

PARCOURS FFG25

planification – organisation – déroulement



Afin de faire la promotion de la Fête fédérale de gymnastique de Lausanne en 2025 (FFG25) auprès des classes de 5P et 6P du canton de Vaud, le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS) du canton de Vaud, en collaboration avec la DGEO, proposent trois parcours basés sur ceux mis en place par la Fédération suisse de gymnastique (FSG) pour leurs sections jeunesse.

Sur le plan scolaire les animateur.trice.s pédagogiques en EPS présenteront cette activité aux enseignant.e.s. Les quatre meilleures classes de 5P et 6P de chaque région, sélectionnées sur la base des résultats obtenus dans le cadre des cours EPS, seront invitées par le SEPS à une finale cantonale sur les sites de la FFG25 le lundi 16 juin (5P) et le mardi 17 juin (6P) 2025.

Ce document destiné aux enseignant.e.s, devrait servir d'aide à la planification, à l'organisation et au déroulement de ces parcours durant les cours d'EPS.

Nous vous souhaitons plein succès dans votre enseignement de l'EPS.

Vos conseillers pédagogiques pour l'EPS

Patrick Badoux et Christophe Botfield

Déroulement général

- 21 mars 2024 : présentation à la plénière des directeur.trice.s.
- Mai - Juin 2024 : présentation des parcours aux animateurs.trices pédagogiques par les conseillers pédagogiques du SEPS.
- Septembre à octobre 2024 : présentation aux enseignant.e.s de 5P-6P par les animateurs.trices pédagogiques pour l'EPS dans les différents établissements. Diffusion à tou.te.s les enseignant.e.s de 5P-6P.
- **Mercredi 09 avril 2025** : dernier délai pour la transmission des résultats des classes participantes.
- Mi-mai 2025 : publication des résultats et invitations aux classes sélectionnées.
- 16 juin 2025 : finale cantonale pour les classes de 5P.
- 17 juin 2025 : finale cantonale pour les classes de 6P.

Parcours

Ces trois parcours tiennent chacun dans les dimensions d'un terrain de volley. Dans une salle de type VD3, il est possible de placer les trois parcours en parallèle. Si l'enseignant.e est seul.e avec sa classe, nous encourageons à ne mettre en place qu'un seul parcours à la fois lors de l'évaluation finale afin de faciliter la supervision.

Tous les documents sont accessibles au format PDF dans les annexes et sur le site des ressources pédagogiques en eps : <https://ressources-eps-vd.ch/>

Course d'obstacles

Retrouvez ici [le plan précis](#) proposé par la FFG25 et [la vidéo explicative](#) du déroulement du parcours. Attention, la vidéo ne correspond pas tout à fait au parcours présenté ci-après.

Piste d'obstacles – FFG25

Plan du matériel



Descriptif du parcours :

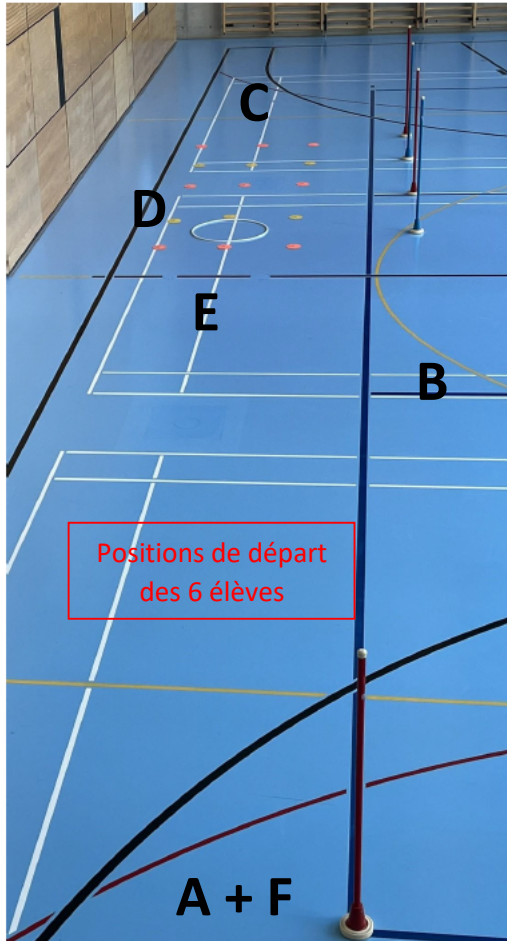
- Départ les 2 pieds derrière la ligne.
- Franchir le banc à l'envers.
- Poser un pied dans chaque cerceau.
- Slalom en entrant par la droite dans chaque porte.
- Passer dans le cerceau.
- Déplacer 2 anneaux d'un piquet à l'autre.
- Obstacles : dessous – dessus – dessous.
- Franchir le caisson avec tout son corps et poser les 2 pieds au sol.

Allround - ballons

Retrouvez ici [le plan précis](#) proposé par la FFG25 et [la vidéo explicative](#) du déroulement du parcours.

Parcours Allround (ballons) – FFG25

Plan du matériel



Descriptif du parcours :

- A et F sont au piquet de départ.
- Départ : A lance à B et va dans la zone 2 ; simultanément, C lance à E à travers le cerceau tenu par D.
- C prend la place de D et tient le cerceau.
- D prend la place de E.
- E réceptionne la balle et va au piquet de départ.
- B bloque la balle de A et effectue le slalom (entrée à gauche) en courant, balle en main (pas de dribble).
- B se positionne dans une des zones de lancer (3pts, 2pts, 1pt) et lance son ballon à travers le cerceau à D.
- F lance à A.
- E lance à F en zone 2 ou donne sa balle au joueur en attente (< 6 joueurs).

Zone des points pour le lancer :



Pour être validé,

- le lancer doit être effectué avec les 2 pieds derrière la ligne de points.
- Le ballon doit passer à travers le cerceau et être attrapé par un camarade.

La forme du lancer est libre.

L'élève qui a lancé sa balle va tenir le cerceau.

Conseils :

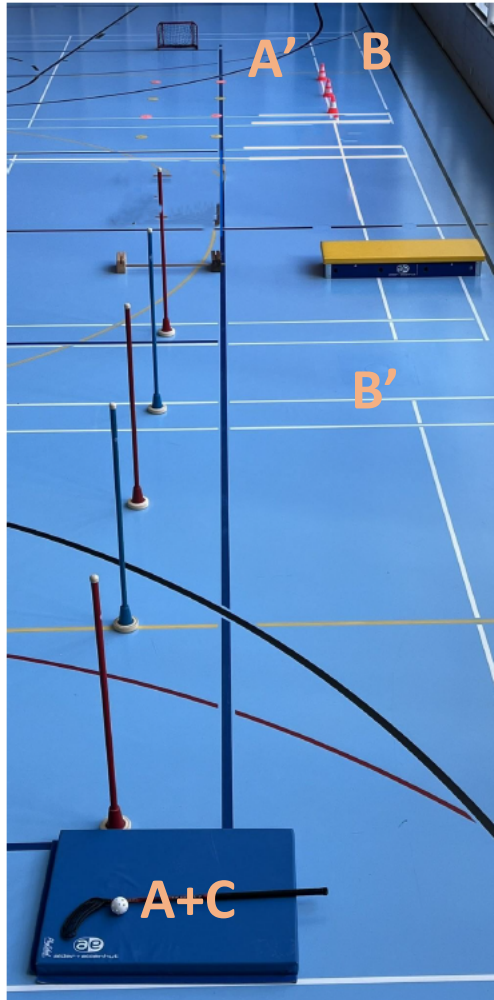
- Les pastilles peuvent être remplacées par du ruban adhésif.
- Visualisez les zones de points (3 – 2 – 1).

Unihockey

Retrouvez ici [le plan précis](#) proposé par la FFG25 et [la vidéo explicative](#) du déroulement du parcours. Attention, la vidéo ne correspond pas tout à fait au parcours présenté ci-après.

Parcours Unihockey – FFG25

Plan du matériel



Descriptif du parcours :

- A effectue le slalom (entrée à droite) en conduisant la balle avec sa canne.
- A fait passer sa balle au-dessus de l'obstacle.
- A tire dans le but depuis une zone à points.
- A (A') réceptionne une passe de B et redonne à B entre les cônes (2x = 4 passes).
- A récupère la balle tirée dans le but et se prépare à faire une passe à C.
- B conduit sa balle autour du couvercle de caisson.
- B (B') passe à C qui attend sur le tapis.
- C effectue le slalom.

Adaptations :

Afin de simplifier le parcours et de le rendre plus fluide, nous avons,

- adapté l'obstacle avec du matériel disponible dans une salle de gym,
- supprimé 2 obstacles,
- supprimé 3 cônes.

Pour que les points soient validés :

- La balle doit quitter la palette avant la ligne de points.
- La balle doit rouler dans le but ou contre le couvercle du petit caisson.

Conseils :

- Les pastilles peuvent être remplacées par du ruban adhésif.
- Visualisez les zones de points (5 – 4 – 3 – 2).
- Le but peut être remplacé par un couvercle de petit caisson posé sur la tranche, la partie mousse faisant office de but.

Résultats

Une fois les trois parcours effectués, l'enseignant.e complète le fichier Excel intitulé « Résultats finaux – feuille pour envoi » (voir annexe).

Il indique le temps final de la classe (piste d'obstacles) et le total de points obtenus à chaque parcours (allround & unihockey) par chaque groupe de la classe.

Seul ce fichier dûment complété et avec le timbre de la direction d'établissement est à envoyer à

fanny.jalvo@vd.ch avant le mercredi 09 avril 2025

PARCOURS FFG25 - RESULTATS FINAUX				
Cette feuille est a envoyé par email avant le 09 avril 2025 à : fanny.jalvo@vd.ch				
Merci de compléter/modifier les cellules encadrées en rouge				
Enseignant.e				
Nom	Prénom	Téléphone	Email	
Classe				
Nom	Degré	Effectif total	Etablissement	
	6P			
Groupe	ALLROUND - Ballon	UNIHOKEY		PISTE D'OBSTACLES
1	0	0	Temps total de la classe	0:12:56
2	0	0	Nombre d'élèves	1
3	0	0	Temps moyen par élève	12:56.0
Nombre d'élèves	1	1		
POINTS	FAUX	FAUX		FAUX
TOTAL DES POINTS				0.0
Parcours effectués le	Etablissement scolaire	Signature ou timbre de la Direction	Signature de l'enseignant.e	

Les résultats de chaque parcours sont validés différemment. Afin de simplifier le comptage des points par un.e seul.e enseignant.e, les règles ont été adaptées par rapport aux directives de la FFG25.

Course d'obstacles

- Le temps démarre au départ du 1^{er} élève.
- L'élève suivant démarre lorsque son camarade a franchi le dernier obstacle et posé ses 2 pieds au sol.
- Le temps s'arrête lorsque tous les élèves de la classe ont effectué le parcours.

Allround – ballons

- Seul les points des passes validées à travers le cerceau sont comptabilisés.
- Cumul des points de chaque groupe, mais maximum 8 élèves par groupe.
- Durée du parcours : 3 minutes.

Unihockey


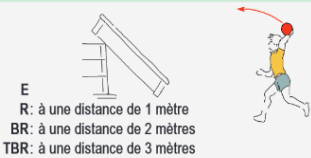


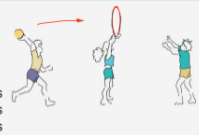




- Seul les points des tirs validés dans le but sont comptabilisés.
- Cumul des points de chaque groupe, mais maximum 8 élèves par groupe.
- Durée du parcours : 3 minutes.

Planification

Ces parcours s'inscrivent dans la planification annuelle de l'enseignement de l'EPS pour les années 5P et 6P et permettent de faire des liens avec plusieurs propositions d'évaluations cantonales. Ils peuvent aussi servir de prolongements ou de mises en application à plusieurs propositions suggérées dans les [Fiches didactiques EPS 8-10 ans](#).

Objectifs d'apprentissage	Composantes	Thèmes - 5e	Thèmes - 6e
CM22 – Développer ses capacités de coordination	... en améliorant ses capacités de coordination, ... en améliorant la perception de son corps dans l'espace	<ul style="list-style-type: none"> Sauter et se déplacer Développer la coordination avec cerceaux <p>→ CM 22/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Courir, sauter <p>→ CM 22/6.2</p>
CM23 – Mobiliser des techniques et des habiletés motrices	... en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse, son agilité, ... en enchaînant et en coordonnant ses mouvements	<ul style="list-style-type: none"> S'entraîner sur des parcours d'agilité 	<ul style="list-style-type: none"> Franchir des obstacles avec appui Lancer de manière variée Enchaîner des sauts et des franchissements <p>→ CM 23/6.18 → CM 23/6.25</p>
CM24 – Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu	... en renforçant ses aptitudes techniques, ... en s'impliquant dans l'organisation d'une action collective, ... en collaborant au sein d'un groupe	<ul style="list-style-type: none"> Dribbler et passer Lancer de manière variée Jouer avec un partenaire <p>→ CM 24/5.8 → CM 24/5.12 → CM 24/5.16</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jouer en équipe Réceptionner et passer Conduire et contrôler une balle <p>→ CM 24/6.7 → CM 24/6.19</p>






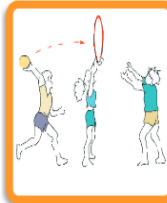



Vignettes des évaluations cantonales suggérées


<p>CM22/5.2</p> <p>Enchaîner des sauts de manière rythmée...</p> <p>E R: en respectant la correspondance pied-cerceau BR: en respectant la correspondance pied-cerceau sans s'arrêter TBR: en respectant la correspondance pied-cerceau-bras (même côté) sans s'arrêter</p> 	<p>CM24/5.16</p> <p>Lancer et rattraper une balle contre un couvercle de caisson incliné, 3x main droite et 3x main gauche...</p> <p>E R: à une distance de 1 mètre BR: à une distance de 2 mètres TBR: à une distance de 3 mètres</p> 	<p>CM23/6.18</p> <p>Franchir 3 éléments de caisson en saut facial (en appui) avec un appel sur un tremplin en bois (Reuther)...</p> <p>E R: avec arrêt sur le caisson BR: sans arrêt sur le caisson TBR: sans arrêt, avec un caisson à 4 éléments</p> 
<p>CM24/5.8</p> <p>Effectuer un parcours et terminer en lançant le ballon à une main contre une cible sur un mur distant de 3 mètres...</p> <p>E R: en dribblant avec une main, en marchant BR: en dribblant avec changement de main, en marchant TBR: en dribblant avec changement de main, en courant</p> 	<p>CM24/5.12</p> <p>Réussir au moins 3 lancers sur 5 à travers un cerceau à hauteur de tête, à 5 mètres de distance.</p> <p>E R: 3 lancers BR: 4 lancers TBR: 5 lancers</p> 	<p>CM24/6.19</p> <p>Faire la passe à un coéquipier et se déplacer dans le terrain, recevoir la balle sans la laisser tomber.</p> <p>Réussi Entraîné</p> 
<p>CM22/6.2</p> <p>Franchir 4 bancs avec des écarts différents en variant le nombre de foulées entre chaque banc.</p> <p>Réussi Entraîné</p> 	<p>CM23/6.25</p> <p>Lancer une petite balle avec la main opposée au pied d'appui...</p> <p>E R: sans élan BR: avec 3 pas d'élan TBR: avec 3 pas d'élan, à plus de 20 mètres</p> 	<p>CM24/6.7</p> <p>Effectuer un parcours autour de 6 piquets en conduisant la balle avec la canne...</p> <p>E R: sans toucher les piquets BR: niveau R et en utilisant les deux côtés de la palette TBR: niveau BR et avec fluidité</p> 

Liens avec les Fiches didactiques 8-10 ans

Des liens peuvent également être faits avec les [fiches didactiques en EPS pour les 8-10 ans](#)

Voici quelques suggestions :

<p>Fiche 12</p>  <p>Va jusqu'au milieu du banc, fais un 1/2 tour et continue en marche arrière!</p> <p>L'élève traverse-t-il sans perdre le sac de graines posé sur sa tête? Y arrive-t-il avec les yeux fermés?</p>	<p>Fiche 23</p>  <p>Glisse-toi dans le tunnel!</p> <p>Rampe-t-il sans traîner son ventre au sol?</p>	<p>Fiche 43</p>  <p>Traverse les différentes pistes sans toucher les obstacles!</p> <p>L'élève retourne-t-il au départ en marchant entre les pistes et sans gêner ses camarades?</p>
<p>Fiche 46</p>  <p>Saute de cerceau en cerceau en respectant la consigne!</p> <p>L'élève peut-il sauter de manière rythmée tout en suivant diverses consignes (alterner les pieds, lever 1 bras, ...)?</p>	<p>Fiche 51</p>  <p>Faites-vous des passes!</p> <p>La jambe opposée au bras du lancer est-elle devant? Les partenaires ont-ils choisi une distance adaptée?</p>	<p>Fiche 52</p>  <p>Fais des passes en lançant la balle à travers le cerceau!</p> <p>Le pied opposé à la main qui lance, est-il en avant?</p>
<p>Fiche 53</p>  <p>En tirant d'une main, vise un objet placé en hauteur!</p> <p>Avant le tir, le bras est-il positionné en arrière et le pied opposé est-il en avant?</p>	<p>Fiche 69</p>  <p>Conduis ta balle en zigzaguant!</p> <p>Utilise-t-il aisément les 2 côtés de la canne (coup droit et revers)?</p>	<p>Fiche 69</p>  <p>Effectue le parcours sans perdre ta balle!</p> <p>Réussit-il tout le parcours sans rien toucher?</p>

 Pour les élèves en situation particulière, nous vous encourageons à prendre connaissance [des adaptations des fiches didactiques](#) proposées par Yasmine Collaud.

Suggestions de planification

Il est important que les élèves puissent avoir une vision globale du projet afin de comprendre tous les enjeux.

Une présentation générale des 3 parcours au travers d'un visionnement des différentes vidéos peut constituer une source de motivation de départ pour les élèves et aussi les aider à comprendre l'importance d'une bonne maîtrise technique et collective, avant d'effectuer les parcours dans leur forme finale.

Toutes les propositions suivantes peuvent faire l'objet de leçons spécifiques, de moments de leçons, ou de chantiers annexes.

Dans tous les cas, il sera important de planifier de manière précise et rationnelle l'utilisation du matériel et l'occupation de la salle.

Les animateurs.trices pédagogiques locaux se tiennent à votre disposition pour vous soutenir dans votre planification et répondre à vos demandes.

1. Piste d'obstacles : équilibre et franchissements

- Franchir différents obstacles (caisson, banc, éléments de caisson) de différentes manières.
- Franchir à l'aveugle avec un guide.
- Franchir au ralenti, en accéléré.
- Echanger sur les différentes formes de franchissement, les différentes techniques.
- Aider un camarade en difficulté.
- ...

2. Allround : passer, bloquer, lancer

- Différents types de passes (1 – 2 mains, par le bas, par le haut, ...) avec différents camarades ; adapter sa passe au camarade receveur.
- Lancer et viser, à travers des cibles ou dans des cibles, en adaptant la technique personnelle.
- Bloquer différents objets lancés par un camarade, à 2 mains, à 1 main.
- ...

3. Unihockey : conduire, passer, tirer

- Conduire sa balle à travers la salle, autour d'objets, en slalom, ... Aussi sous forme d'estafettes.
- Passer à l'arrêt, en déplacement.
- Passes courtes et longues, mais précises.
- Contrôler la balle avec sa canne, amortir ou jouer direct.
- Tirer dans différentes cibles, à différentes distances.
- Jeux avec une forme adaptée au matériel d'unihockey :
 - Tous contre un (fiche 73) : toucher un E en tirant la balle avec la canne
 - Balle tunnel (fiche 82) : faire passer la balle sous les jambes avec la canne d'unihockey.
- ...

Inclusion

Ces parcours peuvent être adaptés en fonction des élèves en situation particulière présents dans la classe. Les conseillers pédagogiques se tiennent à votre disposition pour vos demandes spécifiques.

Dans votre planification, nous vous suggérons le recours aux [fiches didactiques adaptées](#) pour les élèves souffrant d'un TSA et qui sont utilisables pour d'autres situations particulières.

Voici quelques suggestions d'adaptation :

- **Piste d'obstacles**

- Se faire accompagner par, suivre un élève valide.
- Adapter la longueur du parcours.
- Visualiser le parcours avec des marquages au sol (flèches, scotch, ...).
- ...

Lors de la finale à Lausanne, ce parcours se déroulera sur un terrain extérieur en herbe.

- **Parcours Allround (ballons)**

- L'E en situation particulière, ne pouvant pas effectuer le parcours, peut tenir le cerceau (cible) durant les 3 minutes.
- Visualiser le parcours avec des marquages au sol (flèches, scotch, ...).
- Adapter la balle (plus légère, molle, ...).
- Tolérer un rebond au sol avant le blocage.
- ...

Lors de la finale à Lausanne, ce parcours se déroulera sur un terrain extérieur en herbe.

- **Parcours Unihockey**

- Visualiser le parcours avec des marquages au sol (flèches, scotch, ...).
- Proposer une balle différente (plus facile à guider).
- Guider oralement ou accompagner l'E.
- ...

Lors de la finale à Lausanne, ce parcours se déroulera sur un terrain intérieur (salle de la Vallée de la Jeunesse).

Sources et supports didactiques

- [Evaluations du 2^e cycle primaire](#)
- [Fiches didactiques EPS 8-10ans](#)
- [Fiches didactiques EPS 8-10ans Trouble du spectre de l'autisme \(TSA\)](#)
- [Fédération suisse de gymnastique – parcours jeunesse](#)
- [Mobilesport.ch](#)
- [Site de Magali Bovas - Unihockey](#)