



Kanton Bern
Canton de Berne



J+S-Allround Kids

Références théoriques et bonnes pratiques
pour les formations initiales et continues du canton
de Berne

Éditeur : Office de la sécurité civile, du sport et des affaires militaires du canton de Berne,
Centre de compétences pour le sport, Papiermühlestrasse 17v, Case postale, 3000 Berne 22
www.be.ch/sport - sport.ossm@be.ch

Tables des matières

1 Avant-propos	4
2 Références théoriques	5
2.1 Conception de la formation J+S	5
2.2 Charte d'éthique du sport suisse	7
2.3 J+S-Allround Kids	8
2.4 Diversité dans le sport avec les enfants	9
2.5 Indications sur le sport à l'école (Lehrplan 21)	10
3 Bonnes pratiques	12
3.1 Thème de la leçon : un enseignement adapté aux enfants	13
3.2 Thème de la leçon : courir et sauter	19
3.3 Thème de la leçon : se tenir en équilibre	24
3.4 Thèmes de la leçon : rouler, tourner, grimper, prendre appui, se balancer, s'élancer	29
3.5 Thème de la leçon : danser et rythmer	34
3.6 Thème de la leçon : lancer et attraper	38
3.7 Thème de la leçon : lutter et combattre	43
3.8 Thème de la leçon : glisser et dérapier	48
3.9 Thème de la leçon : changement d'environnement / plein air (s'orienter)	53
3.10 Thème de la leçon : formes fondamentales de jeux	57
3.11 Thème de la leçon : encourager les enfants	63
4 Bibliographie	68

1 Avant-propos

Le présent document renvoie, en complément des supports de cours officiels transmis sous une forme similaire, aux bases théoriques centrales du programme J+S-Allround Kids et aux séquences d'apprentissage numériques correspondantes. Les éléments de pratique sportive qui sont décrits dans les cours et testés par les personnes en formation elles-mêmes sont présentés sous forme de leçons.

Nous sommes ravis que vous ayez choisi de réaliser une formation initiale ou continue dans le canton de Berne. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la découverte des contenus de la formation puis dans l'application des compétences acquises. Merci pour votre engagement en faveur du sport des enfants !

Mars 2024

Esther Oswald, docteure en sciences du sport, experte en cheffe J+S-Allround

Marco Lorenzetti, chef de projet de la formation des cadres J+S

et l'ensemble des expertes et experts J+S-Allround Berne



2 Références théoriques

2.1 Conception de la formation J+S

Tout commence avec le cours pour monitrices et moniteurs J+S. Un programme qui a fait ses preuves, puisqu'il permet de former chaque année quelque 23 000 personnes dans plus de 88 sports différents. Au cours de cette formation, vous allez plonger dans l'univers de l'encadrement sportif. Passionnantes et enrichissantes, ces journées de formation seront un tremplin pour votre carrière de monitrice ou moniteur. Le **manuel J+S « Bases »** distribué durant le cours vous accompagnera dans votre parcours de formation. Il sert de base à cette formation, à l'instar des **séquences d'apprentissage numériques** et des **brochures spécifiques à chaque sport**.

La conception de la formation J+S (cf. illustration 1) est la pierre angulaire du système J+S et le point de départ du manuel.

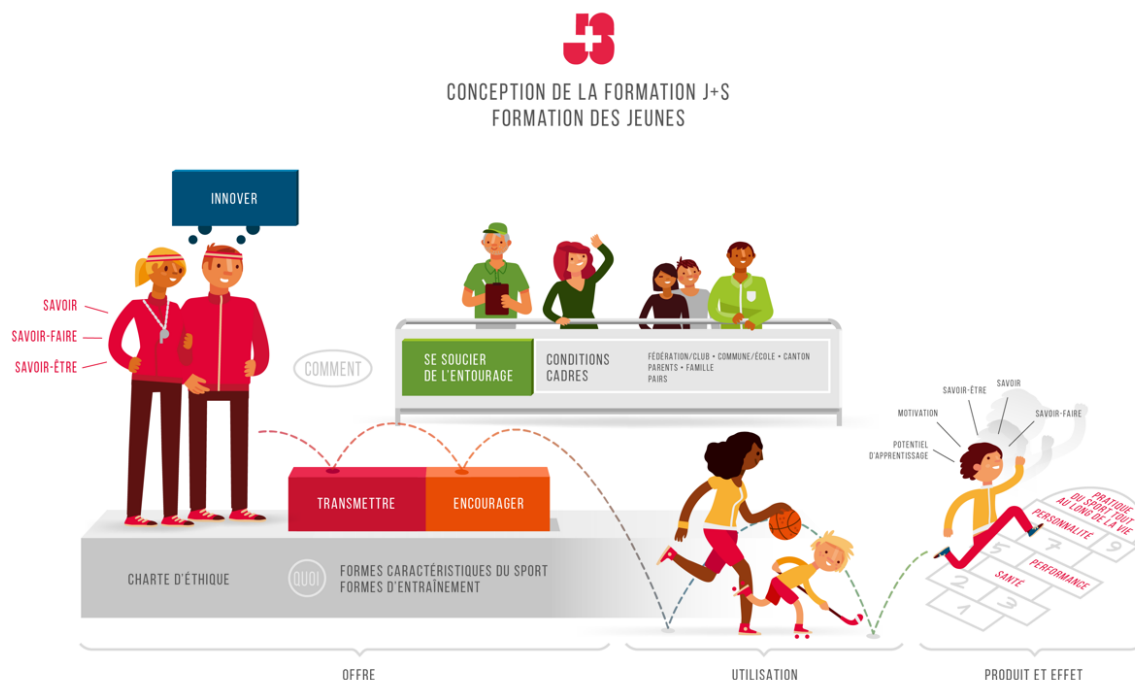


Illustration 1. Conception de la formation J+S (manuel J+S « Bases », p. 12)



Vous trouverez ici les séquences d'apprentissage numériques sur la conception de la formation J+S :

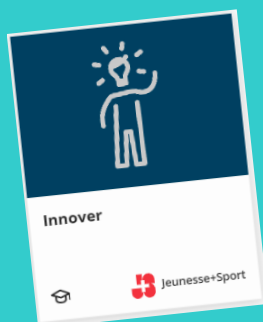
[https://tool.jeunesseetsport.ch/ >](https://tool.jeunesseetsport.ch/)

La conception de la formation J+S (jeunesseetsport.ch)

Selon la conception de la formation J+S, les quatre domaines d'action « transmettre », « encourager », « innover » et « se soucier de l'entourage » constituent les tâches principales des monitrices et moniteurs J+S. Chacun de ces domaines est divisé en champs d'action (p. ex. « instaurer un climat propice à l'apprentissage ») et recommandations pratiques concrètes (p. ex. « impliquer les enfants et les jeunes et favoriser le sentiment d'appartenance »). Les domaines d'action « transmettre » et « encourager » sont présentés conjointement au chapitre 2.3 avec les séquences d'apprentissage correspondantes.

On n'a jamais fini d'apprendre ! Un adage qui vaut aussi pour J+S. Dans les deux domaines d'action « innover » et « se soucier de l'entourage », vous êtes au centre de l'attention en tant que monitrice ou moniteur. Les monitrices et moniteurs J+S se concentrent sur l'autoréflexion. Comment réussir à se développer personnellement et à développer sans cesse ses propres activités J+S ? Le domaine d'action « innover » se penche sur ces questions. Pour être de qualité, les activités J+S présupposent la coopération et le soutien de l'entourage. Comment les instaurer et les développer ? Que faut-il pour les entretenir ? Telles sont les questions traitées dans le domaine d'action « se soucier de l'entourage ».

Vous trouverez ici les séquences d'apprentissage numériques associées aux domaines d'action « innover » et « se soucier de l'entourage » :



<https://tool.jeunesseetsport.ch/> >

[Innover \(jeunesseetsport.ch\)](https://tool.jeunesseetsport.ch/)



<https://tool.jeunesseetsport.ch/> >

[Se soucier de l'entourage \(jeunesseetsport.ch\)](https://tool.jeunesseetsport.ch/)

2.2 Charte d'éthique du sport suisse

Pour pouvoir enseigner un sport, il faut disposer des connaissances et du savoir-faire nécessaires dans ce sport mais aussi témoigner d'une attitude positive. Ce n'est qu'en comprenant bien son sport et en l'ayant soi-même pratiqué que l'on peut l'enseigner. Être monitrice, moniteur, experte ou expert J+S, c'est aussi assumer consciemment un rôle de modèle et incarner les valeurs de J+S, fondées sur la Charte d'éthique du sport suisse (cf. ill. 2).



Ensemble en faveur d'un sport propre, respectueux, fair-play et performant.

Les neuf principes de la Charte d'éthique du sport

- 1 Traiter toutes les personnes de manière égale.**
Personne ne doit faire l'objet de discriminations fondées sur la nationalité, l'âge, le sexe, l'orientation sexuelle, l'origine sociale ou les préférences religieuses et politiques.
- 2 Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social.**
Les exigences relatives à l'entraînement et à la compétition sont compatibles avec la formation, l'activité professionnelle et la vie de famille.
- 3 Renforcer le partage des responsabilités.**
Les sportifs et les sportives participent à la prise de décisions qui les concernent.
- 4 Respecter pleinement les sportifs au lieu de les surmener.**
Les mesures prises pour atteindre les objectifs sportifs ne lèsent ni l'intégrité physique ni l'intégrité psychique des sportifs et des sportives.
- 5 Eduquer à une attitude sociale juste et à un comportement responsable envers l'environnement.**
Les relations entre les personnes et l'attitude envers la nature sont empreintes de respect.
- 6 S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement sexuel.**
Aucune forme de violence, physique ou psychique, ni aucune forme d'exploitation ne peut être tolérée. Il faut être vigilant, sensibiliser et intervenir à bon escient.
- 7 S'opposer au dopage et à la drogue.**
Informar sans relâche et réagir immédiatement en cas de consommation, d'administration ou de diffusion de produits dopants.
- 8 Renoncer au tabac et à l'alcool pendant le sport.**
Dénoncer le plus tôt possible les risques et les effets engendrés par la consommation de tabac et d'alcool.
- 9 S'opposer à toute forme de corruption.**
Promouvoir et exiger la transparence des processus et des décisions.
Réglementer et rendre systématiquement publics les conflits d'intérêt, les cadeaux, les finances et les paris.

www.spiritofsport.ch

... for the **SPIRIT** of **SPORT**

2015

Illustration 2. Charte d'éthique du sport suisse

2.3 J+S-Allround Kids

Le domaine J+S-Allround cible les enfants de 5 à 10 ans. Les enfants sont très différents des jeunes et des adultes en termes de développement psychologique, physiologique ou encore moteur. C'est pourquoi, sur le plan didactique, vos entraînements doivent être préparés spécifiquement pour des enfants, c'est-à-dire adaptés à eux pour qu'ils puissent en bénéficier.

Vous trouverez ici les séquences d'apprentissage numériques sur le sport avec les enfants :



<https://tool.jeunesseetsport.ch/> >

[Comprendre les enfants \(jeunesseetsport.ch\)](https://tool.jeunesseetsport.ch/)



<https://tool.jeunesseetsport.ch/> >

[Transmettre de manière adaptée aux enfants \(jeunesseetsport.ch\)](https://tool.jeunesseetsport.ch/)



<https://tool.jeunesseetsport.ch/> >

[Encourager les enfants \(jeunesseetsport.ch\)](https://tool.jeunesseetsport.ch/)

2.4 Diversité dans le sport avec les enfants

Les enfants doivent avoir la possibilité d'apprendre tout en s'amusant et en réalisant une performance. De plus, dans le canton de Berne, la diversité est un aspect essentiel du sport avec les enfants :



Illustration 3. Diversité dans le sport avec les enfants

Un entraînement peut être considéré comme diversifié s'il comprend plusieurs formes fondamentales de mouvements et de jeux, encourage la bilatéralité (avant-arrière, gauche-droite, haut-bas, yeux ouverts-yeux fermés, etc.) et a parfois lieu dans un environnement différent (en plein air, en forêt, dans la neige, sur la glace, etc.). Les entraînements diversifiés offrent les conditions idéales pour un développement sain.

2.5 Indications sur le sport à l'école (Lehrplan 21)

Conformément aux indications didactiques des chapitres 2.2 et 2.3, les exemples de tâches motrices présentés au chapitre 3 peuvent aussi être repris dans le cadre de l'enseignement de la discipline « éducation physique et sportive » à l'école. Les contenus présentés permettent d'encourager l'acquisition de l'ensemble des compétences des élèves conformément aux domaines de compétences du Lehrplan 21 (D-EDK, 2016) pour le cycle 1, à l'exception du domaine de compétences « bouger dans l'eau » (BS.6). Le tableau 1 ci-après donne une vue d'ensemble des thèmes des leçons servant de bonnes pratiques et des domaines de compétence associés du Lehrplan 21.

Tableau 1. Vue d'ensemble des thèmes des leçons servant de bonnes pratiques et domaines de compétences associés du Lehrplan 21

Chapitre / bonnes pratiques	Domaines de compétences du Lehrplan 21
3.1 Adapter l'enseignement aux enfants	BS.1 Courir, sauter, lancer <i>A Courir</i> <i>B Sauter</i> BS.3 Interpréter et danser <i>A Perception de son propre corps</i> BS.4 Jouer <i>A Jeux de mouvement</i>
3.2 Courir et sauter	BS.1 Courir, sauter, lancer <i>A Courir</i> <i>B Sauter</i>
3.3 Se tenir en équilibre	BS.2 Mouvements aux agrès <i>A Mouvements de base aux agrès</i>
3.4 Rouler, tourner, grimper, prendre appui, se balancer, s'élancer	BS.2 Mouvements aux agrès <i>A Mouvements de base aux agrès</i> <i>B Mobilité, force et tension du corps</i>
3.5 Danser et rythmer	BS.3 Interpréter et danser <i>A Perception de son propre corps</i> <i>B Interpréter et présenter</i> <i>C Danser</i>
3.6 Lancer et attraper	BS.1 Courir, sauter, lancer <i>C Lancer</i> BS.4 Jouer <i>B Jeux sportifs</i>
3.7 Lutter et combattre	BS.4 Jouer <i>C Jouer à combattre</i>
3.8 Glisser et dérapier	BS.5 Glisser, rouler, conduire
3.9 En plein air (s'orienter)	BS.1 Courir, sauter, lancer <i>A Courir</i>
3.10 Formes fondamentales de jeux	BS.4 Jouer <i>A Jeux de mouvement</i> <i>B Jeux sportifs</i> <i>C Jouer à combattre</i>

3.11 Encourager les enfants	BS.1 Courir, sauter, lancer <i>A Courir</i> <i>B Sauter</i> BS.3 Interpréter et danser <i>A Perception de son propre corps</i> BS.4 Jouer <i>A Jeux de mouvement</i>
---	BS.6 Bouger dans l'eau <i>A Nager</i> <i>B Sauter dans l'eau et plonger</i> <i>C Sécurité dans l'eau</i>

3 Bonnes pratiques

Pour chaque sport, les entraînements s'appuient sur dix formes fondamentales de mouvements et dix formes fondamentales de jeux (cf. illustration 4). Ces formes fondamentales sont un aspect essentiel des activités J+S.

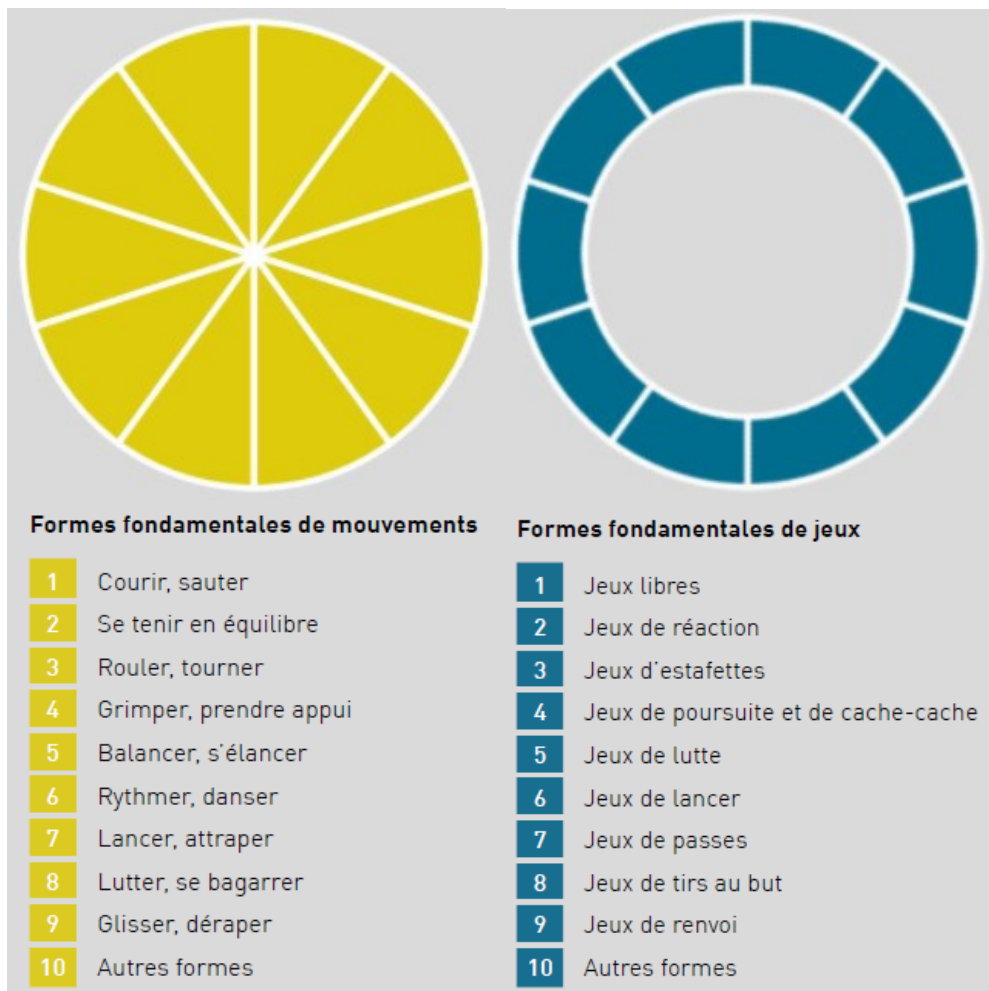


Illustration 4. Formes fondamentales de mouvements et de jeux (manuel J+S « Bases », p. 30)

Vous trouverez ci-après dix exemples de leçons axées sur les différentes formes de mouvements et de jeux, y compris une leçon en extérieur (changement d'environnement). Nous présentons également une leçon sur le thème « enseigner de manière adaptée aux enfants » et une autre sur le thème « encourager les enfants ». Vous aurez l'occasion d'expérimenter une partie de ces éléments durant la formation.

3.1 Thème de la leçon : un enseignement adapté aux enfants

Expert-e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport ; Lukas Streit

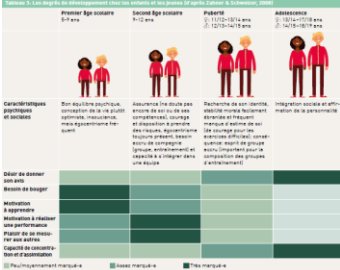
Date : septembre 2023

Conditions-cadres : les enfants sont très différents des jeunes et des adultes en termes de développement psychologique et physiologique. Ils ont leur propre manière d'apprendre et de percevoir les choses. Cette leçon présente les aspects à prendre en compte dans le sport des enfants et explique comment adapter les entraînements aux enfants.

Séquence d'apprentissage numérique : <https://tool.jeunesseetsport.ch/> > Comprendre les enfants

Durée de la leçon :	75'
Âge :	5 à 8 ans
Niveau :	☒ facile ☐ intermédiaire ☐ avancé
Taille du groupe :	20 enfants
Environnement :	Salle de sport
Aspects de sécurité :	-
Objectifs d'apprentissage :	1) Les personnes en formation connaissent les aspects essentiels du développement de l'enfant. 2) Les personnes en formation connaissent et expérimentent les principes de l'enseignement adapté aux enfants.

Entrée en matière (15 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Jeu libre Différents objets sont répartis dans la salle (balles, cordes, cerceaux, etc.). Les enfants peuvent jouer avec jusqu'à ce que tout le monde soit arrivé. → Expérimenter le mode d'enseignement libre	Créer les conditions favorables : Rituels pour le début de la leçon	10 balles différentes 10 cerceaux 10 cordes à sauter
10'	Entrée en matière « Rien de tel pour faire briller les yeux des enfants que de leur enseigner d'égal à égal. » → Principe apprendre, s'amuser, réaliser une performance Discussion introductive : - Qu'est-ce qui différencie les enfants des jeunes et des adultes ? Réflexion en groupes, inscrire les résultats sur un chevalet de conférence. - Réponses possibles : - o Différences physiques, besoin de se dépenser, attention, réceptivité, motivation à apprendre, capacités, etc. - Ces éléments peuvent à tout moment revenir au centre de la discussion et être mis en lien avec le thème de la leçon. Cette introduction vise en particulier à se familiariser avec le thème. Introduction aux rituels : - Après un jeu, reformer un cercle avec les enfants. - 1× taper dans ses mains : rester sur place et écouter. - 3× taper dans ses mains : rejoindre le cercle.	 Les degrés de développement chez les enfants et les jeunes selon le manuel « Bases », p. 17 Créer les conditions favorables : Rituels	Tableau Crayons

Introduction (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Baguette magique : nommer les parties du corps Une baguette magique (journal enroulé) est confiée à chaque équipe de deux enfants. Un enfant est allongé au sol, les yeux fermés. L'autre touche avec la baguette magique différentes parties de son corps. L'enfant au sol essaie de nommer les parties du corps touchées. - Variantes : - o Termes de base : dos, jambe, bras, fesses, pied - o Termes avancés : épaules, genoux, coudes, cuisses, mollets, tibias, talons - o L'enfant au sol change de position.	Créer les conditions favorables : Percevoir son propre corps	Journaux

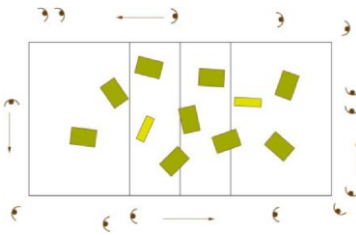
	Objectif : sentir les différentes parties de son corps et les nommer.		
5'	Baguette magique : spaghetti party Les enfants forment des équipes de deux. L'un d'eux est allongé au sol. Un magicien se déplace dans la salle et touche certains enfants au sol de sa baguette magique (un journal enroulé). Lorsqu'un enfant est atteint par la baguette magique, il contracte tout son corps (spaghetti cru). Son partenaire essaie alors de lui soulever un bras ou une jambe. L'enfant au sol essaie de l'en empêcher et reste figé jusqu'à ce que le magicien le touche une seconde fois. Il peut alors relâcher ses muscles (spaghetti cuit). Objectif : percevoir et activer la contraction et la détente du corps / de la musculature.	Créer les conditions favorables : Percevoir son propre corps	Journaux

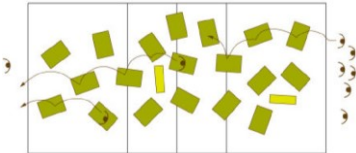
Activité principale 1 : forêt enchantée (20 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
20'	Forêt enchantée <u>Librement dans la salle</u> (direction libre, sans chasseur) Tous les enfants marchent (dans un deuxième temps, courent) à travers la salle. Au signal de la monitrice ou du moniteur (p. ex. coup de sifflet), tous les enfants se figent. Quand le signal retentit à nouveau, les enfants repartent. - Variantes : - o Prendre différentes poses <u>D'une forêt à l'autre</u> (direction imposée, sans chasseur) De part et d'autre de la salle, deux zones sécurisées (forêts) sont délimitées par quatre tapis. Au signal, les enfants courent d'une forêt à l'autre. Les enfants qui n'ont pas encore atteint la forêt lorsque le signal retentit passent leur tour et reçoivent un gage (p. ex. parcours de cerceaux en sautant). Dès que l'enfant a réalisé l'exercice supplémentaire, il peut rejoindre les autres. Lorsque les enfants atteignent une forêt, ils changent de direction pour regagner l'autre forêt. <u>Gare au sorcier</u> (direction imposée, avec chasseur) Un sorcier se tient debout entre les deux forêts. Il essaie d'atteindre de sa baguette magique (journal enroulé) les enfants qui passent. Quand un enfant se fait attraper, il devient sorcier. Il va chercher un journal enroulé puis se	Créer les conditions favorables : S'orienter au sein du groupe / dans l'espace 	8 tapis Journaux

	poste entre les deux forêts et essaie à son tour d'attraper les enfants de passage. <u>Groupe de sorciers</u> <i>(direction imposée, plusieurs chasseurs)</i> Un sorcier rôde entre les deux forêts et essaie de toucher les enfants qui passent avec sa baguette magique (journal enroulé). Quand un enfant se fait attraper, il va chercher un journal enroulé et devient chasseur. Il peut se déplacer librement. <u>Sans forêt</u> <i>(direction libre, avec chasseurs et sauveurs)</i> Il n'y a plus de tapis et une zone de jeu est définie dans toute la salle. Quand un enfant se fait attraper, il se pétrifie, jambes écartées. Pour libérer un enfant pétrifié, les autres enfants peuvent ramper sous ses jambes.	<u>Important :</u> L'orientation, ça s'apprend ! 1) Limiter le nombre de directions dans lesquelles les enfants doivent avancer 2) Limiter le nombre d'obstacles à franchir 3) S'assurer que les repères sont clairs (p. ex. tapis) Au début, les enfants ne ont du mal à distinguer les marques au sol	
--	--	--	--

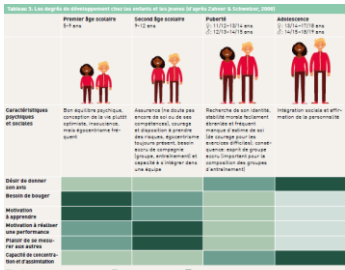
Activité principale 2 : en route pour l'aventure (25 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	À la conquête de l'île Des tapis et des caissons sont répartis sur le terrain de volley (1-2 éléments en hauteur). Les enfants courent dans une direction donnée en dehors du terrain de volley. Au coup de sifflet de la monitrice ou du moniteur, les enfants partent à la conquête d'une île. Variantes : - Moins d'îles que d'enfants : si un enfant n'arrive pas à rejoindre une île, il reçoit un gage (p. ex. 3 sauts en extension). - Différentes manières de se déplacer pour rejoindre une île - Sur l'île, rester en équilibre sur une jambe Brochure « Sport des enfants – Jouer », p. 30-33		17 tapis fins 3 caissons
5'	Sauts d'obstacles Les tapis et les caissons sont disposés de la même manière que pour le premier exercice. Les enfants ont 30 secondes pour sauter au-dessus d'un maximum de	Conseil : si c'est trop difficile avec les tapis, possibilité de constituer des	17 tapis fins

	tapis. S'ils les franchissent en largeur, ils obtiennent un point. En longueur, deux points. Variantes : - Interdiction de franchir deux fois le même tapis - Alternier le pied d'appui : une fois à gauche, une fois à droite - Franchir le tapis à cloche pied (atterrir sur le pied qui a servi de pied d'appui)	fossés avec des cordes à sauter ou des cerceaux.	3 caissons
5'	Mare aux nénuphars Les tapis sont des nénuphars, qui se mettent à couler si l'on reste dessus. Les caissons sont des rochers, ils ne s'enfoncent pas. Les enfants doivent passer d'un côté de la salle à l'autre le plus rapidement possible. Variantes : - Certains nénuphars comportent un sautoir rouge, d'autres un sautoir bleu. Si le sautoir est rouge, les enfants doivent sauter du pied droit. S'il est bleu, ils sautent du pied gauche. - Le chien et son maître : un enfant saute par-dessus les tapis, l'autre doit le suivre.	Créer les conditions favorables (gén.) : Gagner l'attention des enfants → Travailler avec des métaphores et présenter les leçons sous forme d'histoires 	17 tapis fins 3 caissons 10 sautoirs rouges 10 sautoirs bleus
10'	Passage à gué Cinq à sept tapis sont disposés à la suite de sorte que les enfants puissent sauter de l'un à l'autre en ligne droite. Les enfants doivent toujours faire un bond pour passer d'un tapis à l'autre et l'espace entre les tapis augmente progressivement. Objectif : savoir courir en rythme. Variantes : - Sauter toujours du pied gauche, puis toujours du pied droit. - Proposer un concours avec différentes formes d'estafettes.		20 tapis fins

Retour au calme (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Artiste peintre Un enfant est allongé à plat ventre sur un tapis. Un deuxième enfant dessine quelque chose sur le dos de l'enfant allongé (lettres, animal, objet), qui doit deviner de quoi il s'agit.		

5'	Synthèse Les enfants ne sont pas des adultes miniatures. Nous devons adapter notre enseignement à eux et créer les conditions favorables à leur développement : - Rituels - Percevoir son propre corps - Attirer l'attention des enfants - S'orienter au sein du groupe et dans l'espace - Se calmer et se détendre ➔ Revenir au tableau	Tableau  Les degrés de développement chez les enfants et les jeunes selon le manuel « Bases », p. 17	
----	---	---	--

3.2 Thème de la leçon : courir et sauter

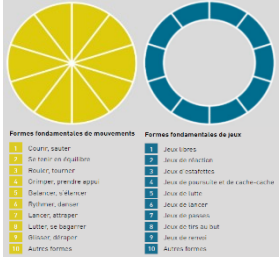
Expert·e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport ; Lukas Streit

Date : septembre 2023

Conditions-cadres : la leçon permet de montrer comment la forme fondamentale de mouvements « courir et sauter » décrite dans le manuel J+S « Bases » peut être enseignée dans la formation J+S.

Durée de la leçon :	75'
Âge :	5 à 10 ans
Niveau :	☒ facile ☐ intermédiaire ☐ avancé
Taille du groupe :	20 enfants
Environnement :	Salle de sport
Aspects de sécurité :	Prévoir régulièrement des pauses pour boire
Objectifs d'apprentissage :	1) Les personnes en formation connaissent et expérimentent la forme fondamentale de mouvements <i>courir et sauter</i>. 2) Les personnes en formation comprennent pourquoi les enfants doivent avoir accès à des expériences motrices variées.

Entrée en matière (5 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Entrée en matière Les personnes en formation discutent des questions suivantes en petits groupes et inscrivent leurs réponses sur des post-it sous forme de mots-clés : - Que contient le sport des enfants Allround diversifié ? - Pourquoi est-il important que le sport des enfants Allround soit-il diversifié ? Ils peuvent ensuite coller les post-it au mur. Cette réflexion sert d'introduction et de repère pour aborder ce thème. À la fin de la leçon, nous reviendrons ensemble sur ces aspects.	 Formes fondamentales de mouvement 1. Courir, sauter 2. Se tenir en équilibre 3. Mener, traîner 4. Grouper, prendre appui 5. Déplacer, s'élever 6. Relever, lancer 7. Lancer, attraper 8. Lancer, se déplacer 9. Déposer, décaler 10. Autres formes Formes fondamentales de jeu 1. Jeux libres 2. Jeux de réflexion 3. Jeux d'opposition 4. Jeux de poursuite et de cache-cache 5. Jeux de lutte 6. Jeux de lancer 7. Jeux de passes 8. Jeux de balle au but 9. Jeux de vitesse 10. Autres formes	Post-it Crayons

Introduction (15 minutes)

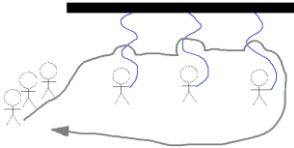
Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Indiana Jones Les enfants se déplacent librement dans un espace délimité. Ils sautent par-dessus les serpents (cordes à sauter) et autres petites bêtes (éléments placés au sol). Il est interdit de toucher les cordes. Variante : - Les enfants se déplacent de différentes manières (seuls, à deux, lentement, rapidement, en sautant le plus haut possible par-dessus les obstacles, en faisant le moins de bruit possible).	Les cordes + les autres éléments utilisés sont répartis sur le terrain de volley.	12 cordes à sauter Cannes suédoises Cônes
5'	Chasseur de chevaux On répartit de nouveau des cordes à sauter et d'autres objets sur le même terrain. Les enfants sont des chevaux et sautent par-dessus ces obstacles. Mais on ajoute un chasseur qui cherche à capturer les chevaux. Quand un enfant est capturé, il devient chasseur.	Les cordes + les autres éléments utilisés sont répartis sur le terrain de volley.	12 cordes à sauter Cannes suédoises Cônes
5'	Cow-boys et chevaux La moitié des élèves sont des cow-boys, l'autre moitié des chevaux. Les cow-boys se mettent par deux pour tenter d'attirer les chevaux vers le centre de la salle à l'aide d'un lasso (une corde). Quand un cheval arrive à bon port (un enfant est touché avec la corde), il prend la place de l'un des deux cow-boys.		12 cordes

--	--	--	--

Activité principale 1 : se familiariser avec la corde (10 minutes)

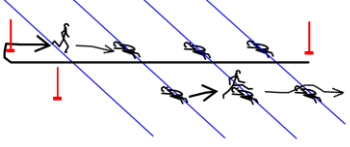
Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Moulin à vent (monitrice/moniteur) Une monitrice ou un moniteur se tient au centre et fait tourner la corde en cercle autour d'elle ou de lui. Les enfants essaient de sauter par-dessus la corde. Qui parviendra à rester dans le cercle sans toucher la corde ? Variantes : - Les enfants forment déjà un cercle. - Au début, tous les enfants sont en-dehors du cercle, puis ils entrent dans la trajectoire de la corde. - Les enfants réalisent des exercices supplémentaires (toucher le sol, saut intermédiaire, pantin).	Astuce : faites un nœud au bout de la corde pour qu'elle reste bien en l'air.	1 longue corde (ou 2 courtes)
5'	Moulin à vent (enfants) Même jeu que précédemment, mais les enfants forment des équipes de deux ou trois avec une corde plus courte. Ils font le moulin à tour de rôle.		Une longue corde par équipe de 2 enfants

Activité principale 2 : sauter par-dessus une longue corde (25 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Serpent au sol Une corde est attachée aux espaliers. La monitrice ou le moniteur se tient à l'autre extrémité. La corde dessine un serpent au sol. Les enfants sautent par-dessus, puis ils rejoignent le point de départ. Avec le temps, on peut ajouter plusieurs cordes les unes à côté des autres, dont les enfants tiennent les extrémités pour former eux-mêmes les serpents. Variantes : - Les serpents ne sont pas au sol, mais sur des collines (de 30-40 cm de haut).		3 longues cordes
5'	Serpent géant (tours de corde) Deux enfants tiennent une corde à chaque extrémité et la font tourner du mieux possible : - Le milieu touche le sol. - La corde forme un bel arrondi (gros ventre). - Régulier, en rythme	Pour aider les enfants à garder un rythme régulier, la monitrice ou le moniteur peut taper dans ses mains.	10 longues cordes ou 20 cordes à sauter

5'	Danse avec le serpent (entrée-sortie) Deux enfants font tourner une corde. Un troisième essaie de sauter au milieu de la corde depuis un côté sans la toucher ou sans « s'embobiner ». Le côté pour sauter dans la corde dépend du sens de rotation. Le meilleur moment est lorsque la corde est en bas.		7 longues cordes
10'	Esquiver le serpent (sauter dans une longue corde) La monitrice ou le moniteur fait tourner la corde autour d'elle ou de lui. Les enfants doivent... - passer à travers - passer à deux - sautiller dans la corde - sauter dans la corde en fermant les yeux Variantes : - Facile : l'enfant qui saute se tient à côté de la corde avant que celle-ci ne soit mise en mouvement. - Laisser les enfants faire tourner la corde eux-mêmes - Sauter à « contre-courant » de la corde - Toucher le sol - S'asseoir entre deux sauts - Ramasser quelque chose entre deux sauts - Laisser les enfants inventer un tour d'adresse	Pour aider les enfants à garder un rythme régulier, la monitrice ou le moniteur peut taper dans ses mains.	7 longues cordes

Activité principale 3 : autres formes de course et de saut pour se dépenser (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Saute-mouton Quand un enfant est capturé, il s'accroupit au sol et doit attendre d'être libéré. Quand un autre enfant lui saute par-dessus, il peut se relever et reprendre sa course. Variantes : - Plus ou moins de chasseurs - Terrain plus ou moins vaste - Il faut sauter 2 à 5 fois par-dessus un enfant pour le libérer.		5 sautoirs
5'	Passe-camarades Disposer 4-5 cônes à intervalles réguliers. Les enfants sont accroupis chacun à côté d'un cône. Au signal, le premier enfant s'élance, saute par-dessus ses camarades et vient prendre la place du dernier enfant (en le touchant par la main). Le deuxième enfant démarre à son tour, et ainsi de suite jusqu'à ce que le dernier enfant à courir touche le piquet de départ à la fin de son tour. Pour aider l'enfant qui court, le dernier enfant de la ligne peut tendre sa main.		8 piquets

Retour au calme (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Artiste peintre Un enfant est allongé à plat ventre sur un tapis. Un deuxième enfant dessine quelque chose sur le dos de l'enfant allongé (lettres, animal, objet), qui doit deviner de quoi il s'agit.		
5'	Synthèse Les enfants ne sont pas des adultes miniatures. Nous devons adapter notre enseignement à eux et créer les conditions favorables à leur développement : - Rituels - Percevoir son propre corps - Attirer l'attention des enfants - S'orienter au sein du groupe et dans l'espace ➔ Calmer et détendre ➔ Revenir au chevalet de conférence		Tableau

3.3 Thème de la leçon : se tenir en équilibre

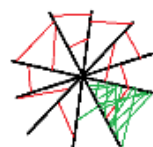
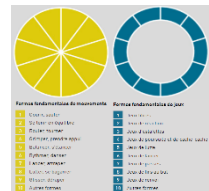
Expert·e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport ; Lukas Streit

Date : septembre 2023

Conditions-cadres : la leçon permet de montrer comment la forme fondamentale de mouvements « se tenir en équilibre » décrite dans le manuel J+S « Bases » peut être enseignée dans la formation J+S.

Durée de la leçon :	75'
Âge :	5 à 10 ans
Niveau :	☒ facile ☐ intermédiaire ☐ avancé
Taille du groupe :	20 enfants
Environnement :	Salle de sport
Aspects de sécurité :	-
Objectifs d'apprentissage :	1) Les personnes en formation connaissent et expérimentent la forme fondamentale de mouvements <i>Se tenir en équilibre</i>. 2) Les personnes en formation comprennent pourquoi les enfants doivent avoir accès à des expériences motrices variées.

Entrée en matière (10 minutes)

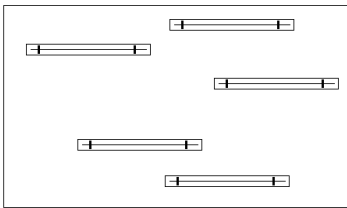
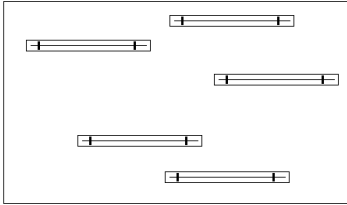
Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
10'	Entrée en matière Pourquoi est-il important que les enfants vivent des expériences motrices variées ? Les différents sports ont-ils des points communs ? - Les personnes en formation se réunissent en petits groupes pour discuter des avantages que représentent pour les enfants les expériences motrices variées. Elles notent leurs réponses sur les post-it. - Les résultats sont regroupés et discutés avec tout le groupe. Il est possible ici d'aborder en particulier les points communs entre les différents sports. → mettre en relation avec les différents sports Axer la discussion sur le concept des formes fondamentales de mouvements à l'aide du graphique sur le développement moteur chez les enfants en bas âge (<i>Bases théoriques, p. 41</i>) et, une fois ces bases posées, aborder la vue d'ensemble des formes fondamentales de mouvements.	 Sport des enfants – Bases théoriques, p. 41  Apprendre, c'est faire des liens ! 	Post-it Crayons Graphiques (A3)

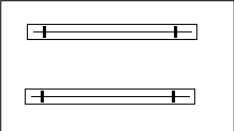
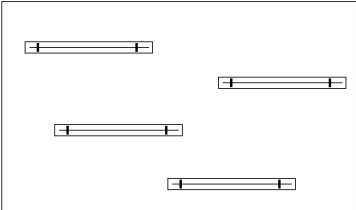
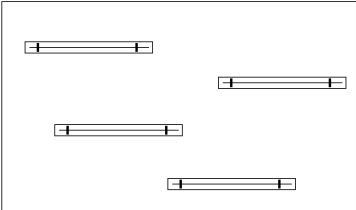
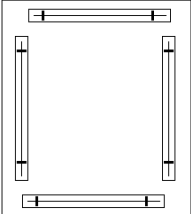
Introduction (20 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Début de la leçon en cercle La poule fait le tour des enfants : tous sont allongés à plat ventre, les bras tendus vers le centre. Avec ses mains, la monitrice ou le moniteur imite le bruit d'une poule qui court. La poule se dirige vers l'enfant situé à sa droite, qui imite à son tour le bruit de la poule avec ses mains, en direction de l'enfant à sa droite. Ainsi de suite jusqu'à ce que la poule ait fait un tour complet. - Variantes : - o Poule rapide / lente - o Poule silencieuse - o Le renard chasse la poule (dans différentes directions)	Après chaque tour, on se remet en cercle au centre de la salle → Rituels	
10'	Volière Comme des oiseaux dans une volière, les enfants volent dans tous les sens à l'intérieur d'un espace très limité. Leurs ailes ne doivent pas se toucher. Quand un oiseau est touché, il tombe et on lui donne un gage (p. ex. se tenir sur une jambe et compter jusqu'à 10) - Variantes : - o Réduire/augmenter l'espace - o Respecter la trajectoire des lignes de jeux tracées au sol		

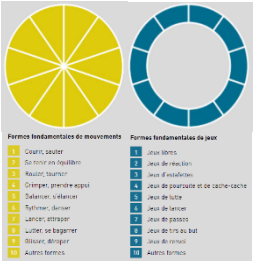
5'	○ Exercice supplémentaire (mettre son clignotant pour tourner, clignotant du côté opposé → montrer avec les bras) Rapace Les enfants continuent à courir partout dans la salle en respectant la trajectoire des lignes de jeux tracées au sol. Deux ou trois chasseurs (rapaces), identifiés par un sautoir, chassent les autres oiseaux. Ils doivent eux aussi rester sur les lignes. Quand un enfant est capturé, les rôles sont inversés : le chasseur devient la proie et vice-versa. - Variante : ○ Les rôles ne s'inversent pas mais un gage est donné (p. ex. tenir en équilibre sur une jambe).		Sautoirs
----	---	--	----------

Activité principale (35 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Un renard dans le poulailler Jeu de poursuite. Pour se mettre à l'abri, les enfants doivent grimper sur un banc suédois. Un banc ne peut être occupé que par trois personnes au maximum. Si une quatrième arrive, les trois autres doivent s'enfuir. Quand un renard capture une poule, les deux enfants inversent leurs rôles. - Variantes : ○ Retourner le banc suédois (partie étroite vers le haut) ○ Se tenir en équilibre sur une jambe ○ Les rôles ne s'inversent pas mais un gage est donné (p. ex. tenir 5 secondes en équilibre sur une jambe, jeu d'équilibre au bord du banc).		5 bancs suédois Sautoirs
10'	Perchoir Les enfants sont debout sur leur perchoir (un banc suédois) et doivent : - Imiter les mouvements d'un animal (chat, cigogne, martre, etc.) → év. à deux, laisser les enfants choisir l'animal, imiter et deviner l'animal - Avancer puis reculer sur le perchoir en fermant les yeux - Franchir des obstacles sur le banc (p. ex. massue de jonglage) - Exécuter un saut - Sauter sur le banc suédois (partie étroite) - Tenir différents objets en équilibre (p. ex. un sac de sable sur la tête, une balle/un bâton de gymnastique en équilibre sur la main) - Laisser les enfants inventer un tour d'adresse		5 bancs suédois
5'	Les frères Dalton Les enfants sont divisés en deux équipes : les douaniers et les contrebandiers. Les équipes se placent chacune sur un		2 bancs suédois

	banc suédois. Les membres de chaque équipe doivent se répartir correctement par taille sans jamais parler ni quitter le banc. Celui qui tombe du banc ou qui parle doit remonter dessus en se plaçant en queue de file. - Variantes : - o Côté étroit/côté large du banc suédois		
5'	Transport d'œufs Les enfants sont répartis en quatre équipes. Ils se tiennent debout sur la partie étroite d'un banc suédois, un banc par équipe. Les enfants de chaque équipe doivent se passer le ballon entre eux, et cela de plusieurs façons : - de côté - par-dessus la tête - entre les jambes Variante : - Quelle sera l'équipe la plus rapide ? Lorsque le ballon atteint la personne la plus au fond, celle-ci crie « cot cot ! ».		4 bancs suédois 4 balles différentes Sautoirs
5'	Œuf de poule express (balle Alaska) Adaptation du jeu précédent : chaque équipe lance une balle dans le terrain de jeu, puis part chercher sa propre balle. Les joueurs retournent en courant à leur perchoir et passent la balle à leur manière à la personne la plus au fond, qui crie alors « cot cot cot ! ». - Variantes : - o Passer la balle d'une certaine manière - o Chaque équipe a un perchoir déterminé (pas de placement libre).		4 bancs suédois 4 balles différentes Sautoirs
5'	Panique dans la basse-cour ! Former un grand carré à l'aide de quatre bancs suédois (voire plus selon la taille des équipes). Les bancs font office de perchoirs. Deux à quatre renards (on les reconnaît au sautoir qu'ils portent) se trouvent au centre, dans la basse-cour, et tentent d'attraper les poules. Pour être à l'abri, celles-ci doivent grimper sur un perchoir. Quand un renard attrape une poule, les deux joueurs inversent leurs rôles. Il y a également un coq « intouchable » (il ne peut pas être mangé), qui cherche à expulser les poules en prenant leur place sur le perchoir.		4 bancs suédois Sautoirs (deux couleurs)

Retour au calme (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
2'	Fin de la leçon : équilibre Installés sur un banc suédois, les enfants se tiennent en équilibre sur une jambe, yeux fermés (variante : sur deux jambes). Celui ou celle qui perd l'équilibre doit s'asseoir. Qui restera debout le plus longtemps ?		4 bancs suédois
5'	Fin de la leçon en cercle Les enfants se remettent à plat ventre comme en début de leçon, les mains vers le centre. La poule refait un tour puis « disparaît » dans la poche de la monitrice ou du moniteur.		
3'	Fin de la leçon en lien avec le thème Revenir au panneau et mettre la leçon en lien avec le thème de la diversité.	 Sport des enfants – Bases théoriques, p. 41 	Graphiques

3.4 Thèmes de la leçon : rouler, tourner, grimper, prendre appui, se balancer, s'élancer

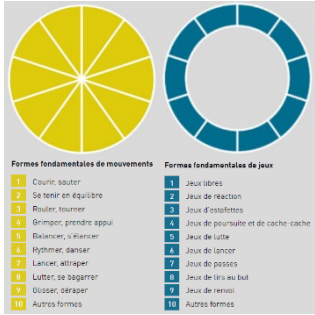
Expert·e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport ; Lisa Mattes

Date : septembre 2023

Conditions-cadres : la leçon permet de montrer comment la forme fondamentale de mouvements « rouler, tourner, grimper, prendre appui et se balancer, s'élancer » décrite dans le manuel J+S « Bases » peut être enseignée dans la formation J+S. Tourner (sur soi-même ou par-dessus la tête) et rouler jouent un rôle essentiel dans le développement de la perception kinesthésique et de la capacité d'orientation. Grimper et prendre appui représentent la forme fondamentale de mouvements cruciale, dans l'enfance, pour développer la musculature du tronc et ainsi stabiliser son corps (dans l'espace) et se tenir droit. Se balancer de côté et d'avant en arrière permet de stimuler de différentes manières la perception de son propre corps et encourage le développement du cerveau des enfants. De plus, les enfants ont besoin d'une bonne tension du corps pour arriver à se balancer efficacement. Il est donc recommandé d'augmenter le tonus musculaire et de renforcer la musculature du tronc grâce à des exercices de mise en tension du corps (> grimper et prendre appui). Les formes de mouvements consistant à se balancer et s'élancer sont très appréciées des enfants, mais elles requièrent une bonne organisation et des mesures de sécurité, car les forces engendrées lors des mouvements de balancement sont considérables. Pour prévenir au mieux les accidents, il est important que les différents exercices proposés puissent être réalisés en toute sécurité et dans un ordre pertinent (diversité des exercices, pauses entre les exercices, évaluation réaliste des capacités des enfants).

Durée de la leçon :	75'
Âge :	5 à 10 ans
Niveau :	☐ facile x intermédiaire ☐ avancé
Taille du groupe :	20 enfants
Environnement :	Salle de sport
Aspects de sécurité :	Cf. ci-dessus : mise en place sécurisée, organisation diversifiée, échauffement intense, évaluation correcte des capacités
Objectifs d'apprentissage :	3) Les personnes en formation connaissent et expérimentent les formes fondamentales de mouvements <i>rouler, tourner, grimper, prendre appui</i> et <i>se balancer, s'élancer</i>. 4) Les personnes en formation peuvent citer des aspects de sécurité importants en lien avec le thème. 5) Les personnes en formation connaissent des exercices et des formes d'organisation qui permettent de proposer aux enfants, selon leur âge, des expériences motrices en lien avec ces formes fondamentales de mouvements.

Entrée en matière (5 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Entrée en matière Les personnes en formation discutent des questions suivantes en petits groupes et inscrivent leurs réponses sur des post-it sous forme de mots-clés : - Pourquoi rouler, tourner, grimper, prendre appui, se balancer et s'élancer sont des expériences motrices essentielles pour les enfants ? - Quels sont les aspects de sécurité à prendre en compte ? Réponses cf. ci-dessus (conditions-cadres) Ils peuvent ensuite coller les post-it au mur. Cette réflexion sert d'introduction et de repère pour aborder ce thème. À la fin de la leçon, nous reviendrons ensemble sur ces aspects.	 Formes fondamentales de mouvements 1. Courir, sauter 2. Se tenir en équilibre 3. Rouler, tourner 4. Grimper, prendre appui 5. Balancer, s'élancer 6. Rythmer, danser 7. Lancer, attraper 8. Lutter, se bagarrer 9. Glisser, décaler 10. Autres formes Formes fondamentales de jeux 1. Jeux libres 2. Jeux de réaction 3. Jeux d'imitation 4. Jeux de poursuite et de cache-cache 5. Jeux de lutte 6. Jeux de lancer 7. Jeux de passes 8. Jeux de tir au but 9. Jeux de renvoi 10. Autres formes	Post-it Crayons

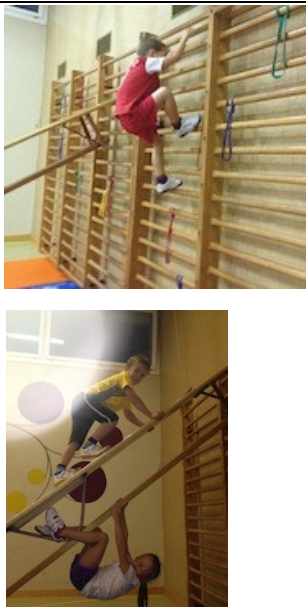
Introduction (15 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
7'	Pantomimes Les enfants se déplacent sur une zone définie. Ils sautent par-dessus les cordes à sauter et les autres éléments placés au sol. Il est interdit de toucher les cordes. Un enfant maintient une position jusqu'à ce que son partenaire... - touche avec son pied le barreau le plus haut des espaliers. - touche les quatre murs. - prenne appui sur trois agrès différents. - fasse le poirier contre le mur. - se hisse sur une corde (trois tractions avec les bras). - traverse la salle à reculons. Positions (à montrer !) : - Se mettre en position C+- allongé - Se mettre en position C-- allongé - Passer de la position C+- à C-- sans toucher le sol avec les bras ou les jambes - Idem, réaliser un quart de tour uniquement et s'arrêter au bon moment - Se mettre en position C+- allongé et essayer de se balancer d'avant en arrière - Se mettre en position C-- allongé et essayer de se balancer d'avant en arrière	À deux, librement dans la salle	Différents agrès, tapis le long du mur, corde suspendue, etc.

8'	Touche à tout Les personnes participantes se placent dans une zone délimitée. Au signal, chacun tente de toucher les genoux des autres. À chaque fois qu'un joueur parvient à en toucher un autre au genou, il marque un point. Changer la partie du corps à atteindre (pied, épaule, etc.). Variante : Comme ci-dessus mais en position d'appui facial, 1 contre 1 ; toucher le dos de la main de son adversaire. Variante : position de l'araignée (position du quatre pattes inversé, le ventre vers le plafond)	Dans la zone délimitée	Cônes pour délimiter la zone
	Planche bancale Par équipes de trois, les enfants occupent des tapis répartis dans toute la salle. Un enfant se tient debout devant les deux autres et contracte tout son corps. Il essaie de basculer vers ses deux camarades en restant droit comme une planche. Les deux autres le rattrapent et le redressent. Engager la discussion sur le courage et la confiance !	À trois, librement dans la salle	Un tapis fin par équipe de 3

Activité principale : divers postes pour rouler, tourner, grimper, prendre appui, se balancer et s'élancer (45 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
4'	Se balancer aux anneaux - Essaie de te balancer avec les deux jambes (attention à ta position à l'avant). - Essaie de te balancer en suspension fléchie (tu peux partir du caisson). - Arriveras-tu à coincer un ballon entre tes jambes, l'emporter et le ranger dans la caisse ? - Cloche aux anneaux (se pendre aux anneaux par les jarrets)		Anneaux, tapis
4'	Avalanche Dévaler la pente formée par le tapis épais... - en roulant latéralement, le corps en tension - en roulade - les yeux fermés - tour d'adresse libre	Deux bancs suédois sont accrochés aux espaliers l'un à côté de l'autre. Poser un tapis épais sur les bancs et en disposer un en bas de la pente.	Espaliers, 2 bancs suédois, 2 tapis épais
4'	Mur d'escalade - Déplace-toi en diagonale sur les espaliers, toujours en montant ou en descendant. - Déplace-toi en suivant précisément le trajet de la corde. Ton nombril est toujours à hauteur de corde.		Espaliers, corde
4'	Barre fixe à bascule - Parviendras-tu à te tenir debout sur la corde et te balancer ? - Peux-tu faire cesser le mouvement de balance jusqu'à t'immobiliser ? - C'est un peu plus confortable de se balancer en position assise.		Barre fixe, corde, tapis

4'	S'élancer sur les barres parallèles Es-tu capable de : - traverser en prenant appui sur les bras ? - traverser en prenant appui sur les avant-bras (variante : entre deux caissons) ? - t'élancer sur les barres parallèles ? - renvoyer un ballon avec les jambes ?		Barres parallèles, tapis, ballons
4'	Escalade multicolore Tire une carte. Selon la couleur tirée, grimpe aux espaliers et touche le sautoir correspondant avec la partie du corps représentée. Attention : commencer par escalader le banc incliné, toucher ensuite le sautoir avec la bonne partie du corps, puis revenir par le banc (en passant par la partie supérieure ou inférieure).		Espaliers, banc suédois, sautoirs, cartes avec les différentes parties du corps
4'	S'élancer sur une corde Mouvements imposés : - Deux équipes essaient de passer le plus vite possible du banc suédois au caisson. - Essaie de te tenir à la corde avec la seule force de tes bras. - Peux-tu écarter les jambes ? - Arriveras-tu à faire un tour sur toi-même en t'élançant sur la corde ? - Es-tu capable de transporter un ballon entre le banc suédois et le caisson ? - Qui saura passer du banc suédois au caisson de la manière la plus originale possible ?		Corde, tapis, bancs suédois
4'	Roulade instable Courir sur le tapis instable, sauter puis réaliser une roulade avant, essayer une roulade arrière. Qui osera réaliser cet exercice les yeux fermés ?	Placer un tapis épais sur banc suédois de sorte que le tapis bascule de l'arrière vers l'avant quand on passe dessus.	Banc suédois, tapis épais
4'	Anneaux joints - Peux-tu te déplacer d'un côté à l'autre ? - Parviendrez-vous, avec ton partenaire, à vous croiser au milieu ?		Anneaux, corde, tapis

4'	D'une barre à l'autre - Peux-tu faire tout le parcours en restant tout en haut ? - Peux-tu faire tout le parcours en passant par en bas ? - Parviendras-tu à réaliser un tour d'adresse entre les barres parallèles ?		Barres parallèles, tapis, bancs suédois, etc.
----	--	--	---

Retour au calme (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Tapote ton corps Introduction au massage : chaque enfant tapote ses muscles fatigués, du bas vers le haut, en nommant les parties du corps en question.	Librement dans la salle	
5'	Synthèse Revenir aux post-it du début : - Pourquoi rouler, tourner, grimper, prendre appui, se balancer et s'élancer sont des expériences motrices essentielles pour les enfants ? - Quels sont les aspects de sécurité à prendre en compte ? Réponses cf. ci-dessus (conditions-cadres)		Post-it

3.5 Thème de la leçon : danser et rythmer

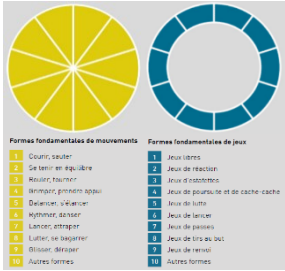
Expert·e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport ; Eva Meyer ; Roland Henggi

Date : septembre 2023

Conditions-cadres : la leçon permet de montrer comment la forme fondamentale de mouvements « danser et rythmer » décrite dans le manuel J+S « Bases » peut être enseignée dans la formation J+S.

Durée de la leçon :	75'
Âge :	7 à 12 ans
Niveau :	☐ facile x intermédiaire ☐ avancé
Taille du groupe :	36 enfants
Environnement :	Salle de sport
Aspects de sécurité :	Oser, climat de confiance
Objectifs d'apprentissage :	1) Les personnes en formation s'essaient au rythme et à la danse au travers de différents exemples non spécifiques à un sport ou communs à plusieurs sports. 2) Les personnes en formation connaissent des activités possibles en lien avec le rythme et la danse, qu'elles peuvent intégrer à leur entraînement dans le sport enseigné.

Introduction (2 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
2'	Entrée en matière - Expliquer les contenus / objectifs de la leçon 	Tous ensemble	Év. tableau

Introduction (15 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Mettre en place un rituel de salutation (sur la base de la chorégraphie anniversaire J+S 2022) Dans toute la salle : - Poignée de main d / g - Poignée de main + épaule - 2x poing sur la poitrine + « montrer » avec le doigt - En entier : poignée de main, épaule, 2x poing + « montrer » avec le doigt Former un grand cercle, de bas en haut et de l'extérieur vers l'intérieur	Librement dans la salle	Enceinte musicale Mp3 Musique : Beggin' de Maneskin (Youtube)
10'	Festival de sons : (le signal est une musique ou un bruit) - Au signal, les enfants doivent rejoindre les tapis de sol (sous les espaliers) et réaliser les exercices suivants : - Roulade av. / arr. - Escalader et descendre les espaliers - ...	30 personnes > 5 (bruits) > 5 équipes de 6 pers. (sautoirs de 4 couleurs différentes + 1 équipe sans sautoirs)	Sautoirs de 4 couleurs différentes, 6 sautoirs par couleur 5 bruits forts (cloche, klaxon, crécelle, tambourin, dribbler avec une balle)

Activité principale (55 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
20'	Chorégraphie libre et imposée, imitation et improvisation : la choré des sports - Les enfants bougent librement (improvisent) sur la musique, sur le thème des différents sports présentés. Ils créent des mouvements qui formeront une séquence voire une chorégraphie. - 1. Proposer de bouger librement sur le thème des différents sports. - 2. Choisir un mouvement pour chaque sport (pouvant être exécuté sur 8 temps > musique à 4 temps) et l'exécuter avec tout le groupe. - 3. Ajouter tour à tour les différents sports (4x8 par sport, donner à chaque fois le signal de départ).	Librement dans la salle En cercle tous ensemble	Images des différents sports Scotch (mur) Musique : Good time par Owl City
15'	Au rythme de la musique – jeu d'intensité Les enfants réalisent un parcours au son de la musique. Ils commencent le parcours avec la musique et doivent le terminer lorsque la musique s'arrête. La musique s'accélère à chaque tour. Qui parviendra à réaliser les 8 parties au rythme de la musique ? - 1. Parcours plutôt court - 2. Pause - 3. Parcours plus long	Définir le parcours en veillant à ce que les personnes participantes puissent se tenir les unes à côté des autres (en diagonale dans la salle)	Musique : CD OFSPO « Intervalle »
20'	Saut à l'élastique (avec / sans rythme imposé > musique) 1. Élastique mobile : Les enfants qui tiennent l'élastique sautillent de gauche à droite avec les deux pieds, au même rythme et toujours dans la même direction. Les autres enfants sautent par-dessus l'élastique et forment des 8 en courant autour des deux enfants qui le tiennent. 2. Les enfants qui tiennent l'élastique font le pantin au même rythme. Pendant ce temps, les autres enfants sautillent sur les jours de la semaine (lu-ve d'un côté puis de l'autre, sa dedans, di dehors). 3. Idem, mais les enfants qui tiennent l'élastique sautent latéralement de façon à dessiner un cercle avec leurs pieds. 4. Les groupes créent un enchaînement de sauts sur 8 temps, qui peut être répété de manière fluide. 5. Tous les enfants présentent leur enchaînement de sauts. 6. Les groupes réalisent leur séquence sur la musique, etc.	Groupes de 4 pers. > 9	9 élastiques, év. musique

Retour au calme (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Chanson pour bouger « J'ai un gros nez rouge » : <i>J'ai un gros nez rouge.</i> <i>Des traits sur les yeux</i> <i>Un chapeau qui bouge</i> <i>Un air malicieux</i> <i>Deux grandes savates</i> <i>Un grand pantalon</i> <i>Et quand je me gratte</i> <i>Je saute au plafond.</i>	En cercle tous ensemble, l'experte ou l'expert montre l'exemple	Mémo tableau (avec personnage)
5'	Synthèse Discussion autour de la leçon et échange quant aux liens possibles avec d'autres sports	D'abord à deux, puis avec tout le groupe	

3.6 Thème de la leçon : lancer et attraper

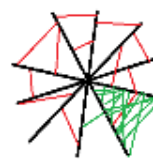
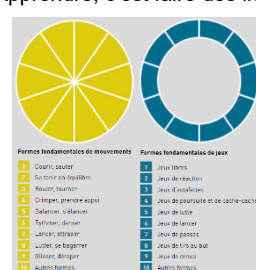
Expert·e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport ; Lukas Streit

Date : septembre 2023

Conditions-cadres : la leçon permet de montrer comment la forme fondamentale de mouvements « lancer et attraper » décrite dans le manuel J+S « Bases » peut être enseignée dans la formation J+S.

Durée de la leçon :	75'
Âge :	5 à 15 ans
Niveau :	☒ facile ☐ intermédiaire ☐ avancé
Taille du groupe :	20 enfants
Environnement :	Salle de sport
Objectifs d'apprentissage :	1) Les personnes en formation connaissent et expérimentent la forme fondamentale de mouvements <i>lancer et attraper</i>. 2) Les personnes en formation savent pourquoi la diversité est importante dans le sport des enfants.
Remarques :	Utiliser des balles ou ballons que les enfants peuvent attraper facilement.

Entrée en matière (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
10'	Entrée en matière Pourquoi est-il important que les enfants vivent des expériences motrices variées ? Les différents sports ont-ils des points communs ? - Les personnes en formation se réunissent en petits groupes pour discuter des avantages que représentent pour les enfants les expériences motrices variées. Elles notent leurs réponses sur les post-it. - Les résultats sont regroupés et discutés avec tout le groupe. Il est possible ici d'aborder en particulier les points communs entre les différents sports. → mettre en relation avec les différents sports Axer la discussion sur le concept des formes fondamentales de mouvements à l'aide du graphique sur le développement moteur chez les enfants en bas âge (<i>Bases théoriques, p. 41</i>) et, une fois ces bases posées, aborder la vue d'ensemble des formes fondamentales de mouvements.	 Sport des enfants – Bases théoriques, p. 41  Apprendre, c'est faire des liens ! 	Post-it Crayons Graphiques (A3)

Introduction (20 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Le vieux singe Les enfants forment des groupes de cinq. Dans chaque groupe, un enfant (le vieux singe) se tient à environ 4 mètres des autres en leur tournant le dos. L'un des autres enfants lance un ballon en mousse en direction du vieux singe puis s'immobilise. S'il manque sa cible, il va chercher le ballon et le passe à un autre enfant. Si le vieux singe est touché, il doit se retourner le plus vite possible pour identifier qui a lancé le ballon. S'il trouve le lanceur, celui-ci devient singe.	4 enfants + 1 vieux singe par groupe	4 ballons en mousse
5'	L'hôpital des singes Les chasseurs essaient d'atteindre les autres enfants (= les singes) avec un ballon. Quand un singe est touché par un ballon, il doit s'asseoir. Pour délivrer les singes capturés, les autres singes peuvent les transporter dans l'un des deux hôpitaux. Les singes qui transportent d'autres singes sont intouchables.	2-4 chasseurs Disposer deux tapis fins (= hôpitaux) dans un côté (étroit) de la salle	2 tapis fins 4 ballons en mousse

10'	Voleur de noix de coco (un trésor bien gardé) D'un côté de la salle, différents ballons (= noix de coco) sont stockés dans un chariot à ballons. En contournant le terrain de volley, les enfants (= singes) courent récupérer un ballon chacun. Trois chasseurs (= vieux singes) occupent le terrain de volley pour protéger leurs noix de coco. Les singes doivent passer par le terrain de volley pour revenir à leur point de départ. Si un singe est touché par le ballon d'un vieux singe, il doit déposer son ballon dans le chariot des vieux singes. Si le ballon ne l'atteint pas, il le dépose dans son propre chariot et part chercher un nouveau ballon en contournant le terrain de volley. Variantes : - Porter le ballon - Faire rouler le ballon - Dribbler - Plus ou moins de chasseurs - Différents ballons et balles		20 ballons de handball Balles de tennis Balles d'unihockey Ballons de volley 3 chariots à ballons
-----	--	--	--

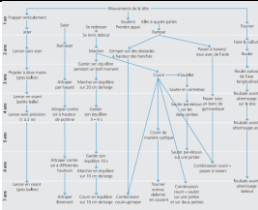
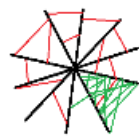
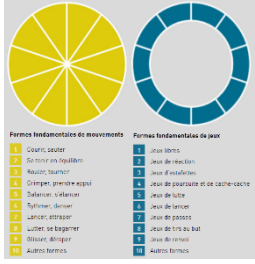
Activité principale (40 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Pierre qui roule (s'il reste assez de temps) Tour à tour, trois enfants se mettent en position de départ sur une ligne et regardent vers l'arrière. La monitrice ou le moniteur, placé derrière eux, fait rouler un ballon dans leur direction. Lorsque le ballon atteint une certaine ligne, les trois enfants se mettent à courir en même temps. Variantes : - Courir après le ballon et l'attraper		10 ballons de handball
5'	Dribbler par ligue Diviser le terrain en trois zones. Tous les enfants débutent dans la zone 1 et essaient de pousser les ballons de leurs camarades tout en dribblant. Lorsqu'un enfant perd son ballon, il passe dans la zone 2 et ainsi de suite. S'il perd son ballon dans la zone 3, il revient à la zone 1, mais perd une vie. Le gagnant est celui qui a le plus de vies à la fin du jeu (5 vies au départ).		20 ballons de handball
5'	Jeu des sautoirs Chaque enfant accroche un sautoir dans l'élastique de son pantalon. Les enfants essaient d'attraper le sautoir de leurs camarades tout en dribblant. Lorsqu'un enfant se fait voler son sautoir, il doit en voler un à son tour pour le remplacer. Si un enfant a plusieurs sautoirs, il place les sautoirs supplémentaires autour de son cou et les utilise pour remplacer le sautoir accroché à son pantalon lorsqu'on le		20 ballons de handball Sautoirs

	lui vole. Les enfants doivent dribbler et contrôler leur ballon en tout temps.		
5'	Balle au tigre dans la zone (s'il reste assez de temps) Les enfants se placent en rectangle avec un enfant au centre. Les enfants aux quatre coins du rectangle font des passes avec le ballon et l'enfant au centre essaie d'interrompre les passes. S'il y parvient, le dernier enfant à avoir lancé le ballon prend sa place. Variantes : - Différentes formes de passes - Agrandir / réduire l'espace		Cônes de délimitation 4 ballons de handball
10'	Chasse aux lièvres Deux équipes de cinq s'affrontent. L'une a un ballon, l'autre pas. Durant une période définie (2-3 min.), l'équipe en possession du ballon essaie de toucher le plus de lièvres possible (joueurs de l'autre équipe) avec le ballon. La personne qui a le ballon ne peut faire qu'un seul pas. Les dribbles ne sont pas autorisés. On compte les points durant la période de jeu, puis c'est au tour de l'autre équipe d'essayer de marquer le plus de points possible avec le ballon. Variantes : - Inverser les rôles à chaque mauvaise réception. - La monitrice ou le moniteur annonce le lièvre à viser. - Les deux équipes ont un ballon et se visent simultanément.	Jouer sur plusieurs terrains de jeu pour que tous les enfants soient en mouvement.	2 ballons de handball Sautoirs
10'	Balle au roi De part et d'autre de la salle de sport, un roi ou une reine est debout sur un tapis ou un caisson (2 éléments en hauteur). Chaque équipe essaie de faire une passe à son roi ou sa reine. Le joueur en possession de la balle ne peut faire qu'un seul pas. Si la balle touche le sol, l'autre équipe récupère la balle. Un point est marqué lorsqu'un joueur réussit à faire la passe à sa reine ou son roi. L'auteur de la passe décisive prend la place du roi ou de la reine, qui rejoint les autres joueurs de son équipe. Variantes : - Quatre rois/reines (2 par équipe), un roi/une reine aux quatre coins de la salle - Forme de passe imposée (passe au sol, passe en suspension)	Jouer sur plusieurs terrains de jeu pour que tous les enfants soient en mouvement.	6 tapis fins 3 ballons de handball
10'	Balle au caisson 3 contre 3 / 4 contre 4 Forme classique : deux équipes de trois à quatre joueurs, chaque équipe essaie d'atteindre le caisson de l'équipe	Les caissons font office de buts. Ils sont placés contre le mur. La ligne de	

	adverse. Il est interdit de pénétrer sur la surface de but. La balle doit être lancée directement sur le caisson. La passe est comptabilisée uniquement si la balle touche le devant du caisson. Variantes : - Dès qu'une équipe marque, un élément du caisson est enlevé. - 2-3 cônes placés sur le caisson. L'équipe qui parvient à atteindre les cônes reçoit des points bonus. - Forme de passe imposée (passe au sol, passe en suspension).	démarcation est identifiée par des cônes placés à 4-5 mètres du mur.	Cônes de délimitation 6 tapis fins 3 ballons de handball
--	--	---	---

Retour au calme (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Décompresser : massage au ballon Un enfant est à plat ventre. Un deuxième lui masse les bras, les jambes, le dos et la tête avec un ballon. Puis les rôles sont inversés.		10 ballons de handball
5'	Synthèse de la leçon Reprendre la discussion en début de leçon. Enseignements importants : - La diversité comme fondement d'un processus d'apprentissage optimal (apprendre, c'est faire des liens !) - Les enfants doivent acquérir le plus d'expériences possible en matière de formes fondamentales de mouvements. En ce qui concerne le thème « lancer et attraper » - Veiller à utiliser du matériel adapté au développement des enfants (petites/grosses balles, balles rapides/lentes) - Ne pas utiliser que des balles, mais travailler aussi avec des bâtons et des raquettes (tester différents agrès) - Formes fondamentales de mouvements avancées en lien avec le thème : porter, rouler, conduire, dribbler, frapper et lancer - Encourager la bilatéralité	 Sport des enfants – Bases théoriques, p. 41  Apprendre, c'est faire des liens ! 	Post-it Crayons Graphiques (A3)

3.7 Thème de la leçon : lutter et combattre

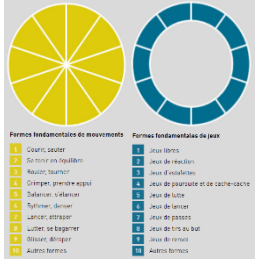
Expert-e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport ; Lukas Streit

Date : septembre 2023

Conditions-cadres : la leçon permet de montrer comment la forme fondamentale de mouvements « danser et rythmer » décrite dans le manuel J+S « Bases » peut être enseignée dans la formation J+S. La liste de contrôle doit être prise en compte (risque de blessures : bijoux, montres, év. se déchausser / respect des règles / rituels : reproduction de gestes, p. ex. salutation, poignées de mains, aider le perdant à se relever, s'incliner / stop : signe permettant d'interrompre le jeu, utilisable par tous / égalité des chances). L'illustration 5 par Sigg et Teuber-Gioiella (1999) donne par exemple un aperçu des différents jeux de lutte et de combat. Ces types de jeux donnent la possibilité aux enfants de tout âge de réfléchir aux aspects essentiels de la pratique du sport à plusieurs (rituels / équité / aspect corporel / égalité / norme de référence différenciée / confiance / combat en équipe). Il est important pour cela qu'ils soient cadrés et accompagnés !

Durée de la leçon :	75'
Âge :	5 à 12 ans
Niveau :	☒ facile ☐ intermédiaire ☐ avancé
Taille du groupe :	20 enfants
Environnement :	Salle de sport
Aspects de sécurité :	▪ Convenir de règles (signal d'arrêt, règles de conduite) ▪ Retirer les bijoux, montres, chaussettes et chaussures
Objectifs d'apprentissage :	3) Les personnes en formation connaissent et expérimentent différents aspects du thème <i>lutter et se bagarrer</i> et se sentent capables d'intégrer ce thème à leur propre enseignement. 4) Les personnes en formation connaissent les principaux aspects de sécurité en matière de lutte et de combat.

Introduction (5 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Entrée en matière - Permettre des combats équitables grâce à des règles claires. - o Définir des règles de comportement (règles de conduite) - o Convenir de signaux pour démarrer et pour s'arrêter (tapoter, dire stop) - o Retirer les bijoux, montres, chaussettes et chaussures	Tous ensemble  Formes fondamentales de mouvements 1. Courir, sauter 2. S'écarter ou s'agiter 3. Rouler, tourner 4. Grimper, prendre appui 5. Sauter, sautiller 6. Ramper, se relever 7. Lancer, attraper 8. Lancer, se balancer 9. Lancer, se balancer 10. Autres formes Formes fondamentales de jeux 1. Jeux libres 2. Jeux de réaction 3. Jeux d'imitation 4. Jeux de poursuite et de cache-cache 5. Jeux de lutte 6. Jeux de balle 7. Jeux de passes 8. Jeux de tir au but 9. Jeux de tir au but 10. Autres formes	

Introduction (15 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Chasse au scarabée - Deux ou trois chasseurs sont désignés par un sautoir. Les enfants qui se font attraper s'allongent sur le dos et gigotent comme des scarabées à l'envers. Pour être libérés, ils doivent se faire retourner sur le ventre par un autre enfant.	Dans la zone délimitée par des cônes.	Sautoirs, cônes
10'	Introduire le contact physique : premiers contacts Course automobile - Des tapis sont répartis dans la salle. Un enfant se met à courir, un deuxième le suit en le tenant par les épaules. Ensemble, ils conduisent une voiture à différentes allures, ils changent les vitesses. - Extension : les enfants conduisent toujours une voiture par équipes de deux. La monitrice ou le moniteur annonce de temps en temps des exercices que les enfants doivent réaliser : - o « Éléphant amoureux » : deux enfants se tiennent par la trompe (bras). - o « Cage à lion » : trois enfants forment une cage avec leurs bras, un quatrième fait le lion en cage. - o « Camping » : trois enfants se tiennent les uns derrière les autres, jambes écartées, un enfant s'allonge sous la tente ainsi formée. - o « Singe » : un enfant se hisse sur le dos d'un camarade. - o « Chaise à porteurs » : deux enfants se tiennent les mains et portent un autre enfant sur leurs bras. La figure est toujours réalisée sur un tapis, une équipe par tapis. La dernière équipe qui parvient à la réaliser ou celle qui n'a pas assez de membres pour la réaliser obtient un gage (p. ex. 3 sauts en extension).	Tapis répartis dans l'espace, toujours deux enfants par équipe	10 tapis

Activité principale (40 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
10'	<u>Jeux à deux</u> → définir un rituel de salutation (p. ex. s'incliner, se donner la main, etc.) Introduire le contact physique : entrer en contact <u>La queue du chat</u> - Deux enfants sont autour d'un tapis, chacun a un sautoir accroché à l'arrière de son pantalon et essaie d'attraper le sautoir de l'autre. L'enfant qui n'a plus de sautoir reçoit un gage (défini par les enfants eux-mêmes). <u>Combat de pieds</u> - Deux enfants sont debout sur un tapis. Chacun essaie de marcher sur le pied de l'autre. Quand un enfant pose un pied sans atteindre l'autre enfant, il laisse son pied là où il l'a posé. <u>Les ninjas</u> - Deux enfants sont debout sur un tapis. Au signal, ils prennent une pose de ninja. Puis ils essaient à tour de rôle de toucher la main de l'autre. Lorsqu'un enfant est touché, il laisse sa main derrière son dos et n'a plus le droit de s'en servir jusqu'à la fin du tour. <u>Attrape-cuisse</u> - Deux enfants sont debout sur un tapis. Chacun essaie de toucher la cuisse de l'autre.	À deux, autour du tapis ou sur le tapis	10 tapis 20 sautoirs 10 tapis 10 tapis 10 tapis
5'	Introduire le contact physique : bras de fer <u>Bras de fer frontal</u> - Deux enfants sont debout l'un en face de l'autre. Chacun place sa main à plat contre celle de l'autre. L'objectif est de déséquilibrer l'autre enfant en appuyant sur sa main ou en lâchant prise. <u>Bras de fer latéral</u> - Deux enfants sont debout sur un tapis, l'un à côté de l'autre. L'objectif est de déséquilibrer l'autre enfant en le tirant ou en le poussant.	À deux, autour du tapis ou sur le tapis	10 tapis 10 tapis
10'	Introduire le contact physique : défendre sa position corporelle <u>Têtu comme une mule</u> - Un enfant (la mule) est à quatre pattes sur un tapis. L'autre essaie de le pousser en dehors du tapis.	À deux, autour du tapis ou sur le tapis	10 tapis

	<u>Tourne, tortue !</u> - Un enfant est à quatre pattes (tortue), l'autre essaie de le retourner sur le dos. <u>Go escargot</u> - Un enfant est à plat ventre (escargot), l'autre essaie de le retourner sur le dos.		10 tapis 10 tapis
15'	Choix du poste (les enfants essaient différents postes de façon autonome, libre choix) <u>Combat de sumos</u> - Quatre à six tapis sont disposés en carré. Des cordes sont posées en cercle sur le carré. Deux enfants se font face en position de sumotoris (ils imitent les gestes traditionnels). Le combat commence dès que les enfants ont leurs quatre poings au sol. L'objectif est de faire en sorte que l'adversaire touche le sol avec une autre partie du corps que ses pieds (genou, fesses, bras) et sorte du cercle. <u>Camisole</u> - Un enfant est allongé au sol. Au signal, il essaie de se lever. Le deuxième enfant essaie de l'en empêcher. <u>Méli-mélo</u> - Deux enfants jouent ensemble. Chacun s'attache une corde autour du ventre et fait un nœud. L'objectif est de défaire le nœud de l'autre. <u>Chasse au trésor</u> - Un enfant, accroupi sur le tapis, tient fermement un ballon (le trésor). L'autre enfant essaie de lui voler son trésor.	Sur le carré de tapis	6 tapis 5 cordes 2 tapis 4 cordes 2 ballons de foot 2 ballons de handball 2 médecine-balls 2 balles de tennis

Retour au calme (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	<u>Météo dans le dos</u> - Un enfant est à plat ventre, un deuxième reproduit la météo sur son dos : - o pluie - o tonnerre - o soleil - o grêle - o bruine - o vent	À deux, librement dans la salle	10 tapis

5'	Synthèse - Initier à la lutte et au combat en introduisant constamment les contacts physiques - Unités/jeux courts et intenses - Réfléchir aux règles de sécurité au préalable : - o Définir des règles de comportement (règles de conduite) - o Convenir d'un signal d'arrêt (dire stop, tapoter) - o Retirer les bijoux, montres, chaussettes et chaussures		

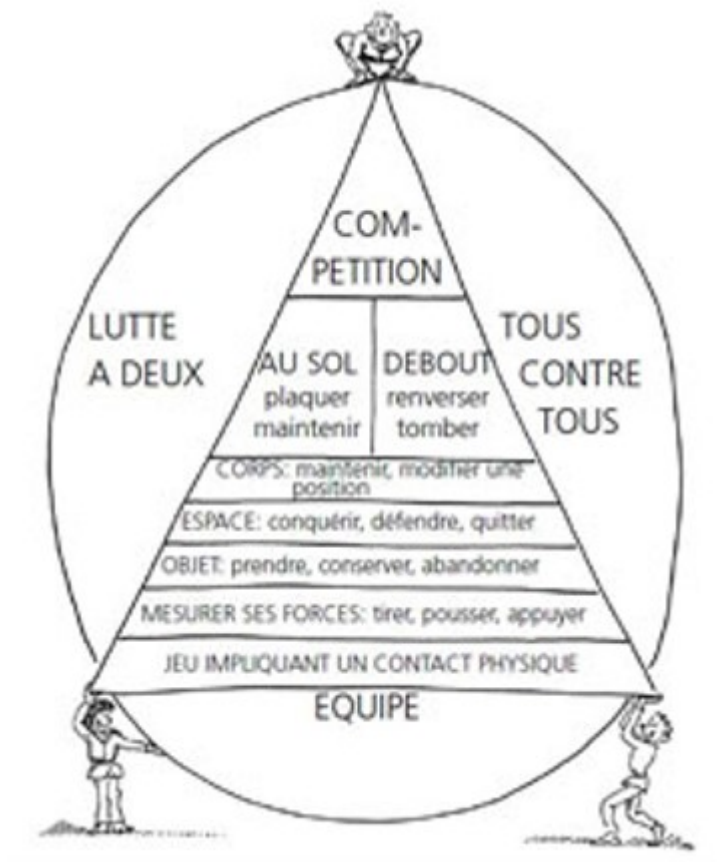


Illustration 5. Aperçu des différentes formes de lutte et de combat, in : Sigg, B. & Teuber-Gioiella, Z. (1999). Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern. *mobile Praxis*, 2, 1-8.

3.8 Thème de la leçon : glisser et déraper

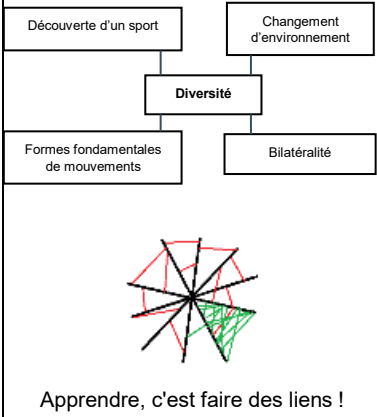
Expert-e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport ; Lukas Streit

Date : septembre 2023

Conditions-cadres : la leçon permet de montrer comment la forme fondamentale de mouvements « glisser et déraper » décrite dans le manuel J+S « Bases » peut être enseignée dans la formation J+S. La leçon prévoit principalement l'utilisation de morceaux de tapis pour glisser et déraper. Si aucun morceau de tapis n'est disponible dans la salle, il est possible d'utiliser des chiffons, des chasubles ou, pour certaines formes de jeu, de vieilles chaussettes épaisses.

Durée de la leçon :	75'
Âge :	5 à 10 ans
Niveau :	☒ facile ☐ intermédiaire ☐ avancé
Taille du groupe :	20 enfants
Environnement :	Salle de sport
Aspects de sécurité :	Porter des chaussures
Objectifs d'apprentissage :	1) Les personnes en formation connaissent et expérimentent la forme fondamentale de mouvements <i>glisser et déraper</i>. 2) Les personnes en formation comprennent pourquoi les enfants doivent avoir accès à des expériences motrices variées.

Entrée en matière (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
10'	Entrée en matière : mise en lien avec la <u>diversité</u> Brochure « Exemples pratiques » : à titre d'entrée en matière, les personnes en formation lisent la page 8. Se familiariser avec la thématique sur la base des panneaux « Diversité » et « Faire des liens »	 Découverte d'un sport Changement d'environnement Diversité Formes fondamentales de mouvements Bilatéralité Apprendre, c'est faire des liens !	Panneaux « Diversité » et « Faire des liens »

Introduction (20 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
10'	La ruée vers les tapis Des morceaux de tapis (dalles de moquette) sont répartis dans toute la salle. Les enfants courent dans tous les sens sur la musique sans jamais toucher les tapis. Quand la musique s'arrête, les enfants doivent se trouver un tapis le plus vite possible. La monitrice ou le moniteur annonce quelle(s) partie(s) du corps peuvent toucher le tapis : - 2 pieds - 2 pieds, 1 main - 2 mains, 1 pied - 2 mains - 1 pied Les enfants peuvent définir eux-mêmes le gage à réaliser (laisser libre cours à la créativité). Variante : Pelotons - Même jeu, mais les enfants sont répartis en équipes de deux ou trois enfants qui réalisent l'exercice ensemble. Ils prennent un morceau de tapis chacun. - o 3 pieds - o 1 tête, 3 pieds - o 2 dos		20 morceaux de tapis (dalles de moquette) Musique
5'	Balade sur la banquise Des morceaux de tapis sont répartis dans toute la salle. Les enfants courent dans tous les sens sur la musique sans jamais toucher les tapis. Quand la musique s'arrête, ils se cherchent le plus vite possible un bloc de glace (tapis). Au début, ils se mettent simplement sur les blocs de glace. Au	Librement, tapis répartis dans la salle	20 morceaux de tapis Musique

	bout d'un moment, ils doivent essayer de sauter sur les blocs de glace de différentes manières : - Sauter depuis une grande distance - Atterrir sur un pied - Glisser d'un mètre avec le tapis		
5'	D'un bloc de glace à l'autre Les blocs de glace (tapis) permettent aux enfants de se mettre à l'abri. Une fois sur un bloc de glace, un enfant ne peut plus être poursuivi. Un bloc de glace ne peut accueillir qu'un enfant à la fois. Si un second enfant arrive, le premier doit partir et se chercher un nouveau bloc de glace.		20 morceaux de tapis 5 sautoirs

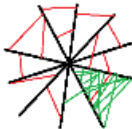
Activité principale (45 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Patinage artistique (brochure « Jouer », p. 27) Les enfants exercent des tours d'adresse avec leurs morceaux de tapis, seuls ou à deux. Que peut-on faire avec de simples morceaux de tapis ? Au bout de deux minutes, les enfants se mettent en cercle et présentent leurs créations. Qui parviendra à maîtriser le plus de tours d'adresse possible ? Lequel est le plus difficile ? Objectif : les enfants laissent libre cours à leur créativité et testent différentes techniques avec le tapis.	Librement dans la salle	40 morceaux de tapis
5'	Patinage de vitesse Chaque enfant reçoit deux morceaux de tapis et essaie de se déplacer en glissant dessus. Quelle est la technique la plus efficace ?		40 morceaux de tapis
10'	Le vieil ours polaire (le méchant) D'un côté de la salle, un enfant se déplace sur deux morceaux de tapis tel un vieil ours polaire. Les autres enfants sont de l'autre côté de la salle, chacun sur deux morceaux de tapis également. À la question : « Qui a peur du vieil ours polaire ? » les enfants répondent « Personne ! », puis essaient de rejoindre l'autre côté de la salle le plus vite possible sans se faire attraper par l'ours polaire. Quand un enfant est capturé, il devient chasseur aux côtés du vieil ours polaire. Variantes : - Glisser avec un seul tapis (trottinette) - Avec les mains sur le tapis		40 morceaux de tapis

5'	Chiens de traîneau (brochure « Exemples pratiques », p. 32) Assis sur un morceau de tapis (traîneau), un enfant se tient à une corde tractée par un camarade (= chien de traîneau). Quelle est la technique la plus efficace ? Comment se déplacer le plus vite possible ? Variantes : - À genoux, couché, debout - Effectuer un parcours (slalom, tunnel, etc.) en évitant les obstacles		20 morceaux de tapis 10 cordes à sauter
10'	Course de chiens de traîneau Les chiens de traîneau font la course d'un côté de la salle à l'autre. Quelle équipe sera la plus rapide ? Variantes : - Slalom en relais - Inverser les rôles (chien et traîneau) en cours de route Possibilité d'essayer différentes formes d'estafettes.	Dans toute la salle	20 morceaux de tapis 10 cordes à sauter
5'	Chiens de traîneau cascadeurs (s'il reste assez de temps) Les enfants forment des équipes de trois. Un enfant est assis sur un morceau de tapis, les deux autres le tractent avec une barre en bois. D'autres morceaux de tapis sont répartis dans la salle. Si les enfants rencontrent un morceau de tapis sur leur route, l'enfant qui est sur la luge essaie de sauter dessus. Parviendront-ils à continuer leur route sur leur nouvelle luge ? Variantes : - Si c'est trop difficile, l'enfant qui doit sauter peut se faire aider de ses deux camarades, qui le tiennent par les bras.		7 morceaux de tapis 7 barres en bois
10'	Toboggan Un banc suédois est accroché aux espaliers ou à une barre fixe pour construire un toboggan. Les enfants grimpent, s'assoient sur un morceau de tapis et dévalent la pente. Variantes : - Assis / à genoux - Avec / sans tapis - Différents degrés de pente	Les personnes en formation doivent participer activement aux exercices et tester différentes manières de glisser (avec/sans tapis, assis / à genoux / debout).	6 bancs suédois 20 morceaux de tapis

	Saut à skis Un enfant essaie de se lever sur le tapis, deux personnes se tiennent à sa gauche et à sa droite pour l'aider (év. : avec une barre pour qu'il puisse se tenir). Qui arrivera à dévaler la pente debout, comme un champion de saut à skis ?		
--	--	---	--

Retour au calme (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Quadruplés Tous les enfants se placent dans le coin de la salle situé le plus loin de la porte d'entrée. Par équipes de quatre, ils se tiennent debout sur cinq morceaux de tapis. Ils essaient ensemble d'atteindre la porte d'entrée sans toucher le sol. Qui trouvera la meilleure façon d'avancer ? Lorsqu'une équipe atteint la porte, elle range ses morceaux de tapis et se prépare à partir.		
5'	Fin de la leçon en lien avec le thème <u>Revenir aux panneaux</u> - Diversité - Apprendre en faisant des liens <u>Mettre en relation avec les différents sports</u> (discussion avec tout le groupe) - Pourquoi ces mouvements sont-ils importants pour mon sport ? - Quelles sont les aptitudes sollicitées à travers le jeu ? - Comment intégrer cette forme fondamentale de mouvement dans un environnement différent ? - Que faire si je n'ai pas le matériel requis ?	Découverte d'un sport Changement d'environnement Diversité Formes fondamentales de mouvements Bilatéralité  Apprendre, c'est faire des liens !	Panneaux « Diversité » et « Faire des liens »

3.9 Thème de la leçon : changement d'environnement / plein air (s'orienter)

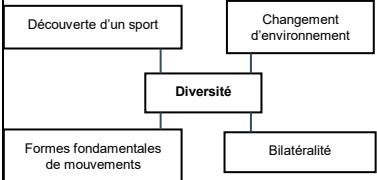
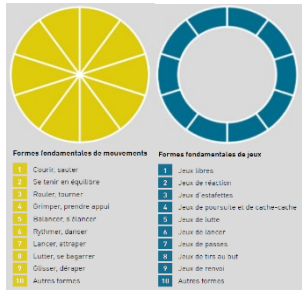
Expert·e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport ; Lukas Streit

Date : septembre 2023

Conditions-cadres : La leçon permet de découvrir en quoi la capacité d'orientation est essentielle pour le développement humain (dans le sport) et montre comment stimuler cette capacité chez les enfants. La capacité d'orientation est la même quelle que soit la forme fondamentale de mouvements et de jeux.

Durée de la leçon :	75'
Âge :	5 à 12 ans
Niveau :	☒ facile ☐ intermédiaire ☐ avancé
Taille du groupe :	20 enfants
Environnement :	Pelouse
Aspects de sécurité :	Délimiter le périmètre de jeu (attention aux routes, pentes raides, etc.) Équipement adapté aux conditions météorologiques (chaussures, manteaux, etc.)
Remarques :	Les personnes en formation doivent apporter un morceau de tissu ou un t-shirt pour la course d'orientation à l'aveugle.
Objectifs d'apprentissage :	1) Les personnes en formation connaissent l'importance de la capacité d'orientation pour le développement moteur. 2) Elles connaissent différentes manières de stimuler la capacité d'orientation dans le sport.

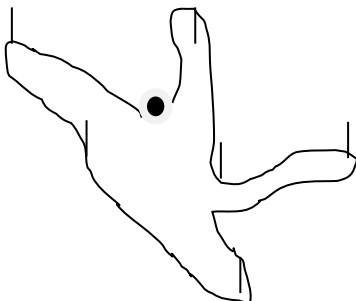
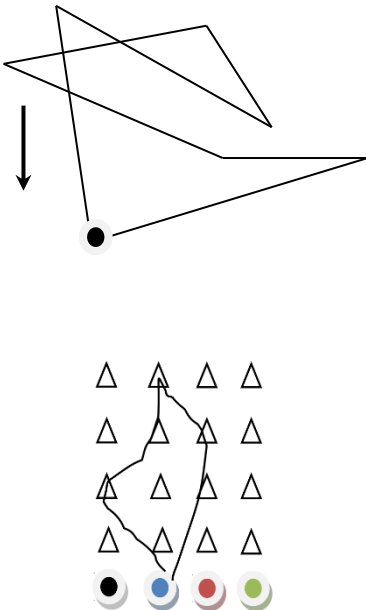
Entrée en matière (5 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Entrée en matière <u>Diversité</u> Intégrer le changement d'environnement dans le thème de la diversité - Quels autres éléments permettent un changement d'environnement ? Quel est le rapport avec la capacité à s'orienter ? - Dans quels sports la capacité d'orientation est-elle nécessaire et pourquoi ? La capacité d'orientation est la même quelle que soit la forme fondamentale de mouvements et de jeux. Il s'agit d'une aptitude fondamentale pour un développement moteur continu. - Pourquoi la diversité ? - o Apprendre, c'est faire des liens / relier avec ce que l'on connaît. - o Plus l'enfant peut établir des liens, mieux il apprendra. - o Individualiser en adaptant le niveau - o La diversité par la stimulation de la bilatéralité	  Formes fondamentales de mouvements 1. Courir, sauter 2. Se tenir en équilibre 3. Rouler, tourner 4. Grigner, prendre appui 5. Relancer, s'élancer 6. Rythmer, danser 7. Lancer, attraper 8. Lutter, se bagarrer 9. Glisser, déglisser 10. Autres formes Formes fondamentales de jeux 1. Jeux libres 2. Jeux de réaction 3. Jeux d'imitation 4. Jeux de poursuite et de cache-cache 5. Jeux de lutte 6. Jeux de lancer 7. Jeux de passes 8. Jeux de tirs au but 9. Jeux de relais 10. Autres formes	Panneau « Diversité »

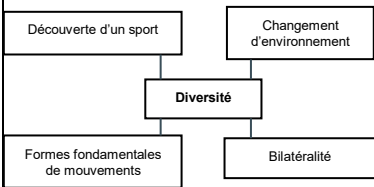
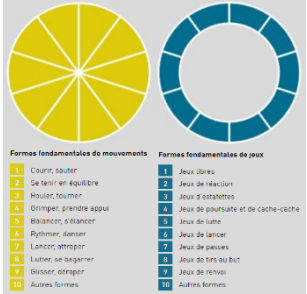
Introduction (10 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
10'	Course d'orientation à l'aveugle Douze cônes sont répartis sur un terrain en gazon. Les enfants forment des équipes de deux. L'un des deux a les yeux bandés. Il essaie de mémoriser les différents postes, puis reproduit le parcours à l'aveugle. L'autre enfant peut lui donner des indications pour l'aider, mais il n'a pas le droit d'aller le voir.	À deux, placement libre	12 cônes 10 bandeaux pour les yeux (t-shirts, morceaux de tissu)
5'	Cône à cône (s'il reste assez de temps) Différents cônes sont répartis sur un terrain. Deux à trois chasseurs sont désignés par un sautoir. Un enfant est à l'abri quand il se place à côté d'un cône. Si un autre enfant court vers le cône, le premier doit partir en courant.	Sur le terrain	12 cônes Sautoirs

Activité principale (55 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5' 5' 10'	Jeux sans carte réelle (20') <u>Chercher les animaux (libre)</u>, sans carte → <i>forme indéterminée</i> Les enfants cherchent dans la zone de jeu les animaux représentés sur les postes de CO. Que vont-ils découvrir ? <u>Retrouver les animaux (memory)</u>, sans carte → <i>étoile</i> Différentes cartes de memory représentant des animaux sont disposées au centre, face cachée. Les enfants retournent une carte et courent à deux vers le poste sur lequel l'animal est représenté. <u>Collectionner les animaux (suite)</u>, avec carte → <i>suite imposée</i> Par équipes de deux, les enfants reçoivent une carte qui comporte différents animaux reliés par une ligne. Ils courent d'un animal à l'autre dans l'ordre indiqué et poinçonnent à chaque poste l'animal correspondant. Nouvelle carte une fois terminé. Selon le temps à disposition, possibilité de faire ce jeu sous forme de compétition.		8 postes de CO Cartes perforées Memory
5' 5' 15'	Jeux avec rotation de carte (25') <u>CO ficelle avec ruban de balisage</u>, sans carte Un ruban de balisage est tendu en tous sens sur la pelouse. Il forme une ligne continue. Les enfants effectuent le parcours librement, sans carte, sans perdre la ligne. Vers l'avant, vers l'arrière, un enfant a les yeux fermés, etc. <u>CO ficelle avec ruban de balisage</u>, avec carte Les enfants reçoivent une carte représentant le ruban de balisage. Ils doivent suivre le parcours du ruban. Objectif : apprendre à incliner la carte. La carte comprend une flèche, qui doit toujours pointer vers le départ (comme une boussole) Les enfants parcourent le trajet du ruban dans les deux directions. <u>CO 4x4, parcourir la carte</u> Des cartes de différents niveaux de difficulté sont placées au milieu de quatre cerceaux. Sur chaque carte, certains cônes sont entourés ; ils doivent être parcourus selon un ordre défini. Variantes : - Lentement mais sûrement, incliner la carte - À deux : l'un mémorise la carte, l'autre contrôle - Compétition, inventer ses propres règles		Ruban de balisage Cartes Postes CO formant un carré 16 cônes 4 cerceaux Cartes
10'	Jeu avec photos (10') <u>CO avec photos</u> Les enfants reçoivent une feuille contenant douze photos de la zone de jeu. L'objectif est de parcourir le plus vite possible tous les extraits de carte. Chaque poste comprend une pile de cartes Ligretto classées dans l'ordre décroissant. Lorsqu'une personne arrive à un poste, elle pioche la première carte et récolte le nombre de points indiqué. Qui marquera le plus de points ? Variante : - <i>CO en étoile</i> en équipe : les enfants forment des équipes de quatre. Dans chaque équipe, un enfant court récupérer une carte Ligretto à un poste. À son retour, le prochain enfant s'élance.	Librement, en extérieur	Feuilles avec les photos Cartes Ligretto

Retour au calme (5 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Revenir au panneau (diversité) Organisation de la leçon : 1) CO sans carte réelle, orientation dans l'espace 2) Rotation de la carte 3) CO avec une carte approximative - Apprendre des formes fondamentales de mouvements et les appliquer de la manière la plus diversifiée possible De manière générale : 1) Les enfants aiment la nouveauté. 2) Découvrir activement de nouveaux sports 3) Leçons d'introduction www.mobilesport.ch Documents + cartes → www.scool.ch	  Formes fondamentales de mouvements 1. Courir, sauter 2. Se tenir en équilibre 3. Rouler, tourner 4. Grimper, prendre appui 5. Balancer, s'élaner 6. Rythmer, danser 7. Lancer, attraper 8. Lutter, se bagarrer 9. Rester, s'arrêter 10. Autres formes Formes fondamentales de jeux 1. Jeux libres 2. Jeux de réaction 3. Jeux d'attente 4. Jeux de poursuite et de cache-cache 5. Jeux de lancer 6. Jeux de lancer 7. Jeux de passes 8. Jeux de tir au but 9. Jeux de renvoi 10. Autres formes	Panneau « Diversité »

3.10 Thème de la leçon : formes fondamentales de jeux

Expert-e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport ; Lukas Streit

Date : janvier 2023

Conditions-cadres : la leçon permet de montrer comment les formes fondamentales de jeux décrites dans le manuel J+S « Bases » peuvent être enseignées dans la formation J+S. Les jeux proposés sont catégorisés selon les nouvelles formes fondamentales, mais certains correspondent encore aux jeux présentés dans la brochure « Sport des enfants – Jouer ». Certains jeux sont par ailleurs tirés du manuel J+S « Bases ». Des jeux spécifiques ont également été ajoutés. Au total, huit formes fondamentales de jeux sur dix sont couvertes ici. Selon le temps à disposition, il est possible de retirer ou d'ajouter des formes fondamentales de jeux.

Durée de la leçon :	75'
Âge :	5 à 12 ans
Niveau :	☐ facile x intermédiaire ☐ avancé
Taille du groupe :	20 enfants
Environnement :	Salle de sport
Aspects de sécurité :	Porter des chaussures
Objectifs d'apprentissage :	3) Les personnes en formation connaissent les différentes formes fondamentales de jeux. 4) Les personnes en formation peuvent expliquer en quoi le jeu est le moteur du développement sportif : elles connaissent les aspects essentiels du jeu adapté aux enfants. 5) Les personnes en formation peuvent enseigner divers jeux associés aux différentes formes fondamentales de jeux.

Entrée en matière (15 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
3'	Jeu libre Dans la salle sont répartis différents objets (balles, cerceaux, etc.) pouvant être utilisés pour le jeu libre.		Différentes balles, cerceaux, cordes
5'	Entrée en matière La vue d'ensemble des formes fondamentales de mouvements et de jeux est affichée au mur. Les formes fondamentales sont présentées et expliquées. Formes fondamentales de mouvements 1 Courir, sauter 2 Se tenir en équilibre 3 Rouler, tourner 4 Grimper, prendre appui 5 Balancer, s'élancer 6 Rythmer, danser 7 Lancer, attraper 8 Lutter, se bagarrer 9 Glisser, dérapier 10 Autres formes Formes fondamentales de jeux 1 Jeux libres 2 Jeux de réaction 3 Jeux d'estafettes 4 Jeux de poursuite et de cache-cache 5 Jeux de lutte 6 Jeux de lancer 7 Jeux de passes 8 Jeux de tirs au but 9 Jeux de renvoi 10 Autres formes	Tous ensemble, enseignement magistral	Vue d'ensemble des « formes fondamentales de jeux » Brochures J+S « Bases » et « Jouer »
7'	Entrée en matière : → les formes fondamentales de jeux, moteur du développement sportif - À l'instar des formes fondamentales de mouvements, les formes fondamentales de jeux sont au cœur des activités J+S. - Les formes fondamentales de jeux permettent de découvrir de multiples facettes de l'activité de jeu et sont très intenses sur le plan physique (renforcement du système cardiovasculaire, densité osseuse, etc.). - Dans les formes fondamentales de jeux, les enfants doivent sans cesse choisir entre plusieurs actions et évaluer les actions des autres, ce qui constitue la base de l'acquisition de compétences tactiques (reconnaître la stratégie de jeu, deviner les trajectoires de passes et de course, etc.). - Les formes fondamentales de jeux répondent à l'envie naturelle des enfants de jouer et renforcent la joie de s'adonner à des activités sportives ludiques tout au long de la vie. 1 : Dans quelle mesure le jeu est-il le moteur du développement sportif ? 2 : Qu'est-ce qu'un jeu adapté aux enfants ? Par groupes de deux, les personnes en formation réfléchissent à ces deux questions et collent sur le mur des post-it avec leurs réponses (question 1 = post-it bleus, question 2 = post-it verts). Les résultats sont discutés avec tout le groupe et commentés par l'experte ou l'expert	À deux	2 couleurs de post-it, crayons

	conformément aux remarques ci-dessus (en part. la question 1 ; la question 2 est discutée à la fin de la leçon, voir ci-dessous).	Tous ensemble, enseignement magistral	
--	---	---------------------------------------	--

Introduction (5 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	FORME FONDAMENTALE DE JEUX : 1. Jeux libres Carte blanche Les personnes participantes se mettent deux par deux et s'exercent chacune à un tour d'adresse avec un ballon, qu'elles présentent ensuite à tout le groupe.	Un ballon par personne Présenter en double cercle	20 ballons

Activité principale (45 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	FORME FONDAMENTALE DE JEUX : 2. Jeux de réaction Patate chaude Les enfants bougent sur la musique et se passent cinq ballons le plus vite possible. Celui qui a le ballon entre les mains quand la musique s'arrête se brûle les doigts. - Variantes : - o De main à main - o Lancer - o Passe au sol	Dans la zone délimitée	5 ballons de handball Musique
5'	FORME FONDAMENTALE DE JEUX : 2. Jeux de réaction Feux de signalisation Les enfants portent des sautoirs rouges, orange ou verts et dribblent dans toute la salle avec un ballon. Au coup de sifflet, les enfants se regroupent par trois pour reproduire les feux de signalisation (rouge, orange et vert). - Variantes pour les feux : - o De haut en bas - o De gauche à droite - o À plat ventre - o Sur le dos - o Sur une jambe	Librement dans la salle	20 ballons de handball 7 sautoirs rouges 7 sautoirs orange 7 sautoirs verts
	FORME FONDAMENTALE DE JEUX : 4. Jeux de poursuite et de cache-cache	Dans la zone délimitée	20 sautoirs

5'	Attrape-sautoirs Chaque enfant se coince un sautoir dans le pantalon en le laissant dépasser d'environ 20 cm. Au signal, dans la zone délimitée, les joueurs essaient d'attraper le plus de sautoirs possible sans perdre le leur. Si un joueur se fait voler son sautoir, il essaie d'en récupérer un autre. Le nouveau sautoir est accroché au pantalon. Qui collectionnera le plus de sautoirs ? - Variantes : - o Différents modes de déplacement (sauter, etc.) - o Équipe contre équipe : quelle équipe arrivera à récupérer le plus de sautoirs en 2 minutes ? - o Qui améliorera son score au prochain tour ?		
5'	FORME FONDAMENTALE DE JEUX : 5. Jeux de combat Touche à tout Les personnes participantes se placent dans la zone délimitée. Au signal, chacun tente de toucher les autres au genou. À chaque fois qu'un joueur parvient à toucher le genou d'un autre, il marque un point. - Variantes : - o Viser une autre partie du corps (pied, épaule, etc.) - o En position d'appui facial 1 contre 1 ; toucher le dos de la main de son adversaire - o En équipe, les points sont cumulés. - o Mettre l'accent sur la progression personnelle : chaque tour dure 1 minute. Parviendrai-je à progresser ? Quelle est la partie du corps que j'arrive le mieux à atteindre ?	Dans la zone délimitée	
10'	FORME FONDAMENTALE DE JEUX : 6. Jeux de lancer Balle Alaska Les enfants forment des équipes de quatre. Chaque équipe reçoit une balle de couleur. Au signal, ils lancent la balle dans le terrain d'un adversaire. Chaque équipe doit récupérer sa balle le plus vite possible, former une colonne en écartant les jambes et faire rouler la balle à travers le tunnel ainsi formé, de l'avant vers l'arrière. L'enfant qui récupère la balle en queue de colonne la brandit en criant « ALASKA ! ».	Répartition des équipes p. ex. avec distributeur de billets	Sautoirs 5 balles différentes 1 caisson Billets pour l'automate à billets
5'	FORME FONDAMENTALE DE JEUX : 7. Jeux de passes Îles flottantes Les enfants courent (dribblent) dans toute la salle avec un ballon, qu'ils se font passer. Au coup de sifflet, ils doivent se regrouper pour former des îlots : à deux, à trois, à quatre, à cinq.		20 ballons de handball

5'	FORME FONDAMENTALE DE JEUX : 7. Jeux de passes Balle volée Les enfants forment des groupes de quatre, divisés en deux équipes (2 contre 2). Les membres d'une même équipe tentent de se passer la balle un maximum de fois sans que l'équipe adverse ne l'intercepte. Au bout de dix passes, l'équipe marque un point et c'est au tour de l'autre équipe de jouer. Il y a changement de possession lorsque la balle est interceptée ou qu'elle touche le sol.	P. ex. constituer les groupes en tirant des cartes : tous les rois / toutes les dames ensemble, etc.	Cartes à jouer Cônes de délimitation Sautoirs 5 ballons de handball
5'	FORME FONDAMENTALE DE JEUX : 8. Jeux de tirs au but Coucher les quilles Deux équipes s'affrontent. Cinq sautoirs bleus (équipe A) et cinq sautoirs rouges (équipe B) sont répartis sur le terrain. Une quille est placée au centre de chaque sautoir. En se faisant des passes, les joueurs d'une équipe tentent de toucher et de renverser les quilles de l'équipe adverse. Lorsqu'une équipe marque, l'autre équipe récupère le ballon. L'équipe qui réussit à renverser toutes les quilles de l'équipe adverse gagne le jeu. Règle supplémentaire : quand un joueur pose son pied sur un sautoir appartenant à son équipe, la quille est intouchable.		(2x) 5 sautoirs bleus 5 sautoirs rouges 10 quilles 1 ballon de handball Sautoirs Cônes de délimitation

Retour au calme (5 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'	Discussion autour de la question 2 (cf. début de la leçon) : Qu'est-ce qu'un jeu adapté aux enfants ? Discuter brièvement de la manière dont la brochure « Sport des enfants – Jouer » est structurée (bleu, rouge, noir, etc.) - Du MOI au TOI, puis au NOUS - <u>Tous les enfants participent</u> - o Petites équipes – terrains de jeu adaptés - o Pas d'élimination de joueurs - o Pas de banc des remplaçants – éviter l'attente - <u>Transmission adaptée aux enfants</u> - o Transmettre le plaisir et la joie de jouer - o Donner aux enfants la possibilité et le temps de découvrir eux-mêmes et d'expérimenter - o Les enfants ne sont pas des adultes miniatures : choisir des jeux adaptés à leur stade de développement - <u>Matériel adapté aux enfants</u> - o Balles de taille adaptée, plus molles, plus lentes	Tous ensemble	Post-it sur le mur Brochure « Jouer »

	○ Raquettes et bâtons plus petits / plus courts, plus légers ○ Cibles différentes, de taille adaptée (buts, etc.) - Bilatéralité : droite/gauche, avant/arrière, vers la droite/vers la gauche, coup droit/revers, yeux ouverts/à l'aveugle, etc. - Variantes : reprendre plus ou moins le même jeu lors de différents entraînements en ajoutant des nouveautés (faire varier le matériel, les règles, la taille du terrain, le nombre de chasseurs, etc.) - Évolution du jeu : laisser les enfants décider, en fonction de leur âge, des variantes possibles ! Définir ensemble de nouvelles règles et tenir compte des idées des enfants		
--	---	--	--

3.11 Thème de la leçon : encourager les enfants

Expert·e J+S Allround : Esther Oswald, docteure en sciences du sport

Date : été 2020

Conditions-cadres : la leçon permet de montrer comment le thème du module de perfectionnement J+S « encourager », qui comprend les champs d'action « soutenir le développement personnel » et « structurer les relations et consolider l'équipe » (cf. ill. 5), peut être intégré dans le domaine « Allround Kids ». Une leçon-type de 75-90 minutes pour des enfants entre 5 et 10 ans est présentée à cette fin. Les exemples concrets illustrent différentes possibilités d'intégration dans différents sports. Les situations sportives renvoient à des approches didactiques et méthodologiques qui soutiennent le développement de la personnalité des enfants.

Séquence d'apprentissage numérique : <https://tool.jeunesseetsport.ch/> > Encourager les enfants

Durée de la leçon :	75 à 90 minutes
Âge :	5 à 12 ans
Niveau :	☐ facile ☐ moyen ☒ avancé
Taille du groupe :	10-20 personnes
Environnement :	Salle de sport (ou év. dehors)
Aspects de sécurité :	--
Objectifs d'apprentissage :	Les personnes en formation (expert·e·s et/ou moniteurs·trices J+S) obtiennent un aperçu du thème J+S « encourager ». Ils connaissent différentes approches didactiques et méthodologiques concrètes permettant de soutenir le développement de la personnalité des enfants et de structurer les relations et consolider l'équipe lors de leurs entraînements sportifs.

Introduction (25 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/ schéma	Matériel
5'	Introduction Distribuer et présenter les sets de cartes, expliquer les deux champs d'action	Enseignement magistral	Sets de cartes
10'	Jeu « je fais ma valise » – animaux Les enfants forment un cercle. bL'un d'eux nomme un animal puis exécute un mouvement associé. Les autres reproduisent le mouvement. Le suivant choisit un autre animal et exécute un mouvement associé à celui-ci. Les enfants doivent maintenant répéter les deux animaux dans le bon ordre en reproduisant les mouvements associés. Un troisième enfant nomme un troisième animal et montre également un mouvement de son choix. La série de trois animaux est reproduite, et ainsi de suite jusqu'à cinq animaux. Le but du jeu est de retenir tous les animaux et leurs mouvements et de reproduire la série dans le bon ordre. ➔ Ce sont les enfants qui inventent les mouvements à exécuter. ➔ La série peut être prolongée à l'envi et avoir pour thème les animaux, les sports ou autre. ➔ Réflexion : suis-je capable de retenir la série ? Quel mouvement me plaît le plus ? Pourquoi ? ➔ Recommandations d'action ciblées : stimuler la perception de soi, vivre la diversité, confier des responsabilités et des tâches	Debout, en cercle	--
10'	Jeu de confiance « heure de pointe » (cf. Oswald, Rubeli & Berger, 2018, p. 56-58) La moitié du groupe est allongée au sol. L'autre moitié se déplace librement en marchant / sautant / courant par-dessus les personnes au sol, comme à l'heure de pointe ; d'abord plutôt lentement et avec hésitation, puis de manière de plus en plus précipitée. ➔ Réflexion : qui arrive à contourner et enjamber ses camarades en toute sécurité ? Qui parvient à rester tranquillement sur le dos, les yeux ouverts, en se faisant enjamber par les autres ? ➔ Recommandations d'action ciblées : stimuler la perception de soi, renforcer l'estime de soi, encourager l'autorégulation, favoriser les relations fondées sur le respect et la loyauté, confier des responsabilités et des tâches, promouvoir l'esprit d'équipe	La moitié du groupe est allongée au sol, l'autre moitié est debout	--

Activité principale (45-50 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/ schéma	Matériel
20'	1. Le vent et les feuilles qui tombent : jeux avec un journal (a) Chaque enfant reçoit une feuille de journal au format A3 et la dispose où il le souhaite dans la salle. Les feuilles de journal réparties au sol représentent des feuilles tombées des arbres. Les enfants courent dans toute la salle. Au coup de sifflet, ils retournent vers leur feuille et sautent par-dessus selon la consigne de la monitrice ou du moniteur (saut av., saut arr., saut latéral, avec les deux jambes, sur une jambe, en faisant un tour). Puis ils reprennent leur course, etc. (b) Chaque enfant invente un mouvement à réaliser autour ou à côté de sa feuille et le présente aux autres, qui le reproduisent. (c) Tous les enfants sont debout sur une ligne d'un côté de la salle (dans la largeur de la salle). Chacun prend une feuille de journal A3 et la tient devant soi. Au signal, les enfants se mettent à courir vers l'autre côté de la salle, lâchent la feuille de journal et essaient de garder la feuille plaquée contre eux par la force du vent contraire. Une fois arrivés, ils plient leur feuille (en deux, puis en quatre) et traversent une nouvelle fois la salle en courant, etc. Pour finir, les enfants essaient, chacun pour soi, de plier la feuille le plus possible sans que celle-ci ne tombe pendant leur course. → Questions de réflexion : pourquoi la feuille reste-t-elle plaquée contre mon corps ? Que se passe-t-il quand la feuille est pliée, donc que sa taille est réduite ? → Questions de réflexion : as-tu bien réussi l'exercice ? Évaluation à l'aide de smileys (d) Comme (b), mais la feuille (pliée) est plaquée contre une main / contre la tête. (e) Inventer des variantes pour transporter deux feuilles d'un côté de la salle à l'autre en équipe de deux sans tenir les feuilles dans les mains, puis év. présenter ses créations. → Recommandations d'action ciblées : renforcer l'estime de soi, vivre la diversité, promouvoir l'esprit d'équipe, confier des responsabilités et des tâches 2. Forêt enchantée (extension du jeu) (cf. brochure « Sport des enfants – Jouer », p. 38) Principe de base du jeu : le terrain de jeu est réparti en trois zones, la plus vaste étant au milieu. Les enfants courent de la première à la troisième zone (forêts normales) en passant par la deuxième (forêt enchantée). Dans la forêt enchantée, plusieurs magiciens essaient d'ensorceler les enfants qui passent en les touchant avec leur baguette magique (feuille de journal enroulée). Les enfants ensorcelés restent figés dans la forêt enchantée. Ceux qui arrivent à la traverser sans se faire ensorceler retournent au point de départ en contournant le terrain de jeu et tentent un nouveau passage.	Librement dans la salle D'une largeur de salle à l'autre, en courant / en se tenant en équilibre Traverser une zone en courant sans se faire toucher/attraper	Une feuille de journal A3 par personne participante Smileys sur feuille A4 3-4 feuilles de journal A3 enroulées, cônes pour délimiter le terrain

30'	Le jeu prend fin quand tous les joueurs se sont fait ensorceler ou lorsque le temps de jeu défini est écoulé. Les enfants sont maintenant répartis en deux équipes et le principe du jeu leur est présenté. Chaque équipe a pour mission d'inventer une nouvelle variante du jeu, amusante et équitable, en conservant son principe de base (idées : possibilité de se faire délivrer par une fée, traversée de la forêt enchantée à quatre pattes, utiliser un agrès, plusieurs magiciens, les enfants qui se transforment sont aussi magiciens, transformation en animal qu'il faut deviner, etc.). Une fois que les deux équipes ont inventé une nouvelle façon de jouer, elles se présentent mutuellement leurs idées. Elles testent ensuite les nouvelles règles (extension possible : en cas d'incertitudes, un temps-mort est déclaré. On discute de la pertinence des règles et des éventuels ajustements nécessaires. La seconde phase de jeu commence alors.). Lorsque le jeu est terminé, les enfants évaluent à l'aide de smileys si le jeu développé en équipe est amusant et équitable. La monitrice ou le moniteur donne également sa propre évaluation. Ensuite, les enfants testent de la même manière le jeu de l'autre équipe. → Recommandations d'action ciblées : encourager l'autorégulation, vivre la diversité, privilégier une gestion constructive des conflits, confier des responsabilités et des tâches, promouvoir l'esprit d'équipe	2 équipes inventent leur propre jeu et se le présentent mutuellement	
-----	---	--	--

Retour au calme (5-15 minutes)

Durée	Thème/exercice/forme de jeu	Organisation/schéma	Matériel
5'-15'	Synthèse et perspectives Reprendre le set de cartes. Quels champs d'action et recommandations d'action ont été mis en œuvre où et sous quelle forme ?	Enseignement magistral	Sets de cartes

Les champs d'action du thème du module de perfectionnement J+S « encourager »



Illustration 5. Les deux champs d'action ainsi que les recommandations d'action correspondantes pour le thème du module de perfectionnement J+S 2021-2022 « encourager » (cf. OFSPO, 2020)

4 Bibliographie

Conférence des directrices et directeurs cantonaux de l'instruction publique alémaniques (D-EDK). (2016). *Lehrplan 21 : Bewegung und Sport*. Lucerne : bureau de la D-EDK.

Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)*. Berne : Huber.

Office fédéral du sport OFSPO (2021). *Manuel J+S Bases*. Macolin : OFSPO.

Oswald, E., Rubeli, B. & Berger, R. (2018). *Kinder stärken durch persönlichkeitsfördernden Bewegungs- und Sportunterricht*. Berne : hep.

Sigg, B. & Teuber-Gioiella, Z. (1999). Gewaltbereitschaft durch Kampfsport vermindern. *mobile Praxis*, 2, 1-8.