



Idées leçons sport des enfants pour les 7-8 ans

Septembre 2015

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

Déroulement d'une leçon de 60 minutes

10 min : échauffement

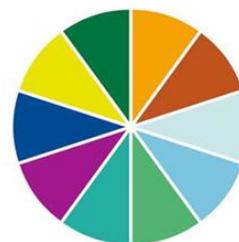
15 min : série d'exercices

25 min : activité principale

10 min : jeu

Répartition des leçons

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



courir, sauter ;
lancer, attraper ;
se tenir en équilibre ;
rouler, tourner ;
autres formes du mouvement

grimper, prendre appui ;
glisser, déraper ;
se 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

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

Toutes les leçons comportent des jeux et des activités ludiques.

Echauffement (30 ×)

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.

Série d'exercices

Les exercices proposés doivent pouvoir être réalisés de manière autonome par les élèves une fois que le moniteur leur a montré comment procéder. Chaque série comporte quatre ou cinq exercices.

Activité principale (30 ×)

L'activité principale de la leçon est conçue en lien avec la forme du mouvement concernée. Des variantes sont proposées pour les élèves de quatrième année. Elles sont désignées par la mention V2 et peuvent aussi être proposées aux enfants doués afin d'encourager leur apprentissage.

Jeu

La dernière partie de chaque leçon est consacrée à des exercices et jeux ciblés, allant de simples jeux de poursuite aux jeux de ballon en passant par des jeux avec changement de place.

La gestion de la victoire et de la défaite de même que le respect des règles dans un esprit de fair-play en font également partie.

Les jeux se fondent sur le manuel « Sport des enfants J+S – Jouer ».

Il peut par ailleurs être utile de clore la leçon par un exercice de relaxation.

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 à 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.

Le moniteur demande aux enfants d'effectuer seuls la série d'exercices. Il est donc important qu'il leur montre comment l'exécuter correctement. Les exercices maîtrisés par les enfants sont listés.

Planification exemplaire 7-8 ans

Semestre 1			
Thème	Série d'exercices	Activité principale	Partie ludique
Courir, sauter	Aucune	Faire connaissance, rituels et règles, sauter : découvrir les lieux, respecter les règles, jouer à des jeux pour faire connaissance, sauter à la corde (seul ou à plusieurs), sauter en rythme	Petits jeux de poursuite
	Sauter à la corde	Courir et sauter : jouer à de petits jeux de poursuite, sprinter, faire des courses de vitesse, sauter à la corde, sauter en rythme, tester différents types de saut	Petits jeux de poursuite
	Sauter à la corde	Sauter : marcher et sauter de différentes façons, courir et sauter en rythme, sauter à la corde (seul ou à plusieurs)	Jeux de poursuite
	Sauter à la corde	Réaction : sprinter, s'élancer selon différents signaux, réagir, jouer à des jeux de poursuite, faire des courses de relais	Jeux de poursuite
	Sauter à la corde	Endurance dans la course et le saut : jouer à des jeux de course, monter les escaliers en marchant et en courant, sauter à la corde pendant longtemps	Jeux de poursuite
Lancer, attraper	Faire rebondir	Maîtrise du ballon : faire rebondir et contrôler des balles, jouer à des jeux de ballon simples, dribbler, arrêter une balle	Jeu de ballon
	Faire rebondir	Lancer et attraper : lancer et attraper différentes balles, se lancer des balles, lancer des balles contre le mur et les attraper, jouer à des jeux de ballon simples	Jeu de ballon
	Faire rebondir	Lancer et attraper : lancer correctement avec une seule main (tantôt la gauche, tantôt la droite), lancer avec précision, viser une cible, jouer à des jeux d'adresse avec le ballon	Jeux de lutte pour le ballon

	Faire rebondir	Lancer et attraper : lancer correctement avec une seule main (tantôt la gauche, tantôt la droite), lancer avec précision, attraper différents objets, jouer à des jeux d'adresse	Jeux de lutte pour le ballon
Se tenir en équilibre	Gymnastique aux agrès	Se tenir en équilibre sur des supports stables : jouer à des jeux d'équilibre, se tenir en équilibre sur divers supports stables, améliorer son équilibre	Jeux de lutte pour le ballon
	Gymnastique aux agrès	Se tenir en équilibre sur divers objets : se tenir en équilibre sur divers supports (dont des supports instables), améliorer son équilibre	Jeux de lutte pour le ballon
	Gymnastique aux agrès	Se tenir en équilibre sur des objets instables et surélevés : se tenir en équilibre sur divers objets instables et surélevés, s'exercer à sauter à terre	Jeux de lutte pour le ballon
Rouler, tourner	Gymnastique aux agrès	Se familiariser avec les différentes façons de tourner et de rouler : s'exercer à différentes façons de rouler, rouler par-dessus des objets, rouler en douceur	Jeux de lutte pour le ballon
	Gymnastique aux agrès	Rouler vers l'avant : rouler vers l'avant sur les barres fixes, faire une roulade correcte vers l'avant, rouler en douceur, faire une double roulade	Jeux de lutte pour le ballon
Autres formes de mou-ve-	Au choix	Clôture des leçons avant Noël : tournoi amical, compétition, tournoi de Noël, tournoi sportif, excursion en forêt	Jeu au choix

Semestre 2			
Thème	Série d'exercices	Activité principale	Partie ludique
Grimper, prendre appui	Lancer et attraper	Grimper aux espaliers : tester des formes de grimpe ludiques, passer par-dessous et par-dessus des obstacles, effectuer un parcours donné	Tchoukball
	Lancer et attraper	Grimper par-dessus des obstacles élevés : grimper et sauter à terre, oser, évaluer les risques, utiliser ses capacités et ses forces à bon escient	Tchoukball
	Lancer et attraper	Grimper et prendre appui : tester différentes manières de grimper et de prendre appui, maîtriser des parcours imposés et libres	Tchoukball
Glisser, dérapage	Lancer et attraper	Glisser sur des tapis : se mouvoir sur des tapis, tester plusieurs positions de glissade	Jeux de ballon derrière la ligne
	Lancer et attraper	Glisser et dérapage : glisser sur des tapis, glisser et dérapage avec différents appareils	Jeux de ballon derrière la ligne
Se balancer, s'élancer	Sauter avec un élastique	Se balancer et s'élancer : se balancer et s'élancer de différentes manières aux anneaux et aux cordes, se suspendre et s'agripper, sauter en se balançant	Jeux de ballon derrière la ligne
	Sauter avec un élastique	Se balancer aux anneaux : se suspendre aux anneaux, se balancer aux anneaux, se balancer en rythme	Jeux de ballon derrière la ligne
	Sauter avec un élastique	Se balancer aux anneaux 2 : se balancer en rythme, allonger son corps, se balancer plus haut et plus longtemps, sauter à terre au bon moment, sentir le point d'inflexion	Jeux de balle brûlée
Danser, rythmer	Sauter avec un élastique	Danser et rythmer : effectuer des mouvements en musique, apprendre des pas de danse, associer des pas de danse pour former une séquence	Jeux de balle brûlée

	Sauter avec un élastique	Danser et rythmer 2 : marcher en rythme, bouger pendant les silences, apprendre des pas de danse, associer des pas de danse pour former une séquence	Jeux de balle brûlée
	Jongler	Danser et rythmer 3 : sentir les différences de tempo, repérer et représenter des motifs, apprendre des pas de danse, associer des pas de danse pour former une séquence et la présenter	Jeux de balle brûlée
Lutter, se bagarrer	Jongler	Jeux incluant un contact corporel : s'emparer d'un trésor, jouer à des jeux de réaction, s'essayer à des approches furtives, favoriser la concentration, autoriser le contact corporel	Jeux de balle brûlée
	Jongler	Jouer à se bagarrer et à lutter : respecter les règles, faire perdre l'équilibre à l'adversaire, jouer à combattre	Jeux de balle brûlée
	Jongler	Tournoi de lutte respecter les règles, faire perdre l'équilibre à l'adversaire, respecter l'adversaire, jouer à un tournoi de lutte	Jeux de balle brûlée
Autres formes de mouvement	Au choix	Jeux d'orientation : effectuer un parcours de cônes de signalisation d'après un plan, dessiner une carte au trésor, faire une chasse au trésor, jouer à un jeu de piste (p. ex. course d'orientation avec photos)	Jeu au choix

7-8 ans : programme (version détaillée)

Échauffement	Série d'exercices	Activité principale	Jeu
Semestre 1			
Leçon 1 : faire connaissance, sauter			
<p>Cercle de mouvement Les enfants sont en cercle. Le moniteur montre un mouvement sur la base des syllabes de son nom (p. ex. An-na -> sauter en avant puis en arrière). Le groupe fait le mouvement, puis un enfant effectue un autre mouvement sur la base de son nom. Le groupe fait d'abord le premier mouvement puis le deuxième et ainsi de suite.</p> <p>Règles et locaux Le moniteur montre les locaux aux enfants (p. ex. toilettes, local de rangement) et leur explique quelques règles à respecter (p. ex. prévenir le moniteur en cas d'absence, ne pas utiliser les engins dans le local de rangement).</p>		<p>Jardin de cordes Des cordes sont posées dans tous les sens dans la salle. Les enfants marchent comme bon leur semble dans la salle aux sons d'un morceau de musique. Dès que la musique s'arrête, ils sautent tous par-dessus une corde selon la consigne qui leur a été donnée (p. ex. en avant, en arrière, en se tournant).</p> <p>Nœud gordien Les enfants ramassent les cordes éparpillées. Le moniteur en prend plusieurs (la moitié du nombre d'élèves) et les pose sur son avant-bras. Les cordes sont torsadées et entremêlées en leur milieu. Les enfants prennent chacun un bout de corde et doivent les démêler sans qu'aucun d'entre eux ne lâche son bout. Cet exercice permet par ailleurs de former des groupes.</p> <p>Le maître et son chien Les enfants ont été regroupés par paire avec le jeu précédent. Ils ont tous une corde. Un des enfants</p>	<p>Jeu des souris Tous les enfants accrochent une corde autour de leurs hanches et marchent dans la salle. Ils essaient de se marcher sur les queues pour les faire tomber. Quiconque a perdu sa corde essaie d'en attraper une nouvelle. Quiconque a plus d'une corde place les cordes qu'il a en trop autour de son cou.</p>

		<p>d'une paire décrit une figure avec sa corde et son partenaire doit la reproduire.</p> <p>Coordination Le moniteur fait tourner la corde. Les enfants essaient de réaliser différents exercices :</p> <ul style="list-style-type: none">– passer à travers ;– passer à travers lorsque la corde s'éloigne ;– passer à travers par groupes de deux. <p>V2 :</p> <ul style="list-style-type: none">– sauter dans la corde ;– sauter dans la corde en fermant les yeux. <p>Galop Les enfants essaient de courir au galop en sautant à la corde. V2 : organiser une course.</p>	
--	--	--	--

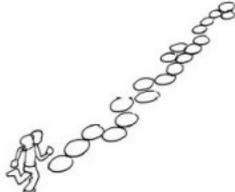
Leçon 2 : sauter

Pincer
Chaque enfant reçoit une pince à linge sur laquelle son nom est inscrit. Appeler les enfants à haute voix et à plusieurs reprises pour qu'ils se familiarisent avec les noms de leurs camarades. Jeux possibles : les enfants courent dans la salle et essaient d'accrocher leur pince sur les vêtements d'un autre enfant. Variante : les enfants reçoivent tous une pince (n'importe laquelle) et l'accrochent sur leur T-Shirt. Ils courent dans la salle et doivent s'emparer de la pince portant leur nom. V2 : les enfants doivent attraper le plus de pinces possible et les accrocher sur leur T-Shirt.

Série de sauts à la corde
10 x sauts à la corde (n'importe comment)
9 x sauts de base avec un saut intermédiaire
8 x sauts de base sans saut intermédiaire
7 x sauts au galop
6 x sauts de base en arrière

V2 :
5 x sauts de base sur une jambe
4 x pantin
3 x sauts en avant puis en arrière
2 x sauts croisés
1 x double saut

Parcours de petits sauts avec 3 postes
Grande marelle
Des cerceaux sont posés à terre. Lorsque deux cerceaux sont côte à côte, les enfants sautent avec un pied dans chaque cerceau. Lorsque le cerceau est à gauche, ils sautent avec le pied gauche et, lorsque le cerceau est à droite, avec le pied droit.

V2 : les enfants lèvent un bras en sautant (du même côté ou du côté opposé au pied avec lequel ils sautent).

Saut avec un élastique
Les enfants sautent dans un élastique qui décrit des formes simples.

Coordination

La tortue
Deux ou trois enfants sont désignés par un sautoir comme étant des chasseurs. Lorsqu'ils attrapent un enfant, celui-ci doit se mettre sur le dos et gigoter les jambes comme une tortue retournée. Il est libéré lorsqu'un de ses camarades le remet sur le ventre.

		<p>Les enfants sautent à la corde au rythme de la comptine et tentent de reproduire les mouvements qui y sont évoqués :</p> <p>Ourson, ourson, tourne-toi, Ourson, ourson, baisse-toi Ourson, ourson, gratte ton nez, Ourson, ourson, tends un pied, Ourson, ourson, ferme les yeux, Ourson, ourson, es-tu vieux ?</p>	
--	--	--	--

Leçon 3 : courir, sauter

<p>Saute-mouton Deux ou trois enfants sont désignés comme étant des chasseurs. Lorsqu'ils attrapent un enfant, celui-ci doit se mettre en boule. Il est libéré lorsqu'un de ses camarades lui saute par-dessus.</p>	<p>Série de sauts à la corde 10 x sauts à la corde (n'importe comment) 9 x sauts de base avec un saut intermédiaire 8 x sauts de base sans saut intermédiaire 7 x sauts au galop 6 x sauts de base en arrière</p> <p>V2 : 5 x sauts de base sur une jambe 4 x pantin 3 x sauts en avant puis en arrière 2 x sauts croisés 1 x double saut</p>	<p>Courir sur des tapis Des matelas sont posés par terre. Les enfants marchent dessus selon les consignes suivantes : - un seul contact au sol par matelas - deux contacts au sol par matelas - trois contacts au sol par matelas - un contact au sol sur le premier matelas, deux sur le deuxième, trois sur le troisième, etc.</p> <p>Course de relais Les enfants forment des groupes. Un premier enfant effectue le parcours fait de matelas. Du matériel (p. ex. corde, élastique, cerceau) est posé au bout du parcours. L'enfant réalise l'un des exercices (p. ex. sauter dans un cerceau qui tourne, sauter à la corde), puis revient taper dans la main du suivant, et ainsi de suite.</p>	<p>Traîneaux de matelas Des cordes sont accrochées aux poignées d'un matelas et sous celui-ci (attention : ne pas uniquement accrocher les cordes aux poignées sinon ces dernières risquent de se déchirer). Un enfant se couche sur le matelas et d'autres le tirent. Une fois le jeu fini, les matelas sont rangés.</p> <p>Les lapins et les carottes Six carottes sont couchées sur le sol avec les jambes en avant, derrière une des lignes d'attaque du terrain de volley. Trois ou quatre jardiniers les surveillent. Les lapins tentent de ramener les carottes derrière l'autre ligne d'attaque sans être attrapés par les jardiniers. Lorsqu'un lapin est capturé, il devient une carotte et doit se coucher au milieu de la salle. Les carottes ne peuvent pas bouger. Lorsque les lapins arrivent à ramener une carotte derrière la ligne d'attaque, celle-ci devient un lapin.</p>
--	--	--	--

Leçon 4 : courir

<p>Un, deux, trois, soleil Un enfant est face au mur d'un côté de la salle. Les autres sont de l'autre côté et ont pour mission de rejoindre le premier enfant. L'enfant face au mur dit « un, deux, trois, soleil » et se retourne. Les autres enfants doivent alors s'immobiliser. Quiconque bouge doit repartir depuis le début. Le premier enfant à pouvoir toucher le dos de l'enfant face au mur prend sa place. <i>Sport des enfants J+S – Jouer, p. 28</i></p>	<p>Série de sauts à la corde 10 x sauts à la corde (n'importe comment) 9 x sauts de base avec un saut intermédiaire 8 x sauts de base sans saut intermédiaire 7 x sauts au galop 6 x sauts de base en arrière</p> <p>V2 : 5 x sauts de base sur une jambe 4 x pantin 3 x sauts en avant puis en arrière 2 x sauts croisés 1 x double saut</p>	<p>Froisser le journal Tous les enfants reçoivent un journal. Ils le posent sur leur ventre et courent aussi vite que possible sans le tenir pour que le journal ne tombe pas. Ils coupent ensuite le journal en deux et refont le même exercice, et ainsi de suite.</p> <p>Caverne de brigands Les enfants reçoivent un sautoir rouge ou bleu. Une moitié de la salle est désignée comme étant la caverne des brigands rouges et l'autre celle des brigands bleus. Les enfants se déplacent librement dans la salle. Lorsque le moniteur dit « rouge » ou « bleu », les brigands de la couleur correspondante doivent retourner dans leur caverne aussi vite que possible sans être touchés par les brigands de l'autre couleur. <i>Sport des enfants J+S – Jouer, p. 36</i></p> <p>Jour et nuit Les enfants sont couchés sur le ventre au milieu de la salle, d'un côté et de l'autre de la ligne. Leurs bras tendus ne doivent pas se toucher. Les enfants avec le sautoir</p>	<p>Un, deux, trois, soleil avec un partenaire Le jeu est le même que « Un, deux, trois, soleil » mais les enfants jouent par deux. Chaque couple reçoit une double page de journal avec pour mission de la garder intacte. <i>Sport des enfants J+S – Jouer, p. 29</i></p> <p>Écrire des chiffres sur le dos Par groupes de deux, les enfants écrivent un chiffre sur le dos de leur partenaire, qui doit essayer de le deviner.</p>
---	--	--	---

		<p>rouge sont d'un côté de la ligne, ceux avec le sautoir bleu de l'autre. Lorsque les enfants entendent le moniteur appeler leur couleur, ils courent dans leur caverne. Lorsque le moniteur appelle l'autre couleur, ils essaient d'attraper leurs opposants avant qu'ils ne parviennent à leur caverne.</p> <p><i>Sport des enfants J+S – Jouer, p. 37</i></p> <p>V2 : compliquer le jeu en changeant la position de départ : assis en tailleur, couchés sur le dos, etc.</p> <p>V2 : version extrême</p> <p>Les enfants forment des couples, se placent de part et d'autre de la ligne centrale et jouent à « feuille-papier-ciseau ». L'enfant qui perd doit courir le plus rapidement possible dans sa zone de sécurité/caverne. Celui qui gagne tente d'attraper l'autre avant qu'il ne parvienne dans sa zone de sécurité.</p>	
--	--	---	--

Leçon 5 : endurance dans la course et le saut

<p>Les prisonniers Lorsqu'un enfant est capturé par un chasseur (désigné par un sautoir), il devient lui-même chasseur (il prend le sautoir de celui qui l'a attrapé). Les enfants ne peuvent pas être capturés lorsqu'ils se trouvent dans un cerceau. Seuls deux enfants peuvent se tenir dans le même cerceau. Si un enfant souhaite venir se réfugier dans un cerceau comptant déjà deux enfants, l'enfant qui y est arrivé en premier doit partir.</p>	<p>Série de sauts à la corde 10 x sauts à la corde (n'importe comment) 9 x sauts de base avec un saut intermédiaire 8 x sauts de base sans saut intermédiaire 7 x sauts au galop 6 x sauts de base en arrière</p> <p>V2 : 5 x sauts de base sur une jambe 4 x pantin 3 x sauts en avant puis en arrière 2 x sauts croisés 1 x double saut</p>	<p>Course au dessin Les enfants sont répartis en groupes de même taille. Chaque groupe reçoit une feuille et un crayon. À tour de rôle, les enfants d'un groupe effectuent un parcours donné. L'enfant qui a terminé son parcours trace un trait sur la feuille. Quel groupe sera le premier à dessiner la maison demandée par le moniteur ? V2 : écrire une phrase donnée.</p> <p>Monter les escaliers Les enfants montent les escaliers de différentes façons : - jambe droite, jambe gauche, jambe droite, jambe gauche - à pieds joints - jambe droite, jambe droite, jambe gauche, jambe gauche - monter deux marches, en descendre une - etc. V2 : consignes plus complexes.</p> <p>Un million de sauts Quel groupe parviendra à faire le plus de sauts à la corde ? Les sauts de tous les membres d'un groupe sont additionnés.</p>	<p>Poursuite par deux Trois ou quatre enfants tentent d'attraper leurs camarades. Un enfant capturé doit tenir la main de celui qui l'a attrapé. Lorsque quatre enfants se tiennent la main, ils sont divisés en deux groupes de deux. Les couples continuent ensuite d'attraper les autres enfants.</p>
---	--	--	--

		V2 : entrer dans la corde, sauter et sortir sans faute pour changer de partenaire.	
--	--	--	--

Leçon 6 : lancer et dribbler

<p>Vider le carré La classe est divisée en deux groupes de même taille. Les bancs sont placés de sorte à former un carré. Un groupe se place dans le carré, l'autre autour. En un temps donné, le groupe au sein du carré doit lancer des balles dehors et le groupe autour du carré, dedans. Le groupe gagnant est celui qui a le moins de balles à la fin du temps imparti.</p>	<p>Série d'exercices sur le dribble 10 x dribbler avec sa main dominante sans pause ; 9 x dribbler avec l'autre main sans pause ; 8 x dribbler en alternant les mains ; 7 x dribbler avec sa main dominante en faisant sept pas et sans regarder la balle ; 6 x dribbler avec l'autre main en faisant six pas et sans regarder la balle.</p> <p>V2 5 x dribbler à travers un parcours composé de cinq cônes : dribbler deux fois avec la main gauche, puis deux fois avec la droite ; 4 x dribbler avec deux balles identiques sans pause ; 3 x dribbler avec deux balles différentes sans pause ; 2 x dribbler avec les mains dans le dos sans pause ; 1 x dribbler entre ses jambes et attraper la balle derrière soi.</p>	<p>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.</p> <p>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 s'est 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 lui vole. Les enfants doivent dribbler et contrôler leur balle en tout temps.</p>	<p>Immobiliser la balle Les enfants se déplacent dans une petite zone délimitée en dribblant. Dès que la musique s'arrête ou que le moniteur siffle, ils doivent immobiliser leur balle. S'ils sont trop lents, ils doivent réaliser un exercice supplémentaire (p. ex. faire un tour de salle en dribblant).</p>
--	---	--	--

Leçon 7 : lancer et attraper

<p>Les sorcières et les fées Trois enfants sont des sorcières qui ont pour mission de pétrifier leurs camarades. Heureusement, il existe des bonnes fées (env. quatre enfants) qui possèdent une balle magique. Elles peuvent délivrer les enfants pétrifiés en criant leur nom et en leur passant cette balle.</p>	<p>Série d'exercices sur le dribble 10 x dribbler avec sa main dominante sans pause ; 9 x dribbler avec l'autre main sans pause ; 8 x dribbler en alternant les mains ; 7 x dribbler avec sa main dominante en faisant sept pas et sans regarder la balle ; 6 x dribbler avec l'autre main en faisant six pas et sans regarder la balle.</p> <p>V2 5 x dribbler à travers un parcours composé de cinq cônes : dribbler deux fois avec la main gauche, puis deux fois avec la droite ; 4 x dribbler avec deux balles identiques sans pause ; 3 x dribbler avec deux balles différentes sans pause ; 2 x dribbler avec les mains dans le dos sans pause ; 1 x dribbler entre ses jambes et attraper la balle derrière soi.</p>	<p>Lancer contre le mur Les enfants lancent une balle contre le mur et la rattrapent. Après chaque lancer réussi, les enfants peuvent reculer d'un pas. Le gagnant est celui qui arrive à lancer la balle et à la rattraper sur la plus grande distance. Il est important que les enfants lancent la balle correctement dès le début : avec un bras, la jambe d'appui vers l'arrière, les coudes en haut.</p> <p>V2 : mandater certains enfants comme experts.</p> <p>Lancer de balle à un partenaire Les enfants forment des couples. Chaque couple reçoit une balle. Les enfants se placent au milieu de la salle, l'un en face de l'autre. L'enfant A lance la balle à l'enfant B. Si l'enfant B arrive à attraper la balle, ils peuvent tous deux reculer d'un pas. S'il n'y arrive pas, ils doivent tous deux avancer d'un pas. Le couple gagnant est celui qui a atteint la plus grande distance après un nombre de lancers donné (10-20).</p> <p>V2 : adapter l'écart et le type de balle aux capacités des enfants. Lancer uniquement avec sa main</p>	<p>Un, deux, trois, soleil avec une balle Un enfant fait face au mur. Les autres s'approchent de lui en dribblant. Dès que l'enfant face au mur a fini de dire « un, deux, trois, soleil », il se retourne et tous les autres doivent s'immobiliser.</p> <p>Les enfants qui ne contrôlent pas leur balle doivent retourner sur la ligne de départ.</p> <p>V2 : dribbler uniquement avec sa main non dominante, marcher à reculons.</p>
--	---	--	---

		<p>non dominante. Essayer avec des passes de basket-ball et des passes au sol.</p> <p>Plus rapide que la balle Le groupe A tente d'amener une balle vers un but donné le plus rapidement possible en se faisant des passes. Un coureur du groupe B a pour mission de parcourir le même chemin plus rapidement que la balle.</p> <p>V2 : jouer en variant les règles : passes de basket-ball, passes au sol, etc.</p>	
--	--	---	--

Leçon 8 : lancer et atteindre une cible

Chat enchaîné
Les enfants portant un sautoir doivent capturer les autres. Lorsqu'un enfant est attrapé, il doit se tenir aux espaliers. Lorsqu'un deuxième enfant est attrapé, il se tient à la main du premier, et ainsi de suite jusqu'à former de longues chaînes. Les enfants peuvent libérer les prisonniers en courant sous l'un des ponts formés par leurs bras. Seuls les enfants placés en aval du pont sont alors libérés. Pour pouvoir libérer toute une chaîne, il faut ainsi courir entre les espaliers et le premier enfant.

Série d'exercices sur le dribble
10 x dribbler avec sa main dominante sans pause ;
9 x dribbler avec l'autre main sans pause ;
8 x dribbler en alternant les mains ;
7 x dribbler avec sa main dominante en faisant sept pas et sans regarder la balle ;
6 x dribbler avec l'autre main en faisant six pas et sans regarder la balle.

V2
5 x dribbler à travers un parcours composé de cinq cônes : dribbler deux fois avec la main gauche, puis deux fois avec la droite ;
4 x dribbler avec deux balles identiques sans pause ;
3 x dribbler avec deux balles différentes sans pause ;
2 x dribbler avec les mains dans le dos sans pause ;
1 x dribbler entre ses jambes et attraper la balle derrière soi.

Rollmops
Deux équipes de même taille se font face. Un grand ballon est placé au milieu. À un signal, les enfants lancent différentes balles sur le grand ballon dans le but de le faire passer une ligne donnée. Le groupe qui réussit gagne un point. Les enfants doivent lancer les balles depuis une ligne prédéfinie, mais ils peuvent ramasser toutes les balles qui se trouvent dans leur moitié de la salle ou les passer à leurs camarades. L'équipe gagnante est la première à obtenir trois points.

Viser les cônes
Les deux équipes se tiennent chacune derrière une ligne donnée. Deux bancs sont placés au milieu, sur lesquels des cônes jaunes et rouges sont posés en nombre égal. L'objectif est de tirer sur les cônes de l'équipe adverse pour les faire tomber. Les enfants peuvent ramasser les balles qui se trouvent dans leur moitié de la salle et les passer à leurs camarades. L'équipe gagnante est celle qui a fait tomber tous les cônes de ses adversaires.

L'œil du cyclone
Trois enfants forment un triangle et s'envoient une balle. Un quatrième enfant est le gardien. Il se tient au milieu et tente de s'emparer de la balle. L'enfant qui a causé la perte de la balle prend la place du gardien.
Sport des enfants J+S – Jouer, p. 50

Leçon 9 : lancer et atteindre une cible

<p>Les marmottes La moitié de la classe, moins un à trois enfants, forme un cercle suffisamment large pour que les enfants qui tentent d'y entrer ne se cognent pas la tête ce faisant. Les autres élèves sont des marmottes ; ils courent et sautillent autour du cercle. Au coup de sifflet du moniteur, ils essaient d'entrer dans le cercle le plus rapidement possible en passant entre les jambes des enfants qui forment le cercle. Ces derniers ferment les jambes dès qu'une marmotte est passée. V2 : avant d'entrer dans le cercle, les marmottes doivent effectuer un exercice (p. ex. toucher les espaliers).</p>	<p>Série d'exercices sur le dribble 10 x dribbler avec sa main dominante sans pause ; 9 x dribbler avec l'autre main sans pause ; 8 x dribbler en alternant les mains ; 7 x dribbler avec sa main dominante en faisant sept pas et sans regarder la balle ; 6 x dribbler avec l'autre main en faisant six pas et sans regarder la balle. V2 5 x dribbler à travers un parcours composé de cinq cônes : dribbler deux fois avec la main gauche, puis deux fois avec la droite ; 4 x dribbler avec deux balles identiques sans pause ; 3 x dribbler avec deux balles différentes sans pause ; 2 x dribbler avec les mains dans le dos sans pause ; 1 x dribbler entre ses jambes et attraper la balle derrière soi.</p>	<p>Parcours de lancer 1. Marquer un but en lançant la balle de sa main dominante à une certaine distance. 2. Marquer un but en lançant la balle de son autre main à une certaine distance. 3. Lancer la balle dans un panier de basket. 4. Lancer la balle dans un cerceau accroché aux espaliers avec sa main dominante. 5. Lancer la balle dans un cerceau accroché aux espaliers avec son autre main. 6. Lancer la balle de sa main dominante et à une certaine distance dans un caisson suédois posé sur le chant. 7. Lancer la balle de son autre main et à une certaine distance dans un caisson suédois posé sur le chant. 8. Lancer la balle à une certaine distance dans le chariot à balles.</p>	<p>Passé à dix, version simple Des groupes de trois ou quatre élèves s'opposent. L'objectif est de réaliser le plus de passes possible au sein d'un groupe. Les groupes adverses tentent d'empêcher les passes en interceptant la balle. Lorsqu'ils y parviennent, ils redonnent la balle au premier groupe pour qu'il continue à se faire des passes. Le groupe gagnant est celui qui réalise le plus de passes dans le temps imparti. <i>Sport des enfants J+S – Jouer, p. 51</i></p>
---	---	---	--

Leçon 10 : se tenir en équilibre sur des supports stables

<p>La basse-cour Tous les bancs sont placés de sorte à former un polygone fermé (basse-cour). Les poules se positionnent sur les bancs et surveillent les œufs (sautoirs) qui se trouvent dans la basse-cour. Les renards quant à eux tentent de voler les œufs. Les poules n'ont pas le droit de descendre des bancs. Si un renard est touché par une poule, il doit rendre l'œuf qu'il a volé. S'il parvient à quitter la basse-cour avec son œuf, il peut mettre le sautoir autour de son cou. Répartition des élèves : deux tiers de poules pour un tiers de renards</p>	<p>Série d'exercices de gymnastique aux agrès Rester debout 10 secondes sur la jambe gauche et 10 secondes sur la jambe droite. S'appuyer 9 x sur un engin de face puis de dos. Tenir en équilibre 8 secondes sur sa jambe dominante. Tenir en équilibre 7 secondes sur son autre jambe. Rester dans la position de la chandelle pendant 6 secondes, les mains sur les hanches. V2 : Se lever 5 x à partir de la position de la chandelle, sans utiliser ses mains. Faire le poirier pendant 4 secondes en s'appuyant sur les espaliers. 3 x roulades en avant sans s'appuyer sur les mains dans la deuxième partie. 2 x culbutes en partant de la position de l'arabesque 1 x roulade arrière.</p>	<p>Jeu d'équilibre La classe est divisée en deux équipes. Un groupe marche en équilibre sur les bancs placés en carré, alors que l'autre construit un parcours d'obstacles avec des cordes. L'équipe gagnante est celle dont le moins de membres sont tombés au cours des cinq minutes de jeu. Se tenir en équilibre sur les bancs Les enfants se répartissent aux extrémités de tous les bancs. Deux enfants marchent en équilibre d'un bout à l'autre du même banc en se croisant au milieu. L'équipe gagnante est celle qui réussit la première à se croiser dix fois sans tomber. Tir à la corde sur les bancs Les enfants se répartissent aux extrémités des bancs. Deux enfants montent sur un même banc et tirent à la corde jusqu'à ce que l'un d'entre eux tombe. V2 : le vainqueur passe au banc suivant et le perdant au banc précédent. Placer les bancs avec le côté étroit vers le haut.</p>	<p>Passé à dix Deux équipes de quatre ou cinq enfants s'opposent. Les membres d'une même équipe tentent de se passer la balle. Chaque passe réussie fait gagner un point. Pendant ce temps, l'équipe adverse essaie d'intercepter la balle. L'équipe gagnante est la première à obtenir 20 points.</p>
---	---	---	---

Leçon 11 : se tenir en équilibre sur divers supports

<p>Les avions Trois ou quatre enfants sont des chasseurs, les autres des avions. Les avions se déplacent dans la salle. Lorsqu'ils sont touchés par un chasseur, ils doivent rester dans la position de l'arabesque jusqu'à ce qu'un autre avion les contourne une (ou deux) fois.</p>	<p>Série d'exercices de gymnastique aux agrès Rester debout 10 secondes sur la jambe gauche et 10 secondes sur la jambe droite. S'appuyer 9 x sur un engin de face puis de dos. Tenir en équilibre 8 secondes dans la position de l'arabesque sur sa jambe dominante. Tenir en équilibre 7 secondes dans la position de l'arabesque sur son autre jambe. Rester dans la position de la chandelle pendant 6 secondes, les mains sur les hanches.</p> <p>V2 : Se lever 5 x à partir de la position de la chandelle, sans utiliser ses mains. Faire le poirier pendant 4 secondes en s'appuyant sur les espaliers. 3 x roulades en avant sans s'appuyer sur les mains dans la deuxième partie. 2 x culbutes en partant de la position de l'arabesque. 1 x roulade arrière.</p>	<p>Parcours d'équilibre 1. Balançoire : placer un banc à l'envers sur un caisson suédois pour créer une balançoire pour les enfants. Monter une ou deux balançoires. 2. Chariot de tapis : un enfant monte dans le chariot, les autres le poussent gentiment. Parviendra-t-il à garder son équilibre ? Le poste doit éventuellement être surveillé par le moniteur. 3. Planche de surf : trois à cinq balles de médecine sont placées sous l'élément supérieur d'un caisson. Des matelas sont posés sur les côtés à des fins de sécurité. Les enfants tentent de garder leur équilibre sur cette « planche de surf ». Monter une ou deux planches. 4. Poutre : les enfants essaient de garder leur équilibre en marchant à reculons sur une poutre. 5. Balle de physiothérapie : les enfants tentent de garder l'équilibre sur une balle de physiothérapie dans différentes positions (assis, à genou, couchés).</p>	<p>Jeu des cerceaux Des groupes de même taille sont constitués. Chaque terrain de jeu compte deux cerceaux de plus que de membres dans une équipe. Les enfants doivent se passer la balle. Les passes faites à un joueur qui se trouve dans un cerceau équivalent à un point. Si une équipe perd la balle, l'autre la récupère. L'équipe gagnante est celle qui obtient le plus de points. <i>Sport des enfants J+S – Jouer, p. 51</i></p>
---	--	---	---

Leçon 12 : se tenir en équilibre en hauteur

<p>Les ponts Trois ou quatre enfants sont des chasseurs, les autres se déplacent dans la salle comme bon leur semble. Lorsqu'ils sont touchés par un chasseur, ils doivent rester sur place avec les jambes écartées jusqu'à ce qu'un de leurs camarades passe entre leurs jambes.</p>	<p>Série d'exercices de gymnastique aux agrès Rester debout 10 secondes sur la jambe gauche et 10 secondes sur la jambe droite. S'appuyer 9 x sur un engin de face puis de dos. Tenir en équilibre 8 secondes dans la position de l'arabesque sur sa jambe dominante. Tenir en équilibre 7 secondes dans la position de l'arabesque sur son autre jambe. Rester dans la position de la chandelle pendant 6 secondes, les mains sur les hanches.</p> <p>V2 : Se lever 5 x à partir de la position de la chandelle, sans utiliser ses mains. Faire le poirier pendant 4 secondes en s'appuyant sur les espaliers. 3 x roulades en avant sans s'appuyer sur les mains dans la deuxième partie. 2 x culbutes en partant de la position de l'arabesque. 1 x roulade arrière.</p>	<p>Banc suspendu Un banc est suspendu à deux anneaux de la sorte : un trapèze est accroché à chaque anneau et le banc accroché aux trapèzes. Il est également possible de suspendre le banc avec des cordes. Un matelas épais est placé à une extrémité du banc. Deux postes identiques sont mis en place. Les enfants doivent alors parcourir le banc surélevé et sauter sur le matelas (en rampant, en marchant avec un soutien, en marchant sans soutien, en faisant un saut carpié à la fin, etc.). V2 : marcher à reculons, monter les anneaux, faire des sauts spéciaux.</p> <p>Le torrent Un banc est suspendu entre deux caissons et un matelas est placé en dessous. Les enfants doivent traverser cette passerelle sans tomber dans le torrent. V2 : les enfants portent des objets en équilibre sur leur tête. Placer le banc avec le côté étroit vers le haut.</p>	<p>Jeu des cerceaux 2 Des groupes de même taille sont constitués. Chaque terrain de jeu compte deux cerceaux de plus que de membres dans une équipe. Les enfants doivent se passer la balle. Les passes faites à un joueur qui se trouve dans un cerceau équivalent à un point. L'équipe adverse tente pendant ce temps d'intercepter la balle. L'équipe gagnante est celle qui obtient le plus de points.</p>
---	--	--	---

Leçon 13 : rouler et tourner – introduction

<p>Retourner les matelas Tous les matelas fins sont posés dans la salle, une moitié avec la face supérieure vers le haut et l'autre moitié avec la face inférieure vers le haut. Les enfants sont divisés en deux équipes. L'une d'entre elles tente de tourner les matelas pour qu'ils aient tous la face supérieure vers le haut. L'autre équipe les retourne à l'envers. L'équipe gagnante est celle qui a tourné le plus de matelas dans le bon sens dans le temps imparti.</p>	<p>Série d'exercices de gymnastique aux agrès Rester debout 10 secondes sur la jambe gauche et 10 secondes sur la jambe droite. S'appuyer 9 x sur un engin de face puis de dos. Tenir en équilibre 8 secondes dans la position de l'arabesque sur sa jambe dominante. Tenir en équilibre 7 secondes dans la position de l'arabesque sur son autre jambe. Rester dans la position de la chandelle pendant 6 secondes, les mains sur les hanches.</p> <p>V2 : Se lever 5 x à partir de la position de la chandelle, sans utiliser ses mains. Faire le poirier pendant 4 secondes en s'appuyant sur les espaliers. 3 x roulades en avant sans s'appuyer sur les mains dans la deuxième partie. 2 x culbutes en partant de la position de l'arabesque. 1 x roulade arrière.</p>	<p>La pente Une pente est créée avec un matelas et un matelas plié ou une cale pour permettre des roulades. Les enfants doivent y effectuer des roulades vers l'avant ou sur le côté. V2 : faire des roulades avant sur un sol plat.</p> <p>Rouler en douceur Un enfant prend appui à genoux sur une balle de thérapie et roule en douceur sur un matelas. Le moniteur doit éventuellement apporter son aide au début.</p> <p>Rouler sur une balle Deux caissons chacun composés de deux éléments sont placés côte à côte, mais légèrement espacés. Une balle de thérapie est placée dans leur prolongement. Un matelas est posé sur les caissons. Les enfants s'agenouillent sur le matelas, passent leur tête entre les caissons et roulent sur la balle pour atterrir sur un deuxième matelas. Cet exercice requiert l'aide du moniteur.</p>	<p>Jeu des cerceaux avec passes au sol Des groupes de même taille sont constitués. Chaque terrain de jeu compte deux cerceaux de plus que de membres dans une équipe. Les enfants doivent se passer la balle. Ils obtiennent un point lorsqu'ils passent la balle à l'un de leurs coéquipiers en la faisant d'abord rebondir dans un cerceau placé au sol. Si un adversaire place son pied dans le cerceau en question, la passe est bloquée. L'équipe gagnante est celle qui obtient le plus de points. <i>Sport des enfants J+S – Jouer, p. 51</i></p>
Leçon 14 : rouler et tourner			
<p>Douaniers et contrebandiers Les enfants sont divisés en deux équipes : les douaniers et les</p>	<p>Série d'exercices de gymnastique aux agrès Rester debout 10 secondes sur la</p>	<p>Tourner sur une barre fixe Les enfants doivent tourner autour de la barre comme bon leur semble.</p>	<p>Jeu des cerceaux avec passes au sol</p>

<p>contrebandiers. Ces derniers doivent traverser la frontière avec des biens volés (sautoirs ou balles) et les mettre dans leur cachette (cerceaux). S'ils sont capturés par un douanier, ils doivent lui remettre leur marchandise avant de pouvoir recommencer à transporter de nouveaux biens. Après un certain temps, le nombre de biens de contrebande est compté et les équipes inversent leur rôle.</p>	<p>jambe gauche et 10 secondes sur la jambe droite. S'appuyer 9 x sur un engin de face puis de dos. Tenir en équilibre 8 secondes dans la position de l'arabesque sur sa jambe dominante. Tenir en équilibre 7 secondes dans la position de l'arabesque sur son autre jambe. Rester dans la position de la chandelle pendant 6 secondes, les mains sur les hanches.</p> <p>V2 : Se lever 5 x à partir de la position de la chandelle, sans utiliser ses mains. Faire le poirier pendant 4 secondes en s'appuyant sur les espaliers. 3 x roulades en avant sans s'appuyer sur les mains dans la deuxième partie. 2 x culbutes en partant de la position de l'arabesque. 1 x roulade arrière.</p>	<p>V2 : de l'appui dorsal à la barre, abaisser le corps en extension en avant sans plier les bras. À la verticale, plier le haut du corps et lâcher la barre. Se réceptionner sur les pieds.</p> <p>Rouler en avant Le moniteur ou un enfant exécute une roulade correcte vers l'avant. Les enfants s'exercent ensuite. Ils veillent en particulier à bien arrondir leur dos. V2 : tenir ses tibias pendant la roulade, effectuer des roulades vers l'arrière.</p> <p>Double roulade Deux enfants s'agrippent mutuellement les chevilles et tentent d'effectuer ensemble une double roulade vers l'avant.</p>	<p>Des groupes de même taille sont constitués. Chaque terrain de jeu compte deux cerceaux de plus que de membres dans une équipe. Les enfants doivent se passer la balle. Ils obtiennent un point lorsqu'ils passent la balle à l'un de leurs coéquipiers en la faisant d'abord rebondir dans un cerceau placé au sol. Si un adversaire place son pied dans le cerceau en question, la passe est bloquée. L'équipe gagnante est celle qui obtient le plus de points. <i>Sport des enfants J+S – Jouer, p. 51</i></p>
---	--	--	---

Leçon 15 : tournoi de Noël

<p>Les sapins Le jeu est identique à « Qui a peur de l'homme noir ? », mais les enfants qui sont touchés par l'homme noir doivent rester sur place tels des sapins et aident l'homme noir à attraper d'autres enfants sans bouger. La forêt s'agrandit ainsi peu à peu.</p>	<p>Série d'exercices au choix Le moniteur ou les enfants décident quelle série d'exercices ils souhaitent effectuer (si nécessaire, rattraper le retard).</p>	<p>Tournoi de Noël (en plein air)</p> <p>Relais des bougies La classe est divisée en groupes de taille égale. Chaque groupe se divise ensuite en deux. Toutes les équipes reçoivent une bougie de réchaud allumée et placée dans un pot. Elles doivent effectuer une course de relais sans que les bougies ne s'éteignent. Si une bougie s'éteint, l'enfant qui la porte doit la faire rallumer par le moniteur. Attention : jeu d'extérieur (risque de taches de cire) !</p> <p>Réserves hivernales Chaque groupe reçoit un cerceau. Les enfants sont des écureuils. Ils doivent recueillir autant de pives que possible dans leur cerceau.</p> <p>Voler les réserves Chaque groupe surveille son cerceau tout en essayant de voler les réserves du groupe adverse. Il n'est possible de voler qu'une pive à la fois. Si un enfant est touché par un adversaire alors qu'il vole une pive, il doit la reposer. Fixer éventuellement un nombre maximum de gardiens pour les</p>	<p>Jeu au choix Les enfants choisissent le jeu auquel ils souhaitent jouer.</p>
--	--	---	--

		<p>réserves.</p> <p>Biathlon d'hiver Les enfants effectuent un certain parcours avec une pive et, à la fin, tentent d'atteindre une cible avec la pive. Le groupe gagnant est celui qui a le plus souvent atteint la cible. <i>Sport des enfants J+S – Jouer,</i> p. 35</p>	
--	--	--	--

Échauffement	Série d'exercices	Activité principale	Jeu
Semestre 2			
Leçon 16 : grimper aux espaliers			
<p>Gourou Les enfants forment un cercle. Deux enfants quittent brièvement la salle pendant que les autres décident ensemble qui jouera le rôle du gourou. Une fois tous les enfants revenus dans le cercle, la personne désignée enchaîne discrètement différents mouvements, que les enfants du cercle doivent imiter immédiatement. Lequel des deux enfants découvrira en premier qui mène la danse ? V2 : plusieurs enfants sont désignés pour jouer le rôle de gourou et dicter les mouvements à tour de rôle.</p>	<p>Série d'exercices pour lancer-at-traper 10 x lancer la balle contre le mur avec sa main dominante, réceptionner à deux mains ; 9 x lancer la balle contre le mur avec sa main non dominante ; 8 x lancer la balle contre le mur et taper dans ses mains après chaque lancer ; 7 x lancer la balle contre le mur et taper dans ses mains derrière le dos après chaque lancer ; 6 x lancer la balle contre le mur et toucher le sol après chaque lancer.</p> <p>V2 : 5 x lancer la balle contre le mur, faire un tour complet après chaque lancer ; 4 x lancer la balle contre le mur, s'asseoir et se relever après chaque lancer ; 3 x lancer la balle contre le mur, s'allonger et se relever après chaque lancer ; 2 x lancer la balle contre le mur, inventer un tour d'adresse après chaque lancer ;</p>	<p>Grimpe aux espaliers</p> <p>Attrape-moi si tu peux Les enfants sont sur les espaliers. Ils ont tous un sautoir coincé dans l'élastique de leur pantalon. Chaque enfant doit réussir à garder son sautoir tout en récupérant le plus de sautoirs possibles. Il est interdit de toucher le sol. Si un enfant se fait voler son sautoir, il continue à jouer pour en récupérer un nouveau.</p> <p>Slalom La moitié des enfants grimpent aux espaliers. Ils s'immobilisent pour former des balises à contourner par l'équipe adverse. Les autres enfants traversent les espaliers de part et d'autre en passant au-dessus ou en dessous de chaque balise.</p> <p>Suivre le fil Une longue corde ou un long fil est tendu sur les espaliers. Les enfants se déplacent sur les espaliers en maintenant toujours leur nombril à hauteur de la corde ou du fil.</p>	<p>Balle au sol Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Une équipe marque un but lorsque la balle est rattrapée par un membre de la même équipe après avoir rebondi sur le sol et touché le mur adverse.</p>

	1 x lancer la balle contre le mur, puis réaliser une roulade avant.	Course poursuite Les enfants traversent les espaliers horizontalement le plus vite possible. Ils partent à cinq secondes d'intervalle les uns des autres et ne doivent pas se faire rattraper par le suivant. V2 : réduire l'intervalle de départ	
--	---	--	--

Leçon 17 : grimper sur des obstacles d'une certaine hauteur

<p>À l'abordage Tous les enfants, à l'exception de trois ou quatre pirates, reçoivent un cerceau (navire). Chaque enfant navigue dans la salle en tenant son cerceau à l'horizontale. Les pirates ont quant à eux un ballon. S'ils arrivent à le déposer (et non le lancer) à l'intérieur d'un navire, celui-ci coule. L'enfant touché doit alors laisser tomber le cerceau au sol et rester debout au centre du cerceau. Les enfants qui sont toujours à bord de leur navire peuvent porter secours aux enfants en détresse en les laissant entrer dans leur cerceau. Un navire peut accueillir au maximum trois passagers. Si un navire contenant trois passagers est touché, il est définitivement éliminé du jeu.</p>	<p>Série d'exercices pour lancer-at-traper 10 x lancer la balle contre le mur avec sa main dominante, réceptionner à deux mains ; 9 x lancer la balle contre le mur avec sa main non dominante ; 8 x lancer la balle contre le mur et taper dans ses mains après chaque lancer ; 7 x lancer la balle contre le mur et taper dans ses mains derrière le dos après chaque lancer ; 6 x lancer la balle contre le mur et toucher le sol après chaque lancer. V2 : 5 x lancer la balle contre le mur, faire un tour complet après chaque lancer ; 4 x lancer la balle contre le mur, s'asseoir et se relever après chaque lancer ; 3 x lancer la balle contre le mur, s'allonger et se relever après chaque lancer ; 2 x lancer la balle contre le mur, inventer un tour d'adresse après chaque lancer ; 1 x lancer la balle contre le mur, puis réaliser une roulade avant.</p>	<p>Gravir un sommet On place un gros tapis sur le sol et, devant lui, un gros tapis maintenu à la verticale par deux moniteurs (ou par un seul moniteur avec l'aide d'une barre parallèle). Les enfants tentent de grimper avec élan sur le gros tapis à la verticale et de retomber ou de sauter sur le gros tapis couché derrière. Saut de l'ange Les espaliers sont en position ouverte. On place un gros tapis entre les deux parties détachées du mur. Les enfants grimpent aux espaliers. Une fois en haut, ils sautent sur le tapis. V2 : en l'air, les enfants font une « pose ».</p>	<p>Balle au sol Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Une équipe marque un but lorsque la balle est rattrapée par un membre de la même équipe après avoir rebondi sur le sol et touché le mur adverse. Après un but, l'équipe qui n'a pas marqué récupère la balle.</p>
--	--	--	--

Leçon 18 : grimper, prendre appui

<p>Serpent chasseur Deux à quatre enfants partent à la chasse, indépendamment les uns des autres. Lorsqu'un enfant est attrapé, il est pris par la main. À la fin, on a deux à quatre longs serpents chasseurs.</p>	<p>Série d'exercices pour lancer-at-traper 10 x lancer la balle contre le mur avec sa main dominante, réceptionner à deux mains ; 9 x lancer la balle contre le mur avec sa main non dominante ; 8 x lancer la balle contre le mur et taper dans ses mains après chaque lancer ; 7 x lancer la balle contre le mur et taper dans ses mains derrière le dos après chaque lancer ; 6 x lancer la balle contre le mur et toucher le sol après chaque lancer.</p> <p>V2 : 5 x lancer la balle contre le mur, faire un tour complet après chaque lancer ; 4 x lancer la balle contre le mur, s'asseoir et se relever après chaque lancer ; 3 x lancer la balle contre le mur, s'allonger et se relever après chaque lancer ; 2 x lancer la balle contre le mur, inventer un tour d'adresse après chaque lancer ; 1 x lancer la balle contre le mur, puis réaliser une roulade avant.</p>	<p>Jardin d'escalade Différents agrès sont répartis dans toute la salle, par exemple des barres parallèles, des caissons, des espaliers, des cordes, etc. Les enfants passent d'abord librement d'un agrès à l'autre, puis en suivant un programme imposé. Par exemple, ils doivent se déplacer en appui sur les barres parallèles, se balancer aux perches, etc. V2 : les enfants jouent au loup dans le jardin d'escalade. Le loup peut avoir différentes règles à respecter, p. ex. ne pas toucher certains obstacles.</p>	<p>Balle au sol (2) Deux équipes jouent l'une contre l'autre. Une équipe marque un but lorsque la balle est rattrapée par un membre de la même équipe après avoir rebondi sur le sol et touché le mur adverse. Après un but, l'équipe qui n'a pas marqué récupère la balle. Il est interdit de marquer deux buts successifs sur le même mur.</p>
--	--	--	---

Leçon 19 : glisser sur des morceaux de tapis

<p>Les lions attaquent Deux enfants sont désignés pour faire les « lions » dans la savane. Ils limitent leurs déplacements à une moitié de la salle de sport. Tous les autres enfants sont des touristes qui voyagent en Afrique et s'approchent très près des lions pour les photographier ou même les caresser. Lorsque le moniteur crie « Les lions attaquent », tous les touristes doivent se mettre en sécurité le plus vite possible en courant jusqu'à l'autre côté de la salle sans se faire attraper par un lion. Tous les enfants qui se sont fait attraper deviennent un lion au tour suivant. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que trois touristes. V2 : les lions se déplacent uniquement à quatre pattes.</p>	<p>Série d'exercices pour lancer-attraper 10 x lancer la balle contre le mur avec sa main dominante, réceptionner à deux mains ; 9 x lancer la balle contre le mur avec sa main non dominante ; 8 x lancer la balle contre le mur et taper dans ses mains après chaque lancer ; 7 x lancer la balle contre le mur et taper dans ses mains derrière le dos après chaque lancer ; 6 x lancer la balle contre le mur et toucher le sol après chaque lancer. V2 : 5 x lancer la balle contre le mur, faire un tour complet après chaque lancer ; 4 x lancer la balle contre le mur, s'asseoir et se relever après chaque lancer ; 3 x lancer la balle contre le mur, s'allonger et se relever après chaque lancer ; 2 x lancer la balle contre le mur, inventer un tour d'adresse après chaque lancer ; 1 x lancer la balle contre le mur, puis réaliser une roulade avant.</p>	<p>Intermède musical Les élèves se répartissent en groupes de trois. Quand la musique retentit, ils se déplacent dans la salle. Dès que la musique s'arrête, chaque groupe doit accomplir une tâche le plus rapidement possible sur le morceau de tapis le plus proche, p. ex. tous les membres du groupe se mettent debout sur le morceau de tapis ou l'un d'entre eux s'assied sur le morceau de tapis tandis que les deux autres rejoignent le mur le plus proche, etc. Franchis le fossé Les élèves se répartissent en groupes de trois. A est légèrement accroupi sur un morceau de tapis (ou un chiffon). Il est stabilisé par B et C, qui le tiennent par les avant-bras. Au signal, il traverse le fossé en sautant jusqu'à un autre morceau de tapis avec l'aide de B et C. Course de chevaux Un enfant est accroupi ou assis sur un morceau de tapis et se tient à une corde à sauter, tirée par un autre enfant. Quelle équipe sera la plus rapide pour réaliser le slalom</p>	<p>Ballon derrière la ligne Les enfants jouent en petites équipes de quatre contre quatre ou de cinq contre cinq. De part et d'autre du terrain se situe la ligne de but de chaque équipe. L'objectif des deux équipes qui s'affrontent est de poser le ballon derrière la ligne adverse. Pour marquer un but, un joueur doit poser le ballon directement après l'avoir dérobé à l'équipe adverse. Les joueurs peuvent se déplacer en dribblant ou se faire des passes. Il y a changement de possession après un but, quand le ballon est hors-jeu ou quand un adversaire récupère le ballon. Les enfants peuvent faire rouler le ballon ou le lancer. V2 : le ballon peut uniquement être lancé.</p>
---	---	---	---

		imposé ? V2 : course de chevaux en relais Organiser une course de relais avec deux à quatre équipes. Placer éventuellement des obstacles à contourner.	
--	--	---	--

Leçon 20 : glisser, déraper

<p>Tapis mobile 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'au milieu de la salle. Quelle équipe y parviendra en premier ?</p>	<p>Série d'exercices pour lancer-at-traper 10 x lancer la balle contre le mur avec sa main dominante, réceptionner à deux mains ; 9 x lancer la balle contre le mur avec sa main non dominante ; 8 x lancer la balle contre le mur et taper dans ses mains après chaque lancer ; 7 x lancer la balle contre le mur et taper dans ses mains derrière le dos après chaque lancer ; 6 x lancer la balle contre le mur et toucher le sol après chaque lancer.</p> <p>V2 : 5 x lancer la balle contre le mur, faire un tour complet après chaque lancer ; 4 x lancer la balle contre le mur, s'asseoir et se relever après chaque lancer ; 3 x lancer la balle contre le mur, s'allonger et se relever après chaque lancer ; 2 x lancer la balle contre le mur, inventer un tour d'adresse après chaque lancer ; 1 x lancer la balle contre le mur, puis réaliser une roulade avant.</p>	<p>Parcours glisse et dérapage</p> <p>Bateliers Un enfant (le batelier) est assis dans le chariot à ballons (ou dans le chariot de tapis). Il tient une ou deux cordes. Les autres enfants du groupe tirent le batelier en suivant un parcours. Les bateliers effectuent le parcours imposé en entier, puis ils sont remplacés, jusqu'à ce que tous les enfants aient été une fois batelier.</p> <p>Bateau sur l'eau Un caisson (partie supérieure) est placé à l'envers sur des cannes suédoises. Un enfant s'assied ou s'agenouille dans le caisson (bateau). Les autres enfants du groupe le poussent. À chaque fois que les cannes suédoises se retrouvent à l'arrière du bateau, ils les replacent à l'avant.</p> <p>Course de chars Un enfant est assis sur une planche à roulette, un autre fait le cheval : il tire le char en suivant un parcours préétabli (attention : pas de changement brusque de direction).</p>	<p>Ballon derrière la ligne Les enfants jouent en petites équipes de quatre contre quatre ou de cinq contre cinq. De part et d'autre du terrain se situe la ligne de but de chaque équipe. L'objectif des deux équipes qui s'affrontent est de poser le ballon derrière la ligne adverse. Pour marquer un but, un joueur doit poser le ballon directement après l'avoir dérobé à l'équipe adverse. Les joueurs peuvent se déplacer en dribblant ou se faire des passes. Il y a changement de possession après un but, quand le ballon est hors-jeu ou quand un adversaire récupère le ballon.</p>
--	--	--	--

		Toboggan Deux bancs suédois sont fixés sur les espaliers. En glissant sur les fesses ou sur des morceaux de tapis en position assise, accroupie ou év. allongée, les enfants se laissent tomber sur un gros tapis.	
--	--	--	--

Leçon 21 : se balancer, s'élaner

Superman/superwoman

Deux ou trois enfants sont désignés chasseurs. Ils quittent la salle quelques instants, le temps que les autres décident qui sera superman ou superwoman. À leur retour, les chasseurs tentent d'attraper les enfants. Quand un enfant est attrapé, il s'immobilise. Il peut être délivré uniquement par superman/superwoman. Le jeu s'arrête lorsque superman/superwoman se fait attraper.

Série d'exercices avec l'élastique

10 x sauter à pied joint à l'intérieur de l'élastique, puis à l'extérieur ;
9 x un fil entre les jambes, saut, l'autre fil entre les jambes ;
8 x sauter à deux pieds sur un fil, puis sur l'autre ;
7 x ciseaux : sur un fil avec un pied, l'autre pied sur l'autre fil, saut pour changer de pied ;
6 x un pied est sur un fil, l'autre est sous le fil, saut pour changer de pied et de fil.

V2

5 x emporter un fil avec une jambe et sauter par-dessus l'autre fil. Relâcher le fil coincé et revenir à la position initiale. Recommencer avec l'autre jambe.

4 x emporter un fil avec une jambe et coincer l'autre fil entre les jambes, sauter pour relâcher le fil coincé et atterrir sur ce même fil avec les deux pieds.

3 x poser les deux pieds sur un fil, saut avec demi-tour, atterrir sur l'autre fil avec les deux pieds.

2 x coincer les deux fils entre les jambes, faire un demi-tour en maintenant les fils coincés, sauter sur le côté. Recommencer de l'autre côté

S'élaner jusqu'au bout de la salle

Les enfants doivent traverser la salle à l'aide des anneaux. Un caisson est placé sous le premier anneau. Ils tentent de passer d'un anneau à l'autre en s'élançant latéralement.

Saut de tarzan en longueur

Les enfants tentent de s'élaner le plus loin possible sur un gros tapis avec des cordes de Tarzan ou des anneaux. Quel agrès permet de parcourir la plus grande distance ?

Transport de balles

Les enfants s'élancent d'un caisson à l'autre avec un ballon entre les jambes. Ils tentent de faire tomber le ballon dans un élément de caisson vide.

Ballon derrière la ligne (2)

Les enfants jouent en petites équipes de quatre contre quatre ou de cinq contre cinq.

De part et d'autre du terrain se situe la ligne de but de chaque équipe.

L'objectif des deux équipes qui s'affrontent est de poser le ballon derrière la ligne adverse. Pour marquer un but, un joueur doit poser le ballon directement après l'avoir dérobé à l'équipe adverse. Les joueurs peuvent se déplacer en dribblant ou se faire des passes. Si un enfant touche le dos d'un adversaire en possession du ballon, celui-ci doit faire une passe et n'a plus le droit de marquer un but.

Il y a changement de possession après un but, quand le ballon est hors-jeu ou quand un adversaire récupère le ballon.

	1 x même exercice que le précédent, mais à la fin sauter et atterrir avec un pied sur chaque fil, puis sauter sur le côté.		
--	--	--	--

Leçon 22 : se balancer aux anneaux

Sauve qui peut

Deux bateaux pneumatiques flottent sur l'eau ; sur chacun d'eux sont allongés deux enfants. Pendant ce temps-là, un enfant qui se baigne se fait attaquer par un requin. Il tente de s'échapper en montant sur un bateau pneumatique. Seuls deux enfants peuvent rester sur un bateau. Ainsi, lorsque l'enfant poursuivi parvient à se hisser sur le bateau, celui qui est allongé à l'autre bout du bateau cède sa place et devient requin, tandis que le requin devient l'enfant qui se baigne, et ainsi de suite.

Série d'exercices avec l'élastique

10 x sauter à pied joint à l'intérieur de l'élastique, puis à l'extérieur ;
9 x un fil entre les jambes, saut, l'autre fil entre les jambes ;
8 x sauter à deux pieds sur un fil, puis sur l'autre ;
7 x ciseaux : sur un fil avec un pied, l'autre pied sur l'autre fil, saut pour changer de pied ;
6 x un pied est sur un fil, l'autre est sous le fil, saut pour changer de pied et de fil.

V2

5 x emporter un fil avec une jambe et sauter par-dessus l'autre fil. Relâcher le fil coincé et revenir à la position initiale. Recommencer avec l'autre jambe.

4 x emporter un fil avec une jambe et coincer l'autre fil entre les jambes, sauter pour relâcher le fil coincé et atterrir sur ce même fil avec les deux pieds.

3 x poser les deux pieds sur un fil, saut avec demi-tour, atterrir sur l'autre fil avec les deux pieds.

2 x coincer les deux fils entre les jambes, faire un demi-tour en maintenant les fils coincés, sauter sur le côté. Recommencer de l'autre côté

Se balancer aux anneaux

Les enfants se répartissent en groupes selon leur taille.

- Les enfants tournent sur eux-mêmes aux anneaux, puis se laissent aller en déroulant les cordes.
- Les enfants se balancent aux anneaux. Ils tentent de s'étirer le plus possible vers l'avant et vers l'arrière.
- S'entraîner à se balancer normalement aux anneaux. Les moniteurs donnent le rythme pour chaque enfant (ta-tam).
- Les enfants doivent faire leurs mouvements au milieu de la série de tapis.
- S'arrêter en freinant avec les pieds.
- Contrôler et corriger le rythme, la tension et le point d'impact des pieds.

V2 : se balancer plus longtemps.

- s'élancer, faire un demi-tour puis revenir à sa position initiale avant de repartir en arrière.

Ballon derrière la ligne (2)

Les enfants jouent en petites équipes de 4 contre 4 ou de 5 contre 5.

De part et d'autre du terrain se situe la ligne de but de chaque équipe.

L'objectif des deux équipes qui s'affrontent est de poser le ballon derrière la ligne adverse. Pour marquer un but, un joueur doit poser le ballon directement après l'avoir dérobé à l'équipe adverse. Les joueurs peuvent se déplacer en dribblant ou se faire des passes. Si un enfant touche le dos d'un adversaire en possession du ballon, celui-ci doit faire une passe et n'a plus le droit de marquer un but. Il y a changement de possession après un but, quand le ballon est hors-jeu ou quand un adversaire récupère le ballon.

	1 x même exercice que le précédent, mais à la fin sauter et atterrir avec un pied sur chaque fil, puis sauter sur le côté.		
--	--	--	--

Leçon 23 : se balancer aux anneaux (2)

Le monstre vert (précédemment « L'homme noir »)
Un chasseur part à la chasse d'un côté de la salle. Les autres enfants partent de l'autre côté de la salle. Si un enfant est attrapé, il devient lui aussi chasseur.

Série d'exercices avec l'élastique
10 x sauter à pied joint à l'intérieur de l'élastique, puis à l'extérieur ;
9 x un fil entre les jambes, saut, l'autre fil entre les jambes ;
8 x sauter à deux pieds sur un fil, puis sur l'autre ;
7 x ciseaux : sur un fil avec un pied, l'autre pied sur l'autre fil, saut pour changer de pied ;
6 x un pied est sur un fil, l'autre est sous le fil, saut pour changer de pied et de fil.

V2

5 x emporter un fil avec une jambe et sauter par-dessus l'autre fil. Relâcher le fil coincé et revenir à la position initiale. Recommencer avec l'autre jambe.

4 x emporter un fil avec une jambe et coincer l'autre fil entre les jambes, sauter pour relâcher le fil coincé et atterrir sur ce même fil avec les deux pieds.

3 x poser les deux pieds sur un fil, saut avec demi-tour, atterrir sur l'autre fil avec les deux pieds.

2 x coincer les deux fils entre les jambes, faire un demi-tour en maintenant les fils coincés, sauter sur le côté. Recommencer de l'autre côté

Se balancer aux anneaux
(équilibre en suspension et en suspension renversée)
- répéter le balancement de base.
- se balancer le plus haut possible : le moniteur tient un objet en l'air pour montrer quelle hauteur les pieds doivent atteindre.
- juste avant le point d'inflexion, un enfant ou un moniteur au sol montre un chiffre avec sa main. L'enfant aux anneaux crie le chiffre.
- au moment du point d'inflexion, les enfants sautent en arrière sur un tapis fin.

V2 :

- s'élancer, faire un demi-tour puis revenir à sa position initiale avant de repartir en arrière

Taper dans le ballon

Les enfants se balancent depuis un caisson, un ballon entre les jambes. Au moment du point d'inflexion, ils tentent de taper dans le ballon pour l'envoyer vers l'avant ou en direction d'une cible.

Balle Alaska de couleur

Les enfants se répartissent en plusieurs équipes. Dans chaque équipe, ils portent des sautoirs de même couleur. Un enfant de chaque équipe se place dans la zone de lancer et envoie la balle d'une autre équipe sur le terrain de jeu (utiliser des balles de différentes couleurs). Les enfants courent jusqu'à leur balle. Une fois la balle récupérée, ils forment un tunnel en se plaçant les uns derrière les autres avec les jambes écartées et font rouler la balle d'un bout à l'autre du tunnel. L'enfant en queue de tunnel récupère la balle et la brandit en criant « Alaska ». L'équipe la plus rapide marque un point.

V2 : utiliser un autre objet, p. ex. un frisbee.

Sport des enfants J+S – Jouer, p. 46

	1 x même exercice que le précédent, mais à la fin sauter et atterrir avec un pied sur chaque fil, puis sauter sur le côté.		
--	--	--	--

Leçon 24 : danser, rythmer

Deux petits tours et puis s'en vont

Quand un enfant se fait attraper par un chasseur, il s'arrête et attend tranquillement, bras tendus et croisés vers l'avant. Pour être délivré, il faut qu'un enfant encore libre lui tienne les mains et qu'ils fassent ensemble deux tours sur eux-mêmes. Le jeu s'arrête lorsque tous les enfants se sont fait attraper.

Série d'exercices avec l'élastique

10 x sauter à pied joint à l'intérieur de l'élastique, puis à l'extérieur ;
 9 x un fil entre les jambes, saut, l'autre fil entre les jambes ;
 8 x sauter à deux pieds sur un fil, puis sur l'autre ;
 7 x ciseaux : sur un fil avec un pied, l'autre pied sur l'autre fil, saut pour changer de pied ;
 6 x un pied est sur un fil, l'autre est sous le fil, saut pour changer de pied et de fil.

V2

5 x emporter un fil avec une jambe et sauter par-dessus l'autre fil. Relâcher le fil coincé et revenir à la position initiale. Recommencer avec l'autre jambe.

4 x emporter un fil avec une jambe et coincer l'autre fil entre les jambes, sauter pour relâcher le fil coincé et atterrir sur ce même fil avec les deux pieds.

3 x poser les deux pieds sur un fil, saut avec demi-tour, atterrir sur l'autre fil avec les deux pieds.

2 x coincer les deux fils entre les jambes, faire un demi-tour en maintenant les fils coincés, sauter sur le côté. Recommencer de l'autre côté

Bonjour

Sur la chanson « Bonjour » de Léo Devantéry, les enfants exécutent les mouvements suivants :
 « Bonjour » : taper dans ses mains
 « Merci » : toucher le sol
 « Matin » : sauter sur place
 V2 : réaliser des mouvements plus compliqués, p. ex. roulade avant, saut avec demi-tour, etc.

Hip-hop

Musique : Poppin' them tangs, G-Unit

Réalisation de la chorégraphie : en lignes, de façon décalée

– A :

1-4 4 pas en avant
 4-8 lancer jambe d, poser, pointer g, lancer jambe g, poser, pointer d

– B :

1-4 saut, claquer des doigts, ¼ tour à d, sautiller 2 x, ¼ tour à g
 4-8 saut, claquer des doigts ¼ tour à g, sautiller 2 x, ¼ tour à d

– C :

1-4 slide d, slide g, boxstep d
 4-8 slide g, slide d, boxstep g

– D :

Balle Alaska de couleur

Les enfants se répartissent en plusieurs équipes. Dans chaque équipe, ils portent des sautoirs de même couleur. Un enfant de chaque équipe se place dans la zone de lancer et envoie la balle d'une autre équipe sur le terrain de jeu (utiliser des balles de différentes couleurs). Les enfants courent jusqu'à leur balle. Une fois la balle récupérée, ils forment un tunnel en se plaçant les uns derrière les autres avec les jambes écartées et font rouler la balle d'un bout à l'autre du tunnel. L'enfant en queue de tunnel récupère la balle et la brandit en criant « Alaska ». L'équipe la plus rapide marque un point.
 V2 : utiliser un autre objet, p. ex. un frisbee.

Sport des enfants J+S – Jouer, p. 46

	<p>1 x même exercice que le précédent, mais à la fin sauter et atterrir avec un pied sur chaque fil, puis sauter sur le côté.</p>	<p>1-8 partie libre, p. ex. marcher/sautiller sur place pendant 8 temps V2 : les enfants forment deux lignes et dansent les uns en face des autres, réaliser sa propre chorégraphie pour la partie D Remaniement : Wort-Tanz, Sportamt Stadt Zürich</p>	
--	---	---	--

Leçon 25 : danser, rythmer (2)

Tente ta chance

La moitié de la classe se répartit en groupes de deux enfants. Les tandems se tiennent la main et essaient de toucher et de capturer les enfants libres. Lorsqu'un enfant se fait attraper par un tandem, les trois enfants forment un cercle. Ils tendent leur jambe droite en avant de façon à ce que leurs pieds se touchent. Ils disent en même temps « J'ai de la chance ». Au mot « chance », chaque enfant recule son pied ou le laisse. Si l'un d'eux est seul à reculer son pied ou à le laisser, il est libéré et les deux autres forment un tandem. Si les trois enfants font le même mouvement, ils recommencent.

Série d'exercices avec l'élastique

10 x sauter à pied joint à l'intérieur de l'élastique, puis à l'extérieur ;
9 x un fil entre les jambes, saut, l'autre fil entre les jambes ;
8 x sauter à deux pieds sur un fil, puis sur l'autre ;
7 x ciseaux : sur un fil avec un pied, l'autre pied sur l'autre fil, saut pour changer de pied ;
6 x un pied est sur un fil, l'autre est sous le fil, saut pour changer de pied et de fil.

V2

5 x emporter un fil avec une jambe et sauter par-dessus l'autre fil. Relâcher le fil coincé et revenir à la position initiale. Recommencer avec l'autre jambe.

4 x emporter un fil avec une jambe et coincer l'autre fil entre les jambes, sauter pour relâcher le fil coincé et atterrir sur ce même fil avec les deux pieds.

3 x poser les deux pieds sur un fil, saut avec demi-tour, atterrir sur l'autre fil avec les deux pieds.

2 x coincer les deux fils entre les jambes, faire un demi-tour en maintenant les fils coincés, sauter sur le côté. Recommencer de l'autre côté

Du tac au tac

La musique s'arrête douze fois. À chaque pause, les enfants exécutent un mouvement imposé, p. ex. la balance.

V2 : à chaque pause, un enfant différent montre un mouvement que les autres enfants doivent imiter. *Bewegungsspiele für Kids*, n° 6, CD1

Hip-hop

Musique : Poppin' them tangs, G-Unit

Réalisation de la chorégraphie : en lignes, de façon décalée

– A :

1-4 4 pas en avant

4-8 lancer jambe d, poser, pointer g, lancer jambe g, poser, pointer d

– B :

1-4 saut, claquer des doigts, ¼ tour à d, sautiller 2 x, ¼ tour à g

4-8 saut, claquer des doigts ¼ tour à g, sautiller 2 x, ¼ tour à d

– C :

1-4 slide d, slide g, boxstep d

4-8 slide g, slide d, boxstep g

– D :

Balle Alaska

Former deux groupes. Un enfant de l'équipe des lanceurs lance la balle sur le terrain. Tous les enfants de l'équipe des lanceurs font le tour du terrain en courant. Les receveurs récupèrent la balle et forment un tunnel en se plaçant les uns derrière les autres avec les jambes écartées.

L'enfant en tête de tunnel fait rouler la balle jusqu'à l'autre bout du tunnel. Dès que l'enfant en queue de tunnel récupère la balle, il la brandit en criant « Alaska ». Les lanceurs s'arrêtent. Combien de tours l'équipe des lanceurs a-t-elle réussi à boucler ?

V2 : lancer plusieurs balles sur le terrain.

V2 : utiliser un autre objet, p. ex. un frisbee.

Sport des enfants J+S – Jouer, p. 47

	<p>1 x même exercice que le précédent, mais à la fin sauter et atterrir avec un pied sur chaque fil, puis sauter sur le côté.</p>	<p>1-8 partie libre, p. ex. marcher/sautiller sur place pendant 8 temps V2 : les enfants forment deux lignes et dansent les uns en face des autres, réaliser sa propre chorégraphie pour la partie D Remaniement : Wort-Tanz, Sportamt Stadt Zürich</p>	
--	---	---	--

Leçon 26 : danser, rythmer (3)

Chasse mystère

Les enfants se déplacent rapidement dans toute la salle et chacun se choisit une personne à poursuivre. Au signal du moniteur, les enfants commencent à courir en direction de la personne choisie. Ils tentent de la toucher avant de se faire attraper par un autre enfant.

Série d'exercices de jonglage

10 x lancer la balle de la main droite jusqu'à hauteur de front et la rattraper avec la main droite – idem à gauche ;

9 x lancer la balle de la main droite jusqu'à hauteur de front et la rattraper avec la main gauche – idem de l'autre côté ;

8 x lancer la balle de la main droite, taper dans ses mains derrière le dos, rattraper avec la main gauche – idem de l'autre côté ;

7 x avec une balle dans chaque main : en alternant main droite et main gauche, lancer et rattraper la balle en colonne ;

6 x avec les bras croisés : lancer la balle la plus basse, faire passer le bras du dessous au-dessus, rattraper la balle avec les bras croisés.

V2 :

5 x jongler avec deux balles ;

4 x tenir les deux balles dans une main, lancer la balle de devant et la rattraper avec l'autre main – idem avec la seconde balle ;

3 x jongler avec des balles de tennis en les faisant rouler au sol et rebondir contre le mur ;

Ménagerie

Le morceau de musique comprend quatre parties qui se répètent. Chaque partie peut correspondre à un animal ou à un personnage.

- a. sautiller
- b. sauter légèrement
- c. sauter lourdement
- d. marcher à pas feutrés

V2 : les enfants inventent des mouvements pour chaque partie.
Bewegungsspiele für Kids, n° 8, CD1

Hip-hop

Musique : Poppin' them tangs, G-Unit

Réalisation de la chorégraphie : en lignes, de façon décalée

– A :

1-4 4 pas en avant

4-8 lancer jambe d, poser, pointer g, lancer jambe g, poser, pointer d

– B :

1-4 saut, claquer des doigts, ¼ tour à d, sautiller 2 x, ¼ tour à g

4-8 saut, claquer des doigts ¼ tour à g, sautiller 2 x, ¼ tour à d

– C :

Balle Alaska

Former deux groupes. Un enfant de l'équipe des lanceurs lance la balle sur le terrain. Tous les enfants de l'équipe des lanceurs font le tour du terrain en courant. Les receveurs récupèrent la balle et forment un tunnel en se plaçant les uns derrière les autres avec les jambes écartées.

L'enfant en tête de tunnel fait rouler la balle jusqu'à l'autre bout du tunnel. Dès que l'enfant en queue de tunnel récupère la balle, il la brandit en criant « Alaska ». Les lanceurs s'arrêtent. Combien de tours l'équipe des lanceurs a-t-elle réussi à boucler ?

V2 : lancer plusieurs balles sur le terrain.

V2 : utiliser un autre objet, p. ex. un frisbee.

Sport des enfants J+S – Jouer, p. 47

	<p>2 x jongler avec trois balles ; 1 x inventer une passe de jonglage.</p>	<p>1-4 slide d, slide g, boxstep d 4-8 slide g, slide d, boxstep g – D : 1-8 partie libre, p. ex. marcher/sautiller sur place pendant 8 temps V2 : les enfants forment deux lignes et dansent les uns en face des au- tres, réaliser sa propre chorégra- phie pour la partie D Remaniement : Wort-Tanz, Sport- amt Stadt Zürich</p>	
--	--	---	--

Leçon 27 : lutter, se bagarrer (1 contre 1)

Jamais deux sans trois

Deux à quatre chasseurs tentent d'attraper les autres. Chacun d'eux porte un sautoir. Lorsqu'un enfant poursuivi est touché pour la première fois, il place sa main gauche à l'endroit où il a été touché. La deuxième fois, il fait de même avec sa main droite tout en maintenant sa main gauche en place. La troisième fois, il récupère le sautoir du chasseur et prend sa place. Les chasseurs n'ont pas le droit de toucher deux fois de suite le même enfant.

Série d'exercices de jonglage

10 x lancer la balle de la main droite jusqu'à hauteur de front et la rattraper avec la main droite – idem à gauche ;
9 x lancer la balle de la main droite jusqu'à hauteur de front et la rattraper avec la main gauche – idem de l'autre côté ;
8 x lancer la balle de la main droite, taper dans ses mains derrière le dos, rattraper avec la main gauche – idem de l'autre côté ;
7 x avec une balle dans chaque main : en alternant main droite et main gauche, lancer et rattraper la balle en colonne ;
6 x avec les bras croisés : lancer la balle la plus basse, faire passer le bras du dessous au-dessus, rattraper la balle avec les bras croisés.

V2 :

5 x jongler avec deux balles ;
4 x tenir les deux balles dans une main, lancer la balle de devant et la rattraper avec l'autre main – idem avec la seconde balle ;
3 x jongler avec des balles de tennis en les faisant rouler au sol et rebondir contre le mur ;

Boxe chinoise

A et B se tiennent debout face à face. Bras tendus vers l'avant à hauteur de poitrine, ils posent leurs paumes de mains les unes contre les autres. En appuyant sur les mains de l'autre ou en relâchant la pression, qui arrivera à déséquilibrer l'autre ?

Combat de coqs

Deux enfants se font face. Ils se tiennent sur une jambe et croisent les bras en tenant leur avant-bras droit avec leur main gauche et inversement. Les enfants tentent de se déséquilibrer mutuellement en sautillant l'un contre l'autre. L'enfant qui repose en premier la deuxième jambe a perdu.

Dos à dos

A et B sont assis par terre dos à dos et essaient de se pousser mutuellement au-delà d'une ligne préétablie.

Balle brûlée

Deux équipes s'affrontent. Un enfant de l'équipe des coureurs lance un ballon dans le terrain et commence à courir avec deux ou trois autres coureurs. Ils essaient d'atteindre l'arrivée le plus vite possible en passant par les différentes bases (tapis fins). Ils ont la possibilité de faire une pause à chaque base. L'équipe des défenseurs récupère le ballon lancé et le « brûle » dans son cerceau. Les coureurs qui ne se trouvent pas sur une base au moment où la balle est brûlée reviennent au départ sans remporter de point. Chaque tour complet rapporte un point à l'équipe des coureurs. L'équipe des défenseurs obtient deux points à chaque home run et un point à chaque balle récupérée.

V2 : limiter le nombre d'enfants pouvant se trouver simultanément sur une même base, utiliser différents objets.

Sport des enfants J+S – Jouer, p. 47

	2 x jongler avec trois balles ; 1 x inventer une passe de jonglage.		
--	--	--	--

Leçon 28 : jouer à combattre

Pêche au gros

Deux ou quatre pêcheurs tiennent une corde à sauter deux par deux (filet à poissons). Les tandems de pêcheurs tentent d'attraper les autres enfants avec leur filet, sans jamais lâcher la corde à sauter. Lorsqu'un poisson est pêché, il devient pêcheur : il tient par la main les deux pêcheurs qui l'ont attrapé. Dès qu'un quatrième poisson est pêché, l'équipe est divisée en deux tandems avec chacun son propre filet, fourni par le moniteur.

Série d'exercices de jonglage

10 x lancer la balle de la main droite jusqu'à hauteur de front et la rattraper avec la main droite – idem à gauche ;
9 x lancer la balle de la main droite jusqu'à hauteur de front et la rattraper avec la main gauche – idem de l'autre côté ;
8 x lancer la balle de la main droite, taper dans ses mains derrière le dos, rattraper avec la main gauche – idem de l'autre côté ;
7 x avec une balle dans chaque main : en alternant main droite et main gauche, lancer et rattraper la balle en colonne ;
6 x avec les bras croisés : lancer la balle la plus basse, faire passer le bras du dessous au-dessus, rattraper la balle avec les bras croisés.

V2 :

5 x jongler avec deux balles ;
4 x tenir les deux balles dans une main, lancer la balle de devant et la rattraper avec l'autre main – idem avec la seconde balle ;
3 x jongler avec des balles de tennis en les faisant rouler au sol et rebondir contre le mur ;

Attrape-moi si tu peux

Deux enfants s'affrontent sur un tapis. Ils se tiennent debout face à face. Au signal, A essaie de toucher B. Les deux enfants peuvent se déplacer uniquement à l'intérieur du tapis.

Bien tomber

Deux enfants s'entraînent sur un tapis. À tour de rôle, chacun se laisse tomber et amortit la chute de chaque côté avec ses bras sur le tapis (comme au judo).

La bourse ou la vie

A se met à quatre pattes sur un tapis fin et se cramponne à un médecine-ball, tandis que B tente de le lui dérober. Il n'a pas le droit de se mettre debout. B est considéré comme vainqueur s'il parvient à s'emparer de la balle ou à renverser l'adversaire sur le dos, avec ou sans balle.

V2 : pour chaque exercice, organiser un tournoi.

V2 : combat de grenouilles

Deux enfants s'affrontent sur un tapis en position accroupie. Au signal, chacun tente de grimper sur le dos de son adversaire.

Balle brûlée

Deux équipes s'affrontent. Un enfant de l'équipe des coureurs lance un ballon dans le terrain et commence à courir avec deux ou trois autres coureurs. Ils essaient d'atteindre l'arrivée le plus vite possible en passant par les différentes bases (tapis fins). Ils ont la possibilité de faire une pause à chaque base. L'équipe des défenseurs récupère le ballon lancé et le « brûle » dans son cerceau. Les coureurs qui ne se trouvent pas sur une base au moment où la balle est brûlée reviennent au départ sans remporter de point. Chaque tour complet rapporte un point à l'équipe des coureurs. L'équipe des défenseurs obtient deux points à chaque home run et un point à chaque balle récupérée.

V2 : limiter le nombre d'enfants pouvant se trouver simultanément sur une même base, utiliser différents objets.

Sport des enfants J+S – Jouer, p. 47

	2 x jongler avec trois balles ; 1 x inventer une passe de jonglage.		
--	--	--	--

Leçon 29 : tournoi de lutte

Attention virus

Un ou deux enfants sont porteurs d'un virus (sautoir), qu'ils peuvent transmettre aux autres joueurs. Les personnes contaminées tombent au sol. Quatre à six infirmiers transportent les malades à l'hôpital (pile de tapis), dont ils ressortent guéris.

Série d'exercices de jonglage

10 x lancer la balle de la main droite jusqu'à hauteur de front et la rattraper avec la main droite – idem à gauche ;
9 x lancer la balle de la main droite jusqu'à hauteur de front et la rattraper avec la main gauche – idem de l'autre côté ;
8 x lancer la balle de la main droite, taper dans ses mains derrière le dos, rattraper avec la main gauche – idem de l'autre côté ;
7 x avec une balle dans chaque main : en alternant main droite et main gauche, lancer et rattraper la balle en colonne ;
6 x avec les bras croisés : lancer la balle la plus basse, faire passer le bras du dessous au-dessus, rattraper la balle avec les bras croisés.

V2 :

5 x jongler avec deux balles ;
4 x tenir les deux balles dans une main, lancer la balle de devant et la rattraper avec l'autre main – idem avec la seconde balle ;
3 x jongler avec des balles de tennis en les faisant rouler au sol et rebondir contre le mur ;

Sumo

Installer deux zones de combats composées de six à neuf tapis chacune. Deux enfants de même gabarit s'affrontent. Ils effectuent tout d'abord un rituel, à l'image des sumotoris. Ils s'accroupissent et frappent lourdement le sol avec un pied, puis l'autre. Ils posent ensuite leurs deux poings au sol et crient « achimé » pour commencer l'affrontement. Est déclaré perdant le premier qui sort de la zone de combat ou qui touche le sol avec une partie du corps autre que les pieds. Le combat se joue en plusieurs manches. Les enfants ont le droit de refuser un adversaire.
V2 : organiser des combats en groupes d'enfants de même âge ou de même gabarit.

Balle brûlée

Deux équipes s'affrontent. Un enfant de l'équipe des coureurs lance un ballon dans le terrain et commence à courir avec deux ou trois autres coureurs. Ils essaient d'atteindre l'arrivée le plus vite possible en passant par les différentes bases (tapis fins). Ils ont la possibilité de faire une pause à chaque base. L'équipe des défenseurs récupère le ballon lancé et le « brûle » dans son cerceau. Les coureurs qui ne se trouvent pas sur une base au moment où la balle est brûlée reviennent au départ sans remporter de point. Chaque tour complet rapporte un point à l'équipe des coureurs. L'équipe des défenseurs obtient deux points à chaque home run et un point à chaque balle récupérée.
V2 : limiter le nombre d'enfants pouvant se trouver simultanément sur une même base, utiliser différents objets.
Sport des enfants J+S – Jouer, p. 47

	2 x jongler avec trois balles ; 1 x inventer une passe de jonglage.		
--	--	--	--

Leçon 30 : jeu de piste

<p>Palette de couleurs Les enfants se répartissent en trois groupes. Selon leur groupe d'appartenance, ils portent des sautoirs rouges, verts ou jaunes. Les rouges chassent uniquement les verts et les jaunes, les verts chassent uniquement les jaunes et les rouges, etc. Même si un enfant se fait voler son sautoir, il continue à jouer. Quel groupe attrapera le plus de sautoirs ? V2 : les rouges chassent uniquement les jaunes, les jaunes uniquement les verts et les verts uniquement les rouges.</p>	<p>Série d'exercices de jonglage ou autre série d'exercices</p>	<p>Course d'orientation (en plein air) La classe est répartie en deux groupes. L'un d'eux trace un chemin à l'aide de confettis et de craies et se cache à l'arrivée. Après un certain délai, l'autre groupe se lance à sa poursuite. Les rôles sont ensuite inversés.</p>	<p>Jeu au choix Les enfants choisissent le jeu auquel ils souhaitent jouer.</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 2	Pour chaque enfant: une pince à linge portant son nom, un élastique
Leçon 4	Pour chaque enfant : une double page de journal
Leçon 15	Briquet et pour chaque groupe : 1 gobelet en plastique, 1 bougie chauffe-plat
Leçon 16	Long morceau de corde ou de fil
Leçon 19	1 morceau de tapis par enfant
Leçon 21	1 élastique pour 3 enfants
Leçon 22	1 élastique pour 3 enfants
Leçon 23	1 élastique pour 3 enfants
Leçon 24	1 élastique pour 3 enfants, CD : Léo Devantéry, <i>Bonjour</i> ; G-Unit, <i>Poppin' them tangs</i>
Leçon 25	CD : <i>Bewegungsspiele für Kids</i> , n° 6, CD1 ; G-Unit, <i>Poppin' them tangs</i>
Leçon 26	CD : <i>Bewegungsspiele für Kids</i> , n° 8, CD1 ; G-Unit, <i>Poppin' them tangs</i>
Leçon 30	Confettis, craie



Bibliographie

- AUTORENTEAM, **Sport des enfants J+S – Jouer**, Macolin, Office fédéral du sport, 2014.
- BAUMBERGER, J., MÜLLER, U., **Aufwärmen – abwechslungsreich, attraktiv, gesundheitsbewusst**, Horgen, Baumberger & Müller, 2006.
- BAUMBERGER, J., MÜLLER, U., **Ballkünstler – ein Lehrmittel für das 1. Bis 4. Schuljahr**, Horgen, Baumberger & Müller, 2012.
- BAUMBERGER, J., LIENERT, S., MÜLLER, U., **Schweizerischer Turnverband – Basistests: Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren**, Horgen, Baumberger & Müller, 2005.
- BAUMBERGER, J., MÜLLER, U., **Bewegungskünstler – ein Lehrmittel für das 1. Bis 4. Schuljahr**, Horgen, Baumberger & Müller, 2013.
- BAUMBERGER, J., MÜLLER, U., **Sportlektionen abrunden**, 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, 2008.
- BUCHER W., ERNST, K., **Manuels d'éducation physique; Manuel 2: Ecole enfantine, degré préscolaire**, Berne, Commission fédérale de sport CFS, 1997.
- DÜRR, E., WYSS, S., **L'école bouge: Bouger en musique**, Macolin, Office fédéral du sport, 2010.
- MÜLLER, U., **Jonglieren**, Horgen, Baumberger & Müller, 2010.
- OWASSAPIAN, D., MEIER, D., **Spielen lernen, Spielfächer Basic für Kindergarten/Unterstufe**, Herzogenbuchsee, Ingold, 2006.
- STEINMANN, P. (2010). **J+S Kids, Praktische Beispiele**, Macolin, Office fédéral du sport, 2010.
- BASE DE DONNÉES TALENT EYE, Service du sport du canton de Berne.