

06 | 2014

Jeux en plein air

Thème du mois – Sommaire

Les différents environnements	2
Exercices	
• Place en dur, pelouse, place de jeu	4
• En forêt	6
• Avec de l'eau, au bord de l'eau	8
• Dans l'eau	10
• Dans la neige	11
• Sur la glace	12
Leçons	13
Indications	21

Catégories

- Tranche d'âge: 5-10 ans
- Degrés scolaires: préscolaire et primaire
- Niveaux de progression: débutants et avancés



Pour se développer, l'enfant a besoin de faire des expériences motrices variées. Ce thème du mois propose des formes de jeu pour des enfants des degrés préscolaire et primaire, qui peuvent être mises en œuvre dans divers environnements.

L'activité physique donne à l'enfant la possibilité de découvrir et d'expérimenter différents espaces, infrastructures sportives et surfaces. Le changement d'environnement élargit la palette des impressions et des expériences sensorielles: le vent qui se lève, les nuages qui passent, les averses et les chutes de neige soudaines, le soleil éblouissant, la pelouse fraîchement tondu, les feuilles qui tombent, les insectes qui bourdonnent, le sol verglacé, l'eau rafraîchissante et le sable chaud enrichissent les activités sportives en plein air.

Une ambiance calme et concentrée, une musique entraînante ou un rythme soutenu contribuent à modifier l'atmosphère dans une salle. En évoluant sur une surface dure, sur du gazon, dans la neige, sur la glace, le sable ou le sol de la salle de gymnastique, on ne sollicite pas les sens de la même manière et on génère de nouveaux défis passionnants. En s'entraînant au bord de l'eau ou dans l'eau, en forêt, en salle, sur la piste d'athlétisme, en pleine nature ou sur la place de jeu, on permet d'autres expériences au petit goût d'aventure.

Sortir des sentiers battus

Jouer avec les impressions sensorielles permet de développer la perception de manière globale. Quitter de temps à autre l'environnement familier pour découvrir d'autres espaces constitue un enrichissement!

Ce thème du mois propose une moisson d'exercices et de formes de jeu avec les principaux points à respecter dans chaque environnement spécifique. A la fin sont présentées trois leçons-types qui peuvent être réalisées en plein air, dans différents environnements. Elles permettent aux enfants de découvrir la nature et d'assouvir leur besoin naturel de mouvement. Les exercices présentés dans la première partie de cette brochure peuvent sans autres être mis au programme d'une leçon, en fonction des caractéristiques de la classe ou du groupe d'entraînement.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Les différents environnements

Le changement d'environnement doit être préparé avec soin. Les points suivants doivent être éclaircis pour que la sortie soit réussie.

Principes généraux

- Quelles infrastructures se prêtent à l'activité choisie?
- L'endroit prévu peut-il être réservé à l'avance?
- Comment les enfants se rendent-ils au lieu de rendez-vous?
- Peut-on procéder à un échange avec un autre club, une autre école?
- Faut-il des accompagnants supplémentaires ou du matériel spécifique?
- A quels éléments faut-il être particulièrement attentif sur le plan de la sécurité?

En forêt

La forêt est un espace propice aux découvertes et aux expérimentations. Elle offre d'excellentes possibilités de jeux et d'activités et permet aux enfants de multiplier les impressions et les expériences sensorielles.

Points importants

- Se renseigner sur les risques de tiques dans la région et adopter les mesures préventives qui s'imposent. Pour en savoir plus: www.latique.ch.
- Informer les parents à l'avance pour que les enfants soient équipés de manière appropriée (pantalon et pull à manches longues, veste, casquette, bonnes chaussures).
- Discuter avec les enfants des règles à respecter en forêt. Il est important de définir des signaux clairs et de délimiter la zone où les enfants peuvent jouer. Par ailleurs, on décidera d'un point de rassemblement central et on choisira des lieux qui offrent une bonne visibilité.
- Emporter une pharmacie (désinfectant, pansements, bande élastique, pince à épiler, etc.).
- Prévoir si possible deux accompagnants au minimum pour un groupe d'enfants.
- Penser à prendre un téléphone portable avec les numéros d'urgence.

Avec de l'eau

Les enfants aiment jouer avec de l'eau. Quand la température s'y prête, pourquoi ne pas organiser des jeux à l'extérieur? Tout ce qu'il faut, c'est un robinet... et des habits qui ne craignent rien!

Au bord de l'eau

Les fontaines tout comme les rives des lacs et des rivières constituent de merveilleux terrains de jeu. Mais attention: ces plans d'eau comportent des risques dont il faut impérativement tenir compte! Les informations ci-après ne concernent pas la baignade ni la natation (voir environnement suivant).

Points importants

- Informer les parents à l'avance pour que les enfants soient équipés correctement (vêtements et chaussures appropriés, habits de rechange et linge).
- Discuter avec les enfants des règles à respecter au bord de l'eau.
- Prévoir deux adultes au minimum pour surveiller toute une classe au bord d'un cours d'eau ou d'un plan d'eau.
- Veiller à avoir des règles claires et une bonne organisation.

Dans l'eau

Les enfants en âge préscolaire doivent s'accoutumer à l'eau dans une atmosphère détendue pour qu'ils y trouvent du plaisir. A travers des exercices et des jeux variés, il s'agit de les familiariser avec l'élément liquide pour leur permettre d'expérimenter la résistance et la portance de l'eau. Les enfants élargissent ainsi leur perception corporelle et peuvent transférer certains schémas moteurs déjà appris sur la terre ferme au milieu aquatique; dans un deuxième temps, de nouvelles formes du mouvement spécifiques telles que respirer, flotter, glisser et se propulser peuvent être introduites avec précaution. Une fois ces éléments clés maîtrisés, les enfants peuvent s'amuser à sauter dans l'eau, car c'est ce qu'ils préfèrent. En faisant des expériences positives, ils s'accoutument à l'eau, prennent confiance et gagnent en agilité. Des jeux réalisés dans et au bord de l'eau peuvent les aider dans cet apprentissage.

Consignes de sécurité: Les sports aquatiques sont soumis à des prescriptions particulières. Les personnes qui souhaitent réaliser l'une de ces activités doivent impérativement respecter ces directives, de même que les prescriptions de sécurité. Par ailleurs, les écoles sont tenues d'observer les réglementations cantonales en la matière.

→ [Conseils du bpa](#)

Application pratique: Pour la planification et la réalisation de leçons J+S sur le thème de l'accoutumance à l'eau et de la natation, nous vous recommandons le [manuel de natation](#) (pdf) et les [leçons d'introduction J+S Sport des enfants](#).

Dans la neige

Les enfants aiment jouer dans la neige en multipliant glissades et dérapages. Pour qu'ils y trouvent du plaisir, il est impératif qu'ils soient équipés correctement, avec des vêtements suffisamment chauds et imperméables.

Points importants

- Informer les parents à l'avance pour que les enfants soient bien équipés (vêtements chauds, gants et bonnes chaussures).
- Emporter des boissons chaudes.
- Equiper les enfants qui font de la luge ou du bob en conséquence (casque, vêtements appropriés et chaussures montantes).

→ Brochure du bpa: [Faire de la luge – En piste sans danger](#) (pdf)

Sur la glace

Les enfants sont fascinés par la glace. Ils aiment glisser, dérapper et se laisser tomber. Friands de nouvelles expériences, ils explorent à leur manière cet environnement souvent nouveau pour eux. Le niveau des enfants pouvant varier fortement au sein d'une classe ou d'un groupe, un enseignement différencié s'impose.

Points importants

- Informer les parents à l'avance pour que les enfants soient habillés correctement et qu'ils aient de bons patins.
- Prévoir des vêtements confortables et imperméables, sans oublier des gants (de ski). Un casque bien ajusté est recommandé.
- L'aide des parents ou d'autres accompagnants est la bienvenue pour attacher les patins et aider les petits patineurs sur la glace.

Prévention des accidents

Activités: Les présentes dispositions s'appliquent à toutes les activités J+S, ainsi qu'au sport scolaire, et elles visent à garantir la sécurité. Elles fixent le cadre dans lequel les moniteurs prennent leurs décisions en tenant compte des circonstances du moment.

→ Aide-mémoire «[Prévention des accidents](#)» (Jeunesse+Sport)

Au bord ou dans l'eau: Planifier une excursion avec un groupe au bord ou dans l'eau, exige de clarifier différentes questions. En général, il n'y a aucune importance qu'il s'agisse d'une leçon de natation à la piscine, une promenade d'école au bord d'un lac ou d'une rivière, avec une activité de baignade. Cet aide-mémoire et sa liste de contrôle ont l'objectif de permettre à toute personne chargée de la surveillance de chercher les informations nécessaires pour la planification d'une activité aquatique.

→ Aide-mémoire «[Excursion scolaire au bord ou dans l'eau](#)» (Société suisse de sauvetage)

Place en dur, pelouse, place de jeu

Appareil photo

Dans cet exercice, les enfants améliorent leur perception visuelle et entraînent leur mémoire.

Les enfants se mettent par deux. A, l'appareil photo, ferme les yeux. B, le photographe, l'emmène vers différents objets. Lorsqu'il actionne le déclencheur (petite tape sur la tête), A ouvre brièvement les yeux et mémorise l'image (= il prend une photo). Tous les «appareils» font trois photos, puis racontent ce qu'ils ont photographié et à quel endroit.

Variantes

- Définir le nombre d'objets à photographier.
- Indiquer le type d'objets à photographier.
- Utiliser un bandeau ou un foulard pour bander les yeux de A.

Matériel: Bandeaux ou foulards



Course d'orientation photo

Cet exercice permet aux enfants de se familiariser avec des objets, des cartes et des symboles simples comme base pour d'autres formes de course d'orientation. Par ailleurs, il sollicite le système cardiovasculaire.

Le moniteur montre des photos d'objets situés dans le lieu d'entraînement ou le périmètre de l'école. Par deux, les enfants cherchent ces objets, qui renferment tous une lettre à mémoriser. En remettant les lettres dans le bon ordre, ils essaient de reconstituer un mot.

Variantes

- Les enfants trouvent des chiffres, des petits billets avec des phrases ou des questions auxquelles ils doivent répondre ou à partir desquelles ils doivent composer une histoire.
- Course d'orientation en étoile: après chaque poste, les enfants reviennent au point de départ et reçoivent la photo du poste suivant.
- Le moniteur montre aux enfants la photo d'un objet situé à proximité. Les enfants se rendent à cet endroit, où ils trouvent la photo du poste suivant, et ainsi de suite.
- Le moniteur colle huit photos d'objets sur une carte d'orientation du site. Les enfants essaient de trouver tous ces objets. À l'approche de chacun d'eux, ils trouvent le signe conventionnel (symbole) correspondant qu'ils notent ou mémorisent. À la fin de la course d'orientation, on discute des signes conventionnels ensemble.

Matériel: Objets et photos de ces objets



Ombres chinoises

Au cours de ce jeu de poursuite, les enfants développent la vitesse et l'orientation de manière ludique.

Par deux: A essaie de marcher sur l'ombre de B.

Variantes

- A exécute différents mouvements, B imite son ombre.
- Représenter différentes figures avec les ombres.

Indications: Les plus jeunes ont encore du mal à s'orienter dans un groupe.

Pour éviter les collisions, introduire ce jeu progressivement.



Trouve le bon chemin!

L'objectif de cet exercice est triple: apprendre à lire une carte, entraîner la mémoire et le sens de l'orientation, stimuler le système cardiovasculaire.

Le moniteur prépare différentes cartes avec des objets en traçant des parcours plus ou moins faciles selon l'âge et le niveau des enfants. Par deux, les enfants tirent une carte et effectuent le parcours ensemble.

Variantes

- Deux enfants choisissent une carte. A mémorise le parcours et l'effectue; B vérifie.
- A prend une carte et effectue le parcours; B le regarde, mémorise le parcours et essaie de l'effectuer à son tour.
- A a les yeux bandés; B le guide sur le parcours. A essaie ensuite de deviner à quelle carte le parcours correspond.
- Sous forme de concours par équipe: qui rapporte le plus de cartes?

Environnement: Reporter différents objets marquants sur la carte: arbres, buissons, panneaux, bancs.

Matériel: Cartes, piquets, cônes, caisses, pneus, morceaux de tapis, bandeaux ou foulards



Pinceur pincé

Cet exercice développe la capacité de réaction et la vitesse. En outre, les enfants apprennent à s'orienter dans un groupe.

Chaque enfant reçoit trois pinces à linge, qu'il accroche à ses vêtements. Le but du jeu est de voler les pinces des camarades, fixées bien visiblement sur les habits. Qui en récolte le plus?

Variantes

- Tous les enfants reçoivent trois pinces à linge qu'ils gardent dans les mains. Ils doivent s'en débarrasser le plus vite possible sans se faire «pincer» par les autres.
- Remplacer les pinces à linge par des cordes ou des sautoirs.

Matériel: Pinces à linge, cordes, sautoirs



A pas feutrés

Durant cet exercice, les enfants doivent faire des mouvements souples et silencieux. Ils travaillent la capacité de réaction et la perception acoustique.

Posté à 20-50 m de ses camarades, un enfant leur tourne le dos. Les autres approchent à pas feutrés. Dès qu'il entend un camarade avancer, l'enfant qui a le dos tourné fait volte-face. Le camarade surpris en train de bouger doit revenir au départ.

Variantes

- «Je lis le journal»: Un enfant tourne le dos au groupe et dit à voix haute: «je lis le journal, je lis le journal...». Ses camarades approchent silencieusement. Au signal «stop!», ils se figent sur place tandis que l'enfant qui lit le journal fait volte-face. S'il surprend un camarade en train de bouger, celui-ci doit retourner au départ. Qui arrive jusqu'à l'enfant qui lit le journal?
- Se déplacer de différentes manières: marcher, courir, aller à quatre pattes.

Indications: Ce jeu peut également être réalisé dans l'eau, sur la glace ou sur la neige.



En forêt

Cache-nid

Dans cet exercice, les enfants perçoivent l'environnement et les objets naturels de manière visuelle et tactile. Leur système cardiovasculaire est stimulé et la mémoire entraînée.

Les enfants ont pour mission de ramener dix objets naturels différents et de les déposer dans leur nid. Ils ne peuvent transporter qu'un seul objet à la fois. Ils mémorisent ensuite leurs objets et se mettent par deux. A effectue une boucle, tandis que B retire un objet du nid. A son retour, A doit deviner l'objet manquant.

Variantes

- Varier le mode de déplacement et la tâche de l'enfant qui s'éloigne du nid: fermer les yeux et compter jusqu'à dix, sauter 20 x à la corde, toucher dix arbres.
- Par deux: A se couche par terre; B lui pose un objet sur une partie du corps. A doit deviner l'objet et nommer la partie du corps sur laquelle il se trouve.
- Construire une «œuvre d'art» avec les objets réunis.
- Retirer plusieurs objets du nid et essayer de deviner ceux qui ont été retirés.
- Echanger des objets provenant des nids de deux enfants. Qui devine quels objets ont changé de place?

Matériel: Cordes à sauter, divers objets naturels



Provisions d'hiver

Grâce à cet exercice, les enfants découvrent l'environnement et entraînent leur système cardiovasculaire.

Par groupes, les enfants construisent des nids en traçant un cercle avec une corde. Ils ont x minutes pour ramener le plus de pives possible dans leur nid (une pive par trajet!). Quel groupe a stocké le plus de provisions pour l'hiver?

Variantes

- Après avoir fait provision de pives, tirer sur une cible: arbres, souches, nid de cordes.
- Par deux: A aide B à coincer le plus de pives possible entre deux parties du corps (jambes, doigts, bras et tronc, menton et poitrine). Quel duo réussit à transporter le plus de pives sans les laisser tomber?
- Pétanque en petits groupes: les enfants lancent un caillou pour faire le cochonnet. Qui tire le plus près avec ses pives?
- Poser de grosses pives sur une souche et essayer de les faire tomber avec des pives plus petites.

Matériel: Pives



Comme des écureuils

Durant cet exercice, les enfants doivent s'adapter à l'environnement. Ils exercent les formes de base de mouvement «se tenir en équilibre» et «grimper».

Les enfants marchent en équilibre sur des troncs d'arbre et des grosses branches; ils grimpent sur des souches et des pierres, voire des arbres choisis avec soin.

Variantes

- Aménager un parcours en variant le matériel.
- Tendre une sangle et avancer dessus en équilibre avec et sans aide (slackline).
- Aménager des constructions simples avec des cordes.
- Construire une bascule avec une planche posée sur un tronc.

Indications: Attention aux chutes, en particulier si le bois est mouillé!

Matériel: Cordes



Mare aux grenouilles

Tir à la corde: cet exercice de renforcement musculaire suscite toujours l'enthousiasme des enfants.

Former deux cercles en nouant deux cordes de respectivement 15 m et 3 m de long. Le plus petit (= mare aux grenouilles) est posé par terre à l'intérieur du plus grand. Les enfants se placent à l'extérieur du grand cercle et tiennent la corde avec les deux mains. Au signal, ils tirent tous sur la corde. Lorsqu'une grenouille «tombe» dans la mare, on recommence le jeu.

Variantes

- Les enfants tiennent la corde d'une seule main (tous la même, droite ou gauche).
- Idem: au signal, les enfants sautent tous dans la même direction. Le cercle se met en mouvement, d'abord lentement, puis de plus en plus vite.

Matériel: Cordes



Autres contenus

→ Exercices: [Grimper, prendre appui](#)

Avec de l'eau, au bord de l'eau

Bowling arrosé

Cet exercice sous forme de duel améliore la précision des tirs. Les enfants doivent viser et toucher un objet avec une balle.

Deux enfants se tiennent face à face chacun derrière une bouteille PET remplie d'eau. Chacun doit essayer de vider la bouteille de l'autre en la faisant tomber avec une balle. Il est interdit de défendre sa bouteille! Lorsque la bouteille se renverse, l'enfant doit d'abord aller rechercher la balle le plus vite possible avant de relever la bouteille. A gagné celui qui a réussi à vider en premier la bouteille de l'autre jusqu'à une certaine marque (on ne peut pas vider entièrement une bouteille PET).

Variantes

- Envoyer la balle avec la main (en la roulant ou en la lançant) ou le pied.
- Suivant l'habileté des enfants, réduire ou augmenter la distance entre les bouteilles.
- Jeu deux contre deux; les enfants roulent la balle à tour de rôle.
- Jouer en triangle ou en carré.
- Utiliser des bouteilles PET de différentes tailles; les plus pratiques pour ce jeu sont celles de 1,5 litre.
- Utiliser différentes balles.

Matériel: Bouteilles PET, balles



Porteurs d'eau

Au cours de cet exercice, les enfants doivent garder des objets en équilibre avec des accessoires. L'adresse est développée.

Former de petits groupes. Chaque équipe a un seau rempli d'eau d'un côté du terrain de jeu et un seau vide de l'autre. Avec un gobelet posé sur une raquette de tennis, les enfants transportent l'eau de l'autre côté. Quel groupe remplit son seau en premier?

Variantes

- Réaliser le jeu sous forme d'estafette.
- Transporter le gobelet sur une planche ou une raquette de goba.
- Transporter le gobelet à l'aide de deux baguettes en bois (baguettes chinoises).
- Utiliser des éponges pour transporter l'eau.

Matériel: Seaux, gobelets, raquettes de tennis ou de goba, planche, baguettes chinoises, éponges



Alerte à la bombe

Grâce à cet exercice, les enfants développent leur adresse et la capacité de réaction.

Tous les enfants ont un ballon rempli d'eau attaché à un pied. Ils essaient de marcher sur le ballon des autres pour le faire éclater. Qui arrive à protéger sa bombe le plus longtemps?

Variantes

- Par deux, se tenir par les épaules et essayer de faire éclater la bombe de l'autre en marchant dessus.
- Se faire des passes en cercle avec une bombe à eau sans la faire éclater.
- Amener une balle d'un point A à un point B en l'arrosant avec un tuyau.
- Le moniteur produit un serpent avec un jet d'eau. Les enfants essaient de courir d'un côté à l'autre sans se faire mordre par le serpent.

Matériel: Ballons à eau, tuyau



Petit train

Se familiariser avec les lieux et connaître le comportement correct à adopter sont les deux objectifs de cet exercice.

A la queue leu leu, les élèves suivent la locomotive (= le moniteur) qui leur fait visiter la zone où ils peuvent jouer. Ils découvrent ainsi les lieux, sont rendus attentifs aux dangers et aux règles à respecter.

Variantes

- Tous les enfants sont pieds nus. Le train conduit par le moniteur part à la découverte des différents sols: pré, forêt, galets, grosses pierres.
- Saisir de petits cailloux avec les orteils pour les lancer dans la rivière.



Passage à gué

Les enfants profitent de cet exercice pour entraîner l'équilibre et l'adresse.

Chercher un endroit où il est possible de franchir la rivière sans se mouiller les pieds. Les enfants essaient de trouver leur chemin en passant sur les cailloux. Si nécessaire, on peut utiliser des pierres supplémentaires pour aménager un passage à gué.

Variantes

- Entraîner le passage d'une pierre à l'autre sur la terre ferme.
- En équilibre sur une jambe, effectuer différentes figures acrobatiques sur une pierre.
- Construire des chemins et des ponts avec des cailloux.
- Utiliser des aides comme balancier: longues baguettes, etc.
- Tendre une corde au-dessus de la rivière pour s'aider.
- Traverser la rivière par deux: B suit A en effectuant exactement le même parcours.

Indications: Evoluer si possible pieds nus ou avec des sandales en plastique. Si l'eau est froide, alterner de courtes phases de jeu et d'exercice dans l'eau avec des exercices sur la terre ferme. L'eau ne doit pas monter plus haut que les genoux et il ne devrait pas y avoir de courant.

Matériel: Cordes



Dans l'eau

Sous-marin

A la faveur de cet exercice, les enfants sont capables d'expirer à fond et de manière contrôlée sous l'eau.

Fredonner une mélodie sous l'eau et diriger avec les mains.

Variantes

- Faire rejaillir la mélodie à la surface de l'eau.
- Idem sur une jambe.
- Par deux, se passer un anneau sous l'eau sans toucher le sol.

Matériel: Anneaux



Hydravion

Dans cet exercice, les enfants apprennent à glisser sur le ventre et sur le dos.

Les enfants sont des avions. Ils volent (= courent) dans l'eau puis atterrissent (= se mettent à plat ventre le plus vite possible en essayant de flotter sur l'eau).

Variantes

- Idem avec l'aide d'un partenaire.
- L'avion atterrit (= flotte) et laisse tourner son moteur (expirer par le nez et la bouche) jusqu'à qu'il soit à court de carburant (= air).
- L'avion atterrit sur le dos (expirer par le nez).



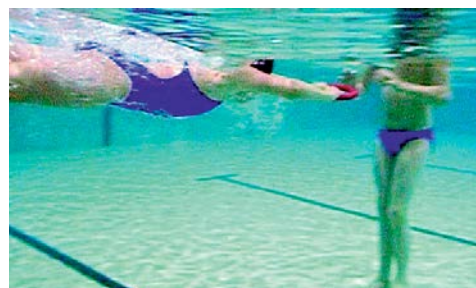
Torpille

Avec l'aide d'un camarade, les enfants se laissent glisser sur l'eau le plus loin possible.

Les enfants se poussent avec les pieds depuis le bord et se laissent glisser en direction d'un partenaire.

Variantes

- Se pousser avec les pieds depuis le bord et glisser les yeux fermés en s'arrêtant exactement à la hauteur du partenaire.
- Après s'être poussé depuis le bord, passer entre les jambes d'un camarade.



En avant toute!

Cet exercice oblige les enfants à utiliser la résistance de l'eau pour avancer.

Les enfants se propulsent avec les bras jusqu'à un cerceau tenu à la verticale dans l'eau. Ils plongent à travers en n'utilisant plus que leurs jambes pour avancer.

Variantes

- Le cerceau émerge à moitié de l'eau (plus facile).
- Se propulser les yeux fermés.
- Se propulser sur le dos.

Matériel: Cerceaux



Autres contenus

- Leçons Sport des enfants J+S: [Natation](#)
- Feuille didactique: [Contrôle de sécurité aquatique CSA](#)

Dans la neige

Vive la neige!

Dans cet exercice, les enfants s’amusent dans la neige et font des expériences variées.

Les enfants jouent dans la neige. Ils suivent les consignes du moniteur et testent aussi leurs propres jeux et «figures».

Variantes

- Se déplacer de différentes manières dans la neige en expérimentant la résistance.
- Faire des traces et les suivre.
- Piétiner la neige pour dessiner des motifs à faire deviner aux autres: formes géométriques, dessins, lettres, chiffres, mots.
- Rouler et tourner dans la neige, faire l’ange.
- Viser des cibles avec des boules de neige.



Sculptures de neige

Cet exercice combine coopération et effort physique: les enfants ont pour mission de construire quelque chose ensemble.

Fabriquer une sculpture en suivant les consignes du moniteur.

Variantes

- Réaliser une sculpture dans un temps donné.
- Construire différents objets: igloos, bonshommes de neige.
- Se familiariser avec différentes techniques de construction en fonction des propriétés de la neige.
- Faire la dameuse: former deux équipes. Chacune a un carré de neige fraîche, vierge de toute trace, à sa disposition. Qui dame tout son coin de neige le plus vite?

Matériel: Pelles, scies



Glissades à gogo

Avec cet exercice, les enfants font des expériences de glisse et de dérapage et ils savourent les plaisirs de la neige et de la vitesse.

Tous les enfants apportent un sac en plastique robuste. Ils construisent une piste de bob ensemble et la testent.

Variantes

- Dévaler la piste de bob assis, à plat ventre, à genoux, debout.
- Calèche: un enfant tire un camarade assis sur un bob.
- Bob à deux.
- Qui glisse le plus loin?
- Compléter la piste de bob avec différentes constructions: slaloms, tunnels, petits tremplins.

Matériel: Bobs, luges



Autres contenus

→ Brochure du bpa: [Faire de la luge – En piste sans danger](#) (pdf)

Sur la glace

Ours et pingouin

Cet exercice permet aux enfants de faire leurs premières expériences de glisse et de patinage.

Mettre différents accessoires à la disposition des enfants pour les aider dans leur apprentissage: personnages auxquels s'accrocher, cônes géants ou petits buts, souvent disponibles à la patinoire. Les enfants essaient de se déplacer en se tenant à eux.

Variantes

- Le moniteur prend un enfant par la main et l'aide à évoluer sur la glace.
- Tester différentes variantes: laquelle est la plus efficace pour avancer?
- Tâche motrice: comment les pingouins se déplacent-ils?
- Effectuer un slalom.

Matériel: Cônes géants, petits buts



Drôle d'attelage

Dans cet exercice, les enfants s'habituent aux patins et élargissent leurs expériences de glisse.

Deux enfants sachant déjà patiner tiennent une barre ou un long bâton par les extrémités et tirent un camarade accroché au milieu.

Variantes

- Par trois: l'enfant du milieu exécute des «figures» en patinant: s'accroupir ou faire le nain, glisser sur une jambe, lâcher une main, faire la balance, franchir de petits obstacles, se laisser tirer les yeux fermés.
- Par trois: l'enfant du milieu patine en arrière.
- Attelage: un enfant (= cheval) tire un camarade assis ou debout avec un cerceau ou une corde.

Matériel: Barres, bâtons, cerceaux, cordes



Figures acrobatiques

Au cours de cet exercice, les enfants entraînent différents éléments en patinant et prennent de l'assurance.

Les enfants patinent autour de cerceaux ou d'anneaux posés sur la glace. Ils prennent les balles posées à l'intérieur pour les déposer dans des anneaux vides, sautent par-dessus des cordes posées par terre et freinent lorsqu'ils arrivent à la hauteur d'un cône.

Variantes

- Des cordes, des cônes et des anneaux sont disposés sur la glace. Par deux (le maître et son chien), les enfants inventent différents parcours et acrobaties.
- Freiner: comme pour le ski, introduire d'abord le demi-chasse-neige, puis le chasse-neige.
- Freiner: la variante «Je lis le journal» du jeu «[A pas feutrés](#)» est idéale pour entraîner le freinage.
- Avec des cônes, piquer un slalom à effectuer de différentes manières: seul, à deux, sur un/deux pied(s), à reculons.
- Poursuite par deux.

Matériel: Balles, cerceaux, anneaux, cordes



Leçons

Ensemble à la place de jeu

Cette leçon doit permettre aux enfants de découvrir différentes facettes de la gymnastique sur une place de jeu ou un terrain gazonné.

Conditions cadres

Durée: 75 minutes

Tranche d'âge: 7-10 ans

Années scolaires: 3^e à 5^e HarmoS

Objectif d'apprentissage

- Faire l'expérience de la diversité

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' Salutations et appel Informers les enfants de l'objectif de la leçon: «ensemble!» Se serrer la main. Conseil: «se comparer» à une horde de singes par exemple.	En cercle	Matériel simple pour se déguiser
	Sentiers battus Parcourir et découvrir ensemble le chemin jusqu'à la place de jeu.	Emprunter un chemin en toute sécurité.	Téléphone mobile, numéros d'urgence (médecin)
	Notre pays Par deux, découvrir le terrain de jeu. Chaque engin de jeu doit être touché de différentes manières (avec la tête, l'ongle d'un orteil du pied gauche, etc.).	Sur la place de jeu	
Partie principale	50' Course d'orientation Disposer sur le sol une grande carte de course d'orientation représentant la place de jeu. Les enfants cherchent les postes, ramènent la carte de jass correspondante et indiquent sur celle-ci le lieu où elle a été trouvée.	Sur un panneau A3	Cartes de jass, panneau A3 de la place de jeu
	Pari relevé Le moniteur essaie d'attraper tous les enfants en cinq minutes. Ces derniers sont en sécurité s'ils sont sur un des engins de la place de jeu. Lorsqu'ils sont attrapés, les enfants se rendent en prison (engin). Ils peuvent être «sauvés» par un camarade encore libre ou en touchant un endroit précis de la prison.	Choisir un engin pour la prison.	Chronomètre
	Forêt vierge La place de jeu est une grande forêt vierge: les différents engins sont reliés par de grosses cordes. Deux enfants sont désignés chasseurs et doivent attraper le plus grand nombre de camarades en une minute. Changer les rôles.	Se déplacer uniquement sur les engins et les cordes les reliant.	Grosses cordes, chronomètre
	Musée Former des équipes de quatre à cinq enfants. Chacune se voit confier un engin de la place de jeu qu'elle transforme en œuvre d'art et présente ensuite aux autres camarades.		

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie finalee	<p>10' Sentiers battus Effectuer ensemble, deux par deux, le chemin du retour. Qu'est-ce qui m'a/t'a plu?</p> <p>Au revoir Bref feedback: qu'est-ce qui est facile/difficile avec le thème «ensemble»? Pourquoi?</p> <p>Remarque: Chaque enfant reçoit une petite récompense en sortant de la salle (une banane pour les singes, etc.).</p>	Emprunter un chemin en toute sécurité.	Récompense

A la découverte de la nature

Au cours de cette leçon en plein air, les enfants font la découverte de la nature et perçoivent les éléments qui la composent.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 5-8 ans

Années scolaires: 1^{re} à 4^e HarmoS

Objectif d'apprentissage

- Découvrir la nature et ressentir les différents éléments

Indications: Procéder à une reconnaissance du lieu avant la leçon. Pas de jeux sur des barrages et en eau profonde. Se faire accompagner par un moniteur supplémentaire. Emporter une trousse de secours et un téléphone mobile avec les numéros d'urgence (médecins). Prévenir les parents à l'avance.

Source: Gerber, S.: J+S-Kids: Découvrir la nature – Leçon 7. Macolin: OFSPO.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	15' Sentir ses pieds Marcher, courir et sauter à pieds nus sur l'herbe.	Sur une prairie	
	Cueillette Qui arrive à cueillir de l'herbe avec ses orteils?		Chronomètre
	Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Par groupes de six: quelle équipe arrive à faire le plus gros tas d'herbe en une minute? • Transporter l'herbe cueillie en sautillant sur une distance de huit à dix mètres. 		
Partie principale	Danse de la chenille Au moins six enfants forment une chenille en se tenant par la taille. L'enfant en tête de colonne essaie d'attraper le dernier. S'il y parvient, il laisse le commandement au camarade placé derrière lui.	Sur une place de jeu	
	50' Slalom dans le ruisseau Le groupe court en colonne jusqu'à un endroit convenu. Le dernier enfant remonte la colonne au sprint en slalomant entre ses camarades. Lorsqu'il est arrivé à mi-hauteur du groupe, le suivant peut s'élancer.	Vitesse de course lente pour le groupe	
	Construction de cairns Former des groupes de trois à cinq enfants. Lequel rassemble le plus de pierres en une minute? Les pierres doivent être cherchées dans une zone définie et transportées une par une. Tâche supplémentaire: quel groupe parvient en premier à placer dix pierres l'une sur l'autre sans que la construction s'écroule?		Pierres plates (rivière), chronomètre
	Variante <ul style="list-style-type: none"> • Quel groupe parvient à construire le cairn le plus haut en trois minutes? 		
	Traversée du ruisseau Quel groupe parvient en premier à traverser le ruisseau sans avoir les pieds mouillés?	Disposer éventuellement des pierres supplémentaires dans l'eau.	Pierres
	Variante <ul style="list-style-type: none"> • Sous forme d'estafette: une moitié du groupe se trouve de chaque côté du ruisseau. Quelle équipe retrouve sa configuration de départ en premier – chaque enfant effectue deux fois le trajet – sans se mouiller les pieds? 		

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>Tirs au but Former des groupes de trois. Chaque enfant rassemble neuf pierres. Définir trois rochers comme cibles, qui rapportent un, deux et trois points. Chaque enfant choisit la distance de lancer. Quel groupe accumule le plus de points? Répéter l'exercice.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos aux cibles, lancer les pierres entre les jambes écartées. 		Pierres
	<p>Stock Le moniteur montre dix objets différents que chaque enfant doit aller chercher. Celui qui se fait toucher par un camarade pendant le trajet doit lui donner son objet.</p>		Différentes sortes de feuilles, pierres, fruits, etc. (objets trouvés dans la nature)
	<p>Course d'aveugle B bande les yeux de A et guide ce dernier sur un parcours défini. Arrivés à destination, les deux enfants restent un moment sur place et B laisse une marque à l'endroit où ils se trouvent. B ramène ensuite A au départ en empruntant le même chemin. A enlève finalement le bandeau et tente de refaire le chemin.</p>		Pull-over, veste, linge, etc. comme bandeau pour les yeux
	<p>Jeu de poursuite Désigner deux ou trois chasseurs. Donner cinq à sept petits cailloux aux autres enfants qu'ils peuvent se transmettre entre eux. Lorsqu'un enfant est touché par un chasseur, il doit lui remettre son caillou (s'il en possède un). Combien de temps les chasseurs ont-ils besoin pour récupérer tous les cailloux?</p>	Attribuer un t-shirt de couleur aux chasseurs pour les différencier.	Cailloux
	<p>Cache-cache Désigner un enfant (chasseur) qui doit veiller sur cinq pyramides en bois. Les camarades qu'il voit sont faits prisonniers. Si l'un d'entre eux (qui n'a pas été reconnu) parvient à détruire une pyramide, les autres enfants sont libérés et peuvent repartir se cacher pendant que le chasseur reconstruit la pyramide.</p>		Pièces en bois

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie finalee	25'	<p>Construction de barrage Former deux équipes. Poser une grosse branche sur deux pierres au-dessus du ruisseau et amasser de grosses pierres pour dresser un muret. Colmater les brèches avec des branches et de petites pierres. Quelle équipe construit son barrage le plus rapidement possible?</p>		Pierres, branches, mousse, etc.
		<p>Ricochets Faire des ricochets avec des cailloux plats. Qui en comptabilise le plus?</p>		Cailloux plats
		<p>Régates Former des groupes de trois. Les enfants reçoivent un plan de construction, cherchent le matériel nécessaire (morceau d'écorce pour la coque, petite branche pour le mât, papier journal pour la voile) et construisent leur bateau. Quel bateau est le plus rapide?</p>	Choisir un ruisseau dont le courant est faible.	Morceaux d'écorce, papier journal, petites branches

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
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 <ul style="list-style-type: none"> • Choisir une matière (bois, métal, pierre, etc.) à la place d'une couleur. 	Délimiter le terrain de jeu.	
15'	Jeux d'orientation <ul style="list-style-type: none"> • 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

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	15' Jeux de recherche 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. Variantes <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' Jeux de poursuite en groupe «Promenons-nous dans les bois...» 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. Chaîne 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? Deux c'est assez, trois c'est trop 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.	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.	

Indications

Bibliographie

- Commission fédérale de sport CFS (1998-2000): [Education physique](#). Berne: Office central fédéral des imprimés et du matériel.
- Commission fédérale de sport CFS (1995): [Manuel de natation](#). Berne: Office central fédéral des imprimés et du matériel.
- Office fédéral du sport OFSPO (2010): [J+S-Kids – Exemples pratiques](#). Macolin: OFSPO.

Documents à télécharger

- Office fédéral du sport OFSPO: [Leçons d'introduction à la gymnastique \(J+S Sport des enfants\)](#)
- Office fédéral du sport OFSPO: [Leçons d'introduction à la natation \(J+S Sport des enfants\)](#)
- Commission fédérale de sport CFS (1999): [Manuel 2: Ecole enfantine, degré pré-scolaire – Brochure 6: Plein air](#). Berne: Office central fédéral des imprimés et du matériel.
- Commission fédérale de sport CFS (1999): [Manuel 3: 1-4 année scolaire – Brochure 6: Plein air](#). Berne: Office central fédéral des imprimés et du matériel.

Partenaires



ASEP



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteure

Patricia Steinmann,
cheffe J+S Sport des enfants, et al.

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

Ueli Känzig, Médias didactiques EHSM

Photos

Ueli Känzig, Médias didactiques HEFSM
Daniel Käsermann, Médias didactiques HEFSM

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM