

## L'horloge avec des podomètres:

### Cycle 2

CM 21 : Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...

- ... en entraînant sa condition physique de manière équilibrée
- ... en identifiant et en appliquant les règles de sécurité spécifiques aux diverses pratiques sportives

CM 24 : Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu ...

- ... en renforçant ses aptitudes techniques
- ... en respectant les règles, l'arbitre, ses partenaires et ses adversaires

Attente fondamentale : ... court sans interruption le nombre de minutes correspondant à son âge

### Cycle 3

CM 31 :

Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé...

- ... en acquérant de façon durable un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres

CM 34 :

Adapter son comportement, son rôle et affiner les habiletés spécifiques dans les formes de jeu...

- ... en appliquant les règles, la tactique et la technique des sports pratiqués
- ... en adhérant à l'activité et en promouvant l'entraide et la collaboration
- ... en respectant les règles sportives, l'arbitre, ses pairs et ses adversaires

Attente fondamentale : ...court une distance minimale sans s'arrêter

Objectif de la leçon : ESC de relever son nombre de pas et de paniers marqués sur l'entier du moment de l'horloge et de l'additionner avec les autres résultats des élèves de son équipe.

Matériel :

- Des piquets pour le parcours de course à pied
- En fonction de la partie ludique, prévoir le matériel adéquat (basket pour cette leçon)
- Prévoir un tableau pour le calcul des points (prévu à la fin du document)



## Leçon de Frisbee Golf avec podomètres:

### Cycle 2

CM 21 : Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...

- ... en entraînant sa condition physique de manière équilibrée
- ... en identifiant et en appliquant les règles de sécurité spécifiques aux diverses pratiques sportives

CM 24 : Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu ...

- ... en reconnaissant et en appliquant divers comportement tactique
- ... en renforçant ses aptitudes techniques
- ... en respectant les règles, l'arbitre, ses partenaires et ses adversaires

Attente fondamentale : applique dans les jeux des règles de fair-play

### Cycle 3

CM 31 :

Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé...

- ... en acquérant de façon durable un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres
- ... en intégrant les règles de sécurité

CM 34 :

Adapter son comportement, son rôle et affiner les habiletés spécifiques dans les formes de jeu...

- ... en appliquant les règles, la tactique et la technique des sports pratiqués
- ... en adhérant à l'activité et en promouvant l'entraide et la collaboration
- ... en respectant les règles sportives, l'arbitre, ses pairs et ses adversaires

Attente fondamentale : respecte les principales règles de jeu, l'arbitre, les coéquipiers et l'adversaire

Objectif de la leçon : ESC de relever son nombre de lancés et son nombre de pas sur l'entier du parcours de Frisbee Golf.

Liens :

Règles : <https://www.mobilesport.ch/frisbee-disc-golf/>

Techniques de lancer :

[https://www.mobilesport.ch/assets/lbwpcdn/mobilesport/files/2011/05/Hilfsmittel\\_pb39\\_p5-11\\_f1.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwpcdn/mobilesport/files/2011/05/Hilfsmittel_pb39_p5-11_f1.pdf)

Matériel :

- Un frisbee et un podomètre par élève
  - Prévoir un parcours à l'extérieur
  - Prévoir des numéros pour comprendre le parcours
  - Prévoir un tableau pour le calcul des points
1. Accueil des élèves
  2. Un frisbee pour deux, effectuer des passes en revers et éventuellement en coup droit
  3. Contrôler que les élèves sont capables de lancer au minimum d'une manière
  4. Former 6 équipes et donner un frisbee à chacun
  5. Démontrer avec une équipe comment jouer sur le poste 1
  6. Distribuer un crayon et une feuille à remplir par équipe et mettre les podomètres
  7. Expliquer comment remettre le podomètre à zéro avant de commencer le premier poste
  8. Chaque équipe se déplace vers l'un des 6 postes
  9. Temps du concours (tournus aux 6 postes)
  10. Feedback vers l'enseignant-e

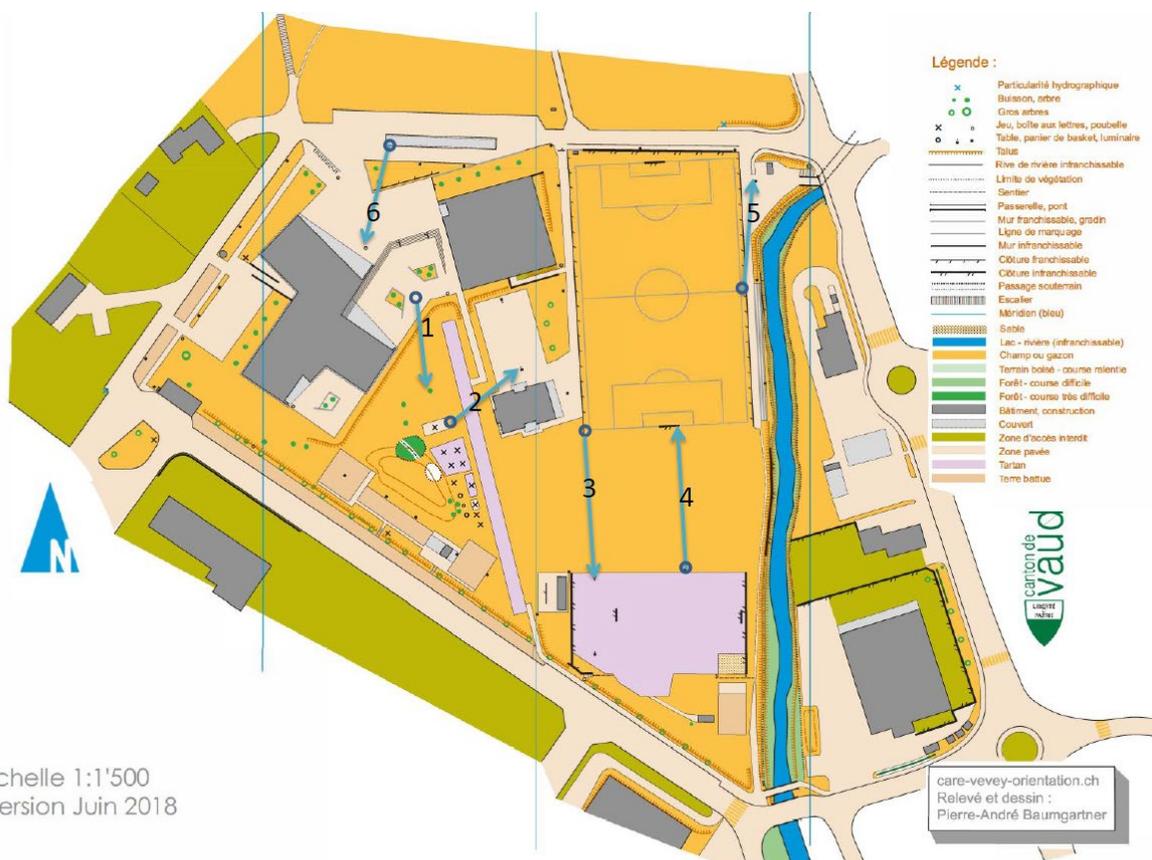
Tableau Frisbee Golf pour une équipe :

Prénom :	Nbr total pas	Nbr lancés Poste 1	Nbr lancés Poste 2	Nbr lancés Poste 3	Nbr lancés Poste 4	Nbr lancés Poste 5	Nbr lancés Poste 6	Pas + lancés :

Le vainqueur est celui qui a le plus petit score.



# Exemple de plan d'un parcours de Frisbee Golf (un plan peut être donné à chaque équipe)



## Course d'orientation avec podomètre :

### Cycle 2

**CM 21** : Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physiques et se maintenir en santé...

- ... en entraînant sa condition physique de manière équilibrée
- ... en identifiant et en appliquant les règles de sécurité spécifiques aux diverses pratiques sportives
- ... en exerçant des activités dans divers environnements

**CM 23** : Mobiliser des techniques et des habiletés motrices...

- ... en exerçant son sens de l'orientation

### Cycle 3

**CM 31** : Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé...

- ... en intégrant les règles de sécurité
- ... en participant à des activités extra-muros

**CM 33** : Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices...

- ... en visualisant et en orientant son corps dans l'espace

Attente fondamentale : ... se déplace dans un espace en se repérant à l'aide d'une carte et/ou boussole

Objectif : ESC de trouver un maximum de postes en faisant le moins de pas possibles

Matériel :

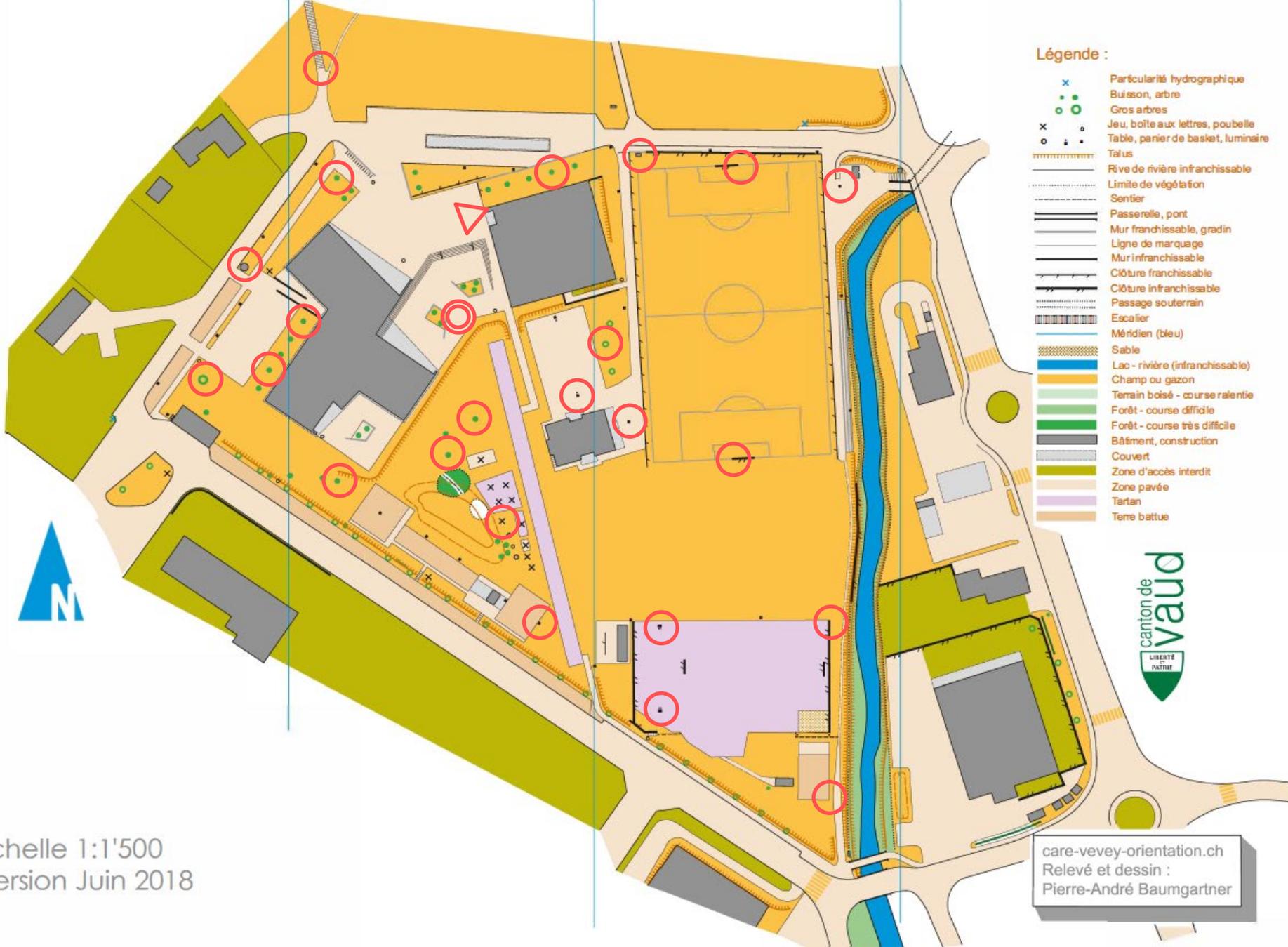
- Postes de course d'orientation
- Tableau prêt pour course individuelle ou à deux
- Plan pour chaque élève ou paire d'élèves
- Un podomètre par élève

Consignes :

- Sécurité
- Laisser les postes en place
- Indiquer comment remettre les podomètres à zéro avant de partir en course







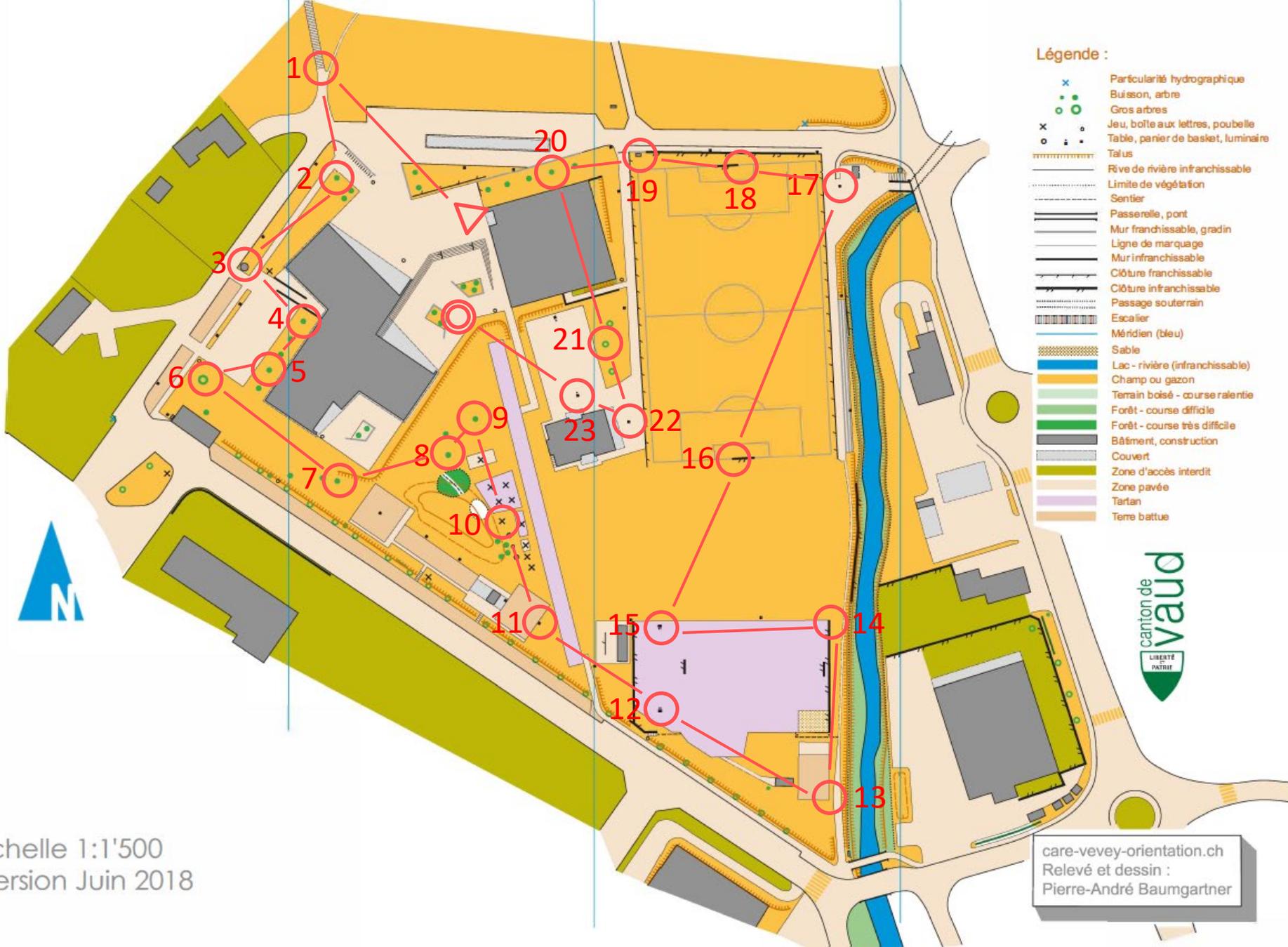
Légende :

- x Particularité hydrographique
- Buisson, arbre
- Gros arbres
- x Jeu, boîte aux lettres, poubelle
- o Table, panier de basket, luminaire
- ▬ Talus
- ▬ Rive de rivière infranchissable
- ▬ Limite de végétation
- ▬ Sentier
- ▬ Passerelle, pont
- ▬ Mur franchissable, gradin
- ▬ Ligne de marquage
- ▬ Mur infranchissable
- ▬ Clôture franchissable
- ▬ Clôture infranchissable
- ▬ Passage souterrain
- ▬ Escalier
- ▬ Méridien (bleu)
- ▬ Sable
- ▬ Lac - rivière (infranchissable)
- ▬ Champ ou gazon
- ▬ Terrain boisé - course ralentie
- ▬ Forêt - course difficile
- ▬ Forêt - course très difficile
- ▬ Bâtiment, construction
- ▬ Couvert
- ▬ Zone d'accès interdit
- ▬ Zone pavée
- ▬ Tartan
- ▬ Terre battue



Echelle 1:1'500  
Version Juin 2018

care-vevey-orientation.ch  
Relevé et dessin :  
Pierre-André Baumgartner



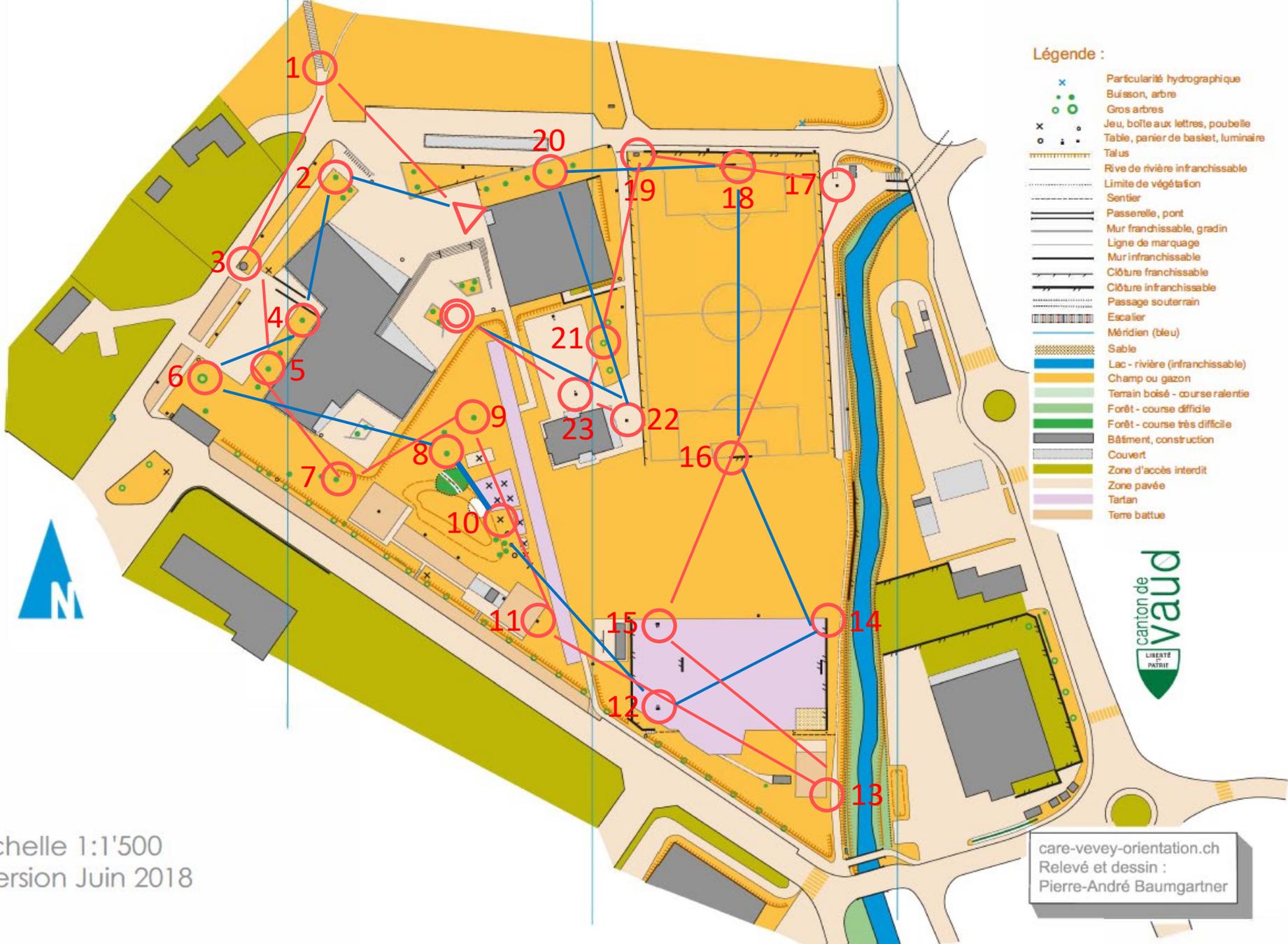
Légende :

- x Particularité hydrographique
- Buisson, arbre
- Gros arbres
- x Jeu, boîte aux lettres, poubelle
- o Table, panier de basket, luminaire
- Talus
- Rive de rivière infranchissable
- Limite de végétation
- Sentier
- Passerelle, pont
- Mur franchissable, gradin
- Ligne de marquage
- Mur infranchissable
- Clôture franchissable
- Clôture infranchissable
- Passage souterrain
- Escalier
- Méridien (bleu)
- Sable
- Lac - rivière (infranchissable)
- Champ ou gazon
- Terrain boisé - course ralentie
- Forêt - course difficile
- Forêt - course très difficile
- Bâtiment, construction
- Couvert
- Zone d'accès interdit
- Zone pavée
- Tartan
- Terre battue



Echelle 1:1'500  
Version Juin 2018

care-vevey-orientation.ch  
Relevé et dessin :  
Pierre-André Baumgartner



Echelle 1:1'500  
Version Juin 2018

care-vevey-orientation.ch  
Relevé et dessin :  
Pierre-André Baumgartner



# COURSE D'ENDURANCE, JEU DU MOT-CODE AVEC DES PODOMETRES

Tout le monde le sait, l'endurance n'est pas chose aisée spécialement pour nos chères têtes blondes. Le principe est d'arriver à les divertir et changer leurs pensées au moment de la course. D'où l'idée du mot-code (emprunté à l'émission de Fort Boyard, il est vrai) et de l'utilisation d'un podomètre pour chaque élève :

A l'aide d'indices donnés toutes les minutes, retrouver le mot-code (**en gras**) correspondant (le plus sympa est que les élèves se mettent par deux et puissent ainsi discuter tout au long du parcours) et faire le compte des pas à la fin de la leçon :

AUTOROUTE – CIRE – GOÛT – CAPSULE – PET – LIÈGE – VAUDOIS –  
TIRE = **BOUCHON**

ROUGE – COLLE – VENDREDI – BANC – QUEUE – AVRIL – SCIE –  
PERCHES = **POISSON**

ECOLE – PAS – PIED – MONTAGNE – VITESSE – LÉVRIER – RELAIS –  
COMMISSIONS = **COURSE**

AIGUILLE – PAPILLON – OUTIL – SILENCE – INSTANT – SOIXANTE –  
COCOTTE – DOUZE = **MINUTE**

ROI – ÉCHEC – ENTONNOIR – CHEVAL – MONDE – AMOUR –  
HISTOIRE – ASILE = **FOU**

...Et la liste est encore longue, à laisser à l'imagination de l'enseignant...ou des élèves ! Bonne course

FB, septembre 2010

CB, SEPS, juillet 2019

# Activités en plein air avec les podomètres



La plupart des activités qui se font en salle peuvent également se pratiquer en plein air en tout cas dans les domaines COURIR VITE, COURIR LONGTEMPS, SAUTER, ET JOUER.

Le cadre peut varier pour les activités extérieures ; on peut sortir dans le préau, sur un terrain de sport, le long de la rivière, dans la forêt etc....

La maîtrise de la classe est plus difficile en plein air à cause de l'espace, du bruit, du regard des autres entre autres. Mais cela vaut la peine de s'aventurer hors de la salle de gymnastique, cela donne une autre dimension et procure beaucoup de plaisir aux élèves. Les podomètres vont aussi donner une motivation supplémentaire pour les élèves au niveau du comptage des pas.

## Sur le terrain ..... Entraîner le sens de l'orientation

### Les photos

Les élèves doivent retrouver l'endroit où a été prise une photo donnée. Ils notent sur un plan de l'endroit, l'emplacement de l'objet.

Suivant la surface de l'emplacement, on photographiera des endroits plus ou moins grands, des petits objets, des vues plus larges, des lignes sur un terrain etc...

Matériel : Photos, plans, crayons

#### *Variantes possibles :*

- Noter d'une croix l'endroit.
- Noter d'une flèche la direction dans laquelle a été prise la photo.
- Faire un parcours avec 2, 3, 4 photos et noter le parcours sur le plan.
- Donner une photo et un objet à l'élève A. Tâche : aller cacher l'objet à l'emplacement sur la photo. L'élève B va ensuite rechercher l'objet avec la photo que lui donne l'élève A.
- Mémoriser l'endroit sur la photo et aller le retrouver sans la photo.

### Suivre un trajet

A) Placer 4, 5, 7 cônes ou piquets sur un terrain. Préparer des cartes avec des parcours qui tournent autour des piquets. Plusieurs variantes possibles.

- Effectuer un parcours par 2
- Par 2, donner à un élève A un parcours qu'il doit faire en courant, B contrôle avant de faire de même.
- Mémoriser le parcours et le faire sans la carte, le camarade contrôle.

Matériel : Cartes avec parcours, piquets

B) Placer des cônes multicolores sur le terrain. Consigne : rejoindre deux points en passant par x cônes rouges, en alternant 5 cônes rouges et 5 cônes bleus, en alternant 4 couleurs et 20 cônes. On doit arriver au point final en ayant respecté la consigne. Peut se faire par 2, A fait le parcours, B contrôle.

### La dictée

Préparer une feuille avec un parcours décrit de 10 – 20 étapes. Envoyer les élèves seuls ou à plusieurs effectuer ce parcours. Mettre un accent de précision et de temps.

Variante : A chaque étape placer une lettre ; l'ensemble des lettres permet de former une phrase.

Placer des lettres inutiles à certains endroits pour perturber les élèves

Matériel : Feuilles avec texte descriptif, lettres autocollantes.

# Activités en plein air avec les podomètres



La plupart des activités qui se font en salle peuvent également se pratiquer en plein air en tout cas dans les domaines COURIR VITE, COURIR LONGTEMPS, SAUTER, ET JOUER.

Le cadre peut varier pour les activités extérieures ; on peut sortir dans le préau, sur un terrain de sport, le long de la rivière, dans la forêt etc....

La maîtrise de la classe est plus difficile en plein air à cause de l'espace, du bruit, du regard des autres entre autres. Mais cela vaut la peine de s'aventurer hors de la salle de gymnastique, cela donne une autre dimension et procure beaucoup de plaisir aux élèves. Les podomètres vont aussi donner une motivation supplémentaire pour les élèves au niveau du comptage des pas.

## Sur le terrain ..... Entraîner le sens de l'orientation

### Les photos

Les élèves doivent retrouver l'endroit où a été prise une photo donnée. Ils notent sur un plan de l'endroit, l'emplacement de l'objet.

Suivant la surface de l'emplacement, on photographiera des endroits plus ou moins grands, des petits objets, des vues plus larges, des lignes sur un terrain etc...

Matériel : Photos, plans, crayons

#### *Variantes possibles :*

- Noter d'une croix l'endroit.
- Noter d'une flèche la direction dans laquelle a été prise la photo.
- Faire un parcours avec 2, 3, 4 photos et noter le parcours sur le plan.
- Donner une photo et un objet à l'élève A. Tâche : aller cacher l'objet à l'emplacement sur la photo. L'élève B va ensuite rechercher l'objet avec la photo que lui donne l'élève A.
- Mémoriser l'endroit sur la photo et aller le retrouver sans la photo.

### Suivre un trajet

A) Placer 4, 5, 7 cônes ou piquets sur un terrain. Préparer des cartes avec des parcours qui tournent autour des piquets. Plusieurs variantes possibles.

- Effectuer un parcours par 2
- Par 2, donner à un élève A un parcours qu'il doit faire en courant, B contrôle avant de faire de même.
- Mémoriser le parcours et le faire sans la carte, le camarade contrôle.

Matériel : Cartes avec parcours, piquets

B) Placer des cônes multicolores sur le terrain. Consigne : rejoindre deux points en passant par x cônes rouges, en alternant 5 cônes rouges et 5 cônes bleus, en alternant 4 couleurs et 20 cônes. On doit arriver au point final en ayant respecté la consigne. Peut se faire par 2, A fait le parcours, B contrôle.

### La dictée

Préparer une feuille avec un parcours décrit de 10 – 20 étapes. Envoyer les élèves seuls ou à plusieurs effectuer ce parcours. Mettre un accent de précision et de temps.

Variante : A chaque étape placer une lettre ; l'ensemble des lettres permet de former une phrase.

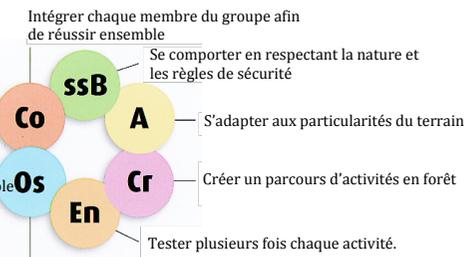
Placer des lettres inutiles à certains endroits pour perturber les élèves

Matériel : Feuilles avec texte descriptif, lettres autocollantes.

# Plein air



Oser se déplacer dans un environnement différent de l'école



*La responsabilité est grande, mais l'expérience digne d'être vécue.*

- ✓ Connaître les lieux, la météo, les dangers locaux
- ✓ Avoir une petite trousse de secours
- ✓ Même sans matériel, bien définir les limites du terrain de jeu aux élèves en spécifiant les zones interdites
- ✓ Habits et contrôle anti-tique après passage en forêt. Site pouvant servir de référence : <http://www.latique.ch>

*Dans le terrain, les élèves veulent avant tout jouer, sauter, lancer, etc, et non apprendre des techniques.*

**Podomètres : Nombreuses idées pour permettre aux élèves de se rendre compte qu'en étant dehors on peut effectuer de très nombreux pas.**

**Matériel :**

**Chaque élève doit avoir son propre podomètre.**

**Variantes :**

- on peut additionner tous les pas de la leçon
- on peut remettre le podomètre à zéro après chaque jeu effectué.

## Sans matériel

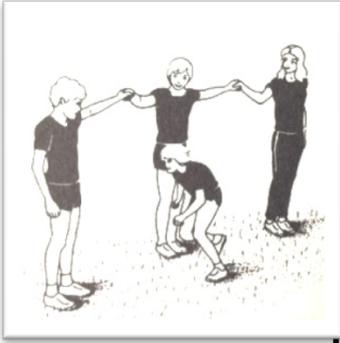
## Sur le chemin et sur la place

### Le robot

A dirige le "robot" B. Si A touche l'épaule droite de son robot, celui ci fait un quart de tour à droite. Un toucher sur la tête signifie: stop; une petite tape dans le dos signifie: marche arrière ... A dirige son robot de manière à éviter les collisions avec les murs et avec les autres robots.

• Par trois: un enfant dirige deux "robots" posés à une distance réduite et court d'un robot à l'autre pour essayer de les guider l'un vers l'autre et pour en fin de compte les faire se rencontrer.

!!!! Adapter la vitesse et la démarche des "robots" aux conditions locales. !!!! Laisser les enfants définir le mode de déplacement du "robot".



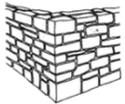
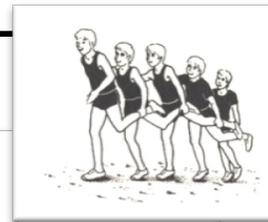
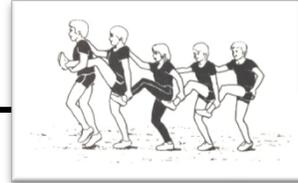
### Courir sur le chemin

En colonne par 2 à 1 mètre d'écart, les 2 derniers remontent la colonne en :

- Passant sous le pont central (prise les mains intérieures)
- Slalomant entre ses camarades humain (sous forme de défi), départ donné par le MEP
- Sprintant en ligne droite (idem)
- Passant par-dessus les barrières (à croupi, sans se tenir les mains !). Modéré la vitesse

### Sautiller

Sauter par dessus le banc : un élève accroupi l'autre saute par dessus  
Sautiller à cloche-pied et en colonne  
sautiller à cloche-pied par deux



### Emmurer

Dans une zone déterminée, courir librement, à l'énoncer du prénom d'un élève, les autres tentent de le cerner en se groupant autour de lui.

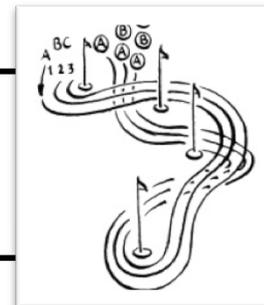
### Les espions

Envoyer une moitié de la classe se cacher sur un tronçon de chemin à parcourir avec la consigne que leur tête doit être visible.

Ensuite, envoyer le reste de la classe un par un toutes les 10 secondes du point A au point B (tronçon sur lequel le reste de la classe s'est caché).

Les enfants qui parcourent le tronçon doivent essayer de remarquer leur camarade et leur faire un petit signe. A la fin du parcours, on compte les points, qui a vu le plus d'espion ?





## Course boule de neige

par groupe de 4. A réalise un tour du circuit prévu, au 2e tour il emmène B, puis C et D. A la fin du 4e tour A s'arrête, au tour suivant B s'arrête, puis C, et enfin D. Les groupes peuvent courir en se donnant la main ou en tenant une corde à sauter.

## Avec matériel

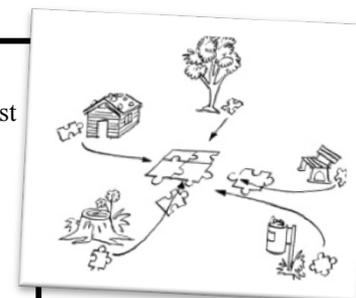
### Course au puzzle

Deux puzzles comportant le même nombre de pièces sont nécessaires: les enfants du groupe A répartissent les pièces du puzzle dont le dos est marqué d'un A, ceux du groupe B celles marquées d'un B dans un secteur qui leur est attribué.

Le groupe A va chercher les pièces B et vice-versa. Lequel des deux groupes aura-t-il terminé son puzzle en premier?

- Une seule pièce à la fois par enfant.

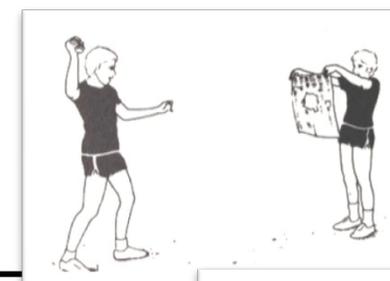
!!!! Les secteurs de recherche doivent être libres de tout danger. Ceci est valable pour tous les jeux de course et de recherche.



### Torero – Olé!

B tend un *journal* à A comme s'il était un toréro. A fonce sur le "drap rouge" et "l'encorne" sans le déchirer.

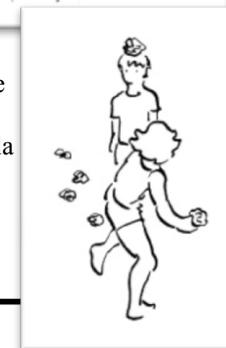
- Les enfants posent le journal sur la poitrine, sur les avant-bras ou sur les paumes des mains. Ils essaient de courir sans tenir le journal avec les mains et sans que celui-ci ne tombe.
- Réduire la surface du journal en le pliant.



### Guillaume Tell

Des boules de *papier de journal* sont des projectiles faciles à lancer et inoffensifs. A essaie d'attraper dans une double page de journal la boule lancée par B.

- La page se froisse peu à peu, les enfants la transforment en une "pomme" qu'ils essaient de maintenir en équilibre sur leur tête. A essaie d'atteindre la pomme posée sur la tête de B. Mérite-t-il son nom de Tell?
- A tient une feuille de journal dans laquelle il a découpé un trou (cible), B essaie de lancer sa boule de papier à travers.
- Simuler une bataille de "boules de neige".





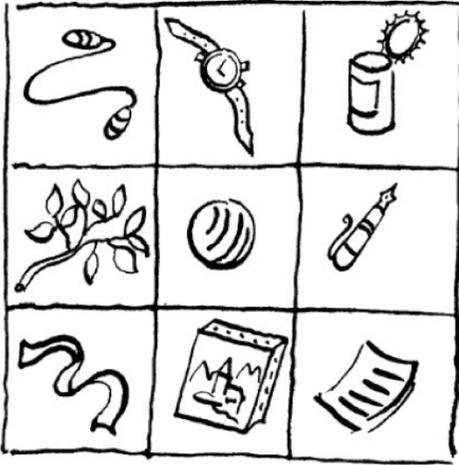
### Le cercle de feu

En cercle, se tenir par les épaules autour d'une zone interdite (cercle de cailloux, feuilles...). Puis tenter d'obliger un des camarades à poser un pied dans la zone.

### Course-mémoire

Par groupes de trois, les enfants essaient de mémoriser un certain **nombre d'objets et leur emplacement sur une grille** située à une distance d'env. 25 m. A tour de rôle, ils courent en direction d'une case, retournent vers leur équipe et indiquent l'emplacement des différents objets sur une **grille vierge**. S'il en manque un ou s'ils ont un doute, les enfants font demi tour pour vérifier. Quel groupe pourra-t-il reproduire fidèlement chaque case?

- Utiliser des dessins à la place des objets. Les enfants les reproduisent sur une feuille de papier de manière à pouvoir les reconnaître.
- Poser un calcul dans chaque case. Les enfants écrivent la réponse dans la case correspondante sur leur grille de contrôle.
- Des mots remplacent les calculs. Il s'agit, dans un premier temps, de les reproduire dans les bonnes cases, puis de les aligner de manière à obtenir une phrase répondant à une question ou la solution à une énigme.
- Courir et lancer: Le groupe A réalise un tour de circuit composé de trois postes: 1. Renverser toutes les quilles 2. Lancer toutes les balles dans un caisson suédois 3. Atteindre des numéros fixés à une paroi avec des balles de tennis. Rejoindre l'arrivée aussitôt que la somme des numéros atteints dépasse 45. Pendant ce temps, l'équipe B essaie de marquer des points en sautant à la corde (1 point par saut) ou en se passant une balle (1 point par passe). Changer les rôles.



### Trow golf

Nous construisons un "green de golf" pour lancer. Dans un grand pré, une clairière, en forêt, installer 9 cibles à atteindre et fabriquées à l'aide de **bidons, de boîtes de conserve, etc**. Les enfants essaient d'atteindre ces cibles en partant d'une ligne de départ et en utilisant le moins de lancers possible. Déterminer év. Le nombre de lancers idéals pour chaque "trou". Les enfants utilisent **des balles (tennis, lancer...)**. Tenter d'améliorer son record lors d'une 2ème, voire d'une 3ème journée. Installer des pancartes aux endroits de croisements avec d'autres pistes.

- Utiliser des objets volants: frisbee, balle voltigeuse, boules de papier de journal ...



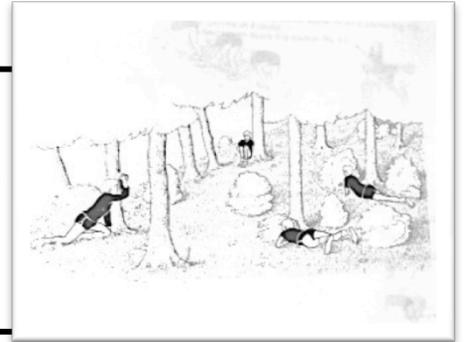
# Dans la forêt

## Sans matériel

### Cache-cache 3 pas

Le compteur se met au milieu de l'aire de jeu. Ils ferment les yeux et décompte de 15 à 0 à haute voix. Pendant ce temps, les autres vont se cacher. Quand il a terminé, il fait 3 grands pas et regarde s'il aperçoit quelqu'un. S'il trouve quelqu'un il l'annonce.

L'élève trouvé réalise une tâche avant de pouvoir revenir dans le jeu au tour suivant : celui qui a été trouvé le moins souvent gagne la partie



### La cache à rebours

Envoyer un élève se cacher. Ses camarades le cherchent et lorsqu'ils le trouvent, ils se cachent avec lui. Qui sera le premier à découvrir la cachette ? Le dernier à chercher ou pas trouvé après x minutes ? !!!!! Délémiter le terrain de jeu.

*Variante* : un seul chercheur qui siffle env. toutes les 30 secondes. A ce signal, les enfants doivent changer de cachette.

### Arbres refuge

Dans un espace déterminé on nomme un ou plusieurs chasseurs qui doivent attraper leurs camarades. Ceux-ci sont en sécurité lorsqu'ils touchent **un arbre**. Celui qui est touché devient chasseur. Attention prévoir un espace bien délimité, n'autoriser qu'un élève par arbre (refuge) et adapter le nombre de chasseur et d'arbre en fonction du milieu.

### Changer d'arbre

2 ou plusieurs chasseurs. Les autres élèves se répartissent au pied de **quelques arbres**. Au signal, ils essaient de changer d'arbre sans être touchés. Celui qui est touché change de rôle.



### Le grand chef Indien "Sitting Bull"

Les chefs indiens et les squaws sont assis en tailleur, torse redressé et bras croisés, sur différentes souches de la forêt. Ils "méditent" les yeux fermés, en restant à l'écoute de tout ce qui se passe autour d'eux. Les autres enfants tentent de s'approcher silencieusement pour pouvoir toucher leur tête et ainsi devenir chef ou squaw à leur place. Cependant, si le chef ou la squaw désigne un Indien du doigt sans ouvrir les yeux, ce dernier doit reculer de trois pas.

Variante en posant *des pives* autour du chef et les autres doivent venir les subtiliser en silence.

## Petit matériel, branches et...

### Conduire un aveugle

A conduit B (yeux fermés) sur un chemin forestier en le tenant par la main. B compte ses pas ou essaie de mémoriser la durée du trajet jusqu'au point d'arrivée. A y dépose un signe, puis reconduit l'"aveugle" au point de départ. B enlève son *bandeau*, essaie de refaire le parcours et de s'arrêter au bon endroit. De combien de longueurs de pieds dévie-t-il? Changer les rôles.

- A la montée, à la descente, en arrière ...
  - A travers la forêt, en contournant des arbres ...
- !!!!!! Indiquer la distance maximale.



### Le motocross

Créer un parcours de cross à parcourir en courant en posant au sol des *branches ramassées*, *les sacs* et en utilisant les formes du terrain.

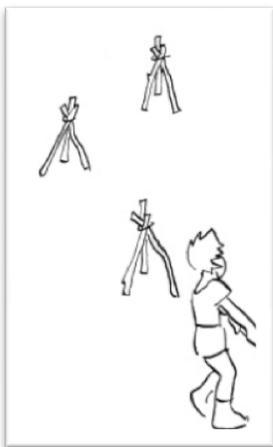
### Feu-eau-tremblement de terre

Les enfants marchent, courent, sautillent librement et effectuent certaines tâches à un signal donné: "Au feu!" = s'emparer rapidement d'un "tuyau" (*branche*) ; "Inondation!" = se réfugier sur une "île" (troncs, souches...); "Tremblement de terre!" = se coucher immédiatement sur le sol (à plat ventre ou sur le dos).

- Réagir d'après des symboles.



## Construction



### Tipi

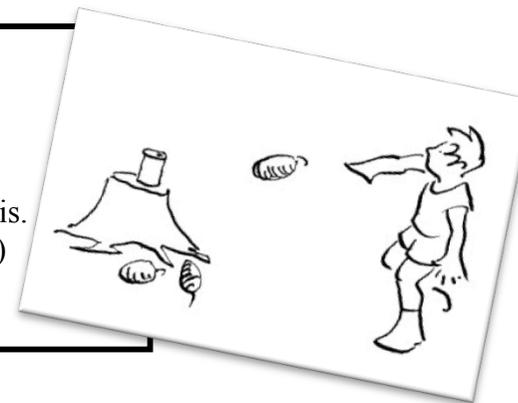
Pour construire leurs tentes, les Indiens ramassent de *longues branches*. Par trois, ils les appuient les unes contre les autres et les recouvrent de peaux (ne pas arracher les branches des arbres ou des buissons!).

- Viser son propre tipi avec des pierres, des pives.
- Jeu de poursuite: ceux qui se trouvent dans les tipis ne peuvent pas être attrapés. Si un enfant se réfugie dans un tipi déjà occupé, celui qui s'y trouvait auparavant doit s'enfuir.
- Course autour des tipis: tous les enfants courent de tous les côtés autour des tipis. Ceux qui sont fatigués peuvent se reposer un peu dans un tipi. Quel petit Indien se reposera le moins?
- Cris d'Indiens: tout en courant, les enfants poussent le cri qu'ils ont secrètement défini à l'intérieur des tipis.

### Vise qui peut

Les enfants ramassent des *pives* ou des morceaux de bois pour lancer sur des arbres ou sur d'autres *cibles* (possibilité d'utiliser des tipis comme ci-dessus pour cible).

- Viser une souche ou lancer le morceau de bois le plus loin possible.
- Course d'obstacles: atteindre l'arrivée sans marcher sur une seule pive ou sur un seul morceau de bois.
- Ne marche pas dessus: par deux, en se tenant par les mains: qui peut tirer ou pousser l'autre et le (la) faire marcher sur une pive?
- Bowling: piquer neuf morceaux de bois dans le sol et essayer de les renverser en leur tirant dessus.



### Mikado en forêt

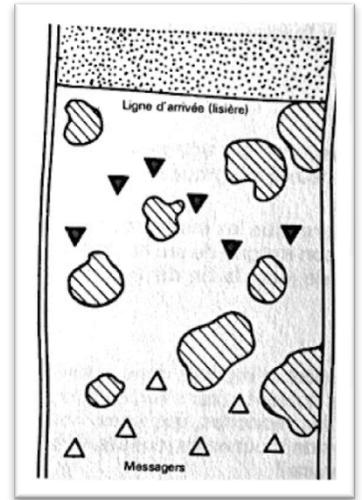
Les enfants choisissent et ramassent *les branches* les plus *droites* qu'ils puissent trouver. Puis forment des tas comme au mikado...

- Qui arrive à prendre le plus de branches?
- Si un enfant fait bouger le tas de baguettes au moment où il essaie d'en retirer une, il doit faire un tour de circuit avant de pouvoir rejouer.

Variante : Des points sont marqués sur chaque baguette à l'aide de ficelles, de papier collant ou en y gravant des anneaux avec une pierre.

### Le messager

Donner **un message** à un groupe qui doit le transporter de l'autre côté de la zone de jeu sans se faire attraper par l'équipe qui défend. Aux élèves de trouver une stratégie. Chaque messager attrapé doit donner son bout de message. Si l'équipe qui défend arrive à reconstituer le message complet elle a gagné.



### Le code de l'agent secret

Chaque enfant reçoit une **carte avec un code dessus** (1245A). Il la fixe **avec un élastique sur son front**. Pendant un temps défini, il va ensuite essayer de relever sur **un papier** le plus de code d'autres agents secrets sans se faire voir.

Pour compter les points, chaque code correct relevé rapporte 1 point mais chaque fois que son code a été vu, l'agent secret perd 1 point.

Exemple : *Alain a relevé 12 codes corrects.*

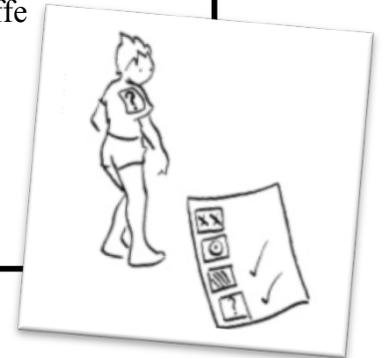
*Son code a été relevé par 9 autres agents.*

### Qui suis-je?

Coller **un numéro, une lettre ou un symbole quelconque sur l'épaule** de chaque enfant. Distribuer ensuite à chacun une feuille de papier sur laquelle figurent *tous les symboles*. A chaque fois qu'un enfant en reconnaît un chez un autre enfant, il le biffe sur sa liste. Quel est le mien?

!!!! Peut aussi faire l'objet d'une variante d'un jeu de recherche.

Symboles: oiseaux, animaux, fruits, légumes ...; définir en commun les règles du jeu.



# Ce document est idéal pour amener les élèves à bouger plus lors des récréations.

Porter un podomètre augmente encore plus la motivation des élèves !



## animation des préaux scolaires



### Règlement de mise à disposition du matériel de marquage

- Le matériel selon la liste ci-après est mis à la disposition des communes vaudoises
- Le prêt est gratuit; les produits de peinture sont à la charge de la commune
- Le matériel doit être réservé au préalable auprès du Service EPS
- La durée de l'emprunt est fixée raisonnablement (1 à 2 semaines)
- L'emprunt peut être fait pour un ou plusieurs jeux
- L'enlèvement et la restitution du matériel sont assurés par la commune, le matin des jours convenus
- Le matériel doit être rendu propre et en bon état
- Les règles de jeu peuvent être obtenues sur simple demande ou téléchargée de notre site.

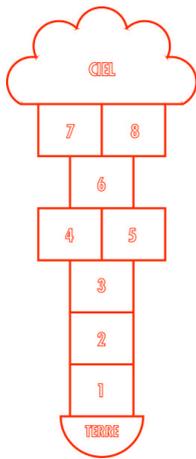
### Matériel disponible

1 pistolet électrique

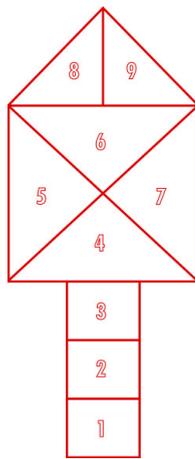
7 chablons (37 plaques de 100x150 cm.)

1. Ciel et terre (4 plaques)
2. Le courrier (4 plaques)
3. L'escargot (6 plaques)
4. Le chemin des chiffres et des lettres (10 plaques)
5. Ciel et enfer (5 plaques)
6. Le ruisseau (4 plaques)
7. Le charret (4 plaques)

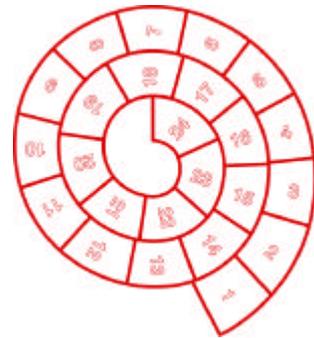
Annexe: schéma des jeux



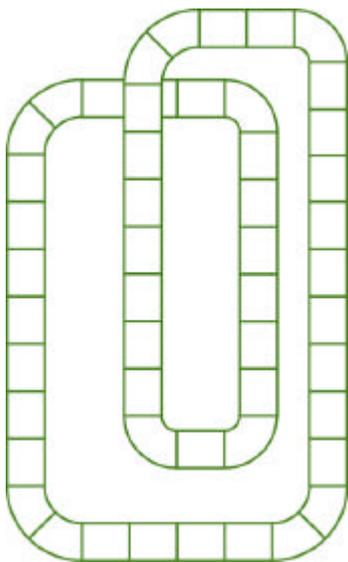
Ciel et terre  
Env. 400 x 150 cm



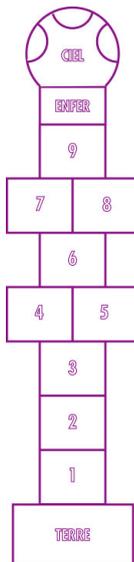
Le courrier  
Env. 400 x 150 cm



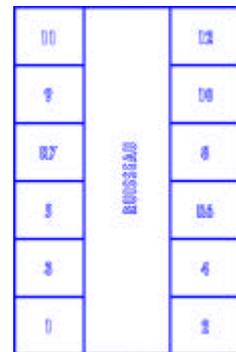
L'escargot  
Env. 300 x 300 cm



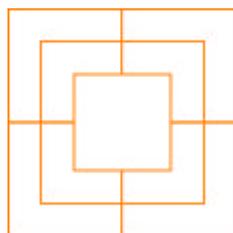
Le chemin des  
chiffres et des lettres  
Env. 300 x 500 cm



Ciel - terre et l'enfer  
Env. 500 x 150 cm



L'eau  
Env. 300 x 200 cm



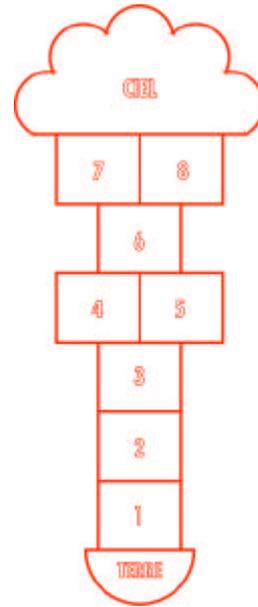
Charret (moulin)  
Env. 200 x 200 cm

## Le ciel et la terre

A.  
Le joueur se tient dans la case "terre" et jette son caillou dans la case 1. Il saute ensuite sur une jambe dans cette case, se baisse, ramasse la pierre sans se relever et saute en arrière dans la case "terre". Il lance ensuite le caillou dans la case 2 où il saute sans passer par le 1, jette le caillou sur "terre", revient, et ainsi de suite jusqu'à 9. Il peut se reposer au "ciel". Le retour sur "terre" se déroule de la même manière.

B.  
On jette le caillou sur 1. Le joueur saute sur un pied et pose le caillou sur sa chaussure; il peut alors se tenir sur les deux pieds. Il revient précautionneusement à "terre" sans toucher de ligne et sans faire tomber le caillou. Ainsi de suite jusqu'au "ciel" et retour.

C.  
Jeter le caillou sur 1. Le joueur saute (sur un pied) et, de la pointe du pied, pousse le caillou sur "terre". De là, on jette le caillou sur la case 2 où on se rend à cloche-pied, on le repousse à la case 1 puis à la "terre", et ainsi de suite jusqu'au "ciel" et retour.



Ciel et terre

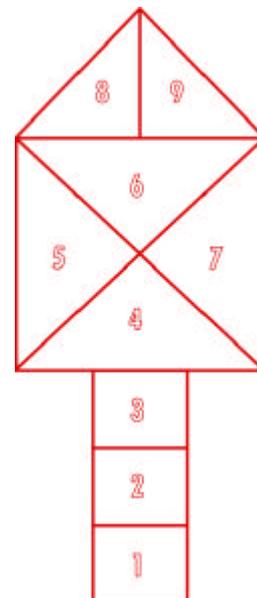
## Le courrier

A.  
Sauter à pieds joints sur les cases de 1 à 9, aller et retour.

B.  
– Sur un pied de 1 à 4  
– Simultanément un pied sur 5, l'autre sur 6  
– Sur un pied sur 7  
– Simultanément un pied sur 8 et sur 9  
– Demi-tour sur place en sautant (retomber sur 8 et 9)

C.  
– Sauter sur place et se retrouver jambes croisées sur 8 et 9  
– Sur un pied sur 7 et 6  
– Simultanément un pied sur 5 et l'autre sur 4  
– Retour à 1 sur un pied

D.  
Sauter de 1 à 9 et retour, avec arrivée jambes croisées sur 5 et 6 puis sur 8 et 9



Le courrier



## L'escargot

Remarque générale:

Peindre les chiffres au sol. Les enfants devraient pouvoir déterminer eux-mêmes quelles sont les aires de repos, et les colorier à la craie. A côté du modèle, on dessinera d'autres escargots sans chiffres définitifs. Ainsi, les enfants pourront imaginer d'autres jeux.

A cloche-pied:

On peut se reposer toutes les 6 ou 8 cases (à déterminer en fonction de l'âge des participants). Celui qui a le moins utilisé cette possibilité a gagné. Avant de commencer le jeu, on décide si le retour se fait ou non sur le même pied.

### Jeu de l'oie dans l'escargot

Jeu de dés pour 3 participants.

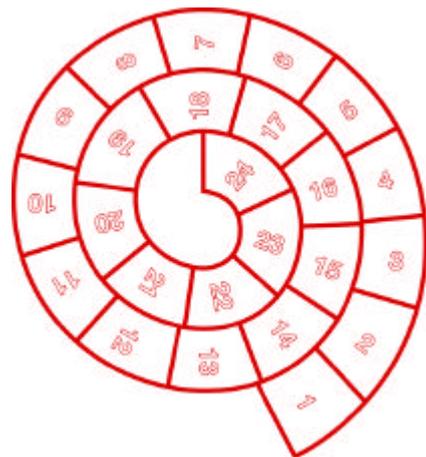
Matériel:

- Dés en mousse
- Figurines au choix

Chaque joueur reçoit de 1 à 4 figurines. Lorsqu'on jette un 6, on peut commencer. Les cases 6, 12 et 18 sont protégées: on ne peut expulser la figurine qui s'y trouve déjà.

A gagné le joueur:

- qui a le plus de figurines au centre
- qui est le plus avancé au terme de la récréation.



**L'escargot**

## Le chemin des chiffres et des lettres

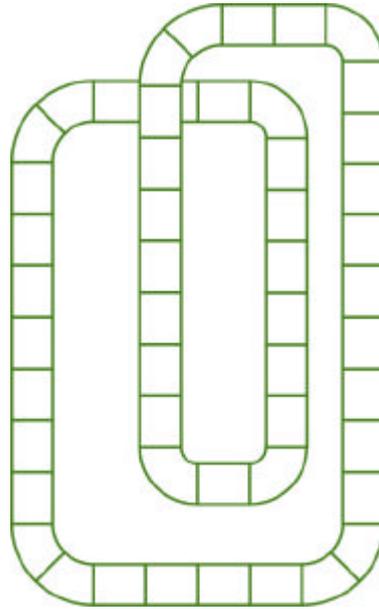
Ce jeu permet aux enfants d'imaginer une foule de variations. On s'abstiendra donc de peindre au sol des lettres définitives.

Déterminer aléatoirement des lettres.

- Qui pourra, en sautant, créer le mot le plus court, le mot le plus long?
- Qui pourra créer 3 mots avec la même initiale?

Déterminer aléatoirement des chiffres.

- Qui peut créer le plus grand nombre de 3 chiffres?
- Qui fait la plus grande addition?
- Etc.



Le chemin des chiffres et des lettres

## Le ciel, la terre et l'enfer

A.

Le joueur se tient dans la case "terre" et jette son caillou dans la case 1. Il saute ensuite sur une jambe dans cette case, se baisse, ramasse la pierre sans se relever et saute en arrière dans la case "terre". Il lance ensuite le caillou dans la case 2 où il saute sans passer par le 1, jette le caillou sur "terre", revient, et ainsi de suite jusqu'à 9. Il peut se reposer au "ciel". Le retour sur "terre se déroule de la même manière.

B.

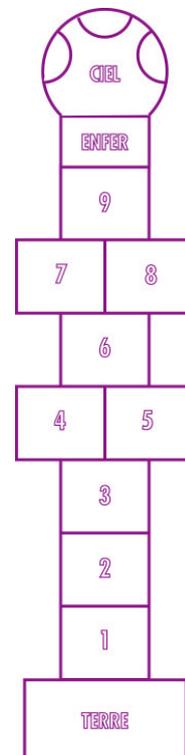
On jette le caillou sur 1. Le joueur saute sur un pied et pose le caillou sur sa chaussure; il peut alors se tenir sur les deux pieds. Il revient précautionneusement à "terre" sans toucher de ligne et sans faire tomber le caillou. Ainsi de suite jusqu'au "ciel" et retour.

C.

Jeter le caillou sur 1. Le joueur saute (sur un pied) et, de la pointe du pied, pousse le caillou sur "terre". De là, on jette le caillou sur la case 2 où on se rend à cloche-pied, on le repousse à la case 1 puis à la "terre", et ainsi de suite jusqu'au "ciel" et retour.

D.

Si le caillou tombe sur la case "enfer", le joueur est éliminé; d'autres variantes sont envisageables



Ciel, terre et enfer

## L'eau

Règles du jeu:

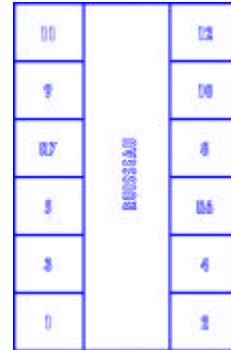
Le joueur lance son caillou sur 1. Comme il faut sauter par-dessus les cases où se trouve le caillou, il saute sur 2, 3, etc., jusqu'à 10. Au retour, il prend le caillou pour le lancer ensuite sur 2, etc. On peut poser les pieds sur les surfaces qui portent un R (repos).

Le joueur doit recommencer depuis le début quand:

- il touche une ligne
- il saute dans une case où se trouve le caillou
- il oublie de ramasser le caillou avant de sauter par-dessus la case où il se trouvait.

Variante pour terminer:

Chaque joueur saute les yeux fermés (ou bandés) sans tomber dans l'eau et sans toucher les lignes (élimination).



**Le ruisseau**

## Jeu du Moulin (marelle assise, charret)

Se joue à deux, avec 9 pions en 2 couleurs.

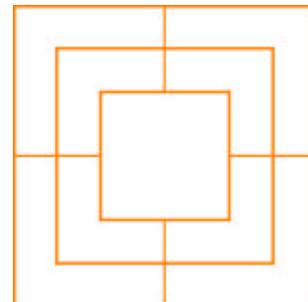
Les joueurs posent un pion à tour de rôle en essayant de faire un "moulin" (exemple A et B), ou bien d'empêcher l'adversaire de faire un "moulin" en interposant des pions.

Lorsqu'un joueur réussit à faire un "moulin", il peut prendre n'importe quel pion de l'adversaire, sauf les pions qui forment un "moulin".

Puis chaque joueur essaie de faire le plus grand nombre de "moulins" (simples ou double, voir exemple C) et de prendre les pions adverses.

Lorsqu'un joueur n'a plus que 3 pions, il peut "sauter", c'est-à-dire placer un pion sur n'importe quel point inoccupé. A ce moment du jeu, il doit encore essayer de faire un "moulin" et de détruire celui de l'adversaire. Le joueur qui n'a plus que 2 pions est battu.

Une partie peut être gagnée en encerclant l'adversaire si près qu'il finit par ne plus pouvoir bouger.



**Le charret**

