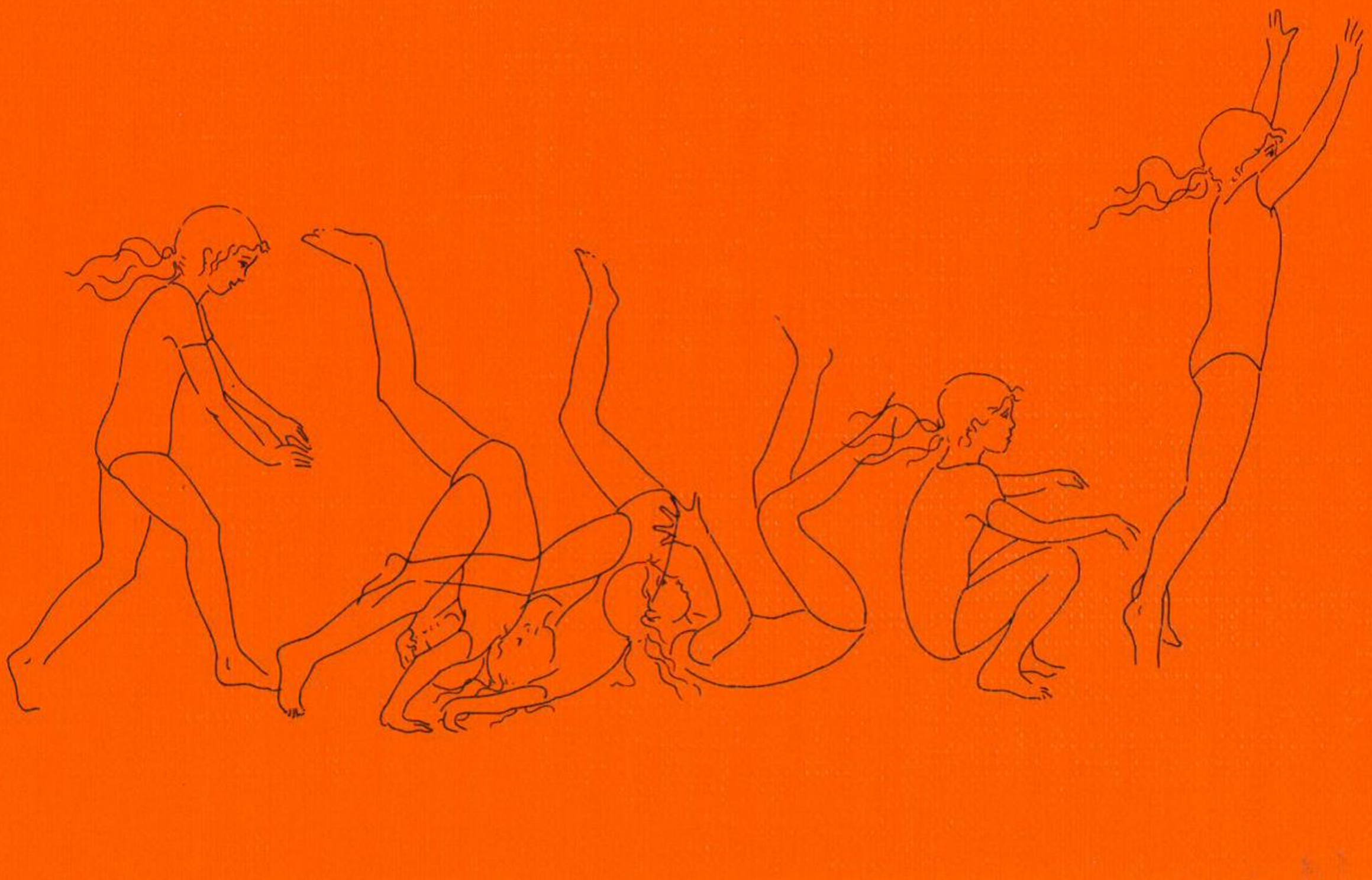
Education physique à l'école

1re–4e années scolaires



Education physique à l'école

Livre 2 — 1re–4e années scolaires

Hans Fischer

Collaborateurs:

Florian Besset: illustrations et présentation graphique

Walter Steiner: croquis d'organisation

Jean-Claude Maccabez: traduction française

Editeurs:

Commission fédérale de gymnastique et de sport

Commission d'experts pour l'éducation physique à l'école

Manuels d'enseignement de
l'éducation physique à l'école

Manuels généraux:
Livre 1: Théorie
Livre 2: 1re–4e années scolaires
Livre 3: 5e–9e années scolaires

Manuels spéciaux:
Livre 4: Natation
Livre 5: Education du mouvement et de la tenue
Livre 6: Athlétisme
Livre 7: Gymnastique aux agrès
Livre 8: Jeux

3e édition 1991
A commander à l'Office central fédéral des imprimés et du matériel,
3000 Berne
Form 566.002 f 2.91 5000 A 55724

Préface de l'éditeur

Dans notre pays, le domaine de l'école est du ressort exclusif des cantons. Toutefois, la loi fédérale du 17. 3. 1972 encourageant la gymnastique et les sports donne à l'éducation physique scolaire une situation particulière en lui fixant un cadre national. Les ordonnances d'exécution confient, entre autres, à la Commission fédérale de gymnastique et de sport, par son groupe d'experts en la matière, le soin de publier les manuels d'enseignement nécessaires.

Les nouvelles tendances de la pédagogie sportive ont exigé la refonte des manuels des années 60. En collaboration avec la Société suisse des maîtres de gymnastique, une commission d'étude a déterminé un nouveau concept subdivisant la matière en 8 livres spécialisés. L'élaboration de ces ouvrages a été confiée à une commission présidée par M. R. Bron de Cugy VD et composée des membres suivants:

L. Aeppli, Zurich; J. Biber, Schaffhouse; E. Burger, Aarau; P. Curdy, Sion; J.-P. Eberlé, Genève; Dr K. Egger, Macolin; H. Fischer, Riehen; H. Futter, Zurich; P. Gygax, Zurich; H. Huggenberger, Bâle; L. Kennel, Balsthal; J.-C. Leuba, Macolin; M. Reinmann, Berthoud; K. Rüdisühli, Münchenbuchsee; W. Weiss, Macolin.

Nous remercions les membres de cette commission pour leur excellent travail, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport pour son aide précieuse dans le secteur administratif et l'Office central fédéral des imprimés et du matériel qui s'est chargé de l'impression et de l'expédition des livres.

Nos remerciements les plus chaleureux vont à l'auteur du présent volume,

M. H. *Fischer* de Riehen,

et à ses collaborateurs.

Puisse cette collection de nouveaux manuels contribuer à enrichir et à améliorer l'éducation physique dans toutes les écoles du pays.

Commission fédérale de gymnastique et de sport

Hans Möhr, Président

Commission d'experts pour l'éducation physique à l'école

Paul Curdy, Président

Avant-propos

Les expériences faites dans le domaine de l'éducation physique grâce à un contact quotidien avec les classes de 1re à 4e années, m'incitèrent, en 1966, à proposer à la Société suisse des maîtres de gymnastique l'organisation de cours centraux destinés à traiter les problèmes de ce degré. Par la suite, 3 cours centraux théoriques et pratiques furent organisés auxquels participèrent des inspecteurs, des maîtres d'éducation physique des écoles normales et des maîtres primaires de toute la Suisse. Dans ces cours, la discussion porta sur la nécessité de créer un nouveau manuel officiel. Quand la Commission d'experts pour l'éducation physique à l'école me demanda d'entreprendre la préparation de cet ouvrage, je possédais déjà les éléments de sa conception. Il apparut, à ce moment, que la réédition des manuels pour tous les degrés et toutes les disciplines devenait indispensable. La longue élaboration d'un concept général retarda l'édition de ce livre de deux ans environ.

Pour accomplir mon travail, je pus mettre à profit les expériences d'un large cercle de collègues et compter sur le soutien des instances intéressées. J'exprime ma gratitude à Messieurs *Max Reinmann, Raymond Bron* et *Edwin Burger,* membres de la Commission d'appréciation, qui ont toujours considéré mes projets avec collégialité et bienveillance et qui ont contribué, par leurs conseils, à la préparation du manuel.

Pour mettre au point le chapitre «Course de durée», j'ai pu bénéficier de l'appui de Madame Dr *Ursula Weiss.*

Mes proches collaborateurs se sont engagés avec un grand dévouement dans l'élaboration du manuel; il s'agit de Messieurs *Florian Besset,* dessinateur et graphiste, *Walter Steiner,* dessinateur technique et *Hans Rudolf Löffel,* secrétaire de la Commission fédérale de gymnastique et de sport qui, par ses soins attentifs, m'a permis de surmonter les difficultés d'ordre administratif.

La traduction française a été effectuée par Monsieur *Jean-Claude Maccabez* avec la collaboration de Madame *Marcelle Scheurer* et de Monsieur *Hansjörg Suter.* Les rondes et petites danses ont un caractère propre à chaque région linguistique; c'est pourquoi ce chapitre a dû être spécialement créé pour l'édition française. Madame *Madeleine Ballif* et Mademoiselle *Mary-Lise Perey* ont apporté leur aide technique pour son élaboration.

J'ai essayé de créer un ouvrage qui tienne compte des exigences pédagogiques de l'éducation physique au premier degré. Mes considérations partent toujours de l'enfant; son éducation sportive et le développement de la motricité constituent les objectifs à atteindre. Ce manuel doit servir de document de travail au maître primaire chargé d'enseigner plusieurs disciplines et permet de réaliser un programme bien structuré et complet. Je me suis efforcé, dans la présentation de la matière, de rester simple et proche de la pratique.

J'ai préféré les plans annuels à des exemples de leçons; en effet, je suis convaincu que l'enseignement doit être constamment adapté aux différentes circonstances et qu'une action éducative n'est pas possible sans l'engagement total du maître.

Riehen BS, 31 décembre 1973

Hans Fischer

Introduction

Mise en train
Education du mouvement
et de la tenue

Athlétisme

Gymnastique au sol et
aux agrès

Jeux

Rondes et petites danses

Plans annuels

Introduction

I. Conception du manuel

	Page
Etendue et choix de la matière	7
Ordonnance de la matière	8
Plans annuels	8

II. Indications pédagogiques, didactiques et méthodologiques

Importance de l'éducation physique	8
Intensité du mouvement, limite de l'effort	9
Aspect pédagogique de la performance	9
Qualité du mouvement	10
Diversité du mouvement	10
Importance de l'événement	10
Conduite de la classe	11
Composition de la leçon	12
Installations sportives, petit matériel	13

III. Utilisation du manuel

Explication des signes	13
Explication des termes techniques	14

IV. Littérature utilisée et recommandée, films

15

Introduction

I. Conception du manuel

Ce manuel est un guide pratique pour l'éducation physique durant les quatre premières années scolaires; il veut atteindre deux objectifs:

1. Document de travail pour la formation des instituteurs et institutrices dans les écoles normales et des maîtres d'éducation physique dans les universités, il veut familiariser les futurs enseignants avec la matière et les problèmes du degré élémentaire.
2. Il doit orienter le maître qui enseigne déjà vers les tendances actuelles, lui servir d'ouvrage de référence, lui apporter des idées nouvelles, et, par des exemples de programmes, l'aider à organiser son enseignement en fonction de buts précis.

Etendue et choix de la matière

Les disciplines suivantes sont présentées dans ce manuel:

Education du mouvement et de la tenue
Athlétisme
Gymnastique au sol et aux agrès
Jeux
Rondes et petites danses

Un ouvrage spécial sera consacré à la natation; il s'adressera à tous les élèves, des débutants jusqu'aux plus avancés. Cette discipline est importante à ce degré; pour des raisons pratiques, elle a été introduite dans les plans annuels. Les buts recherchés sont ceux du manuel 4 «Natation».
Le choix de la matière tient compte des conditions particulières d'écoles dépourvues de salle de gymnastique. A l'exception du travail aux agrès, la plupart des exercices et des jeux peuvent être réalisés avec des installations très simples.
Dans la pratique, la matière est choisie selon le degré de développement des enfants. Ce choix doit être conforme aux buts de l'éducation générale; il implique une responsabilité pédagogique. L'aspect didactique tente donc de concilier les exigences pédagogiques avec une formation sportive de base.
L'importance toujours plus grande accordée à l'éducation physique durant les premières années d'école et l'inclusion de la 4e année permettent, pour la première fois, une présentation systématique de la matière équivalente à celle du degré supérieur.

Ordonnance de la matière

Les différentes disciplines sont précédées de directives didactiques et méthodologiques, et d'indications relatives à la structure du chapitre.
La classification des exercices est dictée par le caractère propre de chaque discipline et par le souci de rendre l'application rationnelle.
En principe, les exercices sont ordonnés selon la difficulté; les mouvements plus complexes sont présentés sous forme de progression méthodique détaillée. Des illustrations et des croquis facilitent la compréhension et la réalisation des différents exercices.
Contrairement à l'ancien manuel qui traitait la matière globalement pour les années 1 à 3, cet ouvrage propose, pour la première fois, une répartition selon les années scolaires. Des signes correspondants (exemple: 2 ▶) précèdent les exercices numérotés; ces indications se trouvent dans tout le manuel, à l'exception du chapitre «Education du mouvement et de la tenue». Elles sont fondées sur une expérience de plusieurs années et donnent la ligne directrice pour l'établissement d'un programme adapté au niveau de développement des enfants.

Plans annuels

La matière est vaste; elle ne pourra jamais être traitée entièrement durant le temps qui est imparti à l'éducation physique. Il est juste de laisser au maître toute latitude dans son enseignement. Mais cette liberté l'oblige à effectuer un choix judicieux de la matière; c'est le point de départ pour l'établissement d'un programme annuel dirigé vers des buts de travail précis. Le plan à longue échéance suppose une connaissance approfondie de la branche et une certaine expérience de l'enseignement. C'est pour faciliter la tâche des maîtres que des exemples de programmes annuels sont joints à ce manuel.

II. Indications pédagogiques, didactiques et méthodologiques

Les données physiologiques, psychologiques, pédagogiques, didactiques et méthodologiques sont exposées dans le manuel I, «Théorie». Mentionnons ici quelques indications essentielles.

Importance de l'éducation physique

De par sa nature, l'enfant est un tout indivisible, une entité organique du corps, de l'esprit et du cœur. Il est donc indispensable que le développement de chacun de ces éléments ne comprenne pas des directions et des actions simplement conjointes ou parallèles,

mais un travail de compénétration vraiment rationnel, dont les résultats se trouveront singulièrement renforcés.

Henri Pestalozzi

Durant les premières années d'école, les enfants éprouvent un besoin insatiable de mouvement; ils sont heureux de faire des expériences nouvelles et s'enthousiasment pour tous les jeux. L'acquisition des aptitudes motrices de base (force, vitesse, endurance, souplesse, équilibre, etc.) et les apprentissages de techniques sportives élémentaires (exercices élémentaires de gymnastique au sol et aux agrès, petites performances en athlétisme, adresse dans les jeux, formes d'expression dans les danses, etc.) ont une grande importance pour le développement de l'enfant. Du point de vue pédagogique, l'éducation physique contribue dans une large mesure à la formation du sens communautaire (aide réciproque, travail par groupes, jeux collectifs). L'éducation physique fait partie intégrante de l'éducation générale, mission confiée à l'école. Le maître conscient de sa responsabilité ne saurait se soustraire à cette tâche. L'expérience montre que le bon maître, le vrai pédagogue, voue également une grande attention à l'enseignement de la gymnastique.

Intensité du mouvement, limite de l'effort

Le temps limité consacré à l'éducation physique, soit trois heures hebdomadaires, doit être pleinement utilisé. Pour cela, l'intensité de l'activité revêt une importance décisive, surtout dans les classes nombreuses. On l'obtient par une organisation judicieuse de la leçon, par l'installation de plusieurs emplacements d'entraînement, par le travail de groupes, par des tâches attrayantes qui incitent à de bonnes performances et par une adhésion spontanée des élèves. Ces mesures entraînent-elles des efforts excessifs? Des recherches scientifiques et des expériences scolaires prouvent que les possibilités de l'organisme enfantin sont plus grandes qu'on ne le croyait jusqu'à maintenant et que l'intensité des leçons d'éducation physique est généralement insuffisante. Ces constatations concernent surtout l'endurance (voir le chapitre «Course de durée»).

Aspect pédagogique de la performance

Dans mon école, l'enfant n'est pas comparé aux autres, mais seulement à lui-même. D'après Henri Pestalozzi

La plupart des enfants qui commencent l'école ont conservé encore intact le goût de la performance. Ils sont pleins d'assurance et confiants en leurs forces. Cette attitude devrait être maintenue le plus longtemps possible et il serait erroné, surtout pour les élèves faibles, de la détruire prématurément par des comparaisons réciproques et par des exigences trop précises. Au fur et à mesure que l'élève se détache de son monde enfantin et qu'il prend conscience de la réalité, il découvre ses points forts et ses faiblesses, de même que ceux de ses camarades. Grâce à l'attitude compréhensive du maître, cette phase du développement devrait s'accomplir de telle sorte que la volonté de la performance ne soit pas brisée, mais que chaque enfant, même le plus faible, apprenne à découvrir l'essentiel: *l'amélioration de ses aptitudes personnelles.*

Ce manuel contient de nombreux exemples qui montrent comment les élèves doués et les faibles peuvent être stimulés par des exigences différenciées et encouragés par une réussite évidente. Les enfants de cet âge sont avides d'apprendre. A part les exercices récréatifs et les jeux, ils devraient, dans chaque leçon, acquérir quelque chose de particulier et obtenir un petit succès.
Cependant ces exigences doivent être fondées sur des motifs pédagogiques. L'école ne saurait être, par exemple, le lieu où l'on sélectionne de nouveaux talents pour préparer les futurs champions du sport d'élite.

Qualité du mouvement

A cet âge, l'introduction d'un nouveau geste sportif se fera sous forme de jeu ou d'exercice récréatif. Les mouvements simples seront présentés d'une manière attrayante et sous des formes élémentaires. Mais, sans tarder, on améliorera la qualité d'exécution afin d'éveiller le sens du mouvement et de la tenue, l'aisance, l'agilité et l'utilisation efficace de sa force.

Diversité du mouvement

Les enfants doivent se familiariser avec un large éventail de mouvements élémentaires et d'activités sportives. La variété dans la leçon favorise la participation des élèves et conduit au succès; mais elle ne s'obtient pas en sautant arbitrairement d'une discipline à une autre. Le thème choisi doit être développé par toutes sortes de jeux et d'exercices variés et progressifs au cours desquels l'enfant exécutera des mouvements apparentés qui l'amèneront à vaincre la difficulté.

Importance de l'événement

A cet âge, le succès est assuré lorsque l'enfant est touché dans sa vie affective, lorsqu'il participe de tout son être. Seule l'importance de l'événement libère l'enfant et le rend réceptif. La présence de l'enseignant et son rayonnement personnel jouent un rôle décisif. C'est la raison pour laquelle le maître de classe dirigera lui-même les leçons d'éducation physique dans les premières années de scolarité. Il connaît bien ses élèves et il réussit à gagner leur confiance. Le fait qu'il ne soit pas un spécialiste n'est pas déterminant. Par sa formation dans les écoles normales, par des cours de perfectionnement et par des études personnelles théoriques et pratiques, il est capable de dispenser un bon enseignement de l'éducation physique, même s'il n'est pas un sportif accompli.
Des recherches fréquentes et la création de nouvelles formes par les élèves stimulent leur fantaisie et rendent la leçon plus vivante.
L'enfant participera-t-il mieux à l'événement de la leçon par des exercices d'imitation, des histoires mimées ou par des thèmes se rapportant à tel ou tel centre d'intérêt? Au maître de décider si c'est le cas et jusqu'à quel point. De toute manière, il s'agit de maintenir une intensité suffisante de l'entraînement. De nos jours, l'âge des contes prend fin peu après l'entrée à l'école. La plupart du temps, nos enfants sont beaucoup plus réalistes que

nous le pensons. Une balle, une corde, une barre de reck, etc., ou des questions comme «Qui peut?, qui trouve?, qui ose?» créent une motivation suffisante pour permettre un travail intensif.

Conduite de la classe

C'est un fait que la conduite d'une classe devient toujours plus difficile, surtout dans les villes. Dans les classes à grand effectif, un travail judicieux n'est possible que dans un cadre bien ordonné. L'expérience montre que les enfants se sentent plus heureux dans une atmosphère calme et joyeuse, fondée sur le respect réciproque et sur la confiance entre maître et élèves. Un silence de mort obtenu par la menace de punition est aussi néfaste qu'une attitude non-directive mal comprise qui favorise la turbulence et le tumulte.
Après des jeux et des exercices particulièrement vivants, il est nécessaire de proposer des tâches qui exigent de la concentration et de l'ordre.

Composition de la leçon

Au premier degré, la composition de la leçon doit pouvoir garder une certaine souplesse et s'adapter aux conditions du moment. Néanmoins, il faut observer certains principes pour établir le plan d'une leçon; ils sont basés sur des connaissances physiologiques, pédagogiques et méthodologiques. Un départ progressif, tant sur le plan physique que psychique, de même que le retour au calme ne manqueront jamais à la séance d'éducation physique. Les petits jeux et les concours seront introduits dans toutes les parties de la leçon; ils complètent l'étude d'une difficulté par une forme enfantine.
Les exemples types qui suivent ont fait leurs preuves dans la pratique; ils laissent une grande liberté pour la construction de la leçon dans toutes les disciplines.
Le plan de la leçon spéciale s'applique avant tout à la natation, au ski, au patinage et également à l'introduction des exercices et des jeux plus difficiles.

Plans de leçons (exemples)

	I. Introduction	**II. Partie principale**
Leçon normale	**Ia** **Mise en train** **2–5 min.** **Ib** **Education du mouvement et de la tenue** **9–12 min.** **12–15 min.**	Choix de thèmes dans les disciplines **Athlétisme** **Gymnastique au sol et aux agrès** **Jeux et danses** **25–30 min.**
Leçon spéciale	**Mise en train** **Exercices préparatoires à la partie principale** **5–10 min.**	Choix de thèmes dans les disciplines **Athlétisme** **Gymnastique au sol et aux agrès** **Jeux et danses** **Natation** **Patinage** **Ski** **35–40 min.**

Installations sportives, petit matériel

Agrès pour places de jeux

Pour compléter les installations habituelles de gymnastique et de sport, des agrès devraient être placés à proximité du bâtiment scolaire pour les récréations; ils seraient en tout temps à la disposition des enfants et pourraient être utilisés pour les leçons en plein air. Exemple d'une suite d'agrès dans laquelle chaque engin peut accueillir six élèves: passerelle à grimper, portique de perches et de cordes à grimper, barres fixes, poutres d'équilibre, poutres en escalier, etc.

Petit matériel

L'enseignement est basé sur l'utilisation du matériel suivant:

Petites balles (balles de tennis)	*
Balles «chasseur»	4–6
Petites balles élastiques gonflables, caoutchouc	*
Ballons de jeu en plastique	20
Ballons en cuir no 4	4–6
Medizinballs 2 kg	15
Filets pour les balles ou petites caisses	6
Cerceaux en bois ø 80 cm	*
Massues 40 cm	20
Cordes à sauter sans poignées	*

* 1 engin par élève

Cordes à tourner 4 m	2
Cordeaux élastiques	2
Dévidoir avec cordelette 30 m	1
Dévidoirs avec ruban	4
Sautoirs 4 couleurs	4 × 20
Tambourins avec battants	2
Témoins pour courses d'estafettes	8
Piquets de démarcation avec socle	8
Piquets de démarcation à planter	20
Montants de saut mobiles	4
Pompes à gonfler les ballons	2

III. Utilisation du manuel

Signes et abréviations

1 ▶ = à partir de la 1re année scolaire
2 ▶ = à partir de la 2e année scolaire
3 ▶ = à partir de la 3e année scolaire
4 ▶ = à partir de la 4e année scolaire

lignes directrices pour la répartition de la matière

Chapitre «Education du mouvement et de la tenue»

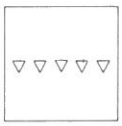
MT = mise en train
↑ = extension
↓ = flexion
ℴ = rotation, flexion latérale
A = aisance: marche, course, ressort, sautillement, saut

Chapitre «Jeux»

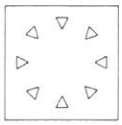
Ⓘ = jeux individuels
Ⓖ = jeux de groupes
Ⓟ = jeux de partis
Ⓔ = jeux d'équipes

Terminologie

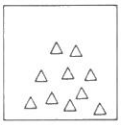
Formations



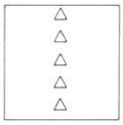
Le rang



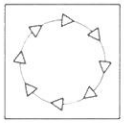
Le cercle de front



L'essaim



La colonne par un



Le cercle de flanc

Chapitre «Education du mouvement et de la tenue»

A genoux, assis sur les talons

Assis, jambes écartées

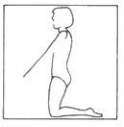
Station latérale écartée

Bras levés en haut

Jambes fléchies

Position accroupie

A genoux avec appui des mains sur le sol



A genoux

Assis, jambes tendues serrées

Appui facial sur les mains et les pieds

Appui dorsal sur les mains et les pieds

Bras fléchis mains à la nuque

Torse incliné

Fléchir le torse en avant

Bras fléchis, poings aux épaules

Fléchir le torse de côté

Chapitre «Gymnastique aux agrès»

Saut dorsal (reck, barres parallèles, mouton)

Saut facial (mouton, caisson, reck, poutrelle d'équilibre, barres parallèles)

Suspension renversée accroupie (anneaux, barres parallèles, reck, perches à grimper, corde à grimper)

Positions par rapport à l'agrès: voir «barres parallèles»

IV. Littérature utilisée et recommandée, films

Bases théoriques et scientifiques

Burger, E.W., und Groll, H., «Leibeserziehung», Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1971
Czwalina, C., «Leibeserziehung der 6–10jährigen», Kongressbericht, Ausschuss Deutscher Leibeserzieher, Hamburg, 1967
Fetz, F., «Allgemeine Methodik der Leibesübungen», Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1971
Fetz, F., «Grundbegriffe der Didaktik der Leibesübungen», Verlag W. Limpert, Frankfurt, 1972
Fink, E., «Oase des Glücks», Gedanken zu einer Ontologie des Spiels, Verlag K. Alber, Freiburg/München, 1957
Gärtner, H., und Mitarbeiter, «Wissenschaftliche Beiträge zur Körpererziehung im frühen Schulalter», Volk und Wissen, Berlin, 1968
Gesell, A., «Das Kind von Fünf bis Zehn», Bad Nauheim, 1964
Hagedorn, G., und Mitarbeiter, «Sport in der Primarstufe», Bd. 1, Theoretische Grundlegung, Verlag W. Limpert, Frankfurt, 1972
Hahnebuth, O., «Grundschulung zur sportlichen Leistung», Verlag W. Limpert, Frankfurt, 1961
Haussener, H., und Mitarbeiter, «Handbuch Sonderturnen», Schweizerischer Turnlehrerverein, 1971, G. Montandon, Peseux, NE
Kiphard, E.I., «Bewegungs- und Koordinationsschwächen im Grundschulalter», Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1970
Le Boulch, «L'éducation par le mouvement», éditions E.S.F. Paris 1972
Möckelmann, H., «Leibeserziehung und jugendliche Entwicklung», Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1968
Neumann, O., «Die sportliche Leistung im Jugendalter», Verlag W. Limpert, Frankfurt, 1967
Le Boulch, «Science du mouvement humain», éditions E.S.F. Paris 1971
Reymond-Rivier Berthe, «Le développement social de l'enfant et de l'adolescent», C. Dessard, 2 Galerie des Princes, Bruxelles, 1965
Paschen, K., «Didaktik der Leibeserziehung», Verlag W. Limpert, Frankfurt, 1. Auflage 1961
Schönholzer, G., und Mitarbeiter, «Sportbiologie», Schriftenreihe ETS Magglingen, Bd. 10, Verlag P. Haupt, Bern, 1967
Schweizerischer Turnlehrerverein, «Haltung und Haltungserziehung», Sondernummer «Körpererziehung», Verlag P. Haupt, Bern, Nr. 9/1969
Seybold, A., «Die Prinzipien der modernen Pädagogik in der Leibeserziehung», Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1963
Seybold, A., «Die ungenutzte Unterstufe» in «die Leibeserziehung», Nr. 10/1971 «Die Leibeserziehung im Grundschulalter» in «Sportunterricht», Nr. 3/1973
«Turnen und Sport in der Schule», Bd. 1, «Theorie», Eidg. Turn- und Sportkommission, Bezugsquelle: Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale, Bern, erscheint 1975
Ungerer, D., «Leistung und Belastungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter», Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1967
Weiss, U., und Schönholzer, G., «Beurteilung und Wertung der Haltung bei Kindern und Jugendlichen», Schriftenreihe ETS, Nr. 19, Verlag P. Haupt, Bern, 1969
Widmer, K., «Erzieherische Möglichkeiten im Turn- und Sportunterricht», Fehrsche Buchhandlung, St. Gallen, 1963

Indications pratiques et méthodologiques – Matière

1. Généralités

Bach, F., «Gymnastik, Turnen, Sport und Spiel», Bd. 1 (6–10jährige), Verlag Ehrenwirth, München, 1973
Burger, E., «Schweizerische Mädchenturnschule», Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, 1970
Diem, L., «Wer kann ... Beispiele einer Bewegungserziehung in den ersten Schuljahren», Verlag W. Limpert, Frankfurt, 1968
«Die tägliche Bewegungszeit», Fibel für den Unterricht im 1. und 2. Schuljahr, Deutscher Sportbund, 6 Frankfurt, Arndtstrasse 39
Fetz, F., und Mitarbeiter, «Leibesübungen für 6–15jährige», Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1971
Fischer, H., «Klassenziele im Turn- und Sportunterricht der Primarschulen», 1.–4. Schuljahr, Schulmaterialverwaltung des Kantons Basel-Stadt, 1972
Lutter, H., und H., «Zur Praxis der Leibeserziehung im Grund- und Hauptschulalter», Verlag C. Auer, Donauwörth, 1970
Mester, L., «Planvolle Leibeserziehung im Kindesalter», Verlag K.G. Kupfer, Giessen, 1965
Paschen, K., «Stundenbilder 1. u. 2. Schuljahr», «Stundenbilder 3. u. 4. Schuljahr», Verlag W. Limpert, Frankfurt, 1962 und 1963
Riz, E., «75 Lektionen für die Unterstufe», Eigenverlag Sr. E. Riz, Seminar, 6440 Ingenbohl SZ
«Turnen und Sport in der Schule», Bd. 3, 5.–9. Schuljahr, Eidg. Turn- und Sportkommission, Bezugsquelle: Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale, Bern, erscheint 1975

2. Education du mouvement et de la tenue

Diem, L., Scholzmethner, R., «Ausgleichsgymnastik und Schulsonderturnen, Verlag W. Limpert, Frankfurt, 1969
Futter, H., «Mach mit – blib fit», Dokumentation über Ausgleichsgymnastik, Präventivgymnastik und Fitnesstraining, Lehrmittelverlag Zürich, 1970
Kreuzhuber, S., und Fahrner, R., «Gymnastik», 250 Übungen für Schule, Verein und Fitness, Verlag A. Pustet, Salzburg/München, 1972

Seybold, A., «Üben und Spielen mit dem Ball», 1971, «Üben und Spielen mit dem Seil», 1970, «Üben und Spielen mit dem Reifen», 1969, Verlag W. Limpert, Frankfurt

3. Athlétisme

Bernhard, G., «Leichtathletik der Jugend», 1. Teil, Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1971
Koch, K., «Laufen, Springen, Werfen in der Grundschule», Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1968
Koch, K., «Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik», Teil 1, Grundausbildung, Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1965

4. Gymnastique au sol et aux agrès

Koch, K., «Bewegungsschulung an Gerätebahnen», Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1967
Koch, K., «Grundschulturnen an Geräten», Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1966
Kretschmer, J., und Koch, K., «Grundlagen und Methoden zur Intensivierung im Geräteturnen», Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1969
Layr, E., «Wie lehrt und lernt man Boden- und Geräteturnen», Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1969

5. Jeux

Döbler, E. und H., «Kleine Spiele», Verlag Volk und Wissen, Berlin 1967
Geissler, A., «Freudvolle Spiele», 1.–4. Schuljahr, Verlag W. Limpert, Frankfurt, 1956
Kerkmann, K., «Wir spielen in der Grundschule», Spielschulung in den Klassen 1.–4., Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1970
Mattmüller, F., «Spiele im Freien», Kartei, Blaukreuzverlag, Bern

6. Rondes et danses

Aristow, M., «Le geste et le rythme», CPM, librairie Colin, collection Bourrelier, Paris
Fédération nationale des costumes suisses: Weinbergstrasse 145, case postale, 8042 Zurich
Gudin, J., «Rondes et jeux de tresse» et «Chanter pour danser», avec l'autorisation des Editions Fleurus, 31, rue de Fleurus, Paris 6e. Ces deux ouvrages sont épuisés; ils feront l'objet de nouvelles éditions qui comprendront quelques rondes et danses parues précédemment. Signalons dans la même série «Formulettes pour jouer et chanter» pour jeunes enfants. Tous droits de reproduction strictement réservés.
Guilcher, J.-M., «Rondes et jeux dansés», Père Castor, édition Flammarion, Paris
Guilcher, J.-M., «Dix danses des pays de France», édition Flammarion, Paris
«Sonnenberg-Liederbuch, Pro Musica», Möseler Verlag, Wolfenbüttel
Stern, K., «Sing und Spring», Verlag P. Haupt, Bern

7. Natation

Braecklin, H., «Methodische Übungsreihen im Schwimmen», Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1969
Kennel, L., «Schwimmen für jung und alt», Verlag Buchdruckerei Widmer AG, Schönenwerd, 1969
Heinrich, Koch, «Spielerische Wassergewöhnung», Verlag K. Hofmann, Schorndorf
Mielke, W., «Schwimmen lernen», Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 1969
«Schweizerische Schwimmschule», Schweizerischer Interverband für Schwimmen, Sekretariat Zürich, Postfach 158
«Turnen und Sport in der Schule», Bd. 10, «Schwimmen», Eidg. Drucksachen- und Materialzentrale, Bern, erscheint 1975

8. Films

Adreas, P., «Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer», 748 m, Landesschwimmverbände der Bundesrepublik Deutschland
Diem, L., und Nikolai, J., «Bewegungserziehung». Teil 1: 1. und 2. Schuljahr, 240 m, 1956; Teil 2: 3. und 4. Schuljahr, 214 m, 1958, Deutsche Sporthochschule Köln, Verleih: ETS Magglingen
Landau, G., und Dietrich, K., «Turnen im freien Bewegungsleben der Kinder», 139 m, Institut für den Wissenschaftlichen Film, Göttingen, 1966

9. Revues

«Die Körpererziehung», Organ des Schweizerischen Turnlehrervereins, der Eidg. Turn- und Sportkommission und des Schweiz. Mittelschul-Turnlehrervereins, Verlag P. Haupt, Bern
«Jugend und Sport», Monatsschrift der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen
«Education Physique et Sport», Verlag und Redaktion: 11, avenue du Tremblay, Paris 12e
«Leibesübungen/Leibeserziehung», Fachblatt der österreichischen Universitätsinstitute und Bundesanstalten für Leibeserziehung, Österreichischer Bundesverlag, Wien
«Praxis der Leibesübungen», Fachzeitschrift für den Sportlehrer in Schule und Verein, Deutscher Sportbund, Verlag W. Limpert, Frankfurt
«Sportunterricht», Monatsschrift des Deutschen Sportlehrer-Verbandes, Verlag K. Hofmann, Schorndorf

Mise en train
Education du mouvement et de la tenue

I. Introduction

Page

Buts généraux 17
Structure du chapitre 18
Indications didactiques et méthodologiques 19
Présentation de la matière 21

II. Exercices avec engins à mains

Sautoirs 22

Exemple de leçon, 1re/2e années scolaires 22
Autres exercices 22

Balles 25

Exemples de leçons, 1re/2e et 3e/4e années scolaires 25–26
Autres exercices 26

Cordes à sauter 28

Exemple de leçon, 3e année scolaire 28
Autres exercices 28

Cerceaux 31
Exemple de leçon, 2e année scolaire 31
Autres exercices 32

III. Exercices sans engin à mains

Exemples de leçons, 1re et 4e années scolaires 34
Autres exercices 35

Mise en train
Education du mouvement et de la tenue

I. Introduction

Buts généraux

Pour des raisons physiologiques et psychologiques, l'éducation du mouvement et de la tenue doit trouver sa place dans le début de la leçon. Les exercices de mise en train et d'éducation du mouvement et de la tenue constituent l'introduction de la leçon; ils ont différents rôles à jouer:

1. Préparation fonctionnelle et éducation de la tenue

En entrant à l'école, l'enfant perd une partie de sa liberté de mouvement; notre mode de vie et l'environnement contribuent également à limiter son activité physique. La position assise en classe fait place à l'immobilité devant l'appareil de télévision et dans l'automobile; la circulation routière et la vie citadine viennent à leur tour restreindre les possibilités de s'ébattre. En même temps qu'une diminution des performances physiques, on constate souvent une alimentation excessive favorisée par le bien-être actuel. Les conséquences ne se font pas attendre: faible capacité des organes de la circulation du sang, relâchement de la musculature, manque de mobilité des articulations, difficultés dans la coordination et même, ces dernières années, augmentation de poids sensible chez les élèves du premier degré, avec l'inévitable paresse consécutive. Le portrait des enfants d'aujourd'hui trahit ces faiblesses en montrant leur mauvaise tenue, voire leurs déformations.
Les exercices d'éducation du mouvement et de la tenue offrent, dans le cadre de l'éducation physique, une des meilleures possibilités de lutter systématiquement contre ces déficiences. Ils constituent la base de l'introduction de la leçon et doivent:

- toucher à toutes les possibilités de mouvement du corps;
- préparer un fonctionnement rationnel de tout l'appareil moteur par des exercices précis d'assouplissement, d'élongation et de renforcement;
- développer plus particulièrement les groupes musculaires qui assurent la tenue;
- améliorer la coordination motrice, et, de ce fait,
- aider l'enfant à prendre conscience de sa tenue dans toute activité.

2. Education du mouvement

L'introduction de la leçon offre en outre la possibilité de réaliser l'éducation du mouvement adapté à l'enfant, c'est-à-dire du mouvement total qui exprime l'union intime du sentiment et de l'action (de l'esprit et du corps). Les exercices de marche, course, sautillement et saut s'y prêtent spécialement; il en va de même des petits jeux de course, des rondes et petites danses placées dans la mise en train, ou des formes de course, sautillement et saut (étude de l'aisance) intercalées entre les exercices de préparation fonctionnelle. Ces formes dansées répondent à un besoin primordial de l'enfant et sont un facteur essentiel de l'éducation physique à ce degré.

3. Introduction de la leçon

Dans l'élaboration de la leçon complète, le rôle d'introduction incombe à la mise en train et à l'éducation du mouvement et de la tenue. Buts recherchés:

a) Buts physiologiques
Préparation physique nécessaire aux exigences plus élevées de la partie principale de la leçon: animation du système circulatoire par une progression dans l'intensité du travail et échauffement des principales fonctions de la musculature et des articulations.

b) Buts psychologiques
Animation et recherche de la concentration par des exercices stimulants ou calmants selon le climat psychique de la classe.

c) Buts sociaux
Approche de l'activité communautaire en proposant un travail individuel, par groupes ou par classes, tout en laissant le plus d'autonomie possible aux enfants dans un ordre donné.

Dans les leçons spéciales à thème unique, il est parfois possible de renoncer aux exercices systématiques de préparation fonctionnelle. Dans ce cas, la mise en train sera complétée par des exercices qui préparent la partie principale.

Structure du chapitre

Le système en usage aujourd'hui pour répartir les exercices d'éducation du mouvement et de la tenue au premier degré a fait ses preuves; il est en principe maintenu. Conformément aux buts généraux énoncés dans la partie précédente, les *intentions* sont précisées sous les termes de

Préparation fonctionnelle et éducation de la tenue
Education du mouvement

Les exercices de base pour la formation du corps sont classés selon les principaux types de mouvements:

Extension
Flexion
Rotation et
Flexion latérale

Le schéma de l'introduction de la leçon est réduit sciemment à l'essentiel; pour le maître fort occupé, le travail de préparation est facilité par des signes et des abréviations. Le plan proposé représente une ligne directrice susceptible d'être améliorée en divers points.

Plan de l'introduction de la leçon
(Parties Iab de la leçon normale)

Parties de la leçon	Activités	Accents	Signes et abréviations	Nombre d'exercices	Durée
Ia Mise en train	**Marche – course – sautillement – saut Petits jeux de course – rondes – petites danses**	– Animation sur les plans physique et psychique – Formations et intégration	MT	1–2	2–5 min.
Ib Education du mouvement et de la tenue (EMT)	**Extension**	– Préparation fonctionnelle – Education de la tenue	↑	1–3	9–12 min.
	Flexion	– Préparation fonctionnelle – Education de la tenue	↓	1–2	
	Rotation et flexion latérale	– Préparation fonctionnelle – Education de la tenue	♂	1–2	
	Marche – course – sautillement – saut	– Aisance – Education du mouvement	A	2–3	
		Nombre d'exercices **Durée**		**6–8**	**12–15 min.**

Indications didactiques et méthodologiques

1. Place des exercices, partie Ib

Les exercices se succèdent en fonction de leurs effets particuliers, par exemple:

exercice de flexion	– forte extension
intense activité du système circulatoire	– exercice calme au sol
étude demandant de la concentration	– forme amusante d'agilité
grande excitation	– exercice calmant

2. Exercices qui préparent la partie principale

Il est judicieux de placer dans l'introduction (partie Iab) des exercices préparatoires en relation avec le travail prévu dans la partie principale de la leçon.

3. Education de la tenue

Les formes en rapport avec l'amélioration de la tenue se retrouvent dans toutes les disciplines sportives, mais plus spécialement dans la partie traitant de la préparation fonctionnelle. Il faut accorder une attention particulière aux exercices qui recherchent l'extension et le redressement; une place suffisante leur sera consacrée: 1 à 3 par leçon. Lorsque, dans une leçon spéciale, le temps de l'introduction est réduit à 6–10 min., il faut maintenir un exercice de tenue au minimum.

Le problème de la tenue concerne toutes les disciplines de l'éducation physique; c'est la raison pour laquelle il est développé dans le manuel I «Théorie».

4. Motivation

La forme naturelle, le rythme simple des exercices d'éducation du mouvement sont facilement accessibles aux enfants. Exception unique dans l'enseignement sportif, les exercices de préparation fonctionnelle nécessitent une motivation extérieure. D'où ces recommandations:

a) Choix d'exercices adaptés à l'âge des enfants
   - Pas de formes abstraites, insipides!
   - Il faut faire appel à une fantaisie intuitive, à une réalité évidente, vivante, à l'adresse, au goût du jeu, pour que les tâches proposées atteignent le but recherché. Aussi accordera-t-on la préférence aux *exercices avec engins à mains.*
   - Et pourtant, dès que possible, au moment propice et avec mesure, il faudra faire comprendre aux *enfants* le *but recherché.* Des élèves de 3e année sont parfaitement capables de comprendre, par exemple, le sens de certains exercices préparatoires proches de performances gymniques ou sportives. Cette compréhension est particulièrement importante dans le domaine de la tenue.

b) Présentation
   - Les *imitations* du monde animal, les évocations des contes ou de l'environnement ne seront valables que si elles sont fondées sur des expériences vécues par les enfants. Il convient aussi de choisir des activités impliquant de grands mouvements.
   - Un bon accompagnement rythmique ou musical a un effet stimulant. Pour cela, la maîtresse utilisera tous les moyens disponibles tels que: instruments de musique ou à percussion, paroles, chants, frappers, tambourins ou soutien rythmique par la voix.

5. Intensité du mouvement

Il vaut la peine de souligner que l'éducation du mouvement et de la tenue permet d'obtenir une bonne intensité grâce au travail collectif. Mais ce but ne pourra être atteint que par les nombreuses répétitions de mouvements, tandis que les explications et corrections seront limitées au strict minimum. Les exercices connus peuvent se succéder sans interruption pendant un certain temps, développant simultanément les capacités d'endurance des élèves. Exemple: le maître montre des exercices avec les balles élastiques; il les répète avec la classe, passe à des formes nouvelles que les enfants exécutent sans s'arrêter.

6. Répétition des exercices

Il est recommandé de maintenir les exercices fondamentaux pendant un certain temps, de leur trouver des variantes avant de les remplacer progressivement. Les exercices de mise en train et d'aisance doivent par contre changer souvent.

7. Disposition des élèves, place du maître

a) Les formations et les déplacements doivent être adaptés au travail prévu. Des changements simples de direction, de place et de formation rendent l'enseignement plus vivant.
b) La place du maître: une bonne vision d'ensemble favorise la conduite de la classe. Mais la participation occasionnelle du maître au milieu de ses élèves est aussi un moyen pédagogique.
c) Il est indispensable de changer rapidement de formation pour que la leçon se déroule sans arrêt inutile. L'introduction de la leçon doit toujours comprendre quelques formes de jeux qui apprennent aux enfants à se déplacer et à se regrouper rapidement dans un certain ordre.

Présentation de la matière

1. Structure

Pour des raisons pratiques, la matière est répartie en exercices avec ou sans engins à mains. Chaque groupe est précédé d'un ou deux exemples d'introduction à la leçon (partie I ab de la leçon). Puis une série d'exercices sont présentés, classés selon les sous-groupes du schéma (MT – ↑ – ↓ – ♂ – A).

2. Répartition selon les années scolaires

Dans ce chapitre, il n'est pas possible d'indiquer la répartition des exercices par rapport aux années scolaires sans tomber dans de vaines répétitions, car la matière est la même pour toutes les années et les différences tiennent surtout à la façon d'enseigner. C'est pourquoi seuls les exercices sans engin à mains convenant spécialement aux jeunes élèves ont été présentés en tête, les autres étant classés selon leur degré de difficulté; c'est là un avantage dans le choix de la matière pour les différentes années scolaires. L'exercice ne doit pas être placé au premier plan; ce qui importe avant tout, c'est le but recherché, c'est-à-dire la formation du corps et l'éducation du mouvement. Le succès se révélera par l'amélioration de la force et de la maîtrise du corps, tout comme par l'acquisition de mouvements plus économiques, harmonieux, bien rythmés, accompagnés d'une bonne tenue.

3. Terminologie

Le langage choisi a été simplifié au possible. Les dessins nécessaires à la compréhension des exercices sont présentés à la page 14.

II. Exercices avec engins à mains

Indications

- Les engins à mains doivent toujours être utilisés premièrement selon leur fonction; ainsi les balles servent à lancer, recevoir, dribbler; les cordes permettent de sauter, etc. Il convient de laisser les enfants s'amuser librement avec les engins à mains avant qu'ils ne les utilisent pour les exercices de préparation fonctionnelle et d'éducation de la tenue.
- La série d'exercices donnée plus loin doit inciter maîtres et élèves à en trouver et combiner d'autres encore. Certains engins à mains ne sont pas présentés ici: les cannes, les massues, les baguettes, les pierres, les pives. Il en est de même des exercices avec les tapis, les bancs suédois, les espaliers; mais il sera facile d'imaginer quelques groupes d'exercices avec l'aide de ceux cités ici et dans le chapitre de la gymnastique aux agrès.
- Les exercices donnés dans les exemples de leçons ne sont pas répétés.
- Chaque enfant doit disposer d'un engin à mains.

3

Sautoirs

Exemple de leçon, 1re/2e années scolaires

MT Ia: Mise en train

1. Les sautoirs sont posés au sol comme des nids; courir autour des nids, sans se heurter. A un signal donné, grimper contre les parois.
2. «Chercher un nid». Marcher, courir, sautiller entre les nids. A un signal donné, occuper un nid. Il doit en manquer un.

Ib: Education du mouvement et de la tenue

↑ 3. Poser le sautoir en paquet sur la tête, marcher en changeant de direction, s'asseoir, se relever, courir légèrement, sans perdre le sautoir (fig. 3).

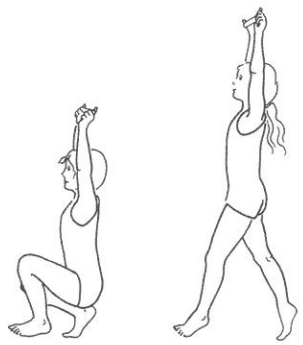
↕ 4. «Les géants et les nains». Porter le sautoir à bout de bras tendus. Marcher comme un géant ou un nain, à grands ou petits pas, le torse droit (fig. 4).

A 5. Galoper par-dessus les sautoirs posés sur le sol.

♂ 6. «Les allumettes de Bengale». Dessiner librement de grands cercles dans l'espace avec le sautoir.

↑ 7. Lancer le sautoir en l'air. Qui peut le rattraper avec la tête, sur le dos ou avec un pied?

A 8. «Chercher un nid». Reprendre cet exercice mais avec divers sautillés.



4

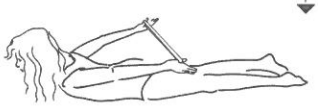
Autres exercices

MT Ia: Mise en train

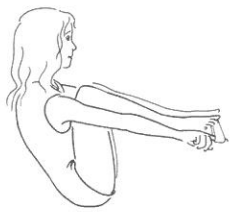
9. Au début de la leçon, les sautoirs bleus et rouges sont suspendus aux murs. Courir librement; au signal, chaque élève court chercher un sautoir et va s'asseoir près des fenêtres s'il a un sautoir rouge, près de la porte s'il en a un bleu. Quel groupe est le plus rapide? (Aussi avec 4 couleurs et 4 groupes.)
10. Sautoirs posés sur le sol: tourner autour des sautoirs ou sauter par-dessus en variant la manière de se déplacer et les rythmes. Revenir chaque fois à son point de départ.
11. Petits jeux de course: la poursuite avec le sautoir, la muraille de Chine, chercher une place, etc. Voir chapitre «Jeux», page 127.

Ib: Education du mouvement et de la tenue

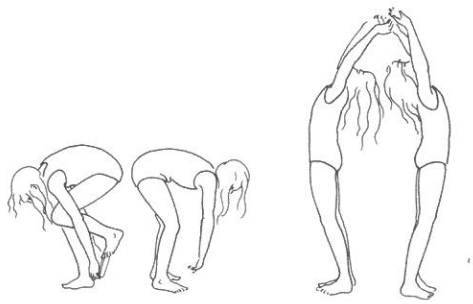
12. A plat ventre, le sautoir tendu sur le dos. Soulever légèrement la tête et les épaules pendant 2 à 3 secondes et retour au sol; respirer normalement (fig. 12).
13. A plat ventre. Le sautoir est tenu tendu sur le dos ou à bras tendus en avant. Ramper en avant.
14. Position assise, jambes tendues. Tenir le sautoir tendu à bout de bras levés en haut. Fléchir les bras pour placer le sautoir derrière la tête, les tendre à nouveau lentement.
15. Par couples, dos à dos, à 50 cm de distance: le sautoir tendu doit tourner en un grand cercle autour des partenaires qui se le transmettent par le haut avec une flexion du torse en arrière, par le bas après l'avoir passé sous les pieds (fig. 15).
16. Le sautoir est tendu à hauteur des genoux. Passer en aller-retour par-dessus le sautoir. Qui arrive en gardant le torse droit? S'asseoir après 15 passages. Aussi: sauter par-dessus le sautoir, après un élan par mouvement de ressort (fig. 16).
17. Elan en avant en haut ou en arrière en haut et frapper sur le sol; idem en marchant ou en courant (l'abaissement de la hanche précède celui du bras).
18. Position assise en équilibre. Passer une ou les deux jambes par-dessus le sautoir tendu et les ramener (fig. 18).
19. Position assise, jambes légèrement fléchies, appui sur les bras derrière le corps. Saisir le sautoir avec les orteils d'un pied, le saisir avec l'autre pied, en l'air. Pivoter un tour sur soi-même et répéter l'échange d'un pied à l'autre.
20. Position assise, jambes tendues, le sautoir est tenu haut, tendu. Rouler en arrière et passer les jambes par-dessus le sautoir, rouler en avant et ramener le sautoir par-derrière en haut.
21. Poser le sautoir en paquet derrière les talons avec la main droite, par la gauche. Se redresser, puis reprendre le sautoir par la droite avec la main gauche. Répéter (fig. 21).



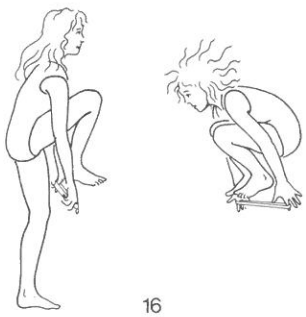
12



18



15



16

21

♂ 22. A genoux, le sautoir tendu au-dessus de la tête. Flexion latérale élevée avec ou sans mouvement de ressort; aussi à la station; le corps doit toujours rester bien droit (fig. 22).

23. «L'hélicoptère». Station latérale écartée, le sautoir dans une main. Dessiner de grands cercles au-dessus de la tête.

♀ 24. «Les cavaliers et leurs drapeaux». Faire flotter le sautoir tout en galopant en avant (fig. 24).

25. Sautiller par-dessus et entre les sautoirs posés sur le sol, de façons variées.

26. A la station derrière le sautoir posé en cercle sur le sol:
   a) tourner autour du sautoir par la gauche ou la droite, en gardant toujours le même front;
   b) le même exercice, les yeux fermés: où suis-je après un tour, deux tours? (Education du sens de l'espace, concentration.)

27. Tenir le sautoir par les orteils d'un pied: concours en sautillant sur un pied. Aussi en changeant le sautoir de pied à mi-course (fig. 27).

28. «Course aux sacs». Attacher les deux pieds avec le sautoir. Concours en sautillant.

22

24

27

Balles

Petites balles (balles mousse ou de tennis), grosses balles (balles élastiques de grandeur adaptée ou ballons de plastique)

Exemple de leçon, 1re/2e années scolaires

Petites balles

MT Ia: Mise en train
1. Jouer librement avec la balle!
2. Jeu: «Vider la corbeille».

Ib: Education du mouvement et de la tenue

↑ 3. Lancer la balle vers le haut à une main et la reprendre le plus haut possible. Même exercice en marchant ou en courant; qui peut encore frapper dans ses mains avant de reprendre la balle?

↓ 4. «Le chat et la souris». De la position accroupie, rouler doucement la balle dans toutes les directions, sauter pour la rattraper (fig. 4).

A 5. Sauts de course libres par-dessus les balles dispersées dans la salle.

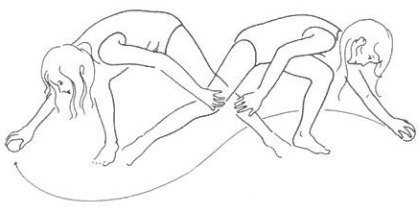
↑ 6. A plat ventre, bras de côté: rouler la balle d'une main dans l'autre par-dessous la poitrine ou sous la tête (fig. 6).

♂ 7. «Le huit». Station latérale écartée, torse fléchi en avant; rouler la balle en huit autour des pieds en déplaçant correctement le poids du corps (fig. 7).

A 8. Sautiller et dribbler de diverses façons.

9. Pour réunir les balles: la boccia.

6



7

4

Exemple de leçon, 3e/4e années scolaires

Balles élastiques

Buts particuliers:
- adresse pour lancer, recevoir et dribbler;
- éducation de la tenue.

MT Ia: Mise en train

10. Jouer librement avec les balles; puis se faire de la passe à deux, en marchant, en courant tranquillement dans la salle.
11. Comme 10, mais avec un rebond de la balle sur le sol, ou passe avec les pieds.

Ib: Education du mouvement et de la tenue

↑ 12. Position à genoux assis sur les talons, plus tard à la station: mouvement de ressort et lancer la balle avec une extension complète du corps; plusieurs fois de suite (fig. 12).

A 13. Dribbler d'une main en sautillant en avant et en arrière.

↓ 14. Dribbler d'une main, s'asseoir (se coucher) et se relever.

♂ 15. Par couples, dos à dos à 2–3 m de distance, station latérale écartée: se passer la balle en huit; les pieds restent immobiles, le corps seul effectue la rotation (fig. 15).

↑ 16. A quatre pattes: faire rouler la balle dans la salle avec la tête, sans la laisser échapper (fig. 16).

↓ 17. «Les nains jouent au football». Par cercles de 6 élèves, position accroupie, mains saisies, une balle dans le cercle: qui pourra shooter la balle hors du cercle, par-dessous les bras (but)? De temps en temps, changer de position: chandelle, pédaler.

12

Autres exercices

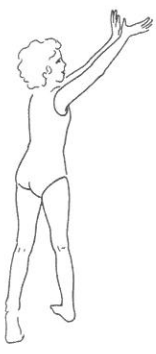
MT Ia: Mise en train

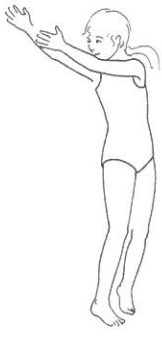
18. Jouer avec les balles contre les parois. Les enfants jouent librement. Reprendre tous ensemble les formes intéressantes.
19. Diverses formes de dribble en marchant, courant et sautillant.
20. Jeux simples avec balles: vider la corbeille, la bataille des balles, la balle assise, la poursuite avec balles, le rollmops, la balle roulée dans le cercle comme jeu de partis avec trois ballons, etc.

Ib: Education du mouvement et de la tenue

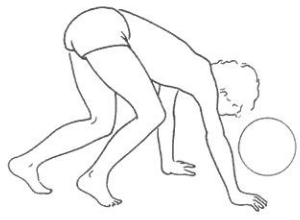
↕ 21. Par couples, à plat ventre, face à face, à 2–5 m de distance: rouler ou lancer la balle d'un joueur à l'autre.

22. Position assise, jambes tendues, balle tenue entre les pieds: rouler en arrière à la bougie, laisser tomber la balle dans les mains, rouler en avant et replacer la balle entre les pieds.



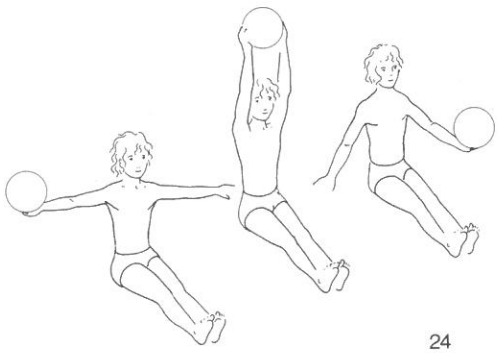


15



16

23. Par couples, dos à dos, station latérale écartée: dessiner un grand cercle en se passant la balle par le haut et entre les jambes. Bien suivre la balle des yeux et allonger le torse.
24. Position assise, jambes tendues, balle dans la main droite, dos relâché: se redresser lentement en levant les bras de côté en haut; passer la balle dans la main gauche et relâcher le dos en abaissant les bras (fig. 24).
25. Position à genoux, assis sur les talons, tête près des genoux: rouler la balle en avant avec le front, la ramener avec le menton (fig. 25).
26. Balle à hauteur de poitrine (par la suite à hauteur de tête ou plus haut): laisser tomber la balle et la rattraper d'une ou des deux mains, juste avant qu'elle touche le sol. Une petite balle peut être, elle, saisie par-dessus.
27. Qui peut lancer sa balle à la verticale et, avant de la recevoir, toucher rapidement le sol, ou même s'asseoir et se relever?
28. Dribbler avec mouvements de ressort; veiller à une bonne tenue du corps et varier les formes: gauche et droite, une ou deux mains, sur place, en marchant ou en courant, accroupi, assis, etc.
29. Frapper. Faire rebondir la balle avec force sur le sol et la reprendre le plus haut possible; avec une petite balle, prendre l'élan en cercle en arrière en haut; avec une grosse balle, prendre l'élan en avant en haut. Qui peut faire rebondir sa balle plus haut que le panneau de basketball?
30. Jouer contre le mur ou en l'air. Qui peut faire 1–2 tours sur soi-même avant de rattraper la balle?
31. Position assise en tailleur ou jambes écartées: rouler la balle en un grand cercle autour de soi (fig. 31).
32. Passer la balle en cercle autour de la taille; les pieds restent fixés au sol, mais les hanches doivent éviter tout contact avec la balle.
33. A la station, immobile: dribbler autour du corps.
34. Dribbler en sautillant sur place ou dans diverses directions, en station latérale ou transversale écartée, avec des rotations.
35. Dribbler en se déplaçant: pas marchés sautillés en avant et pas chassés de côté.
36. Sauter de diverses façons par-dessus les balles posées sur le sol.



24

25

31

Cordes à sauter

Les cordes à sauter avec nœuds aux extrémités peuvent être adaptées à la taille des élèves en les enroulant autour des mains.
Longueur: pour le débutant, la corde passée sous les pieds est tenue à hauteur des hanches; par la suite, elle peut être plus longue.
L'utilisation de la petite corde pour la course et le saut est mentionnée dans le chapitre «Athlétisme».

Exemple de leçon, 3e année scolaire

MT Ia: Mise en train

1. Trois cow-boys attrapent des chevaux sauvages avec leurs lassos.
2. Sauter à la corde avec petits sauts de course, sur place ou en avançant; en plein air, concours sur 50 m environ.

Ib: Education du mouvement et de la tenue

↑ 3. Marcher sur la pointe des pieds en tenant la corde tendue derrière les épaules, en avant, de côté, en arrière, en effectuant un tour sur place (fig. 3).

A 4. Sauter librement à la corde; puis exercer une forme spéciale.

↓ 5. «Battre le blé». Frapper sur le sol avec la corde pliée en deux ou en trois (fig. 5).

6. Bras levés obliques en haut, corde pliée en deux, tendue: marcher avec un mouvement asymétrique bien marqué.

A 7. Endurance: sauter à la corde sur place, à pieds joints, avec mouvement de ressort. Compter le nombre de sauts réalisés.

♂ 8. Nouer la corde pliée en quatre. La lancer le plus loin possible, ou contre le panneau de basketball.

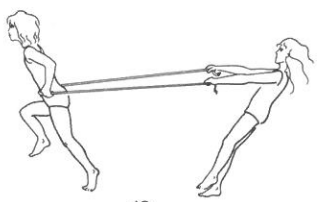
3

Autres exercices

MT Ia: Mise en train

9. Se promener librement en sautant à la corde. Reprendre aussi les formes traditionnelles.
10. Attelage à deux; tenir la corde avec les mains autour du ventre; marcher, courir, galoper; le «char» penche légèrement en arrière (fig. 10).
11. Les cordes posées sur le sol représentent les nids; courir librement entre les nids, sauter par-dessus.
12. Marcher, courir et sauter avec les cordes, selon les possibilités des enfants.
13. Chercher une place, cordes posées sur le sol.

5



10

14. «Les queues de souris». Chacun poursuit ses camarades en essayant de faire tomber les cordes attachées avec un nœud simple autour du corps, en marchant dessus (fig. 14).

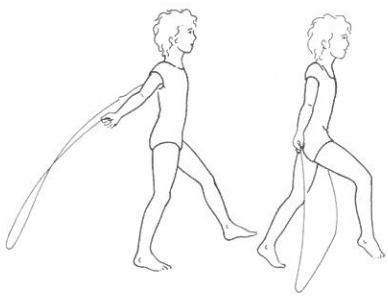
Ib: Education du mouvement et de la tenue

15. Marcher en équilibre sur la corde tendue ou posée en cercle sur le sol; aussi en fermant les yeux.
16. Position assise, jambes allongées ou en tailleur, corde pliée en trois ou en quatre, tenue à deux mains au-dessus de la tête: abaisser la corde derrière le dos jusqu'au sol, la ramener au-dessus de la tête en se redressant bien.
17. A genoux, assis sur les talons, torse fléchi en avant; les mains sont posées sur la corde pliée en quatre et placée devant les genoux. «L'escargot»: glisser en avant sur le sol et revenir en arrière en s'appuyant sur la corde (fig. 17).

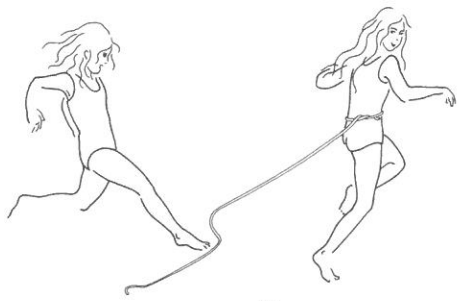
17

18. Tenir la corde à deux, à hauteur des hanches, en colonne ou en ordre libre: passer par-dessus les cordes en marchant comme des cigognes ou par-dessous comme des nains.
19. A plat ventre, les mains posées à hauteur d'épaules sur la corde tendue sur le sol. Se soulever en appui facial, avancer à petits pas et jambes tendues jusqu'à la corde et revenir à la position à plat ventre.
20. Qui peut sauter à la corde en position accroupie?
21. Corde pliée en deux ou en trois: tourner les bras en huit à gauche et à droite du corps.
22. A plat ventre, corde pliée en quatre tendue à bout de bras. Bercer le corps puis rouler de côté, sans s'arrêter et sans que les pieds et les mains touchent le sol (fig. 22).
23. Initiation au saut à la corde
    a) Balancer la corde en un grand cercle d'arrière en avant pour frapper le sol, passer par-dessus la corde (fig. 23a).
    b) Comme a); cependant, courir par-dessus la corde dès qu'elle touche le sol.
    c) Comme b), mais sauter par-dessus la corde dès qu'elle touche le sol.
    d) Comme c), mais essayer, sitôt après le saut, de tourner à nouveau la corde.

22



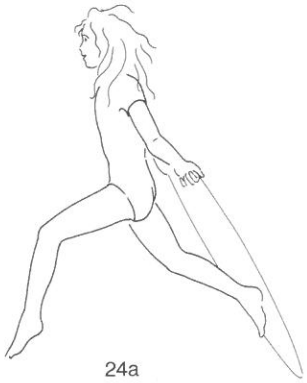
23a



14

24b

24. Diverses formes de saut à la corde
    a) Petits ou grands sauts de course sur place ou en courant (fig. 24a).
    b) Sur place, sauter jambes serrées (en l'air, les jambes sont tendues), avec ou sans mouvement de ressort, lentement ou rapidement (fig. 24b).
    c) Sur place, sauter deux fois pour un tour de corde en levant les genoux.
    d) Sur place, sauter sur un pied, avec ou sans mouvement de ressort.
    e) Sur place, sauter en croisant les bras devant le corps.
    f) Sur place, tourner deux fois la corde pour un saut plus marqué (double tour).
    g) Sauter par-dessus la corde pliée en deux, tenue d'une main et tournée depuis le côté.
25. Les filles montrent ce dont elles sont capables et comment elles peuvent combiner divers exercices.



24a

Cerceaux

Cerceaux en bois collé, ø 80 cm

Exemple de leçon, 2e année scolaire (plein air)

MT Ia: Mise en train

1. Rouler librement les cerceaux dans une direction donnée. Qui peut faire rouler son cerceau en ligne droite?
2. Faire rouler le cerceau; pendant qu'il roule, tourner autour et le pousser à nouveau.

Ib: Education du mouvement et de la tenue

↑ 3. Prendre délicatement le cerceau sur le sol, comme un plateau chargé de verres, le lever le plus haut possible et marcher sur la pointe des pieds; le déposer à nouveau sur le sol (fig. 3).

↓ 4. Tenir le cerceau verticalement sur le sol, sur le côté gauche. Passer à travers le cerceau et le ramener sur le côté gauche en se relevant, ainsi de suite. Concours: traverser 15 fois le cerceau et s'asseoir (fig. 4).

A 5. Qui peut faire rouler le cerceau de sa «mauvaise» main? Qui peut alterner main gauche, main droite?

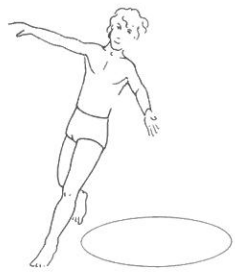
♂ 6. Position assise: qui peut poser le cerceau à deux mains derrière soi et le reprendre par l'autre côté? Veiller à bien redresser le torse en passant le cerceau devant soi (fig. 6).

A 7. Déposer les cerceaux à égale distance les uns des autres, sur 2–3 lignes. Courir en slalom comme des aviateurs, comme des skieurs; concours par groupes (fig. 7).

3

4

6



7

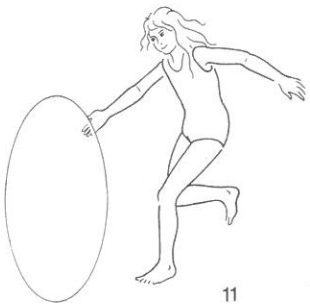
Autres exercices

MT Ia: Mise en train

8. Cerceaux posés sur le sol: courir entre les cerceaux et sauter par-dessus.
9. Courir en tenant le cerceau comme un volant d'auto.
10. Apprendre à rouler le cerceau: pousser et accompagner le cerceau par-derrière, avec les doigts, sans le frapper (fig. 10).
11. Conduire le cerceau à gauche et à droite avec le plat de la main. Qui peut slalomer avec son cerceau (fig. 11)?
12. Par lignes, avec de grands intervalles: pousser fortement le cerceau, attendre qu'il soit arrêté et courir se placer à l'intérieur. Qui est arrivé le plus loin?
13. Petits concours en roulant le cerceau (fig. 13).
14. Par couples; faire rouler le cerceau de l'un à l'autre. Essayer également avec deux cerceaux qui se croisent.
15. Qui peut faire rouler son cerceau en courant en arrière?

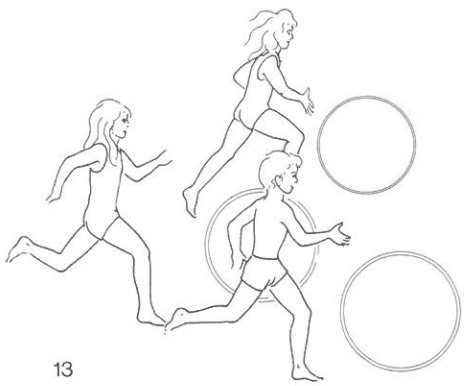
Ib: Education du mouvement et de la tenue

16. «Le géant». Tenir le cerceau comme un toit au-dessus de la tête; marcher, courir légèrement dans toutes les directions.
17. Marcher en équilibre sur le cerceau posé sur le sol, en avant et en arrière.
18. Appui facial, les pieds ou les mains au centre du cerceau: se déplacer avec les mains ou les pieds en un grand cercle autour du cerceau; maintenir les hanches vers le haut.
19. Tenir le cerceau horizontalement le plus haut possible. Qui peut s'asseoir en tailleur et se relever en maintenant le cerceau dans la même position?
20. Deux groupes d'élèves tiennent leur cerceau à la verticale pour former un tunnel. Les deux autres groupes, les tigres, traversent le tunnel sans toucher les cerceaux, pour se rendre dans l'arène.
21. Deux groupes sont à genoux et tiennent leurs cerceaux à hauteur de hanches, à l'horizontale, en lignes ou en ordre libre. Deux autres groupes passent dans les cerceaux – comme des cigognes – sans les toucher.



11

10

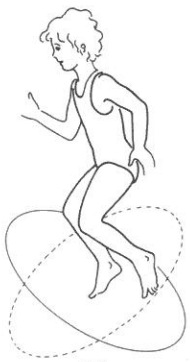


13

22. Les cerceaux sont posés sur le sol, en lignes ou en zig-zag. Sauter de l'un à l'autre avec des sauts de lièvre, de grenouille ou de moineau. Adapter les intervalles entre les cerceaux (fig. 22).
23. Sauter tête en avant à travers le cerceau qui roule et continuer à le pousser.
24. Position assise dans le cerceau, appui sur les mains: toucher alternativement le sol avec la pointe des pieds à l'extérieur du cerceau, avec les talons à l'intérieur (fig. 24).

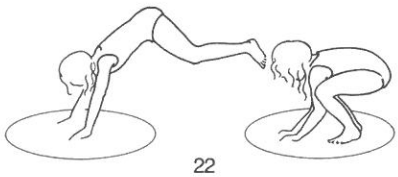
24

♂ 25. Par couples, station latérale écartée, dos à dos à environ 1 m de distance: se passer le cerceau tenu horizontalement en lui faisant décrire un huit; aussi dans la position assise, jambes écartées.
26. Position à genoux ou à la station, cerceau tenu verticalement au-dessus de la tête, bras tendus: flexion latérale élevée avec ou sans mouvement de ressort.
27. Faire tourner le cerceau autour de la taille: «hulla-hop» ou «go-dille». Inverser le sens; aussi en sautillant.
♀ 28. Sautiller par-dessus le cerceau posé sur le sol: à l'intérieur et à l'extérieur, à pieds joints, en zig-zag le long du cerceau, sur un pied, etc.
29. Faire tourner le cerceau sur place sur lui-même. Dès qu'il fait mine de s'arrêter, essayons vite de sauter dans le cerceau, d'en ressortir (fig. 29).

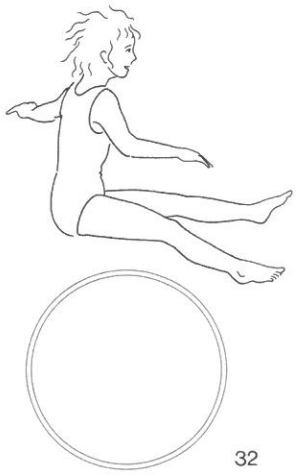


29

30. Qui peut sauter à la corde avec son cerceau?
31. Faire rouler le cerceau en marchant et sautillant en avant, avec des pas chassés de côté.
32. Qui peut sauter (ciseau) par-dessus le cerceau qui roule (fig. 32)?
33. Divers jeux où il faut chercher une place; par exemple: Les cerceaux sont dispersés sur le sol. Il y a 1–3 cerceaux de moins que le nombre d'élèves. Ceux-ci sautillent entre les cerceaux en chantant ensemble:
Joli tambour revenant de la guerre, (bis) Et ran, tan, plan!
A ce moment, chacun essaie de se placer dans un cerceau.
34. La lutte par traction en cercle, page 143.



22

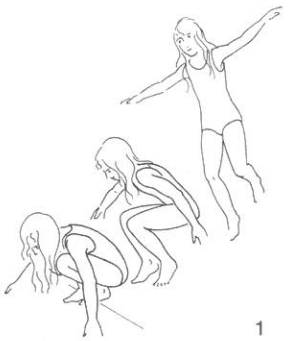


32

III. Exercices sans engin à mains

Indications

Les premiers exercices s'adressent particulièrement aux jeunes élèves; les suivants sont en général donnés selon un ordre croissant de difficulté.



1

Exemple de leçon, 1re année scolaire (milieu)

L'accent est mis sur les exercices de tenue; exercices d'imitation après une course au bord de la rivière ou du lac.

MT Ia: Mise en train

1. Voler librement comme les mouettes; au signal, se poser sur une barrière (fig. 1).
2. Comme 1., mais cette fois la mouette plonge vers la surface de l'eau, attrape quelque nourriture et remonte.

Ib: Education du mouvement et de la tenue

♂ 3. Pagayer comme dans un canoë; position assise, jambes tendues, bras en avant; ample balancement des hanches et mouvement arrondi de pagaie avec les bras pour glisser en avant (fig. 3). Aussi en chantant: «En bateau, ma mie, ma mie ...», page 42/7.

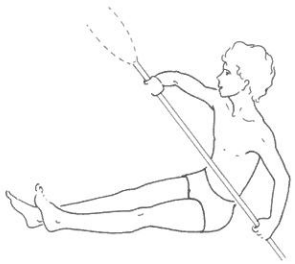
↑ 4. Nous sommes allongés comme un canot sur l'eau; position à plat ventre, bras tendus en avant: décoller légèrement bras et jambes, et balancer doucement en s'allongeant.

A 5. Les petits poissons nagent en essaim: des deux côtés de la salle, deux groupes s'élancent et se croisent sans se toucher; différentes manières de se déplacer.

↑ 6. Nous marchons sur la pointe des pieds dans l'eau, car l'eau monte jusqu'à notre bouche (fig. 6).

↓ 7. «Le pédalo». Position assise en équilibre: pédaler (fig. 7).

A 8. «Le passeur hollandais», voir page 133.



3

Exemple de leçon, 4e année scolaire (2e moitié)

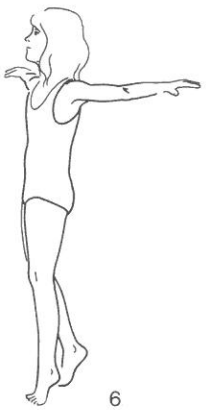
L'éducation du mouvement et de la tenue comprend des exercices préparatoires au saut entre bras qui sera étudié dans la partie principale de la leçon. Le but recherché par ces mouvements apparentés doit être expliqué aux élèves.

MT Ia: Mise en train

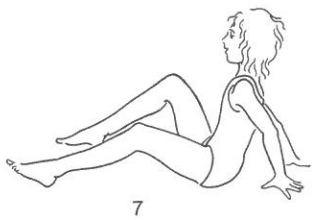
1. Poursuite un contre un.
2. Huit pas courus en effectuant un tour complet sur soi-même aux 3e et 4e pas; répéter plusieurs fois, aussi avec un saut tournant.

Ib: Education du mouvement et de la tenue

↑ 3. Un cordeau élastique (ruban) est tendu à travers la salle, à 2 m de hauteur. A environ 50 cm, huit cerceaux sont posés sur le sol. Qui pourra, après trois pas d'élan et avec un appel des deux pieds dans un cerceau, sauter et toucher le cordeau avec la tête?

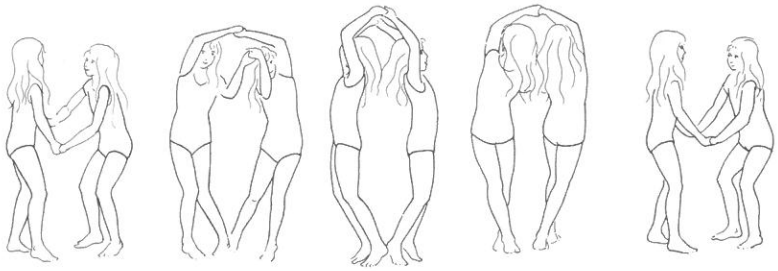


6

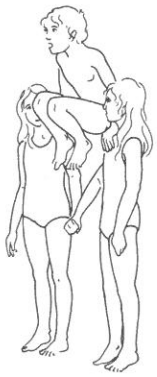


7

♂ 4. «Tourner l'omelette». Par couples, face à face, station latérale écartée, prise des mains: deux balancements d'élan de côté et de côté en haut permettent une rotation par-dessous les bras et un nouveau balancement (fig. 4).



4



7

↓ 5. Sauts de lièvre; les bras vont chercher l'appui loin en avant (étude de la phase de vol).

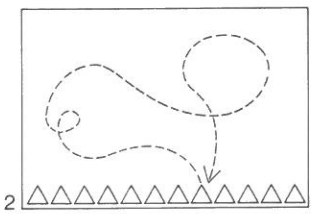
↑ 6. De la position de balance faciale, s'abaisser à l'appui sur les mains et ruer comme un âne; aussi s'élancer à l'appui renversé passager sur les mains.

A 7. Le groupe A forme un cercle de front, mains tenues souplement à hauteur des hanches; les élèves du groupe B essaient de sauter par-dessus les mains de leurs camarades, en s'appuyant sur leurs épaules pour entrer et sortir du cercle. Aussi avec 3 pas d'élan (fig. 7).

Autres exercices

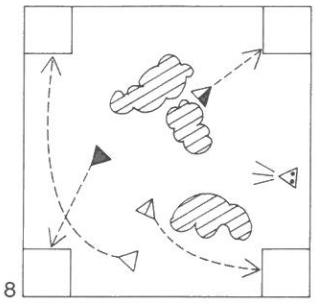
MT Ia: Mise en train

Les exercices 1 à 10 sont spécialement adaptés pour de jeunes élèves; orientation spatiale, sens communautaire et formations diverses.

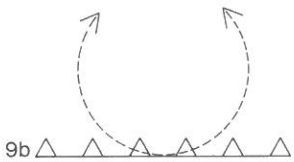


2

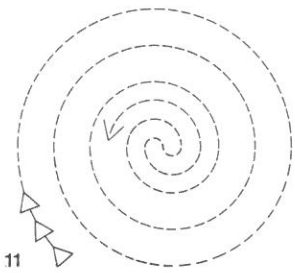
1. Se promener sur le terrain, dans la salle; observer et nommer les installations, les engins, les murs de la salle, les lignes marquées sur le sol.
2. Marcher, courir, sautiller librement; au signal, se placer rapidement dos à la paroi du côté des fenêtres; qui pourra retrouver sa place près de la paroi après un petit tour dans la salle (fig. 2)?
3. A la station, en position assise ou couchée: se tourner rapidement face aux espaliers, aux fenêtres, etc.
4. En colonne par deux, prise des mains croisée; marcher en chantant «Le petit chien»; faire demi-tour et continuer. Voir «Rondes et petites danses», page 161.
5. Marcher, courir, sautiller librement dans un espace donné: au signal, s'asseoir, pivoter dans la position assise un tour sur soi-même et se relever bras écartés en tournant comme une toupie, sans toucher ses voisins. On est en place alors pour faire de la gymnastique.
6. Changements rapides entre la disposition sur une ligne précise et le rassemblement en essaim dans un espace déterminé.
7. Deux (trois, quatre) groupes se rassemblent rapidement sur diverses lignes, dans des endroits précis. Se déplacer de différentes manières.



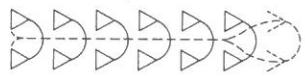
8



9b



11



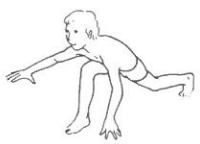
15

MT 8. Former 4 groupes. Chaque groupe porte le nom d'un animal sauvage et dispose d'un refuge dans le coin de la salle ou du terrain. Les animaux se promènent dans la forêt. Survient un chien de chasse qui aboie, tous les animaux se sauvent dans leur refuge (fig. 8).

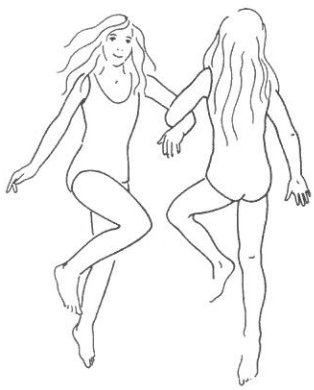
9. Former un cercle:
   a) sur le cercle marqué sur le sol;
   b) sur un rang, mains saisies, les deux extrémités de la ligne se rejoignent (fig. 9b);
   c) en essaim, se rapprocher de la maîtresse, saisir les mains et, sans rompre la chaîne, reculer.
10. Apprendre à se mettre sur un rang, par ordre de grandeur; pour commencer, toujours sur la même ligne.

Thème principal: marcher

11. «L'escargot géant». En colonne par un, se donner la main; la maîtresse est en tête (fig. 11).
12. Marcher au rythme d'une chanson.
13. Marcher et varier la cadence en frappant dans les mains; accentuer certains pas en frappant du pied ou dans les mains.
14. Marcher sur des rythmes divers: écouter le tambourin et s'y adapter rapidement.
15. Marcher en colonne par deux dans la salle et former une voûte en se tenant les mains; le dernier couple passe en courant sous la voûte et vient se placer en tête; les autres couples se suivent sans interruption (fig. 15).
16. Marche à l'indienne alternant avec la marche sur la pointe des pieds; observation des alentours (fig. 16).
17. Marcher alternativement sur la pointe des pieds, sur les talons, sur le bord extérieur des pieds.
18. Alterner des pas de géant et des petits pas rapides en balançant les bras fléchis.
19. Marcher (courir) par couples. Au signal, changer de place ou passer entre les jambes écartées de son camarade; ou encore crocher les bras gauches et sautiller en cercle (fig. 19).
20. Marcher en avant, de côté, en arrière, en croisant les jambes; par la suite, même exercice en courant et en sautant.



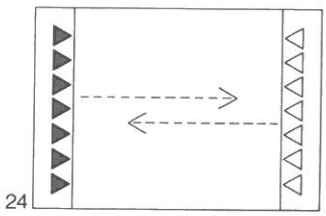
16



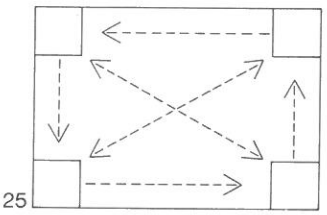
19

Thème principal: courir

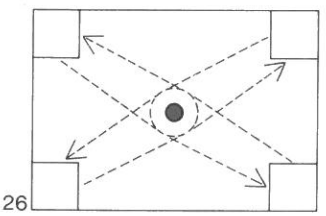
MT 21. Courir selon le rythme donné: lentement, plus rapidement, en levant les talons en arrière, en levant les genoux, sur place, dans différentes directions, etc.


24

22. Imiter le vol de divers oiseaux.
23. Voler comme les avions, librement, autour des camarades, des arbres, grimper, virer sur l'aile; atterrir en douceur sur le sol.
24. Traverser la salle en courant ou en marchant de différentes manières. Egalement sous forme de concours entre deux équipes (fig. 24).
25. Quatre groupes, dans les coins. Changer de place. Aussi sous forme de concours en variant la manière de marcher. Afin d'éviter toute collision, faire concourir seulement deux groupes à la fois (fig. 25).


25

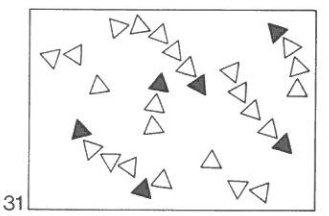
26. «Ilot de circulation». Courir en quatre groupes; tourner à gauche, diverses possibilités de course (fig. 26).
27. Réaction: courir, au signal, s'allonger, s'asseoir, grimper contre les parois (inondation), etc.
28. Huit pas courus en avant, huit pas courus en cercle.
29. Courir avec des demi-tours ou des tours entiers.
30. Petits jeux de course.
31. Formation de groupes pendant la course; exemple: les enfants courent librement en essaim; au signal, ils se groupent derrière quelques «chefs» porteurs de sautoirs en s'efforçant de former des groupes de même effectif. A répéter jusqu'à ce que le résultat soit obtenu rapidement (fig. 31).


26

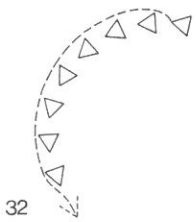
32. Plusieurs groupes courent en colonne par un dans une direction donnée ou librement; au signal, le premier de chaque groupe passe en queue de colonne; ou: le dernier du groupe accélère et passe en tête de colonne (fig. 32).

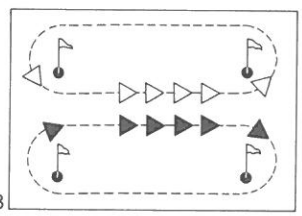
Thème principal: sauter et sautiller

33. Pas marché sautillé avec balancement asymétrique des bras: en avant, en arrière, bas et long, haut en levant les genoux; aussi en alternant avec la marche et la course.
34. Marcher et courir en alternance avec des sautillés; sautiller, sur un ou deux pieds, en écartant et en fermant les jambes, en tournant sur soi-même, etc.

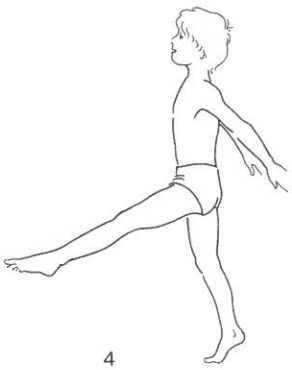

31

35. Pas de galop en avant en cherchant l'élévation; aussi en alternance avec la marche et la course.
36. Pas chassé de côté; aussi par couples, face à face, en se donnant les mains, avec saut d'arrêt à pieds joints et changement de direction, avec demi-tour, etc.
37. Alterner la course et le saut de course par-dessus de petits obstacles; par exemple, par-dessus des camarades couchés ou à quatre pattes ou par-dessus les bancs suédois; aussi avec des rotations.
38. Polonaise avec différentes formes de course, de sautillé et de saut (fig. 38).
39. Rondes ou danses connues.


32


38

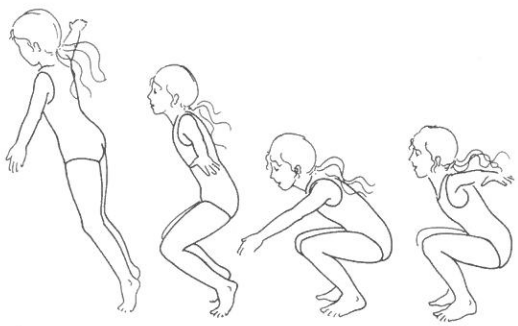
Extension



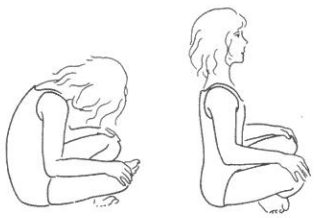
4

Les exercices 1 à 10 conviennent surtout aux jeunes écoliers; ils sont présentés sous une forme imagée.

1. Position assise, couchée ou à la station: s'étirer comme au réveil.
2. Suspendre la lessive.
3. Marcher comme un géant, puis comme un nain; le nain marche aussi en se tenant bien droit.
4. «Le coq fier». Marcher sur la pointe des pieds et lancer les jambes tendues en avant (fig. 4).
5. Chien et chat. Marcher à quatre pattes; les chats poursuivis par le chien font le gros dos.
6. L'oiselet apprend à voler. Soulever les ailes progressivement jusque de côté et voler sur une petite distance (fig. 6).
7. Chasser les moustiques. Frapper devant la poitrine, à hauteur de tête et très haut.
8. Avancer près du sol comme le renard.
9. Marcher comme un homme fatigué, puis comme un homme fier.
10. A plat ventre, appui sur les avant-bras, à côté du corps: ramper en avant, jambes tendues; même exercice en tenant les bras derrière le dos.
11. Marcher sur la pointe des pieds, bras levés de côté ou mains à la nuque. Le regard passe au-dessus des camarades.
12. Position assise en tailleur, mains posées sur les genoux: relâcher, puis redresser lentement le torse (fig. 12).
13. A plat ventre, bras le long du corps, paumes des mains au sol. Allonger le corps, puis lever légèrement la tête et les épaules (regarder au loin). Ne pas bloquer la respiration.
14. «L'escargot sort de sa maison». A genoux, assis sur les talons, appui sur les coudes. Avancer sur les coudes jusqu'à ce que le dos soit bien allongé; puis revenir en arrière.
15. Petite balance en position à genoux avec appui des mains sur le sol: lever le bras gauche et la jambe droite à l'horizontale et chercher à s'allonger. Même exercice à la station.
16. Au signal, changer de position: position assise, à plat ventre, sur le dos, en tailleur, à la bougie, etc. Veiller toujours à une bonne extension ou bonne tenue.
17. A plat ventre en travers du banc: mouvements des bras et des jambes de la brasse poitrine.

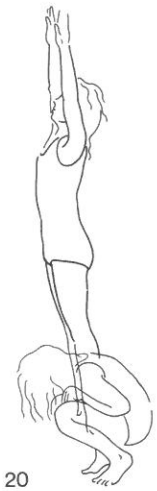


6



12

19



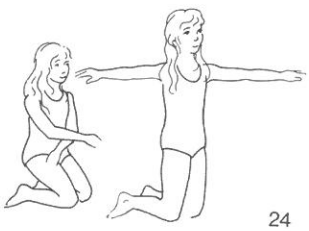
20

↕ 18. A la station: mouvements des bras du crawl dos: même exercice couché sur le dos ou à la station dos contre la paroi.
19. Position couchée sur le dos: tendre et relâcher plusieurs fois le bras droit et la jambe gauche; puis s'asseoir, saisir les genoux pour les entourer complètement avec les bras (fig. 19).
20. «La fusée». De la position accroupie: mouvement de ressort, puis extension rapide du corps en levant les bras en haut, les mains passant près du corps; revenir souplement à la position accroupie (fig. 20).
21. Marcher à quatre pattes; la jambe délestée doit être levée haut en arrière avant d'être posée (fig. 21).
22. Position à genoux, assis sur les talons: balancer les bras en avant et en arrière avec mouvement de ressort des hanches pour sauter à la position accroupie; par la suite, se relever et enchaîner avec une balance faciale.
23. Position couchée sur le dos: mouvements des bras et des jambes de la brasse dos.
24. Position à genoux, assis sur les talons; élan des bras en dedans, se relever à la position à genoux en levant les bras de côté (fig. 24).

Flexion

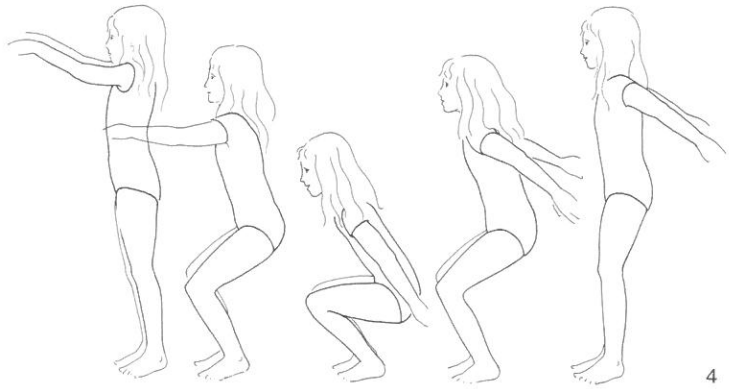
↓ Les exercices d'imitation 1 à 7 conviennent particulièrement aux jeunes élèves.
1. Marcher comme la cigogne.
2. Marcher comme les nains, les mains posées sur les genoux, le dos droit. Alterner avec le «hanneton sur le dos»; agiter les jambes (fig. 2).
3. Pédaler sur place et en avançant: lever les genoux, allonger la jambe d'appui, varier les vitesses. Même exercice couché sur le dos.

21



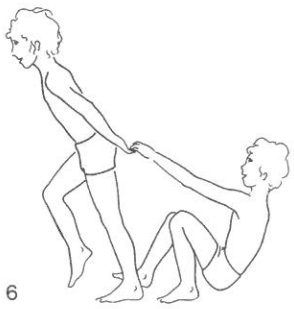
24

2

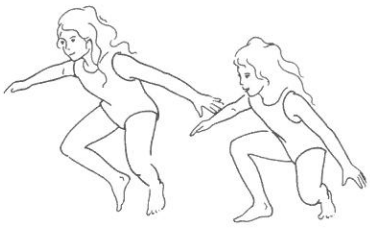


4

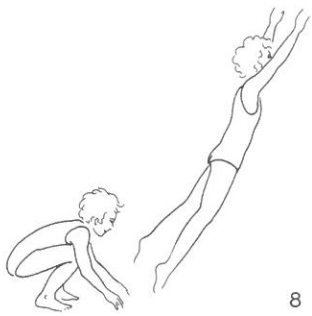
4. Petite et grande cloches. Mouvements de ressort des genoux et des hanches en balançant les deux bras en avant et en arrière (fig. 4).
5. Frapper deux fois dans les mains, sur les genoux et sur le sol. Même exercice en canon avec deux groupes face à face.
6. Tirer la charrette. Le «cheval» tire «la charrette» en marchant; le camarade qui se laisse tirer avance à petits pas, en position accroupie, accroché par les mains (fig. 6).
7. Marcher comme les corbeaux. Alterner la marche et le sautillé en position accroupie (fig. 7).
8. Sauter comme la grenouille (fig. 8).
9. Sauter comme le lièvre. Poser les pieds à côté ou entre les mains.
10. Qui peut passer par-dessus ses mains jointes? Aussi en position assise (fig. 10).
11. Position assise en tailleur, bras levés de côté: se relever, s'asseoir sans l'aide des mains.
12. Position à plat ventre, appui des mains sur le sol à hauteur d'épaules: passer les jambes entre les bras à la position couchée dorsale et retour.
13. Position assise, jambes tendues. Rouler en arrière pour toucher le sol avec les pieds et revenir en avant à la position initiale. Même exercice, mais saisir les genoux en roulant en avant à la position accroupie (fig. 13).
14. «Battre le blé». Frapper sur le sol avec un ou les deux bras, après un élan en avant ou en arrière en haut.



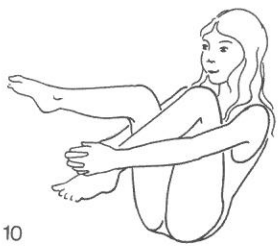
6



7

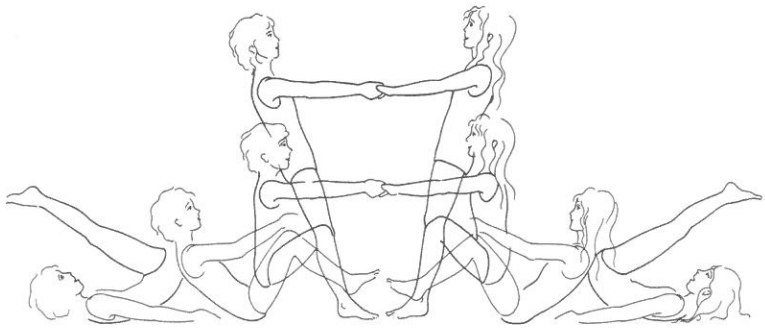


8



10

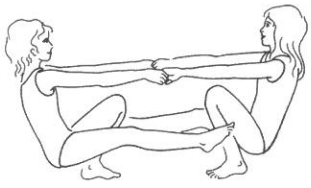
13



16

15. Par deux, face à face, prise des mains, bras tendus: s'asseoir et se relever ensemble ou alternativement. Même exercice: s'asseoir en même temps, lâcher les mains, rouler en arrière puis en avant, saisir les mains pour se relever (fig. 15).
16. Position couchée sur le dos: ramener les deux pieds, plante contre plante, et les tirer à deux mains pour toucher son nez. Essayer aussi de se coiffer avec un pied (fig. 16).
17. Position couchée sur le dos: fléchir les jambes, les lever à la verticale et les baisser lentement jusqu'au sol (respirer régulièrement).
18. Position assise en tailleur, mains à la nuque: changer le croisement des jambes sans toucher le sol avec les pieds.
19. Position assise, jambes fléchies, genoux écartés, les mains tenant les pieds: allonger les jambes et les ramener sans perdre l'équilibre (fig. 19).
20. Balancer souplement la jambe en avant en arrière avec mouvement de ressort de la jambe d'appui.
21. Par couples, position assise, face à face, mains saisies: redresser le torse et ramer en aller-retour.
22. «La cafetière». Aussi à deux, avec prise des mains (fig. 22).
23. Descente à ski dans la position de l'œuf: amortir les inégalités du terrain, effectuer quelques petits sauts et se recevoir souplement sur toute la surface des pieds (fig. 23).
24. Appui facial sur les mains et les pieds:
    a) sauter à la position accroupie entre les mains et retour à l'appui facial avec mouvement de ressort;
    b) sauter à la position écartée en dehors des mains et retour à l'appui facial avec mouvement de ressort.
    (Exercices préparatoires pour les sauts entre bras et écarté.)

19



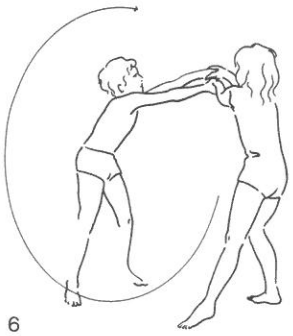
22

23

25

↓ 25. Par couples, face à face, position accroupie, paumes des mains dirigées vers l'avant: se repousser mains contre mains. Qui arrive à faire tomber son adversaire (fig. 25)?

Rotation et flexion latérale

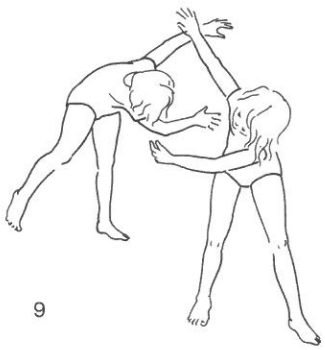


6

♂♀

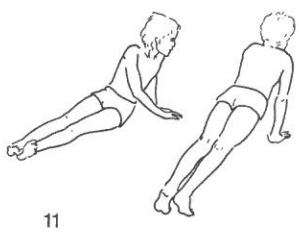
Nos 1 à 9: spécialement adaptés aux jeunes écoliers.

1. Les chats s'approchent (en rampant) d'une souris qui veille sur un petit côté de la salle. Jusqu'où les chats pourront-ils s'approcher sans que la souris les entende?
2. Ramper sur le ventre, les mains sur le dos.
3. «Chasser les moustiques». Frapper dans les mains, à gauche, à droite, en haut et en bas, près ou loin du corps.
4. Laver les fenêtres ou les murs avec de grands mouvements latéraux.
5. Blanchir le plafond, mouvements de va-et-vient le plus haut possible.
6. Tourner la grande roue. Egalement à deux, face à face, avec prise des mains (fig. 6).
7. Position assise jambes tendues, bras levés de côté; balancer de côté en chantant:
   – En bateau, ma mie, ma mie,
   En bateau, ma mie sur l'eau.
   Quand il fait de grosses vagues,
   Le bateau fait «plouf» dans l'eau.
   A «plouf», se laisser tomber de côté sur le sol et rouler un tour sur soi-même.
8. «L'hélicoptère». Station latérale écartée: dessiner de grands cercles avec les deux bras au-dessus de la tête.
9. «L'éléphant». Station latérale écartée, torse fléchi en avant: balancer les bras et le torse à gauche et à droite; aussi en marchant; de temps en temps, «tourner la trompe» en cercles complets (fig. 9).
10. A plat ventre, bras allongés: au signal, rouler sur le côté gauche et se ramasser «en paquet» sur soi-même. Revenir lentement à plat ventre (fig. 10).
11. Position assise, jambes tendues, mains posées à gauche à côté du corps: tourner le corps à gauche à l'appui facial; continuer la rotation pour revenir à la position assise et répéter plusieurs fois l'exercice (fig. 11).



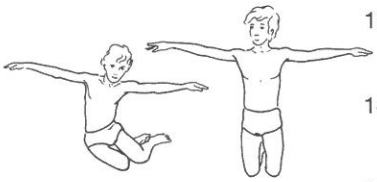
9

10

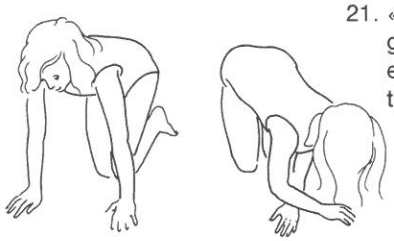


11

12. Position couchée à plat ventre, bras tendus en avant; bercer le corps de côté et rouler autour de l'axe longitudinal, en aller-retour, ou toujours dans la même direction; aussi à deux, face à face, avec prise des mains.
13. A genoux, bras levés obliques en haut: flexion latérale élevée (l'arbre dans le vent); contrôler l'extension du haut de la colonne vertébrale.
14. A genoux, appui des mains sur le sol: déplacer alternativement les mains à gauche de côté, vers l'arrière jusque près des pieds; regarder les pieds (fig. 14).
15. Mains jointes derrière le dos: se mettre à plat ventre et se relever sans l'aide des mains.
16. A genoux, bras levés de côté ou mains à la nuque: s'asseoir à gauche ou à droite à côté des pieds; se redresser complètement à chaque changement de côté; pour varier, rouler en arrière sur le dos et revenir à la position à genoux (fig. 16).
17. Par couples, face à face en se donnant les mains: passer une jambe du même côté par-dessus les mains, faire un tour en dehors sans lâcher les prises, passer les mains au-dessus de la tête et sortir l'autre jambe (fig. 17).
18. Par couples, face à face, position assise, jambes écartées, mains saisies: cercles du torse par la gauche (tourner une grande roue horizontale).
19. Position accroupie: se balancer de côté pour prendre l'élan et faire la petite roue; aussi plusieurs roues de suite dans la même direction, puis dans l'autre.
20. «Rouler le tonneau». Position assise, jambes fléchies, genoux écartés, les mains saisissent les pieds: élan de côté, rouler en cercle en tirant la tête en avant (fig. 20).
21. «Le soleil». A genoux, assis sur les talons, torse fléchi oblique à gauche en arrière: se relever sur les genoux en balançant les bras en avant en haut, pour revenir à la position assise sur les talons, torse fléchi oblique à droite en arrière (fig. 21).



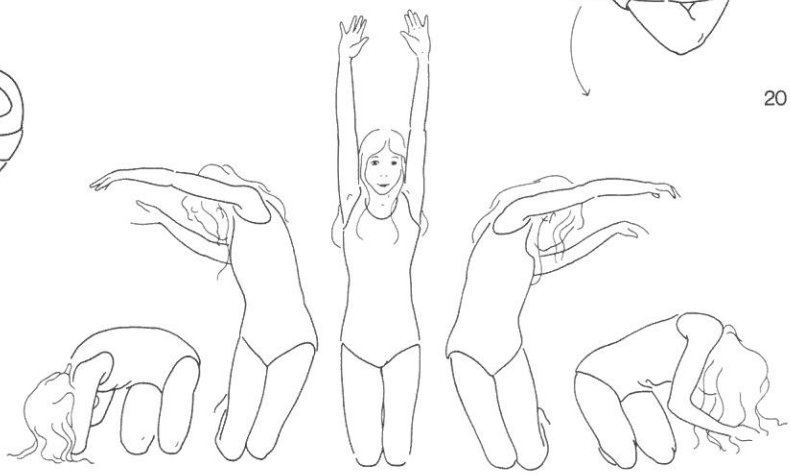
16



14

17

20



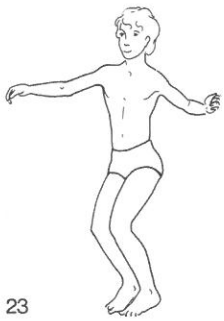
21

22

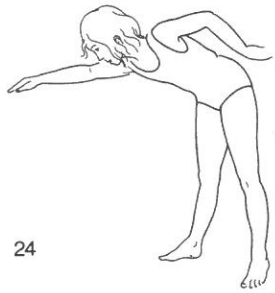
♂ 22. «Le couteau de poche». Couché à plat ventre, bras tendus en avant: se tourner sur le côté gauche et fermer le couteau en gardant les bras et les jambes tendus; changer rapidement de côté en passant toujours par la position couchée à plat ventre tendue (fig. 22).

23. «Godiller» comme les skieurs en sautillant sur place, en avant, en arrière (fig. 23).

24. A la station, torse incliné en avant: mouvement des bras du crawl poitrine (fig. 24).



23



24

Aisance

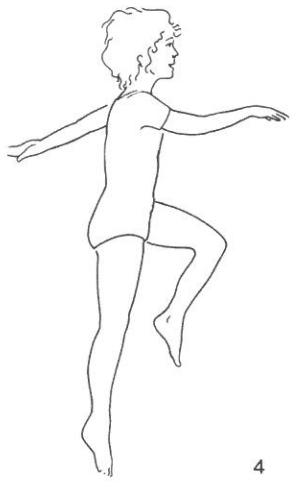
Mouvements de ressort – sautiller – sauter

A Les nos 1 à 10 conviennent aux jeunes élèves.
Voir aussi la matière dans les exercices de mise en train (MT).

1. Les enfants dansent librement sur le terrain, seuls, à deux ou par groupes.
2. Mouvements de ressort sur place, bonne extension des chevilles (fig. 2).
3. Sautiller comme une balle; bonne extension des articulations concernées par le saut. Même exercice avec des rotations ou des déplacements dans tous les sens (fig. 3).
4. Pas marché sautillé, avec mouvement asymétrique des bras, en avant, en arrière, plat et long, haut et court (fig. 4).
5. Les moineaux sautillent dans le jardin (position accroupie). La paysanne frappe dans ses mains et tous les moineaux s'envolent. Mais ils reviennent aussitôt.

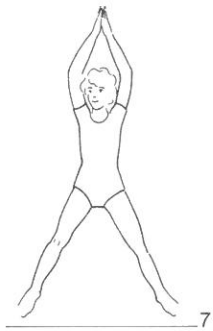
2

3



4

6

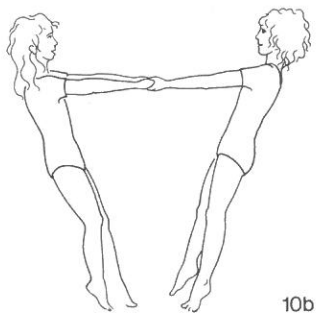


7

A

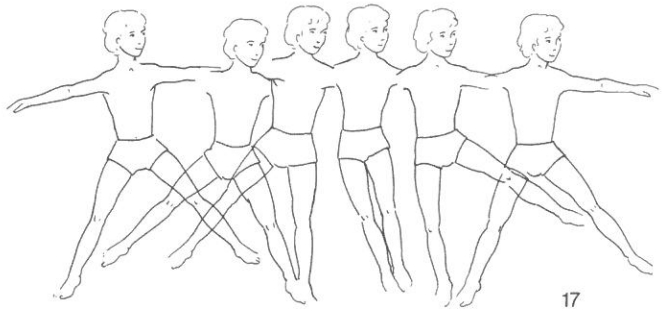
6. Galoper comme un vieux cheval, comme un cheval de course (fig. 6).
7. «Le pantin». Les enfants trouveront eux-mêmes des variantes (fig. 7).
9. Danse de clown: trouver des formes amusantes.
9. Pas marché sautillé en avant. Qui peut frapper dans ses mains, sous la jambe levée?
10. «Le carrousel»
    a) Sautiller en tournant sur un pied, en levant la jambe libre à l'horizontale et les bras de côté; même exercice par couples, en se tenant réciproquement par la cheville et les mains libres (fig. 10a).
    b) Par couples, face à face, prise des mains, pieds rapprochés; se pencher en arrière jusqu'à ce que les bras soient tendus; tourner en cercle à petits pas rapides (fig. 10b).
11. Le maître (ou un élève) démontre une suite de sauts: sur place, en écartant les jambes, sur un pied, avec une flexion profonde, etc. Les enfants imitent; valable également comme entraînement à l'endurance.
12. Sautiller sur un pied: en avant, de côté, en arrière, en cercle, en mettant un pied devant ou derrière le corps, sous forme de concours à travers la salle, etc.
13. Les rouges sont répartis dans la salle, en position à genoux avec appui sur les mains. Ce sont des obstacles que les bleus franchissent par des sauts de course (fig. 13).

10a



10b

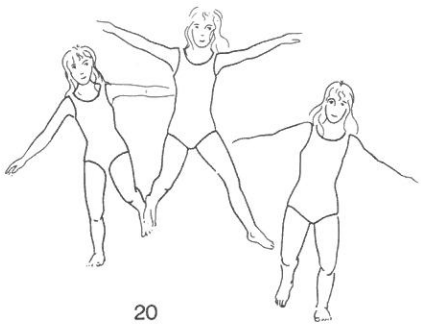
13



17

14. Sautiller plusieurs fois sur place et sauter en hauteur en tirant les genoux, tendre les jambes et retomber souplement.
15. Galoper en avant; pas de galop gauche ou droit, aussi en alternant avec la marche et la course.
16. L'attelage à deux. Tirer au pas, au trot, au galop; le «char» retient le cheval.
17. Pas chassé de côté; aussi par couples, face à face ou dos à dos, avec prise des mains (fig. 17).
18. Pas marché sautillé, pas de galop, saut de course ou saut tournant.
19. Double sautillé en balançant une jambe de côté. Trouver une suite rythmée comprenant aussi la marche et la course (fig. 19).
20. «Danse africaine». Pas sautés avec mouvements de ressort: à droite et à gauche, longs et courts, obliques en avant et en arrière, aussi en cercle (fig. 20).
21. Le long d'une ligne: suite de pas sautés en croisant les jambes par-dessus la ligne, en avant et en arrière (fig. 21).
22. Répétition des rondes et petites danses connues.

19



20

21

Athlétisme

Page

I. Introduction 47

II. Course

Entraînement général de base 49

La course dans l'introduction de la leçon 49
Jeux de course 49
Concours de groupes 49
Courses d'estafettes 50

Entraînement à la performance 51

Course de vitesse 51
- Jeux de course 51
- Suite progressive 52
- Concours de vitesse 53

Course de durée 53
- Jeux d'endurance 54
- Parcours d'endurance 54

III. Saut

Entraînement général de base 56

Le saut dans l'introduction de la leçon 56
Le saut dans la gymnastique au sol et aux agrès 56
Formes récréatives 56

Entraînement à la performance 58

Saut en hauteur 58

Page

Saut de face 58
Elan oblique du saut dorsal 59
Exercices préparatoires au saut roulé ventral 60
Saut en longueur 61
Suite progressive 62

IV. Lancer – Recevoir – Dribbler

Entraînement général de base 64

Technique de balle 64
Formes de lancer 64
Formes de réception 66
Formes de dribble 66
Entraînement de la technique de balle 67
Dans l'introduction de la leçon 67
Jeux de lancers, de réceptions et de tirs 67
Estafettes avec balles 67
Formations pour l'entraînement technique 68

Entraînement à la performance 68

Lancer de précision 68
Suite progressive 68
Lancer de distance 70
Lancer sans élan 70
Lancer avec 3 pas d'élan 71

Athlétisme

Introduction

Importance

Les activités élémentaires et naturelles de l'homme, marcher, courir, sauter, lancer constituent le point de départ de chaque discipline sportive.

Structure du chapitre

L'entraînement général de base

occupe une place prépondérante au premier degré et s'étend sur toute la leçon d'éducation physique: dans la mise en train avec les différentes formes de marche, course, saut et sautillement, dans l'éducation du mouvement et de la tenue, dans la gymnastique au sol et aux engins ainsi que dans les jeux et les danses. Le chapitre suivant montre comment cet entraînement de base conduit progressivement vers

l'entraînement à la performance.

Il s'agit de l'introduction et de l'étude de disciplines sportives sous une forme élémentaire:
- la course (course de vitesse et course d'endurance);
- le saut (saut en hauteur et saut en longueur);
- le lancer (lancer de précision et lancer de distance).

Concours

Pendant les exercices d'entraînement, les élèves réalisent, d'une manière naturelle, de remarquables performances qui doivent être encouragées par des concours adaptés. Pour faciliter l'organisation et tenir compte des principes pédagogiques, il faut préférer le concours de groupes au concours individuel. Le goût de la performance, en général très spontané, même chez les enfants les plus faibles, doit être maintenu le plus longtemps possible. Aussi, le ruban métrique et le chronomètre ne seront utilisés que très rarement.

Intensité de l'effort

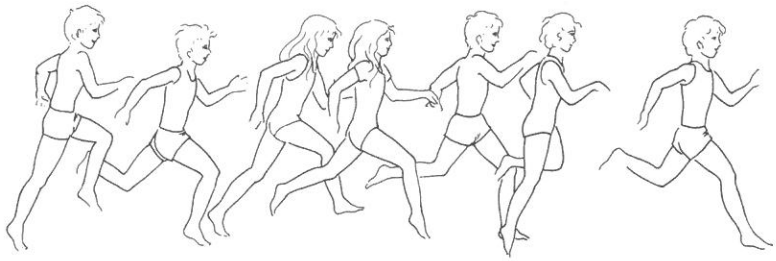
Les dernières recherches démontrent que l'intensité de l'effort chez les enfants de 7 à 10 ans a été évaluée jusqu'à maintenant trop bas, surtout en ce qui concerne l'endurance générale. Le mode de vie moderne n'exige pas assez d'effort physique. Il est très important, pour la santé des enfants, d'augmenter les capacités d'endurance générale par des courses de durée progressives et par des jeux appropriés. Un tel entraînement n'est possible que s'il est adapté aux exigences physiques et psychiques des élèves.

Directives pour l'enseignement

1. La progression commence par des jeux et des exercices récréatifs pour parvenir à des formes d'études et à une application dans des petits concours pour le contrôle des performances.
2. Les tâches proposées, intuitives et orientées vers un but précis, incitent à un mouvement correct et à une bonne performance. Exemples:
   - Qui peut sauter et toucher cette branche avec la tête?
   - Qui peut sauter sans faute d'un cerceau à l'autre, jusqu'au bout de la ligne?
3. La recherche du rythme dans la course, le saut et le lancer débute par des formes libres; elle se poursuit par un accompagnement rythmé de mouvements simples et liés, et conduit à une bonne exécution.
4. Bien que l'apprentissage de formes élémentaires se situe au premier plan, il faut toujours chercher à améliorer la qualité d'exécution; à ce degré, elle s'obtient par:
   - le sentiment du mouvement grâce à un entraînement intensif;
   - la démonstration et le commentaire de bons exemples d'élèves;
   - des exercices correctifs,

   mais jamais par des subtilités techniques.
5. L'entraînement général de base s'effectue pendant les deux premières années d'école, sous forme de travail collectif. Par contre, l'entraînement des disciplines athlétiques en vue de la performance s'accomplit en 3e et 4e années, en organisant de préférence un travail par groupes.

Course



La course, sous des formes simples et intensives, doit trouver une large place dans chaque partie principale de leçon. Si l'on néglige ce principe, l'effort physique exigé de la part des enfants est insuffisant, de sorte que la valeur de la séance d'éducation physique peut être mise en doute. L'entraînement de la course ne dépend pas d'installations ou d'agrès particuliers et ne pose pas de problème important d'organisation, même dans les classes à effectif élevé. Surtout, on aura bien en vue la bonne tenue, le déroulement harmonieux des mouvements, sans crispation.

Entraînement général de base

La course dans l'introduction de la leçon

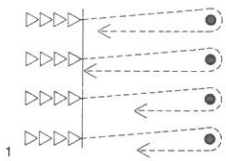
De nombreux exemples, qui permettent toutes sortes de variantes, sont présentés dans le chapitre «Education du mouvement et de la tenue».

Jeux de course

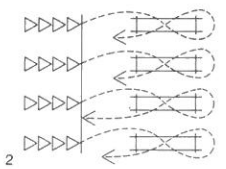
La plupart des jeux du premier degré sont de véritables jeux de course; ils se prêtent admirablement à l'entraînement de la course. Les nombreux petits jeux de poursuite ne demandent que peu de temps; ils prennent place dans toutes les phases de la leçon ou dans une progression.

Concours de groupes

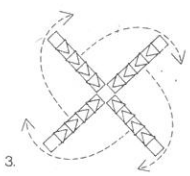
Les courses par groupes ont, pour les enfants, un caractère de jeu et permettent, en première année déjà, un entraînement intensif. Les élèves comprennent facilement le déroulement d'un tel concours; l'organisation et la réalisation prennent peu de temps. Dans l'espace où se déroule une course d'estafettes par exemple, il est possible de faire répéter trois à quatre fois un concours de groupes sur la même distance; les enfants auront ainsi produit un effort trois à quatre fois plus grand.
Organisation: 4–6 groupes prennent le départ en même temps, derrière une ligne, courent en suivant le parcours démontré par la maîtresse et viennent se placer derrière la ligne de départ dans la formation demandée. Les engins qui font l'objet d'une étude pendant la leçon peuvent être utilisés dans une course par groupes. Cependant, les obstacles ne doivent pas présenter de danger et les exercices seront facilement maîtrisés par tous les élèves.



1



2



3.

Exemples:

1 ▶ 1. Courir jusqu'à une ligne ou autour d'un piquet (arbre) et revenir; aussi en se déplaçant de différentes manières (fig. 1).
2. Comme 1., courir sous les barres parallèles en décrivant un huit (fig. 2).
3. Chaque groupe est assis sur un banc. Au signal, les élèves font le tour des bancs, dans le sens des aiguilles de la montre et reviennent à leur place de départ (fig. 3).

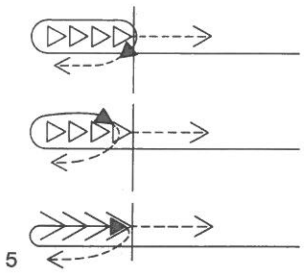
Courses d'estafettes

Le déroulement d'une course d'estafettes doit être fixé d'une manière précise et clairement démontré. Il est important de trouver une forme de relais qui empêche l'élève de partir trop tôt. Le relais en touchant la main est valable à condition que le nouveau coureur ne prenne pas un départ anticipé; le changement doit s'effectuer au piquet ou sous une autre forme appropriée. C'est un principe pédagogique que d'habituer les élèves à observer strictement les règles d'un concours.
Une telle course présente de grandes difficultés pour des débutants et l'entraînement risque de perdre son efficacité; aussi, il est recommandé d'accorder la préférence aux courses par groupes pendant les deux premières années scolaires.
Pour les courses d'estafettes, des groupes de 4–6 élèves seront formés. Les différences d'effectifs doivent être compensées par les trajets supplémentaires de certains coureurs.

Formes de relais

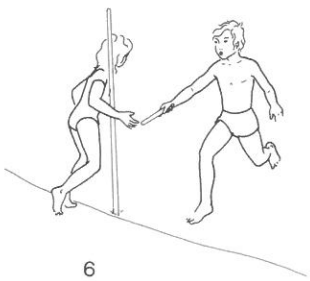
1▶ 4. Départ debout; le coureur se place derrière la ligne, à gauche du piquet, et passe le bras droit derrière le piquet; relais en touchant la main.

2▶ 5. Relais en effectuant le tour de la colonne; meilleure forme de relais, derrière une ligne, sans piquet. Le coureur qui revient effectue le tour de sa colonne; dès qu'il a passé devant le camarade placé en tête, celui-ci peut prendre le départ.
Variantes:
a) Le coureur qui revient fait le tour de sa colonne et donne le départ au premier élève de la colonne par une tape sur l'épaule; il vient se placer ensuite derrière sa colonne.
b) Dans chaque colonne, les élèves sont en station latérale écartée; le coureur qui revient rampe sous le tunnel, d'arrière en avant, et donne le départ au premier de la colonne en lui touchant la main. Il vient se placer ensuite à la fin de la colonne (fig. 5).



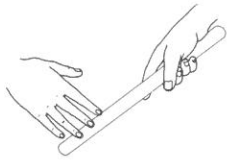
5

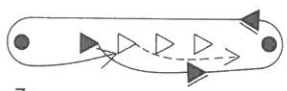
3▶ 6. Passage du témoin au piquet (fig. 6):
Le passage du témoin est exercé par petits groupes, en marchant, puis en courant légèrement; ensuite seulement il sera appliqué dans des concours.



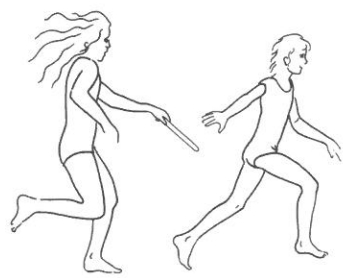
6

4▶ 7. Passage du témoin en pleine course dans les courses de relais circulaires simples:
a) Introduction
Colonnes ouvertes; un piquet à 3 m en avant et en arrière de chaque colonne. Le dernier coureur de chaque colonne tient le témoin dans la main droite; il fait le tour de sa colonne dans le sens inverse des aiguilles de la montre en marchant et passe le témoin dans sa main gauche. Après un tour, il transmet le témoin dans la main droite de l'avant-dernier coureur qui a pris le départ peu avant (fig. 7a).
b) Etude
Lorsque la transmission du témoin s'effectue correctement en marchant, elle peut être faite en courant légèrement, puis en pleine course; finalement, elle sera appliquée dans des courses de relais circulaires simples.





7a



7a

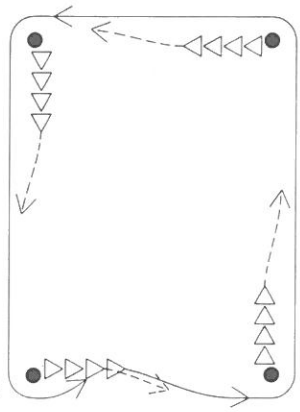
Formes d'estafettes

Toutes les formes peuvent être exécutées en courant seulement, ou avec des obstacles; aussi en variant la manière de se déplacer.

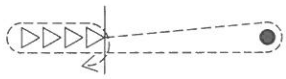
1▶ 8. Course d'estafettes en tournant autour d'un piquet ou en touchant une ligne (fig. 8).

2▶ 9. Course d'estafettes navette avec ou sans témoin (fig. 9).

4▶ 10. Course d'estafettes simple sur piste circulaire autour du rectangle ou du cercle, avec passage du témoin en pleine course (ou en touchant la main).
Chaque élève effectue un tour en sens inverse des aiguilles de la montre.
Le dépassement se fait par l'extérieur.
Un tour complet devrait mesurer 80–100 m au maximum (fig. 10).



10



8

9

Entraînement à la performance

Course de vitesse

Buts jusqu'en 4e année:
– départ rapide dans toutes les positions possibles;
– course de vitesse sur une distance de 40–60 m.
La progression commence par une introduction sous des formes jouées; elle aboutit, par des exercices plus précis, à une application dans des courses de vitesse sur de courtes distances.

Introduction

Jeux de course

Les jeux choisis améliorent la rapidité du départ si l'on varie les positions de départ; ils augmentent la performance individuelle si l'on agrandit les emplacements de jeu et, par cela, les distances de course. Les enfants aiment cette atmosphère de jeu; ils s'y engagent avec enthousiasme.

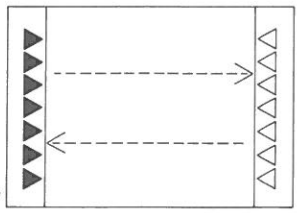
Exemples:

		Page
1▶	1. L'homme noir	133
	2. Chasser les poules hors du jardin	132
	3. Renard, sors de ton terrier!	132
2▶	4. Le maître et son chien	138 + 139
	5. La chasse aux scalps sans élimination	133
	6. Un contre un	134
	7. La poursuite par couples	134
	8. La poursuite en lançant la balle	147
3▶	9. Le vol des colombes	135
	10. Deux c'est assez, trois c'est trop, variantes	134 + 136
	11. Cercle contre cercle	137
	12. Jour et nuit	137
	13. Changer de cachette	140
4▶	14. La pantoufle volée	137
	15. La balle bottée	153

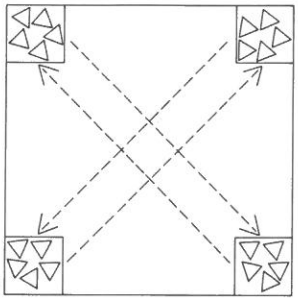
La longueur des trajets et le nombre des répétitions seront adaptés à l'âge et aux possibilités des enfants; la position de départ et la manière de courir seront fréquemment changées.

Etude

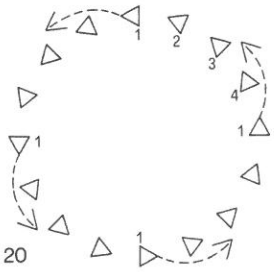
Suite progressive



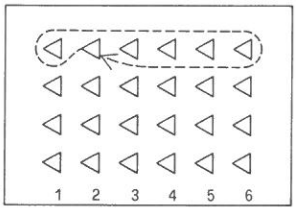
17



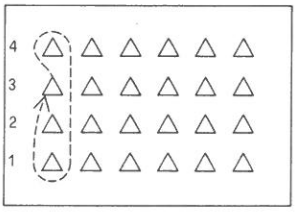
18



20



21



21

1▶ 16. Courses d'équipes et courses d'estafettes, voir entraînement général de base, pages 49/50.

17. Changer de côté; quel groupe sera le premier (debout, assis, etc.) de l'autre côté de l'emplacement (fig. 17)?

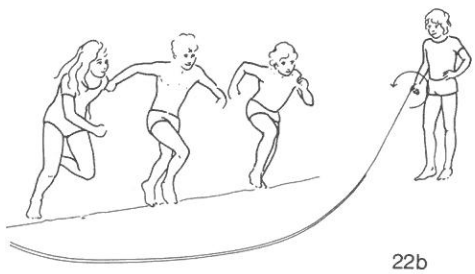
18. Changer de coin; quel groupe sera le premier dans sa nouvelle maison (fig. 18)?

19. Concours avec toute la classe sur 30–80 m.

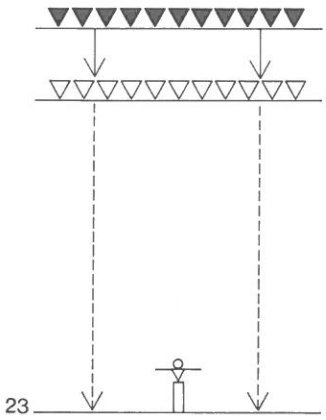
2▶ 20. Course par numéros en cercle
En cercle. Les élèves sont numérotés par 3 ou par 4. A l'appel de leur numéro, les élèves concernés courent une ou deux fois autour du cercle. Celui qui se trouve le premier à sa place a gagné (fig. 20). Variante: le maître se place au milieu du cercle. En même temps qu'il crie un numéro, il montre du bras la direction de la course.

21. Course par numéros en ordre ouvert
La classe est disposée en quatre à six colonnes par un (formation ouverte). Les élèves sont placés les uns derrière les autres, distants de 2–3 m et numérotés. A l'appel de leur numéro, tous les élèves concernés font le tour de leur colonne dans la direction prescrite. Qui aura regagné sa place le premier? On peut aussi contourner des piquets placés devant et derrière la colonne (fig. 21).
Variantes:
a) On saute par-dessus les camarades couchés à plat ventre ou sur le dos.
b) Même disposition que a): on rampe sous les camarades qui font vite le gros dos comme le chat, et l'on revient par l'extérieur de la colonne.
c) On court en serpentant entre les camarades; différentes manières de se déplacer.
d) Concours de groupes: le dernier de chaque colonne prend le départ, effectue le tour de sa colonne et vient donner le départ à l'avant-dernier par une tape de la main dans le dos, etc. Cherchez d'autres formes de course!

22. Entraînement du départ à la corde tournée. Les élèves se placent en colonne par trois derrière une ligne de départ. Le maître et un élève tournent la corde qui s'éloigne de la colonne par le bas et s'en approche par le haut. Les lignes prennent le départ au commandement «A vos marques, prêt, hop!» donné au rythme de la corde qui tourne.
a) Courir en se donnant la main, jusqu'à ce que tous les rangs aient passé.
b) Courir sans se donner la main (fig. 22b).



22b



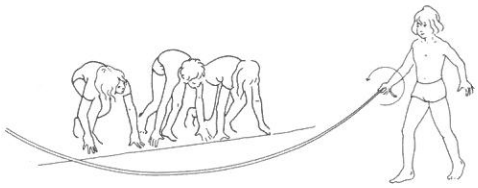
c) L'espace entre la corde et la ligne de départ est augmenté progressivement; les enfants sont obligés de démarrer plus rapidement. Qui arrive sans faute?

4 d) On essaie de faire la même chose, mais de la position du départ accroupi, forme élémentaire (fig. 22d).

3 23. Course poursuite

La classe est sur deux rangs distants de 1,50 m environ, en position de départ debout. Le maître se place à 20–30 m en avant de la classe et donne le départ: «A vos marques, prêt, hop!» Au moment du «hop», il baisse les bras tendus de côté. Chaque élève du second rang essaie de rattraper le camarade qui le précède avant de franchir une ligne déterminée; changer les rôles (fig. 23).

4 Partir de différentes positions; aussi de la position accroupie (forme élémentaire).



22d

Concours de vitesse

Application

Courses de vitesse par groupes de 6–8 coureurs, départ debout; commandement du départ normal.

24. Distances

1 30–40 m
2 40–50 m
3 40–60 m
4 50–60 m

De temps en temps, il faut organiser une finale pour les premiers de chaque groupe (les deuxièmes, etc). Mais à cet âge le chronomètre doit être proscrit; il s'agit seulement de courses «à la place».

Course de durée

Dès la première année scolaire, les qualités d'endurance seront développées dans les leçons d'éducation physique. C'est possible, dans toutes les disciplines, par un dosage convenable de l'intensité et de la durée de l'effort exigé; la course de durée s'y prête le mieux.

Définition

Par course de durée, il faut comprendre une course tranquille, dépourvue de tout caractère de compétition, pendant plusieurs minutes; elle se déroule sur un terrain plat ou légèrement accidenté, éventuellement parsemé d'obstacles faciles.

Limites de l'effort

De nouvelles recherches et expériences scolaires ont démontré que l'entraînement de la course de durée peut être pratiqué sans crainte dès la première année d'école. On commence par un effort d'endurance de 3 minutes au minimum et on devrait atteindre une durée de 10 minutes à la fin de la 4e année scolaire. Lorsque certains enfants ne sont pas capables de supporter l'effort pendant toute la durée fixée, ils peuvent marcher de temps à autre. Mais, dans tous les cas, la durée de l'effort doit être maintenue durant plusieurs minutes.

Formes d'entraînement

Il est extrêmement important d'adapter l'entraînement de la course de durée aux possibilités des élèves. On distingue deux formes principales:

- **les jeux d'endurance**
- **les parcours d'endurance**

Jeux d'endurance

Ces formes de jeux exigent une course constante, plus ou moins régulière. Pour obtenir un résultat valable, le jeu doit durer plusieurs minutes.

Exemples:

		Page
1▶	25. Vider la corbeille	145
	26. La bataille des balles	146 + 147
	27. L'homme noir et ses variantes	133
2▶	28. La chasse aux scalps sans élimination	133
	29. La poursuite un contre un	134
	30. La poursuite par couples en prolongeant la durée	134
3▶	31. Le mur chinois	136
	32. Douaniers et contrebandiers	136
	33. Les prisonniers s'enfuient (terrain)	142
	34. La balle au chasseur en touchant le lièvre avec la balle tenue en mains	151 + 153
4▶	35. Course dans le terrain vers un but connu mais invisible	142
	36. Au feu! (terrain)	142
	37. Courses d'orientation, formes simples	

Parcours d'endurance

Un entraînement systématique est possible sur des parcours fixes en plein air (forêt, place de sport) ou en salle.

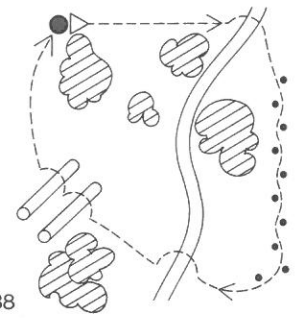
Indications

- En plein air, on choisira un sol tendre (forêt, gazon); en salle, les fenêtres seront toujours ouvertes.
- Le parcours d'endurance sera introduit dans la partie principale de la leçon, plutôt vers la fin.
- Au commencement, les enfants courent en général trop vite; ils s'essoufflent et sont contraints à marcher. Peu à peu, ils apprendront à trouver leur allure personnelle sur une distance donnée.
- Il est plus difficile de maintenir la régularité de l'effort sur un terrain accidenté ou sur un parcours d'obstacles que sur une piste plate; c'est pourquoi il ne faut pas modifier trop souvent le parcours préparé.
- Pour parvenir à un entraînement efficace, il faut effectuer régulièrement le parcours, une fois par semaine, ou toutes les deux semaines.
- Exigences:
  Il s'agit d'indications de temps qui peuvent varier selon le degré d'entraînement des enfants; dans les classes qui ne sont pas préparées, la durée des premières courses se situe toujours aux environs de 3 minutes.

1▶ 3– 6 minutes
2▶ 5– 8 minutes
3▶ 7– 9 minutes
4▶ 8–10 minutes

Exemples pratiques

38. Parcours fixe en forêt (fig. 38)
Installation:
- parcours circulaire de 300–400 m jalonné;
- au début, courir sur un terrain plat ou en pente douce;
- montées plus longues mais faciles, descentes correspondantes;
- slalom entre les arbres, les buissons;
- petits sauts de course par-dessus les fossés, les troncs d'arbres couchés.

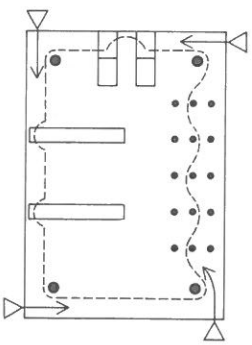


38

39. Parcours fixe sur le terrain de sport
Installation:
- parcours circulaire en utilisant les possibilités du terrain et particulièrement le sol mou de certaines installations;
- slalom entre les arbres, les buissons, les piquets;
- course à flanc de talus en zigzag;
- petits sauts de course par-dessus des cordeaux élastiques, dans la fosse de sable, etc.

40. Parcours fixe dans la salle de gymnastique avec des obstacles faciles à placer et à franchir (fig. 40)
Installation:
- piste circulaire qui permet à trois enfants de courir côte à côte et comprenant:
- un slalom dans une ligne de piquets ou de medizinballs;
- des sauts de course d'un tapis à l'autre;
- des sauts de course par-dessus l'élastique ou les bancs suédois.

Organisation de la course: départ par groupes dans les quatre coins de la salle.



40

Saut

Conception

Le saut, comme la course, appartient aux formes élémentaires du mouvement et constitue la base de toute activité sportive. L'entraînement général de base s'effectue par des exercices de sauts intensifs et variés, dans toutes les disciplines de l'éducation physique. Les formes de performance du saut en hauteur et du saut en longueur doivent être étudiées dès le début de la scolarité et orientées clairement vers une exécution sportive correcte.

Indications pratiques

Il faut toujours veiller à ce que le passage entre l'élan et le saut soit continu. Le saut sur une jambe doit être exercé aussi bien que le saut à pieds joints. On exigera une bonne extension des articulations concernées; pour y parvenir, on proposera des tâches qui obligent les enfants à effectuer une extension complète. Exemple: de la station sous les perches obliques; qui peut sauter et saisir les perches le plus haut possible?
Les sauts importants se terminent sur une surface d'atterrissage tendre. La réception souple du saut en profondeur par une flexion complète (pose des mains sur le sol) suivie d'un saut à l'extension sera exercée dès la 1re année et automatisée par de nombreuses répétitions. Les enfants apprendront également l'atterrissage sur un sol dur depuis une hauteur convenable.

Entraînement général de base

Le saut dans l'introduction de la leçon

Les formes enfantines de saut et sautillement présentées dans le chapitre «Education du mouvement et de la tenue» donnent l'occasion de pratiquer un entraînement de base intensif.

Le saut dans la gymnastique au sol et aux agrès

Là également, l'entraînement du saut trouve de nombreuses possibilités par les sauts en profondeur, les passages d'obstacles et les sauts d'appui.

Formes récréatives

1▶ 1. La poursuite perchée.
2. Concours d'équipes en sautant par-dessus des cordeaux élastiques, des bancs suédois, une rangée de tapis ou les obstacles du terrain.
3. La balle roulée dans le cercle comme jeu de partis, avec 2–3 ballons.
4. Sauter à la corde.

2▶ 5. En colonne par quatre ou en essaim: deux élèves courent d'avant en arrière de la classe en tenant la longue corde tendue au-

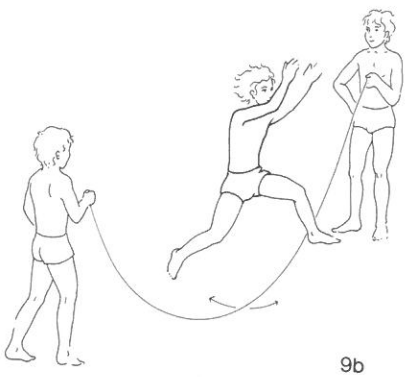
5

dessous de la hauteur des genoux. Les autres élèves sautent pour laisser passer la corde sous leurs pieds. Qui a touché (fig. 5)?
Variante: la corde est tenue à hauteur des hanches et passe par-dessus les élèves qui s'accroupissent (commandement: «Haut!» – «Bas!»).

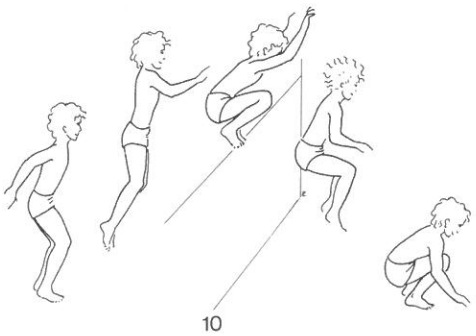
9a

6. Coupe-jarrets
En cercle, face à l'intérieur. Le maître est au centre du cercle et fait tourner la corde au ras du sol; les élèves doivent sauter pour la laisser passer sous leurs pieds. Celui qui touche la corde est éliminé.
Jouer aussi sans élimination (fig. 6).
Concours de groupes:
numérotation par quatre. Un coin de salle est attribué à chacun des groupes pour y accueillir les joueurs éliminés. Lorsqu'un groupe a perdu deux (trois) enfants, il est éliminé. Quelle équipe restera le plus longtemps en jeu?
7. Courses par numéros et courses d'estafettes avec des sauts.
8. «Jardin de saut» avec différents obstacles. Celui qui a franchi 20 obstacles s'assied à côté du dernier obstacle.
9. Sauter par-dessus la corde qui bouge
   a) Le serpent: les enfants font serpenter les cordes (petites ou longues) tenues à une extrémité. Qui peut sauter par-dessus (fig. 9a)?
   b) Les cordes oscillantes: deux élèves balancent légèrement la corde. Qui peut sauter par-dessus? A quoi faut-il faire attention (fig. 9b)?
   Variante: deux ou trois enfants se donnent la main et essaient de sauter par-dessus la corde oscillante.

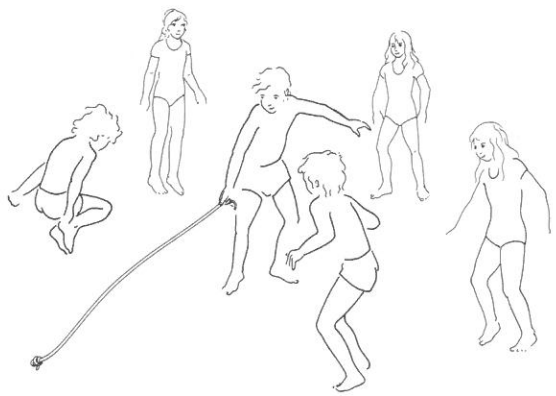
3▶ 10. Saut en hauteur sans élan par-dessus l'élastique (corde à sauter, ruban) horizontal ou oblique. De la station faciale ou latérale, sauter à pieds joints en balançant les bras en avant, en arrière, en avant (fig. 10).



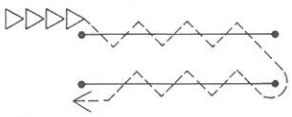
9b



10

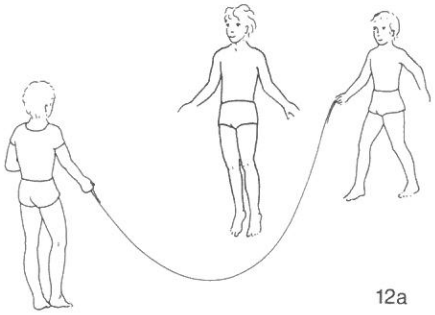


6



11

11. Suite de sauts à pieds joints par-dessus un cordeau élastique en zigzaguant à gauche et à droite, avec ou sans saut intermédiaire (fig. 11).
12. Deux élèves tournent la corde à une allure modérée
    a) Qui peut entrer, sauter une ou plusieurs fois, et sortir (fig. 12a)?
    b) Qui arrive à sauter d'une manière spéciale?
    c) Par deux: trouvez d'autres exercices!



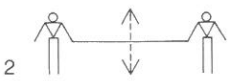
12a

Entraînement à la performance

Saut en hauteur

Le saut dorsal avec élan oblique représente le but des premières années d'école. En 4e année, des exercices préparatoires pour le saut roulé ventral sur des gros tapis de chute ou un tas de petits tapis peuvent être envisagés. Pour enseigner les formes d'introduction, on improvisera de nombreuses installations de saut. Dès que la hauteur devient importante, la fosse de sable ou les tapis sont nécessaires. A ce moment, un entraînement par groupes est préférable, car il assure un meilleur rendement.

Saut de face (saut groupé)

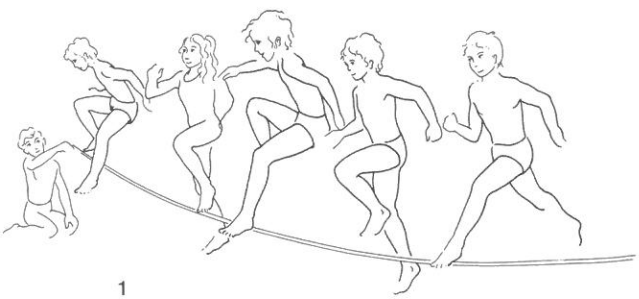


2

Etude

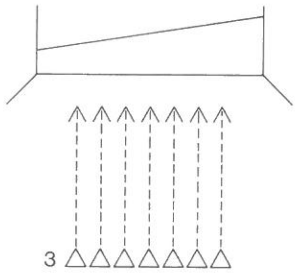
1▶ 1. En essaim: sauts libres par-dessus des cordeaux élastiques ou des élastiques de saut tendus en travers de la salle. Qui peut sauter avec un demi-tour et plonger sous l'élastique (fig. 1)?
Qui arrive à tourner sur lui-même pendant le saut?

2. Sauter par groupes de quatre; deux enfants tiennent une corde à sauter, les deux autres sautent par-dessus; inverser les rôles. Ne pas permettre la performance (fig. 2).



1

3. Installation de saut: le cordeau élastique est tenu obliquement au-dessus d'une pelouse tendre, mieux encore, le long d'une fosse de sable ou devant une rangée de tapis (fig. 3).
Chaque élève choisit la hauteur qui lui convient et tente d'améliorer sa performance. Une deuxième installation augmente encore le rendement.



3

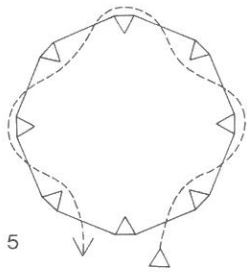
Elan oblique du saut dorsal (avec ciseau)

Introduction

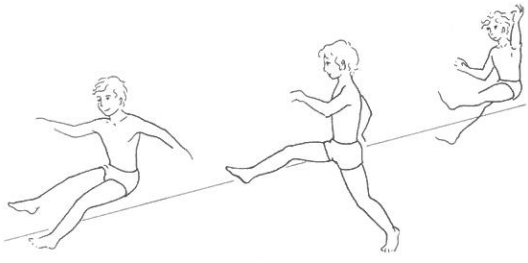
3▶ 4. Un cordeau élastique est tendu à hauteur convenable dans le sens de la longueur de la salle: sauter de façon continue de la gauche et de la droite par-dessus l'élastique. Qui peut sauter en faisant toujours trois pas entre les sauts (fig. 4)?

5. Cercle de front; 8 élèves tendent un cordeau élastique ou tiennent des cordes à sauter à hauteur des hanches: qui arrive à sauter de façon continue de la gauche et de la droite en effectuant le tour du cercle? Qui peut enchaîner harmonieusement les sauts, sans s'arrêter (fig. 5)?

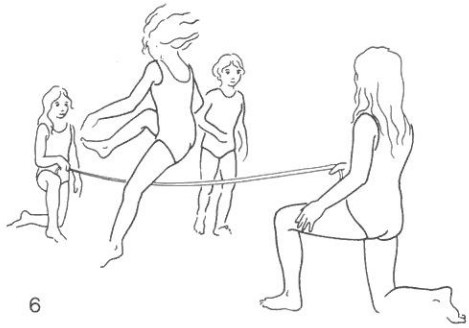
6. Par groupes de quatre, sauter en huit: deux enfants tendent une corde à sauter à hauteur des hanches environ. Les deux camarades sautent l'un derrière l'autre en décrivant un huit avec un élan oblique. Après 8–10 passages, les rôles sont inversés. Entraînement intensif par intervalles; augmenter peu à peu la hauteur (fig. 6).



5

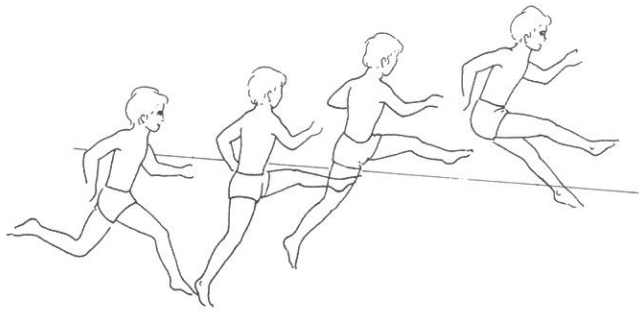


4



6

Saut dorsal (avec ciseau)



Indications

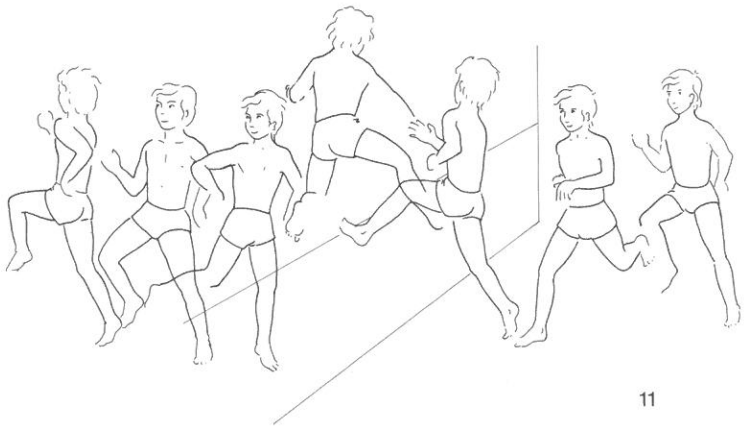
- 3 pas d'élan; marquer le départ de l'élan.
- Angle de 45°; marquer la ligne de l'élan.
- Elan dynamique; accentuer le dernier pas; par exemple: «Et – ho – ho – **hop** ... flexion!»
- Jambe d'appel bien tendue, jambe d'élan légèrement fléchie.
- Atterrissage souple en touchant le sol avec les mains.

Etude

7. Comme 6., par groupes de quatre: avec quelle jambe préférez-vous sauter? Maintenant, vous sautez seulement du bon côté: saut dorsal avec 3 pas d'élan. Introduction progressive et contrôle des points énumérés sous «Indications».
8. 2–3 installations de saut improvisées avec des cordeaux élastiques tendus à différentes hauteurs sur le long côté de la fosse de sable ou de la rangée de tapis. Recherche de la performance individuelle par le libre choix de la hauteur du saut.
   Correction des fautes principales:
   angle de l'élan trop aigu, extension de la jambe de saut insuffisante, flexion des jambes au-dessus de la latte, manque de souplesse dans l'atterrissage.
9. Entraînement du saut dorsal à des installations normales dans une organisation de chantiers.

A cet âge, la comparaison des résultats est sans valeur à cause des différences de développement trop prononcées. Chaque enfant cherche à améliorer sa propre performance.

Exercices préparatoires au saut roulé ventral



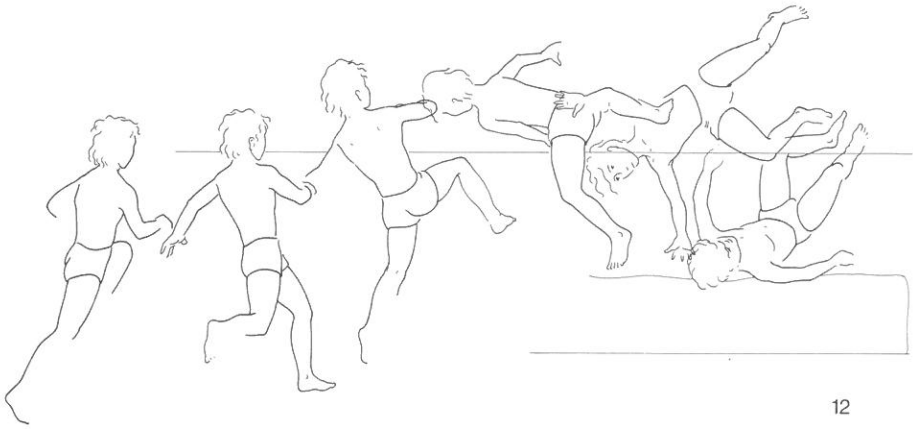
11

Si l'on a des gros tapis de chute ou suffisamment de tapis ordinaires à disposition, on peut inclure dans le programme de 4e année quelques exercices préparatoires au saut roulé ventral par des formes d'agilité amusantes.

4▶ 10. Saut facial avec appui sur la barre fixe à hauteur des hanches (mouton, caisson) et continuer à courir. Elan de face; puis légèrement oblique.

11. L'élastique est placé à hauteur des hanches, au bord des tapis ou de la fosse de sable: les gauchers sautent depuis la gauche, les droitiers depuis la droite. Le pied d'appel se trouve du côté de l'élastique: saut avec un demi-tour du côté de l'élastique et réception souple sur la jambe d'élan écartée; continuer à tourner dans le même sens; le buste est légèrement penché en avant (fig. 11).

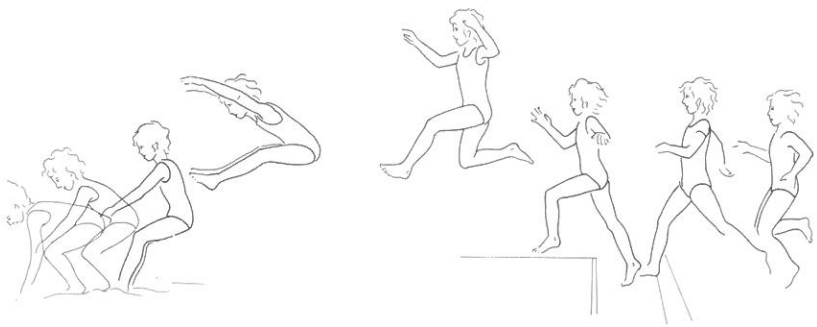
12. Comme 11., mais en plongeant et roulant sur le gros tapis mousse ou sur une couche épaisse de tapis ordinaires. Appel du pied gauche, lancer fortement la jambe d'élan vers le haut et tourner le buste vers la gauche en franchissant l'élastique; la main droite plonge vers le bas pour la réception; puis roulade sur l'épaule droite et le dos; augmenter progressivement la hauteur (fig. 12).



12

Saut en longueur

On cherchera à obtenir une bonne liaison entre la course d'élan progressive et l'appel énergique pour atterrir souplement, le plus loin possible, après un saut en position groupée.

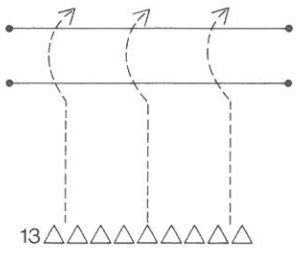


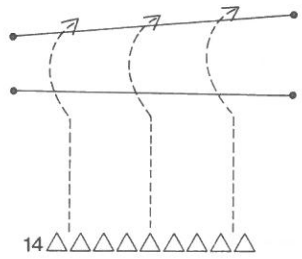
Indications

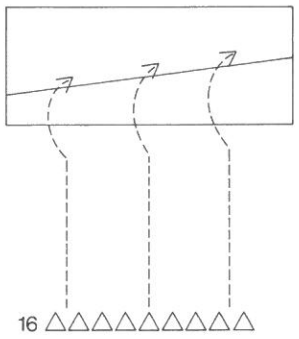
- Elan de 10–15 pas; course progressive.
- Pour ne pas troubler l'élève dans le passage de l'élan au saut, la zone d'appel sera élargie; d'abord, saut libre depuis le bord de la fosse, puis à partir de la zone comprise entre la poutre et le bord de la fosse.
- Poussée énergique de la jambe d'appel; extension complète du corps; la jambe d'élan fléchie est balancée en avant afin d'éviter une chute en arrière.

Introduction et étude

Suite progressive







1 13. Sauter par-dessus le ruisseau. Deux cordeaux élastiques (rubans, cordes) posés parallèlement sur le sol représentent le ruisseau. Qui peut franchir le ruisseau et atterrir souplement? Augmenter peu à peu la largeur (fig. 13).

14. Comme 13., mais le ruisseau va en s'élargissant; les sauts deviennent toujours plus longs. Qui peut sauter à l'endroit le plus large (fig. 14)?

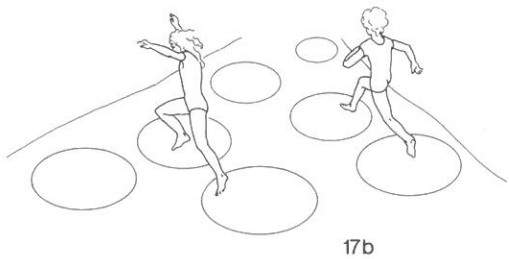
15. Après un court élan, sauter dans la fosse de sable, depuis le long côté. Qui arrive au-delà de la ligne marquée dans le sable? Qui trouve un saut amusant dans le sable?

2 16. Comme 15., mais avec un élan plus long et avec un saut au-delà d'une longue corde posée obliquement sur le sable. Qui peut sauter par-dessus le ruisseau sans tomber en arrière? Qui arrive à sauter par-dessus l'endroit le plus large (fig. 16)?

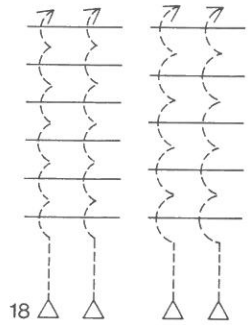
3 17. Plusieurs cerceaux sont disposés régulièrement en lignes droites; sauter d'un cerceau à l'autre, sur du gazon seulement. La distance entre deux cerceaux doit être adaptée aux possibilités des élèves et à la difficulté de chaque exercice. Les cerceaux représentent des pierres dans le ruisseau (fig. 17a).

- Qui arrive à sauter d'une pierre à l'autre sans se mouiller les pieds?
- Qui arrive à traverser sur un seul pied?
- Qui arrive à traverser lentement, mais en sautant très haut?
- Qui peut traverser rapidement la rivière avec des bottes de sept lieues? Augmenter les espaces.
- Des rubans délimitent le départ et l'arrivée de part et d'autre des lignes de cerceaux: trouver différentes courses d'estafettes.
- Finalement les cerceaux sont disposés irrégulièrement entre les deux rubans. Qui trouve un chemin sûr pour traverser la rivière? Qui peut réussir dans un endroit difficile (fig. 17b)?

17a



17b

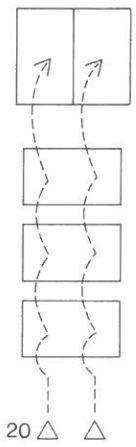


18

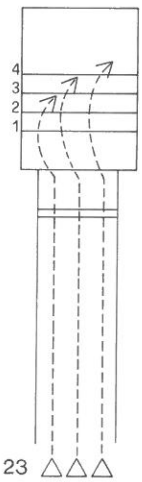
18. Suite de sauts de course par-dessus les petites cordes disposées en lignes; on doit faire un seul pas dans les espaces entre les cordes.
    On installe plusieurs pistes, mais la distance entre les cordes varie d'une ligne à l'autre. L'élève qui réussit à franchir la première ligne peut passer à la deuxième. Les enfants sautent toujours par deux (fig. 18).
19. Entraînement intensif de saut sur le long côté de la fosse, aussi en essayant de retomber derrière la ligne la plus éloignée comme au no 23.
20. Suite de sauts sur une piste de tapis dans la salle
    a) Sauts de course d'un tapis à l'autre (disposition des tapis en travers).
    b) Amélioration de la performance individuelle en augmentant peu à peu la distance entre les tapis.

4▶ c) Sauter successivement sur trois tapis et terminer par un saut en longueur; atterrir sur deux tapis superposés. Commencer en posant le pied d'appel sur le premier tapis (fig. 20).

21. Recherche de l'élévation: qui peut toucher de la tête une corde tendue à hauteur convenable ou une branche (fig. 21)?
22. Améliorer l'atterrissage
    Saut à pieds joints sur un tapis ou dans la fosse de sable au-delà d'une ou de plusieurs lignes marquées.
    Indications:
    - Appel après un balancement rythmé des bras et une bonne flexion des jambes et des hanches.
    - Lancer les jambes en avant et projeter le haut du corps et les bras en avant afin d'éviter une chute en arrière.
    - Atterrissage souple.
23. Saut en longueur après une course progressive de 11–15 pas en utilisant l'installation de saut en longueur. Pour inciter à la performance, un concours peut être organisé: des lignes sont tracées dans le sable à 50 cm les unes des autres, avec des petites cordes. Les enfants essaient de retomber derrière la ligne la plus éloignée. Attribution de points (fig. 23).
    Si l'on n'a qu'une seule piste de saut en longueur, on organisera un travail par groupes.

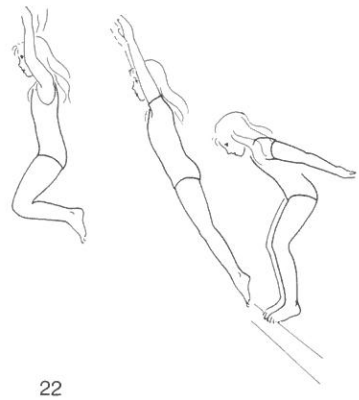


20



23

21



22

Lancer – Recevoir – Dribbler

Buts de l'enseignement

Au premier degré, on exerce le lancer surtout avec des balles. Dans le maniement de la balle, les aptitudes à recevoir et à dribbler sont étroitement liées au lancer; c'est pourquoi elles sont inclues dans

l'entraînement général de base

du lancer. Ce chapitre comprend donc la formation de base d'une discipline athlétique et l'entraînement de la technique de balle pour les jeux.

L'entraînement à la performance

se présente sous deux formes: le lancer de précision pour la préparation des jeux surtout et le lancer de distance pour l'athlétisme. Le lancer par le haut avec 3 pas d'élan doit être acquis jusqu'en 4e année par un entraînement intensif et varié. Les élèves qui ont de la peine à maîtriser le mouvement du lancer seront l'objet d'une attention particulière; il s'avère en effet très difficile de combler plus tard les lacunes des premières années d'école.

Matériel

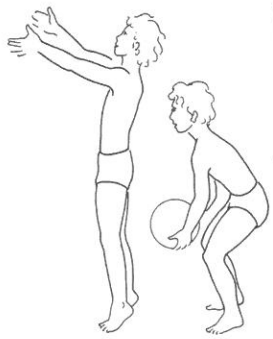
Pour que l'entraînement soit efficace, il est nécessaire que chaque élève dispose d'un engin.
Matériel pour la salle et la place de sport: petites balles, balles de gymnastique pour enfants, ballons, éventuellement baguettes.
Dans la nature: pierres, pives, baguettes, boules de neige.

Entraînement général de base

Technique de balle

Formes de lancer

Indications: On veillera toujours à ce que le lancer s'effectue par un travail complet du corps et non du bras seulement. Après la prise d'élan, le lancer se poursuit par un mouvement de traction ou de poussée de tout le corps qui se transmet en s'accélérant dans le balancement du (des) bras pour lancer ou dans la détente du (des) bras pour jeter.



2

1▶ 1. Rouler la balle
à une et à deux mains; en avant, de côté, en arrière, en arc de cercle.
Application: jeux de balles pour débutants.
Matériel: toutes sortes de balles

2. Lancer par le bas à deux bras (fig. 2)
Application: passe pour débutants
tir au panier pour débutants
Matériel: ballon

3. Lancer par le bas à un bras (fig. 3)
   Application: passe normale
   tir au panier pour débutants
   Matériel: petite balle et ballon
4. Lancer de côté à un ou deux bras (fig. 4)
   Application: tir violent dans les jeux
   Matériel: ballon

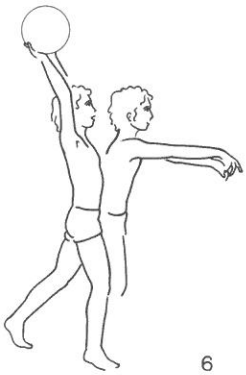
Les formes enfantines de lancer no 2 à 4 seront remplacées, jusqu'en quatrième année, par des formes plus difficiles:

2▶ 5. Lancer d'une main par le haut (fig. 5)
   Application: passe précise
   tir de précision
   lancer de distance
   Matériel: toutes sortes de balles
6. Lancer à deux bras par-dessus la tête (fig. 6)
   Application: remise en jeu dans les jeux d'équipes
   passe et aussi tir au panier
7. Jet à deux bras (fig. 7)
   Application: passe
   tir au panier
   Matériel: ballon
8. Jet à un bras (fig. 8)
   Application: tir au panier
   Matériel: ballon

3

4

5


6

7

8

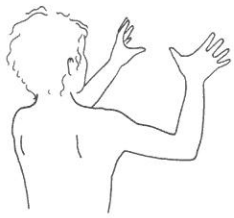
Formes de réception

La réception doit être exercée avec toutes sortes de balles et à différentes hauteurs, du niveau des pieds jusqu'à la position bras en haut.

1▶ 9. Recevoir le gros ballon à deux mains (fig. 9)

Indications:

- Bras tendus en avant à la rencontre de la balle, mains ouvertes.
- La balle est saisie avec les doigts écartés; les pouces sont dirigés face à face; les bras, ainsi que tout le corps, fléchissent pour amortir l'arrivée du ballon.
- Lors d'un tir violent, la balle peut être bloquée aussi avec les bras et le corps.

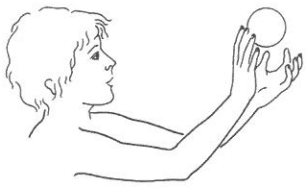


9

10. Recevoir la petite balle à deux mains (fig. 10)

Indications:

- Bras tendus en avant à la rencontre de la balle; les mains l'une au-dessus de l'autre forment une petite corbeille.
- La paume de la main supérieure freine la balle et la conduit dans la corbeille; ensuite les mains se referment; les bras et le corps amortissent la réception.

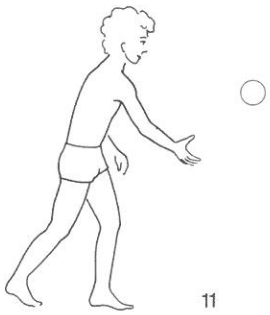


10

3▶ 11. Recevoir la petite balle à une main (fig. 11)

Indications:

- La main largement ouverte est dirigée vers la balle.
- Réception au-dessus de la hauteur de poitrine: les doigts sont dirigés vers le haut.
- Réception au-dessous de la hauteur de poitrine: les doigts sont dirigés vers le bas.
- La main se referme rapidement sur la balle et amortit la réception.



11

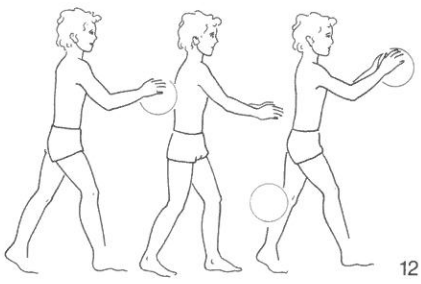
Formes de dribble

Il convient de faire rebondir la balle dans des positions et des déplacements différents, avec la main droite et la main gauche.

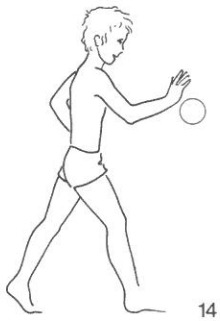
1▶ 12. Faire rebondir et saisir le ballon ou la petite balle avec les deux mains (fig. 12).

13. Faire rebondir le ballon ou la petite balle avec une main; saisir avec les deux mains.

14. Faire rebondir le ballon ou la petite balle avec une main, sans interruption (fig. 14).



12



14

Entraînement de la technique de balle

Dans l'introduction de la leçon

La balle est l'engin à mains idéal pour l'introduction de la leçon; en même temps, on exercera le maniement de la balle, page 25.

Jeux de lancers, de réceptions et de tirs

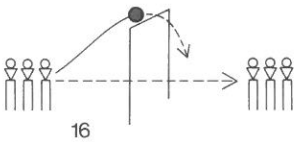
A cet âge, les jeux de balles constituent le meilleur entraînement de la technique. Des indications précises concernant la manière de lancer et de recevoir, ainsi qu'un choix judicieux des petits engins, devraient améliorer le maniement de la balle. Les jeux suivants conviennent particulièrement bien:

1▶ La bataille des balles
2▶ Rollmops
Le ballon par-dessus la corde sur quatre petits terrains

Estafettes avec balles

Les estafettes avec balles, organisées sous forme de concours, développent également la technique, car elles favorisent la maîtrise du ballon dans une course rapide.
Indications: plusieurs groupes – départs précis.
Exemples:

1▶ 15. Course d'estafettes avec virage: rouler la balle, tourner autour d'un piquet et revenir.


16

2▶ 16. Course d'estafettes aller et retour ou course d'estafettes navette: porter le ballon, le lancer par-dessus une corde et le recevoir de l'autre côté ou lancer le ballon contre le mur et le recevoir (fig. 16).
17. Course d'estafettes aller et retour ou course d'estafettes navette: faire rebondir le ballon avec une ou deux mains; aussi en serpentant entre des piquets ou autres objets (fig. 17).

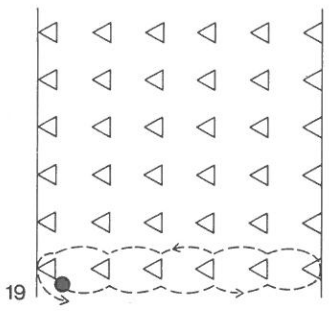
17

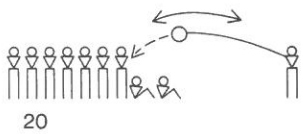
18. Ballon sous le tunnel: les élèves sont disposés en plusieurs colonnes par un, jambes écartées. La balle est passée ou roulée en arrière entre les jambes. Le dernier joueur prend le ballon, court devant sa colonne et l'engage dans le tunnel; ainsi de suite (fig. 18).

18

3▶ 19. Le ballon voyageur: les élèves sont disposés en plusieurs colonnes par un ouvertes. Le premier et le dernier de chaque colonne sont placés sur une ligne qui sert de limite. Le ballon est transmis du premier au dernier élève, puis revient au premier. Le ballon doit être frappé sur la ligne, en avant et en arrière de la colonne (aussi contre la paroi de la salle). Quelle colonne frappe la première après trois traversées? La transmission peut se faire de différentes façons (fig. 19).

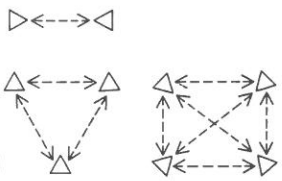
4▶ 20. Estafette «lancer – s'asseoir»: plusieurs colonnes par un. Devant chaque colonne à une distance de 3 m, un élève porteur du ballon fait face à ses camarades. Au signal, cet élève lance le ballon au premier de la colonne, qui le lui retourne immédiatement et s'assied; le ballon est alors lancé au deuxième de la colonne qui le retourne et s'assied à son tour, et ainsi de suite.
La colonne gagnante sera celle qui, la première, aura tous ses joueurs assis (fig. 20).


19


20

Formations pour l'entraînement technique

Des formations adaptées facilitent l'entraînement systématique des différentes formes de lancer, de réception et de dribble.



21

1▶ 21. Par couples, en triangle ou en carré
Exemple: Se passer librement le ballon; dès qu'un groupe atteint 15 reçus sans faute, il s'assied. Qui a gagné (fig. 21)?

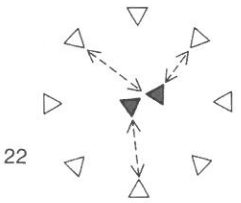
2▶ 22. Disposition en cercles de 6–8 élèves
Exemple: Deux élèves habiles se placent à l'intérieur du cercle. Ils lancent la balle à un joueur du cercle qui doit la recevoir et la relancer; aussi en marchant ou en courant légèrement en cercle (fig. 22).

3▶ 23. En essaim: forme de dribble
Exemple: Faire rebondir la balle sans interruption avec la bonne main. Le maître se place face aux enfants et fait l'exercice avec eux. Tout à coup, il se déplace à gauche, à droite, en avant, en arrière. Les élèves le suivent immédiatement.

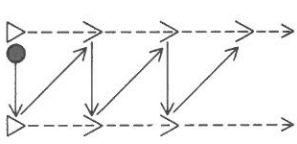
24. Deux élèves se passent la balle en marchant (courant); les garçons peuvent aussi shooter le ballon (fig. 24).

4▶ 25. Passe et course selon le slogan: «Lancer en avant, courir par-derrière» (fig. 25).

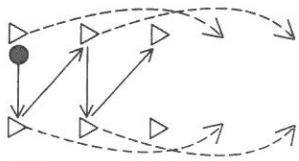
26. A tour de rôle, chaque élève vient avec la balle devant son rang, la passe dans l'ordre à chacun de ses camarades, puis va se placer en tête du rang.
L'exercice est terminé au moment où le no 1 revient devant le rang.



22



24



25

Entraînement à la performance

Lancer de précision

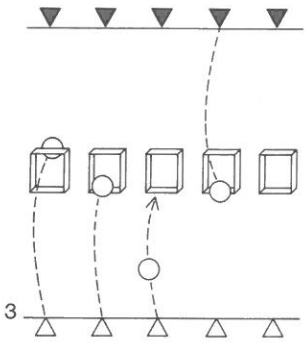
Le lancer de précision a une grande importance pour les jeux de balle, soit pour la passe, soit pour le tir au panier ou dans les buts de handball. Il motive bien les enfants, car la réussite ou l'échec apparaît immédiatement. C'est pourquoi le lancer sur des buts divers se prête à l'enseignement par groupes et à l'organisation de passionnants concours d'équipes.
Manières de lancer: d'abord lancer ou rouler librement le ballon, puis exiger toujours le lancer par le haut. Tir au panier: libre pour commencer; ensuite jet à un ou deux bras.

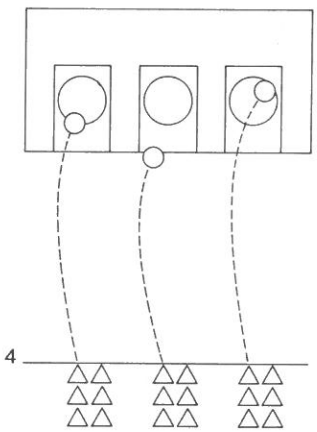
Suite progressive

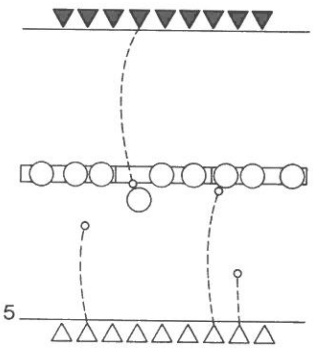
Exemples:

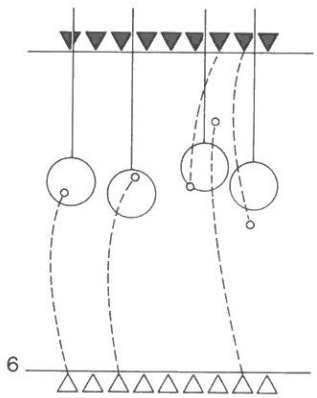
1▶ 1. Jeux d'adresse: le ballon roulé dans le cercle et le rollmops.

2. Tir au panier par petits groupes: au début, lancer librement; plus tard, prescrire la distance et la manière de lancer. Chaque enfant a une balle.

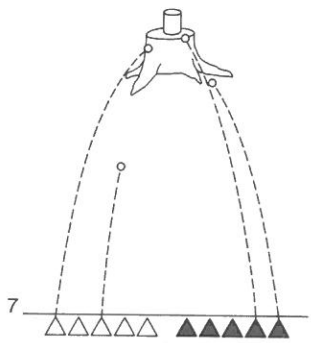


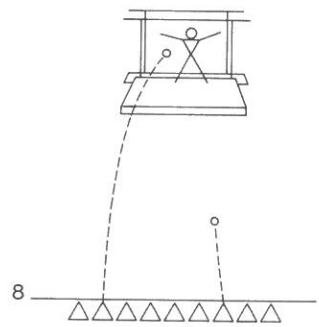






3. Lancer à travers les éléments des caissons posés sur la ligne médiane; la classe est partagée en deux équipes qui se tiennent derrière les lignes de fond; aussi sous forme de concours; chaque enfant a une balle (fig. 3).
4. Fête de tir: lancer dans une cible tracée à la craie sur un tapis. 6 tapis sont appuyés contre la paroi longitudinale. Un groupe d'élèves se place en face de chaque tapis derrière la ligne de lancer de l'autre côté de la salle. Chaque enfant a une balle. Quel groupe obtiendra le plus grand nombre de points pendant un temps déterminé? Un touché dans la cible: 2 points; un touché sur le tapis mais hors de la cible: 1 point (fig. 4).
5. Faire tomber les ballons: on pose un nombre impair de ballons sur trois bancs placés sur la ligne médiane. Deux équipes se tiennent prêtes derrière les lignes de fond ou du volley; chaque enfant possède une balle. Au signal «Hop!», tous les élèves essaient d'atteindre les gros ballons et de les faire rouler dans le camp adverse (fig. 5).
6. Lancer à travers les cerceaux suspendus: un cerceau est attaché à chaque paire d'anneaux, puis monté à hauteur convenable. Deux partis se font face, à égale distance, de part et d'autre des anneaux. Quelle équipe obtiendra le plus grand nombre de points pendant un temps déterminé (fig. 6)?
7. Faire tomber les boîtes: dans une gravière, chaque enfant fait une provision de cailloux. Deux à quatre groupes sont placés derrière une ligne de lancer. Devant chaque groupe, à 5 m environ, une boîte de conserves est posée sur une pierre. Au signal «Hop!», tous les élèves essaient de faire tomber leur boîte. Quelle boîte tombera la première (fig. 7)?
8. Tirer au but dans les barres parallèles: entraînement par petits groupes. Chaque enfant a une balle; l'un après l'autre et à distance déterminée, les élèves tirent dans le but défendu par un gardien. Les garçons peuvent aussi shooter le ballon (fig. 8).

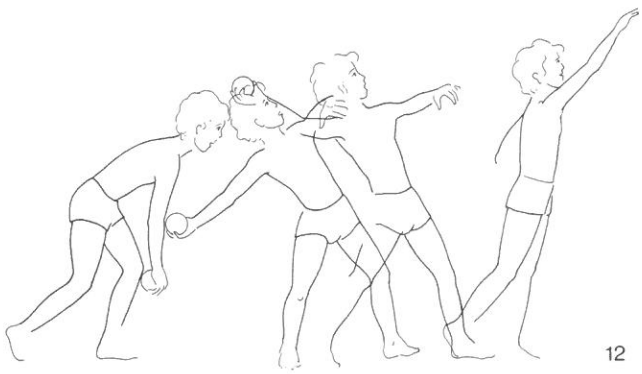




Lancer de distance

Le lancer de distance pratiqué comme discipline athlétique implique la maîtrise du lancer par le haut. Celui-ci a déjà été introduit et exercé lors de l'entraînement général de base du lancer et lors de l'étude spéciale du lancer de précision.
Suite de l'apprentissage du lancer

Lancer sans élan



12

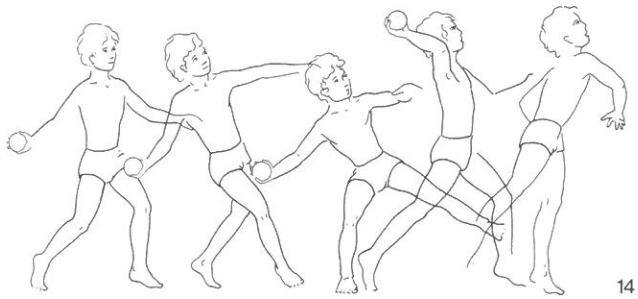
Indications

Lancer avec la main droite, de la position du pas gauche en avant:
Elan du bras droit vers le genou gauche; balancer le corps en arrière en transportant le poids sur la jambe droite; tendre le bras droit en arrière, décontracté; prendre la position de lancer en poussant les hanches en avant; le bras entre en action au moment de la plus grande extension du corps; le lancer s'effectue par le haut; le corps bascule en avant et se reçoit souplement sur la jambe droite. Le lancer s'effectue à 45°, en coup de fouet.

2▶ 9. Lancer de distance, librement, avec toutes sortes de balles.

3▶ 10. De la position du pas gauche en avant, lancer après quelques mouvements de ressort sur la jambe arrière, bras droit tendu en arrière sans contraction.

11. Comme 10., mais avec une corde à sauter pliée en quatre et nouée à une extrémité. Le poids du nœud qui résiste en arrière permet d'avancer plus facilement le coude et de mieux sentir la transmission du mouvement du corps au bras. Ce moyen est utilisé pour les exercices correctifs destinés aux élèves qui rencontrent des difficultés dans le lancer (les filles surtout); on obtient souvent des améliorations étonnantes.
12. Lancer sans élan, forme finale; aussi lancer du javelot avec des baguettes de noisetier après quelques mouvements de ressort sur la jambe arrière (fig. 12).
13. Concours: lancer le plus loin possible par-dessus des lignes parallèles tracées sur le terrain, depuis une limite déterminée (fig. 13).



14

Indications

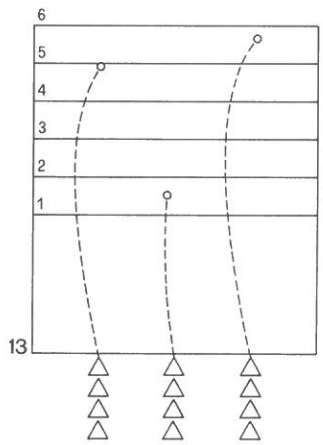
Pas gauche en avant avec élan du bras droit vers le genou gauche, puis pas droit en tournant le corps à droite (pas croisé) avec élan du bras droit en haut en arrière. Le dernier pas gauche conduit à la position de départ du lancer, poids du corps sur la jambe arrière. La suite du mouvement est la même que pour le lancer sans élan. L'accélération doit être dynamique et rythmée, par exemple de cette manière: «Et – hop – ho – **hop** – et pas».

4▶ 14. Introduire globalement le lancer avec 3 pas d'élan; une partie des élèves frappent le rythme (fig. 14).

15. Lancer par couples (petite balle).

16. S'exercer devant une ligne; le corps doit se recevoir sur une jambe en deçà de la ligne.

17. Concours de groupes: lancer au-delà des lignes parallèles tracées sur le sol; en troisième année également sans élan (fig. 13).



Gymnastique au sol et aux agrès

I. Gymnastique au sol

	Page
Introduction	73
Culbute en avant	74
Chandelle	75
Balance faciale	75
Culbute en arrière	76
Appui renversé sur la tête	77
Appui renversé	78
Roue	79
Petit saut roulé	80

II. Gymnastique aux agrès

Introduction	82
Banc suédois et poutrelle d'équilibre	84
Espalier	88
Passerelle à grimper	90
Cadre suédois	91
Echelles	92
Perches/corde à grimper	94
Entraînement général de base	94
Entraînement à la performance	95
– Croisement des jambes	95
– Culbute	96
– Balancer latéralement	97
– Balancer, sauter en arrière à la station	97
Anneaux	98
Entraînement général de base	99
Entraînement à la performance	101
– Balancer en avant et en arrière	101
– Balancer et sortir en courant en avant	102
– Balancer en suspension fléchie	102
– Demi-tour à la fin d'un balancement en avant	102
Pas volant	103
Reck	104
Entraînement général de base	104
Entraînement à la performance	106
– S'établir au siège sur une cuisse en crochant un jarret	106
– Tourner en arrière en suspension par le jarret	106
– Petit Napoléon	107
– S'établir en avant à l'appui	108
– Sauter en avant par-dessous la barre	110
– Enchaînements d'exercices	110

	Page
Barres parallèles	111
Entraînement général de base aux barres basses	112
Entraînement à la performance aux barres basses	115
– Sortie dorsale avec élan	115
Entraînement général de base aux barres asymétriques	116
Entraînement à la performance aux barres asymétriques	116
– Sortie dorsale par-dessus la barre basse	116
– S'établir en avant à l'appui	117
– Saut facial par-dessus la barre haute	117
Mouton – Caisson (Poutre d'appui)	118
Entraînement général de base	118
Entraînement à la performance	122
– Saut facial	122
– Saut écarté	123
– Saut entre bras	124
– Application dans des suites d'agrès, des combinaisons d'agrès et des courses d'obstacles	126

Gymnastique au sol et aux agrès

I. Gymnastique au sol

Introduction

Particularités

Cette activité convient tout spécialement au degré inférieur. La maîtrise d'un exercice acrobatique procure de la joie à l'enfant et renforce sa confiance. La motivation qui le pousse à s'exercer avec zèle est simplement créée par le but évident et attirant de la réussite. Les exercices acrobatiques au sol peuvent être entraînés librement chez soi, car ils n'exigent pas d'installation adéquate; ils sont appréciés dans des petits concours d'agilité au jardin, lors d'excursions, aux alentours de la piscine ainsi qu'à la plage.
Il faut attribuer à ces exercices une valeur particulière pour le développement du corps et l'étude du mouvement: le renforcement de la musculature du tronc et la coordination des mouvements sont à l'origine d'une bonne tenue.

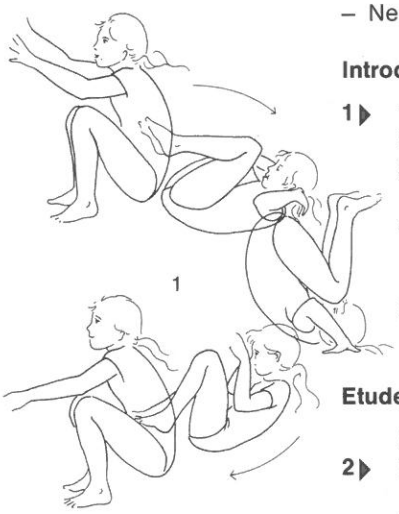
Conception méthodique

Un enseignement systématique et bien construit est nécessaire afin d'éviter des surcharges et des atteintes possibles à la colonne vertébrale. L'utilisation judicieuse du terrain, qui peut faciliter l'exécution d'un mouvement, la surveillance et l'aide jouent un rôle déterminant au point de vue méthodique. Un sol tendre est indispensable pour l'entraînement de la culbute.
L'introduction et l'étude de chaque exercice sont présentées selon un ordre progressif et une répartition sur plusieurs années. Les difficultés maîtrisées offrent, dans leur application, plusieurs possibilités de combinaisons qui font intervenir l'esprit créatif des élèves.

Culbute en avant

Indications

- Appui: écartement des mains égal à une largeur d'épaules, les doigts légèrement tournés vers l'intérieur.
- Le menton est tiré contre la poitrine; rouler sur la nuque, les épaules et le dos.
- Ne jamais rouler en pleine course.



1

Introduction

1▶ 1. Se balancer sur le dos, jambes fléchies, regarder les pieds (fig. 1).
2. Comme 1.: qui arrive à se relever en profitant de son élan?
3. «Debout petit homme!» Qui peut, de la position jambes fléchies, rouler en arrière et se relever avec un élan?
4. Sur un tapis posé sur un tremplin ou sur un talus: jambes écartées, appui des mains sur le sol, tête tirée entre les jambes en cherchant à regarder le plafond, se laisser culbuter doucement (fig. 4).
5. Qui peut faire une culbute d'une manière aisée en marchant (position d'un pas en avant) et continuer à marcher?

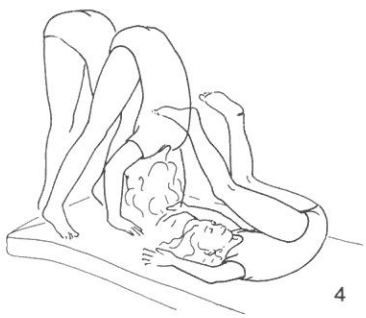
Etude

6. Culbute avec un élan court et tranquille.

2▶ 7. Qui peut faire de même et se relever sans l'aide des mains, et saisir les genoux avant de se relever?
8. Qui peut sauter en l'air, très haut, après la culbute?

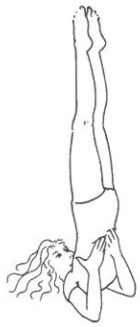
Application

9. Qui peut effectuer le plus grand nombre possible de culbutes sur une piste de tapis?
10. Introduction de la culbute en avant dans un enchaînement de mouvements; aussi en combinant avec des exercices aux agrès.



4

La chandelle



12

Introduction

Indications

Un bon appui des bras soulage la colonne cervicale fortement chargée dans la position repliée.

1▶ 11. Se balancer sur le dos en tirant les genoux; appuyer rapidement les mains dans le dos à la fin d'un balancement en arrière et maintenir les hanches en l'air.

12. Comme 11.: qui peut s'allonger jusqu'à la pointe des pieds (fig. 12)?

Etude

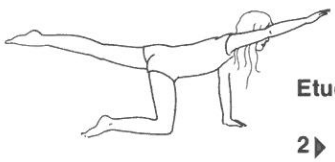
2▶ 13. Qui peut, dans la position de chandelle, pédaler lentement, vite, faire le «petit paquet» et s'allonger ensuite, écarter et serrer les jambes, couper avec les ciseaux?

14. Qui peut rouler depuis la chandelle à la station avec ou sans l'aide des mains?

Application dans une combinaison d'exercices, par exemple:

15. Station – position accroupie – chandelle – écarter et serrer les jambes – rouler à la station jambes fléchies et culbute en avant pour se relever à la station.

Balance faciale



16

Introduction

1▶ 16. Petite balance dans la position à quatre pattes (fig. 16).

17. Appui sur une jambe, genou légèrement fléchi: lever la jambe libre, les bras et la tête à l'horizontale et chercher une position tendue (fig. 17).

Etude

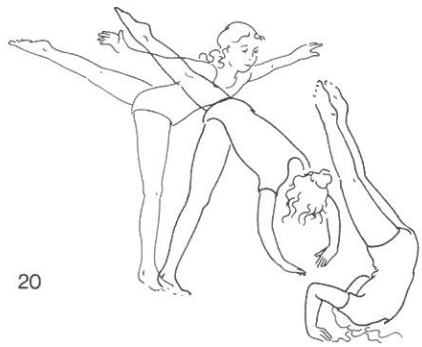
18. Qui peut faire la balance avec différentes positions de bras?

2▶ 19. Balance sur la poutrelle, aussi par couples en se tenant par les mains.

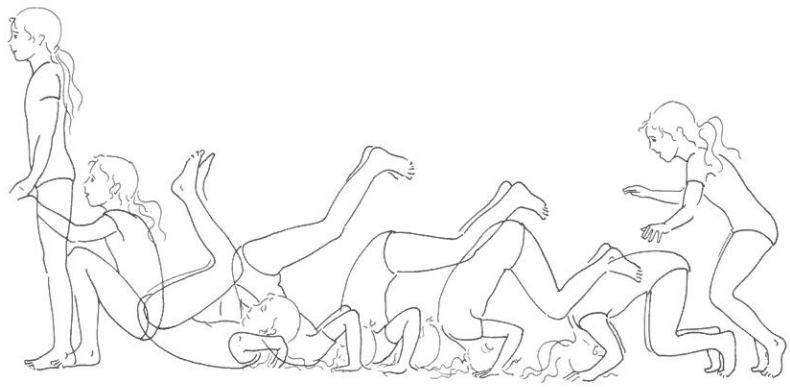
Application dans une combinaison d'exercices, par exemple:

20. Balance faciale, bras tendus en avant: qui peut s'abaisser à l'appui et culbuter sur le tapis (fig. 20)?

17



20



Introduction

2▶ 21. Se balancer sur le dos, les jambes fléchies, les mains près des oreilles et dirigées en arrière, la paume des mains dessus: qui peut prendre appui sur les mains à la fin d'un balancement en arrière?

22. Plan incliné (tremplin recouvert d'un tapis, talus, etc.): de la position accroupie (plus tard de la station), rouler en arrière depuis le haut du plan incliné (fig. 22)
   - à la position à genoux,
   - à la position accroupie en se repoussant avec les mains,

3▶ – à la station en se repoussant vigoureusement, ou

4▶ – à la station en s'élevant à l'appui renversé passager par une extension rapide.

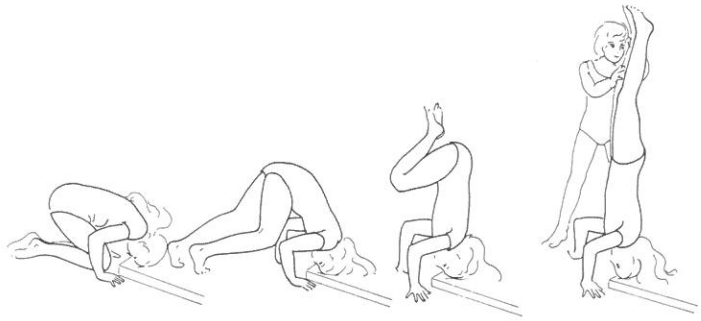
Etude sur un plan horizontal

Application dans une combinaison d'exercices, par exemple:

23. Culbute en avant suivie d'un saut à l'extension – culbute en arrière à la position accroupie – balance faciale – culbute en avant à la station.
24. Qui trouve une autre combinaison?

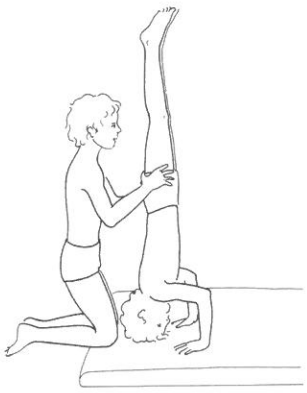
22

Appui renversé sur la tête



Indications

- Il faut être prudent avec les élèves qui n'ont pas une bonne tenue.
- Les mains et la tête forment un triangle équilatéral (comparaison avec un tricycle).
- La tête est posée sur la partie antérieure du sommet du crâne.
- Il ne faut pas élancer le corps vers le haut, mais l'élever lentement jusqu'à la verticale, en équilibre sur les points d'appui.
- Au début, l'aide d'un partenaire empêche la roulade en avant.



27

Organisation

- Un groupe de trois ou quatre élèves par tapis.

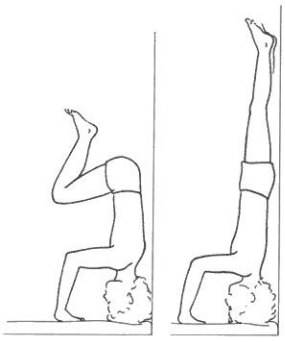
Introduction

3▶ 25. A genoux au coin du tapis: saisir les bords du tapis, poser la tête, avancer à petits pas jusqu'à ce que les hanches se trouvent à la verticale et le dos bien droit.

26. Comme 25.: lever les jambes fléchies en l'air et rester en équilibre; aide d'un partenaire.

27. Comme 26.: qui peut maintenant s'allonger à la verticale? Aide d'un partenaire (fig. 27). Redescendre lentement, comme on est monté.

28. Autre possibilité pour l'apprentissage: la paroi sert d'appui pour le dos; la progression est la même que ci-dessus; le partenaire empêche les jambes de glisser de côté ou de se fléchir en les tirant légèrement vers le haut (fig. 28).



28

Etude

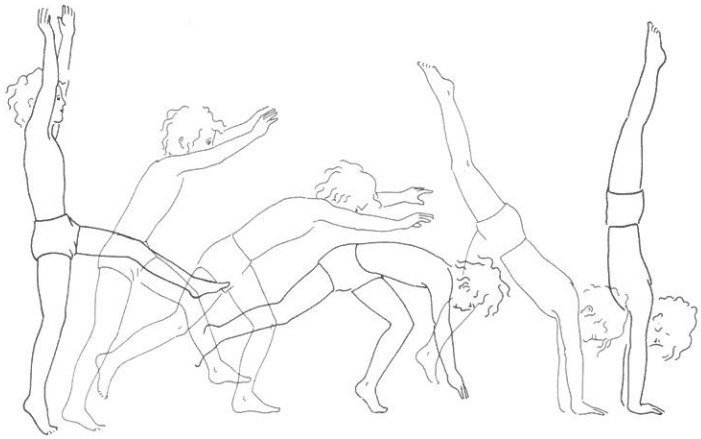
4▶ 29. Appui renversé libre sur la tête; pour les élèves avancés, avec une roulade en avant à la station; en culbutant, le menton est tiré vers la poitrine.

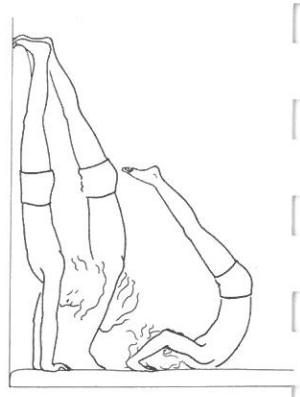
Application dans une combinaison d'exercices, par exemple:

30. Appui renversé sur la tête – culbute en avant à la station – balance faciale – rouler à la station – culbute en avant suivie d'un saut à l'extension avec demi-tour et culbute en arrière à la station.

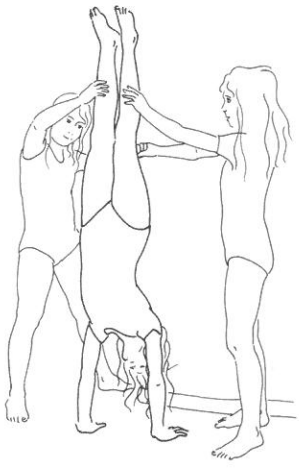
31. Créations libres des élèves.

Appui renversé





34



36

But: appui renversé passager

Indications

- Au préalable, la force d'appui des bras aura été développée.
- Les bras sont tendus.
- La position cintrée sera évitée grâce à l'extension du dos et à la contraction de la musculature.
- Surveillance pour éviter la chute sur le dos.

Introduction

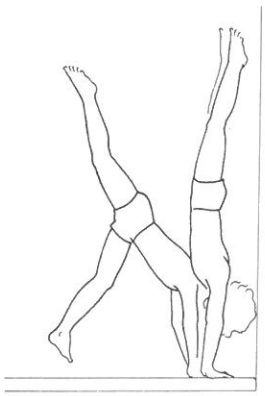
1▶ 32. Exercices d'appui: saut de lièvre, ruer comme l'âne (position accroupie, appui des mains devant les pieds), suite de sauts avec appui en avançant d'un bout à l'autre du banc, etc.

2▶ 33. Station accroupie avec appui des mains sur le sol, les pieds contre la paroi: qui peut monter à reculons contre la paroi (espalier) et redescendre (placer des tapis)?

3▶ 34. Comme 33.: s'élever à l'appui renversé tendu et rouler en avant avec l'aide d'un partenaire (fig. 34).

35. Les mains sont posées devant un tapis, écartées d'une largeur d'épaules; de la position d'un pas en avant, lever les hanches en lançant plusieurs fois les jambes en arrière en haut; retomber souplement sur les pieds.

36. S'élancer librement à l'appui renversé avec l'aide et la surveillance de deux partenaires (fig. 36).



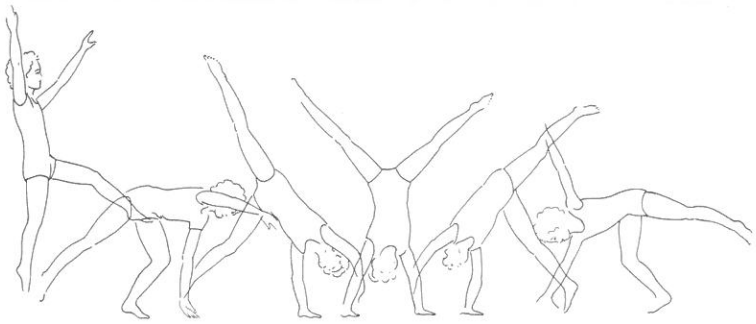
37

Etude

4▶ 37. S'élancer librement à l'appui renversé contre une paroi; utilisation des tapis (fig. 37).

38. S'élancer librement à l'appui renversé passager; tapis, gazon.

La roue



Indications

- Entraînement de l'appui sur les bras, comme pour l'appui renversé.
- Eléments décisifs pour la réussite de la roue: prendre un bon élan (pas lancé sautillé en balançant les bras en avant en haut ou, de la station latérale écartée, bras obliques en haut, se balancer de côté), se repousser énergiquement du sol et bonne extension des hanches.
- Exercer la roue à gauche et à droite.

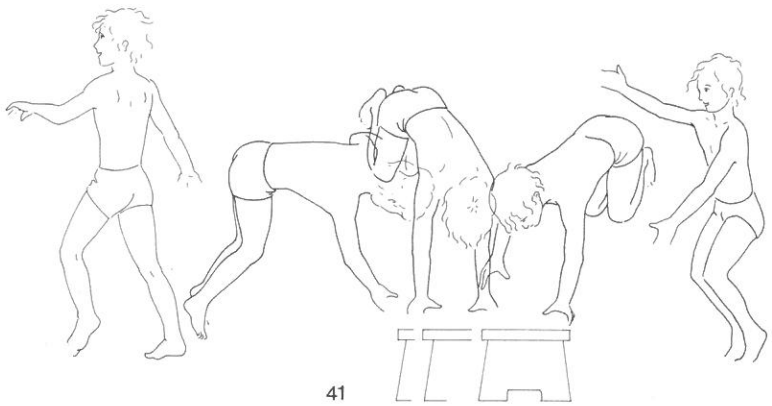
Introduction

1 39. Avancer d'un bout à l'autre du banc en sautant avec appui d'un côté à l'autre (fig. 39).

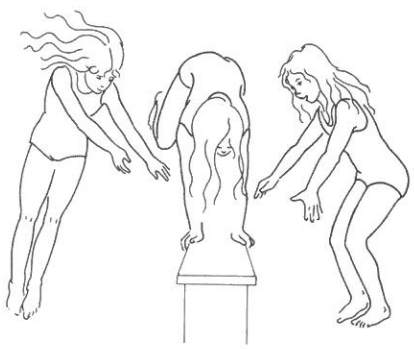
40. Série de quatre bancs placés parallèlement à quatre pas d'intervalle environ: franchir transversalement la série de bancs en sautant facialement avec un appel à pieds joints.

2 41. Comme 40.: qui peut effectuer un tour entier et continuer à courir (fig. 41)?

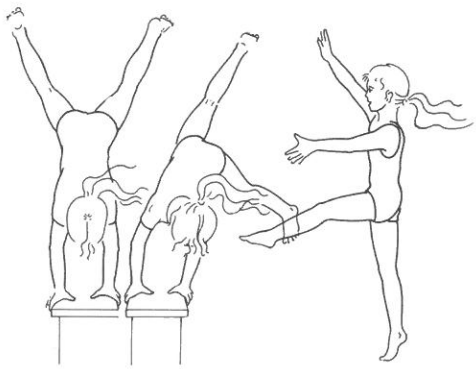
42. Comme 41.: mais appel d'un seul pied, jambes écartées = roue basse (fig. 42).



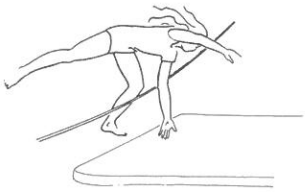
41



39



42



44

3▶ 43. Comme 42.: se repousser plus vigoureusement et améliorer l'extension du corps; rechercher un bon élan par un pas lancé sautillé.

Suite de la progression au sol:

44. Elastique tendu à 40 cm de hauteur, devant une rangée de tapis: s'élancer avec un pas lancé sautillé ou en se balançant de côté dans la station latérale écartée; roue par-dessus l'élastique en posant les mains sur le tapis; la roue peut se faire également par-dessus des medizinballs (fig. 44).

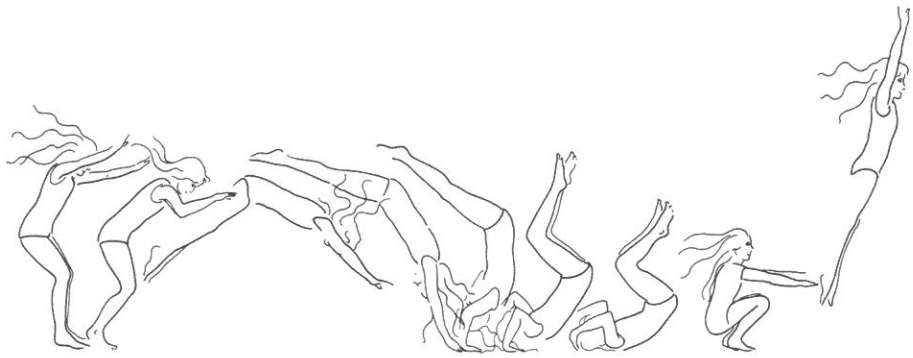
Etude

4▶ 45. Qui peut faire la roue en suivant une ligne circulaire ou droite?
46. Plusieurs roues de suite en ligne droite.
47. Roue en effectuant un demi-tour pour terminer par un saut à pieds joints.

Application

48. Chacun cherche à effectuer la roue dans une suite d'exercices!

Petit saut roulé



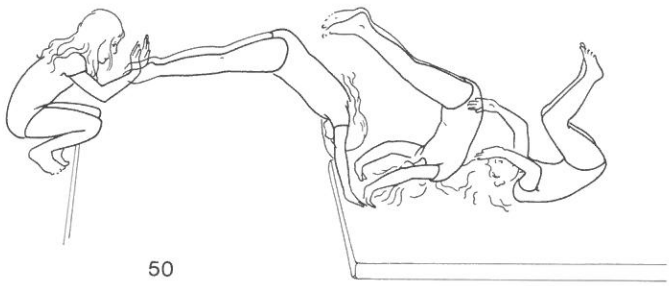
Remarque préliminaire
Le saut roulé comporte des dangers de lésions pour la colonne vertébrale; on devra donc l'enseigner d'une manière extrêmement soignée. Seuls entrent en ligne de compte les élèves qui maîtrisent la culbute en avant (pas de culbute sur la tête). Introduction en 4e année scolaire.
Le saut roulé par-dessus des obstacles de 40 à 50 cm de hauteur constitue un objectif suffisant pour des enfants de cet âge.

Indications

- Appel à pieds joints seulement.
- Jambes tendues.
- Bras tendus, mains dirigées légèrement vers l'intérieur.
- Dans la phase d'atterrissage, la tête est tirée vers la poitrine, la roulade s'effectue sans heurt; ne pas rechercher le mouvement du saut périlleux.
- Ne jamais chercher à aller loin.

Introduction

4▶ 49. Sauts de lièvre et culbute sur le tapis, à partir d'une ligne.
50. Sautiller en position accroupie et culbuter sur le tapis, à partir d'une ligne.
51. Sauts à pieds joints à la station et culbute sur le tapis, à partir d'une ligne.
52. Dos tourné à l'espalier, appui facial sur les mains et les pieds: s'élever à l'appui renversé en crochant les pieds aux échelons; fléchir lentement les bras et rouler en avant sur un tapis (fig. 34, p. 78).
53. A plat ventre sur le mouton (les barres parallèles): s'appuyer sur les bras pour amortir la chute et culbuter en avant (fig. 25, page 121).
54. De la station jambes fléchies derrière une ligne: mouvement de ressort et petit saut roulé par-dessus le «fossé» sur un tapis (fig. 50).
55. Petit saut roulé en marchant, puis en courant légèrement; aussi par-dessus un cordeau élastique ou un medizinball.



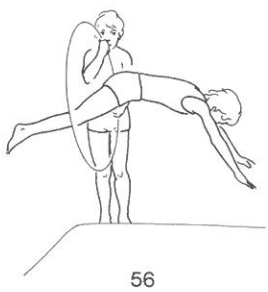
50

Etude

56. Petit saut roulé à travers un cerceau tenu verticalement devant l'élève; tendre les jambes (fig. 56).
57. Placer plusieurs tapis bout à bout. Deux élèves tendent un élastique à travers la piste et se déplacent en direction d'un camarade qui effectue un saut roulé par-dessus l'élastique. Même exercice avec un medizinball qui roule.

Application dans des combinaisons d'exercices

58. Créations libres des élèves.



56

II. Gymnastique aux agrès

Introduction

Particularités

Les enfants ont une prédilection pour les exercices récréatifs aux agrès. C'est comme s'ils ressentaient ce qui leur manque dans notre monde mécanisé et ce dont leur corps a besoin pour se développer normalement. Les filles ne restent pas en arrière; elles se montrent même supérieures à leurs camarades garçons dans certains exercices de suspension et de balancement, au reck et aux anneaux par exemple.
Il est incontestable que les exercices aux agrès contribuent d'une manière importante à l'amélioration de la tenue. Cependant, on peut porter atteinte à la santé des enfants lorsque l'enseignement n'est pas bien construit, et lorsqu'il est dirigé unilatéralement vers la recherche de performances exagérées. Notre effort visera non seulement à développer la musculature de maintien et l'agilité, mais aussi à prévenir les effets préjudiciables des élongations excessives et des chocs trop violents. On évitera par exemple l'hyperlordose lombaire (ensellure) dans la suspension dite «le panier» aux anneaux et les pressions sur la colonne vertébrale lors des sauts en profondeur à la station rigide (sorties aux agrès en gymnastique artistique).

Possibilités de s'exercer pendant le temps libre

Une importance particulière doit être accordée aux places de sport sur lesquelles les enfants peuvent s'ébattre; elles seront suffisamment nombreuses et équipées d'agrès conçus pour le premier degré. C'est pourquoi il faut encore multiplier les installations d'agrès dans les préaux; ces emplacements seront constamment à disposition des enfants et pourront être utilisés pour l'enseignement de la gymnastique en plein air (par exemple: passerelle à grimper, perches, cordes, recks fixes).

Répartition de la matière

La matière est répartie par agrès. Pour faciliter l'enseignement, on a renoncé à une classification selon les activités fondamentales susceptibles d'être réalisées à différents agrès (grimper, se suspendre, rouler, etc.), bien qu'une telle conception puisse fournir une méthode valable visant à une formation systématique du corps et du mouvement. Toutefois, les activités possibles sont énumérées dans l'introduction de chaque agrès. Les petites formes acrobatiques plus difficiles sont préparées d'une manière progressive par des mouvements apparentés qui peuvent être exécutés à différents agrès.

Structure du chapitre

La conception de l'enseignement fait apparaître deux

phases.

Au degré inférieur, il s'agit avant tout d'une accoutumance aux agrès qui correspond à

l'entraînement général de base

des activités telles que grimper, franchir, escalader, se suspendre, sauter en profondeur, sauter avec appui, marcher en équilibre. L'entraînement général de base augmente la force, l'endurance, la souplesse et la vitesse, et, par une plus grande familiarisation avec les agrès, il développe la confiance en soi, le courage et peut libérer l'élève victime d'un blocage. Cette base préalable permet d'atteindre plus rapidement les objectifs de

l'entraînement à la performance,

c'est-à-dire des exercices acrobatiques traditionnels présentés dans des progressions à long terme. Les exercices au banc suédois, à l'espalier, à la passerelle à grimper, au cadre suédois et aux échelles font partie de l'entraînement général de base. Ces agrès simples et récréatifs ne permettent pas de réaliser des formes acrobatiques.

Choix de la matière

Le fait de prendre en considération la plus grande partie des agrès utilisés chez nous donne une matière abondante. Le maître est obligé de déterminer le choix des principaux agrès et des objectifs à atteindre, en tenant compte du niveau de la classe et des conditions de travail. C'est pourquoi quelques exemples sont présentés dans les plans annuels joints à la fin du manuel.

Indications pratiques

Conseils pour obtenir une bonne intensité de mouvement:

1. Pendant les longues interruptions, qui résultent du placement des agrès par exemple, donner une tâche supplémentaire aux élèves inactifs.
2. Utiliser tous les agrès disponibles; si possible faire travailler plusieurs élèves au même engin.
3. Prévoir des exercices simples destinés à occuper les enfants lorsque le déroulement du travail est trop lent (aux anneaux par exemple).
4. Intercaler dans la leçon d'agrès des jeux de course et des petits concours, brefs et intensifs (par exemple: courses d'estafettes en utilisant les agrès, jeux de poursuite, etc.).
5. Selon les possibilités, s'exercer par groupes à différents agrès.

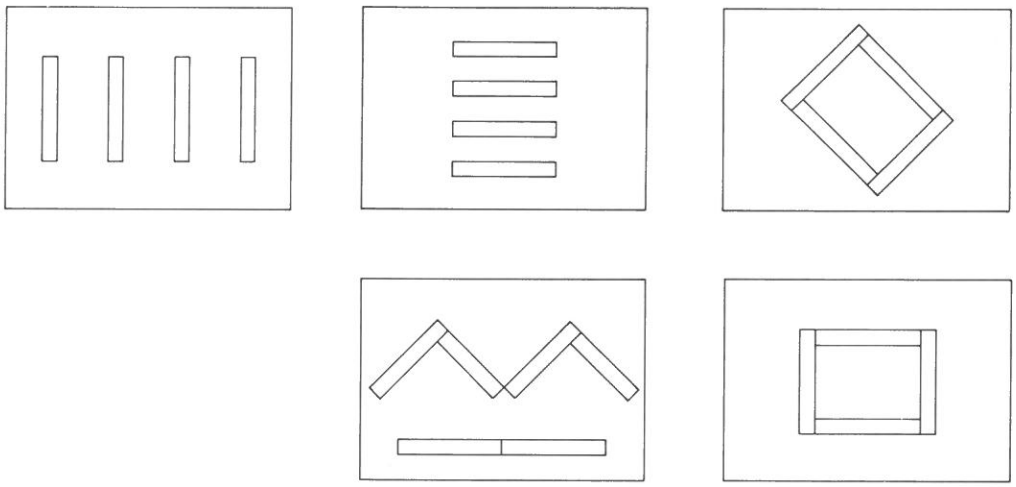
Surveillance et assistance

Il est très important, sur le plan éducatif, d'inculquer aux enfants les notions d'aide et de surveillance; on insistera aussi sur l'assistance spontanée aux élèves faibles. La manière correcte d'aider doit être soigneusement enseignée et contrôlée. A cet égard, on peut aussi présumer des possibilités des enfants (concentration, force des bras pour tenir). Souvent, l'intervention du maître est indispensable; il fera travailler les élèves faibles à l'engin placé sous son contrôle; ou bien, dans une organisation de chantiers, il aidera les enfants au poste qui présente un exercice difficile ou dangereux pendant que les autres groupes s'exercent en alternance à d'autres agrès. Les *tapis* doivent toujours être placés de manière convenable pour chaque exercice.

Banc suédois et poutrelle d'équilibre

Le banc suédois et la poutrelle conviennent à l'entraînement de base au premier degré. Les enfants peuvent les placer dans différentes positions et dans n'importe quel ordre, les transporter facilement, les utiliser dans des combinaisons avec d'autres agrès. Les bancs doivent être munis de crochets aux deux extrémités.
Principales activités possibles: marcher, courir, sauter, sauter en profondeur, sauter avec appui, ramper, marcher en équilibre.
Pour éviter des accidents dans les combinaisons d'agrès, les dispositifs d'accrochage seront constamment surveillés; les exercices d'équilibre ne doivent pas intervenir dans des courses de vitesse.

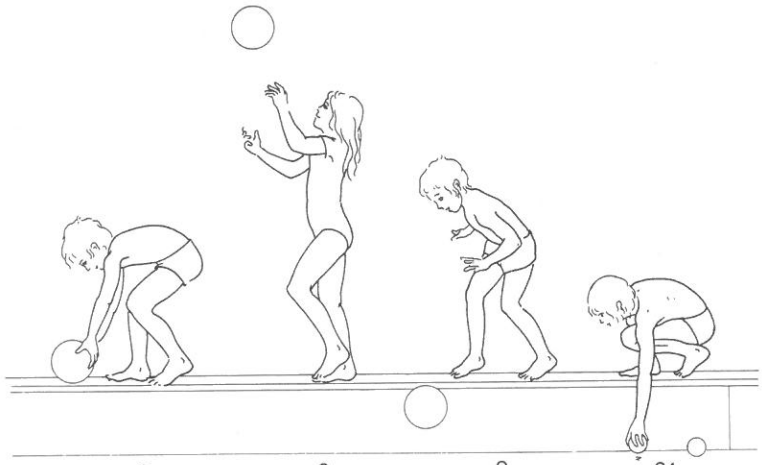
Disposition des bancs 4–6 agrès:

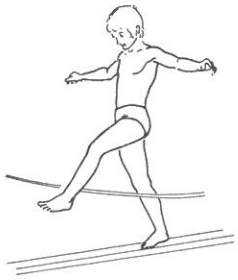


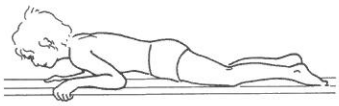
Bancs suédois dans le sens de la longueur

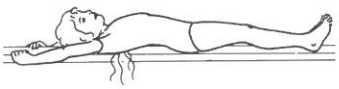
1 ▶ 1. Courir, sauter, ramper librement, autour, sur et sous les bancs.
2. Marcher et courir sur les bancs, aussi en marquant le rythme des pas, en tournant sur soi-même.
3. Ramper sous les bancs; aussi comme concours de groupes.
4. Marcher à quatre pattes, en avant et en arrière (fig. 4).
5. Appui dorsal sur les mains et sur les pieds; se déplacer en avant et en arrière (fig. 5).
6. Suite de sauts faciaux, avec ou sans sautillé intermédiaire.

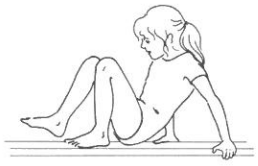
2 ▶ 7. Qui peut se tirer à plat ventre sur le banc (fig. 7)?
8. Station latérale écartée par-dessus le banc: succession de sauts de lièvre avec appui des bras sur le banc en alternant l'appui des pieds serrés sur le banc avec l'appui des pieds écartés sur le sol (fig. 8).
9. Qui peut marcher sur le banc en roulant une balle, en la lançant en l'air pour la rattraper ou en la faisant rebondir sur le sol à côté du banc pour la saisir à nouveau (fig. 9)?
10. Concours de groupes. Debout sur le banc: au signal, passer deux fois de suite sous le banc. Quel groupe se trouvera le premier à la position de départ?

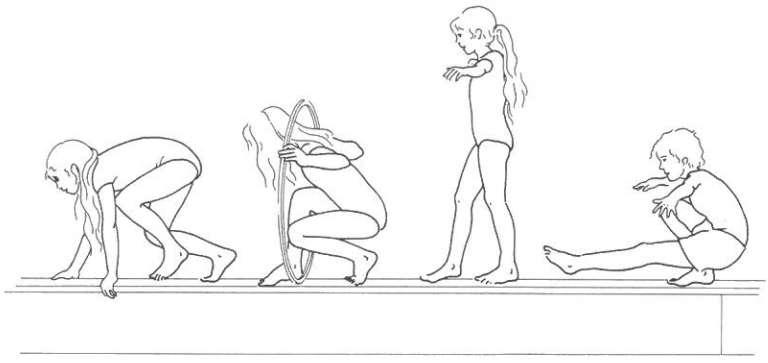


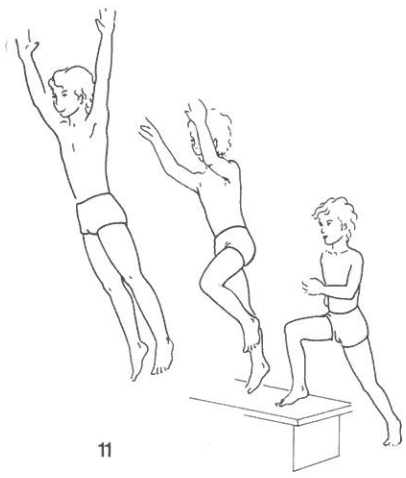

19

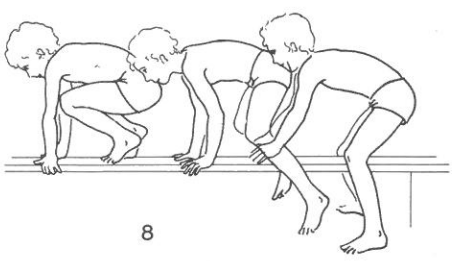

7

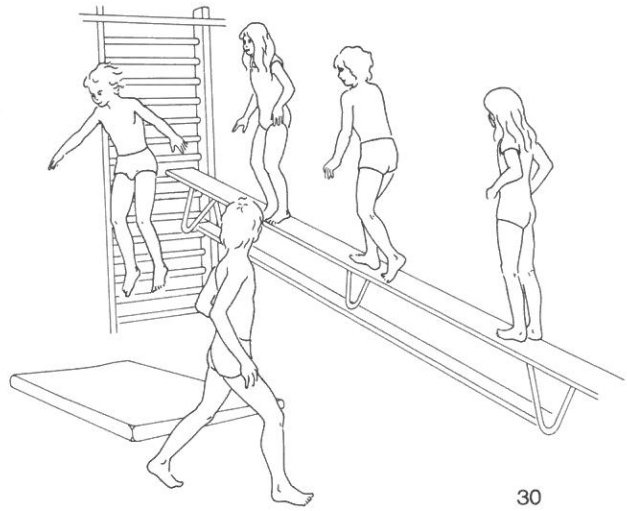



5

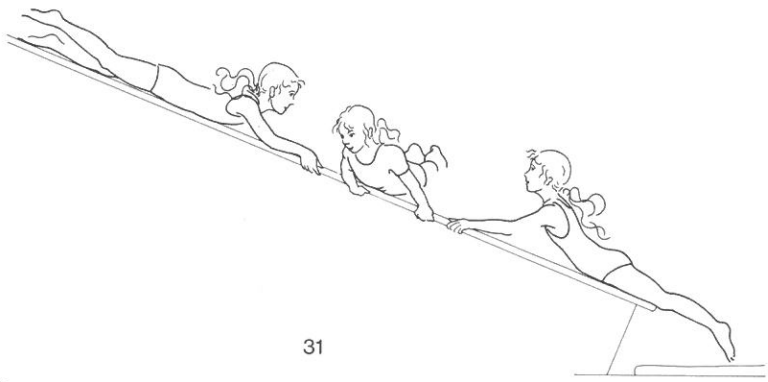



11

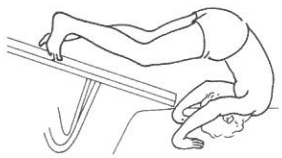

8



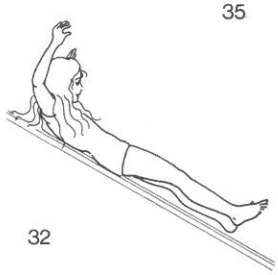
30



31



35



32

34

Suite de bancs suédois ou de poutrelles d'équilibre en travers de la piste

1▶ 11. Monter sur le banc, petit saut en extension, chute amortie; franchir la série de bancs, aussi en course légère (fig. 11).
12. Courir et franchir les bancs en posant un pied sur la poutrelle (ou le siège).
13. Comme 12.: franchir librement les bancs, aussi en effectuant un tour entre les bancs.
14. Sauter par-dessus le premier banc, ramper sous le deuxième, etc.
15. Succession de sauts faciaux par-dessus tous les bancs (voir progression pour la roue).

Plusieurs exercices sous ch. 1–10 peuvent être réalisés sur la poutrelle.

Poutrelle d'équilibre

1▶ 16. Marcher en équilibre en avant, aussi en touchant 1–2 fois la poutrelle (fig. 16).
17. Qui peut marcher comme un nain?
2▶ 18. Qui peut porter une balle tenue à 2 mains sur la tête?
19. Qui peut franchir un sautoir tendu devant soi, un bâton ou un cordeau élastique et continuer la marche en équilibre (fig. 19)?
20. Marcher en équilibre en arrière.
3▶ 21. Marcher en équilibre en faisant passer une balle sous la poutrelle sans tomber.
22. Qui peut faire un demi-tour? un tour entier?
23. Marcher comme un singe, les mains sur la poutrelle.
24. Marcher en équilibre et ramasser des sautoirs ou des petites balles posés sur le sol (fig. 24).
25. Qui peut s'asseoir sur la poutrelle et se relever?
4▶ 26. Marcher en équilibre en arrière en roulant une balle devant les pieds.
27. Qui peut faire la «cafetière» ou la balance faciale (aussi par couples en se donnant les mains) sur la poutrelle (fig. 27)?
28. Marcher en équilibre et passer à travers le cerceau (fig. 28).
29. D'autres formes libres seront trouvées par les élèves.

Banc suédois (poutrelle) fixé obliquement à l'espalier

Le banc est fixé à 1 m de hauteur environ.

1▶ 30. Monter sur le banc et descendre par l'espalier (aussi saut en profondeur sur un tapis) et inversément (fig. 30).
31. Descendre en se glissant sur le ventre, la tête la première; effectuer un demi-tour et poser les pieds sur le sol (fig. 31).
32. Toboggan, un peu plus en pente: se glisser sur le derrière (fig. 32).
2▶ 33. Qui peut se tirer dans la position à plat ventre jusqu'à l'espalier?
34. Toboggan à forte inclinaison: se glisser sur le derrière, amortir la chute et culbuter en avant sur un tapis (fig. 34).
3▶ 35. Toboggan à pente moyenne: qui peut descendre en glissant lentement sur le ventre, la tête la première, prendre un bon appui sur les bras et effectuer une jolie culbute sur le tapis (fig. 35)?

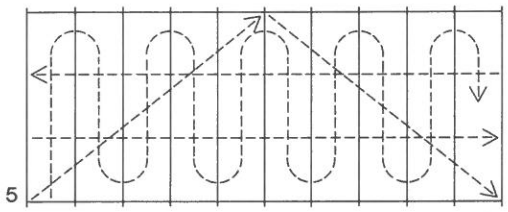
Combinaisons avec les caissons et les barres parallèles: voir agrès concernés.

Espalier

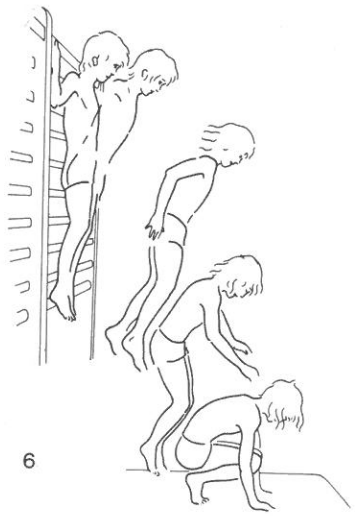
Cet engin fixe est toujours prêt à être utilisé; il a son importance au premier degré pour introduire les activités suivantes: gravir, grimper, se suspendre, sauter en profondeur et s'accoutumer à la hauteur.
L'utilisation de l'espalier pour l'éducation du mouvement et de la tenue n'est pas présentée dans ce chapitre.
Pour beaucoup d'exercices, deux élèves peuvent travailler simultanément au même espalier; on obtient ainsi une meilleure intensité de l'entraînement.

Espalier fixe

1▶ 1. Qui peut grimper et toucher l'échelon supérieur avec la tête?
2. Qui peut monter à petits pas rapides, échelon par échelon; qui peut monter et descendre à pas de géant?
3. Qui ose s'asseoir sur l'échelon supérieur?
4. Qui peut monter à mi-hauteur, se tourner dos à la paroi et descendre dans cette position?
5. Nous parcourons la paroi de différentes manières (fig. 5).



5



6

6. **Saut en profondeur** (fig. 6).
But: automatisation de la chute souple; élément important dans plusieurs disciplines.

Indications

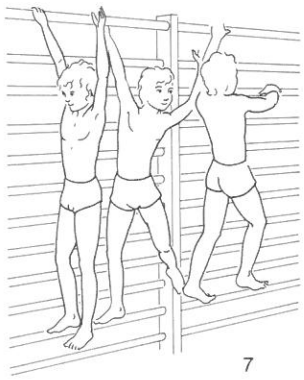
- Le corps s'allonge sans contraction; le buste s'incline légèrement vers l'avant.
- Atterrissage souple, sur les pieds et les mains, suivi d'un saut en extension.
- La hauteur du saut en profondeur ne doit pas dépasser la taille de l'élève.

1▶ a) Monter à l'espalier, demi-tour, se pencher en avant et sauter en profondeur sur un tapis (bonne progression).
2▶ b) Qui peut enchaîner avec une culbute en avant?
3▶ c) Qui peut sauter en profondeur avec un demi-tour ou un tour complet? Qui peut ensuite faire une culbute en arrière ou en avant?

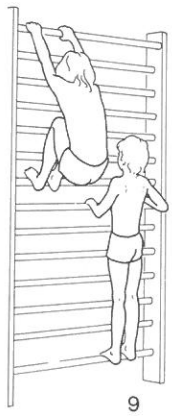
2▶ 7. Monter à l'espalier: qui peut tourner facilement sur soi-même, aussi en se déplaçant d'un espalier à l'autre (fig. 7)?
8. Qui peut monter et descendre en tournant le dos à la paroi?
9. Prise à hauteur des hanches: ramer (fig. 9).

3▶ 10. Qui peut monter et descendre avec trois pattes?
11. Suspension faciale à l'échelon supérieur: qui peut descendre en suspension en tirant les jambes en arrière, jusqu'à la position à genoux sur le sol (fig. 11)?
12. Deux élèves par espalier, à la même hauteur: changer de place sans monter ou descendre.

4▶ 13. Qui peut se suspendre le plus haut possible en partant de la position à genoux?



7



9

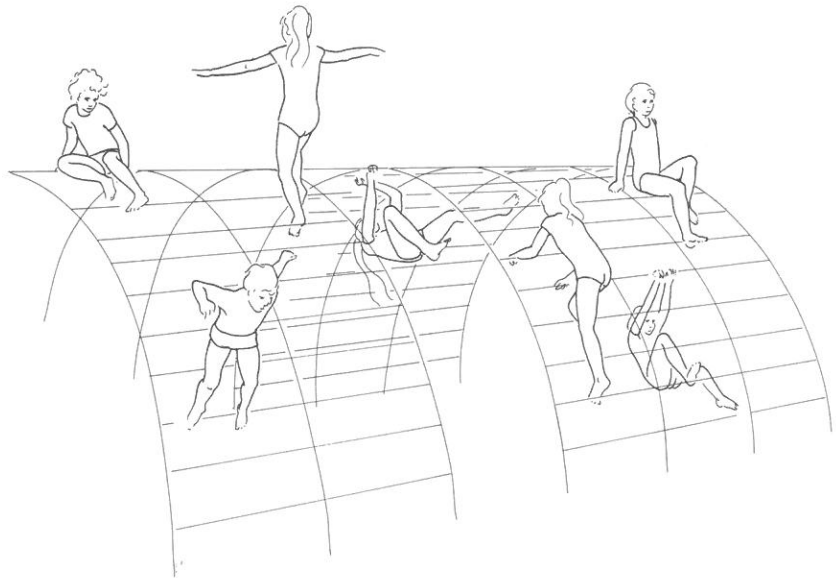
11

Espalier pivotant

2▶ 14. Qui peut monter d'un côté et descendre de l'autre (fig. 14)?
15. Combinaisons avec bancs suédois.
16. Piste d'obstacles en introduisant l'espalier pivotant (pas de concours).

14

Passerelle à grimper



C'est l'agrès idéal pour les places de récréation; son utilisation par une classe devrait permettre à six élèves de s'exercer en même temps. Quelques formes de grimper, de saut en profondeur, de suspension et de balancement sont proposées ici; elles pourront inciter les enfants à imaginer d'autres exercices.

Passerelle à grimper, côté extérieur

1▶ 1. Monter sur la passerelle à quatre pattes; aussi en tournant le dos à l'engin.
2. Monter en oblique sur la passerelle, passer à travers une fenêtre, se suspendre à la voûte et sauter en profondeur.
3. Etude du saut en profondeur, selon la nature du sol.

3▶ 4. Qui ose marcher en équilibre sur la passerelle, sans se tenir avec les mains?

Passerelle à grimper, côté intérieur

1▶ 5. S'agripper (se suspendre) à la paroi et se déplacer latéralement pour traverser le tunnel; revenir sur le toit.
6. Grimper à une paroi; au sommet, faire demi-tour pour balancer vers l'autre côté et descendre.

2▶ 7. La classe est suspendue dans le tunnel: traction des bras; qui peut passer la tête à travers une fenêtre; qui reste en haut le plus longtemps?
8. Qui peut se suspendre dans le tunnel comme une chauve-souris?
9. Suspension dans l'axe longitudinal ou transversal: balancer en avant et en arrière; saut en profondeur en tirant sur les bras à la fin d'un élan en arrière.
10. Suspension: balancer de côté, aussi en se déplaçant le long du tunnel.
11. La poursuite. Tous les joueurs se suspendent dans le tunnel; celui qui se trouve en suspension bras fléchis ne peut pas être touché; celui qui est touché devient le poursuivant.
12. «Le ramoneur». Les élèves se suspendent dans le tunnel; sur le toit, le ramoneur essaie de toucher la main d'un joueur; on élimine les joueurs touchés.

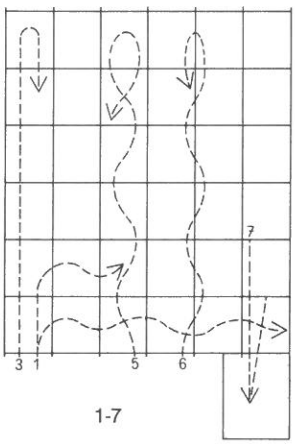
Cadre suédois

Le cadre suédois permet l'accoutumance à la hauteur, le grimper et la suspension. Il s'adresse avant tout aux élèves des premières années scolaires.
Pendant la leçon, on utilisera le cadre suédois en même temps que les perches, les espaliers, etc., afin que les élèves soient suffisamment occupés.

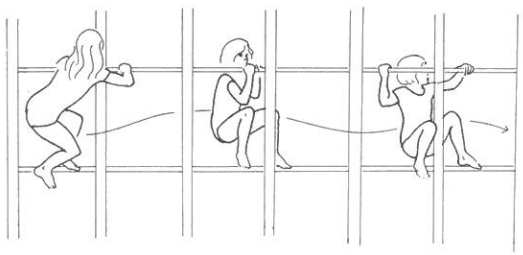
Cadre suédois vertical (le mur de la maison)

1▶
1. Se faufiler à travers la fenêtre de la cave, la fenêtre du premier étage et celle du deuxième (fig. 1).
2. Un voleur entre par la fenêtre de la cave; dans la maison, il est poursuivi par un chien; il s'enfuit rapidement par la fenêtre du premier étage (fig. 2).
3. Les élèves montent librement (fig. 3).
4. Entrer par la fenêtre de la cave et ressortir par la fenêtre du troisième, etc.

2▶
5. Monter en serpentant à travers les fenêtres (fig. 5).
6. Monter en colimaçon autour d'un montant vertical (fig. 6).
7. Etude du saut en profondeur sur des tapis depuis la première ou deuxième fenêtre (fig. 7).



1-7



3▶ 8. Entrer par la première fenêtre, monter sur le premier échelon: tourner en avant par-dessus le deuxième échelon, bonne flexion des bras et siège sur le premier échelon; qui peut répéter l'exercice depuis un échelon supérieur (fig. 8)?

8

Cadre suédois oblique

2▶ 9. Adapter les exercices de grimper 1.–8.
10. Monter sur le côté intérieur, suspension au troisième (quatrième) échelon, traction des bras et saut en profondeur sur le tapis.

3▶ 11. Se balancer latéralement au troisième échelon.

Echelles

Actuellement cet agrès est souvent remplacé par le cadre suédois. Il comporte quatre parties seulement et doit être utilisé par une classe conjointement avec les perches ou d'autres agrès. Activités principales: grimper, se suspendre, balancer, glisser.

Echelles verticales

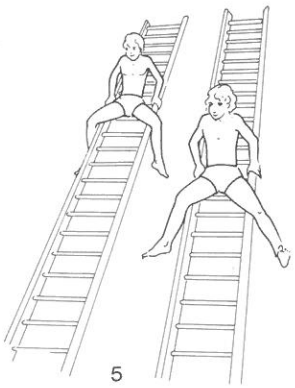
1▶ 1. Monter et descendre avec prises à chaque échelon, en sautant un échelon, lentement, rapidement.

2▶ 2. Monter jusqu'à mi-hauteur, descendre en suspension avec freinage des pieds contre les montants (fig. 2).
3. Monter et descendre en tournant autour de l'échelle.

2

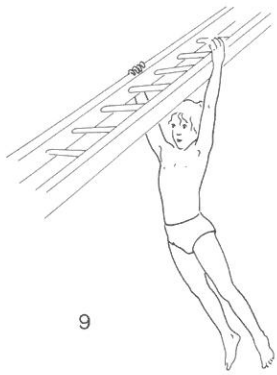
Echelles obliques

1▶ 4. Variantes du no 1.
2▶ 5. Monter jusqu'à mi-hauteur environ; descendre en glissant, jambes écartées (fig. 5).
3▶ 6. Monter sans l'aide des mains jusqu'à mi-hauteur; descendre en glissant sur un montant: la balustrade de l'escalier (fig. 6).
7. Monter jusqu'à mi-hauteur, se suspendre librement pour sauter en profondeur sur un tapis.
8. Monter du côté de la paroi, grimper sur la face antérieure et descendre en se glissant.
9. Du côté de la paroi: suspension aux montants (échelons): déplacer les prises vers le haut, avec ou sans balancement latéral (fig. 9).
4▶ 10. Passer d'une échelle à l'autre en balançant latéralement.



5

6

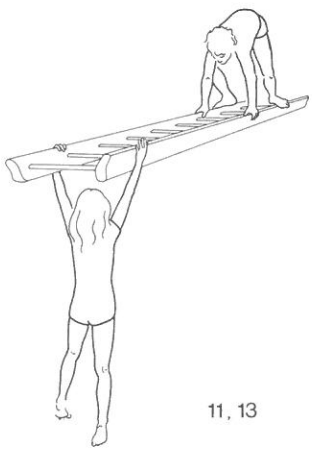


9

Echelles horizontales

Les extrémités inférieures sont placées sur un banc, un caisson, un mouton, des barres parallèles: hauteur adaptée à l'exercice.
Hauteur de suspension

3▶ 11. Suspension aux montants ou aux échelons; se déplacer latéralement ou transversalement (fig. 11, 13).
12. Se déplacer en s'agrippant librement sous l'échelle.
13. Se hisser sur les échelles: exercice d'équilibre à quatre pattes (fig. 11, 13).
14. Balancer latéralement et se déplacer d'une échelle à l'autre.
15. Créations libres des élèves.



11, 13

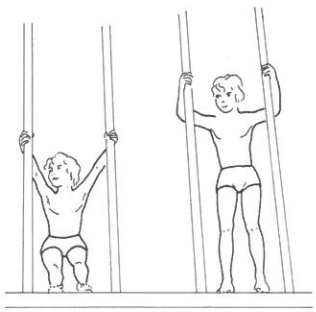
Perches/corde à grimper

L'espalier, le cadre suédois et les échelles offrent des prises et des marches sûres aux débutants pour l'introduction d'activités telles que grimper et se suspendre. Les exercices réalisés à ces agrès constituent une préparation pour grimper, se suspendre et balancer aux perches et aux cordes; ces engins exigent une plus grande force dans les membres supérieurs et une technique particulière pour grimper: le croisement des jambes. Après une courte accoutumance, on passera à l'introduction et à l'étude des exercices spéciaux. Ceux-ci représentent les objectifs du premier degré:

- Croisement des jambes et grimper en vitesse à une perche (corde).
- Culbute en arrière à 2 perches (cordes), à hauteur de prise.
- Balancement latéral à deux perches obliques, aussi en montant et en descendant.
- Balancer en avant et en arrière à deux perches obliques et sauter en arrière à la station.
- Se balancer à une corde et s'établir sur un banc ou un caisson, aussi sauter par-dessus le cordeau élastique.

Entraînement général de base

Perches obliques et verticales

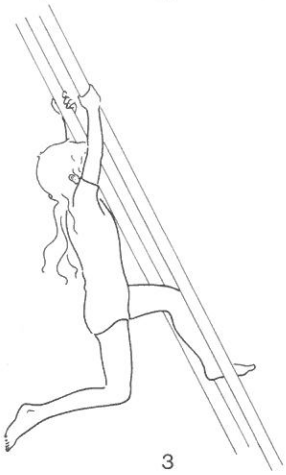


2

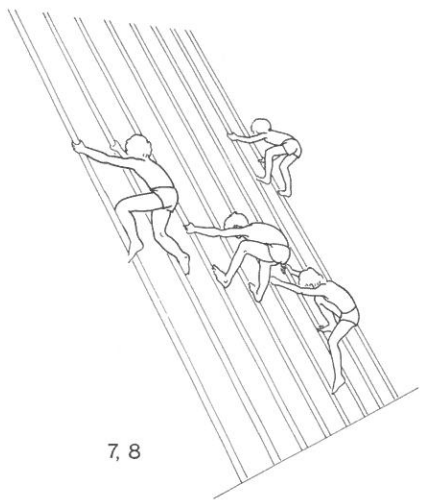
1▶ 1. Serpenter entre les perches, aussi à quatre pattes.
2. Assis jambes tendues au pied d'une (ou deux) perche oblique, les pieds appuyés contre la traverse: se tirer à la perche et redescendre lentement (fig. 2).
3. De la station derrière les perches obliques: sauter à la suspension à une ou deux perches, pédaler et sauter à la station (fig. 3).
4. Grimper libre (au début, placer des tapis).

2▶ 5. Sauter à la suspension fléchie à une ou deux perches, maintenir cette position, sauter à la station.
6. Sauter à la suspension à deux perches obliques: monter jusqu'à mi-hauteur environ en déplaçant les prises vers le haut; le corps n'exécute pas de balancement latéral; descendre en s'aidant des pieds à une perche.

3▶ 7. Perches obliques; grimper avec prise à deux perches contre la face antérieure jusqu'à mi-hauteur, descendre par-dessous à une perche ou, plus tard, en suspension à deux perches (fig. 7).



3



7, 8

4▶ 8. Comme 7.: mais avec appui des jambes à l'intérieur des perches, descendre en suspension à une perche (fig. 8).

Corde

1▶ 9. S'agripper à la corde et se balancer; balancer d'un banc à l'autre, depuis le banc et sauter par-dessus un élastique, s'établir sur un caisson.

Entraînement à la performance

Croisement des jambes

L'étude du croisement des jambes commence en première année déjà. Cependant, les enfants pourront grimper librement lors de leurs premiers essais. Il vaut la peine, en première et deuxième années surtout, de leur donner fréquemment l'occasion de grimper (avant la leçon, pendant les arrêts dus à l'organisation, etc.).

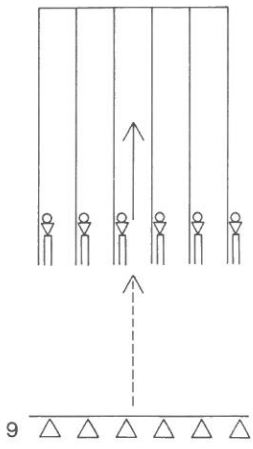
Indications

- La jambe est en contact avec la perche depuis le cou-de-pied jusqu'à l'intérieur du genou (jambe de dessous) et depuis le talon jusqu'à l'intérieur du genou (jambe de dessus).
- Fautes principales:
  les semelles des pantoufles sont en contact avec la perche,
  la perche n'est tenue qu'avec les pieds,
  la perche est serrée entre les pieds et entre les cuisses.

Introduction

Perches obliques

1▶ 1. Assis au pied d'une perche, prise à hauteur de tête: saisir la perche entre les jambes croisées; contrôle.
2. Assis, jambes croisées à la perche, tirer les genoux jusqu'aux mains, serrer la perche et redescendre.
3. Assis, jambes croisées à la perche: tirer les genoux, déplacer les mains plus haut, déplacer les mains vers le bas et abaisser les jambes à la position de départ.



9

4. Assis, jambes croisées à la perche: exécuter deux brasses, redescendre en position groupée en déplaçant alternativement les mains (ne pas laisser glisser les mains).
5. De la station sous une perche, prise à hauteur de tête: grimper quelques brasses.

Etude

2▶ 6. De la station sous une perche: sauter à la suspension avec croisement des jambes; qui est le plus haut?
7. Qui peut grimper jusque tout en haut avec le minimum de brasses possible?

Application

8. Grimper en vitesse: concours de grimper par groupes; concours entre les premiers et les deuxièmes de chaque groupe ou entre les meilleures fillettes et les meilleurs garçons. Pour les groupes de faibles: concours jusqu'à mi-hauteur.

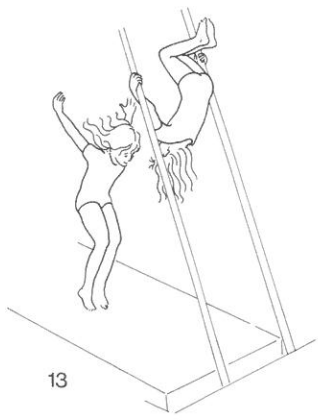
4▶ 9. Jeu «Les singes et les panthères». Les singes se tiennent au pied des perches; les panthères sont couchées derrière une ligne à une distance de 12 m environ. Au signal, les singes se réfugient sur les arbres tandis que les panthères se précipitent pour les attraper en sautant ou en grimpant (fig. 9).

2▶ 10. Grimper à la corde.

Culbute
Perches obliques

2▶ 11. De la station sous les perches, prise à hauteur de poitrine: élancer à la suspension renversée accroupie et revenir.
12. De la station sous les perches, prise à hauteur de poitrine: culbuter en arrière à la station, lâcher les prises; qui peut revenir par une culbute en avant précédée d'un sursaut intermédiaire (fig. 12)?
13. Culbuter en arrière et sauter à la station, prise à hauteur d'épaules, de tête, de suspension; atterrir souplement (fig. 13).

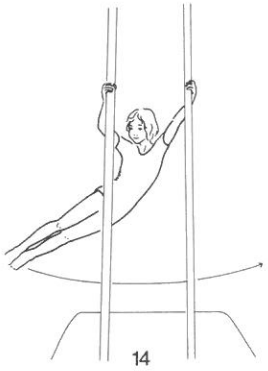
12



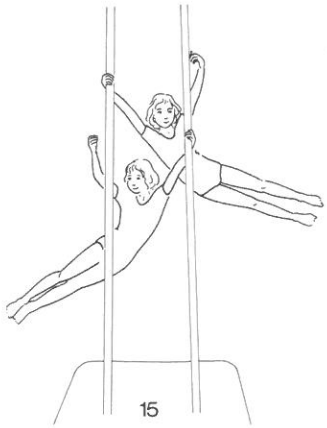
13

Balancer latéralement aux perches obliques

3▶ 14. Sauter à la suspension à deux perches, corps immobile: balancer à gauche et à droite, fléchir les bras et sauter à la station (fig. 14).
15. Balancer de côté en déplaçant alternativement les mains vers le haut; descendre à une perche (fig. 15).



14

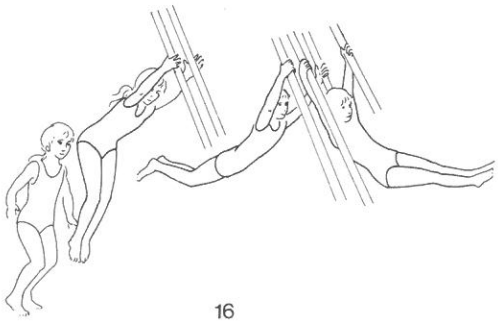


15

Balancer en avant et en arrière aux perches obliques; sauter en arrière à la station

4▶ 16. De la station sous les perches: sauter en avant à la suspension à deux perches et élancer en avant et en arrière; à la fin du premier (deuxième, etc.) élan en arrière, fléchir les bras et se repousser pour sauter en arrière à la station; ne pas se lâcher pendant le balancement en arrière (fig. 16).

Remarque: Pour tous ces exercices aux perches obliques, il est indispensable de placer des tapis. Pour le grimper lui-même, on peut renoncer à cette précaution lorsque les élèves ont acquis une assurance suffisante.



16

Anneaux

Particularités

Tous les agrès qui permettent de se balancer et de se déplacer librement dans l'air exercent un pouvoir attractif sur les élèves. Leur utilisation doit intervenir dès la première année scolaire surtout, car les balancements améliorent la tenue, développent le sens du mouvement harmonieux et font appel au courage.

Construction méthodique

La force nécessaire à une suspension sûre et la confiance dans des exercices aériens inhabituels s'acquièrent par une accoutumance progressive et une formation de base soignée.
Les exercices plus difficiles constituent l'entraînement à la performance.
Objectifs à atteindre:
- Balancer assis et debout dans les anneaux.
- Balancer en avant et en arrière à hauteur de prise, freiner et courir en avant.
- Balancer et demi-tour à la fin d'un balancement en avant.
- Balancer en suspension fléchie.

Pour des raisons de sécurité, les sauts à la station après un balancement en arrière ou en avant sont réservés au degré supérieur.

Mesures de sécurité

- Les élèves se tiennent à une distance suffisante des anneaux.
- Le balancement commence collectivement; mais chaque élève s'exerce pour son compte, sans la contrainte d'un rythme; celui qui est fatigué peut s'arrêter quand il veut.
- Tourner les boucles rendues glissantes par la transpiration.
- Les tapis sont nécessaires seulement pour la suspension renversée et la culbute.

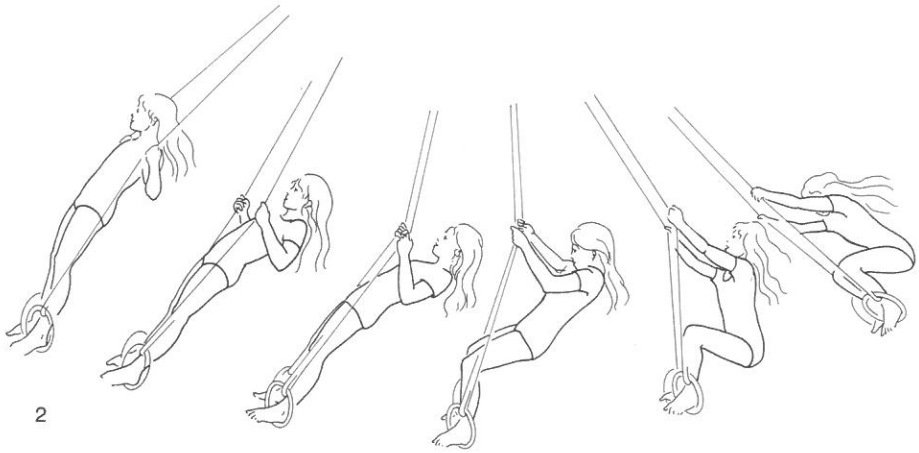
Organisation

Les élèves sont répartis par groupes selon leur grandeur et les anneaux attribués en conséquence.
Le nombre limité d'agrès (5–6 paires) provoque souvent de longues attentes; on obtient une meilleure efficacité grâce aux mesures suivantes:
- s'exercer si possible à une seule boucle;
- organiser des activités supplémentaires pour occuper les élèves;
- intercaler des jeux de course et des concours collectifs;
- si possible, organiser un entraînement par groupes.

Entraînement général de base

Anneaux à hauteur des genoux

1▶ 1. De la station debout dans les anneaux, prise aux cordes à hauteur de tête: le pantin.
2. Se balancer, debout dans les anneaux: au début avec l'aide d'un partenaire, puis en se repoussant du sol avec une jambe (fig. 2).



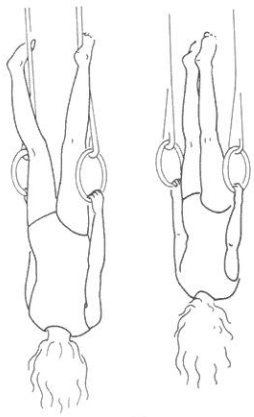
2

Anneaux à hauteur de poitrine

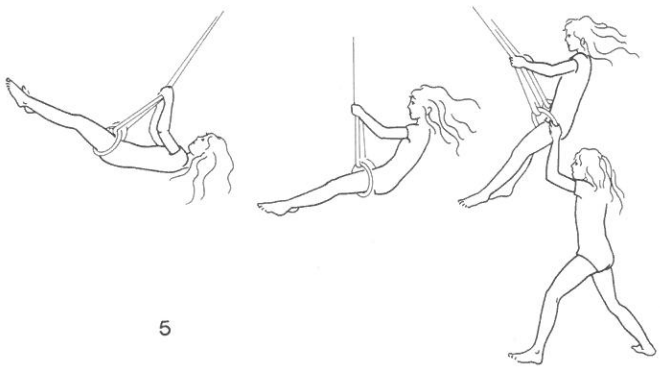
1▶ 3. Suspension renversée accroupie (tapis).
4. Tourner en arrière et en avant à la station en se repoussant du sol par un sautillé intermédiaire.
5. Se balancer assis dans les anneaux avec l'aide d'un camarade (fig. 5).

2▶ 6. A plat ventre sous les anneaux: qui sera le premier debout dans les anneaux, comme le pantin? Puis, balancer debout dans les anneaux avec l'aide d'un camarade.

3▶ 7. Suspension renversée tendue dans les anneaux, d'abord en crochant les pieds dans les cordes, puis en fléchissant et tendant le corps (fig. 7).



7



5

Anneaux légèrement au-dessus de la tête

1▶ 8. A une boucle: de la station en arrière des anneaux, lever les jambes ou sauter à la suspension fléchie et balancer en suspension; freiner en balançant en arrière, ensuite lâcher la boucle (fig. 8).

9. A une boucle: sauter à la suspension fléchie, regarder à travers le hublot; qui peut rester le plus longtemps possible (fig. 9)?

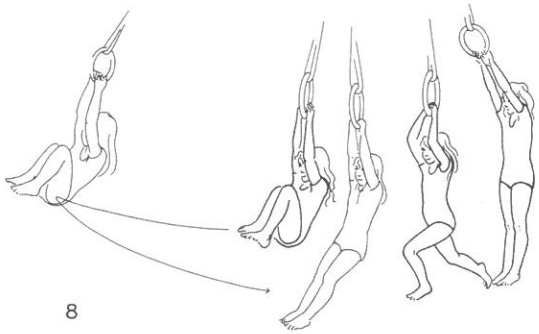
3▶ 10. Balancer légèrement en suspension fléchie.

11. Tourner en arrière et sauter à la station sur un tapis.

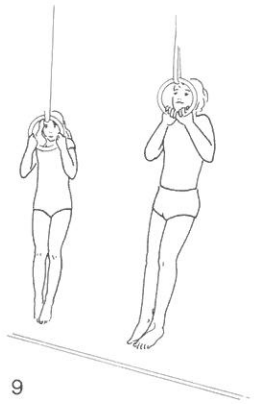
12. La toupie: pieds fixés au sol, tourner le corps en cercle, en regardant toujours en avant (fig. 12).

13. Le carrousel: en suspension, tourner les jambes en cercle (fig. 13).

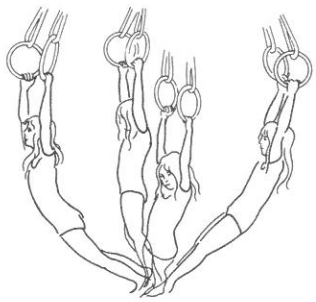
4▶ 14. La toupie par trois, ou éventuellement en ligne; chaque intervalle entre deux paires d'anneaux permet à un élève de s'exercer (fig. 14).



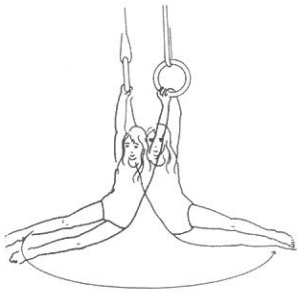
8



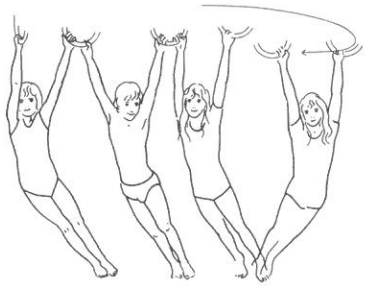
9



12



13

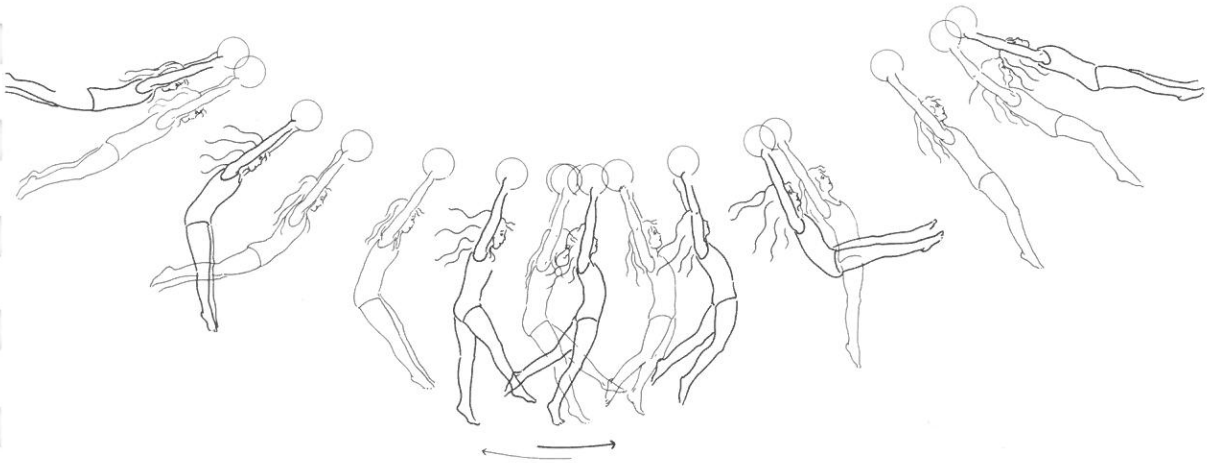


14

Entraînement à la performance

Anneaux à hauteur de suspension

Balancer en avant et en arrière



Indications

- A la fin d'un balancement en avant ou en arrière, le corps s'allonge, les hanches ne sont pas poussées vers le haut.
- Pour donner de l'élan, les pieds se posent l'un après l'autre sur le sol (2 pas).
- Freiner en traînant les pieds joints au sol, lors d'un balancement en arrière.
- Les élèves commencent l'exercice en même temps, mais chacun balance ensuite à son propre rythme.

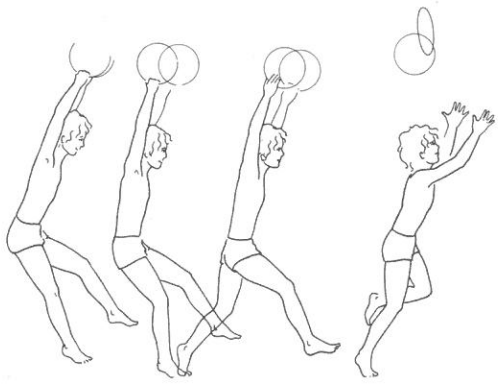
Introduction

1 ▸ 1. Chaque enfant saisit une boucle et recule pour prendre de l'élan: au signal, courir et balancer en avant, en arrière et s'arrêter en freinant avec la plante des pieds; répéter plusieurs fois.
2. Comme 1.: mais courir également en balançant en arrière et s'arrêter en freinant lors du deuxième (troisième) balancement en arrière seulement.
3. Balancer à deux boucles et s'arrêter en freinant.

Etude

2 ▸ 4. Balancer aux anneaux; améliorer la qualité d'exécution.

Balancer et sortir en courant en avant



Indications

- Poser les pieds suffisamment tôt sur le sol lors du balancement en avant, sortir en courant rapidement (il est dangereux de lâcher les anneaux trop tard).
- Lors du balancement en arrière qui précède la sortie, un freinage s'impose toujours.

Introduction – Etude

3▶ 5. A une boucle: balancer en avant, freiner légèrement en balançant en arrière et sortir en courant en avant lors du balancement en avant.
6. Comme 5.: mais ajouter un ou deux balancements en avant.
7. S'exercer avec deux boucles.

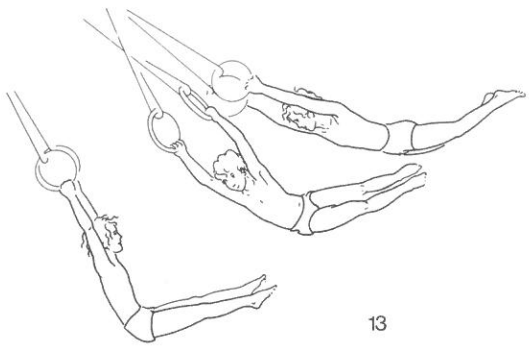
Application

Par la suite, on appliquera toujours cette sortie.

Balancer en suspension fléchie

1▶ 8. Exercer la suspension fléchie à l'arrêt.
3▶ 9. Saisir une boucle et reculer: s'élancer pour balancer en avant en suspension fléchie (maintenir les bras près du corps).
4▶ 10. A une ou deux boucles: qui peut balancer en suspension fléchie et tendre les bras à la fin d'un balancement en avant? Balancer en arrière bras tendus pour s'élever à nouveau à la suspension fléchie.

Demi-tour à la fin d'un balancement en avant



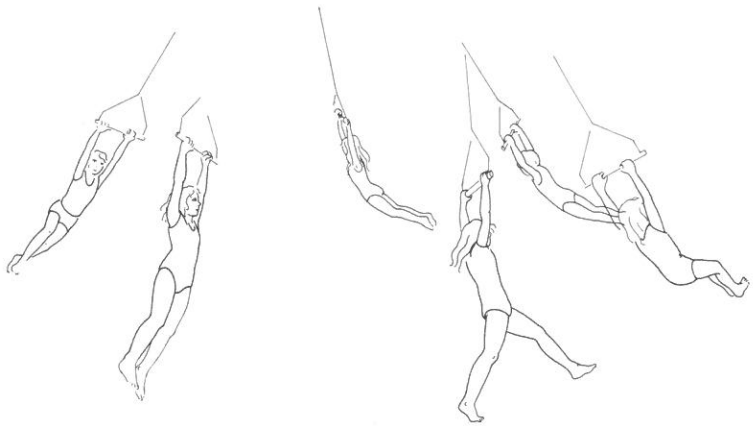
13

Indications

Lorsque le corps se trouve «au point mort», à la fin d'un balancement en avant, tourner rapidement les hanches; tourner également la tête.

4▶ 11. A une boucle: balancer en avant et demi-tour à la fin du balancement en avant; courir en avant.
12. Comme 11.: mais effectuer deux (trois) demi-tours; courir en avant.
13. A deux boucles: demi-tour à la fin du deuxième balancement en avant; freiner et courir en avant (fig. 13).
14. Comme 13.: mais effectuer deux ou plusieurs demi-tours; freiner et courir en avant.

Pas volant



2

Mesures de sécurité

Cet agrès exige une grande sûreté dans les prises à cause de la force centrifuge utilisée dans le vol circulaire; c'est pourquoi une formation de base aux anneaux, en 1re et 2e années scolaires, doit précéder le travail au pas volant. On s'en tiendra seulement aux formes simples du vol circulaire.

Mesures de sécurité

- Il ne faut pas tourner trop longtemps; celui qui est fatigué court vers le centre sans lâcher la poignée.
- A la fin du vol circulaire, courir en ralentissant, aller vers le centre et lâcher la poignée au signal du maître.

3▶ 1. Le carrousel: saisir la poignée (pouces dessous), marcher en décrivant un grand cercle, puis courir toujours plus vite; au signal, lever les genoux et laisser tourner.
2. Vol circulaire: courir en décrivant un grand cercle, augmenter la vitesse pour s'élancer en vol circulaire en avant en frappant les pieds l'un après l'autre après chaque élan (fig. 2).

Reck

Les exercices au reck ont une grande valeur pour la formation du corps et l'éducation du mouvement. Les élèves du premier degré apprécient cet appareil, les fillettes particulièrement.

Construction méthodique

L'entraînement général de base comprend, sous des formes multiples, les principales activités telles que grimper, se balancer, sauter avec appui, franchir, sauter en profondeur, marcher en équilibre.
De plus, le reck offre une quantité d'exercices spéciaux issus de la gymnastique artistique aux agrès; le choix effectué parmi ceux-ci représente les objectifs de l'entraînement à la performance:

- S'établir au siège sur une cuisse en crochant un jarret et tourner en arrière en suspension par le jarret
- S'établir en avant à l'appui
- Le petit Napoléon
- Sauter en avant par-dessous la barre
- Combinaisons d'exercices

Organisation du travail

Une bonne utilisation des agrès (2 à 3 élèves par agrès), l'organisation de tâches complémentaires et le travail par niveaux assurent l'intensité et la réussite de la leçon dans les classes nombreuses.

Entraînement général de base

Reck barre à hauteur des genoux

Il faut exiger cette possibilité de fixer la barre lors de nouvelles installations.

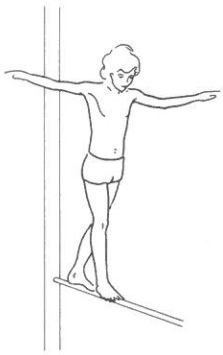
1. Slalom en rampant sous toutes les barres ou en passant par-dessus toutes les barres.
2. Monter sur la barre et sauter en profondeur.
3. Se tenir en équilibre sur la barre près d'un poteau (fig. 3).

2 4. Marcher en équilibre sur la barre (avec l'aide d'un partenaire).

5. De la barre, sauter sur un tapis.

3 6. Saut en hauteur en profitant de l'élasticité de la barre, chute souple et culbute en avant (fig. 6).

7. Comme 6.: avec un demi-tour ou un tour complet; enchaîner par une culbute en arrière, respectivement en avant.
8. Exercices 1 à 7 rendus plus difficiles en augmentant la hauteur de la barre.

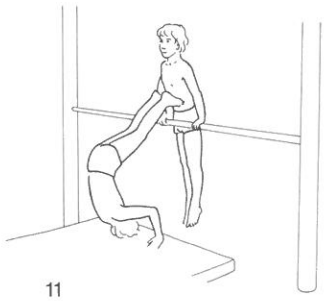


3

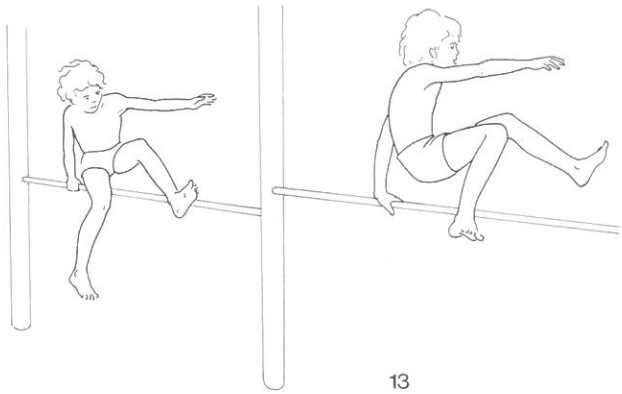
6

Reck
barre à hauteur
des hanches

1▶ 9. S'asseoir sur la barre et se glisser de côté.
10. La tournique; de l'appui, prises tout près du corps: tourner en avant à la station.
2▶ 11. De l'appui: poser les mains sur le tapis et rouler en avant (fig. 11).
12. De l'appui: franchir la barre en posant un pied.
3▶ 13. Elan oblique: saut dorsal; aussi succession de sauts à gauche et à droite par-dessus toutes les barres; les faibles glissent sur le postérieur (fig. 13).
14. Elan de face: saut facial par-dessus la barre (prises mixtes), effectuer un demi-tour et courir en avant.



11

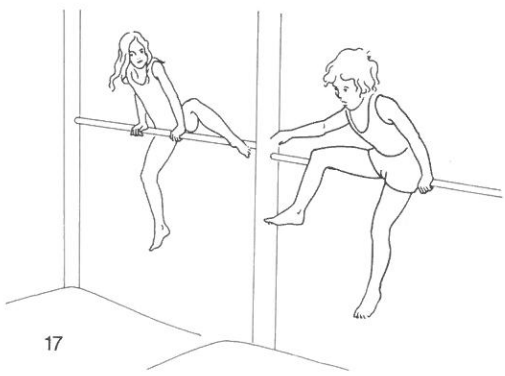


13

Reck
barre à hauteur
de poitrine
jusqu'à hauteur
de tête

1▶ 15. De la suspension et station accroupie: passer les jambes entre les bras pour tourner en arrière et revenir.
16. De l'appui: la tournique en fléchissant les bras et les jambes; puis, culbute en avant sur le tapis (fig. 16).
2▶ 17. Sauter à l'appui, passer la jambe gauche, puis la droite en avant au siège et sauter en avant à la station (fig. 17).
18. Courir en suspension en avant et en arrière plusieurs fois; puis, après un élan en avant, se redresser à la station dorsale.
1▶ 19. Montrez ce que vous pouvez faire! Placez les tapis convenablement! Les formes intéressantes seront exercées par toute la classe.

16

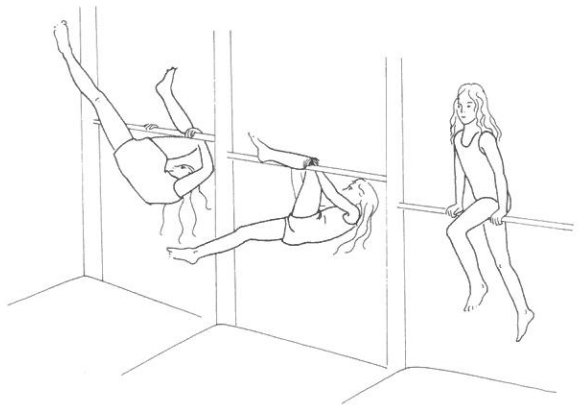


17

Entraînement à la performance

Les exercices acrobatiques plus difficiles seront introduits par des mouvements apparentés réalisés à d'autres agrès; ou bien, leur exécution sera facilitée par l'assistance de partenaires et l'aide d'agrès.

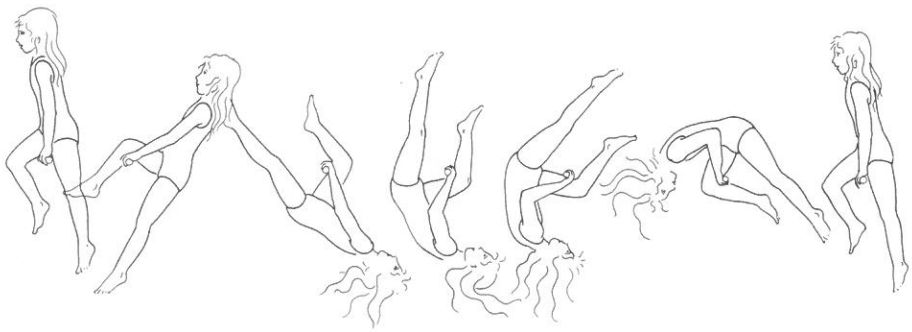
S'établir au siège sur une cuisse en crochant un jarret



2▶ 1. De la suspension par le jarret gauche: s'élancer plusieurs fois en avant et en arrière et s'établir en arrière au siège sur la cuisse gauche.
Indications: la jambe d'élan tendue est balancée vers le bas avec force; en remontant, se rapprocher de la barre pour amener le corps en appui sur les bras.

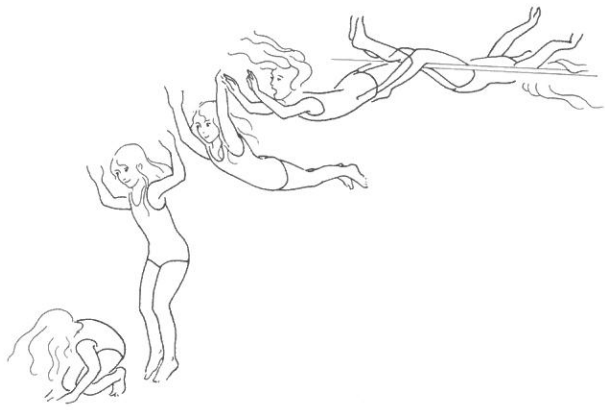
3▶ 2. Du siège sur la cuisse gauche: s'abaisser en arrière à la suspension par le jarret gauche, et retour au siège sur la cuisse.

Tourner en arrière en suspension par le jarret



3▶ 3. Du siège sur la cuisse gauche: léger élan en soulevant le corps, s'élancer en arrière, jambe droite et corps tendus pour tourner en arrière au siège sur la cuisse gauche (tourniquet en arrière).
Indications: prendre l'élan en s'éloignant de la barre; en remontant, se mettre en boule et s'établir au siège sur la barre.

4▶ 4. Qui peut faire le tourniquet en avant?



1▶ 5. De la suspension par les jarrets: lâcher alternativement la prise gauche et la prise droite, toucher le sol avec la main et saisir à nouveau la barre; abaisser les jambes en arrière à la station.

2▶ 6. De la suspension par les jarrets: lâcher les prises, poser les mains sur le sol, décrocher les jambes et sauter souplement à la station; plus tard, courir en avant sur les mains et sauter à la station (fig. 6).

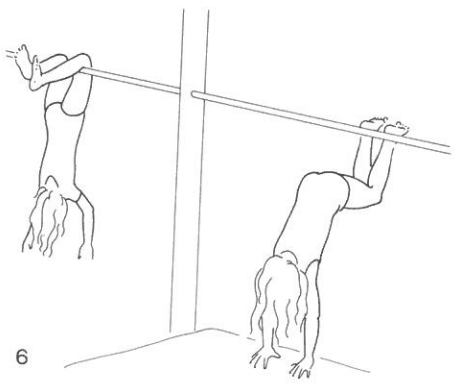
3▶ 7. Qui peut démontrer le petit Napoléon (motivation)?

8. De la suspension par les jarrets: lâcher les prises, courir en avant sur les mains et balancer plusieurs fois en suspension par les jarrets; plus tard, courir en avant sur les mains et sauter à la station; deux camarades soutiennent les épaules (fig. 8).

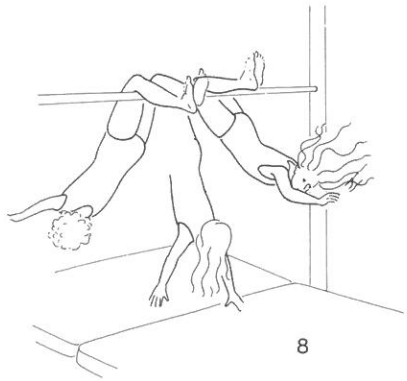
9. Le petit Napoléon: sauter en avant à la station après un bon élan en avant; aide des partenaires.

Indications

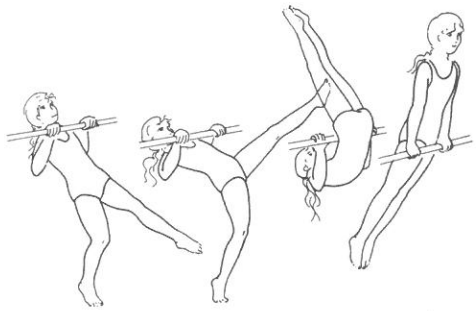
- Elancer en s'allongeant, corps décontracté.
- A la fin d'un élan en avant, lever les bras et la tête, fixer un point éloigné.
- Décrocher les jambes au moment où le corps se trouve au «point mort», sauter souplement à la station.



6



8



Indications

- Exécution dynamique en balançant une jambe, en marchant ou en courant légèrement (plus facile pour certains élèves) et en se repoussant vigoureusement du sol.
- Le pied de la jambe d'appui est sous la barre ou de l'autre côté de la barre; fléchir les bras; amener les hanches contre la barre.
- Au début, prises libres; ensuite prises dorsales.

Introduction

Progression:
- exercices préparatoires en réalisant des mouvements apparentés à d'autres agrès;
- introduction au reck en supprimant peu à peu l'aide des agrès ou des partenaires;
- s'établir en avant à l'appui au reck, formes diverses en augmentant les exigences.

Préparation par des mouvements apparentés:

1▶ 10. Culbute en arrière aux anneaux.

2▶ 11. Culbute à deux perches
- Perches verticales: appui des pieds contre la paroi et tourner en arrière.
- Perches obliques: culbute en saisissant les perches de plus en plus haut.

S'établir en avant à l'appui aux barres asymétriques:

12. Barres asymétriques devant les espaliers, la barre haute tout près des espaliers: de la station faciale latérale devant la barre basse, prises libres, monter avec appui des pieds contre la paroi, se repousser vigoureusement et le plus haut possible pour s'établir à l'appui sur la barre; aide de deux camarades qui soutiennent les hanches et les épaules (fig. 12).

12

3▶ 13. Barres asymétriques, placement libre: s'établir en avant à l'appui sur la barre basse en se repoussant de la barre haute; aide (fig. 13).
14. Barres asymétriques, prises à la barre haute: s'établir en avant à l'appui sur la barre haute en se repoussant de la barre basse; aide (fig. 14).

Indications

- Suspension allongée à la barre haute, jambe d'appui sur la barre basse, jambe d'élan au-dessus de la barre basse.
- Elancer la jambe d'élan et se repousser vigoureusement avec la jambe d'appui pour s'établir à l'appui tendu sur la barre haute (les hanches restent tout près de la barre).

Progression au reck, barre à hauteur d'épaules:

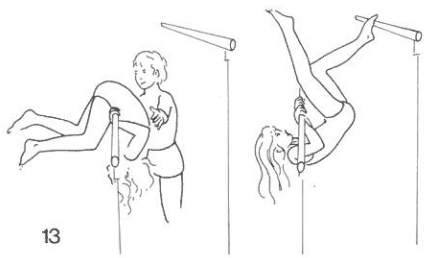
2▶ 15. Couvercle de caisson oblique placé perpendiculairement de l'autre côté de la barre: s'élancer en courant sur le caisson et se repousser vigoureusement avec une jambe pour s'établir à l'appui; aide des camarades (fig. 15).
16. S'élancer en marchant, se repousser d'un banc placé devant le reck et s'établir en avant à l'appui; aide des camarades (fig. 16).
17. S'établir en avant à l'appui avec l'aide de deux camarades qui soutiennent légèrement les épaules et le dos; diminuer l'assistance petit à petit (fig. 17).

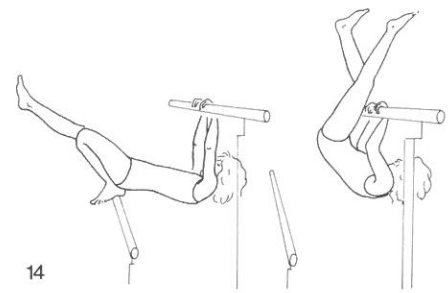
3▶ 18. S'établir en avant à l'appui librement.

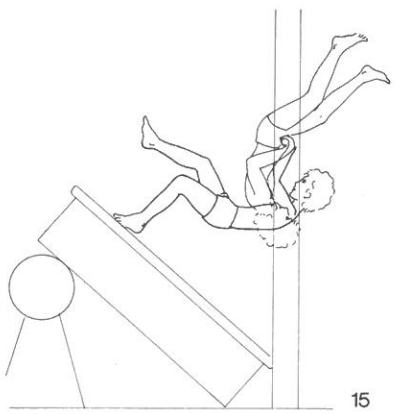
Etude

3▶ 19. Combiner avec diverses sorties et enchaîner par une culbute.
20. Augmenter la hauteur de la barre; entraînement libre par groupes de même force (les faibles avec l'aide d'agrès ou de camarades).

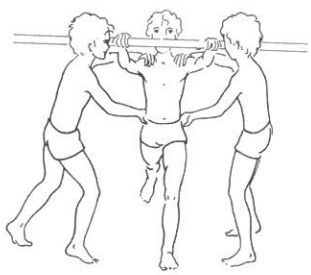
Application dans des combinaisons d'exercices.


13

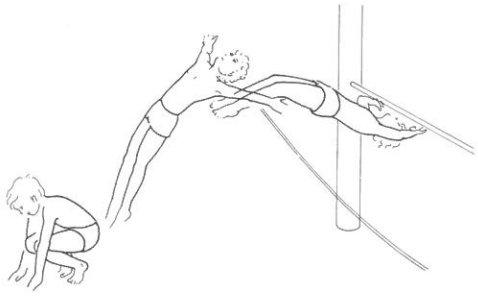

14


15

16


17

Sauter en avant par-dessous la barre



Il est préférable d'enseigner cet exercice d'une manière globale, avec l'aide d'un élastique (corde, ruban) tendu devant la barre à hauteur de tête.

4▶ 21. Position d'un pas en avant, prises dorsales, bras tendus: balancer une jambe en avant et en arrière et sauter en avant par-dessus l'élastique à la station, en se repoussant avec la jambe d'appui et en exerçant ensuite un mouvement de traction des bras; les jambes et les hanches sont poussées en avant en haut; retomber souplement; enchaîner éventuellement avec une culbute en avant; augmenter la hauteur de l'élastique.

22. Sauter en avant par-dessous la barre après un élan en marchant ou en courant légèrement.

23. Combinaison avec d'autres exercices.

Reck, enchaînements d'exercices

Exemples

Barre à hauteur de poitrine jusqu'à hauteur de tête:

1▶ 24. Sauter à l'appui – tourner en avant à la station – de la suspension et station accroupie, tourner en arrière et revenir – culbuter en avant sur le tapis.

2▶ 25. S'établir au siège sur une cuisse en crochant un jarret (ou sauter à l'appui) – tourner en avant à la station – crocher les jarrets à la barre – poser les mains sur le sol – courir en avant sur les mains et sauter à la station – culbuter en avant.

3▶ 26. S'établir en avant à l'appui (s'établir en crochant un jarret ou sauter à l'appui) – tourner en avant à la station – s'établir en crochant une jambe – passer la jambe d'élan par-dessus la barre et sauter à la station – culbuter en avant.

4▶ 27. S'établir en avant à l'appui – passer la jambe gauche en avant sous la prise gauche au siège sur la cuisse – tourner en arrière un tour et demi et s'établir en arrière au siège sur la cuisse gauche – passer la jambe droite en avant au siège – s'abaisser en arrière à la suspension par les jarrets et petit Napoléon (ou: s'abaisser en arrière à la station – sauter en avant par-dessous la barre et culbuter en avant).

Barres parallèles

Au premier degré, cet appareil est utilisé avant tout comme obstacle.

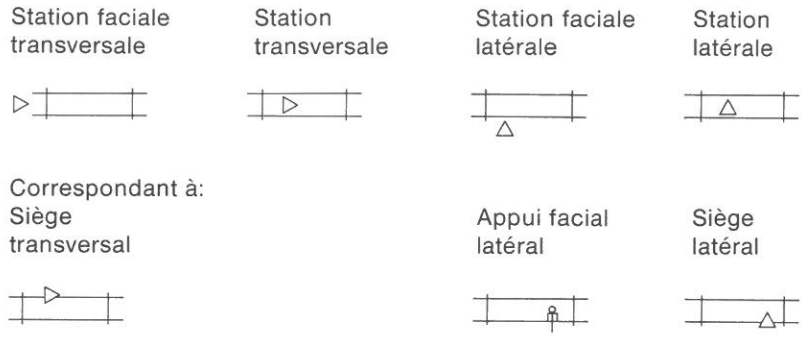
Construction méthodique

Les exercices d'accoutumance occupent une place prépondérante dans les activités suivantes: grimper, franchir, se suspendre, marcher en équilibre, sauter avec appui, balancer et sauter en profondeur.
L'entraînement à la performance se fera de préférence aux barres asymétriques.
Les élancers en appui aux barres parallèles doivent être de courte durée; on se limitera à des exercices préparatoires (appui passager, élan, sortie dorsale). La force du tronc et des bras n'est pas assez développée chez les enfants pour exécuter des balancements prolongés sans risque de chute et sans porter préjudice à la tenue. Souvent, les barres parallèles ne peuvent pas être adaptées à la taille des enfants. L'entraînement à la performance comprend les exercices suivants:

- Sortie dorsale, après quelques pas d'élan, aux barres basses et aux barres asymétriques
- S'établir en avant à l'appui aux barres asymétriques
- Saut facial par-dessus la barre haute aux barres asymétriques

Terminologie

Une terminologie précise est indispensable à la description des exercices aux barres parallèles; les explications et les croquis sont donnés à la page 14.
Cependant quatre termes techniques importants sont illustrés ci-dessous:



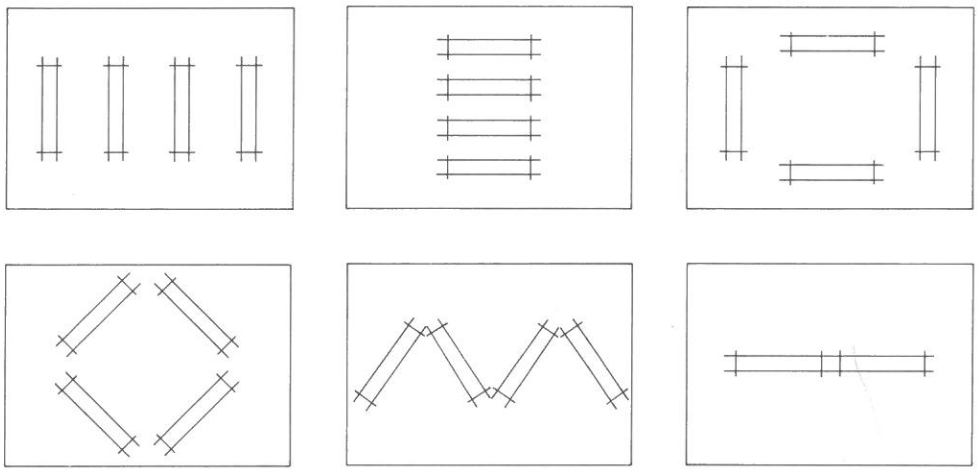
Hauteur des agrès

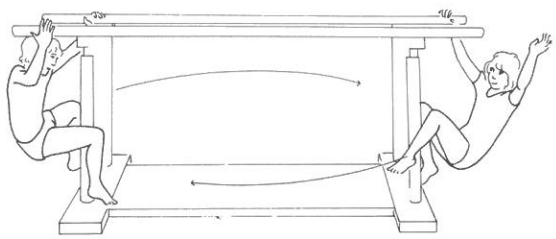
On peut diminuer la hauteur des barres en utilisant des bancs suédois.

Entraînement général de base

Barres basses

Disposition des agrès:

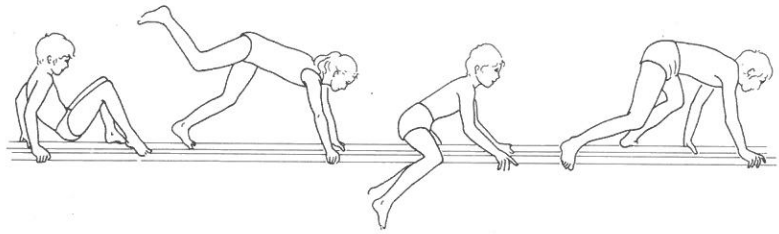




3

1▶ 1. Courir autour des montants, plusieurs variantes, aussi sous forme de concours de groupes.
2. Les enfants s'exercent librement! Choisir et entraîner les formes amusantes.
3. Saisir une barre, marcher ou courir autour de l'engin, les pieds sur le plancher ou sur les traverses. Aussi à deux, sous forme de poursuite (fig. 3).
4. De la station faciale transversale: monter sur les barres, avancer en rampant, sauter sur le tapis placé à l'extrémité de l'engin.

2▶ 5. De la station faciale transversale: qui peut se déplacer sur les barres à quatre pattes, à trois pattes, à cheval, comme une écrevisse, et sauter souplement sur le tapis? Qui trouve une autre forme (fig. 5)?

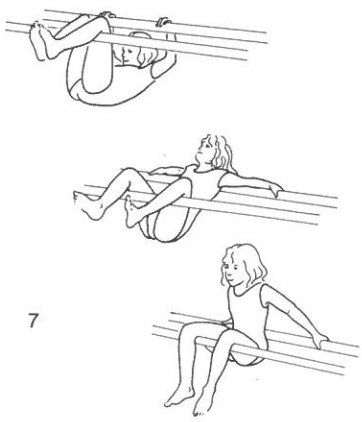


5

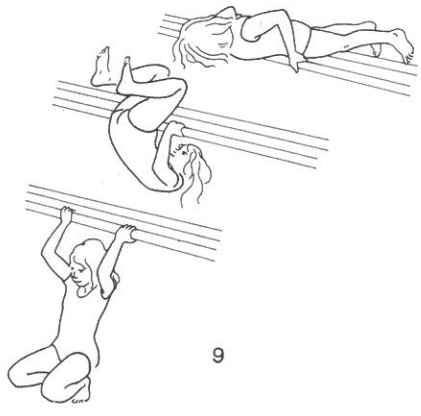
6. De la station faciale latérale: essayez de passer par-dessus une ou les deux barres! Les meilleures formes seront exercées par toute la classe.
7. De la station faciale latérale, prises à la barre de devant: crocher les jarrets à la seconde barre, placer la nuque sur la première, s'établir au siège latéral sur la seconde et sauter en avant (fig. 7).

3▶ 8. De la station faciale latérale: grimper sur les barres, se mettre debout et sauter en profondeur depuis la seconde barre.

9. De la station faciale latérale: sauter à l'appui sur la première barre. Qui peut se tirer par-dessus les barres et tourner en avant à la station, prises à la seconde barre (fig. 9)?
   Qui peut faire le même exercice, mais descendre en posant les mains sur le tapis et culbuter en avant?
10. De la station faciale latérale: passer par-dessus la première barre, puis par-dessus la seconde et sauter à la station.



7

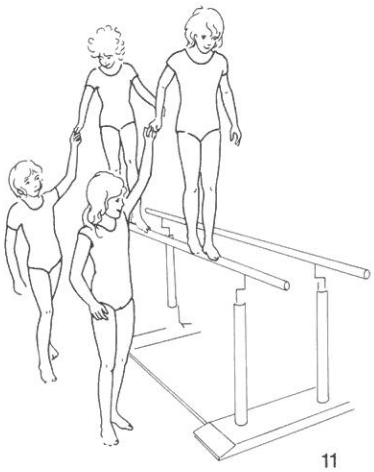


9

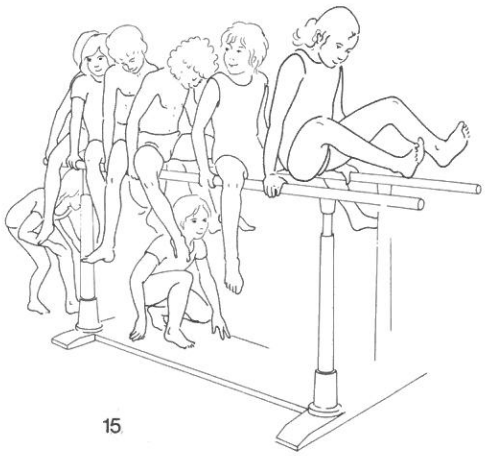
11. De la station faciale transversale: marcher en équilibre sur les barres et sauter en profondeur sur le tapis (fig. 11).
12. De la station faciale transversale: se déplacer en appui sur les barres en s'arrêtant de temps en temps.
13. De la station faciale transversale: sauter à l'appui avec un léger élan en avant et sauter à la station; répéter de façon continue jusqu'à l'autre extrémité.

4▶ 14. De la station faciale transversale: élancer en appui en avant au siège écarté devant les prises, déplacer les prises en avant, élancer en arrière, en avant au siège écarté devant les prises; répéter plusieurs fois.

15. Concours de groupes. En colonnes par un, de la station faciale transversale: le premier élève s'élance en appui en avant au siège écarté au commencement des barres, le deuxième plonge sous son camarade et vient se placer au siège écarté devant lui, ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le groupe soit assis sur sa paire de barres. Quel groupe sera installé le premier (fig. 15)?



11



15

Entraînement à la performance aux barres basses

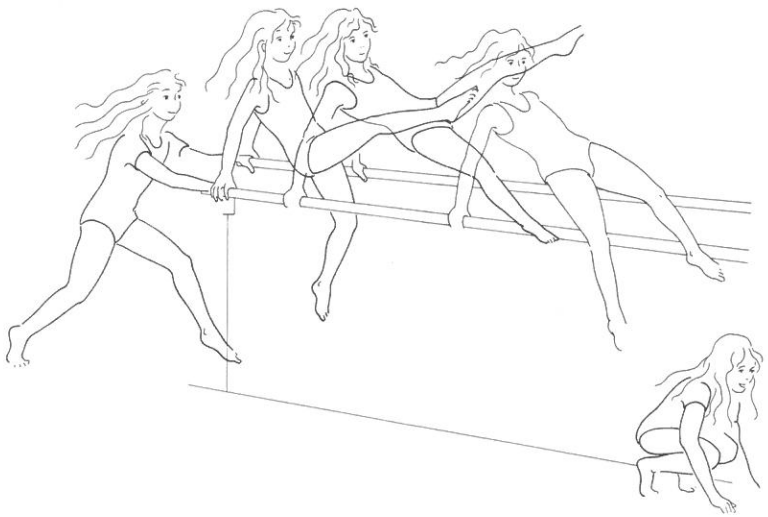
Sortie dorsale

4▶ 16. Sortie dorsale avec élan:

a) De la station faciale transversale: quelques pas d'élan, élancer en appui en avant au siège transversal en dehors, sauter à la station à côté de la barre.

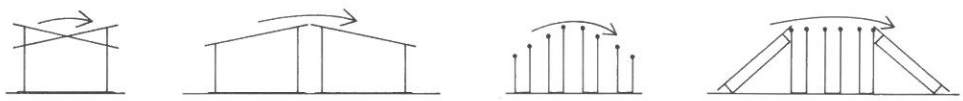
b) Comme a), mais en glissant légèrement sur la barre.

c) Sortie dorsale avec élan, aussi avec quart de tour du côté des barres.



Différentes dispositions des barres

Les barres parallèles peuvent être déplacées et disposées de différentes manières. Il en résulte des possibilités nouvelles et attrayantes pour pratiquer des activités telles que grimper, franchir, se suspendre et marcher en équilibre. Les croquis présentés ci-dessous inciteront le maître à trouver d'autres façons de placer les agrès.



La combinaison avec des bancs suédois donne également des possibilités intéressantes.

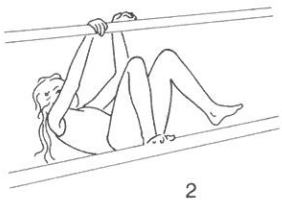
Barres asymétriques

L'espace entre les deux barres sera adapté à la taille des élèves.

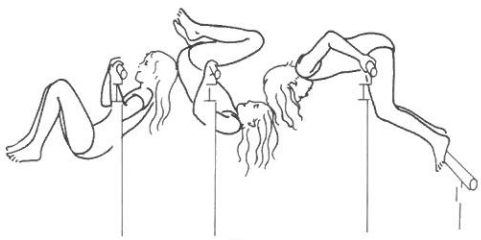
Entraînement général de base aux barres asymétriques

2▶ 1. De la station faciale latérale devant la barre basse: monter sur la barre basse, saisir la barre haute et s'élancer par-dessous en suspension pour sauter à la station.
2. De la station faciale latérale devant la barre haute: saisir la barre haute, crocher les jarrets à la barre basse; se déplacer latéralement en suspension; aussi en appuyant les pieds contre la barre basse (fig. 2).
3. De la station faciale transversale: monter sur la barre basse et marcher en équilibre; au début, la barre haute sert de garde-fou.
4. Qui trouve d'autres exercices?

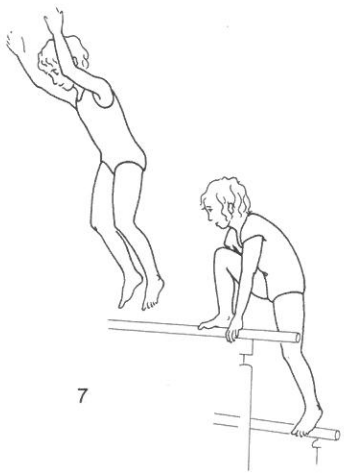
3▶ 5. Station latérale sur la barre basse: tourner en avant à la station par-dessus la barre haute (fig. 5).
6. Sauter en suspension fléchie à la barre haute: qui peut tenir le plus longtemps?
7. Station latérale sur la barre basse, prises à la barre haute: qui ose grimper sur la barre haute, se relever, et sauter sur le tapis (fig. 7)?



2



5



7

Entraînement à la performance aux barres asymétriques

Sortie dorsale par-dessus la barre basse

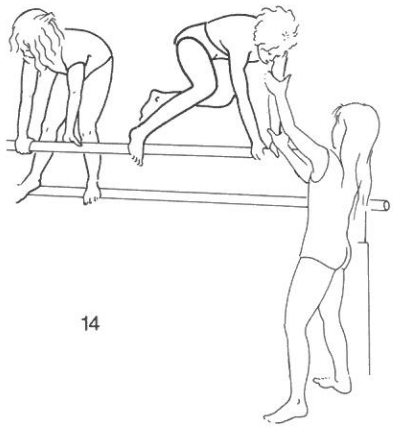
3▶ 8. De la station faciale transversale: quelques pas d'élan, élancer au siège sur la barre basse, prises aux deux barres, sauter à la station.
9. Comme 8.: avec siège passager (se glisser) sur la barre basse.
10. Quelques pas d'élan, sortie dorsale libre par-dessus la barre basse, continuer à courir ou retomber à pieds joints.

S'établir en avant à l'appui

11. S'établir en avant à l'appui sur la barre basse en se repoussant de la barre haute; voir progression au reck, page 109/13.
12. S'établir en avant à l'appui sur la barre haute en se repoussant de la barre basse; voir page 109/14.

Saut facial par-dessus la barre haute

4▶ 13. Saut facial par-dessus le caisson, le mouton et la barre de reck.
14. Les deux barres sont réglées en position basse: de la station jambes fléchies sur une barre, saisir l'autre barre en prises mixtes: saut facial par-dessus la barre la plus éloignée; assurer au bras et à la poitrine (fig. 14).
15. Saut facial libre aux barres asymétriques: comme 14., mais d'abord avec un petit espace, puis un plus grand espace entre les deux barres; au début, les élèves craintifs posent un pied sur la barre (toujours assurer l'élève; saut en profondeur souple sur un tapis).



14

Mouton – Caisson (Poutre d'appui)

Les sauts avec appui nécessitent du courage, le sens du rythme et de l'espace (élan – appel des deux pieds – appui); ils demandent avant tout une bonne détente des jambes, stimulent la respiration et la circulation lorsque le travail est organisé d'une manière appropriée. Ces exigences doivent nous engager à introduire soigneusement les sauts avec appui.

Construction méthodique

On consacrera les deux premières années scolaires aux exercices d'accoutumance et à l'entraînement général de base par des activités telles que courir autour des engins, ramper sous le mouton, franchir et sauter en profondeur.
L'introduction proprement dite des exercices de performance vient en 3e et 4e années:
- Saut facial au mouton et au caisson
- Saut dorsal au mouton
- Saut écarté
- Saut entre bras au mouton (éventuellement au caisson)

On utilisera de préférence le mouton pour apprendre le saut écarté, le saut entre bras et le saut dorsal.
L'introduction doit être conçue de telle manière que l'élève n'éprouve aucune crainte devant les agrès. On peut y parvenir grâce à des exercices préparatoires plus faciles et à un entraînement intensif de la difficulté avec l'aide de différents engins. Dans ce chapitre, deux exemples types de progression sont présentés: le saut écarté et le saut entre bras.

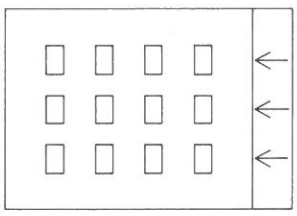
Sécurité

Pour une prévention efficace contre les accidents, on surveillera également les élèves doués. Par mesure de sécurité, le mini-trampoline sera réservé aux classes du degré supérieur.

Entraînement général de base au caisson et au mouton

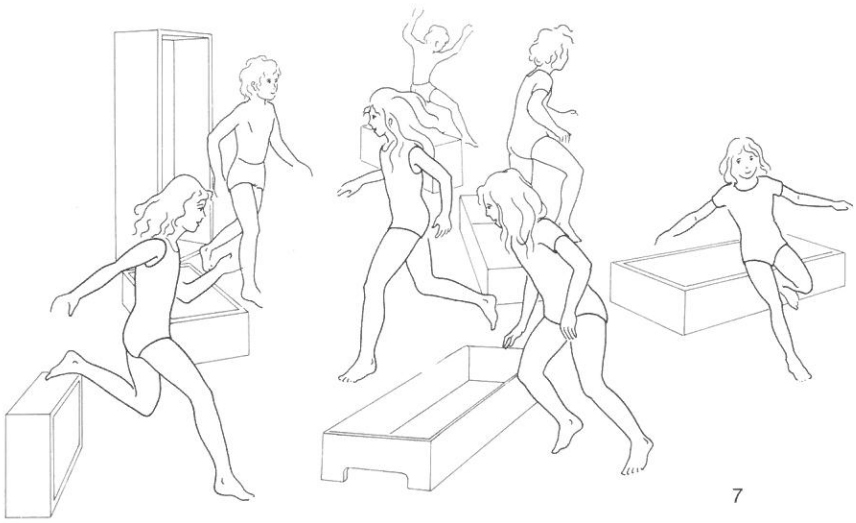
Eléments du caisson

1▶ 1. Par groupes; nous démontons les maisons et disposons les éléments en lignes (fig. 1).
Nous reconstruisons délicatement la maison; nous formons rapidement une nouvelle rangée.
2. Par deux, nous traversons la rangée d'éléments serrés en marchant comme des cigognes; qui a une autre idée?
3. Nous faisons deux pas frappés dans l'élément, et deux pas légers sur place dans l'intervalle.
4. Nous courons en serpentant dans une rangée plus longue, jusqu'à la paroi, et revenons à côté des éléments; plus tard, sous forme de concours de groupes.
5. Nous sautons par-dessus les éléments disposés de diverses manières.



1-4

6. Nous dressons les éléments sur le grand côté pour former de larges portes et passons par l'intérieur en rampant, sans faire tomber les éléments.
7. Nous construisons un jardin de saut et sautons librement, sans collision (fig. 7).

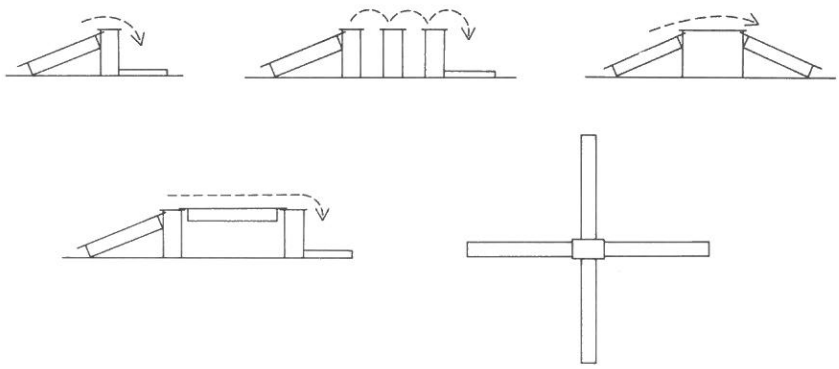


7

Caisson et banc suédois

Les caissons devraient être pourvus d'ouvertures sur tous les côtés pour permettre d'accrocher les bancs.

1▶ 8. Exemples de combinaisons:



Par groupes, nous cherchons des cheminements amusants par-dessus ces obstacles; nous exerçons quelques formes.

Caisson

Caisson placé en longueur:

1▶ 9. Grimper sur le caisson, ramper ou marcher à quatre pattes, descendre sur le tapis en restant face à l'agrès (fig. 9).

10. Grimper sur le caisson; de la position assise ou accroupie, de la station: sauter en profondeur sur le tapis (et culbuter en avant sur le tapis).

2▶ 11. Sauter sur le caisson bas: saut en extension, aussi en enchaînant avec une culbute en avant ou saut en extension avec demi-tour suivi d'une culbute en arrière.

3▶ 12. Culbute en avant sur le caisson bas (fig. 12).

13. Sauts de lièvre sur le caisson bas et saut écarté à l'extrémité du caisson (fig. 13).

Caisson placé en largeur (si possible deux élèves côte à côte):

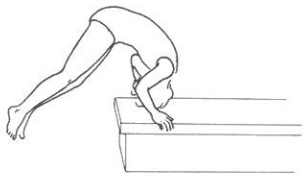
1▶ 14. Grimper librement sur le caisson, sauter en profondeur comme au no 10.

2▶ 15. Appel des deux pieds et saut sur le caisson à l'appui ventral, effectuer un demi-tour et glisser sur le ventre pour descendre sur le tapis les pieds les premiers (fig. 15).

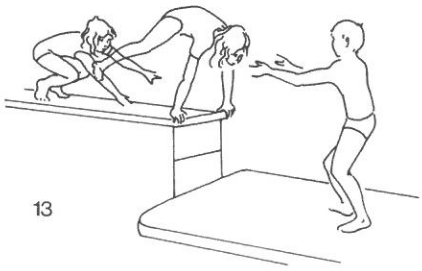
3▶ 16. Appel des deux pieds, sauter à la position à genoux sur le caisson (évent. à la station jambes fléchies), sauter en profondeur (fig. 16).

17. Saut facial en appui sur le ventre; enchaîner par un demi-tour et continuer à courir.

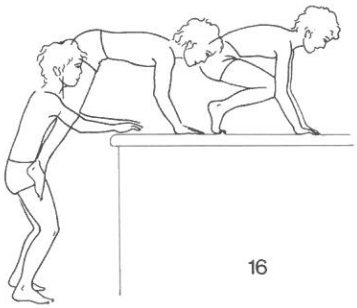
9



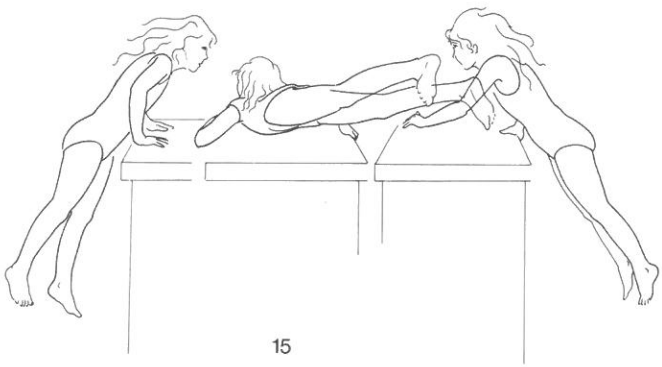
12



13



16



15

Caissons en escalier

Juxtaposition de caissons = installation pour un groupe (deux élèves côte à côte):

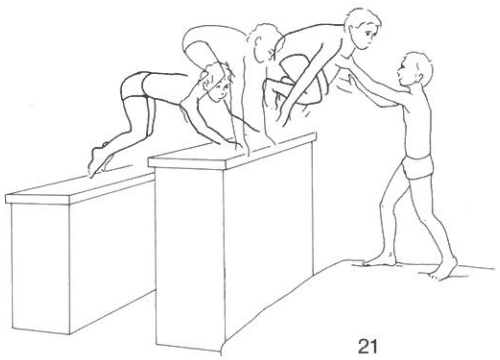
a

Juxtaposition de 3 caissons, 3 moutons et 2 bancs = installation pour une classe (3 ou 4 pistes):

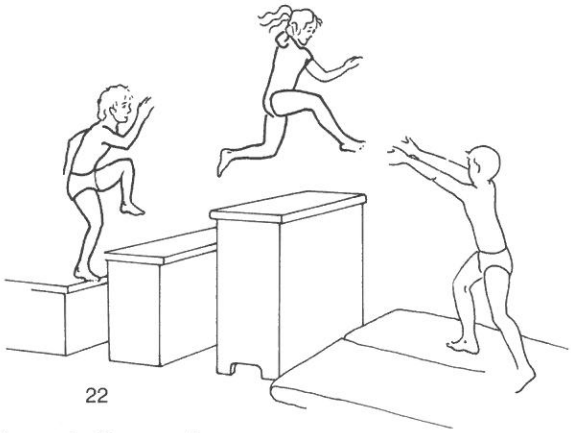
b

3▶ 18. Gravir librement l'escalier et saut en profondeur suivi d'une culbute en avant.
19. Saut à pieds joints d'une marche à l'autre et saut en extension; chute souple.
20. Saut de lièvre d'une marche à l'autre et saut en extension depuis la marche supérieure.

4▶ 21. Comme 20.: mais saut entre bras par-dessus la marche supérieure; assurer (fig. 21).
22. Gravir les marches en courant et sauter par-dessus la dernière; plusieurs autres formes (fig. 22).



21

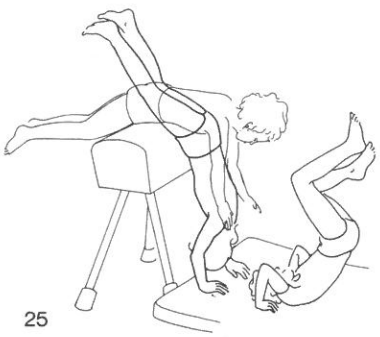


22

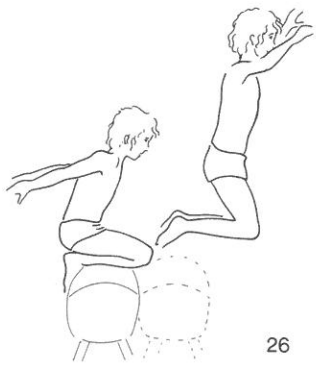
Mouton

2▶ 23. Franchir en grimpant, librement.
24. Quelques pas d'élan, appel d'un pied, sauter avec appui des bras fléchis à la position à plat ventre sur le mouton, effectuer un demi-tour, descendre en glissant sur le ventre les pieds les premiers, continuer à courir.

3▶ 25. De la station: se hisser à la position à plat ventre sur le mouton, poser les mains sur le tapis et rouler en avant; les bras amortissent la chute, préparation au saut roulé (fig. 25).
26. Elan: sauter à la position à genoux, balancer les bras en arrière et en avant et sauter en avant à la station (saut du capon); surveillance (fig. 26).

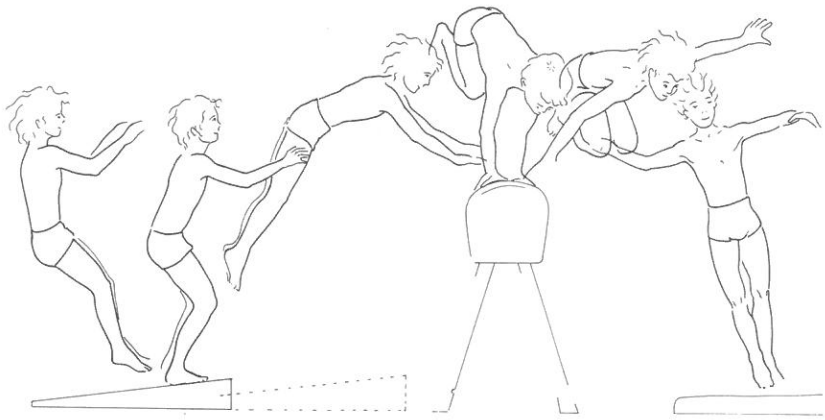


25



26

Saut facial,
Mouton
Caisson



Indications

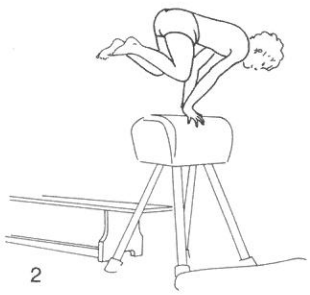
- Appel vigoureux des deux pieds.
- Important déplacement du poids du corps pour prendre un bon appui sur les bras.
- Assurer en saisissant un bras près de l'épaule.

Introduction

2▶ 1. Saut facial au banc suédois, couvercle de caisson.
3▶ 2. Saut facial par-dessus le mouton ou le caisson, depuis un banc (couvercle de caisson) placé devant l'agrès (fig. 2).
4▶ 3. Saut facial au mouton ou au caisson avec un tremplin.

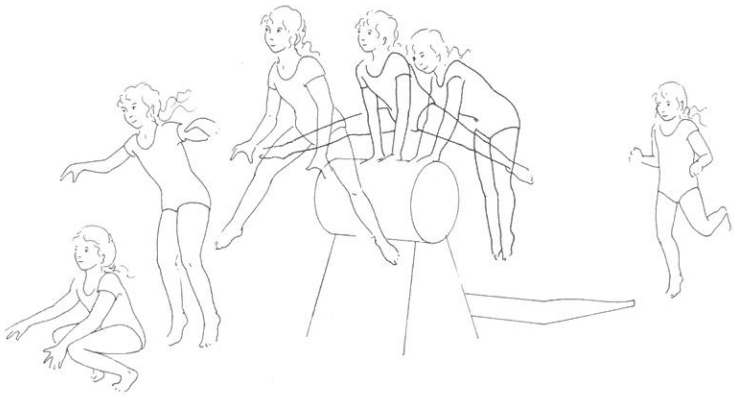
Etude et application

4▶ 4. Entraînement libre par groupes de même force; augmenter la hauteur des engins.
5. Saut facial aux barres asymétriques, voir page 117.
6. Entraînement du saut facial dans une succession d'agrès.
7. Application dans des combinaisons d'agrès et des courses d'obstacles.



2

Saut écarté au mouton



Indications

- Court élan (3–5 pas).
- Essentiel: appel énergique.
- Elever les hanches.
- Assurer depuis devant, en saisissant un bras (partie supérieure).

Introduction par des exercices qui présentent un mouvement apparenté

1▶ 8. Le pantin, aussi en tournant sur soi-même.
9. A califourchon sur le banc suédois: sauts de lièvre avec appui sur le banc.

2▶ 10. Alterner le sautillement sur place avec le saut à la station latérale écartée.
11. Sauts de lièvre sur le banc et saut écarté à l'extrémité du banc.
12. Banc suédois (couvercle de caisson) placé devant le mouton, dans le sens de la longueur: quelques appels des deux pieds et saut écarté par-dessus le mouton.
13. Comme 12.: cependant, quelques pas d'élan, appel des deux pieds et saut écarté.

3▶ 14. Saute-mouton par-dessus un partenaire, seulement sur un tapis ou sur le gazon.

Etude et application

15. Saut écarté par-dessus le mouton après un court élan et un appel énergique, augmenter la hauteur du mouton.

Saut entre bras
au mouton (caisson)

Le saut entre bras demande une prudence particulière à cause du danger de chute lors de l'accrochage des pieds à l'agrès.
La progression permet d'éviter ce danger; en effet, le saut entre bras par-dessus l'engin solide ne sera pas exercé avant que le mouvement soit bien maîtrisé et la détente suffisamment entraînée. C'est à ce moment également que la surveillance sera introduite. Ainsi les exercices préparatoires pourront être exécutés aisément par tous les élèves, sans danger, jusqu'à la forme finale.

Indications

- Court élan (3–5 pas).
- Essentiel: appel énergique.
- Elever les hanches.
- Courte phase d'appui.

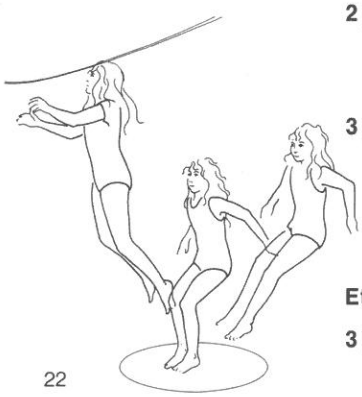
Introduction par des exercices qui présentent un mouvement apparenté

Etude de la position groupée

1 16. Sauts de lièvre; aussi d'un cerceau à l'autre en augmentant la longueur des sauts.

2 17. Sautiller sur place et tirer les genoux.
18. De la station: saut en hauteur par-dessus le cordeau élastique oblique (entraînement à la performance).
19. Sauter par-dessus la corde tournée en cercle.

3 20. Appui facial sur les mains et les pieds: sauter à la station accroupie et revenir, avec mouvements de ressort; aussi, sauter pour passer les jambes entre les mains au siège sur le sol.
21. Quelques mouvements de ressort et saut par-dessus le sautoir tendu devant soi.



22

Etude de l'appel des deux pieds

3 22. Un cordeau élastique (ruban) est tendu à travers la salle à 2 m de hauteur environ; 8 cerceaux sont posés sur le sol à 50 cm en avant du cordeau et répartis sur la longueur de la salle: court élan (3–5 pas), appel vigoureux des deux pieds et saut à la verticale. Qui peut toucher le cordeau avec la tête? Aussi en rythmant l'exercice (fig. 22).

Etude du saut entre bras par-dessus le cordeau élastique, avec appui sur deux caissons (exercice principal). Organisation: quatre caissons (mouton, cheval) placés l'un à côté de l'autre et distants d'une largeur de hanches (fig. 23); tapis derrière les caissons, en face des intervalles; deux élèves tendent le cordeau derrière, plus tard, sur et devant les caissons; tremplins de saut, éventuellement cerceaux; installation à proximité: un mouton en position basse.

4▶ 23. Court élan, appui passager sur les caissons (sur les angles les plus éloignés), saut entre bras par-dessus l'élastique, chute souple et saut à l'extension ou enchaînement avec une culbute en avant; l'aide n'est pas nécessaire (fig. 23).
- Augmenter la hauteur de l'élastique.
- Tenir l'élastique obliquement; progression individuelle.
- Placer peu à peu l'élastique à la hauteur de l'élément supérieur ou sur le couvercle du caisson.

Passage au saut entre bras par-dessus un agrès solide (mouton):
L'élève qui maîtrise avec sûreté le saut à hauteur du caisson peut s'exercer au mouton bas sous la surveillance du maître.

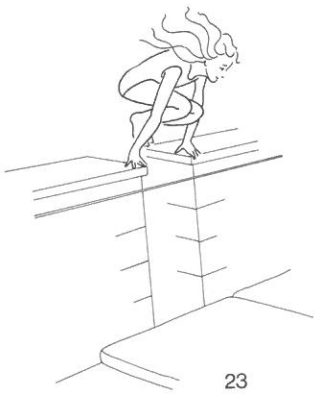
4▶ 24. Le mouton est plus bas que le caisson. Tu peux le franchir facilement! Surveillance.

Etude

4▶ 25. Augmenter la hauteur du mouton; utiliser progressivement deux, puis trois moutons; entraînement individuel; peu à peu, les élèves faibles viennent aussi s'exercer au mouton. Par cette méthode, on conduit rapidement et sans danger les enfants au saut entre bras au mouton.

Application

26. Application dans des suites d'agrès et des combinaisons d'agrès (jamais dans des courses d'obstacles sous forme concours).



23

Suites d'agrès – Combinaisons d'agrès – Courses d'obstacles

La disposition des agrès en séries offre plusieurs possibilités nouvelles pour appliquer les exercices étudiés et pour perfectionner l'exécution d'un mouvement.

Suite d'agrès

= Suite d'exercices à des agrès identiques.

Exemples:
- la roue par-dessus une suite de bancs,
- le saut écarté par-dessus une suite de moutons,
- le saut facial par-dessus une suite de caissons.

Valeur:
- perfectionner une forme élémentaire étudiée,
- développer le sens de l'espace et le mouvement harmonieux,
- augmenter la performance.

Combinaison d'agrès

= Suite d'exercices à des agrès différents.

Exemple:
- culbute en avant sur le caisson,
- culbute sur le sol,
- saut à l'appui au reck,
- tourner en avant à la station et sauter en avant par-dessous la barre à la station.

Valeur:
- coordination des mouvements, maîtrise du corps,
- développer le sens de l'espace et du rythme,
- augmenter la performance.

Course d'obstacles

= Longue suite d'exercices dans un parcours d'agrès; les difficultés doivent être maîtrisées grâce à une étude préalable.

Exemples:

1▶ 1. Double piste circulaire autour de la salle; pas de concours; les tâches proposées sont choisies parmi les exercices de base comme:
rouler – courir autour – ramper par-dessous – se suspendre – sauter par-dessus – franchir – sauter en profondeur, etc. ...

3▶ 2. Quatre pistes (ou plus) parallèles de différents obstacles; les exercices doivent être simples; ils ne présentent pas de danger.
Marche à suivre:
a) installation et entraînement par étapes ou installation complète et entraînement par groupes sur une partie de la piste;
b) réalisation sous forme de concours de groupes.

Valeur:
- application des exercices étudiés dans des conditions plus difficiles,
- coordination des mouvements,
- stimulation pour atteindre la performance maximale.

Jeux

I. Introduction

Page

Généralités 127
Matière d'enseignement 128
Classification systématique 128
Principes de classification 128
Directives pédagogiques et méthodologiques 129

II. Jeux sans balle

Jeux de poursuite 131
Chercher une place 138
Jeux de cache-cache 140
Jeux d'approche 141
Jeux d'orientation 142
Jeux de force et d'agilité 142

III. Jeux de balle

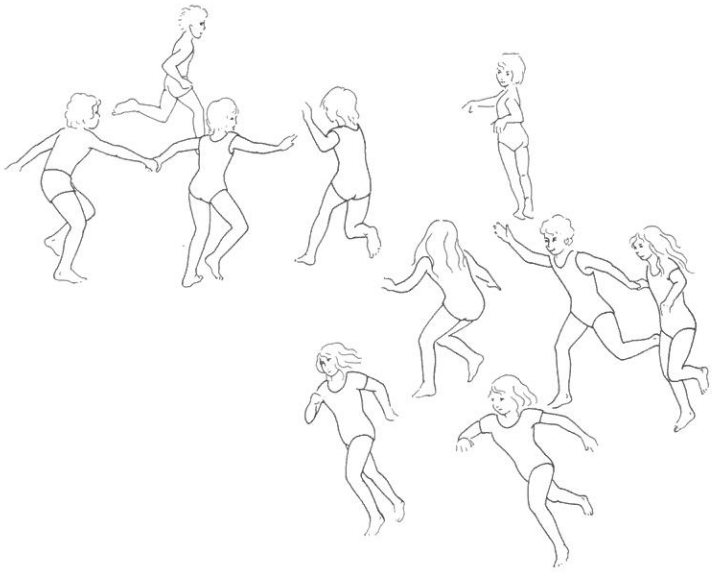
Jeux simples de lancers, de réceptions et de tirs (1re et 2e années scolaires) 145
Jeux plus difficiles de passes et de tirs (3e et 4e années scolaires) 149
Introduction aux jeux d'équipes (4e année scolaire) 154

IV. Jeux qui incitent au calme

155

V. Liste alphabétique des jeux

157



Jeux

I. Introduction

Généralités

Le jeu fait partie intégrante de l'existence de l'homme; c'est un phénomène fondamental d'importance vitale.

Eugen Fink

Durant les quatre premières années scolaires, il faut accorder au jeu une place prépondérante dans le cadre de l'éducation physique. A cet âge, le jeu n'est pas seulement une discipline parmi d'autres, mais bien un champ d'expériences véritablement indispensables pour le développement harmonieux de l'enfant, comme le montre la citation qui précède. Le jeu a sa raison d'être et mérite d'être enseigné partout où il conduit l'élève mieux que n'importe quelle autre motivation à des performances et à une activité créatrice intense, tant sur le plan physique que psychique, car il est le comportement conforme à cet âge. Il est judicieux d'introduire le jeu au début et dans la partie principale de la leçon, ainsi qu'à la fin pour ramener le calme. Par là même, il n'est pas question d'une gymnastique qui ne soit qu'un jeu superficiel et désordonné. Au contraire: c'est dans l'atmosphère du jeu qu'on peut obtenir les meilleurs résultats dans les domaines de la création libre, de l'expression et de l'intégration sociale; c'est là aussi qu'on parvient le mieux à favoriser le mouvement et à développer les aptitudes générales et l'adresse. Pour cela, un choix étudié de jeux et d'exercices joués est décisif.

Plus l'élève prend conscience de la réalité, plus le travail systématique et conscient gagne en importance. Mais là encore les petits jeux et les concours restent le piment de la leçon.

Matière d'enseignement

Dans ce chapitre, un vaste choix de jeux actifs est présenté selon les points de vue pédagogique et méthodique. Grâce à la richesse du programme, les élèves pourront vivre intensément le monde du jeu, mais il faut que le maître fasse un choix bien adapté au degré de développement de la classe et qu'il tienne compte des circonstances particulières: le temps et le lieu.
Les petits concours tels que courses par groupes, courses par numéros et courses d'estafettes se trouvent dans le chapitre «Athlétisme».
Un chapitre particulier est réservé aux jeux chantés et dansés (rondes et petites danses).

Classification systématique

Jeux sans balle	**Jeux avec balles**
Jeux de poursuite	Jeux simples de lancers,
Chercher une place	de réceptions et de tirs
Jeux de cache-cache	Jeux plus difficiles
Jeux d'approche	de passes et de tirs
Jeux d'orientation	Introduction aux
Jeux de force et d'agilité	jeux d'équipes

Appendice

Jeux qui incitent au calme

Les jeux des deux groupes principaux sont classés selon leurs liens de parenté. Les sous-groupes ainsi obtenus constituent des familles de jeux. Un appendice est réservé à des petits jeux qui favorisent le calme et la concentration; ceux-ci occupent une place importante dans l'élaboration de la leçon ainsi que dans la conduite de la classe. Originaires de différents groupes de jeux, ils ne trouvent pas leur place dans la classification choisie.

Principes de classification

1. Une préoccupation pédagogique essentielle: le comportement social

But: formation du sens communautaire
L'un des buts principaux de toute éducation est de développer les diverses aptitudes de l'enfant, de lui donner confiance et de l'amener à agir sous sa propre responsabilité. Mais en même temps, il doit apprendre par lui-même à se sentir partie intégrante d'une communauté et à se comporter en conséquence.
Dans ce but, les jeux collectifs de ce degré, judicieusement choisis et bien dirigés, offrent de nombreuses possibilités.
Aussi, pour choisir les jeux et élaborer ce chapitre, nous avons retenu comme principe de base la formation du sens communautaire.
Développement progressif:

Jeux individuels	Ⓘ	Jeux de groupes	Ⓖ
Jeux de partis	Ⓟ	Jeux d'équipes	Ⓔ

(On retrouve ces signes dans la description des jeux.)

Jeux individuels

Bien que joués par toute la classe ou par groupes, ces jeux n'impliquent pas une action collective consciente. Les joueurs se déplacent en bandes sans conception ou se rencontrent en duels. Chacun joue pour soi. Les jeux individuels doivent prédominer en première année.

Jeux de groupes

Presque insensiblement, ils amènent les joueurs à agir en commun selon leurs dispositions d'esprit, au sein de formations établies ou qui se créent pour un bref moment. Par une direction discrète, le maître aide l'enfant à prendre conscience à quel point il est important de s'entr'aider, de réaliser quelque chose en commun, et de découvrir la meilleure tactique. Il faut encourager toutes les tentatives visant à un comportement collectif et il est bon que les élèves deviennent peu à peu conscients de ce but. Les jeux de groupes prédominent en deuxième année scolaire et au début de la troisième.

Jeux de partis

Deux équipes d'égale importance se trouvent face à face et chaque joueur doit se mettre au service de son équipe d'une manière désintéressée. Contrairement aux jeux d'équipes, plus complexes, les joueurs ont le plus souvent la même mission. A la fin de la deuxième année scolaire s'éveille l'intérêt pour les jeux de partis qui prédomineront en troisième et quatrième années.

Jeux d'équipes

Il s'agit de jeux sportifs plus combatifs dans lesquels chaque joueur se voit attribuer une fonction bien déterminée. Ils nécessitent une certaine maturité et un niveau technique et tactique suffisant; ils constituent les jeux principaux du degré supérieur. En quatrième année, dans les bonnes classes seulement, on pourra aborder des formes préparatoires aux grands jeux d'équipes.

2. Progression des jeux

Principe de base: LE JEU PAR LE JEU
A l'intérieur des familles de jeux et dans l'ensemble des jeux de balle, la matière est présentée sous forme de progression continue. Le principe d'élaboration décrit dans le paragraphe 1 et qui vise au développement du sens communautaire peut concorder parfaitement avec cette suite méthodique. La pratique des jeux simples individuels et de groupes permet d'acquérir les gestes de base et éveille le sens de la tactique. Ces deux éléments sont indispensables pour aborder les jeux plus difficiles de partis, voire même d'équipes. La progression des jeux est répartie sur les quatre premières années d'école. Si l'on suit cet ordre, que l'on retrouve aussi dans les plans annuels ci-joints, on obtient des résultats satisfaisants dans l'enseignement des jeux.
Les jeux de balle nécessitent des exercices techniques particuliers pour développer le lancer, la réception, le frapper et le dribble. Cet entraînement gardera le plus possible un caractère de jeu ou de concours. Ces exercices techniques sont décrits dans les chapitres «Gymnastique avec balle», page 25 et «Lancer, recevoir, dribbler», page 64.

Directives pédagogiques et méthodologiques

Temps à accorder au jeu

On consacrera au jeu un tiers environ du temps réservé à l'éducation physique dans son ensemble.

Buts à atteindre

Il est recommandé de choisir des jeux plus difficiles comme aboutissement d'une suite progressive, de les travailler pendant un certain temps et de les perfectionner.

Intensité du jeu

La recherche d'une grande intensité de jeu implique une participation active de tous les joueurs, même des plus faibles. On peut l'obtenir, par exemple dans les jeux de poursuite, par la désignation de deux ou plusieurs poursuivants, dans les jeux de balle qui s'y prêtent, par l'introduction de deux ou plusieurs ballons, mais, mieux encore, par l'organisation de deux ou plusieurs emplacements de jeu. Ainsi on évitera la formation de groupes de spectateurs condamnés à l'inactivité.

Direction du jeu

Une organisation précise, des règles claires sont décisives pour la réussite du jeu. Dès le début, il faut amener les enfants à observer strictement les règles du jeu. La contestation lors des interventions de l'arbitre ne doit pas être admise. Mais celui-ci doit faire preuve de beaucoup d'attention quand il dirige le jeu; les enfants ont un sens aigu de la justice.
L'arbitrage par un élève capable a une valeur éducative certaine et simplifie l'organisation; mais le jeu sans arbitre est également formateur.
Le jeu pratiqué avec discipline n'est pas synonyme de silence absolu obtenu par des menaces de punitions. Il doit se dérouler dans le respect de règles admises et dans une atmosphère de franche camaraderie. Des manifestations spontanées de joie ou de déception, des appels entre partenaires caractérisent le jeu vivant et peuvent être considérés comme des bruits positifs. Des ébats dans le vacarme et l'indiscipline nuisent au bon déroulement et, pour des raisons éducatives, ne doivent pas être tolérés.

Comment préserver la spontanéité

La joie de jouer et la spontanéité des enfants ne doivent pas être diminuées par l'action éducative du maître. Pour eux, le jeu n'est pas un moyen éducatif, mais un monde où ils sont heureux, et celui-ci peut être facilement détruit par des interventions maladroites. Les jeux de ce degré se déroulent sous des formes libres qui peuvent être aisément modifiées et qui font appel à l'imagination et à la fantaisie du maître et des élèves.

Jeux dans le terrain

Tous les jeux de ce degré peuvent se pratiquer en plein air, sur des emplacements choisis. Un sol accidenté, des arbres et des buissons leur confèrent souvent un charme particulier. Dans l'organisation de ces jeux, on tiendra compte du risque accru d'accidents.

Prévention des accidents

On limitera les risques d'accidents par une bonne organisation, une observation stricte des règles de jeu, l'éloignement des engins qui peuvent gêner les joueurs, et le dépôt des montres et des parures.

II. Jeux sans balle

Jeux de poursuite

La plus grande partie de tous les jeux actifs de cet âge transmis par la tradition appartiennent aux jeux de poursuite. Un (ou plusieurs) poursuivant essaie d'attraper les autres joueurs en les touchant. Ceux qui sont poursuivis tentent de lui échapper par des départs rapides et des sprints plus ou moins longs. Au début, ils réagissent instinctivement et sans réfléchir; puis, peu à peu, le sens tactique se développe par des feintes de corps et d'autres ruses, des courses contrôlées, des cheminements calculés, ainsi qu'une attitude adoptée collectivement. Bref, on trouve déjà dans ces jeux, sous une forme élémentaire, l'habileté et le comportement indispensables à la pratique des grands jeux.

Il y a chez les enfants de cet âge une préférence marquée pour les jeux de poursuite; celle-ci correspond à un état d'esprit que l'on peut résumer de la manière suivante: l'enfant, qui, dans le cas idéal, se sent en sécurité dans un cadre familial, franchit, en entrant à l'école, un pas important vers l'élargissement de son «espace vital». Il est placé devant un premier problème: se séparer de l'abri sûr (les jupes de sa mère) et affronter les réalités à la fois attirantes et inquiétantes de la vie.

Partagé entre une curiosité avide et des craintes latentes, il se trouve dans une situation psychologique ambivalente. Cette situation fondamentale qui sera celle de l'homme durant toute sa vie, les jeux de poursuite la reflètent d'une manière symbolique: l'incertitude, l'obscurité et le mal sont personnifiés par l'homme noir, le chat cruel, le méchant loup, etc. Au cours des jeux, l'enfant est confronté au mal, mais il ne lui est pas livré; par des actions courageuses et intelligentes, par son astuce et son adresse, il peut échapper au danger menaçant et atteindre un endroit sûr. Chaque succès, et c'est là l'élément décisif, renforce l'enfant dans sa sécurité intérieure et sa confiance en soi. Le jeune élève prend son rôle au sérieux, il joue intensément corps et âme; cependant, il sait pertinemment que rien de sérieux ne lui arrivera s'il se fait prendre. C'est dans le double aspect de cette situation que se trouve l'importance du jeu en temps que phénomène existentiel nécessaire au développement physique et psychique de l'enfant. Ce qui précède garde sa signification pour les autres jeux sans balle tels que «Chercher une place», «Jeux de cache-cache» et «Jeux d'approche», qui sont en quelque sorte des formes de poursuite.

Les jeux de balle dans lesquels il s'agit d'atteindre un joueur au moyen d'une balle tels que la balle roulée dans le cercle, la balle assise, la balle lancée dans le cercle, la balle à deux camps, la balle au chasseur ne sont rien d'autre que des jeux de poursuite. Le toucher de la main est remplacé par le lancer (toucher) de la balle.

1 ▸ 1. **La poursuite simple** (I)

Un élève est désigné comme poursuivant; il cherche à attraper ses camarades. Celui qui se laisse prendre devient à son tour poursuivant.

2. **La poursuite hôpital** (I)

Le poursuivant doit garder sa main sur la partie du corps où il a été touché.

3. **Ensorceler** (I)

Un ou plusieurs sorciers sont désignés et portent un sautoir; ils poursuivent leurs camarades. Celui qui est touché est ensorcelé; il doit rester exactement dans la position où il a été surpris (ou s'asseoir, ou être transformé en animal qu'une bonne fée peut délivrer). Les joueurs encore libres peuvent délivrer les camarades ensorcelés en les touchant de la main. On peut jouer jusqu'à ce que tous les joueurs soient ensorcelés, ou au temps (nombre d'ensorcelés).

4. **La poursuite couleur ou poursuite matière** (I)

Le poursuivant crie une couleur ou une matière (par exemple: bois, fer, etc.). Celui qui touche la couleur ou la matière désignée ne peut pas être attrapé.

5. **La poursuite accroupie** (I)

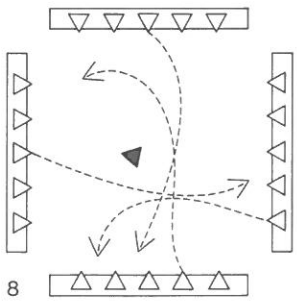
Celui qui s'accroupit ne peut pas être touché.

6. **La poursuite perchée** (I)

Le poursuivi qui saute sur un mur, une pierre, un banc, etc., ou qui grimpe à un arbre, ne peut pas être attrapé.

7. **Renard, sors de ton terrier!** (I)

Les lièvres attirent le renard en criant: «Renard, sors de ton terrier!» Celui-ci essaie d'attraper les lièvres en sautillant sur une jambe; s'il se déplace sur les deux pieds, il doit retourner dans son trou. Le premier joueur touché devient le renard. On peut aussi imposer aux lièvres une manière de courir.



8

8. **Chasser les poules hors du jardin** (I)

La fermière travaille dans le jardin délimité par quatre bancs disposés en carré. Les poules viennent se percher sur les bancs et essaient de traverser le jardin sans se faire attraper. Celle qui est touchée prend la place de la fermière; mais si elle le fait intentionnellement, elle est éliminée (fig. 8).

9. **Le chat et la souris** (G)

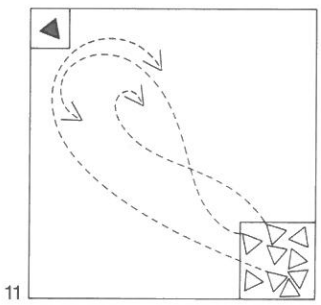
Les joueurs forment un cercle de front et se donnent les mains. La souris se place à l'intérieur du cercle, le chat à l'extérieur. Dialogue d'introduction qui peut varier selon les régions; par exemple:
Le chat: «Petite souris, que fais-tu dans le jardin?»
La souris: «Je mange des carottes.»
Le chat: «Et si je viens?»
La souris: «Je pars en courant.»

Alors la poursuite commence; le chat et la souris peuvent courir partout; ils peuvent aussi passer sous les bras des joueurs du cercle. Cependant, tandis que les portes sont ouvertes à la souris, on rend le passage du chat plus difficile en baissant les bras. Lorsque la souris est prise, les rôles sont inversés; ou alors, deux autres joueurs recommencent le jeu.
Afin d'obtenir une meilleure intensité, on organisera 2 cercles ou plus (voir aussi no 17, variante).

10. **L'homme noir** Ⓖ

La salle de gymnastique ou un rectangle bien délimité sert d'emplacement. Un élève, l'homme noir, se place sur l'un des petits côtés. En face se trouvent ses camarades, prêts pour le départ. L'homme noir crie: «Qui a peur de l'homme noir?» Les enfants: «Pas moi.» Alors ils traversent la salle en courant et l'homme noir essaie d'en toucher le plus grand nombre possible. Les joueurs touchés aident l'homme noir lors de la prochaine traversée. Poursuivants et poursuivis doivent se déplacer en avant et de côté seulement. Qui sera pris le dernier?
Variantes:

a) Se déplacer à quatre pattes, sautiller sur une jambe, etc.
b) Le passeur hollandais
Les enfants demandent d'une voix traînante et chantante:
– Passeur, est-ce qu'on peut traverser?
– Le passeur: «Oui.»
– Les enfants: «Est-ce qu'on doit payer quelque chose?»
– Le passeur: «Oui.»
– Les enfants: «Non!»
Le jeu se déroule ensuite de la même manière que «L'homme noir».


11

11. **«Prom'nons-nous dans les bois ...»** Ⓖ

Le loup est dans sa tanière, au coin de la salle; les enfants se groupent dans leur maison, dans l'angle opposé. Ils traversent la forêt en chantant: «Prom'nons-nous dans les bois, pendant que le loup y est pas, si le loup y était, il nous mangerait, mais comme il y est pas, il nous mang'ra pas. Loup y es-tu? – Non! – Que fais-tu? – Je mets ma culotte.» Les enfants s'approchent hardiment du loup et viennent danser sous son nez. Après le mot «culotte», ils crient, effrayés, «Au loup! Au loup!» et s'enfuient dans leur maison, poursuivis par le loup. Celui qui se fait prendre devient le loup (fig. 11).

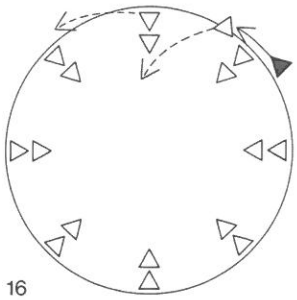
2▶ 12. **La poursuite avec le sautoir** Ⓘ

Un poursuivant s'efforce de frapper légèrement l'un des poursuivis avec un sautoir. S'il réussit, il dépose le sautoir au sol; celui qui a été touché s'en saisit et devient le nouveau poursuivant.

13. **La chasse aux scalps** Ⓘ

Forme: chacun pour soi
Chaque joueur enfile un sautoir dans la ceinture de sa cuissette ou dans l'encolure de son maillot, derrière le dos, de sorte qu'il dépasse à moitié. Chacun essaie de s'emparer du plus grand nombre de sautoirs possible, sans tenir les adversaires. Les joueurs poursuivis ne doivent pas s'appuyer dos à la paroi ou retenir leur sautoir avec les mains.
Variantes:

a) Celui qui perd son sautoir est éliminé.



16

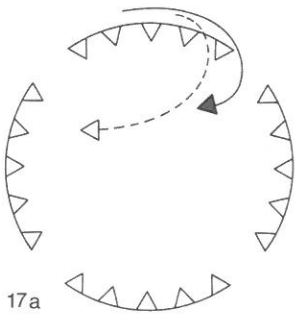
b) Celui qui perd son sautoir peut aller en chercher un autre et il continue à jouer (forme intensive).
c) Trois voleurs (environ) doivent s'emparer des sautoirs des autres joueurs.
Qui aura le plus grand nombre de sautoirs à la fin de la partie? Les sautoirs volés sont portés en bandoulière, en guise de trophées; ils sont insaisissables.

14. **Un contre un** (I)

Par couples; l'un des deux joueurs commence comme poursuivant. Lorsqu'il a touché son camarade, les rôles sont inversés. Jeu intensif.
Organisation: grande surface de jeu – danger de collisions.

15. **Poursuivre l'ombre ou marcher sur les pieds** (I)

Par couples; les joueurs essaient à tour de rôle de marcher sur l'ombre ou sur les pieds de leurs partenaires.



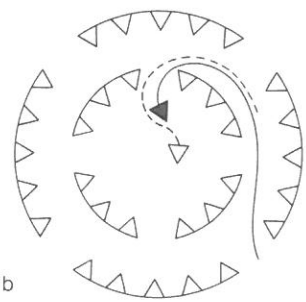
17a

16. **Deux c'est assez, trois c'est trop** (I)

Les élèves sont disposés l'un derrière l'autre, par couples, et forment un cercle de front. Un élève court autour du cercle; un deuxième le poursuit. S'il est touché, les rôles sont inversés et la course continue, mais dans le sens opposé. Le poursuivi peut se mettre en sûreté en se plaçant devant un couple; à ce moment, le joueur placé derrière (le troisième) doit s'enfuir (fig. 16).
Voir aussi variantes du no 26.

17. **Le chat et la souris** (G)

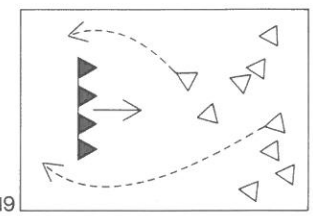
Variantes:
a) Le chat et la souris en cercle, avec des portes
Trois portes restent ouvertes dans le cercle. Le chat doit utiliser ces passages obligatoires, mais la souris peut traverser n'importe où (fig. 17a).
b) Le chat et la souris en double cercle, avec des portes
Le déroulement est le même que dans le jeu a), mais la souris doit également utiliser les portes obligatoires (fig. 17b).
c) Jeu chanté «Javotte, la petite souris»
Chapitre «Rondes et petites danses».



17b

18. **La poursuite par couples** (G)

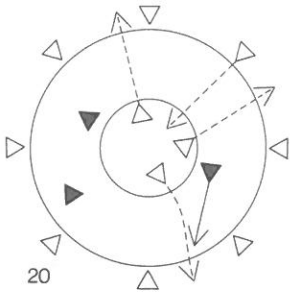
Deux poursuivants se donnent la main et commencent la poursuite. Lorsqu'ils réussissent à toucher un camarade, celui-ci forme avec eux une chaîne de trois. Un quatrième joueur étant pris, les poursuivants se séparent en deux couples et le jeu continue jusqu'à ce que tous soient attrapés. La poursuite à la chaîne est un jeu intensif qui convient particulièrement aux classes nombreuses.



19

19. **Pêche au filet** (G)

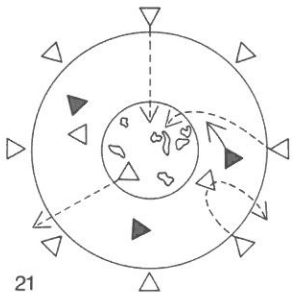
Idée du jeu: des pêcheurs attrapent les truites dans un ruisseau avec un filet. Deux pêcheurs se donnent la main, formant ainsi un filet; les truites nagent à leur rencontre. Les pêcheurs attrapent les truites en les touchant. Au moment de la prise, le filet ne doit pas être déchiré. Les poissons qui sont attrapés viennent agrandir le filet lors de la traversée suivante. Qui pourra survivre jusqu'à ce que le filet soit aussi large que le ruisseau (fig. 19)? Les pêcheurs peuvent se déplacer latéralement.



20

20. Les étangs et les grenouilles Ⓖ

Emplacement de jeu et disposition selon croquis. Un étang est délimité par le petit cercle central (basketball), un deuxième étang se trouve à l'extérieur du grand cercle; les grenouilles jouent dans l'eau. Dans la zone de terrain comprise entre les deux cercles, 2–4 cigognes se promènent fièrement. Lorsque les grenouilles tentent de traverser cette zone pour rejoindre l'autre étang, elles sont poursuivies par les cigognes. La grenouille qui est prise remplace une cigogne (fig. 20).



21

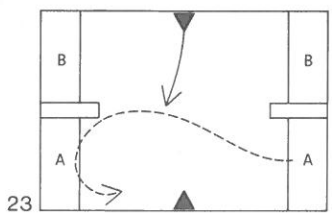
21. Le lard dans la cave Ⓖ

Même emplacement de jeu qu'au no 20.
Des sautoirs déposés dans le petit cercle central représentent le lard dans la cave. Trois chats se promènent dans la zone comprise entre les cercles. Les souris attendent à l'extérieur du grand cercle le moment favorable pour pénétrer dans la cave et voler le lard (1 sautoir par passage). La souris qui se fait prendre doit s'asseoir. Les souris libres ont la possibilité de la tirer par les deux jambes et de la traîner sur le derrière hors du grand cercle. Lorsqu'elles y parviennent sans se faire attraper par les chats, elles libèrent la prisonnière. Qui pourra s'emparer du plus grand nombre de morceaux de lard (fig. 21)?

22. Le roi et ses fils Ⓖ

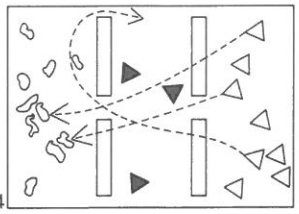
Variante de «L'homme noir».
Grand rectangle; sur l'un des petits côtés on installe le trône du roi: demi-cercle avec une petite corde, banc, etc. A l'autre extrémité du jeu, un camp: couloir de 2 à 3 m.
Un des joueurs est choisi comme roi et prend place sur le «trône». Les autres joueurs sont les fils du roi. Ils choisissent un «conducteur» et conviennent de se livrer à une action: skier, faucher, faire le gros dos comme le chat, pédaler, etc. Ils s'avancent ensuite vers le roi et se mettent sur un rang devant lui. Le roi dit alors:
«Bonjour, mes fils, d'où venez-vous?» Le conducteur (ou tous les joueurs en chœur) répond en citant le nom d'une ville, d'un pays.
«Qu'avez-vous fait, là-bas?» demande le roi. Les fils exécutent l'action convenue et le roi devinera quelle action ils évoquent.
Aussitôt qu'il a deviné juste, les fils fuient au plus vite vers leur camp, poursuivis par le roi qui cherche à atteindre l'un d'eux en le frappant légèrement dans le dos. Ceux qu'il réussit à attraper l'aideront à prendre les autres participants. Le jeu se termine par la prise du dernier joueur. Au tour suivant, celui qui aura été touché le dernier sera le roi.

3▶ 23. Le vol des colombes Ⓖ



23

Emplacement et disposition des joueurs selon fig. 23.
Un chasseur A se place près de la paroi, au milieu de la salle, et crie à ses camarades: «Mes colombes, envolez-vous!» L'équipe A doit alors courir dans le refuge A opposé et revenir dans sa volière. Au même signal, le chasseur B quitte la paroi et essaie d'attraper le plus de colombes possible; les élèves touchés se rendent et restent dans le refuge B. Les colombes peuvent courir dans toute la partie centrale de l'emplacement, mais elles doivent pénétrer dans leur refuge et dans leur volière par un passage déterminé. Ensuite le chasseur B laisse partir ses colombes; le chasseur A tente à son tour de les attraper. Le jeu est terminé lorsque toutes les colombes

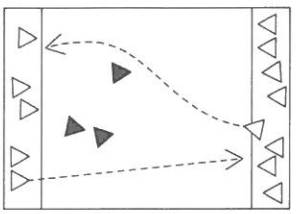


24

d'un camp sont attrapées; les deux équipes doivent avoir effectué le même nombre de vols. Elles peuvent aussi se trouver à égalité. Pour introduire le jeu, on effectuera le vol jusqu'au refuge seulement; on changera les rôles à ce moment.

24. **Le mur chinois** Ⓖ

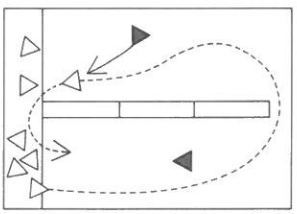
Emplacement de jeu et disposition des joueurs selon fig. 24.
Les pillards essaient de franchir la muraille (bancs) ou de passer par les portes pour aller chercher l'or (sautoirs) en Chine. Chaque voleur ne peut rapporter qu'un seul sautoir; celui qui peut y parvenir, sans se faire toucher par l'un des gardiens, met le sautoir en bandoulière et tente un nouvel essai. L'élève attrapé est éliminé; il doit éventuellement rapporter l'or qu'il a pris lors de la dernière traversée.
Qui, parmi les voleurs encore en liberté, détiendra le plus grand trésor? Et parmi les voleurs faits prisonniers?



25/1

25. **Douaniers et contrebandiers** Ⓖ

Un à trois douaniers contrôlent la zone frontière (croquis). Les contrebandiers essaient de faire le plus de passages possible à travers la zone sans se laisser toucher par les douaniers, jusqu'à l'arrêt du jeu. Qui pourra effectuer le plus grand nombre de passages sans se faire attraper?
Jeu d'endurance; il faut adapter la durée du jeu (fig. 25/1).
Variante: La zone frontière est partagée dans le sens de la longueur par une corde de traction ou deux à trois bancs. De chaque côté de cette démarcation se trouve un douanier. Les contrebandiers courent dans le même sens, effectuant ainsi un circuit, et s'efforcent d'éviter les douaniers (fig. 25/2).

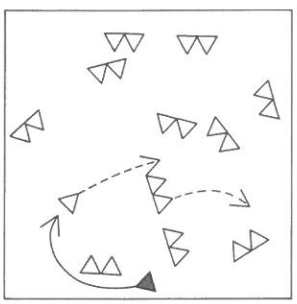


25/2

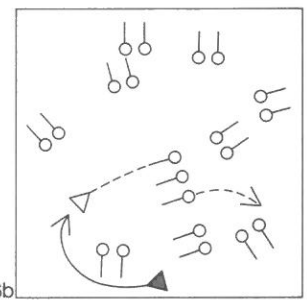
26. **Deux c'est assez, trois c'est trop** Ⓖ

Variantes du jeu no 16.

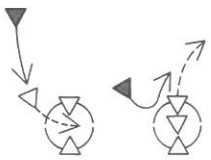
a) Les joueurs sont répartis sur l'emplacement de jeu, par couples, côte à côte. Celui qui est poursuivi peut venir se placer à gauche ou à droite d'un couple; le joueur placé sur le côté opposé (le troisième) doit alors s'enfuir (fig. 26a).
b) Forme amusante: comme a), mais en position assise ou à plat ventre (fig. 26b).
c) Les nids: les joueurs, par couples, se font face et se donnent les mains (nid). Celui qui est poursuivi peut pénétrer dans un nid; là il ne doit pas être touché. Dès qu'il tourne le dos à un partenaire, celui-ci (le troisième) devient le poursuivi et doit s'enfuir (fig. 26c).



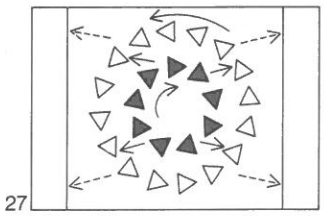
26a



26b



26c

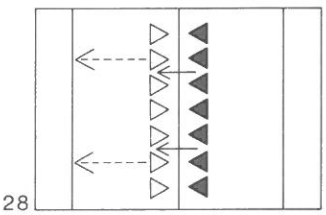


27

27. **Cercle contre cercle** Ⓟ

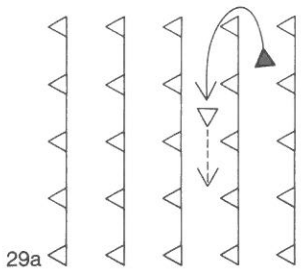
Deux équipes, disposées sur un double cercle au milieu d'un emplacement rectangulaire, se déplacent en sens inverse. Au signal du maître, les joueurs du cercle extérieur courent vers un petit côté du terrain; dès qu'ils ont franchi la ligne de fond, ils sont à l'abri des joueurs du cercle intérieur qui les poursuivaient; ceux-ci comptent le nombre de touchés et le jeu reprend, mais en inversant les rôles. Quelle équipe aura le plus de points après 5 parties (environ)? On peut imposer différentes manières de se déplacer (fig. 27).

28. **Jour et nuit** (noir et blanc, etc.) Ⓟ



28

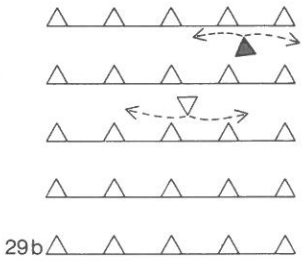
Emplacement de jeu selon fig. 28.
Deux partis se font face de part et d'autre de la ligne médiane, à un pas environ de celle-ci. Un parti s'appelle «Jour» et l'autre «Nuit». Le maître appelle: «Jour!» Le parti désigné s'enfuit aussitôt derrière le petit côté de son camp, poursuivi par le parti «Nuit». Chaque coureur touché avant qu'il ait atteint la ligne de fond donne un point à l'équipe des poursuivants. Il faut veiller à ce que chaque parti soit appelé le même nombre de fois. Quel parti totalisera le plus grand nombre de points?
On introduira, dans ce jeu de réaction, différentes positions de départ.
Lorsque le jeu est bien compris, la forme de départ suivante peut être adoptée: le maître raconte une petite histoire; lorsque le mot «Jour» ou «Nuit» est prononcé, les élèves prennent le départ.



29a

4▸ 29. **Le labyrinthe** (variante du jeu «Le chat et la souris») Ⓖ

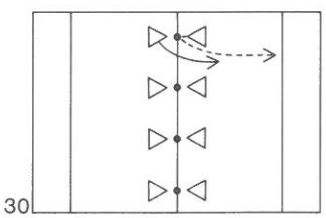
Les élèves sont disposés en 4–6 colonnes en ordre ouvert. Ils se donnent la main, par lignes, formant ainsi des couloirs dans lesquels le chat et la souris doivent passer. Lorsque la souris est en difficulté, les élèves lâchent les mains au signal du maître, font un quart de tour et se donnent la main par lignes. On peut ainsi former de nouveaux couloirs d'une manière inattendue. Lorsque le jeu est bien compris, la souris (le chat évent.) peut provoquer le changement (fig. 29a/b).



29b

30. **La pantoufle volée**

Emplacement de jeu: terrain de basketball ou de volleyball. Ⓖ
Deux adversaires sont face à face, de part et d'autre de la ligne médiane. Une pantoufle est posée entre eux sur le sol. Chacun cherche à s'emparer de l'objet pour l'emporter derrière la ligne de fond de son camp. Celui qui y parvient sans se faire toucher par l'adversaire gagne un point. Un point est également gagné par celui qui parvient à toucher l'adversaire avant la ligne de fond, pendant que celui-ci emporte l'objet (fig. 30).
Comme jeu de partis: les deux partis se font face de part et d'autre de la ligne médiane. Sur le sol sont posées autant de pantoufles qu'il y a de couples d'adversaires. Ce jeu par couples devient un jeu de partis si l'on additionne les points obtenus par les joueurs placés sur le même côté. On peut jouer au temps ou selon le nombre de courses.



30

31. **La chasse aux scalps comme jeu de partis** (P)

L'idée du jeu est la même que dans la forme individuelle no 13. Position de départ: deux partis se font face de part et d'autre de la ligne médiane. Les joueurs de chaque parti ont passé un sautoir de la même couleur dans la ceinture. Les deux partis jouent l'un contre l'autre. Le joueur qui perd son sautoir est éliminé. On joue au temps ou jusqu'à l'élimination d'une équipe.

Chercher une place

Il s'agit dans cette famille de jeux, d'occuper une place libre à un signal convenu, alors que le nombre de places est en général inférieur au nombre des joueurs. Ces jeux exigent une bonne attention de la part des enfants; ils exercent la réaction et la rapidité dans les départs.

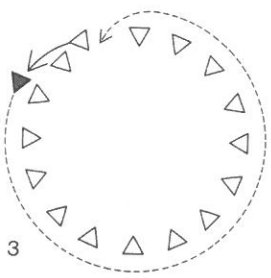
1▶ 1. **Le mouchoir** (la chandelle) (I)

Cercle de front: Un des joueurs muni d'un mouchoir (sautoir) court à l'extérieur du cercle et, sans attirer l'attention, laisse tomber le mouchoir derrière un joueur. Dès qu'il s'en aperçoit, celui-ci ramasse le mouchoir et s'élance à la poursuite de son camarade. Ce dernier vient au plus vite, en contournant le cercle, occuper la place de celui qui le poursuit. Le perdant doit poursuivre le jeu en allant déposer le mouchoir.
Différentes variantes selon les régions.
Avant tout, organiser le jeu sur plusieurs cercles et courir de différentes manières.

2. **«Oiseaux, envolez-vous!»** (I)

Les joueurs sont debout dans les nids (cerceaux, cordes, sautoirs) que l'on a dispersés sur tout l'emplacement. Un joueur n'a pas de nid; il crie: «Oiseaux, envolez-vous!» Alors tous les oiseaux doivent changer de nid, et le meneur de jeu cherche également à se placer dans un nid. Celui qui ne trouve pas de place continue le jeu. Courir de différentes manières.

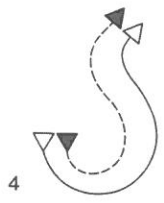
2▶ 3. **Viens – va-t'en** (I)



3

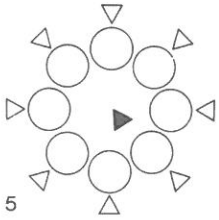
Cercle de front: Un joueur court à l'extérieur du cercle et frappe légèrement un camarade dans le dos en criant: «Viens» ou «Va-t'en». Le joueur appelé court derrière le frappeur ou dans la direction opposée. Le premier qui atteint la place laissée libre a gagné. Le perdant continue le jeu comme frappeur (fig. 3).
Jouer sur deux ou trois cercles; courir de différentes manières.

4. **Le maître et son chien** (I)



4

Par couples. Un joueur est le maître, son partenaire le chien. Le chien doit toujours se trouver sur le côté gauche du maître. Celui-ci change de place par de courts démarrages, dans des directions différentes. Quand il s'arrête, le chien doit se présenter «au pied». Au moment où celui-ci arrive en place, le maître repart rapidement (fig. 4).
Ce jeu de réaction fatigant convient tout particulièrement à l'étude du marquage et du démarquage dans les jeux du degré supérieur.

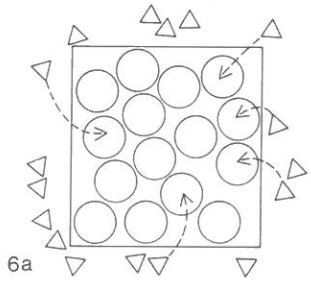


5

Variante: Lorsque le maître s'immobilise, il peut se maintenir dans une position de son choix, par exemple: la chandelle, à plat ventre, la balance faciale. Son chien doit l'imiter.

5. **Le directeur du cirque** (I)

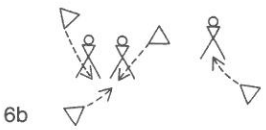
Disposition: cerceaux posés sur le sol, en cercle; derrière chaque cerceau, un joueur; au centre du cercle, le directeur du cirque. Celui-ci indique dans quelle direction et de quelle manière les joueurs (chevaux) devront se déplacer autour du cercle. Au signal d'arrêt, tous les chevaux, ainsi que le directeur, sautent dans un cerceau libre. Le joueur qui n'a pas trouvé de place devient le nouveau directeur du cirque (fig. 5).



6a

6. **Chercher un nid** (I)

Les cerceaux répartis sur l'emplacement représentent les nids; il y a toujours 2–3 cerceaux de moins que le nombre des joueurs. Les enfants dansent librement entre les cerceaux, avec un accompagnement de musique ou de tambourin. Dès que la musique s'arrête, chacun cherche un nid; celui qui n'en trouve pas est éliminé. Pour continuer le jeu, il faut enlever 2–3 cerceaux. Qui restera le plus longtemps en jeu?

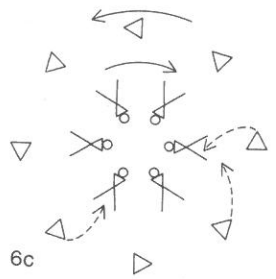


6b

Variantes:

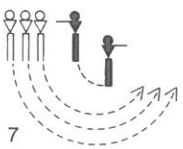
a) Les nids sont répartis sur un terrain délimité; les joueurs courent et sautillent autour de l'emplacement avec un accompagnement rythmé. Dès que celui-ci est arrêté, chacun cherche un nid. Même suite que précédemment (fig. 6a).

b) Les niches. La moitié de la classe est répartie sur le terrain. Les élèves écartent les jambes et forment ainsi des niches. L'autre moitié de la classe plus un joueur courent librement autour de leurs camarades. Au signal, chacun se loge dans une niche en s'accroupissant. Ensuite les rôles sont inversés. Celui qui ne trouve pas de niche doit rester dans le groupe des chiens (fig. 6b).



6c

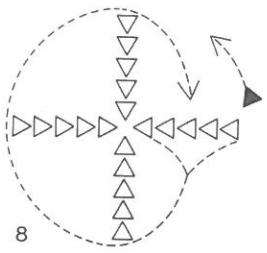
3▸ c) Les niches en double cercle. Le cercle extérieur compte 2–3 joueurs de plus que le cercle intérieur. Les cercles tournent en sens inverse; le déplacement peut se faire de différentes manières. Au signal, les joueurs du cercle intérieur écartent les jambes, formant ainsi des niches; les joueurs extérieurs y pénètrent. Celui qui n'a pas trouvé de niche reste dans le cercle extérieur alors que ses camarades changent de rôle (fig. 6c).



7

7. **Le maître et son chien comme jeu de groupes** (G)

La situation de jeu est la même que pour la forme individuelle du no 4. Mais le maître a maintenant deux ou plusieurs chiens qui, selon son indication, doivent se placer à sa gauche ou à sa droite, derrière ou devant lui (fig. 7). Les enfants choisissent librement l'attitude à prendre lors des arrêts et la manière de se déplacer. Ce jeu apprend aux enfants à se placer rapidement dans un certain ordre; il convient particulièrement bien à l'introduction de la leçon et à la formation des groupes.

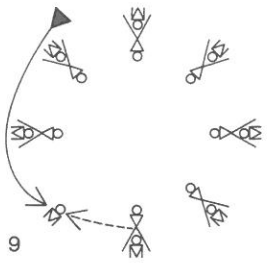


8

8. **Viens – va-t'en! comme jeu de groupes, disposition en étoile** (G)

Les groupes forment de petites colonnes disposées en étoile; les élèves peuvent être assis, debout, couchés, etc. La même disposition est obtenue en plaçant les bancs suédois en étoile; les joueurs font face à l'intérieur ou à l'extérieur. Un élève court autour du

cercle et invite un groupe à courir en criant: «Viens!» ou «Va-t'en!». Tous les joueurs de la colonne courent autour du cercle. Le joueur qui arrive le dernier sur le banc doit poursuivre le jeu (fig. 8).


9

4▶ 9. **Les cavaliers** Ⓖ

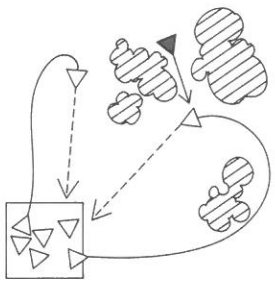
Les chevaux forment un cercle de front, dans la position à quatre pattes. Les cavaliers sont à la station latérale écartée par-dessus les jambes des chevaux. Un cheval reste libre et un joueur sans cheval se place en face de lui, à l'extérieur. Ce joueur doit essayer de prendre place sur le cheval libre, en courant à gauche ou à droite du cercle. Les cavaliers s'efforcent de l'en empêcher en occupant la place libre au moment opportun. Par de rapides changements de direction et d'autres feintes, le joueur sans monture peut embarrasser les cavaliers jusqu'à ce qu'il réussisse à monter sur un cheval libre.
Le cavalier responsable de cette réussite devient, lors de la partie suivante, le joueur sans monture (fig. 9).
Dès que le jeu est compris, il faut organiser deux cercles.
Les chevaux peuvent être remplacés par des cerceaux; un cerceau reste libre.

Jeux de cache-cache

(Jeux dans le terrain)

Ⓘ

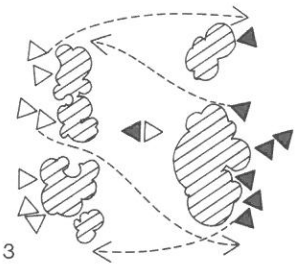
1▶ 1. **Jeu de cache-cache habituel en frappant à un endroit convenu lorsqu'un joueur caché est découvert.**


2

2. **Au loup!** Ⓖ

Les moutons sont dans leur bergerie (espace nettement délimité). Le loup se cache à une certaine distance et guette sa proie. Après un temps déterminé (par exemple: compter jusqu'à 50), tous les moutons quittent la bergerie. Celui qui aperçoit le loup crie: «Au loup!» Aussitôt tous les moutons regagnent la bergerie en criant: «Au loup!» Le loup essaie d'attraper un mouton avant que celui-ci ait pu atteindre le refuge. S'il réussit, le mouton attrapé devient loup et le jeu continue (fig. 2).

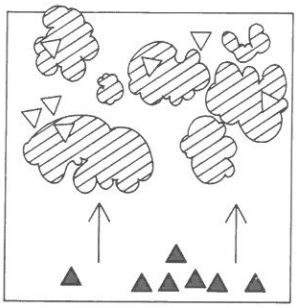
3▶ 3. **Changer de cachette** Ⓟ


3

Deux partis se cachent dans le sous-bois à gauche et à droite d'un chemin de forêt ou d'une clairière. Aucun joueur ne doit être aperçu des arbitres qui se trouvent assis ou debout dos à dos au milieu du chemin ou de la clairière. Au coup de sifflet, chaque équipe change de côté. L'équipe qui a disparu la première a gagné. Dès que tous les joueurs de «son» équipe ont disparu, l'arbitre pousse légèrement son «collègue» du coude (fig. 3).
Ce jeu est particulièrement amusant lorsqu'on peut se cacher dans deux fossés ou deux chemins creux parallèles.

4. **Chasseurs et lièvres** Ⓟ

Le gibier se disperse dans un espace de forêt bien délimité et qui lui offre de bonnes possibilités de se cacher (buissons, blocs de pierre, trous, tas de branches). Les chasseurs lèvent le gibier et

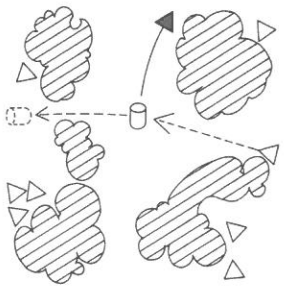


4

essaient d'éliminer le plus de lièvres possible en les touchant de la main. Après un délai fixé, on change les rôles. L'équipe gagnante est celle qui a pris le plus de lièvres ou qui a pris tous les lièvres dans le temps le plus court. On peut aussi obliger les chasseurs à se déplacer dans une seule direction (fig. 4).
Variante: Un chasseur commence seul; les lièvres capturés deviennent chasseurs. Qui sera le dernier attrapé?

4▶ 5. **La boîte shootée** (ou la bûche renversée) (G)

Terrain: petite clairière ou chemin de forêt entouré de fourrés, de blocs de pierre, etc. On place une boîte de conserve au centre de la clairière; un élève en est le gardien. Le reste de la classe se cache aux alentours. Le gardien essaie, en s'éloignant prudemment de la boîte, de découvrir ses camarades. Il constitue prisonnier le joueur aperçu en tapant sur la boîte et en l'appelant par son nom. Ceux qui sont cachés tentent de s'approcher de la boîte et de la shooter le plus loin possible; un seul shoot est autorisé. S'ils y réussissent, tous les prisonniers sont libérés et courent se cacher pendant que le gardien remet la boîte en place. Cela fait, le jeu continue et le gardien peut de nouveau faire prisonniers les camarades découverts. Le jeu est terminé lorsque tous sont pris. Si le jeu se prolonge, on change de temps à autre le gardien. Avec une classe nombreuse, il est possible de jouer simultanément sur plusieurs emplacements (fig. 5).



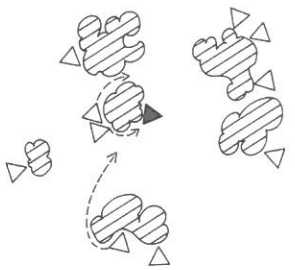
5

Jeux d'approche

(Jeux dans le terrain)

2▶ 1. **S'approcher du cerf** (I)

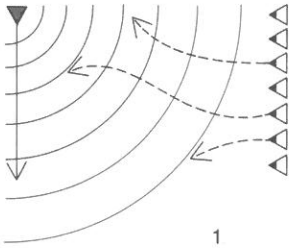
Le cerf se tient dans un épais fourré. Les chasseurs se dispersent dans le voisinage. Au signal, les chasseurs essaient d'arriver le plus près possible du cerf sans être aperçus. Dès que le cerf aperçoit un chasseur, il l'arrête en l'appelant par son nom. Après un certain temps, le jeu est interrompu, et on détermine quel est le chasseur parvenu le plus près du cerf. Le meilleur chasseur devient cerf et le jeu continue (fig. 1).



1

3▶ 2. **Passer la frontière** (I)

Une bande de terrain est délimitée dans un sous-bois serré. Cette zone est surveillée par quelques gardes-frontière. Qui peut traverser sans être interpellé par un garde-frontière?



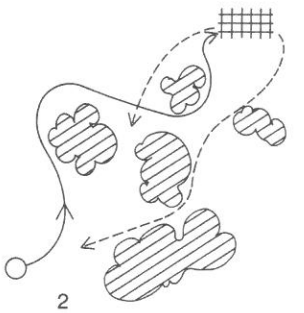
1

Jeux d'orientation

(Jeux dans le terrain)

1 ▸ 1. **La voix dans l'ombre** Ⓘ

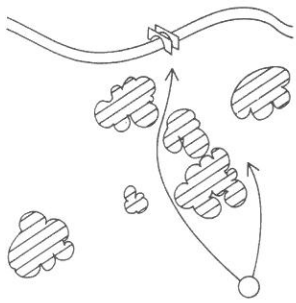
Terrain plat, sans obstacles. Les élèves ont les yeux bandés. Le maître s'éloigne de la classe, pousse un cri d'un endroit qu'il marque et dont il s'éloigne ensuite. Les élèves cherchent à atteindre le lieu d'où est parti le cri. Chacun reste à l'endroit où il pense que l'appel a été lancé. Qui est arrivé le plus près (fig. 1)?



2

2 ▸ 2. **Les prisonniers s'enfuient** Ⓘ

Terrain: forêt couverte de buissons. A un endroit fixé, les élèves se bandent les yeux: ils vont être emmenés dans un camp de prisonniers. Ils se placent en colonne par un en se donnant la main. Le maître les conduit en tous sens à travers la forêt. Arrivés dans le camp, les prisonniers ôtent leur bandeau. Au signal, tous s'enfuient vers leur point de départ et se placent dans l'ordre d'arrivée près d'un élève resté là (fig. 2).



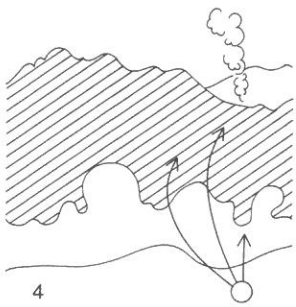
3

4 ▸ 3. **Course vers un but connu mais invisible** Ⓖ

Course individuelle ou par groupes vers un point, une clairière, une ruine, etc. Au but, prendre place selon l'ordre d'arrivée (fig. 3).

4. **Au feu!** Ⓖ

La classe est divisée en petits groupes. Elle se trouve sur une éminence d'où la vue s'étend sur un vaste espace de forêt ou de buissons. Au signal du maître ou à une heure fixée, un feu de paille est allumé à une distance suffisante. Tous les élèves voient la fumée s'élever. Après quelques minutes, le feu s'éteint. Sur ordre du maître, les groupes (éventuellement chaque élève individuellement) se rendent le plus rapidement possible sur le lieu du «sinistre». L'ordre d'arrivée détermine le rang (fig. 4).



4

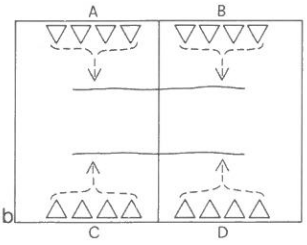
Jeux de force et d'agilité

La plupart des jeux présentés jusqu'ici appartiennent, au point de vue du mouvement, aux jeux de course. Les jeux décrits dans ce chapitre développent avant tout la force et l'agilité. Il s'agit plutôt d'exercices de force et d'agilité exécutés sous forme de concours; ils ont véritablement pour l'enfant le caractère d'un jeu.

2 ▸ 1. **Traction à la corde** Ⓟ

La forme de base est connue.
Organisation:
Si possible avec 2 cordes de traction parallèles; départ de la position debout, assise, à plat ventre, etc.
Variantes:

a) Les joueurs sont placés sur le long côté de la salle en face de la corde; au signal, courir jusqu'à la paroi opposée, saisir la corde et la traction à la corde commence.



1b

b) Comme a), mais avec 2 cordes, tournoi avec 4 équipes: A:B–C:D / A:C–B:D / A:D–B:C / deux points par victoire et un point en cas d'égalité (fig. 1b).

3▶ 2. **Tirer par-dessus la ligne** (I)

Les élèves sont par deux, de part et d'autre d'une ligne, pied droit contre pied droit, poignets droits saisis. Au signal, tirer son adversaire par-dessus la ligne.
Variantes:
a) Concours individuel avec élimination des perdants.
b) Par couples, tirer à la petite corde dont les extrémités sont nouées ensemble; varier les positions de départ.

3. **La lutte à cloche-pied** (I)

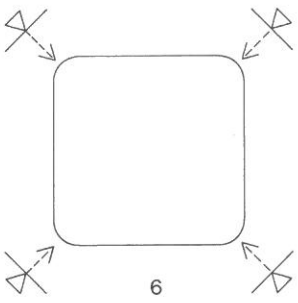
Par couples. Les élèves, bras croisés et sautillant sur un pied, cherchent à déséquilibrer l'adversaire par des poussées, épaule contre épaule, et par des feintes habiles. Celui qui doit changer de pied ou qui pose les deux pieds à terre a perdu.
Aussi sous forme de concours individuel avec élimination des perdants. Ne pas opposer les filles aux garçons.

4. **La lutte par traction en cercle** (I)

6 à 8 joueurs forment un cercle en saisissant les poignets des camarades. Au centre du cercle est posé un cerceau (aussi 3–4 quilles, corde en cercle, etc.). Au signal, tous se mettent à tirer et à pousser leurs voisins, jusqu'au moment où l'un des joueurs pose le pied dans le cerceau. Ce joueur est alors éliminé. Le dernier en jeu est le vainqueur. Les joueurs éliminés peuvent former un nouveau cercle.

5. – **Tirer par-dessus la ligne**
– **Tirer à la corde par couples**
– **La lutte à cloche-pied** (P)

Les jeux individuels 2 et 3 peuvent être organisés sous forme de jeux de partis en additionnant les points obtenus par chaque équipe après 3–6 essais.


6

4▶ 6. **Traction à la corde en carré** (I)

(voir fig. 6)

7. **La lutte dans le cercle** (I)

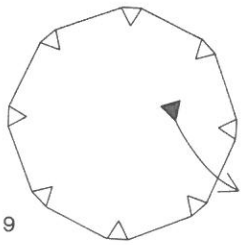
Les joueurs se trouvent dans un grand cercle, par couples. Chacun essaie de tirer, pousser ou porter son adversaire hors du cercle. Aussi sous forme de concours général, chacun lutte pour son compte. Qui reste le plus longtemps dans le cercle?
Les filles et les garçons jouent dans des cercles différents. Aussi sous forme de jeu de partis (rouge contre bleu).

8. **La boxe chinoise** (I)

Par couples: les deux partenaires se font face en station latérale écartée; paumes de mains verticales, face à face. Au signal, chacun essaie de déséquilibrer son adversaire en poussant d'une ou des deux mains. Aucune autre partie du corps de l'adversaire ne doit être touchée. Le joueur qui perd le contact du sol avec un pied est déclaré perdant.
On peut aussi jouer accroupi, ou dans la position d'un pas en avant par-dessus une ligne, ou sur la poutrelle d'un banc.

9. **Le taureau veut s'échapper** (G)

6 à 10 joueurs forment un cercle en se tenant par les poignets. Le taureau à l'intérieur du cercle cherche à se frayer un passage, mais les joueurs du cercle s'efforcent de l'empêcher de sortir (fig. 9).



9

III. Jeux de balle

Les jeux de balle et l'entraînement de la technique ont déjà leur place en première année scolaire, bien que les jeux sans balle prédominent encore. En deuxième année, les jeux de balle gagnent en importance et, grâce aux progrès réalisés dans le maniement de la balle, ils deviennent prépondérants à partir de la troisième année environ. Pour la réussite des jeux de balle, l'entraînement systématique de la technique avec toutes sortes de balles a une grande importance. Il peut se faire:

a) dans la progression des jeux simples, par des lancers et des réceptions selon des indications précises et
b) par des exercices spéciaux pour lancer, recevoir et tirer.

Ce chapitre comprend seulement les vrais jeux et des indications concernant la technique de balle. Les formes particulières d'entraînement pour lancer et recevoir sont présentées dans la partie «Athlétisme».

Il convient de développer le sens de la tactique dans des situations de jeu appropriées et par de brefs commentaires. Les «Jeux simples de lancers, de réceptions et de tirs» ainsi que les «Jeux plus difficiles de passes et de tirs» sont répartis sur les 1re et 2e, respectivement 3e et 4e années scolaires; ils forment, dans l'ensemble, la progression méthodique qui conduit, en 4e année, aux jeux suivants:

- Balle brûlée/formes finales
- Balle tirée dans le cercle avec changement de rôles lors d'un tir manqué
- Balle à deux camps/formes principales
- Balle au chasseur au temps, en comptant les touchés

Les étapes plus lointaines de la construction des grands jeux sont esquissées dans la famille des «Jeux préparatoires aux jeux d'équipes».

Jeux simples de lancers, de réceptions et de tirs

Jeux de base pour les 1re et 2e années scolaires

La suite méthodique proposée permet de passer progressivement des jeux individuels aux jeux de groupes et de partis. En même temps, les exigences concernant le maniement de la balle seront toujours plus élevées. Par l'enseignement sérieux de ces jeux, des bases solides seront créées en vue de l'étude des jeux principaux de 3e et 4e années.

Voir aussi «Lancer, recevoir et dribbler», page 64.

1▶ 1. **Vider la corbeille** (I)

On met 25–35 balles dans une corbeille (couvercle de caisson retourné, etc.). Le maître essaie de la vider en lançant les balles de tous côtés. Les élèves vont les ramasser et les remettent en place le plus vite possible. Dès que la corbeille est vide, le «lanceur» est gagnant. Aussi: mettre deux élèves pour vider la corbeille et jouer avec plusieurs sortes de balles.

2. **Balle assise sans préciser la manière de lancer** Ⓘ

Emplacement de jeu: ½ à ⅔ de salle. Les joueurs sont dispersés sur le terrain; le maître, au début, lance la balle en l'air. L'élève qui parvient à s'en emparer tire sur un camarade. Celui qui est touché doit aussitôt s'asseoir sur place. Si le joueur visé réussit à recevoir le ballon sans le laisser tomber, il n'est pas pris et peut tirer à son tour. Qui restera le dernier en jeu?
Organisation: pour obtenir une meilleure intensité, jouer avec 2–3 ballons ou sur 2 terrains. Il n'est pas permis d'atteindre la tête d'un joueur.
Variante: balle assise avec possibilité de se délivrer; si l'un des joueurs assis parvient à s'emparer du ballon sans quitter sa place, il peut se relever et continuer à jouer (voir aussi no 5).

3. **Le ballon roulé dans le cercle** Ⓖ

La classe se trouve à l'extérieur d'un grand cercle; 1 à 3 joueurs se placent à l'intérieur. En roulant rapidement 2–3 ballons, les joueurs extérieurs tentent d'atteindre les jambes de leurs camarades de l'intérieur. Celui qui réussit change de place avec le joueur touché. Le toucher n'est pas valable lorsque le joueur extérieur dépasse la ligne et lorsqu'il lance le ballon. Voir aussi no 10.

4. **La bataille des balles avec lancer libre** Ⓟ

Emplacement de jeu de la grandeur d'une salle et partagé en deux camps par une ligne médiane. Les élèves sont répartis également dans les deux camps et, au début, chacun a une balle. Au signal, les balles sont lancées dans le camp adverse qui les retourne immédiatement. Le jeu continue jusqu'au signal «Halte!». Les balles de chaque camp sont rassemblées et comptées. L'équipe qui en a le plus a perdu.
Le signal d'arrêt doit être strictement observé; il exige une grande honnêteté de la part des joueurs.
Jouer aussi avec différentes sortes de balles.

2▶ 5. **Balle assise avec «vies»** Ⓘ

Forme de base: no 2.
Chaque joueur a 3–5 «vies». Il doit s'asseoir quand il a perdu toutes ses «vies». Celui qui est assis ne peut pas se délivrer. Jouer également sur deux terrains.
Technique:
– seul le lancer à une main par le haut (droite ou gauche) compte;
– celui qui peut détourner le ballon avec les poings n'est pas pris.

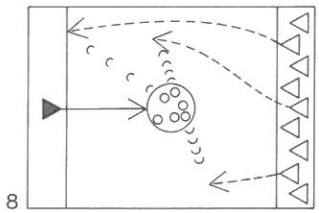
6. **Le ballon lancé dans le cercle** Ⓖ

Organisation:
Quatre cercles de jeu marqués à l'aide de sautoirs, de rubans ou de cordes à sauter, 1–2 ballons par cercle, 6–8 joueurs à l'extérieur, 1–3 à l'intérieur du cercle.
Les joueurs du cercle se passent librement le ballon; les joueurs du centre cherchent à s'en emparer ou à le toucher. Celui qui y parvient prend la place du dernier lanceur.
Technique:
Préciser la manière de lancer; par exemple, lancer à une ou deux mains par le haut, faire rebondir, rouler, shooter, etc.

7. **Le ballon-château en lançant ou en roulant le ballon** Ⓖ

Le groupe des joueurs se trouve à l'extérieur d'un grand cercle. Au centre, un château est représenté par 3 quilles. Ce château doit être détruit, mais il est défendu par un gardien. Les élèves autour du cercle se font des passes et essaient de faire tomber les quilles en lançant ou en roulant le ballon. De son côté, le gardien protège le château et relève immédiatement les quilles tombées. Lorsque les 3 quilles sont à terre, le château est détruit; le gardien est alors remplacé par un autre joueur. On peut également jouer avec 2–3 ballons ou 2–3 gardiens ou sur plusieurs cercles.
Varier la manière de lancer; **4▶** aussi en shootant le ballon.

8. **La poursuite en lançant la balle** Ⓖ



8

(homme noir en lançant la balle pour toucher)
La classe se trouve sur le petit côté du terrain et le poursuivant sur l'autre. 5–6 petites balles sont posées au milieu du terrain. Au signal «Hop!» le groupe des poursuivis s'élance vers le côté opposé pendant que le poursuivant court vers le centre et cherche à atteindre le plus de coureurs possible en lançant les balles.
Le poursuivant sera changé après 1–3 courses. Qui réussira le plus grand nombre de touchés (fig. 8)?
On peut également jouer avec 2–3 poursuivants et un plus grand nombre de balles. Ce jeu constitue un excellent entraînement du départ pour la course de vitesse; partir dans des positions différentes, départ accroupi (**4▶**).

9. **La balle tirée dans le cercle comme jeu de groupes** Ⓖ

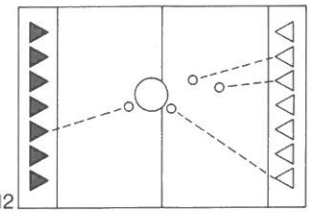
Les élèves forment un cercle de grandeur suffisante. 1–3 joueurs se trouvent à l'intérieur et servent de cibles à leurs camarades. Ceux-ci se font des passes rapides pour créer une occasion favorable de tirer. Si un tireur manque son but, ou s'il dépasse la ligne du cercle en lançant, il doit remplacer un camarade du centre. Le tir qui atteint la tête ne compte pas. Le joueur du centre qui réussit à recevoir la balle sans la laisser tomber n'est pas «touché». Lorsque le jeu est compris, on peut jouer avec 2–3 ballons, et, aussi, sur deux cercles marqués (voir également no 14).

10. **Le ballon roulé dans le cercle comme jeu de partis** Ⓟ

Jeu de base: no 3.
La classe est divisée en deux équipes. L'une se trouve autour du cercle, l'autre est dispersée à l'intérieur du cercle. En roulant 1–3 ballons sur le sol, les joueurs extérieurs tentent d'atteindre leurs camarades de l'intérieur. Ceux qui sont touchés sont éliminés. L'équipe qui élimine tous les joueurs intérieurs dans le temps le plus court est vainqueur. Le toucher n'est pas valable lorsque le tireur dépasse la ligne ou lance le ballon au lieu de le rouler.
Variante: compter les touchés pendant un temps déterminé, les joueurs touchés restent en jeu. Changer les rôles après 2–4 minutes.

11. **La bataille des balles en précisant la manière de lancer** Ⓟ

Jeu de base: no 4.
Lancer à un ou deux bras par le haut, faire rebondir la balle, lancer en arrière à 2 bras par-dessus la tête, shooter, etc. Ce jeu convient tout particulièrement pour exercer le frapper de la «balle brûlée» ou de la «balle frappée».



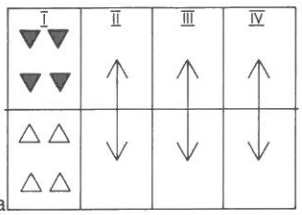
12

12. Rollmops

Deux partis de même force, possédant un nombre égal de balles, se font face derrière les petits côtés d'un terrain de 9 à 18 mètres de longueur. Au milieu de l'emplacement se trouve un gros ballon (le rollmops). Chaque parti essaie de le faire rouler au-delà de la limite du camp adverse en le bombardant avec des balles. On peut ramasser toutes les balles qui se trouvent dans son camp, mais elles doivent être lancées depuis derrière la ligne, sur le petit côté (fig. 12).

Le rollmops est un jeu très actif qui convient particulièrement aux classes à grand effectif.

Aussi: 2 ou plusieurs ballons au centre, en précisant la manière de lancer.

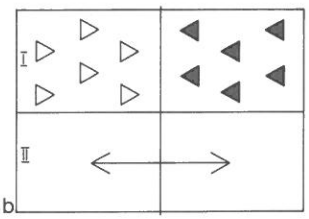


13a

13. Le ballon par-dessus la corde

Le ballon par-dessus la corde est utile pour l'entraînement du lancer et de la réception de la balle, à condition qu'il soit pratiqué d'une manière intensive. La partie qui oppose une demi-classe à une autre laisse la plupart des joueurs inactifs, surtout lorsque les éléments «voraces» accaparent le jeu. Certaines mesures d'organisation s'imposent afin de permettre à tous les élèves une participation active.

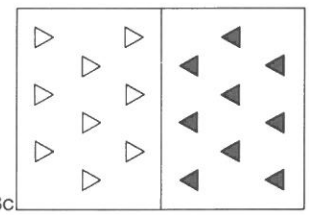
a) Jeu sur des petits terrains en travers de la salle selon l'effectif de la classe. Un ruban est tendu au milieu de la salle, dans le sens de la longueur. Un petit tournoi peut être organisé très facilement en effectuant une rotation des équipes. Sur chaque terrain on joue avec 1 ballon. Les avants et les arrières changent de place de temps en temps; chaque joueur évolue dans une zone bien délimitée. Les élèves comptent eux-mêmes les points. Varier la manière de lancer; utiliser différentes sortes de balles (fig. 13a).



13b

b) Jeu dans le sens de la longueur de la salle partagée en 2 terrains, avec 1–2 ballons par emplacement.
Disposition des joueurs: dans chaque équipe, 3 lignes de joueurs, les avants, les demis et les arrières, avec des zones délimitées.
Effectuer souvent le changement de place (fig. 13b).

c) Jeu sur 2 grands terrains:
Cette manière de jouer est réalisable seulement lors de tournois de jeu dans le cadre de journées sportives, où les emplacements sont prévus en nombre suffisant.
Nombre de joueurs: 9 contre 9 au maximum (fig. 13c).
Règles du jeu: généralement connues.



13c

14. La balle tirée dans le cercle avec élimination des touchés

Jeu de base: no 9.

Une équipe se tient hors du cercle et tire sur les joueurs de l'autre équipe qui se trouvent à l'intérieur. On utilisera 2 ballons légers, pas trop durs. L'élève touché est éliminé. Il n'est pas permis d'atteindre la tête des joueurs. Quel parti pourra rester le plus longtemps dans le cercle?

Variante: Chaque joueur de l'intérieur du cercle a 3 «vies». Chacun est responsable de son propre arbitrage. Le maître indique les touchers qui ne sont pas valables.

Tactique: passes rapides, tirer seulement à coup sûr.

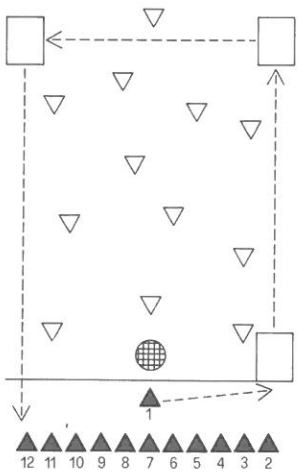
Jeux plus difficiles de passes et de tirs

Progression des jeux et buts pour les 3e et 4e années scolaires

Ces jeux nécessitent une technique suffisante pour lancer, recevoir et tirer avec précision; ils requièrent également la compréhension d'éléments tactiques. Ils font suite aux jeux de base des 1re et 2e années scolaires et sont ordonnés selon une progression méthodique sur deux années. Il s'agit toujours de jeux de partis.

3▶ 1. La balle brûlée Ⓟ

La balle brûlée est le jeu principal des 3e et 4e années scolaires. Ce jeu provoque des moments d'intense émotion et fait participer les élèves faibles aussi bien que les meilleurs; il convient tout spécialement aux classes mixtes de ce degré d'âge.



Idée du jeu

L'*équipe des frappeurs* se tient sur un rang dans la partie du terrain qui lui est réservée. A tour de rôle, chacun de ses joueurs tente, par un frapper adroit, de permettre aux coureurs de passer d'un refuge à l'autre. Après avoir frappé, le joueur a le droit de courir. Chaque course terminée compte pour un point.
L'*équipe des receveurs,* dispersée dans tout le terrain, cherche à recevoir la balle et à la passer rapidement au partenaire chargé de la poser dans le cercle prévu à cet effet. Au moment où la balle est déposée dans le cercle, le maître siffle, ou crie «Brûlé!». Les coureurs qui, à cet instant, se trouvent entre deux refuges sont éliminés. Lorsqu'il n'y a plus de joueurs dans le camp des frappeurs, les rôles des équipes sont inversés. Le parti vainqueur est celui qui aura obtenu le plus de points.
Dimensions normales de l'emplacement de jeu: la salle de gymnastique (fig. 1).
En plein air, les refuges sont marqués par des piquets de couleur; en salle, par des nattes. Le cercle dans lequel les receveurs posent la balle peut être dessiné sur le sol, ou marqué par une corde ou un sautoir.
Matériel: une balle utilisée habituellement pour la balle au chasseur ou un ballon léger.

Règles

Le frapper
Le frapper se fait avec la main ouverte ou avec le poing. Les joueurs se succèdent pour frapper dans un ordre fixé. Si un frappeur n'est pas là lorsqu'il doit frapper, on passe au suivant. Le frapper est nul dans les cas suivants:
- si la balle n'a pas été touchée;
- si la balle retombe ou roule hors des longs côtés du terrain, sans avoir été touchée par un receveur.

Dans les deux cas, le frapper n'est pas répété. Le frappeur maladroit a le droit de courir et il se rend au refuge I.
La course
- Le joueur qui a frappé la balle devient coureur.
- La course est libre, c'est-à-dire que l'on n'est pas obligé de courir à chaque frapper. Cependant, après son frapper, il faut se rendre au refuge I.

– La course doit se faire d'un refuge à l'autre, dans la direction indiquée.
– Le coureur qui a passé tous les refuges sans se faire éliminer reprend sa place dans le rang des frappeurs.

«Brûlé»

– Le cri «Brûlé» (ou coup de sifflet) intervient au moment où la balle tenue à deux mains est posée dans le cercle prévu à cet effet, sans que pour cela le joueur qui la pose ait marché ou couru avec la balle en mains (un seul pas autorisé).
– Les coureurs qui, au moment du cri «Brûlé» (coup de sifflet), se trouvent entre deux refuges sont éliminés. La règle s'applique aussi au coureur qui, après son frapper, n'a pas atteint le refuge I.
– Celui qui, en frappant, pénètre dans le camp des receveurs est brûlé.

Changement de camp

Le changement de camp se fait lorsqu'il n'y a plus de frappeurs à disposition, ou après un temps déterminé.

Résultat

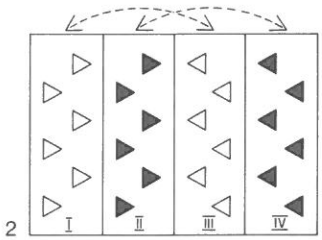
– Chaque course terminée apporte un point à l'équipe des frappeurs-coureurs.
– Le coureur qui, après son frapper, parvient à effectuer le tour de tous les refuges en une seule fois gagne trois points pour son équipe.
– Chaque balle rattrapée au vol vaut un point pour l'équipe des receveurs.

L'équipe gagnante est celle qui a obtenu le plus grand nombre de points.

Préparation: Le frapper doit être entraîné par des exercices spéciaux. Au début, on peut jouer en lançant la balle au lieu de la frapper, et appliquer des règles plus faciles.

Variante: Les joueurs «brûlés» ne sont pas éliminés; ils reviennent dans le camp des frappeurs et continuent à jouer. Leur course ne compte pas. Avantage: pas de spectateurs.

Cette forme intensive est recommandée à ce degré.



2

2. Le ballon intercepté Ⓟ

Quatre groupes sont répartis sur quatre terrains. Le groupe I fait de la passe avec le groupe III pendant que les groupes II et IV essaient d'intercepter le ballon. S'ils y parviennent, ils se font de la passe et les groupes I et III tentent de s'emparer du ballon (fig. 2).

Exiger différentes manières de lancer.

3. La balle assise comme jeu de partis Ⓟ

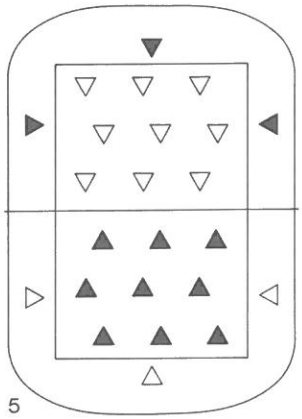
Forme de base: no 2, p. 146.

Règles: Au début, le maître lance le ballon en l'air. Le parti qui parvient à s'en emparer peut alors faire de la passe et tirer. Les joueurs touchés doivent s'asseoir. Si un adversaire réussit à ramasser le ballon au sol ou à le saisir au vol, son parti devient attaquant, etc.

L'équipe gagnante est celle qui réussit à toucher tous les adversaires ou qui a le moins de joueurs assis lors de l'arrêt du jeu. On peut jouer avec ou sans rachats.

4. **La balle tirée dans le cercle comme jeu de partis, en comptant les touchés, au temps** Ⓟ

Jeu de base: no 14, p. 148.
Quel parti obtient le plus grand nombre de touchés valables en 3–4 minutes? Les joueurs touchés restent en jeu. Chaque fois qu'un joueur de l'intérieur peut saisir le ballon, on déduit un touché. Le point n'est pas accordé lorsque le ballon atteint la tête; 1 ou 2 ballons. Exiger différentes manières de lancer.


5

5. **La balle à deux camps, forme entourée** Ⓟ

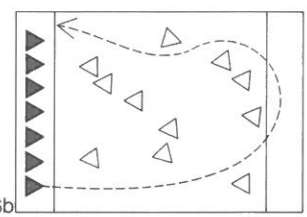
La forme habituelle de la balle à deux camps, bien connue de chacun, ne sera pas décrite dans ce manuel. Elle présente un inconvénient: les joueurs habiles accaparent le jeu, alors que les mauvais lanceurs et les élèves craintifs restent passifs; ils viennent se réfugier dans les coins et sur les côtés du camp intérieur, ou attendent sans intérêt derrière les lignes de fond. Le jeu présenté ici évite cet inconvénient.
Emplacement de jeu et disposition selon fig. 5.
Les camps extérieurs des joueurs éliminés entourent le camp adverse jusqu'au prolongement de la ligne médiane; les limites latérales doivent être bien marquées (en salle, utiliser les lignes du terrain de volleyball).
Au début de la partie, trois joueurs occupent les trois camps extérieurs qui encerclent complètement le camp principal de l'équipe adverse.
Déroulement du jeu: On joue selon les règles habituelles de la balle à deux camps. Tous les élèves ont la possibilité de participer au jeu. Les mauvais lanceurs sont à même de pratiquer un jeu collectif en effectuant des passes courtes par-dessus les angles du terrain. Les joueurs du camp extérieur qui parviennent à toucher un adversaire sont rachetés.
Les élèves qui lancent très fort doivent modérer leurs tirs; si cette mesure de prudence ne suffit pas, on exigera de leur part le tir de la mauvaise main ou à deux mains.

6. **La balle au chasseur** Ⓟ

La balle au chasseur est un jeu difficile qui exige une bonne technique de balle, la vision du jeu et un certain sens de la tactique; il ne doit pas être introduit trop tôt et sera enseigné d'une manière progressive.
Formes préparatoires:

a) *Trois chasseurs porteurs d'un sautoir commencent le jeu:* Ils se passent la balle et essaient de tirer le gibier. Le lièvre touché va chercher un sautoir et devient chasseur. Qui sera touché le dernier? On ne doit pas courir avec la balle en mains.
Emplacement de jeu: au maximum ¾ d'une salle normale.

b) *La course à travers bois*
(fig. 6b) Les lièvres sont numérotés et attendent dans le refuge I. Le premier lièvre crie son numéro et court à travers la forêt jusqu'au refuge II et de là revient au refuge I. Il peut être touché plusieurs fois par les chasseurs qui sont répartis dans la forêt. Dès qu'il arrive dans le refuge I, le deuxième lièvre crie son numéro et prend le départ. Lorsque tous les lièvres ont couru, les rôles sont inversés. Quel parti obtiendra le plus de touchés?


6b

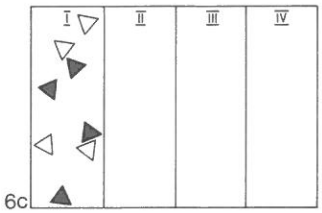
Cette forme de jeu oblige les chasseurs à se concentrer sur un seul lièvre. Le fait que le cheminement du lièvre soit déterminé par les refuges I et II facilite l'anticipation dans les passes et le cernement du gibier.

Inconvénient: longue attente des lièvres; c'est la raison pour laquelle on fera courir, plus tard, deux lièvres à la fois.

c) *Jeu correctif en touchant le lièvre avec la balle tenue en mains*

Fautes principales de «la balle au chasseur»:

- Les tirs à longue distance n'atteignent pas leur but.
- Manque d'organisation dans la collaboration entre chasseurs; l'action des chasseurs ne se concentre pas sur un lièvre déterminé.
- Manque d'anticipation dans les passes; le lièvre n'est pas cerné.



6c

Par sa situation, le jeu suivant tend à faire disparaître ces erreurs. La salle est divisée en quatre petits emplacements avec, sur chacun d'eux, quatre lièvres et quatre chasseurs (fig. 6c).

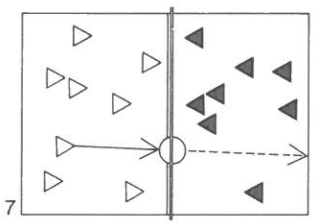
Règles: La balle peut être lancée seulement pour effectuer les passes entre chasseurs. Le lièvre doit être touché avec la balle tenue dans les mains. Il n'est pas permis de courir avec la balle en mains.

Après deux minutes environ les rôles sont inversés. Quel groupe obtiendra le plus de touchés?

4▶ 7. **Le ballon sous la corde** Ⓟ

Emplacement de jeu et disposition: fig. 7.

Terrain de volleyball environ, cependant sur toute la largeur de la salle. Un cordeau élastique (corde ou ruban) est tendu à 50–60 cm au-dessus de la ligne médiane.


7

Idée du jeu: Un ballon léger est lancé sous la corde de manière à ce qu'il franchisse la ligne de fond du camp adverse (1 point). Un point est accordé à l'équipe adverse lorsque le ballon touche ou passe par-dessus l'élastique. Chaque parti s'efforce de rattraper le ballon avant qu'il atteigne la ligne de fond et de le renvoyer avec force sous l'élastique.

Organisation: Si l'on joue avec plusieurs ballons, deux arbitres sont nécessaires. Dans les classes nombreuses, le jeu devient plus intensif par l'organisation de plusieurs petits terrains en travers de la salle.

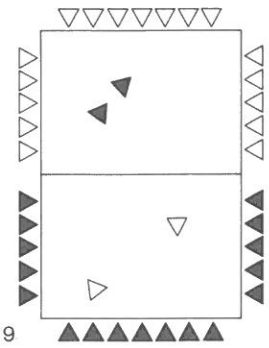
Technique: lancer d'une main par le haut (avec rebond).

8. **La balle brûlée en tirant sur les coureurs** Ⓟ

Jeu de base: no 1.

Variantes:

- Le frapper se fait à l'aide d'une palette de bois ou d'un bâton.
- Les receveurs peuvent tirer sur les coureurs entre les refuges; lorsque le coureur est touché, il y a changement de camp. Autrement le jeu se déroule de la même manière que le jeu de base.

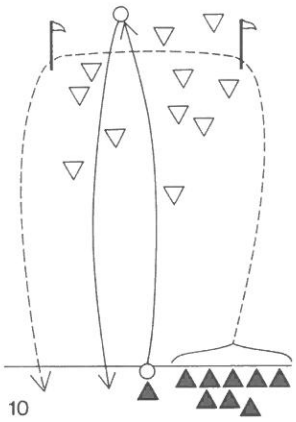

9

9. **La balle à deux camps à rebours** Ⓟ

Emplacement de jeu: fig. 9. Au début de la partie, les joueurs des deux équipes se trouvent à l'extérieur du camp adverse, dans lequel deux adversaires seulement ont pris place.

Déroulement: Chaque parti essaie de toucher les joueurs adverses qui se trouvent à l'intérieur du camp. Celui qui réussit un toucher se rend à l'intérieur de son propre camp. Les joueurs «intérieurs»

doivent rester à cet endroit; ils n'ont pas le droit de tirer. Leur tâche consiste à ramasser et à bloquer la balle pour la passer à leurs camarades «extérieurs». La première équipe qui peut placer tous ses joueurs dans son camp a gagné.


10

10. **La balle bottée** Ⓟ

Jeu simple et très actif, la balle bottée peut être pratiquée par des classes nombreuses, en plein air. Emplacement de jeu et disposition: fig. 10.
Le parti des coureurs se trouve derrière la ligne de fond, à droite de l'endroit où le ballon est shooté. Les refuges I et II, distants de 15 à 20 m, sont placés sur le terrain. Les receveurs sont répartis dans leur camp, à distance convenable.
Déroulement du jeu et règles: Un joueur du parti des coureurs shoote le ballon le plus loin possible, mais de manière à ce qu'il passe entre les refuges I et II. Au moment du shoot, toute l'équipe des coureurs effectue le tour des refuges I et II pour rentrer rapidement derrière la ligne de départ. Pendant ce temps, l'équipe des receveurs s'empare du ballon et le lance le plus vite possible par-dessus la même ligne. Les coureurs qui arrivent derrière la ligne de fond après le ballon donnent un bon point à l'équipe du camp. Un autre coureur botte le ballon et provoque le départ de la deuxième course, etc. Après 6 courses environ, les rôles sont inversés.
Remarque:
Ce jeu convient à l'entraînement de la course de durée.

11. **La balle tirée dans le cercle comme jeu de partis avec changement de rôles lors d'un tir manqué** Ⓟ

Jeu de base: no 4.
Nouvelle règle: Lorsqu'un joueur du camp extérieur manque son tir, il crie «Changez». Aussitôt les deux équipes changent de place et le jeu reprend immédiatement. Un joueur de chaque équipe compte les points à haute voix. Ceux-ci s'obtiennent par des touchés valables et des réceptions dans le camp intérieur. Quelle équipe totalise le plus grand nombre de points à la fin de la partie? Ce jeu développe le sens de l'honnêteté et donne l'occasion de combattre un comportement égoïste.

12. **La balle au chasseur** Ⓟ

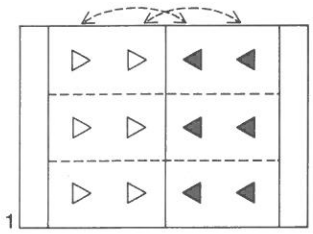
Forme préparatoire: no 6.
Buts à atteindre en 4e année:

a) Le gibier tiré est éliminé
Tous les lièvres se trouvent sur le terrain de jeu; le lièvre touché est éliminé. Le parti vainqueur est celui qui aura mis le moins de temps pour éliminer tout le gibier. Les chasseurs sont bien répartis sur le terrain et chacun doit surveiller sa zone.

b) On joue au temps et on compte les touchés
Les lièvres touchés restent en jeu; changement de rôles après 2 min. environ. Quelle équipe effectuera le plus grand nombre de touchés? Si le jeu ne donne pas satisfaction, il faut reprendre la forme corrective qui oblige le chasseur à toucher le lièvre avec la balle tenue en mains (no 6c).

4 Introduction aux jeux d'équipes

Dans les classes qui présentent un bon niveau de jeu, on peut aborder les jeux d'équipes. Les formes suivantes permettent d'introduire les grands jeux.



1

1. **Le ballon derrière la ligne ou ballon au mur** (E)

   Caractéristiques de ce jeu: Chaque joueur se voit assigner un rôle déterminé sur une partie du terrain. Chaque équipe cherche, par des passes précises et rapides, à amener le ballon dans le camp adverse et à le poser derrière le petit côté du terrain adverse ou contre la paroi. L'équipe adverse tente de s'emparer de la balle par un marquage précis des attaquants. Un point est acquis chaque fois qu'un joueur reçoit directement une balle et parvient, sans marcher, à la poser derrière la ligne ou contre la paroi du petit côté adverse.
   Emplacement de jeu: dimensions d'une salle; voir fig. 1.
   Nombre de joueurs par équipe: 6–8.
   Règles: Règles simplifiées du handball ou du basketball. Des indications en vue de la préparation tactique peuvent être données. Le terrain est partagé en 3 parties. Une zone et un adversaire déterminés sont attribués à chaque joueur. Buts: garder sa place, défense homme à homme (fig. 1).

2. **La quille** (E)

   Jeu de base: no 1.
   Le but (ligne de fond ou paroi) est remplacé par une quille dressée au milieu du couloir du basketball. La quille doit être renversée par un tir; pour cela, il n'est pas permis de pénétrer dans le couloir du basketball. Les indications tactiques du ballon derrière la ligne sont valables pour ce jeu qui prépare au handball.

3. **Le ballon dans le caisson** (E)

   Jeu de base: no 2.
   Le ballon doit être lancé dans le couvercle du caisson retourné dans le couloir du basketball.
   Ce jeu prépare au basketball.

4. **Football avec bancs suédois** (E)

   Jeu de base: no 1.
   But: banc suédois posé sur le côté.
   Zone de tir: ligne à environ 5 m du banc. Le but marqué est valable lorsque la balle est tirée à l'intérieur de la zone. Ne pas autoriser les balles hautes (par exemple, hauteur d'espaliers).

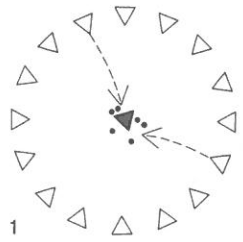
Indications méthodologiques et pédagogiques

Pour tous ces jeux, il faut former des petites équipes de 6 à 8 joueurs. Afin d'éviter les groupes de spectateurs (passifs), il convient, si l'on a une classe nombreuse, de jouer sur deux terrains ou de pratiquer un enseignement par groupes. C'est pourquoi ces jeux n'entrent pas en ligne de compte dans la salle de gymnastique. Il est indiqué, par exemple, d'organiser de petits tournois lors d'après-midi de sport et seulement pour des élèves qui sont en mesure, grâce à leur technique, leur tactique et surtout leur maturité, de satisfaire aux exigences élevées de ces jeux d'équipes. Cela implique un enseignement du jeu approfondi et spécialisé.

IV. Appendice: Jeux qui incitent au calme

Ces petits jeux constituent un intermède après une partie de leçon fatigante et agitée; ils ne demandent pas un effort physique intense, mais au contraire de la concentration et du calme. Ils offrent au maître une aide appréciable pour la conduite de la classe.

1▶ 1. **Le chasseur endormi** Ⓘ



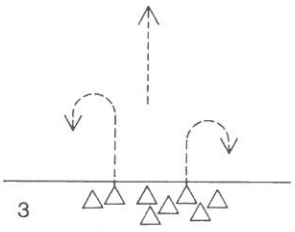
1

Les lièvres sont assis en cercle de front. Le chasseur s'est endormi en mangeant; il est assis au milieu du cercle, les yeux fermés; son repas est encore éparpillé autour de lui (balles, sautoirs). Au signal du maître, les lièvres s'approchent en tapinois et essaient de prendre une balle sans se faire remarquer par le chasseur. Si celui-ci entend un bruit, il tend le doigt dans la direction d'où il provient. Le lièvre justement désigné doit réintégrer sa place. Le lièvre qui arrive à s'emparer d'un objet devient chasseur à son tour (fig. 1).
Variante: Jouer à rebours, le voleur de balle au centre; les joueurs du cercle sont assis en tailleur, les yeux fermés, une balle posée devant eux.

2. **La boccia** Ⓘ

Les élèves se placent sur le petit côté de la salle; chacun a une balle. Un medizinball est posé à 20 m environ en avant de la ligne. L'un après l'autre chacun essaie de rouler sa balle le plus près possible du but. Pour cela chacun doit regarder l'endroit exact où la balle s'arrête. Variante: qui peut rouler sa balle le plus près possible d'une ligne ou de la paroi opposée?

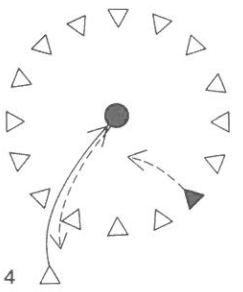
3. **Retourne d'où tu viens** Ⓘ



3

Un joueur debout, face à la paroi, est le gardien. Les autres élèves avancent en tapinois à partir d'une ligne éloignée de 12 m environ. Ils essaient d'atteindre le gardien sans que celui-ci les surprenne dans leur avance. Le gardien peut se retourner à l'improviste. Celui qui est surpris en mouvement par le gardien doit retourner à la ligne de départ. Le premier qui frappe le gardien dans le dos prend sa place (fig. 3).
Il est préférable de pratiquer ce jeu par groupes de 8 joueurs environ, sur 3 ou 4 petits terrains.

2▶ 4. **Le voleur de pommes** Ⓖ



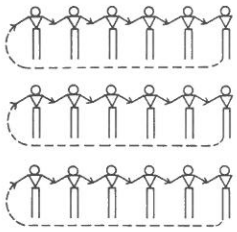
4

Un grand cercle de front délimite le verger. Au milieu se trouve une corbeille de pommes (ballon léger par exemple). Le voleur se tient à l'extérieur du cercle et se cache le visage pendant que le maître désigne un (éventuellement deux) joueur du cercle comme garde-champêtre. Au signal, le voleur pénètre dans le verger par une porte de son choix pour s'emparer de la corbeille de pommes. Au moment où il la touche, le garde-champêtre essaie d'attraper le voleur. Celui-ci s'enfuit avec la corbeille en empruntant la porte par laquelle il était entré. S'il arrive à quitter le verger sans se faire taper, il est vainqueur; dans le cas contraire, le garde-champêtre gagne la partie (fig. 4).
Le voleur peut aussi faire le simulacre de saisir l'objet. De cette manière, le garde-champêtre se découvrira peut-être. Le voleur poursuivi par le garde-champêtre peut feindre de toutes les façons, afin d'échapper à son poursuivant et de gagner la porte de sortie.

5. **Coup d'œil** (I)

Double cercle de front; les joueurs sont par deux, l'un derrière l'autre. Un joueur isolé fait un clin d'œil à un camarade du cercle intérieur; celui-ci doit essayer de le rejoindre. Son partenaire du cercle extérieur, qui se tient mains au dos, empêchera sa fuite en le retenant rapidement. S'il ne réussit pas à le retenir, il doit appeler un nouveau partenaire par un clin d'œil.

6. **Le téléphone** (G)



6

Les élèves forment quatre chaînes environ; ils se donnent la main et tendent les bras. Au signal, le joueur de devant serre fortement la main de son voisin qui donne au suivant une pression de la main. Lorsque le dernier joueur reçoit le message, il court en tête de la chaîne et téléphone à son tour. Quelle équipe aura fini la première (fig. 6.)?
Variante amusante: à plat ventre ou couché sur le dos.

7. **Qui a lancé la balle?** (G)

Un cercle de front, 8 à 10 joueurs.
Un joueur s'assied au centre du cercle et se cache le visage. Les élèves du cercle se passent une balle; au signal, celle-ci est lancée contre l'élève du centre. Qui a lancé la balle?

8. **Le ballon surprise** (I)

Les élèves forment un cercle de front, les mains derrière le dos. Au centre du cercle se trouvent deux ou trois passeurs avec une balle. Une partie du cercle est attribuée à chaque passeur. Celui-ci lance la balle à l'un de ses partenaires du cercle qui la lui renvoie. Le joueur du cercle qui reçoit mal, ou avance les mains parce qu'il a cru que le passeur lui lancerait la balle, doit s'asseoir. Plus tard, il pourra se relever s'il réussit à retenir la balle; mais s'il commet une nouvelle faute, il sera éliminé.

V. Liste alphabétique des jeux

	Page
Au feu!	142
Au loup!	140
Balle à deux camps	151 + 152
Balle assise	146 + 150
Balle au chasseur	151 + 153
Balle bottée	153
Balle brûlée	149 + 152
Balle tirée dans le cercle	147 + 148 + 151 + 153
Ballon-château	147
Ballon dans le caisson	154
Ballon derrière la ligne	154
Ballon intercepté	150
Ballon lancé dans le cercle	146
Ballon par-dessus la corde	148
Balle roulée dans le cercle	146 + 147
Ballon sous la corde	152
Ballon surprise	156
Bataille des balles	146 + 147
Boccia	155
Boîte shootée	141
Boxe chinoise	144
Cache-Cache	140
Cavaliers	140
Cercle contre cercle	137
Changer de cachette	140
Chasse aux scalps	133 + 138
Chasser les poules hors du jardin	132
Chasseur endormi	155
Chasseurs et lièvres	140
Chat et souris	132 + 134
Chercher un nid	139
Coup d'œil	156
Course vers un but connu mais invisible	142
Deux c'est assez, trois c'est trop	134 + 136
Directeur du cirque	139
Douaniers et contrebandiers	136
Ensorceler	132
Etangs et grenouilles	135
Football	154
Homme noir	133
Jour et nuit	137

	Page
Labyrinthe	137
Lard dans la cave	135
Lutte à cloche-pied	143
Lutte dans le cercle	143
Lutte par traction en cercle	143
Maître et son chien	138 + 139
Marcher sur les pieds	134
Mouchoir	138
Mur chinois	136
«Oiseaux, envolez-vous!»	138
Pantoufle volée	137
Passer la frontière	141
Pêche au filet	134
Poursuite accroupie	132
Poursuite avec le sautoir	133
Poursuite couleur, matière	132
Poursuite en lançant la balle	147
Poursuite hôpital	132
Poursuite par couples	134
Poursuite perchée	132
Poursuite simple	132
Poursuivre l'ombre	134
Prisonniers s'enfuient	142
Prom'nons-nous dans les bois	133
Qui a lancé la balle?	156
Quille	154
Renard, sors de ton terrier	132
Retourne d'où tu viens	155
Roi et ses fils	135
Rollmops	148
S'approcher du cerf	141
Taureau veut s'échapper	144
Téléphone	156
Tirer à la corde par couples	143
Tirer par-dessus la ligne	143
Traction à la corde	142 + 143
Un contre un	134
Vider la corbeille	145
Viens – va-t'en	138 + 139
Voix dans l'ombre	142
Vol des colombes	135
Voleur de pommes.	155

Rondes et petites danses

Page

Introduction 159

1
Javotte, la petite souris 160
Le petit chien 161
La meunière 161
Lou branle 162
Le picoulet 163
Le ramoneur 164
C'est nous qui sommes les rubans bleus 165

2
Sur la place du marché 166
La danse du cordonnier 168
Les frappeurs 171
La belette 173
La noix 174

3
Le petit Limousin 175
L'automédon 176
Hé! en chasse nous partons 177
J'ai vu le loup 178

4
KOL DO-DI 179
La villanella 180
Sureau, sureau 181
Valse frappée 183

Autres suggestions 185

Rondes et petites danses

Introduction

Le mouvement procure aux enfants une joie instinctive; c'est pour eux un moyen d'expression spontané qui apparaît dans les sauts et sautillements accompagnés de paroles ou de chants. La «danse» appartient à la nature de l'enfant des premières années d'école et la création par le mouvement enrichit son univers. Aussi les rondes et petites danses sont-elles bien autre chose qu'une heureuse diversion à la leçon de gymnastique: elles constituent un excellent moyen de développement, tant psychique que physique.

La musique et le mouvement sont étroitement liés; il est évident que le mouvement vient au premier plan dans les leçons de gymnastique et que la partie musicale a sa place dans l'enseignement du chant et de la musique. Les formes de danses et de rondes proposées ne sont que des suggestions qui devraient inciter maîtres et maîtresses à en trouver d'autres. L'accompagnement par le piano, le violon, la flûte, les instruments à percussion ou les disques dépend du caractère de la ronde et du talent de l'enseignant. Pour contribuer à l'éducation du rythme, on utilisera la voix, les frappers dans les mains et les instruments (bâtonnets, cymbales, maracas, triangle, xylophone, etc.).

Rythmes naturels ou rythmes de base

Rythmes réguliers: la marche et la course. Rythmes irréguliers: le sautillement et le galop.
Tableau des durées qui correspondent aux pas simples exécutés dans les rondes et jeux dansés:

mar che mar che mar che $\frac{2}{4}$

course course course course course course $\frac{2}{4}$

saute saute saute saute saute saute $\frac{6}{8}$

galop galop galop galop galop galop $\frac{2}{4}$

Rondes et petites danses

1 Javotte, la petite souris

Création libre

Formation: Ronde, la souris à l'extérieur du cercle, le chat à l'intérieur. A la fin de la strophe, les enfants de la ronde lèvent les bras en arcade et c'est la souris qui court après le chat!

Le petit chien

Tiré de «Rondes et jeux de tresse»,
J. Gudin, édition Fleurus, 31, rue de Fleurus, Paris VIe

Formation: Position de tresse (par couples, main droite dans main droite).

Evolution: A à B Marche/B Demi-tour/B à C Marche/C Demi-tour.

La meunière

Tiré de «Rondes et jeux dansés»,
J.-M. Guilcher, édition Flammarion, rue Racine 26, Paris VIe

Formation: Par couples, face à face; se donner les deux mains, mains droites dans mains gauches.

Evolution

A Le couple tourne en pas de marche, sur place, dans le sens des aiguilles d'une montre.

B Les pieds se rapprochent jusqu'à ce que leurs pointes se touchent. Les danseurs, se tenant solidement les mains, laissent peser leur corps en arrière et tournent dans cette position à petits pas rapides. Cette partie B est reprise jusqu'à fatigue des joueurs.

Lou branle (Limousin)

Tiré de «Le geste et le rythme»,
M. Aristow, collection Bourrelier, librairie A. Colin,
103, Bd St-Michel, Paris Ve

Formation: Les joueurs forment une ronde, les mains en bas, assez rapprochés les uns des autres.

Evolution
Ils marchent pendant toute la mélodie. Le meneur de jeu commande alors: un petit sauta, tous les joueurs font un saut sur place; un petit tourniqua, tous les joueurs pivotent sur le pied droit et font un tour complet.
La ronde reprend, mains en bas, assez serrée.
La 2e fois, après le petit sauta, et le petit tourniqua, le meneur de jeu commande: mains sur la têta. Tous les joueurs mettent les mains sur la tête de leurs camarades de droite et de gauche.

3e fois: un petit sauta
un petit tourniqua
mains sur la têta
mains sur l'épaula
4e fois: mains sur la hancha
5e fois: mains sur la genouilla
6e fois: mains sur la chevilla

Il faut être très près les uns des autres pour pouvoir tenir les chevilles de ses voisins.
Le jeu peut se poursuivre au gré de l'imagination des enfants.

Le picoulet (Suisse romande)

Tiré de «Le geste et le rythme»,
M. Aristow, collection Bourrelier, librairie A. Colin,
103, Bd St-Michel, Paris Ve

1. Picoulet d'un doigt, d'un doigt ...
2. Picoulet des deux doigts ...
3. Picoulet d'un pied, d'un pied ...
4. Picoulet des deux pieds ...
5. Picoulet d'un coude ...
6. Picoulet des deux coudes ...
7. Picoulet de la tête ...
8. Picoulet du cœur!

La ronde devrait tourner sans arrêt en sautillant, mais nous conseillons de la faire en marchant jusqu'au dernier couplet, car elle est essoufflante pour les enfants. Au couplet final, on dit: «Et voici comment l'on danse ...» et toute l'énumération doit aller de plus en plus vite jusqu'à «Picoulet du cœur».

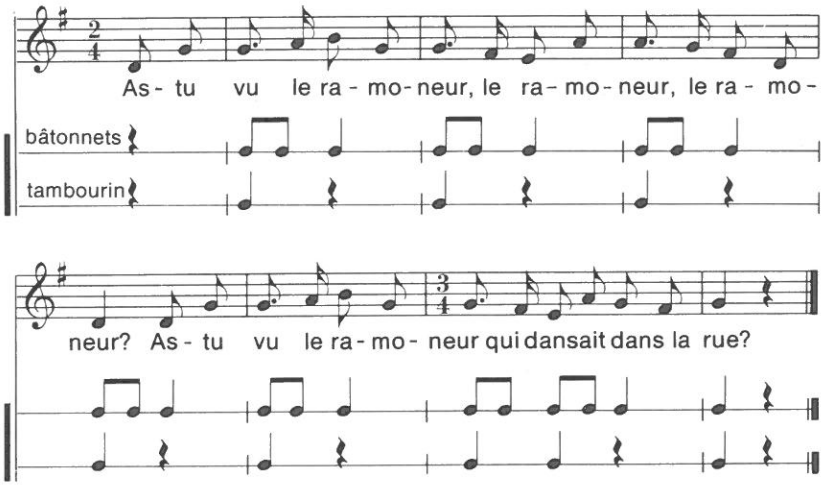
Comme pour toute ronde énumérative, on ajoute à chaque couplet un nouveau geste sans oublier de refaire chaque fois toute la succession:

1. Pointer l'index droit vers le bas.
2. Index droit, index gauche.
3. Index droit, index gauche, taper pied droit.
4. Index droit, index gauche, taper pied droit, sauter sur les deux pieds.
5. Index droit ... lever et abaisser le coude droit.
6. Index droit ... lever et abaisser le coude gauche.
7. Index droit ... agiter la tête d'un mouvement pendulaire de bas en haut.
8. Après toute l'énumération, mettre la main droite sur le cœur avec un geste vaste.

Bien entendu, la ronde est reprise à chaque couplet.

Le ramoneur (Angleterre)

Tiré de «Le geste et le rythme»,
M. Aristow, collection Bourrelier, librairie A. Colin,
103, Bd St-Michel, Paris Ve



1re strophe: La ronde tourne en sautillant. Le ramoneur, au milieu, se promène aussi en sautillant.

2e strophe: «Oui, j'ai vu le ramoneur,
le ramoneur, le ramoneur,
Oui, j'ai vu le ramoneur
qui dansait dans la rue.»

A la fin de la 1re partie, le ramoneur choisit immédiatement un enfant et danse avec lui, au milieu, en lui donnant les deux mains (petite ronde). A la fin, le premier ramoneur laisse l'autre au milieu et rentre dans la grande ronde. Le jeu recommence avec le nouveau ramoneur.

C'est nous qui sommes les rubans bleus

Tiré de «Rondes et jeux dansés», J.-M. Guilcher, édition Flammarion, rue Racine 26, Paris VIe

Les enfants se groupent par couples, dont chacun choisit une couleur. Les couples sont dispersés sans ordre sur le terrain de jeu. Dans chaque couple les enfants sont placés côte à côte; les mains droites sont jointes entre elles, les mains gauches de même. Le couple bleu décrit, seul, un trajet à sa fantaisie, en chantant:

«C'est nous qui sommes les rubans bleus,
Les rubans bleus.
Nous demandons pour compagnons
Les rubans rouges,
Les rubans rouges.»

(La couleur rouge peut être remplacée par n'importe quelle autre au gré des enfants.)
Sa chanson finie, le couple bleu s'arrête à l'endroit où il est arrivé. Le couple représentant la couleur demandée (le rouge dans l'exemple choisi) se met en mouvement à son tour, en chantant par exemple:

«C'est nous qui sommes les rubans rouges,
Les rubans rouges.
Nous demandons pour compagnons
Les rubans verts,
Les rubans verts.»

Il s'arrange pour effectuer un trajet tel que, sur les dernières notes de la mélodie, il vienne s'immobiliser derrière le couple bleu.
Puis c'est au tour du couple vert, et ainsi de suite.
Le couple désigné attend pour se mettre en mouvement que le précédent ait fini son trajet et sa chanson.
Quand tous les couples sont réunis, disposés en cortège les uns derrière les autres, le cortège tout entier se met en branle en chantant:

«C'est nous qui sommes toutes les couleurs,
toutes les couleurs.» (bis)

Remarque:
Les couleurs peuvent être remplacées par des noms de fleurs, de fruits, et on chante alors à la fin «c'est nous qui sommes tout le bouquet», «c'est nous qui sommes tout le verger», etc.

2▶ Sur la place du marché

Tiré de «Rondes et jeux dansés»,
J.-M. Guilcher, édition Flammarion,
rue Racine 26, Paris VIe

La chanson est dialoguée entre un chef de danse et la ronde.

Soliste: Sur la place du marché,
Chœur: Sur la place du marché,
Soliste: Des sabots j'ai achetés,
Chœur: Des sabots j'ai achetés.

La ronde tourne en chantant
(marche ou pas marché sautillé)

Puis la ronde s'arrête. Les danseurs se lâchent les mains.

Chœur:
Mes sabots font dig-don-daine,
Dig-don-daine font mes sabots.

Tous battent dans leurs mains
le rythme de la mélodie.

Enfin les danseurs se redonnent les mains, reformant la ronde.

Chœur:
Voyez donc Messieurs, Mesdames,

Ils font 4 pas de marche vers
le centre du cercle ...

Voyez donc les beaux sabots.

... puis reviennent à reculons
(4 pas) à leur point de départ.

Au couplet suivant (qu'on enchaîne sans interruption), le chef de danse annonce un autre achat. Ex.: un tambour j'ai acheté. Pendant le passage où les danseurs sont immobilisés sur place, ils chanteront:

«Mon tambour fait ranplanplan ...»

en imitant le maniement de baguettes imaginaires. Puis ils enchaîneront sur le même air:

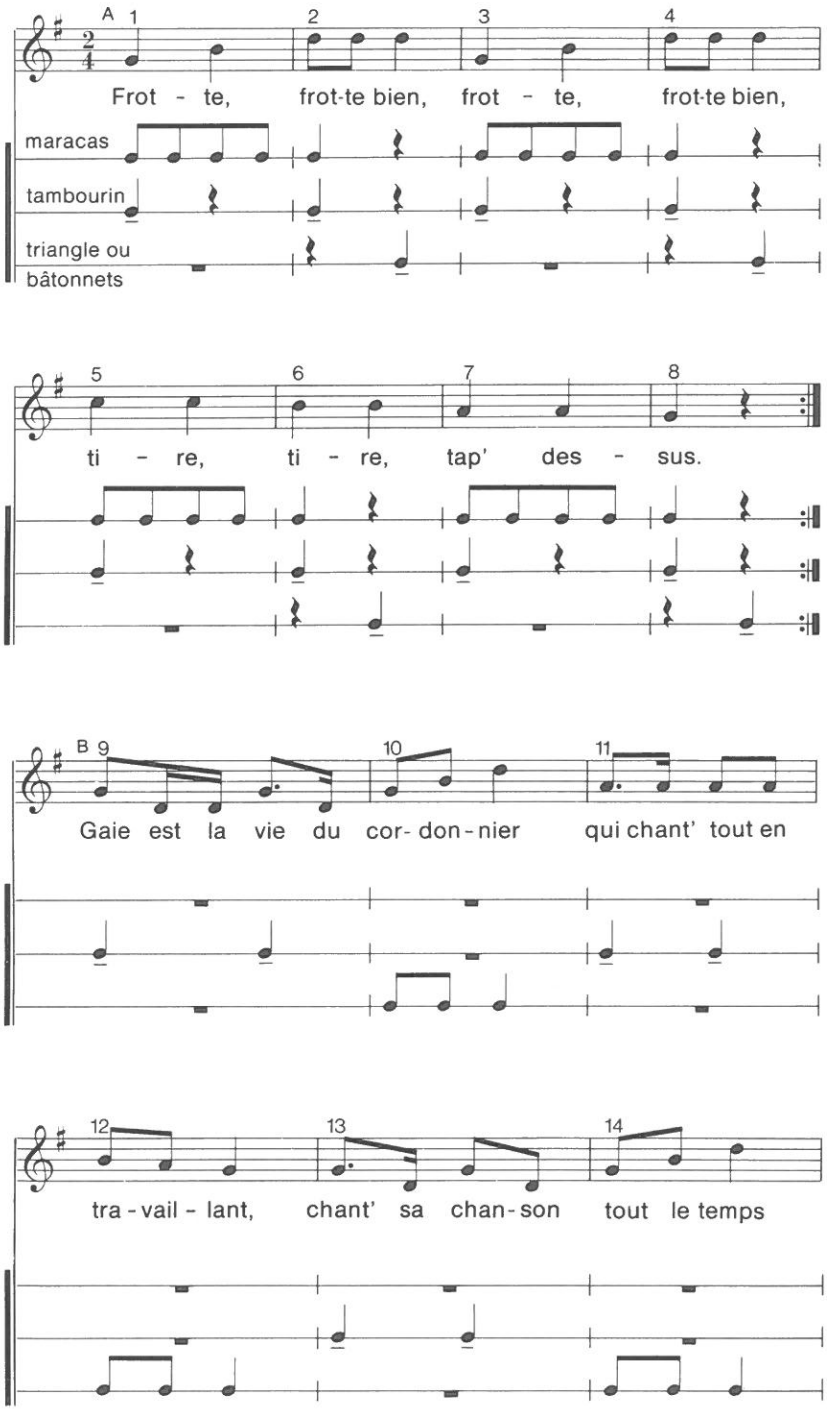
Mes sabots font dig-don-daine,
Dig-don-daine font mes sabots.
Voyez donc ... etc.

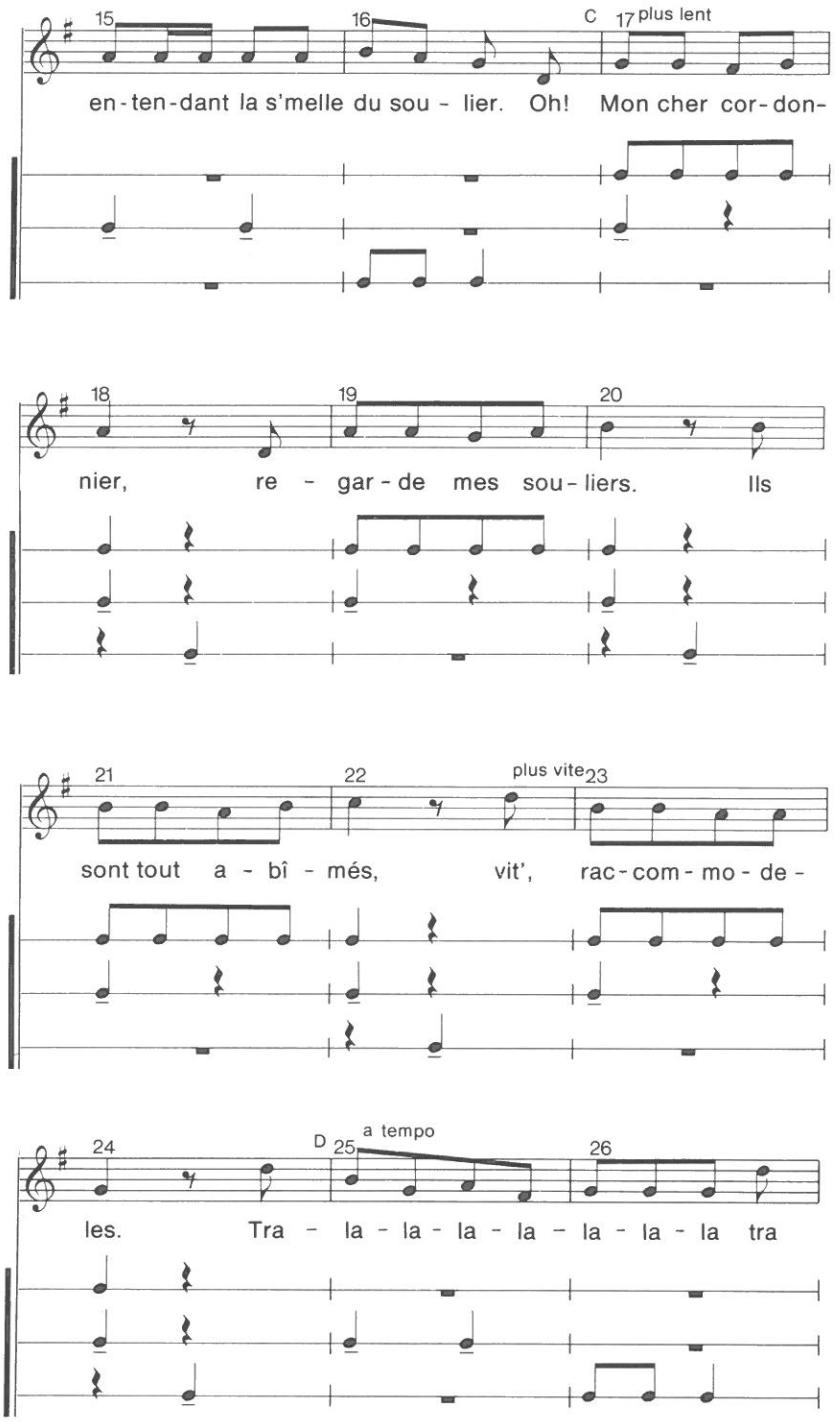
Et ainsi de suite. A chaque couplet, le chef de danse annonce un nouvel achat (instrument de musique, animal, etc). Tous en imitent le bruit, le cri et s'il y a lieu le mouvement caractéristiques, puis passent en revue la série des instruments ou animaux mentionnés aux couplets précédents. La mélodie comprise entre les deux signes* s'allonge donc de couplet en couplet. Chaque fois, l'énumération commence par le dernier objet acheté et se termine par:

Mes sabots font dig-don-daine, etc.

La danse du cordonnier

Tiré de «Sing und Spring»,
Klara Stern,
Verlag Paul Haupt, Bern




15
16
C
17 plus lent
en-ten-dant la s'melle du sou - lier. Oh! Mon cher cor-don-
18
19
20
nier, re - gar-de mes sou-liers. Ils
21
22
plus vite 23
sont tout a - bî - més, vit', rac-com-mo-de-
24
D 25 a tempo
26
les. Tra - la - la - la - la - la - la - la tra

Formation: Par couples sur le cercle, face à face.

Evolution

Mesures	Disposition	
A 1–4	⋎ ∩	**La mise en train** Avant-bras repliés à l'horizontale, droit dessus, poings fermés = roue en avant (lent, lent, vite, vite, vite); idem roue en arrière.
5		**Tirer le fil** Tirer les bras de côté.
6		= 5.
7–8		**Taper la semelle** Lever le genou droit et taper 3 fois le poing droit sur le poing gauche (appuyer le poing gauche sur le genou).
reprise 1–8		= A 1–8.
B 9–12	∩V	Côte à côte, regards opposés. Prise des 2 mains à hauteur d'épaules: 8 pas marchés sautillés ↖↗
13–16		= 9–12, mais ↗↖
C 17–24	⋎ ∩	Le garçon met le genou droit à terre; la fille pose le pied droit sur le genou du garçon qui fait le geste de raccommoder le soulier pendant que la fille chante. Le garçon se relève.
D 25–28		Prise des deux mains, 7 pas chassés de côté → et fermer le pas.
29–32		= 25–28, mais ←

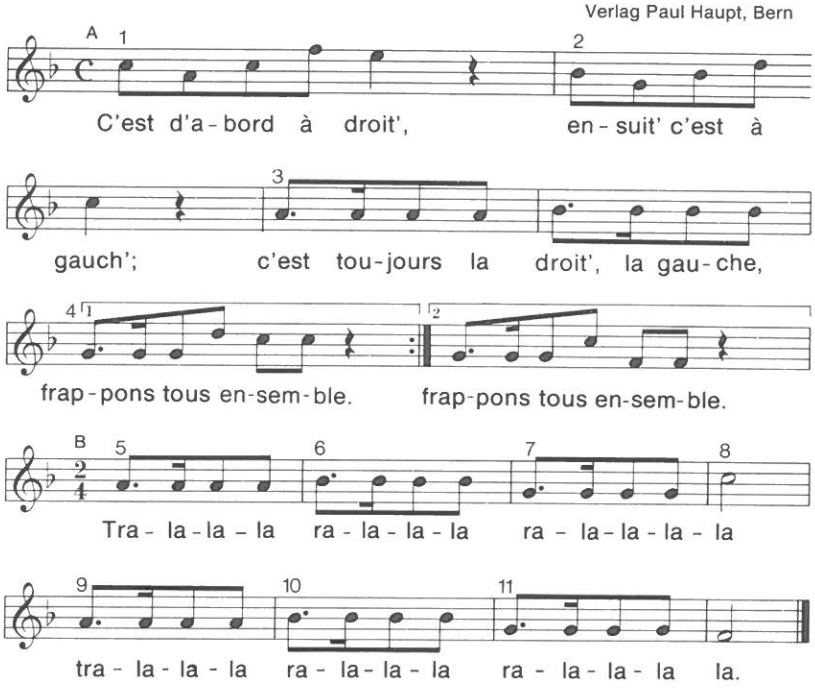
Explication des signes:

Face	Face
∩	∧
Fille	Garçon

= dans le sens des aiguilles de la montre.
= en sens inverse.
= dans la direction de la danse.
= en sens inverse.

Les frappeurs

Tiré de «Sing und Spring»,
Klara Stern,
Verlag Paul Haupt, Bern



Formation: Par couples sur le cercle.

Evolution

	Mesures	Disposition	
A1	1		1er temps: frapper ses cuisses des deux mains. 2e temps: frapper dans ses propres mains. 3e temps: menace de l'index droit.
	2		= A1 1, mais menace de l'index gauche.
	3		= A1 1, mais au 3e temps: frapper mains droites contre mains droites. Au 4e temps: mains gauches contre mains gauches.
	4		= A1 1, mais au 3e temps: frapper contre les deux mains du partenaire.
	répéter 1–4		= A1 répéter 1–4.
B1	5–8		Prise des deux mains; 8 pas chassés en avant sur le cercle.
	9–12		= B1 5–8, mais en sens inverse.
A2	1–4		= A1 1–4.
	répéter 1–4		= A1 répéter 1–4.
B2	5–8		Côte à côte, prise des mains à hauteur des hanches: 1 tour en 8 pas marchés.
	9–12		= B2 5–8, mais

La belette (Angleterre)

Tiré de «Le geste et le rythme»,
M. Aristow, collection Bourrelier, librairie A. Colin,
103, Bd St-Michel, Paris Ve

Formation: Petites rondes de 4 enfants placées sur un grand cercle. Les joueurs de chaque ronde sont numérotés: 1, 2, 3, 4.
Le numéro 1 se place au centre de la ronde.

Evolution

A Rondes en sautillant autour des numéros 1 (sens normal); au début de la 7e mesure, les rondes s'arrêtent et les numéros 1, qui représentent les belettes, sortent en sautillant et passent sous le pont formé par les bras levés des joueurs qui regardent vers le centre. Avec 4 sautillés, elles viennent former une ronde toutes ensemble au milieu.

B Sans arrêter leurs sautillés, les belettes se donnent les mains et tournent en sautillant (sens normal); au début de la 15e mesure, elles se lâchent les mains et, avec 4 sautillés, rejoignent leurs rondes où le no 2 s'est placé au centre. Pendant tout ce temps, les autres joueurs frappent le rythme dans leurs mains.

La partie A reprend autour du no 2, puis du 3, puis du 4.
On peut reprendre la danse entière deux fois de suite.

Disque: «Danse jolie danse» no 1, Uni disc, ex 33 223.

La noix

Formation: Un enfant au centre de la ronde.

Evolution

A	La ronde tourne un pas par temps, la première fois dans le sens des aiguilles d'une montre, à la reprise dans le sens inverse.
B + D	Sans se lâcher les mains, avancer vers le centre en tapant des pieds sur les trois croches.
C + E	Reculer en deux pas lents.
	Les deux couplets se dansent de la même façon.
	A la mesure finale, l'enfant qui est au centre désigne un autre danseur pour prendre sa place au milieu de la ronde.

3 ▸ Le petit Limousin

Tiré de «Le geste et le rythme»,
M. Aristow, collection Bourrelier, librairie A. Colin,
103, Bd St-Michel, Paris Ve

Variante de la ronde: Lou branle.
Formation: Les enfants sont: soit en cercle fermé s'ils sont assez nombreux, les uns derrière les autres, mains sur les épaules de celui qui est devant, se déplaçant en sens inverse, pour que la main droite soit vers l'extérieur;
soit toujours mains sur les épaules, en ligne serpentine.

Evolution
Partir du pied gauche en marchant au rythme de la mélodie (partir sur le temps fort: nous); s'arrêter très nettement à la fin des deux phrases mélodiques. Le meneur commande: «Le petit Limousin a dit: mains sur la têta.» Chaque joueur met alors sa main droite sur la tête du joueur qui est devant lui.

La ronde reprend, mais on laisse les mains droites placées sur la tête. Bien repartir toujours du pied gauche.

2e fois: «Le petit Limousin a dit: mains sur l'épaula.» Déplacer la main droite sur l'épaule de celui qui est devant et reprendre la marche, départ du pied gauche.
3e fois: «Le petit Limousin a dit: mains sur la hancha.»
4e fois: «Le petit Limousin a dit: mains sur la genouilla.»
5e fois: «Le petit Limousin a dit: mains sur la chevilla.»

A partir de «la genouilla», il faut que chaque enfant reste penché vers le voisin de devant dont il tient le genou avec la main droite. Il est indispensable que tous les joueurs partent du pied gauche. Et l'on termine en tenant la cheville.
Ce jeu nécessite d'être bien commandé et bien exécuté, avec précision et discipline, sinon il devient tout de suite laid et ridicule.

L'automédon

Tiré de «Chanter pour danser»,
J. Gudin, édition Fleurus, 31, rue de Fleurus, Paris VIe

Formation: Une ligne de filles, une ligne de garçons: deux fronts face à face.

Evolution

A Par deux fois les fronts avancent et reculent de quatre pas.

B Les fronts s'arrêtent: les danseurs tapent des mains (un bravo par temps).
Le garçon de l'extrémité à droite va chercher une fille pour la mener à l'autre extrémité de la ligne, tandis qu'il rejoint l'extrémité gauche.
Le couple soliste prend les attitudes et les pas qu'il veut; l'important est que chacun soit en place à la fin de la chanson.

Hé! en chasse nous partons

Tiré de «Le geste et le rythme»,
M. Aristow, collection Bourrelier, librairie A. Colin,
103, Bd St-Michel, Paris Ve

Formation: Quatre couples numérotés 1, 2, 3, 4, en deux lignes, face à face; une ligne de garçons, une ligne de filles.

Evolution

A1 Le couple 1 descend en marchant entre les deux lignes (donner les mains intérieures), première phrase; il revient en changeant de main sur la deuxième phrase.

A2 Sur «Tra la la ...»; pendant toute la mélodie, les 4 couples se donnant les mains croisées devant descendent en sautillant vers la gauche (le premier garçon pivote sur lui-même pour entraîner sa partenaire).
A la fin de la première phrase, le premier couple forme un pont avec les mains croisées et levées, le garçon faisant pivoter sa cavalière pour la placer en face de lui; les couples 2, 3, 4 passent sous le pont et se replacent.
Le jeu continue avec le couple 2, puis le 3, puis le 4. Lorsque le couple 4 descend en sautillant et forme le pont, le couple 3, qui le suit, se place, après avoir passé sous le pont, à côté de lui en faisant le pont à son tour, puis le numéro 2 en fait autant et le numéro 1 aussi. Tous les couples restent, pour finir, les mains levées en pont.

J'ai vu le loup

Tiré de «Chanter pour danser»,
J. Gudin, édition Fleurus, 31, rue de Fleurus, Paris VIe

Formation: Sur deux fronts face à face.

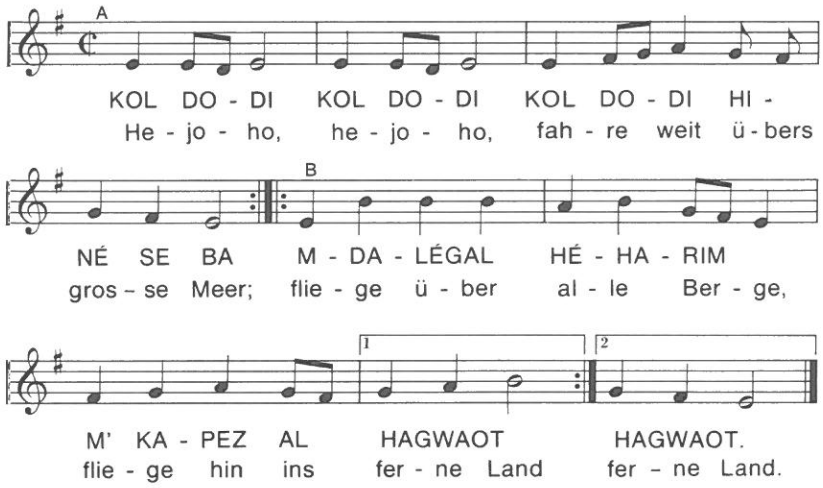
Evolution

A Les fronts font quatre pas l'un vers l'autre, le dernier pas étant triplé en petits sauts sur place.
B Les fronts reculent. Reprise de même.
C Sur place chaque danseur fait ce qu'il dit, selon les couplets, et on peut en inventer d'autres:
Je les ai vu dandiner.
Je les ai vu balancer ..., etc.
D Pas latéraux vers la droite, c'est-à-dire pieds écartés puis joints sur chaque temps.
E Comme C.
F Pas latéraux vers la gauche.

Cette utilisation en danse frontale vient du Canada, où on en fait une danse d'animation: à partir de D, les danseurs immobiles tapent des mains tandis que, entre les danseurs, un couple parcourt le chemin en sautillant, tournant, tapant des pieds.

4 KOL DO-DI (forme de danse simplifiée)

Danse d'Israël
Texte allemand de Willi Gohl



Formation: Plusieurs colonnes de 6 à 8 élèves réparties dans la salle; se donner les mains ou poser la main droite sur l'épaule droite du camarade précédent. Le premier conduit librement sa colonne.

Evolution

A Pas lents en avant (1 pas = 2 temps) avec léger mouvement de ressort sur le 2e temps.

B Légers pas courus en avant; à la fin, effectuer un demi-tour à gauche et poser la main gauche sur l'épaule gauche du camarade de devant. La danse recommence depuis le début.

Autres suggestions:

- courir en cercle avec changement de direction à la reprise;
- chaque enfant court librement et doit avoir retrouvé sa place dans la colonne avant la fin de la phrase musicale;
- deux ou trois enfants courent ensemble;
- chercher d'autres formes.

La villanella

Tiré de «Sonnenberg-Liederbuch
Pro Musica», Möseler Verlag, Wolfenbüttel D

2. Danza al mattina, danza alla sera,
   sempre leggera, sembra volar.
   O come ...
3. Guarda quel merlo, su quella pianta,
   come ben canta, senza passion.
   O come ...

Formation: Double cercle en se donnant la main; chaque enfant du cercle intérieur se trouve en face d'un enfant du cercle extérieur (qui sera son partenaire dès la 9e mesure).

Evolution

	Mesures	
A	1–4	4 pas de 3 en commençant du pied gauche; le cercle intérieur se déplace dans la direction de la danse, le cercle extérieur en sens inverse.
	5–8	= 1–4, mais en sens inverse pour revenir au point de départ.
B1	9–10	Lâcher les mains dans les cercles et saisir les mains du partenaire; 2 pas de 3 vers le centre du cercle.
	11–12	2 pas de 3 pour revenir à sa place.
B2	13–16	Le couple tourne dans le sens des aiguilles de la montre avec 4 pas de 3.

Sureau, sureau

Création libre
sur une chanson d'Anne Sylvestre

Formation: En cercle, par couples, face à face.

Evolution

Mesures	
1–4 et 9–12	Alterner 2 extensions (d'abord chez les filles) et 2 fois la position accroupie (d'abord chez les garçons).
5–8 et 13–16	Garçons accroupis, mains tendues; ronde des filles en pas marchés sautillés.
17–32	Pas chassés de côté. Filles: mains à la taille. Garçons: mains sur celles des filles. On peut changer de côté au milieu du verset.

Disque: Anne Sylvestre, «Fabulettes»; disques Meys.

Remarque: La forme dansée a été créée par un groupe d'élèves.

Valse frappée (Valais)

Tiré de «Fédération nationale des costumes suisses», Weinbergstrasse 145, case postale, 8042 Zurich

Formation: Par couples sur le cercle.

Evolution

Mesures

1re figure: promenade (mains libres)

A 1–4 3 pas marchés en avant → (le garçon commence du pied gauche et la fille du pied droit), fermer le pas et frapper des mains 2 fois en se regardant.

5–16 Répéter 3 fois les mesures 1–4.

2e figure: valse ouverte (les couples se donnent la main intérieure).

B 17–18 2 pas de valse en avant → (le garçon commence du pied gauche et la fille du pied droit) en balançant les bras intérieurs.

19–32 Répéter 7 fois les mesures 17–18.

3e figure: valse fermée (prise habituelle).

C1 33–34 1 tour complet en 2 pas de valse ↶

35–40 Répéter 3 fois les mesures 33–34.

C2 33–40 Comme 33–40.

Reprise à volonté.

Remarque: Pour l'étude, la valse peut se faire en pas de trois.

Disque: Columbia SEVZ 607 «Danses valaisannes», musique du «Vieux Champéry».

Rondes et petites danses: autres suggestions

Tiré de «Au p'tit bois charmant», Lemit, édition du Scarabée:

1▶ – Train, train, train d'balai
– J'ai l'honneur de monter la garde

Tiré de «Dix danses des pays de France», J.-M. Guilcher, édition Flammarion:

3▶ – La fille du coupeur de paille
– Les bougnettes, Savoie (disque: édition du Scarabée DF2)

Tiré de «Fédération nationale des costumes suisses», Weinbergstrasse 145, case postale, 8042 Zurich:

1▶ – Les scieurs (disque: EMI 016-33507 Columbia «Engadiner Tänze», «Fränzli»-Musik, Chur)

4▶ – Iltschigrun (disque: EMI 016-33507 Columbia «Engadiner Tänze», «Fränzli»-Musik, Chur)

Tiré de «Le geste et le rythme», M. Aristow-Journaud, C.P.M., librairie A. Colin:

1▶ – Passez pompon les carillons

3▶ – Nous sommes trois frères

Tiré de «Rondes et jeux dansés», J.-M. Guilcher, Père Castor, édition Flammarion:

1▶ – Le chat près du feu
– Sainte Maritaine
– Cacalico est en colère
– Ah! j'ai perdu mon page

2▶ – Pour passer le Rhône