

6

Manuel 4 Brochure 6

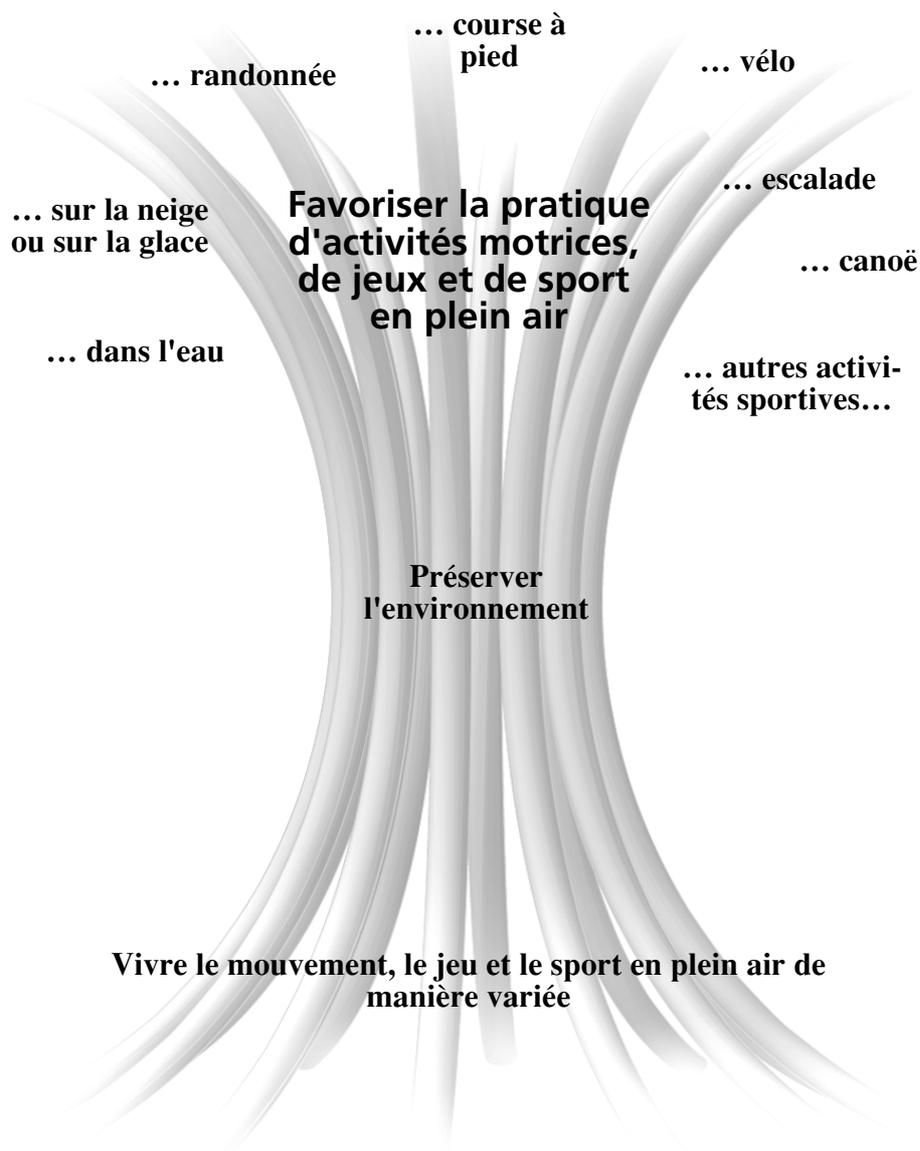


Plein air

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 de la brochure 6 des manuels 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



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



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



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)



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



10^e – 13^e année scolaire

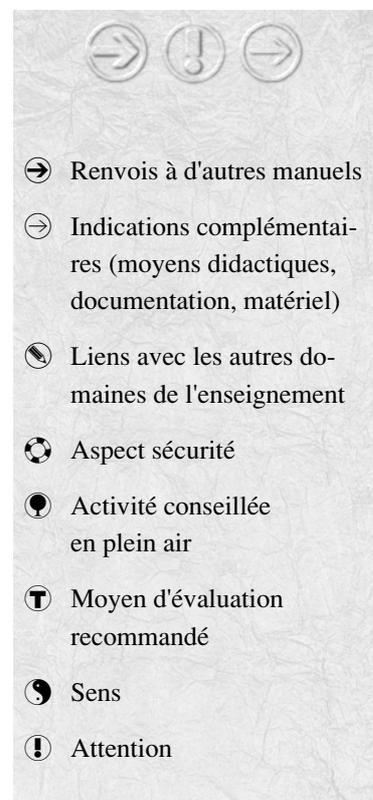
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: conseils pour le sport en plein air, équipement et matériel, respect de l'environnement, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 Le sport dans la nature	
1.1 Protège - utilise la nature	3
1.2 Indications générales	4
2 Environnement – pré – forêt	
2.1 Jouer au frisbee – mais comment?	5
2.2 Lancer et attraper le frisbee	6
2.3 Jeux d'aventures dans la forêt	8
2.4 Grimper dans la forêt	9
2.5 Course d'orientation avec des sacs en plastique	10
2.6 Course d'orientation en forêt ou autour de l'école	11
2.7 Jeux de lancer du monde entier	12
3 Sur des roues et des roulettes	
3.1 A deux avec une planche à roulettes	13
3.2 Le vélo comme engin de sport	14
3.3 Patin en ligne (inline skate)	16
4 Dans l'eau	
4.1 La sécurité à la piscine et à la natation	17
4.2 Formes d'animation à la piscine en plein air	18
5 Dans la neige et sur la glace	
5.1 Snowboard	19
5.2 Ski	20
5.3 Vivre le ski en groupe	21
5.4 Patinage	22
Sources bibliographiques et prolongements	24



Introduction

Activité sportive en plein air

En plein air, les élèves veulent avant tout jouer, prendre plaisir à courir et à accepter un défi, sauter, lancer, glisser, rouler, nager. Ces pages consacrées à la pratique tiennent compte de ces attentes.

☯ Sensations:
voir bro 1/4, p. 3/4 et
bro 6/1, p. 2/3

Quand l'enseignement se fait à l'extérieur, le rôle de l'enseignant comme organisateur et conseiller est encore plus prononcé que durant l'enseignement en salle. En planifiant et en vivant les expériences en commun avec les élèves, l'enseignant transmet régulièrement des idées pour créer des activités durant les loisirs. Les participants devraient réaliser que les activités sportives – surtout à l'extérieur – donnent un équilibre à la vie quotidienne et fortifient le bien-être personnel.

Un comportement qui respecte l'environnement fait partie intégrante de l'activité sportive à l'extérieur. Les possibilités d'un enseignement englobant plusieurs branches (l'homme et son environnement ...) devraient être exploitées par l'enseignant.

Il est enrichissant d'accepter les défis de la nature et de la météo et de passer le maximum de leçons à l'extérieur. Les élèves peuvent éprouver des sensations corporelles très fortes durant des conditions atmosphériques extrêmes (p.ex. être trempé jusqu'aux os, fatigue agréable...) ou vivre des expériences de groupe impressionnantes (p.ex. soutien mutuel pour résoudre un problème...).

La brochure 6 contient un choix d'activités en plein air. De nombreuses autres activités du manuel peuvent également se dérouler dehors, sur du gazon, dans la forêt, sur des chemins... Ces activités sont désignées par le signe ☯ «activité de plein air».

On trouve des idées dans les autres manuels.



1 Le sport dans la nature

1.1 Protège - utilise la nature

Idée de base

Les élèves peuvent faire des expériences motrices, ludiques et sportives en pleine nature. Ils apprennent à apprécier l'activité physique à l'extérieur et à respecter l'environnement.

Objectifs à long terme

Les élèves

- reçoivent des suggestions pour des activités sportives en plein air,
- apprennent à vivre dans le respect de la nature,
- apprennent que l'activité en plein air contribue au bien-être personnel et à la détente,
- développent l'esprit de classe par des activités sportives à l'extérieur,
- par un enseignement pluridisciplinaire, ils prennent conscience de leur responsabilité à l'égard de l'environnement, des plantes et des animaux.

Indications pour la planification et l'organisation de l'enseignement

En quittant la salle de classe, on est confronté à une situation changeante. Les élèves disposent d'une plus grande liberté et sont incités à jouer et à se dépenser. Le rôle de l'enseignant est délicat. Il doit accorder une certaine liberté tout en imposant des limites. Il doit toujours agir en tant que pédagogue.

⚠ Laisser une certaine liberté en imposant des limites.

L'observation des points d'organisation suivants contribue largement à ce que les activités sportives à l'extérieur se passent bien et dans de bonnes conditions de sécurité:

➡ Concevoir, réaliser et évaluer le sport en plein air: voir bro 6/1, p. 5 ss.

<i>Reconnaissance:</i>	reconnaître les chemins d'accès, les points de rassemblement, les places de jeux ...
<i>Information:</i>	informer les parents, la direction, la commission scolaire ...
<i>Équipement:</i>	prendre des habits adaptés et des vêtements contre la pluie.
<i>Pharmacie:</i>	ne pas oublier une trousse de premiers secours (y compris un set d'aide pour les allergies)!
<i>Formation des équipes:</i>	pour les grandes excursions, les élèves doivent rester au minimum par trois. Ne jamais être seul!
<i>Points de rassemblement:</i>	désigner un endroit connu de tous comme point de rassemblement ou comme point de retour. Fixer l'heure du retour (porter des montres!).
<i>Signal:</i>	choisir un signal pour le départ, le retour, le rassemblement...
<i>Protection de la nature:</i>	respecter les cultures, connaître les zones protégées des environs et les respecter.
<i>Directives de jeux:</i>	fixer les limites et désigner les endroits interdits. Communiquer le début, la durée et la fin du jeu. Fixer le signal de départ et de fin. Fixer les règles et le point de rassemblement.
<i>Sécurité:</i>	qu'est-ce qui pourrait être dangereux? Que faut-il faire en cas d'accident? Le tél. 111 renseigne sur le médecin de service de la région.

1.2 Indications générales

Il faut tenir spécialement compte des prédispositions individuelles des élèves pour les activités en plein air. Au printemps, de nombreux enfants ont des problèmes d'asthme ou de rhume des foins; nombreux sont les enfants qui sont très sensibles à une exposition prolongée au soleil. Il est donc important que l'enseignant donne des informations claires concernant les activités prévues, qu'il rende attentifs les enfants aux problèmes et qu'il connaisse les enfants qu'il faudra spécialement surveiller.

Il y a des règles à respecter pour les différentes activités en plein air. Les élèves doivent les apprendre. Le respect des règles de la circulation, du ski, du snowboard, du patinage et de la natation doit devenir un réflexe naturel.

Pour qu'une activité en plein air laisse des souvenirs inoubliables, il faut tenir compte de certaines données. L'enseignant doit savoir, par exemple, si l'activité se déroule dans une région où sévit la rage, si la marche traverse une zone infestée de tiques ou si la course d'endurance se déroule un jour où le taux d'ozone est très élevé.

Tiques

Les morsures de tiques ont généralement lieu entre avril et octobre. On trouve des tiques partout jusqu'à une altitude de 1200 mètres. Elles attendent les victimes dans les buissons des sous-bois. Elles repèrent les victimes grâce à leurs émanations corporelles. Une morsure de tique ne se remarque souvent pas immédiatement car l'animal injecte une substance analgésique. Les morsures de tiques sont très nombreuses au début de l'été. Après un séjour dans la forêt, il faut inspecter méticuleusement les habits et tout le corps. Plus vite on enlève la tique, plus petit est le danger de transmission d'une maladie. Il faut enlever la tique avec des brucelles, la pincer près de la peau et tirer lentement, sans tourner. Ensuite, on désinfecte la morsure. Si la morsure s'est faite dans une région où on a constaté des tiques infectées, il faut passer chez le médecin dans les 3 jours qui suivent la morsure.

Pour réduire les risques au minimum, il faut observer les points suivants durant le séjour dans la forêt:

- Ne pas marcher à pieds nus, dans des souliers ouverts ou avec les jambes nues dans la forêt, au bord de la forêt ou autour de la place de pique-nique.
- Porter des vêtements clairs, faits en textiles glissants et fermant bien aux poignets et aux chevilles.
- Passer les chaussettes par-dessus le bas des pantalons.
- Gicler éventuellement un insecticide sur les chaussettes, les pantalons et les manches.

Ozone

Les journaux publient les teneurs en ozone de la veille. En règle générale, les plus hautes teneurs en ozone sont atteintes par beau temps et par des températures au-dessus de 25°C. Dans les forêts, les valeurs sont un peu plus basses; à l'intérieur des bâtiments, elles tombent à 10-50% des valeurs de l'extérieur.

Effets possibles:

Quand les valeurs des émissions dépassent 120 microgrammes d'ozone par m³, les personnes sensibles sentent une légère brûlure des yeux et ont la gorge irritée. Les capacités physiques peuvent être diminuées. Il y a de grandes différences entre les individus.

Que faut-il faire?

- Prévoir les activités intensives qui durent longtemps tôt le matin.
- Dès qu'on sent une brûlure des yeux, une irritation de la gorge, un mal de tête ou une fatigue inhabituelle, il faut réduire l'effort ou l'interrompre.

En observant ces quelques règles, on peut éviter la majorité des effets physiques. Une pratique modérée du sport est donc possible même quand les émissions d'ozone sont élevées.

2 Environnement – pré – forêt

2.1 Jouer au frisbee – mais comment?

Idée de base

Lancer et attraper le frisbee (le disque volant) et prendre plaisir à jouer ensemble ou les uns contre les autres.

Conditions préalables

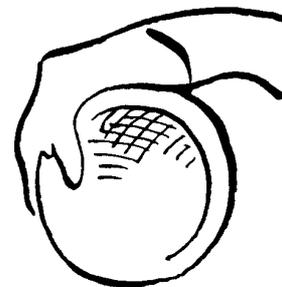
Le frisbee invite à participer. Il crée une ambiance de jeu agréable. Les disques en plastique sont légers, n'occupent que peu de place et peuvent être emportés partout (p.ex. randonnée à vélo, camps verts ou à la piscine).

Caractéristiques du vol

- Le facteur déterminant pour le vol du frisbee est sa rotation. Plus la rotation du frisbee est rapide, plus sa trajectoire est stable. On donne la rotation au frisbee par une flexion rapide du poignet.
- Durant le vol, le frisbee a tendance à s'incliner dans le sens de la rotation. Pour contrer cette tendance, on plie donc le poignet contre le sens de la rotation avant de lancer le frisbee. Les droitiers penchent leur poignet vers la gauche pour lancer (position de revers). Plus on lance fort, plus il faut incliner le frisbee au moment de le lancer.

Revers

- *Prise*: poser le pouce sur la surface supérieure du frisbee, les autres doigts tiennent le bord.
- *Lancer*: la flexion du poignet est importante. Le frisbee devrait toucher l'avant-bras. Au départ, l'épaule du bras qui lance est dirigée dans la direction du lancer. On prend l'élan derrière. En avançant le bras, on fléchit le poignet pour donner la rotation nécessaire au frisbee.
- *Réception*: la plus simple est la réception «en sandwich», c'est-à-dire essayer de coincer le frisbee entre les deux mains, les doigts écartés. Les réceptions d'une main sont plus spectaculaires. La difficulté n'est pas forcément la réception mais plutôt la prévision exacte de la trajectoire. Le frisbee vole dans la direction de sa partie la plus basse. Il volera donc à gauche si le bord gauche est plus bas.



Indications pour l'enseignement

- Permettre des actions de découvertes qui aident à résoudre les problèmes.
 - Passer du lancer et de la réception contrôlée aux jeux en commun ou les uns contre les autres.
 - Sur du gazon: faire des jeux connus comme la balle sur la ligne ou la balle piquée avec le frisbee.
 - Dans le terrain: lancer sur des cibles, combiner la course et le lancer.
-

2.2 Lancer et attraper le frisbee

Les élèves font leurs premières expériences avec le frisbee. Il faut un frisbee pour deux (év. quatre) enfants. Principe: passer du lancer précis et de la réception sûre aux formes appliquées de jeux.

De quelle manière sais-tu lancer et attraper le frisbee?

Lancer - attraper: A et B se passent le frisbee. Ils doivent choisir la distance à laquelle leurs passes sont le plus précis possible.

- Laisser libre le choix du lancer et des réceptions.
- Revers: montrer la prise et le mouvement du lancer.
- Est-ce que le frisbee vole mieux avec une rotation rapide ou lente? Est-ce qu'il vole mieux en étant penché à gauche ou à droite au moment d'être lancé?
- Montrer, découvrir et apprendre différentes manières de lancer et d'attraper le frisbee.
- Lancer avec l'autre main, fermer un œil pendant la réception, faire une tâche supplémentaire avant d'attraper le frisbee ...
- Quelle équipe réussit le plus de passes ou de réceptions en 1 minute?

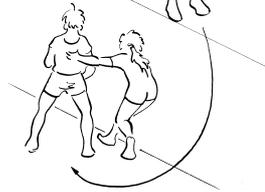


⇒ S'il y a plus de 2 élèves par frisbee: même organisation que pour l'exercice «estafette» ci-après.



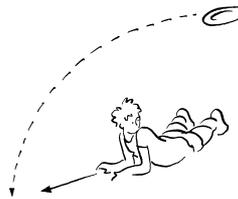
Estafette: 4 à 6 élèves forment une équipe, divisée en deux. Les deux moitiés se font face. Le lanceur suit le frisbee et se met à la queue de la colonne en face.

- Quel groupe atteint en premier 50 réceptions? Quel groupe réussit le plus grand nombre de réceptions en 50 lancers?
- Après le lancer et avant la réception, le frisbee doit traverser un cerceau tenu en l'air par un autre élève.



Réceptions avec un handicap: B est assis ou couché devant A. A lance le frisbee par-dessus B de façon à ce que B puisse le rattraper juste avant qu'il ne tombe par terre.

- A tient le frisbee. B lui tourne le dos à environ 5 m de distance. A crie le nom de B et lance le frisbee en même temps. B se retourne et essaie d'attraper le frisbee.
- Les deux élèves se font des passes en courant.



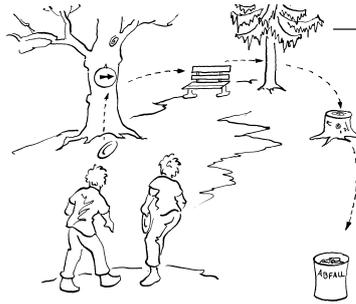
Accordéon avec cerceau: A et B se font face à 3 m, debout dans un cerceau. Pour attraper le frisbee, ils doivent garder au minimum un pied dans le cerceau. Après 4 passes et réceptions de suite réussies sans que le frisbee ne tombe par terre, ils éloignent les cerceaux d'un diamètre.

- Après 3 minutes, quels groupes se retrouvent plus éloignés que l'enseignant et son partenaire?



Golf avec frisbee: Dans le préau ou dans la forêt, on marque des buts (arbre, poubelle, banc ...). Les élèves doivent toucher ces buts avec le frisbee en un minimum de lancers. Le premier lancer se fait depuis la ligne de départ. Ensuite, il faut jouer le frisbee depuis l'endroit où il est tombé. Le parcours est terminé une fois que tous les buts ont été touchés.

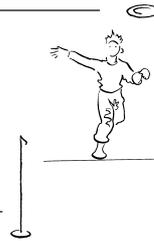
- Golf à deux: 2 élèves forment une équipe. Ils lancent le frisbee à tour de rôle.



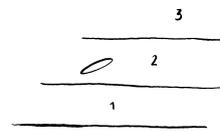
- ➔ Attraper le ballon: voir bro 4/4, p. 8;
- balle piquée: voir bro 5/4, p. 12

Tir sur buts: Les élèves doivent essayer de tirer sur des buts (un cerceau, but formé par deux piquets ...) avec le frisbee depuis une ligne de fond.

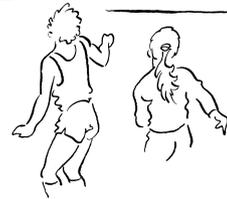
- Les élèves essaient de faire tomber des quilles posées sur un banc avec le frisbee.



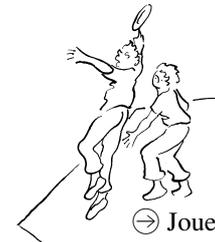
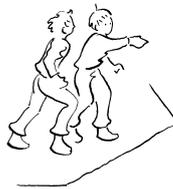
- ➔ Combinaisons de la course et des lancers.



Lancer en longueur par zones: Les groupes de 3 essaient de marquer le plus de points. Ils lancent le frisbee depuis une ligne de fond aussi loin que possible. La zone de réception est divisée en trois (3 points pour la partie la plus éloignée, ensuite 2 points ou 1 point). Les coéquipiers lancent à tour de rôle. Ils organisent eux-mêmes le retour du frisbee à la ligne de fond. Quel groupe obtient le plus de points en 3 minutes?



Frisbee-volley: Jouer à 2 contre 2 (maximum 6 contre 6). Chaque équipe dans son camp. Entre les deux camps, il y a la zone neutre. Il faut essayer de lancer le frisbee dans le camp adverse de façon à ce qu'il tombe par terre. Les adversaires essaient d'attraper le frisbee. Un point quand le frisbee tombe chez l'adversaire ou quand l'adversaire le lance hors des limites du terrain.



- ➔ Jouer avec 2 ou 3 frisbees.

Frisbee intercepté: 2 équipes de 5 joueurs au maximum jouent un jeu apparenté à la balle interceptée avec les règles suivantes:

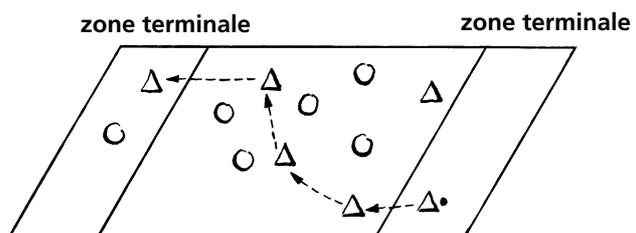
- Pas de contacts physiques avec l'adversaire. Les défenseurs doivent garder la distance d'une longueur de bras par rapport aux lanceurs.
- On n'a pas le droit de marcher avec le frisbee dans la main. Des pas sur place (pas de pivot du basket-ball) sont permis.
- Si le frisbee tombe par terre, s'il sort du terrain ou s'il est intercepté par l'adversaire durant le vol, cela compte comme mauvaise passe. Le frisbee change d'équipe.



- ➔ Préparation pour le jeu «ultimate» qui se joue avec le frisbee.

Ultimate: Deux équipes de 6 joueurs au maximum s'affrontent. Le but du jeu est de passer le frisbee à un coéquipier de manière à ce qu'il l'attrape dans la zone terminale de l'adversaire. On respecte les mêmes règles que pour le frisbee volé (ci-dessus). Ultimate se joue sans arbitre. Le joueur fautif indique lui-même sa faute.

- *Plus facile:* si le frisbee tombe, le joueur qui le touche en premier peut le lancer.



- ➔ Avancer uniquement la main vers le frisbee!

2.3 Jeux d'aventures dans la forêt

La forêt est un terrain idéal pour les jeux de cache-cache, de poursuite et de chasse. Les histoires d'aventures connues stimulent la fantaisie et de nombreux objets incitent au jeu.

Les jeux et le sport dans la forêt sont mystérieux et pleins de suspense ...

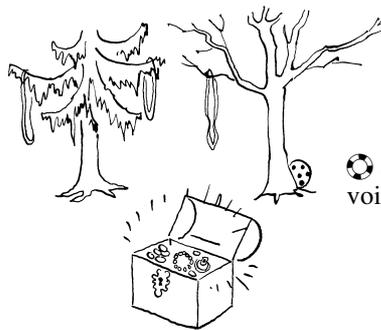
Chercher des pives: Les élèves ramassent un maximum de pives durant deux minutes. Ensuite, elles servent au jeu:

- Lancer une pive en l'air et l'attraper de diverses manières.
- Jongler avec deux ou même trois pives.
- Lancer aux points contre certains arbres ou cailloux. Combien de points en cinq lancers?
- «Balle interceptée» par petits groupes avec une pive.



⚠ Tiques:
voir bro 6/4, p. 4

Chasse au trésor: 4 équipes suspendent chacune 10 sautoirs de leur couleur à des branches, des buissons... dans un secteur de la forêt. Ensuite, chaque équipe cherche le plus possible de sautoirs des autres équipes. L'élève qui trouve un sautoir doit l'accrocher à sa ceinture et courir rapidement vers l'arrivée. Les autres élèves ont la possibilité de lui arracher le sautoir. En cas de réussite, ils accrochent ce dernier à la ceinture. L'élève qui a perdu un sautoir n'a pas le droit de le récupérer. Quelle équipe apporte le plus grand nombre de sautoirs adverses à l'arrivée?



🌐 Sécurité en forêt:
voir bro 6/4, p. 3

Chasse aux lions: Le jeu se déroule dans une zone définie en quatre groupes (3 groupes de 4 chasseurs, un groupe d'une dizaine de lions). Les camps des chasseurs sont marqués et délimités avec des sautoirs suspendus aux branches. Les lions doivent être capturés et emmenés au camp. En les touchant en dehors des limites des camps, les lions libres peuvent libérer les lions capturés. Quel groupe a capturé le plus grand nombre de lions en 5 minutes?



➡ Fixer les règles d'entente avec les enfants (p.ex. les lions sont endormis, si les chasseurs défont un de leurs lacets).

Scrabble: *Préparation:* 4 équipes choisissent un mot de passe (substantifs, pas de mots étrangers) qui comporte autant de lettres qu'il y a de membres dans l'équipe. Chaque lettre est inscrite dans la couleur attribuée à l'équipe sur une feuille de papier. Chaque coéquipier fixe une lettre au T-shirt ou au dossard avec des épingles de sûreté. *Jeu:* les 4 équipes se dispersent dans une zone délimitée. L'enseignant donne deux signaux: 2 minutes après le départ et 2 minutes avant le contrôle final. Entre les deux signaux, les lettres doivent être bien visibles sur le dos. Avant et après, il faut les cacher. Dans le laps de temps entre les deux signaux, les élèves essaient de repérer le plus de lettres possible dans le dos des équipiers adverses. Ils les notent. Le vainqueur est l'équipe qui réussit à composer le plus grand nombre de mots de passe des équipes adverses.



🌙 Le scrabble à la tombée de la nuit avec des lampes de poche!

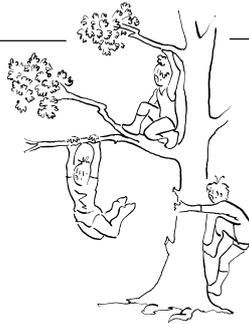
2.4 Grimper dans la forêt

En grimpant, les élèves sollicitent le corps entier. Les épaules, souvent négligées, sont également sollicitées. Pour des raisons de sécurité, il faut limiter la hauteur de la grimpe à 2 mètres.

Jouer ensemble et grimper comme des singes!

Singes grimpants: Qui réussit à...

- se suspendre à une branche qui est atteignable depuis le sol en 20 secondes?
- s'asseoir ou se mettre debout sur une branche ou un tronc d'arbre couché en 30 secondes?
- se balancer à une branche et sauter sur une cible marquée?
- prendre son élan suspendu à une branche (une corde) et atterrir dans une zone délimitée?



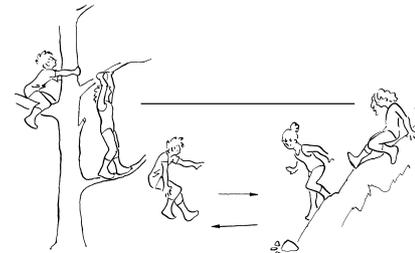
➔ Grimper dans la salle de gymnastique: voir bro 3/4, p. 8 ss.

Poursuite en hauteur: Celui qui est suspendu à une branche ou qui se tient debout sur un tronc d'arbre ne peut pas être attrapé. Les chasseurs n'ont pas le droit de rester plus de 5 secondes près d'une proie. L'élève qui a été capturé devient chasseur.

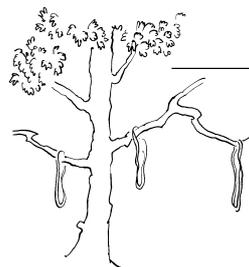
- Pas plus d'un élève par refuge désigné. Si un deuxième arrive, le premier arrivé doit partir.
- Tous les enfants sont en sécurité dans un refuge sauf trois chasseurs. Au signal, ils doivent tous quitter leur place et chercher un nouveau refuge. Pendant ce temps, les chasseurs contournent un piquet et essaient d'attraper un autre élève avant qu'il n'arrive dans un nouveau refuge.



Changement de place: La classe est divisée en plusieurs groupes. Chaque groupe grimpe sur un arbre, une souche, etc.. Au signal, les groupes changent de place. Quel groupe est le premier au nouveau lieu?



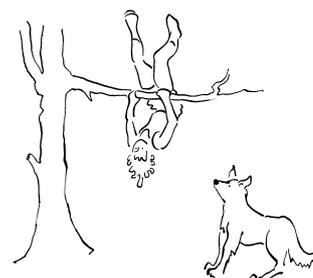
Chasse aux trophées: La classe est divisée en deux. L'équipe A suspend le plus de sautoirs possible en un temps déterminé aux branches et aux buissons dans un territoire délimité. Ensuite, l'équipe B ramasse tous les sautoirs aussi rapidement que possible. Combien de temps lui faut-il? Changement de rôle.



➔ Pendant qu'une équipe suspend les sautoirs, l'autre équipe peut jouer à la «balle interceptée» avec une pive (ou quelque chose de semblable).

Panthères et singes: Les singes s'amuse sous leurs arbres respectivement au pied de la colline des singes. A 20–50 m de distance se trouve le même nombre de panthères. Au signal de l'enseignant, les panthères essaient d'attraper des singes qui se sauvent en grimpant. Les panthères n'ont pas le droit de quitter le sol, respectivement de franchir la limite du refuge des singes. Pour chaque touche, les panthères obtiennent un point. Changement de rôles après chaque passage.

- Commencer avec deux panthères. Les singes capturés deviennent panthères. Qui sont les trois derniers singes en liberté?



2.5 Course d'orientation avec des sacs en plastique

Idée de base

L'enseignant organise une course d'orientation qui demande peu de préparatifs et de temps d'organisation. Les enfants apprennent à situer correctement les postes et à les dessiner sur des plans ou sur des cartes.

Choix du terrain et organisation

Dans un terrain qui convient pour une course d'orientation, l'enseignant désigne une place de rassemblement (p.ex. cabane au bord de l'étang, clairière...). Les coureurs partent dans tous les sens pour poser ou chercher un poste. Après avoir accompli leur tâche, ils reviennent à la place de rassemblement. Au début de l'apprentissage des courses d'orientation, il faut faire des exercices avec la classe entière (marche guidée avec une carte). Ensuite, on peut procéder par petits groupes et finalement par deux. Avec l'expérience, la distance entre les postes et la place de rassemblement peut être agrandie.

Matériel

- *Poste*: noter le numéro du poste avec un feutre indélébile sur le sac en plastique, tourner le sac s'il est imprimé (→ voir illustration).
- *Mots de passe*: dans chaque sac (= poste de CO) se trouvent un certain nombre de fiches avec le même mot de passe ou des objets semblables («pièces à conviction») qu'il faut apporter au point de rassemblement. Si les sacs contiennent des rébus, des proverbes sous forme de puzzle ou des questions, les groupes peuvent obtenir des points supplémentaires avec les réponses correctes.
- *Matériel nécessaire*: crayon, papier, carton pour décrire le cheminement ou établir un croquis.
- *Esquisses*: faire des copies d'un plan incomplet. Les élèves ajoutent les indications qui sont nécessaires pour trouver le poste.
- *Cartes*: cartes nationales à l'échelle 1:25'000 ou des cartes spéciales pour la course d'orientation.

Course d'entraînement

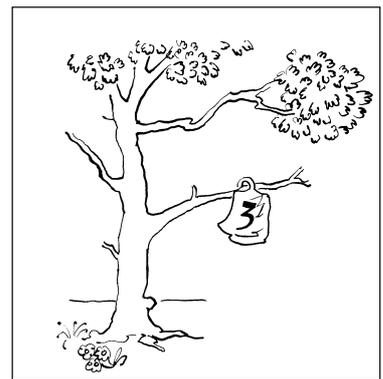
- Chaque groupe fixe son poste à une distance de 100 à 400 m du point de rassemblement à un endroit marquant (pas de cachette, pas de danger pour les autres, respecter les cultures ...).
- Retourner au point de rassemblement.
- Demander à un autre groupe de retrouver le poste.
- Chercher les postes des autres groupes et rapporter une «preuve».
- Evaluer la description et le choix du lieu du poste.
- Chaque groupe essaie de retrouver les postes de tous les autres groupes.
- Chaque groupe va ramasser le poste qu'il a déposé.

Tâches:

- Décrire par écrit le chemin qui conduit au poste (direction, distance, endroit et numéro).
- Faire une esquisse ou indiquer le poste sur une carte.
- Dessiner le chemin qui conduit au poste (voir ill.).
- Retenir le chemin qui conduit au poste et faire le chemin sans carte.
- Faire une carte commune de tous les postes et les visiter les uns après les autres.

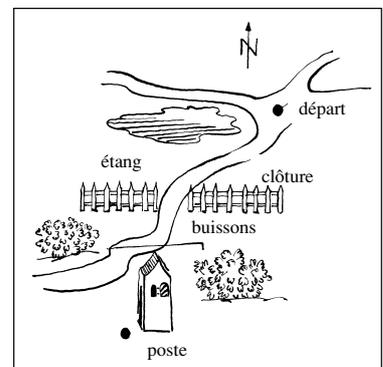
→ Littérature sur la course d'orientation:
voir bro 6/4, p. 24

⊗ Introduction des bases de la lecture de cartes et de plans.



Sac en plastique suspendu à un arbre

⊗ Etablir une esquisse du plan de situation.



Esquisse qui guide les coureurs vers le poste d'un groupe.

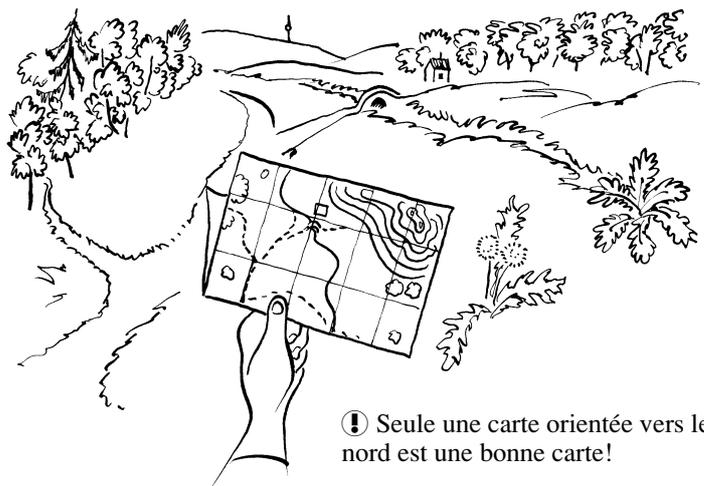
2.6 Course d'orientation en forêt ou autour de l'école

A ce degré, les enfants apprennent à s'orienter avec une carte. Les élèves apprennent les conditions préalables pour pouvoir s'orienter dans la forêt durant les leçons d'environnement.

Nous apprenons à nous diriger dans le terrain à l'aide d'une carte.

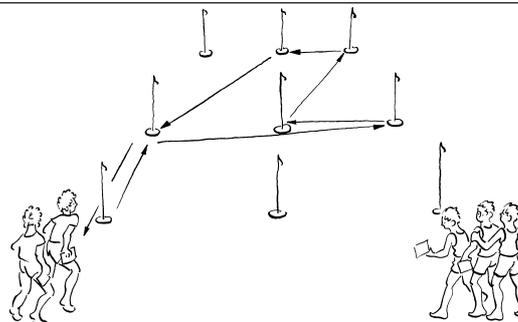
Tenir correctement la carte: Les élèves sont dans la cour de l'école, avec une carte du terrain de l'école. Ils doivent tenir la carte de manière à ce qu'elle corresponde à la réalité (orienter la carte).

- L'enseignant ramasse toutes les cartes et les lance en l'air. Les élèves vont vite chercher une des cartes et l'orientent.
- L'emplacement actuel sera indiqué sur la carte avec le pouce (év. plier la carte). Les élèves marchent librement. Ils essaient de toujours orienter la carte, c'est-à-dire qu'ils tournent autour de la carte, le pouce indiquant toujours l'endroit où ils se trouvent et la direction de marche.
- Il y a plusieurs endroits marqués sur la carte. Les élèves passent d'un endroit à l'autre.



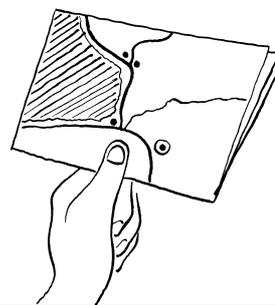
⚠ Seule une carte orientée vers le nord est une bonne carte!

Estafette d'orientation: Disposer neuf piquets dans un carré dans un pré, év. dans la salle de gymnastique. La classe est divisée en quatre groupes. Chaque membre du groupe reçoit une carte sur laquelle est inscrit un chemin autour de six piquets. Sur chaque carte est inscrit un autre chemin. Les coéquipiers parcourent leur chemin les uns après les autres. Le relais se fait en frappant dans la main du suivant. Les élèves peuvent regarder la carte seulement après le top du précédent. Quelle équipe termine en premier?



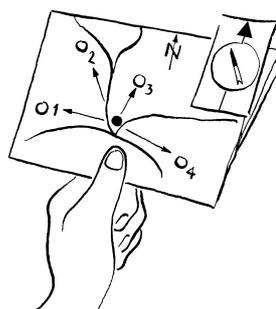
Course avec la carte: Sous la direction de l'enseignant, les élèves suivent un chemin qui passe à côté de plusieurs objets. A chaque arrêt, ils doivent orienter la carte (si possible des cartes de course d'orientation), indiquer la position exacte (avec le pouce) et comparer l'objet dans le terrain avec la position indiquée sur la carte.

- Disposer plusieurs postes sur une boucle. Par trois, les élèves parcourent le chemin et cherchent les postes. Indiquer l'emplacement des postes sur la carte.



⚠ Comparer souvent la carte et le terrain. Pas de marche interminable. Faire un jeu de temps en temps pour varier.

Course d'orientation en étoile avec boussole: Tenir la carte tournée dans le sens de la course. La boussole est posée sur la carte (tirer une ligne entre le point de départ et le poste et tenir en parallèle le long côté de la boussole). L'élève se tourne jusqu'à ce que l'aiguille rouge de la boussole et le nord de la carte indiquent la même direction. Maintenant, on peut viser exactement le poste (comparer avec la direction de la flèche au fond de la boussole). Plusieurs postes sont ainsi dispersés et peuvent être cherchés de cette manière.



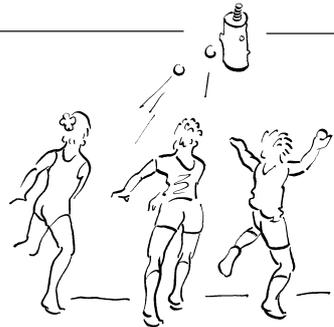
Ⓜ Course d'orientation à trois.

2.7 Jeux de lancer du monde entier

Les jeux provenant d'autres pays créent souvent l'occasion de faire des expériences intéressantes et d'avoir des discussions animées. Les enfants provenant d'autres cultures peuvent montrer des jeux typiques et appréciés dans leurs pays d'origine et les jouer avec toute la classe.

Qui connaît un jeu d'un autre pays?
Qui est-ce qui le présente?

Bûche: 4 à 8 élèves forment un groupe. Chaque élève du groupe pose une pièce de monnaie sur une bûche (ou cône) haute de 30 à 40 cm. Le sort décide de l'ordre dans lequel ils vont lancer un caillou ou une balle de tennis sur la bûche depuis un point désigné. Celui qui touche la bûche (ou le cône) peut ramasser les pièces qui sont tombées avec la face en haut. On remet les autres pièces sur la bûche. Qui récolte le plus grand nombre de pièces?



☞ Suggestions interculturelles: voir bro 7/4, p. 7 ss.

Plotchanie: 4 à 8 élèves forment un groupe. Chaque groupe joue avec une bûche (ou cône). Depuis cette bûche, chaque membre du groupe lance son caillou (ou sa balle de tennis) vers la ligne de fond. Celui dont le caillou est le plus proche de la ligne peut alors commencer. L'élève qui touche la bûche avec son caillou reçoit 10 points. Si personne ne touche, l'élève le plus proche reçoit 5 points. Les élèves inversent l'ordre pour le prochain tour. On joue jusqu'à 50, 75 ou 100 points. Le vainqueur peut lancer son caillou aussi loin que possible. Le ou la perdante (l'élève qui a le moins de points) doit le porter jusqu'à son caillou et retour.

- Comment se sent l'élève qui doit porter? Quel est le comportement du groupe pendant que le perdant porte le vainqueur?
- Dans sa forme originale, le perdant du jeu doit porter tous les autres joueurs jusqu'à leurs cailloux!
- Les élèves inventent d'autres règles de jeu.

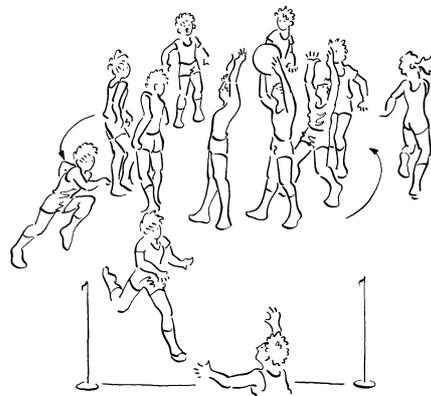


☞ Plotchanie vient des Balkans.

☞ Cette forme de jeu est assez inhabituelle pour nous. Elle peut être l'occasion de réfléchir à la victoire et à la défaite.

Pelota: Deux équipes avec 8 à 15 joueurs. L'équipe A se met sur la ligne de départ. Elle est prête à sprinter. Les joueurs de l'équipe B se mettent en cercle, à un mètre les uns des autres.

Au signal de départ, les joueurs de l'équipe A courent autour du cercle formé par l'équipe B. Pendant ce temps, les joueurs de l'équipe B se passent un ballon de volley-ball par-dessus les têtes, en arrière. Ils comptent en numérotant les passes. Une fois accompli le tour de l'équipe B, les joueurs de l'équipe A retournent à la ligne de départ. Quand le dernier élève est arrivé, ils crient «stop». Les joueurs de l'équipe B peuvent encore compter la dernière passe si le ballon se trouve en l'air à ce moment-là. On note le nombre de passes. Changement de rôle après 3 à 5 tours. Quelle équipe totalise le plus grand nombre de passes à la fin?



☞ Pelota vient d'Argentine.

3 Sur des roues et des roulettes

3.1 A deux avec une planche à roulettes

Deux enfants se partagent une planche à roulettes. Un enfant roule, l'autre pousse, tire, aide, assure ou court. Une bonne collaboration est essentielle pour accomplir les tâches. Fixer les règles de comportement et de sécurité avant de commencer.

Marcher et rouler en alternance et s'entraider.

Trajet poussé: Les couples parcourent un chemin déterminé. Un élève pousse prudemment l'autre qui se tient debout sur la planche.

- L'élève sur la planche a le droit de pousser dix fois avec le pied; ensuite, il doit céder sa place et continuer à pied. Si nécessaire, l'élève qui est à pied peut assurer le partenaire en lui donnant la main.



➔ Concours avec la planche à roulettes: voir bro 3/4, p. 21

Pas cadencé: L'élève sur la planche essaie de rouler à la vitesse de la partenaire qui court en poussant du pied à chaque 2e, 4e, 6e ... pas du coureur.

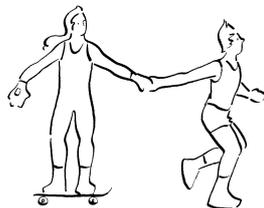
- Trouver ses propres formes de rythme.



🌀 Les élèves montrent ce qu'ils savent faire.

Tours d'adresse sur la planche: L'élève sur la planche se met dans une quelconque position (p.ex. assis, debout sur une jambe ou sur les deux jambes...). Son partenaire le pousse ou le tire.

- L'élève sur la planche se met en position «d'escrimeur», un bras tendu en avant. Son partenaire le prend par la main et joue à la dépanneuse durant un tour en le tirant.
- On pousse la planche. L'élève sur la planche essaie de faire une acrobatie pendant que la planche avance: se mettre en position accroupie, faire la balance, saut, saut avec rotation ... Est-ce que le partenaire est capable d'imiter ces acrobaties?
- Pousser le partenaire sur la planche depuis une ligne de départ. Essayer de doser pour que la planche s'arrête le plus près possible de la ligne d'arrivée.



Slalom en bob: Un élève est assis sur la planche, le partenaire le pousse en zigzag. Pousser en avant ou en arrière.

- Le «pilote» peut choisir son parcours.
- Le coureur décide de la direction à prendre en appuyant sur l'épaule du «pilote».
- Debout ...
- Sous forme de compétition (p.ex. slalom parallèle).

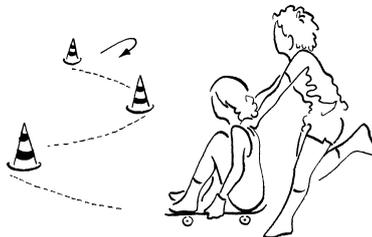


Planche contre coureur: L'élève sur la planche effectue un circuit; le coureur doit parcourir une certaine distance autour d'un objet et essayer d'être de retour en premier. Changement de rôle.

- Les élèves cherchent des alternatives à la course.
- Les deux partenaires font le même circuit (p.ex. tour d'un étang). Ils changent de place sur la planche librement.



🌀 Ne pas s'exercer sur des routes à grand trafic.

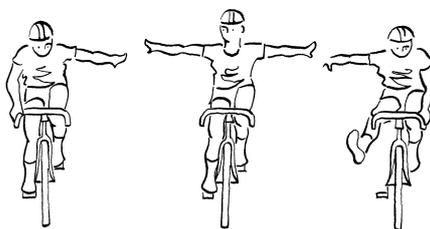
3.2 Le vélo comme engin de sport

Pour la plupart des enfants, le vélo est un moyen de locomotion qu'ils utilisent quotidiennement pour venir à l'école ou durant leurs loisirs. Pendant l'éducation physique, ils apprennent à mieux contrôler et maîtriser ce moyen de transport. Le vélo devient de plus en plus un engin de sport.

Qui réussit à passer sous une corde, à ramasser une gourde par terre tout en roulant ...?

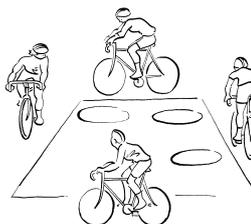
Acrobatie avec le vélo: Sur une grande place ou sur des chemins peu fréquentés et avec une bonne visibilité, les enfants essaient des acrobaties, en inventent et les montrent.

- Essayer différentes manières de rouler: tourner les bras, sans tenir le guidon, poser les mains sur la nuque, poser un pied sur le guidon et continuer à pédaler avec l'autre pied, se lever et s'asseoir derrière la selle, lâcher une main et essayer de toucher une pédale ...
- Essayer différentes manières d'enfourcher son vélo. Être attentif à la bilatéralité.



🚲 Le vélo comme moyen de transport: voir bro 7/4, p.10 ss.

Un de trop: On dispose des cerceaux (un cerceau de moins que d'élèves) dans un terrain délimité. Les élèves roulent autour de ce terrain. Au signal, chacun cherche un cerceau et pose la roue avant à l'intérieur du cerceau. Celui qui ne trouve pas de cerceau doit accomplir une tâche supplémentaire (p.ex. faire un tour de plus) ou il perd un point.



Descendre du vélo: Dans un terrain délimité, les élèves essaient d'obliger un autre élève de descendre de son vélo par des manœuvres et des freinages habiles.

- Arrêt et départ: réduire sa vitesse au maximum et accélérer uniquement pour éviter de poser le pied.
- Qui peut s'arrêter 10 sec. sans mettre pied à terre?
- 5 à 7 élèves encerclent un «lièvre» pour l'obliger à mettre pied à terre ou à quitter le terrain. Quel lièvre résiste le plus longtemps?



🚲 Les mains restent en contact avec le guidon, les enfants font attention à ne pas se toucher.

Chevauchée du cosaque: Sans poser pied à terre, les élèves essaient de ramasser divers objets (gourdes ...).

- Les élèves passent sous un élastique (élastique magique) tenu par deux partenaires ou simplement fixé aux poteaux du saut en hauteur. Qui passe sous l'élastique à l'endroit le plus bas?



🚲 Evaluer juste les risques.

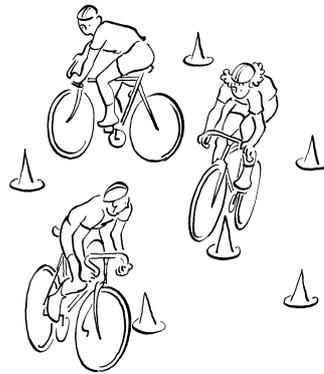
Travail en équipe: Les élèves roulent librement sur la place. A chaque rencontre, ils se donnent la main.

- A deux avec un ballon: les élèves essaient de se faire des passes avec les pieds ou les mains. Celui qui laisse tomber le ballon doit faire un tour supplémentaire autour de la place.
- Combien de passes sont réussies en 1 minute?
- Les élèves inventent d'autres jeux en coopération. Ils en font la démonstration.



Du jardin d'obstacles au slalom: Disposer de petits objets (plots en bois, pives, gobelets de yogourts, bouteilles en plastique ...) comme obstacles dans un terrain délimité.

- Les élèves roulent librement entre ces objets. Celui qui touche un obstacle, met le pied par terre ou quitte le terrain doit accomplir une tâche supplémentaire en dehors du terrain.
- Faire un slalom, rouler aussi près que possible par petits groupes, guider avec une seule main, la gauche ou la droite...
- Mettre les objets en ligne, distants d'environ 1 mètre. Contourner les objets de manière à ce que la roue avant passe à gauche et la roue arrière à droite. Augmenter la vitesse et essayer de passer le plus grand nombre d'objets possible à bonne allure.



➞ Les élèves inventent des tâches supplémentaires et d'autres formes de slaloms.

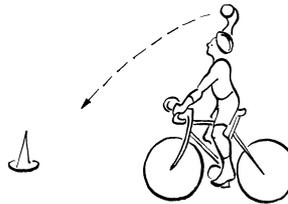
Rouler tout droit: Les élèves doivent essayer de rouler en ligne droite, sur une planche ou en suivant le bord du trottoir. Important: regarder loin devant soi et non pas juste devant la roue.

- Bascule: un plot posé sous la planche rend la tâche plus difficile.



Tir au but: Tout en roulant, les élèves essaient d'atteindre un but (p.ex. bidon) avec des petits objets (p.ex. pives, balles de tennis).

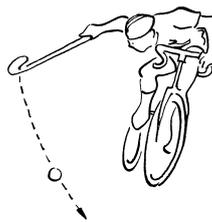
- En roulant, frapper un ballon posé sur une marque dans un but avec le pied ou avec une canne d'unihockey.



Polo à vélo: 4 à 6 élèves forment une équipe. Ils jouent sur un grand terrain (env. 20x40m) contre une autre équipe. Le but du jeu: mettre la balle d'unihockey dans le but de l'adversaire avec la canne.

Règles: pas de gardien; tirer uniquement quand on a les deux pieds sur les pédales; les contacts physiques sont interdits; ne pas toucher les adversaires et leurs vélos avec la canne.

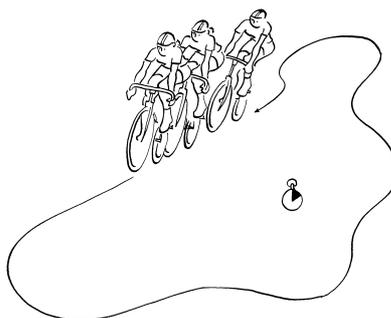
- Préparation: seuls, guider la balle; faire des passes à deux; passer la balle au partenaire entre les deux roues de son vélo.
- Football avec vélos sur des buts improvisés.



🚲 Si tout le monde roule en première vitesse, celle-ci est automatiquement réduite. Exercer le freinage contrôlé. Si on tient la canne dans la main droite, il faut freiner de la main gauche, c'est-à-dire avec le frein de la roue avant!

Course d'endurance sur un circuit: 2 à 4 élèves forment un groupe. Ils essaient de parcourir 5 tours dans un laps de temps imposé.

- Quel groupe est le plus proche du temps indicatif?
- Dans chaque groupe il y a un «entraîneur» dont le vélo est muni d'un petit ordinateur. Il maintient une vitesse régulière durant les 5 tours. Quelle était la vitesse moyenne du groupe?
- Combien de kilomètres parcourt la classe en 30 minutes? Comparer le résultat obtenu avec un essai antérieur.
- Comparaison avec une autre classe ou un groupe de parents...



🚲 Choisir un parcours avec peu de trafic et une bonne visibilité. Marquer et assurer le parcours (év. collaboration de la police).

🚲 Faire une randonnée à vélo dans les environs.

3.3 Patin en ligne (inlineskate)

Le patin à roulettes peut être intégré de plusieurs manières dans les leçons d'éducation physique. Il ne faut pas succomber à la fascination de la «glisse» ni permettre de rouler n'importe comment. Comme les chutes sont inévitables, il faut exiger le port de casques, coudières, genouillères et protections pour les poignets.

Comment te sens-tu sur les patins à roulettes? Compare avec les patins à glace.

Bâtons: Les élèves essaient d'avancer comme à ski de fond, en poussant simultanément avec les deux bâtons.

- Parcourir une certaine distance.
- Sur une jambe.
- Faire des courses ou des estafettes.



➔ Autres formes de jeux et d'exercices: voir bro 6/4, p. 22 ss.

➔ Utiliser de vieux bâtons de ski de fond.

Serpentins: Qui arrive à avancer ou reculer sans lever les patins à roulettes?

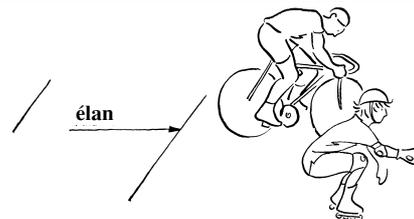
- Est-ce possible de faire des virages très serrés?
- Garder les deux patins à roulettes parallèles.
- Qui maîtrise une autre manière d'avancer?



➔ Accélérer en faisant des serpentins avec les jambes.

S'élancer et rouler: Accélérer au maximum pendant l'élan de 10 m et rouler ensuite aussi loin que possible. Qui atteint une ligne ou une marque?

- Faire une acrobatie pendant qu'on roule: position accroupie, tendre une jambe en avant, en arrière ...
- Qui roule le plus loin après l'élan: l'élève avec les patins à roulettes, la planche à roulettes ou le vélo?



Course à la ligne: Prendre un petit élan. Ensuite, il faut essayer de suivre une ligne ou une corde posée sur le sol en serpentins. La ligne (la corde) doit rester entre les deux pieds.

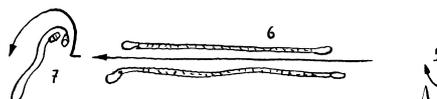
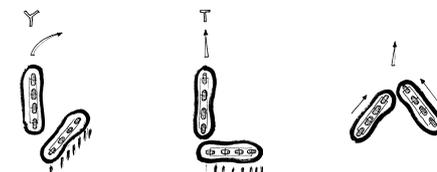
- Rouler en arrière. Un partenaire sans patins peut éventuellement pousser au départ.
- Prendre un élan. Suivre la ligne ou la corde sur une seule jambe.



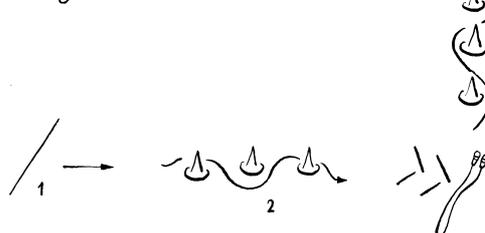
Arrêts: Il existe plusieurs façons de s'arrêter avec les patins à roulettes. Laquelle est la plus facile?

- *Arrêt en Y:* poser un pied (jambe de freinage) derrière la jambe sur laquelle on est appuyé avec un angle de 45°. Déplacer doucement le poids. Faire une boucle pour maîtriser la force de rotation.
- *Arrêt en T:* laisser traîner un pied (jambe de freinage) derrière l'autre pied à un angle de 90° (= effet de freinage).
- *Arrêt en stemm:* rouler en dosant vers l'intérieur alternativement du pied gauche et du pied droit.

arrêt en Y arrêt en T arrêt en stemm



Circuit à patins: Un parcours sur lequel on peut appliquer ce qu'on a appris. Exemple: 1: départ, 2: slalom en avant, 3: «arrêt en stemm» devant la corde, 4: slalom en arrière, 5: changer et rouler en avant, 6: rouler sur une jambe entre deux cordes, 7: un saut sur les deux jambes par-dessus une corde ou quelque chose du genre. Développer des formes de compétitions.



4 Dans l'eau

4.1 La sécurité à la piscine et à la natation

Idée de base

Pour garantir la sécurité pendant la baignade et la natation, il est indispensable que les enfants connaissent les dangers et que l'enseignant soit conscient de la responsabilité qu'il prend.

Conditions préalables

L'enseignement régulier de la natation se déroule dans une piscine couverte. Pour la planification, l'organisation et l'évaluation, on utilise le «*Manuel de natation*». Les suggestions qui suivent peuvent être utiles pour conduire avec sécurité un «*enseignement occasionnel*» dans l'eau et au bord de l'eau.

La natation en plein air (piscines et plans d'eau ouverts)

Il est important que l'enseignant choisisse un endroit où il peut garder toute la classe sous surveillance. Les élèves doivent connaître ce lieu. Ils doivent savoir dans quel rayon d'action ils ont le droit de s'ébattre, quelles règles ils doivent respecter et quelle tâche ils doivent accomplir. Pour des raisons de sécurité, les élèves doivent toujours être par deux.

- Nager seulement à des endroits reconnus et adaptés aux enfants.
- Dans les plans d'eau, prévoir des aides et des bateaux d'accompagnement.
- Natation dans les rivières uniquement après une préparation adéquate: se procurer les directives de la SSS (société suisse de sauvetage).
- Pratiquer la natation d'endurance (les tests) exclusivement dans un bassin, car les enfants peuvent être mieux observés.

Sauter dans l'eau

L'enseignant et les élèves doivent connaître les règles de sécurité de la piscine et les respecter.

- Faire attention aux eaux peu profondes.
- Éviter les collisions entre les nageurs et les plongeurs.
- Ne pas plonger en cambrant le dos (surcharge de la colonne vertébrale).

Plonger

Les plongeurs doivent être sous surveillance constante.

- Ne jamais plonger en solitaire, mais éviter le plongeon collectif.
- Renoncer à plonger si on ne se sent pas très bien.
- Ne pas exagérer la respiration avant de plonger (hyperventilation).
- Aucun test de plongée ne doit être effectué dans un plan d'eau.

Important

- Auparavant, faire des investigations auprès des enfants. Est-ce qu'un enfant a très peur? Est-ce qu'un élève a été malade dernièrement? De quelles performances un enfant est-il capable?
- Reconnaissance des lieux. Où se trouve le matériel de secours? Accès? Où est le maître nageur? Où se trouve le téléphone? Où est la pharmacie?
- Quelles sont les restrictions que les élèves doivent respecter?

⚠ Adresse pour obtenir les règles de la natation: voir bro 6/4, p. 24

➔ Manuel de natation: voir bro 6/4, p. 24

➔ Respecter les mesures cantonales de sécurité.

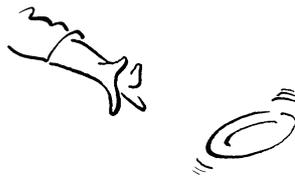


4.2 Formes d'animation à la piscine en plein air

Par les chaudes journées d'été, le plaisir de l'eau est au centre de l'enseignement. Pour vivre intensément ces moments, il faut une préparation consciencieuse, une organisation réfléchie et de bonnes idées.

Nous nous rafraîchissons dans l'eau!

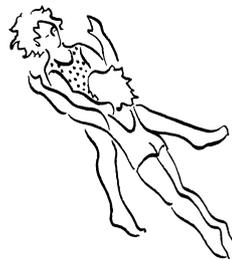
Jeux au bord de l'eau: En tenant compte des conditions de l'environnement, de nombreux jeux comme le frisbee intercepté, le frisbee ultimate, la balle interceptée ou la balle par-dessus la corde peuvent être joués au bord de l'eau. Il faut toujours respecter les autres gens qui se trouvent à la piscine.



➔ Frisbee: voir bro 6/4, p. 6 ss.

Nager en coopération: Réussissez-vous à...

- nager à deux (trois, quatre ...) en se tenant par les mains?
- nager sous un partenaire?
- nager l'un derrière l'autre, le deuxième tient les chevilles du premier?
- nager à la queue leu leu à deux (trois, quatre ...) de manière originale?
- inventer des manières de remorquer le partenaire?
- transporter quelqu'un?
- tirer quelqu'un avec la prise front-nuque en gardant les bras tendus?



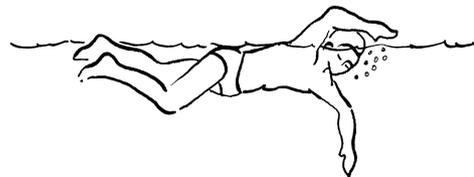
Nage de transport: prise de soutien aux épaules



Nage de sauvetage: prise front-nuque

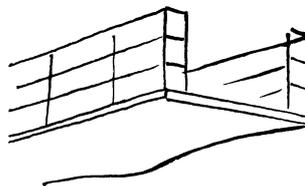
Nages coordonnées: Essaie de ...

- nager la brasse avec les bras et le crawl avec les jambes!
- nager le crawl avec les bras et la brasse avec les jambes!
- tenir les deux mains hors de l'eau tout en nageant!
- tenir un pied hors de l'eau tout en nageant!



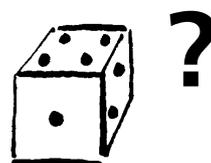
Plongeurs: Réussis-tu à ...

- attraper un ballon durant ton envol?
- lancer un ballon sur une cible durant ton envol?
- faire deux rotations durant ta phase de vol?
- toucher ta tête, puis ta poitrine et finalement tes fesses avec les deux mains avant de plonger dans l'eau?



Le dé décide: Lancer le dé, et selon le chiffre obtenu, faire la tâche qui correspond, revenir, sortir de l'eau et relancer le dé. Exemple:

- 1 1 longueur en crawl, aussi lentement que possible
 - 2 1 longueur en crawl avec les palmes
 - 3 1 longueur en brasse
 - 4 1 longueur, pieds en crawl, bras en brasse
 - 5 1 longueur en crawl, en poussant un ballon
 - 6 1 longueur en crawl, en tenant une planche
- Concours: lancer le dé après chaque longueur. Noter les points. Quel groupe est le premier à 100?
 - Qui est le premier à avoir fait 4 fois la même tâche?



➔ Noter les tâches sur un panneau fixé au mur. Fixer les règles du jeu.

Ⓣ Nager 500 m sans s'arrêter ou triathlon de 24 heures: voir bro 4/4, p. 35

5 Dans la neige et sur la glace

5.1 Snowboard

Le snowboard est une combinaison fascinante entre le mouvement, la technique et la joie de vivre! Les élèves apprennent à faire des virages et à tomber correctement. (1) En tous les cas, il faut respecter les règles de conduite du snowboard (adresse de référence: voir bro 6/4, p. 24).

Le début est toujours difficile!

Chutes: Les élèves chaussent le snowboard. Ils essaient de s'asseoir et de se relever.

- *Chutes sur le ventre:* amortir les chutes avec les poings, les avant-bras et les cuisses. Tendre le corps en avant. Soulever la planche.
- *Chutes sur le dos:* se baisser et amortir la chute avec les fesses, les poings, les avant-bras et le dos. Faire le dos rond et rentrer la tête dans la poitrine et la soulever.



(2) Porter des protections pour les genoux et les poignets.

(3) Lors des chutes, lever immédiatement les jambes. Ne pas essayer d'amortir les chutes avec les genoux et les mains.

Position de départ et premiers essais:

- Fixer les deux pieds dans la fixation. Se mettre debout. Répartir le poids sur les deux jambes, fléchir légèrement les genoux.
- Comme ci-dessus. Ecarter les bras et les tendre («ailes de l'avion»). Tourner le torse à gauche et à droite et déplacer ainsi la planche dans la neige.
- A avec et B sans planche. B pousse A à la hauteur des hanches, le tire par les mains. Changement de rôle. Contrôler mutuellement la position de départ.
- Se mettre au haut d'une légère pente, suivie d'un faux plat. Prendre le départ et glisser doucement. Faire des rotations du torse à gauche et à droite pour déclencher un virage contre la pente. Aide: une personne accompagne le snowboarder du côté intérieur du virage et déclenche celui-ci en tirant le partenaire par le bras tendu en avant.

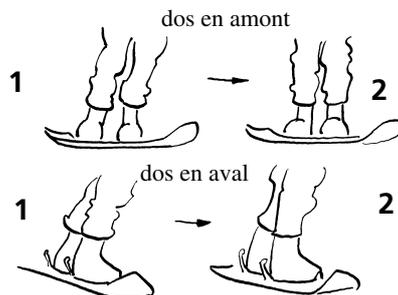


(4) Virage contre la pente: rotation du torse sans contre-rotation à la fin du virage.

(5) Choix du terrain: léger creux avec une pente à l'opposé.

Déraper dans la ligne de chute – déraper en traverse: Dos en amont (dos tourné vers la montagne), au haut d'une légère pente, debout, poids sur les talons. Mettre la planche doucement à plat pour déclencher le dérapage. Aide: un partenaire tient les mains.

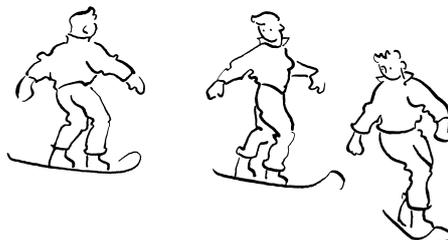
- Dos en aval (dos tourné vers la vallée): se tenir debout, le poids sur les orteils. Mettre la planche doucement à plat pour déclencher le dérapage.
- Déraper en traverse: par des déplacements dosés du poids vers l'arrière ou l'avant, déraper en avant ou en arrière.



1 = carres
2 = déraper

Tourner (virage de base): Debout, bras tendus. La rotation accentuée du torse, déclenche les virages.

- Tourner par extension: avant le virage, plier les genoux en gardant le dos droit (pousser les genoux en avant); se lever et tourner en même temps le torse; se pencher vers le centre du virage (épaule avant); terminer le virage avec un mouvement de flexion (plier les genoux et les chevilles).
- Avec l'expérience, déraper moins et utiliser plus les carres.



(6) Les élèves vivent une journée sportive dans la neige.

5.2 Ski

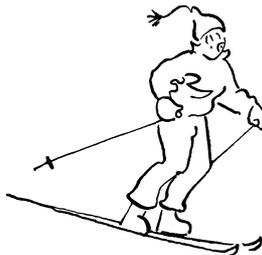
Les élèves exercent les éléments de base du ski. Ils accomplissent des tâches motrices au cours desquelles ils s'aperçoivent immédiatement qu'ils font des progrès techniques.

⚠ Toujours respecter les règles de sécurité à ski (adresse de référence: voir bro 6/4, p. 24).

Est-ce que tu maîtrises tes skis?

Position de base: «Glisse et essaie de pousser les tibias contre les languettes de tes souliers. Est-ce que tu sens les languettes?»

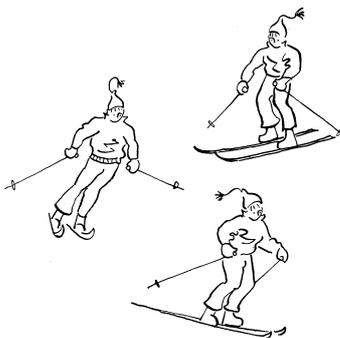
- «Glisse et essaie de mettre tout le poids sur l'avant des pieds. Imagine que tu dois enfoncer les spatules dans la neige!»
- «Glisse et fais le dos rond.»
- «Fais quelques virages penché en arrière, puis en avant. Retourne à la position de base correcte.»



⚠ *Position de départ:* genoux en avant, penché légèrement en avant, les skis à largeur des hanches.

Position des hanches: «Fais une traversée de biais, le nombril tourné vers la vallée.»

- «Imagine que ton nombril est un projecteur, qui illumine constamment la vallée.»
- «Tends le bras qui est à l'intérieur du virage en avant à chaque virage.»
- «Avance légèrement le ski intérieur en avant dès que la ligne de pente est franchie.»
- A deux, à l'arrêt et en glissant en traversée en biais: «Tenez-vous par les bâtons. Essayez de tirer le partenaire d'en haut vers le bas, respectivement, essayez de résister à la traction exercée par l'élève d'en bas.»



⚠ *Position des hanches/ contre-rotation:* au moment de dépasser la ligne de pente, il faut avancer la hanche qui se trouve à l'intérieur de la courbe.

Couper les virages: «Glisse et essaie de garder les deux skis toujours en contact avec la neige. Fais des virages larges et puis des virages serrés.»

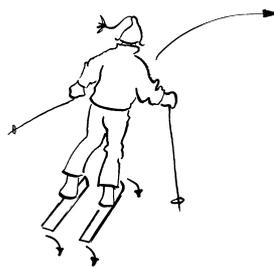
- «Glisse en traversée de biais (plus tard dans la ligne de pente) et essaie de mettre de la pression sur les carres amont. Tu as bien réussi si tu déclenches un virage vers l'amont et si tu aperçois la trace de tes carres dans la neige!»
- A deux sur une légère pente avec une bonne visibilité: «Ton partenaire fait de larges virages. Suis-le et observe s'il fait les virages sans dérapier!» Faire év. le même exercice en position accroupie.



⚠ *Déplacer le centre de gravité latéralement:* appuyer sur les carres, le virage est ainsi déclenché. Résister si possible à la pression qui s'exerce sur les carres intérieurs du ski extérieur.

Virages arrondis: «Essaie de conclure le virage par une pression sur les carres intérieures des skis. Tourne jusqu'à ce que tu dépasses la ligne de chute, accentue la pression sur l'intérieur des skis durant la deuxième moitié de la courbe en poussant les genoux en avant, en te baissant lentement et en te relevant pour finir.»

- «Fais des virages moyens et soutiens le mouvement en te répétant: 1ère moitié du virage: haut, 2ème moitié du virage: bas - haut.»
- «Reste droit le plus longtemps possible (imagine-toi: je regarde un spectateur que je connais et je lui fais signe), ensuite, baisse-toi et relève-toi pour finir.»



⚠ *Mouvements verticaux:* se baisser seulement au moment de dépasser la ligne de pente et se relever ensuite.

↻ Utiliser les mouvements apparentés entre le ski et le snowboard: tourner avec au lieu de tourner. Exercer les similitudes en groupes mixtes.

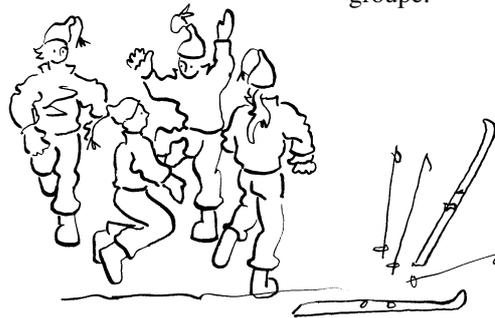
5.3 Vivre le ski en groupe

Former des groupes de 4 à 5 élèves après l'échauffement. Chaque groupe est sous la responsabilité d'un chef de groupe. Les groupes résolvent les tâches en commun, en tenant compte des forces et des faiblesses de chacun des membres du groupe.

Quel groupe résout le mieux et le plus rapidement la tâche?

C'est plus marrant en cercle: L'enseignante et les élèves forment un cercle sans les skis.

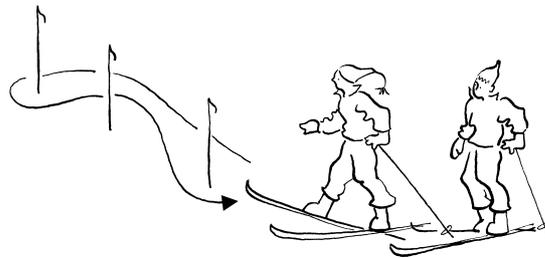
- Course de chevaux: l'enseignante ou un élève prend le commandement: «départ»: galoper et frapper les cuisses; «obstacle»: saut en l'air; «pont en bois»: frapper dans les mains; «virage»: se pencher de côté; «tribune»: crier et applaudir, etc.
- Masser les épaules, le dos, les cuisses et les genoux de l'élève qui se trouve à droite.
- Ecarter les jambes; ouvrir et fermer les souliers de ski du voisin de droite.
- 1/4 de tour et s'asseoir sur les genoux de l'élève qui se trouve derrière. Est-ce que tout le groupe réussit à avancer?



➔ Faire l'échauffement en groupe.

Slalom en groupes: Plusieurs groupes de 5 sont prêts au pied d'une pente moyenne. Au signal, le premier de chaque groupe remonte une partie de la pente. A la hauteur indiquée (p.ex. marquée avec des piquets), il plante ses bâtons pour le slalom. Il contourne les bâtons et glisse au bas de la pente. Il se place à la fin de son groupe, enlève un gant et le lance au coéquipier suivant qui doit remonter la pente, planter ses bâtons, slalomer entre les bâtons et revenir. Quel groupe a terminé le premier, c'est-à-dire que le dernier coéquipier lance son gant au premier élève?

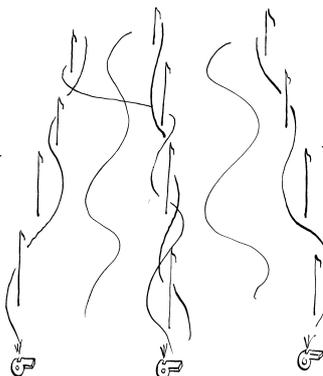
- Slalom parallèle: un élève effectue le slalom. Lorsqu'il a franchi la dernière porte, il enlève un ski et crie la marque pour donner ainsi le départ au coureur suivant.
- Un skieur «aveugle» (avec le bonnet sur les yeux) sera guidé par son groupe à travers les portes du slalom. Quelle équipe dirige son «aveugle» plus rapidement au bas du slalom?
- Tous les groupes se tiennent au bas de la pente. Un élève lance le dé pour le premier partant. Celui-ci doit grimper jusqu'à la porte qui porte le numéro indiqué par le dé (quatrième piquet pour un 4, etc.). Il descend en slalomant et lance le dé pour le prochain skieur du groupe.
- Quel groupe est le plus rapide pour ramasser tous les bâtons et lancer un coéquipier en l'air?



⚠ Avec l'accord du service des pistes, interdire l'accès au terrain de jeux pour les autres skieurs.

Slalom: Piquer trois tracés verticaux avec les piquets de slalom. Les élèves choisissent leur parcours.

- A deux: suivre le tracé que le partenaire a choisi.
- 3 équipes: le premier skieur de chaque équipe descend un des trois slaloms verticaux. Un sifflet est suspendu à la dernière porte. Le coup de sifflet est le signal de départ pour le prochain coéquipier.



⚠ S'entretenir avec les services des pistes.

⚠ Slalom parallèle: les élèves s'affrontent deux par deux. Le vainqueur obtient un point (former év. des groupes homogènes).

5.4 Patinage

Dès qu'ils voient de la glace, la plupart des enfants aimeraient patiner ou jouer au hockey sur glace. ⚠ Si on patine sur de la glace naturelle, il faut respecter les règles du patinage sur glace naturelle (adresse de référence: voir brochure 6/4, p. 24).

En glissant sur tes lames minces, tu auras chaud malgré le froid!

Glissade avec rencontres: Les élèves patinent librement. Quand deux élèves se rencontrent, ils se donnent la main et patinent un moment ensemble. Ils se séparent et cherchent un autre partenaire.

- A chaque rencontre, les élèves font un «tour de carousel».



⚠ Débutants: avancer en s'aidant des bandes: passer de la «marche des canards» (les pieds écartés à 90°) à la glisse prudente.

- 🧤 Porter des gants.

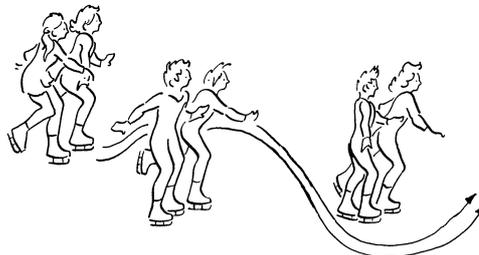
Oh là là: Les enfants peuvent montrer ce qu'il savent faire. Celui qui maîtrise bien un certain mouvement devient «spécialiste» (entraîneur): patiner en arrière, les pirouettes, la «cafetière», l'«avion», etc.. Les élèves qui aimeraient apprendre un certain mouvement s'entraînent un moment avec le spécialiste concerné.

- Quelle expérience avez-vous faite avec l'entraîneur?
- Qui a appris quelque chose à la fin de la leçon?



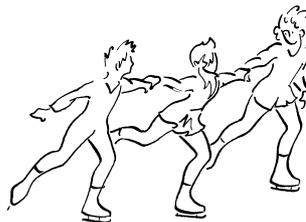
Polonaise: Les élèves forment deux colonnes. Les deux élèves à la même hauteur forment un couple. Le groupe entier avance très lentement ou est à l'arrêt (distance de 3 m entre les couples). Le dernier couple patine en slalom entre les couples et se place en tête, etc..

- Les derniers passent sous les bras que les autres couples tendent en hauteur jusqu'à la tête de la colonne.
- Les premiers se détachent de la colonne, font demi-tour et patinent en sens inverse en passant sous les bras tendus des autres couples.



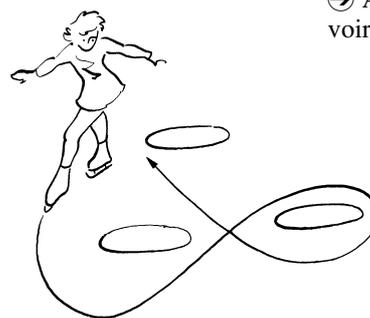
Troïka: Celui qui patine au milieu est l'artiste. Il essaie de résoudre différentes tâches:

- Se laisser tirer lentement, rapidement; patiner sur une jambe; fermer les yeux; changer de carres; essayer une acrobatie, etc.
- Un élève prend la tête. Les deux autres le suivent et essaient d'imiter tous ses mouvements.



Arrêt au cerceau: Disposer plusieurs cerceaux (p.ex. pneus de vélo, etc.) sur la glace.

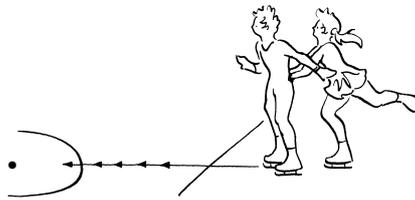
- Patiner autour des cerceaux.
- Traverser les cerceaux, faire un pas dans le cerceau.
- Prendre l'élan et sauter par-dessus un anneau.
- Patiner jusqu'à un cerceau. S'arrêter et poser les deux pieds à l'intérieur et ressortir. Manières de freiner: chasse-neige des deux patins, chasse-neige d'un seul patin, arrêt du hockeyeur (placer les deux patins en travers).
- Jeu: deux élèves tiennent un anneau. Un ou deux couples de chasseurs essaient d'attraper un autre couple. Ils changent de rôle en cas de capture.



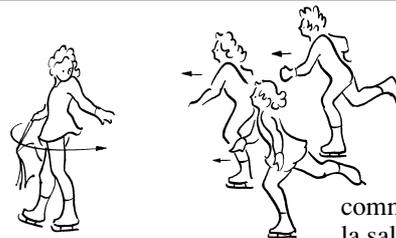
➡ Autres jeux de poursuites: voir bro 4/4, p. 6 ss.

Curling avec partenaire: Un élève pousse sa partenaire jusqu'à une ligne désignée où il la lâche. Elle doit glisser aussi loin que possible sans freiner. Le couple dont la «pierre» (l'élève qui glisse) s'est approché le plus du centre du cercle gagne.

- Celui qui pousse accompagne «la pierre» qui garde les yeux fermés.
- Quel couple glisse le plus loin?



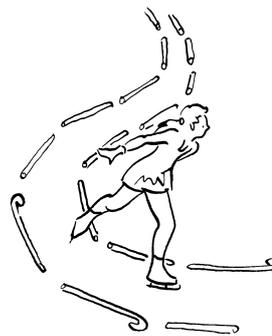
Lire le journal: 4 à 8 élèves se tiennent sur une ligne. Un élève se tient seul à 20 m, en tournant le dos («il lit le journal») au groupe. Le groupe essaie de s'approcher du lecteur qui peut se retourner brusquement. Celui qui n'arrive pas à s'immobiliser immédiatement et qui bouge encore sera renvoyé à la ligne de départ. Celui qui parvient à toucher le lecteur peut prendre sa place et le jeu recommence.



⇒ Convient également comme jeu de réaction pour la salle ou l'extérieur.

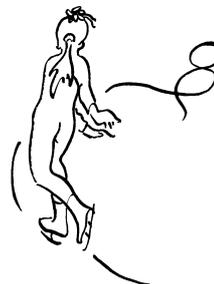
Bâtons ou cannes comme obstacles: Disposer divers bâtons ou cannes de hockey sur la glace.

- Traverser la ruelle (plusieurs paires de cannes forment les bords d'une ruelle) sur une jambe, en reculant ...
- Suivre la ligne (plusieurs cannes posées les unes après les autres en serpentins): aussi près que possible, le plus rapidement possible, sur une jambe, en reculant, en glissant le plus longtemps possible ...
- Suivre les cannes (toujours entre les patins). Est-ce possible en gardant les patins toujours en contact avec la glace (faire des mouvements de serpentins pour accélérer)? Est-ce possible en patinant en arrière?
- Sauter par-dessus les cannes: sur les deux jambes, sur une jambe, en faisant une demi-rotation en l'air, en prenant l'élan en diagonale...



Port de tête: Poser le bonnet, le sautoir, le foulard, etc. sur la tête. Patiner en avant, en arrière, s'arrêter, sur une jambe, changer de jambe en avant et en arrière sans faire tomber l'objet...

- Le partenaire lance un objet. L'attraper avec les deux mains, avec une main, dans le dos, avant qu'il ne touche la glace, en sautant... tout en patinant .
- En patinant, lancer l'objet en l'air et l'attraper un peu plus loin.
- Patiner en avant et lancer l'objet loin devant. Patiner rapidement et l'attraper aussi loin que possible..
- Jeux de poursuite.
- Balle interceptée, balle sur la ligne ...



⇒ Autres formes de jeux et d'exercices, patins à roulettes: voir bro 6/4, p. 16

Sources bibliographiques et prolongements

AMICALE EPS:	Le plein air ... un jeu d'enfant. Editions EP.S. Paris.
BUCHER, W.:	Manuel fédéral de natation. Commission fédérale de Sport. OFIM. Berne 1993.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux de natation. Vigot. Paris 1986.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Natation : le fichier de l'élève. Editions EP.S. Paris.
CPD/CPC GIRONDE:	Natation à l'école élémentaire: 17 repères. Editions EP.S. Paris.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
FLURI, H.:	1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
LAMOUREUX, P.:	Patinage. 72 jeux pour l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1991.
MADELENAT, G.:	Jeux aquatiques. Editions EP.S. Paris.
MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE:	Les activités d'orientation. Editions EP.S. Paris.
REVUE:	EPS 1 (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
VERNHERS, F.:	Fichier jeux et activités nature (dès 6 ans). Les Francas, Jeunes années. Paris.

CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les diverses disciplines aquatiques. EFSM. Macolin.
ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Norda. Initiation à la course d'orientation. EFSM. Macolin.

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