



## Idées leçons sport des enfants pour les 5-6 ans

Juillet 2014

Texte de Simone Sturm, chargée d'enseignement à la Haute École pédagogique bernoise

### Déroulement d'une leçon de 60 minutes

15 min : échauffement

35 min : activité principale

10 min : conclusion



### Répartition des leçons (conformément aux « formes de base du mouvement » du programme *Sport des enfants J+S*)

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

courir, sauter ;

se tenir en équilibre ;

rouler, tourner ;

grimper, prendre appui ;

autres formes du mouvement, p. ex. course d'orientation avec photos, tournoi sportif ludique, excursion en forêt, jeux aquatiques

Semestre 2 :

lancer, attraper ;

glisser, déraper ;

balancer, s'élancer ;

danser, rythmer ;

lutter, se bagarrer ;

autres formes du mouvement, p. ex. course d'orientation avec photos, tournoi sportif ludique, excursion en forêt, jeux aquatiques

### Échauffement (24 x)

Dans la mesure du possible, l'échauffement doit avoir un lien avec l'activité principale, que ce soit du point de vue du contenu ou du matériel.

### Activité principale (24 x)

L'activité principale de la leçon est conçue en lien avec la forme du mouvement concernée.

### Conclusion (24 x)

Cette partie de la leçon permet un moment de réflexion et de relaxation suite à la séance d'entraînement.

### Variantes

Si tous les contenus doivent suivre la forme du mouvement dont traite la leçon du jour, le moniteur peut, à tout moment, varier les exercices, les adapter au niveau de la classe ou apporter ses idées personnelles. C'est même souhaitable !

### **Créer au préalable des conditions adéquates**

Le moniteur favorise les conditions idéales pour l'apprentissage des formes du mouvement. Il encourage les enfants :

- à observer des rituels et des règles ;
- à percevoir leur propre corps ;
- à prendre leurs repères dans l'espace et au sein du groupe ;
- à exprimer leurs émotions tout en gardant le contrôle de ces dernières ;
- à se détendre et s'apaiser en fin de leçon.

Durant le cours, le moniteur cherche :

- à instaurer un climat de confiance ;
- à fixer des objectifs fondés sur l'encouragement ;
- à favoriser le jeu et à former des groupes de niveau homogène.

Il n'existe pas de volet spécifique pour les jeux : l'idée est plutôt d'offrir aux élèves une grande variété d'activités ludiques déclinant les enseignements relatifs aux diverses formes du mouvement. Le moniteur amène les enfants :

- à saisir l'intention et le but du jeu ;
- à prendre leurs repères sur le terrain de jeu ;
- à comprendre les rôles à jouer dans chaque jeu et à les interpréter ;
- à reconnaître les mouvements des partenaires et ceux de l'adversaire ;
- à utiliser leurs points forts.

## Planification exemplaire 5-6 ans

Semestre 1	
courir, sauter	<b>Rituels, règles, faire connaissance</b> : repérer les lieux, respecter les règles, jouer à différents jeux (jeux pour apprendre le prénom de chacun, jeux pour faire connaissance, petits jeux de poursuite).
	<b>Courir</b> : petits jeux de poursuite, sprints, courses de vitesse, courses d'endurance, chasses au trésor d'après un plan, jeu de l'oie (courir et sauter).
	<b>Sauter</b> : marcher et sauter de différentes façons, courir et sauter en rythme, sauter par-dessus de petits obstacles, sauter à la corde (seul ou à plusieurs).
se tenir en équilibre	<b>Se tenir en équilibre sur le sol</b> : jouer à des jeux en fonction des lignes sur le sol de la salle de gymnastique, se tenir en équilibre sur une jambe avec les yeux fermés, faire l'avion.
	<b>Se tenir en équilibre sur des objets stables</b> : se tenir en équilibre sur un banc suédois (retourné ou non), jeux d'équilibre, se tenir en équilibre sur divers objets, demi-rotations, sauts.
	<b>Se tenir en équilibre sur des objets instables</b> : se tenir en équilibre sur une planche de surf, sur un banc suspendu à des anneaux, sur des ballons de rééducation, sur des médecine-balls.
rouler, tourner	<b>Tourner et s'orienter</b> : « centrifugeuse » (être capable de s'orienter après avoir tourné plusieurs fois sur soi-même), se retourner dans le chariot à ballons, tourner sur soi-même aux anneaux, faire la toupie sur le sol.
	<b>Se familiariser avec les différentes façons de tourner et de rouler</b> : tourner comme un tronc d'arbre, se balancer d'avant en arrière sur le dos arrondi, « lavelinge », « rouleau à pâtisserie ».
	<b>Apprendre d'abord à se balancer sur le dos puis à réaliser un roulé-boulé</b> : faire une roulade sur un plan incliné, rouler au sol et effectuer un moulin à la barre fixe (avec l'aide de quelqu'un), réaliser une roulade avant.
grimper, prendre appui	<b>Grimper</b> : grimper aux espaliers et à la perche, grimper à la corde, monter aux espaliers pour décrocher des sautoirs, grimper aux points, escalader un tapis incliné, parcours de grimpe, chasse au trésor à travers un parcours de grimpe.
	<b>Prendre appui</b> : soutenir le poids de son corps en prenant appui sur le sol ; prendre appui sur un banc, sur les barres parallèles, sur un caisson ; exercices de préparation à l'exécution de la roue.
autres formes du mouvement	<b>Jeux d'orientation</b> : parcours de cônes de signalisation d'après un plan, dessiner une carte au trésor, chasse au trésor, jeu de piste (p. ex. course d'orientation avec photos).
	<b>Réunion amicale et changement d'environnement</b> : tournoi de Noël, tournoi sportif, excursion en forêt, jeux aquatiques.

Semestre 2	
lancer, attraper	<b>Contrôle du ballon</b> : porter, faire rouler, diriger, se passer le ballon ; faire rouler le ballon d'un élève à l'autre ; jeux simples.
	<b>Lancer</b> : lancer divers objets et ballons, lancer quelque chose au loin, lancer avec une seule main (tantôt la gauche, tantôt la droite), viser une cible, jeux d'adresse avec le ballon.
	<b>Lancer et attraper</b> : attraper, se passer divers objets ; lancer un objet contre le mur ; lancer d'adresse ; jeux simples avec des ballons.
glisser, déraper	<b>Expérimenter le matériel</b> : glisser et déraper sur différents supports fixes et en utilisant différents appareils comme engins de glisse.
	<b>Glisser et déraper</b> : glisser sur des tapis, piste de glisse, « téléphérique », « traîneau à chiens », divers concours où les élèves utilisent des morceaux de moquette et des chariots.
balancer, s'élaner	<b>Se balancer</b> : se familiariser avec différentes façons de se balancer (assis dans les anneaux ; couché sur un tapis ; au trapèze ; sur un banc suédois ; à l'aide de cordes).
	<b>S'élaner</b> : se balancer et s'élaner aux anneaux ou à l'aide d'une corde ; jouer à Tarzan ; s'élaner tête la première ; sentir son « point d'inflexion ».
danser, rythmer	<b>Jeux d'interprétation</b> : mimer et deviner, intermèdes musicaux.
	<b>Danser et rythmer</b> : marcher en rythme, différencier des tempos, reconnaître des thèmes musicaux et les interpréter ; danses en cercle, danses courtes.
lutter, se bagarrer	<b>Jeux incluant un contact corporel</b> : s'emparer d'un trésor ; jeux de réaction, approches furtives ; favoriser la concentration, autoriser le contact corporel.
	<b>Jouer à se bagarrer et à lutter</b> : respecter les règles, faire perdre l'équilibre à l'adversaire, jouer à combattre.
autres formes du mouvement	<b>Jeux d'orientation</b> : parcours de cônes de signalisation d'après un plan, dessiner une carte au trésor, chasse au trésor, jeu de piste (p. ex. course d'orientation avec photos).
	<b>Réunion amicale et changement d'environnement</b> : tournoi sportif, excursion en forêt, jeux aquatiques.

5-6 ans : programme (version détaillée)

Échauffement	Activité principale	Conclusion
<b>Semestre 1</b>		
<b>Leçon 1 : faire connaissance, courir (thème de la leçon : « faire connaissance »)</b>		
<p><b>Serpent</b> Les enfants constituent un long « serpent » en se donnant la main. Ainsi rassemblés, ils courent dans la salle de gymnastique, les vestiaires, les toilettes et le terrain de sport pour se familiariser avec les lieux. Si cela est nécessaire, le moniteur décrète une courte pause afin de donner quelques explications.</p> <p>V2 : c'est un élève qui dirige le groupe et donne les explications.</p> <p><b>Cérémonie de bienvenue</b> Le moniteur passe un morceau de musique. Les enfants courent en rythme à travers la salle. Dès que la musique s'arrête, ils se placent en cercle au centre de la salle et chacun effectue une tâche (p. ex. regarder son voisin dans les yeux, lui serrer la main, prononcer son nom, s'incliner, etc.).</p> <p>V2 : intégrer un ballon dans l'exercice.</p> <p><i>Top-Bewegungsspiele</i>, p 11. <sup>1</sup></p>	<p><b>Jeu du tunnel</b> Diviser la classe en deux groupes : les chasseurs et les proies. Quand un joueur est touché, il s'immobilise et forme un tunnel en écartant les jambes. Il peut être délivré par un joueur encore libre qui se faufile entre ses jambes.</p> <p><i>Lehrmittel Sporterziehung, Band 2, brochure IV, p. 5.</i></p> <p><b>Vésuve</b> Délimiter une zone de 15 m de large environ qui représente une coulée de lave. Il faut la traverser en courant aussi vite que possible. Le moniteur donne un coup de sifflet pour démarrer l'exercice et un second pour y mettre fin. L'élève qui est encore en chemin se brûle les pieds. L'intervalle entre les coups de sifflet devient de plus en plus court : qui tiendra le plus longtemps ?</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 12.</p> <p><b>Endurance : jeu des tours</b> Les enfants s'élancent et vont ramasser des plots ou des dominos. Une fois rentrés à leur poste, ils s'en servent pour construire une tour. Ils ne peuvent prendre qu'un objet par trajet.</p> <p>V2 : les enfants doivent assembler un puzzle.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 13.</p>	<p><b>À la queue leu leu</b> Les enfants se placent à la queue leu leu derrière le moniteur. Celui-ci se met en mouvement et les élèves doivent imiter son style (sautiller, sauter, galoper, ramper, marcher). Le moniteur avance de plus en plus lentement. À la fin, tout le monde s'assied.</p> <p><b>Baguette/ballon magique</b> Les enfants se couchent sur le sol et ferment les yeux. Le moniteur s'approche d'un élève et, à l'aide d'une baguette ou d'un ballon, touche une partie de son corps. L'enfant annonce à voix haute la partie de corps touchée. Puis on recommence l'exercice, mais cette fois-ci les enfants touchés doivent quitter la salle de sport.</p> <p><i>Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler</i>, p. 68.</p>

<sup>1</sup> Les références renvoient à la bibliographie en fin de document. Quand la référence ne renvoie pas à un document répertorié dans la bibliographie, la source est spécifiée en gras dans le texte.

Leçon 2 : courir		
<p><b>C'est mon nom !</b> Les enfants forment un cercle au centre duquel se tient une personne avec un ballon. Du plat de la main, elle frappe le ballon de manière à le faire rebondir contre le sol puis crie un nom avant de rejoindre le cercle. La personne appelée s'élançe pour rattraper le ballon.</p> <p>V2 : utiliser plusieurs ballons.</p> <p><i>Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 2, p. 15.</i></p>	<p><b>Course automobile</b> La classe se répartit en petits groupes. Une personne de chaque équipe reçoit un frisbee en guise de volant. Les enfants effectuent tout d'abord un tour d'échauffement, puis se mettent à passer différentes « vitesses » selon les instructions du moniteur. L'exercice se termine par une course automobile.</p> <p><i>Basistests, p. 19.</i></p> <p><b>Jeu de l'oie</b> Les enfants se mettent par deux pour jouer au jeu de l'oie. Après chaque jet de dés, ils doivent faire un tour de salle en courant. Si le pion d'un joueur avance sur le plateau, celui-ci doit grimper une fois aux espaliers ; si son pion recule, il doit ramper à travers un cerceau.</p> <p>V2 : corser les actions.</p>	<p><b>Clins d'œil</b> Par groupes de deux, les enfants s'assoient l'un derrière l'autre sur le sol. A est le « wagon » et B la « locomotive ». Un des élèves n'a pas de partenaire ; il arpente la salle et essaie d'attirer à lui des locomotives en leur lançant des clins d'œil discrets. Les wagons peuvent à tout moment retenir leur locomotive en la saisissant par les épaules.</p>
Leçon 3 : sauter (thème de la leçon : « le Far West »)		
<p><b>Cow-boys et chevaux</b> 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, il prend la place de l'un des deux cow-boys.</p>	<p><b>L'école des chevaux</b> Les enfants se mettent dans la peau d'un cheval. Quand le moniteur donne le signal, ils doivent imiter différentes allures :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– le pas ;</li> <li>– le trot ;</li> <li>– le galop.</li> </ul> <p><b>Course de chevaux</b> Divers objets sont placés dans la salle. Par groupes de deux (un cavalier et sa monture), les enfants sautent par-dessus les obstacles.</p> <p>V2 : organiser un concours.</p>	<p><b>Dessin à la corde</b> À l'aide d'une corde, un enfant décrit une figure (cercle, triangle, cœur) sur le sol devant un camarade. Ce dernier doit parcourir la forme avec ses pieds nus, yeux fermés, puis tenter de la reproduire.</p> <p><i>Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler, p. 69.</i></p> <p><b>Maîtres des serpents</b> Avec leurs pieds nus, les enfants tentent de rouler la corde pour lui donner une forme de serpent. Celui qui y parvient peut quitter la salle.</p>

	<p><b>Coordination</b>  Le moniteur fait tourner la corde. Les enfants doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– passer à travers ;</li> <li>– passer à travers par groupes de deux ;</li> <li>– sautiller dans la corde ;</li> <li>– sauter dans la corde en fermant les yeux.</li> </ul> <p>V2 : entrer dans la corde dans le sens contraire de sa rotation ; sauter dans la corde.</p>	
<b>Leçon 4 : se tenir en équilibre (thème de la leçon : « flamants roses et autres oiseaux »)</b>		
<p><b>Volière</b>  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 pendant dix secondes).</p> <p><b>Pac-Man</b>  Deux à trois élèves portent un sautoir et endossent le rôle de chasseurs. Les autres enfants se mettent à courir partout dans la salle, mais ils doivent respecter la trajectoire des lignes de jeux tracées au sol. La même règle vaut pour les chasseurs. Quand un enfant est capturé, les rôles sont inversés : le chasseur devient la proie et vice-versa.</p>	<p><b>Flamants roses (1)</b>  Les enfants courent à travers la salle en musique. Quand cette dernière s'arrête, ils s'immobilisent et se tiennent en équilibre sur une jambe (flamant rose). Celui qui bouge reçoit un gage.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 16.</p> <p><b>Flamants roses (2)</b>  Les enfants se tiennent en équilibre sur une jambe. Qui saura :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– se maintenir le plus longtemps dans cette position ?</li> <li>– fermer les yeux tout en effectuant l'exercice ?</li> <li>– rejeter la tête en arrière ?</li> </ul> <p>Chacun doit chercher à déterminer quelle est sa jambe d'appui.</p> <p><b>Maîtres Shaolin</b>  Les élèves se placent par deux l'un en face de l'autre. Ils se mettent en équilibre sur une jambe et se donnent les mains. Le but est de rester constamment en mouvement (corps, bras et jambes) sans jamais perdre l'équilibre. Les enfants cherchent si possible</p>	<p><b>Sensations corporelles</b>  A se couche sur le sol, yeux fermés. B pose un objet (sachet de sable, capsule de bouteille, balle aki) sur une partie de son corps. L'enfant qui se trouve au sol doit décrire la partie touchée avec précision.</p> <p>V2 : poser plusieurs objets simultanément sur le corps du camarade.</p>

	<p>à effectuer des mouvements recherchés.</p> <p><b>Bewegungspausen</b> (« schule bewegt »-Modul), p. 51.</p> <p><b>Chasse au flamant</b> Les enfants jouent à la chasse au flamant : les élèves capturés doivent se tenir en équilibre sur une jambe jusqu'à ce qu'un camarade parvienne à leur tourner autour trois fois d'affilée.</p> <p>V2 : fermer les yeux tout en se tenant sur une jambe, se tenir en équilibre sur sa « mauvaise » jambe.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 17.</p>	
--	--	--

**Leçon 5 : se tenir en équilibre sur un support stable (thème de la leçon : « la basse-cour »)**

<p><b>Perchoir (1)</b> Jeu de poursuite : quand un élève (« oiseau ») parvient à se mettre debout sur un banc suédois (« perchoir »), il devient intouchable. Un banc ne peut être occupé que par trois enfants au maximum. Si un quatrième oiseau monte sur le banc, les trois autres doivent s'envoler.</p> <p>V2 : retourner le banc suédois (partie étroite vers le haut), se tenir en équilibre sur une jambe.</p>	<p><b>Perchoir (2)</b> Les enfants sont debout sur leur « perchoir » (un banc suédois) et doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– imiter les mouvements d'un animal (chat, cigogne, martre, etc.) ;</li> <li>– avancer puis reculer sur le perchoir en fermant les yeux ;</li> <li>– franchir des obstacles (p. ex. une massue de jonglage) ;</li> <li>– exécuter un saut ;</li> <li>– tenir différents objets en équilibre (p. ex. un sac de sable sur la tête, un bâton de gymnastique en équilibre sur la main) ;</li> <li>– toucher le banc avec les deux mains tout en maintenant les jambes tendues ;</li> <li>– se tenir debout sur la partie étroite du banc retourné ;</li> <li>– descendre du banc puis, d'un bond, remonter dessus (d'abord sur le banc à l'endroit, puis sur le banc retourné).</li> </ul>	<p><b>Panique dans la basse-cour !</b> Former un grand carré à l'aide de quatre bancs suédois. 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 échangent 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.</p> <p><i>Aufwärmen</i>, p. 99.</p> <p><b>Fin de la leçon : équilibrisme</b> Installés sur un banc suédois, les enfants se tiennent en équilibre sur une jambe, yeux fermés. Celui ou celle qui perd l'équilibre doit s'asseoir. Qui</p>
---	---	---

	<p><b>Les frères Dalton</b>          Diviser la classe en deux groupes. Les équipes se placent chacune sur un 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 doit remonter dessus en se plaçant en queue de file.</p> <p><b>Site <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a></b></p> <p><b>Saisir la balle au « banc »</b>          Les équipes se tiennent chacune sur un banc suédois retourné. Les enfants de chaque équipe doivent se passer le ballon entre eux, et cela de plusieurs façons :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– de côté ;</li> <li>– par-dessus la tête ;</li> <li>– entre les jambes.</li> </ul> <p>Quelle sera l'équipe la plus rapide ?</p> <p><b>Site <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a></b></p>	<p>restera debout le plus longtemps ?</p>
--	---	---

**Leçon 6 : se tenir en équilibre sur un support bancal**

<p><b>Traversée</b>          Former des groupes de trois élèves. Chaque groupe dispose de deux feuilles de journal à l'aide desquelles ses membres doivent avancer : le premier de la colonne pose la feuille libre devant lui et y place ses pieds, puis ses camarades avancent d'un cran à leur tour. Le dernier de la colonne récupère la feuille laissée libre à l'arrière et la transmet devant. On ne doit jamais toucher le sol. Quel groupe franchira la ligne d'arrivée en premier ?</p> <p><b>Site <a href="http://www.mobilesport.ch">www.mobilesport.ch</a></b></p>	<p><b>Parcours d'équilibre</b>          Le moniteur met plusieurs postes à disposition des enfants. Il supervise les exercices aux postes les plus difficiles. Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– « planche de surf » (placer des médecine-balls sous l'élément supérieur d'un caisson) ;</li> <li>– « planche d'équilibre » (placer des ballons de basket sous un tapis fin et former une enceinte de protection autour du poste à l'aide de plusieurs matelas disposés en carré) ;</li> <li>– pont branlant (fixer un banc suédois aux anneaux) ;</li> <li>– grand pont (coincer un banc suédois entre deux caissons) ;</li> </ul>	<p><b>Rodéo</b>          Un enfant se tient sur un chariot de tapis recouvert d'un seul matelas. Ses camarades poussent et tirent le chariot pour faire bouger le « cowboy ».</p> <p>Attention : le moniteur doit surveiller l'exercice !</p>
---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– archipel de médecine-balls (se tenir en équilibre en passant d'un ballon à l'autre) ;</li> <li>– échasses (si disponibles) ;</li> <li>– ballon de rééducation (se tenir en équilibre sur le ballon, tantôt assis, tantôt sur les genoux).</li> </ul>	
<b>Leçon 7 : tourner et s'orienter</b>		
<p><b>Fées et lutins</b></p> <p>La classe se répartit en trois groupes : les fées, les lutins et les enfants libres. Quand un lutin attrape un enfant libre, celui-ci s'immobilise. Pour délivrer les prisonniers, les fées doivent leur tendre les deux mains puis faire trois tours sur elles-mêmes. Pour que le charme opère, le prisonnier doit veiller à ne pas être touché par les lutins pendant toute la durée du sortilège.</p>	<p><b>Parcours d'engins</b></p> <p>Le moniteur installe un parcours de quatre postes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chariot à ballons : un enfant s'assied dans le chariot, puis son camarade le fait tourner une à trois fois sur lui-même. L'élève est-il capable de dire où se trouve la porte ?</li> <li>– Anneaux 1 : les enfants utilisent les anneaux (préalablement réglés à hauteur d'épaule). Ils jouent à tourner sur eux-mêmes puis à se laisser « dérouler ».</li> <li>– Anneaux 2 : A s'assied dans les anneaux (réglés suffisamment bas), puis B le fait tourner sur lui-même. A se laisse « dérouler » en savourant la sensation.</li> </ul> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 19.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Toupie : A se tient sur une planche d'équilibre tandis que B la fait tourner avec précaution comme une toupie.</li> </ul>	<p><b>Perte d'orientation</b></p> <p>La classe se met en cercle. Un élève se tient au centre, yeux fermés. Un camarade le fait tourner une à trois fois sur lui-même. Après avoir été désorienté, l'enfant doit dire le nom de celui ou celle qui se trouve devant lui dans le cercle.</p>
<b>Leçon 8 : se familiariser avec les différentes façons de tourner et de rouler</b>		
<p><b>Tronc d'arbre</b></p> <p>Les enfants s'allongent l'un à côté de l'autre sur le sol. Leurs bras doivent presque se toucher. Un élève se couche en travers de la rangée de corps allongés. Ces derniers roulent sur eux-mêmes (latéralement) comme un seul</p>	<p><b>Rouleau à pâtisserie</b></p> <p>Fixer quelques bancs suédois au mur d'espaliers de façon à obtenir un plan incliné. Recouvrir les bancs et le sol de tapis de protection. Les enfants doivent réaliser des roulades avant, arrière et de côté.</p>	<p><b>Festival de toupies</b></p> <p>Les enfants se font tourner sur les fesses, jambes ramenées vers eux, comme des toupies. Qui fera le plus de tours ?</p> <p><i>Sportlektionen abrunden</i>, p. 57.</p>

<p>homme pour faire avancer le « tronc ».</p>	<p><i>J+S-Kids</i>, pp. 18-19.</p> <p><b>Le bateau tangué</b> Faire passer un tapis fin à travers trois cerceaux pour obtenir une sorte de barque. Les enfants se balancent d'avant en arrière.</p> <p><b>Lave-linge</b> Faire passer un tapis à travers trois cerceaux, comme ci-dessus, puis enfiler un deuxième tapis à travers la section supérieure des cerceaux de façon à obtenir une sorte de tunnel, ou « lave-linge ». Un élève entre dans l'appareil puis ses camarades le font tourner dans tous les sens.</p> <p><i>Basistests</i>, p. 13.</p>	
---	---	--

**Leçon 9 : rouler vers l'avant (thème de la leçon : « hérissons »)**

<p><b>Ma sorcière bien-aimée</b> Les enfants forment un grand cercle et ferment les yeux. Le moniteur passe la main sur le dos d'un élève, qui devient alors la sorcière. Les autres joueurs ouvrent les yeux et se mettent à courir librement dans la salle. Sans se faire remarquer, la sorcière lance un clin d'œil à un camarade. La victime se transforme en hérisson et se met à rouler d'avant en arrière sur le sol (dos arrondi, jambes ramenées vers le corps). Qui réussira à démasquer la sorcière ? Le joueur qui se trompe est à son tour victime du sortilège.</p> <p><i>Top-Bewegungsspiele</i>, p 36.</p>	<p><b>Chanson du hérisson</b> Les enfants apprennent la chanson du hérisson puis, au rythme de la musique, se balancent d'avant en arrière sur leur dos arrondi.</p> <p>V2 : exécuter des roulades avant au rythme de la musique.</p> <p><b>Autocollant</b> Coller un autocollant sous un banc suédois. Debout sur le banc, les enfants se penchent vers l'avant jusqu'à apercevoir l'autocollant, puis, dans la foulée, font une roulade avant sur le matelas.</p> <p><b>Rouler sur un plan incliné</b> Placer des cales ou des tapis pliés sous plusieurs matelas de façon à obtenir un plan incliné. Les enfants doivent réaliser une roulade avant. Pour se faciliter la tâche, ils</p>	<p><b>Frappe des mains !</b> Former des groupes de deux. Les partenaires se font face, chacun assis en tailleur sur un tapis. Ils mettent au point une suite d'applaudissements et l'effectuent. Une fois l'exercice fini, ils se tapent mutuellement dans les mains suffisamment fort pour basculer en arrière, dos arrondi, puis revenir vers l'avant.</p> <p>V2 : après s'être repoussés, les enfants doivent cette fois-ci effectuer une roulade arrière complète.</p> <p><i>Basistests</i>, p. 13.</p>
--	---	---

	<p>peuvent coincer un objet (sautoir ou foulard de jonglage plié) entre le menton et la poitrine.</p> <p>V2 : disposer plusieurs tapis en ligne droite puis, sans les mains, effectuer une roulade avant complète (c.-à-d. jusqu'à se retrouver debout).</p> <p><b>Moulin à la barre fixe</b> Les enfants sont en appui sur la barre fixe. Avec l'aide de quelqu'un, ils effectuent un moulin avant.</p> <p>V2 : effectuer l'exercice sans aide.</p>	
<b>Leçon 10 : grimper (thème de la leçon : « alpinisme »)</b>		
<p><b>Prix d'alpinisme</b> Former de petites équipes et attribuer à chacune d'elles une section du mur d'espaliers. Accrocher des sautoirs un peu partout sur les espaliers, à différentes hauteurs. Les joueurs grimpent chacun leur tour et décrochent un sautoir à la fois. Quelle équipe finira de vider son pan d'espaliers en premier ?</p> <p>V2 : effectuer l'exercice inverse, consistant à accrocher les sautoirs aux espaliers au lieu de les en décrocher.</p>	<p><b>Parcours d'escalade</b> Fixer des cerceaux au mur d'espaliers dans différentes positions. Les enfants doivent effectuer plusieurs parcours en passant à travers les cerceaux, selon des trajectoires préétablies.</p> <p><b>Belvédère</b> Accrocher un banc suédois au mur d'espaliers et fixer un caisson à son extrémité. Les enfants montent aux espaliers, marchent en équilibre sur le banc jusqu'au belvédère (le caisson) puis reviennent en arrière.</p> <p><b>Livre d'or</b> On place un morceau de carton (ou un carnet de notes) en haut des espaliers. Les enfants doivent grimper pour aller y écrire leur nom.</p> <p><i>Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler.</i></p> <p><b>Saut dans le vide</b></p>	<p><b>Escalade dans la brume</b> Les enfants tentent d'escalader puis de descendre les espaliers avec les yeux fermés. Attention à rester très concentré ! Important : chaque enfant grimpe aussi haut qu'il peut (pas de pression de temps ni de performance) !</p>

	<p>Écarter un pan d'espaliers du mur. Les enfants grimpent jusque tout en haut, puis... qui osera le grand plongeon de l'autre côté?</p> <p><b>Chasse au trésor</b> Dresser un parcours d'engins et cacher le « cristal » (balle de tennis, sautoir, bonbon) à l'intérieur de l'un d'entre eux. Les joueurs n'ont pas le droit de toucher le sol. Qui trouvera le trésor en premier ?</p>	
<p><b>Leçon 11 : prendre appui (thème de la leçon : « les animaux »)</b></p>		
<p><b>Sauts de lièvre</b> Deux à trois enfants jouent le rôle de gardes-chasses. Leur but est de maintenir tous les lièvres en mouvement en les touchant. Quand un joueur est touché, il doit effectuer trois (éventuellement cinq) sauts de lièvre en mettant ses mains entre les jambes. Les gardes-chasses parviendront-ils à maintenir tous les lièvres en mouvement ?</p> <p><b>Coffret Kidz-Box, édité par Promotion Santé Suisse.</b></p>	<p><b>Carnaval d'animaux</b> Les enfants courent et sautent à travers la salle en imitant des grenouilles, des lièvres et des crabes.</p> <p><i>J+S-Kids, p. 21.</i></p> <p>Installer un parcours constitué d'éléments de caisson vides. Les enfants doivent passer à travers en imitant tour à tour le saut de la grenouille et celui du lièvre. Les joueurs sautent finalement sur le couvercle du caisson, qui termine le parcours.</p> <p><i>J+S-Kids, p. 21.</i></p> <p><b>Barres parallèles</b> Les enfants franchissent les barres parallèles à quatre pattes, vers l'avant puis vers l'arrière.</p> <p>V2 : balancer à l'appui sur les barres parallèles.</p> <p><b>Se mouvoir à l'appui</b> Les enfants s'établissent à l'appui sur différents engins (barre fixe, barres parallèles, caisson) puis bougent de quelques centimètres vers l'avant ou de côté.</p>	<p><b>Oisillons audacieux</b> Poser un cerceau à plat sur le sol. L'enfant pose ses deux mains à l'intérieur du cerceau (le « nid ») tout en gardant ses jambes à l'extérieur de celui-ci. Ainsi positionné, l'« oisillon » commence à faire le tour du nid en suivant sa circonférence avec ses pieds.</p> <p><b>Oisillons perdus</b> Le moniteur passe un morceau de musique. Les enfants courent librement à travers la salle. Quand la musique s'arrête (ou qu'un signal quelconque est donné), tout le monde doit se trouver un nid. Celui ou celle qui n'en a pas trouvé reçoit un gage (p. ex. rester quelques instants à l'appui aux barres fixes).</p>

	<p><b>Âne qui rue</b> En appui sur les mains, les enfants sautent d'un côté puis de l'autre d'un banc suédois (comme un « âne qui rue »). Ils essaient de maintenir les jambes aussi haut que possible.</p>	
<b>Leçon 12 : autres formes du mouvement, tournoi de Noël (thème de la leçon : « Noël »)</b>		
<p><b>Attention au père Fouettard !</b> Les enfants forment un cercle au centre duquel se trouve le père Fouettard avec son martinet (un journal roulé). Le moniteur crie le nom d'un enfant et le père Fouettard essaie de le toucher aux jambes avant que l'appelé n'ait pu crier un nom à son tour. Si le père Fouettard réussit son coup, les deux enfants échangent leurs rôles.</p> <p>V2 : version « père Noël ». Les enfants piochent un nom d'aliment dans la hotte du père Noël et le portent pendant toute la durée du jeu. Le moniteur utilise ces noms-là pour appeler les enfants (p. ex. « Mandarine ! », « Biscôme ! », etc.).</p>	<p><b>Tournoi de Noël (passage de relais)</b> <i>Course de traîneaux :</i> Chaque groupe reçoit un élément de caisson en guise de traîneau. Deux membres de l'équipe effectuent un tour de salle à bord du véhicule. L'un des deux « passagers » est ensuite remplacé.</p> <p><i>Cherchez l'erreur :</i> Former plusieurs équipes. En face de chacune d'elles, à l'autre bout de la salle, le moniteur a préalablement déposé une feuille où sont représentées deux images semblables. Au signal, un membre de chaque équipe court vers son poste respectif, repère une différence entre les deux images et l'indique sur la feuille à l'aide d'un stylo. Il retourne ensuite à la base, où il passe le stylo à un coéquipier. Si un joueur ne parvient pas à trouver de différence, il a tout de même le droit de retourner à la base pour se faire relayer.</p> <p><i>Puzzle de Noël :</i> Chaque équipe doit aller chercher les pièces d'un puzzle à l'autre bout de la salle et reconstituer l'image aussi vite que possible.</p> <p><i>Biathlon :</i></p>	<p><b>Ho ! ho ! ho !</b> Le père Noël arrive. Les enfants se tiennent en cercle, yeux fermés. Un enfant donne le rythme en battant du pied ; les autres se calquent sur lui. Frapper des mains pour donner le coup d'envoi, puis une nouvelle fois pour marquer la fin du jeu.</p>

	<p>Un membre de chaque équipe prend place à bord d'un « traîneau » (chariot ou morceau de moquette). Ses coéquipiers tirent le véhicule jusqu'à un stand de tir, où le passager devra viser une cible (p. ex. un cerceau) avec une boule de neige (boule en papier journal, balle de tennis). Une fois l'exercice terminé, le coureur est ramené à la base, où un coéquipier prend sa place.</p>	
<p><b>Semestre 2</b></p>		
<p><b>Leçon 13 : contrôle du ballon</b></p>		
<p><b>Patate chaude</b> Les enfants courent en musique à travers la salle. Ils se passent un ballon ou un petit sac de sable (la « patate chaude »), qu'ils saisissent puis passent à quelqu'un d'autre aussi vite que possible. La musique s'arrête : celui ou celle qui tient la patate chaude dans ses mains se brûle les doigts et doit accepter un gage (p. ex. lancer l'objet en l'air puis le rattraper).</p> <p>V2 : introduire plusieurs patates chaudes dans le jeu.</p> <p><i>Top-Bewegungsspiele</i>, p 61.</p> <p>V3 : lancer le ballon au lieu de le donner.</p>	<p><b>Promenade, Médor !</b> Les enfants promènent leur « chien » en respectant un certain parcours (concrètement, ils font rouler un ballon le long d'une ligne de jeux).</p> <p>V2 : effectuer le même parcours en dribblant.</p> <p><b>Gare à la fourrière !</b> Même exercice que ci-dessus, mais deux à trois enfants jouent le rôle d'employés de la fourrière en tentant de couper la route aux promeneurs. S'ils y parviennent, les deux joueurs échangent leur rôle.</p> <p>V2 : même exercice, mais le promeneur doit cette fois-ci dribbler.</p> <p><b>Jeux d'acrobatie</b> Les enfants doivent transporter un maximum de balles de tennis d'un point à un autre de la salle (avec les mains ou à l'aide d'un objet) :</p> <p>– Ils tiennent un maximum de balles contre leur corps.</p>	<p><b>Cueillette tropicale</b> Former deux équipes : les singes et les cueilleurs. Les cueilleurs marchent dans la jungle ; ils cherchent à récolter un maximum de noix de coco (ballons) puis à les entreposer dans de grands paniers (chariots à ballons ou éléments de caisson vides). Les singes essaient de les en empêcher. Les joueurs doivent transporter les ballons, jamais les lancer.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 31.</p> <p>V2 : on a maintenant le droit de lancer les ballons.</p> <p><b>Ballon chantant</b> Les enfants se placent en cercle et se passent un ballon. Quand un enfant le tient dans les mains, il fredonne un air.</p> <p><i>Ballkünstler</i>, p. 50.</p>

	<p>– Ils se mettent par deux et transportent une balle de tennis à l'aide de trois ballons de volley.</p> <p>– Ils transportent une balle de tennis en la maintenant en équilibre sur une raquette.</p> <p><i>Spielen lernen, 1 A/B.</i></p> <p>V2 : en dribblant, avec une ou deux balles (en même temps); en faisant rebondir des balles à l'aide d'une raquette aussi haut et autant de fois que possible.</p>	
<b>Leçon 14 : lancer</b>		
<p><b>Ouverture de la chasse</b> Les enfants se répartissent en deux groupes : deux à trois chasseurs et une multitude de proies. Les joueurs qui parviennent à toucher un ballon posé sur le sol se trouve en sécurité. Pour prendre sa place, il suffit à un autre joueur de venir vers lui.</p> <p><i>Spielen lernen, carte 2B.</i></p>	<p><b>Tir à la cible</b> Disposer quelques tapis contre le mur. Les enfants doivent lancer le ballon contre la « cible », tantôt de la main droite, tantôt de la gauche. Quelle main convient le mieux à chacun ? De quelle distance maximale l'enfant parvient-il encore à touche la cible ?</p> <p>Attention : le moniteur doit veiller à ce que les enfants utilisent convenablement les différentes techniques de jet imposées (lancer à une main, interdiction de lancer le ballon par en dessous) !</p> <p><i>Lehrmittel Sporterziehung, Band 2, brochure IV, p. 16.</i></p> <p>V2 : utiliser des techniques de jet particulières</p> <p><b>Tirs au panier</b> Les enfants tentent d'atteindre un chariot avec le ballon.</p> <p>V2 : augmenter la distance de tir.</p> <p><b>Jeu de quilles</b> On dispose des cônes de signalisation sur deux bancs</p>	<p><b>Jonglage</b> Les membres de chaque équipe forment un cercle en se tenant par la main. But du jeu : jongler avec une balle (voire un ballon ou un ballon de water-polo) en essayant de la maintenir en l'air le plus longtemps possible sans jamais briser la chaîne humaine.</p> <p><b>Massage au ballon</b> Les enfants se passent tour à tour un ballon sur le dos. En même temps, on peut raconter une histoire ou écouter un morceau de musique apaisant.</p>

	<p>suédois. La classe se répartit en deux groupes. But du jeu : abattre le plus de quilles possible à l'aide d'un ballon. Quelle équipe terminera en premier ?</p>	
<b>Leçon 15 : lancer et attraper</b>		
<p><b>Faites passer !</b>  Les élèves se mettent en cercle au centre de la salle, puis on attribue une équipe à chacun : les joueurs se répartissent ainsi en « numéros 1 » et « numéros 2 ». Les membres de chaque équipe doivent se passer un ballon entre eux en le faisant rouler. Quelle équipe parviendra la première à effectuer un tour complet (ou cinq tours complets) avec le ballon ?</p> <p><i>Ballkünstler</i>, p. 54.</p> <p>V2 : lancer ou faire rebondir le ballon au lieu de le faire rouler.</p>	<p><b>Imitez-moi !</b>  La classe forme un cercle. L'élève qui le désire effectue un exercice avec le ballon ; les autres l'imitent (ex. : dribbler, lancer/ rattraper le ballon, etc.).</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 30.</p> <p><b>Étoile</b>  Les enfants se mettent en cercle. Chacun envoie un ballon au camarade qui se trouve en face de lui. Puis on ajoute d'autres ballons.</p> <p>V2 : courir après le ballon et prendre une place différente au sein du cercle.</p> <p><b>5, 4, 3, 2, 1</b>  Les enfants lancent un ballon contre le mur de plusieurs façons. Voici les tâches qu'ils doivent accomplir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 5x lancer et rattraper ;</li> <li>– 4x lancer, applaudir puis rattraper ;</li> <li>– 3x lancer, applaudir dans son dos puis rattraper ;</li> <li>– 2x lancer, toucher le sol puis rattraper ;</li> <li>– 1x lancer, tourner une fois sur soi-même puis rattraper.</li> </ul> <p>V2 : commencer à 10 au lieu de 5 ; trouver soi-même des exercices difficiles à effectuer.</p>	<p><b>Kaléidoscope</b>  On constitue plusieurs équipes. Les enfants se couchent en cercle, tête tournée vers le centre, formant ainsi une sorte d'étoile. Chacun tient une balle de tennis dans ses mains ; au signal, il la passe à son camarade de droite.</p> <p>V2 : se passer un ballon de volley avec les pieds.</p>

Leçon 16 : tester le matériel		
<p><b>Ambulance</b> Faire deux groupes : les méchants virus et les personnes saines. Les premiers courent après les secondes. L'élève qui est touché « tombe malade » et doit se coucher par terre. Pour le libérer, une seule solution : le conduire à l'hôpital en ambulance (un morceau de moquette, un engin à roulettes, etc. tiré par deux enfants). Les secouristes ne peuvent pas être contaminés.</p>	<p><b>Expérimenter le matériel de glisse</b> Le moniteur met à disposition des enfants divers engins qui leur permettent d'apprendre à glisser et à déraper.</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– planche à roulettes ;</li> <li>– chariot à ballons ;</li> <li>– morceau de moquette ;</li> <li>– serpillère ;</li> <li>– chariot de tapis ;</li> <li>– tapis (avec cordes fixées au niveau des poignées) ;</li> <li>– pédalgo ;</li> <li>– caisson (partie supérieure) ou banc suédois avec des barres en bois placées dessous.</li> </ul> <p>Dresser un parcours à l'aide de piquets et de cônes de signalisation. Les enfants se bousculent, effectuent des virages, testent plusieurs positions sur les engins de glisse listés ci-dessus.</p> <p>V2 : effectuer le parcours en alternant les engins.</p>	<p><b>Bateliers</b> Fixer des cordes à l'avant et à l'arrière d'un banc suédois sur roulettes (ou d'un chariot de tapis). Chaque batelier tient une corde, tandis que le reste du groupe est à genoux sur le bateau (banc suédois). Les bateliers effectuent un parcours préétabli, puis ils sont remplacés, jusqu'à ce que tous les enfants aient été une fois batelier.</p> <p>V2 : au lieu de s'agenouiller, les enfants se tiennent debout sur le banc suédois.</p>
Leçon 17 : glisser et déraper (thème de la leçon : « sports d'hiver »)		
<p><b>Tapis mobile</b> Deux équipes essaient de déplacer le plus vite possible un tapis d'un point A à un point B. Les enfants se répartissent en deux files indiennes. Un gros tapis est placé à cinq mètres de chaque équipe, revêtement antiglisse vers le haut. Au signal, le premier joueur du groupe démarre, saute avec les pieds en avant (en position « assis jambes tendues ») sur le matelas. Le but : déplacer le matelas jusqu'à l'autre bout de la salle. Quelle équipe y parviendra en premier ?</p>	<p><b>Concours de luge</b> Les enfants s'assoient sur un morceau de moquette et tentent de glisser vers l'avant sans l'aide des mains.</p> <p>V2 : même exercice avec un chariot.</p> <p><i>Lehrmittel Sporterziehung, Band 2, brochure III, p. 18.</i></p> <p><b>Téléphérique</b> Accrocher des cordes aux espaliers. Assis sur des morceaux de moquette, les enfants se tirent à l'aide des cordes.</p>	<p><b>Civière</b> Enfiler des cordes dans les poignées d'un matelas puis retourner celui-ci. Un enfant se couche sur la civière, yeux fermés, puis ses camarades le tirent à travers la salle. À la fin de l'exercice, on échange les rôles.</p>

<p><i>J+S Kids</i>, p. 35.</p>	<p>V2 : même exercice, mais debout sur les morceaux de moquette.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 34.</p> <p><b>Trottinette</b> Les enfants reçoivent un morceau de moquette en guise de trottinette. Placer un pied sur celle-ci et se propulser vers l'avant à l'aide de l'autre jambe.</p> <p>V2 : même exercice, mais avec un chariot.</p> <p><i>Lehrmittel Sporterziehung, Band 2</i>, brochure III, p. 18.</p> <p><b>Chiens de traîneau</b> Répartir les enfants par deux. Assis ou accroupi sur un morceau de moquette, A se tient à une corde tirée par B. Chaque attelage doit effectuer un parcours de slalom préétabli. Qui remportera la victoire ?</p> <p>V2 : même exercice, mais avec un chariot.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 34.</p> <p><b>Piste de bob</b> Accrocher deux à trois bancs suédois aux espaliers pour former un plan incliné. Placer un gros tapis à l'arrivée de la piste de bob pour amortir les atterrissages. Accroupis sur un morceau de moquette, les enfants dévalent la pente.</p> <p>V2 : même exercice, mais les enfants doivent cette fois-ci s'agenouiller.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 35.</p>	
--------------------------------	---	--

<b>Leçon 18 : balancer</b>		
<p><b>Jeu des chimpanzés</b> Divers engins sont mis à disposition des enfants pour qu'ils puissent se balancer : anneaux, cordes, espaliers, perches inclinées. Une équipe de deux à trois chasseurs tente d'attraper le reste de la classe. Pour se mettre à l'abri, on doit se suspendre à un engin. Celui ou celle qui lâche prise doit changer de poste. Quand un chasseur capture une proie, les deux joueurs échangent leur rôle.</p>	<p><b>Festival de balançoires</b> Le moniteur met différents postes à disposition des enfants pour qu'ils puissent se balancer. Exercices possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– s'asseoir dans les anneaux et se balancer ;</li> <li>– fixer de petits tapis aux anneaux à l'aide de cordes, se coucher dans la nacelle ainsi obtenue et se balancer ;</li> <li>– fixer un banc suédois aux anneaux et s'y balancer en position assise ;</li> <li>– s'accrocher à la corde et se balancer.</li> </ul> <p><i>J+S-Kids, p. 23.</i></p>	<p><b>Spaghetti party</b> Les enfants se répartissent par groupes de deux. A se couche sur le dos et ferme les yeux. Le moniteur détermine si les enfants couchés doivent se transformer en spaghettis cuits (muscles relâchés) ou en spaghettis crus (corps contracté). B soulève son « spaghetti » pour contrôler le degré de tension des différentes parties de son corps.</p> <p><i>J+S-Kids, p. 7.</i></p>
<b>Leçon 19 : balancer et s'élaner (thème de la leçon : « forêt vierge »)</b>		
<p><b>Forêt enchantée</b> La salle est divisée en trois zones. La zone centrale représente la forêt enchantée. Les enfants courent en musique à travers la salle. Quand la musique s'arrête, les enfants qui se trouvent dans la forêt enchantée reçoivent un gage (p. ex. se balancer aux anneaux).</p>	<p><b>Clocher</b> Les enfants se suspendent aux anneaux (préalablement réglés à hauteur de poitrine) par les jarrets et se balancent d'avant en arrière comme une cloche.</p> <p><i>J+S-Kids, p. 22.</i></p> <p>V2 : même exercice, mais à la barre fixe, éventuellement conclu par un saut.</p> <p><b>Tarzan</b> Accrochés à une corde, les enfants s'élancent d'un caisson à l'autre.</p> <p>V2 : les enfants s'élancent d'une corde à l'autre selon des mouvements latéraux.</p> <p><b>Cueillette tropicale (2)</b> Une noix de coco (ballon) tenue entre les pieds, les enfants s'élancent depuis un caisson pour s'accrocher aux anneaux. Ensuite, ils doivent</p>	<p><b>Potion magique</b> Allongés sur le sol, les yeux fermés, les enfants s'imaginent boire une potion magique préparée avec une plante de la forêt vierge. Ils la sentent couler dans la gorge, dans l'estomac, puis se diffuser dans les bras et les jambes. À présent, les enfants sont ensorcelés et très fatigués. Au bout d'un moment, l'effet se dissipe et les différentes parties du corps se réveillent l'une après l'autre.</p> <p><i>J+S-Kids, p. 9.</i></p>

	atteindre une cible (élément de caisson vide) avec le projectile.	
<b>Leçon 20 : jeux d'interprétation (thème de la leçon : « le monde animal »)</b>		
<p><b>Panne de courant</b> Les enfants bougent en musique. Dès que la musique s'arrête, c'est la panne de courant : les élèves se figent. Celui ou celle qui bouge reçoit un gage.</p> <p><i>Musik bewegt</i>, n° 9.</p>	<p><b>Au pays du silence</b> Les enfants ne doivent pas faire de bruit ni parler. Le moniteur leur montre différents mouvements d'animaux qu'ils doivent imiter.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 24.</p> <p><b>Mimer un animal</b> Les enfants courent en musique à travers la salle. La musique s'arrête. Les enfants s'approchent d'un cerceau où le moniteur a préalablement fixé une petite carte contenant une illustration d'animal. Les élèves en imitent les mouvements. Dès que la musique reprend, la classe se remet à courir.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 25.</p> <p><b>Le messager</b> Les équipes disposent d'un cerceau placé à l'extrémité opposée de la salle. Des images d'animaux sont fixées au cerceau. Chaque équipe désigne un « messager », qui court vers son poste, choisit n'importe quelle carte et imite l'animal qui y est représenté. Les membres de son groupe doivent deviner de quel animal il s'agit. Quand ils ont réussi, le messager apporte la carte à ses camarades et un autre messager s'élance à son tour.</p>	<p><b>Ballon géant</b> Serrés les uns contre les autres, les enfants se tiennent par la main, formant ainsi une sorte de « ballon ». Ils gonflent celui-ci en « soufflant » (c'est-à-dire en s'écartant les uns des autres) de toutes leurs forces. Le cercle continue de s'écarter jusqu'à ce que le ballon éclate et que tout le monde tombe par terre.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 24.</p>
<b>Leçon 21 : danser et rythmer</b>		
<b>Mimer en musique</b>	<b>Tempos contrastés</b>	<b>Monsieur Météo</b>

<p>Le moniteur passe une chanson. Disposés en cercle, les enfants dansent en mimant les paroles.</p> <p><i>Musik bewegt, n° 1.</i></p>	<p>Le moniteur passe un CD. Les enfants marchent en respectant les différents tempos.</p> <p><i>Musik bewegt, n° 8.</i></p> <p><b>Nains et géants</b>          Les enfants se mettent par deux. L'un est le nain, l'autre le géant. Quand la « musique des nains » démarre, le nain tourne autour du géant. Quand le moniteur passe la « musique des géants », on fait le contraire.</p> <p><i>Musik bewegt, n° 7.</i></p> <p><b>Vive les vacances !</b>          Les enfants apprennent une danse facile. Celle-ci pourra être répétée plusieurs fois jusqu'à la fin des cours.</p>	<p>Les enfants se répartissent par deux. A est à plat ventre par terre. Conformément aux instructions du moniteur, B utilise ses mains pour mimer le temps qu'il fait sur le dos de son camarade.</p> <p><i>J+S-Kids, p. 9.</i></p>
--	--	---

**Leçon 22 : jeux incluant un contact corporel**

<p><b>Pince à linge</b>          Chaque enfant reçoit une pince à linge et doit l'accrocher aussi vite que possible aux habits d'un camarade.</p>	<p><b>Pince à linge (2)</b>          Par groupe de deux. A ferme les yeux ; B essaie de lui accrocher autant de pinces à linge que possible sans qu'il s'en aperçoive.</p> <p><b>Un trésor bien gardé</b>          On place des pinces à linge dans un « coffre-fort ». Les voleurs essaient de dérober une pince à linge, puis ils doivent l'accrocher à leur t-shirt avant de prendre la fuite. Les gardiens du trésor doivent les toucher pour les empêcher.</p> <p>V2 : les gardiens tentent de décrocher les pinces à linge des habits de leurs camarades.</p> <p><b>Chapardage</b>          Disposer des pinces à linge sur la ligne de jeux centrale.</p>	<p><b>Chouette endormie</b>          Un enfant (la « chouette endormie ») est assis au centre de la salle, les yeux fermés. Chacun des élèves essaie de lui arracher une plume (pince à linge) sans se faire toucher par l'oiseau.</p>
---	--	--

	<p>Les élèves se tiennent par paires (A et B) de part et d'autre de chaque pince à linge. Au signal, l'enfant le plus rapide (A) chaparde une pince et prend la fuite en direction de la ligne d'arrivée préalablement établie. B essaie de le toucher avant qu'il n'y parvienne.</p> <p><b>Attention à la flaque !</b> Un tapis est placé entre deux adversaires. Ils cherchent à s'accrocher une pince à linge aux habits sans jamais toucher ni traverser la « flaque ».</p>	
<b>Leçon 23 : jouer à la bagarre et à la lutte</b>		
<p><b>Jeu des tapis retournés</b> Disperser tous les petits tapis de la salle à travers celle-ci : une moitié à l'endroit, l'autre moitié à l'envers. Une équipe essaie de remettre les tapis retournés à l'endroit ; l'autre équipe fait le contraire. Quelle équipe obtiendra le meilleur score après deux minutes de jeu ?</p>	<p><b>Respect des règles</b> Le moniteur annonce que, dans le cadre des activités qui vont suivre, les contacts corporels sont autorisés. Les enfants doivent toutefois s'en tenir à des règles préétablies.</p> <p><b>Maîtres Shaolin (2)</b> Deux enfants se font face, jambes écartées et paumes des mains tournées vers leur adversaire. Chaque lutteur essaie de faire perdre l'équilibre à son adversaire en exerçant une pression sur une main de son adversaire (ou sur les deux mains en même temps). Il est interdit de toucher une autre partie du corps. Celui ou celle qui perd le contact du pied avec le sol a perdu.</p> <p><b>Attention à la flaque ! (2)</b> Un tapis (la « flaque ») est placé entre deux enfants. Les joueurs se tiennent par la main droite et chacun essaie de faire tomber l'adversaire à l'intérieur de la flaque.</p> <p><b>Voleurs de trésor</b></p>	<p><b>Attention à la flaque ! (3)</b> Tous les petits tapis de la salle sont rassemblés de sorte à former une grosse « flaque » sur le sol. Main dans la main, les enfants forment un cercle autour de la petite mare. En poussant et en tirant sur les mains des camarades, chacun essaie de pousser l'adversaire dans la flaque sans être entraînés dans le mouvement.</p>

	<p>Deux enfants se font face, chacun à plat ventre sur un petit tapis. Bras tendus, ils tiennent une balle entre eux. Au signal, chacun essaie de la tirer sous lui.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 32.</p> <p><b>Tortues</b> A se couche à plat ventre sur un tapis. B essaie de le retourner comme une tortue.</p> <p><i>J+S-Kids</i>, p. 33.</p>	
--	---	--

**Leçon 24 : autres formes du mouvement**

<p><b>Couples de chasseurs</b> Deux enfants se donnent la main et prennent en chasse le reste de la classe. Quand un enfant est capturé, il doit se joindre à eux. Quand la chaîne atteint quatre maillons, elle se divise en deux. Les nouveaux tandems ainsi formés participent aux mini-Jeux olympiques qui suivent.</p>	<p><b>Mini-Jeux olympiques</b> Dresser divers postes permettant d'entraîner toutes les formes du mouvement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– courir, sauter (slalom) ;</li> <li>– lancer, attraper (tir à la cible) ;</li> <li>– se tenir en équilibre (garder l'équilibre en avançant sur un banc suédois couvert de cônes de signalisation) ;</li> <li>– rouler, tourner (effectuer un parcours de cônes de circulation à bord d'un chariot) ;</li> <li>– grimper, prendre appui (lancer des ruades comme un âne par-dessus un banc suédois) ;</li> <li>– glisser, dérapier (« calèche » avec des morceaux de moquette) ;</li> <li>– balancer, s'élaner (imiter Tarzan) ;</li> <li>– danser, rythmer (parcours de sautilllements, sauts de cerceaux) ;</li> <li>– lutter, se bagarrer (s'emparer d'un ballon).</li> </ul>	<p><b>Survol de l'année</b> Les enfants se couchent sur le ventre et ferment les yeux. Le moniteur retrace les étapes importantes de l'année écoulée. Après ce tour d'horizon, les enfants évoquent les activités qu'ils ont préférées.</p>
---	--	---

## Matériel

Il est probable que les salles de sport ne disposent pas de tous les éléments nécessaires au programme. La liste suivante répertorie le matériel supplémentaire à prévoir par le moniteur :

Leçon 1	Musique d'accompagnement (thème : « course »), plots de construction ou puzzle
Leçon 2	Jeu de l'oie, jeu de dés, ballon de water-polo
Leçon 3	Musique d'accompagnement (thème : « chevaux »)
Leçon 4	Musique d'accompagnement (thème : « course »), capsules de bouteille
Leçon 6	Journal
Leçon 9	Livre de chansons, musique pour « hérissons », autocollants
Leçon 10	Stylo-bille, bloc-note/livre
Leçon 12	Jeu des différences (« Cherchez l'erreur ! »), puzzle de Noël, stylo, journal
Leçon 13	Musique d'accompagnement (thème : « course »)
Leçon 14	Ballon de water-polo, ballon ordinaire
Leçon 19	Musique d'accompagnement (thème : « course »)
Leçon 20	Chanson tirée de <i>Musik bewegt</i> (n° 9), illustrations d'animaux
Leçon 21	Chansons tirées de <i>Musik bewegt</i> (n°s 1, 7 et 8), feuille de chansons, CD de musique de vacances, fiche d'instructions de danse
Leçon 22	1 pince à linge par enfant

## **Bibliographie**

- BAUMBERGER, J., MÜLLER, U., **Aufwärmen: abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst**, Horgen, Baumberger & Müller, 2006.
- BAUMBERGER, J., MÜLLER, U., **Ballkünstler, ein Lehrmittel für das 1.-4. Schuljahr**, Horgen, Baumberger & Müller, 2012.
- BAUMBERGER, J., LIENERT, S., MÜLLER, U., **Basistests, Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren**, Horgen, Baumberger & Müller, 2005.
- BAUMBERGER, J., MÜLLER, U., **Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler, ein Lehrmittel für das 1.-4. Schuljahr**, Horgen, Baumberger & Müller, 2013.
- BAUMBERGER, J., MÜLLER, U., **Sportlektionen abrunden: entspannend, gemeinschaftsbildend, bilanzierend**, Horgen, Baumberger & Müller, 2009.
- BAUMBERGER, J., HUBER, L., LIENERT, S., MÜLLER, U., **Top-Bewegungsspiele, Band 1**, Horgen, Baumberger & Müller, 2008.
- BAUMBERGER, J., MÜLLER, U., **Top-Spiele für den Sportunterricht, Band 2**, Horgen, Baumberger & Müller, 2007.
- BUCHER W., FIRMIN, F., MESSMER, R., **Lehrmittel Sporterziehung, Band 2: Vorschule**, Bern, Eidgenössische Sportkommission ESK, 2003.
- DÜRR, E., WYSS, S., **Musik bewegt** (module de « schule bewegt »), Magglingen, Bundesamt für Sport, 2010.
- OWASSAPIAN, D., MEIER, D., **Spielen lernen: Spielfächer Basic für den Kindergarten und die Unterstufe**, Herzogenbuchsee, Ingold, 2006.
- STEINMANN, P., **J+S-Kids, Praktische Beispiele**, Magglingen, Bundesamt für Sport, 2010.