

### 3-4P

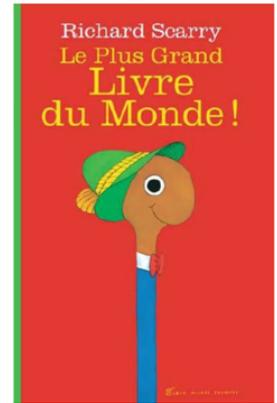
## Leçon de sport avec « le plus grand Livre du Monde »

### Objectif / Organisation :

Alterner des moments d'observation et les moments actifs.

Prévu pour 1, 2, 3 ou 4 périodes.

Si le groupe classe est grand, poser les questions d'observation qu'à un ½ groupe (alterner). Lever la main (en silence) dès que vous avez trouvé.



### Mise en train / 1<sup>ère</sup> double-page

Ouvrir le livre. Les laisser observer un moment.

- Avez-vous vu des véhicules avec plusieurs passagers ?
- Dans une maison, avez-vous vu un peintre ?
- Imaginer une toile géante autour de soi et la peindre (utiliser chaque espace, superposer les couches, l'autre main, les 2 mains...). Refaire un tableau en choisissant qu'une seule couleur (utile pour préparer les groupes pour la prochaine activité).
- Par 4 ou 6 (4 groupes), en colonne derrière **4 cônes** (avec **anneaux** ou sautoirs de couleur différentes). Suivre le rythme du **tambourin**. Un chauffeur (guide) est devant, les passagers suivent en gardant toujours la même distance entre eux. En marchant, en courant...  
Changer le pilote. Variante : Quand vous entendez ce bruit qui est différent vous faites tous un demi-tour...
- Avez-vous vu le ver et sa pomme ?

### En équilibre / 2<sup>ème</sup> double-page

- Observez-vous des métiers où il faut avoir un bon équilibre ? (ramoneur, charpentier, peintre, vitrier).

Démontrer les 4 postes :

- o Matériel : 1 **banc** et 3 **ballons** (rangés dans 1 **cerceau**). 1 E lance le ballon, l'autre élève rattrape sans tomber du banc. 5 fois et changer les rôles.
- o **Banc retourné** sur le dessus d'**un caisson** (1 élément). **2 petits tapis**. Faire d'abord un passage avec aide (tenir la main d'un camarade). Retourner à la colonne à cloche-pied. Plusieurs passages. Plus difficile, avec **un sac de sable** sur la tête.
- o Entourés de **petits tapis** ou aux espaliers. Avec de l'aide, équilibre sur **ballons lourds** ou ballons de basket, tenir 30 sec sur les 2 pieds. Essayer sur un pied. Faire un tour entier.
- o **2 bancs**, **6 cannes suédoises**, **3 ballons** (rangés dans 1 **cerceau**).



A la fin du tournus, chaque groupe range son poste.

Autre exercice d'équilibre possible :



- Avez-vous vu le ver et sa pomme ?

### **Estafette « Memory des fruits » / 3<sup>ème</sup> double-page**

- Sans regarder l'étalage de fruits et légumes. Dites-moi si vous observez des produits que l'on cultive pour se nourrir ?

Matériel : **Mémory des légumes**, **4 cônes**.

Chaque équipe se place à un coin de la salle derrière un piquet (possible de ré-équilibrer les équipes). Chaque équipe a 7 cartes de Memory, les élèves essaient de les mémoriser. Les autres cartes de Memory (pour former les paires), (28 cartes) sont au centre de la salle. Estafette : 1 élève part au centre, retourne 1 carte, si c'est un de ses légumes/fruits, il le ramène et le pose à côté de la même carte. Si ce n'est pas le bon légume, il retourne la carte et revient sans rien.

Dès que le 1<sup>er</sup> coureur s'est relevé du centre, le 2<sup>ème</sup> peut déjà partir (ou courir par 2). Fin de l'estafette lorsque les 7 cartes ont été ramenées et toute l'équipe est assise en colonne.

- Avez-vous vu le ver et sa pomme ?

### **Collaborer-construire / 4<sup>ème</sup> double-page**

- Que peut-on observer sur cette double-page ?

Beaucoup de machines de chantier... / Utile pour la construction.

Matériel : **4 ballons**, **photos** de la Dôle et de « la construction ».

Derrière votre piquet, vous allez me construire une structure (bâtiment) avec une boule au sommet. Vous en connaissez 1 ? La Dôle... Montrer les 2 images. Réussir à rester 30 secondes dans la position. Variante : Essayer de s'allonger et de se redresser sans faire tomber la balle.



- Avez-vous vu le ver et sa pomme ?

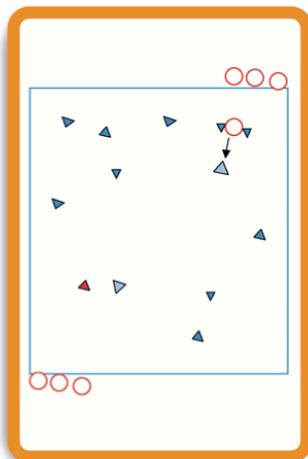
## Jeu de poursuite / 5<sup>ème</sup> double-page

- Avez-vous vu une bouée de sauvetage ? Une autre ? Encore une autre ? ... (en tout cas 5 sur la double-page).

Matériel : 6 cerceaux, 3 sautoirs, 4 cônes.

Suggestion : Poursuivant = Pirate. Pour une première partie, adopter cette règle : lorsqu'on ramène la bouée, on ne peut pas se faire toucher.

Fiche 6-8 ans EPS no 41 :



### BOUÉE DE SAUVETAGE

**Matériel:**

Cerceaux, sautoirs (poursuivants).

**Descriptif:**

Tous les «joueurs-nageurs» et 1-3 poursuivants se déplacent dans un bassin (terrain délimité).

Dès qu'un nageur est touché (noyé) par un poursuivant il s'immobilise et lève les bras.

Pour sauver un noyé il faut aller chercher une bouée (cerceau) au poste de sauvetage et la glisser autour du corps du noyé.

Ce dernier devra encore ramener la bouée à sa place avant de réintégrer le jeu.

**Règle:**

Ne pas sortir du périmètre de jeu.

**Variante:**

Être 2 sauveteurs pour tenir une bouée.

On peut aussi se faire toucher quand on tient la bouée.



### Sauvez les noyés sans vous faire toucher!

Le sauveteur (ou duo de sauveteurs) réussit-il à aller chercher la bouée et à la glisser autour du ventre du noyé?

Le rescapé ramène-t-il la bouée sans se faire toucher?

- Avez-vous vu le ver et sa pomme ?

## Retour au calme / 6<sup>ème</sup> double-page

- Avez-vous vu le ver et sa pomme ?

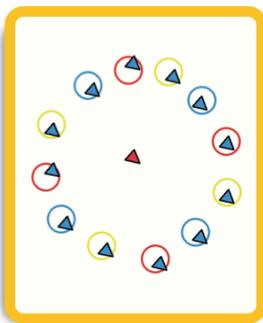
Matériel : cartes (images du livre)

Je tire une carte et dès que je reconnais mon dessin sur le livre, je peux choisir un endroit dans la salle, me coucher et me relaxer. Je mets mes mains sur le ventre et je respire profondément.

**Pour un autre cours,  
voilà un jeu pour utiliser les cartes du « memory fruits » :**

## Jouer en cercle I

JOUER (p. 8)



### SALADE DE FRUITS

**Matériel:**

Cerceaux.

**Descriptif:**

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

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

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

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

**Règle:**

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

- Cerceaux pas nécessaires
- Répartir les élèves en cercles au hasard. Ils tirent une carte du « memory fruits ».
- 2 fruits peuvent être appelés en même temps (4 élèves qui se déplacent).
- Aussi possible sans élève au centre.

### Références :

- <https://ressources-eps-vd.ch>, <https://ressources-eps-vd.ch/le-livre-geant/>
- <https://www.mobilesport.ch/actualite/lecole-du-courage-equilibre-basculer/>
- <https://animation.hepvs.ch/education-physique/images/stories/docsdidacs/equilibre.pdf>
- <http://nicolenipapier.eklablog.com/education-physique-eps-c28937030>