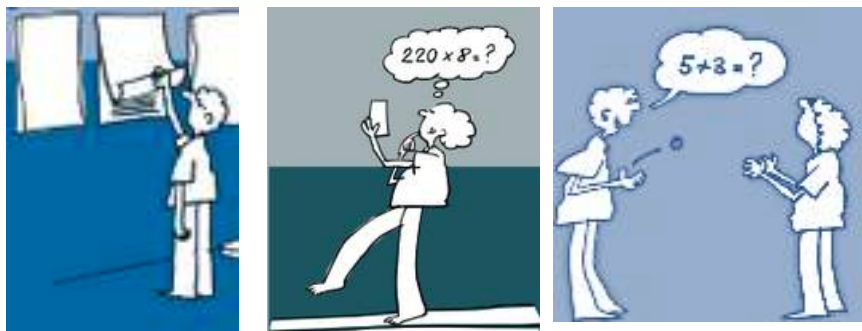


# AGIR ET RÉFLÉCHIR

15. J'ai pratiqué des pauses actives tout au long de l'année

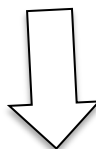


E

- R Garder en équilibre une balle sur la tête et lire un texte
- BR Lancer une balle et réciter un livret
- TBR Lancer une balle à un partenaire et résoudre une addition



**EN CLASSE**



**DANS LE COULOIR OU DANS LA COUR D'ÉCOLE**



**EN SALLE DE GYM**

## RESSOURCES

*l'école bouge*

<http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/fr/home.html>

<https://www.mobilesport.ch/actualite/theme-du-mois-092015-lecole-bouge/>

### Début

- Inscription en ligne
- création du profil
- participation à l'essai

### Commande

- max. 2 modules (offre réduite) avec modules complémentaires

### Envoi gratuit du matériel

dans les quinze jours



### Réalisation

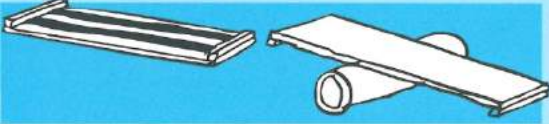
20 minutes d'activité physique par jour (en plus de l'éducation physique) pendant un semestre



# COMMENT FABRIQUER

## ... un rola-rola

- Un rouleau de carton, de bois ou de plastique (p. ex. le cœur d'un rouleau de papier ou de moquette), d'un diamètre de 10 à 12 cm.
- Une planche en bois massif ou en contreplaqué. Longueur: env. 60 cm, largeur env. 20 à 30 cm, épaisseur: env. 2 cm.
- Coller une bande antidérapante sous la planche.
- Poser sous la planche, sur ses côtés, une baguette de bois ou un cale-porte.
- Arrondir tous les angles et les bords – c'est prêt!



### Consignes de sécurité

- Si une aide est nécessaire, l'élève qui aide se place le dos tourné devant l'élève qui s'exerce; celui-ci peut ainsi prendre appui sur ses épaules.
- Prévoir une zone de chute.
- **Au début, travailler sur des tapis afin de limiter le roulis.**

**Matériel:** La planche et le rouleau peuvent avoir des dimensions différentes; cette formule sollicite la capacité de différenciation.

### Conseils

- Intégrer le rola-rola comme poste d'exercice complémentaire dans la leçon d'éducation physique.
- Placer des pupitres de musique devant le rola-rola pour faciliter la lecture.



Module  
«Apprendre en mouvement»

### Achat

Vous trouverez des rola-rola et des korondos\* fabriqués spécialement pour l'école en mouvement sur le site [www.muttutgut.ch](http://www.muttutgut.ch) > nouveaux produits.

### \*Korondos ou toupies d'équilibre

Ces engins permettent de réaliser des exercices plus faciles pour les postes «Rouleau» et «Rola-rola» et prennent moins de place.

### Bibliographie

DVD «Lernen in Bewegung»

Commande: Ingold Verlag: ISBN 978-3-03700-113-5

N° de commande: 17.119.113

## ... des balles de jonglage



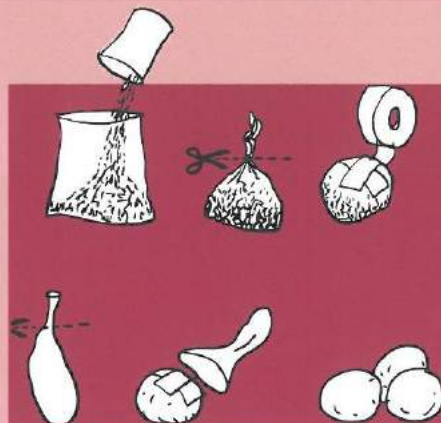
Fabriquer les balles de jonglage en classe est une solution avantageuse et un moyen idéal pour motiver les élèves à s'exercer. Les balles peuvent être fabriquées même avec des classes du degré inférieur à condition que l'enseignant ou des élèves plus âgés leur donnent un coup de main.

### Matériel

- Pour chaque balle de jonglage, 2-3 ballons gonflables de couleur d'un diamètre de 33 cm. Fabriquer 3 balles par élève.
- Matériel de remplissage: de préférence des graines pour oiseaux (bon marché, bonne consistance et poids idéal), mais vous pouvez aussi prendre des graines de millet ou un mélange de sciure et de sable pour chat.
- Petits sacs en plastique fin.
- Ciseaux
- Balance (pour peser le matériel de remplissage)
- Ruban adhésif
- Gobelets en plastique (pour mesurer le matériel de remplissage)
- Une bonne dose de tolérance pour supporter le désordre

### Instructions:

1. Peser le matériel de remplissage en fonction de la taille des ballons et le transvaser dans des gobelets en plastique (env. 90 g pour des ballons d'un diamètre de 33 cm)
2. Faire une marque sur le gobelet à la hauteur du remplissage
3. Transvaser le matériel de remplissage dans les sacs en plastique
4. Fermer les sacs, mais sans les nouer, de manière à ce qu'ils soient bien tendus
5. Couper le plastique superflu
6. Fermer les sacs avec du ruban adhésif
7. Couper l'encolure des ballons et en recouvrir les sacs en plastique, superposer les ballons les uns sur les autres. Lorsque les trois ballons sont de couleurs différentes, vous pouvez réaliser des décorations sympas en y faisant des trous.



Module  
«Apprendre en mouvement»

Vidéo : [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

Mise en pratique > Modules > Matériel complémentaire > Module «Apprendre en mouvement»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

### Mathématiques

#### Saute-livrets

«En classe»

Durée: environ 5 min. par livret

Degré: 1<sup>re</sup>-3<sup>e</sup> année

Matériel: aucun

**Objectif:** répéter les livrets ensemble en bougeant



**Organisation:** Formez un grand cercle.

**Réalisation:** Choisissez un livret et comptez ensemble. Exécutez les mouvements correspondants en énonçant la série de chiffres à haute voix.

**Livret de 2:** Sautez comme des pantins. Énoncez les chiffres du livret à haute voix (2, 4, 6, etc.) chaque fois que vous tapez dans vos mains.

**Livret de 3:** Sautez alternativement sur la jambe droite et sur la jambe gauche en touchant l'autre jambe derrière le dos avec la main. A 3, 6, 9, etc., sautez à pieds joints le plus haut possible en tapant dans les mains.

**Livret de 4:** Faites trois sauts en atterrissant jambes croisées, une fois avec la jambe droite devant, une fois avec la jambe gauche. Au quatrième saut, atterrissez jambes écartées et tapez dans les mains.



**Module**  
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine  
Degré inférieur

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

#### Variantes :

- Même exercice en musique.
- Comptez à l'envers, en commençant par le dernier chiffre du livret.
- Inventez de nouveaux sauts / mouvements pour accompagner les livrets

### Mathématiques

#### Horloge vivante

«En classe/à l'extérieur»

Durée: 30 min.

Degré: 1<sup>re</sup>-2<sup>e</sup> année

Matériel: ruban adhésif, ficelle, craies

**Objectif:** apprendre à lire l'heure



**Organisation:** Dessinez une horloge géante par terre. Écrivez les chiffres de 1 à 12 sur des bouts de papier et placez-les de manière à former un cadran. Vous pouvez dessiner les minutes avec du ruban adhésif.

#### Réalisation

- Saute-heures: un élève se place sur le 12 et effectue un tour de cadran en sautant dans le sens des aiguilles de la montre. A chaque saut, dites l'heure ensemble (1 h, 2 h, etc.). Faites un deuxième tour jusqu'à 24 h. Les élèves se relaient pour sauter.
- Inventez des consignes spécifiques, par exemple sauter de 10 minutes en 10 minutes entre 10 h 10 et 12 h 50.



**Module**  
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine  
Degré inférieur

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

#### Variante :

- Utilisez vos bras pour indiquer les minutes et vos jambes pour indiquer les heures. Allongez-vous à l'intérieur de l'horloge géante et indiquez une heure de votre choix. Vos camarades arriveront-ils à lire l'heure ?

## Français

### Dictée ambulante

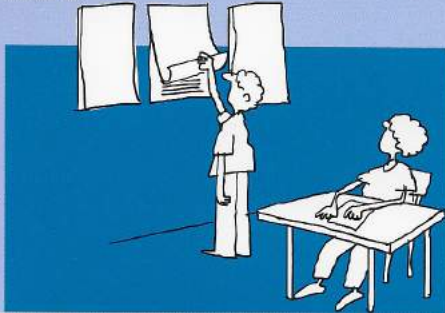
«En classe»

Durée: 20 min.

Degré: 1<sup>re</sup>-3<sup>e</sup> année

Matériel: feuille avec le texte de la dictée, cahier, de quoi écrire

**Objectif:** mémoriser et copier un texte après l'avoir lu



**Organisation:** Pour chaque élève, accrochez une feuille avec un texte de dictée au mur; retournez-la pour qu'on ne puisse pas tricher.

**Réalisation:** En silence, rendez-vous jusqu'à une des feuilles. Après avoir lu le texte attentivement, retournez à votre place et notez ce dont vous vous souvenez. Retournez voir le texte autant de fois que nécessaire pour le retranscrire en entier.



**Module**  
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine  
Degré inférieur

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

### Variantes :

- Ecrivez les différentes phrases de la dictée sur plusieurs feuilles. Numérotez-les dans l'ordre et éparpillez-les dans la classe.
- Sur quelques feuilles, remplacez le texte par une tâche motrice. En exécutant l'exercice, vous pouvez répéter le texte déjà copié.

### Former des phrases

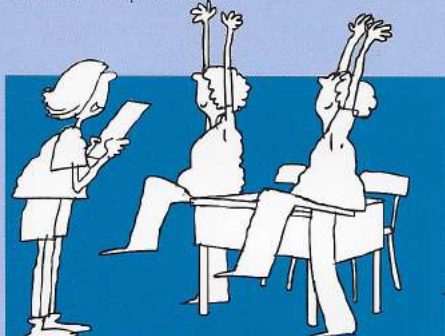
«En classe»

Durée: 30 min.

Degré: 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année

Matériel: cartes, balle, cahier, de quoi écrire

**Objectif:** classer les mots dans la bonne catégorie et former des phrases



**Préparation:** Répétez les trois catégories de mots (noms, verbes et adjectifs) et expliquez à quoi on les reconnaît.

**Organisation:** Commencez par confectionner des cartes avec des mots tous ensemble. Chacun peut écrire un nom, un verbe et un adjectif. Eparpillez les cartes sur le sol, face cachée.

#### Réalisation

**1<sup>re</sup> partie:** Asseyez-vous tous à votre place. L'enseignant lance la balle à un élève, qui mène alors le jeu. Celui-ci tire une carte et lit le mot inscrit. Les élèves classent le mot dans la bonne catégorie et exécutent le mouvement correspondant.

- Noms: asseyez-vous par terre/grimpez sur la chaise
- Verbes: faites un tour sur vous-même
- Adjectifs: sautez sur une jambe

**2<sup>e</sup> partie:** Une fois que le mot a été classé dans la bonne catégorie, le meneur de jeu invite un camarade à former une phrase avec. Si la phrase est complète (elle contient un verbe), la classe la répète et reste assise, si elle n'est pas complète, tout le monde se glisse sous la table. A la fin, le meneur de jeu écrit la phrase correcte au tableau et tous les élèves la recopient dans leur cahier. Le meneur de jeu lance la balle à un camarade, qui prend sa place.

**Remarque:** On peut aussi utiliser les cartes avec les mots pour l'exercice «mimer les mots» (catégorie «français»).



**Module**  
«Bouger pour assimiler»

Ecole enfantine  
Degré inférieur

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



# DANS LE COULOIR OU À LA RECRÉATION

## Des chiffres et des lettres

Activités pour l'intérieur

Disposez quatre cordes par terre en les croisant de manière à obtenir neuf cases. Attribuez un chiffre à chaque case (comme un clavier de téléphone portable) et effectuez différentes séries de chiffres en sautant (date de naissance, numéro de téléphone...).



Variantes:

- Attribuez une lettre à chacune des neuf cases comme sur un téléphone portable. Formez des mots, des phrases ou tout un SMS en sautant. Pour la lettre C, par exemple, il faut sauter trois fois dans la case n° 2. Astuce: écrivez les lettres correspondant aux différentes cases au tableau noir!
- Par deux: A écrit un mot en sautant sur le «clavier», B essaie de deviner ce qu'il a écrit.
- Dessinez une croix sur 5 feuilles de papier et un rond sur 5 autres. A présent, vous pouvez jouer au morpion par deux. Pour occuper une case, on saute dedans et on y dépose la feuille avec le signe correspondant.



**Module Corde+**  
**Degré supérieur**  
**Adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



## Variante : Sauts avec lettres.

Essayer de réciter l'alphabet en sautant.

- Arriveras-tu à épeler les noms des membres de ta famille en sautant ?
- Aussi à les épeler l'envers et sur le même rythme ?

## Ecrivain-dessinateur

Activités pour l'intérieur

Par deux. Avec la corde, écris une lettre ou dessine une forme connue, par exemple un triangle, un cœur ou une fleur. Ton camarade doit reproduire la forme que tu as réalisée. Echangez les rôles.

Variantes:

- Ton camarade essaie de reproduire ton dessin symétriquement, comme dans un miroir. Echangez les rôles. ★
- Comme l'exercice de base. Les yeux fermés, ton camarade essaie de deviner ce que tu as dessiné en tâtonnant et le reproduit. Echangez les rôles.

**Exercice à faire chez soi:** avec ta corde, forme toutes les lettres qui apparaissent dans le nom des membres de ta famille.



**Module Corde+**  
**Degré supérieur**  
**Adultes**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

# DANS LE COULOIR OU À LA RÉCRÉATION



## Rola-rola

Le rola-rola permet d'exercer l'équilibre. C'est un engin motivant, car il procure rapidement aux élèves des expériences gratifiantes tout en leur permettant de développer un vaste répertoire d'habiletés motrices. On peut augmenter le degré de difficulté des exercices en le combinant à d'autres accessoires.

### Idées Maths en solo

- Les élèves résolvent seuls des problèmes de calcul inscrits sur des petites cartes. Les résultats se trouvent au verso (calcul mental).
- Les élèves sont debout devant le tableau, sur le rola-rola, et résolvent des problèmes. Un élève seulement par tableau!
- Les élèves, en équilibre sur le rola-rola, récitent en chuchotant les tables de multiplication dans les deux sens.
- Les élèves lisent la donnée du problème sur le rola-rola; puis ils regagnent leur place et notent le problème et sa solution dans leur cahier (calcul en mouvement).



Module  
«Apprendre en  
mouvement»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)



### Idées Prose en solo

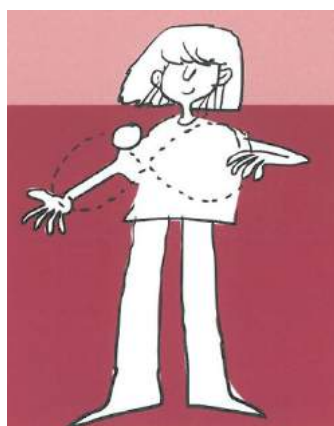
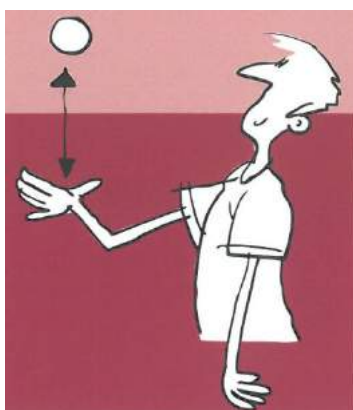
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte.
- Les élèves écrivent dans l'air les mots inscrits au tableau.
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves récitent un poème.
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte, en déchiffrant alternativement une ligne sur une feuille (courte distance) et une ligne sur le tableau/projecteur (longue distance).
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte, puis ils regagnent leur place et le recopient intégralement dans leur cahier (dictée en mouvement).
- En équilibre sur le rola-rola, les élèves lisent un texte en chuchotant.



Module  
«Apprendre en  
mouvement»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

**Chaque exercice du rola-rola peut être combiné avec du jonglage**



# EN SALLE DE GYMNASTIQUE

## MEMORY SAUTOIRS

**Matériel:** Sautoirs de 4 couleurs, 16 frisbees ou assiettes en plastiques

**Organisation :** 4 équipes

### But Du jeu :

Pendant 10 secondes les sautoirs sont à la vue de tous. Puis le maître les recouvre par les frisbees.

Chaque équipe devra ramener les 4 sautoirs de sa couleur.

Au signal de départ, le premier joueur de chaque équipe s'élance et regarde sous un frisbee.

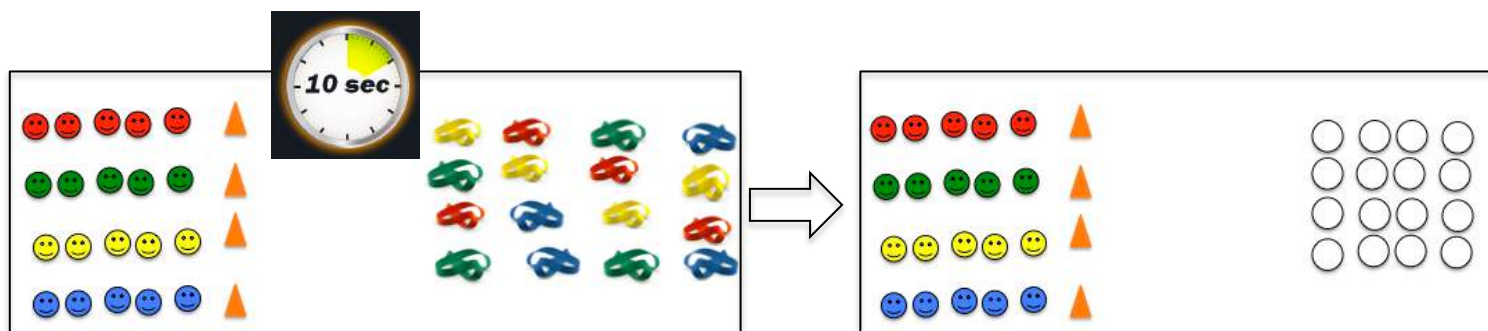
Si le sautoir est de la couleur de son équipe, il repart avec et tape la main du suivant.

Si ce n'est pas la bonne couleur, il laisse le sautoir, le recouvre et va taper la main du suivant.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe ait récupéré les 4 sautoirs.

Les élèves doivent essayer de se rappeler où est leur couleur pour aller le plus vite possible et ne pas laisser la place au hasard.

**Variante :** Les élèves ne voient pas au début les sautoirs.



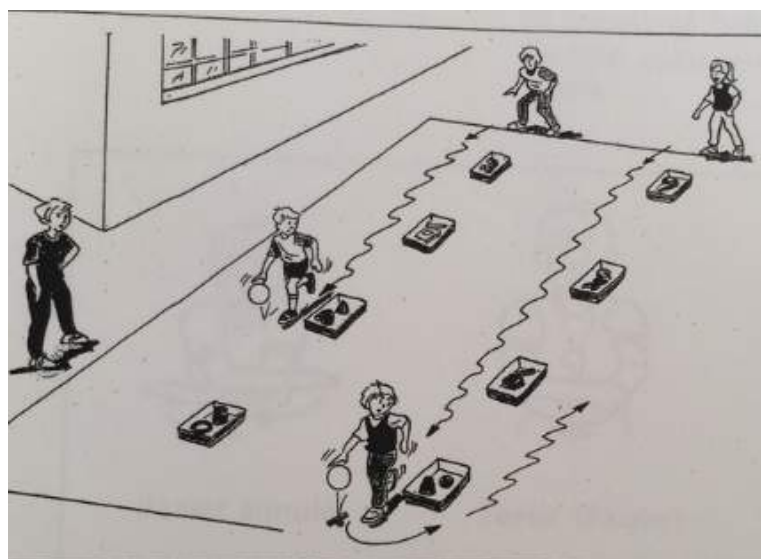
## MEMORY DRIBBLE

**Matériel:** Haut de caisson alignés sur le terrain avec divers objets à l'intérieur. Un carnet et un crayon par équipe.

**Organisation :** 4 équipes

### But Du jeu :

Au signal du maître, le premier élève de chaque équipe part en dribblant. Il passe le long des caisses et doit mémoriser les objets placés à l'intérieur. Lorsque tous les joueurs sont passés, ils se regroupent et notent les objets mémorisés. L'équipe gagnante est celle qui a le plus d'objets.



**Variante :** Imposer un temps pour réaliser le parcours.

# EN SALLE DE GYMNASTIQUE

## MEMORY DESSIN

### Matériel:

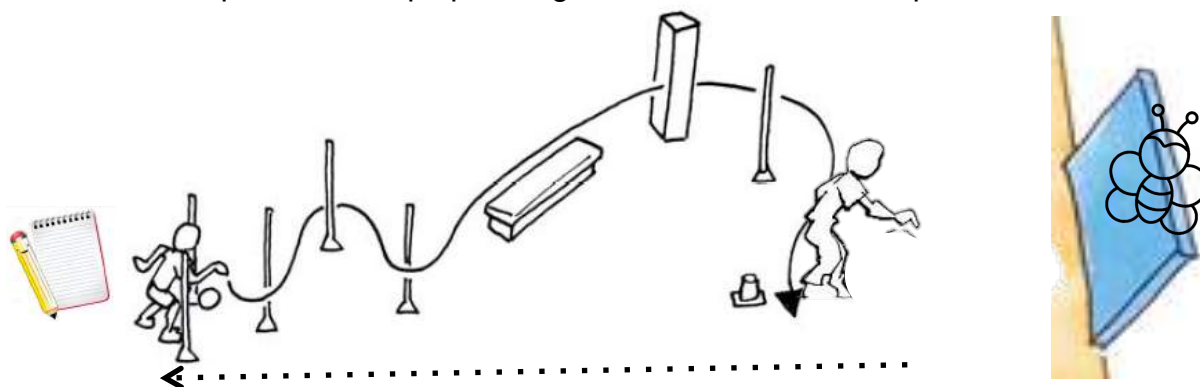
Parcours : piquets , caissons...  
Tableau veleda + feutre

**Organisation :** 4 équipes

### But Du jeu :

Au signal du maître, le premier élève de chaque équipe effectue le parcours en courant jusqu'au mur où il doit mémoriser le dessin affiché. Puis il revient dans son équipe pour commencer le dessin. Lorsque tous les joueurs sont d'accord sur le résultat de leur dessin ils appellent le maître qui vérifie si tous les détails sont justes.

**Variante :** Imposer un temps pour regarder le dessin. Faire le parcours en dribblant...



## MEMORY MIMES

### Matériel:

Cartes avec dessin d'animaux

### But du jeu :

Le jeu s'inspire du memory bien connu.

Seule différence: les élèves jouent le rôle des cartes!

Deux élèves ferment les yeux; les autres se mettent par deux.

Chaque groupe choisit une position ou un animal à imiter (p. ex. le cygne).

Une fois la position choisie, tous les élèves se placent sur plusieurs rangées pour former un carré (même disposition que dans le memory) et s'accroupissent. Les deux élèves qui ouvrent les yeux et jouent l'un contre l'autre.

A tour de rôle, ils touchent un camarade sur l'épaule; celui-ci prend la position préalablement définie et le joueur essaie de trouver son « double ».

Qui arrivera à réunir le plus de paires dans un temps donné?

### Variante :

L'enseignant peut distribuer des cartes avec des animaux avant le début de la partie. Cela permet de gagner du temps et d'éviter que plusieurs groupes choisissent la même position.

