

# J+S Kids

mobile  
cahier pratique

# 33

5|07 OFSPO & ASEP



**Enseignement ludique //** Les enfants de 5 à 10 ans se trouvent dans l'âge d'or de l'apprentissage du mouvement. Ce potentiel qui ne demande qu'à éclore doit être exploité de manière ciblée, faute de quoi il stagnera. Ce cahier montre la voie aux enseignants et aux moniteurs.

*Philipp Schmid, Corina Mathis, Andreas Heiniger, Michael Ochsenbein, Alain Dössegger, Patricia Steinmann*

*Traduction: Véronique Keim*

*Photos: Daniel Käsermann, dessins: Leo Kühne, graphisme: Monique Marzo*

Le **cahier pratique** est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

► Manque de mouvement, déficits moteurs, surpoids: trois problèmes qui ont pris une ampleur exponentielle ces dernières années et qui en appellent d'autres. Si les politiques s'emparent de ces thèmes pour stigmatiser tels ou tels comportements, les spécialistes du mouvement ont décidé d'agir sur le terrain.

Avec le programme «J+S Kids», la grande organisation nationale de sport élargit son activité et place la polysportivité au centre des activités proposées aux enfants de 5 à 10 ans. C'est durant cette tranche d'âge que peuvent être développées les capacités de coordination (équilibre, réaction, différenciation, rythme et orientation) et les capacités physiques de manière optimale. En tant que formateurs, nous devons agir dans ces domaines et ne pas orienter nos leçons vers des disciplines spécifiques.

Ce cahier pratique est construit sur la base des cartes de mouvement J+S développées pour le projet-pilote «J+S 5-10 ans». Au premier plan, on retrouve les cinq domaines de mouvements inscrits sur la cible motrice Dartfit.

Vous retrouverez sans doute des exercices connus, le but du cahier étant de recenser les meilleurs, ceux qui ont fait leurs preuves pour cette catégorie d'âge.

La double page du milieu illustre deux leçons d'éducation physique attractives et complètes: une pour les plus jeunes (5 à 7 ans), l'autre pour les plus grands (8 à 10 ans). L'objectif de chaque exercice est expliqué, de même que le choix des formes de jeu ou d'organisation. Un petit bonus complète cette partie: le talon détachable qui vous servira de «pense-bête» et que vous pourrez emporter en salle. //

# Tremplin pour décoller

► Une bonne coordination est non seulement un facteur incontournable pour toute réussite sportive, elle représente aussi une assurance tous risques au quotidien: réagir, anticiper, garder l'équilibre,



## Flamant rose

5-10

**Comment?** Debout sur une jambe, adopter différentes positions, sans perdre l'équilibre. Qui arrive à rester debout les yeux fermés? Changer de jambe après une minute.

**Variantes:**

- Balancer la jambe libre d'avant en arrière, puis latéralement.
- Faire tourner un objet autour de son corps.

s'orienter, reconnaître la structure des mouvements. Tout cela s'entraîne tôt!



## Mobilo

5-10

**Comment?** En équilibre sur un coussin, les élèves:

- se font des passes;
- jonglent avec des tissus;
- se tiennent sur une jambe;
- déplacent le poids de leur corps vers l'avant, puis vers l'arrière;
- ferment les yeux;
- lancent des balles de tennis dans le couvercle du caisson;
- tapent dans les mains des camarades qui ne sont pas sur des coussins.

## Cinq domaines-clés

► La cible motrice constitue un jeu idéal pour réaliser simplement, rapidement et sans grande préparation une pause active ou une partie de leçon. Un élève lance une fléchette sur la cible, tire une carte correspondant au champ d'activité concerné (voir plus bas), puis la classe effectue la tâche indiquée avant de tirer une seconde fléchette.

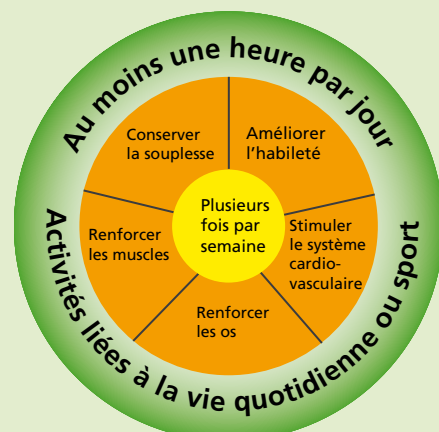
**Améliorer l'habileté:** condition préalable pour l'apprentissage de nouveaux mouvements. Bouclier contre les blessures.

**Stimuler le système cardio-vasculaire:** une bonne endurance améliore la capacité de performance. Elle permet d'abaisser la pression sanguine, de réguler le taux de lipides dans le sang, de renforcer le système immunitaire et la capacité de concentration.

**Conserver la souplesse:** une bonne mobilité permet de corriger les dysbalances et de limiter ainsi le risques de blessures. Elle favorise la décharge de la colonne vertébrale.

**Renforcer les os:** le capital osseux se constitue prioritairement dans les premières années de vie. Les stimulations (impacts) augmentent la densité osseuse. L'activité physique représente donc une bonne prévention contre l'ostéoporose.

**Renforcer les muscles:** un bon gainage abdo-dorsal prévient le risque de blessure ou de surcharge au niveau de la colonne vertébrale.





## Golfkhana

5-7

**Comment?** Installer des parcours avec des cartons, différents obstacles, des tunnels, etc. Une boîte tient lieu de dernier trou. Les enfants reçoivent une canne suédoise ou une canne d'unihockey, avec une balle de tennis. Concours de groupe: le premier élève de chaque équipe démarre au signal, traverse le parcours et tente de jouer la balle dans la boîte. Dès qu'il y parvient, le second s'élançe. Quelle équipe a rentré toutes ses balles en premier?

**Matériel:** boîtes en carton, cailloux, rouleaux, morceaux de bois, etc. Balles de tennis, cannes.



## Bowling arrosé

5-7

**Comment?** Deux contre deux. Chaque élève se place à une distance de 3 à 5 mètres d'une bouteille en PET remplie d'eau et sans bouchon. Le but: faire tomber la bouteille adverse en roulant une balle, pour que l'eau se renverse. Si la bouteille tombe, son propriétaire court pour la relever. Qui vide la bouteille de l'autre en premier?

**Matériel:** bouteilles en PET, balles ou ballon, eau.

**Variantes:** par groupes, ou en lançant la balle au lieu de la rouler.

## Passes à gogo

8-10

**Comment?** Cinq ou six joueurs font face au passeur placé quelques mètres devant eux. Le joueur 1 lance la balle au passeur qui la lui renvoie. C'est alors au tour du second joueur de faire de même, et ainsi de suite. Lorsque le dernier joueur a lancé et reçu la balle en retour, le passeur prend la place du 1, tandis que le dernier endosse le rôle du passeur.

**Variante:** idem, mais les joueurs se placent en colonne; celui qui a joué s'encolonne derrière ses coéquipiers.

**Matériel:** ballons.



## Transport exprès

8-10

**Comment?** Concours par équipes de quatre à six joueurs. Départ en colonne. Quelle équipe transporte le plus rapidement possible les ballons du cerceau A au cerceau B?

**Variante:** pendant qu'un coéquipier transporte un ballon, les autres courent autour de deux cônes.

**Matériel:** différentes balles, cerceaux.

**Pourquoi?** Agilité, vitesse, endurance (variante).



## A l'extérieur sans pépins

► Prévoir un accompagnant pour 12 élèves environ. Pour une sortie de classe, cela signifie au moins une personne en plus de l'enseignant. L'information aux élèves et aux parents doit être précise: habits chauds, boissons, casquette, lunettes, crème solaire, spray anti-tiques (voir encadré page 4). Expliquez soigneusement l'itinéraire et le lieu d'arrivée, la longueur du trajet, les pauses prévues.

**Matériel:** pharmacie de secours, téléphone portable, couteau suisse.

### Numéros importants:

144 Urgences

112 Urgences européennes



# Du cœur à l'ouvrage

► Une bonne endurance permet de retarder l'arrivée de la fatigue et favorise la récupération: deux atouts importants pour la pratique d'une activité physique régulière ainsi que pour un bien-être durable.



## Serpent de mer

5-10

**Comment?** Les élèves forment une colonne et se déplacent en courant dans la salle. Le dernier remonte la colonne en slalomant entre ses camarades.

**Variante:** c'est l'élève de tête qui se décale pour laisser passer le reste du groupe. Il prend place en queue de colonne.

**Pourquoi?** Endurance, adresse.



## Tour Eiffel

8-10

**Comment?** Concours de groupe. Le but: construire la plus haute tour avec les morceaux de bois que chaque joueur va chercher sur la ligne de fond opposée (un morceau à la fois). Après deux minutes, qui a la plus haute tour?

**Matériel:** morceaux de bois ou gobelets.

**Pourquoi?** Endurance, agilité.

## Attention tiques!

► Les sorties en forêt, avec jeux de piste, poursuites, constructions de cabane, sont très enrichissantes pour les petits. Ces activités de plein air leur permettent de bouger et d'exercer leur créativité, tout en prenant un bol d'air bienvenu.

Cependant, des hôtes peu avenants réservent parfois de mauvaises surprises: les tiques, notamment, qui profitent des périodes chaudes pour se multiplier. Une piqûre de tique peut être inoffensive, mais elle peut aussi s'avérer sournoise en entraînant des maladies telles que la borréliose ou même la méningite.

Quelques précautions s'imposent donc:

- **Habillement:** s'il est prévu de jouer dans la forêt et dans les herbes, les enfants porteront de préférence des habits qui les recouvrent – pantalons et pullovers longs.
- Dans les zones à risques, recommander aux parents de consulter leur médecin pour un éventuel vaccin.
- Demander aux parents de contrôler le corps de leur enfant après une sortie, sans oublier la tête. Les tiques sont minuscules et se déplacent avant de trouver la place qui leur convient. Leurs préférences vont vers les aisselles, le creux des genoux, le cou et l'entre-jambes.

Plus d'infos sur les tiques et les zones à risques: [www.zecken.ch](http://www.zecken.ch).

## Piercing

8-10

**Comment?** Les élèves accrochent des pinces à linge à leurs habits. Au signal, la chasse est ouverte. Qui récolte le plus de pinces en trois minutes? Chaque pince gagnée doit être accrochée sur soi.

**Matériel?** 5 à 10 pinces à linge par enfant.

**Pourquoi?** Endurance, agilité.





## Les rois du sprint

8-10

**Comment?** Deux groupes. L'équipe A ramène des objets situés sur la ligne de fond opposée (un objet par course) pendant que l'équipe B effectue une tâche motrice.

### Tâches possibles:

- 20 paniers (basketball).
- Viser avec le frisbee 10 cônes placés sur le banc.
- Lancer 30 balles de tennis dans le couvercle du caisson.

**Matériel:** objets à ramener (sautoirs, morceaux de bois, etc.), frisbees, cônes, banc, ballons de basketball, balles de tennis, caisson.

**Pourquoi?** Endurance, agilité.



## Corrida

5-10

**Comment?** Diviser la classe en deux: les taureaux et les toréadors. Ces derniers agitent des tissus de différentes couleurs. A l'annonce d'une couleur, les taureaux se dirigent vers les toréadors désignés et passent sous le tissu.

### Variantes:

- Imposer différents modes de déplacement.
- Les taureaux effectuent une tâche avec les toréadors.

**Matériel:** tissus de couleur, sautoirs ou ballons de rythmique.



Tout, vraiment tout pour l'enseignement du sport.

alder + eisenhut

# La qualité malgré la fatigue

► Combiner endurance et coordination exige des enfants une grande concentration et sollicite au plus haut point leur capacité de performance. Comment maintenir une grande précision de mouvement alors que le cœur s'emballe? Une question qui intéresse aussi les sportifs de haut niveau!



## Pièce montée

5-10

**Comment?** Groupes de trois à quatre enfants. Devant chaque équipe est posé un cerceau avec trois ou six gobelets à l'intérieur. Au signal, le premier monte la tour, court jusqu'au piquet qu'il contourne, revient au cerceau et démonte la tour. Le suivant fait de même. Quel groupe effectue le premier 15 courses?

### Variantes:

- Plusieurs tours à monter et démonter par course.
- Un monte la tour, l'autre la démonte.

**Matériel:** gobelets, cerceaux, piquets.



## Chasse gardée

5-10

**Comment?** Deux à trois chasseurs. Des empilements de trois gobelets sont dispersés dans la salle. Les lièvres essaient, sans se faire toucher, de monter, puis de démonter dix tours. Obligation de changer de pile à chaque fois. Celui qui est touché recommence à zéro. Pour les plus avancés, prévoir des tours à six gobelets.

**Matériel:** gobelets, sautoirs.

**Pourquoi?** Agilité, endurance.

## Fantaisie au programme

► Les jeux avec les gobelets se déclinent en de nombreuses variantes. Certaines peuvent d'ailleurs émaner de l'imagination des élèves. Des gobelets de couleur permettent par exemple de former différents motifs. Quel groupe montera la plus haute tour sans que deux gobelets de la même couleur se touchent? Qui invente la tour la plus originale? D'autre part, les gobelets peuvent se transformer en percussions et donner vie à des jeux axés sur le rythme. Les enfants, très créatifs, trouveront certainement d'autres utilisations à ces petits objets décidément très pratiques.

## Châteaux de sable

5-10

**Comment?** Par deux. Combien de fois A réussit-il à monter et démonter une tour à six pendant que B effectue trois tours de salle?

**Matériel:** gobelets.

**Pourquoi?** Agilité, endurance.





## Chasse à thème

5-10

**Comment?** Deux ou trois chasseurs et des lièvres. Celui qui est touché effectue une tâche avant de revenir en jeu.

### Tâches possibles:

- Monter une tour (tour à trois ou à six).
- Sauter d'un «Mobilo» à un autre.
- Effectuer un parcours sur deux «Mobilos» que l'on déplace au fur et à mesure.

**Matériel:** gobelets, «Mobilos», etc.

**Pourquoi?** Agilité, endurance.



## Bouclier volant

8-10

**Comment?** Un chasseur avec sautoir, les lièvres répartis dans la salle avec une balle pour tous. Le chasseur essaie de toucher un lièvre: s'il réussit, il lui passe son sautoir, mais il ne peut pas toucher un lièvre en possession de la balle.

### Variantes:

- Introduire deux ou trois balles.
- Le chasseur se déplace en sautoillant.

**Matériel:** balles en mousse, sautoir.

**Pourquoi?** Agilité, endurance.



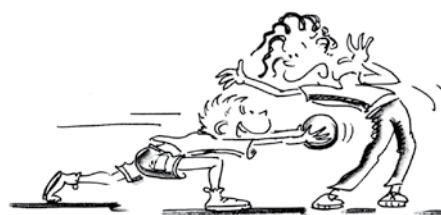
## Train marchandise

8-10

**Comment?** L'équipe A pousse un chariot à ballons, vide au départ, à travers la salle et retour. L'équipe B, tout en se faisant des passes, essaie de déposer la balle (une à la fois) dans la caisse. Lorsqu'elle réussit, elle va chercher une autre balle dans le dépôt (couvercle de caisson). Un pas autorisé avec la balle en main. Quelle équipe remplit au mieux la caisse?

**Matériel:** chariot à ballons, couvercle de caisson, 20 différentes balles.

**Pourquoi?** Agilité, endurance.



## Touche-à-tout

8-10

**Comment?** Deux équipes de trois à six joueurs. Pendant deux minutes, l'équipe A essaie de toucher le maximum d'adversaires en posant la balle (ne pas la lancer!). Un pas autorisé avec la balle et dribble interdit.

**Variante:** changements de rôle après chaque touche.

**Matériel:** une balle, sautoirs.

**Pourquoi?** Agilité, endurance.

## Organisation spatiale

► Avec les petits se pose le problème de la mise en place du matériel, un matériel parfois lourd pour eux. Il est primordial de leur apprendre dès le départ à manipuler bancs, caissons, tapis et autres engins pour qu'ils participent activement à leur installation. Cela représente d'une part un gain de temps et d'autre part un bon entraînement de force et de coopération.

Quelques astuces peuvent simplifier la tâche:

- Définir des règles claires pour le local du matériel. Il faut éviter de le transformer en salle de jeu, mais y expliquer la place de chaque engin. On n'y va seulement pour chercher et ramener du matériel.

- Utiliser si possible le même matériel pour toute la leçon. Ainsi, on fait seulement des déplacements d'engins.

- En cas d'installations importantes (pistes d'agrès, jardins de sauts, parcours de condition physique), s'entendre avec les collègues pour laisser en place le matériel pour la matinée ou l'après-midi.

- Prévoir la même installation plusieurs fois de suite. Les enfants s'y habituent et peuvent même se rappeler d'une fois à l'autre comment la mettre en place.

- Dessiner un plan avec la position des différents engins et le distribuer à des petits groupes d'élèves. Donner des consignes très claires pour éviter les embouteillages.

# Une heure avec les petits

Durée	Objectifs	Contenu
5'	Entrer dans l'activité par un rituel Les enfants savent ce qui les attend	<b>Tout le monde s'assied dans le rond central:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Salutations.</li> <li>■ Informations sur la leçon qui va suivre.</li> <li>■ Expliquer le premier exercice.</li> <li>■ Des questions?</li> </ul>
20'	Améliorer son adresse avec la balle, évaluer les trajectoires	<b>Exercices avec ballon:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dribbler à une main (dr. et g.).</li> <li>■ Dribbler à deux mains.</li> <li>■ Faire rebondir le ballon, puis former une corbeille avec les bras. Y faire passer le ballon avant qu'il touche le sol. Attention au nez!</li> <li>■ Les enfants sont couchés ou assis. Ils lancent le ballon en l'air et se relèvent pour le rattraper avant qu'il touche le sol.</li> <li>■ Lancer le ballon le plus haut possible et placer le pied de manière à ce que la balle tombe dessus (aussi par deux).</li> <li>■ Jeu libre: choisir des formes intéressantes que les élèves démontrent aux autres.</li> </ul>
15'	Améliorer son adresse avec la balle, évaluer les trajectoires	<b>Rollmops</b> Un grand ballon (Swissball) est posé au centre du terrain. Deux équipes se trouvent de chaque côté. Au signal, chacune essaie de viser le ballon pour le faire passer la ligne de défense adverse. <b>Etoile filante</b> Les élèves sont alignés sur le grand côté de la salle, avec une balle. L'enseignant roule un grand ballon à travers la salle et les élèves essaient de le viser. Combien de fois réussissent-ils à toucher l'étoile filante?
10'	Plaisir, se démarquer, calculer les trajectoires	<b>Taxi</b> Les joueurs de l'équipe A conduisent à tour de rôle une voiture (chariot à ballons) d'une ligne à l'autre. L'équipe B, répartie dans toute la salle, récupère des ballons et essaie de les placer dans la voiture. Quelle équipe a le moins de balles dans son véhicule à la fin des trajets?
5'	Retrouver la concentration après l'effort	<b>La mouche ou le mouchoir</b> Les élèves sont assis en cercle. L'enseignant désigne un renard qui se lève et tourne autour des lièvres. Il dépose derrière l'un d'eux le mouchoir. Le lièvre se lève alors et essaie de rattraper le renard avant qu'il ait rejoint la place laissée libre.
5'	Marquer la fin de la leçon par un rituel, abaisser les pulsations et préparer les enfants à leur retour en classe ou à la maison	<b>Tous réunis dans le cercle central:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Petit retour sur la leçon écoulée.</li> <li>■ Regard vers la suivante.</li> <li>■ Chanter un petit refrain, que les enfants auront éventuellement inventé eux-mêmes, pour prendre congé.</li> </ul>

## Vite prêts!

**Mise en train:** les enfants de 5 à 10 ans sont capables de produire des performances maximales en peu de temps. Ils n'ont pas besoin d'un échauffement en douceur. Après une courte séquence intensive – de préférence un petit jeu vite mis en place –, ils doivent être préparés psychiquement à

la leçon, pour atteindre un certain degré de concentration.

**Partie principale:** intensité et qualité sont les points-clés à respecter. Les enfants effectueront des tâches motrices variées, avec un certain rythme (pas d'attente).

**Retour au calme:** après des sollicitations intensives, les enfants ont besoin de revenir sur terre, c'est-à-dire de retrouver un certain calme émotionnel et physique. Certains petits jeux conviennent bien pour cela, de même que le recours à un rituel de fin de leçon (voir encadré page 9).

5' Introduction dans le rond central  
20' Divers jeux de balles  
15' Rollmops et étoile filante

10' Taxi  
5' Le mouchoir  
5' Dans le rond central, petit chant.





# Actifs avec les plus grands

Durée	Objectifs	Contenu
5'	Entrée psychique dans l'activité par un rituel  Les élèves savent ce qui le attend	<b>Tout le monde s'assied dans le rond central:</b> Salutations. Informations sur la leçon qui va suivre. Expliquer le premier exercice. Des questions?
8'	Eveil moteur avec un jeu simple	<b>Balle au mur spéciale</b> Deux équipes. L'objectif: faire circuler le ballon par passes successives et viser le mur via la tête. Règles principales: ■ Pas de dribble. ■ Trois pas max. avec la balle. ■ Pas de contact corporel.
15'	Améliorer la force et la vitesse	<b>Exercices de course sur grand tapis</b> Deux équipes: ■ Amener le tapis le plus rapidement possible sur la ligne médiane (en le tirant). ■ Pousser le tapis jusqu'à la ligne médiane. ■ Porter le tapis sur une certaine distance. ■ Amener le tapis sur la ligne médiane uniquement en le retournant.
17'	Améliorer la détente	<b>Sauts sur le grand tapis</b> <b>Longueur</b> Marquer différentes zones avec du scotch. Qui atteint la zone la plus éloignée? <b>Tapis rampants</b> Deux équipes, un tapis pour chaque team. Au signal, les élèves sautent (à tour de rôle) sur le tapis pour le faire avancer. Qui rejoint la ligne de fond en premier?
5'	Ambiance, confiance mutuelle, coopération	<b>Sandwich</b> La moitié des élèves sont couchés sur le grand tapis, les épaules et la tête hors du tapis. Les autres posent un second tapis par-dessus pour former un sandwich. Ils sautillent pour «masser» leurs camarades. <b>Attention!</b> Délimiter une zone au milieu du tapis pour sauter (éviter la partie où se trouvent les têtes).
5'	Réflexion	<b>Conclusion de la leçon:</b> chaque élève donne un petit feedback en trois mots.
5'	Rituel pour marquer la fin de la leçon, abaisser les pulsations, relaxation corporelle et mentale	<b>Rituels sur un semestre:</b> lors de leçons d'agrès par exemple, tous les élèves font le poirier (seul ou contre le mur). L'enseignant passe vers chacun et secoue un peu les jambes, en guise de signal de départ. Selon leur niveau, les élèves effectuent la chandelle ou l'appui renversé sur les mains.

## Un rituel comme structure

► Un démarrage en commun, une réflexion de groupe en fin de leçon, ces éléments institutionnalisés donnent à l'élève un sentiment de sécurité et de protection.

Les rituels doivent trancher avec ce qui va suivre et ce qui a précédé. Les chants et autres rondes marchent bien avec les plus petits. Chez les plus grands, les rituels peuvent prendre la forme de feedback par exemple.

5' Introduction dans le rond central

8' Balle au mur spéciale

15' Course avec grand tapis: tirer, pousser, porter, tourner

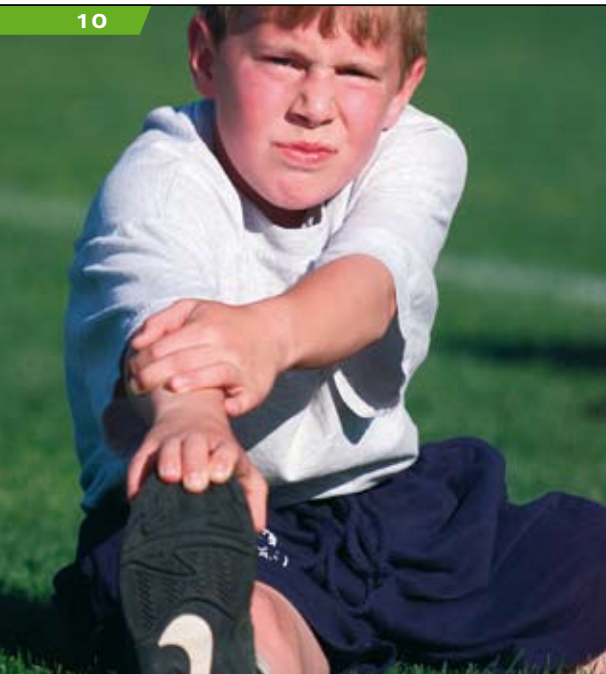
17' Sauts sur grand tapis: longueur et tapis rampants

5' Sandwich

5' Discussion en commun

5' Rituel: appuis renversés





# Tels des félins

► Apprendre dès le plus jeune âge les rudiments des étirements permet d'ancrer de bonnes habitudes pour le futur. Un futur où la mobilité tend à se réduire! L'important ici est de proposer des exercices en mouvement et de les associer, par exemple, à des images évocatrices.



## Mistigri

**Comment?** Poser les mains sur les genoux et faire le dos rond, comme le chat. Commencer par arrondir le fond du dos, puis enrrouler jusqu'à la nuque.



## Hibou grand-duc

**Comment?** Assis sur le rebord de la chaise, le dos droit, les pieds en appui sur le sol, parallèles. Fermer les yeux et tourner la tête lentement à droite puis à gauche. Respirer de manière fluide.



## Discoboles en herbe

**Comment?** Pivoter le haut du corps à droite et à gauche, en gardant la colonne vertébrale bien étirée. Toucher l'oreille avec la main opposée (celle qui croise devant la poitrine).



## Tire-bouchon

**Comment?** Dos redressé, jambes légèrement écartées. Tendre les bras latéralement, paumes des mains tournées vers l'arrière. Pivoter le plus loin possible vers la droite, en gardant les pieds fixes. Revenir à la position de départ et faire de même à gauche.



## Relax par tous les temps

5-10

**Comment?** Par deux. Le premier (A) couché sur le ventre, le second assis à ses côtés, qui officie comme «monsieur ou madame météo».

- «Le soleil brille»: frotter les mains à droite et à gauche de la colonne vertébrale, jusqu'à ce que A sente la chaleur.
- «Une petite pluie tombe»: taper du bout des doigts sur le dos.
- «La pluie s'intensifie»: taper légèrement avec les poings.
- «L'orage!»: frapper avec la paume des mains.
- «L'eau ruisselle»: faire glisser les mains des épaules au fond du dos, cinq fois.
- «Le soleil brille à nouveau»: poser les mains sur les omoplates.

## Rabais spécial pour «mobile»

### Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements:  
Fr. 37.-/abonnement  
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements:  
Fr. 38.50/abonnement  
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-  
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

## A pas feutrés

5-10

**Comment?** Un élève (le gardien) se place dos à ses camarades, près du mur opposé. Les chats avancent sans faire de bruit dans sa direction. Lorsque le gardien entend un bruit, il se retourne. A ce moment, les chats s'immobilisent. Si le gardien en voit bouger un, ce dernier doit reculer de deux mètres.

**Variante:** placer des obstacles sur la route et imposer différents modes de déplacements.



## Des balises pour avancer

► Les enfants ont besoin de lignes de conduite claires: l'enseignant doit donc communiquer les règles de comportement et les consignes de manière univoque. L'enfant qui ne les respecte pas doit être sanctionné. Plus les enfants grandissent, plus ils auront la possibilité de participer à la définition de certaines règles, ce qui permet d'en faciliter l'appropriation et l'acceptation.

Mais il est aussi important de montrer aux enfants que vous êtes attentifs aux progrès de chacun: féliciter le maladroit Loïc pour son panier, encourager la timide Marie à prendre ses responsabilités, remarquer la bonne passe de l'individualiste Eric, etc. Pourquoi aussi ne pas rire lorsque la situation se présente – une chute sans

conséquence, une erreur dans la compréhension d'un exercice, etc.? Cela crée un climat favorable au travail, car les enfants se sentent pris en compte.

Quand les enfants disent: «mon maître est sévère», c'est plutôt positif, à condition qu'ils le disent avec un petit sourire en coin...



# Popeye au placard!

► Quand on donne la possibilité aux enfants de bouger dans un environnement propice aux expériences motrices, ils entraînent tout naturellement leur force. En salle de gym, les formes de jeu permettent de cibler plus spécifiquement certains muscles.



## Anneau de Saturne

8-10

**Comment?** Par deux, couchés sur le dos. Les partenaires fléchissent la jambe extérieure et tendent la jambe intérieure verticalement (elles se touchent). Se passer le cerceau par-dessus les jambes tendues le plus de fois possibles. Le tête est surélevée durant l'exercice.

**Pourquoi?** Renforcer les abdominaux.



## Taxi!

8-10

**Comment?** Par deux. Le passager est couché sur une planche à roulettes, jambes fléchies, une canne suédoise tenue à bouts de bras. Le chauffeur saisit ses chevilles et le conduit le long d'un petit parcours. Le passager regarde la route par-dessus la canne.

**Pourquoi?** Renforcer la musculature du dos.

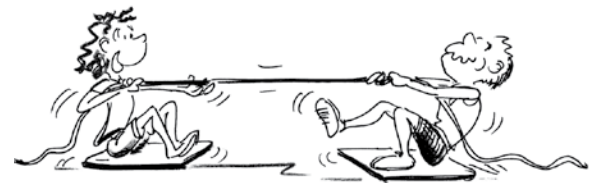


## Ascenseur

8-10

**Comment?** Placer les pieds à 50 cm environ de la paroi, presser un ballon (basketball, volleyball, Swissball, etc.) avec le dos contre le mur. Fléchir les genoux, puis remonter (squats).

**Pourquoi?** Renforcer les muscles des jambes.

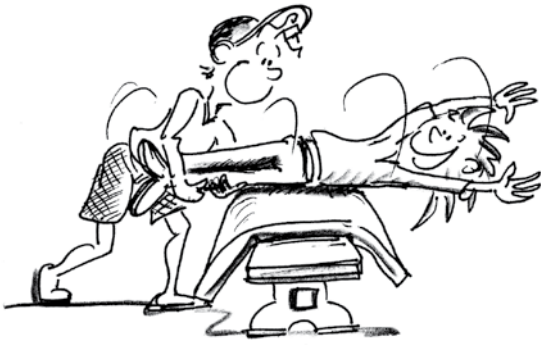


## Terrain glissant

8-10

**Comment?** Par deux, face à face. Les élèves sont assis sur des morceaux de tapis et tiennent chacun le bout d'une corde. Au signal, ils tirent pour se rapprocher.

**Pourquoi?** Renforcer les muscles des bras et du tronc.

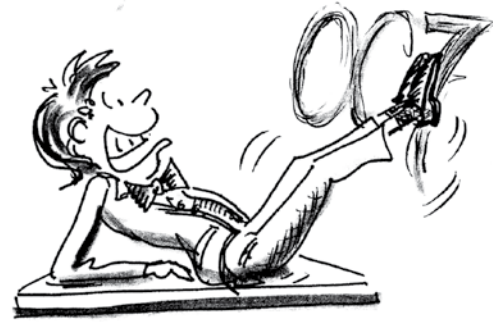


### L'homme-tronc

8-10

**Comment?** Par deux. Le bûcheron tient le tronc d'arbre (en-dessous des genoux), placé sur un banc recouvert d'un tapis. Le tronc est solide, il ne plie pas. Le bûcheron le roule le long du banc, sans qu'il se déforme. Aller et retour, puis changement de rôle.

**Pourquoi?** Tenue du corps, force globale du tronc.



### Tableau aérien

8-10

**Comment?** En appui sur les coudes, dessiner dans l'air, avec les pieds joints, un soleil, écrire sa date de naissance ou le nom de son meilleur ami.

**Pourquoi?** Renforcer les abdominaux et les fléchisseurs des hanches.



### Jeux de mains

8-10

**Comment?** Par deux, face à face sur un tapis en position d'appui facial. Chacun essaie de taper sur le dos de la main de l'adversaire. Qui réussit le premier trois touches? Veiller à ce que les élèves adoptent la bonne position: corps tendu, abdominaux et fessiers contractés, pas de dos creux.

**Pourquoi?** Stabilisation globale du tronc, force d'appui.



### Tire-au-flanc

5-7

**Comment?** Deux équipes en colonne, face à face. Derrière le dernier joueur est placé un cône, à deux mètres de distance. Les premiers de chaque équipe se donnent la main. Les suivants se tiennent par les hanches. Au signal, les équipes unissent leurs forces pour entraîner vers eux l'adversaire. Quelle équipe réussit à reculer jusqu'à son cône?

**Matériel:** cônes ou autres marques.

**Pourquoi?** Solliciter les os, le cœur, renforcer les muscles.

## Dosage optimal

- L'entraînement de la force doit être ludique et varié chez les enfants.
- Individualiser les exercices afin de respecter les différences morphologiques. Des stimuli trop élevés ou au contraire trop faibles ne sont d'aucune utilité. Ils engendrent de la frustration et peuvent être dangereux.
- Deux à trois séquences par semaine sont nécessaires pour obtenir des résultats durables.

- Eviter tout mouvement unilatéral et spécifique avec les enfants. Cela conduit à des dysbalances musculaires difficilement corrigibles plus tard.
- La qualité avant la quantité: le déroulement du mouvement doit être correct avant d'y ajouter une charge.
- Les exercices de force ne s'improvisent pas: seules des personnes bien formées sont capables de contrôler et de corriger les erreurs.

- L'échauffement cardio-vasculaire et musculaire (pré-étirements dynamiques) précède les exercices de force. Après la séance, retour au calme avec un petit jeu et des post-étirements.
- Aménager les séances de façon à faire vivre des succès aux élèves. Cela renforce leur confiance et leur motivation.



# Malléables et résistants

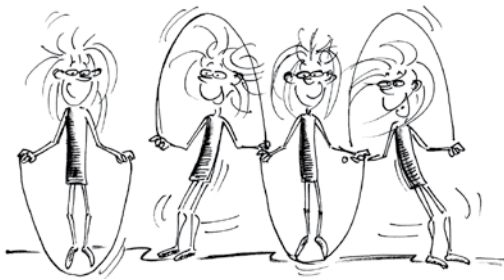
► Les activités à impacts (saut, sautillé, course) favorisent le renforcement des os chez les petits. Couplées à une alimentation équilibrée, elles garantissent la formation d'un capital osseux optimal et constituent une prévention contre la déminéralisation osseuse qui s'accélère avec l'âge. Plus le capital est important, moins le risque d'ostéoporose sera grand. Les combinaisons de pas, de sauts en tous genres sont donc à prescrire sans restriction!

Principe: exercer les sauts les uns après les autres, puis les combiner.



## Saut de base

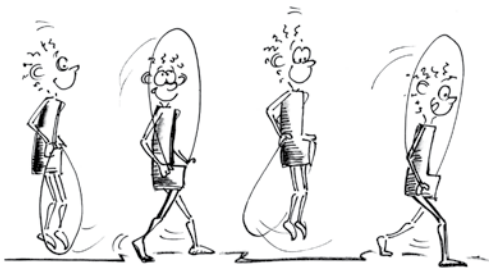
**Comment?** Sur place, enchaîner des sauts, sans s'arrêter. Tous les cinq sauts, décoller un peu plus haut (5 cm).



## Slalom

**Comment?** Sauter légèrement à droite, puis au milieu et enfin à gauche. Trouver un rythme régulier. Les pieds restent parallèles.

**Variante:** passer directement de gauche à droite, sans saut intermédiaire au milieu.



## Pantin

**Comment?** Enchaîner quelques sauts de base, puis décaler les jambes, une vers l'avant, l'autre vers l'arrière. Inverser la position des jambes à chaque saut. Garder le centre de gravité toujours au milieu et veiller à poser les deux pieds simultanément au sol.



## Coup de pied

**Comment?** Sauter et tendre toujours la même jambe vers l'avant pour y faire passer la corde. Changer après dix passages de jambe.



## Croisé

**Comment?** Sauter pieds joints (saut de base), puis croiser les bras (et la corde) devant la poitrine pour sauter dans ce nouvel espace. Veiller à bien tirer les bras de côté pour laisser assez de place au milieu de la corde.



## Toile d'araignée

5-10

**Comment?** L'enseignant quadrille la salle (ou une portion de forêt) avec des élastiques tendus à différentes hauteurs. Les élèves se déplacent à travers cette toile en sautant sur une ou deux jambes, en effectuant des demi-tours, etc.

**Variantes:** par deux, un montre, l'autre imite. Combiner avec des déplacements accroupis. Sauter sur les cordes pour les aplatir, etc.

**Matériel:** gros élastiques, piquets.

**Pourquoi?** Solliciter les os, le cœur, renforcer les muscles et améliorer l'agilité.



## A l'abordage!

5-10

**Comment?** Des gardes défendent l'entrée de la citadelle (gros tapis). Les assaillants tentent d'y entrer en sautant sur le tapis sans se faire toucher. Celui qui réussit va chercher une médaille (sautoir) avant d'effectuer une nouvelle tentative.

**Variante:** après avoir pris sa médaille, l'assaillant doit résoudre un problème (tâche motrice).

**Matériel:** tapis.

**Pourquoi?** Solliciter les os, le cœur, renforcer les muscles et améliorer l'agilité.



## Sandwich

5-10

**Comment?** Une partie des élèves sont étendus sur le gros tapis. Les autres déposent un second tapis par-dessus, de manière à former un sandwich. Ils sautillent ensuite sur le tapis du haut pour « mixer » les ingrédients du sandwich.

**Attention:**

- Les élèves couchés ont la tête et le cou dans le vide.
- Les « masseurs » évitent la zone proche de la tête.

**Matériel:** tapis.

**Pourquoi?** Solliciter les os, le cœur, renforcer les muscles.



## Gare au soleil!

5-10

**Comment?** Par deux, en plein air. A essaie de sauter sur l'ombre de B en visant la tête, un bras, une jambe, etc. B, par ses changements de direction rapides, l'en empêche. Changement après cinq touches.

**Pourquoi?** Solliciter les os, le cœur, renforcer les muscles et améliorer l'agilité.

## Pense à ton capital!

► Les années de croissance sont vitales pour constituer un capital osseux optimal. Ce dernier est en effet constitué dans sa majorité avant l'âge de vingt ans. Après, on ne peut qu'entretenir ce capital, mais on ne peut plus guère l'augmenter. D'où l'importance d'exploiter cette période pour consolider la masse osseuse. Mouvement régulier et alimentation équilibrée sont les partenaires incontournables pour atteindre cet objectif.

L'ostéoporose, maladie autrefois réservée aux personnes âgées, touche des personnes de plus en plus jeunes. La faute à la sédentarité et à une mauvaise alimentation. Plus le capital osseux acquis dans les jeunes années est important, moins les risques de souffrir de ce mal à l'âge adulte sont donc importants.

# Un numéro pour vous



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.- / € 3,50 (+port).  
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du *mobileclub* (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

français  deutsch  italiano

Prénom / nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP / lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)