



# Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Introduction .....                       | 3  |
| 1. Ballon .....                          | 4  |
| 2. Massue .....                          | 6  |
| 3. Cerceau .....                         | 8  |
| 4. Corde .....                           | 10 |
| 5. Ruban .....                           | 12 |
| 6. Balle de ping-pong .....              | 14 |
| 7. Cône .....                            | 16 |
| 8. Coussinet .....                       | 18 |
| 9. Bâton de gymnastique .....            | 20 |
| 10. Balle de tennis / Petite balle ..... | 22 |

## **Abréviations :**

enf. = enfant

mon. = monitrice

/groupe = par groupe

/enf. = par enfant

Editeur : Fédération suisse de gymnastique

Collaboration : Domaine spécialisé gymnastique enfantine

Illustrations : Jeanine Mans, Aarau

Edition : Janvier 2022

Reproduction : Autorisée pour membres FSG avec mention des sources

# Introduction

En compagnie de Gyma et Gympo nous découvrons et approfondissons avec les enfants de la gymnastique infantine les engins à main conventionnels et non conventionnels.

## Buts

Le Hit Gym infantine 2022/2023 comprend un recueil de matière (propositions d'exercices et de jeux) qui permet de réaliser des leçons. Le recueil de matière doit servir à planifier et mettre en œuvre des contenus de cours variés, à permettre de vivre des succès et à organiser des leçons motivantes. Le recueil de matière aide à découvrir les engins à main et à les utiliser de manière variée et ludique.

## Structure

Recueil de matière pour engins à main conventionnels et non conventionnels.

## Déroulement

La monitrice inscrit le groupe à l'aide du formulaire « Hit de gymnastique infantine » sur [stv-fsg.ch/fr/hit-gym-infantine](http://stv-fsg.ch/fr/hit-gym-infantine) et reçoit le code d'accès à la zone des téléchargements.

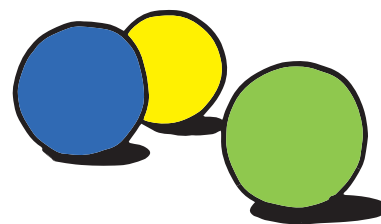
8 des 10 engins à main doivent être utilisés et au moins 3–4 exercices / estafettes / postes / jeux du recueil de matière doivent être exécutés par engin à main. À la fin, la fiche de poste remplie est envoyée au secrétariat de la Fédération suisse de gymnastique. Tous les enfants des sociétés FSG et partenaires ayant participé au hit de gymnastique infantine reçoivent un petit cadeau.

## Organisation de la leçon


La structure suivante peut aider à organiser la leçon de gymnastique :

- Introduction et échauffement (physique et psychique)
- Partie principale (approfondir les formes de base du mouvement)
- Retour au calme/Fin de la leçon

# 1. Ballon




|                              | Description  | Matériel  |
|------------------------------|--|---|
| Estafette / Jeu en d'équipes | <p><b>1.1. Faire couler le navire</b></p> <p>Un caisson (navire) de 3 éléments, sans le haut, est placé au milieu de la salle. Un slalom va des coins jusqu'au milieu de la salle.</p> <p>Les enfants sont répartis en 4 groupes. Chaque groupe se met en colonne. Au départ, un chariot à ballons (ou un sac IKEA) est rempli de ballons de gymnastique (boulets de canon). Le premier enfant prend un ballon, démarre et effectue le slalom jusqu'au marquage de mise en jeu (cerceau). De là, il essaie de lancer le ballon dans le caisson ; s'il y parvient, il touche le navire et revient sans le ballon. S'il échoue, il va ramasser le ballon et le repose dans le chariot (ou le sac IKEA). Ensuite c'est le tour de l'enfant suivant. Poursuivre jusqu'à ce tous les ballons aient touché le navire qui a donc coulé. Le groupe qui aura en premier touché le navire avec tous les boulets de canon à gagné</p> | <p>1 caisson avec 3 éléments</p> <p>Ballons de gymnastique</p> <p>4 chariots à ballons (4 sacs IKEA)</p> <p>Piquets</p> <p>4 cerceaux</p> |

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| Exercice avec partenaire | <p><b>1.2. Réception de ballon</b><br/>Deux enfants se font face. Ils se font des passes avec le ballon qui doit toucher le sol une fois avant d'être rattrapé. Après chaque essai réussi, les enfants font un pas en arrière.</p>  | 1 ballon de gymnastique pour 2 enfants                       |
| Estafette                | <p><b>1.3. Sumo</b><br/>Il y a plusieurs groupes. Les enfants d'un groupe se mettent sur deux colonnes (cf. estafette navette). L'enfant de devant a un ballon entre les jambes et un sous chaque bras ; il les transporte vers l'enfant suivant (vis-à-vis). Ce dernier reprend les ballons et fait le même trajet dans le sens inverse. Au groupe qui aura terminé en premier.</p>  <p><i>Variante :</i><br/>– Installer des obstacles sur le parcours.</p>   | 3 ballons de gymnastique par groupe.<br>2 piquets par groupe |
| Jeu                      | <p><b>1.4. But</b><br/>Jambes écartées, les enfants forment un cercle, l'extérieur des pieds se touchent ils ne peuvent plus bouger. Les enfants se penchent légèrement en avant. Le moniteur lance un ballon dans le cercle. Chaque enfant essaie de marquer un but en jouant le ballon avec les mains (jouer le ballon entre les jambes d'un autre joueur) ou se défendre avec les mains. L'enfant qui a marqué un but reçoit un sautoir (ou une pince à linge). La monitrice veille à ce qu'il reste toujours 1–2 ballon(s) en jeu. A celui qui a le moins de sautoirs ou de pinces à linge.</p> <p><i>Variante :</i><br/>– Celui qui ne peut pas défendre le ballon doit se retourner et regarder entre les jambes.</p> | 2–3 ballons de gymnastique<br>Sautoirs ou pinces à linge     |

## 2. Massue



|                          | Description  | Matériel  |
|--------------------------|--|---|
| Jeu d'équipes            | <p><b>2.1. Forêt de massues</b></p> <p>Répartir les massues dans la salle. Poser des gobelets retournés sur les massues (peuvent être remplacés par des sautoirs ou des rouleaux de papier WC en couleur).</p> <p>Mettre la musique. A l'arrêt de la musique, la monitrice montre une couleur (cartes, annoncer une couleur, tenir en l'air le gobelet de la couleur en question, etc.), les enfants forment un cercle autour de la massue de la bonne couleur.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir la massue correspondante en l'air, faire deux tours sur soi sur place.</li> <li>- A l'arrêt de la musique, la monitrice donne le nombre d'enfants qui doivent se trouver près de la massue de la couleur en question.</li> <li>- Chaque massue de la couleur comporte son propre exercice. Par exemple, la massue rouge signifie se tenir debout sur une jambe, la massue jaune se toucher les pieds avec les doigts, etc.</li> </ul> | <p>Plusieurs massues</p> <p>Gobelets</p> <p>Musique</p> |
| Exercice avec partenaire | <p><b>2.2. Lutte de massues</b></p> <p>Deux enfants se font face et se tiennent par les mains ; un tapis est posé par terre entre eux. Ils essaient de faire perdre l'équilibre à l'autre en le tirant/poussant de manière à ce qu'il fasse tomber la massue.</p>  <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lutter à trois ou à quatre.</li> </ul>   | <p>1 massue pour 2 enfants</p>                          |

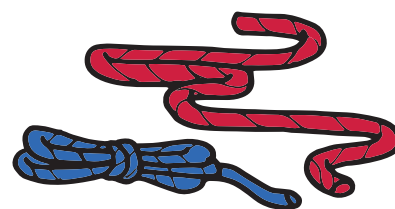
|           |  |   |
|-----------|--|---|
| Estafette | <p><b>2.3. Transport de massues</b></p> <p>Les massues sont disposées en colonne, face aux enfants. L'enfant de devant s'élanche, pose un gobelet retourné sur la première massue et revient en courant. Le 2<sup>e</sup> enfant slalome entre les massues, pose son gobelet sur la massue suivante, etc. Si une massue tombe, la ramasser et cela ne compte pas. Le but est de mettre tous les gobelets. Quel groupe qui aura le plus de massues debout avec un gobelet retourné ?</p> <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si une massue tombe, la redresser. Au groupe qui aura été le plus rapide.</li> </ul> | Massues<br>Gobelets                                     |
| Exercice  | <p><b>2.4. La massue qui roule</b></p> <p>Faire rouler des massues de A à B de différentes manières, par exemple avec le pied droit/gauche, avec la main droite/gauche. Attention, une massue ne roule pas droit ; les enfants doivent essayer de la faire rouler pour voir comment la faire aller de A à B.</p>   | 1 massue par enfant                                     |
| Postes    | <p><b>2.5. Lancer ciblé avec massues</b></p> <p>Poser 3 cerceaux sur le tapis de 40 (les coller éventuellement). L'enfant est debout, à environ 2 – 3 m de la ligne de lancer. Il essaie de lancer la massue dans les cerceaux. Attention : ne ramasser les massues qu'une fois que toutes ont été lancées. L'objectif consiste à lancer une fois dans chaque cerceau.</p>   | 3 cerceaux<br>1 massue par enfant<br>1 tapis de 40      |
| Postes    | <p><b>2.6. Parcours de cricket</b></p> <p>Installer des obstacles (blocs polymat, haies, piquets, parties de caisson en diagonal, etc.). Tenir la massue par la tête et jouer le ballon en le faisant passer sous les obstacles ou autour. Terminer le parcours par un tir au but.</p>   | 1 massue par enfant<br>Obstacles<br>1 ballon par enfant |





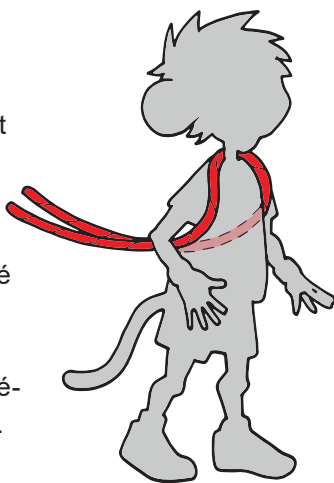


|               |  |   |
|---------------|--|---|
| Jeu d'équipes | <p><b>3.3. Il fait chaud seulement à la maison</b></p> <p>Un cerceau au sol par enfant. Les enfants se déplacent librement dans la salle en faisant ce que les vers disent.</p> <p>Vers :</p> <p><i>« Les enfants marchent dans la forêt, ils ont froid, tellement froid. Tout à coup ils entendent le tonnerre Et vont vite se réfugier dans la maison Là ils se font petits comme une souris Puis ils redeviennent grands, et repartent en courant. »</i></p> <p>tonnerre = tambourin<br/> maison = dans un cerceau<br/> souris = se mettre en boule<br/> → attendre que tous soient dans le cerceau<br/> grands = se relever et tendre les bras en l'air</p> <p>Enlever un cerceau après chaque tour. Continuer, par exemple jusqu'à ce qu'il y ait toujours 3 enfants dans un cerceau.</p> | 1 cerceau par enfant<br>1 tambourin                   |
| Jeu d'équipes | <p><b>3.4. Le cerceau en balade</b></p> <p>Les enfants sont debout sur une ligne (ou assis ou couchés sur le dos/ventre). Un enfant fait rouler le cerceau et dit le nom d'un enfant (la monitrice peut souffler le nom ou les enfants font rouler le cerceau et la monitrice dit le nom). L'enfant appelé essaie de rattraper le cerceau avant qu'il ne tombe.</p>  | 1 cerceau par groupe                                  |
| Jeu d'équipes | <p><b>3.5. Arrêt de la musique</b></p> <p>Des cerceaux de toutes les couleurs sont éparpillés dans la salle. La monitrice détermine un exercice par couleur. A l'arrêt de la musique elle annonce une couleur (par exemple rouge = une main dans le cerceau rouge, bleu = s'asseoir dans le cerceau bleu, etc.). En l'absence de cerceaux de couleur, on peut le marquer en mettant un sautoir, un chiffon, etc.</p>   | Plusieurs cerceaux de différentes couleurs<br>Musique |

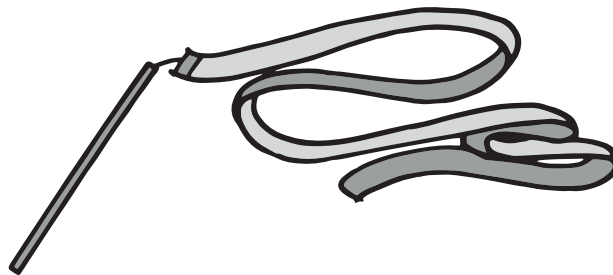
## 4. Corde

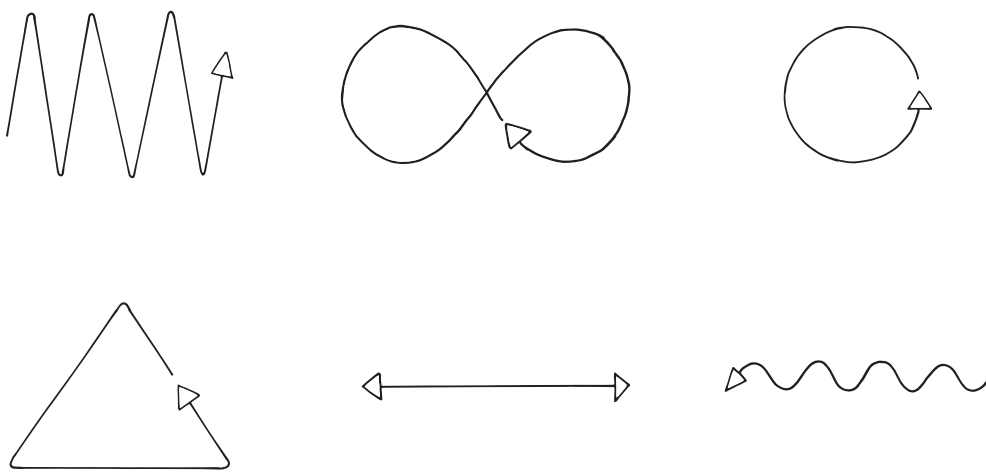


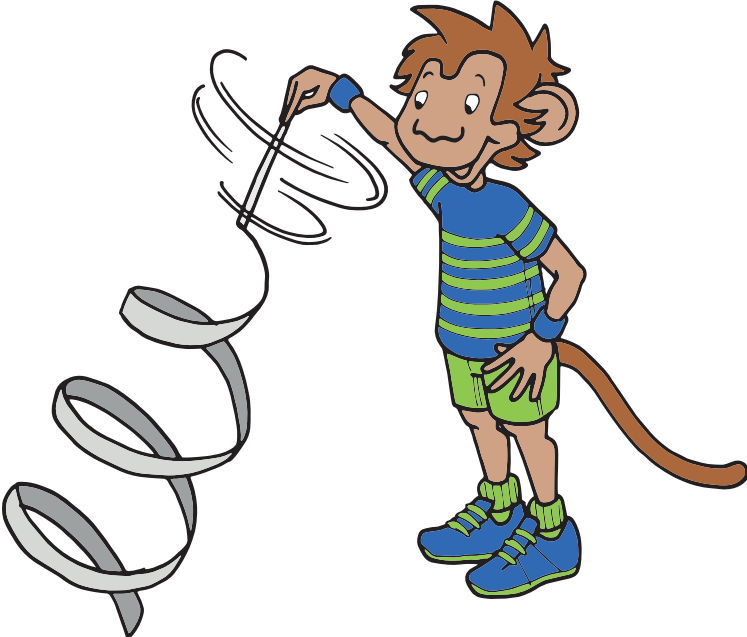
|               | Description   | Matériel               |
|---------------|---|------------------------|
| Exercice      | <p><b>4.1. Le fil</b></p> <p>La monitrice lit la comptine et parle avec les enfants pour décider comment ils pourraient poser les chiffres correspondants. Les enfants posent les chiffres avec la corde.</p> <p>Lors du 2<sup>e</sup> passage, la monitrice lit lentement strophe après strophe et les enfants posent les chiffres.</p> <p><b>Le fil</b></p> <p><i>Il était une fois un fil,<br/>On aurait dit un trait.</i></p> <p><i>Il était couché là et il s'ennuyait<br/>«Que puis-je faire ? Se demanda-t-il ! »</i></p> <p><i>Soudain, en spirale il s'enroula.<br/>Et puis, en une seule fois,</i></p> <p><i>Qu'est-ce que nous voyons ?<br/>Un escargot dans sa maison !</i></p> <p><i>Une autre idée lui vint de suite :<br/>Deux petites boucles, voici un 8 !</i></p> <p><i>Après quoi, abracadabra<br/>En zéro il se transforma.</i></p> <p><i>Puis, avec une grande adresse,<br/>En un poisson, quelle sagesse !</i></p> <p><i>«Que puis-je devenir encore ? »,<br/>Et une idée lui vint alors...</i></p> <p><i>«Je vais me changer en serpent,<br/>Pour terroriser les passants ! »</i></p> <p><i>Drôl d'idée, car finalement,<br/>Encore et toujours, il attend.</i></p> <p>(Josef Guggenmos)</p> | 1 corde par enfant     |
| Jeu d'équipes | <p><b>4.2. Méli-mélo</b></p> <p>Une corde pour 2 enfants. Faire un nœud et la poser par terre. Chaque enfant la prend par une extrémité. Ils doivent défaire le nœud sans la lâcher (monter par-dessus ou aller dessous, travailler en équipe).</p> <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sous forme de compétition, former deux groupes ou davantage. Au groupe qui est le plus rapide.</li> </ul>   | 1 corde pour 2 enfants |

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| Postes            | <p><b>4.3. Le copiste</b></p> <p>Des cartes avec symboles sont posées par terre.<br/>Les enfants découvrent une carte, courent de l'autre côté et utilisent des cordes pour dessiner le symbole. Marcher ensuite sur les cordes</p>  <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Combiner le symbole et prendre plusieurs cordes</li> <li>- En présence de cordes en couleur, travailler avec les couleurs</li> </ul>   | Beaucoup de cordes<br>Cartes avec symboles |
| Exercice / Postes | <p><b>4.4. Escargot</b></p> <p>Un enfant a un pied posé sur une corde.<br/>En faisant plusieurs rotations sur lui dans la même direction, il transforme la corde en escargot (ne pas oublier de travailler les deux côtés).</p>  <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tourner la corde d'une main pour en faire un escargot (la main reste sur la corde et l'enfant fait des tours sur lui)</li> <li>- Debout, les deux jambes sur la corde, tout le corps tourne.</li> </ul>  | 1 corde par enfant                         |
| Jeu d'équipes     | <p><b>4.5. Attraper les chevaux</b></p> <p>La moitié des enfants prend une corde (longe de cheval), ce sont les cow-boys. L'autre moitié joue les chevaux que les cow-boys doivent attraper. La partie commence dès que la monitrice lève la main (elle peut fixer à l'avance qui attrape qui).</p> <p>La longe du cheval en main, les cow-boys s'élancent pour attraper un cheval sauvage. S'ils en attrapent un (le cow-boy touche le cheval de la main), il est encordé (poser la corde sur le haut du corps). Expliquez aux enfants comment mettre la corde à leur cheval, le milieu de la corde est placé dans le cou, les deux extrémités passent sous les bras dr et g d'avant en arrière).</p> <p>Maintenant, le cow-boy mène le cheval progressivement apprivoisé au trot dans la salle jusqu'à ce que tous les cow-boys aient un cheval.</p>  | 1 corde pour 2 enfants                     |
| Jeu d'équipes     | <p><b>4.6. Manège en couleur</b></p> <p>Les enfants sont debout sur le grand cercle extérieur. Chaque enfant se voit attribuer une couleur. La monitrice est debout au milieu du cercle et elle balance la corde en cercle (elle reste debout, seule la corde fait un cercle). La monitrice prononce une couleur. Les enfants s'étant vu attribuer cette couleur peuvent aller au milieu du cercle et sauter par-dessus la corde. Lorsqu'un enfant arrête la corde, la monitrice dit une autre couleur et la corde recommence à se balancer. La monitrice peut aussi choisir une nouvelle couleur spontanément et les enfants doivent rapidement changer.</p>   | 1 grande corde par groupe                  |

## 5. Ruban

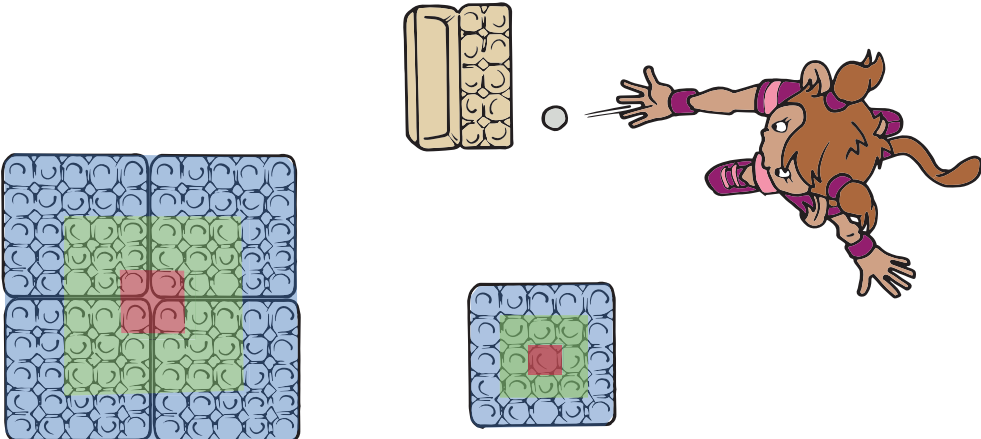


|                     | Description   | Matériel  |
|---------------------|---|---|
| Jeu d'équipes       | <p><b>5.1. L'étoile</b><br/>Les rubans sont pliés en étoile au sol (deux « étoiles » s'il y a beaucoup d'enfants).<br/>Marcher en musique de différentes manières par-dessus les rubans et les manches.</p>   | Plusieurs rubans<br>Musique                     |
| Exercice en groupes | <p><b>5.2. Le mât de cocagne</b><br/>La monitrice tient tous les manches au centre du cercle. Chaque enfant saisit l'extrémité d'un ruban. Ils dansent autour de la monitrice au rythme de la musique (en haut, en bas, en avant, en arrière).</p> <p><i>Variante :</i><br/>– En petits groupes, un enfant au milieu tient les manches tandis que les 3–4 autres enfants dansent autour de lui.</p>   | 1 ruban par enfant<br>Musique                   |
| Exercice en groupes | <p><b>5.3. Exercices avec le ruban – Création d'une petite chorégraphie</b><br/>Les enfants apprennent les 6 exercices différents avec ruban à l'aide de tableaux d'exercices.</p>  <p><i>Variantes :</i><br/>– 6 tableaux avec un exercice sont affichés dans la salle. Les enfants vont d'un tableau à l'autre et effectuent les exercices<br/>– La monitrice tient un tableau en l'air, les enfants font l'exercice 8 fois<br/>– Laisser la musique et tenir les tableaux en l'air (au rythme, 1–8). Les enfants font l'exercice en musique (4–8 x).</p> | 1 ruban par enfant<br>6 tableaux avec exercices |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Exercice en groupes</p> | <p><b>5.4. Etudier une chorégraphie</b><br/> Les enfants étudient (éventuellement à l'aide des tableaux susmentionnés) une petite chorégraphie personnelle (éventuellement en musique).</p>    | <p>1 ruban par enfant<br/> 6 tableaux avec exercices<br/> Ev. musique (CD)</p> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Estafette</p>           | <p><b>5.5. Ruban / Estafette</b><br/> Former des groupes. Un enfant par groupe est couché par terre et les tableaux d'exercice sont de l'autre côté de la salle. Le premier enfant s'élance, retourne le premier tableau et montre l'exercice à l'enfant en face de lui. Les autres enfants ont le même tableau ; ils doivent deviner quel exercice l'enfant a montré et tenir le tableau en l'air. Si c'est le même, l'enfant le pose par terre et revient en courant. Il frappe la main de l'enfant suivant qui s'élance à son tour.</p> | <p>1 ruban par groupe<br/> 2x 6 tableaux avec exercices,</p>                   |
|  | <p><b>Guide de bricolage du ruban dans le centre de téléchargements</b></p>  |  |

## 6. Balle de ping-pong



|                                  | Description   | Matériel  |
|----------------------------------|---|---|
| Postes                           | <p><b>6.1. Par le sol</b></p> <p>Installer plusieurs récipients. Faire rebondir 1 x par terre les balles de ping-pong avant qu'elles n'atterrissent dans le récipient. Un chiffre est inscrit dans chaque récipient (plus il est petit plus le chiffre est élevé). A celui qui aura le total de points le plus élevé après quelques essais.</p>   | <p>Récipients (gobelet, seau, verre, corbeille, etc.)</p> <p>Balles de ping-pong</p> <p>Types de point</p> <p>Ev. colle</p> |
| Postes/ Exercice avec partenaire | <p><b>6.2. Par la paroi</b></p> <p>Un enfant lance la balle de ping-pong contre la paroi. L'autre enfant doit la rattraper avec les mains après un contact au sol.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rattraper la balle directement (sans contact au sol)</li> <li>– Rattraper la balle avec un récipient (un gobelet par exemple)</li> </ul>  | <p>1 balle de ping-pong pour 2 enfants</p> <p>1 récipient pour 2 enfants</p>  |
| Estafette                        | <p><b>6.3. Balle de ping-pong, course d'estafette</b></p> <p>Former des groupes de 4. Un enfant par groupe se positionne dans chaque coin de la salle. L'enfant de départ s'élance, sa balle de ping-pong dans son pot, vers l'enfant suivant de son groupe, lui lance la balle dans son pot et s'arrête. Le 2<sup>e</sup> enfant s'élance vers le 3<sup>e</sup> etc. (identifier éventuellement les groupes par des sautoirs ou choisir une couleur de récipient par groupe).</p> <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Transporter des balles de ping-pong sur une cuillère.</li> </ul> | <p>1 pot par enfant, 1 balle de ping-pong par groupe</p> <p>4 piquets évtl. sautoirs</p> <p>1 cuillère par enfant</p>       |
| Postes                           | <p><b>6.4. Lancer ciblé</b></p> <p>Lancer des balles de ping-pong dans des boîtes à œufs.</p>   | <p>Plusieurs balles de ping-pong</p> <p>Boîtes à œufs</p>   |

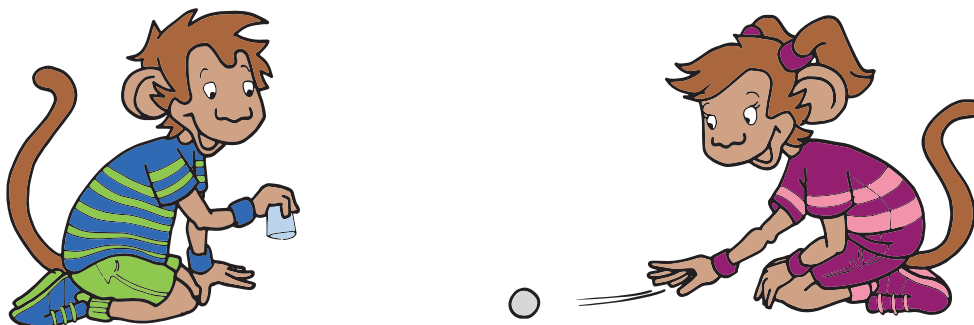
Exercice avec partenaire

### 6.5. Jeu de la souris

Deux enfants s'agenouillent face à face. Chacun tient un gobelet retourné dans la main. Les enfants se passent une balle de ping-pong en la faisant rouler et la rattrapent en posant le gobelet par-dessus.

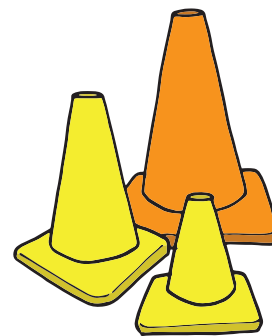
*Variante :*

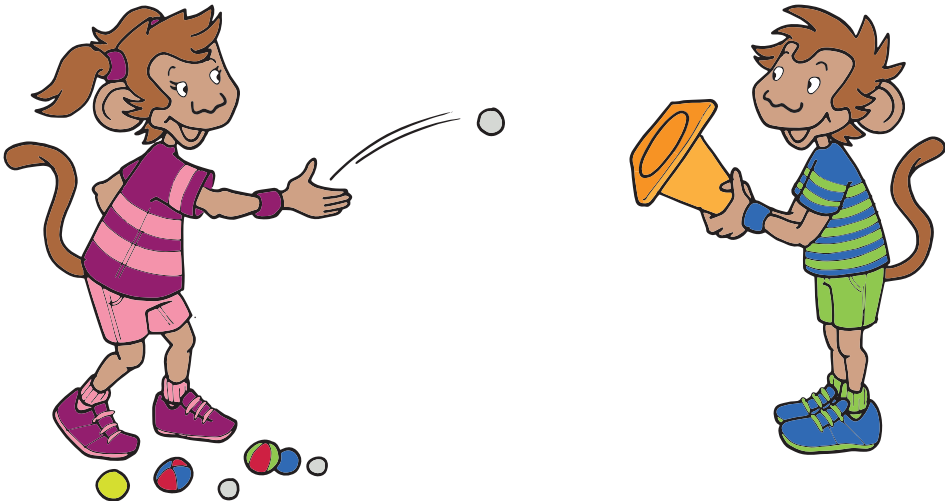
- Les enfants sont debout et se passent la balle de ping-pong en la faisant rouler ou en la lançant. Le 2<sup>e</sup> enfant essaie de la rattraper en l'air ou au sol.



1 balle de ping-pong pour 2 enfants  
1 gobelet par enfant

## 7. Cône

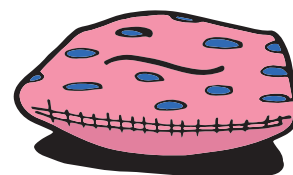



|                                   | Description   | Matériel  |
|-----------------------------------|---|---|
| Exercice en groupes               | <p><b>7.1. Jeu de recherche</b></p> <p>Tous les cônes sont répartis dans la salle. Sous chaque cône se trouve une image d'animal (4–5x le même animal). Enclencher la musique, les enfants se déplacent, soulèvent les cônes et essaient de se rappeler quelle image se trouve sous quel cône. Lorsque la musique s'arrête, la monitrice lève l'image d'un animal et les enfants doivent retrouver sous quel cône elle se trouve. Attendre le signal de la monitrice montre pour soulever les cônes.</p> <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Se déplacer vers le cône en adoptant la démarche de l'animal en question.</li> </ul>                                   | <p>Images d'animal</p> <p>Cônes</p> <p>Musique</p>            |
| Postes / Exercice avec partenaire | <p><b>7.2. Attraper la balle</b></p> <p>Un enfant tient dans la main un cône servant à rattraper la balle. Un autre enfant lance des balles légères (de ping-pong, de tennis, de jonglage) à l'aide du cône.</p>  <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tenir un cône dans chaque main et rattraper la balle de la main gauche ou droite.</li> <li>– Ne rattraper les balles qu'une fois qu'elles ont touché une fois le sol.</li> </ul>   | <p>1–2 cône(s) pour 2 enfants</p> <p>Balles légères</p>       |
| Postes                            | <p><b>7.3. Lancer ciblé de cônes</b></p> <p>Incliner deux bancs contre les espaliers et y coincer 5–7 cônes comme récipients de réception. Plus les cônes sont en hauteur plus le nombre de points obtenu est élevé (on peut les indiquer sur le banc). Lancer les différents objets à partir d'une ligne de lancer marquée. A celui qui marquera le plus de points avec 5 lancers.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Commencer par viser le cône le plus proche puis viser le suivant, etc. Combien d'objets faudra-t-il pour que l'enfant vise chaque cône une fois ?</li> <li>– Lorsque les cônes ont été touchés, reculer la ligne de lancer.</li> </ul> | <p>2 bancs</p> <p>5–7 cônes</p> <p>Petits objets à lancer</p> |



|                                   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
| Exercice avec partenaire / Postes | <p><b>7.4. Jeu du morpion</b></p> <p>Marquer au sol une grille de 3x3 à l'aide de 4 cordes (peut aussi être collé avec des bandes velcro ou dessinée avec de la craie sur le tapis). Chaque enfant reçoit 5 cônes de la même couleur. Jouer au jeu du morpion. Si l'on a des cônes de la même couleur, on peut marquer des points en couleur ou jouer avec des cônes debout ou par terre.</p> <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Les enfants courent les uns après les autres, installent les cônes sur le terrain et reviennent en courant.</li> </ul> | 4 cordes par terrain (craie, tapis de 10, bande velcro)<br>2x5 cônes différentes couleurs |
| Jeu d'équipes                     | <p><b>7.5. Cônes debout – couchés</b></p> <p>Former deux équipes. La moitié des cônes sont couchés, l'autre moitié debout. Une équipe ne veut que des cônes couchés, l'autre que des cônes debout. Au signal, les enfants qui ne veulent que des cônes couchés couchent ceux qui sont debout, ceux qui ne veulent que des cônes debout relèvent ceux qui sont couchés. Après un temps donné, on stoppe et on compte les cônes debout ou couchés. Quelle équipe a le plus de cônes?</p>   | Plusieurs cônes   |

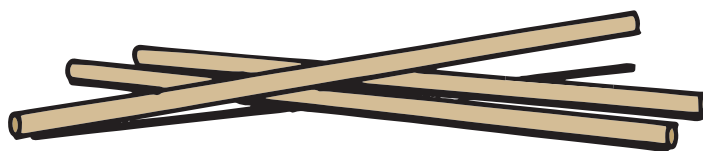
## 8. Coussinet

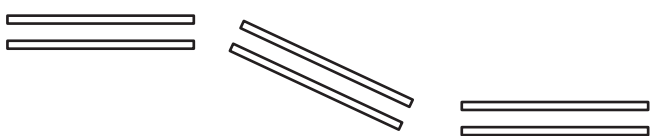
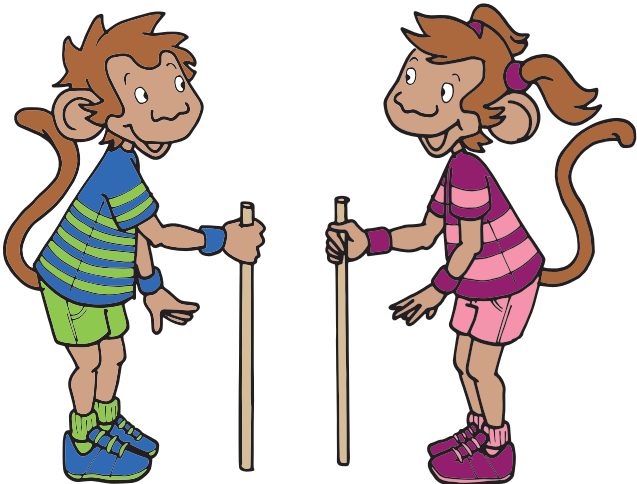



|                          | Description   | Matériel                                     |
|--------------------------|---|--|
| Exercice avec partenaire | <p><b>8.1. Sentir son corps</b></p> <p>Un enfant est couché par terre (sur le dos ou sur le ventre). Un 2<sup>e</sup> enfant lui pose les coussinets dessus. L'enfant couché doit nommer précisément sur quelle partie de son corps les coussinets sont disposés (haut du bras, mollet, etc.).</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– L'enfant couché a les yeux fermés.</li> <li>– Reconnaître le nombre de coussinets utilisés mais ne pas les toucher et garder une distance minimale.</li> </ul>  | 5–6 coussinets pour 2 enfants                |
| Postes                   | <p><b>8.2. Curling avec coussinets</b></p> <p>Dessiner par terre à 3–4 cercles (ou carrés) avec des bandes velcro (on peut aussi utiliser les marquages de salle ou coller un modèle par terre). Depuis la ligne de lancer, faire glisser les coussinets par terre aussi près que possible du point médian du marquage. Chaque enfant a 3 coussinets. A celui qui arrivera le plus proche du cercle intérieur.</p>  <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chaque cercle a un nombre de points. A la fin, additionner les points des 3 coussinets.</li> </ul> | Bande velcro<br>Coussinets                   |
| Exercice avec partenaire | <p><b>8.3. Réflexe</b></p> <p>Un coussinet est attaché au milieu d'une corde. Les joueurs sont debout, face à face, sur deux lignes. Entre les enfants se trouve la corde avec le coussinet par terre. La monitrice dirige la partie. Elle donne plusieurs ordres pour les mains (« sur la tête », « sur le genou », etc.) que les enfants doivent faire. Au signal « coussinet », les enfants doivent saisir rapidement la corde et tirer le coussinet vers eux (cf. tir à la corde).</p>  | 1 coussinet par groupe<br>1 corde par groupe |

|  |  |                                |
|--|--|--------------------------------|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Jeu d'équipes</p> | <p><b>8.4. Coussinets magiques</b></p> <p>Tous les enfants sauf un sont assis en cercle, un coussinet dans la main. Un enfant est désigné comme enfant devin, et il s'éloigne un peu. Les autres choisissent un ou plusieurs enfant(s) dont le coussinet est un « coussinet magique ». L'enfant devin revient ; il peut prendre les coussinets des mains des enfants en cercle. Si un d'entre eux est magique, tous les enfants s'endorment sur place, se couchent et la partie est terminée.</p> <p>Combien de coussinets l'enfant devin aura-t-il pris avant de trouver un « coussinet magique » ?</p> <div data-bbox="603 566 914 994" data-label="Image"> </div> | <p>1 coussinets par enfant</p> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Jeu d'équipes</p> | <p><b>8.5. Memory humain avec exercices de coussinets</b></p> <p>2 enfants « devins » quittent la pièce. Sur les enfants restants, les enfants se mettent à deux pour réfléchir à un exercice avec le coussinet. Les « devins » reviennent ; le premier touche un enfant dans la salle qui a montré son exercice. Il peut maintenant toucher un autre enfant et celui-ci doit aussi montrer son exercice. S'il s'agit du même, l'enfant devin a gagné et il peut prendre les deux enfants vers lui (memory). Au devin qui aura trouvé le plus grand nombre de paires.</p>  | <p>1 coussinets par enfant</p> |

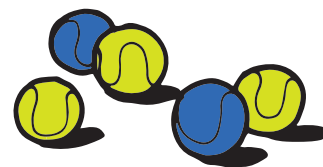
## 9. Bâton de gymnastique



|   | Description  | Matériel  |
|---|--|---|
| Postes / Jeu d'équipes                      | <p><b>9.1. Construction de chemins</b></p> <p>Une « forêt » de piquets et/ou de cônes est installée au milieu de la salle. Former des groupes de 4. Chaque groupe reçoit 4 ou 6 bâtons de gymnastique. Les enfants doivent poser un chemin de A à B qui traverse la « forêt ».</p>  <p>Les bâtons de gymnastique tout derrière sont de nouveau déposés à l'avant. Au groupe qui aura traversé la forêt en premier.</p>  | <p>4–6 bâtons de gymnastique par groupe</p> <p>Cônes</p> <p>Piquets</p>   |
| Postes / Estafette                          | <p><b>9.2. Transporteurs</b></p> <p>Deux enfants portent un ballon sur deux bâtons de gymnastique et le laissent tomber dans une partie de caisson.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Transporter plusieurs ballons à la fois.</li> <li>– Transporter des ballons de plusieurs grandeurs.</li> <li>– Transporter plusieurs autres objets.</li> <li>– Passer par-dessus des obstacles ou les contourner.</li> </ul>  | <p>2 bâtons de gymnastique pour 2 enfants</p> <p>Ballons de gymnastique</p> <p>Différents ballons / objets</p> <p>Obstacles</p> |
| Ex. avec partenaire / Jeu en petits groupes | <p><b>9.3. Réflexe</b></p> <p>2 enfants sont debout, face à face, avec chacun un bâton de gymnastique. Ce dernier est debout par terre, tenu à la verticale par une main. Au signal convenu d'avance, par exemple « attention, prêt, partez », ils lâchent leur bâton et essaient d'attraper celui de l'autre avant qu'il ne tombe par terre.</p>  <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Plusieurs enfants en cercle.</li> </ul> | <p>1 bâton de gymnastique par enfant</p>  |

|                               |   |   |
|-------------------------------|---|---|
| Postes / Tâche supplémentaire | <p><b>9.4. Reproduire des formes</b></p> <p>Recréer à l'aide des bâtons les formes géométriques dessinées sur les cartes.</p> <p>Exemples :</p>    | <p>Bâtons de gymnastique</p> <p>Cartes comportant des dessins géométriques</p>    |
| Postes / Estafette            | <p><b>9.5. Postes de pêche / Estafette de pêcheurs</b></p> <p>Un anneau de caoutchouc (ou un objet) est posé par terre. Pousser l'anneau en caoutchouc ou l'objet de A à B en s'aidant du bâton.</p> <p>Lors d'une estafette, transmettre l'anneau en caoutchouc à l'aide du bâton de gymnastique à l'enfant suivant jusqu'à ce que tous les enfants du groupe l'aient eu une fois.</p> | <p>1 anneau en caoutchouc par groupe</p> <p>1 bâton de gymnastique par groupe</p> |

## 10. Balle de tennis / Petite balle souple



|                                    | Description  | Matériel  |
|------------------------------------|--|---|
| Postes / Estafette                 | <p><b>10.1. Le hamster</b><br/>Combien de balles les enfants peuvent-ils transporter de A à B ? Les balles perdues ne peuvent pas être ramassées ni coincées dans les habits.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De A à B à travers les obstacles.</li> <li>- De A à B en adoptant différents modes de déplacement.</li> <li>- Transporter les balles à deux.</li> </ul>   | Plusieurs balles de tennis  |
| Postes / Estafette                 | <p><b>10.2. A la recherche de la balle avec clochette</b><br/>Préparation : couper légèrement une balle de tennis à l'aide d'un couteau aiguisé et y mettre une clochette.<br/>Poser toutes les balles dans une partie de caisson (y compris la balle avec clochette préparée). L'enfant court vers le caisson et peut secouer 2 balles de tennis. Si aucune des deux ne sonne, les reposer et revenir au départ en courant. Il a gagné s'il trouve la balle à clochette.</p> <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estafette : partir des quatre coins, partie de caisson au milieu de la salle.</li> </ul>                                   | 1 balle avec clochette<br>Plusieurs balles de tennis<br>1 partie de caisson         |
| Postes / Estafette                 | <p><b>10.3. Transport de balles</b><br/>Transporter une balle de tennis de A à B à deux avec un foulard (éventuellement en franchissant des obstacles).</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer la balle avec le foulard dans un chariot à balles.</li> <li>- Transporter plusieurs balles.</li> <li>- Utiliser des foulards de taille différente.</li> <li>- Transporter la balle à l'aide d'une feuille de journal plutôt qu'avec un foulard.</li> </ul>   | Plusieurs balles de tennis<br>Foulards<br>Différents foulards<br><br>Papier journal |
| Exercice / Répartition des groupes | <p><b>10.4. Patate chaude</b><br/>Les enfants se trouvent sur le terrain. La monitrice met une ou plusieurs balle(s) de tennis (patates chaudes) en jeu. Transmettre la patate chaude le plus vite possible à un enfant. Il est obligatoire de l'accepter. L'enfant qui tient la patate chaude dans la main lorsque la monitrice donne le signal doit effectuer une tâche définie au préalable.</p> <p><i>Variante :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Former des groupes : l'enfant ayant donné la patate chaude se met derrière le piquet n° 1, le deuxième derrière le piquet n° 2, etc. en fonction du nombre d'équipes devant être formées.</li> </ul> | 1-4 balle(s) de tennis<br><br>Piquets   |

|               |  |   |
|---------------|--|---|
| Jeu d'équipes | <b>10.5. Curling en cercle</b><br>Les enfants sont assis sur le grand cercle. Chacun reçoit une balle de tennis. Un piquet est au milieu du cercle. Dans l'ordre, les enfants essaient de faire rouler leur balle de tennis aussi près que possible du piquet. A celui qui s'en rapprochera le plus. | 1 balle de tennis<br>par enfant<br>1 piquet |
|---------------|--|---|



