaire, sans perdre le sien?

- "combats" seulement au niveau du sol.
- mettre le sautoir à un autre endroit ou deux sautoirs à des endroits différents (p.ex. derrière et devant, dans le pantalon).
- En groupes: qui prend le plus de sautoirs (év. tous ceux d'une autre couleur) tout en gardant le sien.
- Il est permis d'aider quelqu'un de son équipe en lui donnant un sautoir.



Retourner son adversaire: A et B sont à genoux, l'un en face de l'autre et essaient de se retourner sur le dos sans se faire de mal.

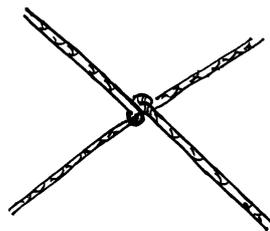
- Celui qui a réussi à retourner son adversaire le lâche aussitôt et le laisse se remettre dans sa position initiale.
- Jeu de groupes: tous sauf un chasseur sont à quatre pattes d'un côté du terrain de jeu et tentent de rejoindre le camp opposé sans se faire retourner sur le dos ou sur le côté par le chasseur.
- Le chasseur est également à quatre pattes.
- Celui qui a été retourné devient également un chasseur.
- Plusieurs chasseurs peuvent collaborer pour retourner les quadrupèdes.
- On impose diverses manières de se déplacer: comme une sauterelle, en sautillant à quatre pattes, en serpentant comme un mille pattes...



⇒ Mettre ensemble des enfants de force identique, mais laisser aussi les enfants choisir eux-mêmes leur adversaire.

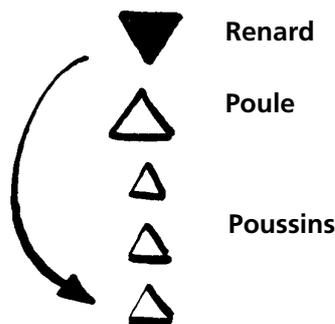
La lutte à la corde: Deux cordes sont nouées en forme de croix sur le sol. A chaque extrémité, une équipe se tient derrière une limite prédéfinie. Chaque enfant reçoit une distinction (nom) identique à celle d'un des enfants de chacune des trois autres équipes (p.ex. un numéro, une couleur, le nom d'un animal etc.). Au moment où la maîtresse appelle un nom, les enfants concernés se saisissent de leur corde et essaient de la tirer au-delà de leur limite.

- La maîtresse mentionne plusieurs noms à la fois.



Le renard et la poule: 4-6 enfants sont debout l'un derrière l'autre et se tiennent par la taille; la poule est à l'avant, ses poussins sont derrière elle. Le renard est en face de la poule et essaie de déborder la poule et le reste de la colonne par le côté pour saisir (toucher) le dernier poussin. La poule s'efforce de retenir le renard en écartant les bras. Le reste de la colonne fait tout son possible pour éviter la trajectoire d'attaque du renard en se déplaçant latéralement.

- Changer les rôles.
- Introduire le jeu avec une histoire appropriée (conte, etc.).



Sources bibliographiques et prolongements

BERZI, A.:	Jeux moteurs en petite section. Nathan. Paris.
BONHOMME, M.:	L'éducation physique à l'école maternelle. 10 activités. Revue EP.S. Paris.
CARRASCO, R.:	La gymnastique des 3 à 7 ans. Une approche nouvelle. Editions EP.S. Paris.
DEMEY, J.-C.:	La gymnastique vertigineuse à l'école. Vigot. Paris 1994.
GOURINCHAS, A.:	Parcours aménagés. Editions Revue EP.S. Paris.
LAMOUREUX, N.:	La gymnastique avec engins. Editions EP.S. Paris.
LAPEYRE, M.:	Le petit matériel à l'école. Editions Revue EP.S. Paris 1997.
OLIVIER, J.-C.:	La lutte à l'école. Nathan. Paris.
RAVOIRE, G.:	Jouer avec le petit matériel. Editions Revue EP.S. Paris.
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SPOEHEL, U.:	1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès. Vigot. Paris 1987.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels
