

# PARCOURS Lausanne 2025

## 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 ou les chef.fe.s de file de l'EPS présenteront cette activité dans les établissements. Après avoir travaillé ces parcours avec sa classe dans le cadre des leçons d'EPS, l'enseignant.e aura la possibilité de l'inscrire pour participer à une finale cantonale.

Quatre classes de chaque degré et de chaque région seront ainsi tirées au sort et invitées par le SEPS sur les sites de Lausanne le lundi 16 juin (5P) et le mardi 17 juin (6P) 2025. Ce mode de sélection a été convenu pour permettre une plus grande équité entre les classes et aussi afin de mieux correspondre aux enjeux festifs et de fraternité de la FFG.

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.
- **Du 10 mars au 09 avril 2025** : inscriptions des classes.
- Mi-mai 2025 : tirage au sort 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.

## Les parcours

---

Il est primordial de donner du sens à cette démarche en planifiant ces parcours et tous les apprentissages qui sont liés (voir partie ci-après consacrée à la planification) dans des séquences d'enseignement de plusieurs leçons. Les élèves auront ainsi la possibilité de progresser dans des techniques individuelles ou collectives et de développer un esprit de collaboration nécessaire à aborder ces parcours dans les meilleures conditions possibles.

Ces parcours représentent une magnifique opportunité pour les enseignant.e.s généralistes de disposer d'un objectif annuel stimulant et ludique.

En planifiant cette activité et tous les apprentissages qui sont liés (voir partie ci-après consacrée à la planification) dans des séquences d'enseignement de plusieurs leçons, les élèves auront la possibilité de progresser dans les techniques individuelles ou collectives et de développer un esprit collaboratif nécessaire à aborder ces parcours dans les meilleures conditions possibles.

Bien que les résultats et la performance ne sont plus les critères de sélection pour participer aux finales cantonales, la liberté est complète est laissée aux équipes enseignantes d'utiliser ces parcours dans le cadre de manifestations sportives internes aux établissements.

Sur le plan pratique, ces trois parcours tiennent chacun sur la longueur 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.

Les descriptifs de validation des points ne sont donnés qu'à titre informatif ; ils seront néanmoins appliqués lors des finales cantonales pour les classes sélectionnées.

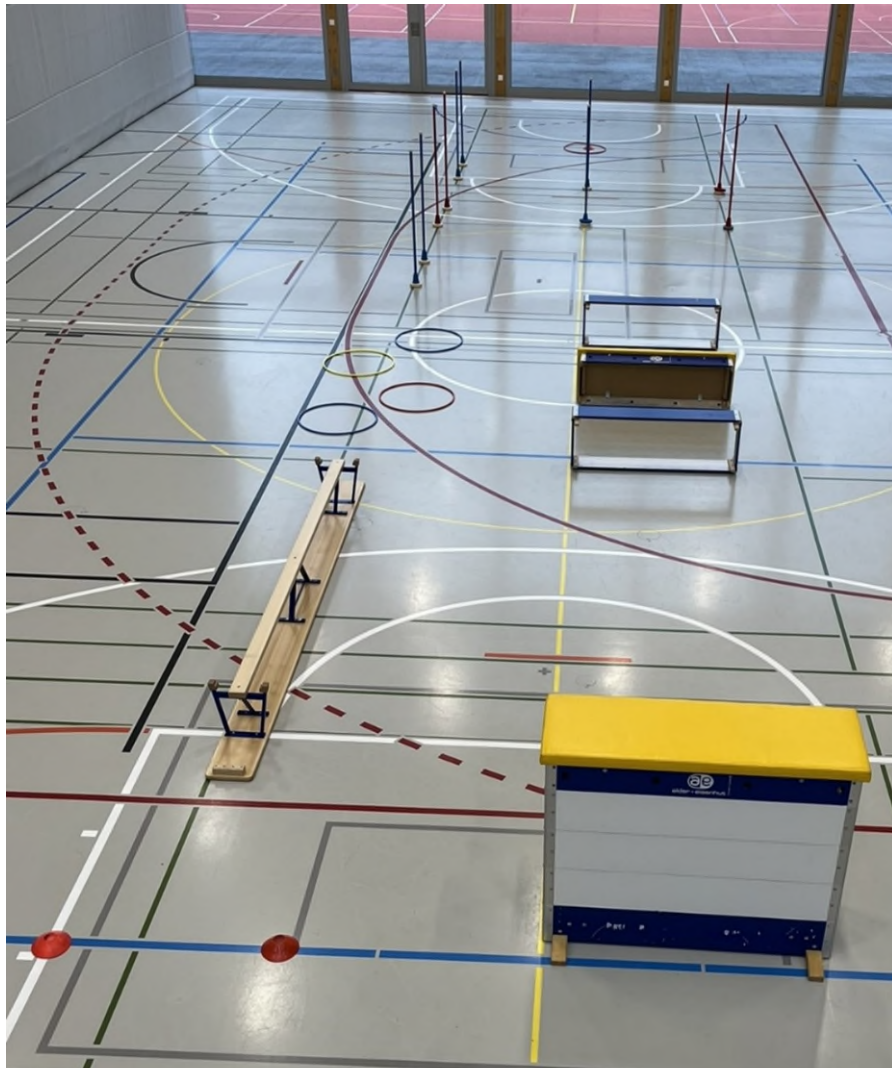
Tous les documents présentés ci-après sont directement accessibles au format PDF sur le site des ressources pédagogiques en EPS : <https://ressources-eps-vd.ch/>

## Course d'obstacles

Retrouvez ici [les plan précis](#) au format PDF pour la mise en place et [la vidéo explicative](#) du déroulement du parcours.

### Déroulement :

- Le temps démarre au départ du 1<sup>er</sup> 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.



### Descriptif du parcours :

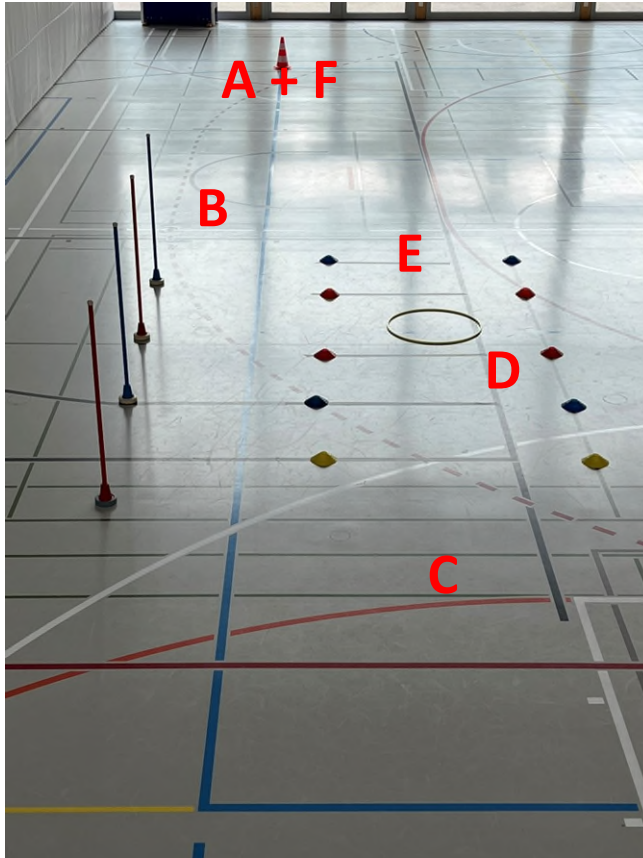
- Départ les 2 pieds derrière la ligne.
- Franchir le banc à **l'endroit ou à l'envers**.
- Poser un pied dans chaque cerceau.
- Slalom en entrant par la droite dans chaque porte.
- Passer dans le cerceau.
- Déplacer 2 anneaux d'un piquet à l'autre.
- Obstacles : dessous – dessus – dessous.
- Franchir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

## Allround - ballons

Retrouvez ici [les plan précis](#) au format PDF pour la mise en place et [la vidéo explicative](#) du déroulement du parcours.

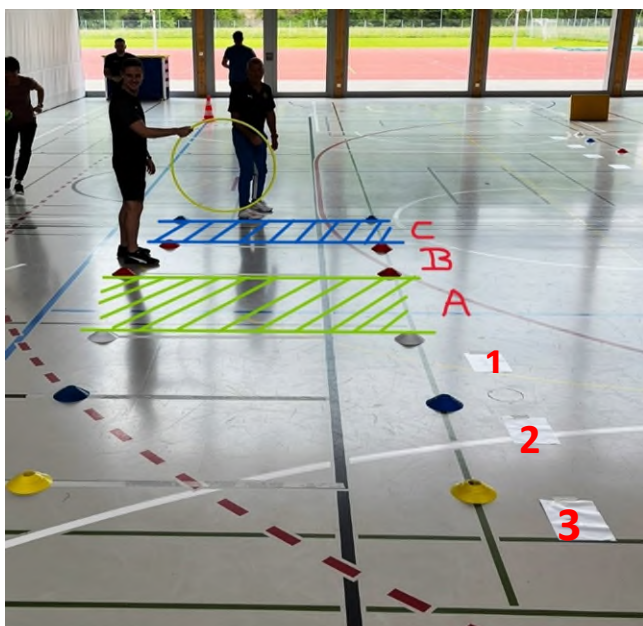
### Déroulement :

- Selon l'effectif de la classe, chaque groupe compte de 6 à 8 élèves.
- Le groupe dispose de 3 ballons.
- Le score final correspond au total des points de chaque groupe.
- Durée du parcours pour chaque groupe : 3 minutes.



### Descriptif du parcours :

- Au départ, les joueurs A, C et F disposent d'une balle chacun ; les joueurs B, D et E sont en place.
- A lance à B dans la zone de réception et prend sa place; 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 (si plus de 6 joueurs).



### Validation des points :

- le lancer doit être effectué avec les 2 pieds derrière la ligne de points (3 – 2 – 1 ), mais avant la zone nulle (A).
- Le ballon doit passer à travers le cerceau tenu dans la zone B et être attrapé par un camarade derrière la zone de réception (C).

La forme du lancer est libre.

La tenue du cerceau est libre, mais il est tenu devant soi (à 1 main ou à 2 mains)

### Conseils :

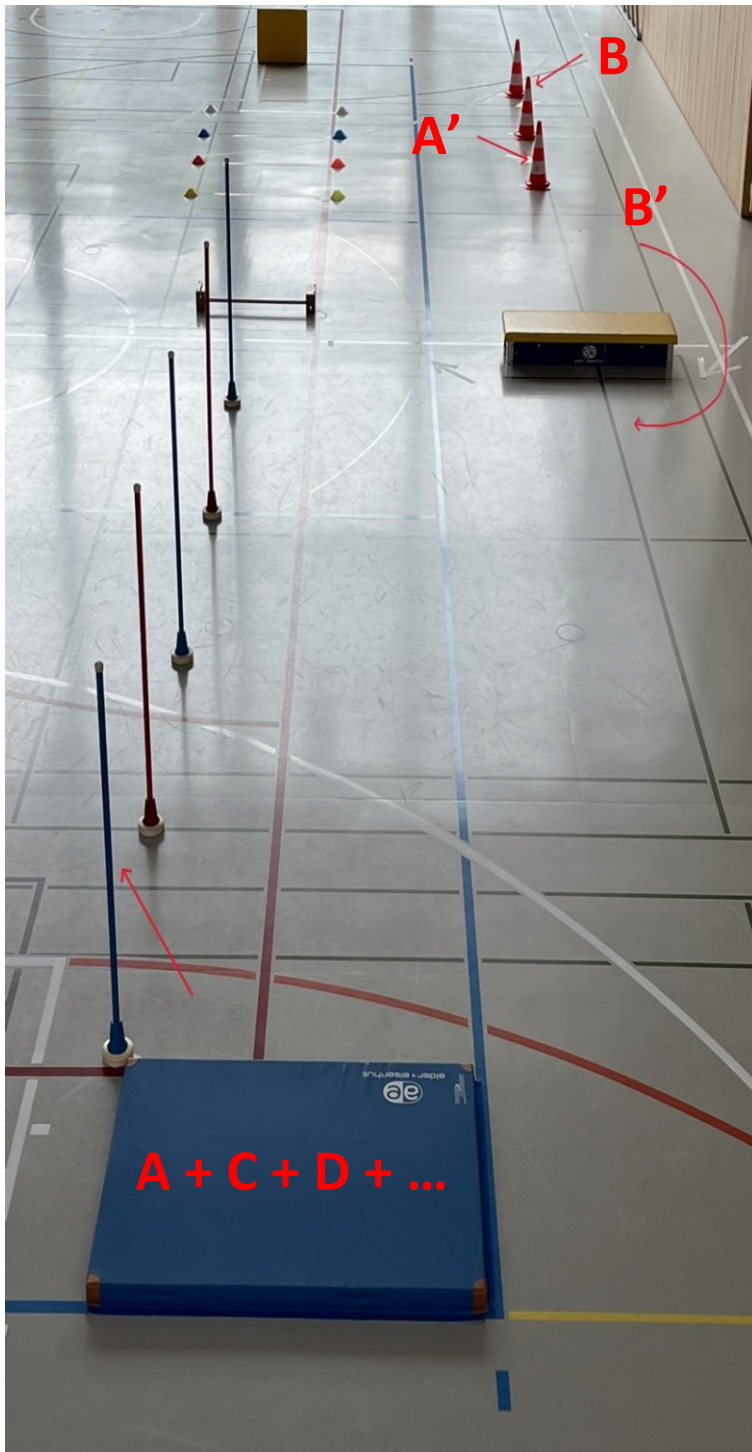
- Les pastilles peuvent être remplacées par du ruban adhésif.
- Visualisez les zones de points (3 – 2 – 1).

## Unihockey

Retrouvez ici [les plans précis](#) au format PDF pour la mise en place et [la vidéo explicative](#) du déroulement du parcours.

### Déroulement

- Selon l'effectif de la classe, chaque groupe compte de 6 à 8 élèves.
- Le groupe dispose de 4 cannes et de 3 balles.
- Le score final correspond au total des points de chaque groupe.
- Durée du parcours pour chaque groupe : 3 minutes.



### Descriptif du parcours :

- Au départ, le joueur A se trouve sur le tapis avec 1 balle, le joueur B se trouve déjà à sa place avec 1 balle et le joueur C attend avec 1 balle derrière A; D attend à l'extérieur du tapis avec sa canne, mais sans balle.
- A effectue le slalom (entrée à droite) en conduisant la balle avec sa canne.
- Dès que A fait passer sa balle au-dessus de l'obstacle, C démarre le slalom.
- A tire dans le but depuis une zone de points.
- A (devenu A') réceptionne une passe de B et redonne à B (devenu B') entre les cônes (1x = 2 passes).
- A récupère sa balle tirée dans le but et se prépare à faire une passe à C.
- B' conduit sa balle autour du couvercle de caisson.
- B' passe à D qui attend sur le tapis.
- D démarre le slalom dès que C a fait passer sa balle au-dessus de l'obstacle.



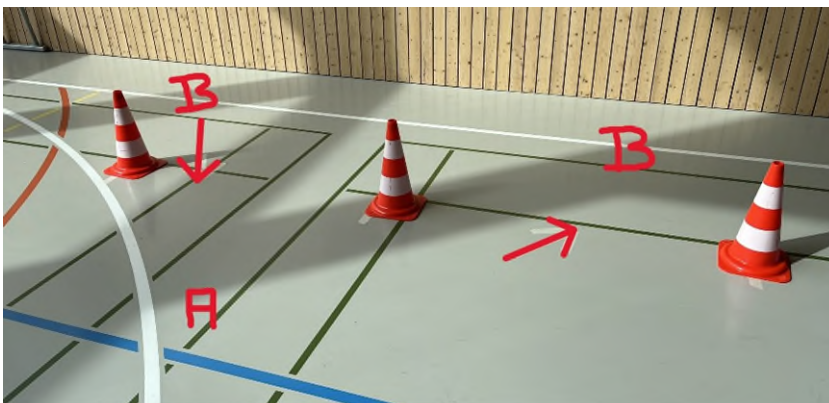
**Validation des points :**

- La balle doit quitter la palette avant la ligne de points (5 – 4 – 3 – 2 ).
- La balle doit entrer dans le but ou toucher la face jaune du 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.

**Détails de la zone des passes**



1. Après son tir au but, A reçoit une passe de B entre les cônes,
2. A fait une passe à B entre les cônes,
3. B poursuit son parcours en tournant autour du couvercle de caisson.

## Inscriptions

Après avoir planifié des leçons d'éducation physique et sportive en lien avec ces trois parcours et entraîné sa classe selon les directives, l'enseignant.e demandera la validation de sa direction pour l'inscrire aux finales cantonales.

Les classes, dont les inscriptions seront parvenues **entre le 10 mars et le 09 avril 2025**, participeront à un tirage au sort qui en désignera quatre de 5P et quatre de 6P dans chaque région.

Ces 64 classes seront invitées par le SEPS pour participer aux finales cantonales du 16 juin 2025 (5P) et du 17 juin 2025 (6P) sur les sites de la Fête fédérale de gymnastique à Lausanne.

Cette participation sera prise en charge par le SEPS.

Veuillez trouver ici [le bulletin d'inscription](#).

Ce document, au format Excel et dûment complété, est à envoyer à :

[fanny.jalvo@vd.ch](mailto:fanny.jalvo@vd.ch) entre le 10 mars et le 09 avril 2025





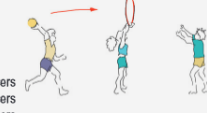




PARCOURS FFG25 - INSCRIPTION			
Ce document est à transmettre par email entre le 10 mars et le 09 avril 2025 à : <a href="mailto:fanny.jalvo@vd.ch">fanny.jalvo@vd.ch</a>			
Merci de compléter/modifier les cellules encadrées en rouge			
Région		Etablissement	
Enseignant.e			
Nom	Prénom	Téléphone fixe ou portable	Email
Classe			
Nom de la classe	Degré	Effectif	
	5P		
<p>Par la présente, j'inscris ma classe au tirage au sort qui désignera les quatre classes de 5P et de 6P de ma région pour participer aux finales cantonales. Ces finales se dérouleront le lundi 16 juin 2025 pour les 5P et le mardi 17 juin 2025 pour les 6P. Dans le cas où ma classe est sélectionnée, je recevrais, de la part du SEPS, une confirmation de participation au plus tard le 01 mai 2025.</p> <p>En inscrivant ma classe, j'atteste avoir planifié des leçons d'éducation physique en lien avec ces parcours, avoir préparé mes élèves selon les directives et avoir le soutien de ma direction pour participer à la journée de finale en cas de tirage au sort favorable.</p>			
Signature de l'enseignant.e			

## 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"> <li>Sauter et se déplacer</li> <li>Développer la coordination avec cerceaux</li> </ul> <p>→ CM 22/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courir, sauter</li> </ul> <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"> <li>S'entraîner sur des parcours d'agilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Franchir des obstacles avec appui</li> <li>Lancer de manière variée</li> <li>Enchaîner des sauts et des franchissements</li> </ul> <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"> <li>Dribbler et passer</li> <li>Lancer de manière variée</li> <li>Jouer avec un partenaire</li> </ul> <p>→ CM 24/5.8 → CM 24/5.12 → CM 24/5.16</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jouer en équipe</li> <li>Réceptionner et passer</li> <li>Conduire et contrôler une balle</li> </ul> <p>→ CM 24/6.7 → CM 24/6.19</p>

## Vignettes des évaluations cantonales suggérées






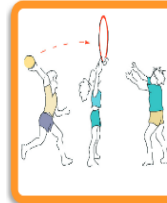



<p><b>CM22/5.2</b></p> <p>Enchaîner des sauts de manière rythmée...</p>  <p>E R: en respectant la correspondance pied-cerceau BR: en respectant la correspondance pied-cerceau sans s'arrêter TBR: en respectant la correspondance pied-cerceau-bras (même côté) sans s'arrêter</p>	<p><b>CM24/5.16</b></p> <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><b>CM23/6.18</b></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><b>CM24/5.8</b></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><b>CM24/5.12</b></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><b>CM24/6.19</b></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><b>CM22/6.2</b></p> <p>Franchir 4 bancs avec des écarts différents en variant le nombre de foulées entre chaque banc.</p>  <p>Réussi Entraîné</p>	<p><b>CM23/6.25</b></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><b>CM24/6.7</b></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><b>Fiche 12</b></p>  <p><b>Va jusqu'au milieu du banc, fais un 1/2 tour et continue en marche arrière!</b></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><b>Fiche 23</b></p>  <p><b>Glisse-toi dans le tunnel!</b></p> <p>Rampe-t-il sans trainer son ventre au sol?</p>	<p><b>Fiche 43</b></p>  <p><b>Traverse les différentes pistes sans toucher les obstacles!</b></p> <p>L'élève retourne-t-il au départ en marchant entre les pistes et sans gêner ses camarades?</p>
<p><b>Fiche 46</b></p>  <p><b>Saute de cerceau en cerceau en respectant la consigne!</b></p> <p>L'élève peut-il sauter de manière rythmée tout en suivant diverses consignes (alterner les pieds, lever 1 bras, ...)?</p>	<p><b>Fiche 51</b></p>  <p><b>Faites-vous des passes!</b></p> <p>La jambe opposée au bras du lancer est-elle devant? Les partenaires ont-ils choisi une distance adaptée?</p>	<p><b>Fiche 52</b></p>  <p><b>Fais des passes en lançant la balle à travers le cerceau!</b></p> <p>Le pied opposé à la main qui lance, est-il en avant?</p>
<p><b>Fiche 53</b></p>  <p><b>En tirant d'une main, vise un objet placé en hauteur!</b></p> <p>Avant le tir, le bras est-il positionné en arrière et le pied opposé est-il en avant?</p>	<p><b>Fiche 69</b></p>  <p><b>Conduis ta balle en zigzaguant!</b></p> <p>Utilise-t-il aisément les 2 côtés de la canne (coup droit et revers)?</p>	<p><b>Fiche 69</b></p>  <p><b>Effectue le parcours sans perdre ta balle!</b></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'entraîner ces parcours dans une forme finale.

Toutes ces propositions 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.

L'animateurs.trice pédagogique en EPS de l'établissement se tient à 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 ; pour le banc le guide peut tenir la main.
- Franchir au ralenti, en accéléré.
- Echanger sur les différentes formes de franchissement, les différentes techniques.
- Aider un camarade en difficulté ; lui proposer des variantes ou des aménagements.
- ...

**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 : par deux ou sous forme d'activité collective.
- Passes courtes et passes longues, mais précises (entre les jambes, à travers une porte, ...) ; aussi sous forme d'estafettes ou de relais.
- Contrôler la balle avec sa canne, amortir ou jouer direct.
- Faire passer sa balle par-dessus différents obstacles : tapis, banc, canne suédoise dans plot à Favre, cône couché, couvercle de caisson, ...
- 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.
- Parcours de mini-golf dans la salle
- ...

## 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 pour **l'élève en situation particulière** :

- **Piste d'obstacles**

- Se faire accompagner par ou suivre un élève valide.
- Adapter la longueur du parcours.
- Visualiser le parcours avec des marquages au sol (flèches, scotch, ...).
- Placer une marche (couverture de caisson) pour aider au franchissement du caisson.
- ...

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, grosse, ...).
- 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<sup>e</sup> 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](#)