

J+S-Kids «Best of»

mobile
cahier pratique

59

OFSPPO & ASEP



Les enfants de cinq à dix ans disposent désormais de leur propre répertoire de jeux avec la parution de «J+S-Kids: Exemples pratiques». «mobile» vous propose une sélection d'exercices tirés de cette brochure et consacrés aux neuf formes motrices fondamentales. Un recueil indispensable dans votre bibliothèque!

Auteur: Patricia Steinmann
Rédaction: Raphael Donzel
Photos: Ueli Känzig; graphisme: Monique Marzo

J eunesse+Sport fait d'une pierre deux coups! Les moniteurs et experts J+S-Kids, ainsi que les enseignants dispensant des cours d'éducation physique à de jeunes enfants peuvent se référer depuis peu à deux précieux ouvrages. La brochure «J+S-Kids: Exemples pratiques» entend les soutenir dans la planification et la réalisation de leurs leçons et entraînements. A travers les nombreuses idées de jeux et d'exercices qu'elle propose, elle devrait les aider à mettre en place des leçons et des entraînements variés qui répondent aux besoins des enfants. Les éléments théoriques sur lesquels les exercices pratiques se fondent figurent dans la brochure «J+S-Kids: Bases théoriques». Les deux brochures se complètent; elles contiennent des renvois chaque fois qu'il existe un lien direct entre les deux.

Encourager la diversité

L'apprentissage de mouvements aussi variés que possible constitue le thème central de la brochure «J+S-Kids: Exemples pratiques». A travers les formes motrices fondamentales, il s'agit de développer chez les enfants un certain nombre d'habiletés motrices essentielles. J+S-Kids entend donner à ses jeunes participants une formation de base complète en leur permettant des expériences motrices variées et en élargissant leur répertoire gestuel.

Structure des exemples pratiques

Tous les exemples pratiques sont présentés selon le même schéma: un exercice de base ou une forme de jeu avec un objectif clairement défini pour commencer, puis des variantes au niveau du mouvement et/ou du matériel. Celles-ci comportent des difficultés et des défis supplémentaires pour que les participants avancés et les plus grands y trouvent également leur compte. Grâce à un enseignement différencié, tous les enfants doivent pouvoir faire des expériences gratifiantes.

Chez l'enfant, l'apprentissage se construit principalement en partant d'éléments connus et en répétant constamment les mêmes exercices avec des variantes progressives. Les variantes proposées tiennent compte de ce principe clé dans l'apprentissage moteur.

Une précieuse sélection

Ce cahier pratique s'appuie exclusivement sur le chapitre «Encourager la diversité» et propose une sélection des meilleurs exercices et jeux pour les enfants de cinq à dix ans. Les personnes désireuses d'obtenir d'autres jeux et variantes trouveront leur bonheur dans la brochure «J+S-Kids: Exemples pratiques», développée par Patricia Steinmann, avec la collaboration de Claudia Harder, Monika Kurath, Daniel Friedli, Thomas Richard, Andreas Weber et d'autres spécialistes. ■



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

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSPPO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch



Encourager la diversité

J+S-Kids s'est donné pour objectif d'assurer à un maximum d'enfants une formation de base aussi large et diversifiée que possible afin de faciliter leurs débuts dans les différentes disciplines sportives et de leur donner envie de pratiquer une activité physique et sportive.

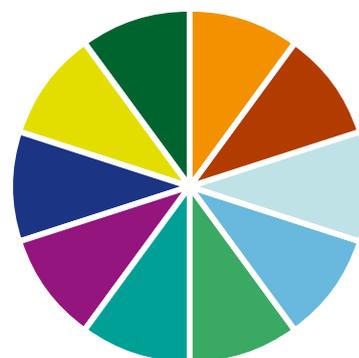
A la base, les enfants ne sont pas des spécialistes. Avides de découvrir les multiples facettes de l'existence, ils touchent à tout. Une vaste palette d'expériences est indispensable pour qu'ils puissent se développer sur tous les plans. Ce principe vaut également dans le sport: avec les enfants, la diversité est de mise. En pratiquant des activités variées, ils pourront acquérir un large éventail d'aptitudes et d'habiletés motrices. Ces habiletés sont appelées «formes motrices fondamentales» dans le cadre de J+S-Kids.

Le schéma ci-contre n'est pas exhaustif. Il vise essentiellement à souligner la diversité des formes motrices fondamentales et se limite par conséquent à quelques notions clés. Il va de soi que chaque forme englobe des mouvements plus différenciés: «lancer et attraper» recouvre par exemple atteindre une cible, frapper ou projeter.

La catégorie «Autres formes» comprend des formes motrices fondamentales et des mouvements-clés de certaines disciplines sportives, qui ne sont pas comprises dans les neuf catégories précédentes.

Plus les participants sont jeunes...

... moins les formes motrices seront enseignées de manière spécifique. Les formes motrices fondamentales constituent le socle sur lequel reposent les différentes disciplines sportives. Plus la formation de base est solide et variée, plus l'enfant pourra s'entraîner de manière optimale dans une discipline spécifique. «Des expériences motrices diversifiées raccourcissent le temps d'apprentissage et rendent le processus d'entraînement plus efficace en développant de nouvelles habiletés motrices et de nouvelles techniques sportives. L'acquisition d'un répertoire de mouvements aussi complet que possible revêt par conséquent une importance primordiale.» (Weineck, 2007). ■



- Courir, sauter
- Rythmer, danser
- Se tenir en équilibre
- Lancer, attraper
- Rouler, tourner
- Lutter, se bagarrer
- Grimper, prendre appui
- Glisser, déraper
- Balancer, s'élancer
- Autres formes

Se tenir en équilibre

Se tenir en équilibre ou chercher et rétablir un équilibre est primordial dans de nombreux exercices et disciplines sportives. En sport, pratiquement tous les mouvements nécessitent l'adaptation de la position du corps aux changements qui interviennent sous l'influence de la gravitation.

Funambule



Comment? Les enfants marchent en équilibre sur un banc suédois retourné. Ils placent un pied devant l'autre en utilisant leurs bras comme balancier.

Variantes:

- Marcher à reculons sans perdre l'équilibre.
- Marcher les yeux fermés sans perdre l'équilibre.
- Exécuter ou inventer des tâches supplémentaires: garder un foot-

bag en équilibre sur la tête, l'épaule ou le pied, lancer et rattraper une balle, jongler.

- Autre matériel: banc suédois (à l'endroit/à l'envers), poutre, grosse corde, corde à sauter (posée en ligne droite, en cercle, serpentin), slackline, tapis roulant/sables mouvants/pont suspendu aménagés avec un banc suédois.

Pourquoi? Avancer en équilibre sur un engin.

Voisin, voisine

Comment? Par deux, les enfants se font des passes avec une balle en équilibre sur deux bancs retournés parallèles.

Variantes:

- Miroir: A présente un mouvement, B le reproduit.
- Se faire des passes d'un banc à l'autre avec différents objets.
- Jouer au badminton, au goba, au frisbee.

Pourquoi? Garder son équilibre sur un engin en effectuant des tâches supplémentaires.

Tape flamant

Comment? Forme de tape. Quand un enfant est touché, il reste en équilibre sur une jambe jusqu'à ce qu'un camarade le délivre.

Variantes:

- Si un enfant n'est pas délivré pendant longtemps, il peut changer de jambe après avoir compté jusqu'à dix.
- Exécuter toutes sortes de figures d'équilibre.

Pourquoi? A partir d'un mouvement dans un jeu, exécuter une figure d'équilibre et garder la position.

Gare aux crocodiles!



Comment? Installer un parcours d'équilibre avec le maximum de postes et d'engins différents, en aménageant des liaisons entre eux. Les enfants effectuent le parcours sans toucher le sol!

Indications: Sécuriser l'installation avec des tapis et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.

Variantes:

- Fixer un banc sur le côté d'un cais-

son pour former un plan incliné.

- Tapis roulant/sables mouvants/pont suspendu aménagés avec un banc suédois.
- Fixer une extrémité du banc aux anneaux; l'autre extrémité touche le sol.
- Accrocher un banc entre les barres fixes avec des cordes → pont flottant.

Pourquoi? Rester en équilibre de différentes manières sur des engins variés.

Colonie de flamants

Comment? Tous les enfants courent à travers la salle. Au signal, ils s'arrêtent et se tiennent sur une jambe (flamant rose). S'exercer des deux côtés!

Variantes:

- Les enfants courent en musique. Quand la musique s'arrête, ils effectuent une figure d'équilibre.
- Les enfants se déplacent au rythme d'un instrument de percussion (tambourin, claves) en courant, en sautillant ou en marchant. Dès que le rythme s'arrête, ils restent en équilibre sur une jambe.

Pourquoi? Exécuter une figure d'équilibre à partir d'une séquence dynamique et garder la position.

Rouler et tourner

Les rotations peuvent se faire de diverses manières et autour de différents axes. Pour le développement sensori-moteur de l'enfant, il est important que l'enfant fasse le plus tôt possible des expériences variées dans ce domaine afin de solliciter et d'aiguiser son sens de l'équilibre et de l'orientation.

Roulade avant



Comment? Les enfants font une roulade en prenant appui sur le sol avec les mains. Ils tirent activement le menton contre la poitrine et arrondissent le dos de manière à toucher le tapis avec la nuque en premier. Ils essaient de se relever sans poser les mains.

Variantes:

- Se balancer d'avant en arrière sur le dos arrondi.
- Poussah: se balancer et se relever

avec de l'élan.

- Roulade avant sur un plan incliné.
- Effectuer la roulade avant avec un sautoir coincé entre le menton et la poitrine pour enrayer correctement la tête.
- Saut roulé.
- Construire un plan incliné: placer de gros tapis au bout d'un banc ou d'un caisson ou accrocher un banc aux espaliers et le recouvrir de tapis.
- Installer différents postes et tapis pour rouler de différentes manières.
- Du mini-trampoline, rouler sur un gros tapis surélevé.

Pourquoi? Exécuter correctement une roulade avant.

Roulade arrière

Comment? Les enfants font une roulade arrière en restant bien en ligne. Suivant leur niveau, ils l'exécutent à plat ou sur un plan incliné. Pendant la roulade, ils regardent toujours leurs genoux.

Variantes:

- Se balancer d'avant en arrière sur le dos arrondi (imiter éventuellement les oreilles de Mickey avec les mains).
- Faire une roulade arrière sur un plan incliné à partir de la position accroupie.
- Faire une roulade arrière aux anneaux.
- Faire une roulade arrière aux perches.
- Aménager différents plans inclinés.
- Aménager une piste à plat avec des tapis.

Pourquoi? Réussir correctement une roulade arrière en restant bien en ligne; les mains accompagnent le mouvement de manière à décharger la tête.

Roue



Comment? Les enfants imaginent qu'ils sont des roues; leurs bras et leurs jambes forment les rayons. Ces roues tournent; les mains et les pieds se succèdent dans le bon ordre (pied-main-main-pied). Toujours s'exercer des deux côtés!

Variantes:

- Placer des repères sur le sol pour poser correctement les mains et les pieds.
- Utiliser les marques de la salle

(lignes) comme repères.

- Faire une roue dans un couloir étroit formé avec deux élastiques tendus sans toucher les élastiques.
- Disposer quatre cerceaux: placer une seule main ou un seul pied dans chaque cerceau.

Pourquoi? Effectuer une roue sur une surface de 30 cm de large ou sur une ligne.

Rouleau à pâtisserie

Comment? Les enfants se couchent sur les tapis, corps tendu. Ils tournent autour de l'axe longitudinal comme un rouleau à pâtisserie; les mains et les pieds ne touchent pas le sol (d'abord avec l'aide d'un camarade). S'exercer des deux côtés (tourner tantôt à droite, tantôt à gauche).

Variantes:

- Descendre un plan incliné en roulant. Les pieds sont collés, les bras levés.
- Construire différents plans inclinés (voir roulade avant).
- Rouler dans un cylindre à disposition ou de fabrication «maison» (tapis dans un cerceau).

Pourquoi? Tourner latéralement du ventre sur le dos et du dos sur le ventre au sol.

Balancer et s'élaner

Les mouvements de balancer en avant, en arrière, vers le haut et vers le bas sollicitent la perception corporelle de manière variée et constituent de précieuses expériences motrices. Très appréciés, ils nécessitent toutefois une bonne organisation et des mesures de sécurité appropriées; celles-ci sont détaillées pour chaque exercice.

Monde à l'envers



Comment? Les enfants se pendent à la barre fixe ou aux anneaux par les jarrets comme une cloche et admirent le monde à l'envers. Quand ils se sentent à l'aise, ils peuvent prendre plus de risques et commencer à se donner de l'élan avec les bras et à se balancer.

Indications: Sécuriser l'installation avec des tapis. Régler les anneaux et la barre fixe en fonction de la taille des enfants.

Variantes:

- Tête en bas, ramasser une balle par terre et la lancer à un camarade.

- Napoléon (uniquement pour les «avancés»): suspendu par les jarrets, prendre de l'élan; quand on a suffisamment de hauteur, décrocher les genoux de la barre au point mort, poursuivre la rotation et atterrir à la station; en décrochant les genoux, fixer un point en hauteur devant soi.

Pourquoi? Se suspendre tête en bas aux anneaux et à la barre fixe (par les jarrets) et se balancer.

Balanoire

Comment? Les enfants se balancent à différents engins et acquièrent leurs premières expériences en matière de balancer.

Indications: Sécuriser l'installation avec des tapis et indiquer clairement aux enfants qui attendent la zone dans laquelle ils ne doivent pas pénétrer. Une bonne organisation est indispensable.

Variantes:

- S'asseoir dans les anneaux ou sur le trapèze et se laisser pousser par le moniteur ou les camarades.
- Qui arrive à se donner de l'élan et à se balancer seul, assis ou debout?
- Qui arrive, en suspension fléchie, à regarder à travers le hublot (anneau)?
- En se tenant aux deux anneaux ou au trapèze, prendre de l'élan et se balancer en avant, en arrière.

Pourquoi? Se balancer avec assurance. Apprécier la sensation et apprendre à connaître différentes possibilités pour se balancer.

Festival de balancers



Comment? Pas d'exercice de base ici, mais des idées pour se balancer de manière variée! Les enfants peuvent tester eux-mêmes les engins et les différents postes.

Indications: Sécuriser le sol avec des tapis.

Variantes:

- Avec des cordes, fixer un banc retourné aux anneaux pour fabriquer une balançoire géante à tester à plusieurs.
- Accrocher une barre fixe à deux paires d'anneaux pour faire un trapèze géant à tester à plusieurs.
- Accrocher un tapis aux anneaux avec des cordes pour confectionner un hamac géant.

Pourquoi? Se familiariser avec différentes manières de se balancer et faire des expériences variées.

Tarzan

Comment? Les enfants se balancent comme Tarzan au bout d'une corde. Compléter cette forme de base par différentes tâches.

Indications: Sécuriser l'installation avec des petits ou des gros tapis suivant la difficulté.

Variantes:

- S'élaner depuis un caisson, s'accrocher à la corde et se balancer. Attention: attraper la corde suffisamment haut pour éviter de foncer dans le caisson!
- Saut avec sortie: s'élaner depuis le caisson et se laisser tomber sur un gros tapis au point mort après un balancer.

Pourquoi? Acquérir de l'expérience dans les balancers et renforcer la musculature.

Courir et sauter

Courir et sauter sont des activités fondamentales chez l'enfant qui les utilise spontanément dans ses jeux. Entre cinq et dix ans, l'enfant doit multiplier les expériences en relation avec ces formes motrices fondamentales qui sont à la base d'un très grand nombre de disciplines sportives.

Vésuve

Comment? Délimiter une zone de 15 m de large environ qui représente une coulée de lave. Qui réussit à traverser la coulée sans se brûler les pieds? Donner un premier coup de sifflet pour démarrer et un second 3-4 secondes après pour marquer la fin de l'exercice. Celui qui est encore en chemin au deuxième coup se brûle les pieds! Prévoir des pauses suffisantes (pour se rafraîchir les pieds).

Variantes:

- Imiter des animaux ou des personnages de contes de fées pour développer les éléments du sprint:
 - Gazelle/chevreuil: pas légers
 - Souris: petits pas rapides = fréquence élevée
- Géant: se faire grand = centre de gravité aussi haut que possible.
- Splash! Passer sur des tapis (= flaques) éparpillés en tapant avec le pied de manière à éclabousser le plus possible sans se faire mouiller soi-même.
- Ajouter des obstacles entre les flaques.
- Trott'estafette: effectuer le parcours en trottinette, puis la transmettre au coéquipier suivant. S'exercer des deux côtés!

Pourquoi? Développer le contact au sol bref et dynamique pour la course rapide.

Bobsleigh

Comment? Deux équipes se placent chacune derrière un gros tapis. Au signal, elles le poussent le plus vite possible le long d'un parcours.

Variantes:

- Chiens de traîneau: voir description sous «Glisser et dérapier».
- Sprinter à la montée.
- Pousser un chariot de tapis.

Pourquoi? Renforcer/Améliorer la phase de poussée.

Cours ton âge

Comment? Le moniteur délimite une boucle à effectuer en une minute environ à allure tranquille. Les enfants essaient de faire autant de tours que leur âge (règle de base pour la course d'endurance: courir son âge en minutes, soit cinq minutes à cinq ans, etc.; à l'allure choisie, ils doivent pouvoir papoter ensemble en étant à l'aise).

Variante: Courir en musique.

Pourquoi? Réussir à courir longtemps sans s'arrêter.

Tour Eiffel



Comment? Des équipes de trois à cinq coureurs se placent chacune derrière un cerceau. Des plots en bois sont déposés en vrac derrière une ligne à une vingtaine de mètres. Les enfants peuvent aller chercher des plots jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Tous peuvent courir en même temps; ceux qui sont fatigués peuvent commencer à construire la tour. Qui bâtira la plus haute?

Variantes:

- Une fois la tour terminée, quelle équipe range les plots le plus vite selon le même principe?
- Le chemin jusqu'au «dépôt» de plots passe par-dessus plusieurs bancs suédois et autres obstacles.
- Aller chercher des pièces de puzzle et reconstituer l'image.

Pourquoi? Entraîner la vitesse et stimuler le système cardiovasculaire.

Avalanche



Comment? Les enfants se placent sur une ligne en position de départ, le regard dirigé vers l'arrière. Lorsque la balle roulée par le moniteur franchit une ligne donnée, tous démarrent en même temps.

Variante: Par deux: A fait rouler une balle entre les jambes de B, qui se tient prêt au départ. Dès que la balle franchit ses jambes, B sprinte pour rattraper la balle.

Pourquoi? Entraîner la vitesse et la réaction.

Un wagon, deux wagons

Comment? A effectue une petite boucle. Au deuxième tour, il emmène B avec lui, puis C au troisième. Lorsque le train est au complet, il lâche un wagon par tour: d'abord A, puis B; C effectue le dernier tour tout seul.

Variante: Locomotive: l'enfant le plus endurant (ou le moniteur) fait la locomotive. A chaque tour, il vient chercher un wagon puis le décroche. Les wagons qui attendent effectuent une tâche annexe.

Pourquoi? Courir longtemps.

Passe-camarades

Comment? Les enfants sont accroupis les uns derrière les autres à côté de quatre à cinq marques. Au signal, le premier s'élanche, enjambe ses camarades sans les toucher, contourne le piquet, vient prendre la place du deuxième et lui tape sur l'épaule pour qu'il démarre, et ainsi de suite jusqu'au dernier coureur!

Variante: Estafette avec obstacles. A dépose un carton à côté de quatre à cinq marques. Après avoir contourné le piquet, il franchit les cartons en courant et donne le relais au suivant. B démarre, enjambe les cartons, contourne le piquet et ramène les cartons.

Pourquoi? Franchir rapidement des obstacles.

Serpent venimeux



Comment? Le moniteur fait onduler une longue corde comme un serpent. Trois enfants sautent par-dessus sans se faire «mordre».

Variantes:

- Hélicoptère: faire tourner la corde en cercle par terre. Les enfants évitent l'hélice en sautant par-dessus à chaque tour.
- Corde à sauter: toutes les formes de saut à la corde en groupe avec les longues cordes.

Pourquoi? Entraîner la réaction et les sauts

Course aux nénuphars



Comment? Disposer des tapis les uns derrière les autres en les espaçant de plus en plus. Les enfants courent le plus vite possible sur les tapis en franchissant des fossés toujours plus larges.

Variantes:

- Utiliser des obstacles en mousse.
- Piste d'obstacles espacés de 5 à 7 m. Les enfants franchissent d'abord un carton de banane, puis deux, trois ou quatre cartons accolés en faisant si possible trois pas entre.

Pourquoi? Saut en longueur avec élan.

Colleur d'affiches



Comment? Former deux équipes. L'équipe A essaie de coller des «post-it» le plus haut possible sur le mur; l'équipe B essaie de les décrocher (un essai par enfant). Combien d'affiches reste-t-il en haut du mur?

Variantes:

- Cueillette de pommes: fixer des sautoirs à des anneaux à 5 m de la ligne de départ. Les enfants essaient de les toucher avant de donner le relais au coéquipier suivant (un point par touche).
- Graffiti: accrocher au mur des feuilles sur lesquelles est tracé un cercle. En sautant, les enfants essaient de dessiner un visage.

Pourquoi? Sauter en hauteur, renforcer les os.

Pauses obligatoires!

Chez l'enfant, les efforts de courte durée (quelques secondes, p.ex. lors de jeux de poursuite ou autres) entraînent aussi l'endurance. Les enfants récupèrent très vite après ce type d'effort, qui est donc efficace chez eux. On veillera néanmoins à leur accorder des pauses pour éviter la fatigue.

Envie d'autres idées de jeux?

- Cahier pratique «mobile» 56: **Courir Kids**. 2009.
- Cahier pratique «mobile» 60: **Sauter Kids**. 2009.

Grimper et prendre appui

Les enfants aiment grimper et se déplacer au-dessus du sol. Ils estiment très bien leurs capacités. Attention toutefois à ne pas leur en demander trop! Les exercices et les jeux doivent être simples et sûrs, mais aussi variés et passionnants.

Perches à gogo



Comment? Grimper aux perches et se laisser glisser pour redescendre.

Indications: Installer des tapis par terre et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.

Variantes:

- Grimper à quatre pattes le long des perches inclinées.
- Grimper à une perche (verticale ou inclinée).
- Monde à l'envers: se tenir à deux perches et effectuer un demi-tour pour se retrouver la tête en bas.
- Grimper à deux perches en se balançant, puis sauter sur des tapis disposés par terre. Attention: ne pas grimper trop haut pour pouvoir atterrir en toute sécurité!
- Si disponible: cadre suédois.

Pourquoi? Connaître au moins une manière de grimper aux perches et de redescendre avec des mouvements sûrs et économiques.

A l'assaut de la montagne



Comment? Les enfants grimpent à la hauteur de leur choix sur un pan d'espaliers écarté.

Indications: Sécuriser l'installation en disposant des tapis par terre.

Variantes:

- Grimper d'un côté, redescendre de l'autre.
- Admirer la vue depuis le sommet de la montagne.
- Grimper d'un côté, puis sauter de l'autre sur un gros tapis.
- Grimper sur un banc accroché aux espaliers et incliné au maximum. Sécuriser l'installation en disposant des tapis sous le banc.

Pourquoi? Grimper aux espaliers sans effort ni crainte.

Bibliographie

- Baumann, H. (2004). **Courageux, c'est mieux**. Berne: Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP).
- Baumberger, J.; Müller, U. (2008). **Top-Spiele für den Sportunterricht**. Band 2: für Kinder ab 7 Jahren. Horgen: Verlag Baumberger & Müller.
- Commission fédérale du sport CFS (1998-2000). **Education physique**. Vol. 1: Eclairages théoriques; Vol. 2: Ecole enfantine, degré préscolaire; Vol. 3: 1^{re}-4^e année scolaire.
- Huber, L.; Lienert, S.; Müller, U.; Baumberger, J. (2008). **Top-Bewegungsspiele**. Band 1: für Kinder ab 5 Jahren. Horgen: Verlag Baumberger & Müller (bm-sportverlag.ch)
- Owassapian, D.; Meier, D. (2006): **Spielen lernen**. Spielfächer Basic für Kindergarten/Unterstufe. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.
- Steinmann, P. (2009). **J+S-Kids: Exemples pratiques**. Macolin: HEFSM.
- Varisco, J.; Dössegger, A. (2009). **J+S-Kids: Bases théoriques**. Macolin: HEFSM

Liens

- Leçons d'introduction J+S-Kids: www.jeunesseetsport.ch
- Cahiers pratiques «mobile» de la collection J+S-Kids: www.basposhop.ch
- Qualité de l'éducation physique et sportive: www.qeps.ch

Comme des singes



Comment? Les enfants traversent les espaliers en grimpant comme des singes; en chemin, ils cueillent des bananes (sautoirs accrochés à différentes hauteurs).

Variantes:

- Les enfants grimpent en passant à travers des cerceaux fixés horizontalement ou verticalement aux espaliers (avec des cordes ou des dispositifs *ad hoc*).
- Ils effectuent la traversée dos aux espaliers.

- Ils grimpent par deux «encordés» (chacun tient le bout de la corde dans la main, mais sans l'attacher!).

Pourquoi? Traverser tous les espaliers transversalement sans toucher le sol, avec des mouvements sûrs et économiques.

Jardin d'escalade

Comment? Il existe toute une panoplie d'engins qui invitent à grimper, surtout les barres parallèles et la barre fixe. On les réglera de manière que les enfants puissent grimper par-dessus plusieurs barres.

Indications: Sécuriser l'installation avec des tapis et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.

Variantes:

- Installer deux ou trois barres fixes à différentes hauteurs. Les enfants grimpent et descendent en décrivant un huit ou essaient de trouver d'autres chemins.
- Barres parallèles: les enfants grimpent en décrivant un huit autour des barres.
- Barres parallèles: ils avancent suspendus aux barres par les pieds et les mains.
- Corde, perches, espaliers, anneaux, constructions en cordes.

Pourquoi? Grimper de manière sûre et variée en s'adaptant à la situation.

Acrobaties aériennes



Comment? Les enfants s'établissent à l'appui à la barre fixe, au trapèze (anneaux) et aux barres parallèles et exécutent de petites acrobaties.

Variantes:

- En appui à la barre fixe, passer les jambes l'une après l'autre par-dessus la barre pour s'asseoir, puis revenir à l'appui.
- Barres parallèles: marcher à quatre pattes en avant, de côté et à reculons sur les deux barres.
- Barres parallèles: se déplacer en appui.

- Barres parallèles: s'établir à l'appui et se balancer.
- Trapèze: s'établir à l'appui (en sautant ou en grimpant) et se balancer ou exécuter des acrobaties.

Pourquoi? S'établir à l'appui sur différents engins (forme préalable de gymnastique aux agrès). Renforcer la musculature de soutien.

Carnaval des animaux



Comment? Les enfants courent ou sautent dans la salle et franchissent différents obstacles en se déplaçant comme des grenouilles, des lièvres ou des crabes.

Variantes:

- En prenant appui sur un banc suédois avec les mains, avancer en sautant d'un côté à l'autre.
- Sauter comme des grenouilles ou des lièvres dans des éléments de caisson vides, puis sur le couvercle du caisson.

- En position d'appui facial, avancer – à la force des bras uniquement – à travers la salle, les pieds posés sur des morceaux de tapis.
- En appui sur les mains dans un cerceau, en faire le tour avec les pieds.

Pourquoi? Développer la force d'appui. Soutenir le poids du corps dans différentes situations et renforcer les os.



Un grand merci à l'auteur de ce cahier pratique

Patricia Steinmann est responsable du programme J+S-Kids dans les écoles. Elle est également enseignante d'éducation physique et dispense une heure d'éducation physique quotidienne aux élèves de la classe modèle de Macolin.

> patricia.steinmann@baspo.admin.ch

Rythmer et danser

Les jeunes enfants aiment danser et bouger en rythme; chez les plus grands, cela vaut essentiellement pour les filles. Les mouvements sont spontanés et souvent très créatifs. Les enfants s'expriment avant tout par rapport à ce qu'ils ont déjà vécu. La musique et le rythme stimulent leur imagination, tout comme les histoires et les images.

Au pays du silence



Comment? Les enfants ne doivent pas faire de bruit ni parler. Le moniteur leur montre différents mouvements et poses. Les enfants l'observent et l'imitent le plus vite possible.

Variantes:

- Courir en avant, de côté, en arrière.
- Sautiller.
- Marcher à quatre pattes, se déplacer comme un crabe.
- Marcher sur la pointe des pieds/ sur les talons.

- Imiter des animaux.
- Expliquer et réaliser des séquences motrices simples et des jeux sans parler.
- Accompagner ou guider les mouvements avec des instruments de percussion (p. ex. en jouant du tambourin ou en tapant dans les mains).

Pourquoi? Percevoir des mouvements de manière visuelle uniquement. Augmenter la concentration grâce au silence.

Ballon géant



Comment? Serrés les uns contre les autres, les enfants se tiennent par la main et forment un ballon. En soufflant de toutes leurs forces, ils gonflent celui-ci (les enfants s'écartent). Lorsque le ballon éclate, tout le monde tombe par terre.

Indications: Prévoir suffisamment de place pour tomber!

Variante: Tous les enfants courent en cercle en se donnant la main. Arrivent-ils à se déplacer au même rythme sans faire éclater le ballon (= cercle)?

Pourquoi? Prendre conscience de sa respiration, représenter une figure en groupe.

Métamorphoses

Comment? Tous les enfants bougent au son d'un instrument de percussion (p. ex. tambourin). Ils adoptent le rythme et exécutent des mouvements sur la base de celui-ci.

Variantes:

- Courir, sautiller, galoper, marcher.
- Quand la percussion stoppe, les enfants se figent sur place.
- Quand la percussion stoppe ou qu'un autre bruit retentit, les enfants se transforment en différents objets ou personnages: pierre, coccinelle, arbre, nain, géant.

Pourquoi? Sentir le rythme et le transformer en mouvements.

Mime des animaux



Comment? Plusieurs photos d'animaux sont posées par terre. Un enfant choisit une image et la mime sans parler. Ses camarades essaient de deviner de quel animal il s'agit et s'efforcent ensuite de l'imiter à leur tour.

Variantes:

- Utiliser d'autres images (disciplines sportives, personnages de contes de fées).
- Un enfant mime son animal favori; tous les autres l'imitent.
- Aménager un parcours à effectuer en imitant différents animaux: marcher en équilibre sur un banc suédois comme un chat, grimper aux espaliers comme un singe, sauter comme une grenouille.

Pourquoi? Reconnaître les modes de déplacement et les caractéristiques des animaux et les imiter de manière à ce que les autres devinent.

Improvisations

Comment? Le moniteur passe un morceau de musique. Les enfants doivent se mouvoir en rythme de manière créative.

Variantes:

- Grand – petit.
- Debout – couché.
- Fort – doucement.
- Vite – lentement.
- Donner des histoires et des personnages à imiter en dansant.
- Mettre à disposition des engins à main et des objets pour les improvisations (cordes, cerceaux, foulards de jonglage, balles, journaux, etc.).

Pourquoi? Sentir le rythme et bouger en accord avec la musique. Stimuler la créativité.

Chorégraphies

Comment? Les enfants apprennent une chorégraphie adaptée à leur niveau. Le moniteur donne quelques pas avec une suite à respecter et les exerce avec les enfants. Exemples: step de côté, twist, mouvement de ressort, avancer/reculer, combinaisons avec les bras, sautiller, éléments au sol. Tous les pas sont possibles!

Variantes:

- Le moniteur élabore une chorégraphie avec différents pas de danse. Tous les 8 à 16 battements (suivant le niveau des enfants), on ajoute un nouveau pas de danse. Les pas utilisés peuvent revenir plusieurs fois et se succéder dans le même ordre; la combinaison peut être répétée.
- Les enfants inventent leurs propres pas de danse et les montrent au moniteur, puis au groupe. Ils peuvent les intégrer dans la chorégraphie.

Musique:

- Les enfants apportent leur musique préférée. Le moniteur choisit un morceau avec eux pour la chorégraphie.
- Choisir des morceaux avec environ 120 bpm (battements par minute).

Pourquoi? Exécuter de manière autonome une chorégraphie apprise.

Attention, inondation!

Comment? Le moniteur passe un morceau de musique. Les enfants dansent, sautent et sautillent au gré de leur envie.

Variantes:

- Lorsque la musique s'arrête, gare à l'inondation! Pour se mettre au sec, les enfants se réfugient en hauteur. Le moniteur donne différentes poses à prendre: balance, arbre; se tenir sur une jambe, poser une seule main et un seul pied par terre.
- Courir sur les lignes, des couleurs ou des formes données.
- Répartir des tapis fins dans la salle sur lesquels les enfants dansent et exécutent des acrobaties.
- Quand la musique s'arrête, le moniteur crie un chiffre, par exemple 3. Les enfants se regroupent alors le plus vite possible par trois sur un tapis ou à l'intérieur d'un cerceau.

Pourquoi? Faire appel à la créativité des enfants. Suivant les tâches annexes, différents objectifs sont possibles, p.ex. entraîner l'équilibre.

A l'oreille

Comment? Les enfants entendent trois morceaux de musique différents; ils ont une tâche à effectuer pour chaque morceau. Exemple: A = trotter et courir. B = danser au sol. C = bouger en rythme avec une balle. L'enseignant passe la musique et les enfants exécutent les mouvements sans se tromper.

Variantes:

- Les enfants choisissent les différentes formes de mouvement.
- Imposer des pas de danse ou les laisser choisir aux enfants.
- Utiliser différents engins à main.

Pourquoi? Reconnaître différents morceaux de musique et rythmes et les associer à des mouvements. Improviser.

1, 2, 3... Musique!

A travers des comptines, des poèmes, des chansons et des jeux chantés, les enfants expérimentent différents processus rythmiques. Associées au mouvement, ces expériences sont essentielles pour développer et approfondir le sens du rythme. A ne pas manquer: les CD de la collection «Musique et mouvement» regorgent d'idées pour mettre en œuvre votre enseignement sur fond musical. A commander sur www.basposhop.ch

Lancer et attraper

Lancer et attraper sont des formes motrices fondamentales qui servent de base à la pratique de nombreuses disciplines sportives, comme les disciplines de jeu ou de lancer en athlétisme. On distingue également des formes différenciées telles que porter, rouler, conduire, dribbler, frapper et projeter.

Stand de tir



Comment? Le moniteur installe un parcours avec les enfants. Chacun s'exerce de façon autonome aux différents postes en essayant de toucher les cibles: marques sur le mur, cônes et masques posés sur un caisson, cartons et éléments de caisson, cadre de tchoukball, buts, cerceaux suspendus. Lancer avec la main droite et avec la main gauche!

Variantes:

- Lancer des objets en utilisant différentes techniques (avec une ou deux mains, par-dessus la tête, par en bas, passe à deux mains, projeter).
- Lancer loin: lancer différents objets le plus loin possible; trouver la technique optimale de lancer, s'exercer, acquérir de l'expérience avec la trajectoire des objets.
- Lancer la balle avec le pied → viser une cible.
- Lancer différents objets: balles, ballons, volants, foulards.
- Lancer des bâtons, des allumettes, des branches, des fusées volantes.
- Balle filante: lancer des footbags emballés dans des foulards de jonglage.

Environnement:

- En forêt: lancer des pives, des noix, des branches, des pierres et d'autres objets naturels.
- Définir et viser des cibles naturelles: arbres, buissons, poteaux, souches.

Pourquoi? Lancer une balle correctement de diverses manières et atteindre une cible. Précision et angle de tir, différenciation.

Passe-passe

Comment? Par deux, les enfants se font des passes avec une balle. Ils peuvent la rattraper à deux mains.

Variantes:

- Lancer une balle assez haut et exécuter une acrobatie avant de la rattraper: taper dans les mains, effectuer un tour sur soi-même, toucher le sol, toucher ses pieds, faire une roulade.
- Inventer une forme de «passe à dix» ou la réaliser en suivant les consignes.
- Lancer une balle contre le mur et la rattraper.
- Placer un cerceau par terre entre deux enfants puis se faire des passes via le cerceau.
- Par deux, se faire des passes par-dessus une corde, un filet, un cerceau accroché aux anneaux.
- Lancer une balle contre le cadre de tchoukball et la rattraper.

Pourquoi? Rattraper une balle envoyée avec précision.

Coco en stock

Comment? Former deux équipes: les cueilleurs et les singes. Les cueilleurs veulent récolter le plus de noix de coco (= balles) possible dans la jungle et les ramener dans leurs grandes caisses (éléments de caisson). Les singes les empêchent en vidant les caisses et en renvoyant les noix de coco dans la jungle. Attention: ne pas lancer les balles, mais les porter et les déposer! Lorsqu'un singe est touché par un cueilleur, il doit ramener la noix de coco dans la caisse.

Variante: Transporter les balles sur une raquette (badminton, tennis).

Pourquoi? S'exercer à porter de manière ludique; respecter les règles du jeu.

Balle par-dessus la corde

Comment? Les enfants jouent ensemble deux par deux. Ils lancent et rattrapent la balle à tour de rôle par-dessus la corde. Quelle équipe réussit le plus de passes sans commettre d'erreur?

Variantes:

- Après avoir rattrapé la balle, toucher une ligne du terrain, un mur ou contourner un piquet en courant.
- Les équipes s'affrontent et comptent les points.

Pourquoi? Lancer la balle avec précision et la rattraper avec assurance.

Envie d'autres idées de jeux?

- Cahier pratique «mobile» 10: **Balles et ballons.** 2005.
- Cahier pratique «mobile» 16: **Objectif jeux.** 2006.

Dribbles en vrac

Comment? Les enfants dribblent une balle en essayant différentes figures de leur invention. Ils se les montrent et les exercent. Exemples: dribbler debout, en marchant et en courant, assis ou couché; s'asseoir et se relever, faire la balance, dribbler entre les jambes, sur une jambe, en fermant les yeux, couché en roulant du ventre sur le dos. Toujours s'exercer des deux côtés!

Variantes:

- Dribbler et frapper la balle au sol le plus fort possible: qui fait le plus de bruit? Quelle balle rebondit le plus haut?
- Dribbler avec une balle selon différents rythmes.
- Dribbler en rythme avec des camarades.
- Dribbler au rythme des instruments de percussion ou des pas.
- Dribbler avec différentes balles.
- Dribbler autour, sous et par-dessus de petits obstacles: lignes, forêt de piquets, slalom, banc suédois, élastique, cerceau.

Pourquoi? Connaître les caractéristiques du dribble avec différentes balles, pouvoir dribbler à une et à deux mains en se déplaçant.

Patate bouillante

Comment? Les enfants courent dans la salle en musique. Plusieurs balles (= patates bouillantes) sont en jeu. Les enfants se les passent le plus vite possible. Quand le moniteur arrête la musique, l'enfant qui a la balle dans les mains se brûle les doigts et doit présenter un pas de danse en accord avec la musique avant de reprendre le jeu.

Variantes:

- Se passer la balle de différentes manières: de main à main, toucher d'abord le dos d'un camarade avant de la passer, passe au sol, passe directe.
- A la chaîne: tous les enfants se tiennent en cercle et se passent les balles de main à main ou en les lançant. Plus difficile: les enfants se déplacent dans la salle; la balle est transmise dans le même ordre.
- Balles: balles en mousse, balles de gymnastique, mini-ballons de football, ballons de volleyball et de handball, balles de tennis.
- Varier le nombre de balles.

Pourquoi? Apprendre à jouer avec des balles en se déplaçant et en groupe sans perdre le contrôle.

Minigolf



Comment? Le moniteur aménage un parcours de golf en salle ou à l'extérieur avec des caisses, des éléments de caisson, des buts et différents seaux. Tous les enfants ont une balle. Ils se placent sur la ligne de départ et essaient de toucher la cible n° 1. Dès qu'ils ont réussi, ils passent à la deuxième. Qui effectue tout le parcours avec le moins de coups (lancers)?

Variantes:

- Lancer ou rouler la balle avec la «mauvaise» main.
- Shooter la balle.
- Effectuer le parcours avec une raquette (tennis, badminton, tennis de table, goba) et une balle.
- Effectuer le parcours avec une canne et une balle (unihockey, golf).
- Laisser les enfants aménager un parcours.
- On peut utiliser toutes sortes de réceptifs au gré de son imagination!

Pourquoi? Lancer de différentes manières en variant les distances et les cibles.

Gardien de troupeau

Comment? Les enfants font rouler des balles avec la main à travers la salle. Le moniteur énonce une couleur présente dans la salle. Les enfants doivent la toucher le plus vite possible avec la balle.

Variantes:

- Conduire une balle avec le pied, avec d'autres parties du corps.
- Slalom, le maître et son chien, parcours.
- Au signal, exécuter différentes tâches: échanger la balle avec un camarade, décrire un huit autour des jambes, toucher le mur en faisant rouler la balle et la rattraper.
- A deux: se faire des passes en faisant rouler la balle. Faire rouler la balle entre les jambes d'un partenaire, puis aller la rechercher le plus vite possible.
- Formes d'estafette.
- Conduire la balle à l'aide de moyens auxiliaires: canne de unihockey, raquette de tennis, de goba, bâtons de gymnastique, massues.

Pourquoi? Conduire la balle en la contrôlant avec ou sans moyen supplémentaire.

Des deux mains!

Il s'agit de développer non seulement l'habileté avec les ballons, mais aussi le maniement d'autres engins tels que cannes ou raquettes. En donnant aux enfants des tâches motrices aussi variées que possible, on veillera à ce qu'ils s'exercent toujours des deux côtés. Le moniteur mettra à leur disposition des objets légers à lancer, mais aussi différents engins – à lancer et à faire voler – pour qu'ils multiplient le plus possible les expériences motrices.

Lutter et se bagarrer

Pratiqués loyalement, les combats et les jeux de lutte sont amusants et permettent aux enfants d'assouvir leur besoin de bouger de diverses manières. Ils développent la perception corporelle et permettent de vivre des émotions et de s'entraîner à les contrôler.

Attention à la flaqué!



Comment? Un tapis (= flaqué) est placé entre les deux adversaires. Les deux enfants se tiennent par la main droite et essaient de se tirer et de se pousser mutuellement dans la flaqué. Celui qui y met le pied en premier a perdu.

Variantes:

- Se tenir par la main gauche ou par les deux mains.
- Utiliser un gros tapis comme flaqué. Les enfants forment un cercle autour en se donnant la

main. Tout le groupe essaie de tirer un camarade dans la flaqué.

Pourquoi? Mesurer ses forces en tirant et en poussant.

Voleur de trésor

Comment? Deux enfants se font face, à plat ventre sur un tapis. Bras tendus, ils tiennent une balle entre eux. Au signal, chacun essaie de la tirer sous lui.

Variantes:

- Tenir la balle avec les pieds, allongé sur le dos.
- Un enfant garde la balle sous son ventre en position quadrupédique; l'autre essaie de s'en emparer.
- Combat deux contre deux.
- Utiliser des coussins.

Pourquoi? Conquérir des objets et les défendre.

Combat au sol

Comment? A et B sont assis côte à côte sur des tapis fins, les jambes tendues en sens inverse. Le bras le plus proche de l'adversaire est posé sur l'épaule qui se trouve le plus loin. Au signal, chacun essaie de renverser l'autre sur le dos.

Variantes:

- L'adversaire doit être maintenu sur le dos 10 à 20 secondes; de son côté, il essaie de se tourner sur le ventre ou de se redresser.
- Modifier la position de départ: dos à dos, assis ou à genoux face à face.
- Deux enfants de petite taille luttent contre un enfant particulièrement grand et fort.

Pourquoi? Combattre au sol.

Roi des îles

Comment? Deux enfants essaient de se pousser mutuellement hors du terrain (deux tapis fins). Le vainqueur doit garder au moins une partie du corps à l'intérieur du terrain.

Variante: Jeu inverse: un ou deux requins rôdent autour des tapis. Ils essaient de tirer dans l'eau les enfants qui se trouvent sur les tapis. Lorsqu'un enfant touche le sol avec une partie du corps, il devient, à son tour, requin.

Pourquoi? Conquérir un espace et le défendre.

Chasse à la tortue



Comment? Les enfants (= tortues) se placent à l'extrémité d'un grand champ de tapis. A quatre pattes, ils essaient d'effectuer la traversée pour se rendre à la mer. Deux chasseurs les empêchent en les tournant sur le dos. La tortue qui se retrouve sur le dos aide les chasseurs au tour suivant.

Variante: Idem sous forme de duel ou de combat en petits groupes.

Pourquoi? Maintenir ou modifier une position.

Stop!

Enlever bijoux et chaussures pour éviter les blessures. Avant la leçon, définir un signal clair («stop!») avec les enfants pour interrompre immédiatement le combat en cas de douleur.

Glisser et déraper

La glisse fascine les enfants sous toutes ses formes et joue un rôle important dans le développement moteur; elle entraîne et développe le sens de l'équilibre. Pour acquérir de l'expérience dans ce domaine, il existe de nombreuses possibilités.

Téléphérique



Comment? Assis sur un morceau de tapis, les enfants se tirent à une corde sur plusieurs mètres.

Variantes:

- A genoux, assis, couché, debout.
- Se tirer à plat ventre sur un banc suédois (horizontal ou incliné).
- Matériel: morceaux de tapis, sacs en jute, chiffons, chaussettes.

Pourquoi? Se familiariser avec les caractéristiques de la glisse, garder son équilibre et renforcer la musculature.

Toboggan



Comment? Accrocher un banc suédois aux espaliers ou à la barre fixe pour construire un toboggan. Les enfants grimpent, s'asseyent sur un morceau de tapis et dévalent la pente.

Indications: Sécuriser le départ, la descente et l'arrivée avec des tapis.

Variantes:

- Assis, à genoux, couché, debout comme un skieur/un snowboarder.
- Saut à ski: debout (ou accroupis), les enfants dévalent le banc, sautent et atterrissent en souplesse sur le gros tapis.

- Varier l'inclinaison de la pente.

Pourquoi? Garder son équilibre malgré la pente et la dynamique. Tenue du corps active, plaisir et confiance en soi.

Chiens de traîneau



Comment? Assis sur un morceau de tapis (traîneau), un enfant se tient à un cerceau tiré par un camarade (= chien).

Variantes:

- A genoux, couché, debout.
- Fixer des cordes à un tapis (côté antiglisse en haut) pour faire un traîneau. Un ou deux enfants s'installent dessus et se font tirer par plusieurs camarades.
- Effectuer un parcours avec le traîneau.

Pourquoi? Transmettre et contrôler

une traction externe grâce à la tension du corps, à un bon positionnement et à l'équilibre.

Rodéo

Comment? Le cow-boy se tient sur un cheval sauvage (= chariot à tapis avec un seul tapis). Un camarade essaie de désarçonner le cow-boy en poussant et tirant le chariot.

Indications: Le moniteur surveille pour pouvoir intervenir si le cheval se montre trop sauvage. Le périmètre n'est pas délimité.

Variantes:

- Le cow-boy se tient accroupi.
- Le cow-boy se tient sur une jambe.
- Cheval et cow-boy essaient d'effectuer un tronçon ou un parcours défini à l'avance le plus vite possible sans que le cow-boy tombe (exercice de collaboration).

Pourquoi? Garder son équilibre dans des conditions difficiles.

Glisse à gogo!

Les débuts se font à plat, sans l'aide d'un partenaire; il s'agit avant tout de se familiariser avec les différentes formes de matériel que l'on peut utiliser pour glisser. A travers des exercices à deux et en groupes, on peut ensuite faire progressivement les expériences les plus diverses, en utilisant également des plans inclinés. On sera tout particulièrement attentif à la sécurité lorsque l'on aménage les installations.

Un numéro pour vous



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)

à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ port):

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Commandes de cahiers pratiques

à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port):

Numéro: _____ Thème: _____ Nombre: _____

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: _____

NPA/Lieu: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Date, signature: _____

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