

Planification annuelle 4H

Brochure 2 Vivre son corps, s'exprimer, danser	Brochure 3 Se maintenir en équilibre, grimper, tourner	Brochure 4 Courir, sauter, lancer	Brochure 5 Jouer	Brochure 6 Plein air	Brochure 7 Autres aspects
--	---	--------------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------------

Thèmes		Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / Février	Mars / Avril	Mai / Juin
	Courir longtemps CM11	Imiter, rythmer, danser CM12 Renforcer sa ceinture abdominale CM11	Sauter à la corde CM12	Renforcer ses pieds CM12	Renforcer sa musculature CM11 Toucher l'autre dans des jeux de lutte CM12	
	Sauter haut et loin CM13	Franchir des obstacles en appui CM13	Se suspendre, s'élançer, se balancer CM13	Rouler en arrière CM13	Courir vite Réagir Estafettes CM13	
	Acquérir des aptitudes de base avec une balle Jouer avec d'autres objets CM14	Perfectionner les aptitudes de base avec une balle : dribbler CM14	Apprendre à jouer en équipe Jouer à la balle assise CM14	Jouer au ballon par- dessus / par-dessous la corde CM14	Conduire la balle avec les pieds Jouer à la balle brûlée CM14	

Options		Jeux dans la neige CM14		Jeux en forêt CM14 Piscine Motta CM13	
Course d'orientation CM13	Natation CM13 Mini Morat-Fribourg	Natation CM13 Patinage CM13	Natation CM13 Patinage CM13	Natation CM13 Patinage CM13	Natation CM13 Joutes sportives

Courir longtemps (endurance)

Compétence : développer son endurance en courant plus régulièrement et plus longtemps (CM11/1-2).



 **Élément technique :**

Expliquer aux enfants que la course d'endurance est une course où il faut tenir le plus longtemps possible un rythme pas trop rapide permettant de courir sans marcher. « *L'élève accentue son expiration sur 2 pas et inspire en douceur sur les 2 pas suivants* ».
(fiche CADEV 8-10 ans, n°45)

Formes ludiques de course dans M3,br4,p.13-14

Acquérir de l'endurance à travers des jeux surtout

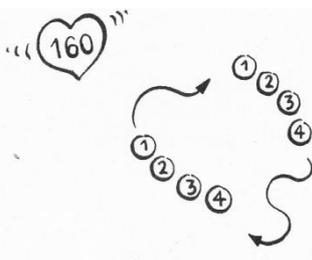
⇒ **Course des serpents**

M3,br4,p.13

4-7 enfants forment une colonne. Un enfant est en tête et emmène son groupe à travers la salle en avant, en arrière, de côté. Transmission libre du commandement au deuxième enfant ou à un signal donné. Les leaders se remettent en queue de colonne ou les derniers remontent la colonne en sprint pour prendre le commandement.

Attention : les leaders doivent se veiller à reprendre toujours le rythme de course d'endurance

- Sous forme de concours : au signal « le serpent » s'arrête et le dernier de chaque colonne passe sous les jambes écartées de ses camarades. Quelle équipe est la plus rapide ?
- Sous forme de concours : au signal « le serpent » s'arrête et le dernier de chaque colonne effectue un tour et demi autour de ses camarades pour finir en tête de file. Quelle équipe est la plus rapide ?
- Les enfants courent en se donnant la main ou sont reliés les uns aux autres par une corde.



- ⇒ **Contrebandiers** **M3,br4,p.13**
- ⇒ **Course de voiture** **M3,br4,p.13**
- ⇒ **Tchou-tchou : le train se met en route** **CADEV 6-8 ans, n°46**

Chaque enfant se déplace en courant à travers un itinéraire établi. Le but = courir sans s'arrêter. Exiger un nombre de tours précis. Dans l'ordre d'arrivée faire les groupes de couleur (les plus rapides = rouges, etc.).

Par petits groupes de 4-5, trotter dans la zone délimitée, sans perdre de wagons. Aucun train ne doit être coupé par un autre groupe.

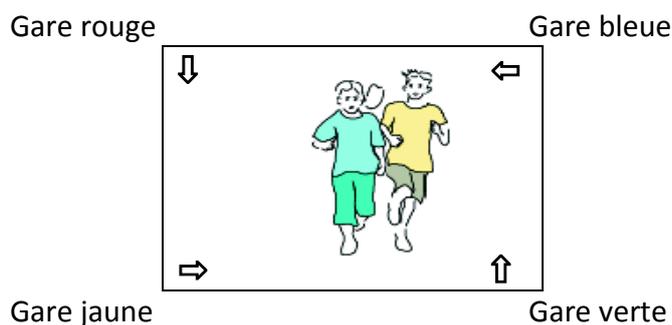


Puis, la locomotive dessine une lettre géante en courant. Ses wagons essaient de deviner quelle lettre a été créée. Au signal : changer de locomotive.

Matériel : piquets-sautoirs

- ⇒ **Courir longtemps en équipe** **CADEV 8-10 ans, n°44-45**

La course en groupe : conserver les mêmes groupes que ci-dessus. Les répartir à différents points de l'espace délimité (piquets) = gares. Le train rouge court jusqu'à la gare du train jaune et s'arrête. Puis le train jaune court jusqu'à la gare du train vert et s'arrête. Dès l'arrivée du dernier wagon jaune, les verts partent jusqu'à la gare bleue, puis les bleus iront jusqu'ou se trouvera le train jaune et ainsi de suite.



Chaque train rejoint sa gare de départ. Au signal, les trains partent en même temps pour faire un tour complet. Répéter jusqu'à ce que chaque élément du groupe puisse être la locomotive.

Quelle locomotive parviendra le mieux à conserver ses wagons ensemble ?

Matériel : sautoirs-piquets-cônes

⇒ Poursuite duo = se poursuivre en jouant**CADEV6-8 ans, n°40**

Poursuite à deux (ou tout autre jeu de poursuite connu par les enfants).

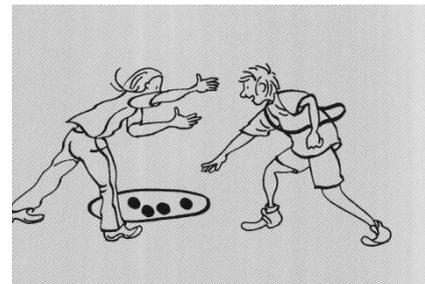
Le poursuivant court en solo et tente de toucher ses camarades qui courent en duos dans la zone délimitée.

Le but est de libérer les « cloués » sans se lâcher la main !

Matériel : sautoirs-cônes

**⇒ Le vol d'or****Le top 100 des jeux (volume 2, p.36)**

Un trésor (cerceau par ex.) est au milieu du terrain et il est rempli d'or (allumettes, pierres, épines de sapin, etc.). 2-3 enfants le surveillent. Les autres enfants forment 4 groupes de voleurs qui veulent voler l'or et le déposer dans leur coin de la salle dans un cerceau. Seulement un morceau d'or à la fois peut être volé. Si un surveillant touche un voleur, celui-ci doit reposer le morceau d'or et se déplacer près d'une paroi de la salle en sautillant sur une jambe. C'est seulement après qu'il pourra recommencer à voler.



Quel est le groupe de voleurs qui, après 6 minutes, aura accumulé la plus grande quantité d'or dans son dépôt ?

Matériel : sautoirs de 4 couleurs différentes, 5 cerceaux, allumettes

⇒ Loto**Le top 100 des jeux (volume 2, p.36)**

Former 4 équipes. Tous les enfants courent en même temps. Après avoir couru à l'autre extrémité de la salle et être revenus en courant, ils peuvent prendre un numéro de loto dans un sac. Si le numéro correspond à une des quatre cartes du groupe, il y est posé sinon on le remet dans le sac, etc. A l'équipe qui aura couvert le plus grand nombre de numéros sur sa carte après 6 minutes.

Quelle équipe aura rempli le plus grand nombre de quines ?

Matériel : 4 sacs comportant un jeu de numéros de loto, 4 fois 4 cartes de loto

⇒ **Horloge humaine****Le top 100 des jeux (volume 2, p.37)**

Les enfants forment 2 groupes. L'équipe A doit effectuer une tâche (par ex. viser, à l'aide d'un frisbee, des cônes à partir du banc). Pour ce faire, elle a autant de temps que l'équipe B utilise pour effectuer un nombre déterminé de tours en courant. Si, par exemple, elle fait 50 tours, chaque enfant prend une pince à linge par tour. Dès que l'équipe B a couru les 50 tours, l'équipe A doit terminer immédiatement d'accomplir sa tâche. Combien de buts l'équipe A parviendra-t-elle à obtenir durant la course de l'équipe B ? Ensuite les rôles sont intervertis.

L'équipe B arrivera-t-elle à obtenir le même résultat ?

Matériel : 1 engin à lancer pour chaque équipe (frisbee par ex), 1 banc, 4-6 cônes, par ex. 50 pinces à linge et 1 fil

⇒ **Course de puzzle****Le top 100 des jeux (volume 2, p.38)**

Toutes les pièces d'un puzzle sont prêtes, sur le sol, à la fin d'un trajet de course, ce pour chaque équipe (env. 4 enfants). Tous les enfants partent en même temps. A chaque course, il est permis de ramener une pièce de puzzle. Dès que les membres du groupe ont rassemblé trois pièces, un des membres peut les assembler tandis que ses co-équipiers vont chercher les pièces restantes.

Quel groupe parviendra en premier à finir son puzzle ?

Matériel : 4-6 puzzles ayant le même nombre de parties.

Sauter haut et loin

Compétence : sauter de différentes manières,
enchaîner course d'élan et saut avec appel sur un pied (CM13/1-2-3).



 **Elément technique :**

Avant de faire de la technique pure, recueillir toutes sortes d'expérience de sauts.

Sauts vers le haut avec extension complète du corps.

Avec un grand nombre de petits sauts, améliorer la force des pieds, ce qui est la base pour tous les sauts en athlétisme.

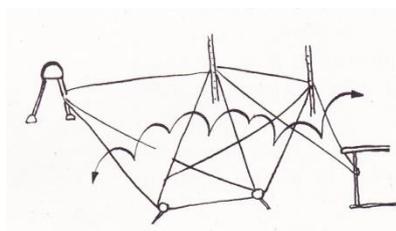
Formes ludiques de saut dans M3,br4,p.16-17

⇒ **La toile d'araignée ou jardin de sauts**

M3, br4, p.17

Des cordaux ou des cordelettes magiques sont tendus à la hauteur des genoux et s'entrecroisent dans tous les sens. A démontre un parcours de sauts, B essaie de l'imiter.

- Chasse par paires : A et B se trouvent à des endroits opposés, A (araignée) essaie d'attraper B (mouche).
- Toile d'araignée : 2 – 3 « araignées » essaient de capturer les enfants. Les mouches capturées échangent leur rôle avec celui des araignées.



⇒ Fixer les cordaux aux engins fixes (espaliers, barre fixe, etc.) et à quelques engins mobiles (p.ex. mouton).

⇒ **Poursuite à cloche-pied**

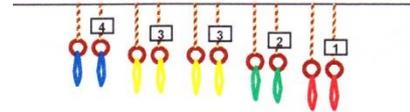
Sautiller sur une jambe et prendre l'autre cheville avec la main. Poursuivre ses camarades en étant à cloche-pied et changer les rôles une fois que l'on a touché quelqu'un.

Exercice incontournable⇒ **Toucher les sautoirs suspendus aux anneaux**

Appel et/ou réception dans une zone imposée, selon que l'on veut induire une trajectoire vers le haut ou vers l'avant.

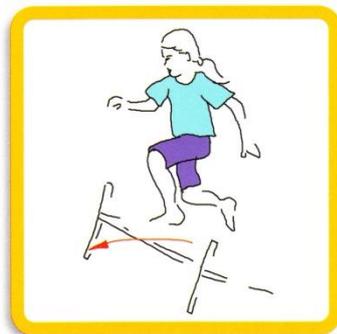
Toucher les objets avec différentes parties du corps, main, tête, front, épaules...

NB : on choisira des objets incitatifs type grelots, journaux, ballons de baudruche...



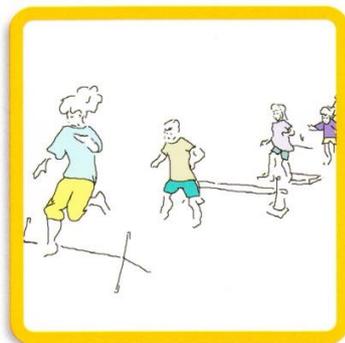
Variante : placer un couvercle de caisson à env. 1 m de l'objet suspendu pour améliorer la détente des élèves. Quel doit être l'élan pour arriver sur le pied défini sur le couvercle du caisson (pied d'appel ?)

Quelle est la distance, év. la vitesse d'élan optimale ? Chaque enfant essaie de déterminer sa propre course d'élan.

⇒ **Franchir d'autres obstacles****CADEV 6-8 ans, n°44**

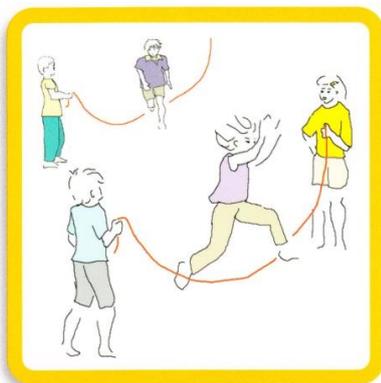
Effectue le parcours en gardant ta vitesse!

Réussit-il à raser les obstacles sans les toucher?



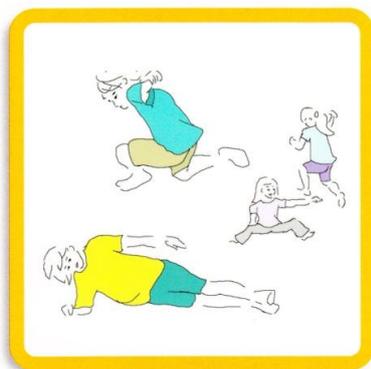
Franchis une suite d'obstacles sur le même rythme!

Réussit-il son parcours sans piétiner?

⇒ **Franchir des cordes à sauter****CADEV 6-8 ans, n°54****Cours dans toute la salle et franchis les cordes oscillantes!**

L'élève franchit-il au moins 3 cordes sans marquer d'arrêt?

Et si ceux qui balancent les cordes se déplacent (en marchant)?

⇒ **Sauter sur une jambe****CADEV 6-8 ans, n°51****Saute par-dessus tes camarades au sol!**

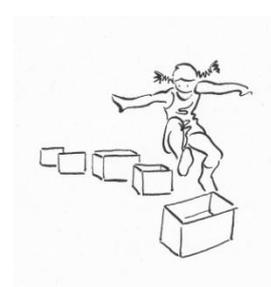
Le réglage (hauteur et distance) offre-t-il à chacun des activités en toute sécurité?

⇒ **Jeux de boîtes****M3,br4,p.16**

Les cartons ou les plots polymat sont répartis sur plusieurs cercles de manière à permettre aux élèves de les franchir selon un rythme régulier. Env. 6 élèves sautent sur un même cercle. Changer de pied d'appel et de sens...

Franchir les boîtes placées à intervalles irréguliers (changements de rythme).

Sauter à plusieurs et de manière synchronisée sur des pistes parallèles.



- ⇒ Sauter
- ⇒ Jeux de saut
- ⇒ Sauter haut
- ⇒ Combiner courir et sauter

CADEV 6-8 ans, n°47
CADEV 6-8 ans, n°48
CADEV 6-8 ans, n°51
CADEV 6-8 ans, n°54

⇒ **Rituel du Pacifique** **M3,br4,p.17**

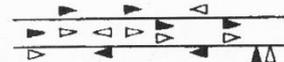
⇒ **L'élastique** **M3,br4,p.17**

Elastique tendu à largeur de hanches et à la hauteur des chevilles. Dessiner à la craie une suite de pas sur le sol et sauter au rythme d'une comptine :

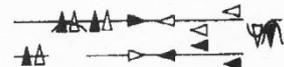
1^{ère} partie (4 répétitions) : « 1-2-3-je-m'en-vas-au-bois ; 4-5-6-cue-illir-des-ce-rises ; 7- 8-9- dans-un-pa-nier-neuf ; 10-11-12-elles-se-ront-toutes-rouges ».

2^{ème} partie : « lundi-mardi-mercredi-jeudi-vendredi-samedi-dimanche-c'est fini ! »

1ère partie



2ème partie



Ⓣ Critères de réussite: sauts et rythme corrects et réguliers, ne pas toucher l'élastique. Enchaîner les deux parties sans interruption. Dans la 1ère partie, les talons ne doivent pas toucher le sol.

⇒ Laisser les enfants inventer des variantes.

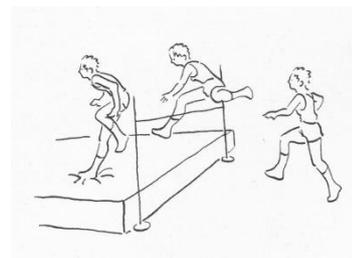
⇒ **Sauter sur le gros tapis** **M4,br4,p.24**

Depuis une marque, les élèves prennent l'élan et sautent par-dessus l'élastique. Appel d'une jambe.

Saut en hauteur libre : les élèves créent leurs propres sauts.

Saut en hauteur avec cible : comme ci-dessus, mais réception dans une chambre à air.

Sauter à travers la « fenêtre » formée avec un deuxième élastique.



⇒ **Concours par-dessus l'élastique : forme libre**

Qui arrive à sauter par-dessus la corde élastique sans la toucher ?

Augmenter la hauteur par petits paliers. Style de saut toujours libre, décollage à une jambe obligatoire.



des tapis fins suffisent comme la course se fait frontalement

⇒ **Sauter** **CADEV 8-10 ans, n°50**



 **Élément technique :**

Pour sauter loin, le saut groupé est la forme la mieux adaptée aux plus petits. Après l'appel, le sauteur se regroupe (il fait « un petit paquet ») et reste dans cette position jusqu'à la réception, jambes en avant.

⇒ **Traversée des îles**

Mobile6,09,p.4

Disposer des tapis sur le sol avec un écart qui permet aux élèves de sauter de l'un à l'autre. Former des duos : le premier montre le chemin, le second le suit. Dans un deuxième temps, le poursuivant reproduit non seulement le chemin mais aussi le rythme adopté par le premier (gauche-gauche-droite-gauche-gauche, etc.).

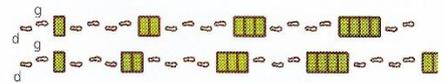
Variante :

- Rythme : deux ou trois contacts autorisés par tapis.
- Poursuite : deux lions (avec sautoir) chassent sur les îles à la recherche de nourriture. S'ils touchent leur proie ou se trouvent sur la même île qu'elle, ils échangent leur rôle.

⇒ **Toujours plus loin**

Mobile6,09,p.4

Aménager un couloir avec des obstacles de plus en plus larges : un cube en mousse, puis deux, trois, etc. Les intervalles entre les obstacles restent les mêmes (rythme). Quel élève réussit à franchir le plus d'obstacles sans les toucher ?



Variante :

- Sous forme d'estafette : 2 équipes s'affrontent sur 2 couloirs identiques. Grâce à l'enjeu, la vitesse entre les obstacles augmente, ce que l'on recherche justement lors du saut en longueur.
- Changer de rythme : modifier les intervalles entre les obstacles pour que les élèves adaptent leur rythme.
- Plus haut : augmenter la hauteur des obstacles pour favoriser un meilleur angle d'envol (les élèves sautent souvent trop à plat).

⇒ **Pieds au sec****Mobile6,09,p.5**

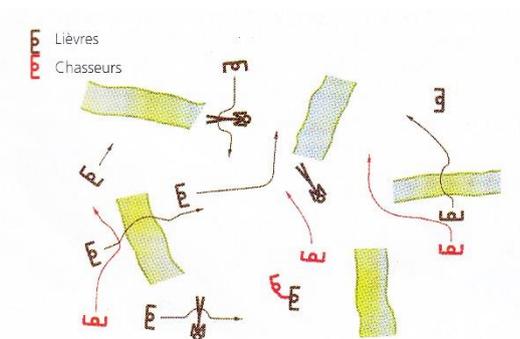
Des tapis, représentant de petites mares, sont répartis dans la salle. Les élèves doivent les enjamber sans se mouiller les pieds. S'ils franchissent la mare en largeur, ils récoltent un point, en longueur, deux points.

Variante :

- Effectuer quatre pas (cinq appuis) entre les tapis, ce qui favorise le rythme, la différenciation et la latéralité.

⇒ **Fosses mouvantes****Mobile6,09,p.5**

Former des fosses avec deux cordes posées parallèlement sur le sol (50 cm à 100 cm de largeur). Deux ou trois chasseurs essaient de toucher les lièvres. Ces derniers peuvent sauter par-dessus les fosses, contrairement aux chasseurs qui doivent les contourner. Lorsqu'un lièvre est touché, il se couche au sol (sur le ventre). Il est libéré si un coéquipier réussit à l'enjamber (1, 2 ou 3 fois selon la durée du jeu). Les chasseurs ont gagné s'ils réussissent à « enterrer » tous les lièvres après trois à cinq minutes. Dans le cas contraire, ce sont les lièvres qui remportent la partie.

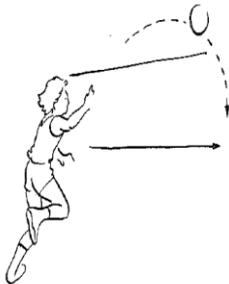
⇒ **Figé dans les airs****Mobile6,09,p.5**

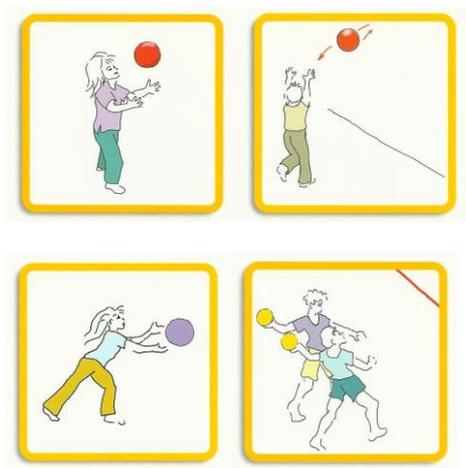
Aménager un couloir de tapis – représentant des fossés – distants d'un à deux mètres. Les élèves franchissent les fossés en levant le genou libre et en tendant la jambe d'appel. Ils essaient de rester le plus longtemps dans cette position avant de reposer le pied pour enchaîner avec le saut suivant. Lors du dernier bond, ils maintiennent la position et se réceptionnent comme Simon Amman, un jambe devant l'autre (télémark).

Acquérir des aptitudes de base avec une balle

Compétence : lancer, faire rebondir et attraper sa balle : sur place ou en mouvement, seul ou à plusieurs (CM14 / 2, 4 et 5).

Travail par ateliers (méthodologie) :

Ateliers	Plus difficile	Plus facile
<p>Marcher, lancer sa balle par-dessus un cordeau, passer sous le cordeau et rattraper sa balle.</p> 	<p>Courir et lancer sa balle. Utiliser des balles plus petites (handball, tennis)</p>	<p>S'arrêter avant de lancer. Utiliser des balles en mousse.</p>
<p>Faire des passes à ses camarades. Les pieds doivent rester dans un cerceau.</p>	<p>Augmenter la distance. Ajouter un caisson entre les enfants pour masquer la passe. Lancer en mouvement : se faire des passes d'un piquet à un autre en mouvement.</p>	<p>Approcher les cerceaux.</p>
<p>Lancer la balle contre le mur et la rattraper après un rebond au sol.</p>	<p>Par deux : l'élève A lance, B rattrape. Reculer les marques de lancer.</p> <p>Jeu « Éliminé » : A joue contre B : il lance contre le mur et B tente de rattraper la balle après un nombre maximum de rebonds. S'il ne réussit pas, il a encore une chance avant d'être éliminé. Peut se jouer à plusieurs.</p>	<p>L'élève attrape après plusieurs rebonds.</p>



 **Technique:**

Lancer la balle:

- par le bas pour lancer haut et loin,
- par le haut à deux mains pour faire une passe ou tirer contre le mur,
- à une main par le haut pour tirer loin et fort.

Attraper la balle :

Amortir la réception de la balle en la rattrapant avec les mains et en l'amenant progressivement vers le corps, et ne pas la rattraper en bloquant la balle contre le torse ou le ventre.

Jouer avec d'autres objets

Compétence : lancer divers objets à soi-même ou à un partenaire, et rattraper (CM14 / 2, 4 et 5).

⇒ Jeux avec restes de tissu	M2, br5, p.11	⇒ Petits sacs de sable	M2, br5, p.26
⇒ Foulards	M2, br5, p.11 M3, br5, p.4 CADEV 6-8 n°57	⇒ Ballons de baudruche	M2, br5, p.27 M3, br5, p.5 CADEV 4-6 n°57 CADEV 6-8 n°59
⇒ Bobines	M2, br5, p.12	⇒ Gobelets et petites balles	CADEV 4-6 n°50
⇒ Anneaux	M2, br5, p.13 CADEV 4-6 n°49	 On peut remplacer les gobelets par des petits cônes.	



Imiter, rythmer, danser

Les jeunes enfants aiment danser et bouger de manière spontanée. La musique et le rythme stimulent leur imagination, tout comme les histoires et les images. Au travers de comptines, de poèmes, de chansons ou de jeux chantés, ils expérimentent divers processus rythmiques. Laissez-les créer en toute liberté ! D'après « J+S Kids, exemples pratiques »

Le rythme est la structure de la musique (par exemple : 1, 2, 3 et 4 pour le cha-cha ou le rythme à 3 temps de la valse). Il est le fil rouge du mouvement. Le rythme est donc la répartition temporelle des battements.

Le tempo est la vitesse de la musique. Il se calcule par le nombre de pulsations ou de battements par minute (BPM). Tempo et accents sont au cœur du rythme.

Compétence : exécuter des mouvements en imitant un modèle ou selon son imagination (CM 12 / 1, 5, 6 et 7).

⇒ Les statues :

Tous les enfants bougent au son d'un instrument de percussion (tambourin) ou sur la musique et effectuent des mouvements (courir, sautiller, galoper, marcher) sur le rythme.

Quand la percussion stoppe, les enfants se transforment en statue (animal, karaté, boxeur, pompier, danseur, ...)



CADEV 4-6 n°9

⇒ Oser s'exprimer en vivant la musique :

L'enseignant passe un morceau de musique. Les enfants dansent de manière créative :

- Track 1 : tempo rapide – tempo lent : gens pressés – promenade
- Track 2 : Musique claire – sombre : nains – géants / souris – éléphants
- Track 3 : Musique rythmée – lyrique : Heureux – triste
- Track 4 : Musique ordonnée – chaotique : courir, sautiller – se mettre à l'abri (en hauteur, sous un engin, ...)



CADEV 4-6 n°4
J+S Kids, exemples pratiques p.
25

Compétence : imiter ou créer un rythme avec son corps (CM 12 / 1, 5, 6 et 7).

⇒ **Cuisse-pied-main-doigts :**

Disposition en cercle. La maîtresse introduit un rythme et les élèves imitent.

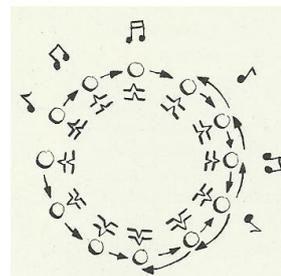


M3, br2, p.19

⇒ **Envoyer une pulsation :**

Les enfants forment un cercle. Le premier enfant effectue un rythme (par exemple frapper 2 fois du pied) et transmet le signal à son voisin, en s'orientant vers lui et en le montrant du doigt.

Chaque enfant peut changer de sens à volonté après avoir effectué la pulsation, en se tournant vers son voisin.



M3, br2, p.19

⇒ **Taper le rythme :**

L'enseignant tape un rythme (par exemple : 1,2, 3 et 4) avec les mains (ou tambourin), les enfants marchent en respectant le rythme frappé.

Travail par vagues : répartir les élèves en colonnes. Traverser la salle selon le rythme exécuté par l'enseignant et départ de l'élève suivant chaque fois que l'enseignant a frappé 4x le rythme.

Les enfants marchent dans la salle et tapent le rythme de leurs pas avec leurs mains, sur la tête, contre la poitrine, etc.

Par deux : un élève tape un rythme régulier avec les mains, son camarade essaie de marcher sur ce rythme.



CADEV 6-8 n°8

⇒ **Inventer un rythme :**

En utilisant les mains, les pieds, etc, un élève produit un rythme que son camarade s'efforce de reproduire.



CADEV 6-8 n°8

Compétence : danser sur le tempo de la musique (CM 12 / 1, 5, 6 et 7).

⇒ **Trouver sa place dans un espace délimité tout en marchant sur le tempo de la musique.**

Les enfants marchent dans l'espace délimité en suivant le tempo de la musique.

But : utiliser tout l'espace disponible (chacun suit son chemin, se centre sur soi, ne pas tourner en rond!). A l'arrêt de la musique, est-ce que tout l'espace est bien occupé ?

Variantes : varier le type de pas : marcher – pas rompus en avant / de côté / en arrière – tourner sur place – marcher en saccadant les gestes comme un robot – marcher en levant les bras au ciel / en claquant des doigts / en regardant au sol / en l'air / devant soi ; varier la vitesse de déplacement (sur la cadence rapide ou lente) ; varier la force (lourd comme un éléphant, léger comme une libellule, sans bruit, ...). Utiliser les idées des enfants !!

⇒ **Le boulevard des stars :**

Utiliser une musique rythmée. Former 4 ou 5 colonnes. Les enfants partent par vague sur une dizaine de mètres en marchant sur le rythme de la musique. Lorsqu'ils dépassent les cônes qui délimitent le boulevard, ils reviennent vers l'extérieur.

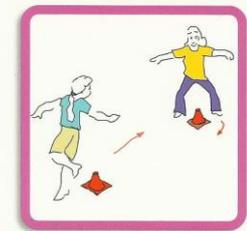
Lors du passage sur le boulevard des stars, marcher sur le tempo de la musique et imiter des stars, des mannequins, des sportifs, etc.

Imposer une sorte de pas : marcher, pas rompus, ...

⇒ **Ressentir la phrase musicale (8 temps) :**

Les statues : Par 2 : l'élève A bouge sur le tempo pendant 8 temps. Pendant ce temps, B ne bouge plus, comme une statue. Après 8 temps, échanger les rôles.

Sur l'illustration ci-contre : Se déplacer d'un cône à l'autre en gérant son déplacement. En 8 temps, l'élève doit avoir effectué la distance.



CADEV 6-8 n°13

⇒ **Apprendre et présenter une chorégraphie :**

Sur une musique connue (*Waka Waka* de Shakira), apprendre des mouvements simples avec toute la classe.

Apprentissage des pas de base : V-step, ressort, pointé latéral

Voir la vidéo dans le dossier ainsi que la description en fin de document.

**Apprendre et présenter une chorégraphie avec toute la classe:
Waka Waka (Time for Africa) de Shakira**

Départ de la musique : toute la classe est sur le grand rond et baisse le regard.

Paroles / musique		Pas de base et organisation
eeeeeeeeeh...Waka waka (x4)	4x8T	Monter les bras et essuie-glace sur waka waka 4x.
You're a good soldier... saddle.	16T	Pied gauche fixé au sol, pied droit qui bouge au rythme de la musique, tourner sur la gauche sur place.
You're on the front line... over.	16T	Idem mais tourner sur la droite.
The pressure's on... believe it. When you fall... eh eh.	16T	Pied gauche tape la mesure. Main gauche sur les hanches. Main droite bouge et monte gentiment jusqu'au-dessus de la tête. Le regard la suit. 8T. Idem de l'autre côté. 8T
When you fall get up, oh oh... Zangalewa... 'Cause this is Africa	16T	Se plier vers les genoux. Suivre la musique: à "oh oh" se lever main en l'air. 3x ce mouvement.
Refrain : Tsamina mina, eh eh... this time for africa	16T	V-step, mains jointes devant la poitrine. Pieds serrés, mains jointes devant la poitrine 5-6, puis mains écartées vers l'arrière 7-8. Répéter 2 fois.
Partie instrumentale	32T	Sautiller sur le grand rond.
Recommencer cette partie une fois.		
Refrain : Tsamina mina, eh eh... this time for africa	32T	V-step, mains jointes devant la poitrine. Pieds serrés, mains jointes devant la poitrine 5-6, puis mains écartées vers l'arrière 7-8. Répéter 4 fois.
[Lady Singing] Awela majoni biggie biggie mama one a to zet... to West. Bathi... Waka waka ma eh eh ... 'cause this is africa		Marcher avec double pas vers le centre du rond. Reculer en se baissant. Ecouter la musique: se relever 2x à "eh eh".
Partie instrumentale	32T	Marcher sur le rond en levant les bras « essuie-glace ».
Refrain : Tsamina mina, eh eh... this time for africa	32T	V-step, mains jointes devant la poitrine. Pieds serrés, mains jointes devant la poitrine 5-6, puis mains écartées vers l'arrière 7-8. Répéter 4 fois.

Renforcer sa ceinture abdominale

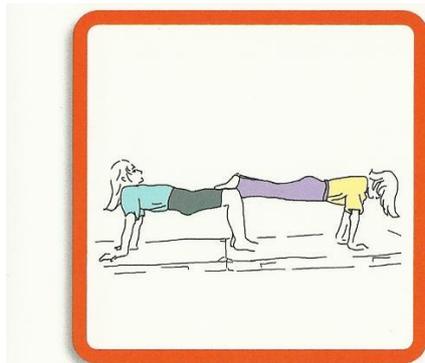
Compétence : effectuer des exercices de renforcement musculaire en se concentrant sur le mouvement et en expérimentant les variations du tonus musculaire (CM 11 / 2 et CM 13 / 5).



En appui sur les coudes : reste droit comme une planche !

Reste-t-il droit (des talons à la tête) pendant 6-10 secondes ?

Et en position latérale : tient-il en appui sur 1 coude puis sur l'autre ?



Soyez solides comme des planches !

Les muscles fessiers et abdominaux sont-ils toniques ?

Les angles des genoux et des épaules sont-ils droits (90°) ?

⇒ Bataille de mains

Deux enfants se placent l'un en face de l'autre, en se tenant sur les mains et les pieds. Au signal, les enfants essaient de se toucher mutuellement les mains. 1 point à chaque touche réussie. Organiser des combats très courts, la position étant épuisante (attention à ce que les enfants ne creusent pas le dos).

Les enfants arrivent-ils à rester comme des planches, dos droit et jambes tendues ?

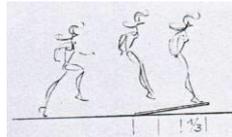
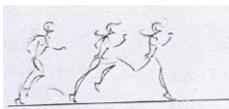


Mobile 5/07 Nr. 33

Franchir des obstacles en appui

Compétence : *lier course d'élan, appel et appui pour franchir des engins dans une combinaison de sauts (CM 13/ 1 à 3 et 5).*

Aptitudes de départ : course d'élan, saut à pieds joints sur le tremplin ou le mini trampoline, force d'appui.



⚠ Technique : course décontractée, vitesse progressive, saut à pieds joints sur le tremplin, phase d'appui la plus courte possible où les mains effectuent une poussée énergique sur l'obstacle.

Exercices :

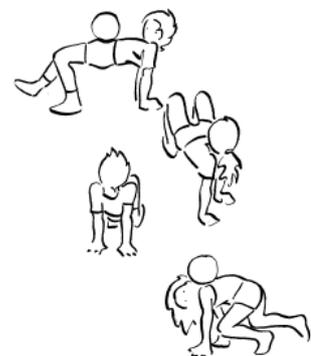
Lier course d'élan et appel

Course légère dans la salle et sauter à pieds joints dans ou sur différents engins : tremplin, banc, dessus de caisson, cerceau, corde... (appel d'un pied avant l'engin).

Même exercice, mais avec un appel vigoureux pour sauter à la verticale.

Jeux des « nids » (poursuite) : celui qui saute à pieds joints dans un cerceau (différents engins) ne peut pas être touché par le chasseur.

Résister au poids du corps – se déplacer à quatre pattes.



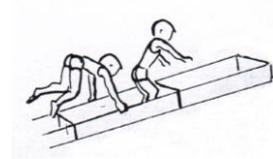
M3, br. 4, p. 10

Franchir des obstacles en appui

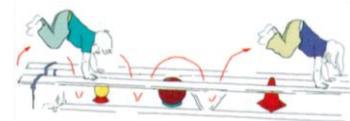
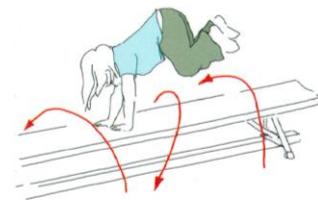
Sauts de lièvre (pieds, mains, pieds) : d'un cerceau à l'autre, d'un tapis à l'autre ;



par-dessus un medecine-ball, à travers un cerceau tenu par un camarade.

**Banc**

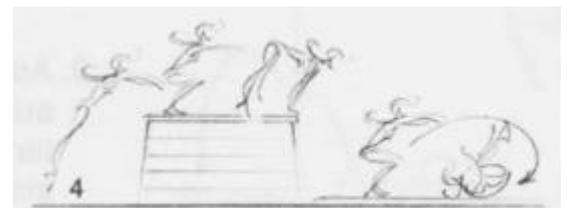
- traverser le banc à quatre pattes.
- saut facial, enchaîner saut écart jambes à côté du banc et jambes serrées sur le banc.
- déplacement en appui facial pieds sur le banc, mains au sol. Sauts successifs entre deux bancs en passant les jambes par-dessus des obstacles.



CADEV 6-8 n°24

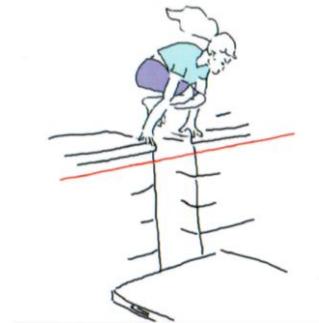
Caisson en long

- sauter à la station à genoux ou accroupi (sur l'image : accroupi).
- saut en extension (1/2, tour) au bout du caisson.
- saut écart au bout du caisson depuis la position accroupie (image).
- enchaîner saut à la station accroupie avec saut écart (image).

**Saut écart**

- Saut de lièvre le long du banc en alternant jambes écartées à côté du banc et jambes serrées sur le banc.
- Saut écart avec aide du maître (d'abord élan et appel sur un banc).

Saut groupé par-dessus un élastique



CADEV 6-8 n°22

Aide : saut écart et groupé



M3, br3, p.13

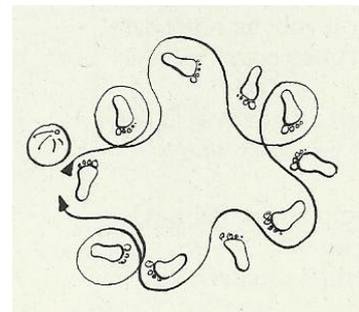
Perfectionner les aptitudes de base avec une balle: dribbler

Compétence : dribbler une balle sans en perdre le contrôle (CM 14 / 5).

⚠ Technique : les doigts sont écartés sur le ballon, la paume ne touche pas le ballon, maintenir les jambes écartées afin d'éviter un déséquilibre. Ne pas frapper, mais accompagner sa balle. Entraîner chaque main et varier les balles utilisées !

⇒ Dribbleur-acrobate

Debout, les enfants dribblent autour de leur corps avec les deux mains, puis d'une main (entraîner les 2 mains). Dribbler en 8 autour des jambes écartées. Qui arrive s'asseoir et se relever sans arrêter de dribbler ?
Qui arrive dribbler et sauter dans le même rythme ?



M3, br5, p.10

⇒ Dribbler sur des lignes

Suivre des lignes au sol : changer les exercices selon les couleurs des lignes (dribbler main droite / main gauche, dribbler en arrière, lancer son ballon, ...)

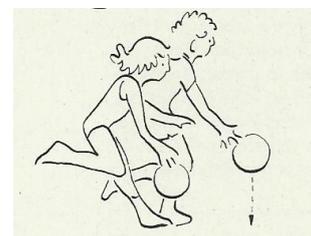
M3, br5, p.10
CADEV 6-8 n°64

⇒ Parcours

Créer des parcours à réaliser en dribblant : piquets, autour d'objets posés au sol, dribbler sur une feuille ou sur un banc (CADEV 8-10 n°61), seul ou en suivant un partenaire (M3, br5, p.11 Jumeaux / CADEV 6-8 n°65)

⇒ Dribble du siamois

Un chef dribble dans la salle, le suivant imite le chef. Par exemple : se baisser, changer de main, en avant, arrière, montrer un itinéraire.
2 élèves se tiennent par la main et dribblent chacun un ballon de la main libre.
Difficile : Les 2 élèves dribblent le même ballon chacun leur tour en se tenant la main.



M4, br5, p.25

⇒ Dribbler avec 2 ballons

CADEV 8-10 n°61

⇒ Orchestre symphonique

Les élèves forment plusieurs cercles (cercles de 5 élèves) et dribblent sur place. Au signal, ils se décalent sur la gauche pour attraper la balle du voisin.



Mobilesport.ch

Variantes :

- Se décaler à droite ou à gauche selon l'indication de l'enseignant.
- Les élèves restent sur place; c'est le ballon qui se déplace.
- Idem que l'exercice de base, mais les élèves ont des ballons différents.
- Dribbler sur le rythme de la musique.
- Au lieu des indications «gauche» ou «droite», l'enseignant donne un ou deux coups de sifflet.

⇒ Autres exercices :

- ⇒ Noir-blanc M3, br5, p.11
- ⇒ Balle bondissante M3, br5, p.12
- ⇒ Changement de camp M4, br5, p.6

Sauter à la corde

Compétences : sauter à la corde sans s'arrêter. Tourner la corde avec un camarade et sauter plusieurs fois dans une corde tournée par deux camarades (CM 12 / 2 et 3).

 **Technique :** la rotation de la corde provient du mouvement du poignet. Les sauts ne devraient pas être trop hauts pour ne pas perdre trop d'énergie. La grandeur de la corde devrait correspondre à la hauteur des hanches. Pour régler la hauteur, marcher sur la corde et l'enrouler autour de chaque main.

Exercices :

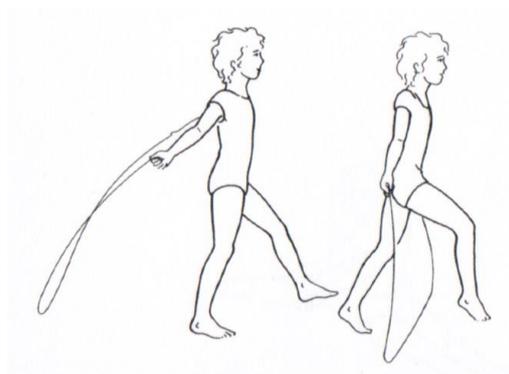
Toucher les serpents

- Par deux. Chaque enfant glisse une corde dans son pantalon. Qui parvient à marcher sur la corde de son adversaire ?
- Idem avec toute la classe : 1 point par serpent piétiné. L'enfant qui a perdu sa corde doit effectuer 5 sauts avant de reprendre le jeu.



Tourner la corde d'arrière en avant...

- Passer par-dessus en courant ou en sautant lorsque la corde touche le sol.
- Une fois la corde franchie, ne pas arrêter le mouvement et repartir tout de suite vers l'avant.



Essayer plusieurs façons de sauter :

- Avec un petit saut entre chaque passage de corde, ou sans petit saut.
- En arrière.
- Sur un petit tapis, un tapis 16 cm ou un gros tapis.
- Petits ou grands sauts, sur place ou en courant.
- Sur une jambe.

Miroir

Par deux. A saute à la corde de la façon désirée. B essaie de sauter comme A, comme un miroir.



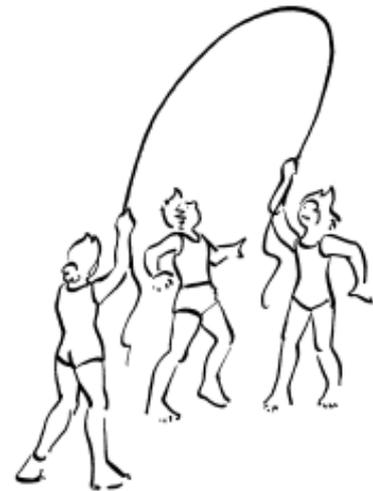
Grande corde

Deux enfants tournent une grande corde (ou deux petites cordes attachées ensemble). Un enfant essaie de sauter par-dessus.

2 enfants essaient de sauter ensemble.

Plus difficile : entrer dans la corde lorsqu'elle tourne, puis ressortir après 5 sauts.

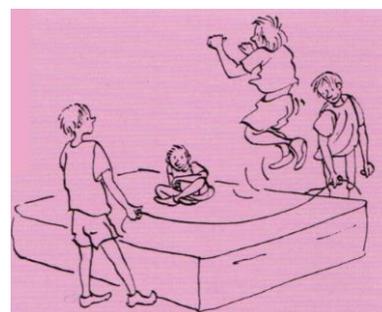
Encore plus difficile : les enfants tournent 2 cordes en même temps, dans un sens opposé. Qui arrive à entrer dans la corde et effectuer quelques sauts ?



B3, Br3 S. 20

Sauter sur un gros tapis:

Environ 6 enfants se tiennent sur un gros tapis. 2 enfants tiennent une corde et marchent le long du gros tapis, de sorte que les enfants debout sur le gros tapis doivent sauter par-dessus. Changer les rôles après quelques allers-retours.



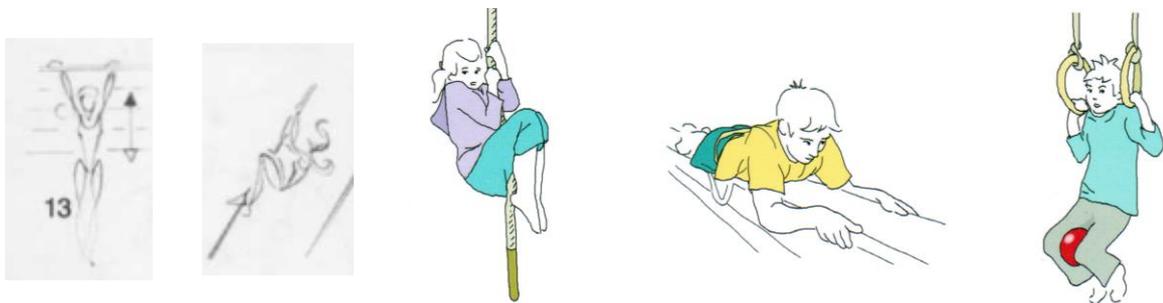
Müller und Baumberger, 2009

Se suspendre, s'élaner, se balancer

Compétences :

- Effectuer un balancer et sortir en courant en avant.
- L'élève est capable d'effectuer un balancer rythmé aux anneaux.
- L'élève est capable de tourner en arrière.
(CM 13/ 1 à 3 et 5).

Aptitudes de départ : force de suspension



- Sortir en courant en avant :

 **Technique** : poser les pieds suffisamment tôt sur le sol lors du balancement en avant, sortir en courant rapidement. Lâcher les anneaux dès que le premier pied touche le sol.

Exercices :

Départ depuis un banc ou un couvercle de caisson. Petit saut arrière pour prendre un peu d'élan et sortir en courant en avant.



A pousse B aux hanches et passe sous ses jambes écartées. B se laisse balancer en arrière et lors du balancé avant il sort en courant.

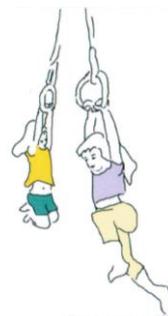


- **Balancé rythmé :**

 **Technique :** pousser avec un pied devant l'autre à chaque contact avec le sol («ta – dam»). A la fin du balancer avant le corps est en position C+ et à la fin du balancer arrière en position I.

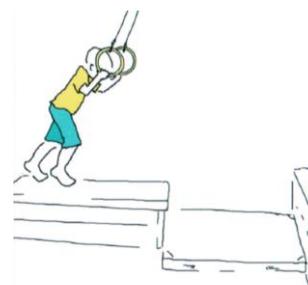
Exercices :

Se balancer à un anneau. Les mains tiennent fermement l'anneau.



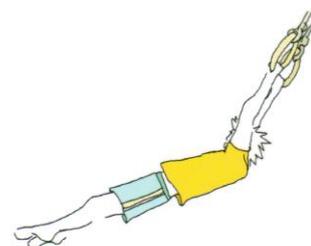
CADEV 8-10 ans n°35

En partant du caisson franchir la « rivière ». Donner de l'élan et atterrir en souplesse sur le gros tapis.



CADEV 6-8 ans n°36

Balancer rythmé et courir en avant. Poser les pieds suffisamment tôt sur le sol lors du balancement en avant, sortir en courant rapidement. Lâcher les anneaux dès que le premier pied touche le sol.
Les enfants balancent simultanément de manière synchronisée.



CADEV 8-10 ans n°35

Autres exercices pour travailler la force de suspension :

Se balancer en toute sécurité CADEV 6-8 ans n°35

Se balancer bras fléchis CADEV 6-8 ans n°36

Se balancer CADEV 8-10 ans n°35

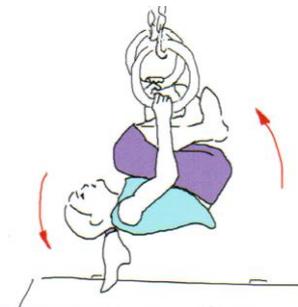
- **Tourner en arrière :**

Exercices :

De la station sous les perches, prises à hauteur de poitrine : grimper avec les pieds le long du mur pour culbuter en arrière à la suspension renversée accroupie.



Anneaux à hauteur de poitrine : monter à la suspension renversée accroupie avec ou sans aide des camarades. Suspension renversée accroupie, culbuter en arrière à la station (lâcher les prises).



CADEV 8-10 ans n°32

Apprendre à jouer en équipe: passer son ballon et se déplacer, observer, feinter

Compétence : respecter les règles et différencier les rôles dans le jeu. (CM14 / 2, 3, 4 et 6).

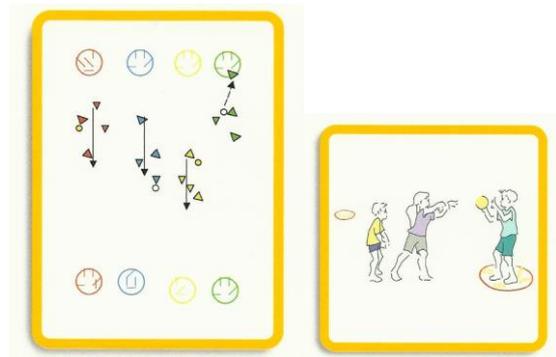
⇒ Les colliers

Des équipes de 2 ou 3 doivent traverser la salle en se roulant ou en se lançant la balle. A la fin de chaque traversée, un joueur (le roi) se place dans le cerceau pour recevoir la balle ; il peut alors y prendre un sautoir (collier).

L'équipe s'organise-t-elle efficacement (passes et déplacements vers l'avant) ?



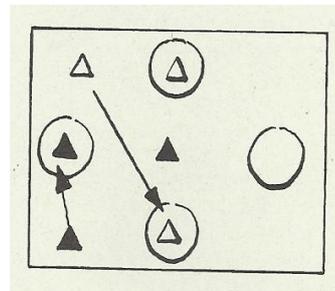
Passer à un camarade en mouvement. Se positionner pour recevoir la balle vers le but.



CADEV 4-6 n°51

⇒ Balle au cerceau : forme jouée

2 équipes de 3 joueurs s'affrontent sur un terrain. Un cerceau de plus que de joueurs. L'équipe qui possède la balle au début du jeu se fait des passes et pose la balle dans un cerceau pour obtenir un point. Les joueurs de l'équipe adverse tentent de mettre un pied dans un cerceau : l'équipe en possession de la balle ne peut pas y marquer de points. Echanger les rôles après 3 minutes. Quelle équipe parviendra à marquer le plus de points ?



M2, br5, p.17

⇒ Jeu de base :

2 équipes de 2 à 3 joueurs s'affrontent. L'équipe attaquante essaie de porter ou poser la balle derrière la ligne de défense adverse. La balle peut être portée ou posée.

Lorsque le porteur de la balle est touché par un adversaire, il a l'obligation de passer la balle rapidement (3 secondes, 2 ou 3 pas). Après un point, le jeu reprend à l'endroit où le point a été marqué.

Plan cantonal 2003

⇒ **Balle au roi :**

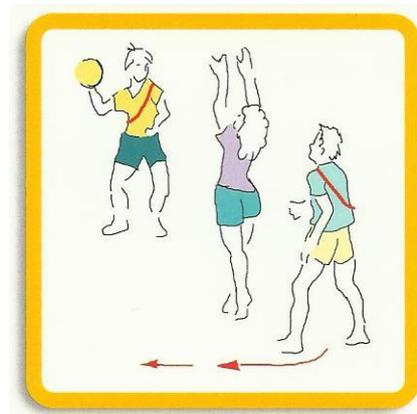
Même principe que le jeu de base. Ici, pour faire un point, l'équipe doit faire une passe à son roi / sa reine, qui se trouve debout sur un banc. Lorsqu'un point est marqué, l'élève qui a fait la passe de but devient roi / reine.

CADEV 8-10 n°79

⇒ **Balle interceptée 2-1, 3-1, 3-2 / La mouche**

Par petits groupes (de 3 à 5) : 1 élève au centre, les autres autour.

Les élèves autour doivent se faire des passes. Celui qui est au centre doit toucher la balle (au sol, en l'air ou dans les mains d'un lanceur) pour changer de rôle.



M4, br5, p.14
CADEV 8-10 n°64

⇒ **6 passes = 1 point**

2 équipes de 2 à 4 joueurs s'affrontent. Lorsqu'une des 2 équipes parvient à se faire 6 passes, elle obtient 1 point et donne la balle à l'autre équipe. L'équipe qui n'a pas le ballon défend en essayant d'intercepter une passe. Dans ce cas, elle peut essayer de faire 1 point.

Règle : si la balle tombe par terre, elle revient à l'équipe qui était en train de défendre.

**Remarque :**

Ces formes de jeux sont difficiles pour les enfants. Prévoir un moment de discussion au milieu ou en fin de jeu.

- Discuter ou modifier les règles.
- Elargir le vocabulaire (rouler, dribbler, lancer, attraper).
- Etablir des résultats (sautoirs, coller des points, compter, ..).
- Recueillir et essayer les variantes des enfants.



Jouer à la balle assise et ses variantes

Compétence : respecter les règles et différencier les rôles dans le jeu (CM14 / 2, 3, 4 et 6).

⇒ **Jeu de balle assise** :

Une ou plusieurs balles en mousse sont en jeu. Lorsqu'un élève possède une balle, il tire en direction d'un camarade (déterminer si l'élève a droit à 3 pas). Si ce dernier est touché, il doit s'asseoir. Pour pouvoir se relever, un camarade lui donne la balle ou il intercepte la balle par hasard.

⇒ **Variante 1 : La balle assise crocodile**

Les règles restent les mêmes que pour la balle assise normale. L'élève qui est touché doit se déplacer à 4 pattes (sur le dos ou sur le ventre, à choix).

Il peut se relever si :

- Il attrape une balle
- Il touche la jambe d'un camarade debout, qui doit s'asseoir.



CADEV 6-8 n°63

⇒ **Variante 2 : La balle rachat**

Le jeu se déroule dans la partie libre de la salle, une zone étant attribuée aux activités de rachat. L'élève touché ne s'assied pas, il rachète son droit de jouer en effectuant une tâche définie (2 tours de salle, 2 montées aux espaliers, etc).

⇒ **Variante 3: Les médaillés**

Par des tirs précis, chacun cherche à toucher les autres.

L'élève touché ne s'assied pas, il continue de jouer.

L'élève qui réussit à toucher un joueur ou à bloquer la balle gagne une médaille (sautoir).

- Rendre une médaille quand on se fait toucher.
- Ne pas avancer balle en main.



CADEV 6-8 n°62

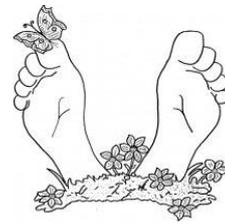
⇒ **Variante 4: La balle assise américaine**

Les règles sont les mêmes que pour la balle assise normale. Si un élève est touché, il doit s'asseoir contre le mur et se rappeler qui l'a touché. Lorsque ce dernier sera touché à son tour, l'élève assis pourra se relever.

Gymnastique des pieds

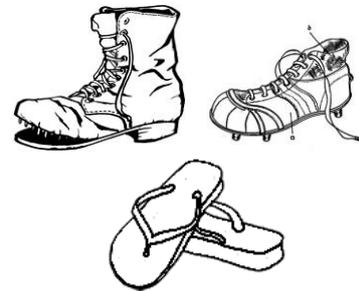
Compétence : renforcer la musculature des pieds et augmenter la réactivité (CM 12 / 1 et 3).

→ Travailler beaucoup à pied nus !



Exercices :

Chacun doit choisir chaussure à son pied ! Quelles sont les chaussures agréables en été, en hiver ? A quoi ressemblent les semelles ? De quelles chaussures a-t-on besoin pour quel sport ?



Toucher chaque partie de son pied et les nommer.



CADEV 4-6 ans n°12

Assis, puis debout, 3 points de contact au sol : talon, gros orteil, petit orteil, talon... contracter la voûte plantaire.

Contracter la voûte plantaire et tirer les orteils vers soi. Détendre et recommencer.

Avancer comme une chenille

Dans la position debout, charger le poids du corps sur la jambe gauche. Tirer les orteils du pied droit, puis détendre les orteils et faire avancer le pied ainsi, comme une chenille. Idem avec le pied gauche.

S'asseoir, lever un pied (ou les deux) et tourner la / les cheville(s).

Dans la position debout, garder les pieds à largeur de hanche. Transposer le poids du corps à gauche puis à droite, de façon à passer d'un côté du pied à l'autre (faire du ski !).

Attraper du matériel avec les orteils: petites balles, cordes,
...

Ouvrir et fermer un journal. Qui parvient à tourner page après page ? Qui parvient à plier le journal en 5 ?

Qui parvient à se tenir sur une pièce de monnaie ou une petite balle sans la toucher (former un tunnel avec la voûte plantaire) ?



CADEV 4-6 ans n°5

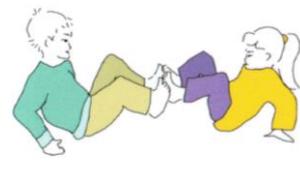
Marcher sur les lignes de la salle de sport et dérouler complètement le pied : du talon jusqu'à la pointe des pieds.

Traverser la salle de sport de différentes manières : sur la pointe des pieds, sur les talons, en déroulant le pied. Répéter plusieurs fois.



CADEV 4-6 ans n°12

Par deux, plantes des pieds contre plantes des pieds : A suit les mouvements de B, sans perdre le contact entre les pieds. Qui parvient à le faire avec les yeux fermés ?



CADEV 4-6 ans n°5

Par deux : A garde les yeux fermés, B le guide à travers la salle et le fait marcher sur différents objets (tapis, journaux, chiffons, moquettes, petites balles, cordes, ...). A essaie de nommer ce qu'il touche.



CADEV 4-6 ans n°12

Deux enfants sont debout sur une jambe et se donnent les mains. Chacun essaie de déséquilibrer son camarade.

Quelques enfants sont assis et forment un rond. Ils essaient de se passer une balle ou un ballon de baudruche uniquement avec les pieds.



M2, br2 p. 7

Massage des pieds : tous les enfants sont assis et roulent une balle de tennis sous leur pied, pour se masser la voûte plantaire. Idem debout.

Massage des pieds

Tous les enfants reçoivent un peu de crème pour les pieds ou de l'huile. Chacun se masse les pieds. Où est-ce que cela fait le plus de bien ? Y a-t-il des endroits où cela fait mal ?



M2, br2 p. 7

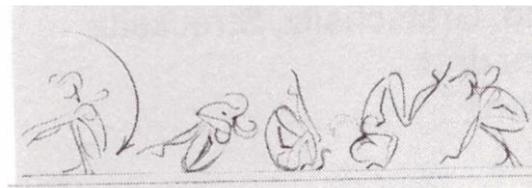
Rouler en arrière

Compétence : l'élève peut effectuer une roulade arrière sur un plan incliné (CM 13/ 1 à 3 et 5).

Aptitudes de départ : mobilité du dos, appui des mains, musculature abdominale.



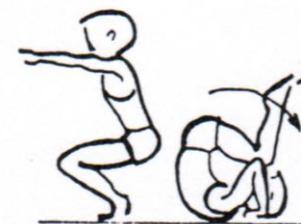
⚠ Technique : rouler en arrière en restant en boule. L'appui et la poussée des mains au sol diminuent la contrainte sur la tête ainsi que sur la colonne cervicale et permet la réception sur les pieds.



Exercices :

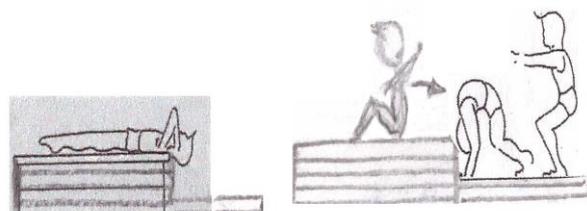
Roulade arrière sur plan horizontal et retour sur les pieds (chaise à bascule).

- Chercher le placement utile des mains.
- La vision des cuisses près du visage.



Roulade arrière depuis quatre petits tapis afin de réduire la pression sur la nuque.

Départ couché sur le dos avec la tête qui dépasse un peu les tapis. Se relever en position assise sans se déplacer. Culbute arrière avec un bon élan. Les mains se posent sur le tapis du bas.



De la position accroupie, tourner en arrière sur le plan incliné.

Placer les mains en «oreilles de lapin».



CADEV 6-8 ans n°21

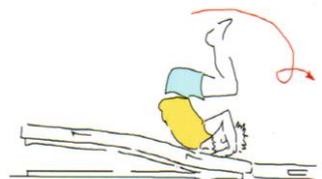
Départ couché. Poser les mains sur les caissons puis rouler lentement en arrière. La tête et la nuque doivent être placées à l'intérieur du fossé. Poser les paumes de main, pouces à côté des oreilles.



CADEV 8-10 ans n°31

Départ accroupi, faire une culbute arrière à la descente.

Rester groupé pendant la rotation.



CADEV 8-10 ans n°31

En grand contrebas : grouper, puis amortir la réception au sol.



Chercher la poussée des bras en passant un petit obstacle.



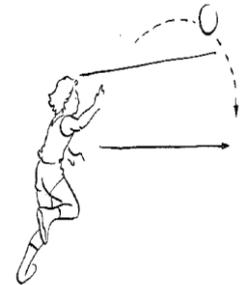
Jouer au ballon par-dessus la corde

Compétence : lancer et attraper la balle de manière sûre et précise. Collaborer, mais aussi affronter ses camarades dans des jeux (CM14 / 1 à 6).

⇒ Balle par-dessus la corde - seul

Chaque élève possède une balle. Il lance la balle par-dessus la corde et la rattrape de l'autre côté.

- Jusqu'à quelle distance arrive-t-il à lancer la balle et à la rattraper de l'autre côté ?
- Qui réussit à faire passer le rebond par-dessus la corde et à rattraper la balle de l'autre côté ?

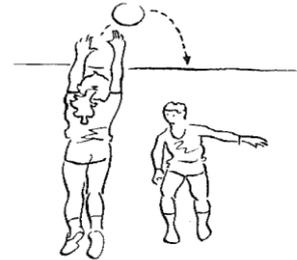


M4, br5, p.16

⇒ Ballon par-dessus la corde - à 2

Deux élèves se font des passes par-dessus la corde

- Frapper dans les mains quand la balle est au point culminant de sa trajectoire.
- Attraper, retourner la balle en sautant.
- Alternier une passe de la main droite, une passe de la main gauche et une passe des deux mains.
- Accomplir une tâche supplémentaire après la passe (toucher le mur, une ligne).
- Se déplacer pour attraper la balle toujours avec les deux mains au-dessus de la tête.



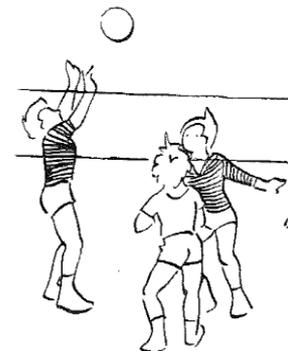
M4, br5, p.16

⇒ Balle par-dessus la corde 1:1, 2:2, 3:3

Lancer la balle par-dessus la corde; un point chaque fois que la balle tombe dans le camp adverse. Si la balle est attrapée, elle doit être relancée immédiatement par-dessus la corde.

Variantes :

- Celui qui a lancé la balle doit accomplir une tâche avant de revenir dans le jeu.
- Tous les membres de l'équipe doivent se passer la balle avant de la lancer par-dessus la corde.
- Jouer avec deux balles.
- Avec 3 balles : une balle est jouée par-dessus la corde. De plus, chaque équipe joue avec une balle qui ne doit pas tomber par terre. Celui qui la tient doit la passer à un coéquipier avant d'attraper la balle qui est en jeu.



M4, br5, p.16

Jouer au ballon par-dessous la corde

Compétence : lancer fort, anticiper (CM14 / 1 à 6).

⇒ **Ballon par-dessous la corde à 1-1, 2-2 ou 3-3**

Idée du jeu : un cordeau est tendu à une hauteur d'1 mètre environ dans le sens de la longueur de la salle. Former plusieurs terrains en fonction du nombre d'élèves par équipes.

1. Lancer le ballon par-dessous un cordeau pour marquer un but entre deux cônes.
2. Permission de se déplacer avec la balle pour aller près du cordeau.
3. A 2-2 et à 3-3 obligation de faire une passe au minimum.
4. Aussi en faisant rebondir la balle.

Renforcer sa musculature

Compétence : effectuer des exercices de renforcement musculaire en se concentrant sur le mouvement et en expérimentant les variations du tonus musculaire (CM 11 / 2 et CM 13 / 5).

⇒ Chorégraphie

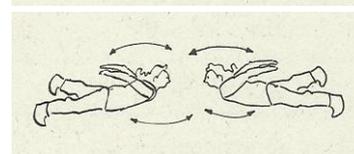
Sauter 4 fois sur place pieds joints, 4 fois sur le pied droit, 4 fois sur le pied gauche.



Se coucher sur le ventre, se soulever en tendant les bras (position « pompes / appuis-faciaux ») : 4 fois.



Toucher les doigts au-dessus du dos 4 fois.



Sauter 4 fois d'une jambe sur l'autre, position de « départ sprint ».



⇒ Le pont au-dessus de la rivière

Les enfants sont couchés comme sur la photo. Au signal, ils lèvent les hanches pour former un pont entre les tapis.

L'enseignant peut alors rouler une petite balle en-dessous.



Mobile 1/10 Nr. 62

⇒ L'ascenseur

Les enfants utilisent chacun une balle et se positionnent comme sur la photo, les pieds bien ancrés au sol. Ils descendent le long de la paroi en roulant une balle (volley, basket, gymnastique) contre leur dos. Descendre lentement jusqu'à ce que les genoux forment un angle droit, puis remonter.



Mobile 5/07 Nr. 33

Toucher l'autre dans des jeux de lutte

« 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. »

D'après « J+S Kids, exemples pratiques » p.32

Compétence: toucher l'autre et se laisser toucher dans des petits jeux de lutte en respectant les règles de sécurité (CM11 / 6, CM12 / 1 à 4 et CM14 / 2 à 4).

Règles de sécurité :

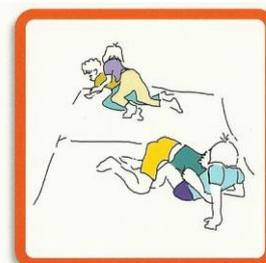
- Enlever les bijoux et les chaussures pour éviter les blessures.
- Définir un signal clair (« stop ! ») avec les enfants pour interrompre immédiatement le combat en cas de douleur, ainsi qu'un signal pour commencer le combat.
- Saluer son adversaire avant et après le combat, dans le respect.
- Les enfants n'ont pas le droit de tirer les habits, les cheveux, ni de pincer. La devise « ne fais pas aux autres ce que tu n'aimerais pas qu'on te fasse » est très importante !

⇒ Lutter pour mettre son adversaire sur le dos.

Au départ, un enfant est à quatre pattes, en boule. Au signal, son camarade essaie de le retourner sur le dos.

Variante : Chasse à la tortue

Les enfants (=tortues) se placent à l'extrémité d'un grand champ de tapis. A quatre pattes, ils essaient d'effectuer la traverser pour se rendre à la mer. Deux chasseurs les empêchent en les tournant sur le dos. La tortue qui se retrouve sur le dos aide les chasseurs au tour suivant.



⇒ Le roi des îles

Deux enfants essaient de se pousser mutuellement hors du terrain (1 ou 2 tapis). Le vainqueur doit garder au moins une partie du corps à l'intérieur du terrain.

Variante : les requins

Les enfants sont en sécurité sur les tapis. Les requins rôdent autour des tapis et tentent de les tirer dans l'eau. Un enfant attrapé par un requin devient requin à son tour.

⇒ Le roi du banc

Tenter de faire tomber son adversaire du banc.

CADEV 6-8, n°38
J+S Kids, exemples pratiques p. 32

⇒ **Voleur de trésor.**

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.

Variante : Au départ, un enfant garde la balle sous son ventre en position accroupie. L'autre essaie de s'en emparer.

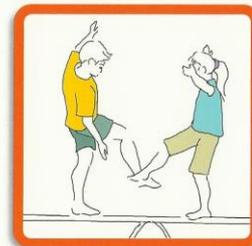
⇒ **Bataille de mains**

Au signal, les enfants essaient de se toucher mutuellement les mains. 1 point à chaque touche réussie. Organiser des combats très courts, la position étant épuisante. Les enfants arrivent-ils à rester comme des planches, dos droit et jambes tendues ?

⇒ **Le roi du banc 2**

Tenter de faire tomber son adversaire du banc en utilisant la jambe levée. Le vainqueur doit rester en équilibre au moins 3 secondes après la fin de l'assaut.

Variante : au lieu du banc, utiliser une ligne au sol ou une poutrelle.



CADEV 6-8, n°38

⇒ **Touche et gagne**

Même principe que la bataille de mains. Face à face, 2 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.

Variante : toucher les cuisses, les épaules avec les mains.



J+S Kids, exemples pratiques p. 32

⇒ **La flaque d'eau**

Un tapis (=flaque) est placé entre les deux adversaires. Les 2 enfants se tiennent par la main droite et essaient de se tirer et de se pousser mutuellement dans la flaque. Celui qui y met le pied en premier a perdu.

Variantes :

Au départ, les enfants ne se touchent pas : ils doivent d'abord s'attraper.

Utiliser un gros tapis. Les enfants forment un cercle autour en se donnant la main. Tout le groupe essaie de tirer un camarade dans la flaque.

Courir vite

Compétences : 1) courir vite dans différentes formes d'estafettes
2) réagir à différents stimuli (CM 13 / 1 et 3).

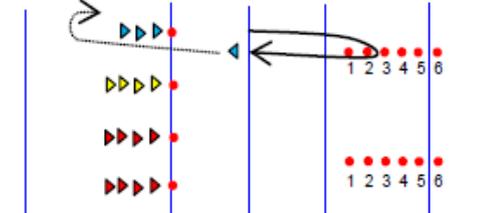
1) Courir vite dans différentes formes d'estafettes :

⇒ Estafette-ballon :

Les enfants sont par équipes de 4. Le premier court tourner derrière un piquet avec un ballon dans les mains, puis revient jusque derrière la colonne et fait rouler le ballon entre les jambes écartées de ses partenaires. Le premier de la colonne prend le ballon et fait de même, etc.

Variantes : dribbler le ballon ; le lancer une fois contre le mur opposé ; conduire avec le pied à l'aller ;...

⇒ Estafettes

<p>Accrocher et décrocher A court un trajet aller et retour. Puis A prend B avec lui sur le trajet, puis les deux accrochent C. lorsque la file est complète, A décroche en premier, puis B et C termine seul.</p>	 <p>B, C, D Faire attention à l'espace entre les groupes!</p>
<p>Estafette aller et retour Chacun du groupe va tourner autour du piquet et revient. Le prochain part lorsqu'il a reçu le témoin de l'autre côté du piquet. Forme sociale: l'équipe gagnante allonge son trajet pour la prochaine course.</p>	
<p>Variante: Estafette en tournant autour du groupe Il faut tourner autour du groupe et transmettre le témoin depuis derrière. <i>Passage dans le même sens de course</i></p>	
<p>Estafette avec tournant Chacun court autour de deux piquets (le groupe se trouve entre les deux piquets). Transmission du témoin. Variantes: - Départ lorsque le coureur franchit la marque, - Handicap pour les équipes plus rapides en prolongeant le trajet de course.</p>	<p>Salle: utiliser les marquages du terrain de volley!</p>  <p>Marque de démarrage la ligne des 3m du terrain de volley</p>
<p>Estafette aux dés Le premier coureur lance le dé et court contourner le cône du numéro jeté. Le prochain coureur lance immédiatement et se tient prêt à recevoir le témoin. - Quel groupe a fait 2 passages en premier? - Quelle équipe a atteint en premier un certain nombre de points (par ex. 40)?</p>	<p>2 groupes utilisant les mêmes cônes!</p> 

⇒ **Passage d'objets divers**

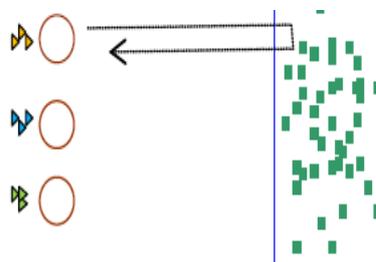
Les enfants courent et se transmettent des engins au signal ou lors d'une rencontre avec un autre objet (ballons, bâtons, anneaux, témoins, etc.). Aucun objet ne doit tomber.

⇒ **Construction d'une tour**

A chaque course, on construit une tour avec chaque fois deux allumettes. Quelle équipe construit la tour la plus haute en 3 minutes ?

⇒ **Estafette-Memory**

Deux à trois équipes se trouvent derrière un nid (cerceau). Au signal, le premier coureur traverse la salle et va prendre une carte de Memory avant de revenir donner le relais au suivant. Quelle équipe a rassemblé le plus de paires à la fin de la partie ?



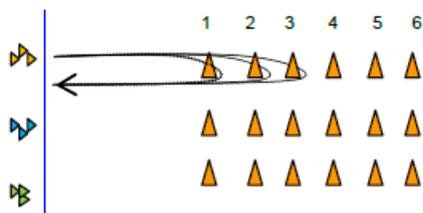
Variante : les cartes sont à l'envers et chaque élève peut en retourner 2 ; il peut les ramener uniquement si elles sont identiques.

⇒ **Estafette-puzzle**

Idem avec un puzzle simple à reconstituer. Attention à fixer un ordre de passage !

⇒ **Estafette-numérotée**

Former des équipes de 5-6 élèves en colonne. Au signal de départ, le premier court jusqu'au cône n°1 et revient donner le relais au suivant qui fait de même. Lorsque tous les élèves ont contourné le cône n°1, on passe au cône n°2 et ainsi de suite jusqu'au 6.



⇒ Bob à deux

Une équipe est formée de plusieurs paires de coureurs. La première prend place dans l'élément de caisson sur un tapis. Au signal, tous les deux soulèvent leur « bob », contournent le piquet et reviennent sur le tapis pour laisser leur engin aux suivants. Quelle équipe possède les meilleurs bobeurs ?

⇒ Estafette volante

Former des groupes de 3 à 6 élèves. De la ligne de départ, le premier de chaque groupe lance le volant (ou l'indiaca) le plus loin possible. Dès que l'engin touche le sol, le second joueur démarre, ramasse le volant et le lance à son tour le plus loin possible (sans élan), etc. Quand l'objet atteint la ligne opposée, on repart de même dans l'autre sens jusqu'à la ligne de départ.

⇒ Cargo

Estafette avec 3 ballons lourds à transporter ; la technique est libre mais les ballons ne doivent pas toucher le sol. Après le virage, le « colis » est confié au deuxième coureur.

Variante : les concurrents peuvent déstabiliser leurs adversaires en les poussant par les épaules pour leur faire perdre un ou des ballons. Celui qui perd un ballon le ramasse et continue son parcours.

⇒ Estafette-anneaux

Ramener des objets disposés à différentes distances.

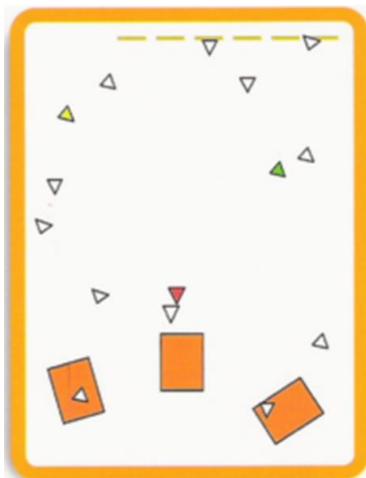
Chaque équipe doit ramener le même nombre d'objets (sautoirs, anneaux, cônes, etc.) à la case départ. Les objets sont alignés, le premier à une distance de dix mètres environ. Au signal, les premiers relayeurs ramènent le premier objet, les deuxièmes coureurs le suivant et ainsi de suite. L'équipe qui a ramené tous ses objets en premier a gagné.

Variante : chaque équipe choisit librement l'ordre dans lequel elle veut ramener les objets. L'élément tactique entre ainsi en jeu.

⇒ Biathlon**M3, br4, p.10**

2) Réagir à différents stimuli (mêmes exercices qu'en 3H), ainsi que :

⇒ Poursuite virus CADEV 8-10 n°40



Matériel :

Sautoirs (3 couleurs), tapis.

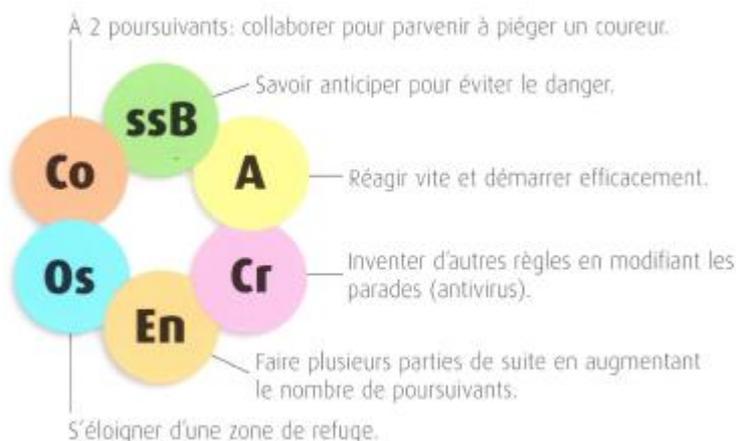
Descriptif :

3-6 poursuivants (virus) de couleurs différentes (sautoirs) tentent de toucher les coureurs. Le coureur touché prend le sautoir et remplace le virus.

Pour échapper au virus :

- de la rougeole (sautoir rouge) : se réfugier debout sur un tapis
- de la jaunisse (sautoir jaune) : se percher (espaliers)
- de la varicelle (sautoir vert) : se mettre en position de départ accroupi

Règle : pas de retouche.



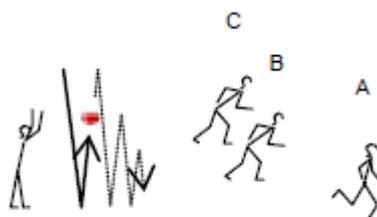
⇒ Sprint au rebond

Former des groupes de 4 élèves, dont 3 sont sur une ligne avec le regard vers l'arrière.

L'élève avec le ballon lance celui-ci en l'air ; lors du premier rebond, A prend le départ, puis B au deuxième rebond, puis C.

Est-ce que C arrive à rattraper B ou même A ?

Chaque groupe définit l'ordre de course selon le niveau de chacun, afin que la course soit la plus équilibrée possible.



Conduire la balle avec les pieds

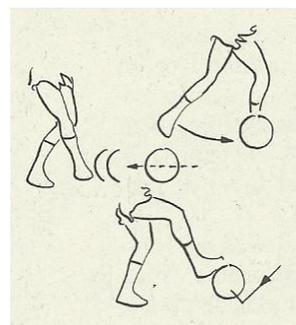
Compétence : conduire une balle avec les deux pieds et faire des passes (CM 14 / 5).



Technique :

Passes avec l'intérieur ou l'extérieur du pied : la jambe d'appui à côté du ballon, le genou légèrement plié. La jambe qui touche le ballon est tournée, le pied est tourné à env. 90°. Se pencher un peu en avant.

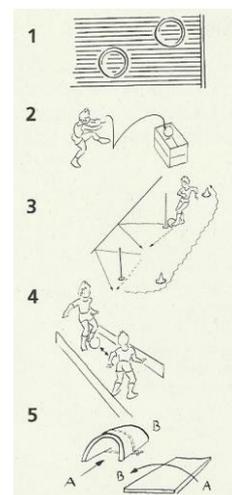
Bloquer : avec la semelle ou avec l'intérieur du pied (mouvement de recul pour amortir).



⇒ Travail par postes

1. Atteindre 10 cibles
2. Balle dans les mains, la laisser rebondir une fois et la dégager comme un gardien de but pour la faire entrer dans le caisson.
3. Une-deux : Tirer contre le mur, passer l'adversaire (le piquet), continuer sa course.
4. Deux enfants se font des passes entre les bancs
5. Piste de tapis : Se faire des passes, à deux : par-dessus le tapis, par-dessous, du côté gauche ou droit.
Tunnel : Attacher le tapis à l'aide de 2 cordes à sauter.

Organiser un tournus ou laisser tourner librement. Développer les règles en commun, attribuer des points si nécessaire.



M3, br5, p.20
M4, br5, 42

⇒ Changer au signal

1. Chaque élève conduit son ballon et/ou fait des auto-passes contre le mur avec son ballon. Au signal, il doit arrêter son ballon : avec le pied, le genou, les fesses, ...
2. Idem, mais après le stop, chaque élève laisse son ballon pour en prendre un autre.
3. Idem en faisant une double passe avec un partenaire : à proximité ou après appel réciproque (voix, regard,...)

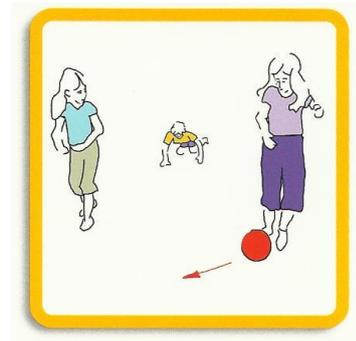
⇒ Cherche un nid

Chaque élève conduit son ballon librement autour de cerceaux disposés dans la salle. Au signal, la balle doit être menée et stoppée dans un cerceau libre. Dans chaque cerceau ne peut se trouver qu'un ballon. Qui a, après 12 essais, toujours trouvé un nid ?

ASF, *Football scolaire : Vademecum*, 1997

⇒ **Poursuite foot**

Les enfants conduisent une balle au pied. Des crocodiles, qui rampent dans la salle, essaient de toucher les enfants ou d'attraper une balle. L'élève qui s'est fait toucher ou dont la balle a été attrapée devient crocodile.



CADEV 8-10 n°67

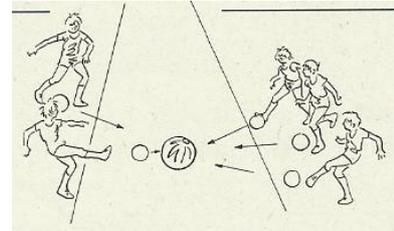
⇒ **Football avec cônes**

Terrain : moitié de la salle. 2 équipes de 3 à 5 joueurs par terrain. Buts : 3 cônes posés le long du mur. Les élèves essaient d'atteindre les cônes de l'adversaire.

M4, br5, p.40

⇒ **Rollmops**

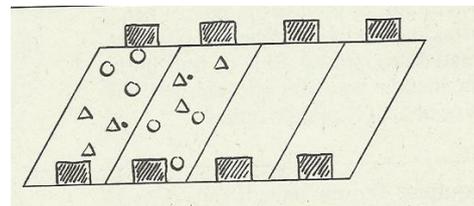
2 équipes se font face. Les élèves visent grâce à des tirs ras-terre un ballon lourd.



M4, br5, p.38

⇒ **Jeu simple : plusieurs terrains**

Former de petites équipes (3 à 5 joueurs). Buts : Petits tapis posés contre le mur. Rester souple par rapport aux limites du terrain sur les côtés.



M4, br5, p.39

Expérimenter des variantes de balle brûlée

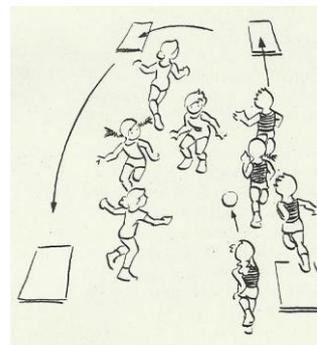
Compétence : respecter les règles et différencier les rôles dans le jeu (CM14 / 2, 3, 4 et 6).

⇒ Jeu de balle brûlée

Idée du jeu : La classe est divisée en deux équipes, les coureurs et les receveurs. Après avoir lancé une balle, le coureur court de refuge en refuge. Chaque tour compte un point. Les receveurs essaient de faire parvenir la balle dans un but (balle brûlée).

Pour intensifier le jeu :

Les coureurs partent 2 par 2. Ils lancent chacun une balle. Les receveurs doivent apporter les 2 balles dans le cerceau pour pouvoir crier « brûlé ».



M3, br5, p.26

⇒ Jamais 2 sans 3

2 équipes : les lanceurs-coureurs et les receveurs.
3 coureurs lancent ensemble 3 balles puis partent faire le tour de la salle.

Au 3^{ème} ballon ramené dans le cerceau les receveurs crient « brûlé ».

L'équipe marque 1 point par coureur ayant fini le tour avant le signal.

Changer les rôles après 5 minutes.

Variante 1 : compter 1 point par cône dépassé (1 tour vaut donc 3 points)

Variante 2 : Poser des sautoirs à 3 endroits dans la salle. Lorsque les enfants ont lancé leur balle, ils courent chercher le plus de sautoirs possibles (1 sautoir par emplacement). 1 point par sautoir récolté.



CADEV 6-8 n°72

Les receveurs s'organisent-ils pour récolter rapidement les 3 balles ?

⇒ Le lit du roi :

Installation du terrain de jeu : un gros tapis placé sur 3 bancs au milieu de la salle, un cerceau pour brûler.

2 équipes : les lanceurs-coureurs et les receveurs.

1 coureur lance une balle et court avec un camarade. Ces 2 élèves doivent aller toucher le mur de l'autre côté de la salle et monter sur le lit du roi.

Lorsque le ballon est ramené dans le cerceau, les receveurs crient « brûlé ». A ce moment, on compte 1 point par lanceur-coureur qui a réussi à monter sur le lit du roi (le gros matelas).

Variante :

On place des objets de chaque côté du lit du roi : un trampoline, un banc, un petit slalom. Les lanceurs-coureurs peuvent choisir de quel côté ils montent sur le lit du roi. On compte 4 points s'ils parviennent à monter en faisant le slalom, 3 points par le trampoline, 2 points par le côté sans rien, 1 point par le banc.