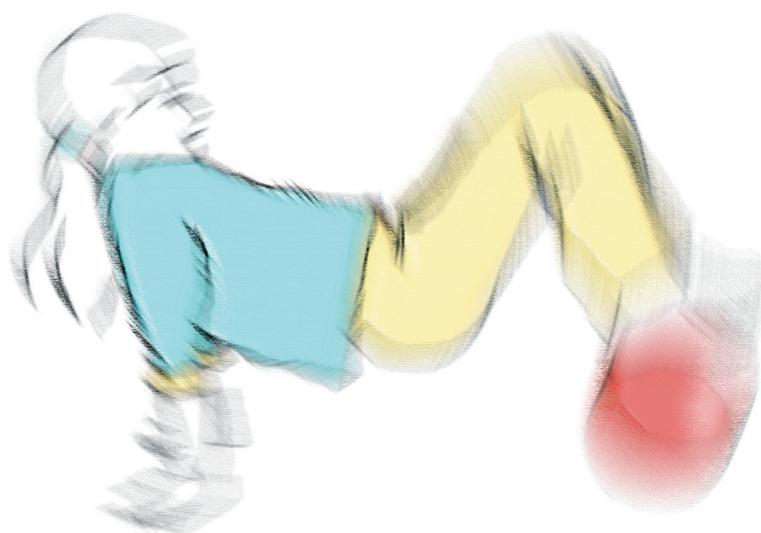


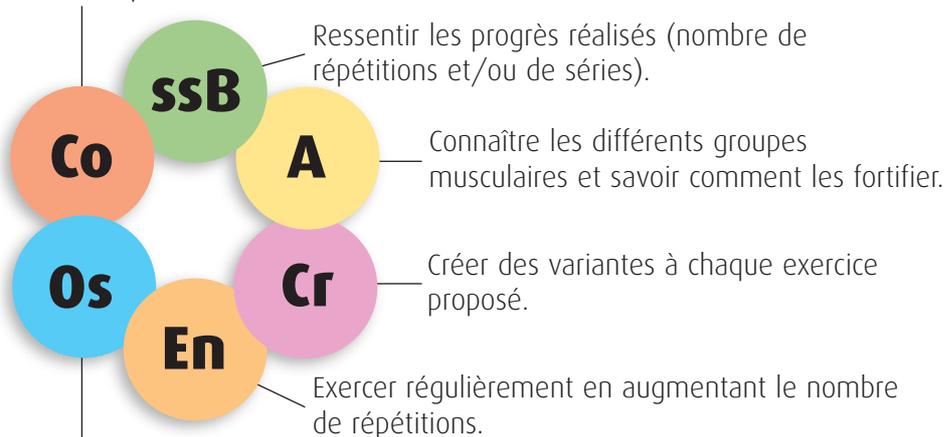
# Avec un ballon

Renforcer la musculature

## 8-10 ans



Par 2, en s'exerçant à tour de rôle: corriger et encourager son partenaire.

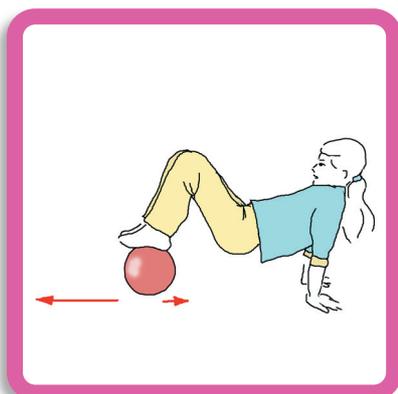


En équilibre, pieds sur le ballon: lever une main ou un pied.

1

## Avec un ballon

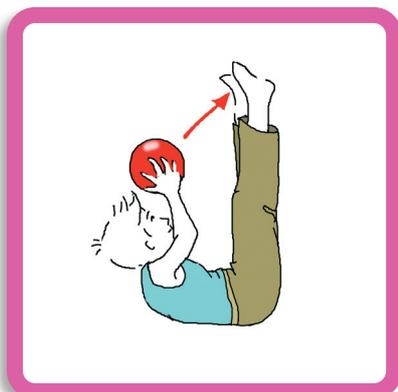
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 3)



**Ramène le ballon au-dessous de tes genoux puis éloigne-le!**

L'élève garde-t-il les pieds sur le ballon pendant 1 aller-retour?

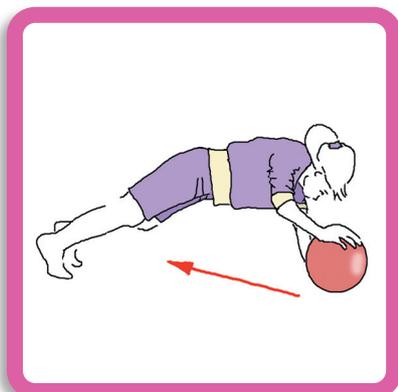
Le bassin est-il toujours bien haut (niveau des coudes)?



**Place la balle entre tes pieds, couche-toi puis va la rechercher!**

Maintient-il ses jambes à la verticale?

Peut-il faire 5 fois de suite l'aller-retour?



**Roule le ballon avec la main et renvoie-le avec le genou!**

Réussit-il, à la suite, 3 passes à droite puis 3 à gauche en gardant le corps droit comme une planche?

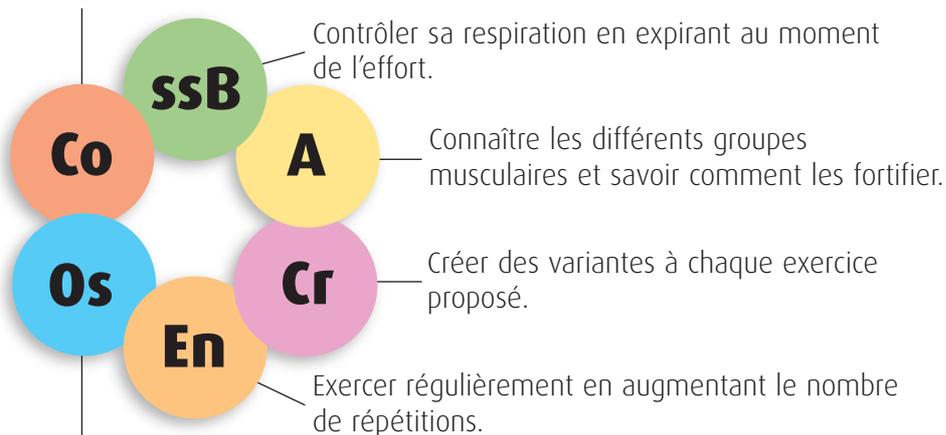
# Avec un sautoir

Renforcer la musculature

## 8-10 ans



Par 2, en s'exerçant à tour de rôle: corriger et encourager son partenaire.

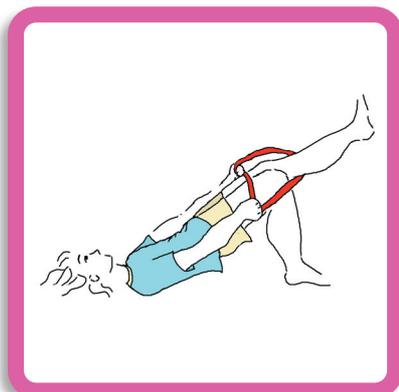


Montrer un exercice à toute la classe.

2

## Avec un sautoir

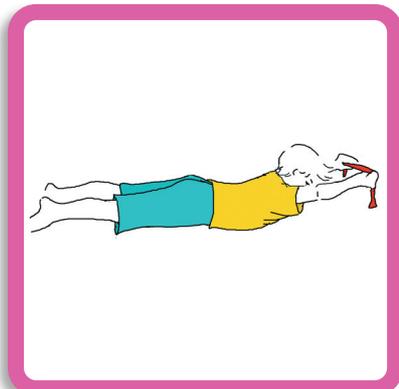
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 3)



**Glisse ta jambe dans le sautoir comme pour enfiler une chaussette!**

L'élève monte-t-il son bassin (=jambe et ventre alignés)?

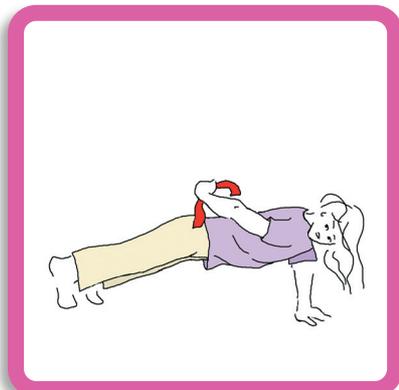
Tient-il en extension pendant 10 secondes?



**Allonge puis replie les bras!**

Les coudes effleurent-ils le sol sans le toucher?

Le sautoir reste-t-il tendu pendant au moins 5 répétitions?



**Place le sautoir sur ton dos puis reprends-le avec l'autre main!**

Réussit-il l'exercice 4 fois de suite (avec chaque main) en gardant le corps droit comme une planche?

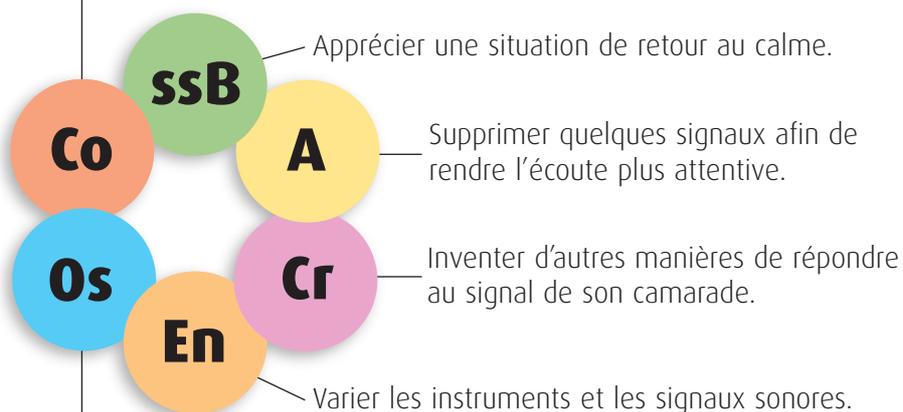
# Ecouter et se déplacer

Reconnaître et obéir à un signal

8-10 ans



Être attentif aux réactions de son partenaire et répéter le signal si nécessaire.

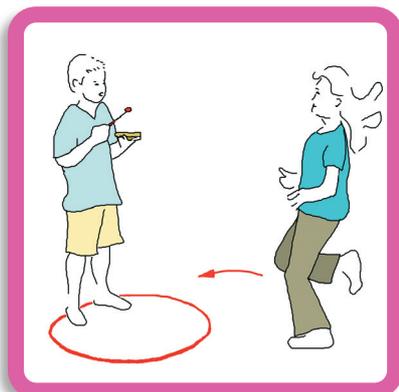


En duo: présenter sa réalisation à la classe.

3

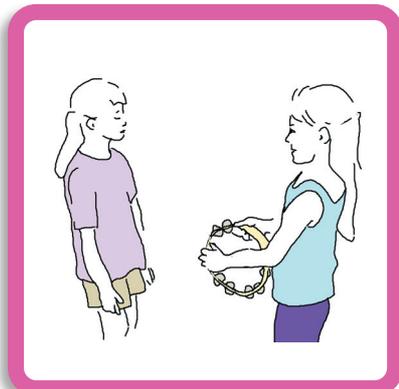
## Ecouter et se déplacer

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 7, 8)



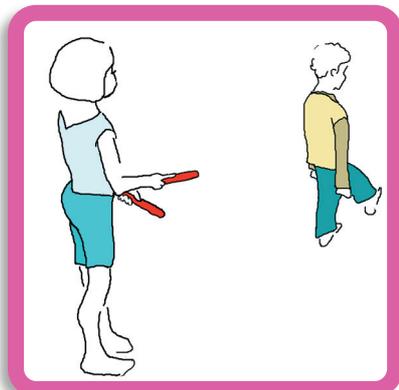
**Promène-toi et reviens dans le cerceau au signal!**

L'élève reconnaît-il le signal de son partenaire et y obéit-il?



**Ferme les yeux et déplace-toi avec ton camarade-musicien!**

Réussit-il à suivre la source sonore en gardant les yeux fermés?



**Dirige ton camarade grâce à un code\* convenu entre vous!**

\*1 coup = en avant, 2 = stop, etc.

Dirige-t-il son camarade en lui évitant toute collision?

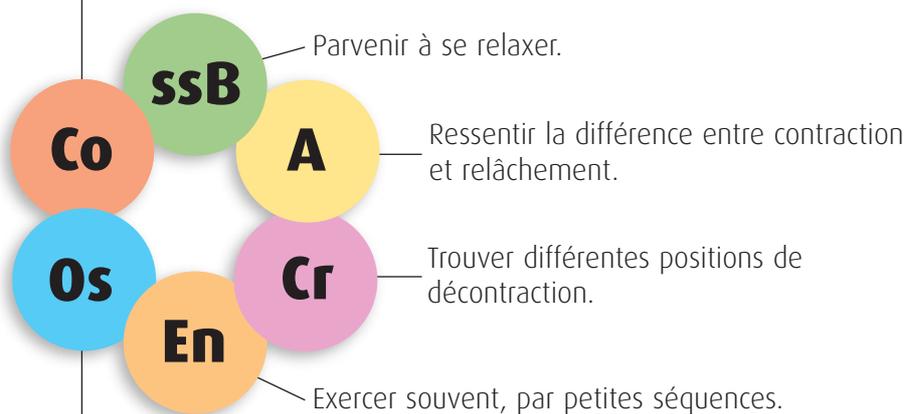
# Réussir à se détendre

Prendre conscience de ses crispations musculaires pour mieux les maîtriser

## 8-10 ans



Moduler les contacts de la balle selon les indications de son camarade.

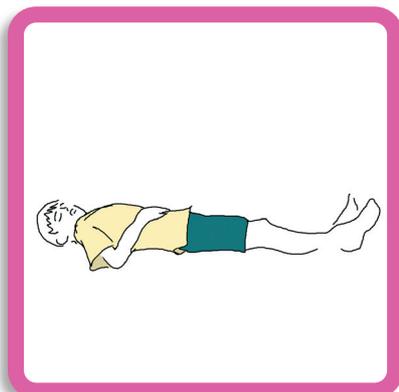


Garder les yeux fermés.

4

## Réussir à se détendre

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 13)



**Sur le dos, yeux fermés et mains sur le ventre, respire calmement!**

Le visage et le corps sont-ils décontractés?  
Le ventre se gonfle-t-il pendant l'inspiration?

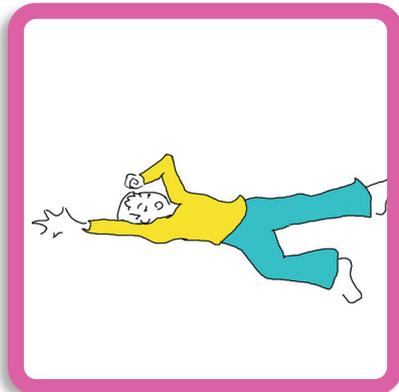
---



**Relâche-toi au contact de la balle roulée par ton camarade!**

L'élève décontracte-t-il ses muscles au passage de la balle?

---



**Au sol, étire-toi comme au réveil puis relâche-toi!**

La phase de relâchement est-elle accompagnée d'une expiration complète?

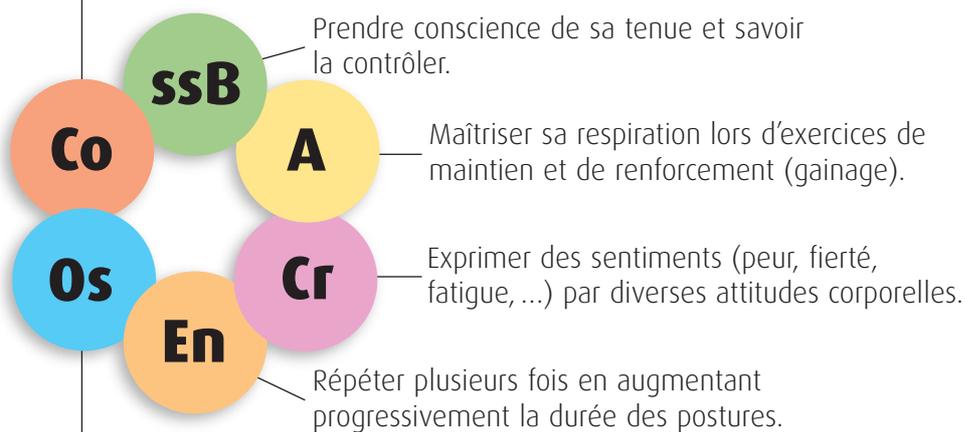
# Attitudes corporelles

Maîtriser et renforcer la musculature de maintien

## 8-10 ans



Accepter les corrections (dos droit, respiration) de son partenaire.

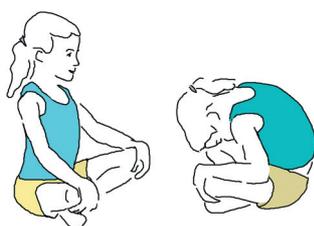


Fermer les yeux pendant les positions d'équilibre.

5

## Attitudes corporelles

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 14)



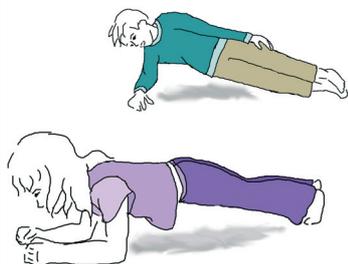
**Assis en tailleur: inspire en te redressant puis relâche-toi en expirant!**

À la fin de l'inspiration, tout le dos est-il droit et vertical?



**Tiens en position d'équilibre sur un pied!**

L'élève réussit-il à positionner son dos, sa jambe arrière et ses bras à l'horizontale?



**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?

# Avec des élastiques

Se mouvoir sur différents rythmes

## 8-10 ans



Tenir compte des corrections de son partenaire.

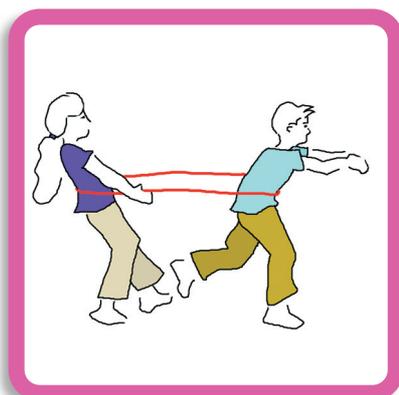
- ssB** Se laisser guider les yeux fermés.
- Co**
- A** Réaliser une suite de sauts variés (pieds joints, 1/2 tour, 1 pied, ...).
- Os**
- Cr** Inventer son propre enchaînement (minimum 5 sauts).
- En** Répéter plusieurs fois une suite de sauts en variant la hauteur, la distance.

Montrer son enchaînement à toute la classe.

6

## Avec des élastiques

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 17, 20)



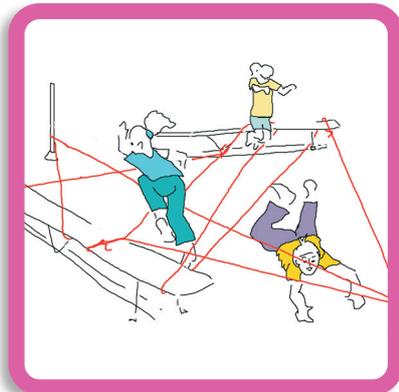
**Laisse-toi guider par ton partenaire !**

Le duo réussit-il à maintenir l'élastique à sa longueur idéale ?



**Invente une suite de sauts que tes camarades reproduiront !**

Le trio collabore-t-il avec équité ?



**Par groupe de 4-6 : franchissez les élastiques dans tous les sens !**

Le groupe réalise-t-il l'exercice pendant 1 minute sans faire bouger les élastiques ?

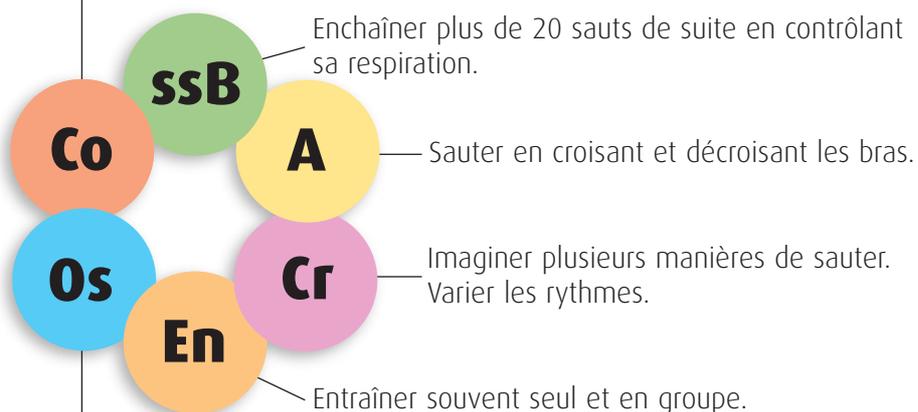
# Sauter à la corde I

Jouer avec le rythme

8-10 ans



Réussir 10 sauts à la corde tournée.



Montrer un enchaînement.

7

# Sauter à la corde I

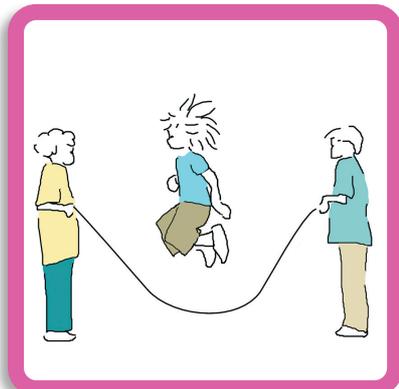
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 20)



## Saute avec légèreté!

L'élève saute-t-il en souplesse et sans bruit?

---



## Saute en variant ta position (de face, de profil, de dos)!

L'élève sait-il s'adapter au rythme et orienter son corps dans l'espace?

---



## Essaie diverses formes de saut à la corde!

Arrive-t-il à enchaîner plusieurs sauts différents?

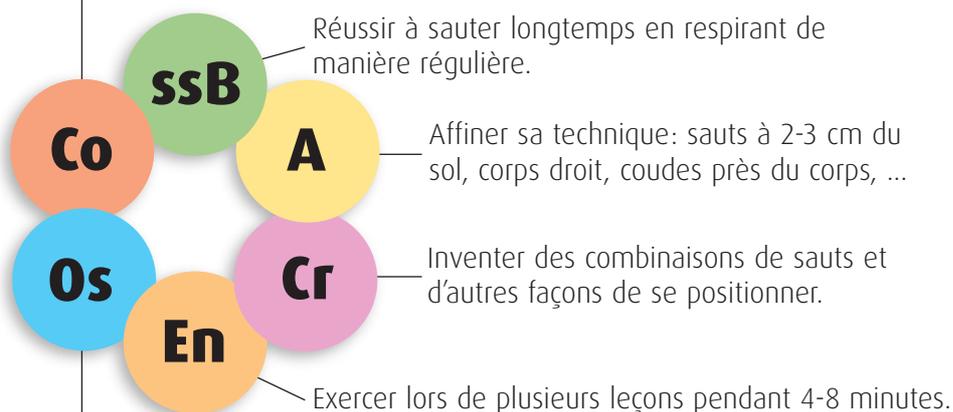
# Sauter à la corde II

S'adapter au rythme de son partenaire

## 8-10 ans



Communiquer afin de synchroniser les sauts.

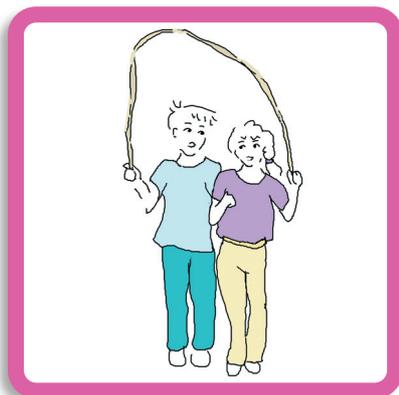


Par groupe de 3: sauter avec une seule corde.

8

## Sauter à la corde II

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 20)



**En tenant chacun un bout de la corde, sautez ensemble !**

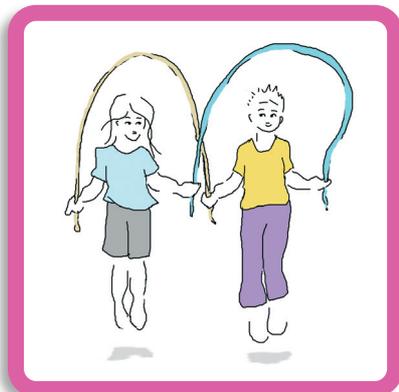
Les élèves réussissent-ils à coordonner le départ ?

Sautent-ils en restant droits et solidaires (épaule contre épaule) ?



**Saute dans la corde de ton partenaire !**

L'«invité» peut-il entrer et ressortir quand la corde tourne ?



**Avec 2 cordes, tournez et sautez comme des jumeaux !**

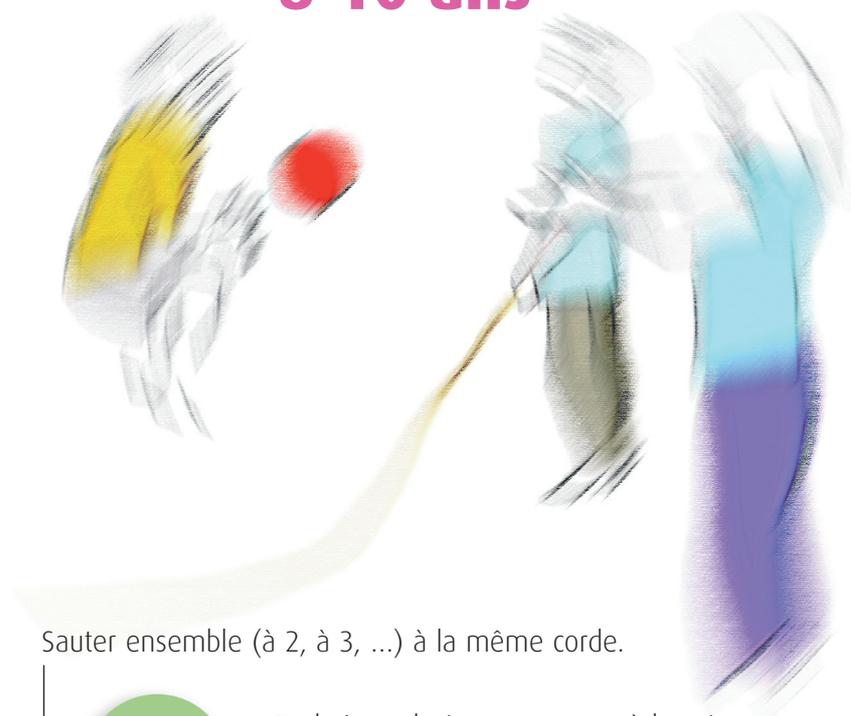
Chacun tient-il le bout de la corde de son jumeau ?

Les mouvements sont-ils synchronisés ?

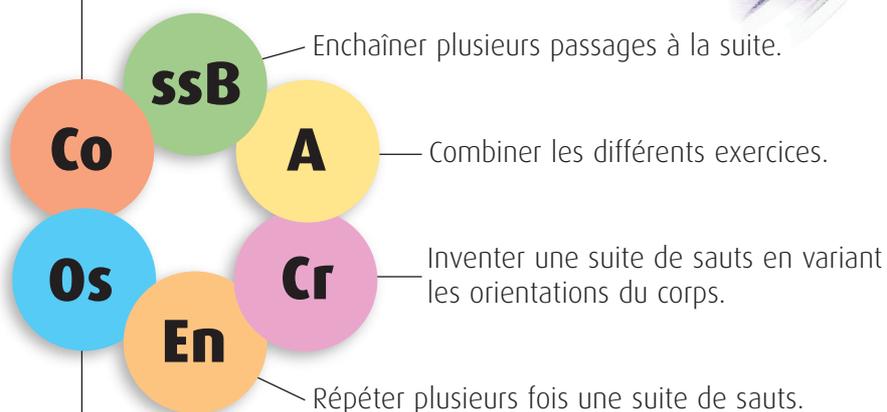
# Jouer et sauter à la corde tournée

Jouer avec le rythme

## 8-10 ans



Sauter ensemble (à 2, à 3, ...) à la même corde.

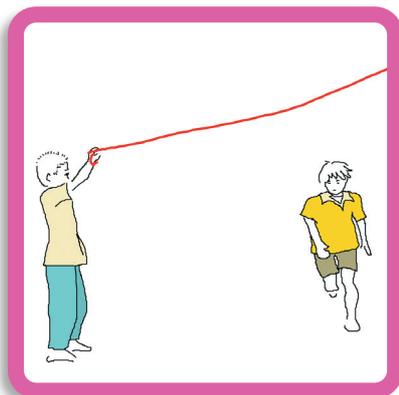


Combiner l'entrée, les sauts et la sortie.

9

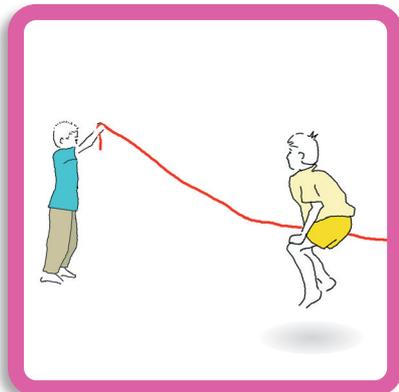
## Jouer et sauter à la corde tournée

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 20)



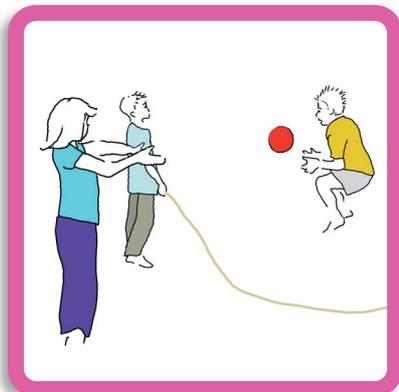
**Cours sous la longue corde sans la toucher!**

L'élève démarre-t-il au bon moment?



**Saute plusieurs fois de suite à la longue corde!**

Saute-t-il au rythme de la corde tournée?



**En sautant, réceptionne une balle lancée par un camarade et relance-la!**

Parvient-il à jouer avec le ballon sans perdre le rythme des sauts?

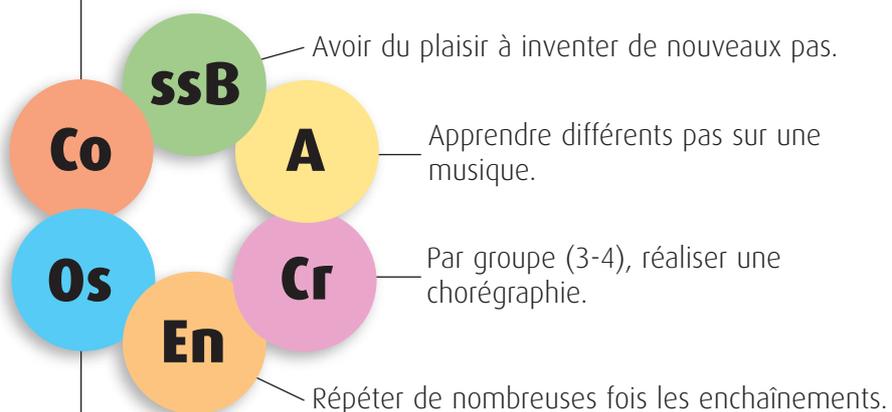
# Créer une danse

S'exprimer sur une musique (4 x 8 temps)

8-10 ans



Coordonner les diverses idées du groupe.



10

## Créer une danse

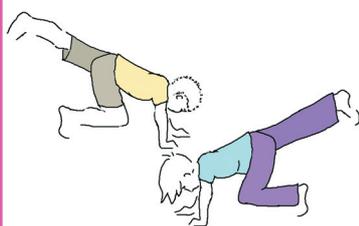
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 27-30)



**Accompagne tes déplacements par divers mouvements de bras!**

Jambes et bras sont-ils coordonnés?  
Les mouvements suivent-ils le rythme de la musique?

---



**Proposez un mouvement original au sol!**

Le mouvement au sol peut-il s'intégrer dans un enchaînement?

---



**Utilisez 4 x 8 temps pour créer une danse!**

Les élèves respectent-ils le tempo?  
Les 4 phrases de 8 temps sont-elles bien définies?

---

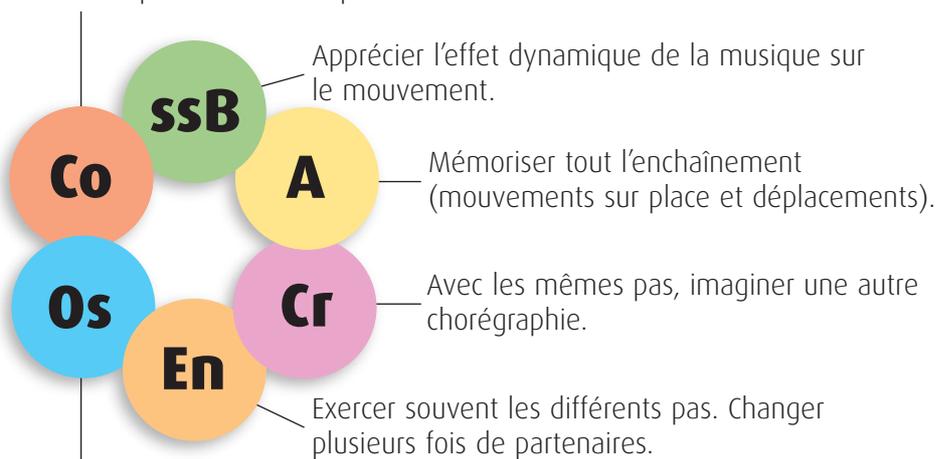
# Apprendre une danse

Riverdance (Roscabury)

8-10 ans



S'adapter à différents partenaires.



Se produire devant une autre classe.

11

# Apprendre une danse

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 16)



## DANSE IRLANDAISE

### Descriptif:

Formations: en essaim, sur 2 lignes, ou sur 2 cercles concentriques.

Les élèves dansent 2 par 2 (face à face).

**1-4:** talon-pointe (en miroir)

**5-8:** pas chassés en se donnant les mains

**9-16:** idem 1-8 mais dans l'autre direction

Répéter **1-16**



**1-8:** se tenir par le coude et tourner en sautillant

**9-16:** idem dans l'autre sens

Répéter **1-16**



**1:** taper les mains sur les cuisses

**2:** taper les mains ensemble

**3-4:** taper les mains dans celles du copain

Ensuite on recommence au début:

la danse se termine par **1-16** (2x).