

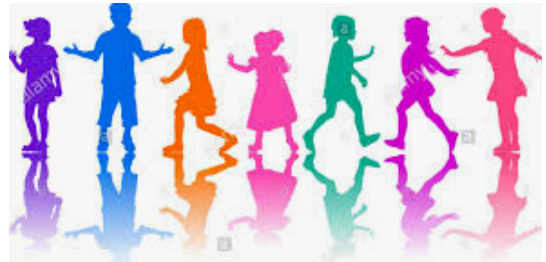


animation EPH 2020

J. By Jaccard

**BUT :** Promouvoir le MOUVEMENT pendant les cours. Associer le travail intellectuel à la motricité pour :

- optimiser les processus cérébraux
- parer aux coup de fatigue
- capter à nouveau l'attention
- introduire un rythme



**UTILISATIONS POSSIBLES EN CLASSE :**

- Rituel quotidien : pour commencer ou finir la journée (suite de mouvements, jeu).
- Atelier(s) : annexe(s) où tous doivent passer pendant la journée.
- Moments choisis : par l'enseignant pour capter l'attention, détendre, casser le rythme, recréer une cohésion, ...
- Adaptations dans la classe : rangements en hauteur ou en bas – chemin d'équilibre, de marelle pour aller au pupitre, lavabo – attente, lecture, chant en équilibre sur 1 pied, ...)
- Poste(s) fixe(s) : pendant une durée déterminée, avec défis ou progression à réaliser (jonglage, gainage, lancer-rattraper, corde, équilibre, ...)
- Devoirs : à la maison
- A la récréation : utilisation de petit matériel, traçage au sol, ...
- ..... et encore toutes vos idées géniales !!

**NE PAS AVOIR PEUR DE :**

- utiliser les moyens déjà en place (gomme, crayon, table, chaise, ...)
- être répétitif, créer des (bonnes) habitudes et adapter, changer, ajouter peu à peu.

**NE PAS OUBLIER :**

de varier les domaines (souplesse, coordination, respiration/détente, renforcement...)

Le tout à adapter à votre enseignement. Un peu vaut mieux que rien du tout ...  
Alors, « on the move ! »

Choisissez vous-même vos domaines :  
pause stimulante ou relaxante, apprentissage en mouvement.

RECHERCHER   CONNEXION   LISTE DE FAVORIS

**L'école bouge**  
Un engagement de Swiss Olympic

**Tout sur « L'école bouge »**  
→ VERS LA VIDÉO EXPLICATIVE

RETOUR À L'ÉCOLE   EN ÉQUILIBRE   TOUT SUR « L'ÉCOLE BOUGE »

PAUSE **STIMULANTE**   PAUSE **RELAXANTE**   APPRENTISSAGE **EN MOUVEMENT**   → **TOUS LES EXERCICES**

## Commander des produits

Vous pouvez effectuer une commande par classe et par année scolaire. La commande est limitée à un article maximum par élève. Pour des raisons de coût, nous ne pouvons pas livrer les articles en plusieurs fois.

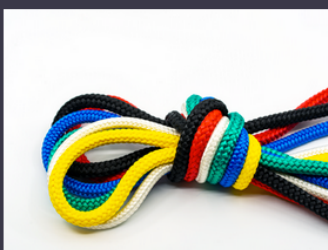


### Footbags

Les footbags sont d'activités : on peut les lancer, les attraper, les maintenir en équilibre, jongler avec, etc.

Les trois valeurs olympiques « Amitié », « Respect » et « Excellence » ou le logo de « L'école bouge » sont imprimés sur les balles.

Couleurs : bleu, jaune, noir, vert, rouge  
(les footbags sont livrées assorties)  
Diamètre : env. 5,5 cm  
Poids : 40 à 45 grammes



### Corde de gymnastique

Les cordes de gymnastique universelles peuvent être utilisées non seulement pour le saut à la corde, mais aussi pour des exercices d'étirement, des jeux d'adresse et bien d'autres choses encore.

Couleurs : blanche, bleu, jaune, noir, vert, rouge  
Longueur : 280 cm  
Diamètre : 9 mm  
Matériau : polypropylène

# Leysin 2021



J. Berney Jaccard



## APPRENTISSAGES EN MOUVEMENT

1. Aller chercher l'information (fiches placardées en différents endroits de la classe). Revenir à sa place pour recopier ou répondre.

- vocabulaires
- géo/histoire
- math (calculs, livrets, problèmes)
- ...



2. Adopter une position selon la réponse :

- debout sur un pied = oui / der / masculin / son « u »
- en appui sur les mains sur la table = non / die / féminin / pas le son « u »
- au sol, sur 3 pattes = ne sais pas / das / pluriel

3. Se déplacer avec chacun une carte. Se regrouper par :

- thèmes
- résultats de calculs/livret
- se mettre dans l'ordre pour recréer une liste (jours semaine, mois, résultats calculs, ..)



4. Dans les escaliers. Un interrogateur. Monter une marche par réponse juste.

## ACTIONS SIMULTANÉES

1. Seul (lecture ou révision) ou par 2 (interrogation-réponse).

- jongler /lancer-rattraper
- sauter à la corde
- suivre un circuit au sol (scotch, corde)
- rolla-bolla, vélo d'appartement, ...
- escalier
- ....

2. infos au TN, avec main Droite, Gauche, 2 (ou genoux), lever le bon membre selon ce qu'on lit (son, déterminant, lettre, ..).

Niv+ inverser les bras Droite/Gauche

# Jeux dans les

J. Berney Jaccard 2021

# escaliers

L'école bouge

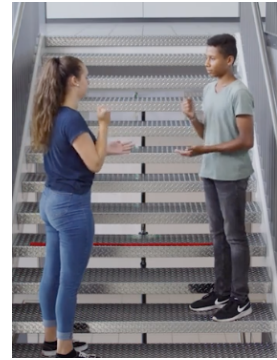
Un engagement de la swiss olympic

## **Jeu de l'échelle** BUT : être le 1<sup>er</sup> en haut

- ° groupes de 3-5
- ° (chacun un dé)

Monter le nombre de marche/s (ou la ½) indiquée/s par le dé.  
Mais seul celui qui a le plus grand nombre peut monter.

Aussi : « feuille-caillou-ciseaux », « pile-face », « zig-zag-zoug », ....



## **Relais** BUT : être le 1<sup>er</sup> duo en haut

- ° groupes de 2 (x2 ou plus selon la largeur de l'escalier)
- ° un objet par duo (boule papier, footbag, balle jonglage, ..)

A lance/pose l'objet s/marche 1, B monte s/marche 1 et renvoie l'objet à A  
A lance/pose l'objet s/marche 2, B monte s/marche 2 et renvoie l'objet à A  
Idem sur marche 3, 4, ...jusqu'en haut.



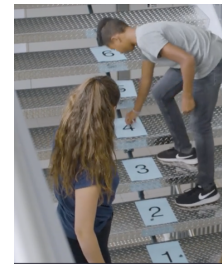
## **Jeu du 6** BUT : être le 1<sup>er</sup> à se débarrasser de tous ses objets

- ° groupes de 3-5
- ° 5 objets chacun (boules papier, cailloux, ..)
- ° 1 dé par groupe
- ° marches numérotées de 1 à 6 (feuille, craie)

Rouler le dé et déposer 1 objet à la fois s/la marche correspondante.

*Attention* : il ne doit toujours y avoir qu'un seul objet par marche.

Si un objet s'y trouve déjà, on doit le ramasser puis poser le sien (ou pas).



## **La cible** BUT : atteindre le nombre cible en additionnant les points des lancers (varier la manière de lancer : main faible, sous jambe..)

- ° groupes de 3-5
- ° chacun un objet à lancer
- ° marches avec nombres définis (feuilles ou craie)

Lancer chacun son tour depuis une limite définie.

Qui obtiendra le plus de points après un nombre déterminé de tours ou atteindra le nombre-cible défini au départ ? On peut aussi additionner les points de tous les joueurs.



## **L'Interro** BUT : être le 1<sup>er</sup> en haut

- ° un questionnaire (livret, voc, géo, ...)

Un élève est au sommet des escaliers et pose les questions.  
Ceux qui répondent juste (ou celui qui répond le plus rapidement) peuvent monter d'une marche.



## AVEC LES CORDES AU SOL (ou scotch de carrossier)

Traverser de la manière suivante :

1. sauter à pieds joints de chaque côté
2. sauter sur pied DROITE de chaque côté
3. sauter sur pied GAUCHE de chaque côté
4. sauter EN ARRIERE à pieds joints de chaque côté
5. sauter pieds écartés – pieds croisés – écartés - croisés,  
...
6. sauter 2x sur pied droit du même côté, 2x gauche du même côté, ...
7. sauter 1x s/pied droite, 2x pied gauche, 3x pied droite, 4x ...
8. pied droit - pieds écartés – gauche – écartés ...
9. pieds écartés en av. – tour 180° en arr. – av. – arr.

Fais une croix dans la colonne qui correspond à l'exercice :

- en VERT s'il est réussi du 1<sup>er</sup> coup
- en bleu s'il est en cours de travail
- entoure la croix lorsqu'il est réussi

## AVEC LES FOOTBAGS

(ou balles de jonglage, ou baudruche + sable)

mD = main Droite

mG = main gauche

Réussir 6X / 10x / 15x de suite :

1. lancer mD- rattraper mD
2. lancer mG- rattraper mG
3. lancer mD- rattraper mG - lancer mD- rattraper mG
4. lancer mD – toucher genou D – rattraper mD
5. lancer mG – toucher genou G – rattraper mG
6. lancer mD – toucher pied G derrière – rattraper mD
7. lancer mG – toucher pied D derrière – rattraper mG
8. lancer mD sous la jambe D - rattraper mD
9. lancer mG sous la jambe G - rattraper mG
10. lancer mD – toucher le sol - rattraper mG
11. lancer mG – toucher le sol - rattraper mD

Fais une croix dans la colonne qui correspond à l'exercice :

- en VERT si réussi du 1<sup>er</sup> coup
- en bleu si en cours de travail
- entoure le numéro lorsqu'il est réussi







Voici quelques activités à faire en classe, tirées des cartes et du site :

<https://www.schulebewegt.ch/fr>



ou de ma pratique personnelle.

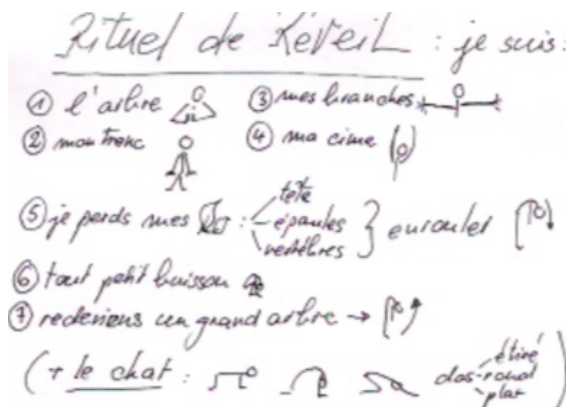
## I. Rituel de réveil

Inspiré du Yoga :  
« Salutation au soleil ».

Bien lâcher la tête et les épaules lors des enroulements.

« Le Chat » permet d'assouplir le dos.

Pourquoi ne pas commencer chaque matin par ce réveil musculaire ?



## II. A sa place

### 1. Jeux de doigts

- a) « pepelli tonneau » . Tapoter sur la table, alternativement avec son index droit/gauche. Au signal, effectuer le geste correspondant : Tonneau = poing, double-tonneau = 2 poings l'un sur l'autre, tunnel = doigts et pouce posés sur la table formant un tunnel, double-tunnel = 2 mains, etc ....

Ces petits jeux demandent beaucoup de concentration mais favorisent nettement la coordination.

Exercer de courts instants mais répéter souvent.

Ajouter, varier peu à peu.

### b) « danse des doigts »

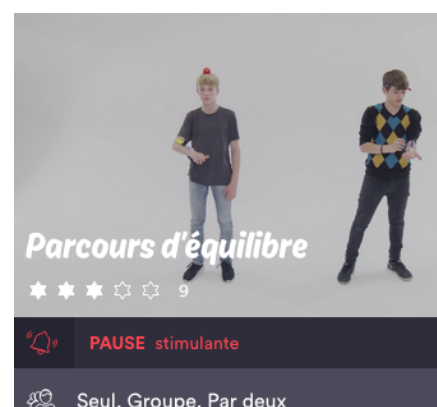


### c) « gymnastique des pouces »



### 2. Parcours d'équilibre

Exercer d'abord sur place, puis en mouvement.



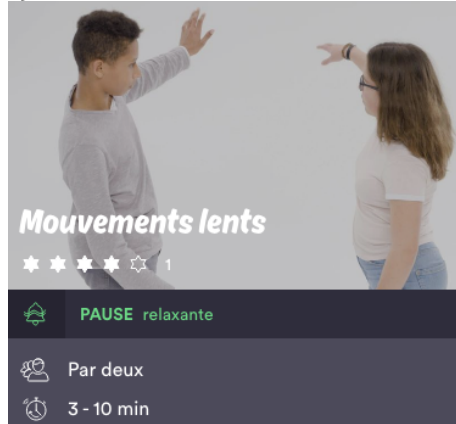
### III. Par 2

« école bouge » 2

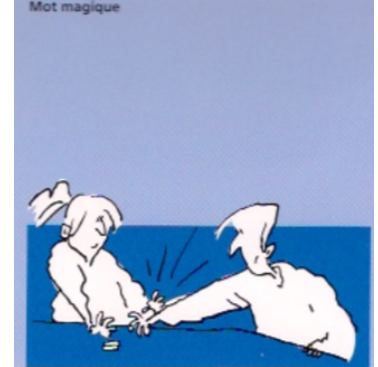
a) Rattrapage de vitesse



b) Mouvements lents. Jeu du miroir.

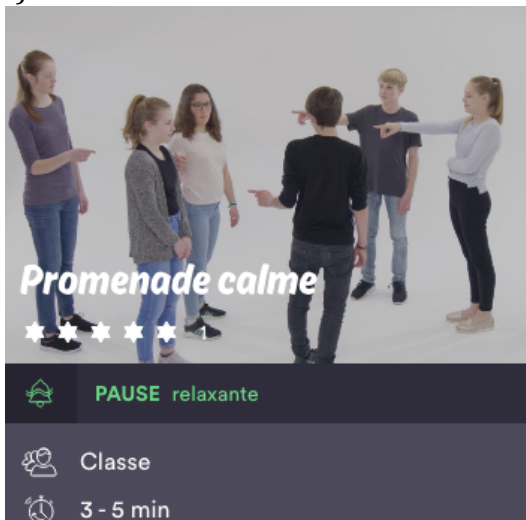


c) « Mot magique » ou réaction simple à un signal.

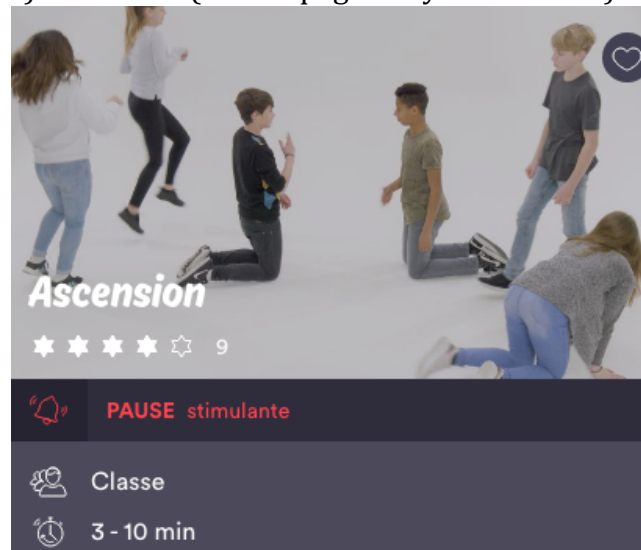


### IV. En déplacement

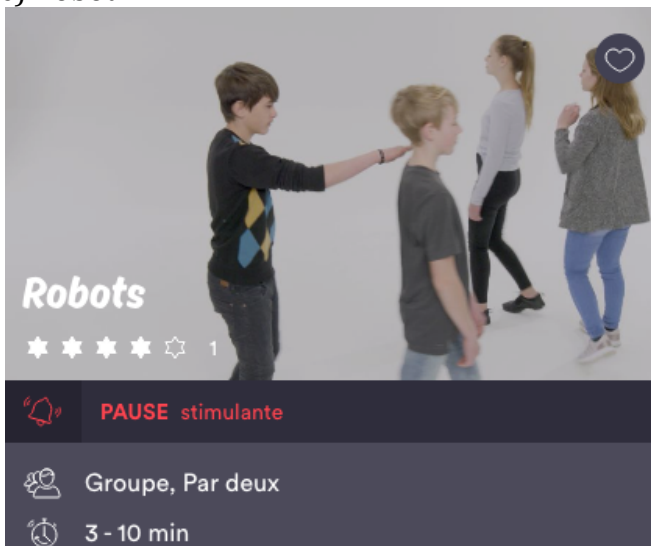
a) Promenade calme.



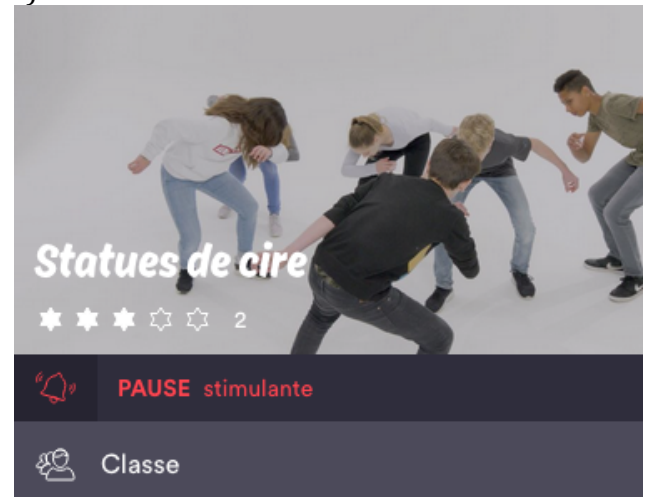
b) Ascension (cheval-page-écuyer-chevalier)



c) Robot.



d) Statues de cire.



## V. En cercle

« école bouge » 3

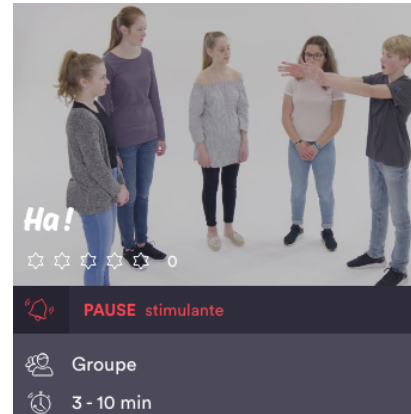
### a) Cercle du tapotement.

Mettre les mains sur ses propres genoux ou les poser au sol si on est assis par terre.



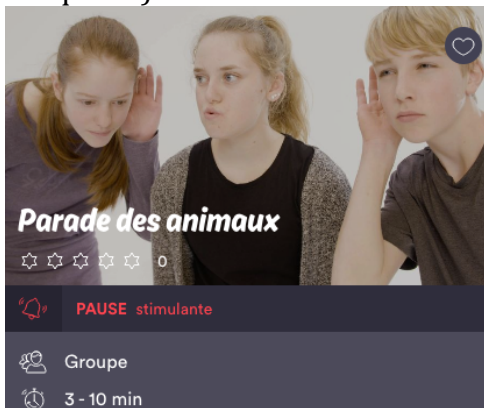
### b) Ha!

Créer un geste puis le lancer avec un « HA ! » sonore à un camarade.

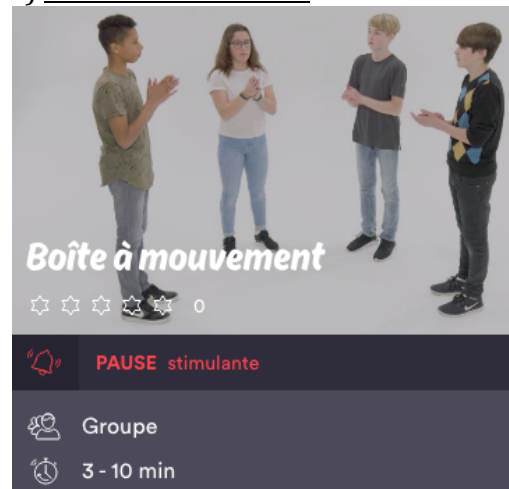


### c) Parade des animaux.

Introduire un animal à la fois ; en créer d'autres. (aigle, marmotte, bouquetin)



### d) Boîte à mouvement.



### e) Course hippique

Exercer les gestes avant la course et les introduire peu à peu.



Un meneur de jeu dirige la course.

Au coup d'envoi, les élèves (chevaux) galopent en tapant alternativement des mains sur leurs cuisses.

Le meneur indique aux chevaux les obstacles qui se dressent devant eux :

Barrière : un petit saut, ou 2 si barrière double

Pont : tambouriner sur la poitrine avec les poings

Virage à droite/gauche : se pencher du bon côté

Rivière : grands gestes des bras

Poules sur la route : caqueter

Photographes : mimer le flash

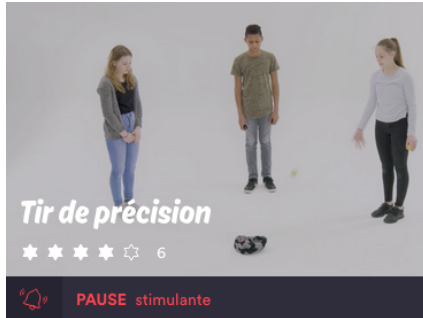
Tribune : lever les bras et crier « bravo »

## VI. Propositions de postes simples

« école bouge » 4

### LANCERS

Lancer des petits objets ou des boules de papier dans une cible. Varier les distances.



### AGILITE

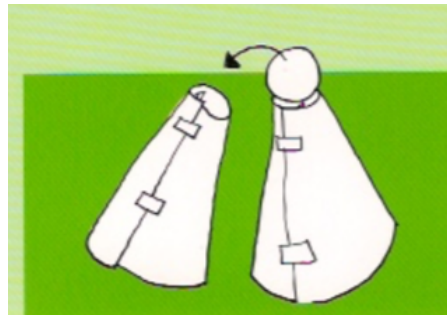
Se déplacer avec un objet entre les genoux. Créer un petit parcours (dessus, dessous, ..)



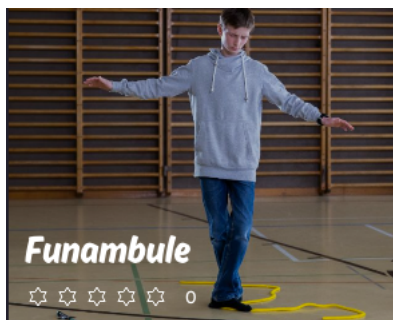
Avec balle de tennis ou autre ou boule de papier.

Se déplacer en gardant la balle ne équilibre.

Faire décoller la balle et la récupérer sur le cube.



### CORDES

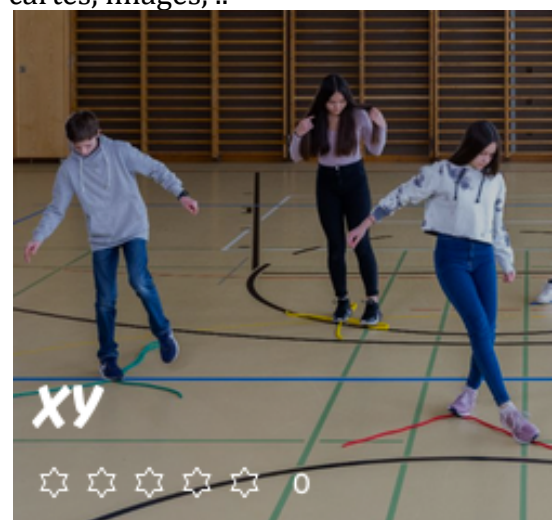


Berj 2020.

Toile d'araignée



Recréer des lettres ou mot d'après des cartes, images, ..



Voici quelques activités à faire en classe, tirées des cartes et du site :

<https://www.schulebewegt.ch/fr>

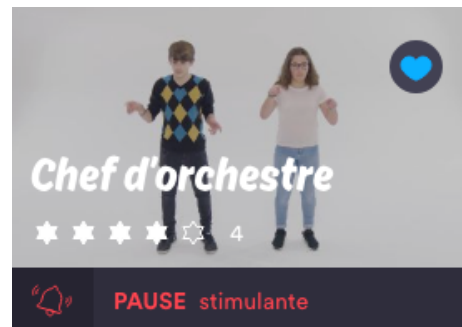
## I. A sa place

### 1. Jeux de doigts

#### a) « chef d'orchestre »

D'une main, faire une forme en l'air, de l'autre, en faire une autre.

Aussi dessiner sur une feuille (2 crayons).



#### b) « danse des doigts »



#### c) « gymnastique des pouces »



*Ces petits jeux demandent beaucoup de concentration mais favorisent nettement la coordination.*

*Exercer de courts instants mais répéter souvent.*

*Ajouter, varier peu à peu.*

#### d) « réponses en mouvement »

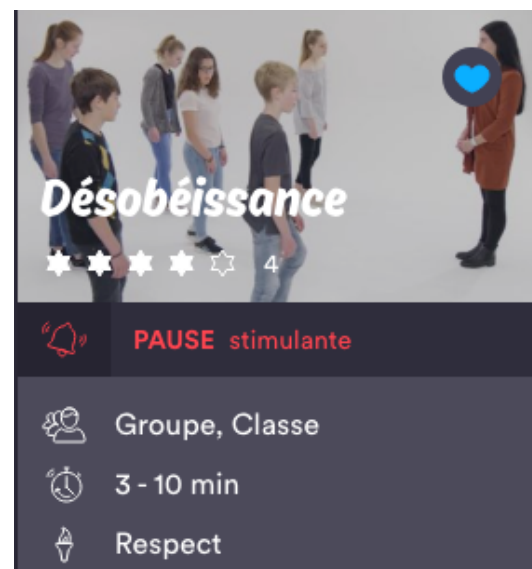
oui = debout (ou en équilibre, ou...)

non = accroupi (ou autre)



#### e) « désobéissance »

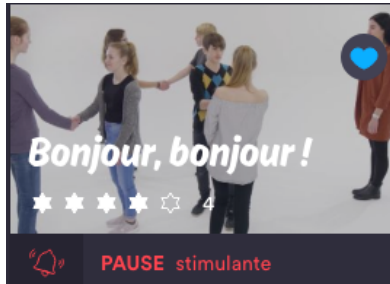
faire le contraire de ce qui est demandé



## II. En déplacement

### a) Bonjour !

Se saluer de différentes manières



### b) Cercles



### c) Regroupements



## III. Par 2

réaction simple à un signal.



1-2-3

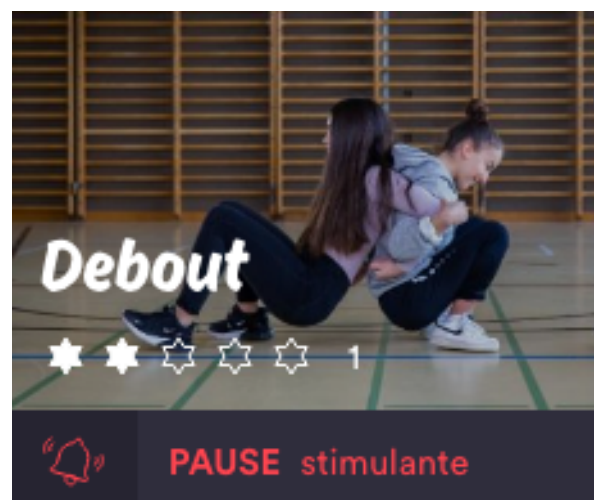
clap-2-3

clap-bouh-3

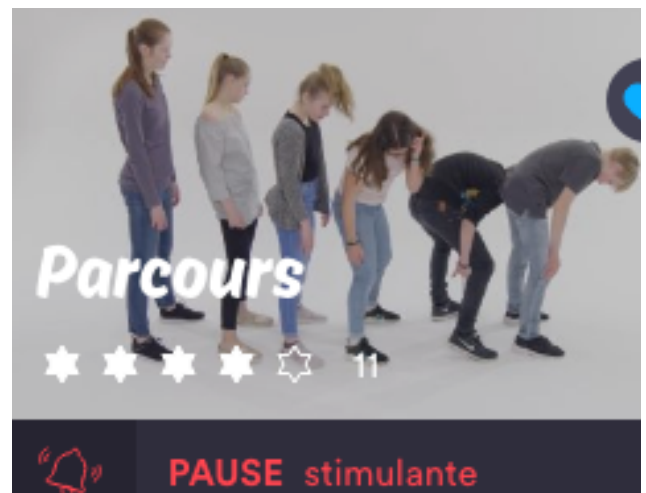
clap-bouh-équilibre



Mimer des familles (sports, métiers, animaux, ...)



#### IV. En cercle



#### V. Apprentissage en mouvement



Vocabulaire ou texte à lire affiché dans la classe ou dans le corridor. Venir à sa table pour écrire.

## VI. Propositions de postes simples

### LANCERS

Lancer des petits objets ou des boules de papier dans une cible. Varier les distances.

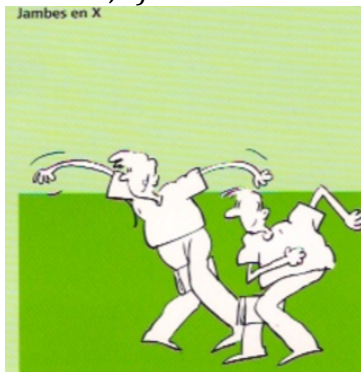


### Feuille de lancers

Avec boule de papier ou footbag ou autre, exercer différentes façons de lancer-rattraper. (cf feuille annexée)

### AGILITE

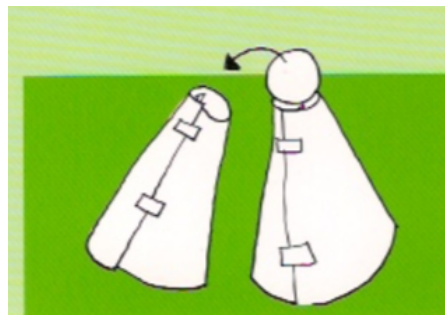
Se déplacer avec un objet entre les genoux. Créer un petit parcours (dessus, dessous, ..)



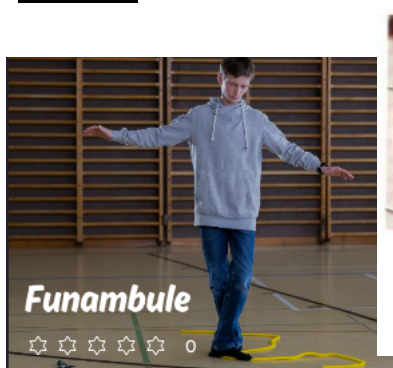
Avec balle de tennis ou autre ou boule de papier.

Se déplacer en gardant la balle ne équilibre.

Faire décoller la balle et la récupérer sur le cube.



### CORDES



Feuille avec propositions de différents sauts de corde. (cf annexe)

Berj 2020.



le <u>ch</u> eval	la girafe
l'ours	l'éléphant
flûtiste	violoniste
guitariste	joueur de tambour
basketteur	footballeur
volleyeur	hockeyeur
danseur	nageur
policier	pilote
facteur	docteur

coiffeur	dentiste
pianiste	l'aigle

Créer des cartes avec les mots de voc et jouer avec :

- mimer
- retrouver celui/ceux qui a/ont le même mot
- aller retourner une carte et écrire à sa place (style Memory)

Ci-dessous :

Voc avec des phrases, à niveau suivant les couleurs.

Voc éparpillé dans la classe ; aller lire l'info, revenir à sa place pour écrire. Combien de fois l'él. se lève-t-il ? peut-il diminuer ?

Le chat boit du lait.

Le cheval galope  
dans les champs.

Le hérisson se  
cache sous les  
feuilles.

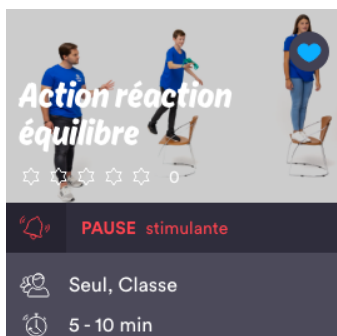
Voici quelques activités à faire en classe, tirées des cartes et du site :

<https://www.schulebewegt.ch/fr>

### I. Jeux de coordination

*Ces petits jeux demandent beaucoup de concentration mais favorisent nettement la coordination.*

*Exercer de courts instants mais répéter souvent. Ajouter, varier peu à peu.*

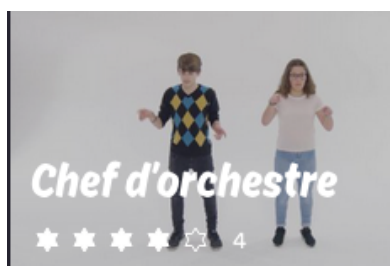
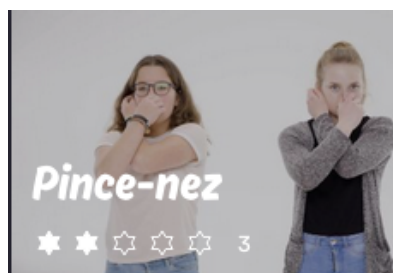


Associer 3-4 chiffres à des mouvements (choix du M ou des élèves).

Lorsqu'un chiffre est cité, effectuer le mouvement correspondant.

Idem :

- avec un objet en équilibre
- des chiffres dans une autre langue



On peut jouer par classe, par 2, par petits groupes, en simplifiant ou compliquant à volonté.

### II. Par 2

Réaction à un signal.  
Avec un objet.



Compter jusqu'à 3 (en allemand, anglais ?), chacun son tour.  
Remplacer peu à peu chaque chiffre par un geste.



Au signal (clin d'œil, mot défini), A essaie d'échapper à B.  
Toute la classe ou petits groupes.  
Aussi en lançant/rattrapant un objet = signal de départ.



### III. En déplacement

Retrouver les paires par leur geste commun.



Définir le/s mouvement/s à faire lorsqu'on se croise.  
Propositions des élèves ?



Intro voc ?

Se grouper par mêmes mots ou groupes. Mimer ou lire les cartes des autres.

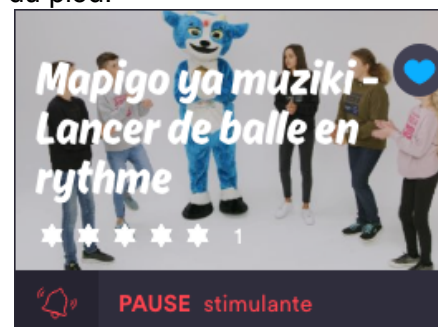


### IV. En cercle, petits groupes

Se passer un objet d'une main, ensemble, changer se sens.  
Tâche supplémentaire : énoncer un chiffre et l'élève qui a l'objet donne le suivant.  
Aussi en allemand, anglais ?



Lors du lancer de l'objet, tous frappent des mains.  
Lors de la réception, tous tapent du pied.



Jeu de lancers-rattrapés.  
Plusieurs petits groupes.



## V. Apprentissages en mouvement

Par 2.

Pour travailler les livrets,  
calculs ?

Donner la réponse ou poser la  
question avec un traçage dans le  
dos.



Oui = en appui sur sa table (soulever les pieds)

Non = en appui sur les mains, soulever les  
fesses de la chaise.

Ne sais pas = équilibre sur un pied



Cartes, avec questions et  
réponses, réparties dans la  
classe. Aller vérifier ses  
connaissances. Géó, Histoire ?



Effectuer une tâche en révisant (suivre une  
ligne, lancer-rattraper un objet, se déplacer, ..)



Prise d'information (texte à trous, dictée, calculs,  
voc, ..) dans différents endroits de la classe.  
Revenir à sa place pour écrire.



## VI. Propositions de postes simples

### LANCERS

Lancer des petits objets ou des boules de papier dans une cible. Varier les distances.

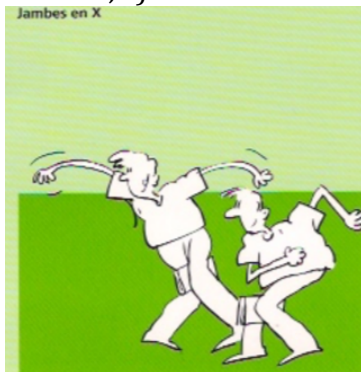


### Feuille de lancers

Avec boule de papier ou footbag ou autre, exercer différentes façons de lancer-rattraper. (cf feuille annexée)

### AGILITE

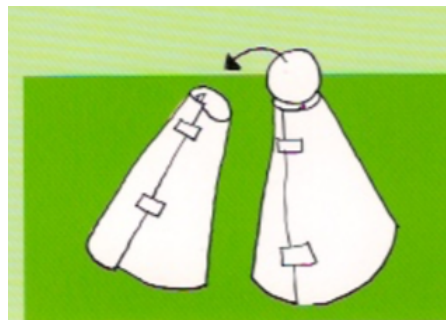
Se déplacer avec un objet entre les genoux. Créer un petit parcours (dessus, dessous, ..)



Avec balle de tennis ou autre ou boule de papier.

Se déplacer en gardant la balle en équilibre.

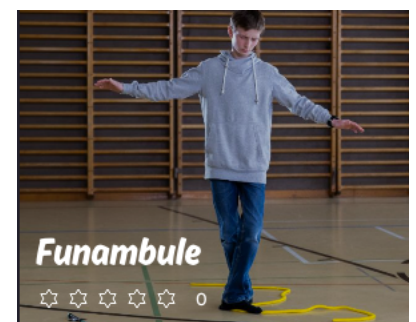
Faire décoller la balle et la récupérer sur le tube.



### CORDES















- L'ESCARGOT**
- + Avec les deux pieds: pose une corde bien droite sur le sol et place-toi à une extrémité, les deux pieds sur la corde. Commence à tourner comme une toupie. Essaie, en gardant les deux pieds sur la corde, d'enrouler celle-ci pour former un escargot.
  - ++ Avec un pied: essaie de former l'escargot d'abord avec un pied, puis avec l'autre.
  - +++ Avec un pied et une tâche supplémentaire: une fois que tu as fait un tour complet sur une jambe, un camarade t'envoie une balle. Rattrape-la et renvoie-la, puis continue à tourner.



Feuille avec propositions de différents sauts de corde. (cf annexe).

Berj 2020

					
					
D	2m	D	D	2m	2m

son « 0 »



bateau

rose

orange



jaune

râteau

chaud



bateau



rose



orange



jaune



râteau



chaud



bateau

rose

orange

jaune

râteau

chaud

A	B	C	D	E	F
d	g	2	g	2	d

G	H	I	J	K	L
d	2	g	g	d	2



# Wolfgang Amadeus Mozart

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre.

**Johannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus Mozart**<sup>[1]</sup> ou **Wolfgang Amadeus Mozart**<sup>[2]</sup>, né à Salzbourg (principauté du Saint-Empire romain germanique) le 27 janvier 1756<sup>[3]</sup> et mort à Vienne le 5 décembre 1791<sup>[3]</sup>, est un compositeur de musique.

Mort à trente-cinq ans, il laisse une œuvre impressionnante (626 œuvres sont répertoriées dans le catalogue Köchel), qui embrasse tous les genres musicaux de son époque. Selon le témoignage de ses contemporains, il était, au piano comme au violon, un virtuose.

On reconnaît généralement qu'il a porté à un point de perfection le concerto, la symphonie, et la sonate, qui devinrent après lui les principales formes de la musique classique, et qu'il fut l'un des plus grands maîtres de l'opéra. Les plus célèbres sont : La Flûte enchantée, Enlèvement au Sérail, les Noces de Figaro, Don Juan. Son succès ne s'est jamais démenti. Son nom est passé dans le langage courant comme synonyme de génie, de virtuosité et de maîtrise parfaite<sup>[4]</sup>.

1. A quelle principauté appartenait Salzbourg ?
2. Où est-il mort, en quelle année et à quel âge?
3. Comment appelle-t-on le catalogue dans lequel ses œuvres sont répertoriées et combien en trouve-t-on ?
4. Quels sont les instruments qu'il maîtrisait parfaitement ?
5. De quoi fût-il un des plus grands maîtres ? citez 3 de ses grandes œuvres ?

## Jeu du chocolat

Kinder : le préféré des enfants

Toblerone : construit par notre armée pour empêcher l'invasion des blindés allemands.

Mon chéri : petit choco des amoureux

Rocher Ferrero : chocolat préféré des grimpeurs

Mars : un parmi 12 célèbres (ou une parmi 8) (planètes)

Ovo : palindrome (dynamique)

Toffifee : Rébus : 1. à l'aube 2. pas encore dame 3. Clochette ou Carabosse  
« TÔT » « FILLE » « FEE »

Torino : qui a eu les jeux Olympiques d'hiver en 2006 (Italie)

Maltesers : Rébus : 1. est le principe de Satan « MAL »  
2. on la défend en voulant être docteur « THESE »  
3. se descend à l'entrée du château fort pour protéger le pont-levis « HERSE »