

# Percevoir son corps

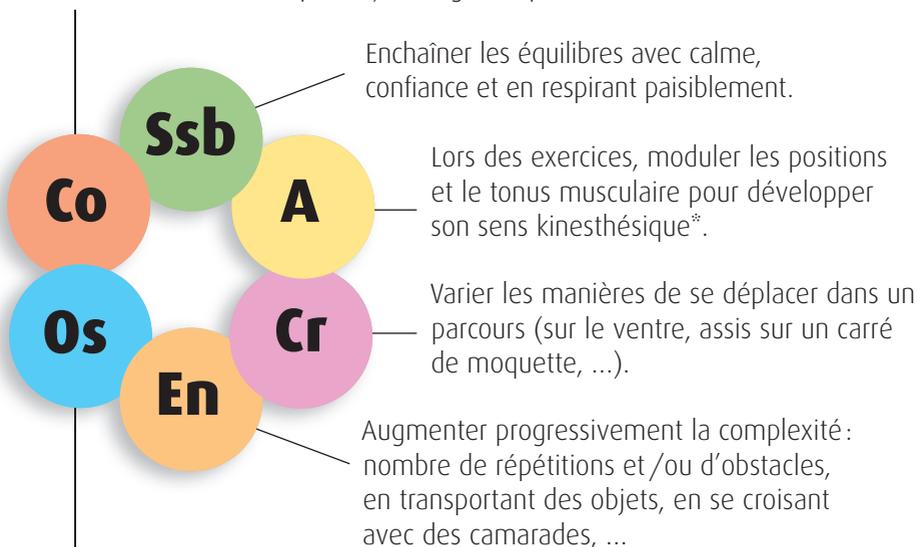
Développer des perceptions sensorielles dans diverses situations

## 10-12 ans

CM 22



Effectuer le parcours par 2 (reliés par une corde, un sautoir, ... ou en se faisant des passes). Changer de partenaire.



Franchir des obstacles de plus en plus hauts (bancs, caissons, barres, ...).

\*perception (consciente ou inconsciente) de la position du corps et de ses mouvements

# Percevoir son corps

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 4-6)

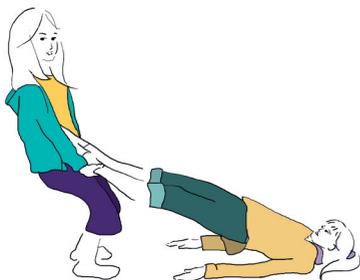


- **Sois attentif aux différentes perceptions sensorielles et utilise-les dans un parcours !**

L'élève effectue-t-il le parcours à l'aveuglette en suivant les consignes (verbales ou tactiles) de son partenaire ?

Peut-il verbaliser les perceptions utilisées ?

---

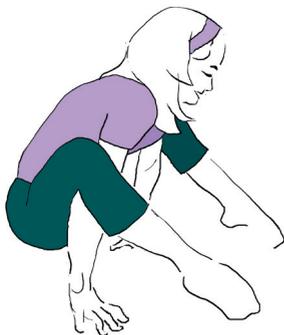


- **Mobilise ta musculature pendant toute la durée de l'exercice !**

Réussit-il à maintenir son corps aligné des chevilles jusqu'aux épaules ?

Le porteur a-t-il le dos droit ?

---



- **Enchaîne différents équilibres au sol en variant les appuis !**

Tient-il chaque équilibre pendant au moins 5 secondes ?

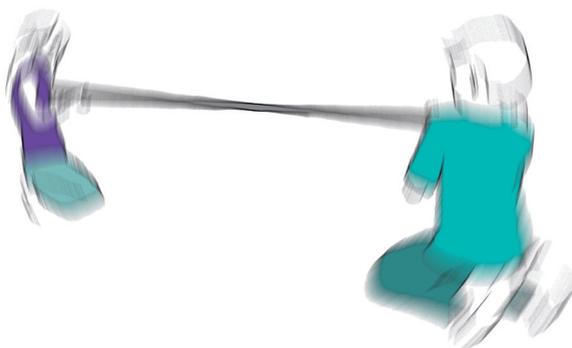
Arrive-t-il à effectuer une suite de 5 équilibres sans intermède ?

# Echauffement avec agrès

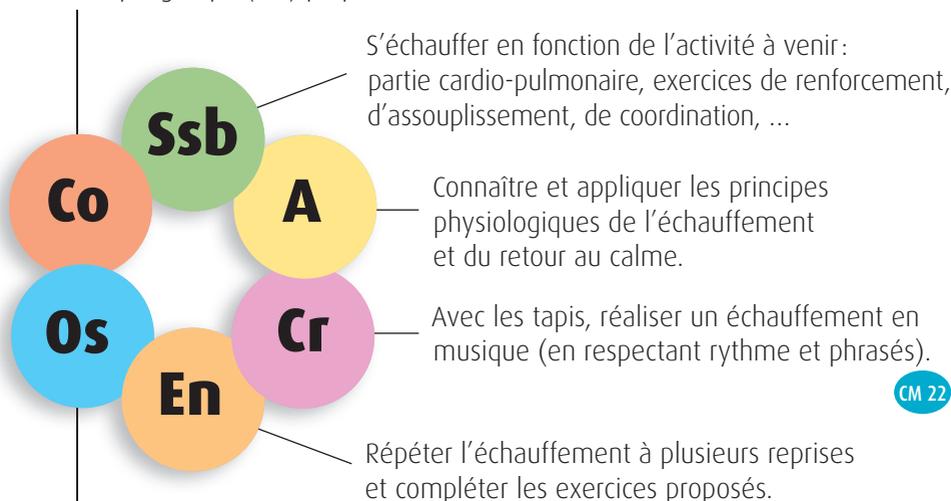
Connaître et entraîner des exercices spécifiques d'échauffement

## 10-12 ans

CM 21



Préparer ensemble un échauffement :  
chaque groupe (2-3) proposant un exercice.



CM 22

Choisir un exercice et le démontrer à toute la classe.

# Echauffement avec agrès

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 8 - 11)

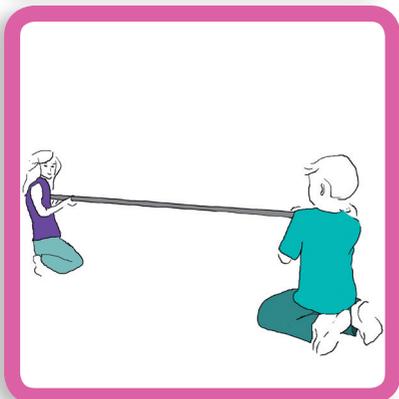


## Imagine 3 sauts par-dessus la barre fixe posée au sol!

*idem avec des tapis, des éléments de caissons, ...*

Par groupes, peuvent-ils rythmer l'exercice choisi?

Sont-ils capables d'enchaîner d'autres types de sauts sans s'arrêter?



## Coordonne un exercice de musculation avec ton partenaire!

Les « porteurs » gardent-ils le dos droit pendant la montée et la descente de la barre, du tapis, ... ?



## • Pour t'échauffer sur les engins en place, mobilise différentes parties\* de ton corps!

*\*tête, bras, abdos, dos, jambes*

Réussit-il à mémoriser une suite de 5 mouvements d'échauffement?

Peut-il nommer les parties du corps sollicitées?

# Porter des charges

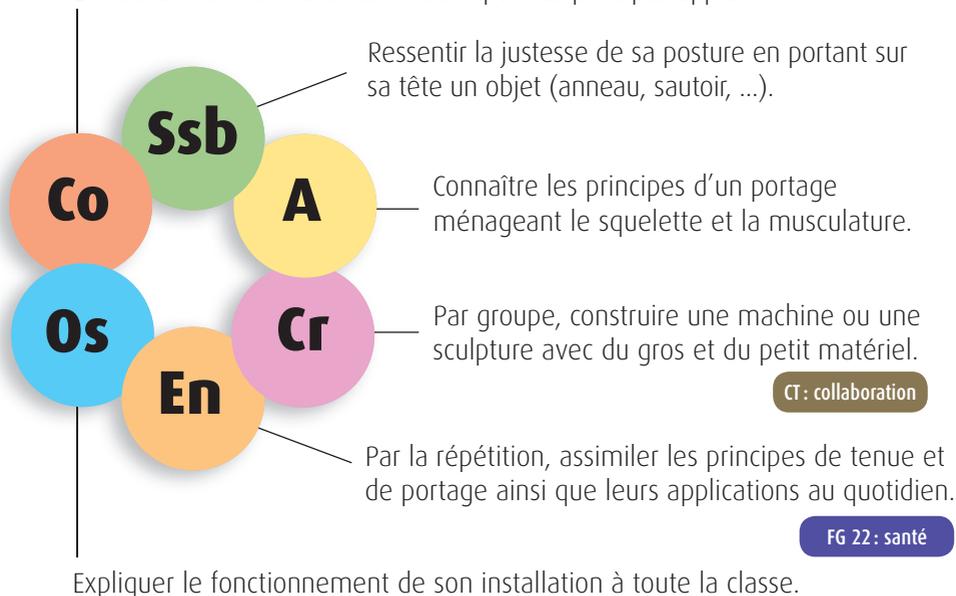
Connaître et appliquer les principes physiologiques d'une bonne tenue

## 10-12 ans

CM 21

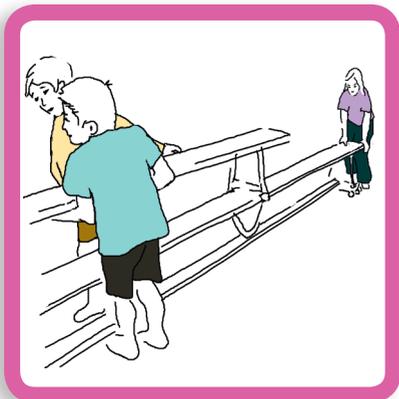


Evaluer son camarade en tenant compte des principes appris.



# Porter des charges

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 9)



## Prends conscience de ta posture lorsque tu portes des charges !

L'élève transporte-t-il les charges en les maintenant près de son corps ?

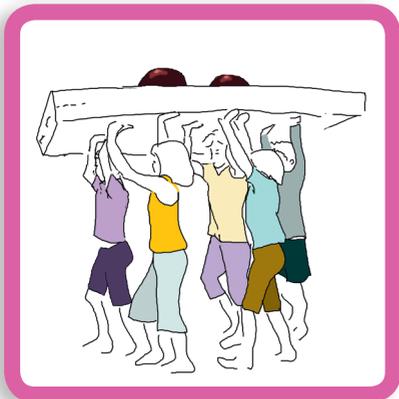
Garde-t-il le dos droit ?

Fléchit-il les jambes pour soulever et déposer ?



## Lors de la « course » de transport, maintenez la posture « dos droit » !

Les porteurs restent-ils solidaires et maîtrisent-ils leur vitesse (marche rapide) ?



## Collaborez pour construire une installation !

Respectent-ils également les consignes de portage lors de situations délicates ?

# Avec des tapis

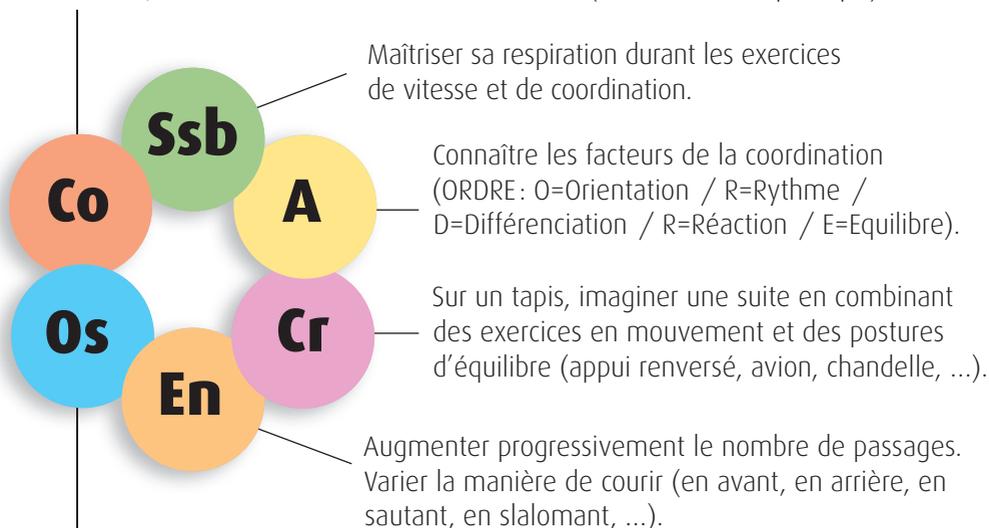
Découvrir et entraîner les facteurs de la coordination (ORDRE)

## 10-12 ans

CM 22



En duo, enchaîner des mouvements différents (un mouvement par tapis).



Sur la piste de tapis, courir le plus rapidement possible.

# Avec des tapis

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 9-13)



## Enchaîne différents mouvements sur et entre les tapis !

L'élève réussit-il à maintenir son tempo de course quel que soit le parcours effectué ?

---



## Maintiens ton corps tendu en effectuant un rouleau longitudinal sur le tapis !

Parvient-il à effectuer 4 rouleaux (aller-retour) sans poser les mains et les pieds sur le sol ?

---



## Enchaîne plusieurs positions d'équilibre !

Dans la suite d'exercices, garde-t-il chaque équilibre durant 5 secondes ?

# Avec des carrés de moquette

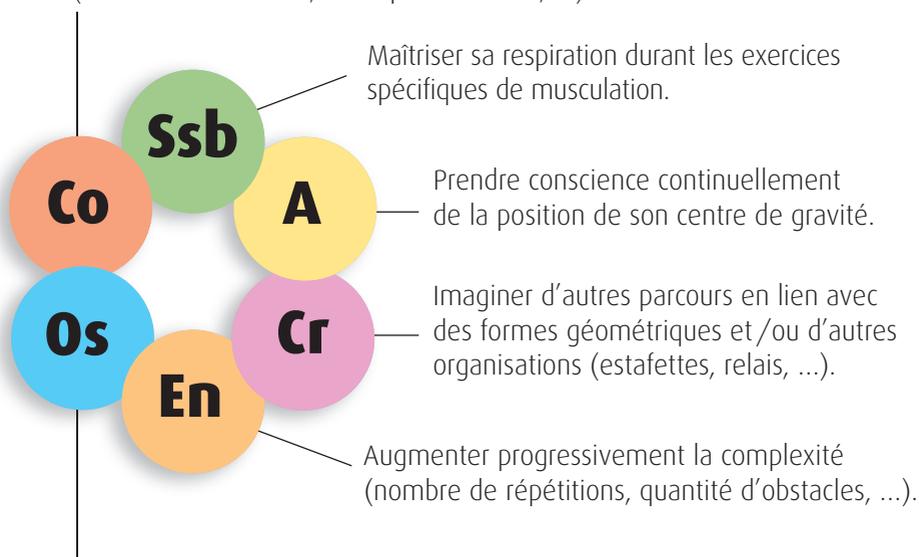
Expérimenter de multiples variétés de mouvements avec du matériel différent

## 10-12 ans

CM 22



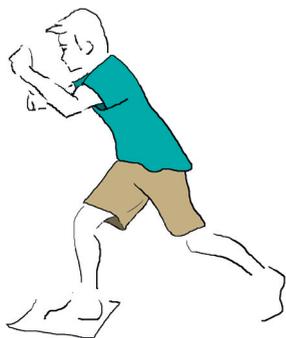
Expérimenter les exercices en duo  
(en se tenant la main, reliés par un sautoir, ...).



Après un court élan, glisser sur le carré de différentes manières  
(sur les genoux, latéralement, ...).

# Avec des carrés de moquette

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 10, 11, 21)



**Répertorie différentes manières de te déplacer avec un carré de moquette !**

L'élève s'adapte-t-il aux différentes situations en gardant l'équilibre et en maintenant son centre de gravité au-dessus de l'appui ?



**Adapte le mouvement de tes bras à la vitesse de glisse des carrés de moquette !**

Arrive-t-il à effectuer 5 flexions des bras en gardant les jambes tendues ?

Après une pause, peut-il faire une 2<sup>e</sup> série ?



**Synchronise tes mouvements avec ceux d'un camarade lors d'un parcours parallèle !**

Réalise-t-il les mêmes mouvements au même moment que son camarade ?

# Activités multitâches

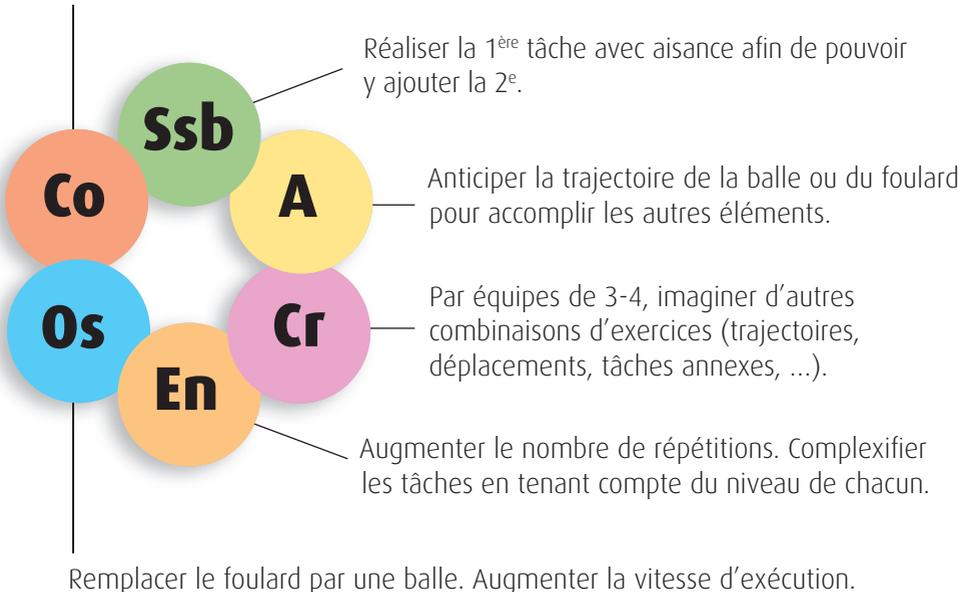
Coordonner plusieurs mouvements différents et les intégrer dans un enchaînement

## 10-12 ans

CM 22

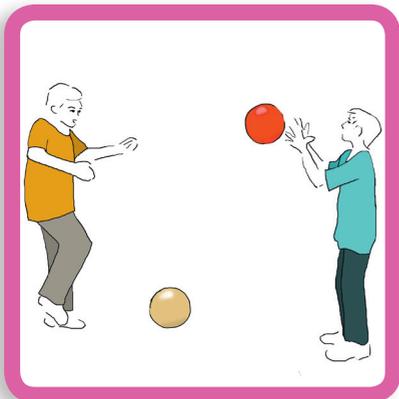


Déterminer ensemble des signaux permettant de débiter et de rythmer les exercices. S'adapter à différents partenaires.



# Activités multitâches

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 10, 14)



- **Contrôle et transmets alternativement 2 ballons différents !**

L'élève réussit-il à rouler une balle avec le pied et lancer l'autre avec les mains ?

Peut-il changer de pied ou inverser les balles en cours d'exercice ?



- **Maintiens-toi en équilibre en enroulant la corde en escargot et, à chaque passage, relance la balle à ton camarade !**

Conserve-t-il son équilibre sur le pied gauche comme sur le droit ?

Est-il capable d'enrouler la corde dans un sens et dans l'autre ?



- **Surveille la trajectoire du foulard au-dessus de ta tête tout en passant une balle à ton partenaire !**

Arrive-t-il à effectuer une passe après avoir lancé son foulard ?

Peut-il réaliser l'exercice plusieurs fois de suite ?

# Se maintenir en isométrie\*

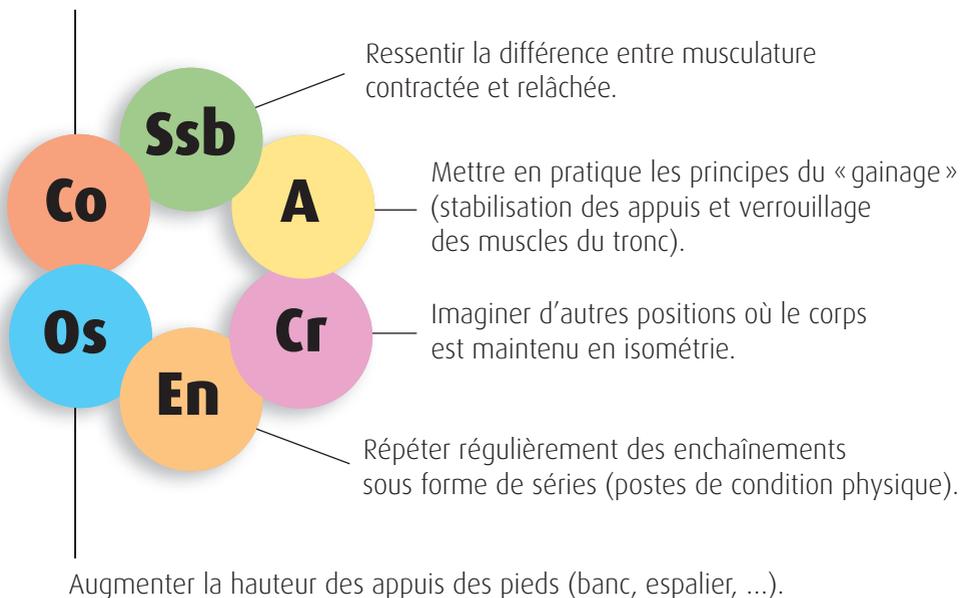
Renforcer sa musculature en utilisant le poids de son corps

## 10-12 ans

CM 21



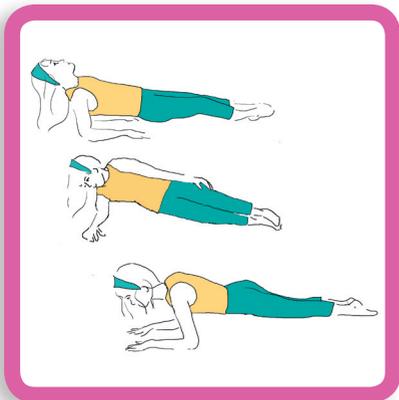
Concevoir ensemble une suite de postures toniques.



\*en position stabilisée par la contraction musculaire

# Se maintenir en isométrie

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 13, 17)



**En appui, effectue un tour sur toi-même en maintenant ton tonus musculaire !**

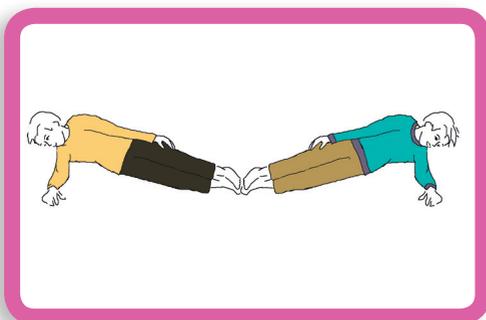
L'élève réussit-il son tour complet en s'immobilisant durant 6 secondes dans chacune des 4 positions (corps aligné des épaules jusqu'aux chevilles) ?



**Garde ton corps en isométrie avec des appuis différents !**

Maintient-il son corps « gainé » lorsque ses pieds sont sur un objet instable ?

Et en s'appuyant sur un seul pied ?



**Enchaînez plusieurs exercices en duo !**

Les élèves sont-ils capables d'effectuer en miroir une suite avec ou sans engin ?

# Corde simple, corde double

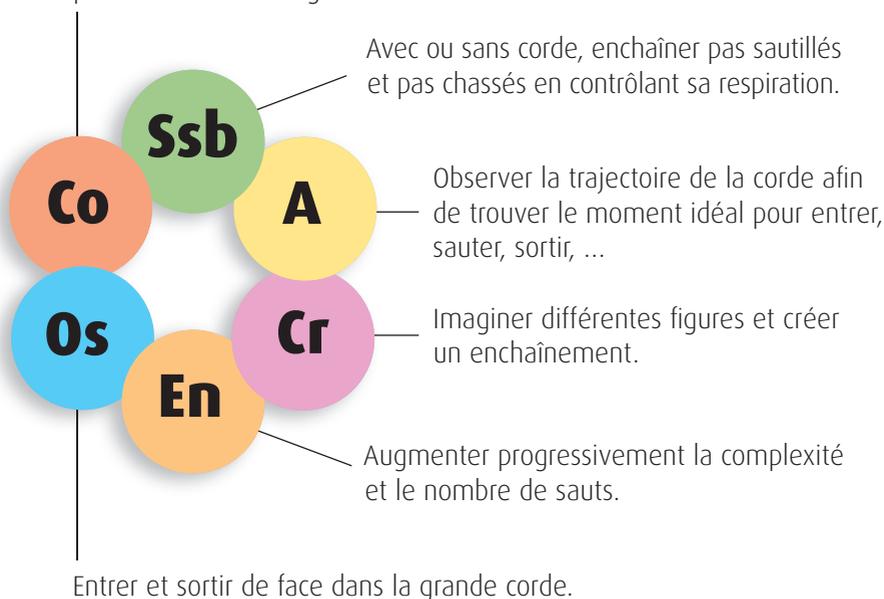
Développer ses capacités de coordination et son sens du rythme

## 10-12 ans

CM 22

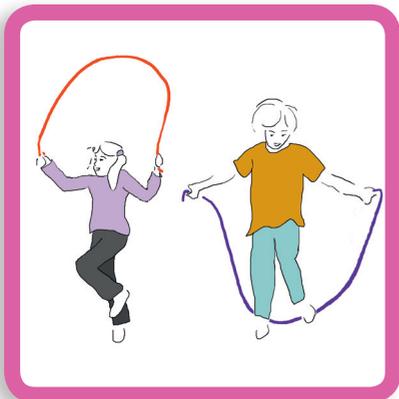


Synchroniser ses mouvements avec ceux de son partenaire pour faire tourner la grande corde.



# Corde simple, corde double

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 18, bro 4, p. 20)

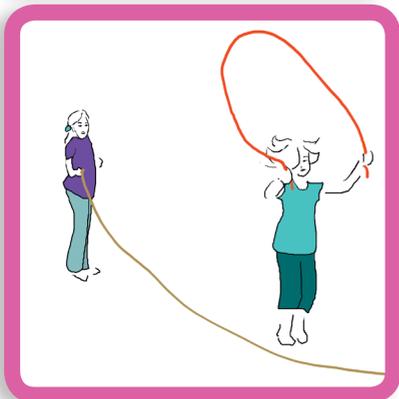


- **Coordonne tes mouvements\* pour te déplacer tout en sautant à la corde !**

*\*pas sautillés, pas chassés, ...*

L'élève parvient-il à traverser la salle sans bloquer sa corde ?

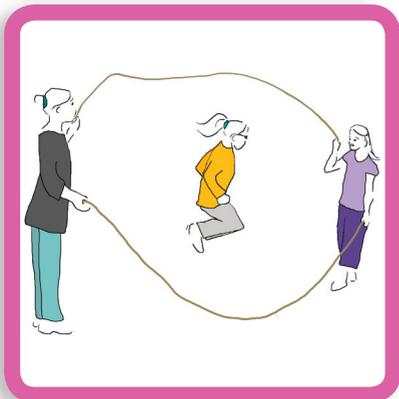
Et en effectuant des  $\frac{1}{4}$  ou des  $\frac{1}{2}$  tours ?



- **Synchronise plusieurs sauts à la petite corde à l'intérieur d'une grande corde tournée !**

Le sauteur réussit-il 10 sauts de suite ?

Les tourneurs adaptent-ils la vitesse de la grande corde au rythme du sauteur ?



- **Enchaîne des sauts rapides à l'intérieur de 2 cordes tournées !**

Les tourneurs s'ajustent-ils pour que les cordes marquent une cadence régulière ?

Le sauteur parvient-il à entrer dans les cordes qui tournent ?

# Entraînement par ateliers (sports divers)

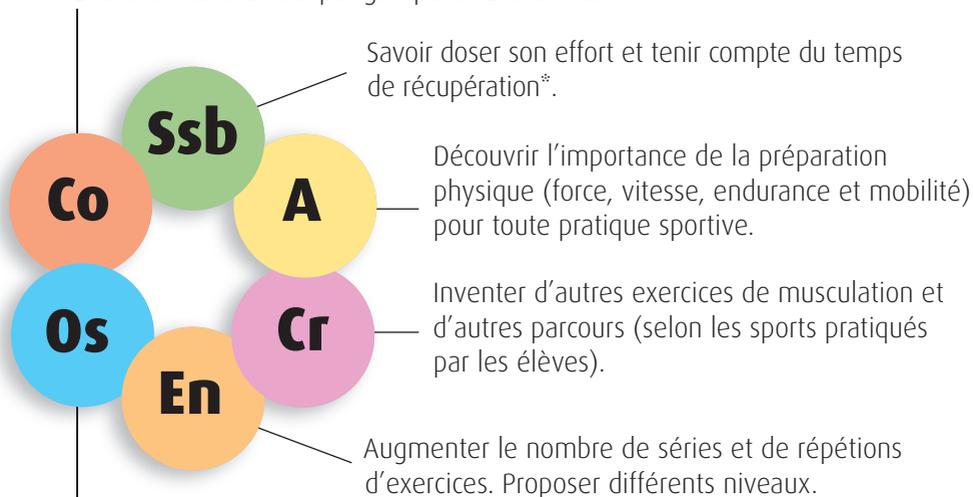
Entretenir et améliorer sa condition physique

## 10-12 ans

CM 21



Effectuer les activités par groupe de 2-5 élèves.



Dépasser ses craintes lors du passage d'obstacles, lors de la glissade.

\*le temps de récupération doit être aussi long que le temps d'activité

# Entraînement par ateliers

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 20, 21)



## Prends tes repères à l'intérieur d'un parcours !

L'élève réussit-il à effectuer son itinéraire avec agilité ?

Et en variant les modes de déplacement ?



## Garde ton corps groupé lors du franchissement de la « bosse » !

Anticipe-t-il l'appel en dosant ses pas d'élan ?

L'appui sur le caisson et la réception se font-ils en souplesse ?



## Collaborez pour que chacun puisse effectuer plusieurs descentes !

Les aides sont-ils conscients de leur responsabilité dans l'assurage ?

L'inclinaison des bancs est-elle adaptée aux possibilités de chacun ?

# Rythme à l'élastique Twist

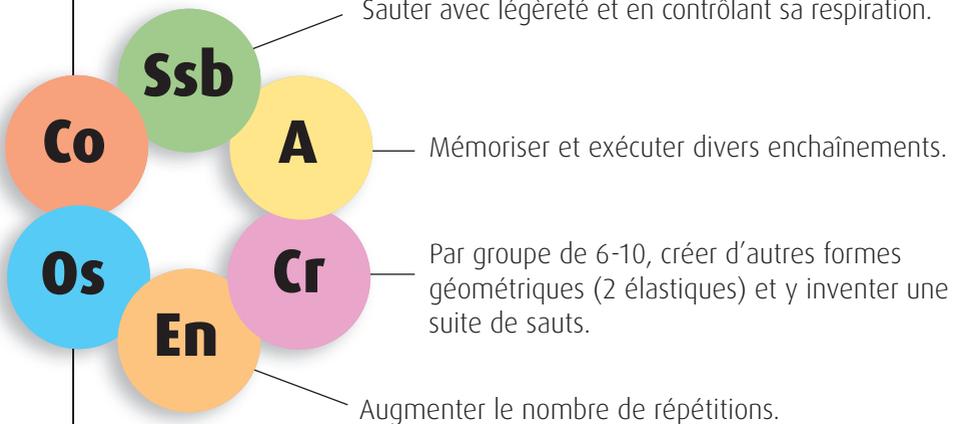
Développer ses capacités spatio-temporelles

## 10-12 ans

CM 22



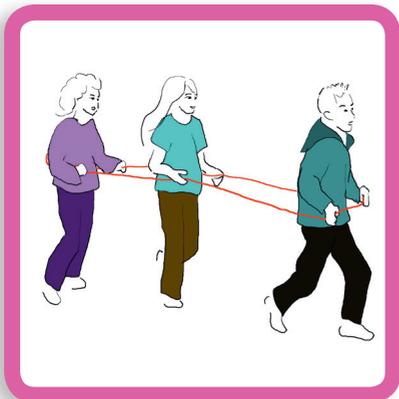
Accepter l'évaluation de son camarade.



Réaliser une suite les yeux fermés. Tenter de plus grandes difficultés (hauteur et/ou écartement de l'élastique, type de sauts).

# Rythme à l'élastique Twist

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 26)



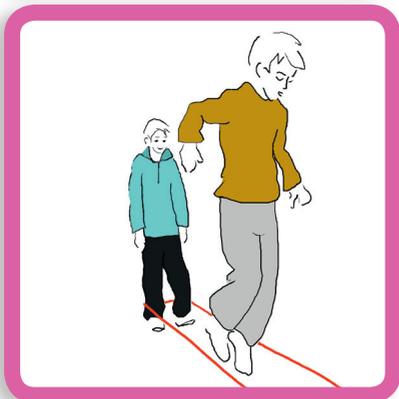
**Ecoute le signal et déplace-toi de la tête à la queue de la colonne !**

Le groupe se repositionne-t-il sans s'arrêter de courir ?



**Reproduis l'enchaînement de sauts inventé par tes camarades et donne ton avis !**

Avec l'élastique à largeur de hanches et au niveau des chevilles, le rythme des sauts est-il régulier et le modèle respecté ?



**• Mémorise plusieurs suites et entraîne-les en musique (rap) !**

L'élève est-il capable de sauter sur le tempo ?  
Peut-il alterner le tempo lent et le rapide ?

# S'exprimer en dansant

Utiliser son potentiel créatif, son imagination et son sens esthétique

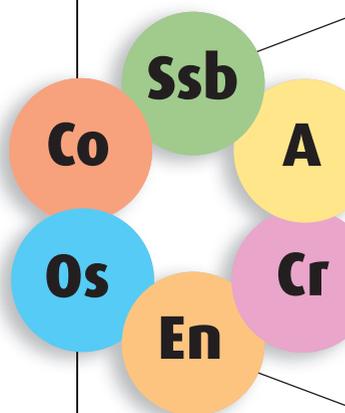
## 10-12 ans

CM 22



Développer ensemble un projet de spectacle.

CT : pensée créatrice



Prendre confiance et plaisir à se produire devant les autres.

Découvrir puis évoluer sur différents rythmes, tempos et sonorités.

Utiliser du matériel afin d'étoffer sa suite de mouvements (balles, foulards, instruments de percussions, musiques proposées par les élèves, ...).

Débuter par des situations simplifiées permettant à chacun d'évoluer à son niveau. Augmenter peu à peu la difficulté et la complexité des mouvements.

Insérer des éléments acrobatiques (sauts, roues, ...) avec ou sans engin.

# S'exprimer en dansant

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 27-31, p. 36-39)



**En t'inspirant d'une comédie musicale, propose une scène selon des mouvements que tu connais déjà !**

Crée-t-il des enchaînements en s'inspirant d'images, de vidéos, ... ?

Peut-il en faire la démonstration sur une musique ?



**Imagine une suite mimée en lien avec un thème\* choisi !**

*\*vacances, métiers, personnages célèbres, ...*

Peut-il enchaîner 4 mouvements (4x8 temps) en fonction du thème choisi et en respectant un tempo commun ?



**• Par groupe, transposez et enchaînez des éléments inspirés de diverses situations\* !**

*\*sports d'équipe, de neige, de combat, ...*

Trouvent-ils des idées originales de mouvements sur une musique ?

Peuvent-ils les mémoriser puis les intégrer dans une chorégraphie ?

# Apprendre une danse

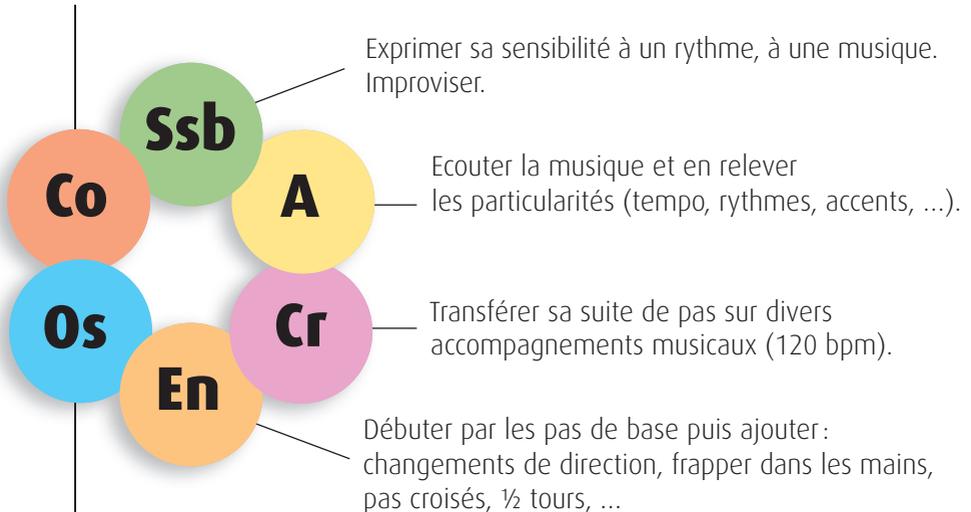
Expérimenter une suite de pas (Madison)

## 10-12 ans

CM 22



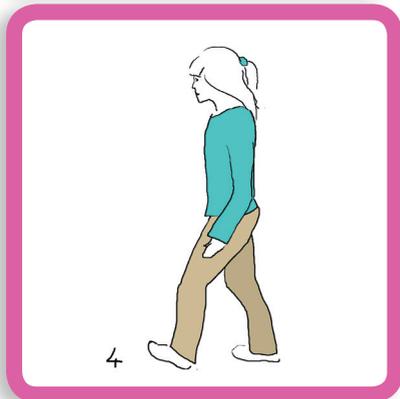
Par 4, en formation groupée: enchaîner les pas.  
Transmettre aux autres ses propres connaissances.



Prendre confiance et plaisir à se produire devant l'autre demi-classe.

# Apprendre une danse

VIVRE SON CORPS, S'EXPRIMER, DANSER (p. 32-35)



## Madison

### Descriptif :

Formations : débiter sur 2-3 rangs puis par petits groupes (essais).

- 1-4 :** départ pieds joints, se déplacer sur la droite :
- 1** pas de côté
  - 2** ramener le pied gauche
  - 3** pas de côté
  - 4** shooter devant avec le pied gauche
- 5-8 :** idem **1-4** mais se déplacer sur la gauche.
- 1-3 :** 3 pas en arrière (droit-gauche-droit)
- 4 :** talon gauche posé devant
  - 5 :** poser tout le pied gauche (poids du corps en avant)
- 6-7 :** idem **4-5** mais avec le pied droit
- 8 :** saut avec  $\frac{1}{4}$  de tour à gauche et réception sur le pied gauche.

### Remarque :

Enchaîner les 2 X 8 temps dans les 4 directions puis continuer de même ou introduire des variantes.

## • Mémorise la suite de pas en exécutant un quart de tour à chaque reprise !

Respecte-t-il le tempo de la musique ?

Réussit-il à s'orienter dans l'espace (vers l'avant, l'arrière, la droite, la gauche) ?

# Equilibre sur différents agrès

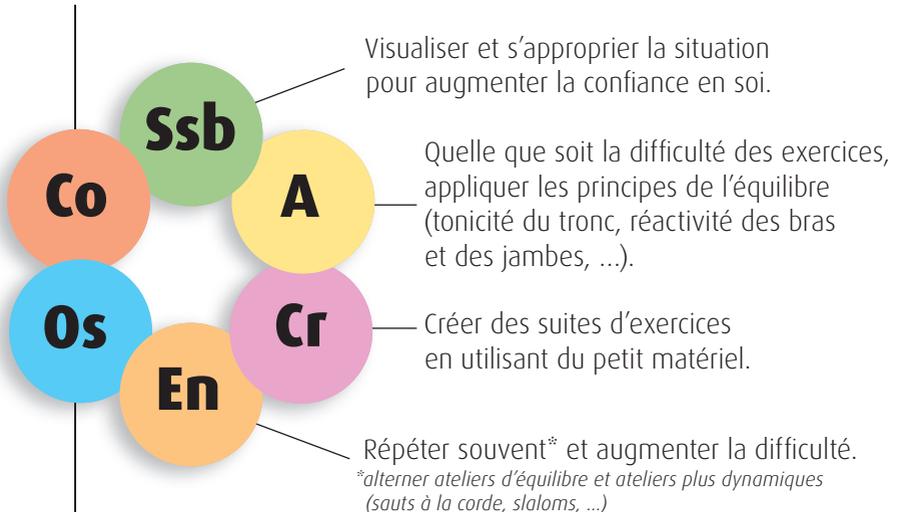
Exercer et acquérir des habiletés sur ou avec des agrès

## 10-12 ans

CM 23



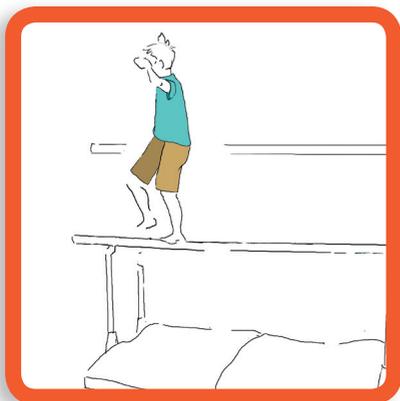
Guider et aider son camarade.



Diminuer progressivement l'aide. Relever un défi (durée, distance, ...).

# Equilibre sur différents agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 4-6)



## • Maintiens-toi en équilibre sur un pied !

L'élève reste-t-il en équilibre pendant 5 secondes en portant le regard en avant ?

Réussit-il à avancer et/ou à reculer de 4 pas ?

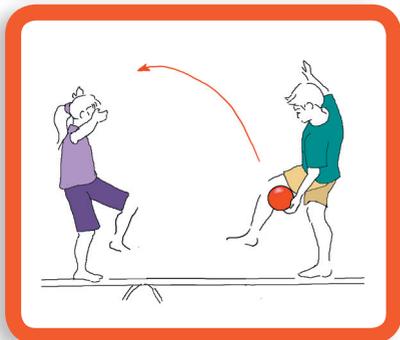


## • Reste debout en équilibre sur un mouton à 3\* pattes !

*\*un des 4 pieds est relevé d'un cran*

Peut-il lancer et recevoir un ballon ?

Et renvoyer un volant avec une raquette de badminton ?



## • Sur la poutrelle, faites-vous des passes en restant en équilibre sur un pied !

Peuvent-ils réussir 10 passes de suite ?

Et en s'éloignant, en changeant de main, en lançant par-dessous la jambe, ... ?

CM 23 AF: se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant, en arrière

CM 22 AF: coordonne 2 mouvements complexes dans au moins 2 situations différentes

# Equilibre au trapèze\*

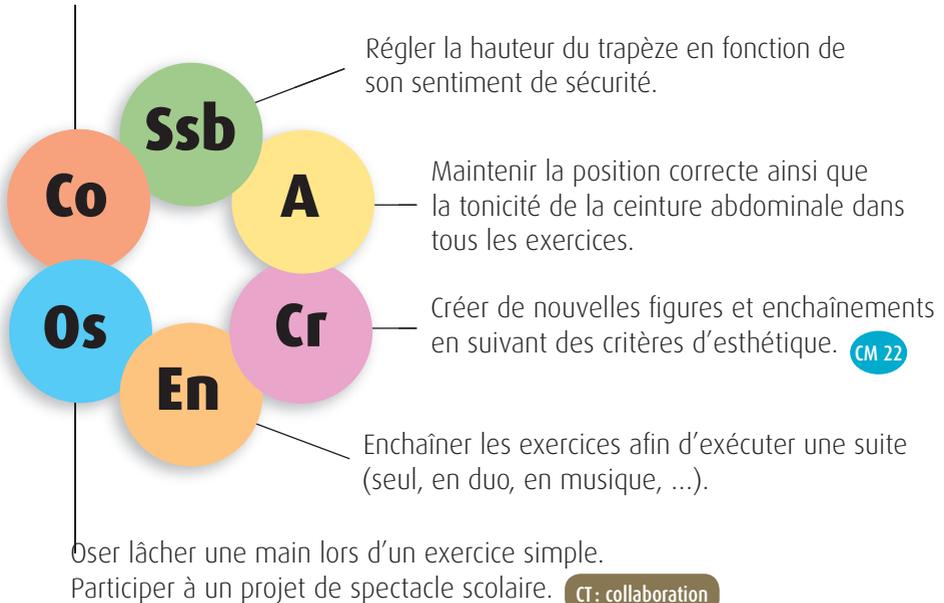
Découvrir de nouveaux équilibres sur un engin instable

## 10-12 ans

CM 23



Stabiliser le trapèze pour aider son camarade.



\*utilisation d'une barre de « trapèze-balancoire » s'accrochant aux anneaux au moyen d'un étrier de sécurité

# Equilibre au trapèze

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 6)



**Equilibre-toi en t'inclinant vers l'avant en position de « flèche »!**

L'élève maintient-il la position avec les bras tendus et les jambes en demi-ouverture?

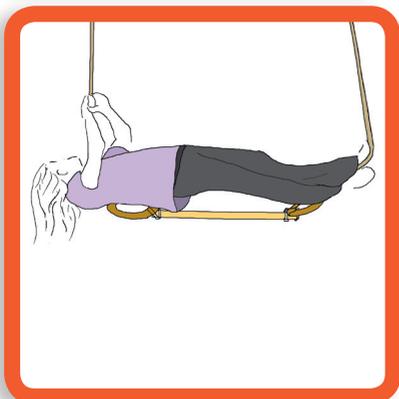
Peut-il effectuer un changement de jambe avec fluidité?



**Stabilise ton corps en position « araignée » ou en position debout sur un pied!**

Réussit-il à rester immobile durant 5 secondes dans chaque position?

Peut-il passer d'une position à l'autre sans poser pied à terre?



**Reproduis la position « planche » dans l'espace!**

Maintient-il son équilibre en s'appuyant uniquement sur l'épaule et les pieds?

# Équilibre en position renversée

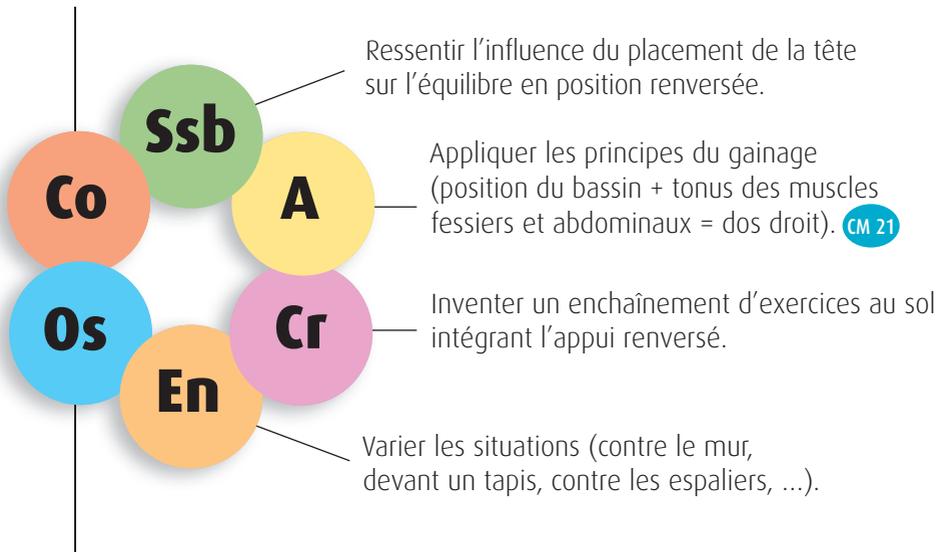
Mettre en pratique des techniques d'équilibre et de tonification

## 10-12 ans

CM 23



Faire confiance à ses partenaires (apporter une aide efficace : p. 27).



Diminuer progressivement l'aide. Effectuer les exercices les yeux fermés.

# Équilibre en position renversée

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 7)



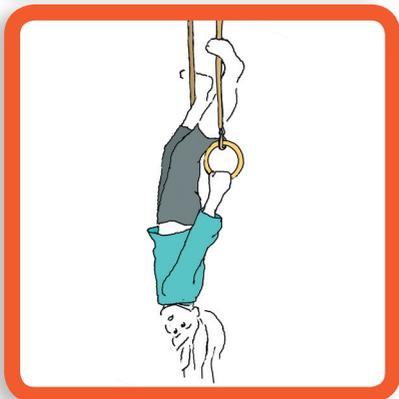
**Maintiens-toi en équilibre en gardant ton corps vertical\* !**

*\*poirier*

L'élève arrive-t-il à monter lentement ?

Et en marquant un arrêt en position renversée accroupie ?

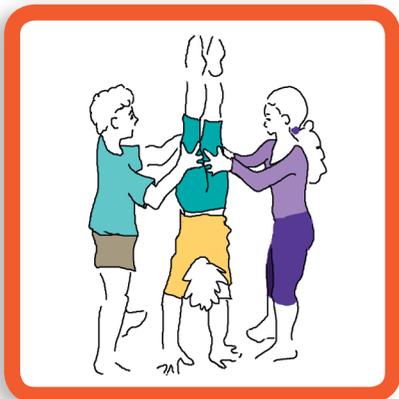
Utilise-t-il bien les 3 points d'appui triangulaire (mains - tête) ?



**Maintiens ton corps solide en suspension renversée !**

Peut-il garder son équilibre sans accrocher ses pieds aux cordes ?

Son corps et ses jambes sont-ils verticaux ?



**Avec des aides, ose te lancer à l'appui renversé !**

Si, après stabilisation, les aides s'éloignent ; réussit-il à se maintenir en équilibre durant 3 secondes ?

# Escalade aux espaliers

Acquérir des habiletés dans des situations d'escalade

## 10-12 ans

CM 23



Respecter les idées des autres.

Se soumettre aux décisions du groupe.

CT: collaboration

Gérer son tonus musculaire dans les différentes phases de l'escalade.

Grimper à pieds nus pour améliorer sa perception.

Connaître les principes de base de l'escalade et les appliquer (sûreté des prises, placement optimal du centre de gravité).

Par groupe, créer un parcours de grimpe avec des croisements originaux.

Par 2, effectuer des parcours reliés par une corde (ne pas s'attacher).

Reproduire les figures suspendues proposées par un camarade.

Les yeux fermés, se déplacer (au toucher) en suivant un ruban de 5-10 m accroché aux espaliers. Effectuer des  $\frac{1}{2}$  tours.

# Escalade aux espaliers

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 8, 9)



## △ Traverse les espaliers de différentes manières!

L'élève réussit-il à n'utiliser que 2 doigts de chaque main?

Réussit-il toute la traversée en ne posant qu'un seul pied?

Arrive-t-il à transporter un objet?

---



## △ Déplacez-vous ensemble sur les espaliers!

Dans un parcours à 4 entrées, collaborent-ils lors des croisements?

---



## △ Créez et mémorisez une suite de passages de portes!

Réussissent-ils à synchroniser les 2 activités (= parcours fluide)?

# Grimper sur différents agrès

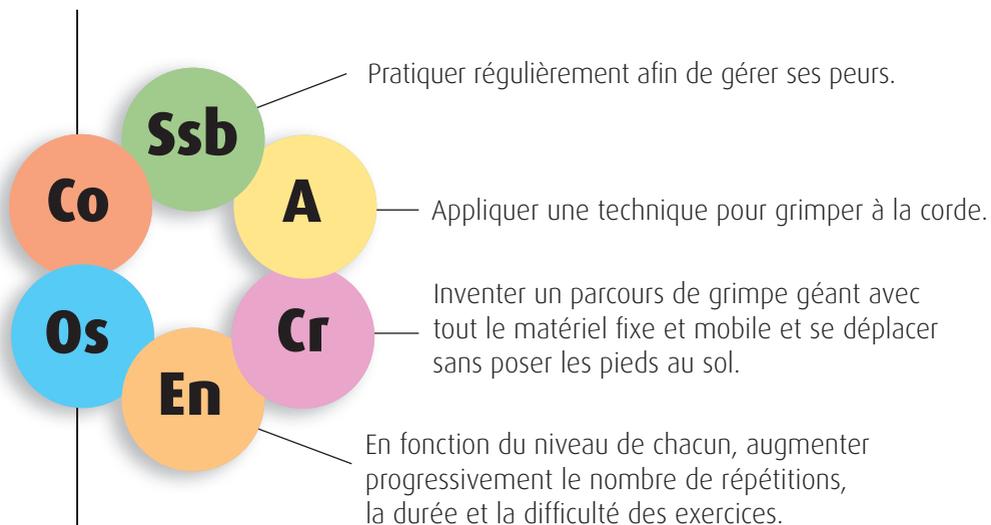
Acquérir de nouvelles habiletés motrices

## 10-12 ans

CM 23



Aider et assurer ses camarades.



Grimper à la corde sans assurage jusqu'à 3 m (tapis).

# Grimper sur différents agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 8, 9)

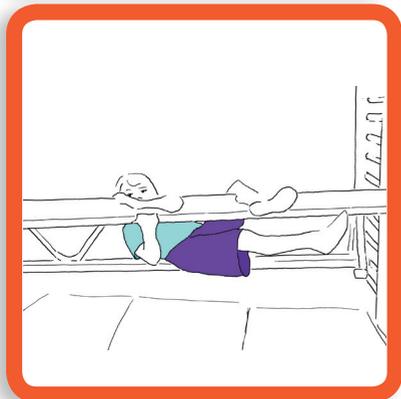


- **Assure chaque position de tes appuis pour franchir les barres !**

L'élève réussit-il à franchir la barre haute avec fluidité ?

Et si le caisson est plus bas de 1 ou 2 étages ?

---



- **Maintiens-toi en suspension pour effectuer un « huit » autour du banc\* !**

*\*banc accroché à 1 m du sol entre un caisson et un espalier*

Parvient-il à s'agripper et à remonter sans toucher le sol ?

Trouve-t-il d'autres passages ?

---



- **Mobilise ta force et coordonne tes mouvements pour monter !**

Arrive-t-il à « pincer » la corde avec ses pieds ?

Réussit-il à se tracter (porter son corps) à l'aide de ses bras ?

# Grimper aux perches

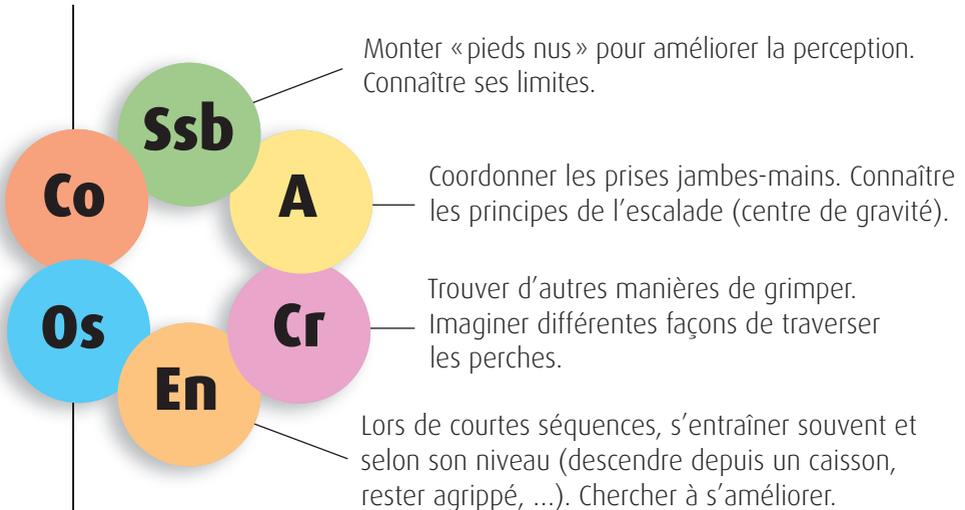
Se renforcer en améliorant sa coordination

## 10-12 ans

CM 23



Corriger son partenaire afin de l'aider à trouver la meilleure technique et; au besoin, lui maintenir les pieds plaqués à la perche.



Passer d'une perche à l'autre.

Lors du grimper en « cheminée » lâcher 1 ou 2 mains.

# Grimper aux perches

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 9, 17)



- **Coordonne le balancement latéral avec la montée des mains !**

L'élève profite-t-il efficacement du point mort pour déplacer sa main ?

---



- **Mobilise tes appuis pour monter comme à l'intérieur d'une cheminée !**

Maintient-il son dos appuyé pendant toute la montée ?

Pose-t-il les pieds à plat contre la perche ?

---



- **Synchronisez vos mouvements pour grimper ensemble !**

Réussissent-ils à atteindre leur objectif (marque à 3m=facile / 4m=moyen / 5m=difficile) ?

# Voler

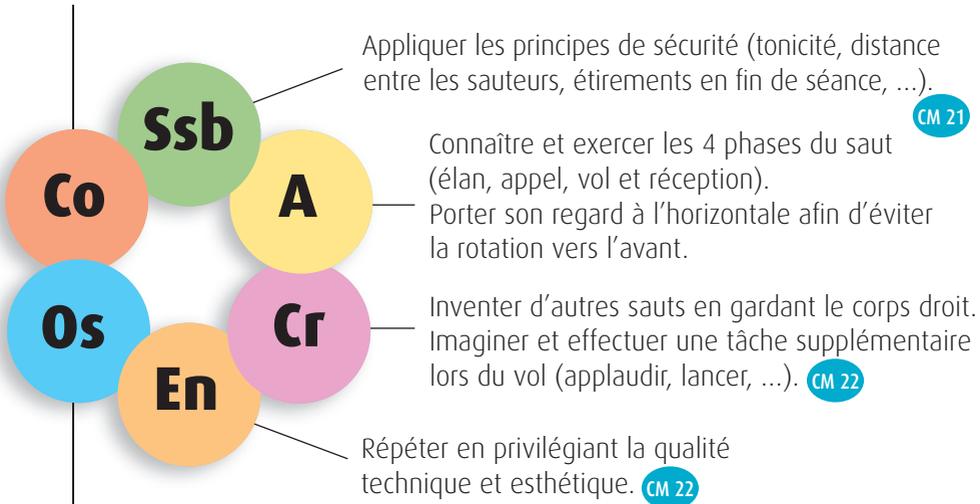
Acquérir des habiletés aux agrès en appliquant des consignes de sécurité

## 10-12 ans

CM 23



Observer et évaluer la technique de saut d'un camarade.



Augmenter l'élan, améliorer l'appel afin d'augmenter la hauteur du saut.

# Voler

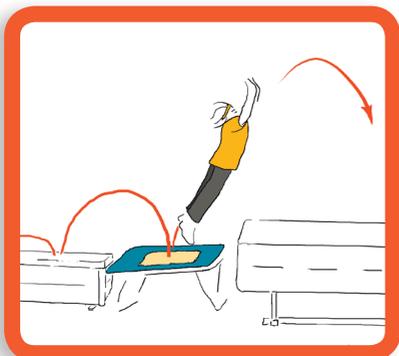
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 10-12)



## Expérimente la phase de vol !

L'élève peut-il enchaîner 3 sauts d'au moins 30 cm de haut ?

Maintient-il son corps droit (regard porté vers l'avant) ?



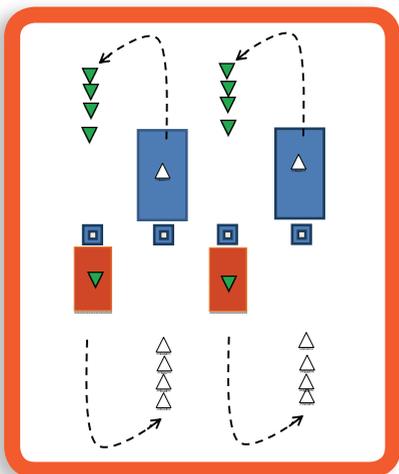
## Maîtrise la tenue de ton corps dans 3 sauts\* verticaux différents !

\*saut en extension, groupé, écart, avec ½ tour, ...

Prend-il un appel dynamique et à pieds joints ?

Cherche-t-il l'extension complète vers le haut (élan des bras) ?

Effectue-t-il une réception amortie ?



## Synchronisez une série de sauts dans un jardin d'engins !

Le groupe s'organise-t-il pour coordonner les départs et les sauts ?

Peuvent-ils rythmer les 4 « phases » (élan-saut-vol-réception) sur le phrasé d'une musique (fête de gymnastique) ?

# Sauts avec appuis

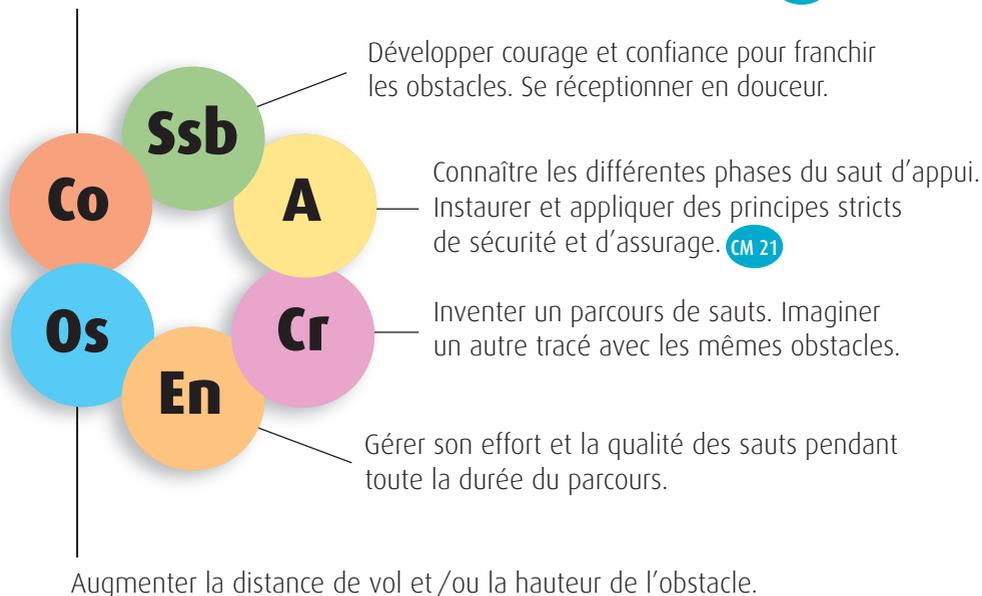
Mobiliser des techniques et des habiletés motrices sur différents agrès

## 10-12 ans

CM 23



Par groupe, trouver 2-3 exercices d'échauffement pour les sauts d'appui (avec bancs et/ou tapis) puis les effectuer avec toute la classe. **CM 21**



# Sauts avec appuis

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 12, 27)



## Enchaîne plusieurs sauts\* en prenant appui sur les 2 bancs !

\*pieds joints au sol - pieds écartés sur les bancs

L'élève pose-t-il ses mains à largeur d'épaules ?

Garde-t-il les bras tendus ?

Monte-t-il les hanches plus haut que les épaules ?



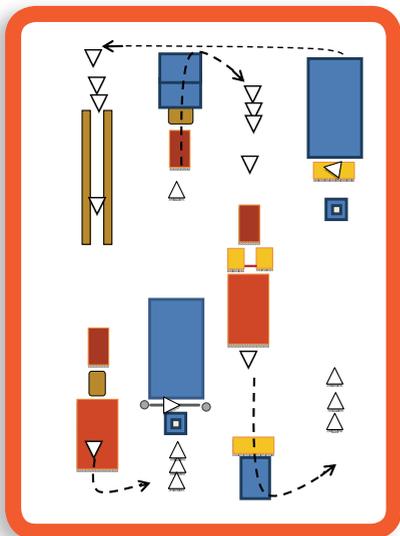
## Applique la technique apprise dans 3 sauts\* différents !

\*écart, facial, groupé, ...

Y a-t-il une accélération dans l'élan ?

Saute-t-il à pieds joints sur le tremplin ?

Y a-t-il une phase de « vol » avant la pose des mains ?



## Affronte tous les obstacles du parcours en alternant les types de sauts !

Franchit-il tous les obstacles en recherchant efficacité et maîtrise ?

Peut-il effectuer une roulade en avant après la réception d'un saut écart ou entre-bras ?

# Parcours d'agrès

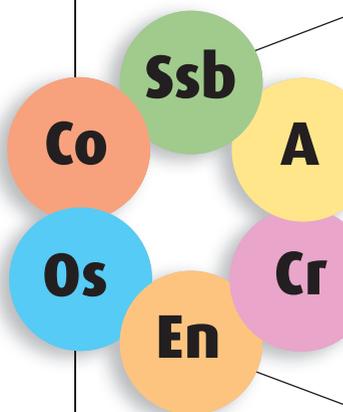
Identifier et appliquer les règles de sécurité spécifiques à l'activité

## 10-12 ans

CM 21



Expliquer sa technique à un camarade. Justifier ses choix. **CT : communication**



Prévenir les blessures par un échauffement musculaire et articulaire. Maîtriser la prise de risques.

Mettre en pratique les techniques de base d'un parcours : art du déplacement pour aller d'un point à un autre, fluidité du mouvement, sauts amortis.

Imaginer plusieurs manières de franchir le même obstacle. Inventer d'autres itinéraires.

Débuter avec des situations simplifiées (peu de hauteur) puis augmenter : difficultés, répétitions et durée de l'effort, tout en ménageant des moments de récupération.

Transposer les principes acquis dans un parcours de plein air (forêt, neige, ...).

# Parcours d'agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 12, bro 2 p. 20)



- **Identifie et mobilise les parties du corps sollicitées pour le passage de l'obstacle !**

L'élève trouve-t-il les exercices d'échauffement adéquats ?

Avant de sauter, s'assure-t-il du bon emplacement du tapis de réception ?



- **Choisis le poste ou la hauteur de l'obstacle qui correspond à ton niveau !**

Franchit-il avec assurance les obstacles choisis ?

Demande-t-il de l'aide si nécessaire ?



- **Crée un parcours en étoile en respectant ta sécurité et celle des autres !**

Réussit-il à effectuer son parcours en enchaînant tous les éléments avec fluidité ?

Ose-t-il démontrer son échauffement et/ou son parcours à la classe ?

# Suites au sol

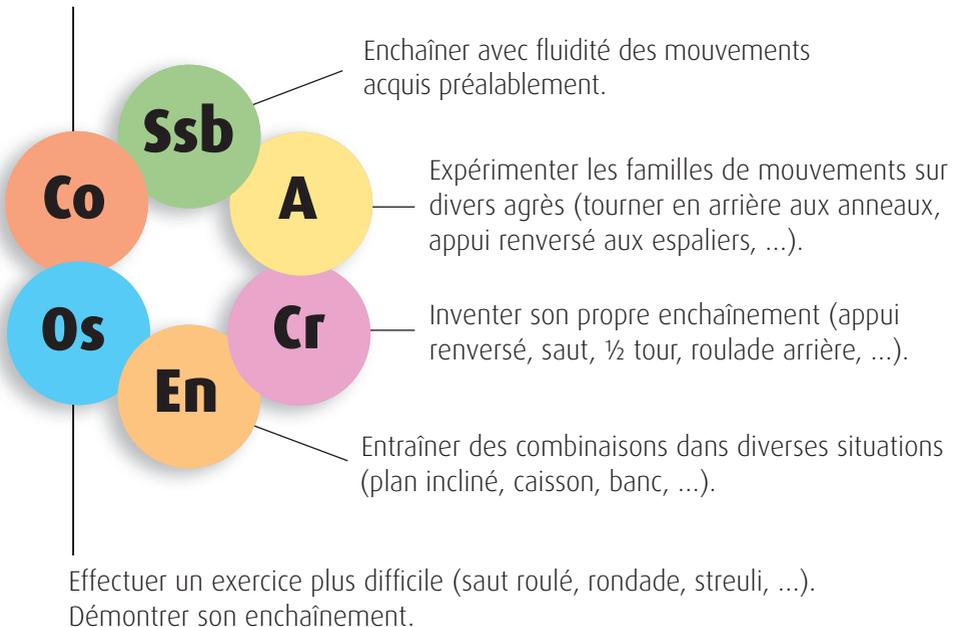
Coordonner et enchaîner des techniques d'appui et de rotation

## 10-12 ans

CM 23

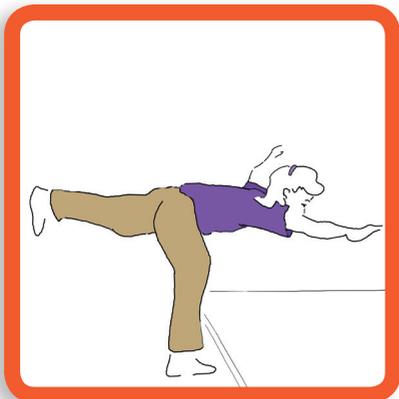


Evaluer la suite d'un camarade selon des critères préétablis ensemble.



# Suites au sol

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 13-16, 7)

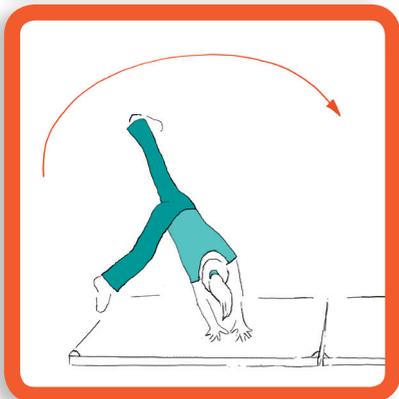


- **Maintiens-toi en équilibre pendant 3 secondes puis roule en avant sur le tapis!**

L'élève reste-t-il stable et tonique ?

Ses bras, son dos et sa jambe sont-ils à l'horizontale ?

Après la roulade, peut-il se relever sans l'aide des mains ?



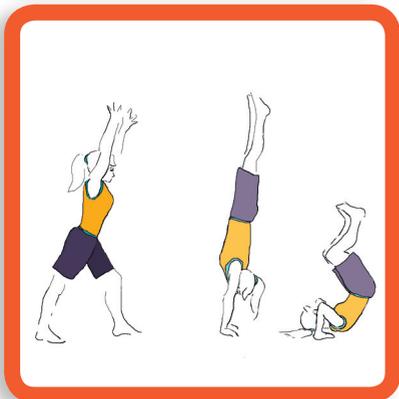
- **Varie les enchaînements de roues et de sauts\* !**

*\*saut en extension, ¼ de tour, saut roulé, ...*

La roue est-elle alignée ?

Réussit-il à intégrer une roue dans une suite de mouvements ?

Peut-il effectuer une roue de chaque côté ?



- **Après un appui renversé\* et une roulade en avant, enchaîne divers éléments !**

*\*avec ou sans aide*

Cherche-t-il l'extension des poignets jusqu'aux chevilles lors de l'élan et de l'appui ?

S'arrête-t-il à l'appui renversé en bloquant sa ceinture abdominale ?

# Rotations au sol en duo

Consolider un mouvement de rotation dans diverses situations

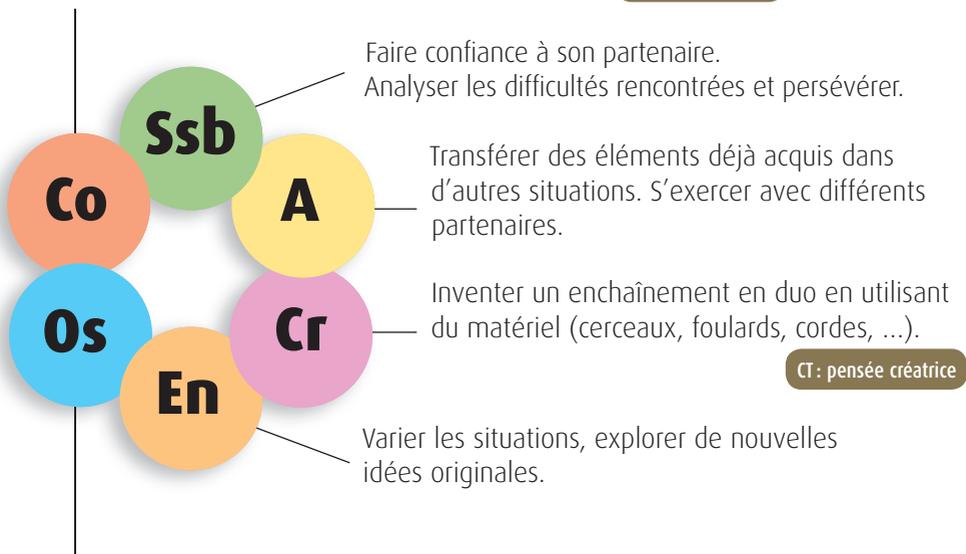
## 10-12 ans

CM 23



Accepter les choix et les propositions des autres.

CT : collaboration



CT : pensée créatrice

Augmenter l'élan avant d'effectuer un saut roulé par-dessus un camarade.

# Rotations au sol en duo

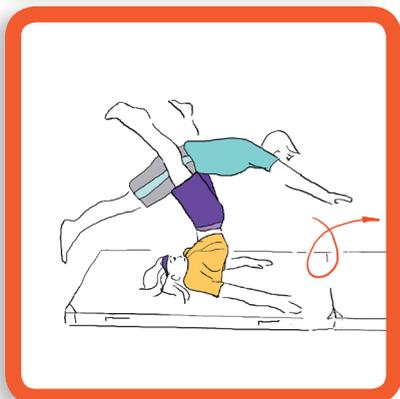
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 13-16, 24)



## Réalise une roue par-dessus ton partenaire sans le toucher !

L'élève observe-t-il attentivement l'avance des rouleaux de son partenaire et déclenche-t-il sa roue au bon moment ?

Peuvent-ils inverser les rôles sans marquer d'interruption ?



## Effectue un saut roulé entre les jambes de ton camarade\* !

*\*en position de chandelle*

Le sauteur roule-t-il, menton sur le sternum, en amortissant sa réception avec les bras ?

Peut-il se relever après sa roulade sans s'aider des mains ?



## Enchaînez 2 roulades en avant en vous tenant mutuellement les chevilles\* !

*\*sur des tapis épais (16 cm) : au départ l'élève A est en position de chandelle avec la tête entre les chevilles de B*

La tête est-elle baissée avant la rotation ?

Les rotations sont-elles effectuées avec fluidité ?

Les prises mains-chevilles sont-elles solides ?

# Suites aux agrès

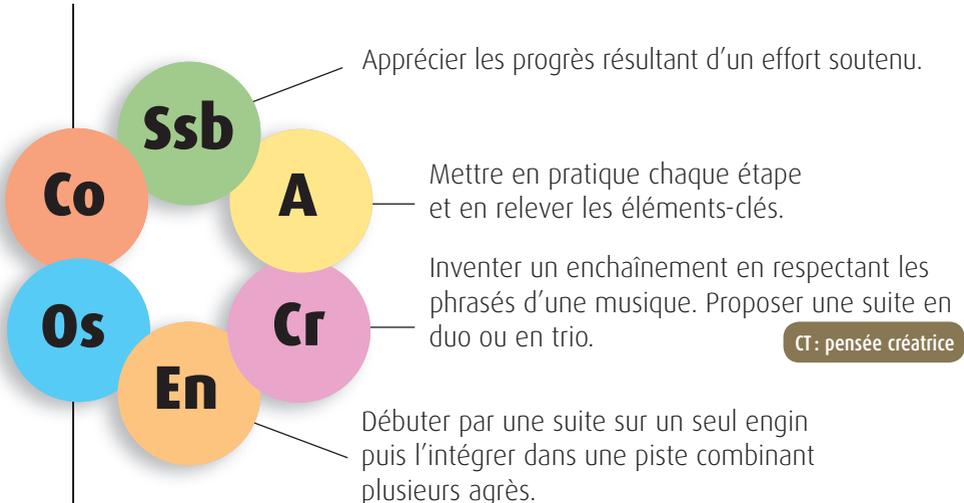
Utiliser son potentiel créatif et son sens esthétique

## 10-12 ans

CM 22



Aider et assurer ses camarades puis leur transmettre ses propres pistes de réussite.



CT : pensée créatrice

Prendre confiance et plaisir à se produire devant les autres.

# Suites aux agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 16, 18, 19, 13)



**Répertorie les mouvements simples que tu maîtrises déjà !**

L'élève peut-il nommer l'exercice exécuté ?  
Au besoin, sollicite-t-il l'aide et/ou l'assurage ?



**Teste les exercices et relève les critères te permettant de réussir chaque type\* de mouvements !**

\*entrées, appuis, rotations, sorties

Peut-il étoffer originalement son répertoire de mouvements grâce à d'autres exercices intermédiaires ?



**Imagine une suite de mouvements et présente-la à toute la classe**

La suite\* est-elle mémorisée ?

L'élève enchaîne-t-il les éléments avec fluidité ?

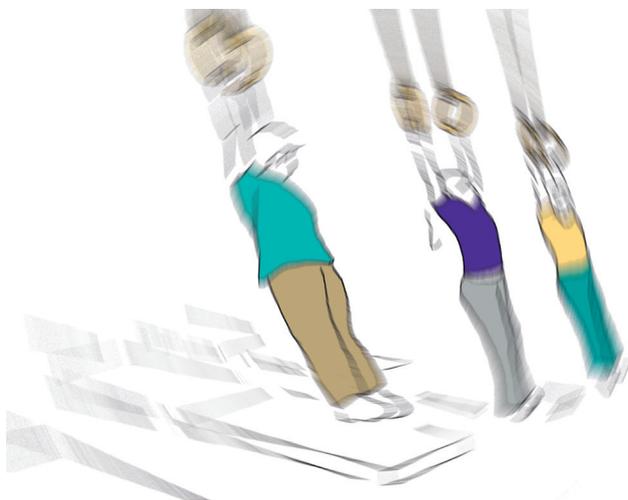
\*suite proposée: 1.entrée à la station assise (amazone) 2.balance 3.appui sur la barre haute et culbute en avant 4.basculer et remonter en crochant le jarret 5.montée du ventre 6.sortie

# Se balancer aux anneaux

Coordonner et enchaîner des habiletés motrices spécifiques

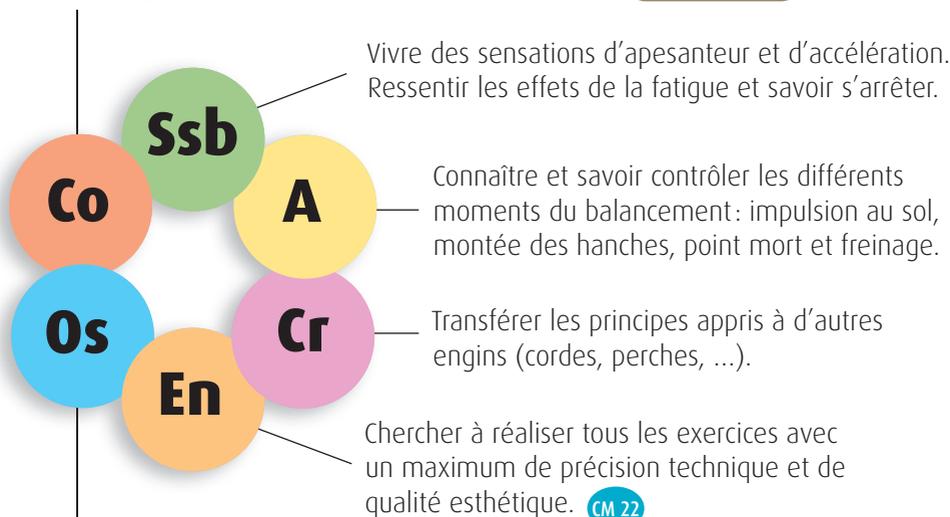
## 10-12 ans

CM 23



Par vagues, se balancer de manière synchronisée.

CT: collaboration



CM 22

Après un léger balancement en avant, s'établir en suspension mi-renversée (au-dessus d'un gros tapis).

# Se balancer aux anneaux

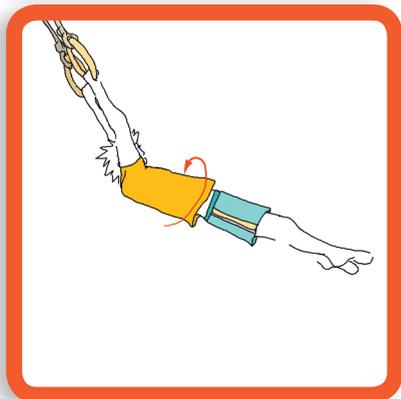
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p.17, 18)



## Enchaîne les différentes phases du balancement !

Les 2 pas d'élan « ta-tam », améliorent-ils l'amplitude du balancement ?

En fin de balancement (au point mort), l'élève a-t-il le corps droit ?

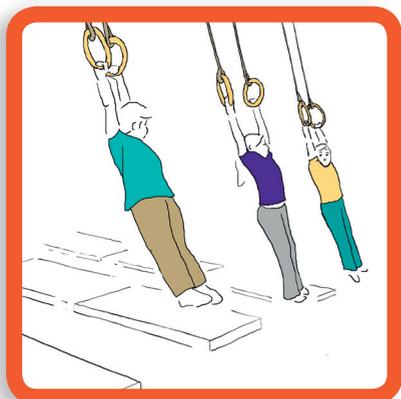


## Au point mort, déclenche le mouvement de traction ou de rotation\* !

\*suspension fléchie, ½ tour, ¾, ...

Donne-t-il une impulsion efficace avec les hanches pour réussir à tourner au point mort ?

Y arrive-t-il à la fin d'un balancement en arrière ?



## Synchronisez vos mouvements lors d'un enchaînement !

Se concertent-ils pour coordonner leur enchaînement : départ, élan, exécution et freinage ?

# S'élaner et se balancer

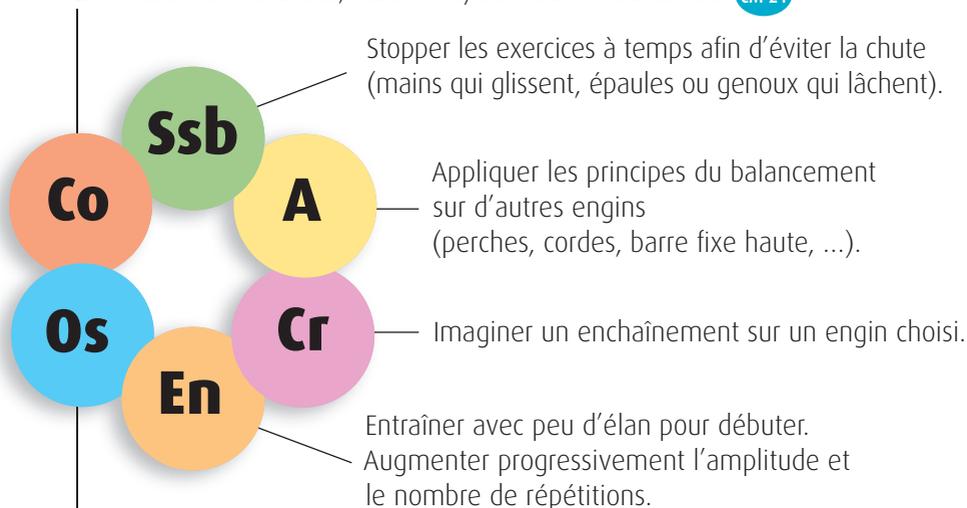
Consolider un mouvement dans diverses situations

## 10-12 ans

CM 23



Par 2, à une (aux) barre(s) : se balancer en parfaite synchronisation.  
En fonction de l'exercice, assurer et/ou aider un camarade. **CM 21**



Traverser les barres parallèles en appui sur les mains.  
Effectuer une sortie « petit Napoléon » sans aide.

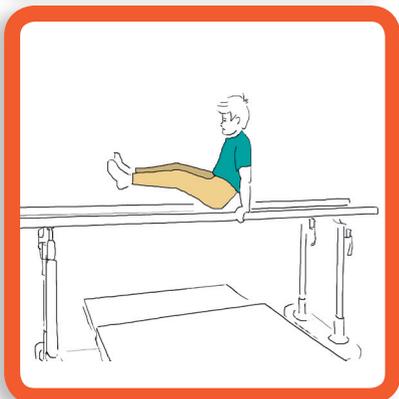
# S'élaner et se balancer

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 17-19)



## Déplace-toi sous les barres de différentes manières !

L'élève est-il capable de traverser les 2 paires de barres sans poser les pieds au sol ?



## Balance-toi entre les barres et sors de côté à la fin d'un balancement en avant !

Peut-il enchaîner 3 balancements amples ? Réussit-il sa sortie sans devoir s'asseoir (en amazone) sur la barre ?

△ Ses coudes sont-ils verrouillés pendant tout l'exercice ?



## Après 2-3 élans, déclenche la sortie « petit Napoléon » en ouvrant dynamiquement tes genoux !

*barre à hauteur de tête*

△ L'articulation du genou est-elle fermée pendant les élans ?

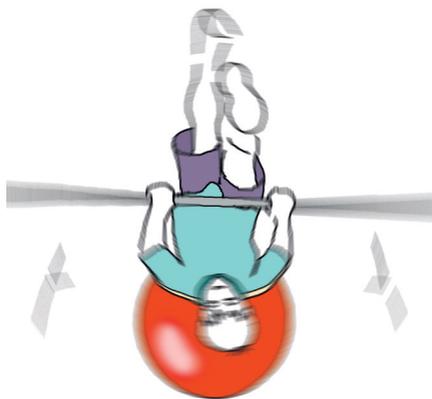
△ Lâche-t-il la barre au point mort et atterrit-il sur les 2 pieds (genoux fléchis) ?

# Barre fixe et ballon

Consolider des mouvements à un agrès dans diverses situations

## 10-12 ans

CM 23



Par 3 à une barre, synchroniser une tâche avec ses camarades (ola en montant à l'appui, ...).

Répéter plusieurs fois les exercices (sous forme simplifiée si nécessaire) pour renforcer sa musculature de base (dorsaux, abdominaux, bras, ...).

Connaître et mettre en pratique les principes de sécurité pour la mise en place du matériel ainsi que pour l'aide et l'assurage. **CM 21**

Imaginer des suites de figures alternant des appuis et des rotations avec divers objets (sautoirs, cordes, ...).

Répéter plusieurs fois les exercices (avec ou sans ballon) puis les enchaîner : entrée, 2 exercices, sortie (avec ou sans aide).

Complexifier les exercices (montée du ventre avec les pieds joints, exercices réalisés avec les yeux bandés, ...).

Co

Ssb

A

Os

Cr

En

# Barre fixe et ballon

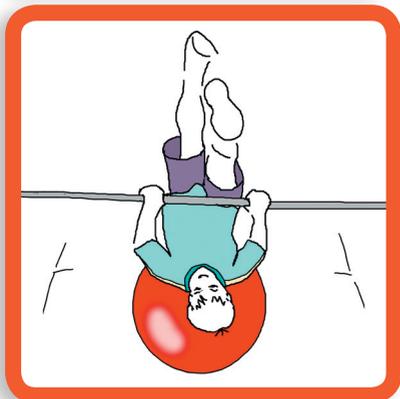
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 19)



**Coordonne une rotation en avant à la barre en gardant une balle entre tes chevilles !**

L'élève pose-t-il les pieds au sol sans bruit et sans perdre sa balle ?

---



**Effectue une « montée du ventre » en t'appuyant sur le Swiss Ball !**

Amène-t-il ses hanches contre la barre ?  
Arrive-t-il à s'établir à l'appui sans aide ?

---



**En crochant le jarret, balance-toi puis établis-toi en appui sur la barre à la fin d'un balancement en arrière !**

Le duo se coordonne-t-il pour réussir un shoot ?

# Lutter

Découvrir et appliquer les règles d'une éthique sportive

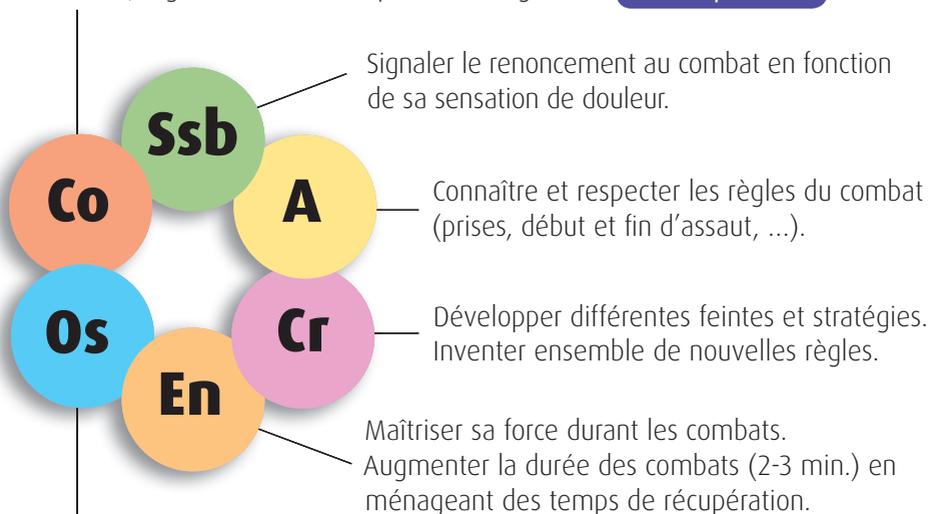
## 10-12 ans

CM 21



Définir ensemble le « rituel » des combats.  
Par 3, organiser un tournus pour l'arbitrage.

FG 25 : respect mutuel



Arbitrer. Combattre contre plus fort que soi.

# Lutter

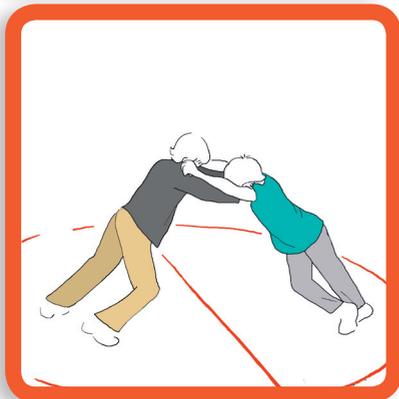
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 22, 23)



**Observe et analyse le jeu afin d'attraper le plus grand nombre de pinces\* à linges !**

*\*3 pinces accrochées sur le dos de chaque joueur*

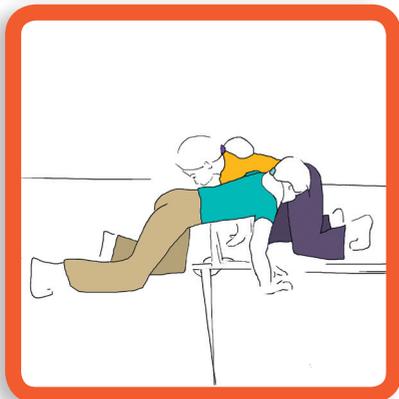
L'élève surveille-t-il l'ensemble des joueurs afin de parvenir à en attraper davantage qu'à en perdre ?



**Mesure ta force en tirant ou en poussant hors du cercle un partenaire de ton niveau !**

Chacun maintient-il la « prise aux épaules » et s'est-il accordé avec son partenaire pour le signal de début et de fin\* de duel ?

*\*À la fin du combat, le gagnant prend un sautoir rouge (le perdant, un bleu). Ensuite, chacun combat avec un partenaire de même couleur.*



**Joue au « combat de reines » et pousse ton partenaire hors du tapis !**

Est-il capable de respecter toutes les étapes\* d'un combat ?

*\*1.salut 2.contact 3.signal de départ 4.combat (stop si nécessaire) 5.salut final*

# Se tonifier aux agrès

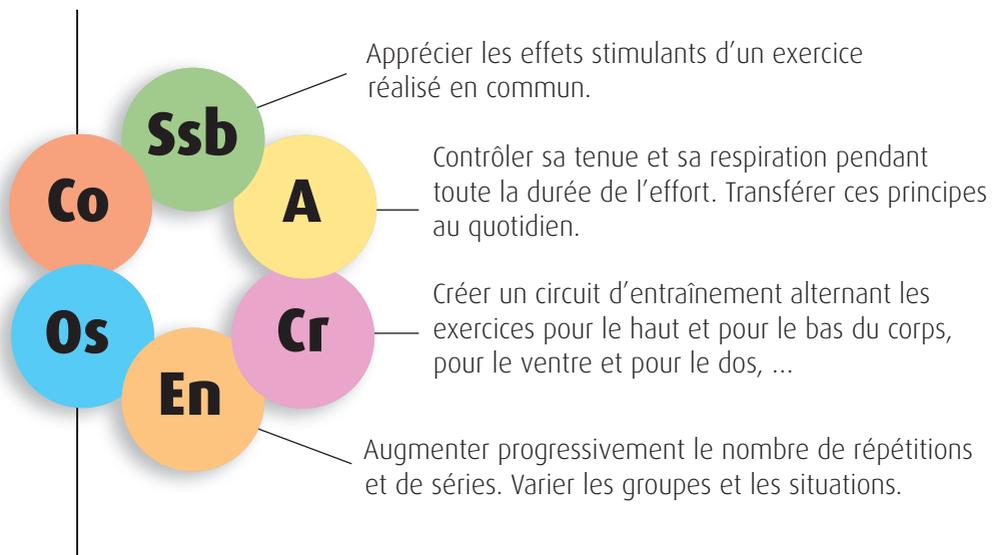
Coopérer lors d'exercices améliorant la tenue et le renforcement du haut du corps

## 10-12 ans

CM 21



S'adapter à ses partenaires pour travailler en synchronisation.



Passer sous ses camarades formant un tunnel avec les pieds sur le banc et les mains au sol.

# Se tonifier aux agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 24-26)



**Coopérez pour effectuer ensemble des appuis faciaux\* !**

*\*synchronisés ou alternatifs*

Les élèves peuvent-ils se maintenir « dos droit » ?  
Expirent-ils pendant l'effort (poussée) ?

---



**En gardant le corps droit, synchronisez des tractions de bras !**

Réussissent-ils à tirer en « bombant le torse » (coudes en bas) puis à déplier lentement les bras ?

---



**Collaborez pour que chacun passe en rampant sous le tunnel !**

Le tunnel tient-il solidement (dos droits, bras et jambes tendus) ?

Peuvent-ils enchaîner les 4 traversées (une par équipier) ?

# Top-tonus

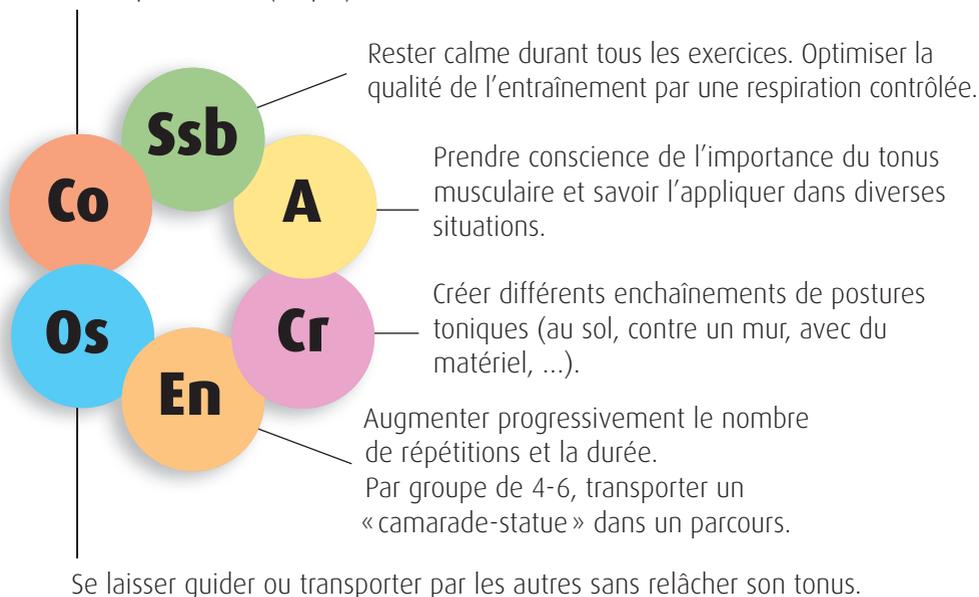
Renforcer les acquis d'une bonne tenue corporelle dans diverses positions

## 10-12 ans

CM 21

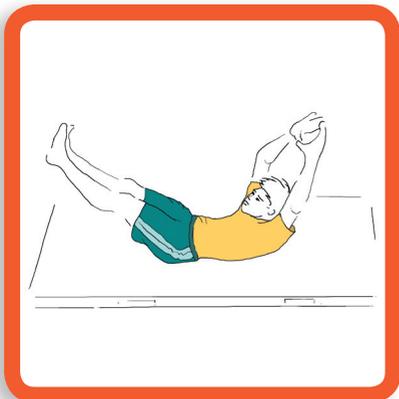


Anticiper les mouvements pour donner confiance à ses partenaires (toupie).



# Top-tonus

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 26)



**Contracte ta musculature pour te positionner en « C » !**

L'élève parvient-il, en expirant, à soulever simultanément bras et jambes et à maintenir la position durant 3 secondes ?



**Maintiens ton « top-tonus » !**

Peut-il rester rigide comme un « i » dans le jeu de la toupie ?

Ose-t-il garder les yeux fermés ?



**Coordonnez vos mouvements en duo !**

En gardant le tempo, peuvent-ils lever la jambe 6 fois tout en maintenant la position de « planche » ?

Et en alternant jambe gauche – jambe droite ?

# Coopérer aux agrès

Identifier et appliquer des règles de sécurité spécifiques

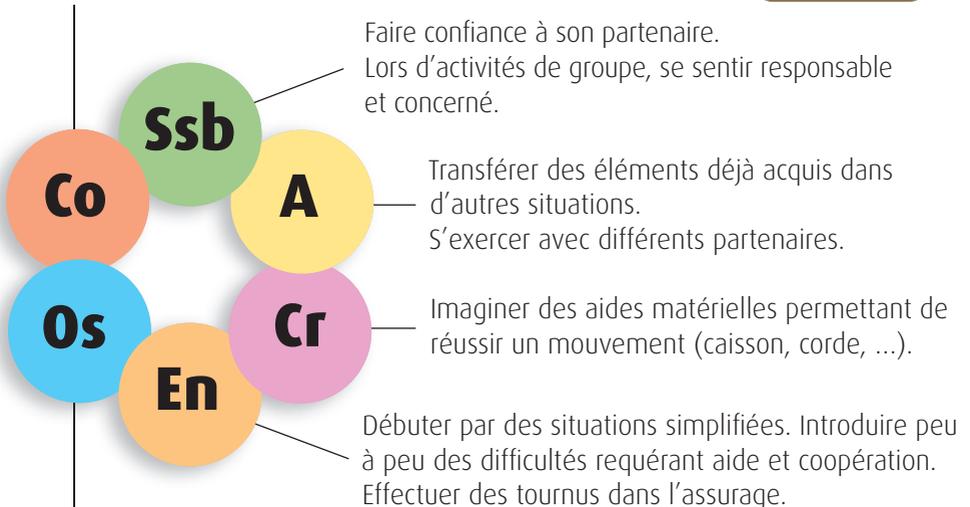
## 10-12 ans

CM 21



Aider, assurer et collaborer en précisant les tâches de chacun.

CT: collaboration



Assumer l'aide et/ou l'assurage d'un camarade, lors d'exercices difficiles.

# Coopérer aux agrès

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 27, 29)



## Détermine quelle sera l'aide la plus efficace !

L'élève anticipe-t-il le mouvement (montée du ventre) de son camarade ?

Selon les besoins, demande-t-il l'aide d'un 2<sup>e</sup> assistant ?



## Placez-vous afin d'assurer correctement votre camarade !

Les assureurs sont-ils stables et prêts avant la prise d'élan ?

Accompagnent-ils le sauteur (prises opposées) jusqu'à la réception ?



## Collaborez pour déplacer l'engin selon une carte-plan !

Chacun contribue-t-il au choix de l'emplacement des engins et à leur déplacement ?

L'équipe peut-elle dessiner le plan d'installation d'un parcours d'agrès ?

# Pyramides humaines\*

Mettre en pratique par équipe des techniques d'équilibre et de tonification

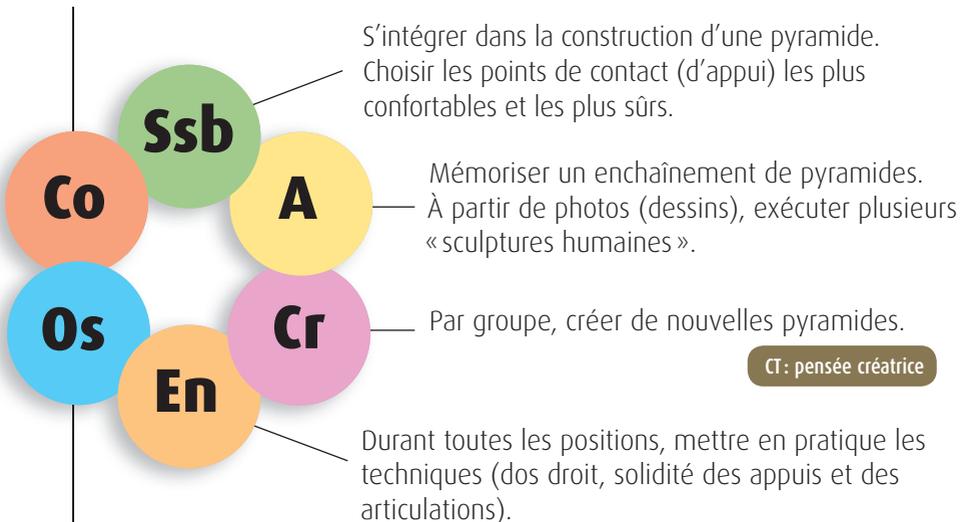
## 10-12 ans

CM 23



Faire confiance à ses partenaires  
(assurer et se faire assurer dès la préparation).

CT : collaboration



CT : pensée créatrice

Devenir voltigeur. Créer des pyramides de plus en plus complexes.

# Pyramides humaines

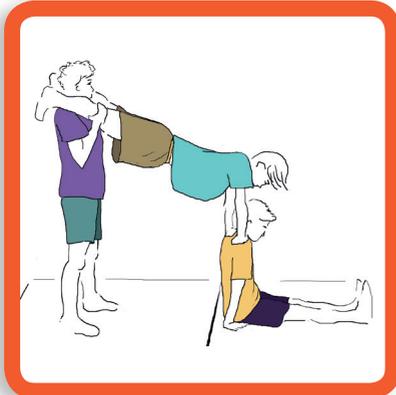
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE, GRIMPER, TOURNER (p. 28)



## △ Effectuez une pyramide simple !

Les 3 acrobates restent-ils immobiles pour la «pose-photo» ?

Les porteurs sont-ils stables (genoux écartés, dos droits, bras solides) ?



## △ Modifiez la forme de votre pyramide !

En respectant les consignes de tenue, trouvent-ils des variantes ?

Le voltigeur tient-il son équilibre (ceinture abdominale bloquée) ?



## △ Par groupe, inventez une pyramide !

Chacun amène-t-il des idées au groupe ?

La répartition des rôles tient-elle compte des différentes statures ?

# Jeu de poursuite

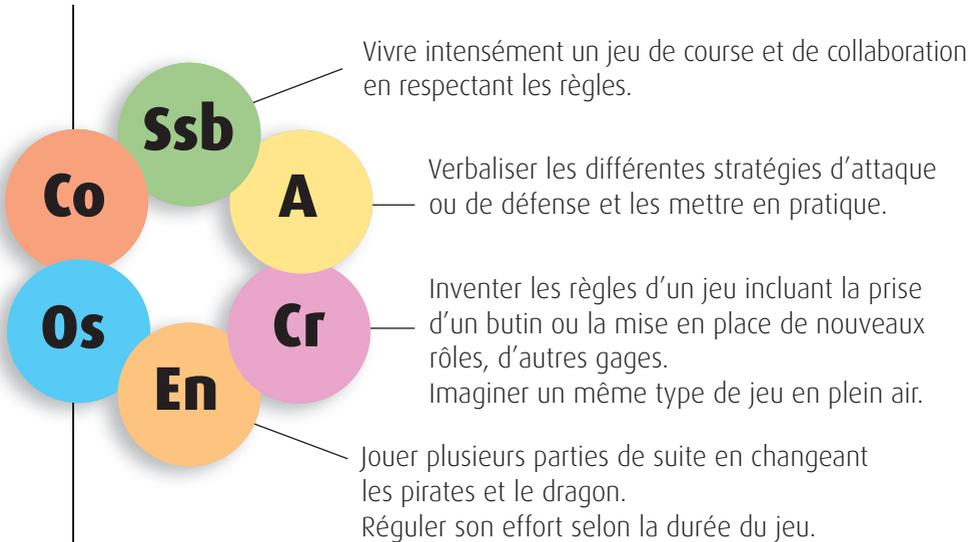
Renforcer ses aptitudes de course en jouant

## 10-12 ans

CM 23



Par groupe, convenir d'une tactique afin d'éloigner les pirates et le dragon du vaisseau.

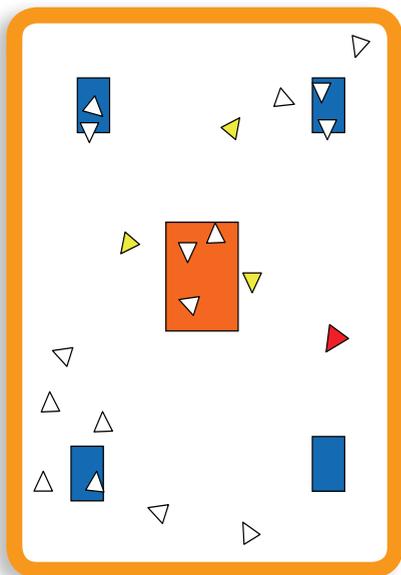


Délivrer un camarade prisonnier.

Exprimer son point de vue au sujet du déroulement du jeu.

# Jeu de poursuite

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 6-8)



## Le vaisseau pirate

### Matériel:

1 gros tapis, 4 tapis, 1 sautoir rouge et 2-3 jaunes.

### Descriptif:

Au début du jeu, le dragon (rouge) et 2-3 pirates (jaunes) sont sur le vaisseau (gros tapis).

Les marins sont répartis sur les 4 îles.

Au signal, la poursuite commence. Dès qu'un marin est touché, il devient prisonnier et se rend directement sur le vaisseau.

Si un marin libre veut sauver un prisonnier, il doit aller le chercher sur le vaisseau et le ramener à une île en le tenant par la main. Durant ce trajet, si l'un des 2 est touché, les 2 se retrouvent prisonniers.

La partie se termine quand tous les marins sont prisonniers ou, après 3 minutes de jeu, par le décompte des prisonniers.

### Règle:

Le dragon peut toucher les marins sur toute la surface de jeu y compris sur les îles. Les pirates peuvent toucher sur toute la surface de jeu mais n'ont pas le droit de toucher des marins réfugiés sur les îles.



## Répartissez-vous les tâches\* afin d'attraper un maximum de marins en un minimum de temps!

\*poursuivre ou surveiller

Pirates et dragon s'organisent-ils pour cerner une victime ou pour « garder » leurs prisonniers ?

Les marins libres se concertent-ils pour réussir à libérer un prisonnier sans se faire prendre ?

# Courir vite

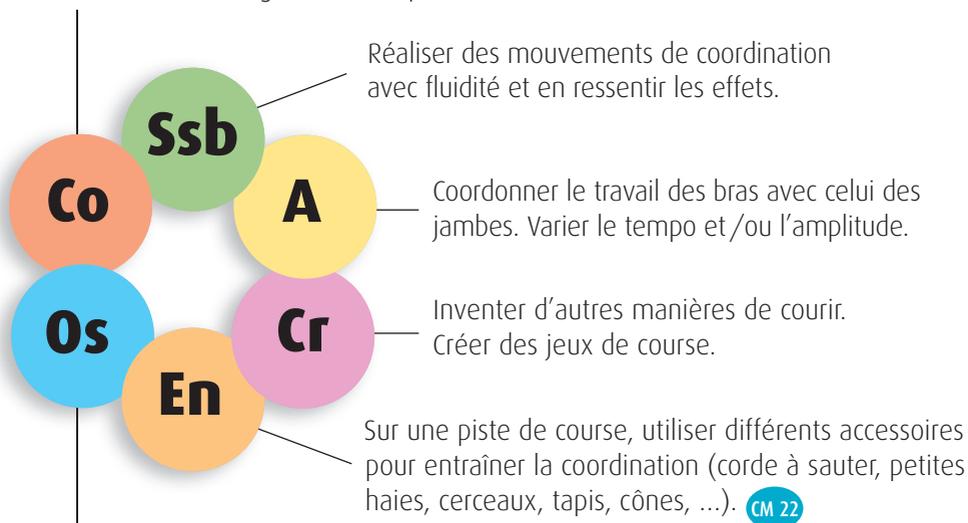
Exercer les techniques de base en jouant

## 10-12 ans

CM 23



Observer et corriger la technique de course de ses camarades.



CM 22

Défier ses camarades dans des courses-relais.

# Courir vite

**COURIR, SAUTER, LANCER** (p. 6-9, 13)



## Varie les manières\* de courir !

*\*en montant les genoux, en levant les talons, en bondissant à chaque pas, ...*

L'élève maintient-il sur 15 m une cadence et une qualité d'exécution pour tous les exercices ?

Sur 20 m, peut-il enchaîner 2 ou 3 manières de courir ?

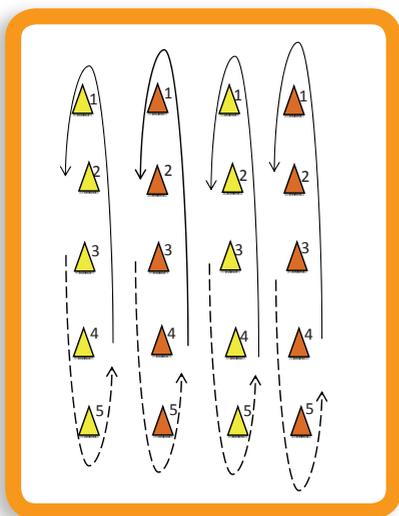


## Synchronisez vos mouvements de course !

Démarrent-ils au même moment ?

Maintiennent-ils le tempo ?

Franchissent-ils ensemble la ligne d'arrivée ?



## Mesure-toi aux autres\* !

*\*au signal, chaque numéro concerné fait le tour de sa colonne et revient à sa place*

Chacun garde-t-il sa vitesse maximale jusqu'au bout du parcours\* ?

*\*variantes : courir à l'extérieur d'un cercle / courir, chercher des objets et revenir à sa place, ...*

# Réagir rapidement

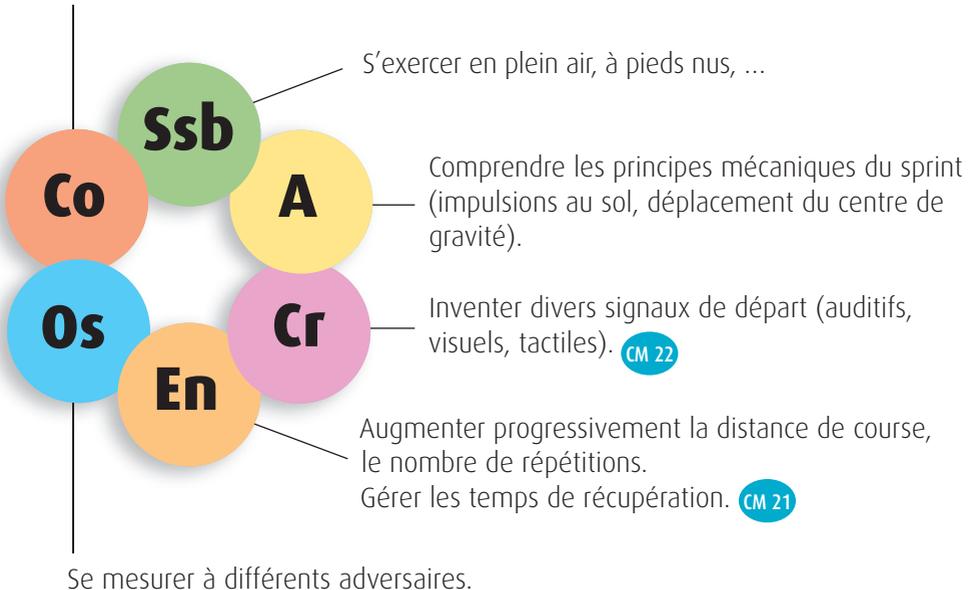
Améliorer sa technique de départ et de sprint

## 10-12 ans

CM 23

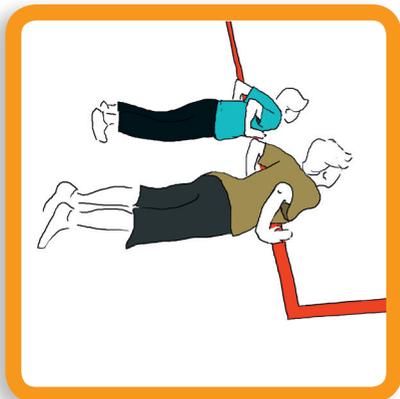


Donner un départ. Evaluer la cadence, le style d'un camarade.



# Réagir rapidement

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 9-11)



**Réagis, démarre et cours sur 10-15 mètres !**

L'élève reste-t-il immobile et concentré en attendant le signal ?

Son temps de réaction est-il court ?



**De la position accroupie, démarre au signal de ton camarade !**

Effectue-t-il d'abord des petits pas puis allonge-t-il progressivement sa foulée ?

Se propulse-t-il en avant et court-il sur la pointe des pieds ?



**Cours sur 60 mètres à vitesse maximale !**

Une fois lancé, réussit-il à maintenir un rythme rapide jusqu'à l'arrivée ?

# Courses de relais

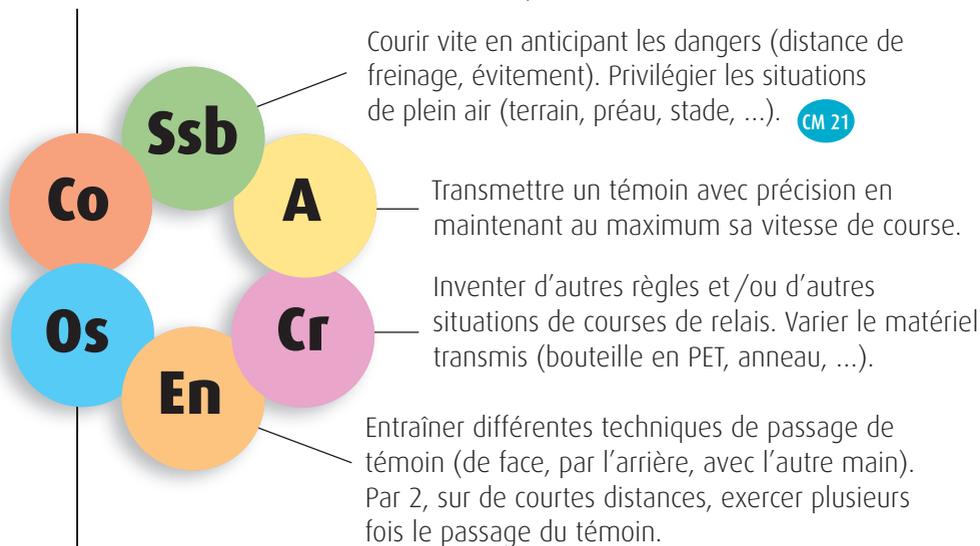
Collaborer et améliorer ses performances en course de vitesse

## 10-12 ans

CM 23



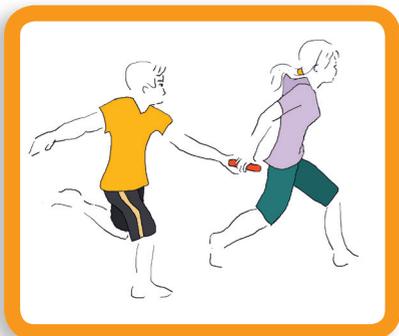
Dans une équipe, définir ensemble l'ordre de passage.  
Être en contact visuel et auditif avec son partenaire.



Pour les équipes les plus performantes :  
augmenter la distance de course (handicap).

# Courses de relais

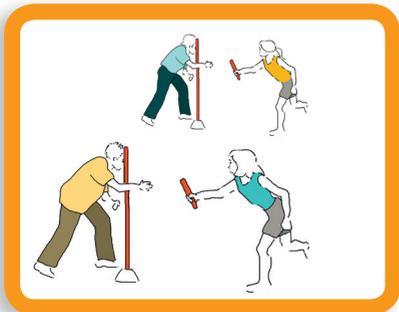
COURIR, SAUTER, LANCER (p. 12, 13)



## Positionne-toi pour permettre le passage du témoin !

L'élève démarre-t-il dès la prise de témoin ?

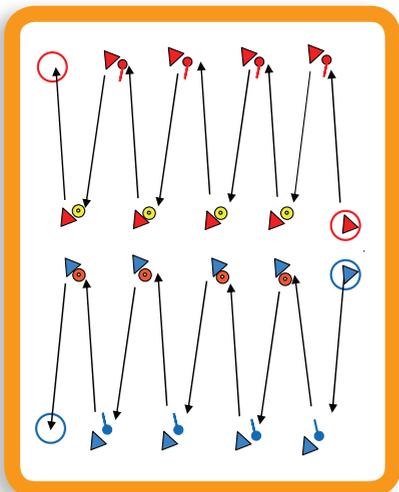
L'équipe, 3-5 coureurs, s'organise-t-elle afin que chacun soit prêt à partir pour son tour de terrain ?



## Observe ton partenaire et tiens-toi prêt à courir !

Avant le relais, chaque coureur tend-il son bras droit en avant ?

Les règles (sécurité, limites, ...) sont-elles respectées ?



## En zigzag, transportez en « relais multiples » les 10 objets du 1<sup>er</sup> au dernier cerceau\* !

\*le joueur A transmet 1 objet (pincette, sautoir, ...) à B puis revient à sa place pour chercher l'objet suivant pendant que B transmet à C, ... (A repart dès que B est prêt à relayer)

Chaque objet passe-t-il derrière tous les cônes ou poteaux ?

Après 1-2 essais, l'équipe réussit-elle à éviter les temps morts ?

# L'endurance autrement

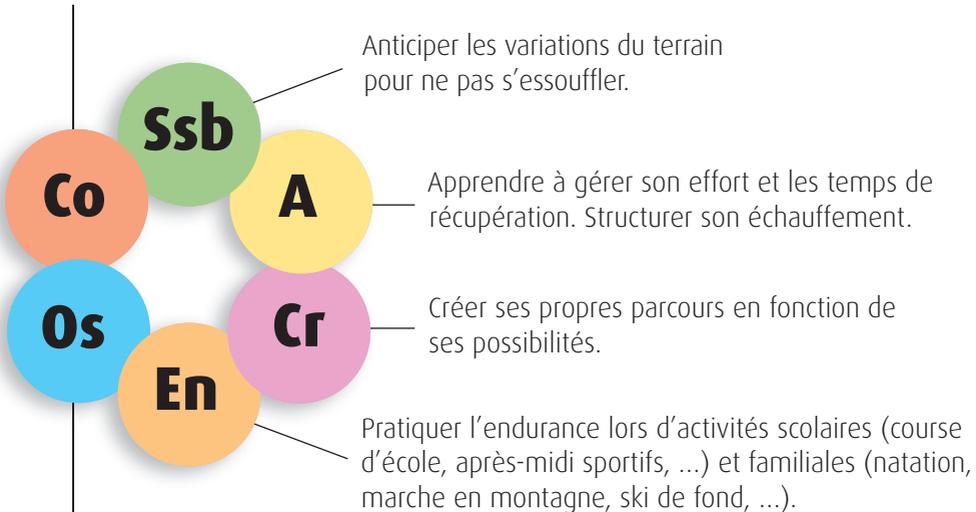
S'entraîner en variant les situations

## 10-12 ans

CM 21



Conseiller un camarade sur les techniques de course et d'entraînement.



S'inscrire à une course officielle et s'y préparer par un entraînement régulier.

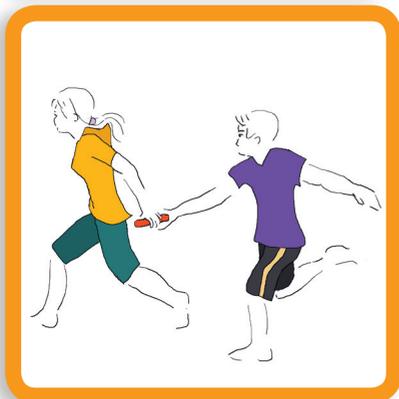
# L'endurance autrement

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 14-17)



## Adapte ton rythme de course à la configuration du terrain !

L'élève parvient-il à maintenir un rythme de respiration normal quel que soit le parcours (montée, descente, faux-plat ascendant) ?



## Battez ensemble\* le record de Suisse !

*\*équipe de 5-6 coureurs*

Par étapes (vitesse = 20-25 sec. / 100 m) arrivent-ils, en se passant le relais, à s'approcher du record\* du 3'000 m ?

*\*moins de 14 ans: fém. 9' 58" masc. 9' 37"*



## Entraîne ton endurance d'une autre manière !

Est-il capable d'appliquer les principes de l'endurance (échauffement, expiration, ...) à d'autres disciplines (vélo, football, roller, ...) ?

# Course d'endurance

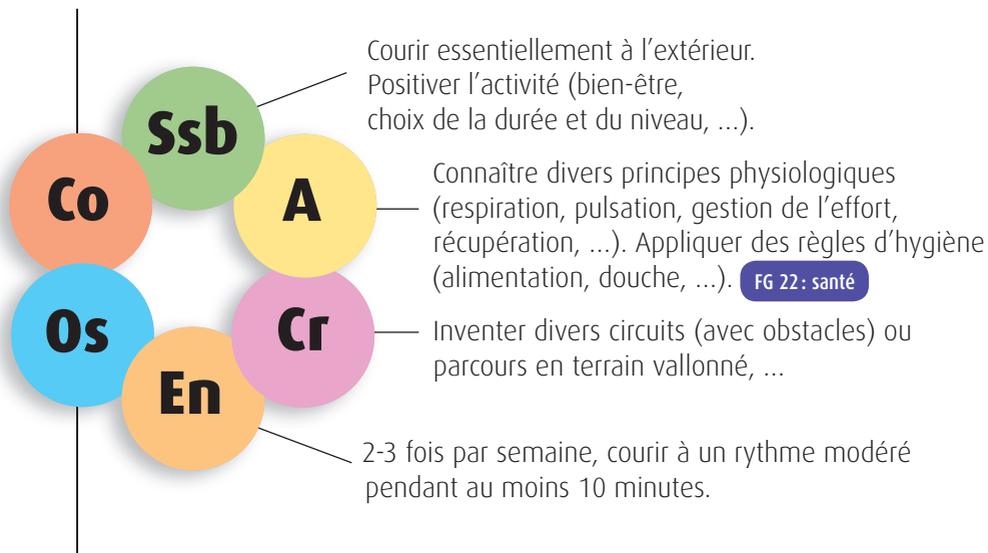
Courir régulièrement à un rythme modéré sur de longues distances

## 10-12 ans

CM 21



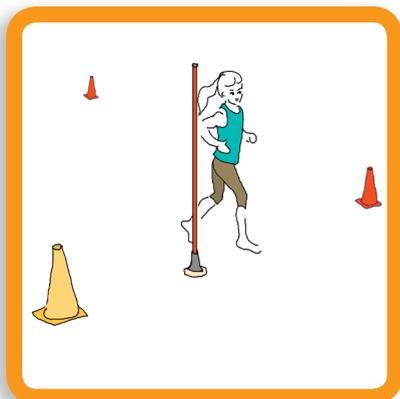
Courir en groupe (groupes homogènes ou hétérogènes).



Relever un défi de distance et /ou de durée. Participer au cross de l'école.

# Course d'endurance

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 15, 17)



## Cours en évaluant ton temps de course !

L'élève arrive-t-il, sans regarder une montre, à s'arrêter à la fin du temps imposé ?



## Cours à la même vitesse que ton camarade !

Le duo réussit-il à courir tout en se parlant ?

Peuvent-ils maintenir un rythme régulier et synchroniser leurs respirations ?



## • Afin de pouvoir courir pendant 10-12 minutes, adapte ta vitesse à tes capacités physiologiques !

Trouve-t-il un rythme confortable lui permettant de courir pendant 12 minutes ?

Sait-il compter ses pulsations avant et après l'effort ; sont-elles redescendues après 5-10 minutes de récupération ?

# Franchir des obstacles

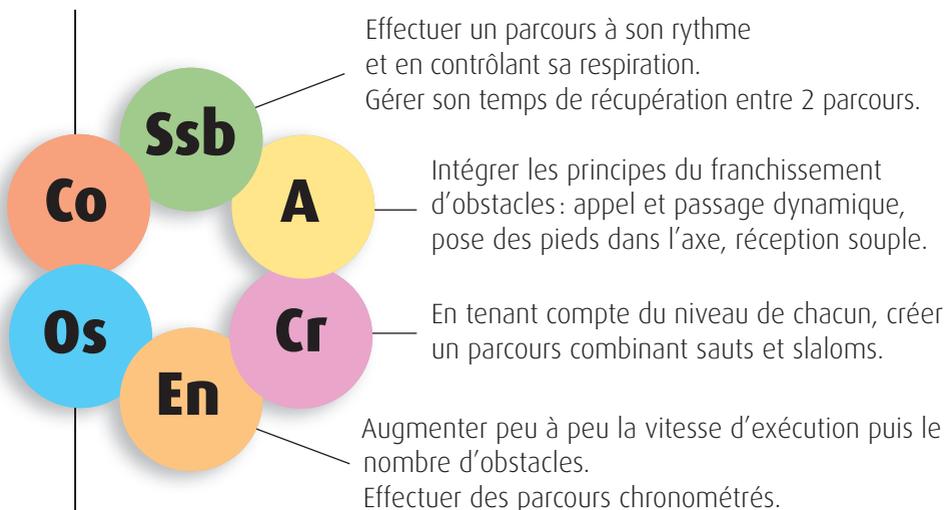
Exercer son agilité et sa vitesse en franchissant des obstacles

## 10-12 ans

CM 23



En duo, réussir un parcours parallèle synchronisé.



Oser défier plus fort que soi sur un parcours parallèle.  
Augmenter la hauteur des obstacles.

# Franchir des obstacles

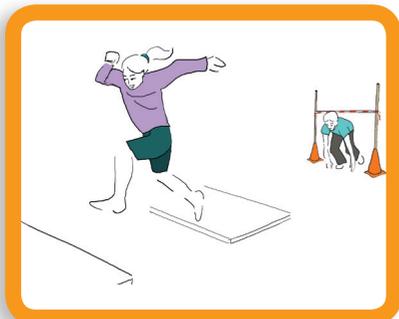
COURIR, SAUTER, LANCER (p. 18)



## Enchaîne un slalom entre les cônes et des sauts de haies !

L'élève slalome-t-il en passant près des portes sans les toucher ?

Peut-il franchir les haies en alternant pied gauche et pied droit ?

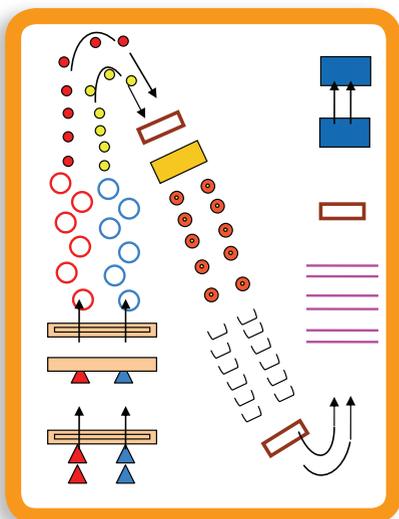


## Après le passage sous le portique (ou sous le banc) relance ta course pour franchir le « fossé\* » !

\*espace entre 2 tapis ou 2 cordes

Pour sauter loin, prend-il son appel du pied droit (ou du gauche) sans piétiner ?

Enchaîne-t-il tous les passages d'obstacles avec agilité ?



## Par 2, effectuez un parcours en parallèle\* !

\*parcours en N: bancs, cerceaux, ballons, éléments de caisson, cordes, tapis, ...

Le duo maintient-il sa vitesse tout au long du parcours ?

Le duo B rattrape-t-il le duo A (parti avec 5-10 secondes d'avance) ?

# Suites de sauts

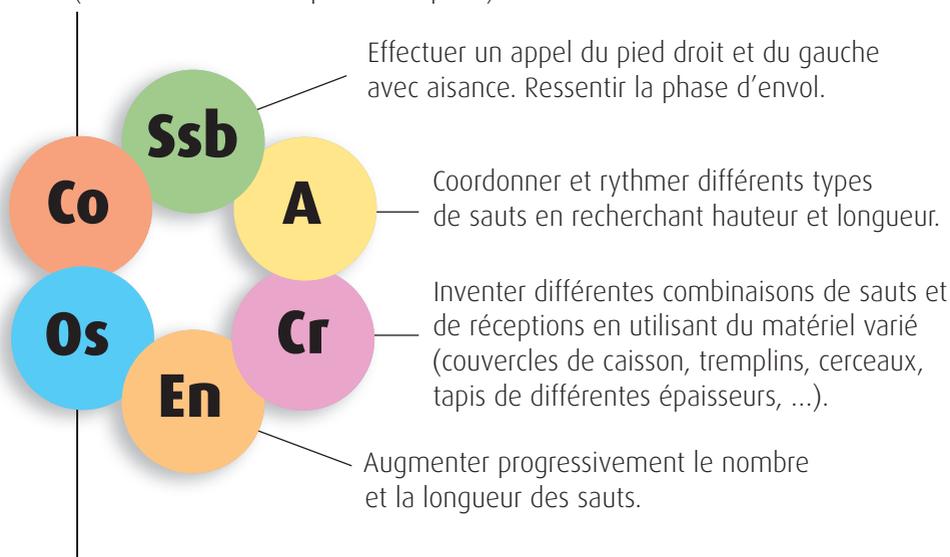
Entraîner et consolider les techniques de base

## 10-12 ans

CM 23



Evaluer le multi-saut de son camarade et le marquer (sauter au bord du tapis de réception).



A l'extérieur, franchir des « fossés », des obstacles de plus en plus grands. Tenter d'améliorer son record.

# Suites de sauts

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 19, 21-23)



**Après un élan, enchaîne plusieurs sauts en conservant le même tempo !**

L'élève traverse-t-il les 2 gros tapis en sauts à pieds joints ?

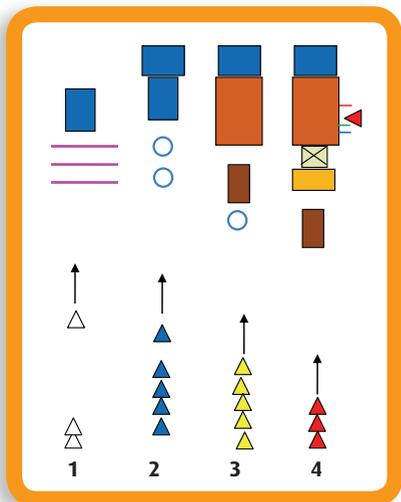
Et en variant le type de sauts (cloche-pied, galop, sautillé, ...) ?



**Dans un champ de cerceaux et de tapis, alterne sauts sur un pied et sauts à pieds joints !**

Entre chaque appel, s'élève-t-il en s'aidant des bras ?

Choisit-il un itinéraire lui permettant d'enchaîner 10 sauts ?



**Choisis, en la modifiant si nécessaire, la piste adaptée à tes capacités !**

Peut-il enchaîner 2 sauts sur 1 pied (droit-droit, gauche-droit, ...) et réception amortie sur 2 pieds ?

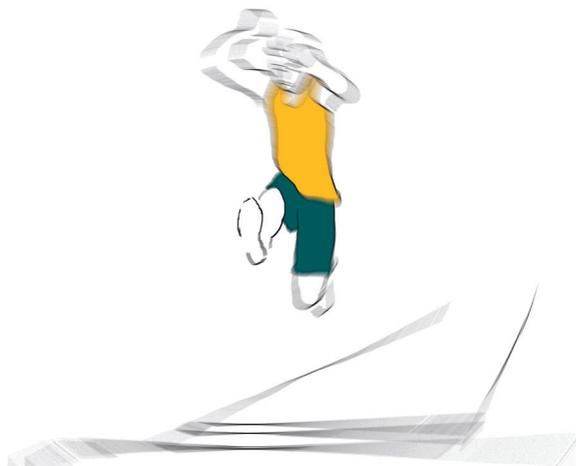
Arrive-t-il à franchir un obstacle (grand carton, ...) lors du dernier saut de la piste 4 ?

# Sauter en longueur

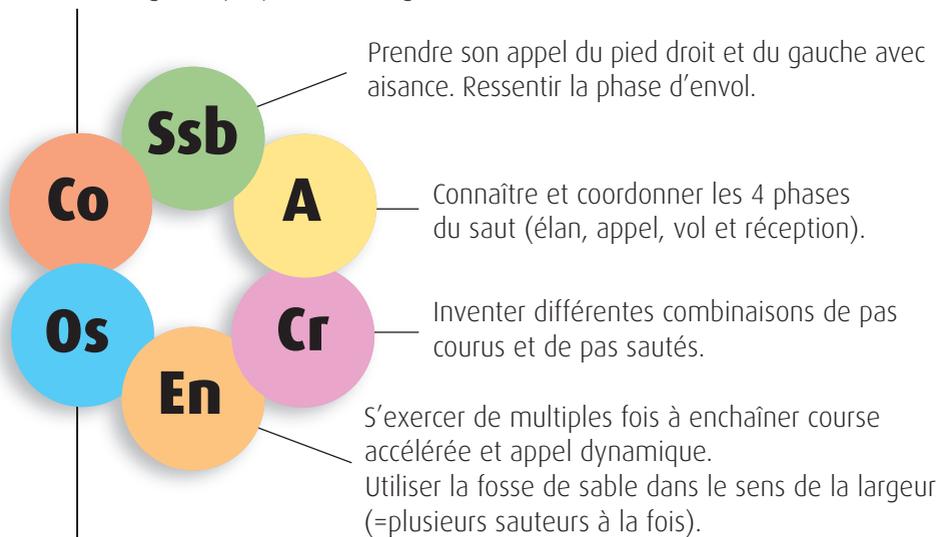
Entraîner et améliorer les techniques de base

## 10-12 ans

CM 23



Par 2-4, synchroniser la réception « assis jambes en avant » sur un gros tapis pour le faire glisser.



Participer à un concours de saut en longueur.

# Sauter en longueur

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 21-23)



**Traverse la piste de tapis en enchaînant des sauts aériens et rythmés !**

L'élève traverse-t-il de diverses manières (sauts de course, sauts alternés 2x gauche - 2x droit, ...)?

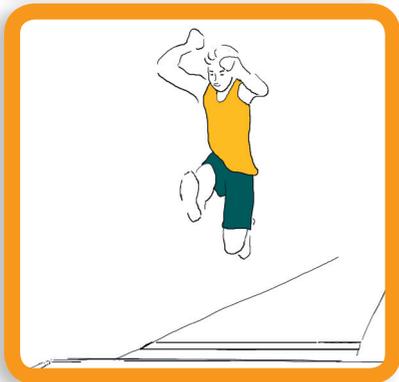
Utilise-t-il ses bras à chaque poussée ?



**Contrôle ta course d'élan afin de prendre appel de ton « bon pied » sur le couvercle du caisson !**

Arrive-t-il sur le couvercle avec une vitesse maximale ?

Pousse-t-il énergiquement en tendant sa jambe d'appel et monte-t-il le genou de l'autre jambe ?



**• Après 10-15 pas de course en accélération, saute le plus loin possible !**

Réussit-il, sans modifier sa course, à prendre son appel du bon pied ?

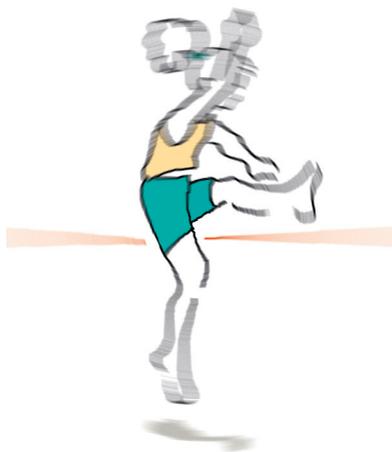
Se réceptionne-t-il souplement les 2 jambes en avant ?

# Sauter en hauteur

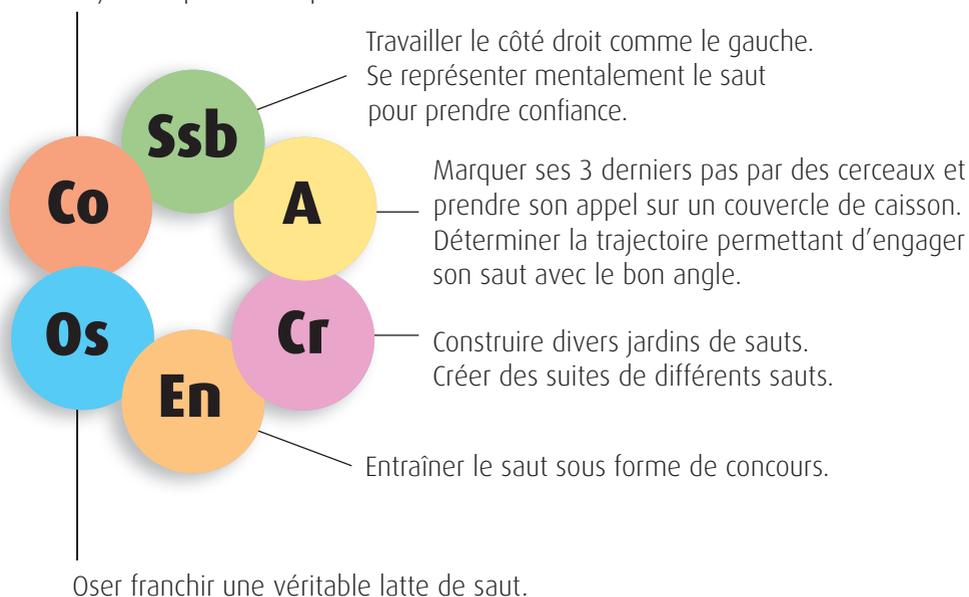
Entraîner et améliorer les techniques de base

## 10-12 ans

CM 23



Pour son camarade, repérer et marquer la position du pied d'appel et/ou du point de départ de la course d'élan.



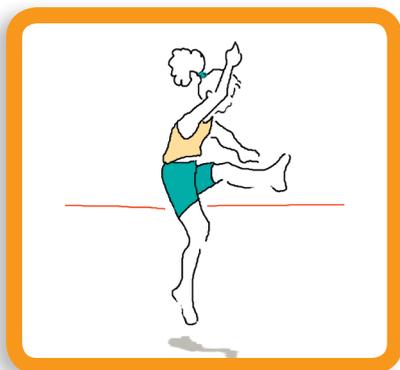
# Sauter en hauteur

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 24, 25)



## Varie les manières de t'élancer pour franchir les obstacles !

L'élève parvient-il à franchir les obstacles en utilisant différentes techniques et en variant l'appel (pied gauche, pied droit, pieds joints) ?

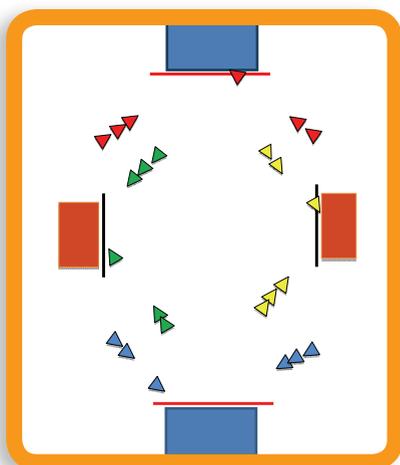


## Coordonne le mouvement des jambes pour franchir l'élastique !

Y a-t-il une accélération lors des 3 derniers pas ?

Lance-t-il la jambe vers le haut en s'aidant des bras ?

Effectue-t-il le « ciseau » des jambes au bon moment ?



## • Pour ton saut, choisis la hauteur\* et le côté qui te conviennent !

\*4 installations de 80-110 cm

Quelle est la différence entre ta taille et ton record de saut en hauteur ?

NB: la plus faible différence représente le meilleur saut de la classe !

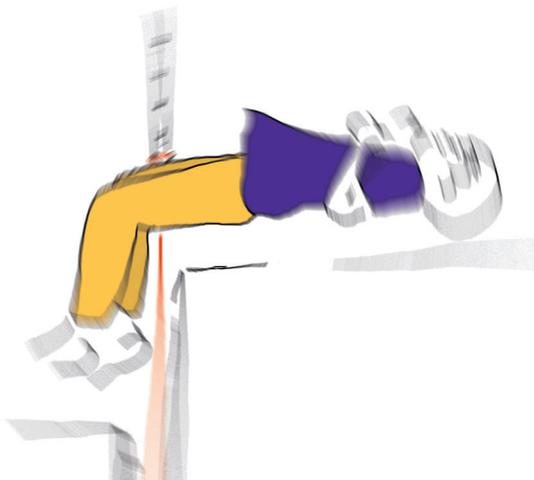
Quelle équipe réalise la différence moyenne la plus basse ?

# Vers le fosbury flop

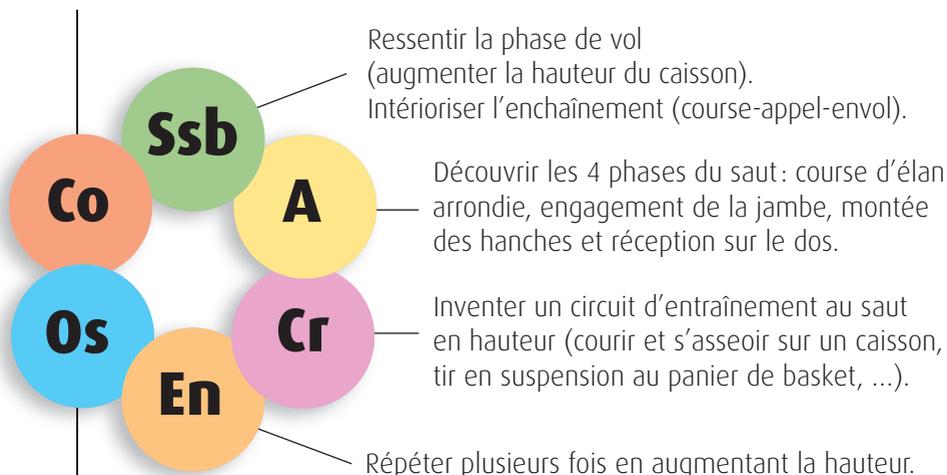
Consolider la technique de base

## 10-12 ans

CM 23



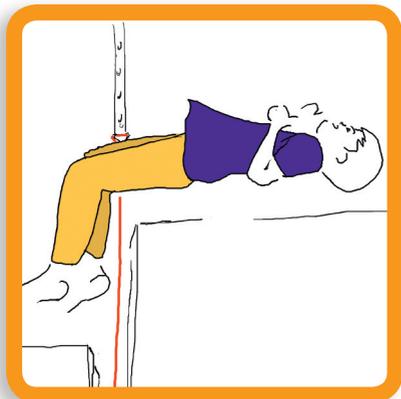
Frapper le rythme de l'élan « tam-tam-tam - ta-tam » pour un camarade.



Sauter en flop les yeux fermés : à l'arrêt, de dos, de côté, après 3 pas d'élan.

# Vers le fosbury flop

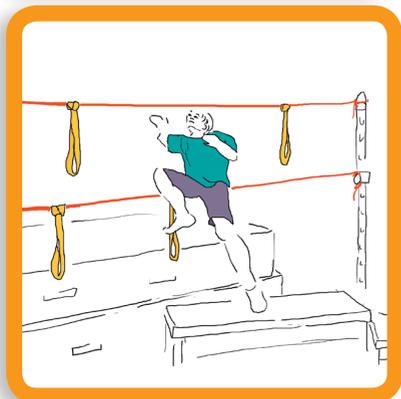
COURIR, SAUTER, LANCER (p. 24, 25)



## Essaie de te projeter en arrière sur le dos!

Départ dos à la barre, l'élève franchit-il l'élastique en cambrant le dos?

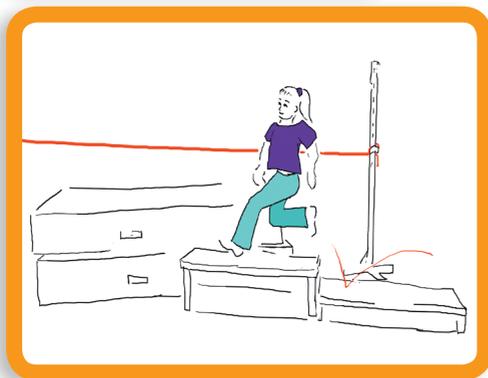
Et, départ de profil, en réalisant un  $\frac{1}{4}$  de tour?



## Adapte ton saut pour passer par la fenêtre!

Parvient-il à se glisser en « flop » entre 2 élastiques?

Est-il capable de sauter depuis la gauche et depuis la droite?



## Ose t'élancer et voler!

Après un appel en escalier, arrive-t-il à franchir une hauteur identique à sa taille?

Engage-t-il son saut dos à la barre en levant les bras?

# Lancer avec force et précision

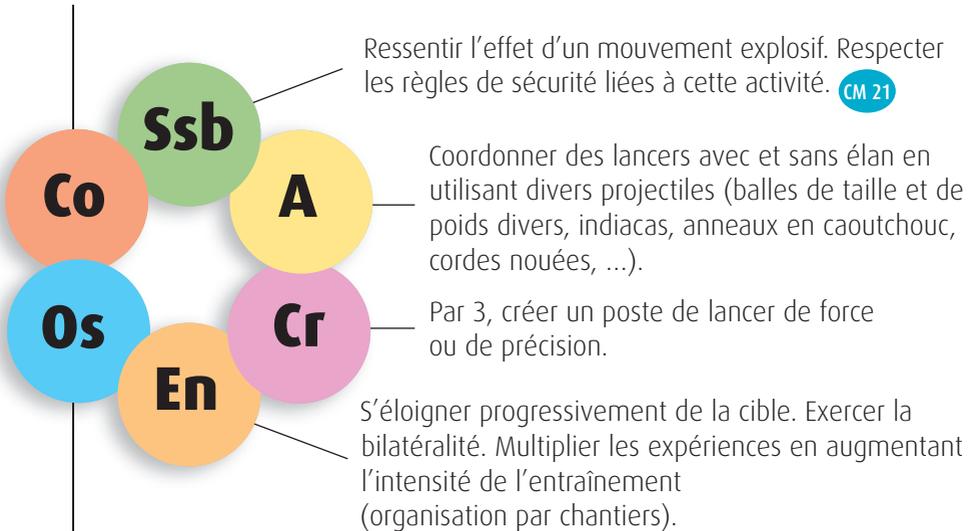
Entraîner des techniques de base dans de multiples situations

## 10-12 ans

CM 23



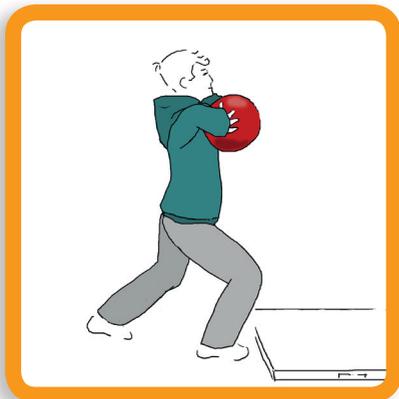
Par 2, évaluer les lancers du partenaire (longueur, précision, technique).



Tenter d'améliorer son record de longueur (Vortex, boulet de 1-2 kg, ...).

# Lancer avec force et précision

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 27-29, 32-34)



## Utilise force et coordination pour propulser le médecine-ball !

L'élève prend-il son élan en fléchissant jambes et bras puis lance-t-il en complète extension ?

Ose-t-il se projeter vers l'avant (tapis de chute) ?



## En revers ou en coup droit, ajuste ton lancer de frisbee afin d'atteindre une cible\* !

\*zone au sol, quille, partenaire, ...

Réussit-il à faire tomber une balle mousse posée sur un cône ?

Et en s'éloignant ou en lançant avec l'autre main ?



## Après 3 pas d'élan, lance le Vortex\* !

\*balle oblongue de 120 g pourvue d'une queue à 3 ailettes

En plein air, peut-il établir un record de longueur du lancer de Vortex ?

En salle, avec une petite balle, peut-il toucher une feuille de journal placée au sommet de l'espalier ?

# Jeu de lancer

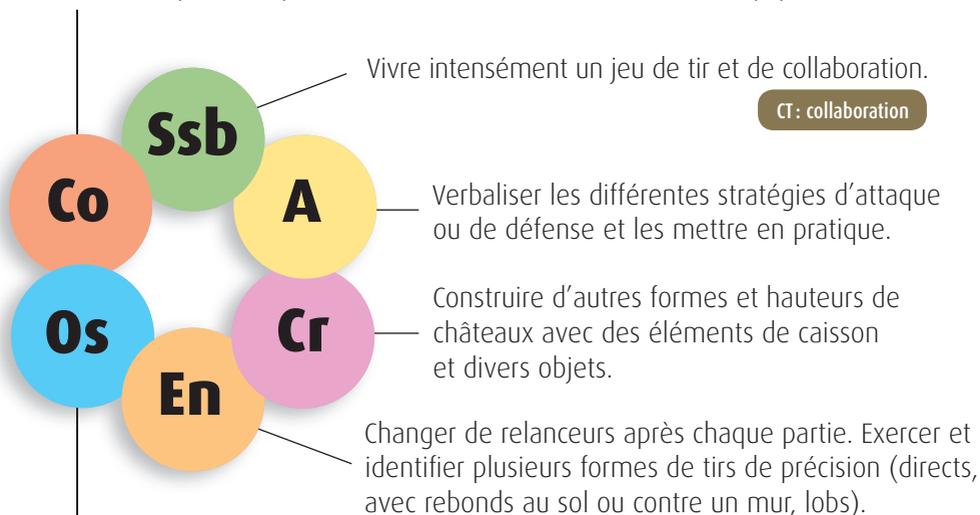
Consolider et transférer le geste du lancer en jouant

## 10-12 ans

CM 23

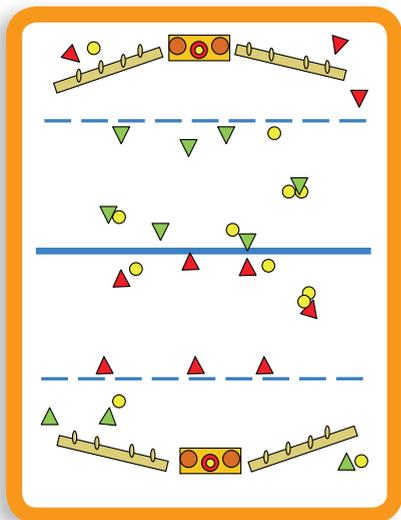


S'investir pour récupérer les balles et les transmettre aux coéquipiers.



# Jeu de lancer

COURIR, SAUTER, LANCER (p. 28, 29)



## Règle:

Respecter les délimitations.  
Ne pas marcher balle en main.

## A l'assaut du château

### Matériel:

15-20 balles soft, 2 grands caissons, 4 bancs, quilles, 4 ballons de basket, 2 cônes.

### Descriptif:

2 équipes composées chacune de 2-3 relanceurs et de 6-7 joueurs-tireurs (avec balles).

Depuis son camp, chaque équipe de tireurs tente de faire tomber les tours (quilles, ballons, cône) du château adverse situé à 3-4 m derrière la ligne de fond.

Les tireurs peuvent défendre le château en se plaçant devant leur ligne de fond.

Les relanceurs (placés dans la zone du château adverse), n'ont pas le droit de faire tomber les tours mais renvoient en roulant les balles à leurs équipiers-tireurs.

Quelle équipe sera la première à avoir détruit toutes les tours adverses ?



## En fonction de l'emplacement des adversaires, tire ou fais une passe à un coéquipier mieux placé !

Le tireur choisit-il le meilleur moment (espace libre) pour tirer ?

Les défenseurs et les relanceurs se concertent-ils afin d'occuper l'ensemble de leur zone ?

Les tirs et/ou passes sont-ils précis ?

# Lancer loin

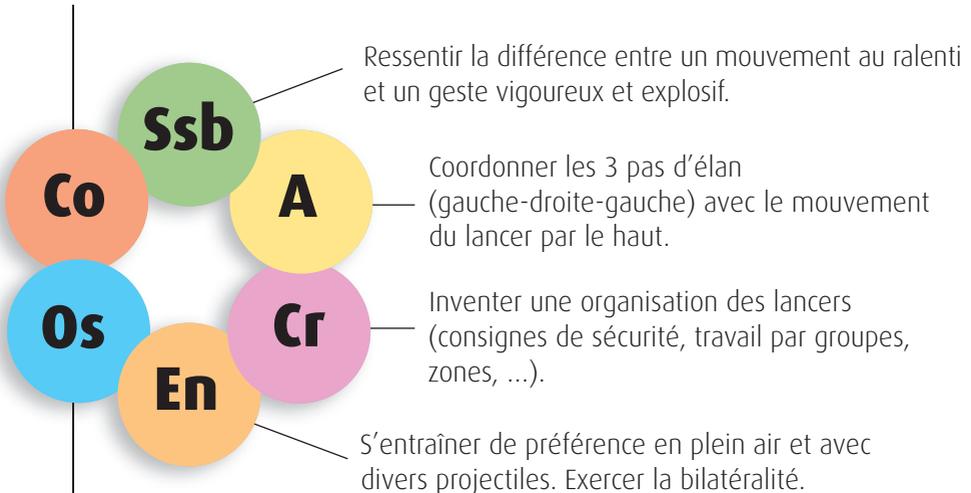
Améliorer la technique et la performance

## 10-12 ans

CM 23



Par 2, évaluer les lancers de son partenaire (technique, longueur).



Tenter d'améliorer son record de longueur.

# Lancer loin

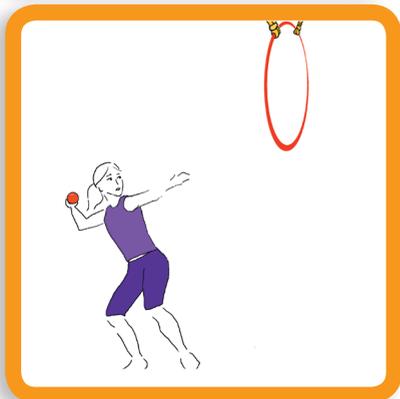
COURIR, SAUTER, LANCER (p. 30, 31)



**Vise le panneau de basket en lançant ta balle avec force !**

L'élève peut-il augmenter peu à peu la distance du retour de la balle ?

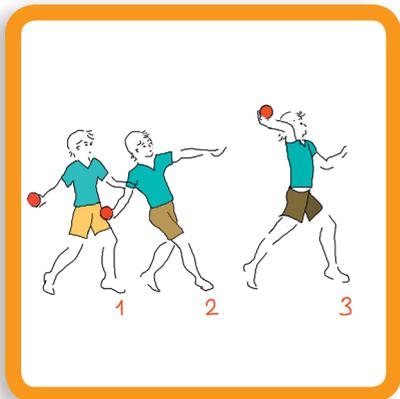
Son bras libre est-il décontracté ?



**Prépare ton bras vers l'arrière puis lance par le haut !**

Lance-t-il en transférant son poids du corps (de la jambe arrière fléchie à la jambe avant en extension) ?

L'angle de son lancer est-il de 30°- 45° ?



**Enchaîne course et lancer de la petite balle\* !**

\*balle de 80 g

Prépare-t-il son bras vers l'arrière lors des 3 derniers pas d'élan ?

Termine-t-il son mouvement par une accélération du bras (coup de fouet), coude vers le haut ?

# Tours d'adresse avec le ballon

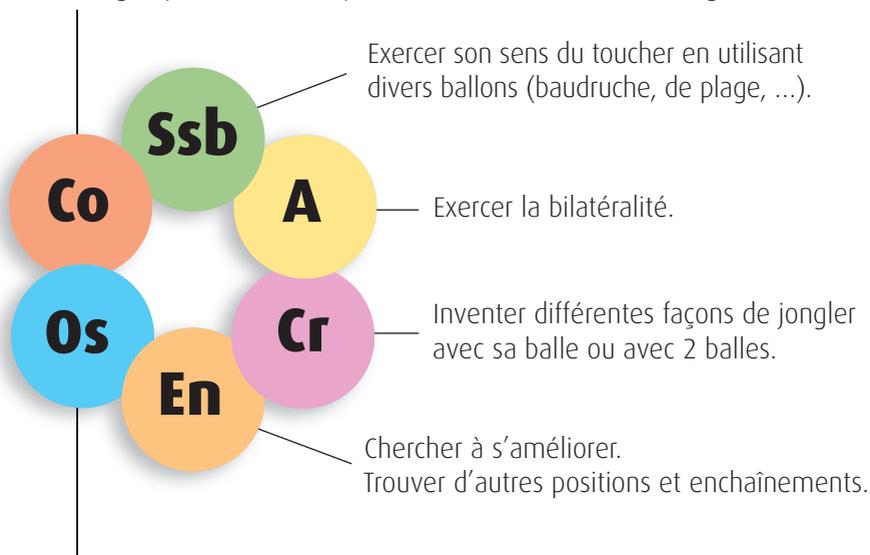
Entraîner des tâches motrices complexes

## 10-12 ans

CM 22



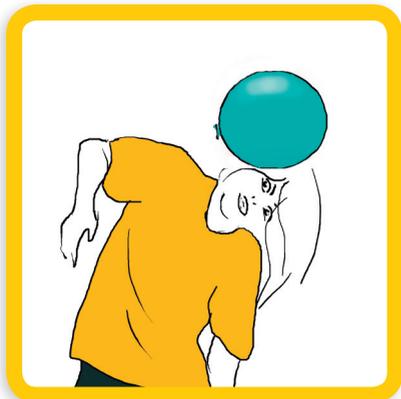
Par groupe, réaliser une petite démonstration avec échanges de ballons.



Réaliser un tour d'adresse en se maintenant en équilibre sur un banc.

# Tours d'adresse avec le ballon

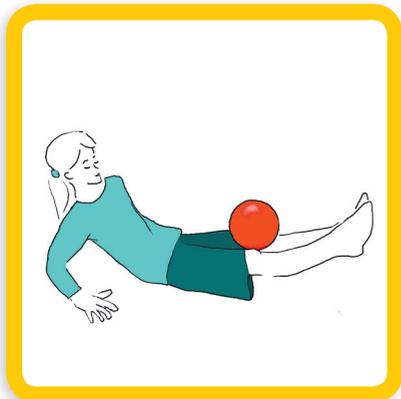
JOUER (p. 5)



**Maintiens ta balle en équilibre pendant 5 secondes!  
Essaie sur différentes parties du corps!**

L'élève est-il à la fois stable et décontracté?

---



**Maîtrise le déplacement de ton ballon!**

Fait-il rouler le ballon sur ses jambes des chevilles jusqu'au ventre?

En s'appuyant sur les bras pour monter le bassin, contrôle-t-il le retour du ballon jusqu'aux chevilles?

---



**Fais rebondir ta balle au moins 5 fois de suite!**

Peut-il alterner des frappes « main droite - main gauche »?

Et en introduisant des rebonds contre un mur, au sol, sur la tête, sur le genou, ...?

# Ballon en mouvement

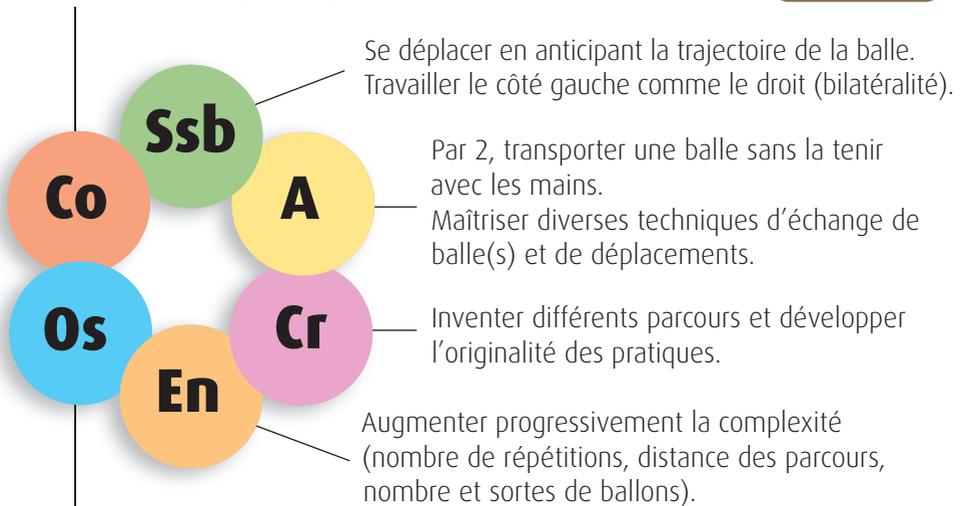
Entraîner des habiletés motrices en se déplaçant

## 10-12 ans

CM 22



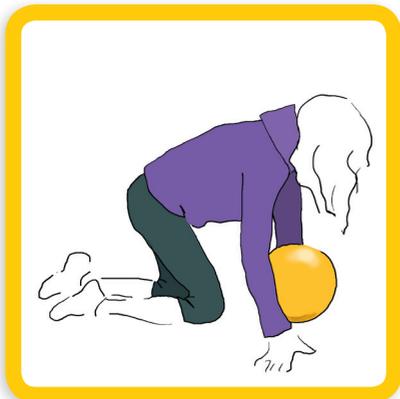
Varié les stratégies de groupe pour réussir la tâche demandée. **CT** : collaboration



Prendre des risques en augmentant les distances de tir.

# Ballon en mouvement

JOUER (p. 6, 7)



## Maîtrise la trajectoire et la vitesse de ta balle !

L'élève se déplace-t-il sans perdre sa balle ?

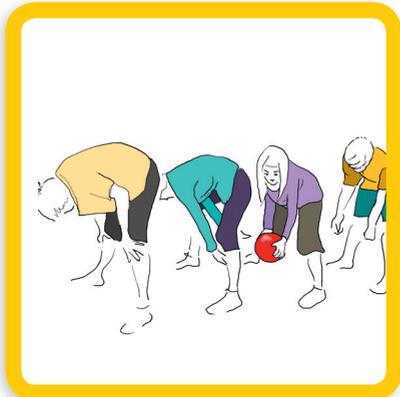
Et en la conduisant avec d'autres parties du corps ?

Son mouvement est-il efficace ?



## Au signal, positionne-toi pour tirer sur une cible ou pour échanger les balles avec un camarade !

S'oriente-t-il avec précision face à la cible ?



## Collabore avec tes camarades pour accomplir une tâche !

Tous les membres de l'équipe s'accordent-ils pour appliquer la meilleure stratégie ?

Proposent-ils d'autres techniques de transmission du ballon et/ou de (re)positionnement des équipiers ?

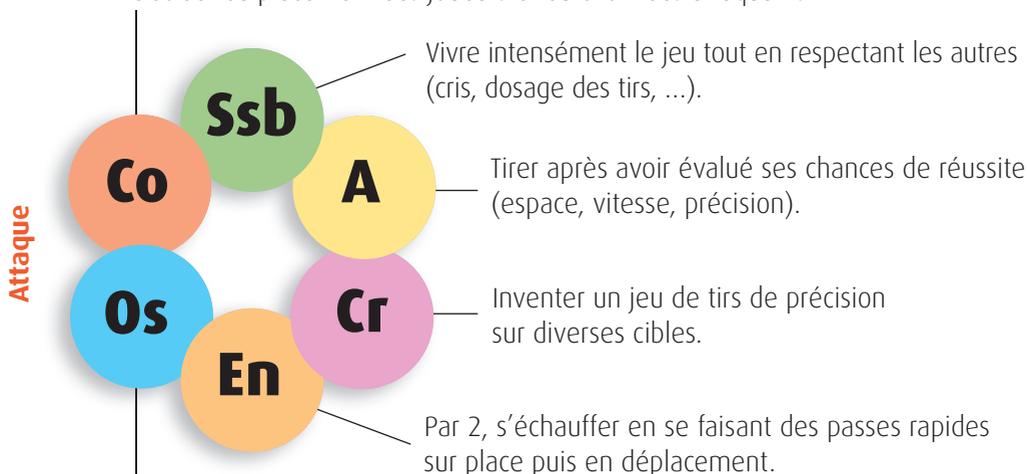
# Jeu d'équipe avec balles

S'impliquer dans une tactique collective d'attaque et de défense

## 10-12 ans

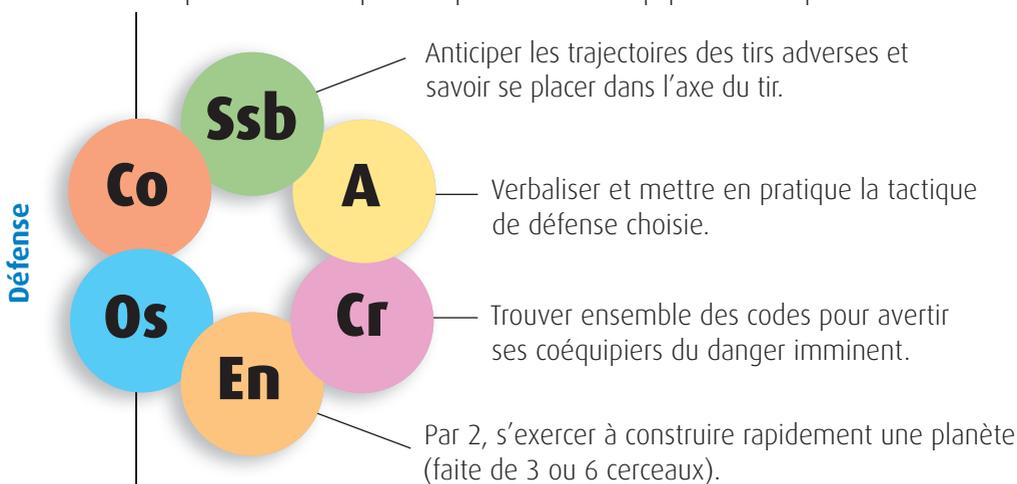
CM 24

Décider du placement des joueurs et du choix des attaquants.



Viser la planète adverse en utilisant un tir avec rebond sur le mur du fond.

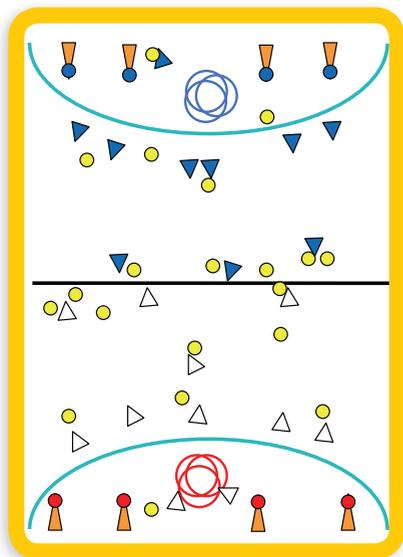
Récupérer les balles pour les passer à ses coéquipiers mieux placés.



Bloquer un tir en sautant.

# Jeu d'équipe avec balles

**JOUER** (p. 8, 9) (Voir aussi manuel 3 p. 28, 29)



## Sauvez la planète !

### Matériel :

6 cerceaux (planètes), 8 cônes et 8 balles de rythmique (satellites), 20 balles.

### Descriptif :

2 équipes (9-12 joueurs) occupent chacune une ½ salle et protègent leur planète et leurs satellites.

L'équipe qui réussit en premier, par des tirs précis, à faire tomber la planète et les 4 satellites adverses a gagné la partie.

### Variante :

Possibilité d'aller chercher des balles dans le camp adverse mais obligation de tirer depuis son camp.

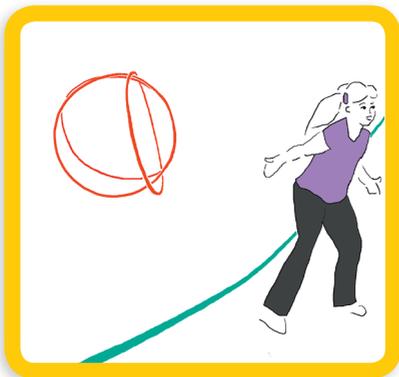
### Règle :

Un fois détruit, un satellite ne peut être reconstruit.

La planète peut être reconstruite tant qu'il reste au moins un satellite.

Ne pas tirer avec les balles de rythmique.

Seuls 2 « reconstructeurs » de planète, désignés par leur équipe en début de partie, peuvent pénétrer dans le « ciel » (zone du gardien de handball).



## Tente de bloquer les tirs adverses en te positionnant comme un gardien !

Cherche-t-il à passer la balle avec précision à un partenaire « attaquant » ?

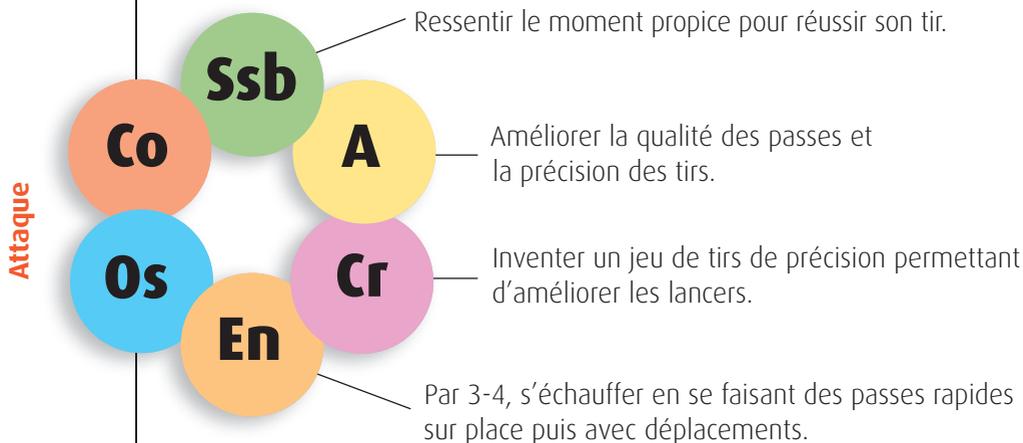
# Variante de balle à deux camps I

Exercer les passes et les tirs en respectant les autres

## 10-12 ans

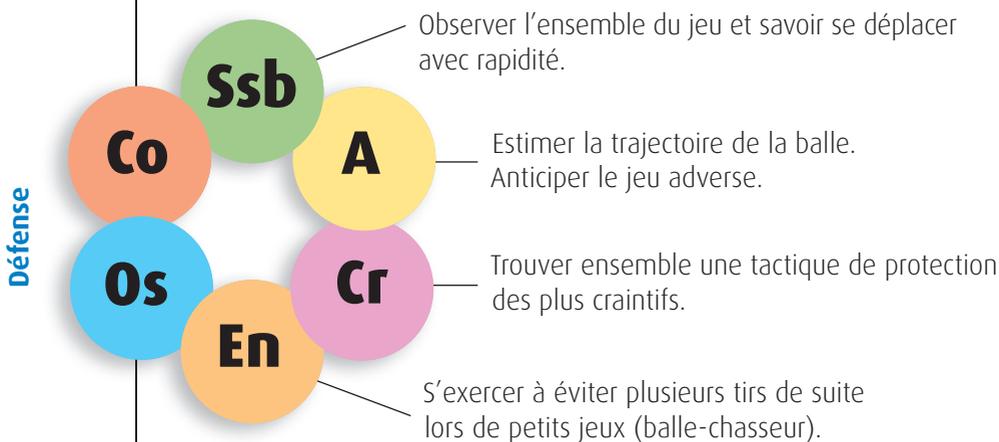
CM 24

Favoriser le rachat des joueurs extérieurs. Jouer avec fair-play. **CT: collaboration**



Tirer sur un adversaire plus fort que soi.

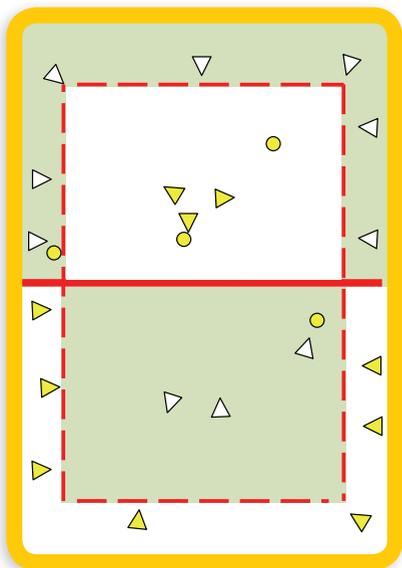
Avertir ses coéquipiers du danger imminent.



Bloquer un tir puissant. Récupérer une balle qui roule vers l'adversaire.

# Variante de balle à deux camps I

**JOUER** (p.10, 11) (Voir aussi manuel 3 p. 28, 29)



## Double vie

### Matériel:

2-4 balles en mousse, sautoirs.

### Descriptif:

2 équipes de 9-12 joueurs s'affrontent : chaque équipe place 3 joueurs dans sa surface centrale et tous les autres dans les zones extérieures entourant la surface centrale adverse.

Les possesseurs de balle tentent de toucher les adversaires se trouvant dans la surface centrale. L'équipe qui élimine tous ses adversaires ou qui n'a plus de joueur dans les zones extérieures gagne la partie.

### Remarque:

A chaque début de partie : modifier les trios qui débutent en zone centrale.

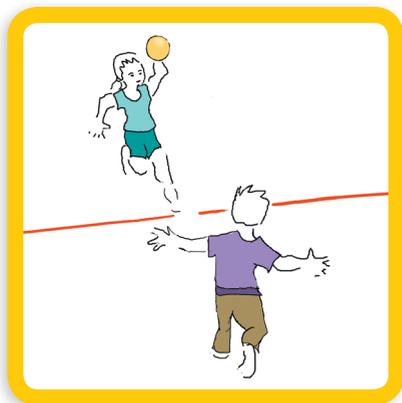
### Règle:

Un joueur de la zone extérieure qui touche un adversaire, peut rejoindre sa surface centrale.

Un joueur touché **2 fois** doit rejoindre la zone extérieure de son équipe.

Ne pas viser la tête.

Respecter les délimitations.



## Tente de bloquer les tirs adverses !

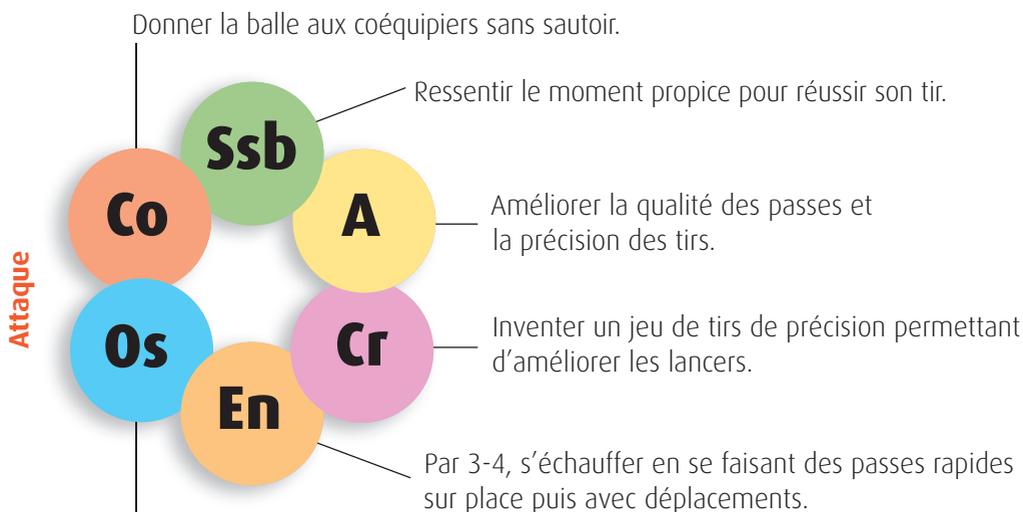
Chaque élève respecte-t-il scrupuleusement les règles du jeu ?

# Variante de balle à deux camps II

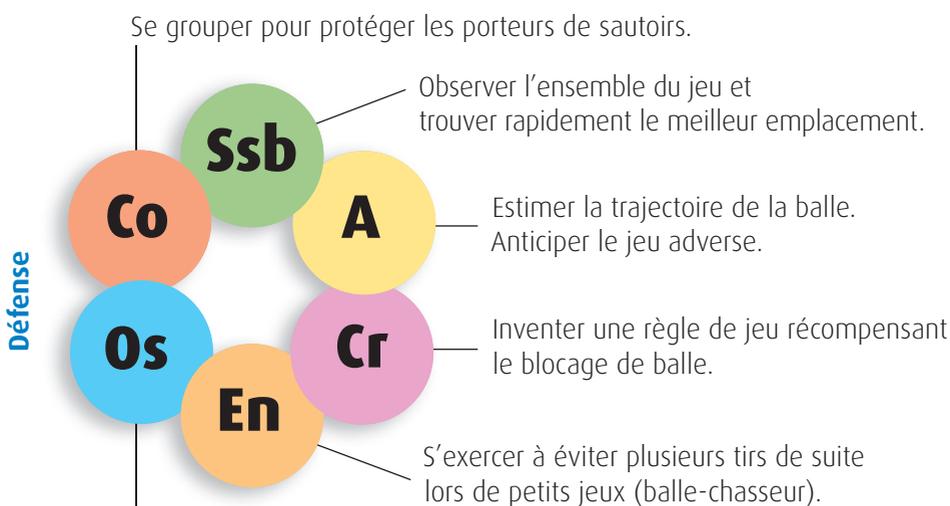
Elaborer et appliquer des comportements tactiques

## 10-12 ans

CM 24



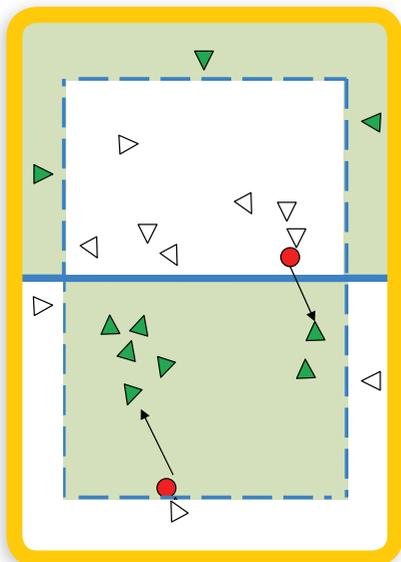
Tirer sur un adversaire plus fort que soi.



Bloquer un tir puissant. Récupérer une balle qui roule vers l'adversaire.

# Variante de balle à deux camps II

**JOUER** (p. 10, 11) (Voir aussi manuel 3 p. 28, 29)



## Les croisés

### Matériel:

1-2 balles, sautoirs.

### Descriptif:

2 équipes s'affrontent: chaque équipe place 1 joueur dans chacune des 3 zones extérieures entourant la surface centrale adverse.

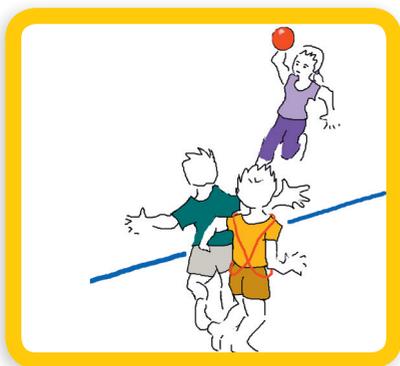
Les possesseurs de balle tentent de toucher les adversaires se trouvant dans la surface centrale. Chaque 1<sup>er</sup> joueur touché crie « 1 », chaque 2<sup>e</sup> joueur touché crie « 2 » et va prendre place en 1<sup>ère</sup> zone extérieure faisant ainsi se décaler les 3 autres joueurs extérieurs et permettant le retour en jeu du joueur de la 3<sup>e</sup> zone. À chaque tir réussi, le « toucheur » gagne 1 sautoir mais devra, s'il se fait toucher, rendre 1 sautoir. Le joueur qui a gagné 2 sautoirs (portés en croix) ne peut plus toucher.

L'équipe qui totalise le plus de sautoirs en fin de partie a gagné.

### Règle:

Ne pas viser la tête.

Respecter les délimitations..



## • Joue en respectant les règles et tes adversaires !

Chaque joueur s'implique-t-il pour l'intérêt de son équipe ?

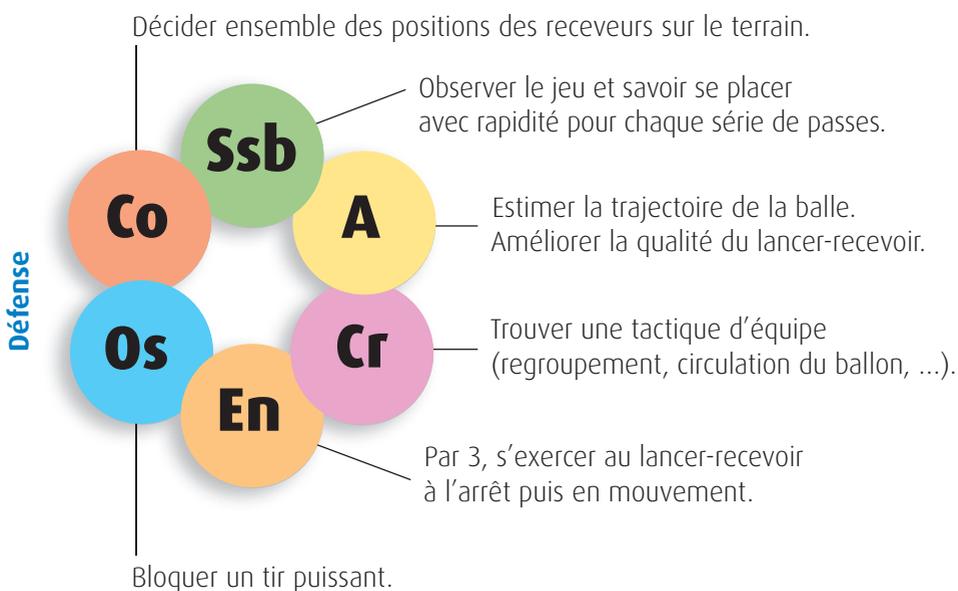
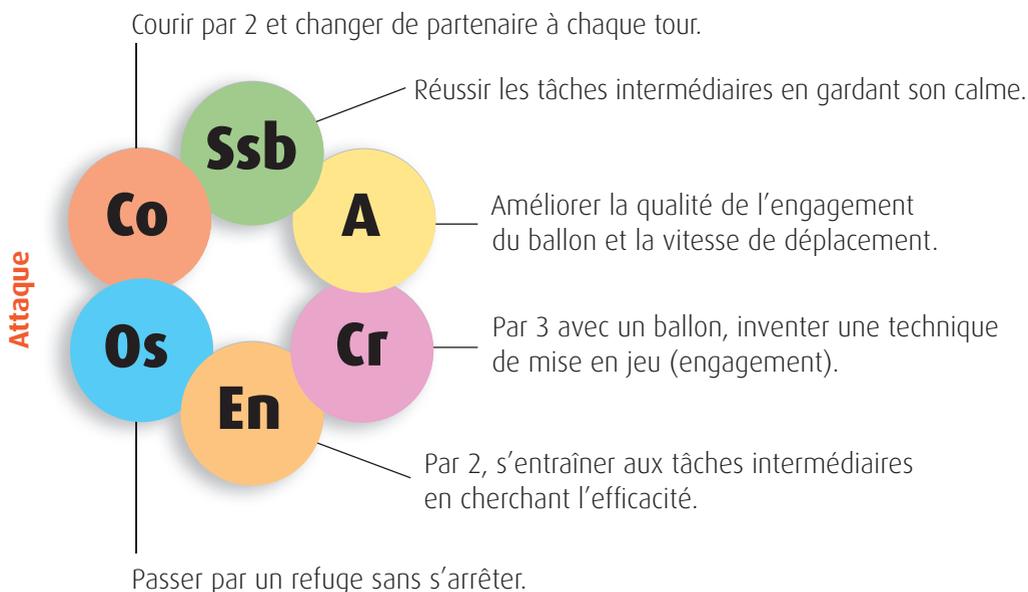
Sait-il perdre dignement et gagner avec modestie ?

# Variante de balle brûlée

Apprendre et appliquer des éléments tactiques de base du jeu d'équipe

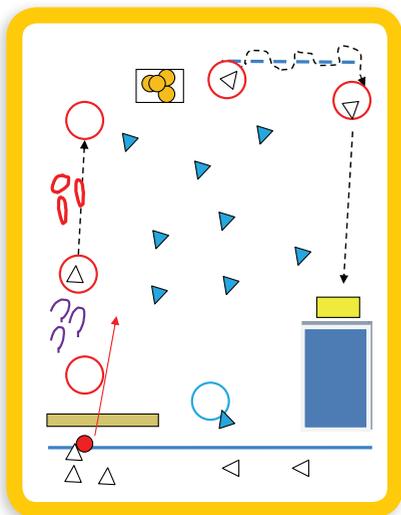
## 10-12 ans

CM 24



# Variante de balle brûlée

**JOUER** (p. 11, 12) (Voir aussi manuel 3 p. 26, 27)



## Règle:

Ne pas marcher balle en main.  
Ne pas gêner les coureurs.

## Remarque:

Compter les passes à haute voix.

## Balle brûlée avec obstacles

### Matériel:

Balle, cerceaux, banc, cordes à sauter, ballons de basket, sautoirs, caisson et gros tapis.

### Descriptif:

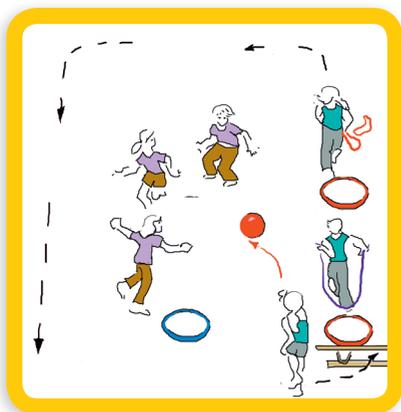
2 équipes de 7-12 joueurs: les coureurs contre les receveurs.

Après l'engagement de la balle, le coureur doit franchir 1 obstacle (ou réaliser 1 tâche) avant de pouvoir se réfugier dans 1 cerceau.

Les receveurs doivent effectuer un certain nombre de passes (selon le niveau) avant de pouvoir « brûler ».

Quelle équipe de coureurs marquera le plus de points en 6 minutes?

Exemples de tâches-obstacles: passer sous le banc, sauter 10x à la corde, passer dans 1 ou 2 sautoirs, réussir 1 panier (basket), slalomer entre les perches, franchir un caisson, ...



## Engage la balle où il y a le moins de receveurs!

Le lanceur attend-il que ses coéquipiers soient prêts à démarrer?

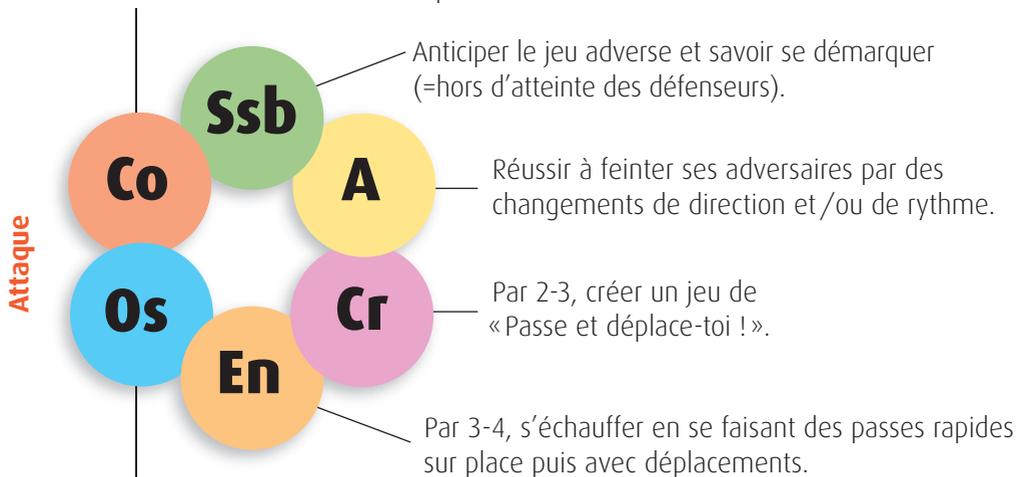
# Jouer ensemble au ballon

Appliquer des tactiques de marquage et de démarquage

## 10-12 ans

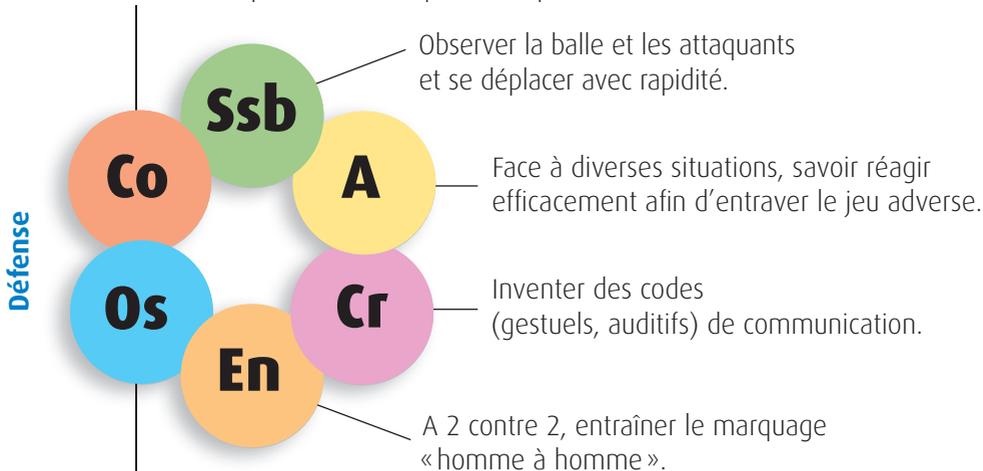
CM 24

Pratiquer le jeu des « 3 passes à 3 joueurs différents » avant l'autorisation de marquer.



Sauter pour réceptionner une passe haute.

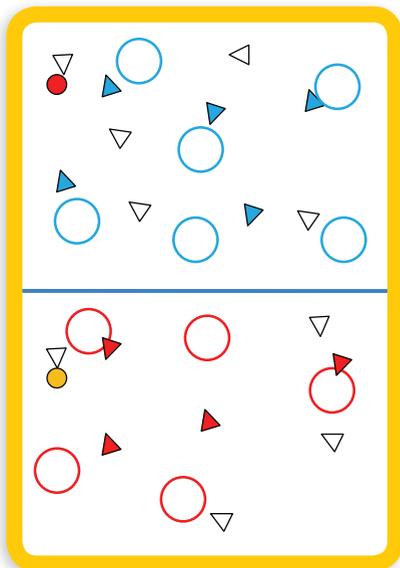
Mettre en place une tactique d'occupation des cerceaux.



Jouer en infériorité numérique.

# Jouer ensemble au ballon

JOUER (p. 11, 13)



## Cerceau occupé

### Matériel:

Balles, sautoirs, cerceaux (débuter le jeu avec 2 cerceaux de plus que le nombre de défenseurs puis, si les attaquants marquent facilement, passer à 1 cerceau).

### Descriptif:

Dans chaque ½ salle, 2 équipes de 3-5 joueurs s'affrontent.

Les attaquants cherchent, par un jeu de passes, à poser leur balle dans un cerceau libre.

Les défenseurs ne peuvent pas interrompre les passes mais doivent mettre un pied dans le cerceau pour fermer le « but ».

Changement de rôles après 2 minutes.

Quelle équipe totalisera le plus de buts ?

### Règle:

Ne pas marcher balle en main.

Interdiction de se « jeter » dans un cerceau.

Minimum 3 passes réussies avant de pouvoir marquer un but.

### Variante:

L'attaquant doit se trouver debout, les 2 pieds dans le cerceau pour marquer un but.



## • Choisissez un cerceau libre et faites circuler rapidement la balle jusqu'à cet endroit !

Les attaquants communiquent-ils pour changer rapidement de cible en fonction du placement de la défense ?

# Améliorer sa vision périphérique

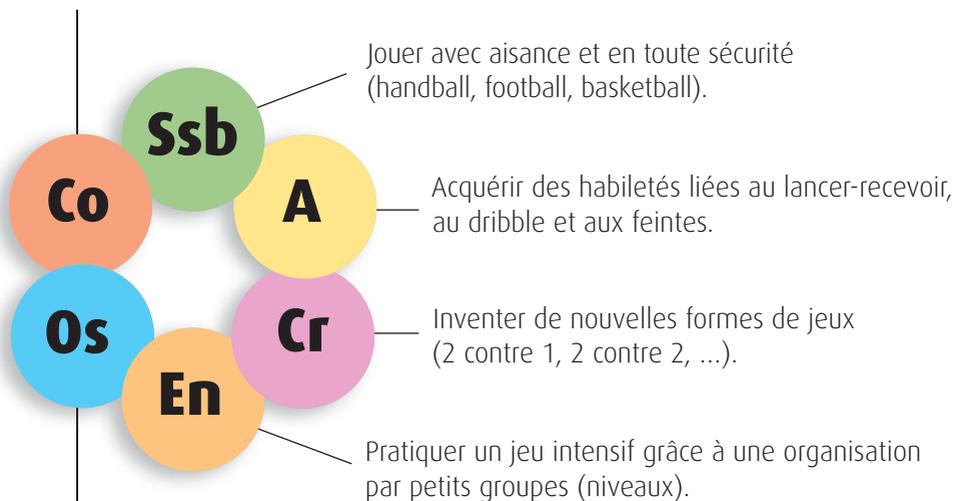
Appliquer les principes du marquage et du démarquage

## 10-12 ans

CM 24



Se concerter afin de trouver une règle permettant d'améliorer le jeu en cours.



Tenter des passes variées (avec rebond, en suspension, acrobatiques).  
Relever le défi du maximum de passes de suite.

# Améliorer sa vision périphérique

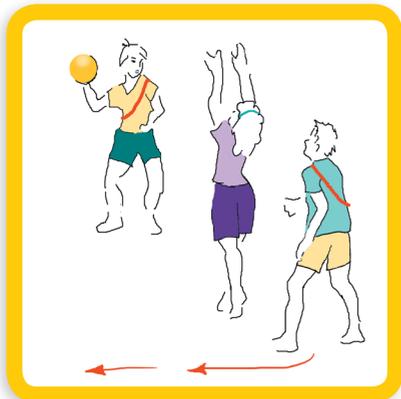
JOUER (p. 12-15)



## • Observe le jeu et repère les joueurs démarqués !

L'élève est-il capable de maîtriser son dribble tout en anticipant sa prochaine passe ?

Ses coéquipiers feignent-ils la défense pour se démarquer ?



## • Anticipe les déplacements de tes adversaires pour intercepter la passe !

Sait-il se placer (marquage) pour gêner le jeu adverse ?

Le contact visuel entre le passeur et le receveur est-il établi ?



## • À 3 contre 3, jouez au football, au handball, ... en respectant votre camarade-arbitre !

Les joueurs peuvent-ils s'investir dans la partie en évitant tout contact physique violent ?

CM 24 AF: applique le marquage et le démarquage dans les jeux

CM 24 AF: arbitre un jeu avec l'aide de l'enseignant

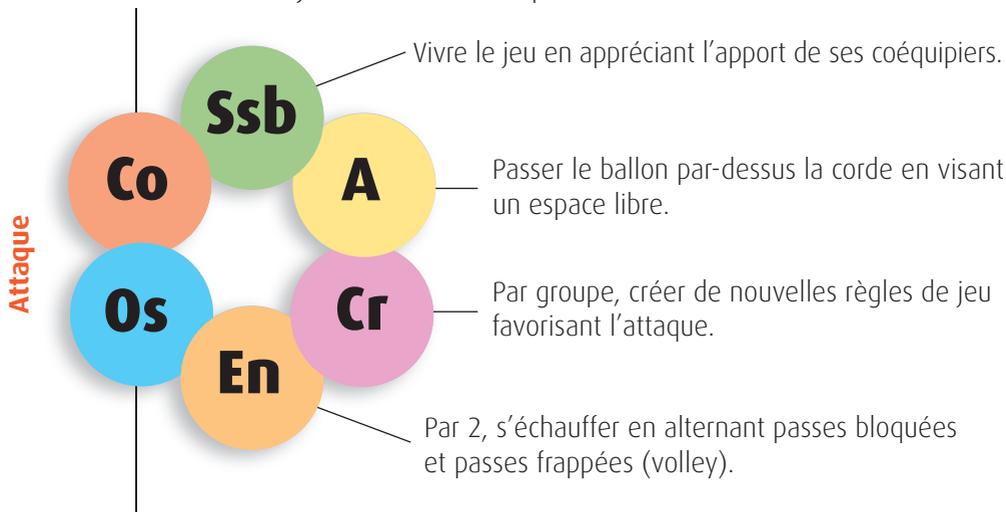
# Du ballon par-dessus la corde au mini-volley

Expérimenter l'auto-arbitrage

## 10-12 ans

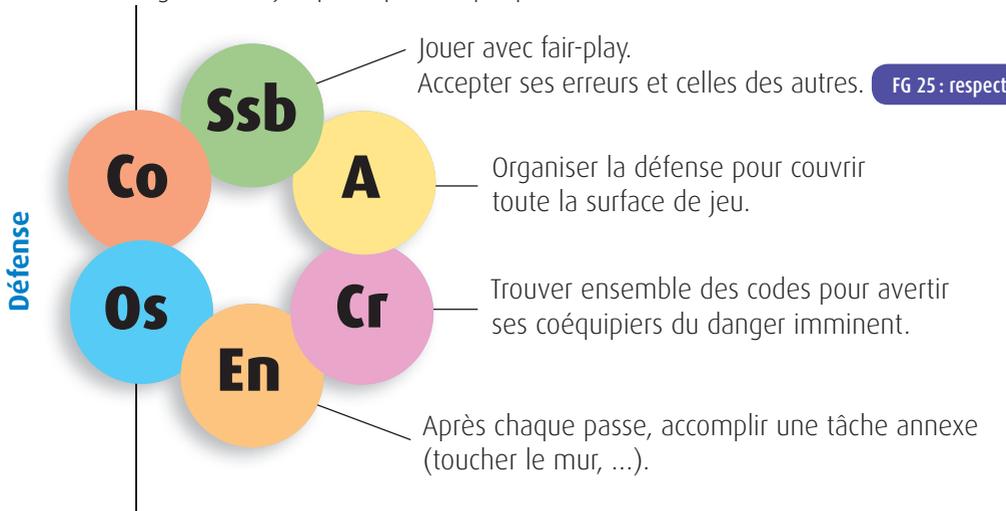
CM 24

S'auto-arbitrer. Jouer avec différents partenaires.



Effectuer la 3<sup>e</sup> touche en sautant (passe en suspension ou smash).

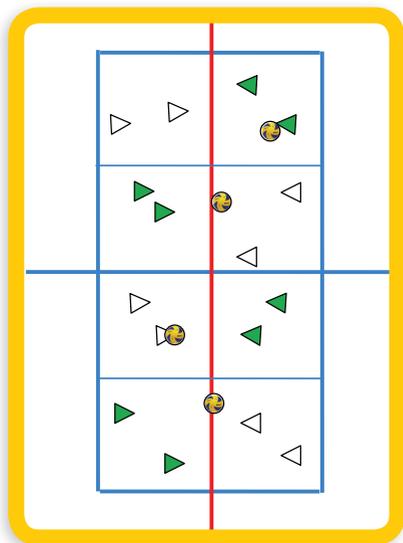
Organiser le jeu pour que chaque partenaire touche la balle avant le renvoi.



Sous forme de tournoi, jouer contre toutes les équipes adverses (voir p. 22).

# Du ballon par-dessus la corde au mini-volley

JOUER (p. 16, 17, 48-53)



## 3 passes max

### Matériel:

Filet long à 2, 15 m (ou cordeau + sautoirs suspendus), 5-6 ballons de volley.

### Descriptif:

Jeu à 2 contre 2 sur 4-6 petits terrains d'environ 4x9 m. Chaque équipe cherche, en envoyant la balle par-dessus la corde, à toucher le sol de l'équipe adverse.

Une équipe marque 1 point (et garde ou gagne le droit d'engager) si l'adversaire laisse tomber la balle sur sa surface ou si elle envoie la balle hors des limites.

### Règle:

Un maximum de 3 touches (balle bloquée ou frappée) est autorisé avant le franchissement de la corde.

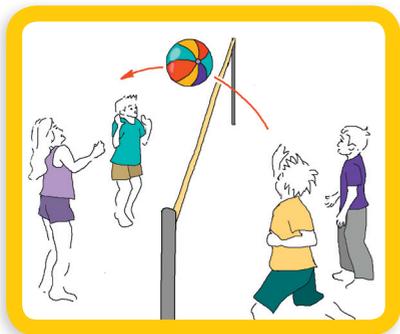
### Variante 1:

Pour le franchissement de la corde: obligation d'utiliser un geste de volley (passe, manchette, ...)

### Variante 2:

Jeu à 3 contre 3 sur 3 terrains de 6x9 m en utilisant des ballons de plage.

Fixer ensemble le nombre de touches (ballon frappé uniquement) autorisées avant le franchissement de la corde.



## Soyez vigilants afin que la balle ne tombe pas sur votre terrain !

Les joueurs observent-ils la balle et sont-ils en position basse et réactive ?

# Jouer avec un Kin-ball<sup>\*</sup>

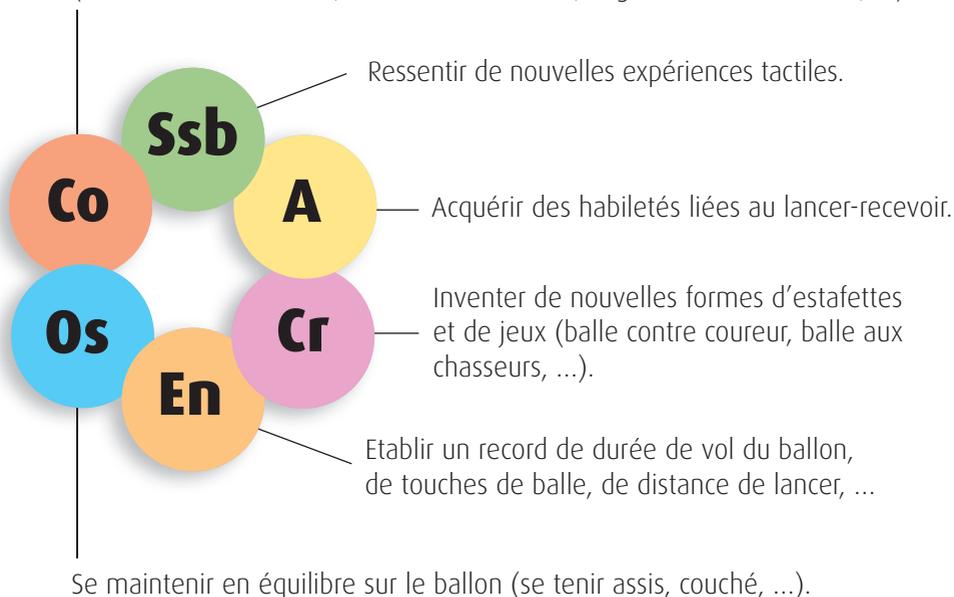
S'impliquer dans l'organisation d'une action collective

## 10-12 ans

CM 24



Transporter ensemble la balle dans un parcours **CT: collaboration**  
(la lancer contre un mur, la rouler sur un banc, la guider dans un slalom, ...).



<sup>\*</sup>ballon de baudruche de taille XXL (diamètre=122cm /poids=1kg)

# Jouer avec un Kin-ball

JOUER (p. 17)



## Ensemble, collaborez pour garder le ballon en l'air !

Chaque membre du groupe s'implique-t-il pour atteindre le but fixé ?

Y a-t-il eu concertation afin d'élaborer une stratégie d'équipe ?



## Conduisez votre ballon entre les différents éléments du parcours !

Le duo s'accorde-t-il avant, pendant et après les parcours ?

Le parcours peut-il être effectué en reculant ?



## Anticipe le déplacement des ballons pour traverser toute la zone de jeu !

Prend-il assez d'informations pour affronter chaque « rocher » ?

Est-il capable d'induire en erreur les lanceurs par des feintes (changement de vitesse, de direction, ...) ?

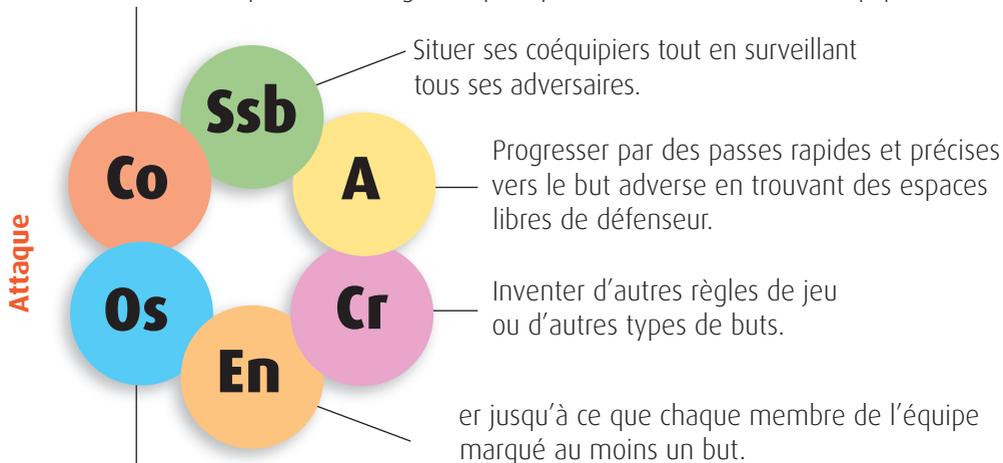
# Atteindre des buts

Appliquer l'auto-arbitrage en pratiquant un jeu d'équipe

## 10-12 ans

CM 24

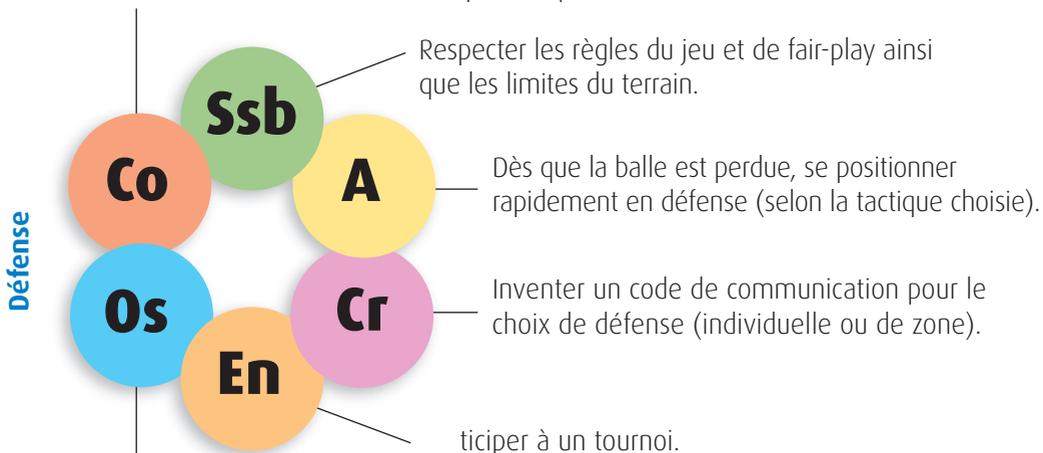
Mettre en place la stratégie adoptée par tous les membres de l'équipe.



Tirer en lob en feintant la défense adverse.

Prendre des décisions adéquates (passer ou tirer).

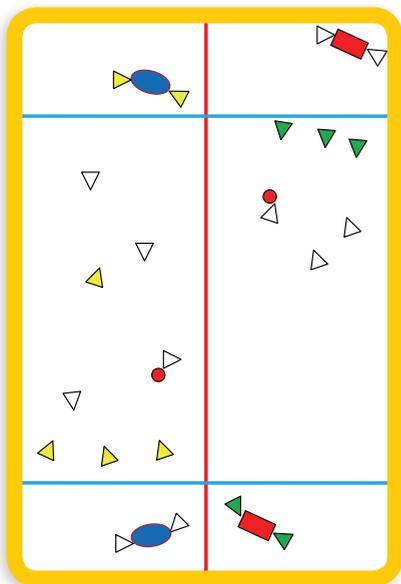
Décider ensemble d'une occupation optimale du terrain.



Tenter d'intercepter une passe adverse en sautant et contre-attaquer immédiatement.

# Atteindre des buts

JOUER (p. 18, 19)



## Buts mobiles

### Matériel:

Cordeau (à hauteur de taille) pour partager la salle en 2 sur la longueur, 2 ballons (handball), sautoirs, 4 gros sacs ou corbeilles à linge (buts).

### Descriptif:

Sur chaque terrain: 2 équipes de 5-6 joueurs (y compris 2 porteurs de but) s'affrontent et tentent de tirer dans le sac de leurs porteurs (situés derrière la ligne de fond du terrain adverse).

But validé = tir direct dans le sac + sac tenu par les 2 porteurs.

### Règle:

Ne pas marcher balle en main.

Pas de contact avec l'adversaire ni de balle arrachée des mains.

Balle à l'adversaire après une faute, un but ou une sortie de balle (côté ou zone des buts).

Après chaque but réussi: le marqueur remplace 1 porteur.



## Selon la situation, effectue une passe ou un tir au but!

Avant de tirer, observe-t-il le jeu pour repérer un coéquipier démarqué?

Les porteurs se déplacent-ils afin de feinter les défenseurs?

# Vers le basket-ball

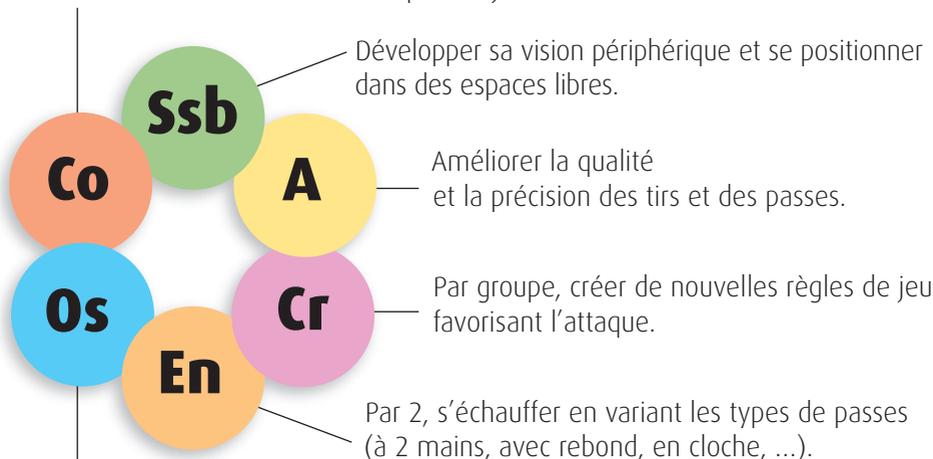
Expérimenter l'auto-arbitrage

## 10-12 ans

CM 24

S'auto-arbitrer. Favoriser au départ un jeu sans dribble.

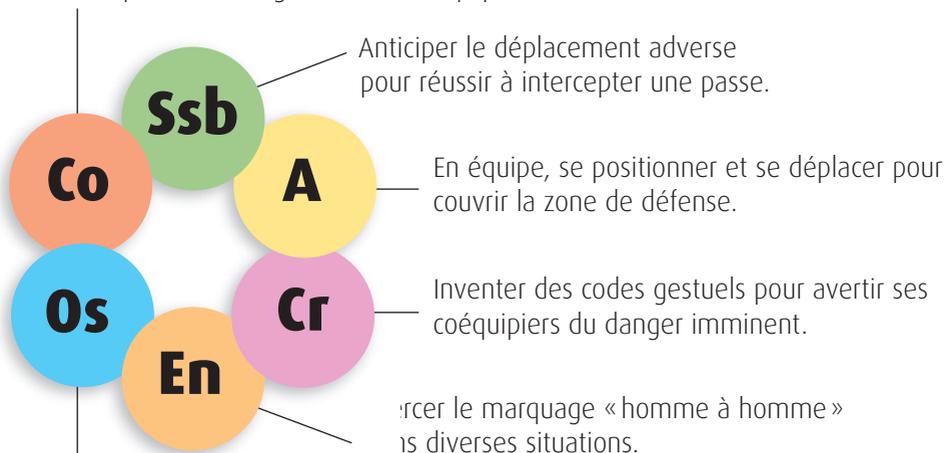
Attaque



Effectuer un tir en suspension. Tirer de loin.  
Réaliser les stratégies prédéterminées.

Accepter de s'intégrer dans des équipes de différents niveaux.

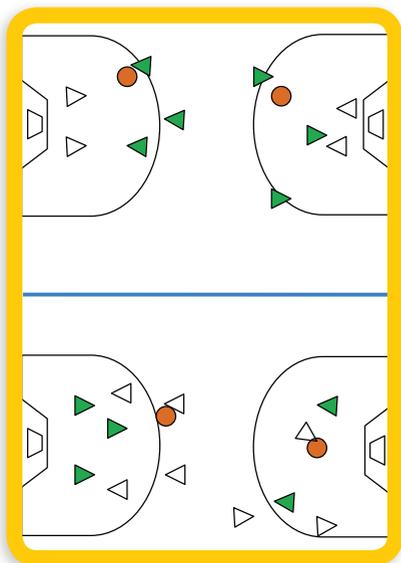
Défense



Jouer en infériorité numérique. Intercepter un rebond de tir en sautant.

# Vers le basket-ball

JOUER (p. 24-29, 65)



## Streetball en supériorité numérique

### Matériel:

4 ballons de basket, sautoirs.

### Descriptif:

Jeu à 3 contre 2 (4 contre 3) sous le panneau de basket selon les règles du streetball (voir p. 27). Après chaque panier marqué, le marqueur change d'équipe (sautoir).

### Règle:

Ne pas « accrocher » son adversaire.  
Maximum 1 pas avec la balle en main.  
Après interception, sortie ou panier: ressortir de la zone et effectuer au minimum 1 passe avant de pouvoir tirer à nouveau.



- **Observe la position des adversaires et de tes coéquipiers puis choisis entre tir au panier, passe ou dribble !**

L'élève cherche-t-il à passer la balle à un partenaire mieux placé ?

Réussit-il à feinter le défenseur (changement de direction, de rythme, ...) afin de libérer son champ de tir au panier ?

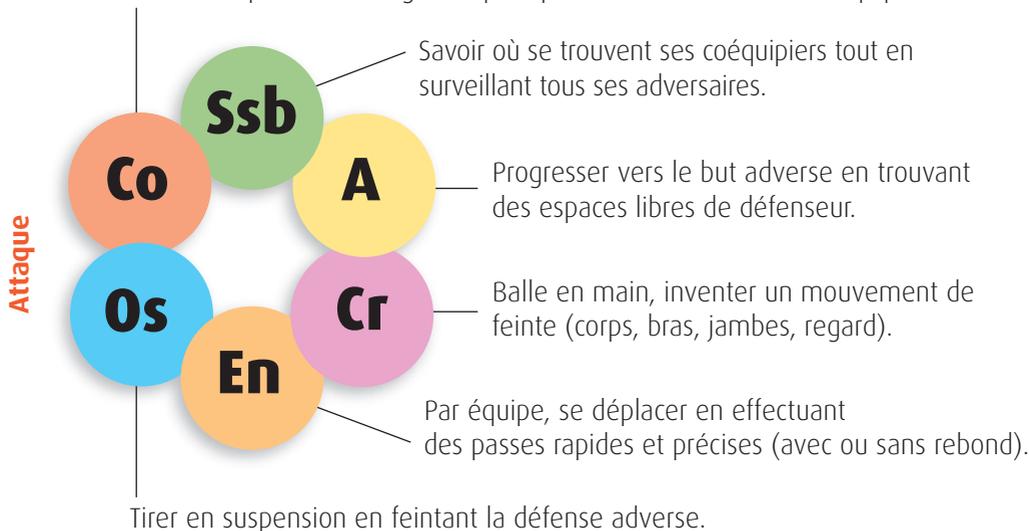
# Vers le handball

Appliquer l'auto-arbitrage en pratiquant un jeu d'équipe

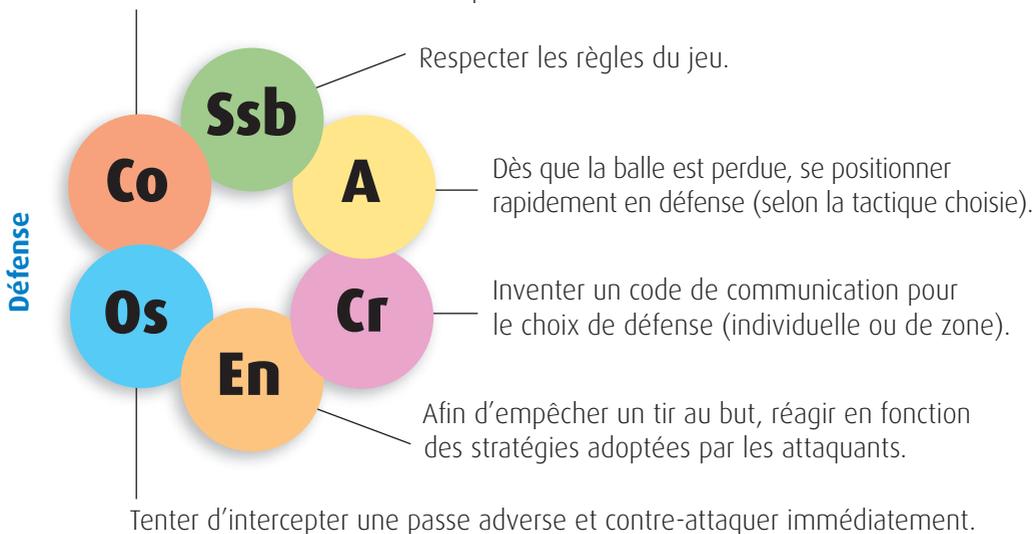
## 10-12 ans

CM 24

Mettre en place la stratégie adoptée par tous les membres de l'équipe.

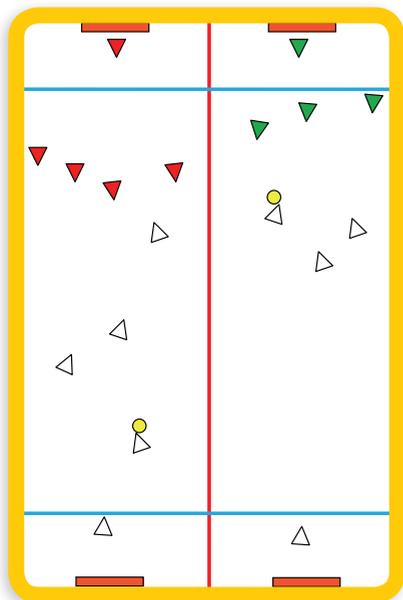


Décider ensemble d'une tactique de défense.



# Vers le handball

JOUER (p. 30-35, 65)



## Handball sur terrain long

### Matériel:

Cordeau (à hauteur de taille) pour partager la salle en 2 sur la longueur, 2 ballons de handball, sautoirs, 4 tapis de 16 cm (buts).

### Descriptif:

Sur chaque terrain: 2 équipes de 4-5 joueurs (y compris 1 gardien) s'affrontent et tentent de tirer dans le but adverse.

Organiser, selon les besoins, 2 niveaux de jeu ou sous forme de tournoi.

### Règle:

Avec la balle en main: au maximum 3 pas et 3 secondes avant de passer ou tirer.

Jeu sans dribble.

Pas de contact avec l'adversaire ni de balle arrachée des mains.

Après chaque but encaissé: changement de gardien et engagement au milieu du terrain.

Autres règles: voir p. 65.



- **Selon la situation, choisis entre une passe à un équipier ou un tir au but!**

Avant d'effectuer une passe, «lève-t-il la tête» afin de repérer un coéquipier démarqué?

Tire-t-il en étant «libre» de défenseur?

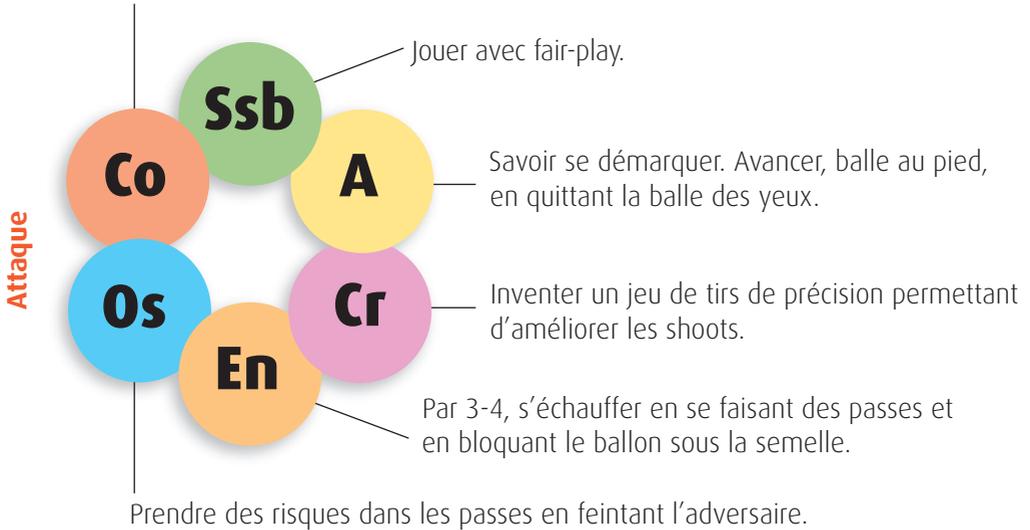
# Vers le football

Appliquer des éléments tactiques de collaboration

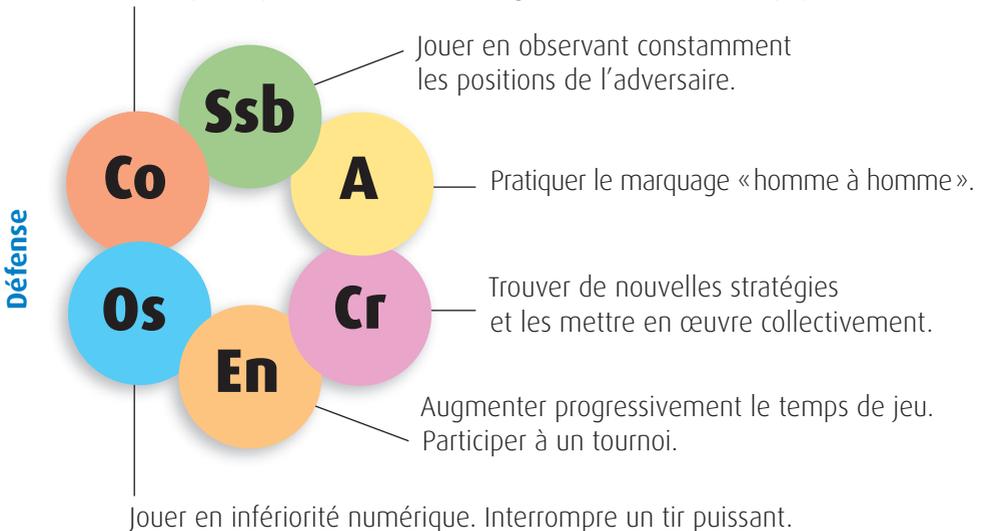
## 10-12 ans

CM 24

Passer en avant à la personne la mieux placée et libre de tout marquage.

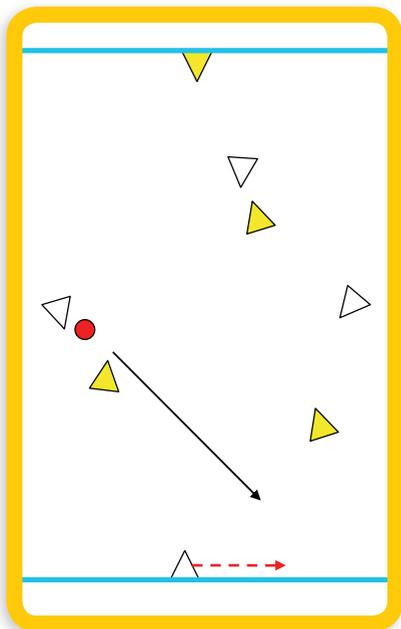


Anticiper le jeu adverse et avertir gestuellement ses coéquipiers.



# Vers le football

JOUER (p. 36-42, 66)



## Football avec «but vivant»

### Matériel:

Ballon, sautoirs.

### Descriptif:

Une aire de jeu rectangulaire ( $\frac{1}{3}$  de terrain) et 2 équipes de 4 joueurs.

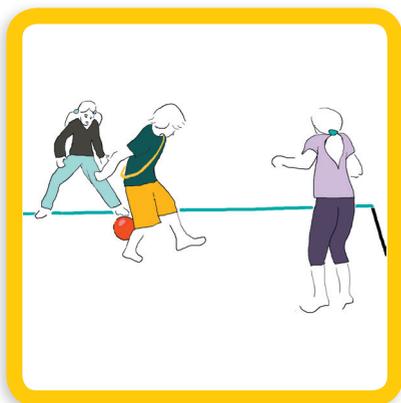
Le «but», incarné par 1 des 4 joueurs, se déplace en pas chassés sur la ligne de fond.

Ses partenaires tentent de lui faire parvenir la balle par un jeu de shoots précis.

Quand le «but» réussit à bloquer la balle sur la ligne avec le pied; le point est accordé.

### Règle:

Après chaque but marqué, le «marqueur» remplace le «but» et donne la balle à un adversaire.



## Place-toi pour empêcher tes adversaires de shooter au but!

Prévoit-il le jeu adverse et se positionne-t-il entre le tireur et le «but»?

Le «but» se place-t-il dans un endroit libre et crée-t-il un bon angle de passe?

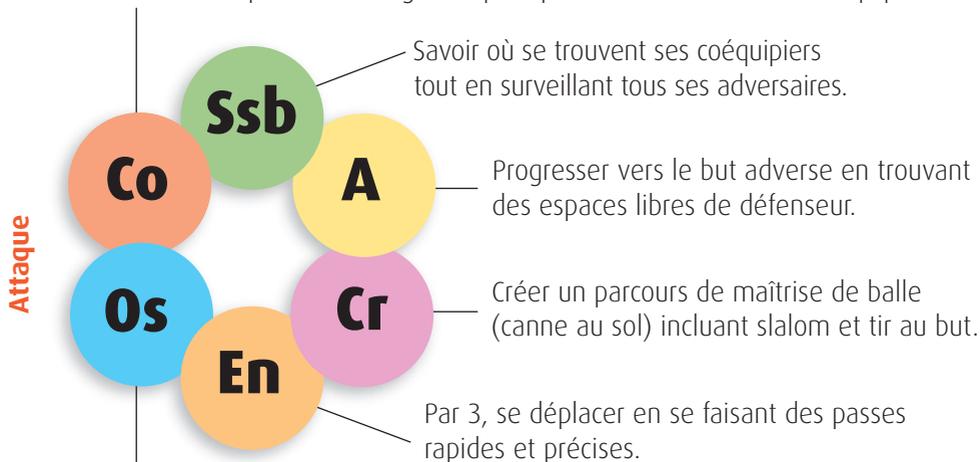
# Vers l'unihockey

Appliquer l'auto-arbitrage en pratiquant un jeu d'équipe

## 10-12 ans

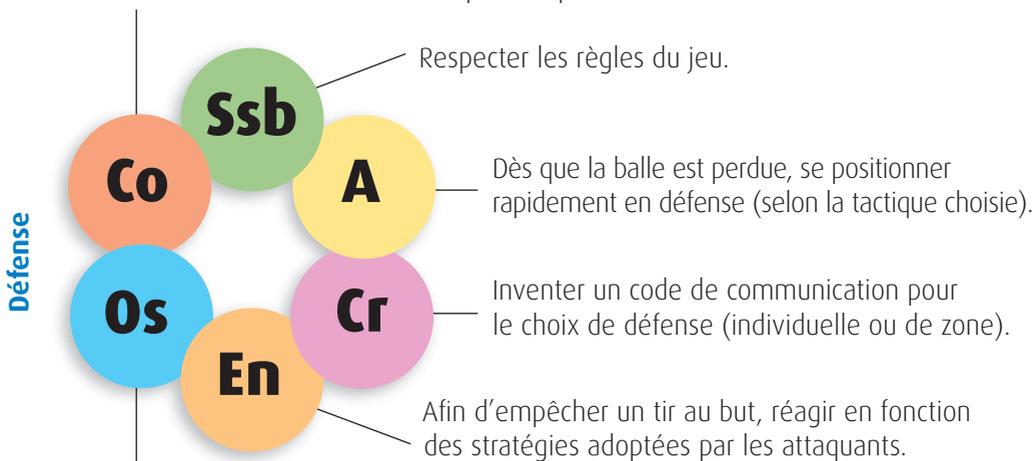
CM 24

Mettre en place la stratégie adoptée par tous les membres de l'équipe.



Feinter la défense adverse par un subit changement de direction ou de vitesse.

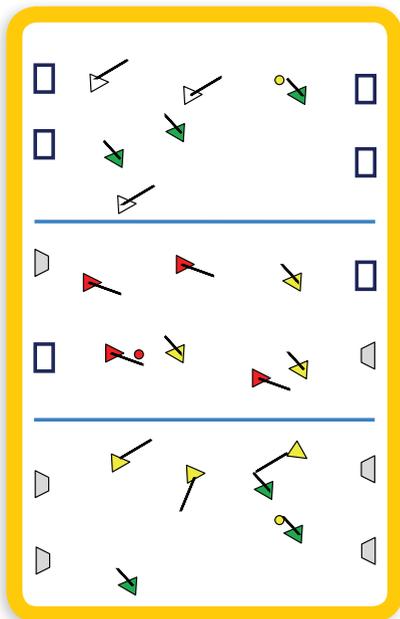
Décider ensemble d'une occupation optimale du terrain.



Tenter d'intercepter une passe adverse et contre-attaquer immédiatement.

# Vers l'unihockey

JOUER (p. 43-47, 66)



## Les mini-buts

### Matériel:

Cannes, balles, sautoirs, mini-buts (feuilles de journal scotchées au mur, éléments de caisson, ...).

### Descriptif:

Sur chacun des 3 terrains : 2 équipes de 3-4 joueurs s'affrontent et tentent de tirer dans les 2 buts adverses.

Organiser, selon les besoins, 3 niveaux de jeu ou sous forme de tournoi.

### Règle:

Jeu sans gardien; au besoin, créer une zone interdite devant les buts.

Ne pas lever la canne plus haut que les genoux.  
Après chaque but encaissé : engagement au milieu du terrain.

Autres règles : voir p. 66.



## Observe le jeu puis fais une passe ou un tir au but!

Peut-il maîtriser l'avance de sa balle tout en « levant la tête » afin de repérer un coéquipier démarqué?

Les défenseurs se positionnent-ils rapidement dans leur zone en faisant face à l'attaque?

# Vers le volley-ball

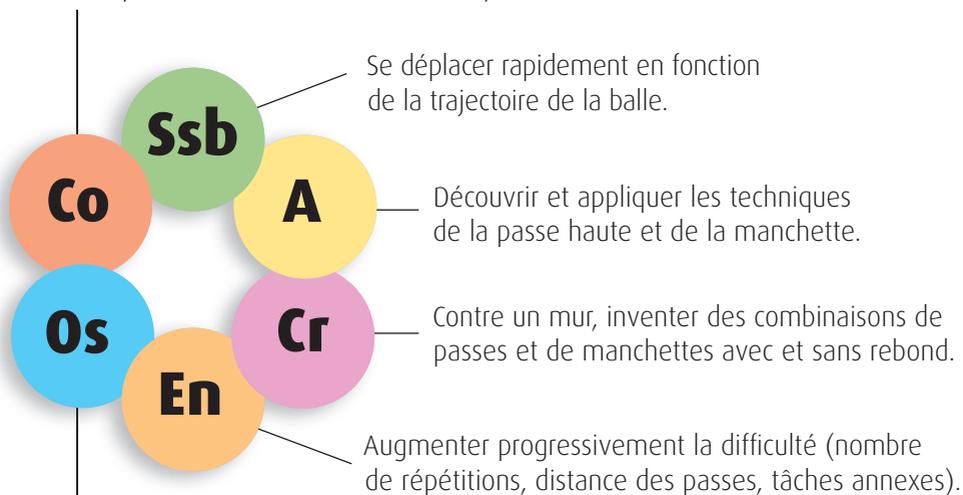
Développer des gestes techniques spécifiques

## 10-12 ans

CM 24



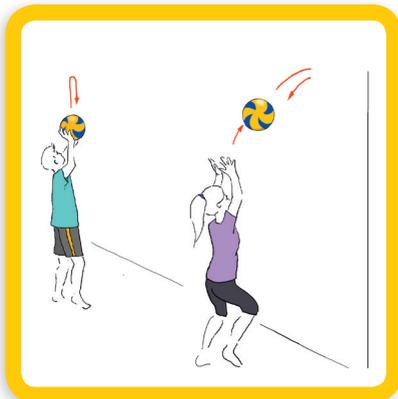
Effectuer des passes précises afin de permettre à son partenaire de réussir.  
Accepter de s'exercer avec différents partenaires.



Plonger pour faire une manchette sur une balle lancée au ras du sol.

# Vers le volley-ball

JOUER (p. 49-53)



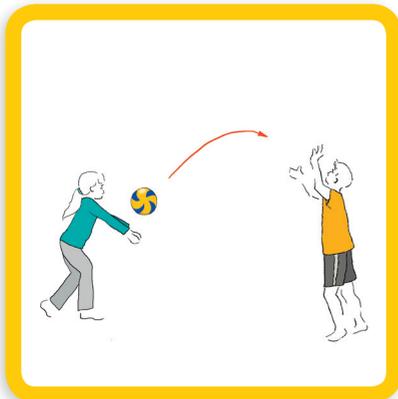
## Enchaîne plusieurs passes\* contre le mur !

*\*en ajoutant, si nécessaire, des mini-passes de contrôle*

L'élève place-t-il ses mains ouvertes au-dessus du front ?

Réussit-il au moins 4 passes de suite (avec ou sans contrôle) ?

Et avec un partenaire en jouant par-dessus le cordeau (2,15 m) ?



## Renvoie en « manchette » la balle lancée par ton partenaire !

Touche-t-il la balle avec la face intérieure de ses bras tendus ?

Ses jambes sont-elles fléchies et mobiles ?



## • Positionne-toi comme un gardien et adapte ton geste\* en fonction de la trajectoire du ballon !

*\*passe ou manchette*

Sa réaction est-elle rapide (automatique) ?

Les placements « mains sur le front » pour la passe et « bras tendus » pour la manchette sont-ils précis et instantanés ?

# Jeux de renvois

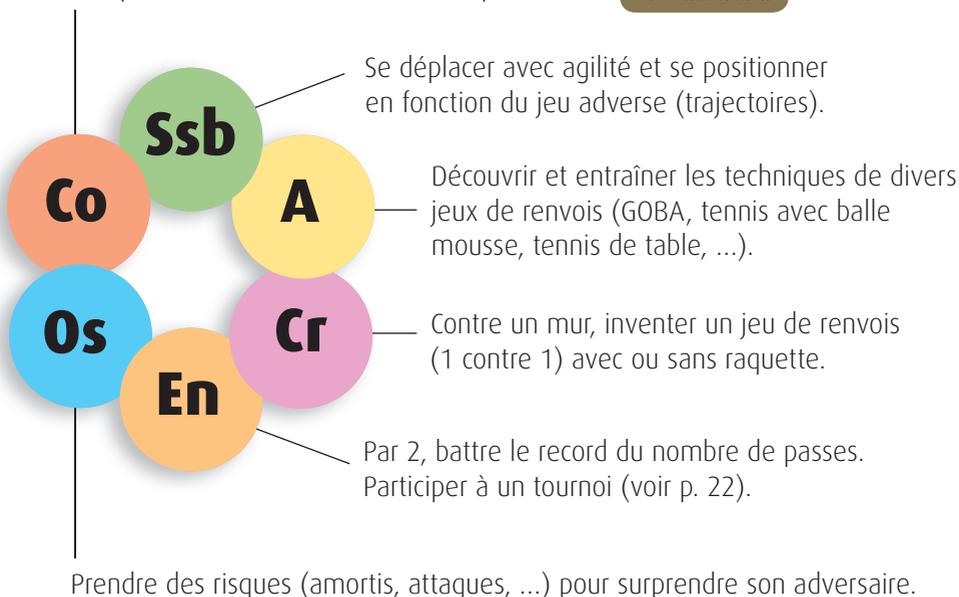
Développer des gestes techniques spécifiques dans diverses situations

## 10-12 ans

CM 24



Chercher la précision des passes pour faciliter le renvoi de son camarade.  
Accepter de s'exercer avec différents partenaires. **CT: collaboration**



# Jeux de renvois

JOUER (p. 54-58, 67)



**Par 2, coopérez pour maintenir l'indica le plus longtemps possible en l'air !**

Les partenaires effectuent-ils des passes suffisamment hautes ?

Anticipent-ils la trajectoire afin de se positionner pour frapper ?

Réussissent-ils au moins 10 passes de suite ?



**Observe la position de ton adversaire et place ta balle dans un espace libre !**

Varie-t-il ses coups en envoyant sa balle à droite, à gauche, en avant, en arrière ?

Pour défendre, se repositionne-t-il au centre du terrain ?



**Collabore avec ton partenaire dans un match « en double » !**

Développent-ils une stratégie commune pour se répartir la surface à défendre et pour réussir à mettre l'équipe adverse en difficulté ?

# Vers le badminton

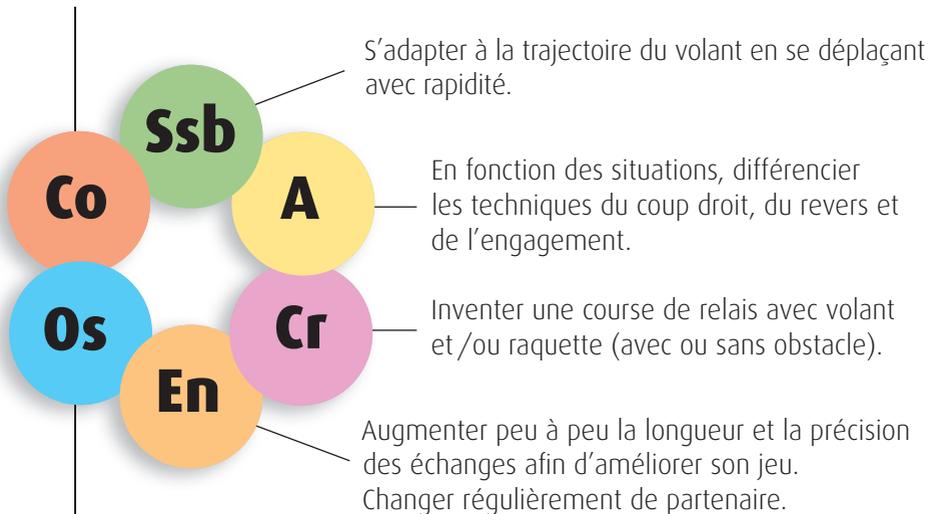
Découvrir et entraîner des gestes techniques spécifiques

## 10-12 ans

CM 24



En simple ou en double, s'auto-arbitrer en respectant les limites et les règles préétablies ensemble.



Jouer à 1 contre 2. Tenter un geste d'attaque (smash).

# Vers le badminton

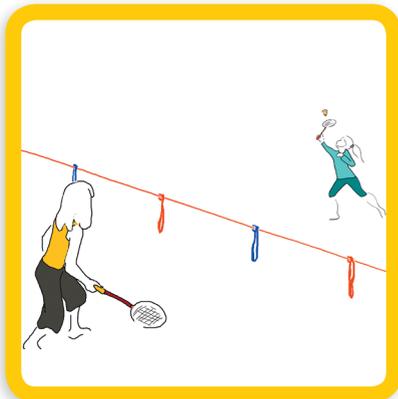
JOUER (p. 56, 57, 67)



## Enchaîne différents rebonds du volant sur place puis en traversant la salle !

L'élève peut-il frapper 10 fois de suite en coup droit ? Et en revers ?  
Et en alternant ?

Tient-il sa raquette sans crisper les doigts et avec le poignet souple ?



## Par 2, maîtrisez au moins 20 échanges par-dessus le filet\* !

\*cordeau tendu sur la longueur de la salle :  
hauteur 1,55 m

Variant-ils le type de passes :  
longues (dégagements), courtes (amortis),  
en revers, ... ?

Dynamisent-ils leurs frappes par  
un « coup de fouet » du poignet ?



## Fais une mise en jeu et trouve des réponses tactiques et techniques pour marquer un point !

Varie-t-il ses services : court et bas (ras du filet)  
ou long et haut (fond du terrain) ?

Adopte-t-il différentes stratégies et peut-il les  
verbaliser avant de les mettre en pratique ?

# Jongler avec deux balles

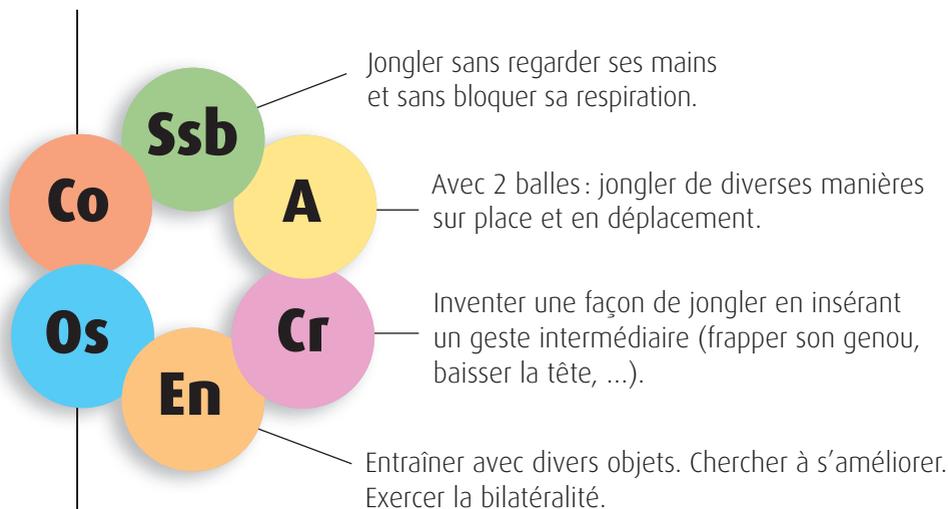
Développer ses capacités de coordination

## 10-12 ans

CM 22



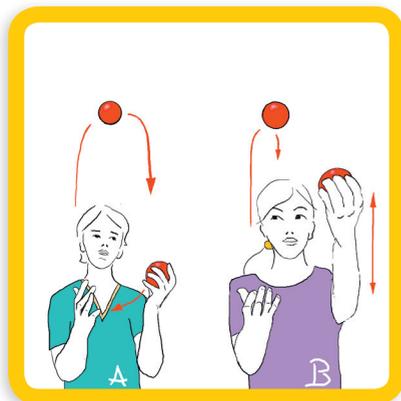
Par 2 : réaliser une petite démonstration avec échanges de balles.



Jongler en se maintenant en équilibre sur la poutrelle d'un banc.

# Jongler avec deux balles

JOUER (p. 60)



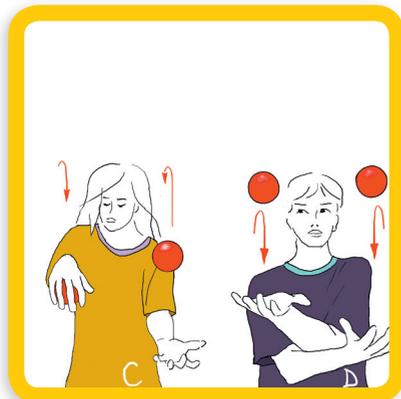
**A Lance la 1<sup>re</sup> balle puis transmets la 2<sup>e</sup> (la douche)!**

Enchaîne-t-il 10 fois:  
lancer-transmettre-rattraper?

Peut-il faire circuler les balles dans un sens  
ou dans l'autre?

**B Lance avec ta main droite pendant que ta gauche accompagne en montant et redescendant (le jumeau)!**

L'élève réussit-il l'exercice 5 fois de suite  
avec chaque main?



Et en alternant main gauche et main droite?

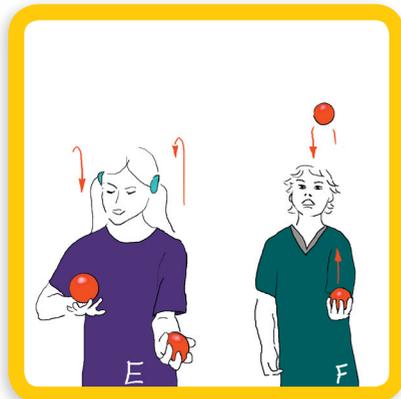
**C Lance les 2 balles et rattrape une des 2 par-dessus (patte de chat)!**

Peut-il alterner les « pattes de chat »  
à gauche et à droite 6 fois de suite?

**D Lance les 2 balles, croise tes bras et rattrape-les!**

Arrive-t-il à relancer verticalement avec les bras  
croisés puis décroiser et rattraper?

Peut-il croiser ses bras en alternant:  
gauche dessus - droit dessus?



**E Idem C en rattrapant avec le dos de ta main!**

Les trajectoires sont-elles régulières et verticales?

Les coudes restent-ils fléchis?

**F Avec une seule main, jongle avec 2 balles!**

Réussit-il à jongler au moins 4 fois de suite  
avec une main?

Et avec l'autre main?

# Vers le tchoukball

Développer les gestes techniques spécifiques

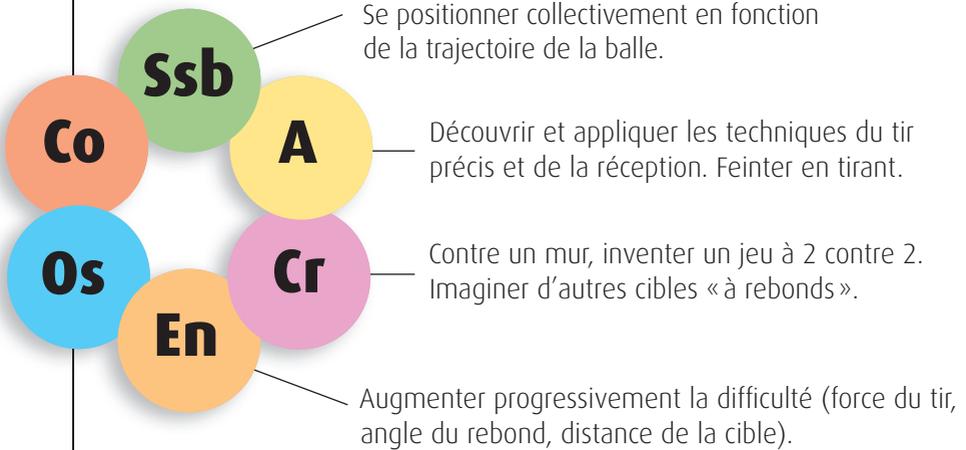
## 10-12 ans

CM 24



Accepter de s'exercer avec différents partenaires. Jouer en respectant les autres.

FG 22 : respect



Sauter pour réceptionner une balle haute. Tirer en suspension.

# Vers le tchoukball

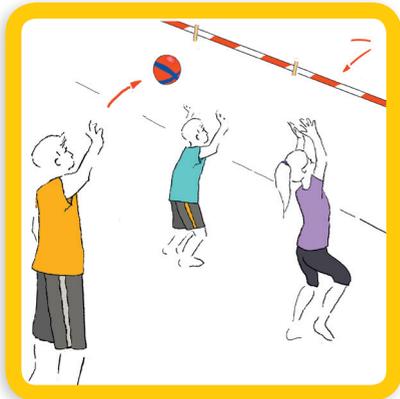
JOUER (p. 61)



## Frappe ta balle dans le cerceau avec force !

L'élève atteint-il la cible au moins 8 fois sur 10 et sa balle rebondit-elle hors du cercle ?

Le récepteur se déplace-t-il en fonction de l'angle et/ou de la force du tir ?



## Lance la balle contre le mur au-dessus de la ligne\* !

\*bande de marquage scotchée à 2 m

Les 2 récepteurs sont-ils prêts (bras levés + jambes fléchies et mobiles) ?

organisation: après 10 tirs, le lanceur cède sa place



## Positionnez-vous pour bloquer les tirs\* de l'équipe adverse !

\*chaque équipe de 4 effectue 12 tirs puis remplace l'équipe en position de défense

L'équipe en défense s'organise-t-elle pour couvrir un maximum de surface ?

Les 2 équipes s'accordent-elles pour le décompte des points\* ?

\*en attaque = +1 point par tir réussi et non bloqué par l'adversaire et -1 point par tir manqué  
en défense = +1 point par blocage réussi

# Jeux de fair-play

Découvrir les principes d'une éthique sportive

## 10-12 ans

CM 21



Par groupe, échanger verbalement en permettant à chacun de donner son opinion.

**CT: communication**

Participer à des jeux non-compétitifs.  
Apprécier la collaboration et la solidarité du groupe.

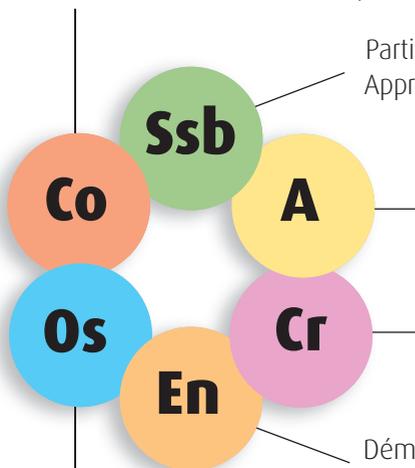
Connaître et appliquer les principes d'un comportement fair-play (respecter autrui et les règles, perdre avec dignité, gagner avec modestie, ...).

**FG 25: respect**

Rédiger ensemble et appliquer la chartre de fair-play de la classe (voir p. 21).

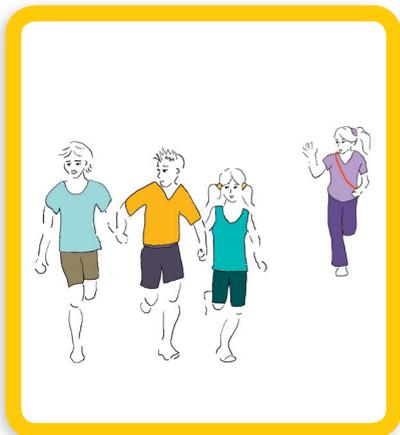
Démontrer régulièrement des gestes de fair-play : serrer la main, relever une camarade, ...

Expliquer et tester des jeux de fair-play hors du temps scolaire.



# Jeux de fair-play

JOUER (p. 62, 21)



## Organisez-vous pour échapper au poursuivant\* !

*\*les trios qui se tiennent par la main sont intouchables mais doivent se séparer après 3 secondes*

L'élève touché remplace-t-il spontanément le poursuivant ?

Chacun respecte-t-il scrupuleusement la règle des 3 secondes ?

Les « libres » s'unissent-ils pour sauver un camarade en danger ?



## Par équipe de 8 à 10, laissez 2 d'entre vous passer sous les « ponts de bras » sans rompre le cercle !

Après 3-4 passages, le groupe réussit-il à défaire les nœuds sans lâcher les mains ?

Et si les passages ont été effectués dessus et dessous ?



## Scotchez une carte sur le dos de chacun puis, selon la consigne\*, regroupez-vous au plus vite !

*\*par famille: cœurs, trèfles, ... ou par quatuor: as, reines, ...*

Les groupes incomplets s'organisent-ils pour repérer les éléments manquants ?

Le jeu peut-il s'effectuer sans parler ?

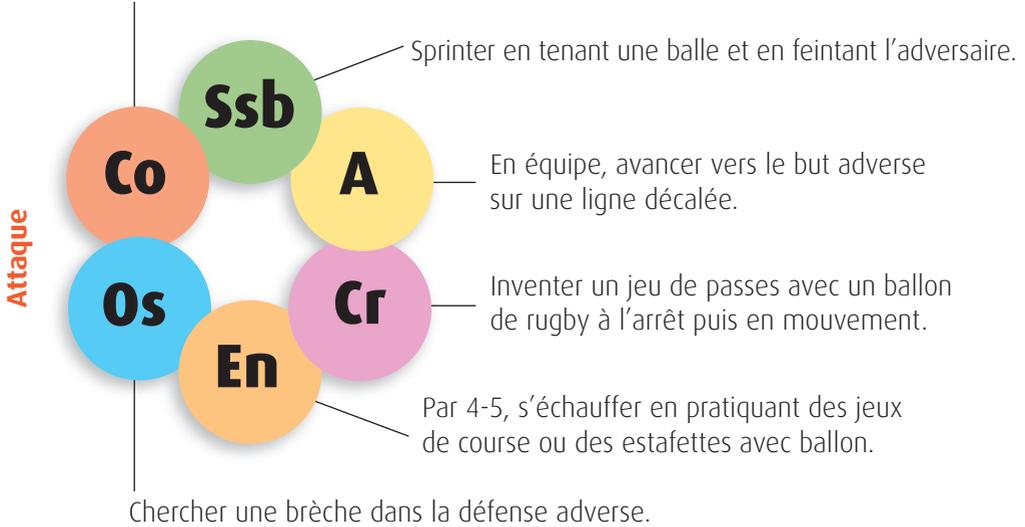
# Vers le rugby

Découvrir un nouveau jeu et en respecter les règles

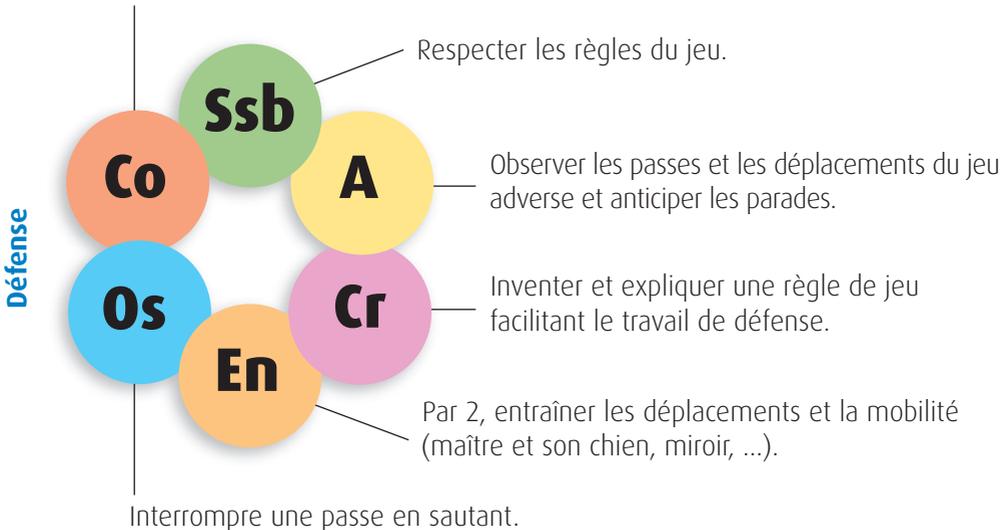
## 10-12 ans

CM 24

Avant de se faire toucher : passer la balle (en arrière) à un coéquipier.

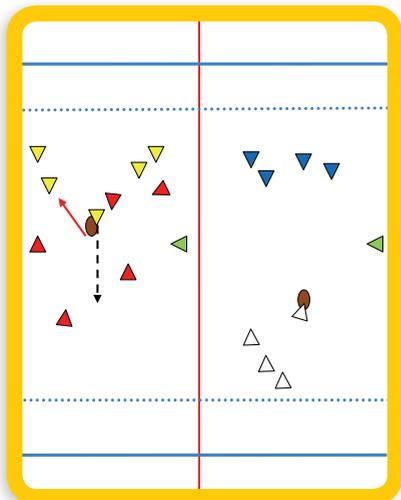


Décider ensemble d'une occupation optimale du terrain.



# Vers le rugby

JOUER (p. 64)



## Touch rugby

### Matériel:

Ballons de rugby, sautoirs.

### Descriptif:

Sur chaque terrain: 1 arbitre et 2 équipes de 4-5 joueurs qui s'affrontent.

Un point pour l'équipe qui pose la balle derrière la ligne de fond du terrain adverse (essai).

Les défenseurs doivent toucher uniquement un joueur en possession du ballon.

Le porteur du ballon peut courir ou faire une passe. S'il se fait toucher, il signale « touché » et doit se stopper pour effectuer une remise en jeu (dès que tous les autres joueurs sont distants de 5 m de lui).

### Règle:

Les passes doivent se faire avec une circulation du ballon vers l'arrière.

Après une remise en jeu, il faut effectuer au moins une passe avant de pouvoir marquer un essai.

La balle revient à l'autre équipe:

- quand un essai est marqué
- si la balle sort des limites
- si les défenseurs interceptent une passe sans laisser tomber le ballon au sol
- dès que l'arbitre a comptabilisé 6 « touchés » et/ou fautes (= balle lâchée, passe en avant).



## Cours ou, si tu risques de te faire toucher, fais une passe en retrait !

Peut-il à la fois surveiller la position des défenseurs et celle de ses coéquipiers ?

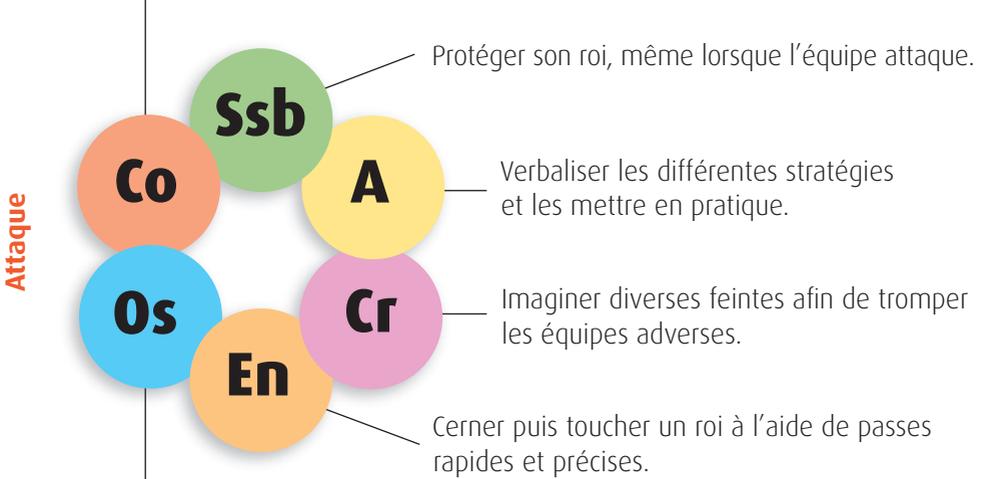
# Jeu sur le terrain

Collaborer et assumer une fonction au sein d'un groupe

## 10-12 ans

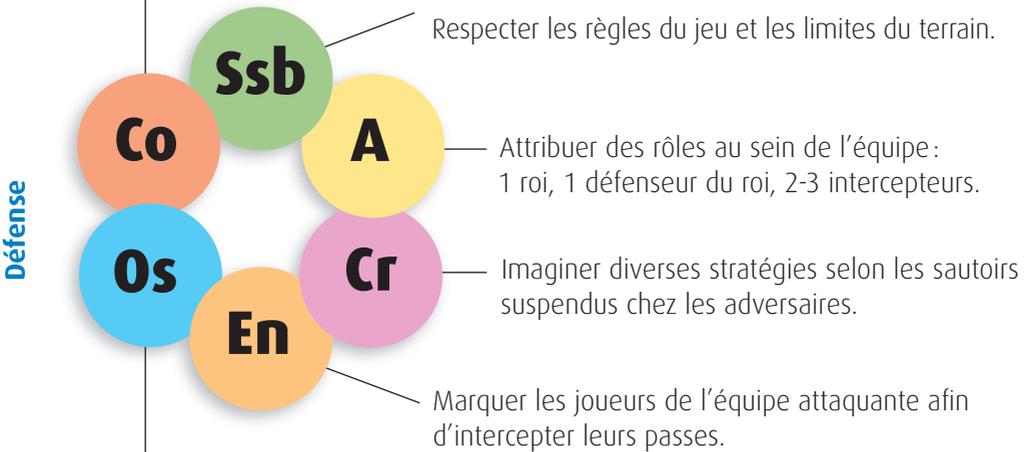
CM 24

Selon les sautoirs suspendus, déterminer ensemble le roi à toucher.



Affaiblir une équipe afin de l'empêcher de gagner.

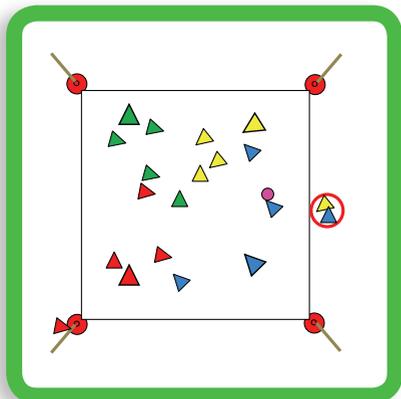
Envisager des alliances avec d'autres équipes pour gêner l'équipe la plus avancée.



S'emparer des balles après les tirs.

# Jeu sur le terrain

PLEIN AIR (p. 2-4, bro 5, p. 12)



## Règle:

Ne pas marcher avec le ballon.

Ne pas toucher 2 fois de suite le même roi.

Lorsque je suis touché (roi ou chasseur), je vais en prison (cerceau).

Lorsque 3 personnes sont en prison, le premier arrivé recommence à jouer.

## Jeu des quatre rois

### Matériel:

1 ballon (2 lorsque le jeu est en place),  
4 X 12 sautoirs de couleurs différentes,  
4 poteaux, 1 cerceau.

### Descriptif:

4 équipes de 5-6 joueurs (sautoirs). Chaque équipe désigne un roi qui portera 7 sautoirs (croisés en bandoulière). Changer de roi à chaque partie.

Pour toutes les équipes, le but est de réussir à toucher 2 fois chaque roi des 3 équipes adverses.

Dès qu'un roi est touché: il sort du terrain et donne 1 sautoir au joueur qui l'a atteint; ce dernier va accrocher son « trophée » au poteau de son équipe.

Quelle équipe aura, en premier, suspendu ses 6 sautoirs? (jamais 2 couleurs identiques de suite)



## Observe les sautoirs suspendus et détermine avec ton équipe la stratégie à adopter!

L'équipe choisit-elle le roi qu'elle va toucher?

Le roi est-il protégé?

# Jouer au frisbee

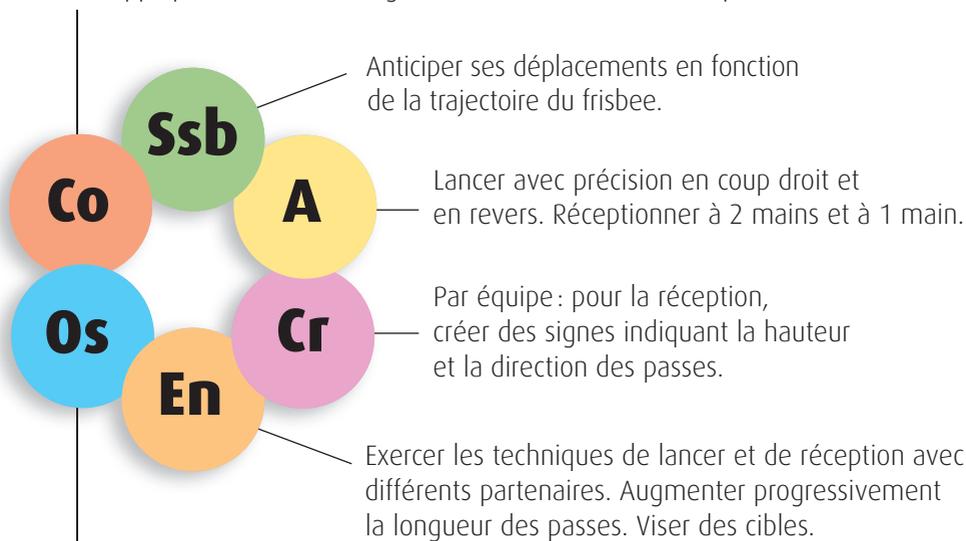
Par des jeux de groupes, développer des gestes techniques spécifiques

## 10-12 ans

CM 24



Convenir des règles du jeu avec l'adversaire, les appliquer en auto-arbitrage et en discuter à la fin de la partie.

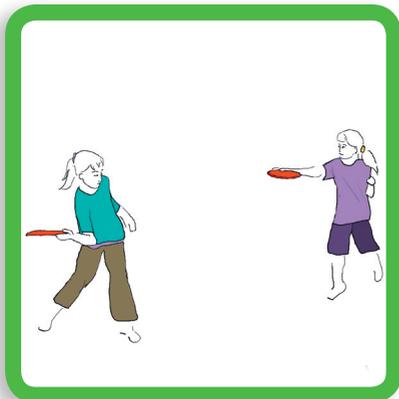


Chercher à intercepter le frisbee.

Tenter une réception dans le dos, sous la jambe, ...

# Jouer au frisbee

PLEIN AIR (p. 5-7, bro 5, p. 13)

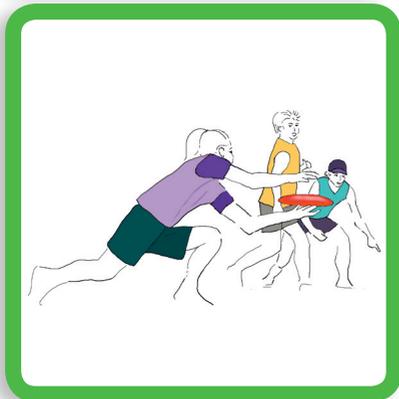


## Expérimente différentes manières\* de passer !

*\*revers et coup droit*

Chacun réussit-il à réceptionner (à 1 ou 2 mains) 5 fois de suite ?

Et si la distance entre les partenaires est de 10 m ?



## Anticipe la trajectoire du frisbee afin de l'intercepter !

*jeu de la mouche à 2 contre 1*

Peuvent-ils s'auto-arbitrer : changement de rôles, pas de contact, ne pas marcher frisbee en main (seul le pivot est autorisé), ... ?



## Imaginez des stratégies en jouant à 5 contre 5 au frisbee intercepté !

*terrain de 20x20 m, voir règles p. 7*

Quelle équipe sera la 1<sup>re</sup> à réussir 10 passes de suite ?

En cas d'erreur (frisbee lâché, intercepté ou hors limites), chacun transmet-il spontanément le frisbee à l'équipe adverse ?

# Jeu en forêt

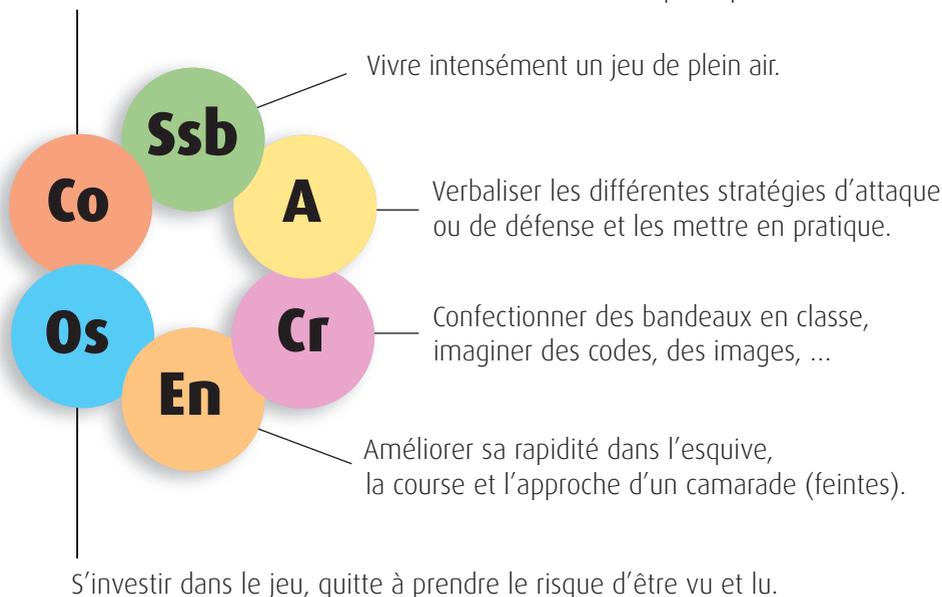
Exercer des activités en plein air lors de journées sportives

## 10-12 ans

CM 21



Créer des alliances à 2 ou à 3 afin de cerner un autre participant.



# Jeu en forêt

PLEIN AIR (p. 8)

## Jeu des casquettes

### Matériel:

Par participant: 1 casquette (ou bandeau) avec un code secret (ou bandeau) avec un code secret écrit sur un papier cartonné, 1 crayon et 1 feuille de papier permettant de recueillir les codes.

### Règle:

Ne pas cacher son code avec les mains.

Ne pas retenir un camarade.

### Descriptif:

Le jeu se déroule sur un terrain riche en cachettes (arbres, buissons, ...). Au signal, chacun met sa casquette ou son bandeau (code lisible) et doit, en un temps donné, noter les codes des autres participants sur sa feuille-réponse.

Qui réussira à récolter le plus grand nombre de codes tout en évitant le plus possible de figurer sur les feuilles-réponses des autres participants ?



## En fonction du terrain, cache-toi et déplace-toi en toute discrétion !

Le participant sait-il se placer pour voir sans être vu ?

Se déplace-t-il rapidement en surveillant la position des autres joueurs ?



## Imagine une tactique afin de noter le plus grand nombre de codes !

Réussit-il à feinter ses adversaires ?

Profite-t-il du moment où un camarade écrit pour lire son code ?

# Activités en forêt

Exercer diverses activités dans un milieu naturel

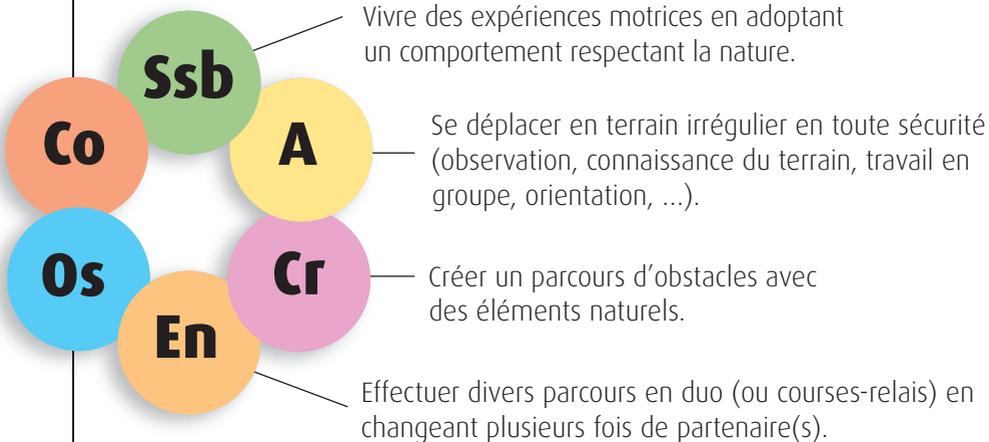
## 10-12 ans

CM 21



Organiser le nettoyage d'un coin de forêt ou d'un bord de rivière.

FG 26: environnement



Franchir un fossé, un ruisseau.

# Activités en forêt

PLEIN AIR (p. 8, 9)



## Observe ton partenaire, mémorise puis imite son parcours !

Chaque membre du duo peut-il reproduire le parcours en y ajoutant (chaque fois) une activité supplémentaire et originale ?



## Dans un périmètre donné, recherchez l'objet\* coché par l'enseignant sur votre liste !

\*pive, bâton de 30 cm, caillou blanc, feuille de chêne, fleur jaune, ...

L'équipe revient-elle en moins d'une minute au poste de contrôle ?

En ramenant 1 objet par trajet, réunit-elle un « butin » lui permettant de réaliser une sculpture ?



## Approchez-vous sans bruit du guetteur\* !

\*joueur « aveugle » placé au centre d'un carré de 6x6 m

Le guetteur peut-il signaler avec précision d'où vient le bruit (avec le bras ou verbalement : nord, est, sud-ouest, ...) ?

L'élève détecté recule-t-il de 3 grands pas ?

# Course d'orientation

Se situer dans l'espace en pratiquant une activité en plein air

## 10-12 ans

CM 21 CM 23



Par 3, gérer à tour de rôle : la carte-plan, la feuille de contrôle ou la boussole.

Découvrir la pratique d'un effort en milieu naturel.  
Se comporter en respectant la nature et les règles de sécurité (rester groupés, consignes de délimitations et de temps).

**Co**

**Ssb**

**A**

S'orienter dans un nouvel environnement.  
Lire une carte d'orientation (ou à l'échelle 1:25'000).

**Os**

**Cr**

Par équipe, créer des postes selon différents thèmes (noms d'arbres, dictons, ...).

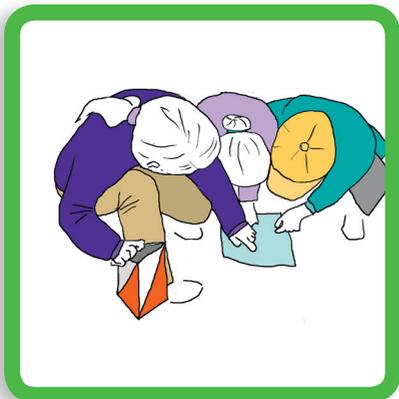
**En**

Mettre en place des postes, découvrir l'emplacement des autres postes, aller les récupérer en fin d'activité.

Pratiquer la course d'orientation par tous les temps.  
Assumer ses choix et guider un groupe.

# Course d'orientation

PLEIN AIR (p. 10, 11)



**Repérez précisément sur la carte le lieu où vous devrez placer votre poste\* !**

*\*fanion, chemise plastifiée, ...*

Les élèves se concertent-ils avant de partir ?

Font-ils le point avant d'installer leur poste ?



**Marque ou poinçonne\* ta feuille de contrôle !**

*\*avec une pince, tampon, feutre de couleur, formule secrète à relever, ...*

Le 1<sup>er</sup> arrivé attend-il ses coéquipiers avant de repartir pour le poste central (course en étoile) ou pour le poste suivant ?



**Observez votre carte-plan et la boussole pour vous orienter !**

Le duo place-t-il le nord mentionné sur la carte en alignement exact avec le nord indiqué par la boussole ?

Peut-il ensuite se diriger avec précision dans le terrain (plusieurs vérifications en cours de route) ?

# Sur des roues et des roulettes

Améliorer son sens de l'équilibre dans de multiples situations

## 10-12 ans

CM 22



Par 2 : effectuer un parcours en se tenant par la main. Jouer en s'auto-arbitrant.

Rouler en toute sécurité : vitesse adaptée, respect des autres, matériel en bon état, port de protections, ... **CM 21**

**Ssb**

**Co**

**A**

Maîtriser le freinage. Déplacer son centre de gravité en fonction des virages et de la configuration du terrain.

**Os**

**Cr**

Créer puis tester un parcours-relais incluant : slalom, obstacles, portiques, transport d'objets, ...

**En**

Effectuer de nombreux passages en augmentant peu à peu la longueur et la difficulté du parcours.

Défier un camarade sur un parcours chronométré.  
S'impliquer dans un jeu de hockey sur roulettes.

# Sur des roues et des roulettes

PLEIN AIR (p.13-16, bro 3, p. 21)



## Exerce ton agilité dans un slalom !

L'élève peut-il effectuer tous les virages sans perdre son équilibre ?

Et avec d'autres engins roulants (trottinette, roller, monocycle, ...) ?



## Maîtrise tes trajectoires jusqu'à la fin du parcours !

En fonction de ses capacités, sait-il adapter sa vitesse à la pente et aux caractéristiques du terrain (bosses, humidité, pierres, ...) ?



## Organisez un match de hockey\* sur roulettes !

*\*avec balle d'uni-hockey ou en mousse*

S'accordent-ils pour mettre en place les équipes et les règles du jeu ?

Respectent-ils les consignes de sécurité : cannes tenues en dessous de la taille, pas de contact, port de protections (casque, genouillères, gants, ...) ?

# Acrobaties à vélo

Améliorer son sens de l'équilibre dans des situations nouvelles

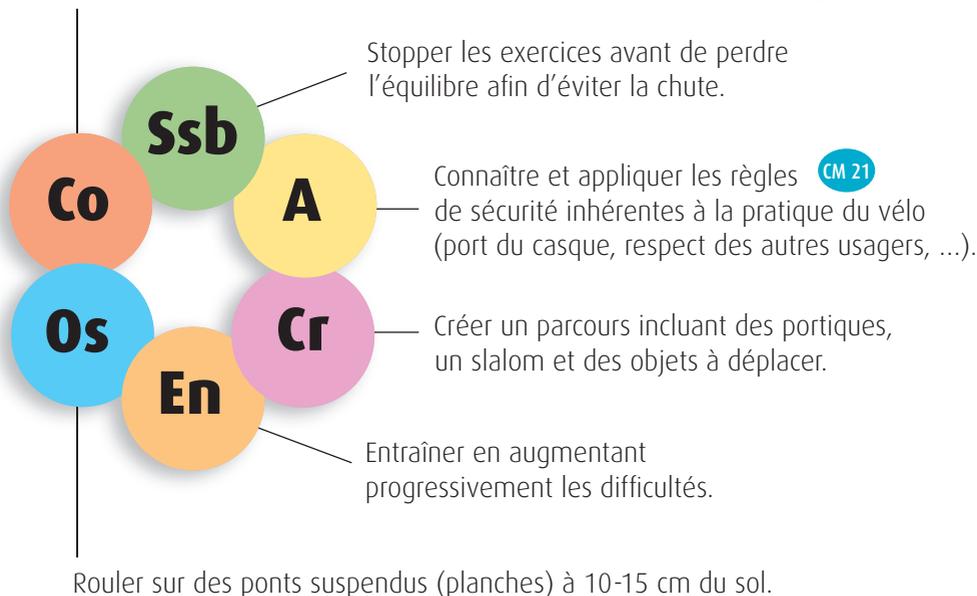
## 10-12 ans

CM 22



Assurer un camarade sur la planche basculante.

Par 2, rouler de front et se transmettre un objet (anneau, sautoir, gourde, ...).



# Acrobaties à vélo

PLEIN AIR (p. 14, 15)



**Coordonne le passage du portique et la circulation sur « voie étroite »!**

L'élève peut-il se baisser puis diriger son vélo entre les bandes sans mettre pied à terre ?



**Réduis ton nombre d'appuis en roulant: essaie de lâcher une main, un pied, ...!**

Peut-il lâcher la main droite comme la gauche ?

Réussit-il à pédaler avec un seul pied ?

Peut-il lever les 2 pieds pendant 3 secondes puis recommencer à pédaler ?



**Reste en équilibre en traversant le « pont basculant »!**

Garde-t-il son équilibre et sa trajectoire pendant et après le passage du pont ?

Et s'il traverse très lentement ?

# Pauses actives

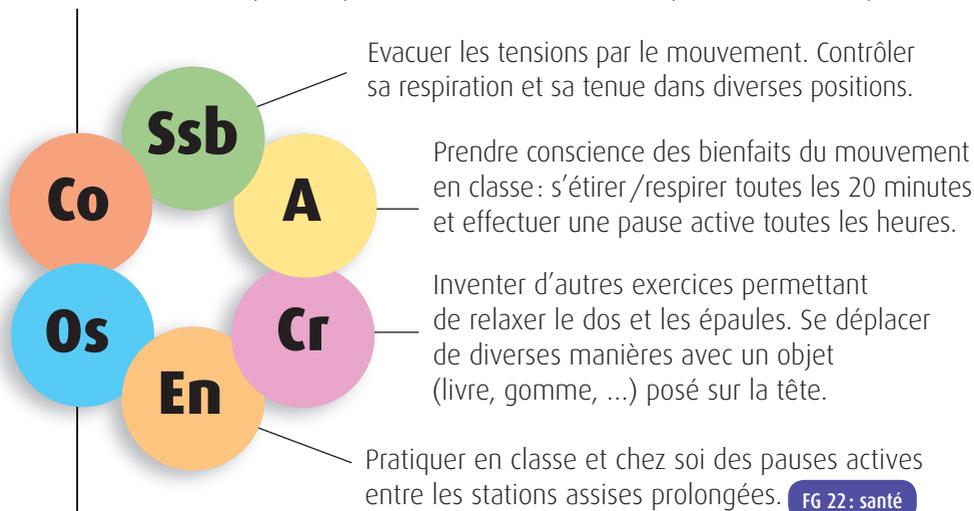
Connaître et appliquer les principes d'une bonne tenue corporelle

## 10-12 ans

CM 21



Faire évaluer sa posture par un camarade et tenir compte de ses remarques.



Tenir en équilibre sur un pied pendant 30 secondes en gardant les yeux fermés.

# Pauses actives

AUTRES ASPECTS (p. 3-5)



**En expirant complètement, étire ton dos puis relâche-le en inspirant !**

L'élève mobilise-t-il son bassin et le bas de sa colonne ?

Peut-il coordonner ses mouvements et sa respiration en les réalisant au ralenti\* ?

*\*6 secondes pour expirer et 3 pour inspirer*



**Conserve ton équilibre tout en étirant tes muscles !**

L'épaule, la hanche et le genou sont-ils alignés ?

Le talon touche-t-il le muscle fessier et ce dernier est-il contracté ?

Peut-il, sans s'appuyer, maintenir cette position durant 3 respirations ?



**Stabilise-toi et prends conscience de ton maintien dans diverses positions de « balance » !**

S'immobilise-t-il au moins 5 secondes dans chaque posture ?

Et en se tenant sur l'autre pied ? Et en fermant les yeux ? Et ... ?

# Activités dans la cour de récréation

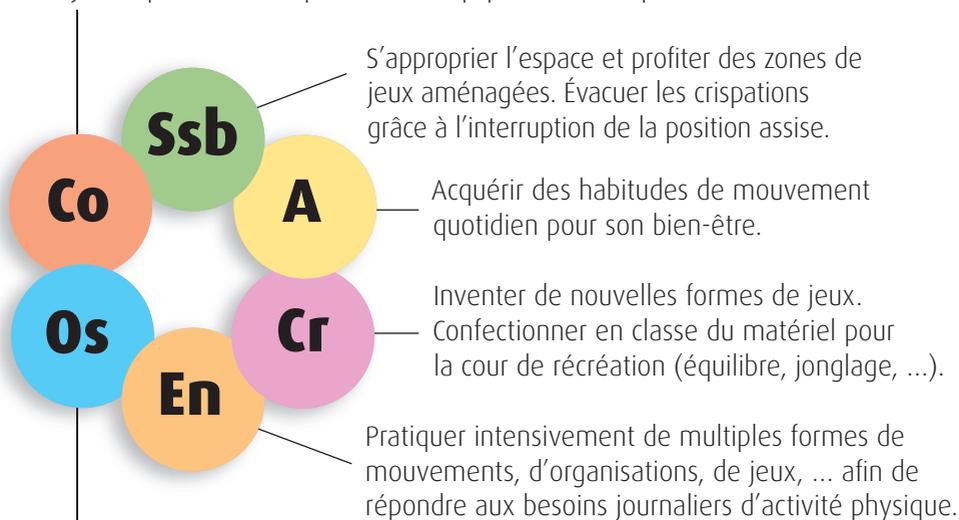
Connaître l'importance pour la santé du mouvement au quotidien

## 10-12 ans

CM 21



Jouer spontanément par 2 ou en équipe tout en respectant chacun.

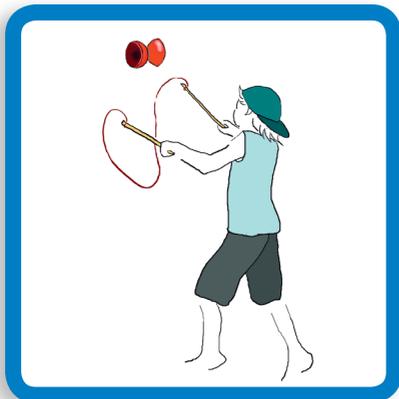


Relever des défis intergroupes.

Grimper sur des agrès (sécurisés et au sol adapté).

# Activités dans la cour de récréation

AUTRES ASPECTS (p. 3, 5)



## Dépense-toi et joue !

Chaque élève utilise-t-il la pause pour bouger afin d'assouvir son besoin de mouvement ?

Se sert-il du matériel (cordes, ballons, élastiques, ...) mis à disposition ?



## Invente des jeux à l'aide des marquages dessinés sur le sol !

Est-il capable d'inventer de nouveaux jeux ?

Trouve-t-il un partenaire ?



## Organise un tournoi ou un jeu pour rencontrer d'autres camarades !

Réussit-il à s'intégrer dans un nouveau groupe ?

# Cirque et compagnie

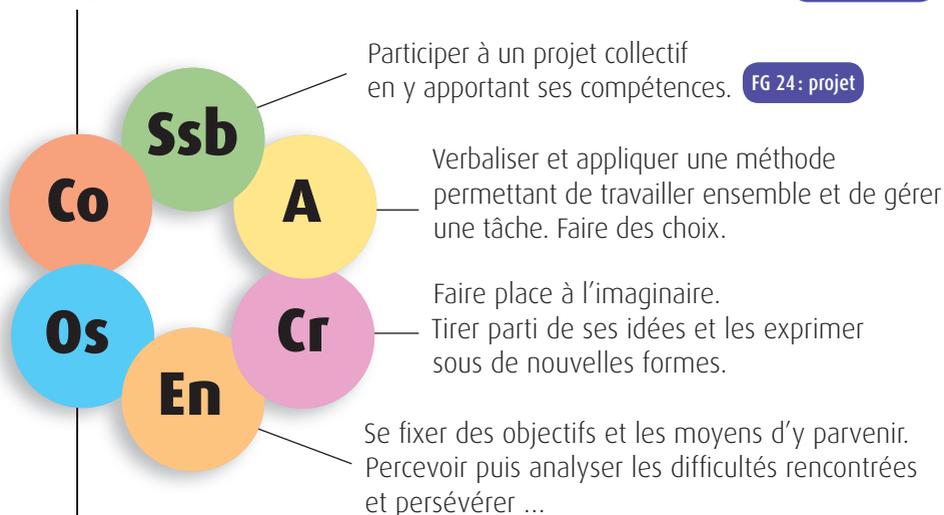
Prendre confiance et plaisir à se produire devant les autres

## 10-12 ans

CM 22



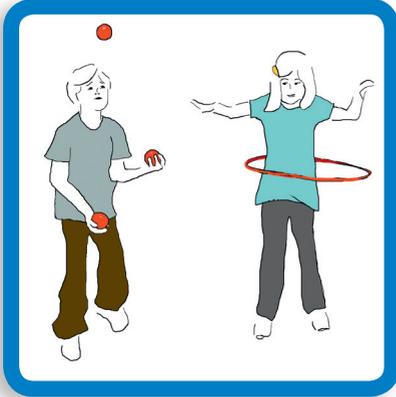
Agir dans le groupe en tenant compte de l'autre et de ses idées. **FG 25 : respect**



Présenter son numéro à la classe ou lors d'un spectacle scolaire.

# Cirque et compagnie

**AUTRES ASPECTS** (p. 9, 12, bro 3, p. 28, bro 5, p. 60)



## Répertorie et entraîne tout ce que tu maîtrises déjà !

L'élève est-il capable de démontrer un ou plusieurs mouvements à toute la classe ?



## Déterminez un domaine dans lequel vous allez vous mettre en travail de recherche !

Chacun trouve-t-il une activité correspondant à ses capacités ?

Par groupe, sont-ils capables d'enrichir leur prestation ?



## Mettez en commun vos préparations afin de réaliser un « numéro de cirque » !

Chacun enchaîne-t-il les mouvements selon le numéro préparé ?

Tous participent-ils en respectant les caractéristiques d'une musique choisie ?

# Projets de classe et /ou d'établissement

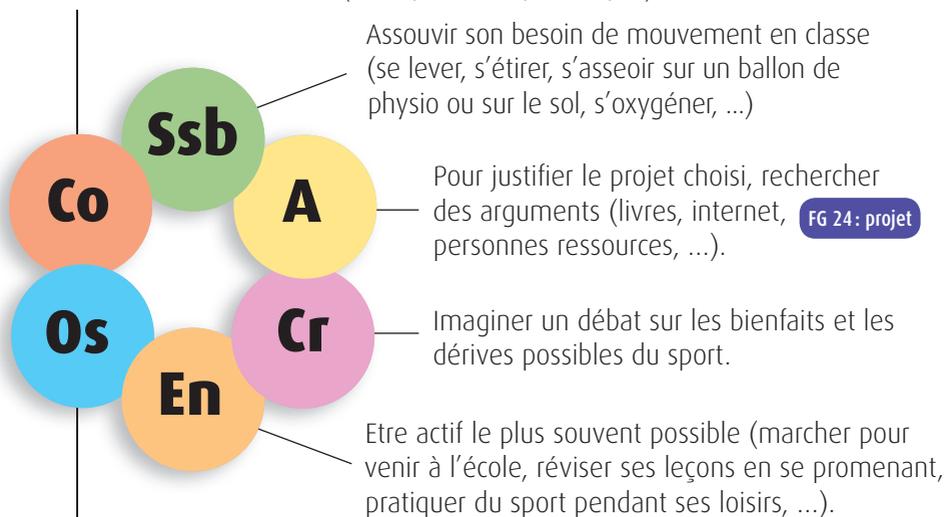
Découvrir des notions d'éthique sportive ainsi que les bienfaits du mouvement

## 10-12 ans

CM 21



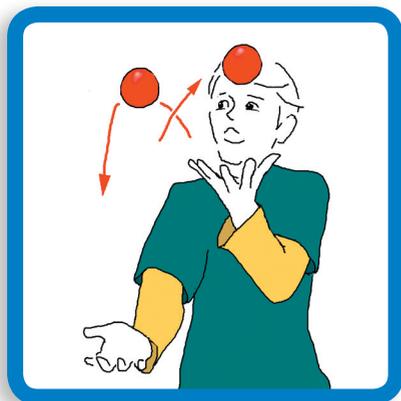
Concevoir un « jeu du mouvement » (parcours de l'oie, dés, cartes) avec ou sans accessoire (balles, cerceaux, cordes, ...).



S'impliquer lors des différentes étapes d'un projet (planifier, réaliser, évaluer).

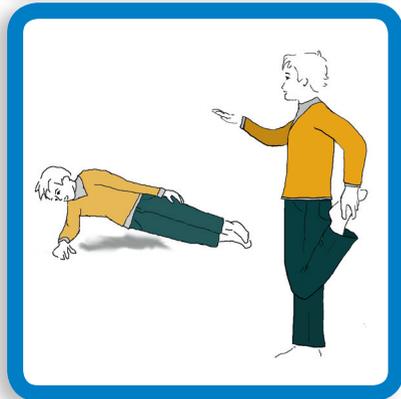
# Projets de classe et/ou d'établissement

AUTRES ASPECTS (p. 9-11)



## En classe, pratique l'apprentissage en mouvement !

L'élève peut-il :  
réciter une poésie en équilibre sur un objet instable, chanter en jonglant, conjuguer un verbe en marchant, ... ?



## Chaque jour, anime\* 10 minutes d'exercices en classe !

*\*changer d'animateur 1-2 x par semaine*

Propose-t-il 3 types d'exercices (muscultation, équilibre, coordination) ?

Réussit-il à expliciter un jeu ou une estafette ?



## Deviens « mini-coach » en initiant des élèves de 4-8 ans !

S'investit-il dans la préparation et la réalisation d'un projet (après-midi de sport, jardins d'agrès, jeux de récréation, patinoire, ...)?

Sait-il communiquer avec les plus jeunes (langage adapté, aide, démonstrations, ...)?

# Manifestations et fêtes

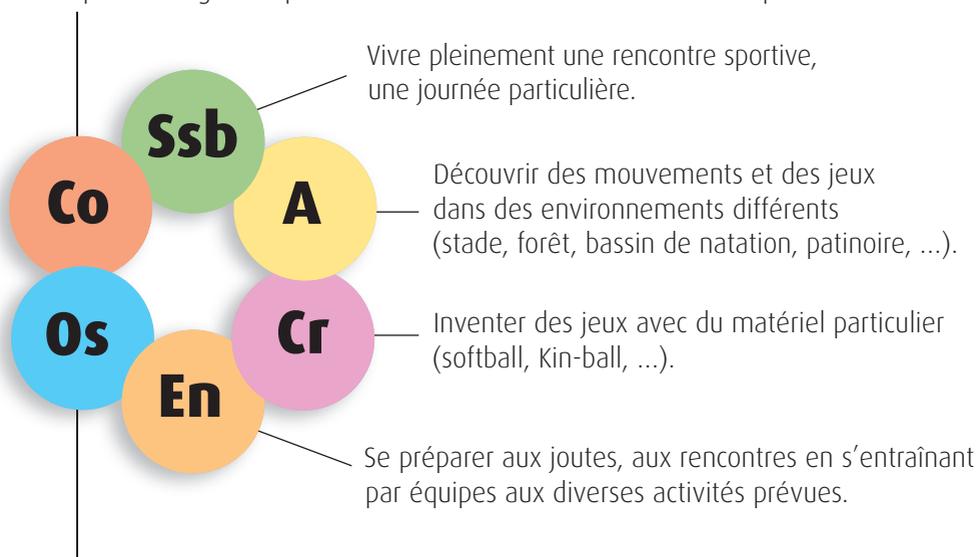
Participer à l'organisation et vivre des journées en lien avec le sport

## 10-12 ans

CM 21 - CM 24



Au sein d'une équipe, participer activement et avec fair-play à une manifestation sportive. Organiser pour la classe une initiation à un nouveau sport.



Tenter de nouveaux défis en toute sécurité.

Présenter et/ou démontrer à toute la classe son sport favori.

# Manifestations et fêtes

AUTRES ASPECTS (p. 12-15)

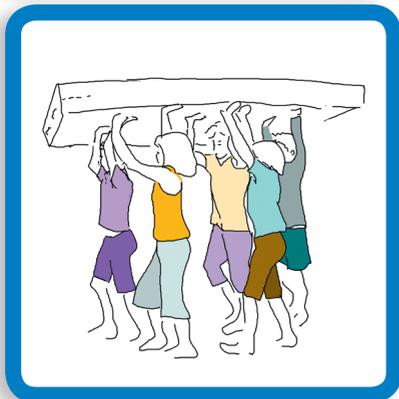


## Découvre de nouvelles activités\* et d'autres lieux!

*\*relais-triathlon, cross, spectacle, rallye sportif, concours de statues, ...*

L'élève s'engage-t-il avec enthousiasme tout en respectant autrui?

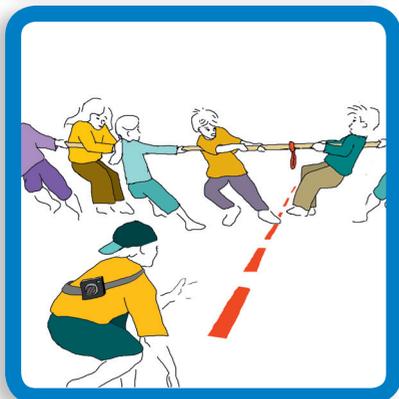
Transfère-t-il des mouvements déjà acquis dans d'autres situations?



## Participe à la mise sur pied d'une journée sportive!

Est-il capable de participer à l'organisation (transport de matériel, gestion d'un atelier destiné à des élèves de 4-8 ans, ...)?

S'intègre-t-il au projet, à une équipe?



## Imagine des activités\* découlant de la journée!

*\*exposition, présentation avec film ou documentaire sur divers thèmes (respect, nature, intégration, ...)*

Quelle analyse fait-il d'une journée sportive et de son effet sur la santé?

Peut-il devenir reporter-photographe, rédacteur d'un article?

# Méthodologie

Apprendre et enseigner

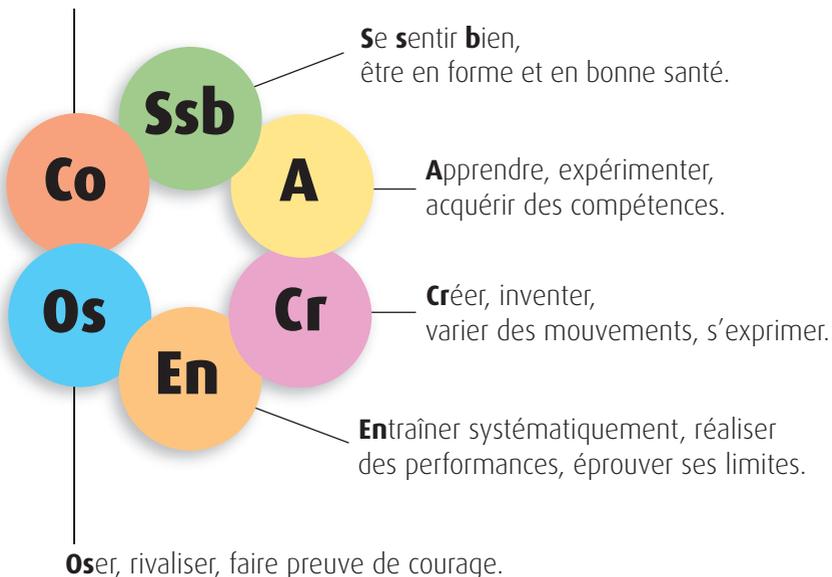
## 10-12 ans



La variation  
**des styles d'enseignement**  
favorise l'apprentissage

**Une rosace des sens**  
riche et multiple engendre  
un apprentissage de qualité

Collaborer, participer, appartenir.



# Méthodologie

THÉORIE (p. 2-4, 7-10)

L'élève construit ses savoirs  
en vivant toutes  
**les étapes d'apprentissage**

CT: stratégies d'apprentissage

Emotionnelle

**Découvre les activités!**

Essaie-t-il toutes les activités proposées?

Fonctionnelle

**Formule tes différentes stratégies!**

Décrit-il avec précision ce qu'il fait?

Structurale

**Choisis la solution la plus efficace!**

Évalue-t-il ses activités avec des critères précis?

Intégrative

**Entraîne le geste correct!**

Adapte-t-il son mouvement à des situations de plus en plus complexes?

Créative

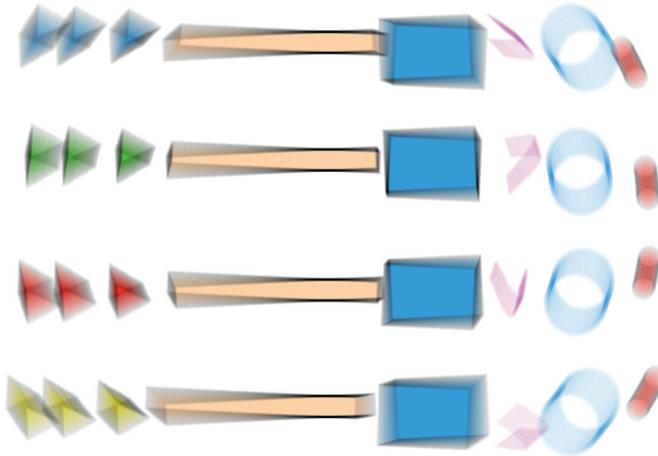
**Exploite tes compétences!**

Peut-il combiner les différentes composantes?  
Fait-il preuve de créativité?

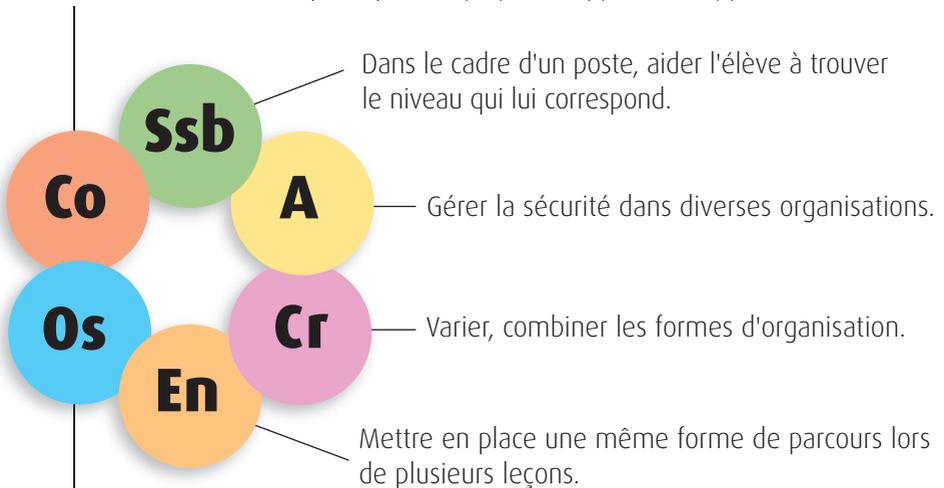
# Organisation

Trois formes de mise en situation d'apprentissage

## 10-12 ans



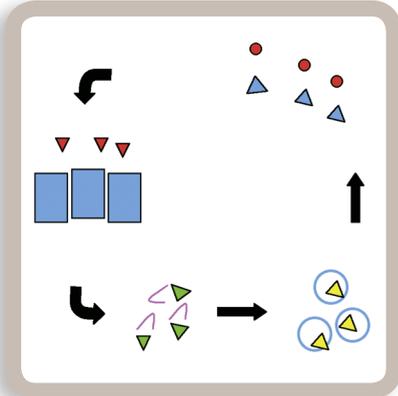
Laisser le matériel en place pour la (les) classe(s) suivante(s).



Imaginer et réaliser de nouveaux chantiers, d'autres circuits, ...

# Organisation

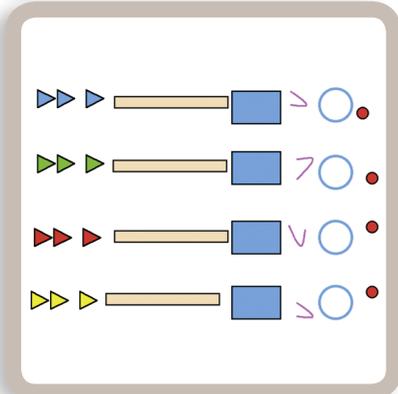
THÉORIE (p. 16, 17)



## Organisation par chantiers

Mettre en place plusieurs postes différents (1 fiche ou 1 exercice par poste) et un seul poste exigeant (sécurité, apprentissage, nouveauté).

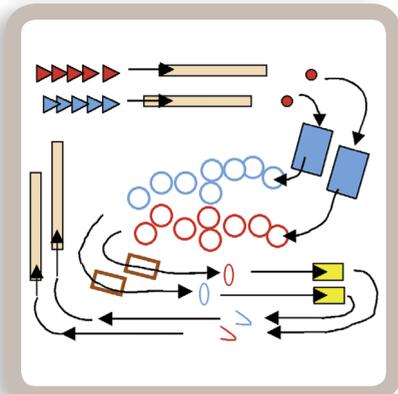
À chaque poste, offrir 2-3 variantes d'activités (différenciation).



## Travail par vagues

Choisir des activités différentes que les élèves devront enchaîner (1 élément de fiche par activité).

Prévoir différents niveaux de difficulté.



## Parcours ou circuit

Mettre en place des exercices tirés de fiches différentes.

Prévoir des activités brèves pour augmenter le rendement.

Privilégier le travail différencié.

# Evaluation

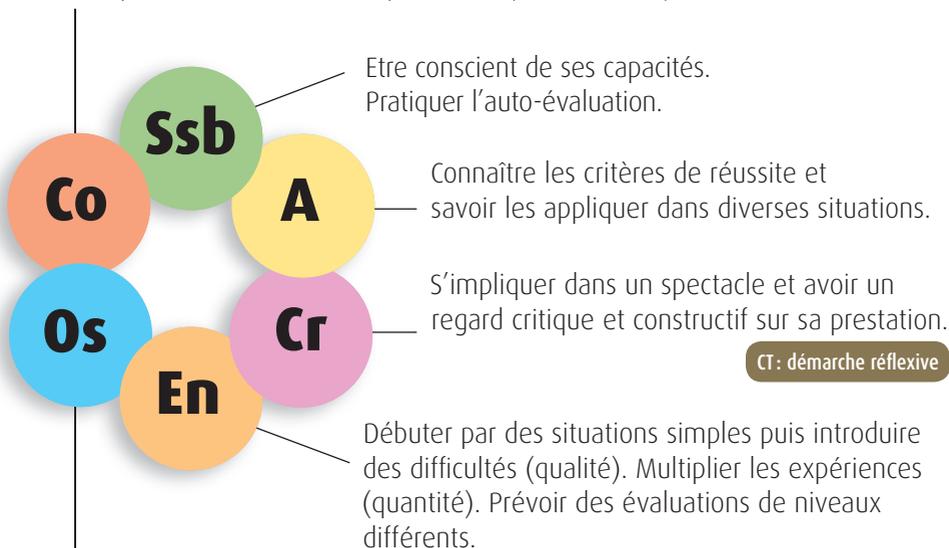
Enseigner, apprendre et observer les progrès

## 10-12 ans

CT: stratégies d'apprentissage



Evaluer un camarade selon des critères prédéfinis.  
Accepter l'évaluation de son partenaire (co-évaluation).



CT: démarche réflexive

Démontrer ses progrès devant toute la classe.

# Evaluation

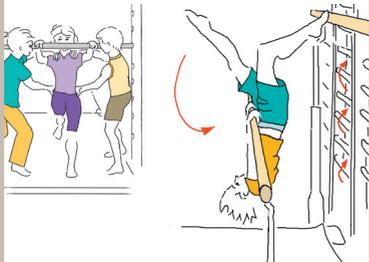
THÉORIE (p. 18, 19, 12, 13)



## Quel est son niveau de départ ?

Identifier les savoirs et les capacités de l'élève (évaluation diagnostique).

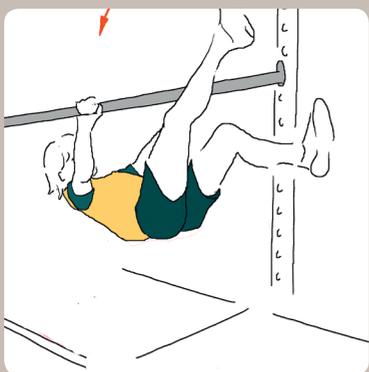
---



## Comment le faire progresser ?

Entrer dans la phase d'apprentissage : mettre l'élève en situation, remédier, corriger, proposer des situations adaptées, déterminer ensemble des critères, ... (évaluation formative).

---



## Quel est son niveau de réussite ?

A une date fixée, établir un bilan des observations faites sur la base de critères connus (évaluation sommative).