



Sport des enfants J+S

Exemples pratiques



Table des matières

A propos de cette brochure	2
Développer les bases	3
Encourager la diversité	8
Courir et sauter	10
Se tenir en équilibre	13
Rouler et tourner	16
Grimper et prendre appui	18
Balancer et s'élaner	20
Danser et rythmer	22
Lancer et attraper	26
Lutter et se bagarrer	30
Glisser et dérapier	32
Pratiquer les sports	34
Changer d'environnement	36
Place en dur, pelouse, place de jeu	38
En forêt	40
Avec de l'eau	42
Au bord de l'eau	43
Dans l'eau	44
Dans la neige	46
Sur la glace	47
L'apprentissage moteur:	
La perception, base de l'apprentissage	48
Canaliser l'attention	48
Percevoir par les sens	50
Percevoir son propre corps	51
Apprendre, c'est faire des liens	52
Apprendre en faisant des liens et en s'appuyant sur ce qui est connu ..	52
Diversifier au travers de l'entraînement de la bilatéralité	53
Apprendre grâce aux mouvements croisés	54
Exploiter judicieusement les émotions	56
Leçons-types	58
Dans la forêt vierge	60
En visite chez les Esquimaux	62
Conférence à la ferme	64
Bibliographie	68

Remarque: toutes les dénominations utilisées dans le texte ci-après sont valables, par analogie, pour les deux sexes.

A propos de cette brochure

Les enfants aiment rire, apprendre, réaliser une performance. Les entraînements et les leçons dispensés dans le cadre de Jeunesse+Sport se rapportent aux besoins des enfants et sont adaptés à leur niveau de développement. Un enseignement approprié présuppose la connaissance des étapes importantes du développement de l'enfant et des principes d'entraînement qui en découlent. A cet égard, les brochures Sport des enfants J+S se révèlent particulièrement utiles, car elles soutiennent les moniteurs J+S dans leur travail (théorique et pratique). Les renvois associent les connaissances fondamentales aux exercices pratiques éprouvés.

La brochure «Sport des enfants J+S – Exemples pratiques» s'adresse aux moniteurs et aux experts Sport des enfants J+S, qu'elle entend soutenir dans la planification et la réalisation de leurs leçons et entraînements. A travers les nombreuses idées de jeux et d'exercices qu'elle propose, elle devrait les aider à mettre en place des leçons et des entraînements variés qui répondent aux besoins des enfants.


Structure de la brochure

Le premier chapitre est consacré aux éléments que les enfants devraient maîtriser ou acquérir en se lançant dans une offre Sport des enfants J+S; il présente en outre des idées pratiques pour mettre en place ces éléments.

L'apprentissage de mouvements aussi variés que possible constitue le thème central de cette brochure. Il s'agit, à travers les formes de base du mouvement décrites, de développer chez les enfants un certain nombre d'habiletés motrices essentielles. Sport des enfants J+S entend ainsi donner à ses jeunes participants une formation de base aussi complète que possible en leur permettant des expériences motrices variées et en élargissant le répertoire gestuel dont ils disposent. Les nombreux exercices et jeux proposés vont dans ce sens.


La maîtrise des formes de base permet de mieux entraîner les techniques spécifiques des différents sports. Une fois les bases posées, il s'agit donc d'initier les enfants à la pratique des divers sports.

Sport des enfants J+S met également l'accent sur un autre élément essentiel: le changement d'environnement, auquel de nombreux exemples pratiques sont consacrés dans les contextes les plus divers. Pour terminer, des leçons-types montrent comment intégrer les formes de base du mouvement dans un cours varié et adapté aux enfants.

Le jeu occupe une place tellement importante pour les enfants dans les leçons et les entraînements que nous avons décidé de lui consacrer une brochure spécifique: .

Structure des exemples pratiques

Tous les exemples pratiques sont présentés selon le même schéma: un exercice de base ou une forme de jeu avec un objectif clairement défini ainsi que des variantes au niveau du mouvement et/ou du matériel. Celles-ci comportent des difficultés et des défis supplémentaires pour que les participants avancés et les plus grands y trouvent également leur compte. Grâce à un enseignement différencié, tous les enfants doivent pouvoir faire des expériences gratifiantes.

Chez l'enfant, l'apprentissage se fait principalement en partant d'éléments connus et en répétant constamment les mêmes exercices avec des variantes progressives. Les variantes proposées tiennent compte de ce principe clé dans l'apprentissage moteur:  Chapitre «L'apprentissage à long terme».

Renvois théoriques

Les éléments théoriques sur lesquels se fondent les exemples pratiques figurent dans la brochure «Sport des enfants J+S – Bases théoriques», qui approfondit les connaissances nécessaires. Les deux brochures se complètent mutuellement, de sorte que nous avons procédé à des renvois chaque fois qu'il existe un lien direct entre les deux.

Bases théoriques:



Exemples pratiques:



Jouer



Qualité de l'éducation physique et sportive (qeps.ch)

Le projet qeps.ch, qui vise à analyser et à développer la qualité de l'éducation physique et sportive, fournit des instruments pour évaluer les compétences des élèves. Certains exercices de la présente brochure s'appuient sur ce projet; ils sont signalés par un renvoi. Les personnes qui souhaiteraient réaliser les tests proposés par qeps.ch pour compléter les exercices de base peuvent les télécharger gratuitement sur le site www.qeps.ch, sous la rubrique «Compétences disciplinaires».

Développer les bases



Certains enfants qui se trouvent dans la tranche d'âge couverte par Sport des enfants J+S participent pour la première fois à des offres de loisirs facultatives ou à des leçons d'éducation physique. Pour leur donner le goût de pratiquer une activité physique leur vie durant, il importe de les initier à ces nouveautés de manière appropriée. Vous trouverez dans ce chapitre des suggestions et des astuces pour ce faire. Il s'agit avant tout de donner confiance aux enfants et de dissiper leurs craintes éventuelles.

Pour que les enfants en âge préscolaire puissent accumuler des expériences motrices variées et acquérir les compétences motrices de base, il convient d'accorder une attention particulière aux points suivants:

- Environnement: les enfants doivent se familiariser avec l'installation sportive (salle de gymnastique, piscine couverte, terrain de football, etc.) et savoir comment se comporter (utilisation des vestiaires, se changer, etc.).
- Initiative personnelle: les enfants sont très créatifs et il convient d'en tenir compte dans l'entraînement ou la leçon. Ils pourront ainsi développer et acquérir un grand nombre d'idées et de schémas moteurs différents. L'initiative personnelle doit être encouragée! 🗣️ «Les enfants veulent décider ou participer aux décisions».
- Comportement social: les enfants doivent apprendre à se comporter correctement au sein d'un groupe. Il faut encourager la participation active et le sentiment d'appartenance, en veillant à ce que tous se sentent à l'aise. 🗣️ «Les enfants veulent participer et faire partie du groupe».

Par ailleurs, le moniteur doit pouvoir situer les enfants pour tenir compte de leur degré de développement dans la planification et la réalisation de ses cours.

La psyché chez les 5 à 10 ans 🗣️

- Rire: motivation, émotions et relation avec les pairs.
- Apprendre: apprentissage social, attention, apprentissage à court et à long terme.
- Réaliser une performance: perception de soi et intégration de la perspective sociale.


La physique chez les 5 à 10 ans 🏃







Evolution de la capacité de performance motrice:

- Améliorer la coordination (les cinq qualités de coordination, à savoir différenciation, orientation, rythme, réaction et équilibre).
- Stimuler le système cardiovasculaire.
- Renforcer la musculature et améliorer la vitesse.
- Fortifier les os.
- Entretenir et améliorer la souplesse.

Rituels

Les rituels sont d'une précieuse utilité dans l'enseignement. En introduisant un découpage temporel et en donnant des points de repère, ils structurent la leçon. Chez les enfants en âge préscolaire, l'emploi de rituels pour organiser le groupe pendant un entraînement permet de focaliser l'attention sur le moniteur et aide les bambins à s'orienter. La répétition de séquences familières offre un cadre sécurisant. Les rituels doivent être simples et utilisés de manière systématique. En voici quelques exemples:

 Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Apprendre», «L'attention».

Exercice de base		Variantes
Jeu libre avant le début de la leçon 	Description Certains enfants se changent très vite avant l'entraînement ou la leçon, d'autres prennent plus de temps. Les plus rapides peuvent évoluer et jouer librement dans la salle. Objectif Se défouler un peu avant la leçon, bouger, tester des «acrobaties» et utiliser librement le temps à disposition.	<ul style="list-style-type: none">• On peut mettre du matériel à disposition: footbags, cordes, cerceaux.•  «Jeu libre».
Début de la leçon en cercle 	Description En se mettant en cercle, les enfants savent que la leçon va commencer et qu'ils doivent se concentrer sur le moniteur et les tâches à effectuer. Objectif Obtenir le calme et l'attention.	<ul style="list-style-type: none">• Demi-cercle, ligne, tapis, carrés de tapis.
Signaux 	Description Des signaux acoustiques ou visuels clairs aident le moniteur à organiser la classe ou le groupe. Objectif Obtenir le calme et l'attention.	<ul style="list-style-type: none">• Signaux acoustiques: tambourin, coup de sifflet, tape dans les mains, flûte, harmonica, cloche.• Signaux visuels: agiter un tissu rouge, lever la main, poser la main/l'index sur la bouche.
Fin de la leçon en cercle 	Description En se mettant en cercle, les enfants savent que la leçon va se terminer. Un jeu tranquille ou un exercice de relaxation est souvent utile pour ramener le calme en fin de leçon. Objectif Se calmer et se détendre. Eviter ou, tout au moins, limiter les disputes et le chahut dans les vestiaires et après.	<ul style="list-style-type: none">• Tous les enfants s'allongent sur le dos, les yeux fermés, et se taisent. Dès que le moniteur les touche ou chuchote leur nom, ils peuvent aller se changer au vestiaire.• Tous les enfants se disent bonjour et au revoir en se serrant la main d'une façon particulière qu'ils ont inventée ensemble.•  Chapitre «Développer les bases», «Se calmer et se détendre».

Percevoir son corps


Les enfants doivent apprendre à percevoir leur corps et à en nommer les différentes parties. Ils doivent également se familiariser avec plusieurs de ses fonctions, par exemple contracter et relâcher les muscles.

	Exercice de base	Variantes
<p>Allô, docteur!</p> 	<p>Description A est allongé à plat ventre sur un tapis, les yeux fermés. B pose un petit sac de sable sur différentes parties de son corps, que A doit nommer.</p> <p>Objectif Sentir et nommer les parties du corps.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Police secours.</p>	<p>Parties du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notions de base: dos, jambe, bras, fesses, pied. • Notions plus précises: épaule, genoux, coude, cuisse, mollet, talon. • Modifier la position de A (sur le dos). <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Footbags. • Balles de jonglage. • Objets naturels ramassés par les enfants (cailloux, feuilles, pives, etc.). A doit nommer la partie du corps et l'objet.
<p>Spaghetti party</p> 	<p>Description Les enfants sont allongés sur le dos, les yeux fermés. Le moniteur divise le groupe en spaghettis crus (tout le corps est contracté) et en spaghettis cuits (tous les muscles sont contractés et relâchés). Il soulève les enfants les uns après les autres par les pieds pour vérifier qu'ils sont bien dans la position souhaitée.</p> <p>Objectif Percevoir et réaliser consciemment la contraction/le relâchement du corps/de la musculature.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soulever le spaghetti cru par un seul pied → l'enfant doit maintenir la tension. • Effectuer l'exercice par deux. • Utiliser d'autres métaphores: liane/piquet, glaçon/goutte d'eau. • Un enfant se tient debout, les bras le long du corps, muscles contractés. Cinq camarades au minimum forment un cercle autour de lui avec le moniteur. L'enfant se laisse tomber en avant ou de côté en gardant ses muscles contractés. Ses camarades doivent le rattraper et le passer plus loin.
<p>La fourmi qui descend, descend...</p> 	<p>Description Tous les enfants sont assis par terre, jambes tendues, les doigts (= fourmis) posés sur les cuisses. Le moniteur indique le chemin à emprunter aux fourmis. Arriveront-elles à descendre jusqu'aux orteils, à passer sous les pieds et à remonter sans que l'enfant plie les jambes?</p> <p>Objectif Se familiariser avec les parties du corps. Entretenir et améliorer la souplesse.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modifier la position, assis ou debout (jambes tendues devant, jambes écartées, etc.). • Fourmis volantes: assis bien droits, les enfants lèvent les mains en l'air le plus haut possible (dos droit). • Choisir d'autres animaux ou objets comme métaphores: escargot, train, voiture, etc.

S'orienter dans le groupe et l'espace





Les enfants en âge préscolaire ont parfois du mal à s'orienter dans un groupe en mouvement et dans l'espace, de même qu'à percevoir et à estimer la trajectoire de leurs camarades.

Pour éviter les collisions, les larmes, voire les blessures, il est important de leur apprendre progressivement à se déplacer librement au sein d'un groupe.

 Chapitre «La physique chez les 5 à 10 ans», «Améliorer la coordination».



Des repères clairs (cônes, piquets, etc.) peuvent les aider à mieux s'orienter dans l'espace ou sur un terrain de jeu. En effet, en jouant ou en faisant un exercice, ceux-ci ne voient pas les lignes du terrain dans la salle de gymnastique.

 «Des terrains de jeu appropriés».

Exercice de base		Variante
Clairière diabolique 	Description Le moniteur divise le terrain en trois. Une clairière diabolique occupe la zone centrale; elle est bordée de chaque côté par une forêt (= refuge). Tous les enfants se placent d'un côté du terrain, en sécurité dans la forêt. Dès que le moniteur met la musique, ils courent le plus vite possible de l'autre côté. Quand la musique s'arrête, tous ceux qui se trouvent encore dans la clairière sont ensorcelés et ont un gage. Objectif Apprendre à se déplacer et à s'orienter dans un espace et une direction donnés, en utilisant si nécessaire des refuges.	Mouvement <ul style="list-style-type: none">• Quand la musique s'arrête, les enfants se figent sur place.• Ils prennent différentes poses: pierre, grenouille, arbre, bougie.• Utiliser des instruments de percussion: tambourin, claves, etc. Les enfants doivent se déplacer en rythme.• Remplacer les signaux acoustiques par des signaux visuels, p. ex des foulards de différentes couleurs suivant les tâches à effectuer.• Supprimer les refuges (forêt) dès que les enfants s'orientent mieux dans le groupe en mouvement.• Inondation: dès que la musique s'arrête, tous les enfants grimpent pour se mettre en sécurité. Pluie: ils se glissent dans un abri. Vent: ils se couchent sur le dos.•  «Jeux de poursuite».
Heure de pointe 	Description Tous les enfants courent dans un espace donné sans se toucher. Objectif Apprendre à évoluer dans un groupe sans se fonder dedans. Percevoir et estimer la trajectoire des camarades.	Mouvement <ul style="list-style-type: none">• Passer progressivement de la marche à la course.• Accompagner les mouvements avec des instruments de percussion.• Se saluer chaque fois qu'on se croise.• Au signal, se figer sur place.•  «Jeu avec changement de place dans un espace vert».

Se calmer et se détendre

Les enfants sont souvent très excités au début et à la fin de la leçon d'éducation physique. Ils se disputent et traînent pour ranger le matériel ou se changer. Il est donc bon de prévoir du temps pour un exercice ou un jeu qui rétablira le calme.

 Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Rire», «Les émotions».  «Jeux pour le retour au calme».

Exercice de base		Variantes
Gonfle le ballon 	Description Par deux. En imitant les mouvements d'une pompe, A «gonfle» B, qui s'imagine qu'il est un ballon ou un matelas pneumatique et mime le processus. Petit à petit, B se remplit d'air, puis il se dégonfle et se laisse tomber par terre. Objectif Apprendre à contrôler sa respiration. Imagination et contraction de la musculature.	Mouvement <ul style="list-style-type: none">• Adopter différentes positions: couché, debout, assis.• Mimer différentes manières de gonfler le ballon: pompe à pied, souffler uniquement avec la bouche, etc.• A est une marionnette. B, le marionnettiste, fait bouger les fils imaginaires et commande ainsi les mouvements des bras et des jambes de A.• Les enfants sont couchés par terre, les yeux fermés et écoutent les consignes du moniteur. Ils imaginent qu'ils sont des ballons, troués, qui se dégonflent lentement. Lorsqu'ils n'ont plus d'air, ils sont tous couchés par terre, parfaitement décontractés.
La pluie et le beau temps 	Description A est à plat ventre par terre, décontracté. B mime le temps qu'il fait, sur son dos. Pluie fine: il tapote le dos de A du bout des doigts. Forte pluie: il lui caresse le dos. Averse: il tapote avec la paume des mains. Soleil: il frotte ses mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient assez chaudes pour transmettre la chaleur. Objectif Être allongé tranquillement et se détendre. Stimuler l'imagination.	Mouvement <ul style="list-style-type: none">• A est allongé confortablement par terre sur le dos; B vérifie que tous ses muscles sont bien relâchés en secouant ou en soulevant légèrement les membres.• Massage avec une balle: A est à plat ventre par terre, complètement décontracté. B le masse avec une balle en suivant les consignes du moniteur (Attention: pas de pression sur la colonne vertébrale ni sur les articulations avec la balle!).• Pizzaiolo: confectionner une pizza sur le dos du camarade: abaisser la pâte, étaler la sauce tomate, déposer les ingrédients sur la pâte, puis frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer et cuire la pizza.
Potion magique 	Description Confortablement allongés sur le dos, les enfants écoutent les consignes du moniteur. Ils imaginent qu'ils boivent une potion magique de couleur bleue et la sentent couler dans leur bouche. La potion descend lentement dans la gorge, se diffuse dans les épaules puis les bras et les mains jusqu'au bout des doigts. Tout devient bleu et très tranquille. La potion traverse ensuite l'estomac et se répand dans les jambes. A présent, les enfants sont tout bleus et très fatigués. Au bout d'un moment, la magie se dissipe et les orteils se réveillent, puis les jambes, etc. Objectif S'allonger tranquillement et se détendre. Stimuler l'imagination.	Petites histoires <ul style="list-style-type: none">• Petit train: les enfants imaginent qu'un train voyage à travers leur corps.• Vacances à la plage: ils imaginent qu'ils se trouvent au bord de la mer. Le soleil brille. Pour ne pas attraper de coup de soleil, les enfants s'enduisent de crème solaire. Puis ils s'allongent sur le dos, écoutent le clapotis des vagues et savourent la douceur du sable sous leur corps. Le soleil les réchauffe, et ils sentent la caresse des rayons sur différentes parties de leur corps.• Lampe de poche: tous les enfants sont confortablement allongés sur le dos. Il fait nuit. Une lampe de poche éclaire différentes parties du corps, qui se réchauffent. Parties du corps <ul style="list-style-type: none">• Suivant l'âge et les connaissances des enfants, décrire le voyage à travers le corps en utilisant des termes plus simples ou plus précis.

Encourager la diversité

Du point de vue moteur, l'enfant se développe en dissociant et en perfectionnant toujours plus un petit nombre de mouvements. A la motricité grossière (le bébé touche un objet) succède la motricité fine: le jeune enfant saisit, tient, lâche, lance, attrape et frappe. Il commence par «prendre appui» puis se redresse, s'assied, se tient debout et marche. Ces opérations fondamentales sont importantes pour se tenir en équilibre, courir, sautiller et sauter.

T Chapitre «La physis chez les 5 à 10 ans», «Améliorer la coordination», fig. 7: «L'évolution des mouvements élémentaires».

Les enfants ne sont pas des spécialistes. Avides de découvrir les multiples facettes de l'existence, ils touchent plutôt à tout. Une vaste palette d'expériences est indispensable pour qu'ils puissent se développer sur tous les plans. Ce principe vaut également dans le sport: avec les enfants, la diversité est de mise. En pratiquant des activités variées, ils pourront acquérir un large éventail d'aptitudes et d'habiletés motrices. Ces habiletés sont appelées «formes de base du mouvement» dans le cadre de Sport des enfants J+S.



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

Les formes de base du mouvement.

Ce schéma n'est pas exhaustif. Il vise essentiellement à souligner la diversité des formes de base du mouvement et se limite par conséquent à quelques notions clés. Il va de soi que chaque forme englobe des mouvements plus différenciés: «lancer et attraper» recouvre par exemple atteindre une cible, frapper ou projeter.

Les formes de base du mouvement constituent le socle sur lequel reposent les différents sports. Plus la formation de base est solide et variée, plus l'enfant pourra s'entraîner de manière optimale dans une discipline spécifique.

f Chapitre «Pratiquer les sports».

«Des expériences motrices diversifiées raccourcissent le temps d'apprentissage et rendent le processus d'entraînement plus efficace en développant de nouvelles habiletés motrices et de nouvelles techniques sportives. L'acquisition d'un répertoire de mouvements aussi complet que possible revêt par conséquent une importance primordiale.» (Weineck, 2007).

Sport des enfants J+S s'est donné pour objectif d'assurer à un maximum d'enfants une formation de base aussi large et diversifiée que possible afin de faciliter leurs débuts dans les différents sports et de leur donner envie de pratiquer une activité physique et sportive. Que ce soit avec trois différents types d'offres spécifiques Allround, un seul sport, plusieurs sports, toutes les formes de base du mouvement doivent être sollicitées et développées dans les cours Sport des enfants J+S. Plus les participants sont jeunes, moins ces formes du mouvement seront enseignées de manière spécifique. Vous trouverez dans les chapitres suivants de nombreuses idées de jeux et d'exercices pour vos leçons et entraînements, présentées dans le même ordre que dans le schéma ci-contre.


Objectifs:


- Permettre des expériences motrices variées
- Créer des bases motrices aussi larges que possible
- Elargir le répertoire moteur existant







Courir et sauter

Courir et sauter sont des activités fondamentales chez l'enfant, qui les pratique spontanément dans ses jeux. A l'âge Sport des enfants J+S, l'enfant doit multiplier les expériences en relation avec ces formes de base du mouvement qui sont à l'origine d'un très grand nombre de sports.

Chez l'enfant, les efforts de courte durée (quelques secondes, p. ex.  «Jeux de poursuite», «Jeux de course et estafettes») entraînent aussi l'endurance. Les enfants récupèrent très vite après ce type d'effort, qui est donc efficace chez eux. On veillera à leur accorder des pauses pour éviter la fatigue.

 Chapitre «La physis chez les 5 à 10 ans», «Stimuler le système cardiovasculaire».






Exercice de base		Variantes
<p>Vésuve</p> 	<p>Description Délimiter une zone de 15 m de large environ qui représente une coulée de lave. Qui réussit à traverser la coulée sans se brûler les pieds? Donner un premier coup de sifflet pour démarrer et un second 3-4 secondes après pour marquer la fin de l'exercice. Celui qui est encore en chemin au deuxième coup se brûle les pieds! Prévoir des pauses suffisantes (pour se rafraîchir les pieds).</p> <p>Objectif Développer le contact au sol bref et dynamique pour la course rapide.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> Imiter des animaux ou des personnages de contes de fées pour développer les éléments du sprint: Gazelle/Chevreuil: pas légers. Souris: petits pas rapides = fréquence élevée. Géant: se faire grand = centre de gravité aussi haut que possible. Splash! Passer sur des tapis (= flaques) éparpillés en tapant avec le pied de manière à éclabousser le plus possible sans se faire mouiller soi-même. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajouter des obstacles entre les flaques. Trott'estafette: effectuer le parcours en trottinette, puis passer celle-ci au coéquipier suivant. S'exercer des deux côtés!
<p>Bobsleigh</p> 	<p>Description Deux équipes se placent chacune derrière un gros tapis. Au signal, elles le poussent le plus vite possible selon un parcours.</p> <p>Objectif Démarrer rapidement et partir en courant.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> Chiens de traîneau:  Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et déraper». A réaliser sous forme d'estafette: à chaque longueur effectuée, on inverse les rôles. Sprinter à la montée. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> Pousser un chariot de tapis.
<p>Cours ton âge</p> 	<p>Description Le moniteur délimite une boucle à effectuer en une minute environ à allure tranquille. Les enfants essaient d'effectuer autant de tours que leur âge (règle de base pour la course d'endurance: courir son âge en minutes, soit 5 minutes à 5 ans, etc.; à l'allure choisie, ils doivent pouvoir papoter ensemble en étant à l'aise).</p> <p>Objectif Courir sans s'arrêter et développer l'endurance.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajouter des tâches de coordination le long du parcours: slalomer, se tenir en équilibre, franchir des obstacles. L'allure ne doit pas trop se ralentir malgré les obstacles! Courir en musique.

Exercice de base		Variantes
<p>Mille-pattes</p> 	<p>Description Tous les enfants se tiennent à la queue leu leu par les épaules et sautillent sur une jambe, puis sur l'autre à travers la salle; le premier donne le rythme.</p> <p>Objectif Renforcer la musculature des pieds et sautiller.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants sautillent sur une jambe en tenant la jambe du camarade qui les précède. Changer de jambe. • Combat de coqs: par deux, essayer de se déséquilibrer mutuellement en sautillant sur une jambe (bras derrière le dos). • Danse des cosaques: deux enfants sautillent en même temps sur une jambe en tenant la jambe de leur camarade. Après 3 ou 2 sauts, voire après chaque saut, ils changent de jambe sans arrêter de sauter. • Toutes les formes de saut à la corde. • Formes de saut et de jeu à l'élastique.
<p>Colleur d'affiches</p> 	<p>Description Former deux équipes, A et B. L'équipe A essaie de coller des «post-it» le plus haut possible sur le mur; l'équipe B essaie de les décoller (un essai par enfant). Combien d'affiches reste-t-il en haut du mur?</p> <p>Objectif Travailler le saut en hauteur et renforcer les os.</p>	<p>Mouvement/Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cueillette de pommes: fixer des sautoirs à des anneaux à 5 m de la ligne de départ. Les enfants essaient de les toucher avant de donner le relais au coéquipier suivant (un point par touche). • Graffiti: accrocher au mur des feuilles sur lesquelles est tracé un cercle. En sautant, les enfants essaient de dessiner un visage.
<p>Course aux nénuphars</p> 	<p>Description Disposer des tapis les uns derrière les autres en les espaçant de plus en plus. Les enfants courent le plus vite possible sur les tapis en franchissant des fossés toujours plus larges.</p> <p>Objectif Sauter en longueur avec élan.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternier la jambe d'appel. • Changer de rythme. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des obstacles en mousse. • Piste d'obstacles espacés de 5 à 7 m. Les enfants franchissent d'abord un carton de banane, puis 2, 3 ou 4 cartons accolés en faisant si possible trois pas entre.
Forme de jeu		Variantes
<p>Tour Eiffel</p> 	<p>Description Des équipes de 3 à 5 coureurs se placent chacune derrière un cerceau. Des plots en bois sont déposés en vrac derrière une ligne à une vingtaine de mètres. Les enfants peuvent aller chercher des plots jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. Tous peuvent courir en même temps; ceux qui sont fatigués peuvent commencer à construire la tour. Qui bâtera la plus haute?</p> <p>Objectif Entraîner la vitesse et stimuler le système cardiovasculaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle équipe construit la plus belle tour? • Une fois la tour terminée, quelle équipe range les plots le plus vite selon le même principe? • Le chemin jusqu'au «dépôt» de plots passe par-dessus plusieurs bancs suédois et autres obstacles. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aller chercher des pièces de puzzle et reconstituer l'image. • Retourner des cartes de memory à chaque passage et rapporter les paires.

	Forme de jeu	Variantes
<p>Avalanche</p> 	<p>Description Les enfants se placent sur une ligne en position de départ, le regard dirigé vers l'arrière. Lorsque la balle roulée par le moniteur franchit une ligne donnée, tous démarrent en même temps.</p> <p>Objectif Entraîner la vitesse et la capacité de réaction.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Par deux: A fait rouler une balle entre les jambes de B, qui se tient prêt au départ. Dès que la balle franchit ses jambes, B sprinte pour rattraper la balle. • Balle-rebond: lancer une balle de basket en l'air. Au premier rebond, A démarre, au deuxième B, et ainsi de suite.
<p>Un wagon, deux wagons...</p> 	<p>Description A effectue une petite boucle. Au deuxième tour, il emmène B avec lui, puis C au troisième. Lorsque le train est au complet, il lâche un wagon par tour: d'abord A, puis B; C effectue le dernier tour tout seul.</p> <p>Objectif Pouvoir courir longtemps (endurance).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Locomotive: l'enfant le plus endurant (ou le moniteur) fait la locomotive. A chaque tour, il vient chercher un wagon puis le décroche. Les wagons qui attendent effectuent une tâche annexe.
<p>Serpent venimeux</p> 	<p>Description Le moniteur fait onduler une longue corde au sol avec un enfant (serpent). Trois enfants sautent par-dessus sans se faire «mordre».</p> <p>Objectif Travailler la qualité de réaction ainsi que le saut et le sautillé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hélicoptère: tourner la corde à deux. Les enfants sautent par-dessus la corde à chaque fois qu'elle touche le sol. • Corde à sauter: toutes les formes de saut à la corde en groupe avec les longues cordes.
<p>Passe-camarades</p> 	<p>Description Les enfants sont accroupis les uns à côté des autres sur une ligne. Au signal, le premier s'élance, enjambe ses camarades sans les toucher, contourne le piquet et vient prendre la place du deuxième, qu'il tape sur l'épaule pour lui intimer l'ordre de démarrer, et ainsi de suite jusqu'au dernier coureur.</p> <p>Objectif Sauter rapidement par-dessus des obstacles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estafette avec obstacles. A dépose un carton à côté de 4 ou 5 marques. Après avoir contourné un piquet, il franchit les cartons en courant et donne le relais au suivant. B démarre, enjambe les cartons, contourne le piquet et ramène les cartons.

Se tenir en équilibre

Se tenir en équilibre ou chercher et rétablir un équilibre est primordial dans de nombreux exercices et sports. En sport, pratiquement tous les mouvements nécessitent l'adaptation de la position du corps aux changements qui interviennent sous l'influence de la gravitation. Une qualité d'équilibre bien développée est fondamentale pour l'apprentissage et la pratique de nombreuses disciplines.

Exercice de base		Variantes
<p>Flamant rose</p> 	<p>Description Les enfants se tiennent sur une jambe et lèvent l'autre. Ils restent dans cette position sans bouger pendant un certain temps. Il change ensuite de jambe pour s'entraîner des deux côtés!</p> <p>Objectif Se tenir sur une jambe sans bouger.</p> <p>Renvoi  Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Apprendre», «L'attention».</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter l'exercice les yeux fermés. • Les yeux fermés, incliner la tête en arrière. • Sur une jambe, faire le géant (se dresser sur la pointe du pied) et le nain (fléchir la jambe d'appui). • Lever la jambe en avant ou en arrière (balance). • Arbre (yoga): lever la jambe de côté et placer le pied sur la face interne de la cuisse de la jambe d'appui (cf. photo). • Lever la jambe de côté. • Exécuter ou inventer une tâche supplémentaire: lancer et attraper une balle, jongler. • Faire le flamant rose sur un sol mou (forêt, tapis). • Faire le flamant rose pieds nus. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire le flamant rose sur différents engins (banc suédois retourné, vieux medecine-ball, balle de tennis, planche-balancier).
<p>Funambule</p> 	<p>Description Les enfants marchent en équilibre sur un banc suédois retourné. Ils placent un pied devant l'autre en utilisant leurs bras comme balancier.</p> <p>Objectif Avancer en équilibre sur un engin.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Corde raide.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suivant la difficulté de l'exercice: d'abord avec l'aide d'un partenaire, puis sans. • Se déplacer de côté sans perdre l'équilibre. • Marcher à reculons sans perdre l'équilibre. • Marcher les yeux fermés sans perdre l'équilibre. • Exécuter ou inventer des tâches supplémentaires: garder un footbag en équilibre sur la tête, l'épaule ou le pied, lancer et rattraper une balle, jongler. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banc suédois (à l'endroit/à l'envers). • Poutre. • Grosse corde. • Corde à sauter (posée en ligne droite, en cercle, serpent). • Slackline. • Tapis roulant, sables mouvants, pont suspendu aménagés avec un banc suédois. 

Exercice de base **Variantes**



Voisin, voisine

Description
Par deux, les enfants se font des passes avec une balle en équilibre sur deux bancs retournés parallèles.

Objectif
Garder son équilibre sur un engin en effectuant des tâches supplémentaires.

Mouvement

- Miroir: A présente un mouvement, B le reproduit.
- Se faire des passes d'un banc à l'autre avec différents objets.
- Jouer au badminton, au goba, au frisbee.

Matériel

- Banc suédois retourné, vieux medecine-ball, balle de tennis, planche-balancier.



Tombera, tombera pas?

Description
Les enfants tiennent un bâton de gymnastique en équilibre sur la main.

Objectif
Garder l'objet en équilibre.

Sécurité
Prévoir suffisamment d'espace pour éviter les collisions!

Mouvement

- Tenir l'objet en équilibre sur un doigt, la tête, le nez, le pied, le genou, l'épaule.
- Tenir l'objet en équilibre sur place: debout, assis, couché.
- Tenir l'objet en équilibre en se déplaçant: marcher et courir en avant/en arrière, effectuer un parcours.
- Effectuer ou inventer des tâches supplémentaires en gardant l'objet en équilibre: s'asseoir et se relever, faire un tour sur soi-même.

Matériel

- Footbag.
- Canne de unihockey.
- Raquette (badminton, tennis, tennis de table).

Forme de jeu **Variantes**



Colonie de flamants

Description
Tous les enfants courent à travers la salle. Au signal, ils s'arrêtent et se tiennent sur une jambe (flamant rose). S'exercer des deux côtés!

Objectif
Exécuter une figure d'équilibre à partir d'une séquence dynamique et garder la position.





Variantes


- Toutes les variantes du «flamant rose».
- Les enfants courent en musique. Quand la musique s'arrête, ils effectuent une figure d'équilibre.
- Les enfants se déplacent au rythme d'un instrument de percussion (tambourin, claves) en courant, en sautillant ou en marchant. Dès que le rythme s'arrête, ils restent en équilibre sur une jambe.
- Au signal, tous les enfants courent le plus vite possible jusqu'à une corde ou un banc et exécutent la figure d'équilibre sur cet engin.

	Forme de jeu	Variantes
<p>Gare aux crocodiles!</p> 	<p>Description Installer un parcours d'équilibre avec le maximum de postes et d'engins différents, en aménageant des liaisons entre eux. Les enfants effectuent le parcours sans toucher le sol!</p> <p>Objectif Rester en équilibre de différentes manières sur des engins variés.</p> <p>Sécurité Sécuriser l'installation avec des tapis et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer un banc sur le côté d'un caisson pour former un plan incliné. • Tapis roulant (banc posé sur des bâtons de gymnastique), pont suspendu (banc accroché aux anneaux). •  Chapitre «Encourager la diversité», «Se tenir en équilibre», «Funambule». • Fixer une extrémité du banc aux anneaux; l'autre extrémité touche le sol. • Accrocher un banc entre les barres fixes avec des cordes → pont flottant. • Grosse corde.
<p>Tape flamant</p> 	<p>Description Forme de tape. Quand un enfant est touché, il reste en équilibre sur une jambe jusqu'à ce qu'un camarade le délivre.</p> <p>Objectif A partir d'un mouvement dans un jeu, exécuter une figure d'équilibre et garder la position.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si un enfant n'est pas délivré pendant longtemps, il peut changer de jambe après avoir compté jusqu'à 10. • Exécuter toutes sortes de figures d'équilibre.

Rouler et tourner

Les rotations peuvent se faire de diverses manières et autour de différents axes. Pour le développement sensorimoteur de l'enfant, il est important que l'enfant fasse le plus tôt possible des expériences variées dans ce domaine afin de solliciter et d'aiguiser son sens de l'équilibre et de l'orientation.


	Exercice de base	Variantes
<p>Roulade avant</p> 	<p>Description Les enfants font une roulade en prenant appui sur le sol avec les mains. Ils tirent activement le menton contre la poitrine et arrondissent le dos de manière à toucher le tapis avec la nuque en premier. Ils essaient de se relever sans poser les mains.</p> <p>Objectif Exécuter correctement une roulade avant.</p> <p>Renvois  Degré préscolaire Boule; 1^{re} à 2^e année Culbute avant.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se balancer d'avant en arrière sur le dos arrondi. • Poussah: se balancer et se relever avec de l'élan. • Roulade avant sur un plan incliné. • Effectuer la roulade avant avec un sautoir coincé entre le menton et la poitrine pour enrôler correctement la tête. • Maman Kangourou effectue une roulade avant en veillant à ne pas écraser son petit. • Glisser et rouler par-dessus un mouton. • Roulades synchronisées: deux enfants ou plus font une roulade en même temps. • Saut roulé. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construire un plan incliné: placer de gros tapis au bout d'un banc ou d'un caisson ou accrocher des bancs aux espaliers et les recouvrir de tapis. • Installer différents postes et tapis pour rouler de différentes manières. • Rouler par-dessus un fossé (tapis avec des espaces entre). • Du mini-trampoline, rouler sur un gros tapis surélevé. • Disposer des tapis de gymnastique Airex sur un banc suédois. Qui arrive à exécuter une roulade sur le banc?
<p>Roulade arrière</p> 	<p>Description Les enfants font une roulade arrière en restant bien en ligne. Suivant leur niveau, ils l'exécutent à plat ou sur un plan incliné. Pendant la roulade, ils regardent toujours leurs genoux.</p> <p>Objectif Réussir correctement une roulade arrière en restant bien en ligne; les mains accompagnent le mouvement de manière à décharger la tête.</p> <p>Renvoi  1^{re} à 2^e année Culbute arrière.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se balancer d'avant en arrière sur le dos arrondi (imiter éventuellement les oreilles de Mickey avec les mains). • Faire une roulade arrière sur un plan incliné à partir de la position accroupie. • Faire une roulade arrière aux anneaux. • Faire une roulade arrière aux perches. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aménager différents plans inclinés. • Aménager une piste à plat avec des tapis.

		Exercice de base	Variantes
<p>Roue</p> 	<p>Description Les enfants imaginent qu'ils sont des roues; leurs bras et leurs jambes forment les rayons. Ces roues tournent; les mains et les pieds se succèdent dans le bon ordre (pied-main-main-pied).</p> <p>Objectif Effectuer une roue sur une surface de 30 cm de large ou sur une ligne.</p> <p>Renvoi  2^e année Roue.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toujours s'exercer des deux côtés! <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placer des repères sur le sol pour poser correctement les mains et les pieds. • Utiliser les marques de la salle (lignes) comme repères. • Faire une roue dans un couloir étroit formé avec deux élastiques tendus sans toucher les élastiques. • Disposer 4 cerceaux: placer une seule main ou un seul pied dans chaque cerceau. 	
<p>Rouleau à pâtisserie</p> 	<p>Description Les enfants se couchent sur les tapis, corps tendu. Ils tournent autour de l'axe longitudinal comme un rouleau à pâtisserie; les mains et les pieds ne touchent pas le sol (d'abord avec l'aide d'un camarade).</p> <p>Objectif Tourner latéralement du ventre sur le dos et du dos sur le ventre au sol.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'exercer des deux côtés (tourner tantôt à droite, tantôt à gauche). • Descendre un plan incliné en roulant. Les pieds sont collés, les bras levés (cf. photo). <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construire différents plans inclinés (voir roulade avant). • Rouler dans un cylindre à disposition ou de fabrication «maison» (tapis dans un cerceau). • Dévaler une pente le plus vite possible en roulant. 	
<p>Toupie</p> 	<p>Description A s'assied dans les anneaux (sans élan); B le fait tourner sur lui-même. A se laisse ensuite «dérouler» en savourant la sensation!</p> <p>Objectif Développer le sens des rotations autour de l'axe du corps. Apprécier la force centrifuge.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comme l'exercice de base, mais debout ou suspendu. • Brasser la soupe: aux anneaux, sans balancer, tourner le plus vite possible avec les pieds par terre ou en l'air. • Idem en se suspendant à un seul anneau. • Effectuer un demi-tour ou un tour complet en se balançant. • Gymnastique au sol: effectuer des demi-tours et des tours complets, entraîner les pirouettes. 	

Grimper et prendre appui

Les enfants aiment grimper et se déplacer au-dessus du sol. Ils estiment très bien leurs capacités. Attention toutefois à ne pas leur en demander trop! Les exercices et les jeux doivent être simples et sûrs, mais aussi variés et passionnants.

Le renforcement du corps en général et du tronc en particulier revêt une importance fondamentale dans les leçons d'éducation physique. Les exercices où l'on grimpe et prend appui sont idéaux pour fortifier l'appareil de soutien de manière ciblée et assurer un bon gainage.

 Chapitre «La physis chez les 5 à 10 ans», «Renforcer la musculature et améliorer la vitesse».

	Exercice de base	Variante
 <p>Comme des singes</p>	<p>Description Les enfants traversent les espaliers en grimpant comme des singes; en chemin, ils cueillent des bananes (sautoirs accrochés à différentes hauteurs).</p> <p>Objectif Traverser tous les espaliers transversalement sans toucher le sol, avec des mouvements sûrs et économiques.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Franchir transversalement les espaliers.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants traversent les espaliers en choisissant eux-mêmes leur chemin. • Ils grimpent en passant à travers des cerceaux fixés horizontalement ou verticalement aux espaliers (avec des cordes ou des dispositifs <i>ad hoc</i>). • Ils effectuent la traversée dos aux espaliers. • Ils grimpent par deux «encordés» (chacun tient le bout de la corde dans la main, mais sans l'attacher!). • Ils inventent des figures acrobatiques. <p>Matériel/Environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si disponible: mur de grimpe ou cadre suédois.
 <p>A l'assaut de la montagne</p>	<p>Description Les enfants grimpent à la hauteur de leur choix sur un pan d'espaliers écarté.</p> <p>Objectif Grimper aux espaliers sans effort ni crainte.</p> <p>Sécurité Sécuriser l'installation en disposant des tapis par terre.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Franchir la montagne.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grimper d'un côté, redescendre de l'autre. • Admirer la vue depuis le sommet de la montagne. • Grimper d'un côté, puis sauter de l'autre sur un gros tapis. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grimper sur un banc accroché aux espaliers et aussi droit que possible. Sécuriser l'installation en disposant des tapis sous le banc.
 <p>Perches à gogo</p>	<p>Description Grimper aux perches et se laisser glisser pour redescendre.</p> <p>Objectif Connaître au moins une manière de grimper aux perches et de redescendre avec des mouvements sûrs et économiques.</p> <p>Sécurité Installer des tapis par terre et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grimper à quatre pattes le long de perches inclinées. • Grimper à une perche (verticale ou inclinée). • Monde à l'envers: se tenir à deux perches et effectuer un demi-tour pour se retrouver la tête en bas. • Grimper à deux perches en se balançant, puis sauter sur des tapis disposés par terre. Attention: ne pas grimper trop haut pour pouvoir atterrir en toute sécurité! <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si disponible: cadre suédois.

Exercice de base

Variantes

Jardin d'escalade



Description

Il existe toute une panoplie d'engins qui invitent à grimper, surtout les barres parallèles et la barre fixe. On les réglera de manière que les enfants puissent grimper par-dessus plusieurs barres.


Objectif

Grimper de manière sûre et variée en s'adaptant à la situation.

Sécurité

Sécuriser l'installation avec des tapis et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.

Renvoi

 Chapitre «Leçons-types», «Dans la forêt vierge».

Mouvement

- Installer 2 ou 3 barres fixes à différentes hauteurs. Les enfants grimpent et descendent en huit ou essaient de trouver d'autres chemins (cf. photo).
- Barres parallèles: les enfants grimpent en décrivant un huit autour des barres.
- Barres parallèles: ils avancent suspendus aux barres par les pieds et les mains.

Matériel

- Corde, perches, espaliers, anneaux, constructions en cordes.

Carnaval des animaux



Description

Les enfants courent ou sautent dans la salle et franchissent différents obstacles en se déplaçant comme des grenouilles, des lièvres ou des crabes.

Objectif

Développer la force d'appui. Soutenir le poids du corps dans différentes situations et renforcer les os.

Mouvement

- En prenant appui sur un banc suédois avec les mains, avancer en sautant d'un côté à l'autre.
- Sauter comme des grenouilles ou des lièvres dans des éléments de caisson vides, puis sur le couvercle du caisson.
- En position d'appui facial, avancer – à la force des bras uniquement – à travers la salle les pieds posés sur des morceaux de tapis.
- En appui sur les mains dans un cerceau, en faire le tour avec les pieds.

Acrobaties aériennes



Description

Les enfants s'établissent à l'appui à la barre fixe, au trapèze (anneaux) et aux barres parallèles et exécutent de petites acrobaties.

Objectif





S'établir à l'appui sur différents engins (forme préalable de gymnastique aux agrès). Renforcer la musculature de soutien.



Mouvement

- En appui à la barre fixe, passer les jambes l'une après l'autre par-dessus la barre pour s'asseoir, puis revenir à l'appui.
- Barres parallèles: marcher à quatre pattes en avant, de côté et à reculons sur les deux barres.
- Barres parallèles: se déplacer en appui.
- Barres parallèles: s'établir à l'appui et se balancer.
- Trapèze: s'établir à l'appui (en sautant ou en grimpant) au trapèze et se balancer ou exécuter des acrobaties.

Balancer et s'élaner


Les mouvements de balancer en avant, en arrière, vers le haut et vers le bas sollicitent la perception corporelle de manière variée et constituent de précieuses expériences motrices. Très appréciés, ils nécessitent toutefois une bonne organisation et des mesures de sécurité appropriées; celles-ci sont détaillées pour chaque exercice.


Exercice de base		Variantes
<p>Balançoire</p> 	<p>Description Les enfants se balancent à différents engins et acquièrent leurs premières expériences en matière de balancer.</p> <p>Objectif Se balancer avec assurance. Apprécier la sensation et apprendre à connaître différentes possibilités pour se balancer.</p> <p>Sécurité Sécuriser l'installation avec des tapis et indiquer clairement aux enfants qui attendent la zone dans laquelle ils ne doivent pas pénétrer. Une bonne organisation est indispensable.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Tarzan et Artistes.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir dans les anneaux ou sur le trapèze et se laisser pousser par le moniteur ou les camarades. • Qui arrive à se donner de l'élan et à se balancer seul, assis ou debout? • Qui arrive, en suspension fléchie, à regarder à travers le hublot (anneau)? (cf. photo). • En se tenant aux anneaux, prendre un peu d'élan en reculant et se balancer jambes repliées. • En se tenant aux deux anneaux ou au trapèze, prendre de l'élan et se balancer en avant, en arrière. • Se balancer à plusieurs en étant synchronisés. • Qui arrive à exécuter un demi-tour ou un tour complet? <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anneaux (à hauteur des hanches pour se balancer assis, à hauteur des genoux pour se balancer debout et assez haut pour se balancer en suspension). • Trapèze (mêmes réglages que pour les anneaux). • Corde. • Perches.
<p>Monde à l'envers</p> 	<p>Description Les enfants se pendent à la barre fixe ou aux anneaux par les jarrets et admirent le monde à l'envers. Quand ils se sentent à l'aise, ils peuvent prendre plus de risques et commencer à se donner de l'élan avec les bras et à se balancer.</p> <p>Objectif Se suspendre tête en bas aux anneaux et à la barre fixe (par les jarrets) et se balancer.</p> <p>Sécurité Sécuriser l'installation avec des tapis. Régler les anneaux et la barre fixe en fonction de la taille des enfants.</p> <p>Renvoi  1^{er} à 2^e année Monde à l'envers.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se donner de l'élan en se poussant avec les mains au sol. • Déclencher l'élan soi-même sans toucher le sol avec les mains. • Tête en bas, ramasser une balle par terre et la lancer à un camarade. • Napoléon (uniquement pour les «avancés»): suspendu par les jarrets, prendre de l'élan. Quand on a suffisamment de hauteur, décrocher les genoux de la barre au point mort, poursuivre la rotation et atterrir à la station. En décrochant les genoux, fixer un point en hauteur devant soi.


		Exercice de base	Variantes
<p>Tarzan</p> 	<p>Description Les enfants se balancent comme Tarzan au bout d'une corde. Compléter cette forme de base par différentes tâches.</p> <p>Objectif Acquérir de l'expérience dans les balancers et renforcer la musculature.</p> <p>Sécurité Sécuriser l'installation avec des petits ou des gros tapis suivant la difficulté.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'élaner depuis un caisson, s'accrocher à la corde et se balancer. Attention: attraper la corde suffisamment haut pour éviter de foncer dans le caisson! • Idem en coinçant une balle ou un sautoir entre les pieds. Au point mort, essayer d'atteindre une cible avec. • Saut avec sortie: s'élaner depuis le caisson et se laisser tomber sur un gros tapis au point mort après un balancer. 	
<p>Festival de balancers</p> 	<p>Description Pas d'exercice de base ici, mais des idées pour se balancer de manière variée! Les enfants peuvent tester eux-mêmes les engins et les différents postes.</p> <p>Objectif Se familiariser avec différentes manières de se balancer et faire des expériences variées.</p> <p>Sécurité Sécuriser le sol avec des tapis.</p>	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec des cordes, fixer un banc retourné aux anneaux pour fabriquer une balançoire géante à tester à plusieurs. • Accrocher une barre fixe à deux paires d'anneaux pour faire un trapèze géant à tester à plusieurs. • Accrocher un tapis aux anneaux avec des cordes pour confectionner un hamac géant. 	

Danser et rythmer

Les jeunes enfants aiment danser et bouger en rythme; chez les plus grands, cela vaut essentiellement pour les filles. Les mouvements sont spontanés et souvent très créatifs. Les enfants s'expriment avant tout par rapport à ce qu'ils ont déjà vécu. La musique et le rythme stimulent leur imagination, tout comme les histoires et les images. Au travers de comptines, de poèmes, de chansons et de jeux chantés, ils expérimentent différents processus rythmiques. Associées au mouvement, ces expériences sont essentielles pour développer et approfondir le sens du rythme.

Exercice de base		Variantes
<p>Au pays du silence</p> 	<p>Description Les enfants ne doivent pas faire de bruit ni parler. Le moniteur leur montre différents mouvements et poses. Les enfants l'observent et l'imitent le plus vite possible.</p> <p>Objectif Percevoir des mouvements de manière visuelle uniquement. Augmenter la concentration grâce au silence.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir en avant, de côté, en arrière. • Sautiller. • Marcher à quatre pattes, se déplacer comme un crabe. • Marcher sur la pointe des pieds/sur les talons. • Se tenir sur une jambe. • S'allonger par terre. • Imiter des animaux. • Expliquer et réaliser des séquences motrices simples et des jeux sans parler. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accompagner ou guider les mouvements avec des instruments de percussion (p. ex. en jouant du tambourin ou en tapant dans les mains).
<p>Ballon géant</p> 	<p>Description Serrés les uns contre les autres, les enfants se tiennent par la main et forment un ballon. En soufflant de toutes leurs forces, ils gonflent celui-ci (les enfants s'écartent). Lorsque le ballon éclate, tout le monde tombe par terre.</p> <p>Objectif Prendre conscience de sa respiration, représenter une figure en groupe.</p> <p>Sécurité Prévoir suffisamment de place pour tomber!</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les enfants courent en cercle en se donnant la main. Arrivent-ils à se déplacer au même rythme sans faire éclater le ballon (= cercle)? •  Chapitre «Développer les bases», «Gonfle le ballon».
<p>Métamorphoses</p> 	<p>Description Tous les enfants bougent au son d'un instrument de percussion (p. ex. tambourin). Ils adoptent le rythme et exécutent des mouvements sur la base de celui-ci.</p> <p>Objectif Sentir le rythme et le transformer en mouvements.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir, sautiller, galoper, marcher. • Quand la percussion stoppe, les enfants se figent sur place. • Lorsque la percussion stoppe ou qu'un autre bruit retentit, les enfants se transforment en différents objets ou personnages: pierre, coccinelle, arbre, nain, géant. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voix, mots. • Autres instruments.

		Exercice de base		Variantes	
<p>Mime des animaux</p> 	<p>Description Plusieurs photos d'animaux sont posées par terre. Un enfant choisit une image et la mime sans parler. Ses camarades essaient de deviner de quel animal il s'agit et s'efforcent ensuite de l'imiter à leur tour.</p> <p>Objectif Reconnaître les modes de déplacement et les caractéristiques des animaux et les imiter de manière que les autres les devinent.</p> <p>Renvoi  1^{re} à 2^e année Mime des animaux.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser d'autres images (sports, personnages de contes de fées). • Un enfant mime son animal favori; tous les autres l'imitent. • Aménager un parcours à effectuer en imitant différents animaux: marcher en équilibre sur un banc suédois comme un chat, grimper aux espaliers comme un singe, sauter comme une grenouille. 			
<p>Improvisations</p> 	<p>Description Le moniteur passe un morceau de musique. Les enfants doivent se mouvoir en rythme de manière créative.</p> <p>Objectif Sentir le rythme et bouger en accord avec la musique. Stimuler la créativité.</p> <p>Renvoi Le CD «Musique et mouvement: jeux de mouvements pour enfants», qui fait partie du coffret didactique Sport des enfants J+S, contient 15 jeux réalisables sans grande préparation.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grand – petit. • Debout – couché. • Fort – doucement. • Vite – lentement . • Donner des histoires et des personnages à imiter en dansant. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre à disposition des engins à main et des objets pour les improvisations (cordes, cerceaux, foulards de jonglage, balles, journaux, etc.). 			
<p>Chorégraphies</p> 	<p>Description Les enfants apprennent une chorégraphie adaptée à leur niveau. Le moniteur donne quelques pas avec une suite à respecter et les exerce avec les enfants. Exemples: step de côté, twist, mouvement de ressort, avancer/reculer, combinaisons avec les bras, sautiller, éléments au sol. Tous les pas sont possibles!</p> <p>Objectif Exécuter de manière autonome une chorégraphie apprise.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le moniteur élabore une chorégraphie avec différents pas de danse. Tous les 8 à 16 battements (suivant le niveau des enfants), on ajoute un nouveau pas de danse. Les pas utilisés peuvent revenir plusieurs fois et se succéder dans le même ordre; la combinaison peut être répétée. • Les enfants inventent leurs propres pas de danse et les montrent au moniteur, puis au groupe. Ils peuvent les intégrer dans la chorégraphie. <p>Musique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants apportent leur musique préférée. Le moniteur choisit un morceau avec eux pour la chorégraphie. • Choisir des morceaux avec environ 120 bpm (battements par minute). • Morceaux populaires: bande musicale de films pour enfants (p. ex. Madagascar), musique pour enfants. 			

	Forme de jeu	Variantes
<p>Attention, inondation!</p> 	<p>Description Le moniteur passe un morceau de musique. Les enfants dansent, sautent et sautillent au gré de leur envie.</p> <p>Objectif Faire appel à la créativité des enfants. Suivant les tâches annexes, différents objectifs sont possibles, p. ex. entraîner l'équilibre.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque la musique s'arrête, gare à l'inondation! Pour se mettre au sec, les enfants se réfugient en hauteur. Le moniteur donne différentes poses à prendre: balance, arbre; se tenir sur une jambe, poser une seule main et un seul pied par terre. • Courir sur les lignes, des couleurs ou des formes données. • Répartir des tapis fins dans la salle sur lesquels les enfants dansent et exécutent des acrobaties. • Quand la musique s'arrête, le moniteur crie un chiffre, par exemple 3. Les enfants se regroupent alors le plus vite possible par trois sur un tapis ou à l'intérieur d'un cerceau.
<p>A l'oreille</p> 	<p>Description Les enfants entendent trois morceaux de musique différents; ils ont une tâche à effectuer pour chaque morceau. Exemple: A = trottiner et courir. B = danser au sol. C = bouger en rythme avec une balle. L'enseignant passe la musique et les enfants exécutent les mouvements sans se tromper.</p> <p>Objectif Reconnaître différents morceaux de musique et rythmes et les rattacher à des mouvements. Improviser.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants choisissent les différentes formes de mouvement. • Imposer des pas de danse ou les laisser choisir aux enfants. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser différents engins à main.



Lancer et attraper

Lancer et attraper sont des formes de base du mouvement sur lesquelles repose la pratique de nombreux sports, comme les disciplines de renvoi, de jeu voire de lancer en athlétisme. On distingue également des formes différenciées telles que porter, rouler, conduire, dribbler, frapper et projeter.

Il s'agit ici de développer non seulement l'habileté avec les ballons, mais aussi le maniement d'autres engins tels que cannes ou raquettes. En donnant aux enfants des tâches motrices aussi variées que possible, on veillera à ce qu'ils s'exercent toujours des deux côtés. **P** «Diversifier au travers de l'entraînement de la bilatéralité». Le moniteur mettra à leur disposition des objets légers à lancer, mais aussi différents engins – à lancer et à faire voler – pour qu'ils multiplient le plus possible les expériences motrices.

U «Jeux de balle brûlée et de balle Alaska», «Jeux de balle à deux camps», «Jeux de lutte pour le ballon», «Jeux de tirs au but», «Jeu de renvoi».

	Exercice de base	Variantes
Déménageurs 	Description Les enfants transportent le plus possible de balles de tennis d'un point A à un point B dans leurs mains sans les laisser tomber. Objectif Acquérir de l'expérience dans la manière de porter et de transporter différentes balles. Renvoi Cahier pratique «mobile» n° 16 Objectif jeux.	Mouvement <ul style="list-style-type: none">• Transporter les objets autrement, en les coinçant entre les bras ou les jambes. Qui a d'autres idées?• Varier les modes de déplacement: marcher et courir en avant, en arrière, de côté, à quatre pattes.• Porter et transporter un objet avec des moyens auxiliaires: une balle sur deux bâtons de gymnastique ou deux massues, une balle ou un volant sur une raquette (tennis, badminton, tennis de table), une balle de unihockey sur le bout de la canne.• Transporter des objets à deux: porter une balle en la coinçant contre le dos, les fesses, le front; la transporter sur deux bâtons de gymnastique. Matériel <ul style="list-style-type: none">• Varier les objets: footbags, balles et ballons, volants, ballons de baudruche, coussins.• Ajouter des obstacles ou aménager un parcours: bancs suédois, piquets, éléments de caisson, cordes, élastiques.

Exercice de base

Variantes

Gardien de troupeau



Description

Les enfants font rouler des balles avec la main à travers la salle. Le moniteur énonce une couleur présente dans la salle. Les enfants doivent la toucher le plus vite possible avec la balle.

Objectif

Conduire la balle en la contrôlant avec ou sans moyen supplémentaire.

Mouvement

- Conduire une balle avec le pied, avec d'autres parties du corps.
- Faire rouler la balle uniquement sur les lignes de la salle.
- Slalom, le maître et son chien, parcours.
- Au signal, exécuter différentes tâches: échanger la balle avec un camarade, décrire un huit autour des jambes, toucher le mur en faisant rouler la balle et la rattraper.
- A deux: se faire des passes en faisant rouler la balle. Faire rouler la balle entre les jambes d'un partenaire, puis aller la rechercher le plus vite possible.
- Formes d'estafette.

Matériel

- Balles de différentes tailles et de différents poids.
- Conduire la balle à l'aide de moyens auxiliaires: canne de unihockey, raquette de tennis/goba, bâtons de gymnastique, massues.

Stand de tir



Description

Le moniteur installe un parcours avec les enfants. Chacun s'exerce de façon autonome aux différents postes en essayant de toucher les cibles: marques sur le mur, cônes et massues posés sur un caisson, cartons et éléments de caisson, cadre de tchoukball, buts, cerceaux suspendus.

Toujours s'exercer des deux côtés!

Objectif

Lancer une balle correctement de diverses manières et atteindre une cible.
Précision et angle de tir, différenciation.

Renvoi

 Degré préscolaire Jouer: lancer avec précision.

Mouvement

- Lancer des objets en utilisant différentes techniques (avec une ou deux mains, par-dessus la tête, par en bas, passe à deux mains, projeter).
- Lancer loin: lancer différents objets le plus loin possible; trouver la technique optimale de lancer, s'exercer, acquérir de l'expérience avec la trajectoire des objets.
- Balle-rebond: essayer de lancer la balle dans un caisson en la faisant rebondir contre le mur.
- Lancer la balle avec le pied → viser une cible.

Matériel

- Lancer différents objets: balles, ballons, volants, foulards.
- Lancer des bâtons, des allumettes, des branches, des fusées volantes.
- Balle filante: lancer des footbags emballés dans des foulards de jonglage.

Environnement

- En forêt: lancer des pives, des noix, des branches, des pierres et d'autres objets naturels.
- Définir et viser des cibles naturelles: arbres, buissons, poteaux, souches.

Exercice de base

Variantes

Passe-passe



Description

Par deux, les enfants se font des passes avec une balle. Ils peuvent la rattraper à deux mains.

Objectif

Rattraper une balle envoyée avec précision.

Renvois



1^{re} à 2^e année Jeux d'adresse avec balle en solo.

1^{re} à 2^e année Lancer et rattraper seul.

1^{re} à 2^e année Passe à dix en duo.

1^{re} à 2^e année A deux avec une balle.

1^{re} à 2^e année Lancer et recevoir en groupe.

1^{re} à 2^e année Balle par-dessus la corde.

Mouvement

- Lancer une balle en l'air et la rattraper.
- Lancer une balle assez haut et exécuter une acrobatie avant de la rattraper: taper dans les mains, effectuer une roulade ou un tour sur soi-même, toucher le sol, toucher ses pieds.
- Inventer un «passe à dix» ou le réaliser en suivant les consignes.
- Rattraper une balle avec différents accessoires: caisse, cerceau, foulard, cône, corbeille.
- Lancer deux balles en l'air en même temps et les rattraper.
- Lancer une balle contre le mur et la rattraper.
- Placer un cerceau par terre entre deux enfants puis se faire des passes via le cerceau.
- Par deux, se faire des passes par-dessus une corde, un filet ou un cerceau accroché aux anneaux.
- Lancer une balle contre le cadre de tchoukball et la rattraper (cf. photo).

Matériel

- Différentes balles.
- Ballons de baudruche, foulards de jonglage.
- Cadre de tchoukball.

Dribbles en vrac



Description

Les enfants dribblent avec une balle en essayant différentes figures de leur invention. Ils se les montrent et les exercent. Exemples: dribbler debout, en marchant et en courant, assis ou couché. S'asseoir et se relever, faire la balance, dribbler entre les jambes, sur une jambe, en fermant les yeux, couché en roulant du ventre sur le dos.

Toujours s'exercer des deux côtés!

Objectif

Connaître les caractéristiques du dribble avec différentes balles, pouvoir dribbler à une et à deux mains en se déplaçant.

Mouvement

- Dribbler avec une balle à deux mains et l'attraper.
- Dribbler avec une balle à deux mains plusieurs fois de suite.
- Dribbler avec une balle à une main.
- Dribbler et frapper la balle au sol le plus fort possible: qui fait le plus de bruit? Quelle balle rebondit le plus haut?
- Dribbler avec une balle selon différents rythmes.
- Dribbler en rythme avec des camarades.
- Dribbler au rythme des instruments de percussion ou des pas.

Matériel

- Dribbler avec différentes balles.
- Dribbler autour, sous et par-dessus de petits obstacles: lignes, forêt de piquets, slalom, banc suédois, élastique, cerceau.
- Tester différentes surfaces: place en dur, sol de la salle de gymnastique, pelouse, banc suédois.

		Forme de jeu	Variantes
<p>Coco en stock</p> 	<p>Description Former deux équipes: les cueilleurs et les singes. Les cueilleurs veulent récolter le plus de noix de coco (= balles) possible dans la jungle et les ramener dans leurs grandes caisses (éléments de caisson). Les singes les en empêchent en vidant les caisses et en renvoyant les noix de coco dans la jungle. Attention: ne pas lancer les balles, mais les porter et les déposer! Lorsqu'un singe est touché par un cueilleur, il doit ramener la noix de coco dans la caisse.</p> <p>Objectif S'exercer à porter de manière ludique; respecter les règles du jeu.</p> <p>Renvoi Spielen lernen, Spielfächer Basic für Kindergarten/ Unterstufe (en allemand uniquement).</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aller chercher de l'or en Chine. • Transporter les balles sur une raquette (badminton, tennis). 	
<p>Patate bouillante</p> 	<p>Description Les enfants courent dans la salle en musique. Plusieurs balles (= patates bouillantes) sont en jeu. Les enfants se les passent le plus vite possible. Quand le moniteur arrête la musique, l'enfant qui a la balle dans les mains se brûle les doigts et doit présenter un pas de danse en accord avec la musique avant de reprendre le jeu.</p> <p>Objectif Apprendre à jouer avec des balles en se déplaçant et en groupe sans perdre le contrôle.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se passer la balle de différentes manières: de main à main, toucher d'abord le dos d'un camarade avant de la passer, passe au sol, passe directe. • A la chaîne: tous les enfants se tiennent en cercle et se passent les balles de main à main ou en les lançant. Plus difficile: les enfants se déplacent dans la salle; la balle est transmise dans le même ordre. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balles: balles en mousse, balles de gymnastique, mini-ballons de football, ballons de volleyball et de handball, balles de tennis. • Varier le nombre de balles. 	
<p>Minigolf</p> 	<p>Description Le moniteur aménage un parcours de golf en salle ou à l'extérieur avec des caisses, des éléments de caisson, des buts et différents seaux. Tous les enfants ont une balle. Ils se placent sur la ligne de départ et essaient de toucher la cible n° 1. Dès qu'ils ont réussi, ils passent à la deuxième. Qui effectue tout le parcours avec le moins de coups (lancers)?</p> <p>Objectif Lancer de différentes manières en variant les distances et les cibles.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler la balle pour atteindre la cible. • Lancer ou rouler la balle avec la «mauvaise» main. • Shooter la balle. • Effectuer le parcours avec une raquette (tennis, badminton, tennis de table, goba) et une balle. • Effectuer le parcours avec une canne et une balle (unihockey, golf). • Laisser les enfants aménager un parcours. • Qui effectue le parcours le plus rapidement? Concours individuel ou par équipe. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • On peut utiliser toutes sortes de récipients au gré de son imagination! 	

Exercices tirés de mobile:

Cahier pratique n° 10: Balles et ballons, 2005.

Cahier pratique n° 16: Objectif jeux, 2006.

Lutter et se bagarrer

Pratiqués loyalement, les combats et les jeux de lutte sont amusants et permettent aux enfants d'assouvir leur besoin de bouger de diverses manières. Ils développent la perception corporelle et permettent de vivre des émotions et de s'entraîner à les contrôler.




T Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Rire», «Les émotions».

En expérimentant et en gérant victoires et défaites les enfants apprennent à mieux supporter la frustration; en se familiarisant avec des règles et des rituels et en les respectant, ils augmentent, en outre, leur self-control. Par ailleurs, les duels entraînent la condition physique et la coordination. Le respect des règles convenues et de l'adversaire est fondamental pour la réussite des jeux de lutte et de combat.

Sécurité

Enlever bijoux et chaussures pour éviter les blessures. Avant la leçon, définir un signal clair (p.ex. «stop!») avec les enfants pour interrompre immédiatement le combat en cas de douleur.

T «Jeux de lutte et de combat».

	Exercice de base	Variantes
<p>Touche et gagne</p> 	<p>Description Face à face, deux enfants se tiennent par les mains. Pendant X minutes, ils essaient de toucher le plus souvent possible les pieds de l'adversaire avec leurs pieds.</p> <p>Objectif Encourager le contact corporel, développer la capacité de réaction et la vitesse.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toucher la cuisse de l'adversaire avec les mains. • Toucher les épaules de l'adversaire avec les mains. • Toucher les pieds de l'adversaire avec les pieds et les cuisses ou les épaules avec les mains. • En position d'appui facial, toucher les mains de l'adversaire.
<p>Attention à la flaqué!</p> 	<p>Description Un tapis (= flaqué) est placé entre les deux adversaires. Les deux enfants se tiennent par la main droite et essaient de se tirer et de se pousser mutuellement dans la flaqué. Celui qui y met le pied en premier a perdu.</p> <p>Objectif Mesurer ses forces en tirant et en poussant.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans la position de départ, se tenir par la main gauche ou par les deux mains. • Les deux adversaires se placent à côté du tapis, sans se toucher. Ils doivent d'abord s'attraper avant de tirer/pousser. • Utiliser un gros tapis comme flaqué. Les enfants forment un cercle autour en se donnant la main. Tout le groupe essaie de tirer un camarade dans la flaqué.
<p>Voleur de trésor</p> 	<p>Description Deux enfants se font face, à plat ventre sur un tapis. Bras tendus, ils tiennent une balle entre eux. Au signal, chacun essaie de la tirer sous lui.</p> <p>Objectif Conquérir des objets et les défendre.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenir la balle avec les pieds, allongé sur le dos. • Un enfant garde la balle sous son ventre en position accroupie; l'autre essaie de s'en emparer. • Combat deux contre deux. • Dans cette même variante, deux enfants attaquent le gardien de la balle, qui a les yeux fermés. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser différentes balles: médecine-ball, balles molles en caoutchouc, gros ballons en plastique. • Coussins.



		Exercice de base	Variantes
<p>Roi des îles</p> 	<p>Description Deux enfants essaient de se pousser mutuellement hors du terrain (deux tapis fins). Le vainqueur doit garder au moins une partie du corps à l'intérieur du terrain.</p> <p>Objectif Conquérir un espace et le défendre.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu inverse: un ou deux requins rôdent autour du tapis. Ils essaient de tirer les enfants qui se trouvent dessus dans l'eau. Lorsqu'un enfant touche le sol avec une partie du corps, il devient, à son tour, requin. • Tous les enfants s'asseyent sur un gros tapis posé sur des tapis fins. Ils essaient de se pousser mutuellement hors du gros tapis. Celui qui y reste le plus longtemps assis est couronné roi des îles. 	
<p>Chasse à la tortue</p> 	<p>Description Les enfants (= tortues) se placent à l'extrémité d'un grand champ de tapis. A quatre pattes, ils essaient d'effectuer la traversée pour se rendre à la mer. Deux chasseurs les en empêchent en les tournant sur le dos. La tortue qui se retrouve sur le dos aide les chasseurs au tour suivant.</p> <p>Objectif Maintenir ou modifier une position.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les chasseurs peuvent s'aider pour retourner les tortues particulièrement vigoureuses. • Idem sous forme de duel ou de combat en petits groupes. 	
<p>Combat au sol</p> 	<p>Description A et B sont assis côte à côte sur des tapis fins, les jambes tendues en sens inverse. Le bras le plus proche de l'adversaire est posé sur l'épaule qui se trouve le plus loin. Au signal, chacun essaie de renverser l'autre sur le dos.</p> <p>Objectif Combattre au sol.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'adversaire doit être maintenu sur le dos de 10 à 20 secondes; de son côté, il essaie de se tourner sur le ventre ou de se redresser. • Modifier la position de départ: dos à dos, assis ou à genoux face à face. • Deux enfants de petite taille luttent contre un enfant particulièrement grand et fort. 	
<p>Sumo</p> 	<p>Description Installer des tapis sur une grande surface et marquer l'aire de combat à l'intérieur. Les deux sumotori se placent dans la position de départ traditionnelle. Au signal, le combat commence. Le but est de pousser l'adversaire hors de l'arène. Celui qui en sort ou qui touche le sol avec une autre partie du corps que les pieds a perdu.</p> <p>Objectif Combattre debout.</p>	<p>Jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aménager différentes aires de combat dans la salle. Les meilleurs s'affronteront à la fin au milieu de l'arène. • Réaliser le combat sous forme de concours par équipe. 	




Exercices tirés de mobile:



Cahier pratique n° 2: «Apprendre à se battre de façon loyale», 1999.

Glisser et déraper


La glisse fascine les enfants sous toutes ses formes et joue un rôle important dans le développement moteur; elle entraîne et développe le sens de l'équilibre. Pour acquérir de l'expérience dans ce domaine, il existe de nombreuses possibilités. Les débuts se font à plat, sans l'aide d'un partenaire; il s'agit avant tout de se familiariser avec les différentes formes de matériel que l'on peut utiliser pour glisser. A travers des exercices à deux et en groupes, on peut ensuite faire progressivement les expériences les plus diverses, en utilisant également des plans inclinés. On sera tout particulièrement attentif à la sécurité lorsque l'on aménage les installations.

Exercice de base		Variantes
<p>Téléphérique</p> 	<p>Description Assis sur un morceau de tapis, les enfants se tirent à une corde sur plusieurs mètres.</p> <p>Objectif Se familiariser avec les caractéristiques de la glisse, garder son équilibre et renforcer la musculature.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Téléphérique.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • A genoux, assis, couché, debout. • Se tirer à plat ventre sur un banc suédois (horizontal ou incliné). <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Morceaux de tapis. • Sacs en jute. • Chiffons. • Chaussettes.
<p>Chiens de traîneau</p> 	<p>Description Assis sur un morceau de tapis (traîneau), un enfant se tient à un cerceau tiré par un camarade (= chien).</p> <p>Objectif Connaître les particularités de la glissade et savoir se tenir en équilibre.</p> <p>Renvoi  Degré préscolaire Attelage.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • A genoux, assis, couché, debout. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Surface: morceaux de tapis, sacs en jute, chiffons. • Fixer des cordes à un tapis (côté antiglisse en haut) pour faire un traîneau. Un ou deux enfants s'installent dessus et se font tirer par plusieurs camarades. • Utiliser différents objets pour attacher le chien au traîneau: chambre à air, corde, piquet. • Effectuer un parcours avec le traîneau.
<p>Planche à roulettes</p> 	<p>Description Les enfants se tiennent assis ou debout sur un engin à roulettes et se poussent ou se tirent mutuellement dans un espace donné ou autour d'obstacles.</p> <p>Objectif Se familiariser avec les engins à roulettes, en connaître les dangers et les possibilités.</p> <p>Renvoi Manuel «Courageux, c'est mieux!»</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Couché, assis (en s'appuyant ou non avec les mains), à genoux, debout. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chariot à tapis vide. • Haut de caisson posé sur deux planches. (30 x 40 cm) avec des roues articulées. • Chariot à ballons. • Planche à roulettes (skateboard). • Utiliser des cordes comme «rênes». • Utiliser des piquets pour se pousser.

		Exercice de base		Variantes	
Toboggan		<p>Description Accrocher un banc suédois aux espaliers ou à la barre fixe pour construire un toboggan. Les enfants grimpent, s'asseyent sur un morceau de tapis et dévalent la pente.</p> <p>Objectif Garder son équilibre malgré la pente et la dynamique. Tenue du corps active, plaisir et confiance en soi.</p> <p>Sécurité Sécuriser le départ, la descente et l'arrivée avec des tapis.</p> <p>Renvois  Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Rire», «Les émotions». Chapitre «La psyché chez les 5 à 10 ans», «Réaliser une performance», «La perception de soi».</p> <p>  Degré préscolaire Toboggan. Degré préscolaire Saut à ski.</p>		<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assis, à genoux, couché, debout comme un skieur/un snowboarder. • Saut à ski: debout (ou accroupis), les enfants dévalent le banc, sautent et atterrissent en souplesse sur le gros tapis. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varier l'inclinaison de la pente. • Glisser en chaussettes. • Construire un toboggan en recouvrant un escalier avec des tapis. 	
					

		Description		Variantes	
Tapis rampant		<p>Description Deux équipes (ou plus) de 2 à 4 enfants essaient de déplacer le plus vite possible un tapis (protection anti-glisse en haut) d'un point A à un point B. Ils ne peuvent déplacer le tapis qu'en sautant dessus à tour de rôle.</p> <p>Objectif Apprendre à différencier dynamique et statique. Travailler le saut en longueur.</p>		<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atterrissage debout uniquement. • Ne pas compter le temps, mais le nombre de sauts (l'équipe qui en fait le moins a gagné). 	
					
Rodéo		<p>Description Le cow-boy se tient sur un cheval sauvage (= chariot à tapis). Un camarade essaie de désarçonner le cow-boy en poussant et en tirant le chariot.</p> <p>Objectif Garder son équilibre dans des conditions difficiles.</p> <p>Sécurité Le moniteur surveille pour pouvoir intervenir si le cheval se montre trop sauvage. Le périmètre n'est pas délimité.</p>		<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le cow-boy se tient accroupi. • Le cow-boy se tient sur une jambe. <p>L'un avec l'autre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cheval et cow-boy essaient d'effectuer un tronçon ou un parcours défini à l'avance le plus vite possible sans que le cow-boy tombe (exercice de collaboration). 	
					

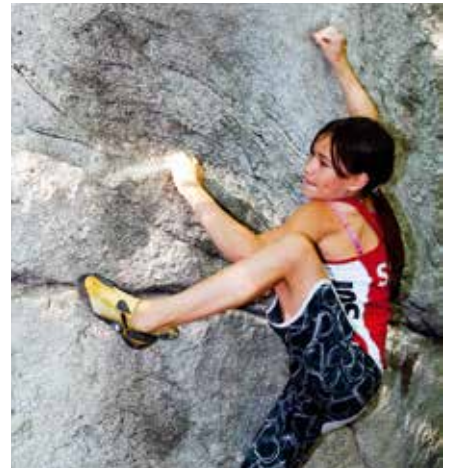
Pratiquer les sports

Un répertoire moteur très large,  Chapitre «Encourager la diversité», permet de mieux entraîner les habiletés propres au sport. A cet égard, il est bon que l'enfant ne se spécialise pas trop tôt en se consacrant à un seul et unique sport. Couplée à un entraînement intensif, une spécialisation précoce peut conduire à l'abandon de la pratique sportive ou à un désintéressement durable. En proposant aux enfants des leçons et des entraînements ludiques et variés, Sport des enfants J+S vise à leur donner envie de faire du sport toute leur vie tout en leur assurant des bases solides s'ils souhaitent par la suite se lancer dans le sport de performance. Le moment idéal pour commencer un entraînement ciblé propre au sport et axé sur la compétition varie d'un sport à l'autre; dans la majorité des cas, il se situe hors de la tranche d'âge couverte par Sport des enfants J+S.

Les enfants ont souvent très tôt un sport de prédilection qu'ils veulent découvrir et pratiquer, et il convient d'en tenir compte. Le perfectionnement des habiletés propres au sport renforce le sentiment de compétence de l'enfant et lui permet de vivre une expérience gratifiante. L'entraînement au sein d'un club peut répondre à ce besoin. S'il peut se faire à un niveau parfois extrêmement élevé, il n'en doit pas moins rester diversifié. Il est essentiel de continuer à varier les formes de mouvement ou de jeu en exploitant notamment les analogies entre les sports. Il existe par exemple de nombreux jeux dans lesquels on lance une balle dans un but. La taille, la forme et le poids de la balle (ou du palet), la grandeur des buts (ou du panier), la manière de conduire la balle (avec la main, le pied, la canne), la surface, les dimensions et la forme du terrain de jeu (salle, pelouse, place en dur, patinoire), l'équipement (chaussures à crampons, chaussures de salle, patins à glace ou à roulettes) et le nombre de joueurs peuvent varier fortement, tout comme les défis techniques, tactiques et physiques qui en découlent. Il convient de tirer parti de ces analogies pour améliorer la qualité du mouvement, le sens tactique et la condition physique dans le sport principal également. En pratiquant des sports qui présentent des similitudes au niveau des mouvements ou des règles, l'enfant prend conscience des différences technico-tactiques et physiques, petites ou grandes, qui les séparent et peut ainsi améliorer ses habiletés dans «son» sport. Les sports complémentaires ou à découvrir – c'est-à-dire ceux qui développent des formes de base de mouvement pas ou peu entraînées dans le sport principal – constituent pour leur part un précieux complément à l'entraînement dans le sport spécifique et dans les sports apparentés.

Sur le site www.jeunesseetsport.ch, Sport des enfants J+S présente un large éventail de leçons d'introduction aux sports J+S. Visant à donner aux moniteurs des indications pour la pratique de sports apparentés ou la découverte d'autres sports, les leçons proposent de multiples formes de jeu et d'exercice dont les moniteurs pourront également s'inspirer pour l'entraînement dans le sport principal; plusieurs leçons peuvent être téléchargées par sport. Dans chaque sport, un document de base présente les conditions cadre, souligne les aspects importants pour la sécurité et donne un aperçu de tous les thèmes de leçon et degrés de difficulté.

Il existe, par ailleurs, pour tous les sports J+S des manuels pour les 10 à 20 ans; ceux-ci peuvent être commandés à l'OFSPPO à Macolin, Documentation J+S.



Changer d'environnement

Pour se développer, l'enfant a besoin de faire des expériences motrices variées. Comme nous l'avons montré à l'aide d'exercices pratiques aux chapitres précédents, ces expériences englobent non seulement les formes de base du mouvement, mais aussi la découverte de l'environnement social et matériel sous différentes formes. L'activité sportive permet ainsi une large palette d'impressions sensorielles et d'émotions. Si l'effort entraîne souvent des yeux brillants, des joues rouges et un enthousiasme débordant, il peut aussi être synonyme de respiration haletante, de sueur ruisssante, de profonde déception en cas d'échec ou d'explosion de joie démesurée en cas de succès.

A côté de cela, l'activité physique donne à l'enfant la possibilité de découvrir et d'expérimenter différents espaces, infrastructures sportives et surfaces. Le changement d'environnement élargit la palette des impressions et des expériences sensorielles: le vent qui se lève, les nuages qui passent, les averses et les chutes de neige soudaines, le soleil éblouissant, la pelouse fraîchement tondue, les feuilles qui tombent, les insectes qui bourdonnent, le sol verglacé, l'eau rafraîchissante et le sable chaud enrichissent les activités sportives en plein air. Une ambiance calme et concentrée, une musique entraînante ou un rythme soutenu contribuent à modifier l'atmosphère dans une salle. En évoluant sur une surface dure, sur du gazon, dans la neige, sur la glace, le sable ou le sol de la salle de gymnastique, on ne sollicite pas les sens de la même manière et on génère de nouveaux défis passionnants. En s'entraînant au bord de l'eau ou dans l'eau, en forêt, en salle, sur la piste d'athlétisme, en pleine nature ou sur la place de jeu, on permet d'autres expériences au petit goût d'aventure. Sport des enfants J+S entend jouer avec les impressions sensorielles pour développer la perception de manière globale. Quitter de temps à autre l'environnement familier pour découvrir d'autres espaces constitue un enrichissement!

Le changement d'environnement doit être préparé avec soin. Quelles infrastructures se prêtent à l'activité choisie? L'endroit prévu peut-il être réservé à l'avance? Comment les enfants se rendent-ils au lieu de rendez-vous? Peut-on procéder à un échange avec un autre club, une autre école? Faut-il des accompagnants supplémentaires ou du matériel spécifique? A quels éléments faut-il être particulièrement attentif sur le plan de la sécurité? Vous trouverez ci-après une moisson d'exercices et de formes de jeu avec les principaux points à respecter dans chaque environnement spécifique.



Place en dur, pelouse, place de jeu

	Forme de jeu	Variantes
<p>Appareil photo</p> 	<p>Description Les enfants se mettent par deux. A, l'appareil photo, ferme les yeux. B, le photographe, l'emmène vers différents objets. Lorsqu'il actionne le déclencheur (petite tape sur la tête), A ouvre brièvement les yeux et mémorise l'image (= il prend une photo). Tous les «appareils» font trois photos, puis racontent ce qu'ils ont photographié et à quel endroit.</p> <p>Objectif Exercer la perception visuelle et entraîner la mémoire.</p>	<p>Mouvement/Tâche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définir le nombre d'objets à photographier. • Indiquer le type d'objets à photographier. • Utiliser un bandeau ou un foulard pour bander les yeux de A.
<p>Course d'orientation photo</p> 	<p>Description Le moniteur montre des photos d'objets situés dans le lieu d'entraînement ou le périmètre de l'école. Par deux, les enfants cherchent ces objets, qui renferment tous une lettre à mémoriser. En remettant les lettres dans le bon ordre, ils essaient de reconstituer un mot.</p> <p>Objectif Apprendre à s'orienter dans le terrain. Se familiariser avec des objets, des cartes et des symboles simples comme base pour d'autres formes de course d'orientation. Entraîner le système cardiovasculaire.</p> <p>Renvois www.scool.ch  1^{re} à 2^e année Cacher un objet; 1^{re} à 2^e année Plan du site de l'école; 1^{re} à 2^e année Recherche de postes; 1^{re} à 2^e année Retrouver l'endroit de la photo; 1^{re} à 2^e année Attribuer les photos à des postes sur une carte.</p>	<p>Mouvement/Tâche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les enfants trouvent des chiffres, des petits billets avec des phrases ou des questions auxquelles ils doivent répondre ou à partir desquelles ils doivent composer une histoire. • Course d'orientation en étoile: après chaque poste, les enfants reviennent au point de départ et reçoivent la photo du poste suivant. • Le moniteur montre aux enfants la photo d'un objet situé à proximité. Les enfants se rendent à cet endroit, où ils trouvent la photo du poste suivant, et ainsi de suite. • Le moniteur colle huit photos d'objets sur une carte d'orientation du site. Les enfants essaient de trouver tous ces objets. Après de chacun d'eux, ils trouvent le signe conventionnel (symbole) correspondant qu'ils notent ou mémorisent. A la fin de la course d'orientation, on discute des signes conventionnels ensemble.
<p>Ombres chinoises</p> 	<p>Description Par deux: A essaie de marcher sur l'ombre de B.</p> <p>Objectif Développer la vitesse et l'orientation.</p> <p>Sécurité Les plus jeunes ont encore du mal à s'orienter dans un groupe. Pour éviter les collisions, introduire ce jeu progressivement.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • A exécute différents mouvements, B imite son ombre. • Représenter différentes figures avec les ombres.

Forme de jeu		Variantes
<p>Trouve le bon chemin!</p> 	<p>Description Le moniteur prépare différentes cartes avec des objets en traçant des parcours plus ou moins faciles selon l'âge et le niveau des enfants. Par deux, les enfants tirent une carte et effectuent le parcours ensemble.</p> <p>Objectif Apprendre à lire une carte. Entraîner la mémoire et le sens de l'orientation. Stimuler le système cardio-vasculaire.</p>	<p>Mouvement/Tâche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux enfants choisissent une carte. A mémorise le parcours et l'effectue; B vérifie. • A prend une carte et effectue le parcours; B le regarde, mémorise le parcours et essaie de l'effectuer à son tour. • A a les yeux bandés; B le guide sur le parcours. A essaie ensuite de deviner à quelle carte le parcours correspond. • Sous forme de concours par équipe: qui rapporte le plus de cartes? <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piquets, cônes, caisses, pneus, morceaux de tapis. <p>Environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reporter différents objets marquants sur la carte: arbres, buissons, panneaux, bancs.
<p>Pinceur pincé</p> 	<p>Description Chaque enfant reçoit trois pinces à linge, qu'il accroche à ses vêtements. Le but du jeu est de voler les pinces des camarades, fixées bien visiblement sur les habits. Qui en récolte le plus?</p> <p>Objectif Développer la capacité de réaction et la vitesse. Apprendre à s'orienter dans un groupe.</p>	<p>Mouvement/Tâche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les enfants reçoivent trois pinces à linge qu'ils gardent dans les mains. Ils doivent s'en débarrasser le plus vite possible sans se faire «pincer» par les autres. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remplacer les pinces à linge par des cordes ou des sautoirs.
<p>A pas feutrés</p> 	<p>Description Posté à 20-50 m de ses camarades, un enfant leur tourne le dos. Les autres approchent à pas feutrés. Dès qu'il entend un camarade avancer, l'enfant qui a le dos tourné fait volte-face. Le camarade surpris en train de bouger doit revenir au départ.</p> <p>Objectif Faire des mouvements souples et silencieux. Travailler la capacité de réaction et la perception acoustique.</p>	<p>Mouvement/Tâche</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Je lis le journal»: Un enfant tourne le dos au groupe et dit à voix haute: «je lis le journal, je lis le journal...». Ses camarades approchent silencieusement. Au signal «stop!», ils se figent sur place tandis que l'enfant qui lit le journal fait volte-face. S'il surprend un camarade en train de bouger, celui-ci doit retourner au départ. Qui arrive jusqu'à l'enfant qui lit le journal? • Se déplacer de différentes manières: marcher, courir, aller à quatre pattes. <p>Environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce jeu peut également être réalisé dans l'eau, sur la glace ou sur la neige.

En forêt


La forêt est un espace propice aux découvertes et aux expérimentations. Elle offre d'excellentes possibilités de jeux et d'activités et permet aux enfants de multiplier les impressions et les expériences sensorielles dans un environnement qui recèle bien des mystères à leurs yeux.

Points importants:

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

Renvoi

Schaukelfee und Klettermax, Spielgeräte im Wald für Kinder, 2006 (en allemand uniquement).

 «Jeux de cache-cache».

	Forme de jeu	Variantes
Cache-nid 	Description Les enfants ont pour mission de ramener dix objets naturels différents et de les déposer dans leur nid. Ils ne peuvent transporter qu'un seul objet à la fois. Ils mémorisent ensuite leurs objets et se mettent par deux. A effectue une boucle, tandis que B retire un objet du nid. A son retour, A doit deviner l'objet manquant. Objectif Percevoir l'environnement et les objets naturels de manière visuelle et tactile. Stimuler le système cardiovasculaire et entraîner la mémoire. Renvoi  Chapitre «La physis chez les 5 à 10 ans», «Stimuler le système cardiovasculaire».	Mouvement <ul style="list-style-type: none">• Varier le mode de déplacement et la tâche de l'enfant qui s'éloigne du nid: fermer les yeux et compter jusqu'à 10, sauter 20 x à la corde, toucher 10 arbres.• Par deux: A se couche par terre; B lui pose un objet sur une partie du corps. A doit deviner l'objet et nommer la partie du corps sur laquelle il se trouve.  Chapitre «Développer les bases», «Percevoir son corps».• Construire une «œuvre d'art» avec les objets réunis. Matériel <ul style="list-style-type: none">• Retirer plusieurs objets du nid et essayer de deviner ceux qui ont été retirés.• Echanger des objets provenant des nids de deux enfants. Qui devine quels objets ont changé de place?

Forme de jeu

Variantes

Provisions d'hiver



Description

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

Objectif

Découvrir l'environnement. Stimuler et entraîner le système cardiovasculaire.

Mouvement

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

Matériel

- Poser de grosses pives sur une souche et essayer de les faire tomber avec des pives plus petites.

Comme des écureuils



Description

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


Objectif

Evoluer en s'adaptant à l'environnement. Exercer les formes de base de mouvement «se tenir en équilibre» et «grimper».

Sécurité

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

Mouvement

 Chapitre «Encourager la diversité», «Se tenir en équilibre».

Matériel

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

Mare aux grenouilles



Description

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

Objectif

Renforcer la musculature.

Mouvement




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

Matériel

Les cordes sont des instruments idéaux pour aménager des constructions simples: balançoire, hamac, pont (2 cordes au minimum), cage à grimper.

Avec de l'eau

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

	Forme de jeu	Variantes
 <p>Bowling arrosé</p>	<p>Description Deux enfants se tiennent face à face chacun derrière une bouteille PET remplie d'eau. Chacun doit essayer de vider la bouteille de l'autre en la faisant tomber avec une balle. Il est interdit de défendre sa bouteille! Lorsque la bouteille se renverse, l'enfant doit d'abord aller rechercher la balle le plus vite possible avant de relever la bouteille. A gagné celui qui a réussi à vider en premier la bouteille de l'autre jusqu'à une certaine marque (on ne peut pas vider entièrement une bouteille PET).</p> <p>Objectif Viser et toucher un objet.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Envoyer la balle avec la main (en la roulant ou en la lançant) ou le pied. • Suivant l'habileté des enfants, réduire ou augmenter la distance entre les bouteilles. • Jeu deux contre deux; les enfants roulent la balle à tour de rôle. • Jouer en triangle ou en carré. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des bouteilles PET de différentes tailles; les plus pratiques pour ce jeu sont celles de 1,5 litre. • Utiliser différentes balles.
 <p>Porteurs d'eau</p>	<p>Description Former de petits groupes. Chaque équipe a un seau rempli d'eau d'un côté du terrain de jeu et un seau vide de l'autre. Avec un gobelet posé sur une raquette de tennis, les enfants transportent l'eau de l'autre côté. Quel groupe remplit son seau en premier?</p> <p>Objectif Garder des objets en équilibre avec des accessoires. Développer l'adresse.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser le jeu sous forme d'estafette. • Transporter le gobelet sur une planche ou une raquette de goba. • Transporter le gobelet à l'aide de deux baguettes en bois (baguettes chinoises). • Utiliser des éponges pour transporter l'eau.
 <p>Alerte à la bombe</p>	<p>Description Tous les enfants ont un ballon rempli d'eau attaché à un pied. Ils essaient de marcher sur le ballon des autres pour le faire éclater. Qui arrive à protéger sa bombe le plus longtemps?</p> <p>Objectif Développer l'adresse et la capacité de réaction.</p>	<p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par deux, se tenir par les épaules et essayer de faire éclater la bombe de l'autre en marchant dessus. • Se faire des passes en cercle avec une bombe à eau sans la faire éclater. • Amener une balle d'un point A à un point B en l'arrosant avec un tuyau. • Le moniteur produit un serpent avec un jet d'eau. Les enfants essaient de courir d'un côté à l'autre sans se faire mordre par le serpent.

Au bord de l'eau

Les fontaines tout comme les rives des lacs et des rivières constituent de merveilleux terrains de jeu. Mais attention: ces plans d'eau comportent des risques dont il faut impérativement tenir compte! Nous nous concentrerons ici sur les jeux qui se déroulent au bord de l'eau; pour la baignade et la natation, veuillez vous reporter à la page suivante.

Points importants:

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

	Forme de jeu	Variantes
<p>Petit train</p> 	<p>Description A la queue leu leu, les élèves suivent la locomotive (= le moniteur) qui leur fait visiter la zone où ils peuvent jouer. Ils découvrent ainsi les lieux, sont rendus attentifs aux dangers et aux règles à respecter.</p> <p>Objectif Se familiariser avec les lieux et connaître le comportement correct à adopter.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tous les enfants sont pieds nus. Le train conduit par le moniteur part à la découverte des différents sols: pré, forêt, galets, grosses pierres. • Saisir de petits cailloux avec les orteils pour les lancer dans la rivière.
<p>Passage à gué</p> 	<p>Description Chercher un endroit où il est possible de franchir la rivière sans se mouiller les pieds. Les enfants essaient de trouver leur chemin en passant sur les cailloux. Si nécessaire, on peut utiliser des pierres supplémentaires pour aménager un passage à gué.</p> <p>Objectif Entraîner l'équilibre et l'adresse.</p> <p>Sécurité Evoluer si possible pieds nus ou avec des sandales en plastique. Si l'eau est froide, alterner de courtes phases de jeu et d'exercice dans l'eau avec des exercices sur la terre ferme. L'eau ne doit pas monter plus haut que les genoux et il ne devrait pas y avoir de courant.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entraîner le passage d'une pierre à l'autre sur la terre ferme. • En équilibre sur une jambe, effectuer différentes figures acrobatiques sur une pierre. <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construire des chemins et des ponts avec des cailloux. • Utiliser des aides comme balancier: longues baguettes, etc. • Tendre une corde au-dessus de la rivière pour s'aider. • Traverser la rivière par deux: B suit A en effectuant exactement le même parcours.



Dans l'eau



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

Sécurité

Dans Sport des enfants J+S, les sports aquatiques – qui englobent la natation, la natation de sauvetage, la natation synchronisée, la plongée libre, le water-polo et le plongeon – font partie des sports soumis à des dispositions de sécurité particulières (cf. Guide pour la réalisation d'offres J+S). Les moniteurs qui souhaitent réaliser l'une de ces activités dans le cadre de Sport des enfants J+S doivent impérativement respecter le guide, de même que les prescriptions de sécurité. Par ailleurs, les écoles sont tenues d'observer les réglementations cantonales en la matière.

Autres documents sur: www.swimsports.ch, www.swiss-swimming.ch

	Exercice de base	Variantes
<p>Sous-marin</p> 	<p>Description Fredonner une mélodie sous l'eau et diriger avec les mains.</p> <p>Objectif Expirer à fond et de manière contrôlée dans et sous l'eau.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire rejaillir la mélodie à la surface de l'eau. • Idem sur une jambe. • Par deux, se passer un anneau sous l'eau sans toucher le sol.
<p>Hydravion</p> 	<p>Description Les enfants sont des avions. Ils volent (= courent) dans l'eau puis atterrissent (= se mettent à plat ventre le plus vite possible en essayant de flotter sur l'eau).</p> <p>Objectif Se laisser porter par l'eau le plus longtemps possible.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idem avec l'aide d'un partenaire. • L'avion atterrit (= flotte) et laisse tourner son moteur (expirer par le nez et la bouche) jusqu'à qu'il soit à court de carburant (= air). • L'avion atterrit sur le dos (expirer par le nez).

		Exercice de base	Variantes
<p>Torpille</p> 	<p>Description Les enfants se poussent avec les pieds depuis le bord et se laissent glisser en direction d'un partenaire.</p> <p>Objectif Glisser le plus loin possible.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se pousser avec les pieds depuis le bord et glisser les yeux fermés en s'arrêtant exactement à la hauteur du partenaire. • Après s'être poussé depuis le bord, passer entre les jambes d'un camarade. 	
<p>En avant toute!</p> 	<p>Description Les enfants se propulsent avec les bras jusqu'à un cerceau tenu à la verticale dans l'eau. Ils plongent à travers en n'utilisant plus que leurs jambes pour avancer.</p> <p>Objectif Utiliser la résistance de l'eau pour avancer.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le cerceau émerge à moitié de l'eau (plus facile). • Se propulser les yeux fermés. • Se propulser sur le dos. 	




Dans la neige

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

Points importants:

- Informer les parents à l'avance pour que les enfants soient bien équipés (vêtements chauds, gants et bonnes chaussures).
- Emporter des boissons chaudes.
- Attention, la pratique de la luge/du bob n'est pas sans danger. Les enfants de moins de 8 ans ne se rendent compte du danger que lorsqu'il est déjà trop tard pour réagir. Equiper les enfants qui font de la luge ou du bob en conséquence (casque, vêtements appropriés et chaussures montantes).
- Avec de jeunes lugeurs/bobeurs, veiller à ce que l'aire d'arrivée soit libre d'obstacles.
- Pistes de luge officielles: avant de les emprunter, les enfants doivent connaître les règles de comportement applicables.

Renvoi: Brochure du bpa «Faire de la luge – En piste sans danger».

	Forme de jeu	Variantes
 <p>Vive la neige!</p>	<p>Description Les enfants jouent dans la neige. Ils suivent les consignes du moniteur et testent aussi leurs propres jeux et «figures».</p> <p>Objectif S'amuser dans la neige et faire des expériences variées.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer de différentes manières dans la neige en expérimentant la résistance. • Faire des traces et les suivre. • Piétiner la neige pour dessiner des motifs à faire deviner aux autres: formes géométriques, dessins, lettres, chiffres, mots. • Rouler et tourner dans la neige, faire l'ange. • Viser des cibles avec des boules de neige.
 <p>Sculptures de neige</p>	<p>Description Fabriquer une sculpture en suivant les consignes du moniteur.</p> <p>Objectif Construire quelque chose ensemble et faire un effort physique.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une sculpture dans un temps donné. • Construire différents objets: igloos, bonshommes de neige. • Se familiariser avec différentes techniques de construction en fonction des propriétés de la neige. • Faire la dameuse: former deux équipes. Chacune a un carré de neige fraîche, vierge de toute trace, à sa disposition. Qui dame tout son coin de neige le plus vite? <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'aider d'«outils»: pelle, scie.
 <p>Glissades à gogo</p>	<p>Description Tous les enfants apportent un sac en plastique robuste. Ils construisent une piste de bob ensemble et la testent.</p> <p>Objectif Faire des expériences de glisse et de dérapage; savourer les plaisirs de la neige et de la vitesse.</p> <p>Renvoi Ces formes de base du mouvement peuvent déjà être introduites et appliquées en salle. 📖 Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et dérapage».</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dévaler la piste de bob assis, à plat ventre, à genoux, debout. • Calèche: un enfant tire un camarade assis sur un bob. • Bob à deux. • Qui glisse le plus loin? <p>Matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compléter la piste de bob avec différentes constructions: slaloms, tunnels, petits tremplins. • Apporter son bob ou sa luge.

Sur la glace

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

Points importants:

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

	Forme de jeu	Variantes
<p>Mes copains l'ours et le pingouin</p> 	<p>Description Mettre différents accessoires à la disposition des enfants pour les aider dans leur apprentissage: personnages auxquels s'accrocher, cônes géants ou petits buts, souvent disponibles à la patinoire. Les enfants essaient de se déplacer en se tenant à eux.</p> <p>Objectif Faire de premières expériences de glisse et de patinage.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le moniteur prend un enfant par la main et l'aide à évoluer sur la glace. • Tester différentes variantes: laquelle est la plus efficace pour avancer? • Tâche motrice: comment les pingouins se déplacent-ils? • Effectuer un slalom.
<p>Drôle d'attelage</p> 	<p>Description Deux enfants sachant déjà patiner tiennent une barre ou un long bâton par les extrémités et tirent un camarade accroché au milieu.</p> <p>Objectif S'habituer aux patins et faire de premières expériences de glisse.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par trois: l'enfant du milieu exécute des «figures» en patinant: s'accroupir ou faire le nain, glisser sur une jambe, lâcher une main, faire la balance, franchir de petits obstacles, se laisser tirer les yeux fermés. • Par trois: l'enfant du milieu patine en arrière. • Attelage: un enfant (= cheval) tire un camarade assis ou debout avec un cerceau ou une corde (cf. photo).
<p>Figures acrobatiques</p> 	<p>Description Les enfants patinent autour de cerceaux ou d'anneaux posés sur la glace. Ils prennent les balles posées à l'intérieur pour les déposer dans des anneaux vides, sautent par-dessus des cordes posées par terre et freinent lorsqu'ils arrivent à la hauteur d'un cône.</p> <p>Objectif Exercer différents éléments en patinant et prendre de l'assurance.</p>	<p>Mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des cordes, des cônes et des anneaux sont disposés sur la glace. Par deux (le maître et son chien), les enfants inventent différents parcours et acrobaties. • Freiner: comme pour le ski, introduire d'abord le demi chasse-neige, puis le chasse-neige. • Freiner: le jeu «Je lis le journal» est idéal pour entraîner le freinage.  Chapitre «Changer d'environnement», «Place en dur, pelouse, place de jeu», «A pas feutrés». • Avec des cônes, piquer un slalom à effectuer de différentes manières: seul, à deux, sur un/deux pied(s), à reculons (cf. photo). • Poursuite par deux.

L'apprentissage moteur: La perception, base de l'apprentissage

Canaliser l'attention

Pour percevoir les informations, les enfants doivent avant tout être attentifs. Le cerveau ne peut assimiler et traiter consciemment qu'un certain nombre d'informations. Les enfants disposent, pour leur part, d'un temps d'attention plus court que les adolescents et les adultes, l'attention dépendant de l'âge et du développement.

Partant, les enfants doivent savoir quelles informations sont primordiales afin de pouvoir y consacrer toute leur attention. Globalement, l'attention dépend aussi de l'état émotionnel, de la forme physique, de l'intérêt que présente la tâche et des exigences fixées, c'est-à-dire du degré de difficulté de l'exercice.

Pour les moniteurs J+S qui conçoivent l'entraînement et l'enseignement, il est important de savoir comment attirer l'attention des enfants, voire comment adapter l'enseignement et l'entraînement au stade de développement des enfants.

Conseils méthodologiques pour canaliser l'attention

- Travailler avec des rituels et des répétitions pour attirer l'attention des enfants sur les informations importantes (cf. brochure «Sport des enfants J+S – Exemples pratiques», «Rituels», p. 6).
- Planifier et réaliser de courtes séquences d'exercices et de jeux.
- Rythmer l'enseignement: alterner séquences d'exercices, qui exigent l'attention des enfants, et phases de récupération, p. ex. séquences de jeux libres.
- Ne pas laisser traîner (trop) de matériel pour éviter de distraire les enfants.
- Focaliser l'attention des enfants en leur racontant des histoires ou en leur proposant des jeux susceptibles de les intéresser.
- Retrouver d'autres conseils dans la brochure «Sport des enfants J+S – Bases théoriques» («L'attention», «Conclusions pour la conception de l'enseignement»).





Percevoir par les sens

Pendant l'enfance notamment, la capacité de perception se forme grâce à un travail constant. Le développement et le perfectionnement du système sensoriel jouent de ce fait un rôle important dans l'apprentissage du déroulement et de la coordination des mouvements (cf. W. Stadelmann).

Le processus de perception englobe les sens intervenant dans la réalisation d'un mouvement, à savoir la vue, l'ouïe et le toucher. Si les informations externes peuvent être perçues puis assimilées de manière visuelle (par les yeux), auditive (par les oreilles) ou tactile (par le toucher), les informations internes, elles, nous parviennent principalement de manière kinesthésique (sens du mouvement) ou vestibulaire (sens de l'équilibre) (cf. «Manuel clé Jeunesse+Sport», p. 10).

Voir, entendre et sentir/toucher

Voir (perception visuelle) permet à l'enfant de s'orienter dans l'espace. Il peut, par exemple, suivre la trajectoire d'un objet lancé, évaluer sa distance et réagir en conséquence. L'orientation et la réaction sont deux qualités qui dépendent donc directement de la vue. La qualité d'équilibre aussi est étroitement liée à la vue. Dès que l'on ferme les yeux, il est tout de suite beaucoup plus difficile de garder l'équilibre (cf. «bewegt und selbstsicher», p. 40).

Entendre (perception acoustique) implique d'isoler les stimuli ou, en d'autres termes, d'ignorer les bruits sans importance. L'ouïe constitue, avec le sens de l'équilibre et la vue, une condition préalable importante à l'orientation. Elle joue, en outre, un rôle très important au niveau du rythme. Certains enfants sont capables d'apprendre et d'automatiser assez bien des mouvements à partir d'un rythme donné (voix, taper dans les mains, etc.) (cf. «bewegt und selbstsicher», p. 44).

Sentir/Toucher (perception tactile) passe directement par la peau. La perception peut se faire passivement lorsque l'on perçoit, par exemple, un toucher. Toutefois, elle se déroule le plus souvent de manière active. Le sens du toucher permet de percevoir son propre corps et l'environnement en même temps et de combiner les deux (cf. «bewegt und selbstsicher», p. 25).

Percevoir son propre corps

L'enfant voit le monde et se voit lui-même au travers de ses sens. La perception qui en résulte développe l'orientation dans son corps et par rapport à ce dernier dans l'environnement spatial, matériel et social (cf. «bewegt und selbstsicher», p. 23).

Les enfants doivent apprendre à percevoir leur corps et à en nommer les différentes parties. Ils doivent également se familiariser avec plusieurs de ses fonctions, telles que contracter et relâcher les muscles. La brochure «Sport des enfants J+S – Exemples pratiques» («Percevoir son corps», p. 7) propose à ce sujet un large éventail d'idées.

Conseils méthodologiques pour former, développer et affiner la perception

- Laisser les enfants percevoir les informations à travers différents canaux de perception. Alternier «voir», «entendre» et «sentir/toucher». Les enfants sont ainsi sollicités en fonction de leur style d'apprentissage (visuel, auditif, etc.) et perfectionnent, par là même, leurs sens les moins développés.
- Solliciter délibérément certains sens (tantôt démontrer, tantôt expliquer ou tantôt faire sentir uniquement) en donnant les consignes.
- Demander aux enfants d'effectuer l'exercice en fermant les yeux, etc.

Ouvrages de référence

- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2009). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2010). *Sport des enfants J+S – Bases théoriques*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2010). *Sport des enfants J+S – Exemples pratiques*. Macolin: OFSPO.
- Lienert, S., Sägesser, J., & Spiess, H. (2010). *bewegt und selbstsicher*. Berne: Schulverlag plus (en allemand uniquement).

Apprendre, c'est faire des liens



Apprendre en faisant des liens et en s'appuyant sur ce qui est connu

Selon W. Stadelmann, il importe de privilégier les méthodes d'enseignement et d'entraînement qui font appel à plusieurs canaux sensoriels, stimulent des aptitudes et des habiletés variées et sollicitent ainsi le cerveau de manière diversifiée. En d'autres termes, les processus d'apprentissage qui favorisent les associations et exploitent la capacité du cerveau à faire des liens sont plus efficaces que ceux qui procèdent de manière dissociée. Les enfants apprennent souvent en procédant par association (rattacher à un élément connu) ou par imitation.

Conseils méthodologiques pour apprendre en faisant des liens

- Choisir une langue adaptée aux enfants avec des métaphores, des images, des histoires, etc.
- Exploiter les parentés des mouvements pour apprendre de nouveaux mouvements. L'image de l'enfant en été qui conduit un tracteur ou une voiture à pédales peut être reprise en hiver pour expliquer comment déclencher un virage à skis.
- Changer d'environnement: demander aux enfants d'exécuter les mêmes mouvements sur différents sols, terrains, revêtements, etc.
- Accorder suffisamment de temps et de place aux enfants pour qu'ils puissent laisser libre cours à leur créativité et apporter les compléments qu'ils désirent. Ils auront ainsi l'occasion de faire eux-mêmes des liens.

Diversifier au travers de l'entraînement de la bilatéralité

Si la bilatéralité doit avant tout être exercée pendant l'enfance et l'adolescence, elle nécessite un exercice perpétuel. Elle favorise l'apprentissage des mouvements, sensibilise la perception de certains déroulements moteurs, conduit en règle générale à de plus grands progrès dans le processus d'apprentissage moteur et peut être bénéfique à d'autres activités quotidiennes ou professionnelles (p. ex. peindre, scier, visser, etc.) (cf. manuels «Education physique», manuel 6, brochure 4). Sans oublier qu'elle permet d'éviter les surcharges et les dysbalances musculaires et qu'elle stimule l'appareil locomoteur dans son développement global.

Selon J. Weineck, la latéralité joue un rôle essentiel dans le sport au niveau des mains (droitier ou gaucher), des jambes (jambe d'appel) et des rotations (sens préféré, etc.).

Conseils méthodologiques pour entraîner la bilatéralité

- Effectuer des exercices adéquats le plus souvent possible des deux côtés (p. ex. dans les formes de base du mouvement courir – sauter, se tenir en équilibre, lancer – réceptionner, glisser – dérapier).
- Exécuter les rotations des deux côtés pour entraîner cette bilatéralité de diverses manières (p. ex. dans les formes de base du mouvement rouler – tourner, balancer – s’élancer, rythmer – danser, lancer – attraper, lors des feintes dans les jeux, etc.).
- Mettre un sautoir de couleur aux pieds ou aux mains des plus jeunes et les motiver, avec ces couleurs, à effectuer les exercices des deux côtés.
- Incorporer l’entraînement de la bilatéralité à des formes de jeu et à des jeux, p. ex. jouer au football de son pied le plus faible.
- Commencer toujours les exercices du côté le plus faible et passer ensuite au côté le plus fort.

Apprendre grâce aux mouvements croisés

La brain-Gym® est une forme de gymnastique cérébrale. Paul et Gail Dennison ont développé cette méthode dans l’intention d’optimiser l’apprentissage. La brain-Gym® décrit la séparation du corps humain (latéralité) et celle du cerveau humain en un côté droit et un côté gauche. Cette particularité débouche sur l’éventuelle domination d’un côté du corps (> droitier ou gaucher). Certains mouvements de la ligne médiane, voire mouvements croisés, aident les enfants à améliorer leur coordination main-œil, main-pied et œil-pied. Le lien entre les deux hémisphères cérébraux joue un rôle important notamment dans le développement de la bilatéralité. Les mouvements croisés sont utilisés pour activer et optimiser la performance cérébrale.

«Le mouvement est la porte qui s’ouvre sur l’apprentissage»

Paul Dennison

Exemples de mouvements croisés

- Marcher/Courir: le plus classique des mouvements croisés.
- Saisir un pied avec la main opposée, varier les directions; toucher l'oreille, l'épaule, la hanche, etc. avec la main opposée.
- Aller chercher avec la main derrière le corps le pied opposé.
- Combiner l'exercice précédent avec, entre deux, des sautillés et des mouvements de ressort.
- Effectuer les exercices précédents les yeux fermés.
- Frapper avec les mains à deux. Exemple: 2 enfants face à face
 - a) se frappent les cuisses
 - b) frappent dans leurs mains
 - c) tapent de la main droite la main droite du partenaire
 - d) tapent de la main gauche la main gauche du partenaire.
- Recommencer depuis le début et enchaîner.
- Effectuer les exercices en musique ou selon un rythme donné.
- Combiner les mouvements en récitant l'alphabet ou en comptant.

Ouvrages de référence

Dennison, P., & Dennison, G. (1998). *Brain-Gym – Lehrerhandbuch*. Kirchzarten: VAK Verlag (en allemand uniquement).

Commission fédérale du sport CFS (éd.) (1998). *Manuels Education physique*, manuel 6: 10^e-13^e années, brochure 4: courir, sauter, lancer. Berne: Commission fédérale du sport CFS.

Hannaford, C. (1996). *Bewegung – Das Tor zum Lernen*. Kirchzarten: VAK Verlag (en allemand uniquement).

Weineck, J. (1997). *Manuel d'entraînement* (4^e éd. rév. et augmentée). Paris: Vigot, pp. 429-451.

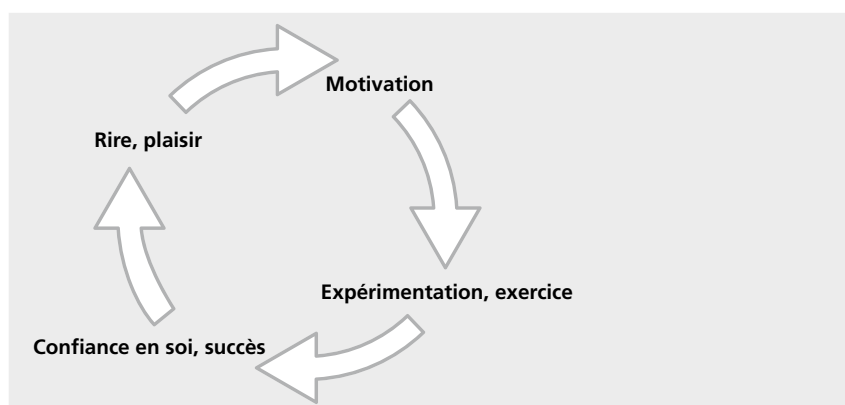
Exploiter judicieusement les émotions



Les enfants aiment bouger et ont, en règle générale, un grand besoin de se dépenser. Il est donc important pour eux d'éprouver le plus grand nombre possible de sentiments positifs dans leur vie quotidienne, à l'école et dans le club de sport. Le sport des enfants J+S répond au principe bien connu «Rire – Apprendre – Réaliser une performance». Le rire arrive en première place. L'un des objectifs principaux du sport des enfants J+S consiste, en effet, à transmettre aux enfants le plaisir de bouger et de faire du sport. Les enfants veulent rire parce que cela leur procure un sentiment agréable et que l'apprentissage s'en trouve facilité (cf. «Sport des enfants J+S – Bases théoriques», p. 11). Le rire et l'apprentissage sont étroitement liés: «Les événements ressentis par l'individu comme importants, significatifs, stimulants, réjouissants, faisant sens, sont plus vite appris, mieux enregistrés et plus faciles à se remémorer» («L'apprentissage dans le sport – L'apprentissage moteur», p. 14).

Conseils méthodologiques pour exploiter judicieusement les émotions en vue d'apprendre

- Se rappeler que l'on est, en tant que moniteur, un modèle pour les enfants. D'où l'importance de traiter les autres, et les enfants notamment, avec estime, respect et tolérance, dans la mesure où l'on exige cela d'eux. La capacité à s'enthousiasmer est contagieuse!
- Définir des objectifs individuels et adaptés aux enfants: choisir des tâches motrices adéquates sur le plan de la difficulté pour que la peur ne prenne pas le dessus et ne complique pas l'apprentissage.
- Permettre des expériences gratifiantes:



Le schéma ci-dessus nous montre que le plaisir peut influencer directement la motivation, qui, en donnant envie de s'exercer, permet des expériences gratifiantes qui entraîneront un plaisir accru («Sport des enfants J+S – Bases théoriques», p. 9). Pour cette raison, il convient aussi de donner des feed-back motivants.

- Instaurer un climat d'apprentissage positif pour éviter moqueries et railleries.
- S'assurer que les enfants éprouvent un bon sentiment à la fin de la leçon pour qu'ils aient envie de revenir.
- Susciter des émotions lors de l'apprentissage au travers de la musique ou de petites histoires. Appliquée à bon escient, la musique peut éveiller l'émotivité.
- Proposer des champs d'apprentissage qui déclenchent des émotions (lutter, rire, montrer son courage, etc.).
- Entretenir l'esprit de groupe, voire transformer un groupe en équipe. Inciter les enfants à ne plus jouer l'un à côté de l'autre, mais l'un avec l'autre (ensemble) et finalement l'un contre l'autre... ce qui demande certains efforts.
- Permettre aux enfants de vivre des expériences spéciales (camp, tournoi, rencontre avec un sportif célèbre, changement d'environnement, etc.).
- Aborder la victoire et la défaite et apprendre à les gérer.

Ouvrages de référence

Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2010). *Sport des enfants J+S – Bases théoriques*. Macolin: OFSPO. Chapitre «Rire».

Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2015). *L'apprentissage dans le sport des enfants – L'apprentissage moteur*. Macolin: OFSPO.

Leçons-types

Les enfants ont une imagination débordante et adorent se transporter et jouer dans d'autres univers. Souvent, il suffit de leur présenter un thème ou un univers pour qu'ils inventent leurs propres histoires et images! Les leçons-types ci-après vous permettront de les emmener à la découverte de différents mondes et de leur faire acquérir et appliquer les formes de base du mouvement.

Mise en place (chantier)

On peut associer les enfants à la mise en place des différents mondes. En participant au «chantier», ils pourront choisir avec le moniteur les engins qui seront installés et la manière dont ils seront disposés. Le chantier n'est jamais définitif: on peut sans cesse le modifier pour l'adapter aux activités. Seule condition: les enfants doivent déjà avoir appris à transporter correctement le matériel.

Contexte (paysage)

Le moniteur construit un paysage autour du thème choisi et explique aux enfants ce que représentent les engins et comment on les utilise, en intégrant éventuellement ces éléments à une histoire. Si nécessaire, il fixe également au début de la leçon quelques règles de jeu et de comportement pour garantir la sécurité.

Structure de la leçon

Chaque leçon comporte une introduction, une partie principale et un retour au calme. Il est judicieux d'organiser toutes les parties de la leçon autour du même thème de manière à créer un fil rouge. Les enfants pourront ainsi se plonger dans un autre univers et l'explorer pendant toute la durée du cours.



Dans la forêt vierge



Objectifs

Découvrir et explorer un nouvel univers, s'y mouvoir et jouer. Acquérir, appliquer et créer les formes de base du mouvement.



Organisation

Les postes sont tous reliés entre eux de manière que la forêt vierge puisse être explorée sous forme de parcours. Les enfants effectuent ce dernier de manière autonome. Le moniteur les aide si nécessaire; il peut s'occuper des enfants à un poste et leur donner des astuces ou les aider à exécuter les formes de base du mouvement telles que rouler ou balancer. Le parcours peut être effectué d'une traite ou par postes, en petits groupes (entraînement à diverses stations).

Postes possibles

Titre	Objectif	Description
Escalade en tout genre	Grimper et prendre appui	Les enfants traversent les espaliers en grim pant comme des singes; ils cueillent des bananes (sautoirs accrochés à différentes hauteurs).  Chapitre «Encourager la diversité», «Grimper et prendre appui», «Comme des singes».
Traversée du fleuve en bateau	Glisser et déramer, renforcer la musculature	Assis sur un morceau de tapis, les enfants se tirent à une corde sur plusieurs mètres.  Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et déramer», «Téléphérique».
Traversée du fleuve sur des ponts	Se tenir en équilibre	Installer un parcours d'équilibre avec le maximum de postes et d'engins différents, en aménageant des liaisons entre eux. Les enfants effectuent le parcours sans toucher le sol!  Chapitre «Encourager la diversité», «Se tenir en équilibre», «Gare aux crocodiles!».
Course-nénuphars	Courir et sauter	Disposer des tapis ou des cerceaux. Les enfants doivent passer le plus vite possible sur les nénuphars ou les cailloux.
Dans la forêt impénétrable	Courir, travailler la vitesse	Les enfants slaloment le plus vite possible entre les perches.
Tarzan	Balancer et s'élancer	Les enfants se balancent comme Tarzan au bout d'une corde. Compléter cette forme de base par différentes tâches.  Chapitre «Encourager la diversité», «Balancer et s'élancer», «Tarzan».
Cascade	Glisser et déramer, rouler et tourner	Aménager un plan incliné. Les enfants le dévalent en glissant, en effectuant des roulades avant et arrière et en tournant autour de l'axe longitudinal.  Chapitre «Encourager la diversité», «Rouler et tourner».

Déroulement de la leçon

Contenu	Objectif	Réalisation
Introduction Attention, inondation!	<ul style="list-style-type: none"> • Introduire le thème de la forêt vierge • S'échauffer 	<p>Installation en commun des postes de la forêt vierge.</p> <p>Le paysage de la forêt vierge est déjà en place et peut être utilisé pour ce jeu. Les enfants courent à travers la salle au son de la musique ou du tambourin; ils se déplacent uniquement sur le sol. Dès que la musique s'arrête, ils doivent se réfugier en hauteur pour échapper à l'eau qui monte.</p> <p> Chapitre «Encourager la diversité», «Danser et rythmer», «Attention, inondation!».</p> <p>Variante: introduire d'autres notions en plus de l'inondation. «Attention, pluie!»: les enfants cherchent un toit ou un abri. «Attention, bêtes sauvages!»: les enfants marchent à pas feutrés le plus silencieusement possible.</p>
Partie principale Gare aux crocodiles!	<ul style="list-style-type: none"> • Acquérir, appliquer et créer les formes de base du mouvement • Développer la créativité 	<p>A partir de maintenant, les enfants ne doivent plus toucher le sol, car l'eau est infestée de redoutables crocodiles. Pas question de quitter le parcours!</p> <p>Les enfants testent les différents engins et constructions et franchissent les obstacles. Ils inventent leurs propres mouvements pour parcourir les différents postes. Les bonnes idées sont montrées à tous les camarades, qui sont invités à les imiter.</p> <p>Variante: tous les enfants se transforment en un animal choisi par eux-mêmes ou par le moniteur et effectuent le parcours en se déplaçant comme cet animal.</p>
Retour au calme Le temps dans la forêt vierge	<ul style="list-style-type: none"> • Clore la leçon tous ensemble • Se calmer et se détendre 	<p>Par deux ou en cercle, on imite le temps dans la forêt vierge. A est à plat ventre par terre, décontracté. B mime le temps qu'il fait, sur son dos.</p> <p>Pluie fine: il tapote le dos de A du bout des doigts. Forte pluie: il lui caresse le dos. Averse: il tapote avec la paume des mains. Soleil: il frotte ses mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient assez chaudes pour transmettre la chaleur.</p> <p> Chapitre «Développer les bases», «Se calmer et se détendre», «La pluie et le beau temps».</p> <p>Ranger les engins tous ensemble.</p>

En visite chez les Esquimaux

Objectifs



Découvrir et explorer un nouvel univers, s'y mouvoir et jouer. Acquérir, appliquer et créer les formes de base du mouvement.

Organisation



Les postes sont tous reliés entre eux de manière que le pays des Esquimaux puisse être exploré sous forme de parcours. Les enfants effectuent ce dernier de manière autonome; le moniteur les aide si nécessaire.

Le parcours peut être réalisé d'une traite ou par postes, en petits groupes.

Postes possibles

Titre	Objectif	Description
Téléphérique	Glisser et dérapier; renforcer la musculature	Assis sur un morceau de tapis, les enfants se tirent à une corde sur plusieurs mètres.  Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et dérapier», «Téléphérique».
Glissades à gogo	Glisser et dérapier	Accrocher un banc suédois aux espaliers ou à la barre fixe pour fabriquer un toboggan. Les enfants escaladent le banc, s'asseyent sur un morceau de tapis et redescendent en glissant.  Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et dérapier», «Toboggan».
Igloo		En coinçant des tapis fins entre les perches et le mur ou entre deux caissons, former un tunnel à travers lequel les enfants peuvent ramper ou un igloo où ils peuvent se cacher.
D'une plaque de glace à l'autre	Courir, sauter, se tenir en équilibre	Utiliser du petit matériel divers pour que les enfants puissent sauter d'un engin à l'autre ou entraîner leur équilibre (medecine-balls, mobilos, cerceaux, tapis).

Déroulement de la leçon

Contenu	Objectif	Réalisation
<p>Introduction</p> <p>Voyage à skis Chiens de traîneau</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motiver les enfants et introduire le thème • S'échauffer • Glisser et déraper 	<p>Le moniteur demande aux enfants où vivent les Esquimaux et ce que ce mot évoque pour eux.</p> <p>Le groupe se met en route pour visiter un village esquimau. Il effectue la première partie du voyage à skis de fond.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chaque enfant reçoit deux morceaux de tapis, qu'il place sous ses pieds. Tous courent et glissent à travers la salle comme sur des skis de fond. • Pour la seconde partie du voyage, il faut des chiens de traîneau. Un enfant s'assied sur un morceau de tapis (= traîneau) et se tient à un cerceau qu'un camarade (= chien) tire à travers la salle. <p> Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et déraper», «Chiens de traîneau».</p>
<p>Partie principale</p> <p>Voyage au pays des Esquimaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer le parcours selon son niveau 	<p>Les enfants sont arrivés au village esquimau et peuvent explorer la région de manière autonome: ils testent le parcours en se faufilant dans les igloos et en sautant d'une plaque de glace à l'autre, escaladent des montagnes avec de petits traîneaux pour redescendre en se laissant glisser de l'autre côté. Ils traversent des ponts gelés et sautent même sur un tremplin!</p>
<p>Retour au calme</p> <p>Chasse aux phoques</p> <p>Glaçons</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter une forme de jeu en rapport avec le thème • Solliciter et stimuler le système cardio-vasculaire • Clore la leçon tous ensemble • Se calmer et se détendre 	<p>3-5 enfants (= ours polaires) désignés par le moniteur chassent leurs camarades (= phoques). Dans la salle, des tapis fins ou des médecine-balls mous servent de refuges; les phoques peuvent s'y hisser pour reprendre haleine. Mais attention: ils doivent quitter leur îlot lorsqu'un autre phoque en danger veut s'y réfugier! Les phoques capturés ont un gage, p. ex. se mettre à plat ventre sur un banc suédois et se tirer à la force des bras.</p> <p>Tous les enfants se couchent en cercle sur le dos, yeux et bouche fermés. Il fait froid au pays des Esquimaux, si froid qu'ils gèlent et se transforment en glaçons! Le moniteur les soulève les uns après les autres par les pieds pour vérifier que les muscles sont bien tendus. Les glaçons sont libérés par le moniteur et peuvent aller se réchauffer et se changer au vestiaire.</p> <p> Chapitre «Développer les bases», «Percevoir son corps», «Spaghetti-party».</p>

Conférence à la ferme

Objectif

Découvrir et explorer un nouvel univers, s'y mouvoir et jouer. Acquérir, appliquer et créer différentes formes de base du mouvement.

Organisation



Les enfants jouent avec un dé de couleur ou un dé normal. Chaque couleur/chiffre correspond à un petit parcours. A chaque poste, on relance le dé et on avance d'une case sur le plateau de jeu. Les enfants effectuent le parcours de manière autonome; le moniteur les aide si nécessaire.

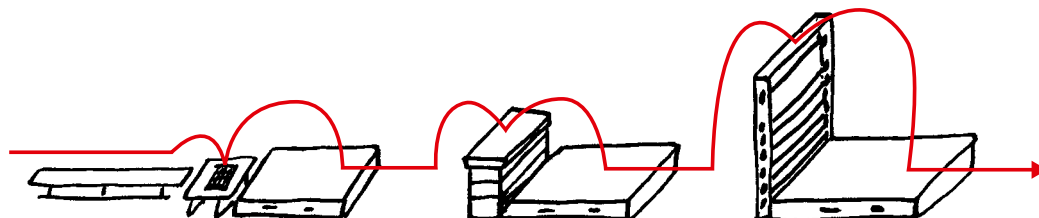
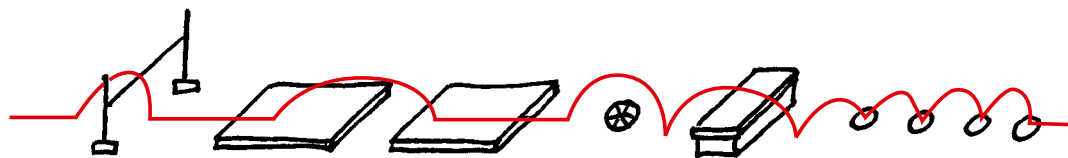
Matériel







Disposition des engins: différentes combinaisons sont possibles. Le nombre d'exercices et les variantes dépendent du matériel disponible.

Autre matériel: dé de couleur ou dé normal, pions (figurines animales) et plateau de jeu (jeu de l'échelle), jeu des familles (animaux).

Postes possibles

Poste	Objectif	Description
 Parc à chevaux	Courir et sauter	Les chevaux sautent par-dessus différents obstacles: élastique tendu entre deux piquets, tapis, medecine-balls, éléments supérieurs de caisson, cerceaux.
 Vache folle	Sauter, voler, atterrir correctement	La vache folle «vole» et saute sur/par-dessus tout ce qu'elle peut: mini-trampoline, pan d'espalier écarté ou gros tapis depuis un caisson.



Poste	Objectif	Description
Chat sur le toit 	Se tenir en équilibre	Le chat avance en équilibre sur les toits: bancs suédois recouverts de tapis fins, anneaux balançants, bascule (banc suédois posé sur un élément supérieur de caisson), deux tremplins.  Chapitre «Encourager la diversité», «Se tenir en équilibre», «Funambule».
Coq et poules sur l'échelle 	Grimper et prendre appui	Le coq et les poules se perchent le plus haut possible pour caqueter ou lancer leur cocorico: espaliers, barre fixe avec 4 barres, anneaux balançants avec échelle de corde, corde, perches.
Toboggan des oies 	Glisser	Les oies se dandinent ou gravissent des plans inclinés et redescendent en glissant: bancs suédois, barre fixe, 2 tapis, planche à roulettes pour traverser l'étang, barres parallèles  Chapitre «Encourager la diversité», «Glisser et déraper», «Toboggan».
Enclos aux cochons 	Rouler et tourner	Les cochons tournent, roulent et effectuent des rotations: 8 medicine-balls recouverts d'un tapis de 16 cm, escalier composé de caissons recouverts de tapis, anneaux balançants avec tapis, 2 éléments de caisson avec des tapis.

Déroulement de la leçon

Contenu	Objectif	Réalisation
Introduction	<ul style="list-style-type: none"> • Introduire le thème 	<p>A la ferme, plusieurs animaux se retrouvent régulièrement pour une conférence. Meuh-Meuh, une vache un peu fofolle, amuse tout le monde avec ses idées farfelues.</p>
Les animaux se présentent	<ul style="list-style-type: none"> • S'échauffer avec la gymnastique des animaux • Présenter les animaux 	<p>Un jeu des familles avec des cartes d'animaux est posé au milieu de la salle, face cachée. On attribue différents mouvements à chaque animal. Un enfant retourne une carte. Tous exécutent le mouvement correspondant; le moniteur désigne ensuite un autre enfant, qui retourne une nouvelle carte, et ainsi de suite.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coq/Poule: courir en tous sens en battant des ailes (avec les bras repliés), gratter le sol avec les «pattes», se tenir sur une «patte». • Cheval: galoper à travers la salle, lancer des ruades. • Vache: à quatre pattes, brouter en fléchissant les bras. • Cochon: tourner et se rouler dans la boue. • Canard/Oies: avancer en position accroupie en levant et en baissant les bras (battement d'ailes). • Chat: marcher à pas feutrés, bondir pour attraper une souris, faire le gros dos, dormir roulé en boule, s'étirer. <p>Variante: Le moniteur raconte une histoire dans laquelle les différents animaux interviennent régulièrement.</p>
Partie principale	Effectuer 6 postes avec des tâches en lien avec les formes de base du mouvement	<p>Les enfants lancent le dé et testent les idées de Meuh-Meuh la vache fofolle. Les tâches ont déjà été introduites lors d'une leçon antérieure (effet de reconnaissance).</p> <p>Tâches: cf. «Postes possibles».</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A montre le chemin, B l'imité. • A ferme les yeux et se laisse guider par B. Il doit ensuite effectuer le parcours de mémoire ou expliquer par où il est passé. <p>Ranger les engins tous ensemble.</p>
Meuh-meuh la vache fofolle		
Retour au calme	Clore la leçon tous ensemble	<p>Tous les enfants s'asseyent en cercle sur les talons. Le moniteur commente le parcours: Les chevaux s'échauffent en trotant tranquillement (frapper alternativement avec la paume des mains sur le sol). C'est parti (à vos marques, prêts, partez!). Ils sautent par-dessus un obstacle (faire le mouvement avec les mains), franchissent la rivière (imiter le bruit, p. ex. splash!), prennent le virage (s'incliner à droite ou à gauche), entrent dans la dernière ligne droite (acclamations des spectateurs), puis franchissent l'arrivée (tout le monde lève les mains en l'air).</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cercle, courir sur place et exécuter les mouvements correspondants.
Course de chevaux		
Fin de la conférence		Evaluer la conférence et discuter de la prochaine!



Bibliographie

En français:

- Baumann, H. *Courageux, c'est mieux!* Berne: Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), 2004.
- Baumberger, J.; Huber, L.; Lienert, S.; Müller, U. *Le top 100 des jeux, volume 1: pour enfants dès 5 ans.* Horgen: Editions Baumberger & Müller, 2008.
- Baumberger, J.; Müller, U. *Le top 100 des jeux: volume 2: pour enfants dès 7 ans.* Horgen: Editions Baumberger & Müller, 2008.
- Borlat, C. *Fiches didactiques EPS: 4-6 ans, 6-8 ans, 8-10 ans.* Lausanne: Service de l'éducation physique et du sport du canton de Vaud, 2008.
- Bucher, W.; Ernst, K. *Manuels d'éducation physique – Manuel 1: Bases; Manuel 2: Ecole enfantine; Manuel 3: 1^{re}-4^e année scolaire,* Berne: Commission fédérale de sport, 1997.
- Bureau de prévention des accidents. *Faire de la luge – En piste sans danger.* Berne: bpa, 2012.
- Choque, J. *Stretching et Yoga pour les enfants.* Paris: Amphora sports, 2005.
- Matter, M.; Nützi, C.; Schmid, P.; Stierlin, M.; Ursprung, L. *Bâtir Réseauville.* Macolin: OFSPO, 2007.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *Manuel clé Jeunesse+Sport.* Macolin: OFSPO, 2009.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *Sport des enfants J+S – Jouer.* Macolin: OFSPO, 2014.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *L'apprentissage dans le sport des enfants – L'apprentissage moteur.* Macolin: OFSPO, 2012.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.). *Sport des enfants J+S – Bases théoriques.* (3^e éd. modifiée). Macolin: OFSPO, 2015.
- Swiss Olympic Association. *Les Jeux Olympiques pour les 4 à 8 ans. Idées d'entraînement.* Berne: Klett et Balmer, 2007.
- Weineck, J. *Manuel d'entraînement.* Paris: Editions Vigot, 1997.

En allemand:

- Baumberger, J.; Müller, U.; Lienert, S. *Schweizerischer Turnverband – Basistests: Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren.* Horgen: Editions Baumberger & Müller, 2005.
- Durlach, F.-J. *Erlebnisswelt Wasser, spielen, gestalten, schwimmen.* Schondorf: Hofmann-Verlag, 2007.
- Owassapian, D.; Meier, D. *Spielen lernen, Spielfächer Basic für Kindergarten/ Unterstufe.* Herzogenbuchsee: Ingold Verlag, 2006.
- Schwarzer, A. *Schaukelfee und Klettermax, Seilspielgeräte im Wald für Kinder.* Berlin: Pro Business, 2006.

Liens internet

www.mobilesport.ch
www.jeunesseetsport.ch
www.qeps.ch
www.scool.ch
www.latique.ch

Direction du projet: Patricia Steinmann
Auteurs: Claudia Harder, Monika Kurath, Daniel Friedli, Thomas Richard,
Andreas Weber, Patricia Steinmann
Conseils techniques: Patricia Allemand, Barbara Bechter, Séverine
Hessloehl, Natascha Pinchetti-Justin, Alexandra Stuber, Alain Dössegger,
Martin Jeker, Christoph Nützi, Urs Rüdisühli, Wolfgang Ulrich,
Markus Wolf
Traduction: Evelyne Carrel
Lectorat: Christine Martin

Photos: Susanne Beck, Patricia Steinmann, Virgil Brügger, Ueli Känzig,
Daniel Käsermann, Philipp Reinmann, Urs Rüdisühli, swimsports.ch
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015, 3^e éd. modifiée

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO
Internet: www.ofspo.ch, www.jeunesseetsport.ch
Distribution: dok.js@baspo.admin.ch
N° de commande 30.040.510 f
BBL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque forme
que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord écrit de
l'éditeur et la mention des sources.