

# L'école du courage

mobile  
cahier pratique

36

6|07 OFSPO & ASEP



**Oser //** Les enfants sont curieux et friands de nouvelles expériences. Ils disposent d'étonnantes capacités d'autoévaluation et d'appréciation des risques. Ce cahier pratique présente une méthode d'enseignement axée autour de la promotion de ces qualités et appliquée avec succès depuis plusieurs années.

*Hansruedi Baumann*

*Adaptation rédactionnelle: Francesco Di Potenza*

*Traduction: Raphael Donzel*

*Dessins: Leo Kühne; graphisme: Monique Marzo; photos: Daniel Käsermann*

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

► L'objectif de l'enseignement du mouvement n'est pas de proscrire la moindre prise de risques, ni d'éliminer tous les dangers. Il s'agit d'évaluer et de surmonter des situations délicates. Apprendre à mesurer les dangers et promouvoir le mouvement et la perception sont le meilleur moyen de prévenir les accidents. Cette approche est la pierre angulaire de l'ouvrage didactique «Courageux, c'est mieux!».

## Mieux vaut prévenir

Des mouvements sûrs sont les garants d'un épanouissement sans accident. L'être humain est continuellement confronté à des événements qui nécessitent une analyse des dangers et des décisions rapides et appropriées. Une bonne aisance de mouvement est fortement dépendante des facultés de perception, des capacités de coordination et de la condition physique. Des études faites par des assureurs-accidents le démontrent: la promotion du mouvement et de la perception, ainsi que la capacité de surmonter des situations à risques réduisent le nombre d'accidents au quotidien. Il faut savoir prendre

des risques mesurés pour mieux réagir lorsque ceux-ci s'avèrent plus conséquents. Selon l'adage populaire, ce n'est qu'en tombant que l'on apprend à tomber!

## Efficacité prouvée

Ce cahier pratique est une édition remaniée du numéro 5/01. Il invite les enseignants à prendre leur courage à deux mains et les encourage à placer le plaisir du mouvement au cœur de leur enseignement, à mettre sur pied un environnement propice au mouvement et à impliquer les enfants dans le processus de développement du mouvement. Plus les expériences motrices sont nombreuses et variées entre 5 et 10 ans, plus la sécurité des mouvements est grande à l'adolescence et à l'âge adulte. Ce cahier est à la fois une aide et une source d'idées pour l'enseignement du mouvement avec les enfants. Il tire son contenu de l'ouvrage «Courageux, c'est mieux», disponible dans le commerce (voir p. 5) et composé de 80 cartes sur lesquelles figurent explications et illustrations pour chaque exercice. //

# Une question d'aplomb

► Les exercices d'équilibre sur des supports instables sont des expériences de mouvement à la fois précieuses et enthousiasmantes. Raison pour laquelle les enfants peuvent être sans cesse confrontés à de nouvelles situations d'équilibre.



## Radeau

**Comment?** Seul ou à deux. Se tenir debout sur un tapis, posé sur des balles, sans perdre l'équilibre. Pour compliquer la tâche, des enfants avancent et reculent le tapis.

**Matériel:** 4 tapis, tapis de réception, ballons de gymnastique, de basket ou ballons lourds.

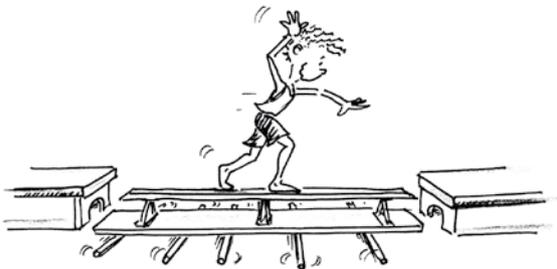


## Bateau en mer

**Comment?** Seul ou en groupe. Avancer sur un caisson, posé sur des ballons de basket, sans perdre l'équilibre.

**Matériel:** élément supérieur d'un caisson, 6 ou 7 ballons de basket.

**Remarque:** tous les éléments supérieurs de caisson et toutes les balles ne sont pas adaptés à cet exercice. Essayer!



## Equilibriste

**Comment?** Avancer sur un banc suédois retourné et posé sur plusieurs cannes suédoises.

**Matériel:** banc suédois, 2 à 3 cannes suédoises.

**Variante:** placer des tapis mousse ou une longue corde sous le banc suédois pour le rendre moins stable.



## Pont suspendu

**Comment?** Seul ou à deux. Avancer sur un banc suédois retourné et suspendu entre les barres parallèles, sauter en contrebas sur le tapis.

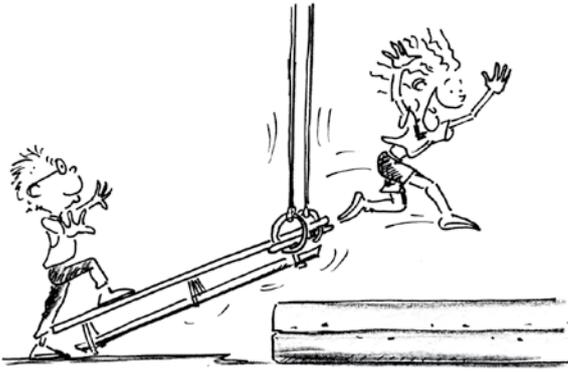
**Matériel:** 2 à 3 éléments de caisson, banc suédois, barres parallèles, tapis ou tapis mousse.

**Conseil:** attacher le banc suédois aux barres parallèles avant de le monter.

## Diversifier les exercices

► Défier les lois de l'équilibre est probablement un des besoins les plus importants des enfants. Les possibilités sont nombreuses: planche balancier, «moonhopper», ton-

neaux, échasses, etc., se prêtent particulièrement bien à ce type d'exercices. L'enseignant doit prendre garde que l'aire de chute est suffisamment grande.

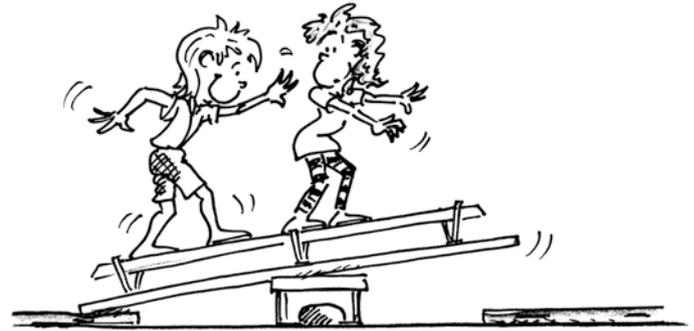


## Pompier

**Comment?** Banc suédois ou échelle fixé au trapèze ou aux anneaux balançants (plusieurs possibilités d'attache). Grimper, se maintenir en équilibre et sauter en contrebas.

**Matériel:** banc suédois, échelle, trapèze, anneaux balançants, tapis ou tapis mousse.

**Remarque:** installer un tapis ou un tapis mousse (selon la hauteur).



## Bascule

**Comment?** Banc suédois retourné et posé sur l'élément supérieur du caisson. Seul ou en groupe. Se tenir en équilibre sur la «bascule».

**Matériel:** banc suédois, élément supérieur du caisson ou tremplin, évtl. tapis, balles, etc.

**Plus difficile:** combiner avec des «prouesses d'artiste»: tenir une balle dans chaque main, bras tendus; tenir un frisbee ou un petit sac de sable en équilibre sur la tête; etc.

**Plus facile:** rester en équilibre et se déplacer sur le plateau du banc.

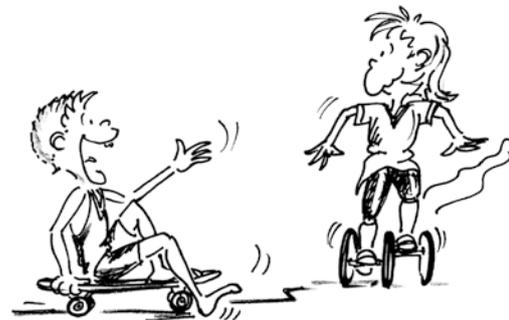


## Funambule

**Comment?** Corde de traction ou barre fixe posée sur le sol ou fixée au premier trou. Marcher en équilibre en avant, en arrière et de côté, comme des artistes de cirque.

**Matériel:** corde de traction ou barre fixe.

**Remarque:** la corde à sauter n'est pas adaptée cet exercice. Diamètre trop petit!



## Priorité de droite

**Comment?** Seul ou à deux. Circuler couché, sur les genoux, assis, debout, sur un pédalo, une planche à roulettes ou un «flizzi».

**Matériel:** pédalos, planches à roulettes, «flizzis» (planche d'env. 30 x 40 cm avec des roues inclinables).

**Remarque:** cet exercice est particulièrement indiqué pour sensibiliser les enfants à la sécurité dans le trafic.



► **Hansruedi Baumann** enseigne le mouvement et le sport à la Haute école pédagogique de la HES Suisse Nord-Ouest (formation complémentaire en pédagogie expérimentale). Il est l'auteur et le chef de projet de «Mut tut gut!» («Courageux, c'est mieux!»).

**Contact:** h.r.baumann@muttutgut.ch

# Se muscler en jouant

► Il existe une kyrielle d'exercices ludiques pour renforcer la musculature du haut du corps (bras, ceinture scapulaire et tronc). Souvent oubliés, les jeux de lutte et de combat en font partie.



## Ascenseur

**Comment?** Banc incliné et fixé aux espaliers, à la barre fixe, aux barres parallèles ou à un caisson. Se hisser avec la corde, en position assise, couchée ou debout.

**Matériel:** banc suédois, espaliers, barre fixe, barres parallèles, caisson, corde.



## Face nord

**Comment?** Escalader un tapis mousse fixé aux espaliers à l'aide de cordes fixes.

**Matériel:** tapis mousse, espaliers, cordes.

**Variante:** cet exercice est également possible au mur de grimpe ou à une échelle de corde.



## Escalade

**Comment?** Banc suédois fixé aux espaliers, à la barre fixe ou au trapèze. Proposer différents degrés de difficulté.

**Matériel:** banc suédois, espaliers, barre fixe, trapèze.



## Combat de coqs

**Comment?** Se battre loyalement en partant de la position à genoux ou debout. Choisir soi-même son partenaire.

**Matériel:** tapis de réception (évtl. tapis).

## J'étais là avant!

**Comment?** Banc suédois surélevé et glissé dans les interstices des caissons. Se battre loyalement. Essayer de se déséquilibrer mutuellement.

**Matériel:** 2 caissons, banc suédois, 2 tapis mousse.

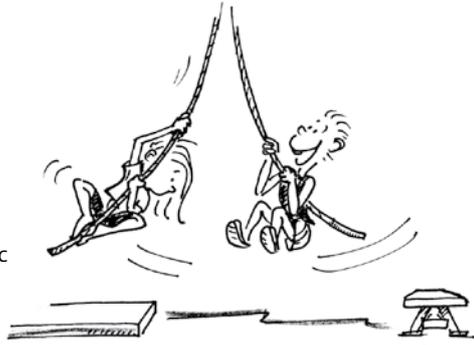
**Variante:** chaque enfant tient une balle dans ses mains et essaie de pousser son adversaire hors du banc.



## Tarzan

**Comment?** Se balancer, grimper, tourner, sauter sur le tapis, etc.

**Matériel:** corde à grimper, tapis (évtl. banc suédois).

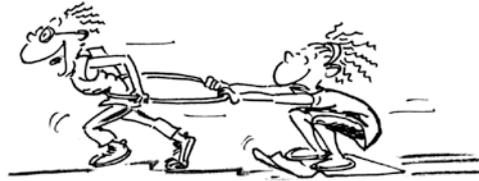


## Course hippique

**Comment?** Se faire tirer par un camarade en position assise, à genoux ou debout sur un ou deux morceaux de moquettes.

**Matériel:** morceaux de moquette, cerceau, corde à sauter ou élastique de gymnastique.

**Remarque:** deux chevaux qui tirent et des virages augmentent la difficulté!

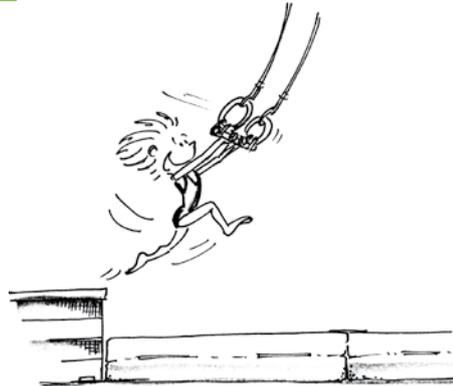


## Trapéziste

**Comment?** Balancer en suspension en avant et en arrière, puis sauter à la station.

**Matériel:** 2 à 5 éléments de caisson ou banc suédois, trapèze ou anneaux balançants, tapis ou tapis mousse.

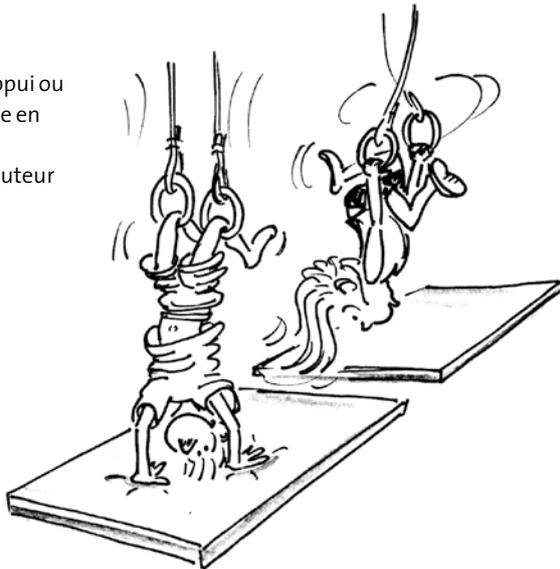
**Remarque:** cet exercice est très souvent réalisé avec des mouvements de balancier d'amplitude trop faible!



## Gymnaste

**Comment?** Tourner, se mettre à l'appui ou se suspendre, également avec la tête en bas.

**Matériel:** anneaux balançants à hauteur d'épaules, tapis.



## Un ouvrage à succès



► «Mut tut gut» est une publication éditée en langue allemande par l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), en collaboration avec l'Association suisse d'assurances (ASA). Cet ouvrage didactique, conçu sous forme de cartes, présente différentes formes d'enseignement libres, intensives et ludiques. Quelque 20 000 exemplaires de ce recueil, lancé il y a six ans, ont déjà été écoulés en Suisse.

Depuis 2003, une édition en français est disponible sous le titre «Courageux, c'est mieux!». Outre les 80 cartes d'exercices sur lesquelles figurent explications et illustrations, est jointe une brochure contenant de nombreux conseils sur les besoins de mouvement et les objectifs, les formes d'organisation, le montage et le démontage des stations et les dangers possibles.

### Commande et cours

«Courageux, c'est mieux!»  
Wylgasse 2, 5600 Lenzburg  
www.muttutgut.ch  
h.r.baumann@muttutgut.ch

# Secouez-moi!

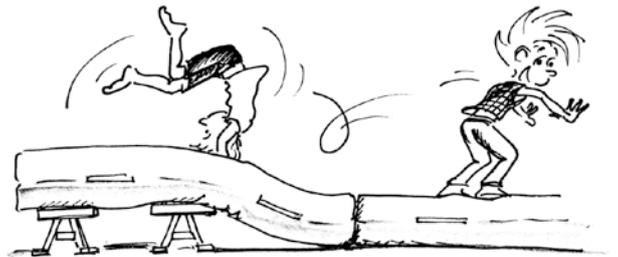
► Souvent contraints d'attendre l'âge de 8 ou 9 ans pour pouvoir s'adonner au plaisir des roulades, les plus jeunes bénéficient ici de stations d'exercices adaptées. Ils doivent pouvoir décider eux-mêmes du type de roulés-boulés!



## Valse

**Comment?** Se balancer et rouler en avant, en arrière, de côté.

**Matériel:** 3 à 5 cerceaux (diamètre 80 cm) fixés autour de 1 ou 2 tapis.



## Lauberhorn

**Comment?** Rouler librement en avant, en arrière et de côté, sur le plan incliné.

**Matériel:** 2 bancs suédois, tapis mousse.



## Piste de l'Ours

**Comment?** Rouler en avant, en arrière et de côté, sur le plan incliné.

**Matériel:** tremplin, 2 à 3 tapis.



## Kilomètre lancé

**Comment?** Rouler en avant, en arrière et de côté, sur le plan incliné.

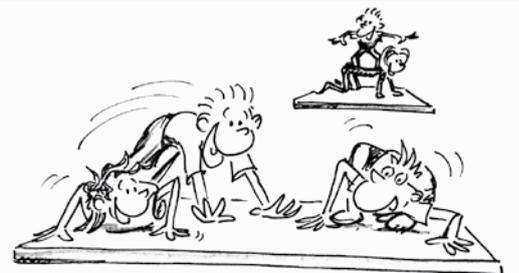
**Matériel:** éléments de caisson (3/2 ou 2/1), tapis de réception.



## Chambre à air

**Comment?** Prendre son élan, rebondir sur la chambre à air, puis effectuer une roulade en avant ou un saut roulé.

**Matériel:** chambre à air de camion, tapis mousse.



## Clowns

**Comment?** Essayer des figures artistiques avec camarade(s): roulades à deux, à trois, formes acrobatiques simples telles que le cavalier debout sur son cheval (pas de pression sur les vertèbres), etc.

**Matériel:** piste de tapis.

**Remarque:** les enfants ont besoin de l'aide de l'enseignant dans un premier temps!

# Battre la mesure

► Tout mouvement harmonieux obéit à un certain rythme. Les stations suivantes sont l'occasion pour les enfants de découvrir assez tôt les cadences de mouvement.



## Jeux de pieds

**Comment?** Sautiller et sauter en rythme, sur une jambe, à pieds joints, en alternant pied droit et pied gauche, à son rythme ou sur celui de la musique. Sauter d'une cible à l'autre dans l'ordre numérique!

**Matériel:** répartir des morceaux de moquettes, cônes de marquage, pneus ou un Corweb; ou dessiner à la craie un parcours sur une piste de tapis.



## Saut à l'élastique

**Comment?** Sautiller de toutes les manières possibles. Respecter les «us et coutumes» de la région en ce qui concerne les règles du jeu de l'élastique!

**Matériel:** Élastique de saut, poteaux ou éléments de caisson.



## Bonds en série

**Comment?** Courir, sauter et sautiller par-dessus la corde tendue, la corde qui «serpente» ou la corde en rotation et réaliser différentes figures.

**Matériel:** grande corde à sauter.



## 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)



## Tout azimut

**Comment?** Seul ou à deux. Sauter à la corde (traditionnelle ou speedrope): sur place et en déplacement, en avant et en arrière, avec et sans saut intermédiaire, sur des rythmes différents, selon diverses manières, etc.

**Matériel:** Corde à sauter, corde «speedrope».

# En forme de dé

► Les exercices doivent être attrayants et accessibles à tous (prévoir différents niveaux de difficulté). Un nombre suffisant de dés et des stations clairement indiqués sont deux autres conditions de base.

Le chiffre obtenu en lançant le dé correspond au numéro de la station. Le chiffre 6 fait office de joker: l'enfant peut alors se rendre à la station de son choix. Les exigences aux différentes stations doivent être identiques, à l'instar de la durée. Il convient ici de spécifier le début et la fin de l'exercice. Pour éviter les embouteillages, aménager évtl. une station supplémentaire.

## Aide à la planification

Le choix des situations d'apprentissage est réalisé en fonction des besoins de mouvement des enfants. Plusieurs familles de mouvements doivent être prises en compte.

Un exemple d'aide à la planification:

- une station consacrée à l'équilibre (se balancer, patiner, glisser, basculer, etc.);
- une station stimulant la musculature du haut du corps, souvent négligée dans la vie quotidienne des enfants (grimper, se suspendre, s'appuyer, tirer, pousser, soulever, combattre, etc.);
- une station réservée aux rotations (également comme moyen de prévention contre les blessures dues aux chutes!);
- une station du domaine des capacités rythmiques (sautiller, sauter, basculer, danser, etc.);
- une station avec des objets volants et roulants (balles, ballons gonflables, frisbees en étoffe ou en mousse, pneus, etc.).

Les stations doivent être visitées à plusieurs reprises. Il n'y a que la répétition qui garantisse un effet d'apprentissage et puisse apporter le succès recherché.

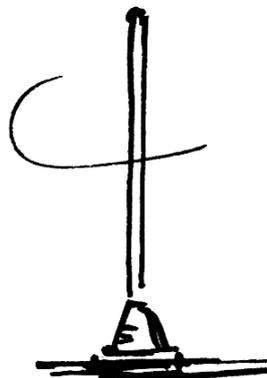
**«Proposer et non imposer»:  
une formule qui a fait ses preuves!**

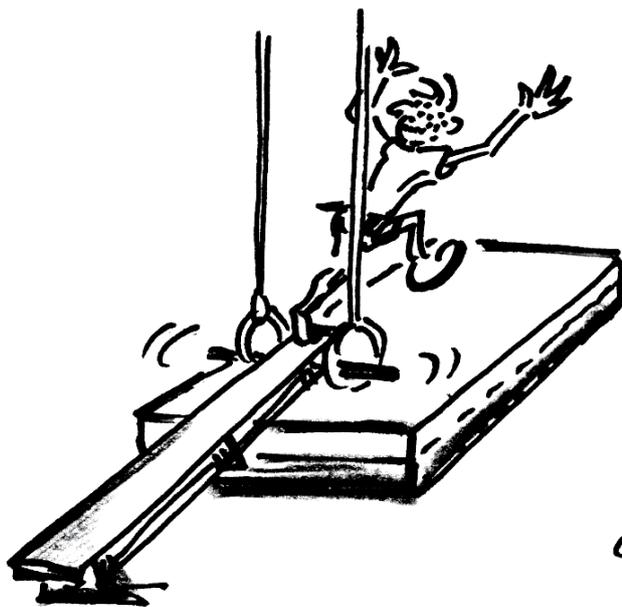


Voir station «Salut l'artiste» (p. 14)



Voir station «Bascule» (p. 3)





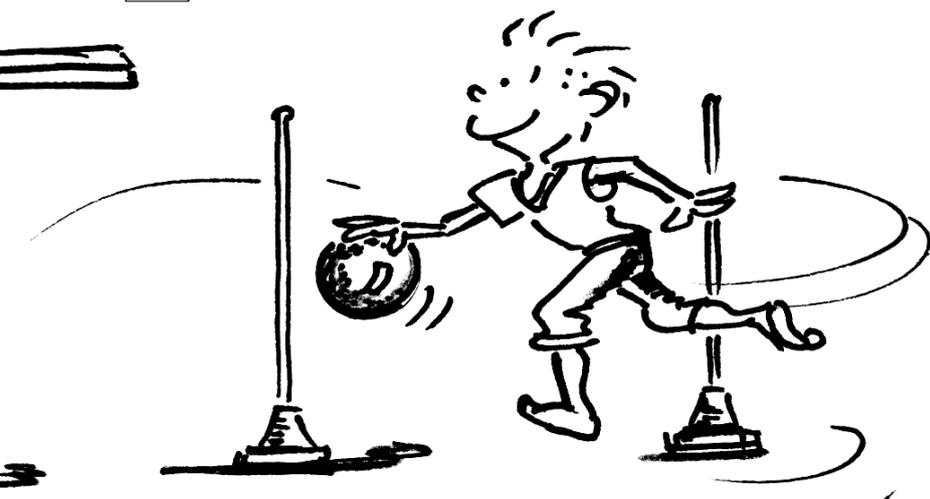
Voir station «Pompiers» (p.3)



Joker



Voir station «Jeux de pieds» (p.7)



Voir station «NBA» (p.13)

# Un encadrement professionnel

► Les instructions de l'enseignant sont souvent superflues lors d'exercices de mouvement réalisés librement par les enfants. Seules les formes d'organisation nécessitent une attention particulière. Le nombre de stations et le choix des formes d'organisation dépendent de plusieurs paramètres: nombre d'enfants, temps à disposition, expérience de l'enseignant et des enfants, genre d'exercices et degré de difficulté, intensité. En général, trois à six stations suffisent. L'enseignant, promu architecte, supervise le chantier et les formes d'organisation!

## ■ Changement de stations par groupe à intervalles réguliers

Convient à presque toutes les offres de mouvement, plus particulièrement aux travaux de groupe et aux tâches demandant plus de temps.

## ■ Stations avec degrés de difficulté variables

Changement identique à la forme précédente, mais chaque station comprend deux ou trois possibilités de mouvement différentes choisies par les enfants et avec des degrés de difficulté variés.

## ■ Situations d'apprentissage à choix

Liberté du choix de l'exercice, de la durée et de la composition des groupes. Pour faciliter l'organisation, possibilité d'indiquer le nombre maximal de participants recommandé à chaque station.

## ■ Circuit

Les stations sont disposées le long d'un circuit. Certaines tâches difficiles peuvent entraîner des embouteillages (prévoir des bifurcations conduisant à différents degrés de difficulté). Envisager des possibilités de dépassement.

## ■ Parcours avec dés

Un circuit peut aussi se dérouler en lançant les dés (voir pages 8 et 9).

Il existe un nombre infini de variantes ou de combinaisons à partir des formes d'organisation présentées ci-dessus. Seule exigence: la sécurité avant tout. Les nouvelles formes sont expérimentées par l'enseignant et nécessitent un apprentissage. Elles doivent être maintenues un certain temps car les répétitions revêtent, dans le cas présent, également une grande importance.

Ces offres de mouvements ont mille fois fait leurs preuves dans la pratique. Malgré tout, certaines d'entre elles doivent être adaptées aux engins, ceux-ci pouvant présenter des différences selon le fabricant, voire être laissées de côté si cela s'avère nécessaire. A ce titre, nous comptons sur le bon sens des enseignants.



The image displays a variety of sports equipment arranged on a white background. On the left, a young boy in an orange shirt and dark shorts stands on a wooden balance beam. To his right are several items: a stack of blue and orange mats, a yellow and red striped cone, a blue cone, a red cone, a blue funnel, a colorful ball, a set of colorful ribbons, and two blue circular mats. Below the boy, there are three wooden hula hoops and a large yellow bag filled with yellow balls. The entire scene is framed by a green border.

Tout, vraiment tout pour l'enseignement du sport.

  
alder + eisenhut

# Le plus tôt est le mieux

► Les expériences le démontrent: l'apprentissage du mini-trampoline doit se faire le plus tôt possible. Des charges exagérées sur l'appareil locomoteur ne sont pas à craindre lors de l'utilisation de cet engin par des d'enfants de poids sain.



## Trampoline

**Comment?** Effectuer des sauts contrôlés. Autoriser seulement des figures artistiques simples (sauts groupés, sauts écarts, etc.).

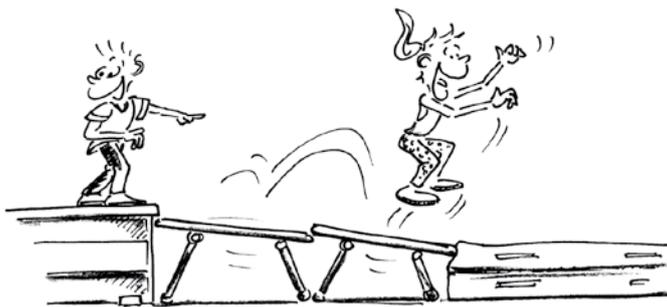
**Matériel:** rebondisseur, mini-trampoline (installé à plat) ou petit trampoline, évtl. tapis.



## Saut à skis

**Comment?** Courir, rebondir, sauter, puis rouler sur la partie inclinée du tapis mousse.

**Matériel:** 2 bancs suédois en longueur, mini-trampoline (à plat ou incliné vers l'avant!), 2 tapis mousse.



## Kangourou

**Comment?** Sautiller plusieurs fois avant de sauter d'un engin à l'autre ou sauter directement (pour les enfants qui se sentent à l'aise).

**Matériel:** 2 à 3 éléments de caisson, 2 à 4 mini-trampolines (à plat ou inclinés vers l'avant!), double piste de tapis ou tapis mousse.

**Remarque:** une succession de mini-trampolines et des tapis plus fins incitent les enfants à la prudence et conduisent à des sauts contrôlés et plus sûrs!



## Big Air

**Comment?** Mouvements de ressort contrôlés et sauts. Autoriser seulement des figures artistiques simples (sauts groupés, sauts écarts, rotations, etc.).

**Matériel:** grand trampoline, caissons, tapis mousse.

**Remarque:** l'enseignement sur le grand trampoline ne doit être dispensé que par des enseignants ayant suivi un cours d'introduction ad hoc.



# Impliquer les enfants

► Le montage et le démontage des engins occupent une importance primordiale dans la préparation de la leçon. Les conseils présentés ci-dessous facilitent le travail de l'enseignant.

## Faire un dessin

- Dessiner un plan de situation.
- Réduire au minimum les déplacements.
- Adapter la grandeur / la composition des groupes.

## Distribuer le dessin

- Faciliter ainsi la compréhension par un bon schéma.

## Installer d'abord les engins les plus simples

- Commencer par les engins les plus simples: bancs suédois, caissons, tapis, etc.
- Utiliser les engins fixes: installation de grimpe, espaliers, etc.

## Essayer avant

- Se familiariser préalablement avec les techniques de montage des différents engins. Régler auparavant les engins (barre fixe, barres parallèles, espaliers, etc.) et les tester.

## Concevoir le montage sous la forme de jeux

- Intégrer le montage dans des formes de jeux ou l'associer à d'autres tâches.
- Garder une moitié de terrain pour jouer et utiliser l'autre pour monter les engins.
- Éviter de faire attendre les enfants. Ils accaparent sinon l'enseignant.

## Se mettre d'accord

- S'accorder avec les autres enseignants (ranger ou non les engins, demander aux élèves plus âgés d'aider à démonter les engins, etc.).

## Ranger

- Veiller à entreposer le matériel pour qu'il soit accessible aux enfants.
- Mettre à profit les récréations: on arrive ainsi très souvent à plus de 60 minutes de mouvement par jour.

## Adapter l'horaire

- Veiller à regrouper les leçons des classes de même niveau (réserver p.ex. une demi-journée pour le jardin d'enfants / les niveaux inférieurs).
- Demander au début l'aide des parents pour le jardin d'enfants.
- Regrouper les trois leçons individuelles en deux de durée identique (env. 70 minutes).

La pratique démontre depuis longtemps que des enfants d'âge préscolaire peuvent progressivement faire l'apprentissage du transport, du montage et du démontage des engins en commun. Ils savent aussi combien d'enfants sont nécessaires pour ces opérations. Les nombreuses expériences motrices, sociales et cognitives et, avant tout, la joie que les enfants éprouvent en utilisant ces engins, justifient le surplus de temps et de patience indispensable au début. //

# Une affaire qui tourne

► Les exercices avec balles font partie du quotidien des enfants de cet âge. Mais d'autres objets roulants et volants se révèlent aussi ludiques!

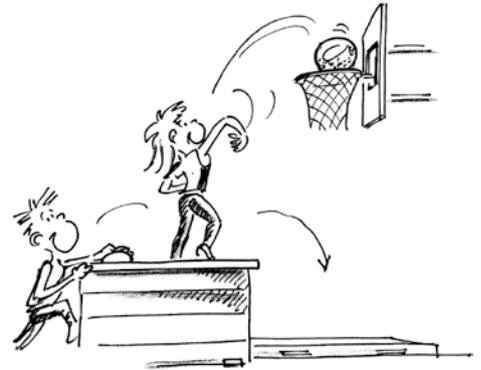


## Cibles

**Comment?** Lancer des objets dans les cibles préparées.

**Matériel:** vieux parapluies ou sceaux en plastique fixés aux anneaux balançants, balles.

**Remarque:** seules les petites balles peuvent être lancées, les grandes sont «poussées»!



## NBA

**Comment?** Grimper sur le caisson, lancer les balles dans le panier et sauter en contrebas. Ou: simplement sur le sol, sans caisson, faire rebondir les balles, les rouler ou les lancer en l'air.

**Matériel:** caisson, tapis, panier de basket, ballons de volley ou de basket.



## Ballon de gymnastique

**Comment?** Rester en équilibre le plus longtemps possible dans diverses positions, sauter par-dessus le ballon, rouler en avant par-dessus le ballon sur le tapis.

**Matériel:** ballons thérapeutiques, tapis.



## Jongleur

**Comment?** Jouer et jongler avec 2 objets.

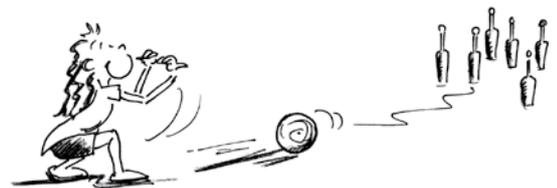
**Matériel:** ballons de baudruche, foulards de soie, balles et anneaux de jonglage.



## Beachvolley

**Comment?** Lancer la balle par-dessus la corde, si possible sans qu'elle ne touche le sol.

**Matériel:** ballon de baudruche, balle en plastique, en mousse ou ballon de volley, poteaux ou montants de saut en hauteur, corde.



## Jeu de quilles

**Comment?** Jeu de quilles, «bowling» selon des règles fixées par les élèves.

**Matériel:** ballon lourd ou ballon de basket, quilles.

## Hula hoop

**Comment?** Les cerceaux permettent de vivre les expériences les plus diverses: passer à travers ou par-dessus en sautant, rouler, tourner, lancer et attraper, faire des cercles autour du corps.

**Matériel:** cerceaux.





# Une salle de sport réaménagée

► Le facteur risque, si minime soit-il, pimente toute activité et la rend plus attractive. Détournés de leur but initial, les engins de la salle de sport laissent libre cours à l'imagination des enseignants.

## Chute du mur

**Comment?** En groupe. Se laisser tomber ensemble en avant, atterrir, puis relever le matelas.

**Matériel:** banc suédois, tapis mousse.

## Toboggan

**Comment?** Seul ou à deux. Glisser en position assise, couchée ou debout.

**Matériel:** escaliers, tapis avec bandes autoagrippantes, morceaux de moquettes.

## Salut l'artiste

**Comment?** S'élancer, se balancer, atterrir.

**Matériel:** 2 éléments de caisson, mini-trampoline ou banc suédois, barre fixe, tapis.

**Variante:** pour des enfants bien entraînés, s'élancer à partir de petits sauts sur le mini-trampoline (incliné vers la barre fixe!).

## Saut de géant

**Comment?** Graver un banc suédois incliné (accroché aux barres parallèles) au pas de course, sauter haut et long afin de passer par-dessus la deuxième barre, puis atterrir en douceur sur le tapis mousse. Rouler évtl. après l'atterrissage.

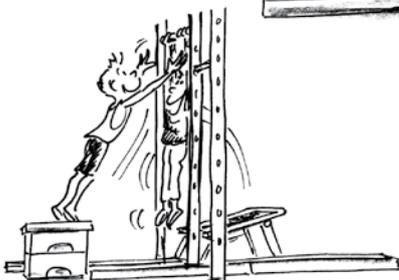
**Matériel:** banc suédois, barres parallèles, tapis en mousse.

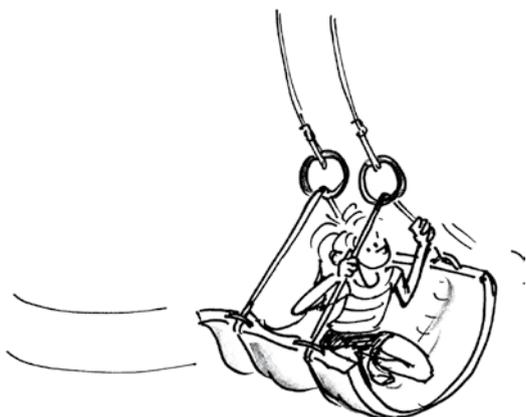
## Crevasse

**Comment?** Effectuer des sauts plus ou moins risqués, «voler» d'un tapis à l'autre. Après une «chute», remonter à l'aide d'une corde.

**Matériel:** espaliers, 2 tapis mousse, barres parallèles ou caisson, corde.

**Remarque:** ne pas utiliser de tapis trop mous. Ne pas proposer cet exercice à partir de la 2<sup>e</sup> année.

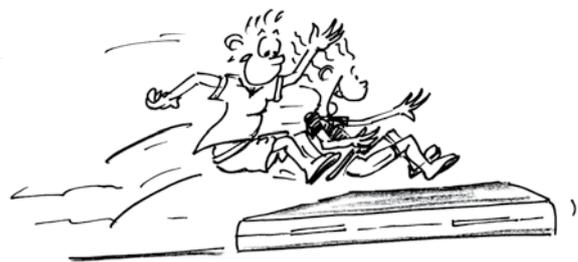




## Balçoire

**Comment?** Tapis fixé aux anneaux balançants à l'aide de deux cordes (les cordes doivent passer à travers les poignées et sous le tapis). A seul, à deux ou à trois. Se balancer en position assise, couchée ou debout.

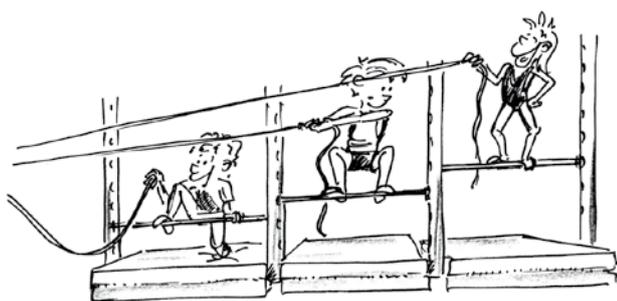
**Matériel:** tapis, anneaux balançants, 2 cordes.



## Tapis rampant

**Comment?** A deux ou à trois. Prendre de l'élan, sauter sur le tapis pour le faire avancer.

**Matériel:** tapis mousse fin ou épais (protection anti-glisser dessus).



## Vertige

**Comment?** Barres fixes à différentes hauteurs, longue corde attachée aux espaliers ou à une barre fixe. Rester en équilibre jusqu'à une hauteur où le sentiment de «vertige» se manifeste.

**Matériel:** barres fixes, tapis et/ou tapis de réception, longue corde, espaliers ou barre fixe.



## Gratte-ciel

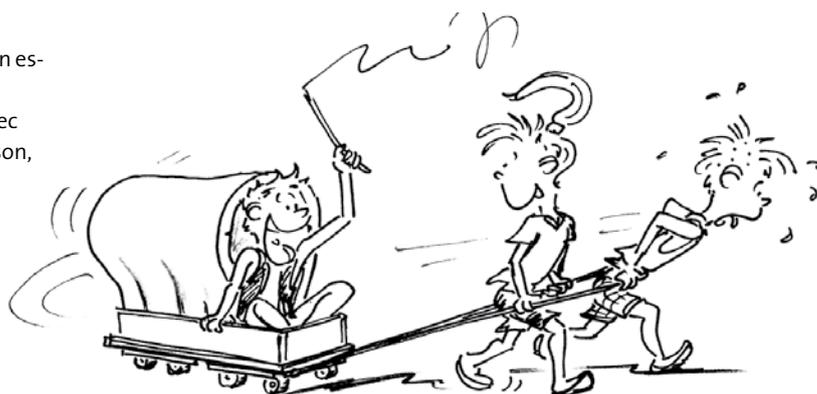
**Comment?** Grimper sur des harasses bien stables (maximum quatre sans sécurité!). Après un léger élan, sauter en contrebas et atterrir en fléchissant les jambes.

**Matériel:** harasses.

## Diligence

**Comment?** Tirer et se faire tirer librement dans un espace délimité ou autour d'obstacles.

**Matériel:** 2 «flizzis» (planche d'env. 30 x 40 cm avec des roues inclinables), élément supérieur du caisson, cordes, évtl. tapis.



# 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: \_\_\_\_\_

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: \_\_\_\_\_

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)