

Leçon

Dans la cour de récréation

Cette leçon est placée sous le signe de la course et du rire. Les enfants participent à divers petits jeux dans la cour de récréation.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 5-8 ans

Années scolaires: 1^{re} à 4^e HarmoS

Objectif d'apprentissage

- Courir, rire, concourir

Indications: Prendre connaissance à l'avance du chemin qui mène à la place de jeu. Se faire accompagner par un moniteur supplémentaire. Emporter un téléphone mobile avec les numéros d'urgence (médecins).

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15' Chanson de bienvenue (éventuellement dans une autre langue) Tout le monde en cercle: «On met le pied en avant, on met le pied en arrière, on met le pied en avant et on remue un petit peu, on danse le boogie-woogie, on fait un tout petit tour, voilà toute ma chanson.» Répéter avec d'autres parties du corps (épaules, bras, tête, etc.).		
	Chasse aux couleurs Désigner un chasseur. Celui-ci cite une couleur. Les enfants qui touchent la couleur choisie ne peuvent pas être attrapés. Celui qui se fait attraper prend le rôle du chasseur. Variante • Choisir une matière (bois, métal, pierre, etc.) à la place d'une couleur.	Délimiter le terrain de jeu.	
Partie principale	15' Jeux d'orientation • Le moniteur montre dix objets (pierre, feuilles, plantes, fruits, etc.). Quel enfant parvient à trouver et ramener les objets en premier? Bonus: qui connaît le nom des plantes/objets désignés? • Course d'un point A à un point B (non visible mais reconnaissable): le dernier arrivé choisit le prochain objectif à atteindre. • Par deux: A effectue un parcours au pas de course, B l'observe, puis tente de suivre le même chemin. • Photomobile: A ferme les yeux, B le guide dans la cour. A un endroit donné, B s'arrête, positionne A et lui demande de prendre une photo (A ouvre brièvement les yeux). Après cinq photos, B ramène A au point de départ et lui demande d'ouvrir les yeux. A doit alors guider B le long du chemin parcouru. Inverser les rôles.	Délimiter le terrain de jeu.	Plan de la place de jeu au format A3, divers objets

Source: Harder, C.: J+S-Kids: Introduction à la gymnastique – Leçon 9. Macolin: OFSPO.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	15'	<p>Jeux de recherche</p> <p>Former un cercle. Un enfant court à l'extérieur de celui-ci. Lorsqu'il touche le dos d'un camarade, il lui dit «Viens avec moi!» (courir dans la même direction) ou «Sauve-toi!» (courir dans la direction opposée). Le premier des deux qui reprend la place laissée vide a gagné. Le perdant continue le jeu.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Changer le mode de déplacement (sautiller, sur une jambe, etc.). • En groupe: constituer des colonnes en forme d'étoile. Lorsque le dernier enfant d'une colonne est touché, toute la colonne se met à courir. Le dernier arrivé continue le jeu. 		Chronomètre
	10'	<p>Jeux de poursuite en groupe</p> <p>«Promenons-nous dans les bois...»</p> <p>Les moutons quittent la bergerie et narguent le loup en chantant: «Promenons-nous dans les bois, tant que le loup n'y est pas. Si le loup y était, il nous mangerait. Mais comme il y est pas, il nous mangera pas. Loup, y es-tu? Que fais-tu? M'entends-tu?» Le loup répond: «Me voilà!», et il essaie d'attraper les moutons tandis que ceux-ci courent se réfugier dans la bergerie. Le mouton qui est attrapé devient le loup.</p> <p>Chaîne</p> <p>Un duo commence à chasser. Chaque joueur attrapé forme un maillon supplémentaire de la chaîne. Lorsque la chaîne comporte quatre maillons, elle se sépare en deux. Combien de temps dure le jeu jusqu'à ce que tous les enfants soient attrapés?</p> <p>Deux c'est assez, trois c'est trop</p> <p>Les enfants se tiennent par deux, côte à côte. Désigner un lapin et un chasseur. Le lapin peut se mettre à l'abri en se positionnant soit à gauche, soit à droite d'un duo. L'enfant le plus éloigné du nouvel arrivant devient le nouveau chasseur. Autres possibilités: 1) Le joueur le plus éloigné du nouvel arrivant reste lapin. 2) Les duos sont couchés au sol.</p>	Délimiter le terrain de jeu.	

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>15' Jeu de réaction</p> <p>Les enfants se font face par deux sur une ligne. Entre eux, une chaussure de gymnastique est posée sur le sol. Les deux joueurs essaient d'attraper la chaussure et de la déposer derrière leur propre ligne, sans se faire toucher. Qui gagne le plus de points? Au temps ou selon un nombre défini de manches.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sous forme de concours par équipe: additionner les points de chaque coéquipier. • A est assis, jambes tendues sur le sol. B est debout, dans son dos. Les bras légèrement écartés, A attend que B laisse tomber une chaussure. Parvient-il à la rattraper avant qu'elle touche le sol? • Les enfants sont couchés sur le dos, les pieds les uns contre les autres (sur la ligne centrale). D'un côté se trouvent les blancs, de l'autre les noirs. A l'annonce d'une des deux couleurs par le moniteur, tous les enfants concernés fuient en direction d'une ligne définie, tandis que leur adversaire respectif essaie de les attraper avant qu'ils aient atteint cette marque. Autre possibilité: Le moniteur raconte une histoire contenant les mots «noir» ou «blanc». 	Tracer une ligne au milieu du terrain et définir un point d'arrivée de chaque côté.	Chronomètre
Partie finalee	<p>20' Renforcement par deux</p> <ul style="list-style-type: none"> • A est assis, les jambes tendues et les mains posées sur le sol. Il soulève légèrement les jambes, les écarte et les referme à un rythme régulier. B saute par-dessus les jambes de son camarade (pantin). Lorsque les jambes de A sont ouvertes, celles de B sont fermées. Et vice et versa. Quel duo effectue dix sauts sans erreur? • A est couché sur le ventre, B saute par-dessus A. A soulève son corps de manière à former un pont (position d'appui facial) et B rampe en dessous. Quel duo effectue en premier cinq passages? • A, à gauche, et B, à droite, se tiennent par la main. A pose sa jambe droite sur son bras droit, B en fait de même avec sa jambe gauche. Dans cette position, ils essaient d'atteindre la ligne d'arrivée le plus rapidement possible en sautant. • Sac à dos: chaque enfant doit être porté à une reprise. <p>Clin d'œil</p> <p>Les enfants sont debout sur un cercle, par deux, l'un derrière l'autre. A est seul et tente de trouver un partenaire. Il fait un clin d'œil à un camarade posté en tête d'une paire, qui tente de le rejoindre. Si celui-ci se fait retenir par son coéquipier, A a droit à un autre essai.</p>	Définir une ligne d'arrivée.	