

6

Manuel 2 Brochure 6

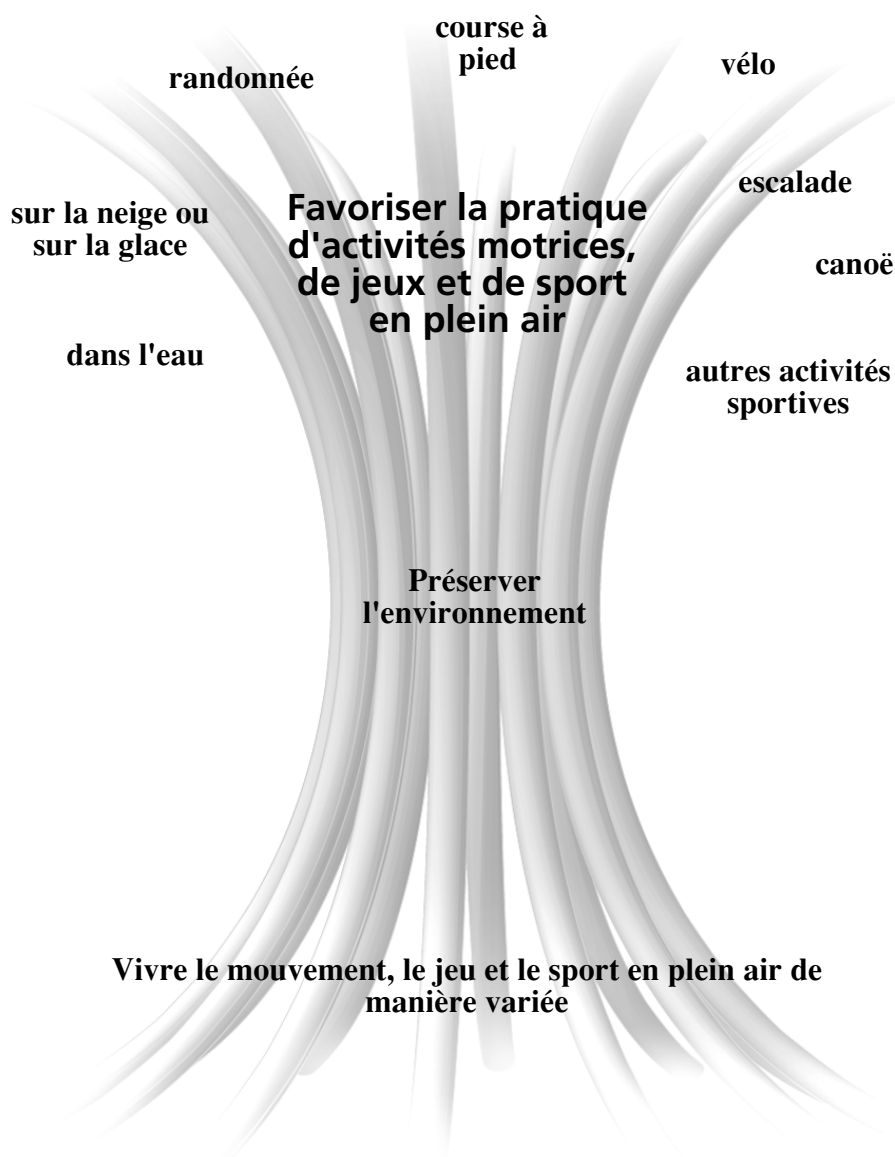


Plein air

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 6 en un coup d'oeil



Les élèves vivent le mouvement, le jeu et le sport en plein air et apprennent à se comporter de manière responsable envers l'environnement.

Accents de la brochure 6 des manuels 2 à 6:
➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents dans les brochures 2 à 6

- Vivre la fascination du mouvement en plein air
- Expérimenter le jeu en plein air avec du matériel simple ou de récupération
- Apprendre et pratiquer des activités motrices et des jeux en fonction des saisons
- Découvrir l'environnement et les éléments naturels

A 3D-style graphic of the number 2 on a grey rectangular base.

Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Découvrir l'espace de jeu naturel proche de l'école
- Vivre l'"enseignement en mouvement" aussi en plein air
- Expérimenter de nombreuses activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique
- Acquérir les habiletés fondamentales par la pratique d'activités motrices en plein air
- Sensibiliser au respect du milieu naturel

A 3D-style graphic of the number 3 on a grey rectangular base.

1^{re} – 4^e année scolaire

- Vivre la richesse du mouvement, du jeu et du sport en plein air
- Mettre en pratique "l'enseignement en mouvement" en plein air
- Expérimenter le milieu naturel comme espace propice au mouvement, au jeu et au sport
- Apprendre et pratiquer des activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique aussi en plein air
- Cultiver le sens du respect de l'environnement

A 3D-style graphic of the number 4 on a grey rectangular base.

4^e – 6^e année scolaire

- Connaître les possibilités de la pratique sportive en plein air et en accepter les limites
- Accomplir en plein air des jeux, des exercices et des formes de compétition seul, à deux ou par équipes
- Pratiquer en plein air les disciplines sportives traditionnelles et nouvelles
- Organiser, réaliser et évaluer (projets) des randonnées à vélo, des camps de sport d'été ou d'hiver, des activités d'endurance (p. ex. triathlon par équipe)

A 3D-style graphic of the number 5 on a grey rectangular base.

6^e – 9^e année scolaire

- Découvrir le sport en nature comme une opportunité de saine occupation des loisirs ("sport pour la vie")
- Choisir des disciplines sportives individuelles ou collectives et les pratiquer selon des objectifs définis en commun
- Exercer de manière exemplaire quelques disciplines sportives choisies
- Participer à des manifestations polysportives ou combinées

A 3D-style graphic of the number 6 on a grey rectangular base.

10^e – 13^e année scolaire

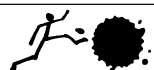
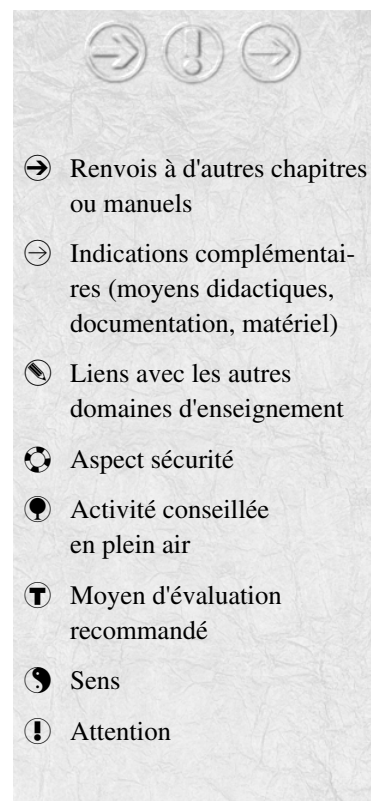
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: conseils pour le sport en plein air, équipement et matériel, respect de l'environnement, etc.

A 3D-style graphic of a book cover with the text 'Livret de sport' written vertically on the spine.

Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Jouer en plein air	
1.1 Apprendre à connaître l'environnement	3
1.2 Découvrir la forêt	4
1.3 Divers jeux en plein air	5
1.4 Jouer avec le vent	6
2 Jouer dans l'eau	
2.1 S'accoutumer à l'eau	7
2.2 Respirer – glisser – plonger	8
2.3 Jouer près d'un ruisseau et au bord d'un lac	10
3 Jouer dans la neige	
3.1 Jouer dans la neige, avec une luge, avec un bob	11
3.2 Jouer sur les skis	12
Sources bibliographiques: ➔ Voir text Bro 6/2	



Introduction

Soleil, neige, eau et vent

Le soleil, la neige, l'eau et le vent doivent pouvoir agir sur les enfants comme facteurs de développement physique naturels. De ce fait, L'enseignante s'efforcera d'organiser le plus souvent possible les leçons d'éducation physique en plein air. En plus de la place de jeux, du pré ou du parc, la forêt s'avère être un espace ludique idéal. De plus, l'éducation physique peut créer des liens interdisciplinaires avec la connaissance de la flore et de la faune. Il faut cependant chercher en premier lieu des places de jeux dans les environs de leur quartier pour que les enfants apprennent à mieux le connaître et à s'y occuper de manière indépendante durant leurs loisirs. Si les enfants sont familiarisés avec une place de jeux, ils peuvent faire profiter les autres enfants de leurs compétences (orientation, maîtrise de certains engins).

➔ Sport en plein air:
Voir Bro 6/1

Exploiter les multiples opportunités de mouvements

Sur le chemin de la place de jeux, on peut – dans la mesure où le trafic le permet – entraîner la capacité d'endurance des enfants. La durée de l'effort ne devrait cependant jamais dépasser 5–6 minutes. Des phases de repos prolongées (marcher lentement) doivent suivre les phases d'effort. Dans les lieux de trafic intense, le fait de rejoindre en jouant les différentes places de jeux permet de rompre le sentiment d'isolement que les enfants peuvent ressentir s'ils ne connaissent qu'un seul lieu. Dans ce cas, l'éducation routière est intégrée à l'éducation physique.

🚶 Education routière:
Voir Bro 7/2, p. 6

Intégrer le quartier

L'éducation physique en plein air permet aussi de faire le lien avec les activités du quartier. Un jeu de massacre au marché aux puces du quartier organisé par l'école enfantine, une course de luges à laquelle peuvent également participer les frères et soeurs ou un jeu en forêt couplé à la visite d'une scierie sont autant de projets réalisables. Pour que le jeu libre éveille une motivation suffisante chez les enfants, la maîtresse peut les inviter à emporter le plus possible d'objets de mouvement à la place de jeux, à la piscine ou sur la piste de luge.

Sécurité

Pour garantir une sécurité optimale, une attention particulière doit être portée à l'organisation des jeux de plein air. Les limites des terrains de jeu ne sont pas aussi évidentes qu'en salle de gymnastique. La vision d'ensemble est particulièrement restreinte dans une forêt ou dans un parc, c'est pourquoi il faut veiller à ce que les enfants restent toujours en groupes. Un lieu de rassemblement bien délimité encourage les enfants craintifs et qui ont des difficultés d'orientation à participer aux jeux de groupes (jeux de cache-cache, d'approche, etc.). La subdivision en groupes de deux enfants ou en petits groupes aide à diminuer le sentiment d'insécurité chez les enfants et amplifie la valeur de l'expérience vécue. L'idéal pour l'enseignante est de se faire accompagner lors d'activités spéciales (piscine, excursion, promenade, ...). Si deux enseignantes se décident pour la même activité de plein air avec leur classe, il est souhaitable qu'elles collaborent à sa préparation et au déroulement.

1 Jouer en plein air

1.1 Apprendre à connaître l'environnement

Les obstacles de l'environnement naturel sont autant d'occasions pour les enfants de franchir des obstacles, d'éprouver leur force et d'expérimenter de nouvelles activités physiques. La configuration du relief (pentes, cuvettes...) et les sauts dans le terrain sont des opportunités éducatives que la maîtresse se doit d'intégrer selon la situation.

Sécurité: A l'aller et au retour, il convient de marcher en colonne par deux. Pour éviter des accidents (par exemple en ville), tous les enfants doivent marcher de manière ordonnée depuis l'école jusqu'à la forêt ou au parc. Lorsque le trafic est dense, il est indispensable de renoncer à jouer en chemin. Il est judicieux d'indiquer aux enfants le cheminement et la durée du trajet. La maîtresse peut utiliser un sifflet afin de mieux se faire entendre. Il est nécessaire d'avoir à disposition une petite trousse de pharmacie bien équipée pour les éventuelles petites blessures (éraflures, etc.).

Organisation: Les activités de plein air doivent être planifiées soigneusement. Des problèmes imprévus ou un trajet plus long que prévu peuvent considérablement prolonger l'activité. Il faut donc prévoir assez de temps et porter des vêtements appropriés. Si la maîtresse ne connaît pas bien l'endroit, s'informer (p.ex. concentration de tiques) voire reconnaître au préalable les lieux.

Promenade: Pendant la promenade, l'organisation de jeux de mouvements permet aux enfants d'apprendre à connaître les environs de l'école : le chemin qui mène à la salle de gymnastique, le pré, la place de jeu, la forêt, un parc, etc.

- Marcher en récitant des comptines.
- Fanfare: marcher en rythme (taper des mains, chanter).
- Marcher en croisant les pieds.
- Course indienne: 20 pas marchés, 20 courus.
- Course de dépassement: par intervalles, au signal, les deux derniers enfants de la colonne courent et se placent en tête de la file.
- Course dans le tunnel: en colonne par deux, en se tenant la main, les deux derniers enfants courent en passant sous les bras tenus levés des autres enfants.
- Slalom à travers la colonne.

S'ébattre dans les prés: Lorsque la promenade passe ou s'arrête près d'un pré :

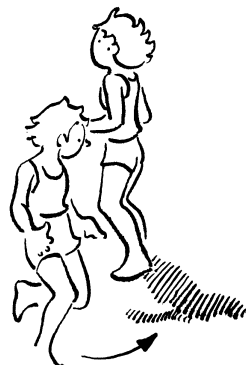
- Marcher à quatre pattes le plus vite possible.
- Jeux de poursuite: par paires, poursuite "hôpital"...
- Faire des culbutes.
- Marcher à pieds nus dans l'herbe fraîchement coupée ou sur le sol de la forêt.
- Attraper son ombre: un enfant essaie de marcher sur l'ombre d'un autre enfant.
- Un enfant exécute un mouvement, un autre imite l'image de son ombre.
- Former une figure avec l'ombre.

Nous explorons le parc, les prés ou une place de jeux.

📍 Lieu de rassemblement bien visible et centralisé. Prévoir une trousse de pharmacie. Contrôler régulièrement si tous les enfants sont présents (compter les enfants).

📍 Sécurité dans la circulation routière: Voir Bro 7/2, p. 6

📍 Apprendre à connaître le proche environnement.



➔ Si possible à pieds nus.

1.2 Découvrir la forêt

Les enfants vivent la forêt comme un endroit mystérieux et riche. Ils ne doivent jamais être tout seuls (groupe de 3 au minimum). Des explications claires, un lieu de rassemblement et des signaux adéquats facilitent l'organisation.

Nous nous aventurons dans la forêt mystérieuse!

Observer la forêt: Découvrir la forêt par différents exercices de perception sensorielle:

- Marcher à pieds nus.
- Ecouter les bruits de la forêt et les interpréter.
- Trois enfants se cachent. Ils imitent des cris d'animaux. Qui découvre les enfants cachés ?



⚠ Attention aux dangers et aux désagréments: crottes de chiens, seringues, tiques, pentes raides...; choisir un endroit approprié et fixer des limites précises. Eviter d'endommager les arbres et les jeunes pousses.

Explorer la forêt: Course de slalom entre les arbres (marcher, sauter). Au signal, tous les enfants retournent au lieu de rassemblement en courant.

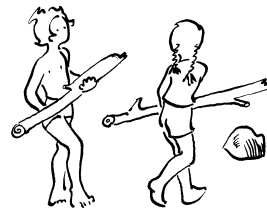
- Qui ramène en premier 5 pommes de pin, 2 pierres de la grandeur du poing...?
- Lancer les pommes de pin contre les arbres.
- Sauter et toucher une branche.
- Sauter en s'appuyant sur un tronc abattu.
- Marcher en équilibre sur un tronc d'arbre.
- Sauter par-dessus les racines, les souches d'arbres...



⊘ Ne pas lancer sur les autres enfants!

Construire dans la forêt: Trois enfants cherchent un chemin parsemé d'obstacles à proximité du lieu de rassemblement. Ils conduisent toute la classe sur le chemin qu'ils ont découvert ou organisé.

- Construire un parcours d'obstacles avec des branches, des pierres, des morceaux de bois.
- Construire des huttes, des tours, des châteaux.
- Créer un "jardin de la forêt" et le visiter souvent (saisons; en accord avec le garde forestier).



➔ Accord avec le bûcheron et/ou le garde forestier.

Entraînement de fitness en forêt: Lancer des pierres, porter et lancer des branches ou des bûches.

- Sauter sur des souches d'arbres.
- Bûcheron: à quatre, soulever et porter des rondins (en position correcte: fléchir les genoux, dos droit).
- Grimper, sauter, marcher en équilibre, sauts avec appui sur des troncs d'arbres, etc.



➔ Déterminer la direction de lancer; mettre les enfants en rangs pour lancer.

Entraînement à la course en forêt: Par diverses formes ludiques, on peut entraîner efficacement l'endurance en forêt.

- Parcours "Vita": Courir par intervalles de 5 à 6 minutes. Alternier la marche et la course.
- Course d'orientation: baliser avec précision un chemin non dangereux en forêt (banderoles, sciure).
- Chasse aux confettis: marquer un chemin vers un but commun (uniquement dans une forêt claire).
- Au voleur!: 2 à 3 enfants surveillent un tas de pierres. Les autres essaient de dérober les pierres et de les transporter à un autre endroit. Celui qui est touché par les gardiens doit reposer la pierre sur le tas.



➔ Cours ton âge: Voir Bro 4/2, p.3.

➔ Formation des groupes: mélanger les enfants performants et ayant le sens de l'orientation et les enfants craintifs.



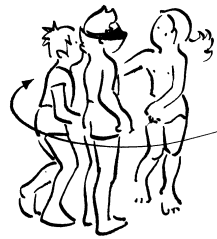
1.3 Divers jeux en plein air

Vous trouverez ci-dessous la description d'anciens et de nouveaux jeux qui peuvent être joués en plein air par tous les enfants. Les enfants - provenant aussi d'autres cultures - peuvent présenter "leurs" jeux et les faire jouer à leurs camarades.

Nous jouons ensemble et apprenons à connaître d'autres jeux. Qui connaît des jeux ?

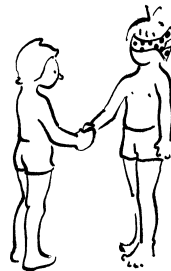
Colin-maillard: Un enfant est debout au centre du cercle avec les yeux bandés. Les autres enfants changent de place en silence. L'enfant du milieu se met à chercher. Si un enfant du cercle est touché, il doit émettre un son. L'enfant ayant les yeux bandés doit deviner qui a été touché. L'enfant reconnu devient chercheur.

- Porte ouverte: Un enfant marche autour du cercle, touche un joueur et court le plus vite possible. L'enfant qui a été touché court dans la direction opposée. Qui franchit en premier la porte (place libre?).



⇒ Egalement approprié en début de leçon.

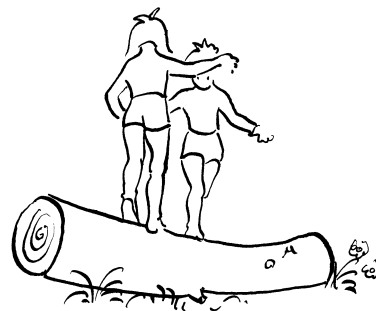
Parler avec la main: Un enfant a les yeux bandés. Ensuite, il tend une main. Un autre enfant la lui sert sans dire un mot. "L'enfant-aveugle" doit deviner qui lui a donné la main. Le jeu peut être préparé à l'avance : tous les enfants se donnent la main et essaient de graver dans leur mémoire la manière dont les autres serrent la main, la grandeur des mains, leur température, etc.



🕒 Que signifie une poignée de main ? Jouer d'abord en petits groupes, ensuite agrandir petit à petit les groupes.

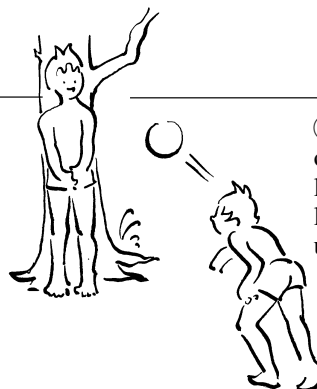
Tirer, pousser: Le sol tendre de la forêt ou d'un parc permet aussi des jeux où les enfants peuvent se maintenir en équilibre ou se déséquilibrer réciproquement sans danger.

- Par deux, former un attelage de chevaux avec des cordes à sauter et franchir le plus habilement possible tous les obstacles existants ou placés auparavant.
- Saute-mouton: La moitié des enfants joue le rôle du "mouton" (jambes légèrement écartées, mains appuyées sur les cuisses). L'autre moitié des enfants peut sauter à volonté par-dessus tous les moutons et essayer (ou éviter) de les renverser. Quel mouton reste-t-il toujours debout ?
- Train: se tirer, se repousser, se guider mutuellement avec des piquets ou des manches à balai ou essayer de se déséquilibrer.
- Changer de place (de côté) sur un tronc d'arbre couché sans perdre l'équilibre.
- Se narguer l'un l'autre; se déséquilibrer.



Jeu de l'arbre: Les arbres devraient être le plus près possible les uns des autres. Chaque enfant choisit un arbre. Un à trois enfants reçoivent une balle en mousse ou une pelote en papier et essaient de toucher un arbre devant lequel se trouve un enfant. Les enfants défenseurs peuvent faire le tour de l'arbre pour repousser les balles. Dès qu'un arbre est touché, on change les rôles.

- Tirer tous ensemble sur un même arbre. Qui le touche ?



⇒ Utiliser des balles en mousse ou des pelotes en papier. Recueillir les pelotes en fin de partie et les utiliser pour faire un feu dans un foyer prévu à cet effet.

1.4 Jouer avec le vent

Les enfants doivent expérimenter le vent comme élément naturel et prendre conscience de ses propriétés par le jeu: fabriquer une éolienne, jouer avec une grande pièce de tissu, un cerf-volant, des avions en papier, etc.

Comment pouvons-nous utiliser le vent en jouant ?

Avec des feuilles: Des feuilles mortes (en automne) sont un matériel de jeu naturel idéal.

- Attraper des feuilles mortes, les lancer, observer leur chute, les ramasser, etc.
- Faire voler une feuille en lui soufflant dessus.
- Jeter en l'air une poignée de feuilles, poursuivre les feuilles qui volent, essayer de se placer sous les feuilles.
- Faire un tas de feuilles et y enfouir un enfant.



☹ En automne : sous les arbres dans la cour de récréation, dans les prés, en forêt. S'adapter aux saisons.

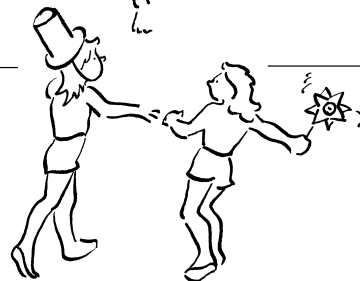
Courses d'éoliennes: Un enfant conduit au léger pas de course un groupe de 5 à 6 enfants, de sorte que les éoliennes tournent bien. A un signal donné, il se place à fin de la colonne et l'enfant suivant conduit la colonne.

- Slalom avec les éoliennes: Les enfants forment une colonne avec env. 3 mètres d'intervalle. Le dernier enfant court en slalom entre ses camarades avec son éolienne jusqu'à ce qu'il atteigne la tête de la colonne, etc. (ce jeu peut être joué "indéfiniment", par exemple pendant une promenade).



⇒ Chaque enfant conduit le groupe au moins une fois.

Ensorceler les éoliennes: Les enfants courent librement avec leur éolienne dans un espace délimité. Un magicien (sans éolienne, avec un chapeau) peut arrêter les éoliennes en touchant un enfant qui court. Une fée (sans éolienne, portant un foulard ou un voile) peut libérer les enfants qui peuvent reprendre le jeu.



⇒ Changer régulièrement le magicien et la fée afin de donner à un maximum d'enfants la possibilité de jouer ces rôles particuliers.

Enfoncer les éoliennes: Enfoncer les éoliennes dans le gazon de sorte qu'un faible vent puisse les faire tourner.

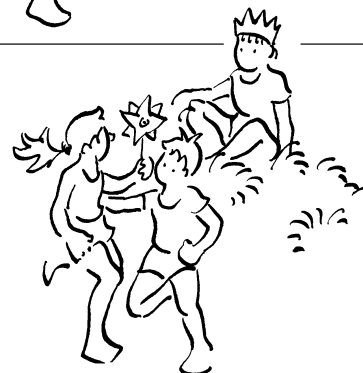
- Course de slalom entre les éoliennes.
- Se mettre debout, se baisser, s'asseoir, se coucher devant l'éolienne de sorte qu'elle ne puisse plus tourner.
- Protéger l'éolienne: quand le "chasseur" parvient à empêcher le vent de faire tourner l'éolienne, le gardien devient le chasseur.



❗ Si le sol est trop dur, la maîtresse enfonce les éoliennes!

Libérer le roi avec l'éolienne: Le roi est emprisonné, assis sur une colline, sur un dôme ou une pierre. Trois bandits le gardent à une distance de 3 mètres. Le roi peut être délivré si on lui offre une "éolienne libératrice". Cependant, celui qui est touché par un bandit doit retourner à un endroit indiqué au début du jeu avant de pouvoir faire une nouvelle tentative. Celui qui parvient à donner l'éolienne au roi devient le nouveau roi.

- Le roi peut désigner son successeur.



⇒ Permettre aux enfants plus faibles de jouer aussi le rôle du roi.

⇒ Autres idées.
FLURI, H.: 1012 Jeux et exercices de vacances.
Vigot.

2 Jouer dans l'eau

2.1 S'accoutumer à l'eau

Les enfants en âge préscolaire doivent pouvoir s'ébattre dans l'eau dans une atmosphère joyeuse et détendue. Se familiariser avec l'eau aide les enfants à mieux connaître leur corps. Certains mouvements déjà appris peuvent être transférés de la terre ferme au milieu aquatique. Dans une seconde phase, de nouvelles formes de mouvements spécifiques au milieu aquatique comme nager, plonger et sauter peuvent être introduites avec précaution. Libérés de la peur, les enfants pourront s'accoutumer à l'eau, prendre confiance et améliorer leur agilité.

Remarques didactiques

- Une phase de préparation à long terme avec des thèmes ciblés peut aider à diminuer une certaine réticence ou crainte de l'eau (thème : jouer avec et au bord de l'eau, jouer avec un tuyau d'arrosage, douche en commun, etc.)
- Une atmosphère de jeu et d'apprentissage intime (bassin d'apprentissage, escaliers) facilite l'accoutumance à l'eau. Assurer la surveillance d'un endroit adéquat et s'informer sur les moyens de sauvetage et d'alarme. Il est recommandé d'obtenir un brevet de sauvetage de la Société suisse de Sauvage pour apprendre à réagir correctement en cas d'accident.
- La forte émotivité dans l'eau (situation nouvelle, insécurité, froid etc.) doit être mise à profit pour un travail social ciblé (par ex : aider autrui - accepter de l'aide).
- Pour l'accoutumance à l'eau, les parents peuvent participer avec succès au processus d'apprentissage et aux jeux (par ex : bain dans la baignoire en relation avec certains exercices de respiration, mise en pratique de ce qui a été appris lors de vacances balnéaires, observer l'enfant et encourager les progrès).
- Le jeune enfant est au centre du processus d'enseignement, même pour l'accoutumance à l'eau. Ceci implique entre autres l'utilisation de formes d'apprentissage différenciées et individualisées. Une trop forte attente de résultats risque de nuire aux enfants plus lents.

Patience

L'accoutumance à l'eau est un long processus de jeu et d'apprentissage (10 à 15 leçons). Même si, dans cette phase, aucun progrès de natation concret n'est (encore) visible, l'investissement paiera à plus long terme.

Les enfants qui se sentent à l'aise sous l'eau, qui savent glisser dans différentes positions du corps, qui sentent la résistance de l'eau et qui surtout ne craignent pas l'eau apprennent ensuite très vite à nager de manière approximative et sont prêts pour l'apprentissage des différents styles de nage.

➔ **Recommandation littéraire:**

Moyens d'enseignement fédéraux de natation :

- Brochure 1 "Bases" et
- Brochure 4 "Théorie".

🌀 Former de petits groupes (moitié de la classe). Si possible avec une deuxième personne adulte.

2.2 Respirer – glisser – plonger

Chaque séquence d'accoutumance devrait débiter par une phase de jeu libre dans l'eau. Ainsi, les enfants craintifs approcheront l'eau plus facilement. Si plusieurs objets connus (voire même personnels) sont à disposition, les enfants joueront sans attendre et avec intensité.

Nous nous élaboussons, plongeons, glissons et jouons dans l'eau.

Apprendre à inspirer et expirer: Souffler sur différents objets à la surface de l'eau.

- Faire avancer des balles de ping-pong devant soi.
- Souffler sur des bateaux en papier (concours).
- Souffler des bouchons hors d'un cerceau.
- Murmurer, fredonner, chanter sous l'eau.
- Gonfler un ballon, laisser l'air s'échapper sous l'eau.
- Imiter le ballon, aussi en groupe.

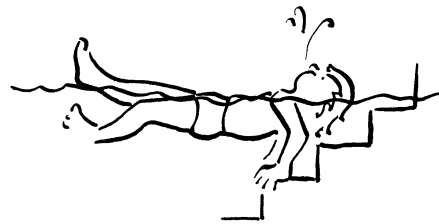


➔ Autres suggestions: indications p. 7 et Moyens d'enseignement fédéraux de natation préscolaire IAN.

L'eau me porte: L'escalier se prête bien pour essayer sans crainte différentes positions.

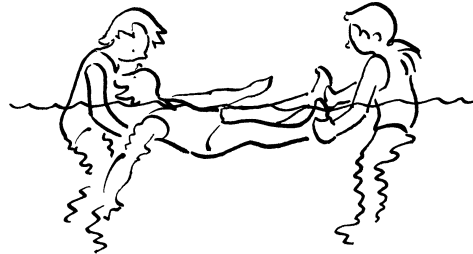
- Faire la planche jambes tendues et s'asseoir.
- Petit tonneau: à plat ventre jambes tendues, ramener et fléchir les jambes sous le ventre alternativement.
- Retourner le tronc d'arbre: alterner la position couchée sur le dos avec la position à plat ventre en ayant les jambes tendues.
- Avion: Appui couché sur les escaliers, visage dans l'eau, bras tendus de chaque côté, se détacher lentement des escaliers.

⚠ Tendre le corps !



Par groupe, exercer les positions: Deux groupes: les grenouilles et les poissons. Les grenouilles sont couchées sur le dos et sont maintenues par-dessous par les hanches (et év. par les épaules) et tirées en av., en arr. par les poissons. Changement.

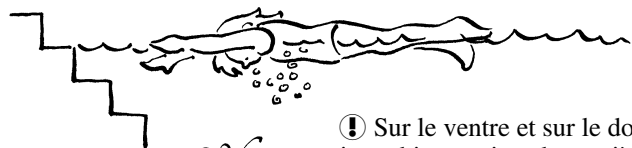
- Rouleau: 2 enfants tournent un camarade plusieurs fois de la position à plat ventre à la position dorsale.
- Remorquage: 2 enfants prennent un troisième enfant au milieu du bassin et le tirent en avant par les mains en position ventrale, év. dorsale.
- Un enfant tire un camarade par une planche tenue les bras tendus.



⚠ En cercle, les enfants se sentent plus en sécurité. De plus, on évite les collisions.

Glisser comme un brochet: Avec une planche tenue à bout de bras, se propulser en avant depuis l'escalier et glisser jusqu'à la hauteur de la maîtresse.

- Avec une planche à travers un cerceau.
- Depuis l'escalier, passer sous un cordeau élastique.
- D'un enfant à l'autre, du milieu du bassin à l'escalier, d'un côté à l'autre du bassin.
- Glisser correctement: Mains et bras tendus, une main saisit le pouce de l'autre main.

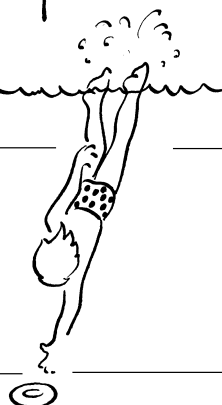


⚠ Sur le ventre et sur le dos, toujours bien expirer de manière consciente dans les deux positions.

Plonger: Plonger et émerger dans un cerceau flottant.

- Tendre un cordeau élastique et essayer différentes formes de franchissements en immersion.
- Rechercher différents objets immergés en plongeant.
- A deux: A lance un objet, B plonge.

⚠ Pour tous les exercices : Ne pas forcer à plonger, laisser le temps qu'il faut à l'enfant.



10 petits nains (vers): Arpenter une petite piscine ou la rive d'un lac, en évaluer la profondeur. Faire des petits bonds en avant, en arrière, bras en avant, genoux fléchis. Former un cercle et danser. Répartir des bouées dans l'eau, plonger et émerger au centre de la bouée.



🕒 Préparer les rimes à l'école. Transposer des formes personnalisées dans l'eau!

➡ Convient aussi pour des exercices sans immersion!

10 petits nains, qui courent de-ci, de-là

10 petits nains, qui chantent "tra la la"

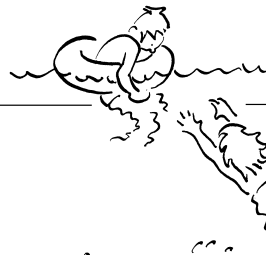
10 petits nains, qui sautent en haut, en bas

10 petits nains, qui courent partout en rond

10 petits nains, qui rigolent et font causette

10 petits nains, qui cherchent une cachette

10 petits nains, qui tout à coup s'en vont.

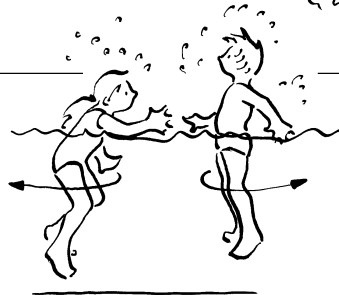


🕒 Connaître les poissons et apprendre leurs noms.

Attention – piranhas: Les enfants sont des poissons inoffensifs (donner des noms), exceptés 1 ou 2 qui sont des piranhas. Des cerceaux répartis sur l'eau représentent des refuges. Si un piranha attrape un poisson en dehors du refuge, ils s'échangent les rôles. Un seul poisson a le droit d'occuper un refuge.

Estafettes-rencontres: Différentes formes de jeux et d'estafettes pratiqués en salle de gymnastique peuvent aussi se jouer dans l'eau.

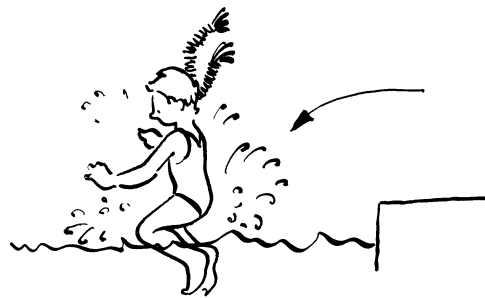
- Estafettes-rencontres: deux enfants rampent, courent, bondissent dans l'eau à la rencontre de l'autre, se touchent et reviennent par le même chemin.
- Aussi en glissant, en flèche, sauts de dauphin.



🕒 Rivaliser.

Sauts: Exécuter différents sauts depuis le bord de la piscine. Les enfants craintifs peuvent sauter dans les bras de la maîtresse.

- Saut de grenouille depuis l'escalier, sauter sur ou par-dessus une planche, une perche, une corde, etc.
- S'asseoir au bord de la piscine puis sauter.
- S'accroupir et sauter.
- Sauter avec un pas d'élan.
- Avec des balles, avec une planche.
- Sauts fantaisistes, accompagner avec la voix.
- Sauts individuels et toucher le fond avec les mains.
- Culbuter dans l'eau avec ou sans aide, en avant et en arrière (utiliser un tapis comme aide).
- Sauter à deux en se tenant par la main.
- Plusieurs enfants sautent ensemble.
- Sauter "avec style" ou faire le plus possible d'éclaboussures.



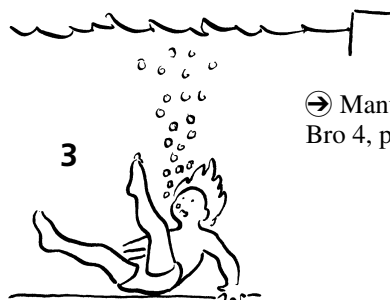
🕒 Profondeur suffisante; enfants bien accoutumés à l'eau.

🕒 Par une bonne organisation, on évitera les collisions. Ne pas plonger du bord dans le bassin d'apprentissage.

➡ S'entraîner à faire la culbute en avant et en arrière sur la terre ferme (prés, tapis).

Test de l'écrevisse: Les 4 exercices suivants permettent d'évaluer simplement le succès de l'apprentissage.

- 1 Deux fois de suite, de la position regroupée, s'étendre à la position horizontale, puis se regrouper à nouveau.
- 2 La flèche: corps tendu, se laisser glisser jusqu'à ce que les pieds soient à 2 m du bord.
- 3 S'asseoir quatre fois au fond de la piscine, s'immerger complètement, expirer par le nez et la par bouche (voir dessin ci-contre).
- 4 Saut libre sur les pieds depuis le bord du bassin; les mains doivent toucher le fond du bassin.



➡ Manuel de natation: Bro 4, p. 19–21

2.3 Jouer près d'un ruisseau et au bord d'un lac

Les enfants jouent sous surveillance au bord d'un ruisseau ou d'un lac et apprennent à y évaluer les dangers. Ils améliorent leur équilibre et leur agilité. Ils fabriquent des petits bateaux, construisent des ponts, lancent des pierres, etc. Par le jeu, ils perdent peu à peu leur crainte de l'eau.

Nous jouons au bord de l'eau et nous apprenons à nous comporter correctement.

Sécurité: Les eaux libres sont dangereuses. La présence minimale de deux adultes ayant une bonne connaissance des lieux est nécessaire pour la surveillance d'une classe entière. Une bonne organisation est primordiale.

Sur le rivage, sur des pierres: De grosses pierres qui émergent de l'eau sont idéales pour des exercices d'équilibre.

- Traverser le ruisseau en marchant sur les pierres.
- Faire traverser un groupe qui se tient par la main.
- Construire un pont avec des pierres et le traverser en équilibre.
- Jeu libre sur la berge, p.ex. marcher sur des pierres.
- Faire une grande gerbe d'eau en lançant une pierre.
- Qui peut atteindre l'autre rivage en lançant sa pierre?
- Viser un rocher, des petits bateaux, etc.
- Traverser individuellement, librement.
- Saisir et lancer des cailloux avec les doigts de pieds.
- Faire flotter, puis suivre des morceaux de bois ou des petits bateaux fabriqués par les enfants.



➔ Si possible, à pieds nus! Si l'eau est froide, alterner des phases de jeux et d'exercices courts, mais intensifs avec des jeux sur la terre ferme.

⚠ Lors des lancers, établir des règles de comportement précises.

🔍 Apporter des petits bateaux en papier construits à la maison.

Nous jouons avec l'eau à hauteur de hanches: Un plan d'eau stable atteignant la hauteur des hanches est idéal pour les jeux d'accoutumance.

- Chasse aux grenouilles: les cigognes se déplacent et essaient d'attraper les grenouilles bondissantes.
- "Requin noir": comme "l'homme noir".
- Carrousel: Les enfants forment un cercle en se tenant par la main. Le carrousel tourne sur lui-même.
- Danse folklorique: Comme ci-dessus en accompagnant avec un chant. Tourner et changer de sens.
- Taxi: 2 enfants tirent un troisième enfant qui prend une certaine position à la surface de l'eau.
- Bain mousse: Former un cercle en se tenant par la main. Un enfant sur deux est couché sur le dos (ventre) et fait de la mousse en battant des pieds.
- Tous contre un: la maîtresse ou un enfant est au centre d'un cercle. Tous essaient de se gicler le plus fort possible. A un signal donné, tout le monde s'arrête.



⚠ L'espace de jeu est délimité et assuré par la maîtresse.

🔍 Les enfants apprennent à évaluer les risques. Aucun enfant n'est forcé à faire quelque chose qu'il n'ose pas encore faire.

Station de lavage: Les enfants se font face à une distance d'env. 3m, deux enfants traversent la station de lavage et se font copieusement gicler par les autres enfants. Ils se placent en fin de colonne et ainsi de suite.

- Les enfants peuvent choisir l'engin qu'ils souhaitent imiter: vélo, carrosse, tracteur, train, auto, etc.
- Qui a le courage de traverser le tunnel en marchant très lentement?



3 Jouer dans la neige

3.1 Jouer dans la neige, avec une luge, avec un bob

Des expériences de glisse variées procurent du plaisir et élargissent le répertoire moteur des enfants. Ceux-ci s'accoutument à leur engin de glisse et apprennent à agir avec adresse et prudence.

Nous sommes heureux lorsqu'il neige et nous jouons avec une luge ou avec un bob.

S'ébattre dans la neige: Formes ludiques comme rouler, tourner, sauter, faire des cercles avec les bras, le pantin, se pencher, se balancer, sautiller, etc.

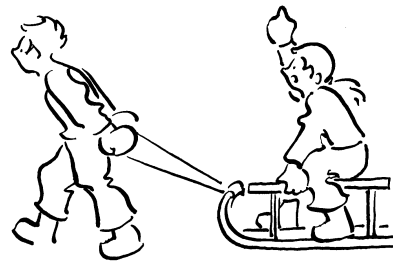
- Exercice des sens: sentir la neige, tâter, pétrir, lancer et attraper.
- Se rouler dans la neige, se laisser tomber en avant, en arrière, observer les empreintes dans la neige.
- Glisser sur des sacs en plastique, sur les chaussures, sur des skis, etc.; découvrir différents terrains.
- Faire des traces et les suivre. Dessiner des formes.
- Se frayer un chemin puis le suivre en ayant les yeux fermés, en marchant.
- Dessiner dans la neige, faire deviner les dessins.
- Jeu des statues: qui peut réaliser la statue d'un sportif ou d'autres figures?
- Dessiner de grandes formes dans la neige et laisser les enfants deviner.
- Construire des toboggans plus ou moins rapides. Les enfants choisissent leur propre piste.

⚠ Les habits ne doivent pas être trop serrés. Ne pas attendre d'être mouillé ou d'avoir froid. Rechercher le meilleur endroit.



Avec bob et luge: luger ou "bober" sont des activités permettant une grande variété de jeux.

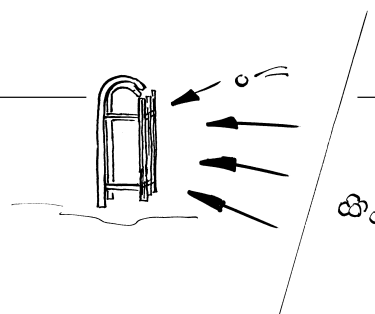
- Danse des luges: répartir les luges sur un terrain délimité, prévoir une luge de moins que le nombre d'enfants. Ceux-ci s'ébattent dans les limites du terrain. A un certain signal, chaque enfant essaie doit s'asseoir sur une luge. Celui qui ne trouve pas de luge détermine le prochain mode de déplacement (comme les "chaises musicales").
- Jeu identique, mais la maîtresse (ou un enfant) choisit un mode de déplacement.
- Course de traîneaux: les enfants se laissent tirer par un attelage. Les chevaux trottent, galopent, etc.
- Franchir la luge de diverses manières. Démontrer et imiter les différentes formes.
- Sauts en extension dans la neige depuis la luge: en avant, avec demi-tour, sauts fantaisistes.
- Sauts avec appuis sur la luge, la franchir latéralement.
- Luger, glisser par deux.
- Construire une piste de luge comprenant un slalom, des tunnels, des petits sauts puis tester le parcours.



⚠ Espace suffisant entre les luges.

Lancers de précision: Les enfants sont sur une ligne suffisamment espacés. Ils dressent leur luge à une distance qui leur convient. Chaque enfant prépare une réserve de boules de neige et essaie d'atteindre sa luge.

- Qui est capable de toucher avec la "mauvaise main"?
- Qui est capable d'augmenter la distance?



⚠ Bonne organisation!

3.2 Jouer sur les skis

Beaucoup de formes de marche, de glisse et de ski procurent du plaisir, contribuent à la sécurité et constituent une base importante pour le futur apprentissage de la technique du ski. Un téléski n'est pas (encore) nécessaire.

Nous nous laissons glisser et nous skions.

S'accoutumer et glisser:

- Mettre – enlever les skis.
- Soulever le ski gauche, le ski droit, avancer, reculer les skis, s'asseoir, se relever.
- Faire un éventail avec les pointes des skis, sautiller.
- Exécuter différentes formes de sautiller.
- Divers pas glissés.
- Pas de côté, serrés, larges.
- Tourner en soulevant les skis, aussi en marchant.
- Faire de la "trottinette" seulement avec un ski.
- Pas glissés avec l'aide des bâtons.
- Extension, flexion, extension en utilisant les bâtons.



⊙ Aider seulement au début, susciter peu à peu une maîtrise autonome des engins de glisse.

⊙ Installer un jardin des neiges sur un terrain approprié.

Monter: Essayer de remonter la pente avec et sans l'aide des bâtons.

- Monter en escalier (soulever, puis reposer le ski amont 20-25 cm plus haut, ramener le ski aval parallèlement).
- Pas obliques, comme pour gravir un escalier.
- Skis en V: monter en soulevant un ski après l'autre, bâtons plantés à la hauteur des fixations.



Descendre: Essayer de glisser avec et sans les bâtons. Proposer plusieurs niveaux de difficultés.

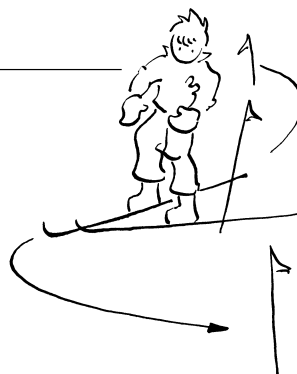
- Se laisser glisser dans la ligne de pente sur quelques mètres jusqu'à l'arrêt sur le plat.
- Très vite laisser les enfants choisir leur point de départ, marquer uniquement la limite supérieure.
- Apprendre à se relever, skis parallèles mais perpendiculaires à la ligne de pente, lester surtout le ski aval; si nécessaire, tenir les bâtons par leur milieu pour améliorer les bras de levier.
- Descente sans bâtons à travers divers obstacles (se baisser – se redresser – se baisser).
- Descendre sur un ski, exécuter des doubles poussées de bâtons durant la descente.
- Essayer diverses formes de glisse, de prises de carres et de virages.
- Idées propres aux enfants.



⊙ Choisir un terrain approprié: chercher une pente à faible déclivité suivie d'un plat, augmenter progressivement la difficulté.

Sauter et faire des virages: Fabriquer des obstacles avec de la neige, des petits drapeaux et des piquets.

- Sur place, sautiller en avant, en arrière, de côté, sauts tournants, selon un modèle, en rythme, etc.
- Sauter des petites bosses (hauteur: 20–30 cm), par-dessus une marque, etc.
- Franchir et contourner des obstacles.
- Planter et contourner 2–3 portes de slalom.
- Mettre en place un petit parcours d'obstacles et laisser les enfants gérer eux-mêmes les difficultés.



⊙ Faire franchir une ficelle rouge, un trait dans la neige ou un bâton de ski. Construire des tunnels avec des bâtons de ski, des obstacles avec de la neige.

⊙ Autres idées: Le ski... un jeu d'enfant, ASEP.