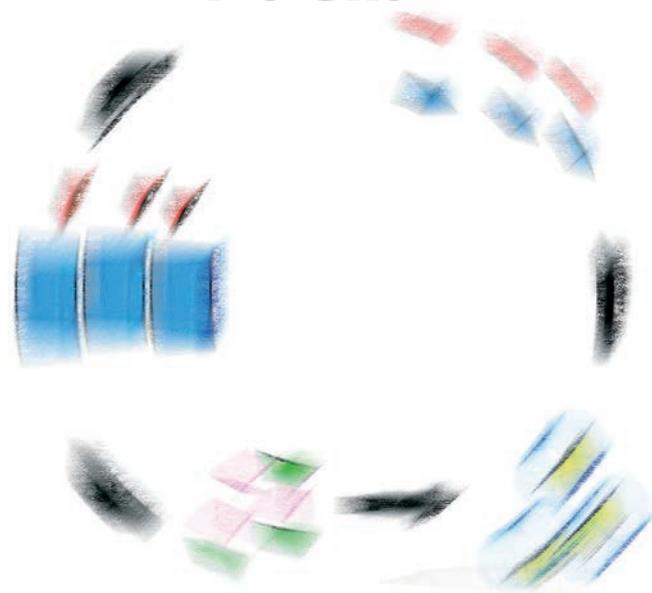


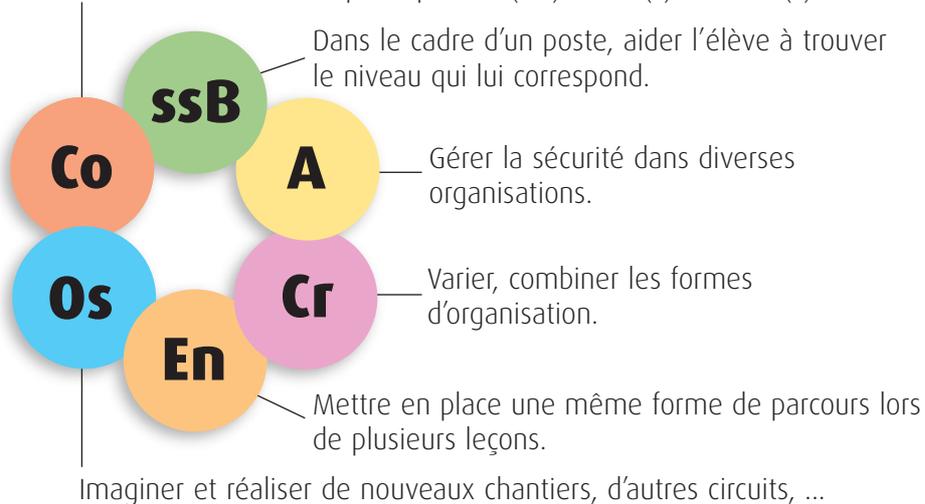
Organisation

Trois formes de mise en situation d'apprentissage

4-6 ans



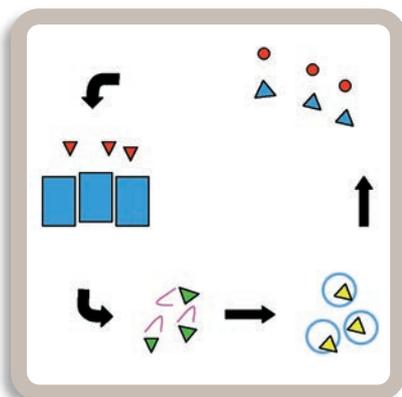
Laisser le matériel en place pour la (les) classe(s) suivante(s).



A

Organisation

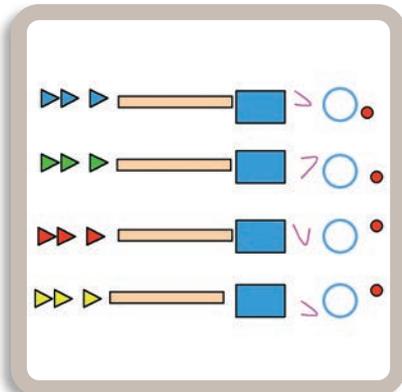
THÉORIE (p. 25)



Organisation par chantiers

Mettre en place plusieurs postes différents (1 fiche ou 1 exercice par poste) et un seul poste exigeant (sécurité, apprentissage, nouveauté).

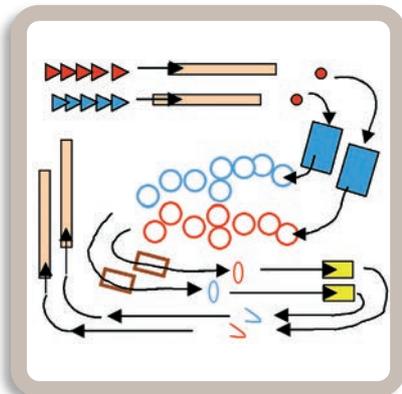
À chaque poste, offrir 2-3 variantes d'activités (différenciation).



Travail par vagues

Choisir des activités différentes que les élèves devront enchaîner (1 élément de fiche par activité).

Prévoir différents niveaux de difficulté.



Parcours ou circuit

Mettre en place des exercices tirés de fiches différentes.

Prévoir des activités brèves pour augmenter le rendement.

Privilégier le travail différencié.

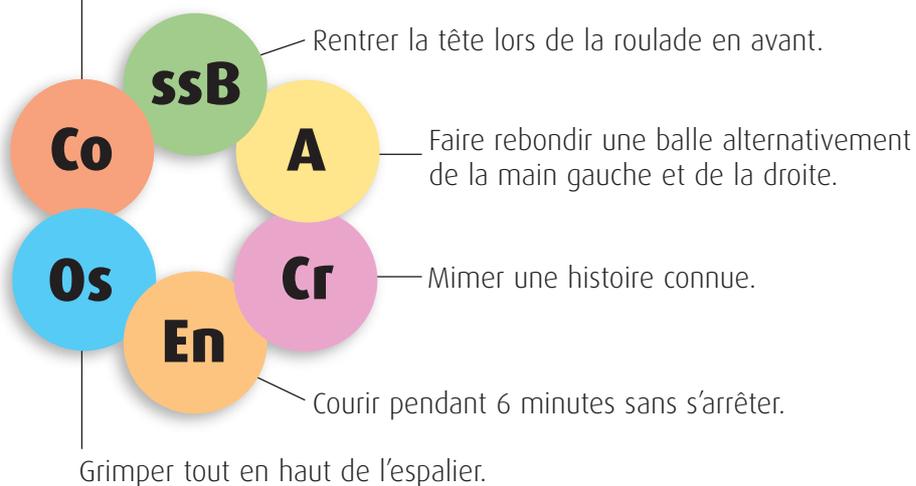
Evaluation

Méthode d'observation des progrès

4-6 ans



En groupe: soulever, transporter et placer des tapis, des bancs, ...



B

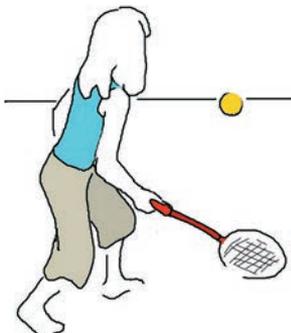
Evaluation

THÉORIE (p. 26, 27)



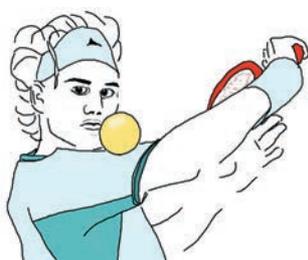
Que sait-il déjà ?

Identifier les savoirs de l'élève au début de la phase d'apprentissage (évaluation diagnostique).



Comment le faire progresser ?

Entrer dans la phase d'apprentissage: enseigner, répondre, corriger, réguler, mettre en place des critères, etc. (évaluation formative).



Quel est son niveau de réussite ?

À une date fixée à l'avance, établir un bilan des observations faites sur la base de critères connus (évaluation sommative).

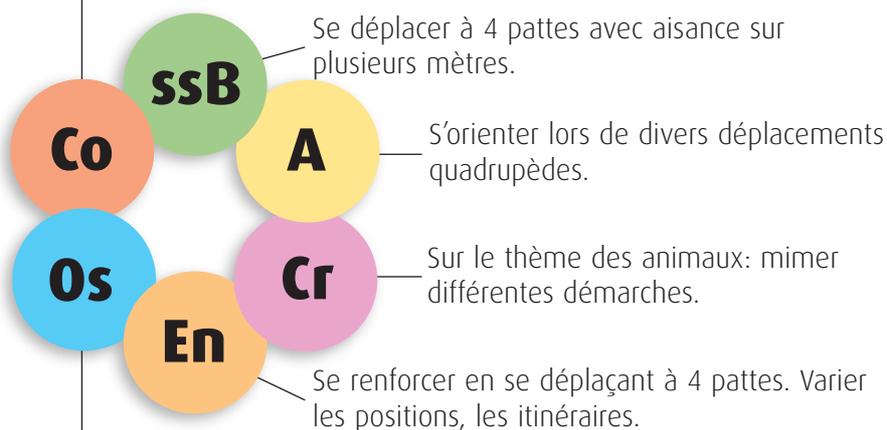
À quatre pattes

Renforcer la musculature du haut du corps

4-6 ans



Faire rouler une balle entre les «4 pattes» de son camarade.

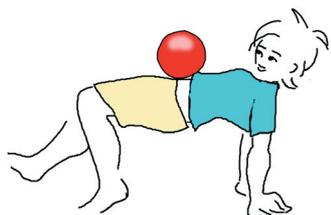


Ruer ou bondir en tenant un objet entre les genoux.

1

À quatre pattes

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 5)



Déplace-toi en transportant un objet!

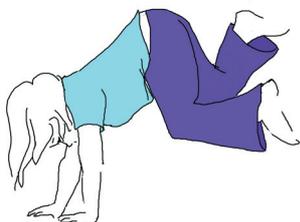
L'élève prend-il appui uniquement sur ses pieds et ses mains?



Pousse avec les jambes pour faire glisser le chiffon!

Maintient-il ses 2 mains sur le chiffon?

Réussit-il l'exercice inverse (= 2 pieds sur le chiffon, pousser sur les mains pour reculer)?



Rue comme l'âne!

Garde-t-il les bras tendus?

Amène-t-il ses hanches plus haut que ses épaules?

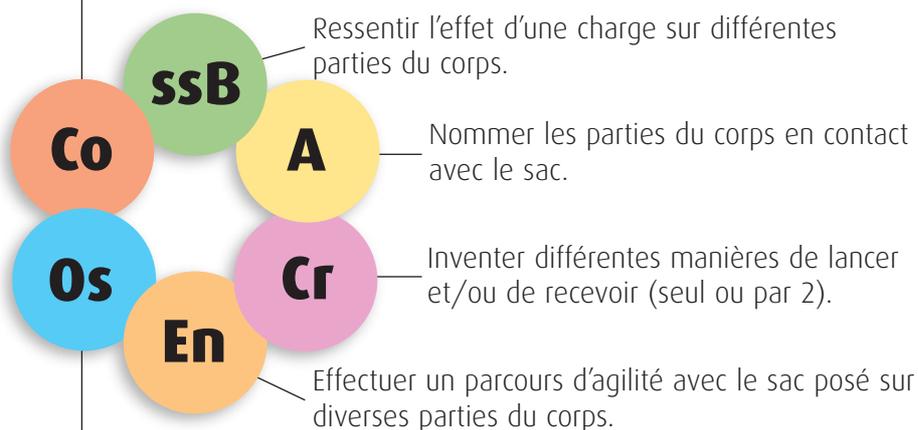
Avec des sacs de sable

Développer son schéma corporel

4-6 ans



Placer judicieusement le sac pour permettre à son camarade de réussir.



Les yeux fermés: effectuer (de mémoire) un parcours connu.

2

Avec des sacs de sable

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 5, 6)



Effectue le parcours sans perdre le sac de sable!

L'élève y arrive-t-il sans s'asseoir et sans toucher les obstacles?

Et en marche arrière?



Traverse la salle en gardant tous les sacs sur ton dos!

S'arrête-t-il dès qu'il perd un sac et attend-il que son partenaire le remette en place?



Lance et rattrape le sac!

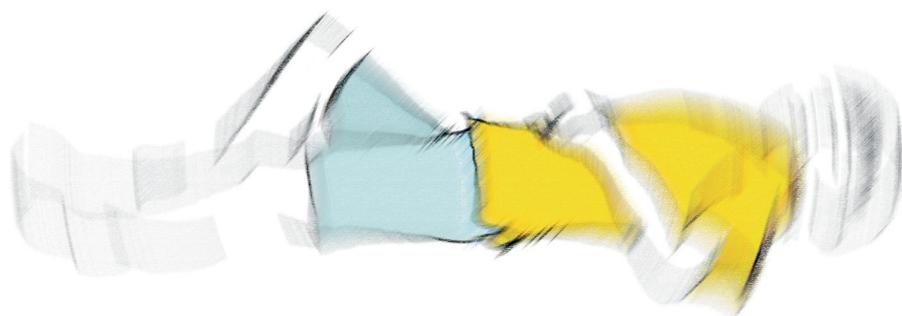
Peut-il réaliser cette activité dans d'autres positions?

Réussit-il à rattraper le sac avec différentes parties du corps?

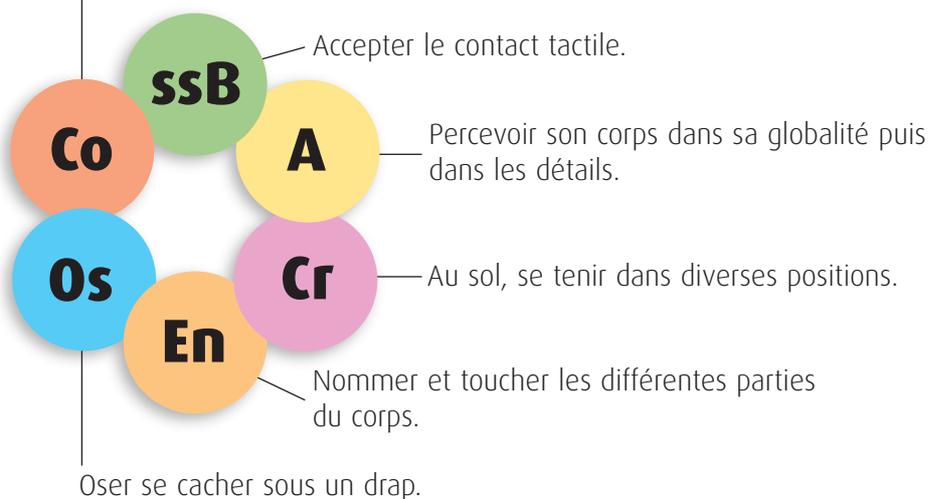
Percevoir son corps I

Ressentir par le toucher

4-6 ans



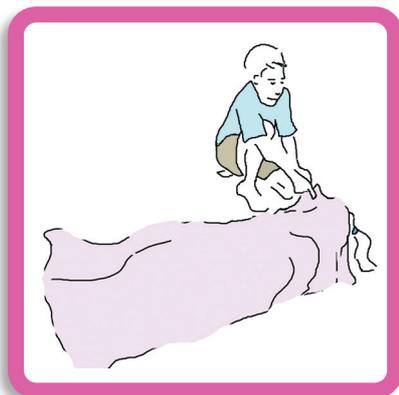
Répondre aux indications de son camarade.



3

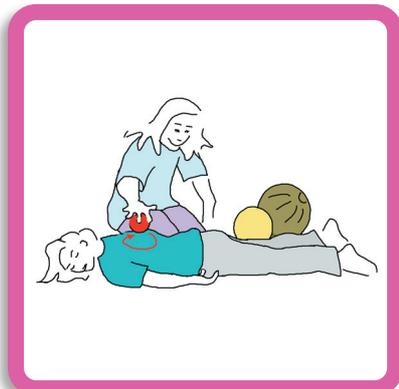
Percevoir son corps I

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 5, 8)



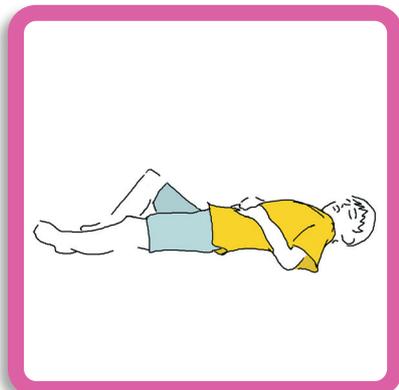
Nomme la partie du corps touchée par ton camarade!

L'élève répond-il rapidement?



Devine quelle forme ton camarade dessine sur ton dos!

Le duo sait-il communiquer?



Gonfle puis dégonfle ton ventre!

Les mains suivent-elles le mouvement du ventre?

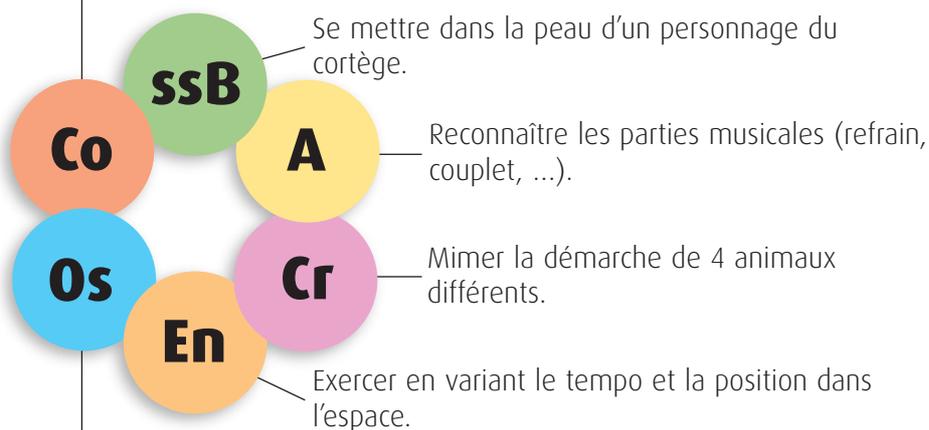
Se mouvoir en rythme

Musique: Siebensprung (Tanzen in der Grundschule CD 4424)

4-6 ans



Par 2: mimer en respectant le scénario de l'histoire.



Inviter les élèves d'une autre classe pour une démonstration. Leur apprendre la danse.

4

Se mouvoir en rythme

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 6, 17)



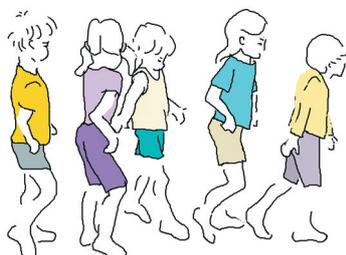
Marche et frappe dans tes mains en respectant le tempo !

Le tempo est-il marqué simultanément avec les pieds et les mains?



En suivant la musique, déplacez-vous comme des animaux !

Les élèves miment-ils les attitudes typiques des animaux?



Avancez ensemble pour former un cortège !

Respectent-ils les 3 parties musicales en marquant un changement d'attitude ou de direction?

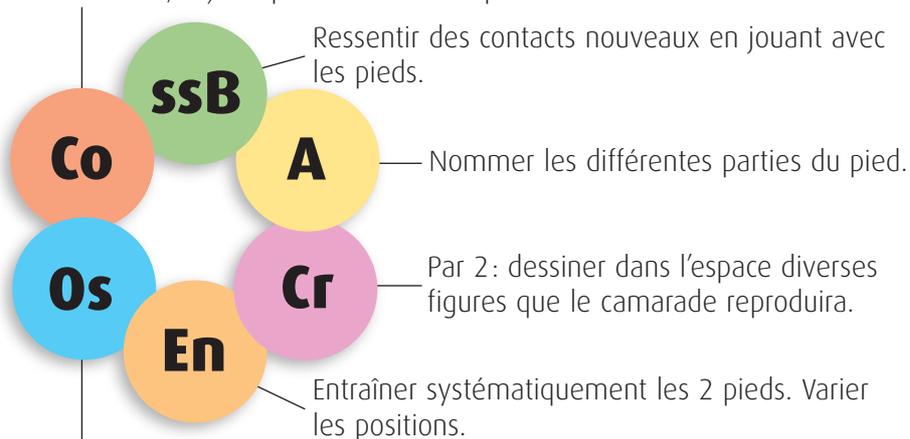
Jouer avec les pieds

Exercer la perception et la motricité

4-6 ans



Par groupe de 3-4: se transmettre un objet (papier, balle, anneau, ...) uniquement avec les pieds.



Relever le défi des pieds les plus agiles (transporter, manipuler divers objets, ...).

5

Jouer avec les pieds

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



Avec tes pieds, ouvre et referme le journal!

L'élève y arrive-t-il si le journal est plié en 4?

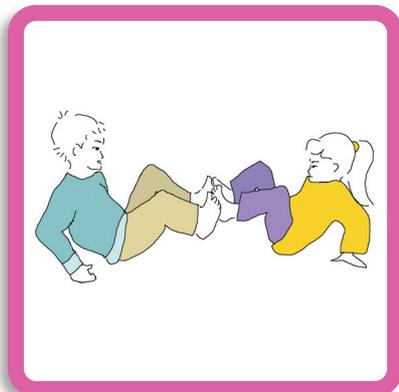
Réussit-il à tourner une page à la fois?



Agrippe le foulard avec tes orteils pour le poser 4-5 m plus loin!

Y parvient-il dans diverses positions (à 4 pattes, assis, ...)?

Et en tenant le foulard avec l'autre pied?



Suis le mouvement du (ou des) pied(s) de ton partenaire en gardant le contact!

Les élèves gardent-ils le contact (plante-plante, cheville-talon, orteils-voûte, ...) pendant au moins 10 secondes?

Et en fermant les yeux?

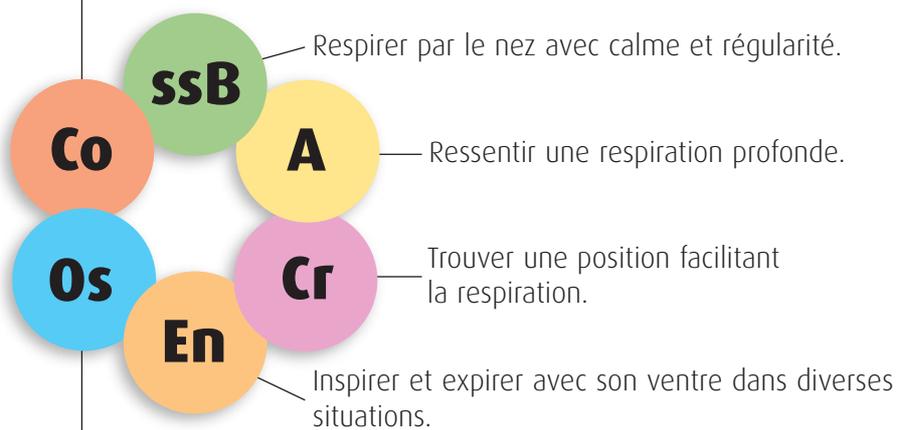
Respirer

Apprendre à respirer pleinement

4-6 ans



Percevoir la respiration de son camarade.



Respirer par le nez avec calme et régularité.

Ressentir une respiration profonde.

Trouver une position facilitant la respiration.

Inspirer et expirer avec son ventre dans diverses situations.

En présence des autres, se relâcher allongé sur le sol.

6

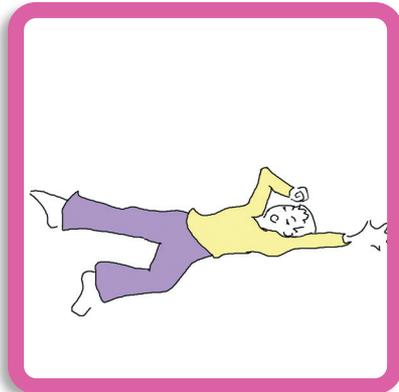
Respirer

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 8, 10, 11)



Inspire et expire par le nez!

Le visage et le corps sont-ils décrispés?



Baille en t'étirant puis soupire profondément!

L'élève se relâche-t-il pendant l'expiration?



Respire comme ton camarade qui est allongé!

Les respirations sont-elles synchronisées?
Est-ce réalisable avec les yeux fermés?

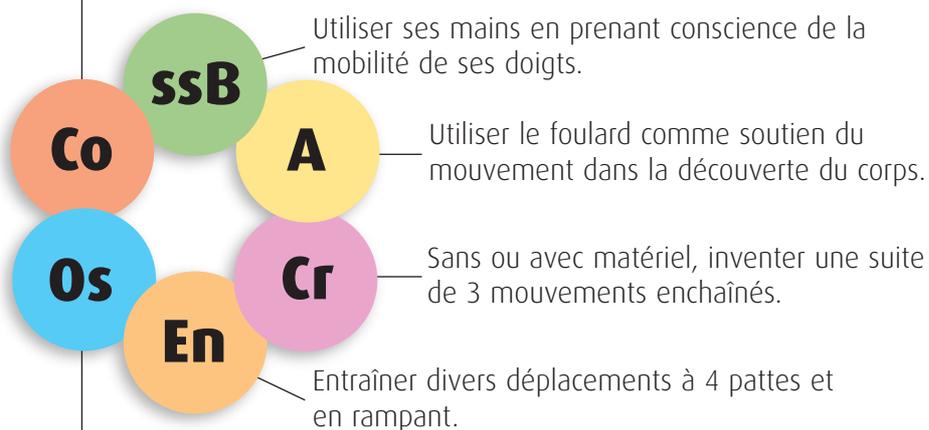
Percevoir son corps II

Vivre de multiples variations de mouvements

4-6 ans



Par 2: guider dans un parcours un enfant qui a les yeux fermés.



Avancer et reculer à 4 pattes sur la poutrelle du banc.

7

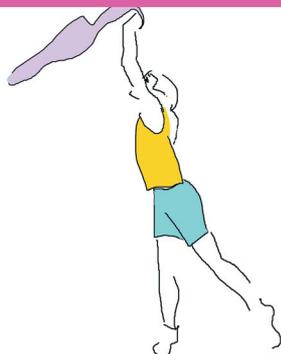
Percevoir son corps II

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 9)



Laisse-toi guider par ton partenaire!

L'élève adapte-t-il son déplacement au signal donné par son partenaire?



Dessine des vagues!

Les élans s'effectuent-ils avec le corps dans sa globalité?



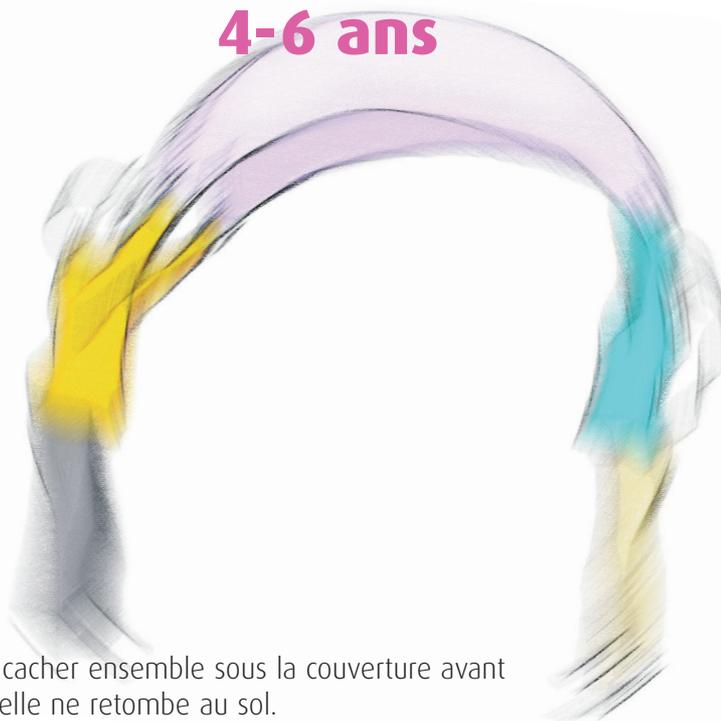
Déplace-toi à 4 pattes, ton foulard sur le dos!

L'élève réussit-il à traverser le banc sans s'arrêter? Et en marche arrière?

Avec draps et couvertures

Expérimenter le mouvement de groupe

4-6 ans



Se cacher ensemble sous la couverture avant qu'elle ne retombe au sol.

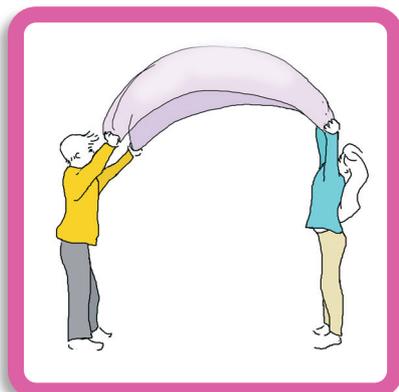
- ssB** (green circle) - Tester le mouvement des vagues sur différents tempi.
- Co** (orange circle) - Maintenir un ou plusieurs objets (balles, peluches, ...) sur un drap qui bouge.
- A** (yellow circle) - Maintenir un ou plusieurs objets (balles, peluches, ...) sur un drap qui bouge.
- Os** (blue circle) - Oser lâcher le drap en haut et passer dessous.
- Cr** (pink circle) - Créer une suite de mouvements en musique (plusieurs phrasés).
- En** (orange circle) - Lancer un objet et le rattraper. Le passer à un autre groupe.

Oser lâcher le drap en haut et passer dessous.

8

Avec draps et couvertures

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 9)



Bougez le drap pour former une vague (ou un parachute)!

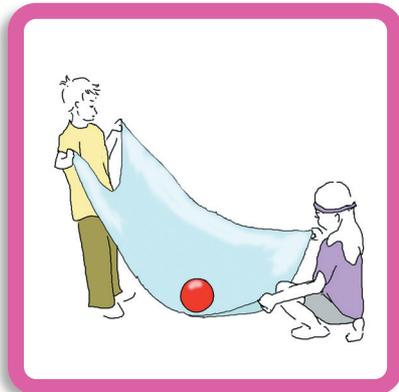
Les élèves synchronisent-ils leurs mouvements?



Avec l'aide de ton camarade, enroule-toi dans le paréo!

Enroulent-ils le paréo sur différentes parties du corps (taille, jambe, bras, ...)?

Le font-ils en suivant les consignes?



Déplacez une balle sur toute la surface du drap!

La balle reste-t-elle sur le drap pendant au moins 30 secondes?

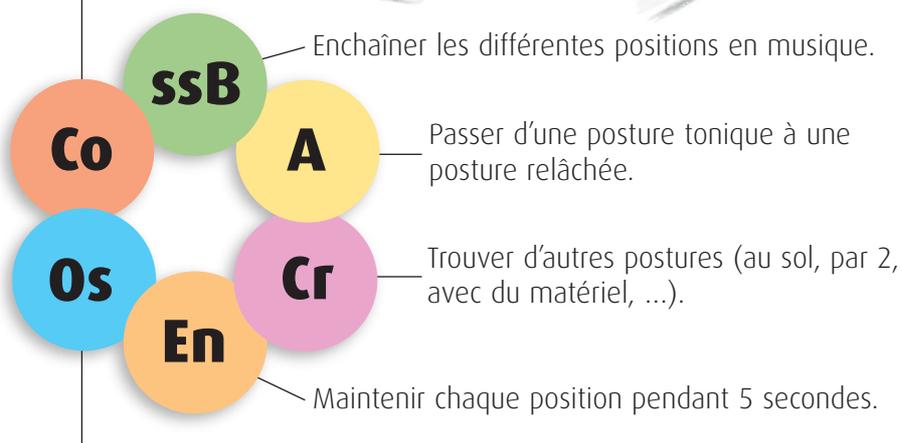
S'étirer et se relâcher

Expérimenter la contraction et la décontraction

4-6 ans



Par 2: former une statue avec 1-2 points de contact.



Fermer les yeux en maintenant une position puis tanguer légèrement.

9

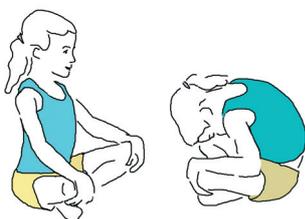
S'étirer et se relâcher

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 13, 14)



**Au signal de la musique,
transforme-toi en statue!**

L'élève invente-t-il au moins 3 statues
différentes?



**Redresse-toi puis mets-toi en
boule comme un hérisson!**

Relâche-t-il toute sa colonne vertébrale?



**Sois fort et grand comme
un sapin!**

Le dos s'allonge-t-il et les pieds sont-ils bien
«enracinés»?

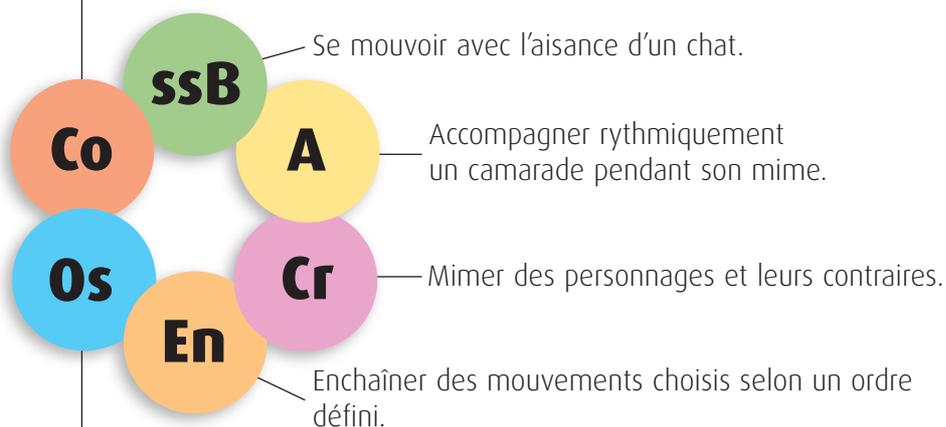
Interpréter, mimer

Musique: Compilation (Andrée Huet)

4-6 ans



Par 2: mimer une scène de la vie quotidienne.

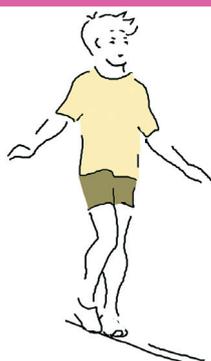


Se mettre dans la peau d'un personnage, d'un animal.

10

Interpréter, mimer

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 19-21)



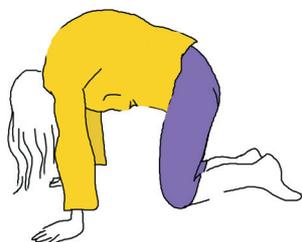
Mime un funambule puis un robot! Un géant puis un nain!

L'élève sait-il exprimer des attitudes contraires?



Emets des bruits divers avec tes mains, tes pieds, ...!

Varie-t-il les sons et les rythmes?



Fais comme si tu étais un chat!

Exprime-t-il au moins 3 comportements différents?

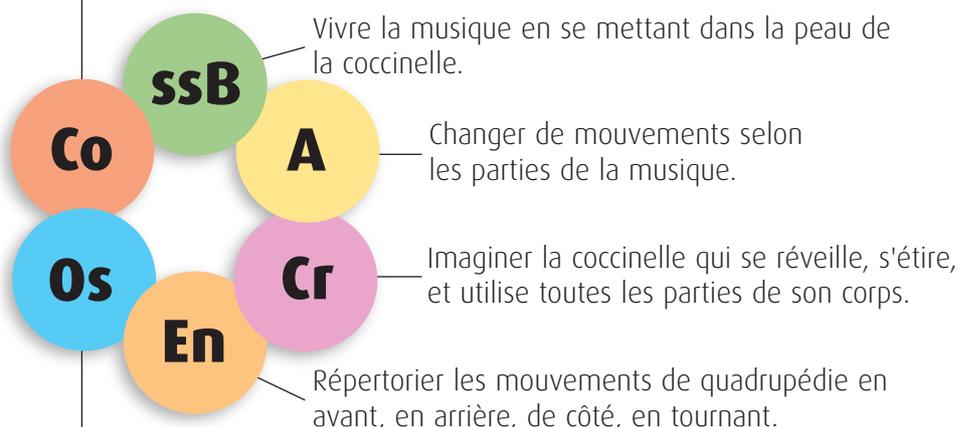
Comme un insecte

Danser sur des thèmes variés / Musique «Carnevalito»

4-6 ans



Trouver des mouvements par 2, par 4, ...

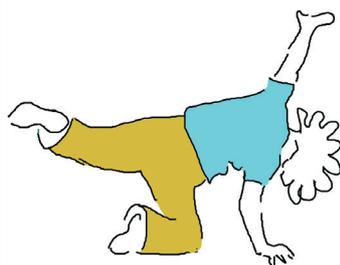


Présenter une suite de mouvements à l'autre demi-classe.

11

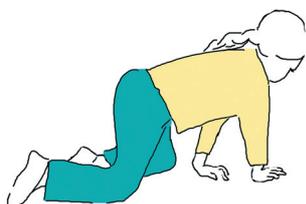
Comme un insecte

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 24)



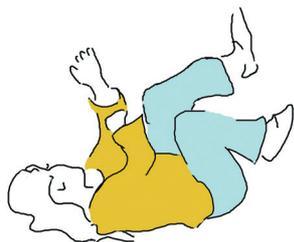
**Etire-toi comme une coccinelle
qui se réveille!**

L'enfant enchaîne-t-il 3 manières de
se réveiller sur 2 ou 3 pattes?



**Déplace une patte après
l'autre!**

Peut-il déplacer ses pattes alternativement
en avançant, en reculant?



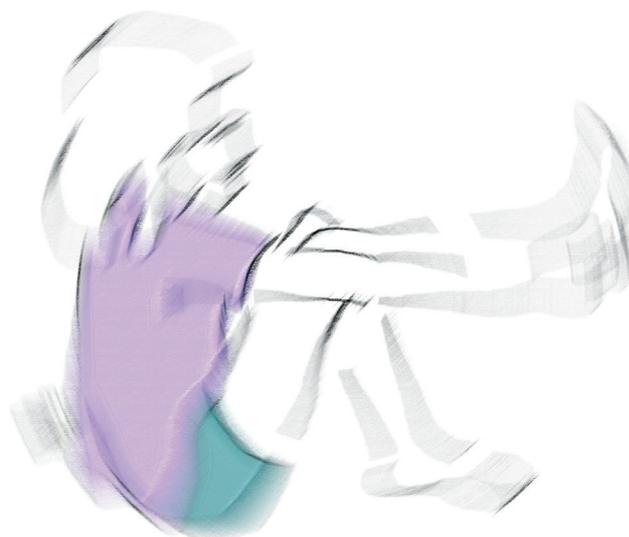
Gigote dans tous les sens!

Arrive-t-il à gigoter en faisant
des ronds avec les bras et du pédalage
avec les jambes?

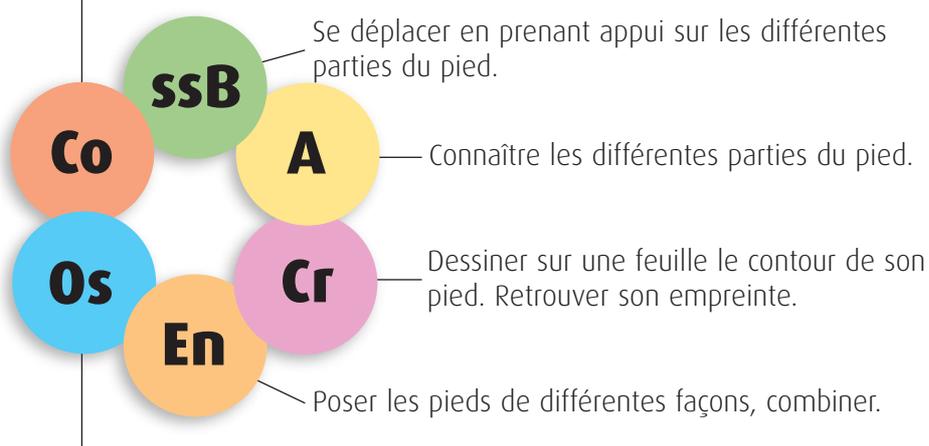
La danse des pieds

Ressentir le contact au sol

4-6 ans



Marcher dans les «traces» d'un camarade.



Les yeux fermés, marcher pieds nus sur des terrains variés.

12

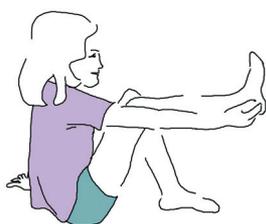
La danse des pieds

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 26)



Au signal, marche sur la pointe des pieds!

L'élève traverse-t-il une demi-salle en ne s'appuyant que sur les talons, les pointes, ...?



Nomme et touche les différentes parties du pied!

Peut-il nommer 3 parties du pied?



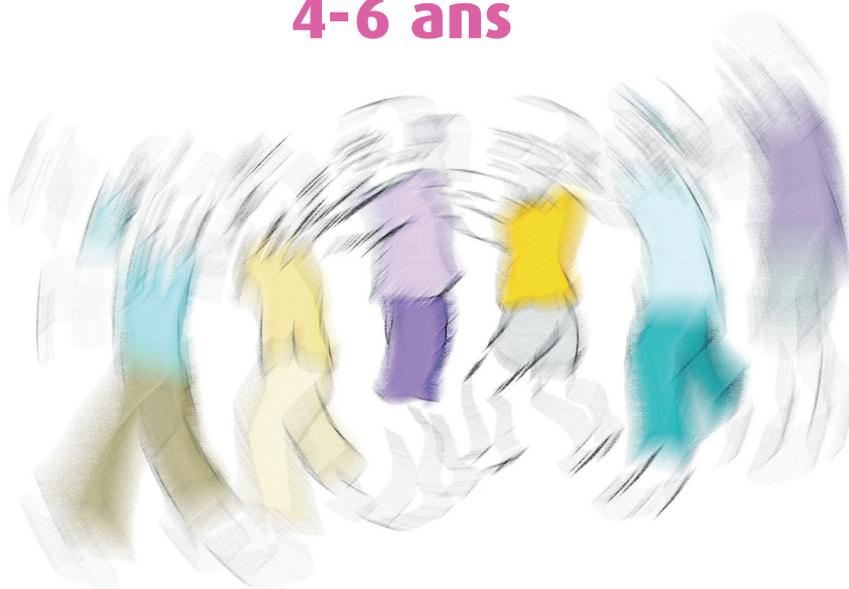
Marche sur les tapis, les papiers, les foulards!

Les yeux fermés, peut-il reconnaître les différents terrains?

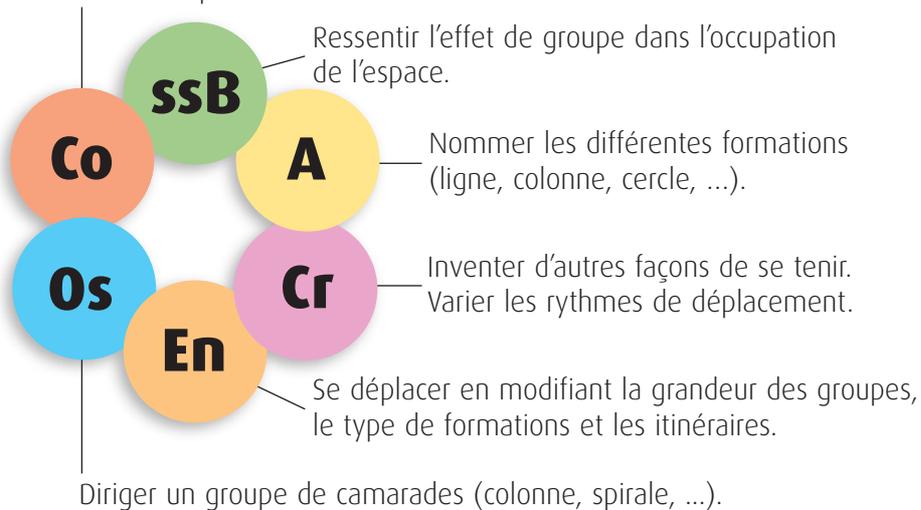
Chenille et compagnie

Se situer dans l'espace

4-6 ans



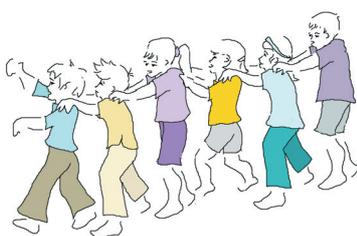
Par groupe de 4-5: enchaîner 3 formations différentes sur une musique.



13

Chenille et compagnie

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



Avancez comme une chenille!

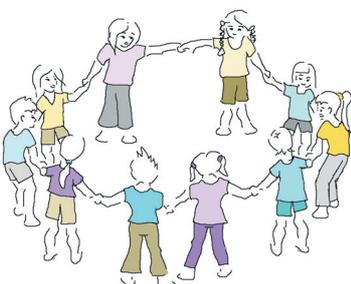
La chenille reste-t-elle unie?

L'élève de queue vient-il se placer en tête de colonne au signal convenu?



Par 4: déplacez-vous en restant sur une ligne!

L'alignement est-il maintenu quand le groupe effectue une marche arrière, un demi-tour, un déplacement de côté, ...?



Faites tourner le cercle!

Diminuez-le puis agrandissez-le!

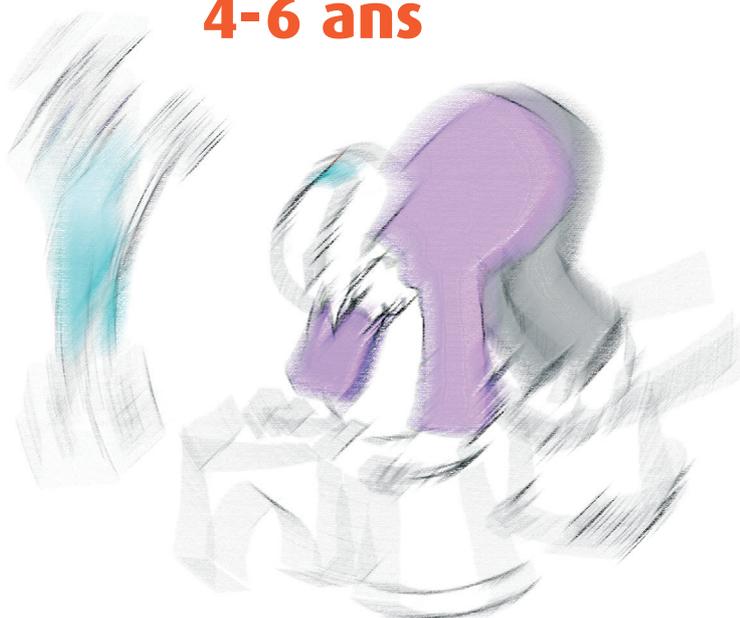
Le groupe change-t-il de direction selon les phrases de la musique, de la comptine?

Un élève désigné peut-il transformer le cercle en spirale?

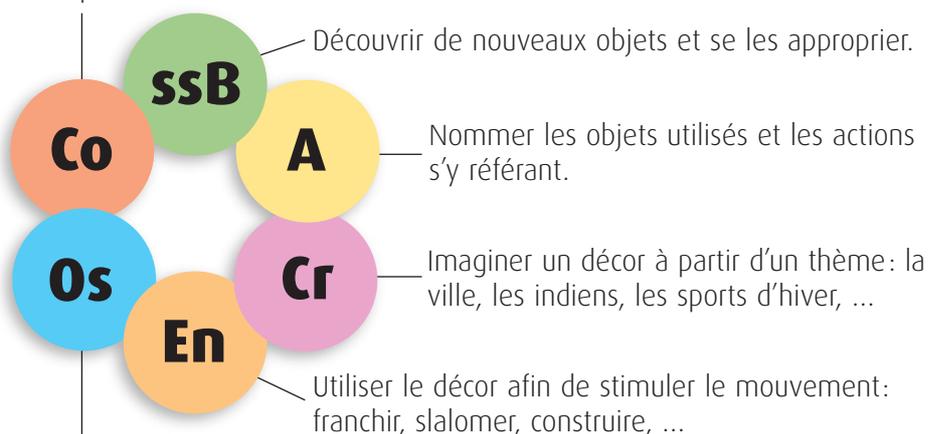
Avec du matériel de fortune

Construire un monde imaginaire

4-6 ans



Par groupe (petit puis grand), construire un décor de plus en plus riche.



S'impliquer dans une réalisation. Amener du matériel personnel.

14

Avec du matériel de fortune

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 4, 6, 7)



Déplacez votre bateau sur la rivière! Votre auto dans le trafic!

Chaque élève arrive-t-il à partager un objet (drap, carton, ...) avec un camarade?

Selon le thème, inventent-ils d'autres activités (transporter, réparer, ...)?



Mettez en place une ville imaginaire!

Les élèves trouvent-ils plusieurs idées de construction et diverses actions en lien avec le thème choisi?



Assemblez du matériel pour construire une statue, une passerelle, ...!

Dans un groupe de 3-4: chacun joue-t-il un rôle?

Acceptent-ils tous de changer de rôle?

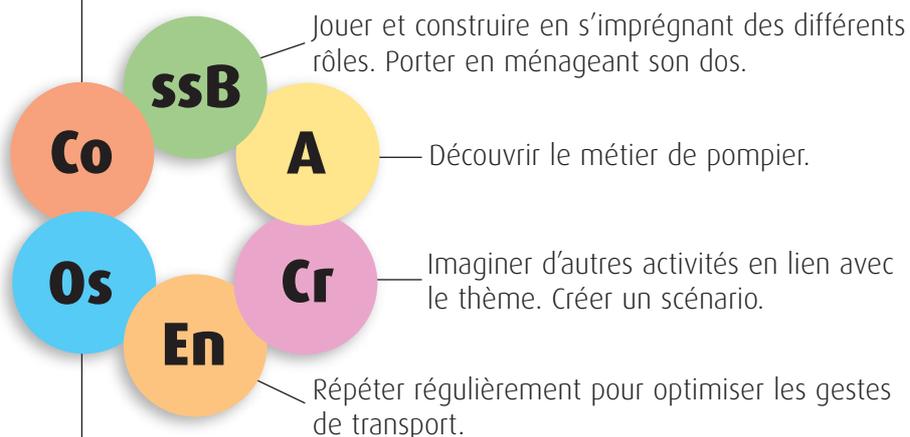
Comme les pompiers

Créer un atelier de mouvement autour d'un thème

4-6 ans



Accepter le rôle d'équipier et en assumer les tâches.

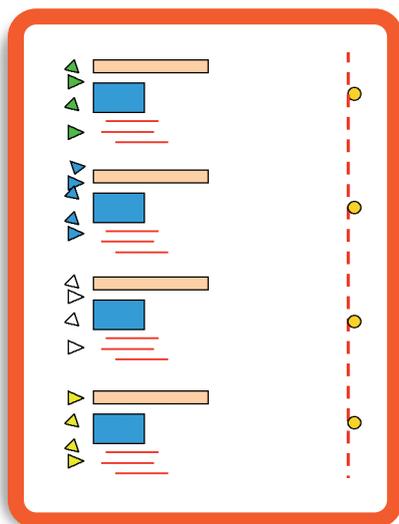


Prendre le commandement de la troupe d'intervention.

15

Comme les pompiers

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 6, 7)



AU FEU LES POMPIERS!

Matériel:

Par équipe: 1 banc, 1 tapis, 3 cordes à sauter, 1 balle.

Descriptif:

La victime (balle) se trouve en haut d'une maison en feu (espalier).

Pour la sauver, la compagnie de pompiers doit amener:

1. la grande échelle (banc qu'il faut accrocher à l'espalier)
2. la bâche de sauvetage (tapis)
3. les lances à incendies (3 cordes qu'il faut attacher) pour éteindre le feu.

Ensuite le capitaine des pompiers grimpe à l'échelle pour aider la victime à sauter sur la bâche.

La compagnie transporte alors la victime à l'infirmerie puis range tout le matériel à sa place initiale.

Règle:

Ne pas courir lors du transport du matériel.



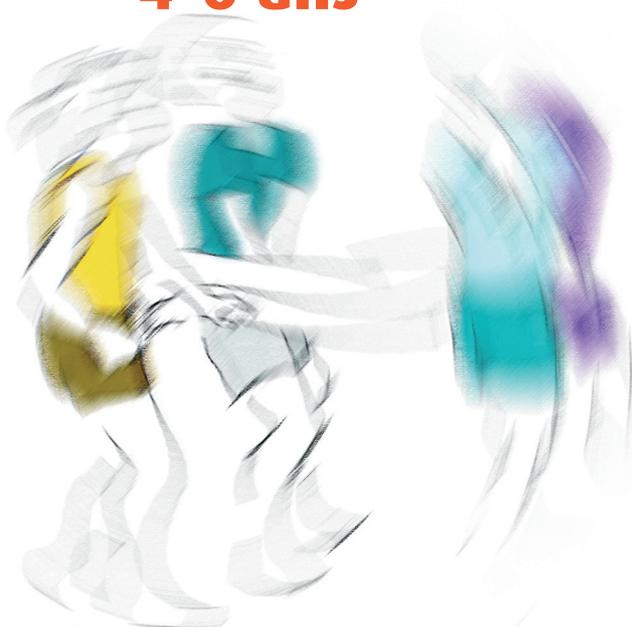
Installez votre matériel, sauvez la victime puis rangez tout!

Chaque équipier participe-t-il à l'intervention?

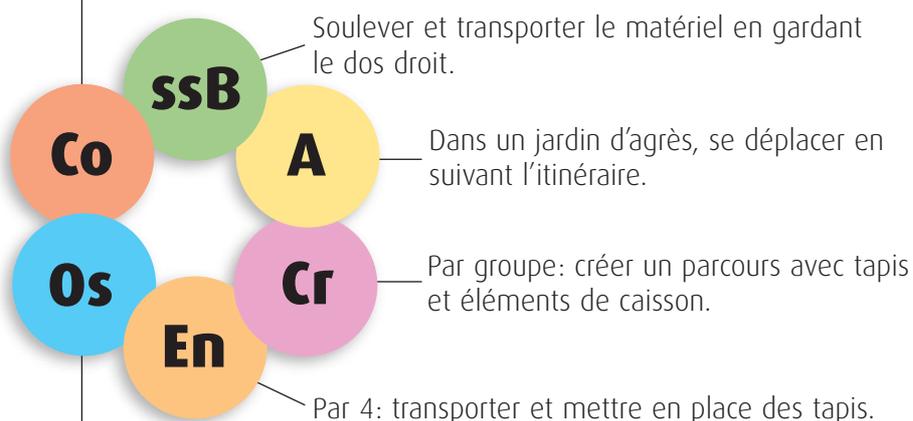
Avec des tapis et des caissons

Expérimenter et construire

4-6 ans



Par 4: coordonner ses forces pour la mise en place du matériel.



Faire une démonstration de son parcours à toute la classe.

16

Avec des tapis et des caissons

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 7, 8)



Déplacez le tapis et posez-le sur le sautoir!

Les élèves déposent-ils leur tapis sans bruit et à l'endroit indiqué?



Démontez entièrement le caisson, puis reconstruisez-le!

Chaque «bâtitteur» sait-il où placer ses mains?



Franchis les montagnes et passe dans les tunnels!

L'élève réussit-il son parcours sans marquer de temps d'arrêt?

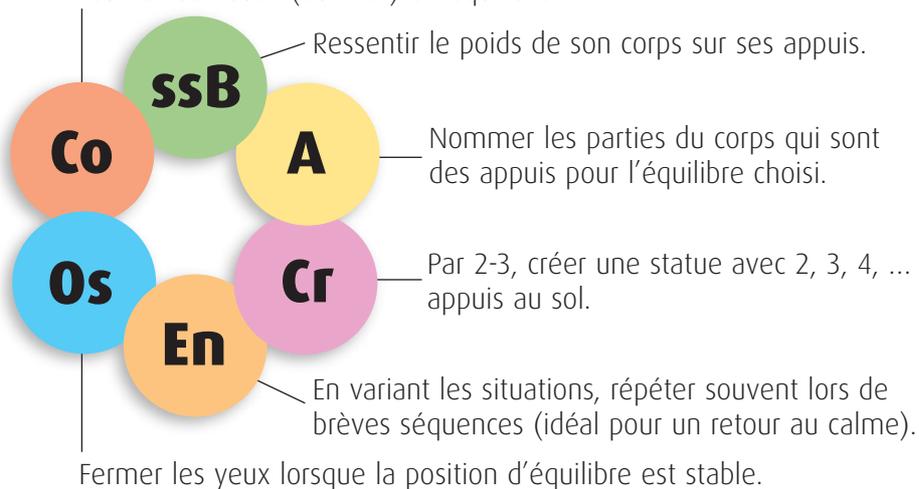
Se maintenir en équilibre

Expérimenter divers équilibres au sol

4-6 ans



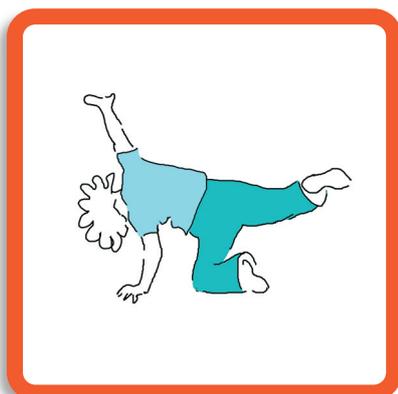
En se tenant par la main (ou unis par un foulard, un sautoir, ...), réaliser des duos (ou trios) en équilibre.



17

Se maintenir en équilibre

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 10, 12)



Invente des positions d'équilibre au sol avec 2 ou 3 appuis!

L'élève maîtrise-t-il 3 équilibres différents (= tenir pendant 5 secondes)?

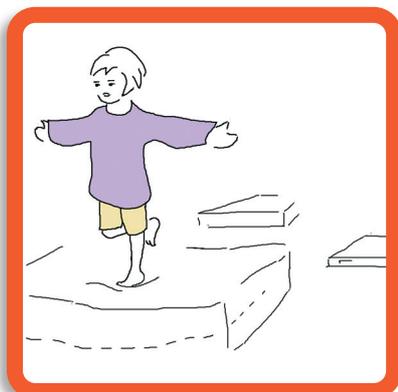
Arrive-t-il à placer ses appuis dans 2-3 sautoirs disposés préalablement?



«Fais l'avion»! (la balance)

Le regard se porte-t-il vers l'avant?

Le pied d'appui est-il fixe même quand les bras ou le corps se balancent?



Reste en équilibre sur un pied, sur un tapis de plus en plus épais!

En équilibre sur le pied droit, l'élève tient-il 3 secondes (tapis épais)?

Et sur le pied gauche?

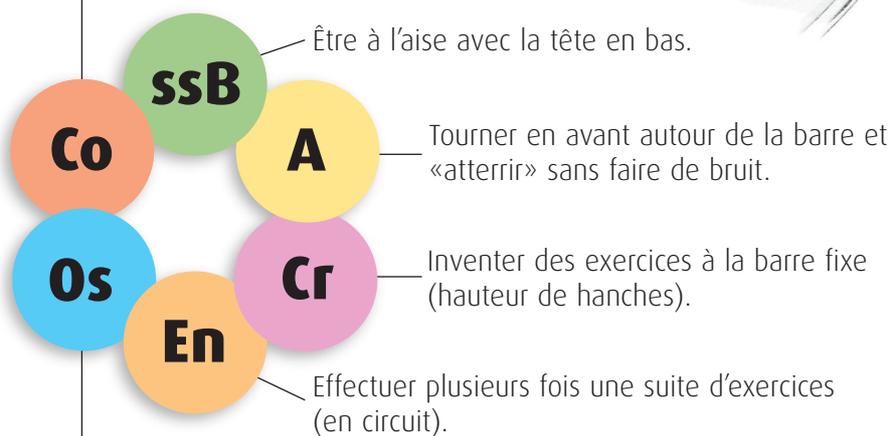
À la barre fixe

Améliorer le contrôle de soi

4-6 ans



Installer et ranger le matériel.

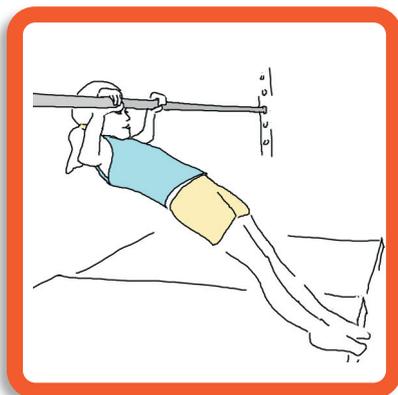


Mettre la tête en bas et se balancer légèrement.

18

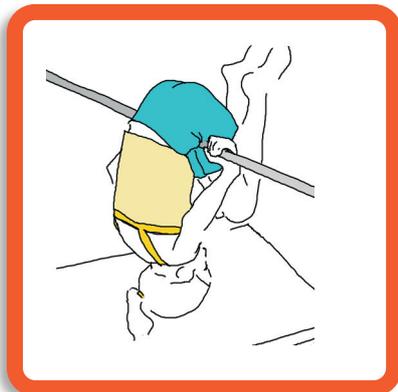
À la barre fixe

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 11)



Hisse-toi pour regarder par-dessus la barre!

L'élève tient-il la position pendant au moins 5 secondes?



Enroule-toi autour de la barre!

Tient-il solidement la barre: pouce opposé aux doigts?



Observe le monde à l'envers!

Avec ou sans aide, est-il capable de se suspendre par les jarrets puis de poser les mains au sol?

L'angle des genoux est-il bien fermé?

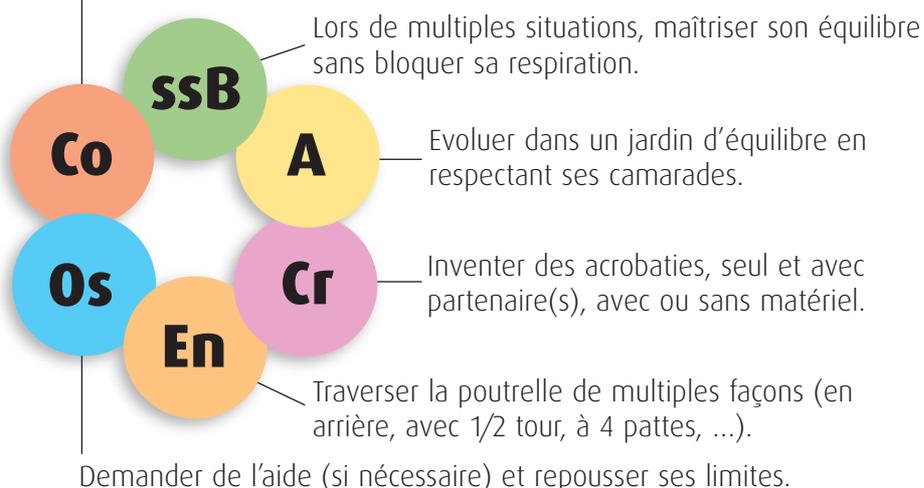
Jouer avec son équilibre

Tester diverses situations d'équilibre

4-6 ans



Par 2 sur la poutelle: se suivre (de près), se rencontrer, se croiser.



Jouer avec son équilibre

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 12)



Marche en équilibre sur la corde posée au sol!

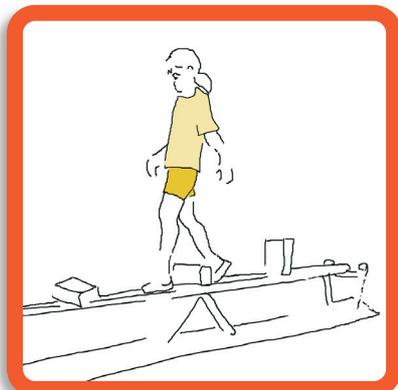
L'élève suit-il toute la longueur de la corde sans poser le pied au sol?



Tiens en position à genoux sur le ballon lourd!

Reste-t-il en équilibre pendant 5 secondes?

Peut-il jongler 3 fois avec un foulard dans cette position?



Traverse en franchissant les blocs de bois!

À chaque pas, pose-t-il bien toute la plante du pied?

Porte-t-il son regard vers l'avant?

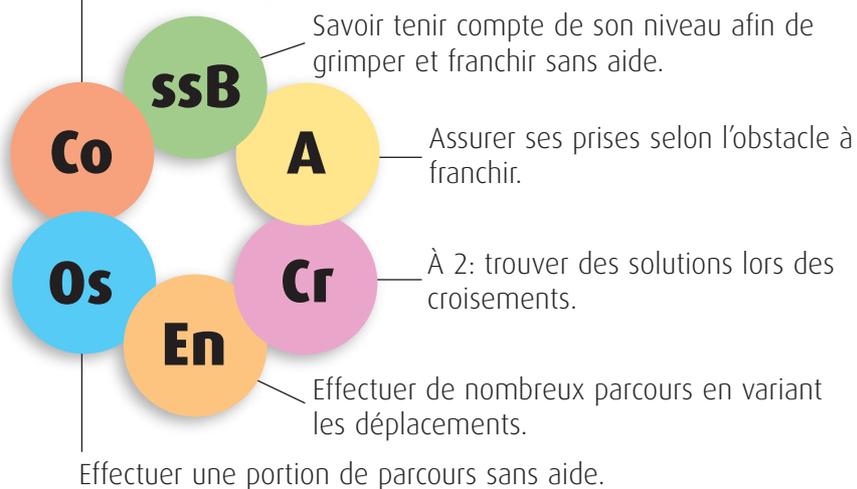
À travers la forêt

Se déplacer en s'adaptant à chaque situation

4-6 ans



En équipe: réaliser un exercice adapté à tous.



20

À travers la forêt

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p.13)



Fais un tour dans la forêt en passant partout!

L'élève choisit-il un chemin lui permettant de se déplacer avec fluidité?



Grimpe et accroche-toi solidement aux branches!

Demande-t-il de l'aide?



Déplace-toi sans mettre un pied à terre!

Y parvient-il sur la totalité du parcours ?

Et en transportant un objet (anneau, balle mousse, ...)?

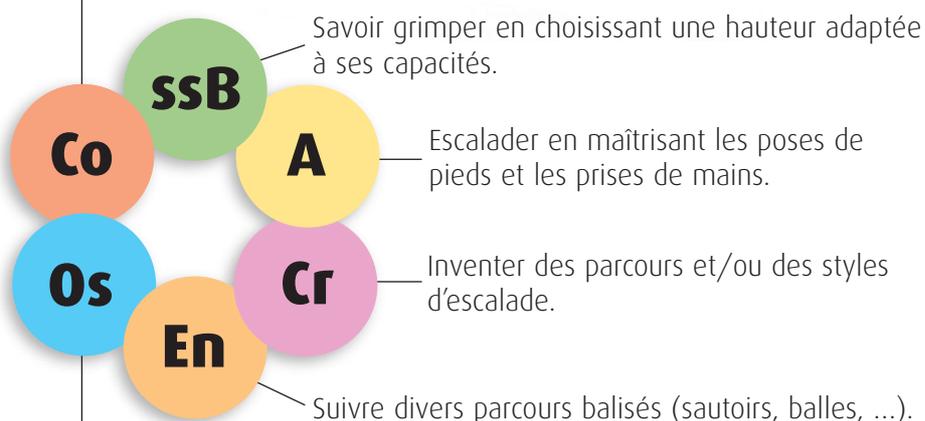
Aux espaliers

Grimper avec fluidité et en toute sécurité

4-6 ans



Par 2: traverser les espaliers en étant reliés par une corde.



Les yeux fermés, monter et descendre les premiers échelons.

21

Aux espaliers

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 13, 14)



Fais un tour sur toi-même!

L'élève ose-t-il lâcher simultanément une main et un pied?



Trouvez une solution pour vous croiser!

Le croisement s'effectue-t-il sans mettre «pied à terre»?



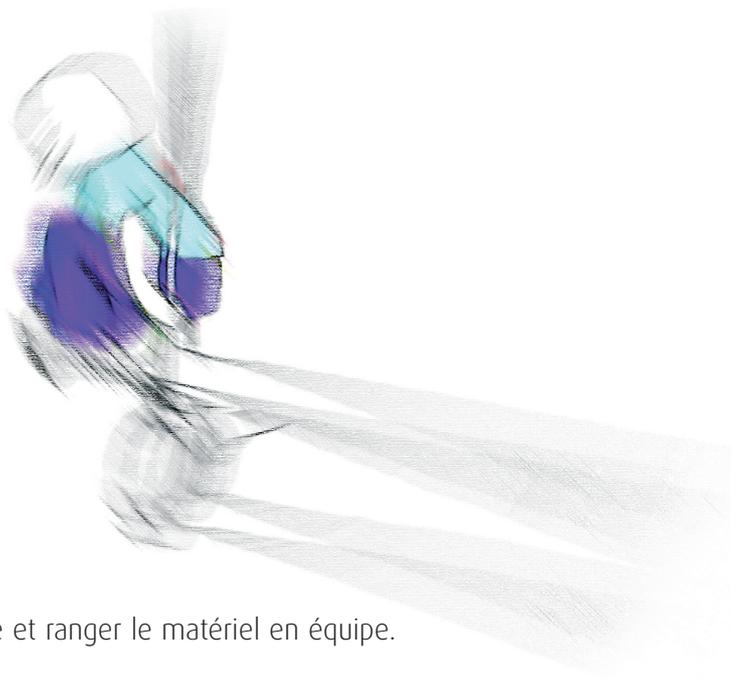
Escalade la montagne!

L'élève ose-t-il prendre de la hauteur?
Franchit-il le portique?

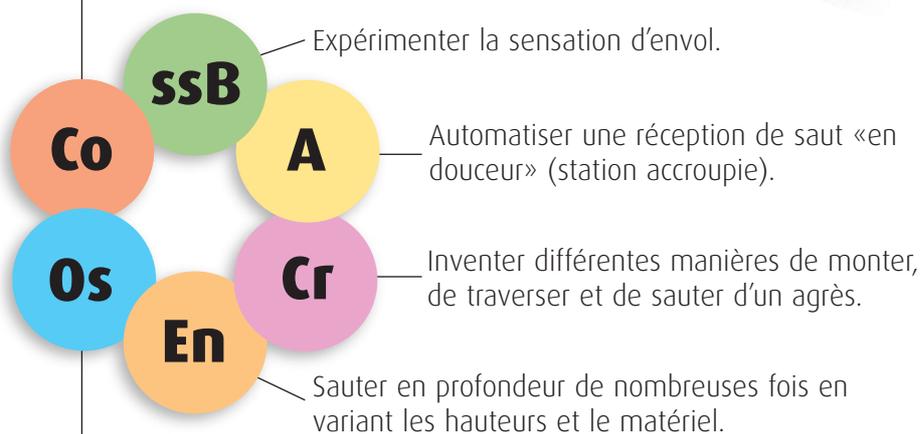
Sauter en profondeur

Se réceptionner en ménageant ses articulations

4-6 ans



Mettre en place et ranger le matériel en équipe.



Augmenter progressivement la hauteur du saut.

22

Sauter en profondeur

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 13, 15)



Monte sur le caisson et saute sur le tapis!

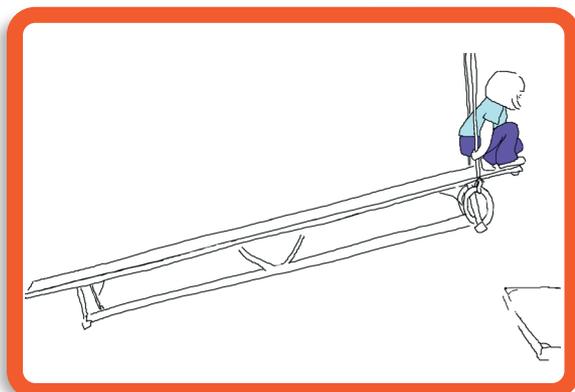
L'élève arrive-t-il à amortir sa chute en pliant les genoux et en posant les mains au sol?



Saute après un demi-tour!

Atterrit-il sans bruit?

La qualité de sa réception est-elle la même s'il part d'un peu plus haut?



Traverse le pont mobile à 4 pattes puis prépare-toi à sauter!

Ose-t-il se mettre debout avant de sauter?

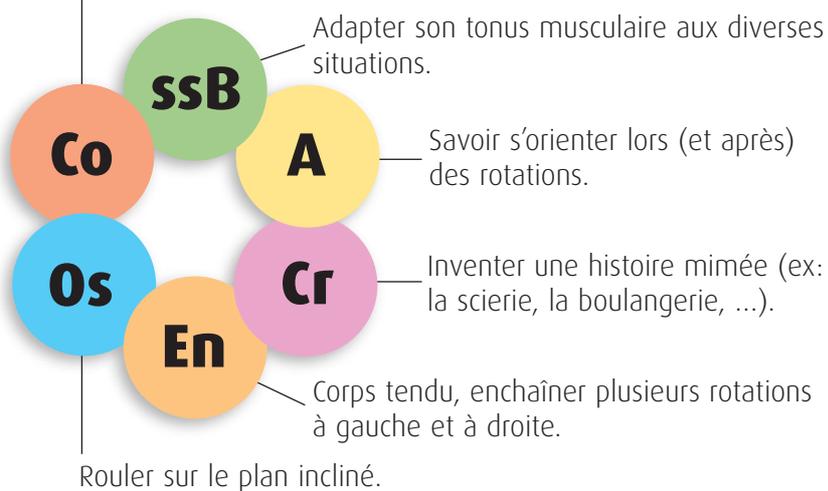
Tourner et rouler

Expérimenter les rotations autour d'un axe longitudinal

4-6 ans



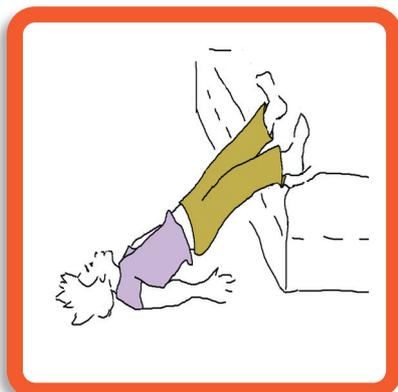
Par 3: s'organiser pour faire fonctionner le cylindre.



23

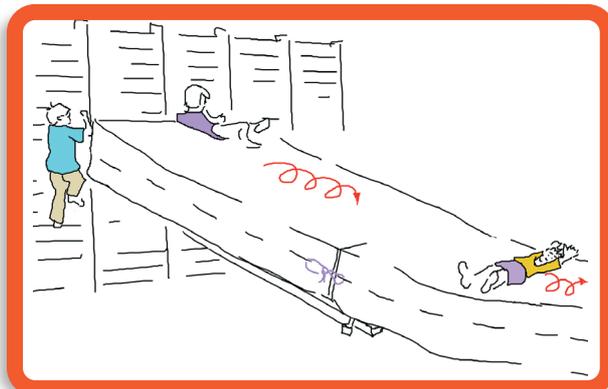
Tourner et rouler

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 16, 17)



Les talons posés sur un banc ou sur un gros tapis, fais la planche!

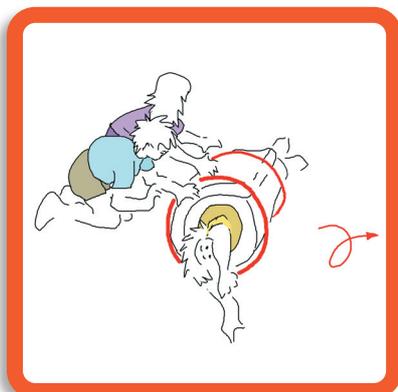
En gardant le corps rigide, l'élève peut-il lever un pied puis l'autre?



Roule comme un tronc sur les tapis*!

** 2 tapis attachés et posés sur 3 bancs.*

Respecte-t-il l'ordre de passage?



Allonge-toi dans le cylindre* que tes 2 camarades vont rouler!

** tapis roulé tenu par 3 cerceaux.*

Ose-t-il fermer les yeux à l'intérieur du cylindre?

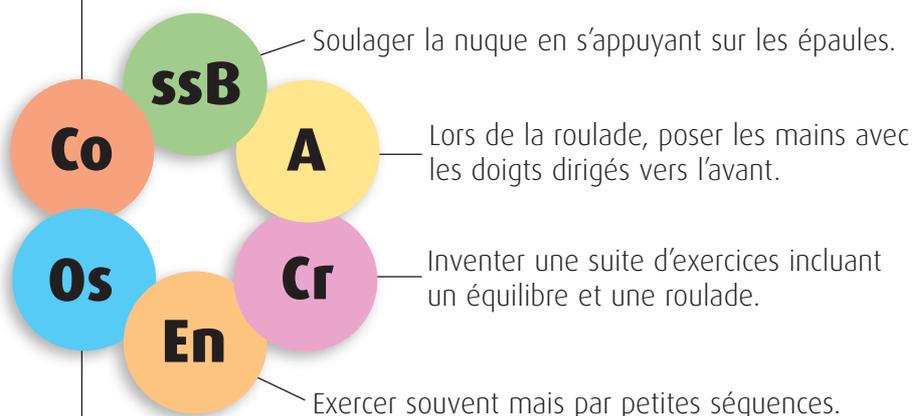
Rouler en avant

Expérimenter les rotations dans diverses situations

4-6 ans



Dans la «balançoire de tapis», accepter le changement de rôle.



Fermer les yeux pendant les rotations.

24

Rouler en avant

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 17)



Balance-toi d'avant en arrière!

Les partenaires s'organisent-ils de façon autonome?

Réussissent-ils l'exercice sur un tapis posé à plat?



Roule sur le gros tapis!

Le dos est-il arrondi?



En partant accroupi, effectue une culbute en avant à la descente!

L'élève rentre-t-il bien la tête?

Son menton est-il collé à la poitrine?

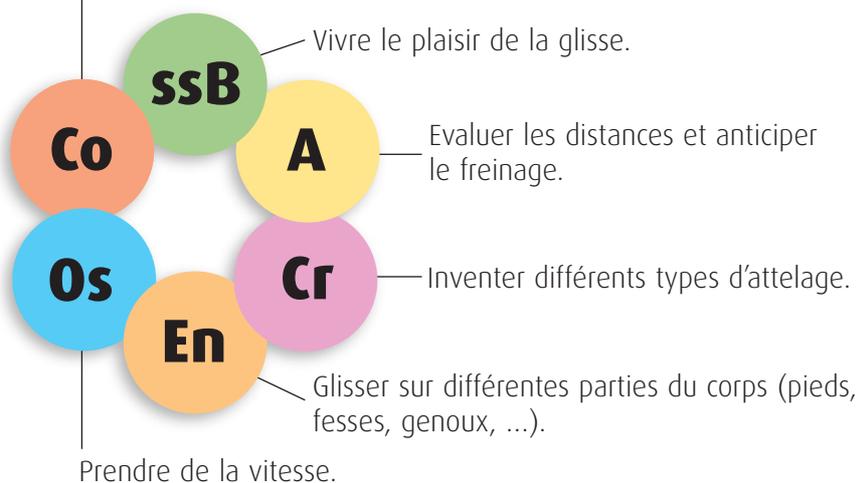
Glisser

Développer ses perceptions sensorielles en glissant

4-6 ans



En groupe: construire un jardin de circulation (cônes, cerceaux, ...).



25

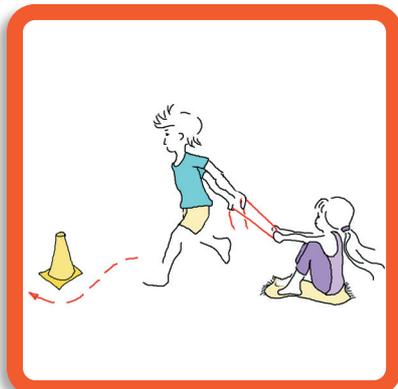
Glisser

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 18, 19)



Sur un bout de moquette, déplace-toi en trottinette!

L'élève joue-t-il avec le poids de son corps (centre de gravité)?



Tire et fais-toi tirer!

Trouve-t-il d'autres façons de tirer?
Et de glisser?



Glisse sur le toboggan!

Respecte-t-il les autres (ordre de passage, distances)?

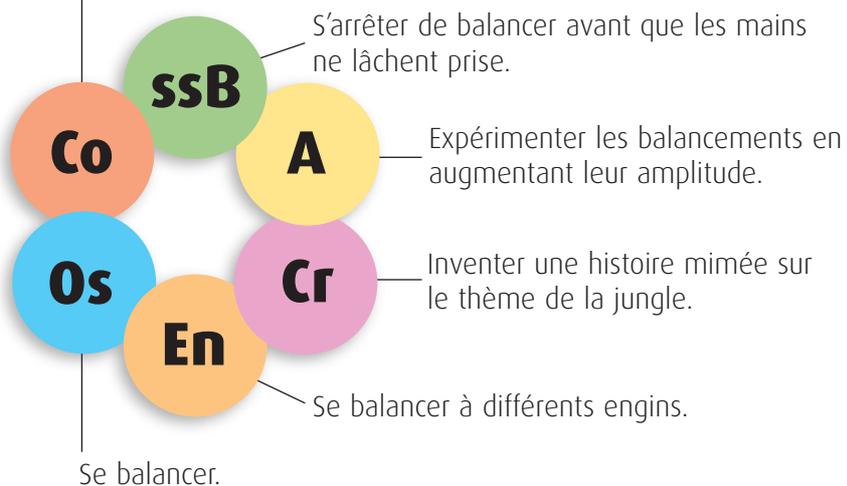
Balancer et s'élaner

Ressentir les effets des balancements

4-6 ans



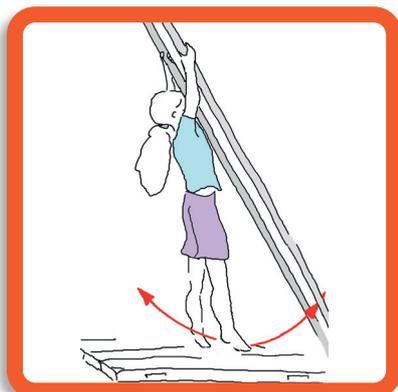
Respecter l'ordre de passage.



26

Balancer et s'élancer

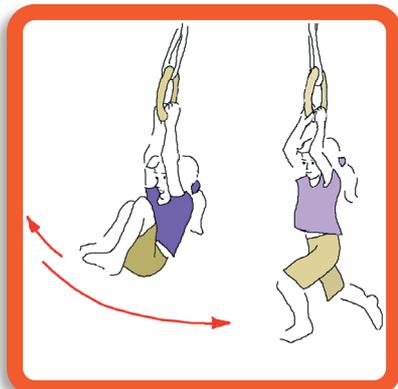
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 20, 21)



Balancer tes jambes entre les perches!

L'élève se lâche-t-il à la fin du balancement en arrière?

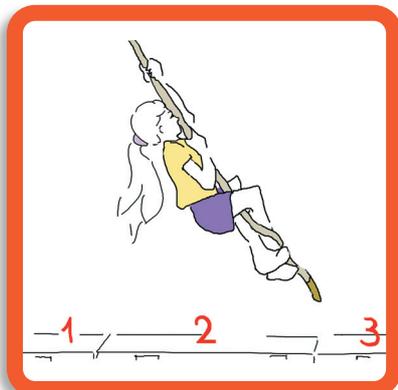
Se réceptionne-t-il en douceur?



Tiens l'anneau à 2 mains, prends 1-2 pas d'élan et balance-toi!

Les prises sont-elles solides (pouce opposé aux doigts)?

L'élève garde-t-il les jambes fléchies pendant l'aller-retour?



Balance-toi en t'agrippant à la corde!

Atterrit-il sur les pieds au 2^e (ou 3^e) tapis?

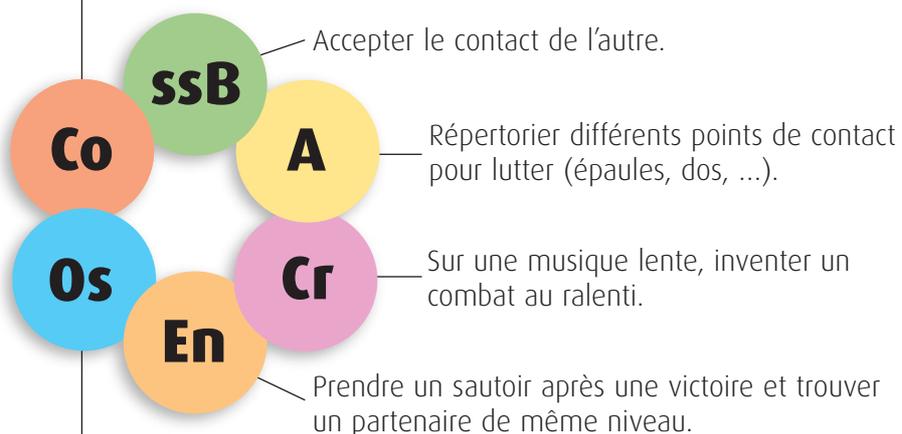
Combattre en jouant

Mesurer sa force dans différentes situations

4-6 ans



Par 2: doser ses forces afin de rester en équilibre.



Défier différents adversaires.

27

Combattre en jouant

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22, 23)



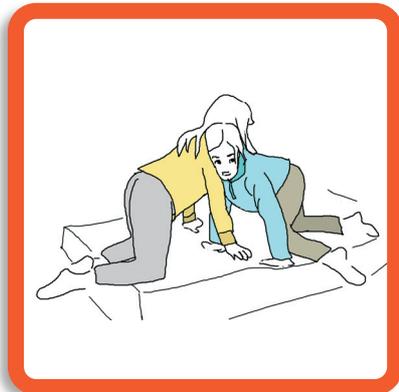
Tire et oblige ton camarade à franchir la limite !

L'élève tient-il son camarade au poignet?
Plie-t-il les genoux pour se stabiliser?



Pousse pour franchir la ligne !

Attend-il le contact de l'autre avant de pousser?



À 4 pattes, fais descendre ton partenaire du tapis !

Invente-t-il des stratégies d'attaque et d'esquive?

Mains et genoux restent-ils au sol?

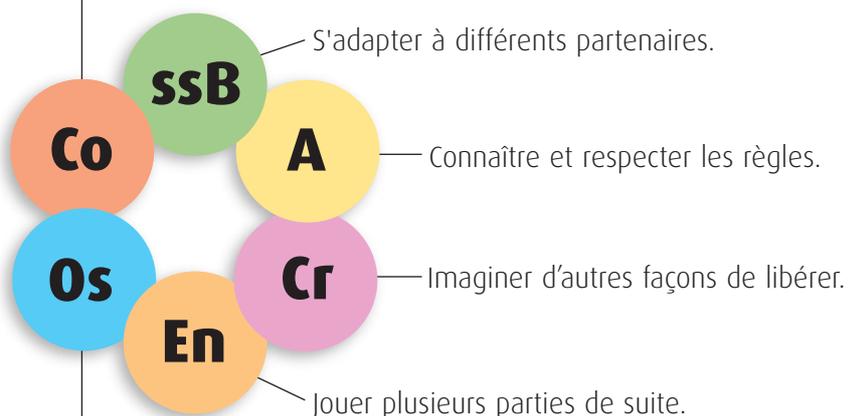
Jeu de poursuite I

Multiplier les expériences de course de vitesse

4-6 ans



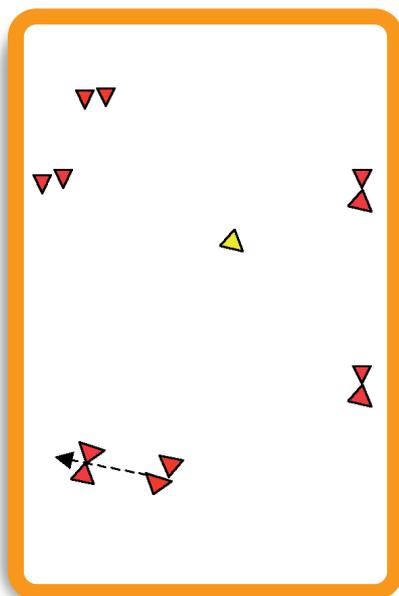
S'associer pour réussir.



Libérer des «cloués».

Jeu de poursuite I

COURIR - SAUTER - LANCER (p, 5)



POURSUITE DUO

Descriptif:

Le poursuivant court en solo et tente de toucher tous ses camarades qui eux courent en duos.

Les duos se tiennent par la main.

Si un duo est touché, il reste sur place et forme un tunnel (4 mains jointes).

Le «duo-tunnel» est libéré si un autre duo réussit à passer sous le tunnel (sans se lâcher la main).

Règle:

Ne pas sortir du périmètre de jeu.

Ne pas se lâcher la main pour échapper au poursuivant.

Variante:

Commencer le jeu avec 2 ou 3 poursuivants.



Libérez les «cloués» sans vous lâcher la main!

Les duos libres réussissent-ils à passer sous les «tunnels» sans se faire toucher?

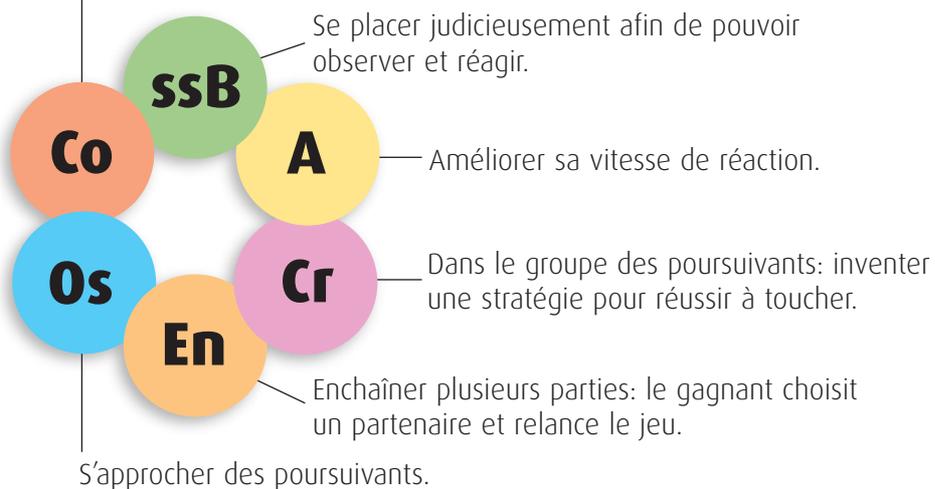
Jeu de poursuite II

Expérimenter la course de vitesse seul et en groupe

4-6 ans

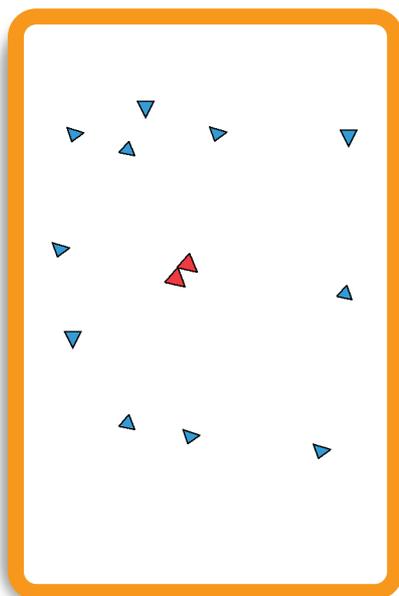


S'adapter à différents partenaires.



Jeu de poursuite II

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 5, 6)



POURSUITE EN COUPLE

Descriptif:

Tous les joueurs courent en «solo» sauf un couple de poursuivants qui tente de toucher un 3^e joueur afin de former un trio. Quand ce trio touche un 4^e joueur, il peut alors se séparer en 2 nouveaux couples de poursuivants.

Le dernier joueur «solo» a gagné.

Règle:

Ne pas sortir du périmètre de jeu.

Ne pas se lâcher la main pour toucher.



Poursuivez vos camarades sans vous lâcher la main !

Chacun sait-il s'adapter à son partenaire ?

Les poursuivis choisissent-ils le meilleur emplacement ?

Démarches animales

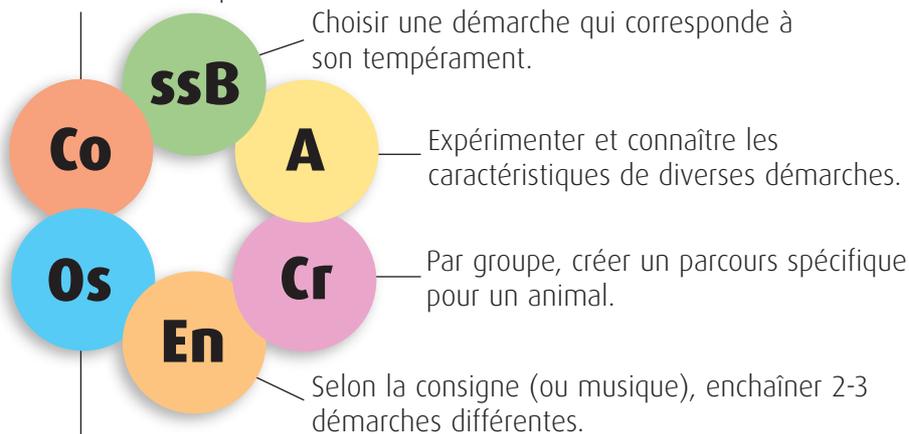
Expérimenter diverses manières de se déplacer

4-6 ans



Par groupe (2-5): imiter (et deviner) la démarche animale démontrée par un camarade.

Choisir une démarche qui corresponde à son tempérament.



S'approcher du «chat».

30

Démarches animales

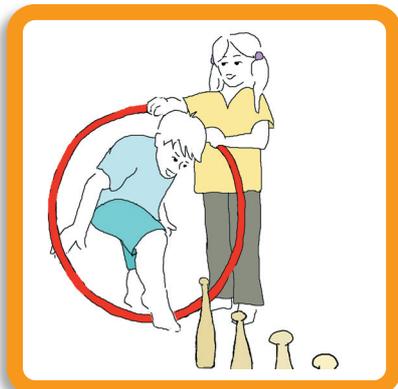
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 7)



**Comme une souris,
approche-toi du chat qui dort!**

La «souris» se déplace-t-elle sans bruit
(même sur les journaux)?

Le «chat» (yeux clos) peut-il indiquer où
se trouve la «souris»?



**Passe dans le cerceau et
faufille-toi entre les quilles!**

La démarche du «lion» est-elle souple?

Au signal, est-il capable de s'immobiliser
(3 secondes) sans perdre l'équilibre?



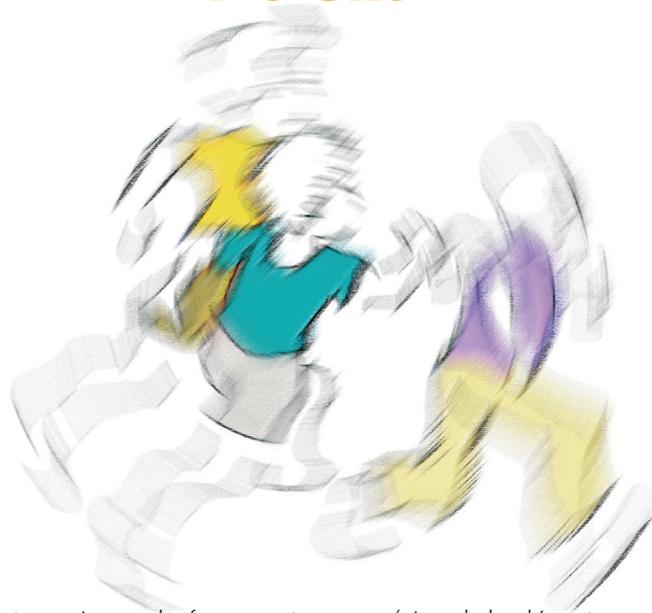
**Galope et franchis divers
obstacles!**

Le «cheval» franchit-il les obstacles en
gardant son rythme de galop?

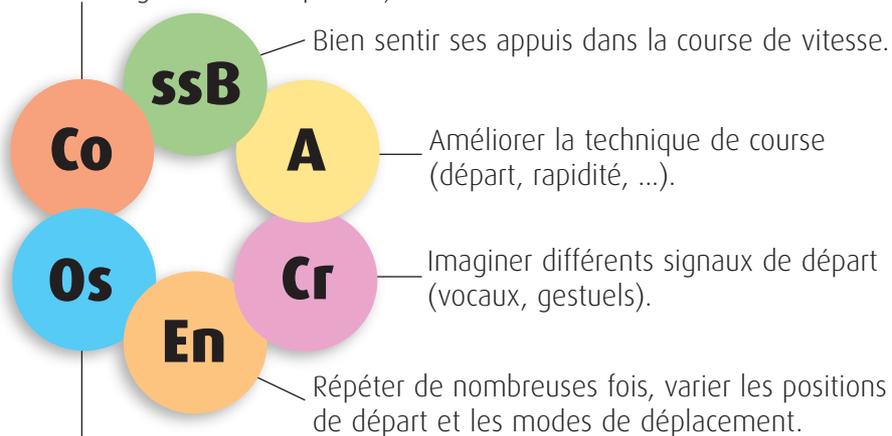
Courir vite

Entraîner le départ d'une course de vitesse

4-6 ans



Par bateau, jouer de façon autonome (signal de départ, changement de capitaine).



Jouer dans l'équipe des plus rapides.

Courir vite

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 8, 9)



Tangez (ou ramez) comme le capitaine du bateau!

Les élèves sont-ils attentifs aux consignes et prêts à partir pour se réfugier sur le tapis?



Courez le plus vite possible en direction d'une île (tapis)!

Se mettent-ils rapidement en position de course?

Suivent-ils une trajectoire rectiligne?



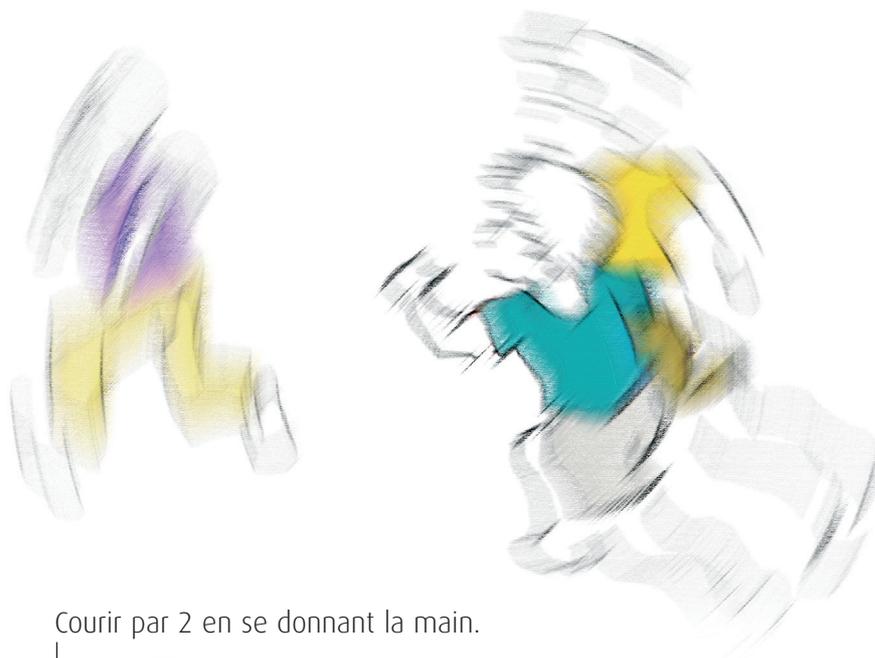
Pour démarrer, fais des petits pas rapides!

L'élève réussit-il à démarrer aussi bien à droite qu'à gauche?

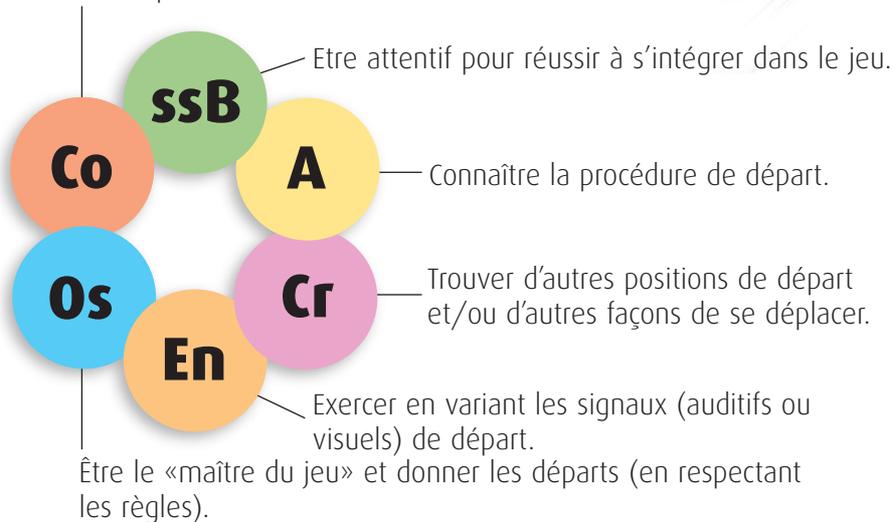
Départs et courses

Réagir rapidement et courir vite

4-6 ans

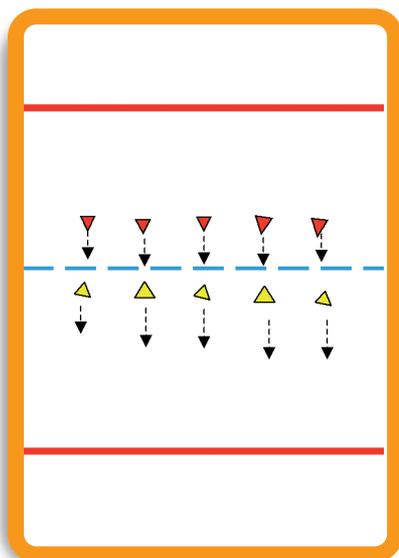


Courir par 2 en se donnant la main.



Départs et courses

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 8, 9)



JAUNE ET ROUGE (Jour et nuit)

Matériel:

Sautoirs

Descriptif:

2 équipes se font face à une distance de 2 m, de part et d'autre de la ligne médiane.

Selon le signal, toute l'équipe désignée, poursuivie par l'autre équipe, doit aller se réfugier derrière la ligne de fond de son camp.

Chaque coureur touché avant le refuge donne 1 point à l'équipe adverse.

Veiller à donner le même nombre de départs pour chaque équipe.

Variante:

Au début de chaque partie: placer un sautoir entre chaque duo de joueurs. Au signal, les appelés doivent s'emparer du sautoir avant de partir se réfugier. Chaque joueur touché doit donner le sautoir à son poursuivant.

Quelle équipe possède le plus de sautoirs à la fin du jeu?



Au signal: «jaune» courez vers votre refuge sans vous faire rattraper par les rouges!

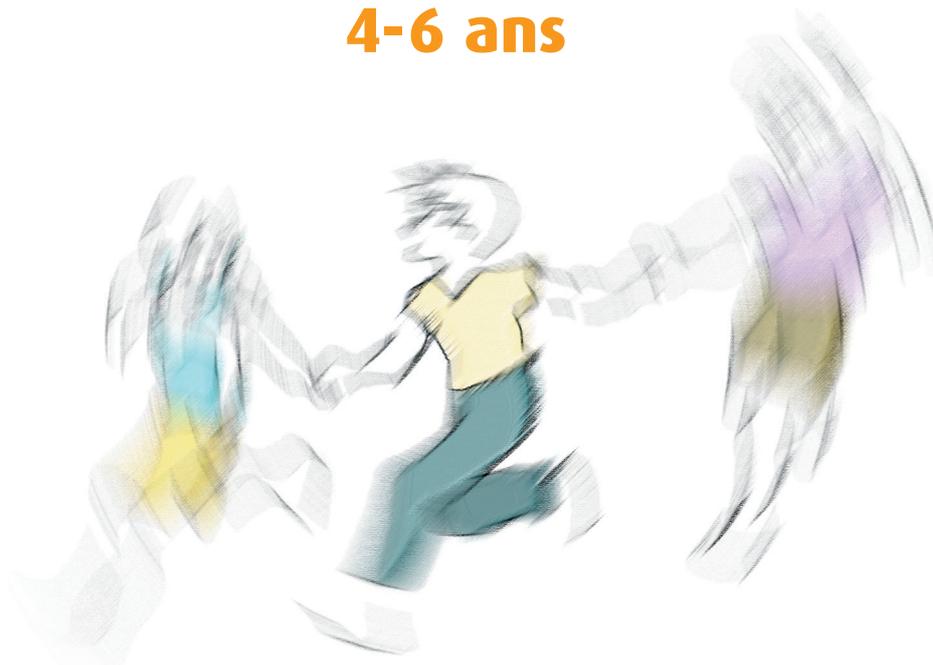
Les élèves réagissent-ils rapidement (fuir ou poursuivre)?

En imposant une autre position de départ, l'entrée en action est-elle immédiate?

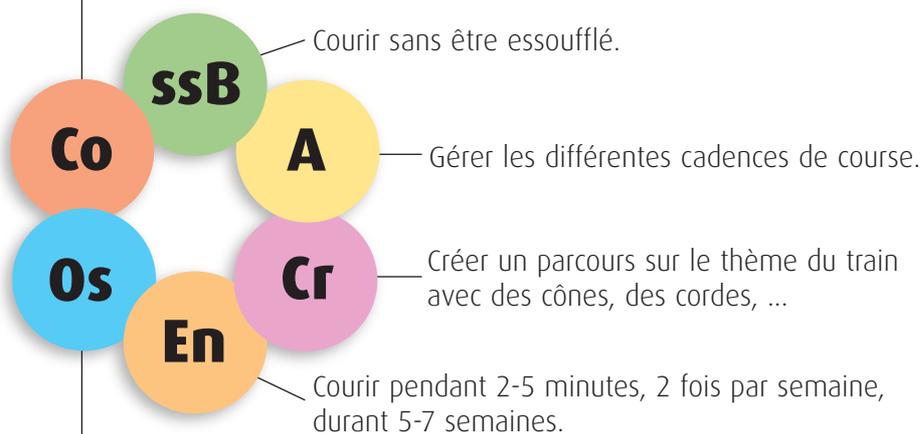
Courir longtemps

Courir lentement et à une cadence régulière

4-6 ans



Adapter la vitesse du groupe au rythme des plus faibles.



Conduire le groupe avec responsabilité.

33

Courir longtemps

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 10)



Courez comme un train, sans perdre de wagon!

Les élèves accentuent-ils leur respiration par un «tchouc-tchouc-ahhh»?



Dans un jardin de quilles, de cônes, ..., cours à ton rythme sans t'arrêter!

L'élève évite-t-il toute collision?



Effectue un parcours en terrain varié ou en plein air!

Un élève âgé de 5 ans peut-il courir pendant 5 minutes sans interruption?

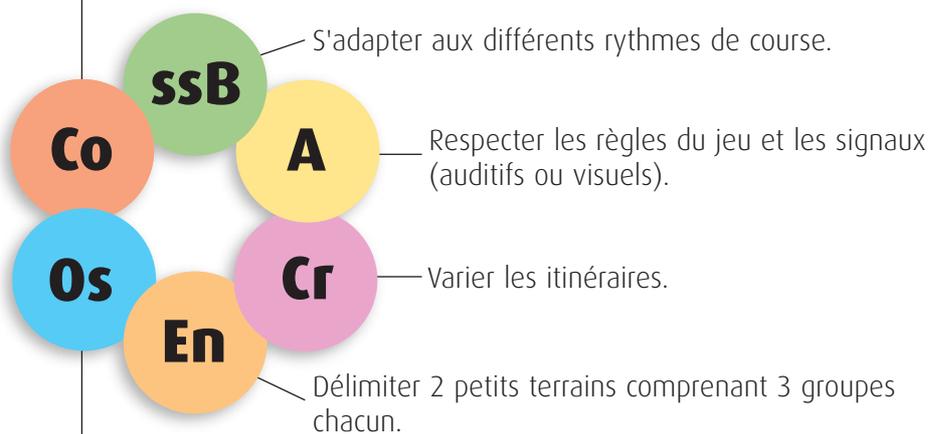
Courir en groupe

Adapter son rythme de course

4-6 ans



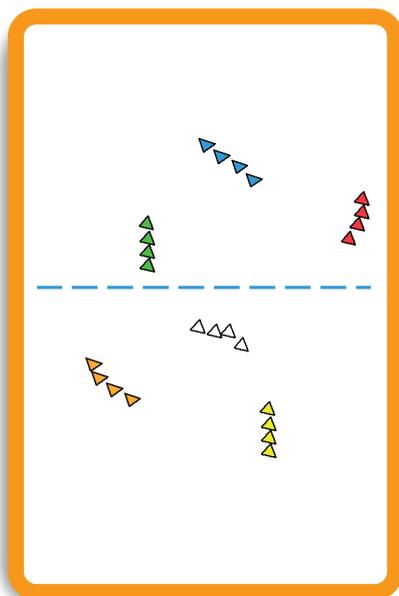
Courir sans lâcher ses camarades.



Décrire sa stratégie à un groupe ou à toute la classe.

Courir en groupe

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 10)



LES SERPENTS

Matériel:

Cônes (limites), sautoirs.

Descriptif:

Des groupes (serpents) de 4 élèves se tenant par la main.

Au signal **A**: course légère dans un terrain délimité.

Au signal **B**: l'élève de tête va se placer en queue.

Au signal **C**: chaque serpent tente de toucher la queue d'un autre, l'élève de queue touché rejoint le serpent qui l'a atteint.

Quel serpent sera le plus grand à la fin de la partie?

Règle:

Le serpent doit rester uni.

Variante:

Chercher à saisir le sautoir que l'élève de queue a placé dans sa ceinture.



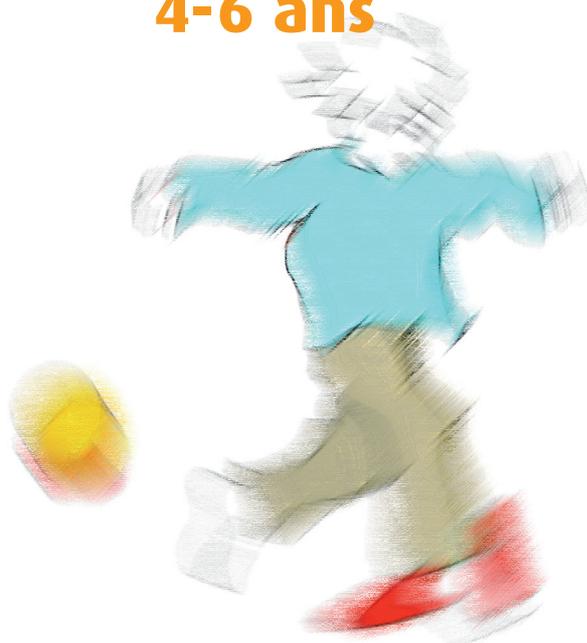
Courez en groupe en respectant les trois signaux!

Les groupes restent-ils unis malgré les changements de rythme?

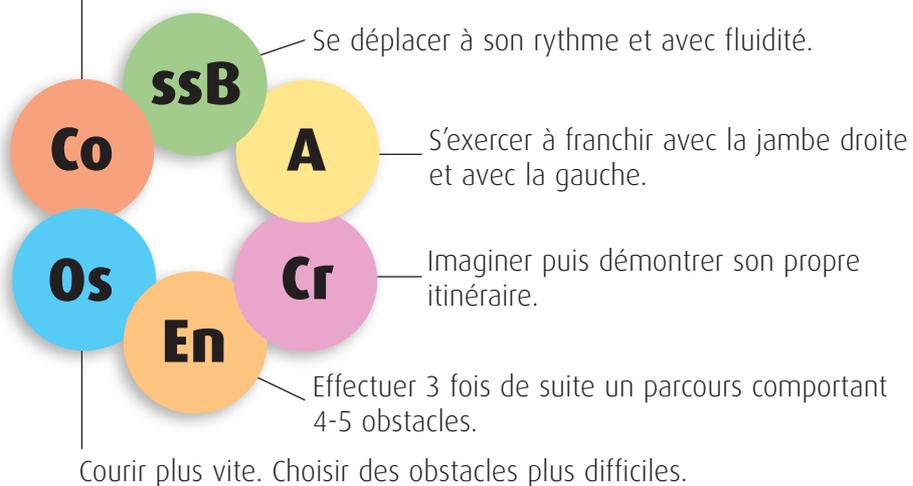
Courir et franchir

Expérimenter divers enchaînements

4-6 ans



Par 2: construire un parcours de petits obstacles (quilles, anneaux, ...).



35

Courir et franchir

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 11)



Cours et franchis tous les obstacles!

L'élève réussit-il le parcours sans toucher les obstacles?



Saute d'île en île!

Choisit-il un itinéraire adapté à ses possibilités?

Réussit-il au moins 4 franchissements sans poser un pied hors des tapis?



Monte sur le caisson et envole-toi!

Prend-il l'appel d'un pied?

Atterrit-il en douceur et sur les 2 pieds?

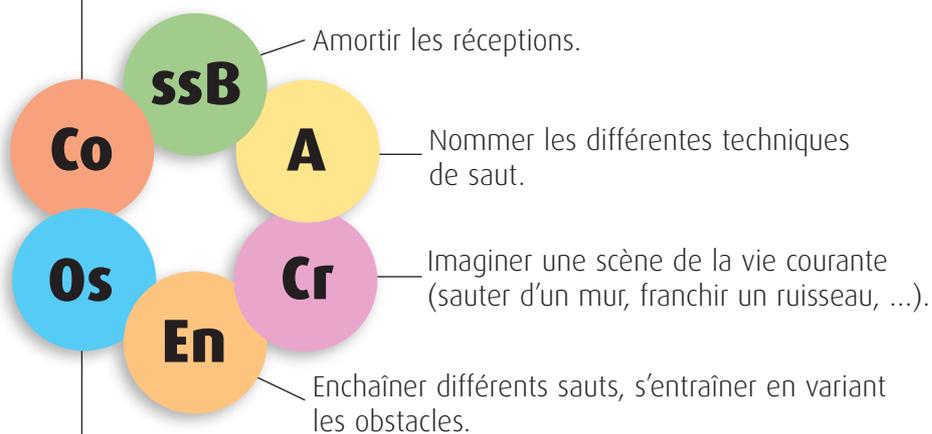
Sauter

Vivre le saut de façon variée et ludique

4-6 ans



Sauter à 2 en se donnant la main.



Sauter sans hésiter (augmenter la hauteur, la longueur).

36

Sauter

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 12, 13)



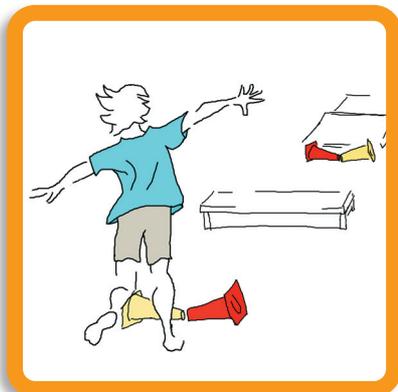
Saute comme un chat,
comme un moineau,
comme ...!

Peut-on reconnaître l'animal mimé?



Saute sur le tempo de
la musique sans t'arrêter!

Les réceptions se font-elles en souplesse?



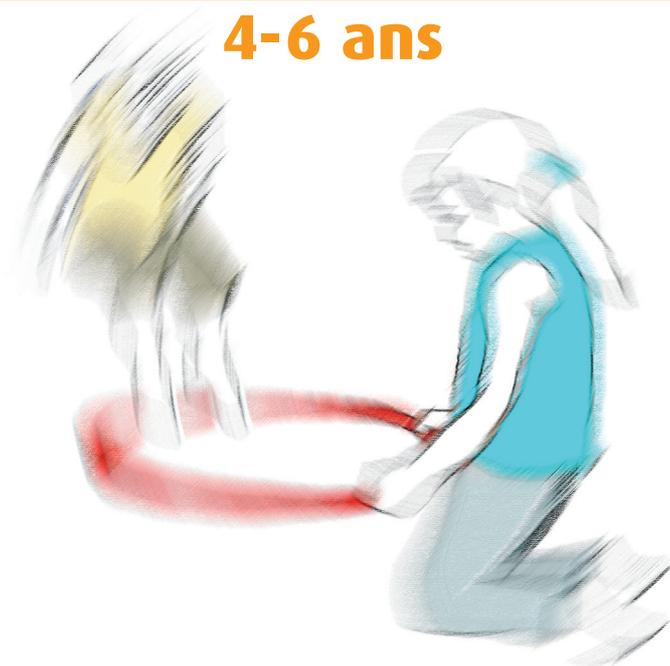
Effectue le parcours en sautant!

L'élève peut-il enchaîner les différentes manières de sauter?

Sauter en jouant

Expérimenter diverses situations de sauts

4-6 ans



Adapter la hauteur des obstacles pour permettre à son partenaire de réussir.

- ssB** Sauter et se réceptionner en souplesse afin de ménager son dos.
 - Co**
 - A** Sauter sur 2 pieds et sur 1 pied en variant l'appel et la réception.
 - Os**
 - Cr** Par 2: inventer d'autres formes de sauts. Changer de partenaire.
 - En** Sauter de nombreuses fois en variant la hauteur et l'orientation.
- Sauter par-dessus la jambe d'un camarade.

37

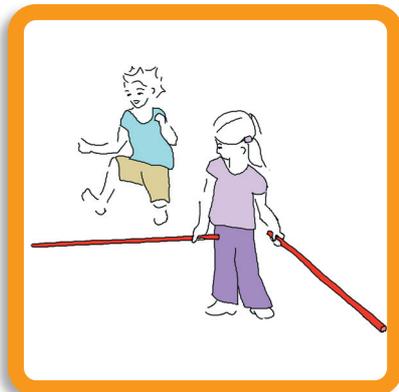
Sauter en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 13, 15)



Saute à pieds joints par-dessus les jambes de ton camarade!

L'élève peut-il enchaîner 4 sauts en effectuant des sursauts intermédiaires avec des 1/4 (1/2) tours?



Saute par-dessus le bâton en choisissant la hauteur qui te convient!

Réalise-t-il son saut après une course d'élan d'au moins 3 pas?



Saute pour arriver à pieds joints dans le cerceau!

Enchaîne-t-il: course d'élan, appel d'un pied et réception amortie sur les 2 pieds?

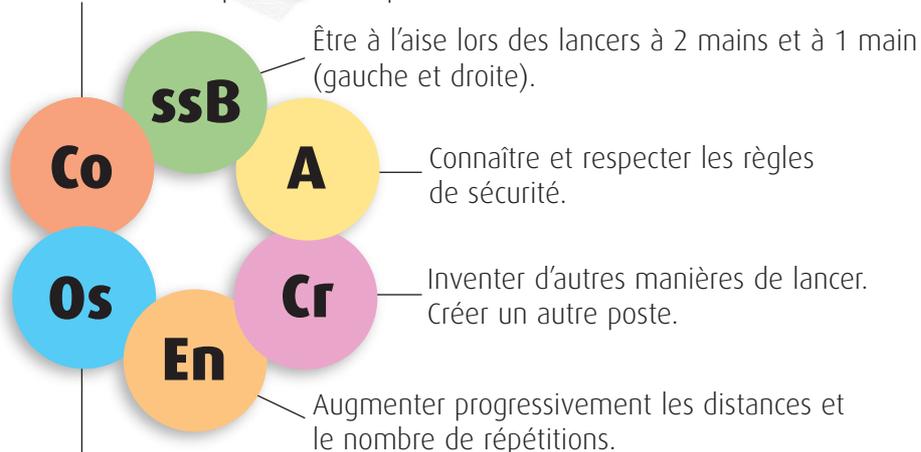
Lancer

Entraîner différentes façons de lancer

4-6 ans



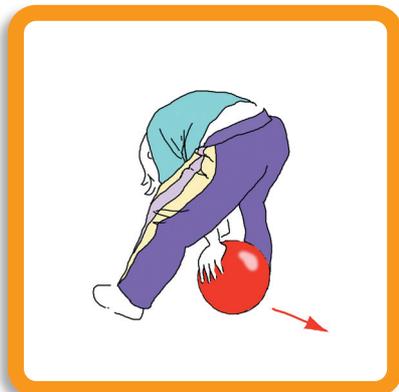
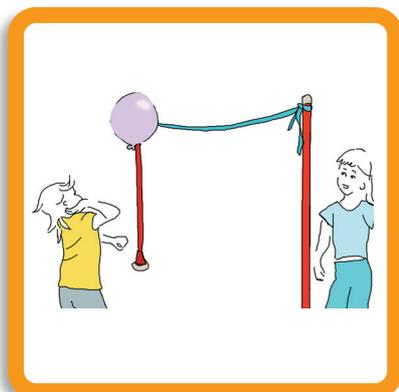
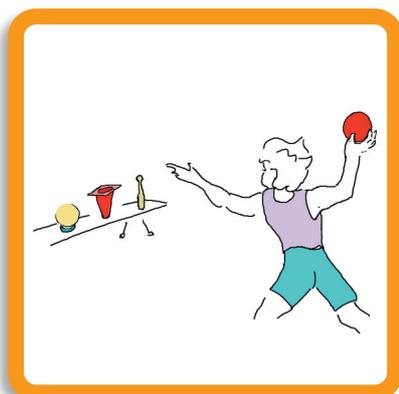
Chercher la précision des passes dans les exercices à 2.



Relever un défi (ex: réussir 4 lancers de suite, atteindre une cible, ...).

Lancer

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16, 17)



JEU DES 6 POSTES

Matériel:

Dés, balles diverses, cônes, quilles, etc.

Descriptif:

Aménager 1 zone centrale avec plusieurs dés et 6 postes numérotés:

1. **Les cibles:** viser les cônes, balles ou quilles posés sur un banc.
2. **Le ballon de baudruche:** le frapper pour se faire des passes par-dessus la corde.
3. **Le tunnel:** rouler la balle à son partenaire.
4. **La Noce à Thomas:** lancer des balles en papier journal sur des gobelets.
5. **Le Bowling:** rouler un gros ballon pour faire tomber les quilles.
6. **La corbeille:** la remplir en lançant divers petits objets (balles, volants, anneaux).

Par 2: lancer le dé puis se rendre au poste correspondant.

Réaliser l'activité.

Remettre le matériel en place.

Revenir à la zone centrale.

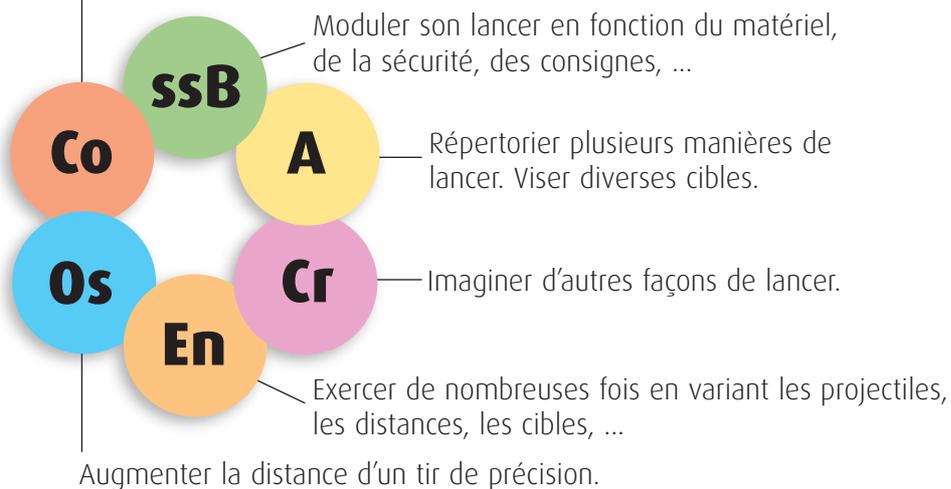
Lancer divers objets

Améliorer la précision et la force des lancers

4-6 ans

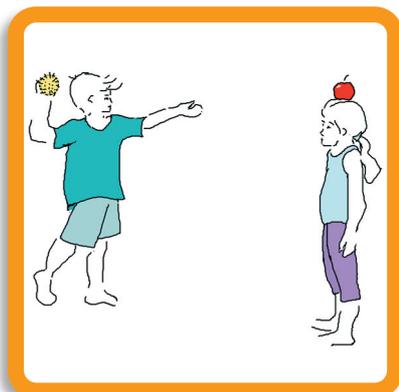


S'organiser avec son partenaire pour réussir à remplir le sac.



Lancer divers objets

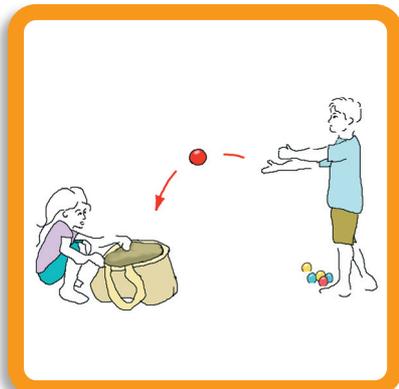
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16, 17)



**En lançant un pompon :
fais tomber la «pomme»!**

L'élève atteint-il sa cible s'il recule encore de 2 pas?

Vise-t-il la «pomme» avec la main libre?



**Lance toutes les balles dans
le sac!**

Le receveur ajuste-t-il la position du sac en fonction des lancers?



**Emballer ta balle dans un
foulard puis envoie ta comète
haut dans le ciel!**

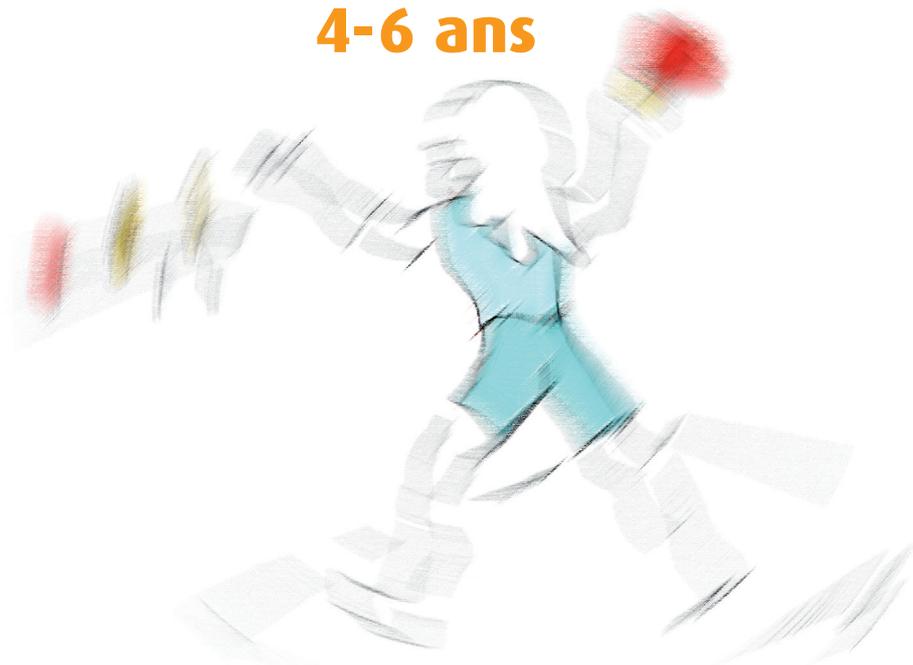
Lance-t-il sa comète en passant par-dessus sa tête?

Y arrive-t-il avec l'autre main?

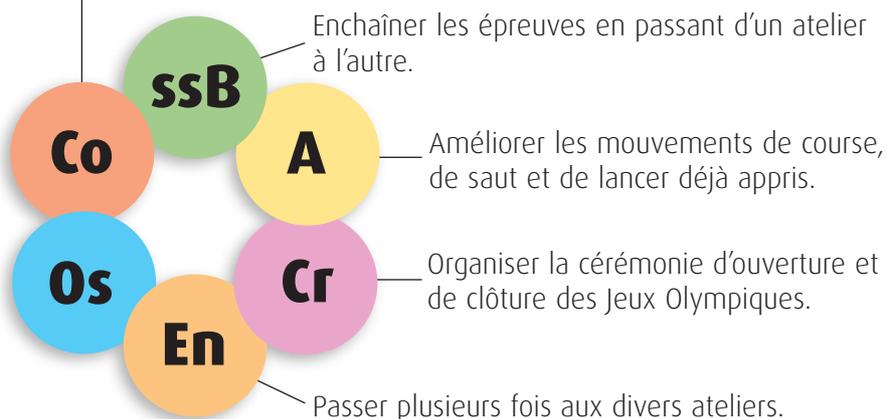
Au «stade olympique»

Combiner des jeux de course, de saut et de lancer

4-6 ans



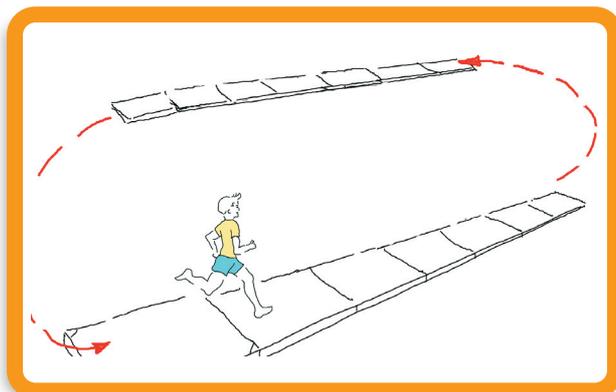
Par groupe: inventer d'autres épreuves.



40

Au «stade olympique»

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 18, 19)



Effectue plusieurs tours de stade!

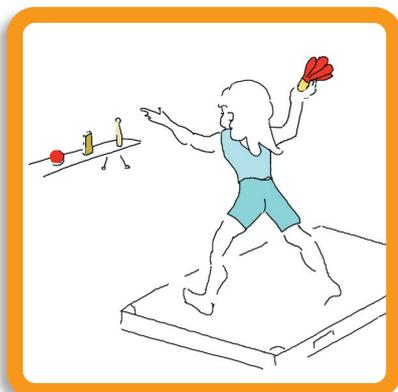
L'élève peut-il alterner sprint (ou sauts de course) sur les tapis et marche dans les virages?



Escalade le podium et saute depuis la plus haute marche!

Enchaîne-t-il la course, la montée et le saut sans s'arrêter?

A-t-il amorti sa réception?



Cours jusqu'au tapis et vise la cible!

Lance-t-il son objet (balle, anneau, ...) à la fin de l'élan et dans la direction indiquée?

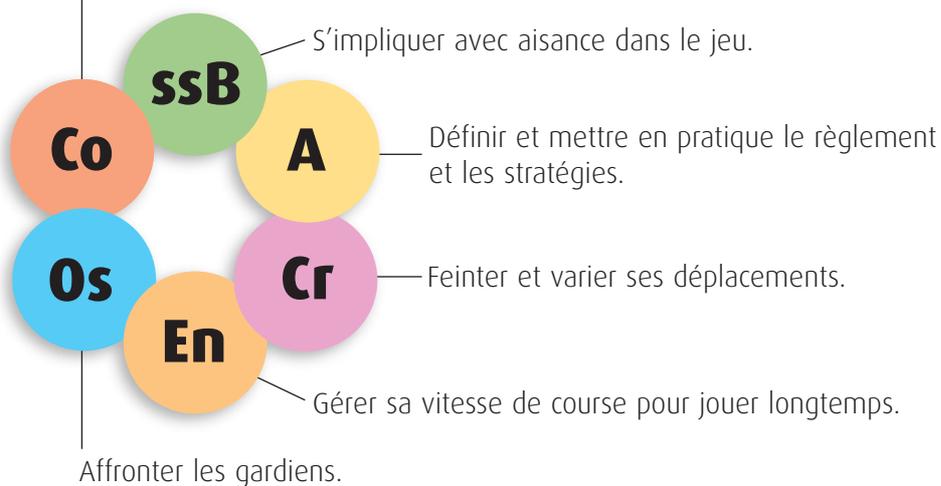
Jeu de course I

Respecter les adversaires et les règles du jeu

4-6 ans



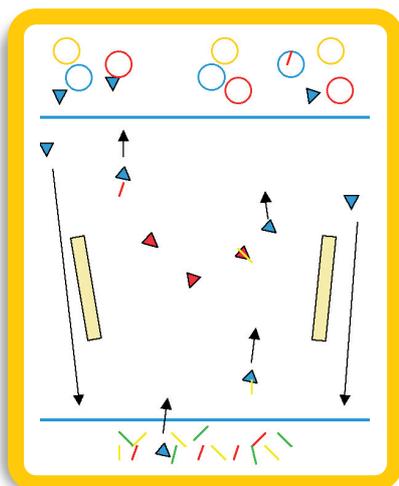
Jouer avec un seul coffre à trésor pour une équipe de 3-6 joueurs.



41

Jeu de course I

JOUER (p. 6)



L'OR EN CHINE

Matériel:

Sautoirs, 2 bancs (ou cordes),
1 cerceau/élève (ou/groupe).

Descriptif:

Au début du jeu : 3 gardiens se placent au centre du terrain et tous les autres (les voleurs) se trouvent dans la zone des coffres aux trésors.

Chaque voleur a son coffre (cerceau).

En se faulant par l'**extérieur**, derrière les murs (bancs), le voleur se rend en Chine où il s'empare d'un trésor (sautoir). Puis il tentera de le ramener à son coffre en passant par le **centre** et en évitant les 3 gardiens.

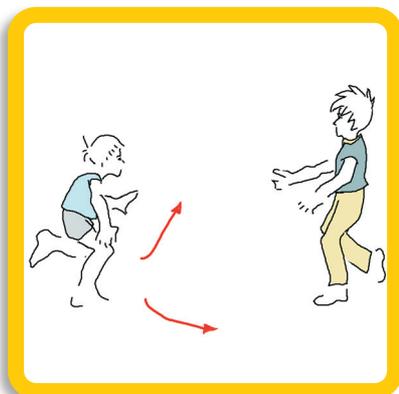
Quel voleur (ou gardien) a amassé le plus gros butin?

Règle:

Respecter le parcours

Prendre 1 seul sautoir par trajet.

Si l'on est touché donner son sautoir au gardien.



Observe la position des gardiens pour choisir ton chemin !

L'élève choisit-il le bon moment pour traverser?

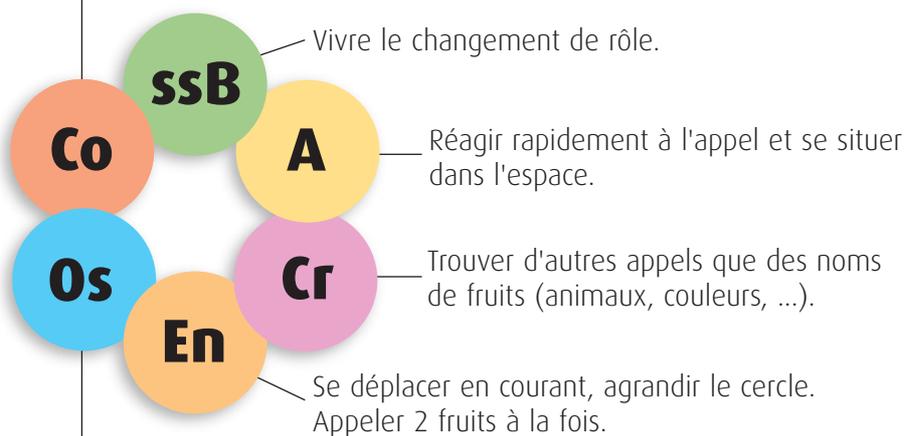
Jouer en cercle I

Découvrir et acquérir les capacités fondamentales du jeu

4-6 ans



Toucher au passage la main de l'autre élève appelé.

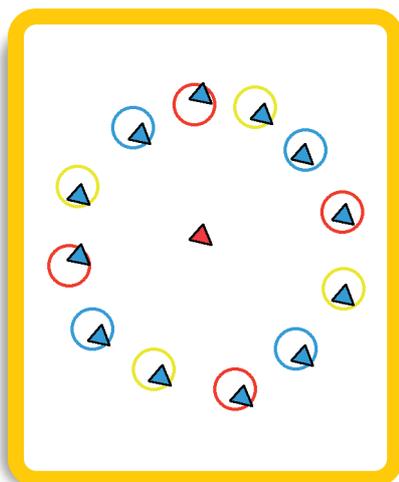


Faire courir plusieurs duos simultanément.

42

Jouer en cercle I

JOUER (p. 8)



SALADE DE FRUITS

Matériel:

Cerceaux.

Descriptif:

Les élèves se tiennent dans les cerceaux, ceux qui sont dans les jaunes = citrons, les rouges = fraises, les bleus = myrtilles, ...

1 élève «l'appelant» se place au centre.

À l'appel «citron» les élèves concernés changent de place.

À l'appel «salade de fruits» tout le monde change de place.

Règle:

L'appelant doit retrouver une place au plus vite lors des changements.



Change de place à l'appel de ton nom!

L'élève réagit-il rapidement au signal?

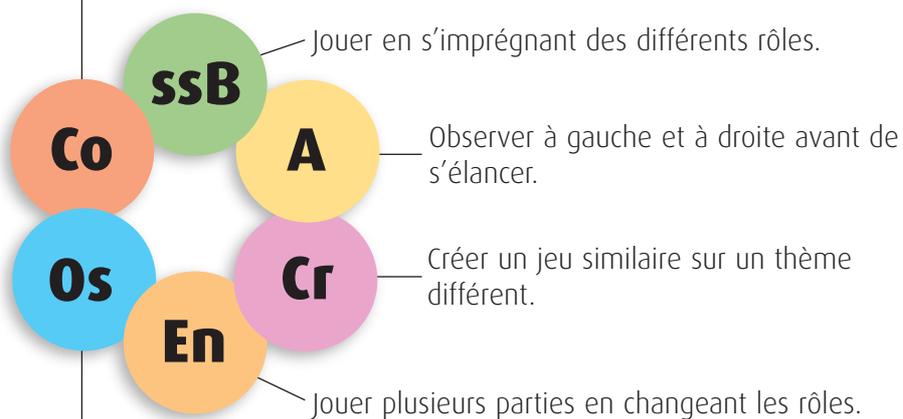
Jouer en cercle II

Vivre le jeu de façon imagée

4-6 ans



S'associer pour réussir à feinter les fermiers.

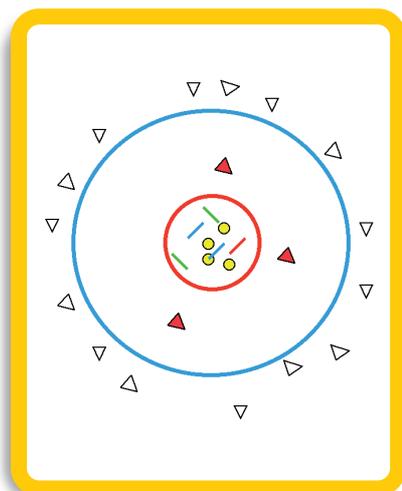


Entrer dans le domaine (grand cercle).

43

Jouer en cercle II

JOUER (p. 8, 25)



RENARDS DANS LE POULAILLER

Matériel:

Sautoirs, petites balles, foulards, peluches, ...

Descriptif:

Tous les animaux de la basse-cour (petit matériel) se trouvent dans le poulailler (petit cercle central).

3-4 fermiers montent la garde à l'intérieur du domaine (grand cercle).

Les autres joueurs sont des renards qui tentent de pénétrer dans le domaine et de voler une poule, un lapin, ... sans se faire toucher par les fermiers.

Quel renard porte le plus de proies à la fin de la partie?

Règle:

Prendre un seul objet par trajet aller-retour.

Le renard touché doit reposer toutes ses prises dans le poulailler.



Vole un œuf ou une poule sans te faire toucher!

Le renard anticipe-t-il le danger afin de pouvoir s'emparer de sa proie?

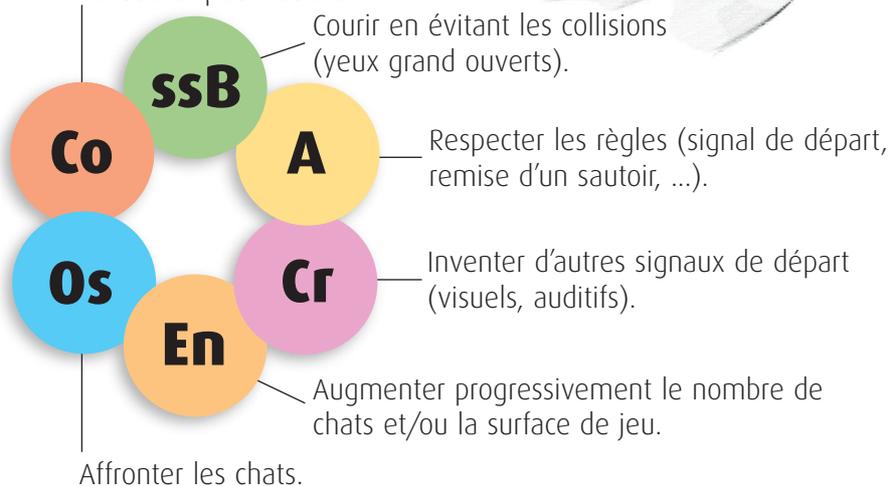
Jeu de course II

Courir et réagir en respectant les règles du jeu

4-6 ans

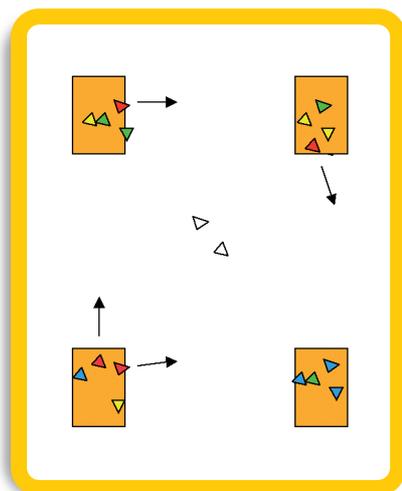


Dans une partie à plusieurs chats:
collaborer pour toucher.



Jeu de course II

JOUER (p. 9)



LES QUEUES DE SOURIS

Matériel:

Sautoirs, 4 tapis (ou cônes).

Descriptif:

Au début du jeu : 2-3 chats se placent au centre du terrain.

Tous les autres (les souris) se trouvent aux 4 coins du terrain dans leurs refuges (tapis). Chaque souris a 3 queues (sautoirs).

Dès que les chats ont prononcé la phrase «Souris, montre-toi!», les souris doivent changer de refuges; celle qui est touchée par un chat doit lui donner une queue (sautoir). À la fin de la partie, les souris qui ont encore leurs 3 queues deviennent chats.

Variante:

Le maître lève 1 sautoir jaune et seules les souris aux queues jaunes changent de refuges (ou lève 1 sautoir vert et ...).

Le maître peut aussi lever 2-3 sautoirs à la fois.



Attends le signal de départ puis choisis ton chemin!

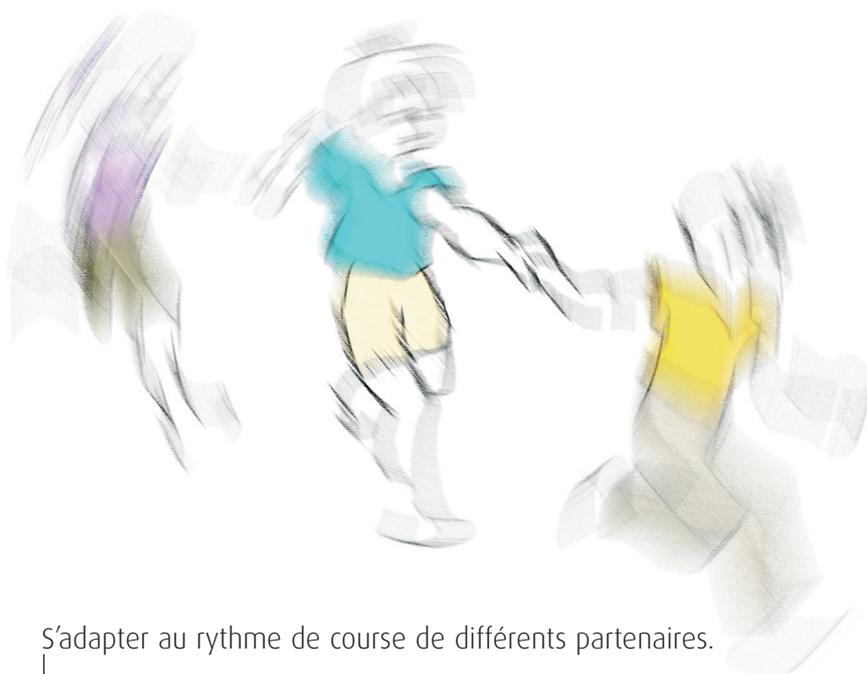
L'élève respecte-t-il les consignes du chat (ou du maître)?

Modifie-t-il son déplacement en fonction du danger?

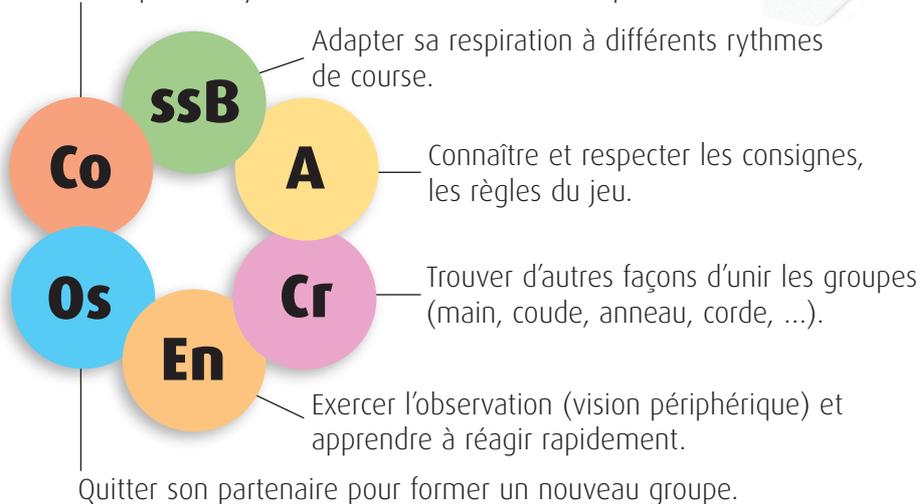
Jeu de course et de poursuite I

Améliorer sa vision périphérique

4-6 ans

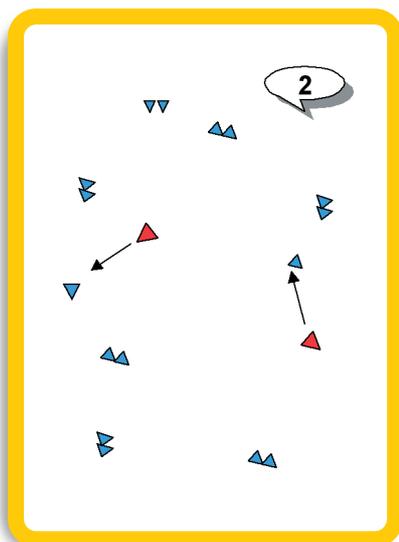


S'adapter au rythme de course de différents partenaires.



Jeu de course et de poursuite I

JOUER (p. 10)



JUMEAUX ET TRIPLÉS

Matériel:

Sautoirs (poursuivants).

Descriptif:

Les élèves courent dans la salle à un rythme modéré.

Selon le signal (visuel ou auditif) les coureurs doivent courir seuls, par 2, par 3 ou par 4.

Quand les coureurs réagissent rapidement à la consigne, introduire 1-2 poursuivants. Seuls les coureurs ne répondant pas à la consigne peuvent se faire toucher.

Le coureur touché remplace son poursuivant (mettre le sautoir avant de poursuivre).



Selon le signal, courez comme des jumeaux ou comme des triplés!

15-20 secondes après le signal, tous les groupes sont-ils formés?

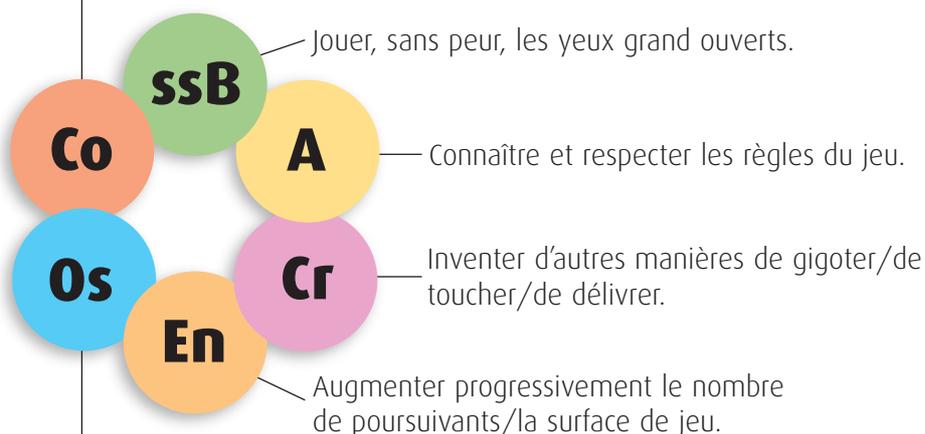
Jeu de course et de poursuite II

Entraîner différents rôles (poursuivre, échapper, délivrer)

4-6 ans



Dans un jeu avec plusieurs poursuivants, collaborer pour toucher.

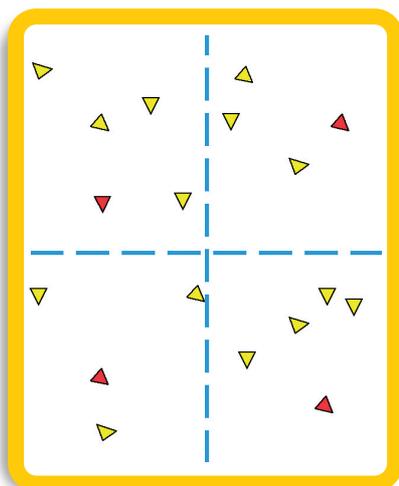


Affronter les hirondelles pour délivrer les insectes couchés.

46

Jeu de course et de poursuite II

JOUER (p. 10)



CHASSE AUX INSECTES

Matériel:

Sautoirs (hirondelles), cônes ou cordes (limites).

Descriptif:

Pour débiter jouer sur plusieurs petits terrains.

Dans chaque terrain, une hirondelle poursuit les insectes.

Les insectes touchés se couchent sur le dos et gigotent, les autres insectes peuvent les libérer en leur touchant le ventre.

Quelle hirondelle réussira à toucher tous ses insectes en premier?

Règle:

Respecter les limites du terrain.



Évite les hirondelles et libère les insectes touchés!

L'élève agit-il en surveillant constamment les hirondelles?

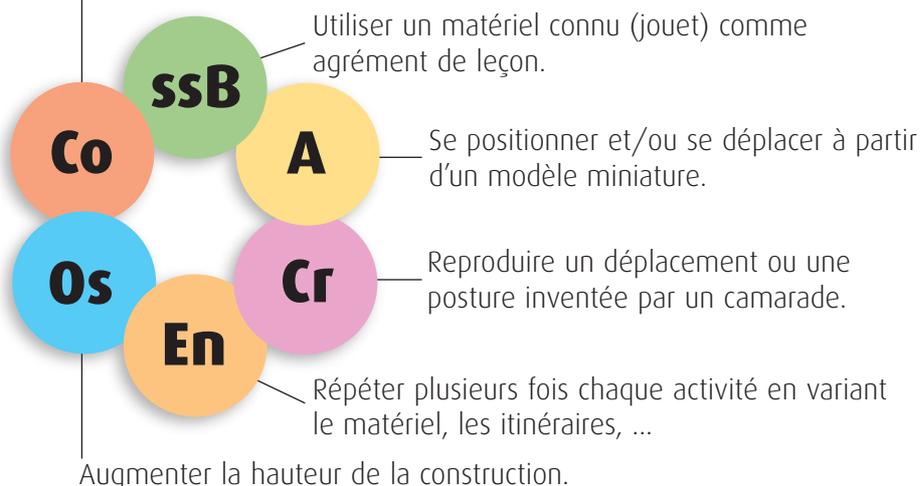
Avec du petit matériel

Exercer diverses activités motrices et d'orientation

4-6 ans



Au sein du groupe: organiser le transport et la construction.



Avec du petit matériel

JOUER (p. 11, 12)



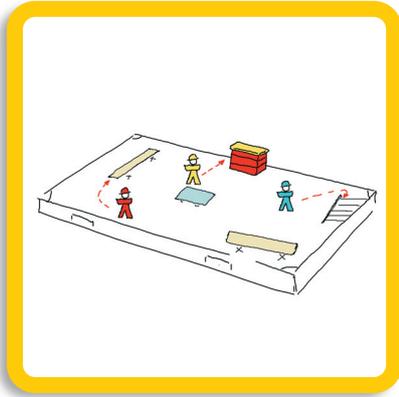
Imite la position de la figurine mise en place par ton camarade!

L'imitation ressemble-t-elle au modèle?
Le partenaire voit-il et corrige-t-il les erreurs?



Cours chercher une pièce* à empiler sur la tour!
**plots, legos, pinces à linge, ...*

La construction de chaque équipe tient-elle debout après plusieurs trajets?



Déplacez-vous dans la salle de gym comme les figurines sur le «tapis-plan»!

Les élèves se repèrent-ils par rapport aux engins (perches, tapis, bancs)?
Peuvent-ils déplacer des engins selon les indications du plan?

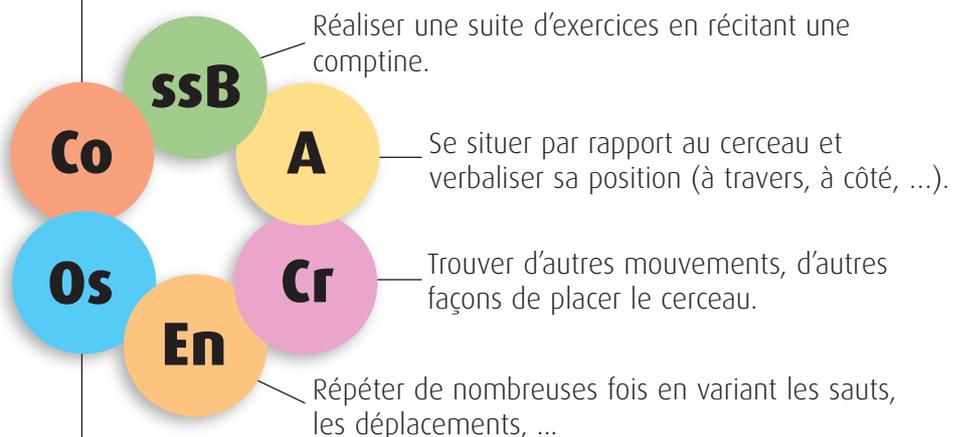
Jeux d'adresse avec cerceaux

Expérimenter des notions d'espace

4-6 ans



Travailler par 2 ou par 3 avec 1 seul cerceau.



Montrer son exercice à toute la classe.

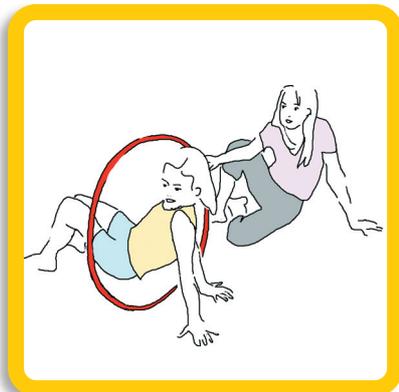
Jeux d'adresse avec cerceaux

JOUER (p. 12, 18)



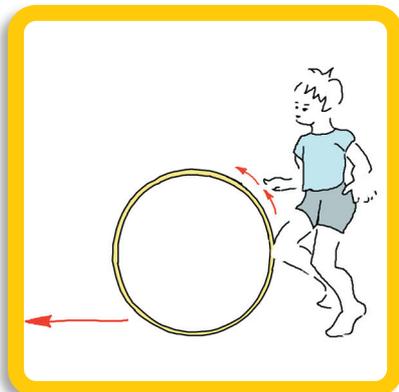
Sans toucher le cerceau, saute de différentes manières!

L'élève enchaîne-t-il 10 sauts en alternant dedans et dehors?



À tour de rôle, passez à travers le cerceau!

Le duo collabore-t-il équitablement?



Fais rouler ton cerceau le plus loin possible!

L'élève arrive-t-il à dépasser son cerceau?
À en faire le tour?

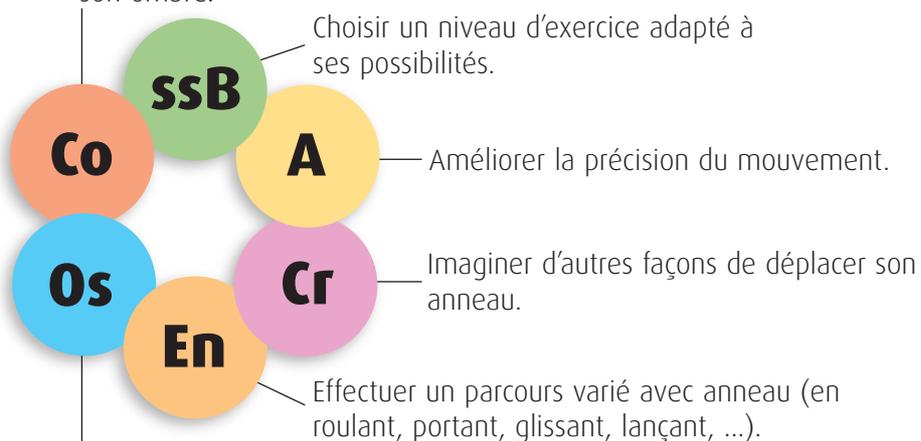
Jeux avec anneaux

Entraîner l'adresse et la notion d'espace

4-6 ans



Par 2, en déplaçant chacun son anneau: suivre l'autre comme son ombre.



Attraper un anneau lancé par le maître ou par un camarade.

49

Jeux avec anneaux

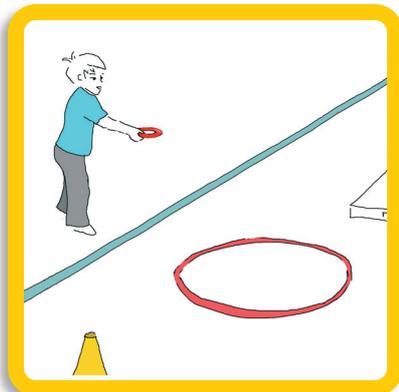
JOUER (p. 13)



Déplace-toi sans perdre ta couronne !

L'élève garde-t-il sa couronne si, au signal, il s'arrête en position d'équilibre sur 1 pied?

Et si l'anneau est posé sur l'épaule, le genou, le dos, ...?



Sans dépasser la ligne, lance ton anneau pour atteindre une cible !

Y arrive-t-il s'il lance avec l'autre main?

Et s'il recule de 2 pas?



Promène ton chien dans toute la salle !

Lève-t-il les yeux et sait-il éviter les collisions?

Redouble-t-il d'attention s'il se déplace en courant?

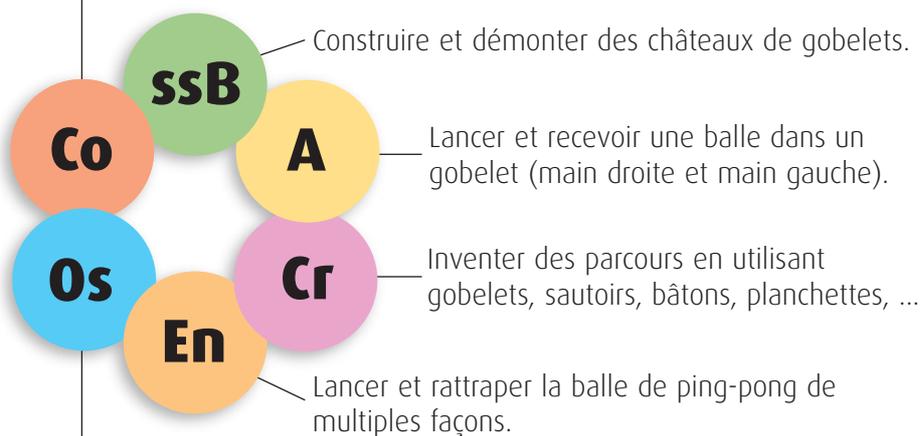
Avec gobelets et petites balles

Améliorer son adresse en combinant divers mouvements

4-6 ans



Un gobelet par élève et une balle par équipe: se passer la balle.



Se déplacer en tenant le gobelet en équilibre sur une planchette.

50

Avec gobelets et petites balles

JOUER (p. 15)



Lance la balle, laisse-la rebondir et rattrape-la!

L'élève observe-t-il la trajectoire de la balle?
Effectue-t-il ces gestes en souplesse?



Passes la balle et change de place!

Après une passe, sait-il se placer derrière une colonne de camarades?

Les passes peuvent-elles s'effectuer avec un rebond au sol?



Franchis l'obstacle de différentes manières!

Enchaîne-t-il deux manières différentes de franchir un obstacle?

Y arrive-t-il en transportant une balle dans un gobelet?

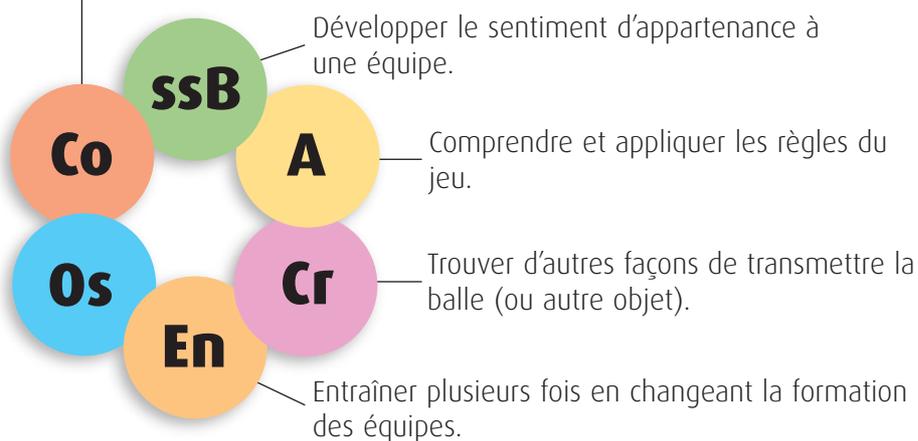
Jeu de balles

Améliorer la collaboration et exercer les passes

4-6 ans



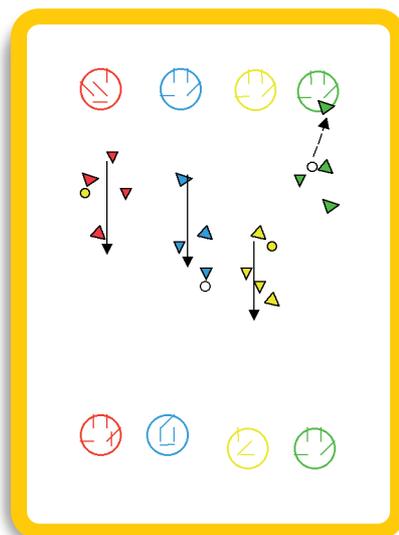
Effectuer des passes aux partenaires les mieux placés.



51

Jeu de balles

JOUER (p. 16, 17)



LES COLLIERS

Matériel:

4 balles, sautoirs de 4 couleurs répartis dans 8 cerceaux.

Descriptif:

4 équipes de 3-5 joueurs doivent traverser plusieurs fois la salle en se roulant la balle.

À 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).

À la fin du jeu, chaque joueur de l'équipe doit posséder au moins 1 collier.



Roulez la balle puis donnez-la au roi! Repartez ensuite vers un autre cerceau!

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

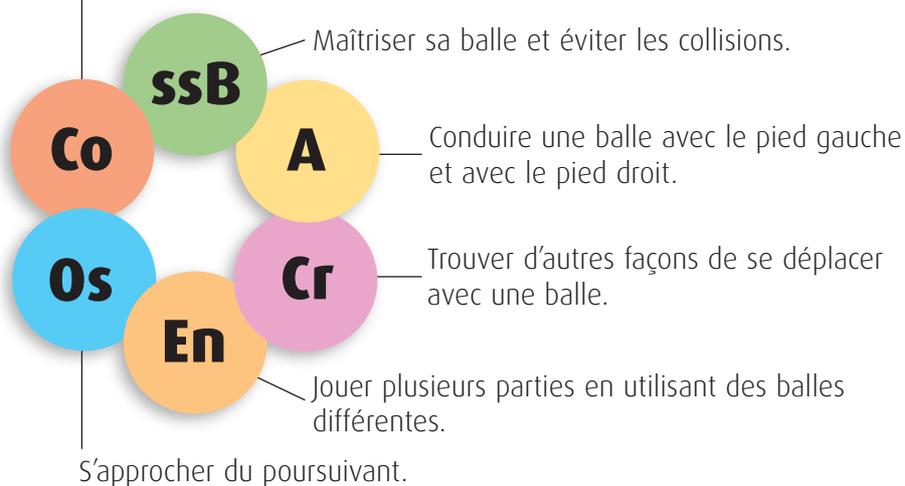
Jouer balle au pied

Améliorer sa coordination en adaptant ses déplacements

4-6 ans



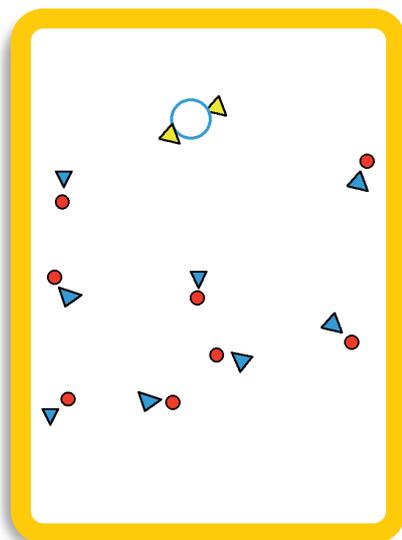
À 2 poursuivants: s'associer pour réussir à atteindre un joueur.



52

Jouer balle au pied

JOUER (p. 19)



POURSUITE FOOT

Matériel:

Balles, cerceau.

Descriptif:

Dans un espace délimité, tous les joueurs se déplacent (balle au pied).

Au signal, chacun doit échanger sa balle contre celle de son voisin direct.

Dès que la maîtrise de balle est suffisante: introduire 1-3 poursuivants (sans ballon) qui doivent toucher le ventre (le dos, l'épaule, ...) d'un dribbleur. Le touché donne sa balle à son poursuivant et endosse le rôle de poursuivant.

Règle:

Pas de retouche directe.

Variante:

Les 2 poursuivants tiennent un cerceau avec lequel ils doivent emprisonner un joueur. Le prisonnier prendra alors la place d'un des 2 poursuivants.



Conduis ta balle avec le pied en évitant les rencontres!

Donne-t-il spontanément sa balle à celui qui le touche?

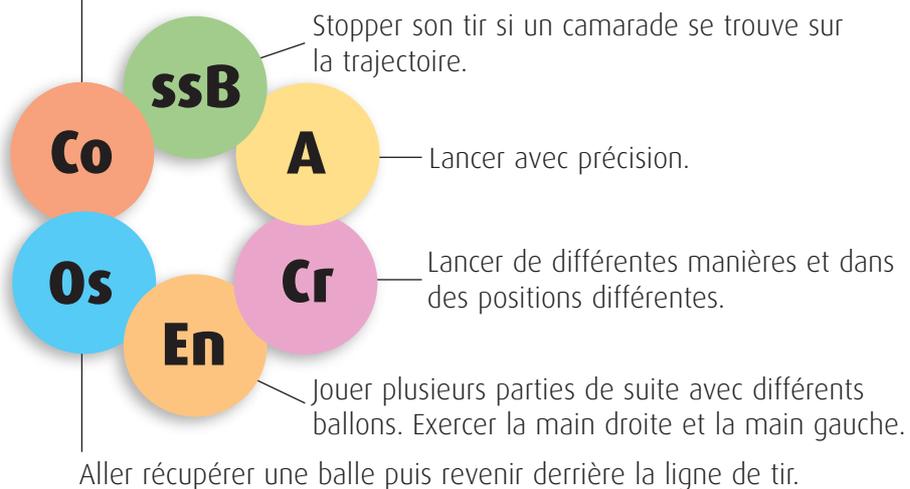
Avec différentes balles

Rouler puis lancer avec précision

4-6 ans



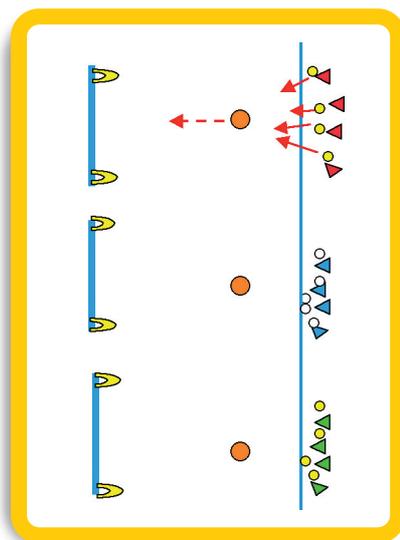
Au sein du groupe: organiser le ramassage des balles.



53

Avec différentes balles

JOUER (p. 19)



ROLLMOPS EN PARALLÈLE

Matériel:

Diverses balles, 3-4 gros ballons (basket), cônes ou rubans (lignes de tir et de but).

Descriptif:

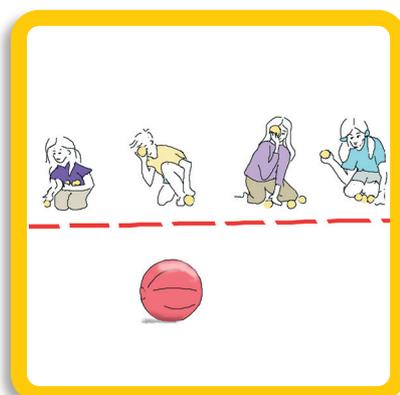
Le jeu se déroule en parallèle par groupe de 4-6 élèves dans 3-4 zones.

Dès le signal du début de partie, chaque groupe, par des tirs précis, doit chasser son gros ballon.

Quel sera le 1^{er} gros ballon à franchir sa ligne de but?

Règle:

Rouler ou lancer uniquement lorsque l'on se trouve derrière sa ligne de tir.



Par des tirs précis, chassez le gros ballon derrière la ligne de but!

L'emplacement et la position des tireurs sont-ils corrects?

Chaque joueur se concentre-t-il avant de tirer?

Lancer et attraper après un rebond

Acquérir des aptitudes motrices pour les jeux

4-6 ans

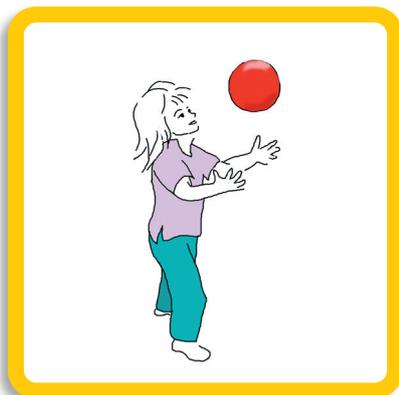


Par 2: lancer (ou faire rebondir) la balle pour permettre à son partenaire de la rattraper.

- ssB** Choisir le nombre de rebonds, la balle et la distance adaptés à ses capacités.
- Co**
- A** Lancer et attraper une balle qui rebondit (du sol ou du mur).
- Os**
- Cr** Trouver un mouvement intermédiaire à exécuter juste avant de rattraper la balle.
- En** Exercer de multiples fois avec différentes balles et en variant les manières de lancer.
- Attraper directement une balle lancée contre le mur (=sans rebond au sol).

Lancer et attraper après un rebond

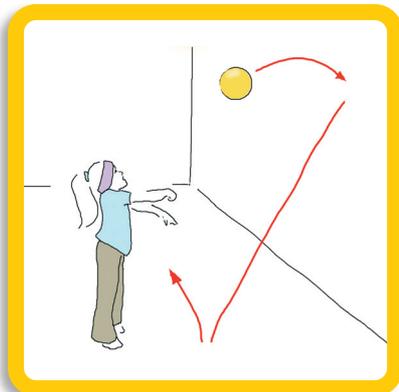
JOUER (p. 20)



Fais rebondir ton ballon au sol et rattrape-le!

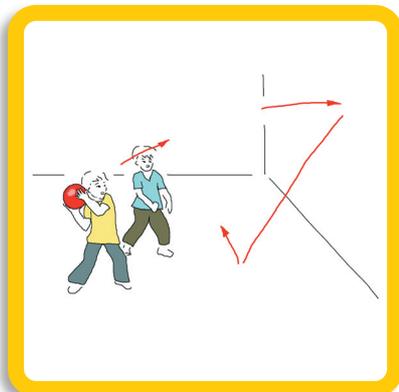
Le rebond est-il assez haut et précis (pour permettre de rattraper)?

L'élève place-t-il ses mains sous la trajectoire du ballon?



Lance ta balle très haut contre le mur et attrape-la après 1-2 rebonds au sol!

Réussit-il l'exercice 3 fois de suite?



Lance la balle contre le mur pour que ton camarade puisse la rattraper!

En lançant à tour de rôle, chacun réussit-il à réceptionner la balle (maximum 2 rebonds au sol)?

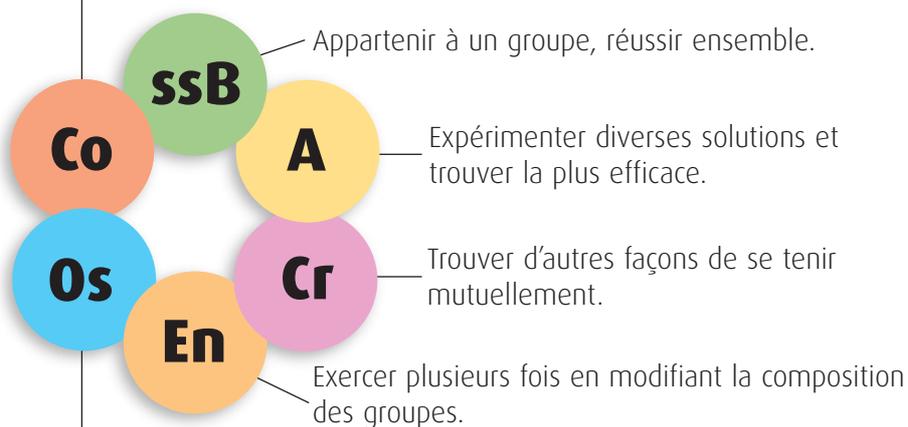
Ensemble, c'est mieux!

Apprendre à collaborer en jouant

4-6 ans



Jouer en groupe en respectant le rythme de chacun.



S'éloigner des nids (ex. 1). Défier un autre groupe sur une traversée (ex. 2 et 3).

55

Ensemble, c'est mieux!

JOUER (p. 22, 23)



Volez comme des oiseaux et au signal réfugiez-vous!

(3 «cerceaux-nids» pour 20 élèves)

Après 5 secondes, tous les oiseaux ont-ils trouvé un nid?

Restent-ils immobiles dans le nid pendant 10 secondes?



Tiens les chevilles de ton camarade, puis avancez ensemble!

Peuvent-ils se déplacer de côté, en arrière?

L'exercice est-il réalisable en formant un «train» de 3-5 élèves?



Déplacez la «reine» dans sa chaise à porteurs!

La reine a-t-elle effectué tout un parcours sans jamais toucher le cerceau?

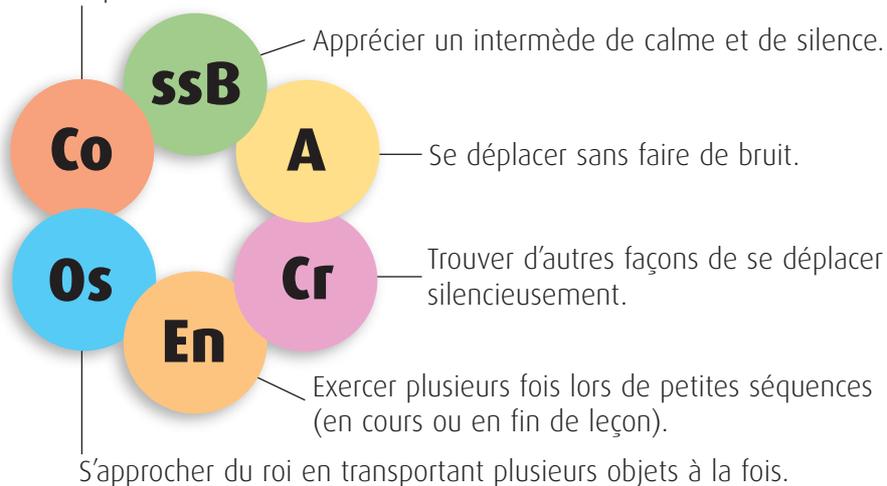
Jeu de retour au calme

Développer le contrôle de soi

4-6 ans



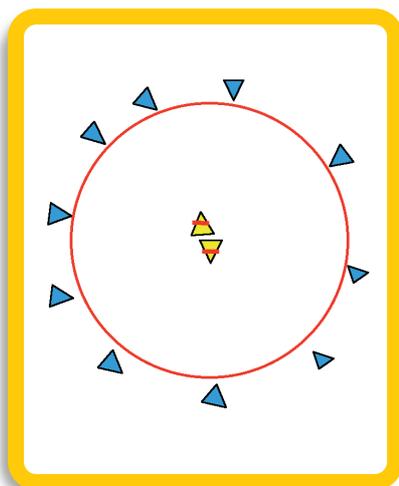
Par 4: transporter et ranger un tapis sur le chariot situé à proximité du roi.



56

Jeu de retour au calme

JOUER (p. 22, 27)



ROI ET REINE DU SILENCE

Matériel:

2 bandeaux.

Descriptif:

Le roi et la reine sont assis dos à dos et les yeux bandés au centre d'un cercle formés par les autres élèves.

L'enseignant désigne un élève qui, sans bruit, tente de s'approcher puis de s'asseoir aux côtés du roi (ou de la reine). S'il y parvient sans être repéré par le roi, il devient roi à son tour.

Variante:

(forme de rangement du matériel en fin de leçon)

Avant de s'asseoir à côté du roi, le joueur doit déposer un (ou plusieurs) objet dans le «coffre aux trésors» placé devant le roi.

Règle:

L'élève repéré par le roi retourne sans bruit à sa place.



Approche-toi du roi sans faire de bruit!

L'élève réussit-il à s'asseoir à côté du roi sans que ce dernier l'ait désigné du doigt?

Si 2-3 joueurs s'approchent simultanément, le roi (ou la reine) peut-il les repérer avec précision?

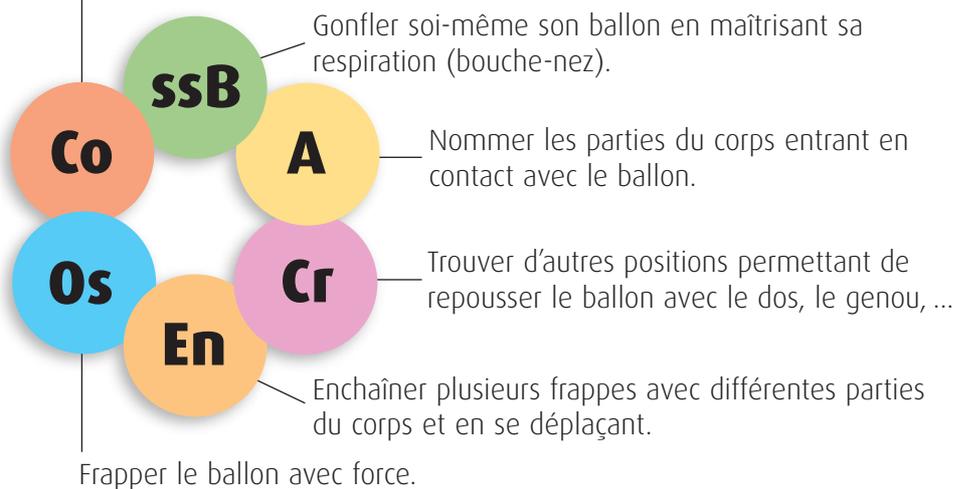
Avec un ballon de baudruche

Exercer sa coordination en jouant

4-6 ans



Par groupe (2, 3, 4): faire voler un puis plusieurs ballons.



57

Avec un ballon de baudruche

JOUER (p. 27)



Repousse le ballon le plus haut possible !

L'élève frappe-t-il le ballon au moins 5 fois de suite ?

Y arrive-t-il avec l'autre main ?

Et en alternant gauche et droite ?



Fais rebondir le ballon avec la main, la tête, le pied !

Jongle-t-il avec 3 parties du corps différentes tout en les nommant ?

Enchaîne-t-il plusieurs fois ces 3 gestes ?



Faites-vous des passes par-dessus la corde en frappant le ballon !

Les joueurs se déplacent-ils assez tôt pour être sous le ballon ?

Ont-ils réussi 6, 8 ou 10 passes de suite ?

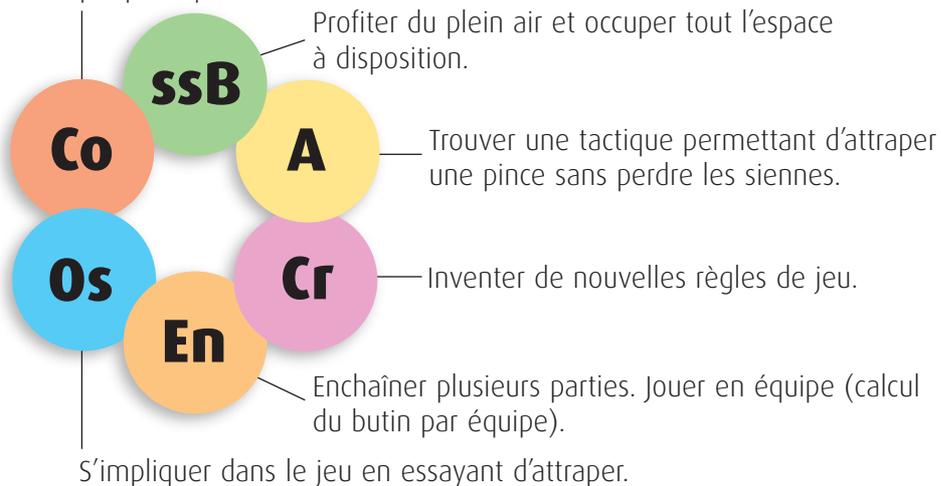
Avec des pinces à linge

Se poursuivre et jouer dans les prés

4-6 ans

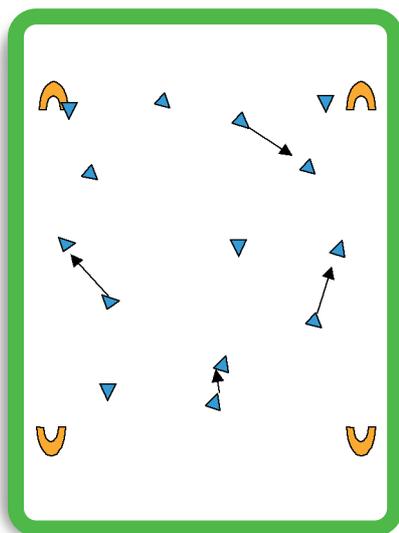


Jouer en duo (se tenir la main) et exercer une surveillance périphérique.



Avec des pinces à linge

PLEIN AIR (p. 3)



LE PINCEUR PINCÉ

Matériel:

Pinces à linge, cônes (limites).

Descriptif:

Chaque élève accroche 5 pinces sur ses habits.

Puis tous cherchent à s'emparer des pinces des autres.

Dès qu'il saisit une pince, le gagnant doit la fixer sur ses habits avant de continuer à jouer.

Qui possèdera plus de 5 pinces à la fin du jeu ?

Règle:

N'attraper **que** la pince.

Accrocher ses pinces afin qu'elles soient visibles.

Respecter les limites du terrain.



Essaie d'augmenter ton stock de pinces à linge!

Pour y parvenir, l'élève surveille-t-il tous les joueurs situés à proximité ?

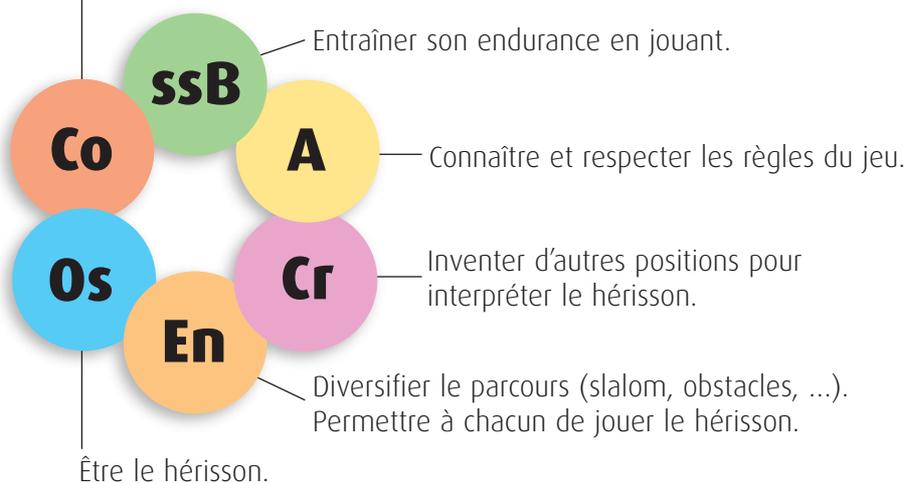
Jouer en plein air

Allier vitesse et précision en utilisant du matériel attractif

4-6 ans

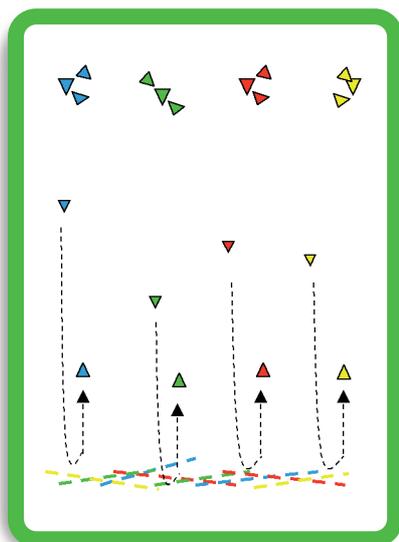


Attendre son tour pour prendre ou poser une pince.



Jouer en plein air

PLEIN AIR (p. 3, 5)



LE HÉRISSON

Matériel:

Pinces à linge en suffisance.

Descriptif:

Former des équipes de 4-5 joueurs dont 1(=le hérisson) reste à la maison; les autres doivent partir chercher des piquants (pinces) au magasin situé à environ 20m.

Prévoir des parcours parallèles et répartir les pinces afin d'éviter des collisions.

Quel est le hérisson le mieux (le plus) garni quand le magasin est vide?

Inverser le jeu: dégarnir le hérisson et ramener une à une les pinces au magasin.

Idem en choisissant une seule couleur de pince par hérisson.

Règle:

A chaque passage vers le magasin : ne prendre qu'une seule pince.



Va chercher une pince et reviens la poser sur ton hérisson!

L'élève respecte-t-il le parcours convenu?
Prend-il bien une seule pince à la fois?

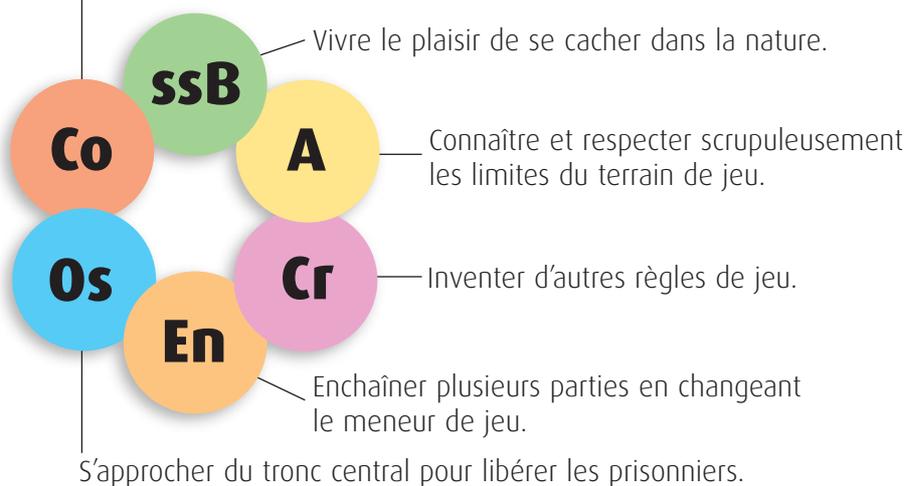
Jeu de cache-cache

Expérimenter un jeu connu dans un milieu naturel

4-6 ans



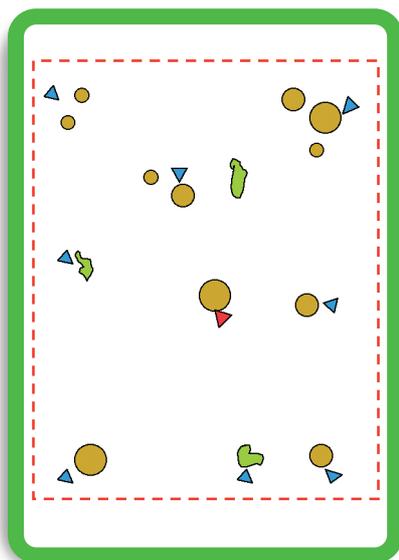
Trouver une stratégie permettant la libération des prisonniers.



60

Jeu de cache-cache

PLEIN AIR (p. 4)



CACHE-CACHE

Matériel:

Terrain délimité, cachettes en suffisance (buissons, troncs, ...).

Descriptif:

Au début de la partie, tous les joueurs vont se cacher pendant que le meneur, face cachée contre le tronc central, compte jusqu'à 20 puis signale qu'il commence ses recherches.

Dès qu'il aperçoit un joueur, il le nomme en touchant le tronc central. Les joueurs nommés (prisonniers) viennent se tenir au tronc.

Un joueur libre peut sauver sa vie (ou celles des prisonniers) s'il parvient à toucher le tronc central avant le meneur.

Quel est le meneur qui réussira à faire le plus de prisonniers en 5 minutes?

Règle:

Respecter les limites du terrain.



Compte à haute voix jusqu'à 20 puis pars à la recherche de tes camarades!

Les joueurs se sont-ils tous cachés à temps?

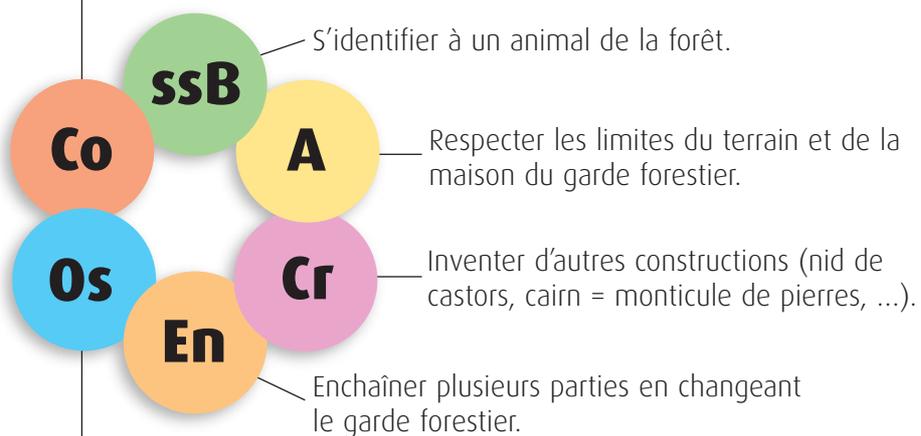
Avec des pives

Construire et jouer avec des éléments naturels

4-6 ans



S'associer pour détourner l'attention du garde.

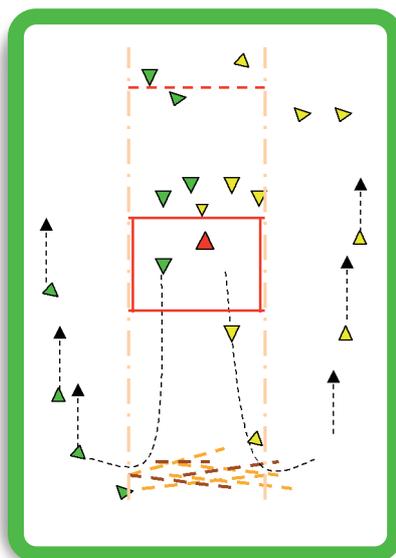


Traverser la maison du garde.

61

Avec des pives

PLEIN AIR (p. 4)



LES ÉCUREUILS

Matériel:

5 pives par élève (écureuil).

Descriptif:

Sur un chemin forestier: marquer une ligne de départ et 10 m plus loin une zone de 5 m représentant la maison du garde forestier. Les pives sont placées 10-20m après la maison.

À l'aller, chaque écureuil tente de traverser la maison sans se faire toucher par le garde, il peut alors aller prendre une pive. Le retour se fait par le pré ou la forêt (hors du chemin) pour éviter les collisions.

Inciter les écureuils à construire une belle pyramide de pives ou proposer un concours entre deux familles d'écureuils?

Règle:

À chaque passage: ne prendre qu'une seule pive.

Revenir au départ si l'on est touché.



Traverse la maison, ramasse une pive et reviens par le pré!

L'élève observe-t-il la position du garde avant de s'élancer?

Pose-t-il sa pive avec soin afin de construire une pyramide?

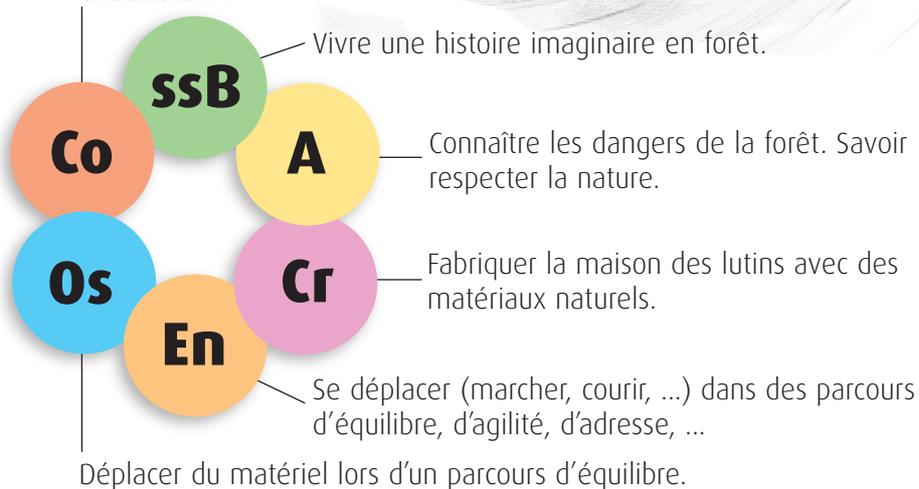
Les lutins de la forêt

Explorer un environnement naturel

4-6 ans



Par groupe (2-4): s'organiser pour transporter le roi, pour construire une maison.



62

Les lutins de la forêt

PLEIN AIR (p. 4-6)



Déplace-toi sans perdre ta lanterne!

L'élève transporte-t-il sa pive sur une distance de 5-6 m?

Peut-il la poser délicatement et la reprendre sans se faire aider?



Traverse le pont en gardant ta couronne!

Y parvient-il aussi en marchant en arrière ou de côté?



Amenez le roi dans le château des lutins!

Les porteurs croisent-ils les mains et plient-ils les genoux pour soulever le roi?

Y a-t-il une bonne collaboration lors du changement de rôles?

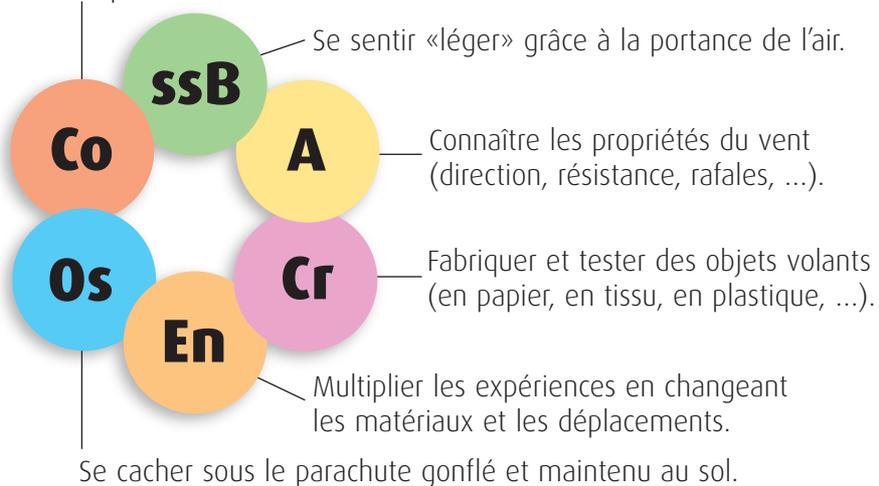
Jouer avec le vent

Éprouver la résistance de l'air

4-6 ans



Par groupe de 6-10: se coordonner pour réussir à «gonfler» le parachute.



63

Jouer avec le vent

PLEIN AIR (p. 6)



Plie une feuille de papier et fais-la voler comme un avion!

L'élève modifie-t-il le lancer et/ou le pliage de sa feuille afin qu'elle vole pendant au moins pendant 3 secondes?



Cours pour remplir d'air les sachets en plastique!

Les sachets restent-ils gonflés: si l'élève fait des vagues avec les bras, s'il court en arrière, s'il tourne sur place, ...?



Faites monter et descendre le parachute!

Le parachute forme-t-il une coupole remplie d'air à l'atterrissage?

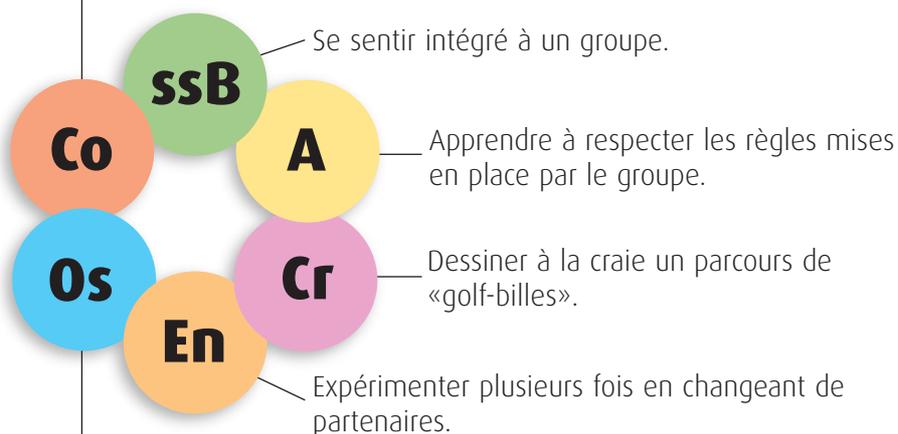
Dans la cour de récréation

Développer sa sociabilité en jouant

4-6 ans



Au sein d'un groupe: élaborer ses propres règles de jeu.



Défier plus fort que soi.

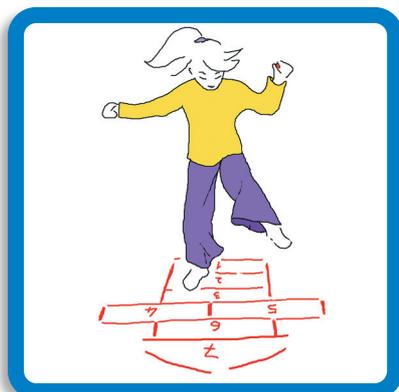
Dans la cour de récréation

AUTRES ASPECTS (p. 4)



Fais circuler ta bille dans un parcours!

L'élève s'intègre-t-il à un groupe de joueurs (respect des règles, de l'ordre de passage, ...)?



Lance un caillou sur un numéro puis, en sautant de case en case, récupère-le lors de ta traversée!

Réussit-il à coordonner ses sauts (1 pied dans chaque case)?

Tolère-t-il le jugement de ses partenaires de jeu?



Si le poursuivant s'approche, perche-toi pour sauver ta vie!

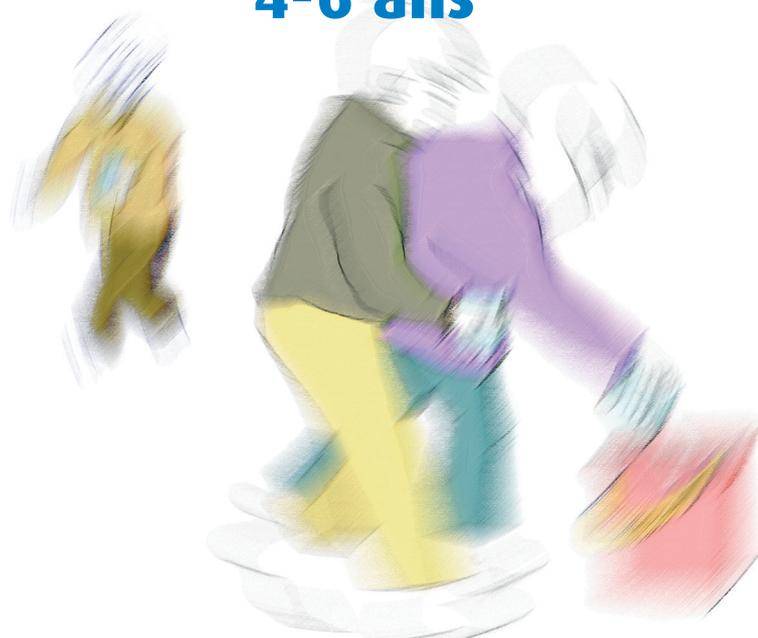
Anticipe-t-il le danger?

Accepte-t-il d'endosser le rôle de poursuivant?

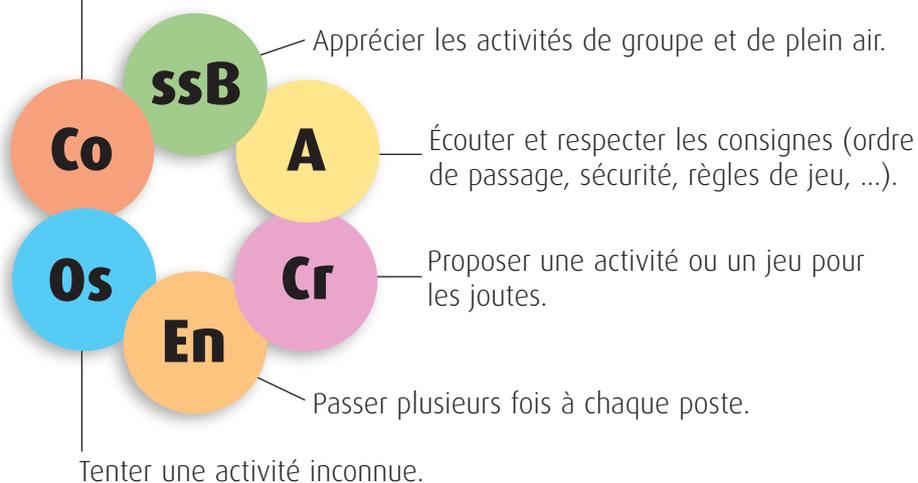
Joutes sportives

Participer à une manifestation

4-6 ans



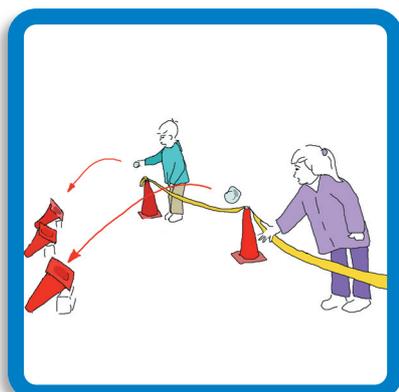
Avec sa classe (ou son groupe): installer un stand d'activités.



65

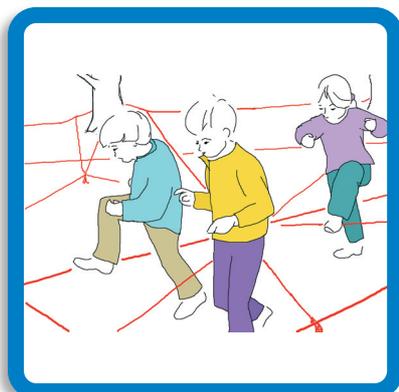
Joutes sportives

AUTRES ASPECTS (p. 7)



Lance 3 balles de papier dans un «chapeau»!

L'élève choisit-il le chapeau placé à une distance adaptée à ses capacités?



Traverse la toile d'araignée* sans rien toucher!

** réseau d'élastiques avec quelques clochettes*

Réussit-il au moins 8 franchissements?

Y arrive-t-il en passant dessous?

Et en alternant dessus-dessous?



Unissez-vous pour remplir le bidon!

Quel groupe de 4-5 «pompiers» a atteint en premier la marque des 5 litres?