



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service du sport Sspo  
Amt für Sport SpA

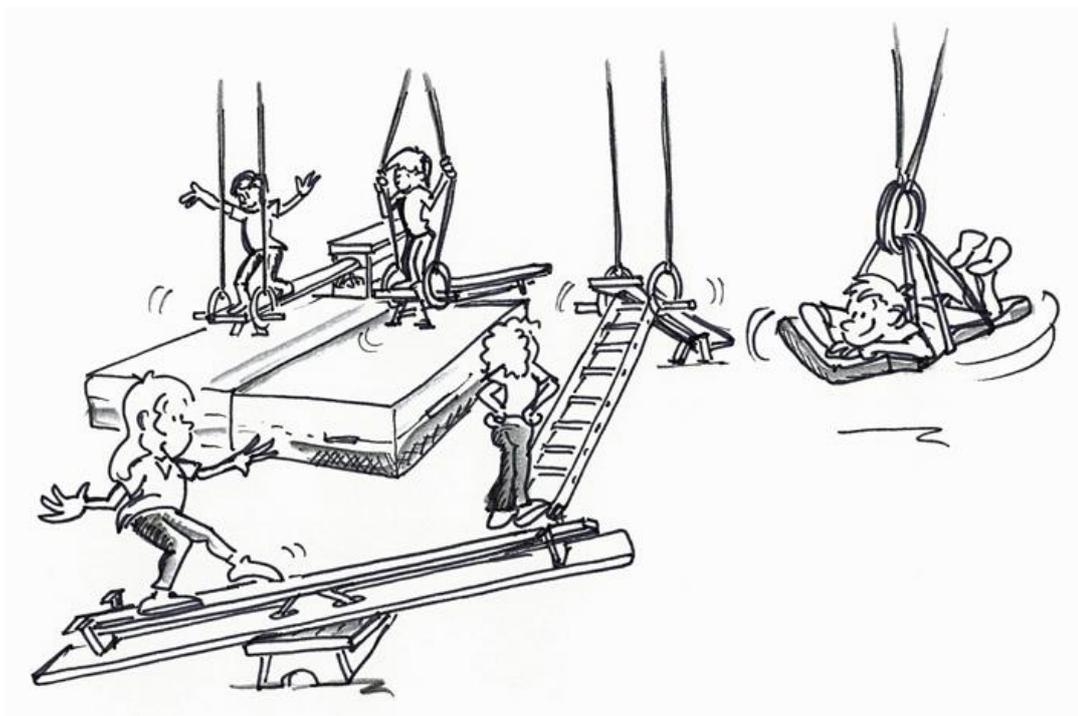
Chemin des Mazots 2, 1701 Fribourg

T +41 26 305 12 62, F +41 26 305 12 54  
sport@fr.ch , www.sportfr.ch

Corps et mouvement EPS

Cycle 1, 1<sup>H</sup> – 2<sup>H</sup>

## PLANIFICATION ANNUELLE



Edition : 2018  
Cédric Pürro et Julien Roy

## Préambule

Dans le canton de Fribourg, les ressources en matière de planification annuelle de l'éducation physique à l'école enfantine sont plutôt limitées. C'est à travers ce constat que deux maîtres d'éducation physique enseignant aux cycles 1 et 2, en collaboration avec le Service cantonal du Sport, ont décidé d'élaborer le présent document, qui se veut être un complément au Plan d'études romand.

## Visée prioritaire et importance de la planification

La visée prioritaire de ce document est de développer le potentiel de chaque élève au niveau physique et moteur ainsi que ses compétences d'ordre social et individuel par des activités de mouvement variées.

Comme dans les autres branches scolaires, les apprentissages et les progrès devraient représenter les objectifs fondamentaux dans le domaine Corps et Mouvement. De ce point de vue, la répétition est importante pour acquérir des compétences ou des habiletés motrices (que l'on nommera plutôt *ressources* dans ce document); c'est pour cette raison que vous trouverez les mêmes ressources à travailler durant plusieurs semaines.

## Concept de la planification

Par ce travail, nous souhaitons donner un outil aux enseignant-e-s de 1-2H pour traiter tous les domaines de l'éducation physique sur une année scolaire. La planification proposée se base bien entendu sur les contenus du PER dans le domaine Corps et Mouvement (dans une bien moindre mesure aussi d'observations du terrain), mais s'inspire également du Lehrplan 21, principalement sur la forme. En effet, dans le plan d'étude alémanique, les différents contenus de l'éducation physique sont répartis en 6 domaines de compétences, que nous avons repris en y ajoutant un domaine lié au savoir-être. Nous justifions ce choix par le fait que si l'apprentissage d'habiletés motrices représente la majeure partie des contenus de la leçon d'EPS, celle-ci est toutefois un moment adéquat pour développer les compétences sociales des élèves et leurs capacités transversales. Les savoirs (connaissances de vocabulaire spécifique, de règles de jeux, dénomination des parties du corps, etc.) ne sont que très rarement approfondis dans cette planification et cela pourrait constituer un manque; libre à vous de les y intégrer.

## Structure du document

Le *plan annuel* est découpé en 5 périodes (toujours de vacances à vacances), et comporte 7 *domaines*, contenant chacun plusieurs *ressources* à travailler. Les croix indiquent les ressources qui sont travaillées durant chaque période. Ces choix ne sont qu'une proposition et pourraient très bien être modifiés selon le contexte, les infrastructures à disposition, les envies des enseignant-e-s, les projets en cours, etc.

Pour chaque période, une première page présente une description détaillée des ressources à travailler, puis est suivie de 4 fiches didactiques qui mentionnent parfois un exercice/jeu, parfois une forme d'organisation, en précisant quelles ressources sont développées.

Enfin, des exercices ou jeux permettant d'observer les élèves sont proposés pour chaque période. Bien conscients que le poids de l'évaluation sommative et la manière de la pratiquer en 2H sont quelque peu différents par rapport aux autres degrés de la scolarité primaire, il nous a semblé important de donner des exemples d'observations possibles, clarifiant du même coup les exigences à atteindre pour chaque ressource. Ainsi 12 *fiches d'observation* ont été créées (à sélectionner à sa guise), elles-mêmes recensées sur un document appelé *fiche de l'élève*. Les enseignant-e-s devraient pouvoir se baser sur ces documents

pour remplir le bulletin scolaire au 4<sup>ème</sup> semestre et ils pourraient également servir de supports pour appuyer certains propos lors d'entretiens avec les parents. Il est important de préciser que ces documents n'ont pas été conçus dans le but d'être transmis aux enfants ou aux parents; ils se veulent être des outils pour les enseignant-e-s.

Finalement la structure du document devrait permettre de réaliser des planifications annuelles pour chacun des degrés de la scolarité primaire, d'où l'utilisation de termes assez généraux pour catégoriser les différentes activités physiques (domaines).

### Rythmique

En parallèle à la planification en EPS, une proposition de planification annuelle pour la rythmique est à votre disposition. Celle-ci n'est pas aussi détaillée que pour l'EPS et ne contient pas de fiche didactique, mais uniquement une liste des ressources qui pourraient être développées par les élèves, avec une suggestion de répartition sur l'année.

Etant donné que la rythmique est enseignée à raison d'une période hebdomadaire, certains contenus du domaine « Vivre son corps » ont été placés dans la planification de rythmique.

### Autres informations

- > Le document est à disposition en format PDF et Excel/Word, de manière à ce que chaque enseignant-e puisse le modifier à sa guise.
- > Toutes remarques et/ou propositions d'amélioration sont les bienvenues.
- > Des exercices avec le poids du corps permettant d'améliorer le tonus musculaire sont très importants déjà à cet âge-là. Afin d'avoir une régularité, il est vivement conseillé de pratiquer un ou deux exercices à chaque leçon, par exemple lors de la mise en train, en veillant à la qualité du mouvement et en le pratiquant sous une forme ludique. Pour des idées : voir Manuel 4, Brochure 2, pp. 13, 15, 17, 19.
- > A côté des leçons d'éducation physique, le mouvement devrait prendre une grande place dans la cour de récréation, en plein air, lors de journées spéciales, mais aussi dans la salle de classe.
- > Dans un souci de lisibilité, le masculin est utilisé dans la suite du document pour toutes les dénominations de personnes (enseignant, élève, camarade, etc.).

Nous tenons enfin à remercier toutes les personnes qui ont contribué par leur avis, leur relecture ou leur collaboration d'une quelconque manière que ce soit, à élaborer le présent document.

Bonne lecture et bien du plaisir dans vos leçons d'éducation physique !



---

Cédric Pürro  
[puerroc01@edufr.ch](mailto:puerroc01@edufr.ch)



---

Julien Roy  
[julien.roy@fr.educanet2.ch](mailto:julien.roy@fr.educanet2.ch)

P1	P2	P3	P4	P5	
sept. - oct.	nov. - déc.	janv. - fév.	mars - avril	mai - juin	
					L'élève est capable de ...
					<b>1. Vivre son corps (expression, coordination, renforcement)</b>
x					1.a ... se déplacer de différentes manières <i>CM 11.3</i>
			x*		1.b ... réagir à un stimulus (visuel ou auditif) <i>CM 12.3</i>
x*					1.c ... se tenir et se déplacer en équilibre <i>CM 12.4</i>
		x*			1.d ... s'exprimer avec son corps à travers la musique <i>CM 12.5, 6</i>
x*					1.e ... s'orienter dans l'espace <i>CM 12.2</i>
	x				1.f ... ressentir sa musculature (tonus) <i>CM 13.5</i>
		x			1.g ... maîtriser les gestes de base avec un engin à main <i>CM 12.5</i>
					<b>2. Se mouvoir sur les engins de gymnastique</b>
	x*				2.a ... grimper sur des engins <i>CM 13.1, 2</i>
	x*				2.b ... rouler et tourner de différentes manières <i>CM 13.1, 2, 3</i>
	x				2.c ... sauter depuis un engin <i>CM 13.1</i>
	x				2.d ... se balancer <i>CM 13.1, 2</i>
					<b>3. Courir, sauter, lancer</b>
			x		3.a ... courir vite <i>CM 13.1</i>
				x*	3.b ... sauter de différentes manières <i>CM 13.1, 2</i>
				x*	3.c ... lancer (avec précision et loin) <i>CM 13.1, 2</i>
x					3.d ... courir longtemps <i>CM 11.1</i>
					<b>4. Jouer</b>
		x	x*		4.a ... maîtriser les gestes de base avec une ballon <i>CM 14.1, 5</i>
			x*		4.b ... jouer individuellement et en équipe <i>CM 14.2, 3, 6</i>
				x	4.c ... lutter de manière ludique <i>CM 14.4</i>
					<b>5. Savoir-être</b>
x					5.a ... appliquer les règles de la salle <i>FG 14-15.5</i>
	x*				5.b ... sortir et ranger le matériel <i>FG 14-15.4</i>
x					5.c ... connaître le nom du petit matériel <i>CM 12.2</i>
	x				5.d ... respecter les consignes (sécurité) <i>CM 11.6</i>
			x	x*	5.e ... avoir un comportement adapté (règles du fair-play) <i>CM 14.3, 4</i>
					<b>6. Glisser, rouler, se déplacer (activités spéciales)</b>
				x	6.a ... jouer dans divers environnements (extérieur) <i>CM 14.2</i>
				x	6.b ... glisser et se déplacer avec divers engins <i>CM 13.2</i>
					6.c ... se déplacer sur la glace <i>CM 13.1</i>
					6.d ... se préparer à un événement sportif <i>CM 11.1</i>
					<b>7. Se déplacer dans l'eau</b>
					7.a ... mesurer le danger potentiel de l'eau <i>CM 13.4</i>
					7.b ... jouer à divers jeux aquatiques <i>CM 13.4</i>
					7.c ... se déplacer en marchant et en sautant dans l'eau <i>CM 13.4</i>

\* Ressources pour lesquelles une observation est proposée.

Prénom : \_\_\_\_\_

# Fiche de l'élève

*Corps et mouvement, EPS*

Observations				
<i>L'élève est capable de ...</i>				
... se tenir et se déplacer en équilibre				
... s'orienter dans l'espace				
... grimper sur des engins				
... rouler et tourner de différentes manières				
... sortir et ranger le matériel				
... s'exprimer avec son corps à travers la musique				
... réagir à un stimulus (visuel ou auditif)				
... maîtriser les gestes de base avec un ballon				
... jouer individuellement et en équipe				
... sauter de différentes manières				
... lancer (avec précision et loin)				
... avoir un comportement adapté (règles du fair-play)				

Remarque :

---



---



---

Appréciation de fin d'année :

<i>Progresse difficilement</i>	<i>Progresse malgré quelques difficultés</i>	<i>Progresse avec facilité</i>	<i>Progresse avec grande facilité</i>
------------------------------------	--	------------------------------------	---

## Période 1 (septembre - octobre)

L'élève est capable de ...

<b>1.</b>	<b>Vivre son corps (expression, coordination, renforcement)</b>
1.a	<p><b>... se déplacer de différentes manières</b></p> <p>Entraîner les capacités motrices de déplacement (franchissement d'obstacles, sur un pied, à quatre pattes,...).</p>
1.c*	<p><b>... se tenir et se déplacer en équilibre</b></p> <p>Entraîner le sens de l'équilibre statique ou dynamique avec ou sans engin (marcher sur une ligne, sur la poutrelle d'un banc,...).</p>
1.e*	<p><b>... s'orienter dans l'espace</b></p> <p>Se déplacer sur une surface délimitée (aire de jeu, course autour de la salle); suivre l'ordre d'un circuit; courir en regardant devant soi dans les jeux de poursuites.</p>
<b>3.</b>	<b>Courir, sauter, lancer</b>
3.d	<p><b>... courir longtemps</b></p> <p>Utiliser divers jeux de course permettant d'améliorer l'endurance (jeux se pratiquant sur la durée, avec très peu de pause)</p>
<b>5.</b>	<b>Savoir-être (capacités transversales)</b>
5.a	<p><b>... appliquer les règles de la salle</b></p> <p>S'approprier les rituels propres à la salle de sport (règles dans les vestiaires, toilettes, local de matériel,...).</p>
5.c	<p><b>... connaître le nom du petit matériel</b></p> <p>Connaître le nom et l'emplacement du petit matériel (cône, piquet, cerceau, assiette, corde, sautoir,...).</p>

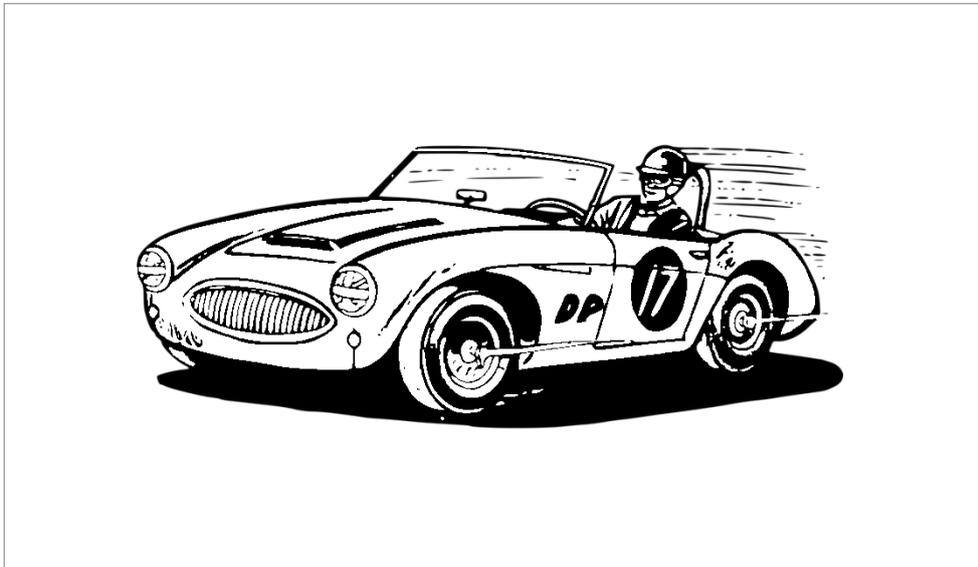
\* Ressources pour lesquelles une observation est proposée.

# Les voitures

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

- 1.a ... se déplacer de différentes manières
- 1.e ... s'orienter dans l'espace
- 5.c ... connaître le nom du petit matériel (assiettes et cônes)



## Matériel :

- 20 cônes
- assiettes

## Descriptif :

Chacun possède un volant (assiette) qu'il tient à deux mains. Un garage est délimité à l'aide de cônes (tout le tour du terrain de volley).

1. Les élèves conduisent en restant à l'intérieur du garage.
2. Les élèves conduisent sur les routes à l'extérieur du garage uniquement.
3. Ils slaloment autour des pylônes (cônes) selon un sens imposé.
4. Idem en marche arrière/en se faisant tout petit pour passer dans un long tunnel/en changeant de vitesse/...
5. King Kong (l'enseignant) veut écraser les petites voitures qui se déplacent librement. S'il se trouve dans le garage, alors les voitures doivent sortir le plus rapidement possible ; s'il se trouve à l'extérieur, les voitures se réfugient dans le garage. L'enseignant marche ainsi alternativement durant 5-10 sec. dans chaque zone (orientation).
6. Une ½ classe (les filles par exemple) prend un cône, le place comme un chapeau sur la tête et essaie de marcher doucement sans le perdre ; l'autre demi-classe (les garçons par exemple) prend une assiette, se penche en avant et la pose sur le dos pour essayer de marcher sans la perdre.  
Alternier en formant toujours 2 groupes selon le degré scolaire, la couleur des pantoufles, les élèves ayant un frère, etc. Le but étant que tous les élèves sachent ce que sont une assiette et un cône.
7. Avec d'autres objets et d'autres positions.

**Règle :**

S'il s'agit de la première leçon de l'année, il est judicieux d'instaurer des **rituels** concernant :

- Le vestiaire.
- L'attitude à adopter une fois que l'élève est changé (par exemple : les élèves sont libres avec uniquement le petit matériel à disposition et des consignes claires, jusqu'au signal de l'enseignant).
- Les toilettes et boissons durant la leçon.
- L'attention/la donnée de consigne/le silence.
- Les sanctions.
- ...

**Variante :**

- La forme du garage peut être un cercle/une autre forme.
- Il est possible d'initier les élèves à n'importe quel petit matériel en reprenant cette organisation (cerceaux, cordes, piquets).

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

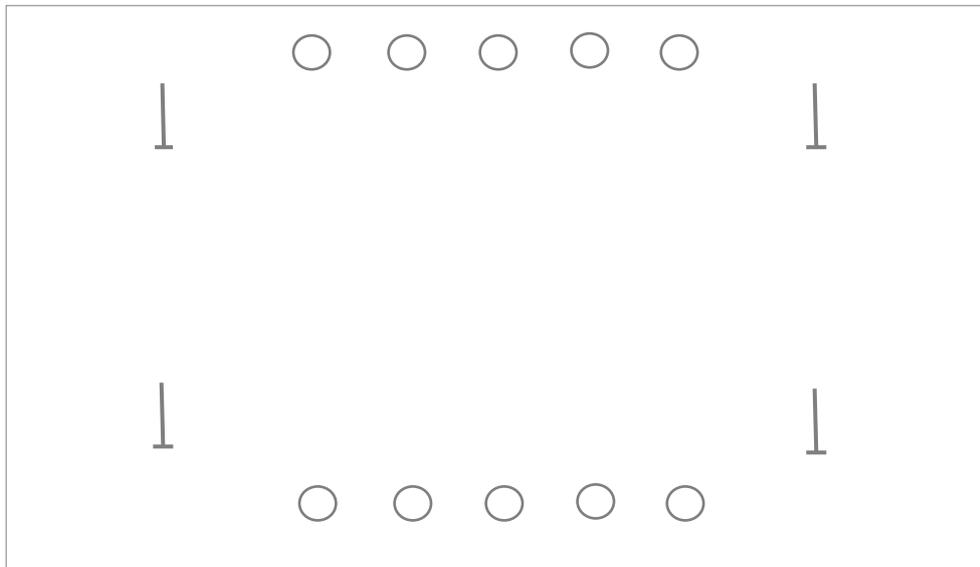
...

# Les sacs à dos

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

- 1.e ... s'orienter dans l'espace
- 3.d ... courir longtemps
- 5.c ... connaître le nom du petit matériel (sautoirs)



## Matériel :

- 12 sautoirs
- 4 piquets
- 14 cônes
- 12 cerceaux

## Descriptif :

Les élèves, par deux, sont placés dans des cerceaux. A enfiler un sautoir en sac à dos et fait un tour en passant autour de la forêt (bien passer derrière les grands sapins qui sont les piquets dans les 4 coins) pendant que B garde la maison. Celui-ci reçoit ensuite le sautoir et fait de même. La partie peut durer plusieurs minutes. Avec cet exercice, les élèves apprennent à enfiler un sautoir.

## Règle :

L'élève court seulement quand le sac à dos est mis correctement (contrôle de l'enseignant sur le parcours). Au début il peut être aidé par son partenaire.

## Variante :

Pour un meilleur rendement, l'élève en pause peut jouer avec son cerceau/construire une tour avec des éléments (Lego, Kapla,...) récoltés à chaque tour.

Pour travailler encore plus l'orientation, il peut être intéressant de :

- Changer de sens à chaque signal de l'enseignant/réagir au sens indiqué par la rotation de l'enseignant, bras écartés, au centre de la salle.

- Réaliser un seul tour ensemble en tenant chacun un bout du sautoir et retrouver son cerceau.
- Réaliser un tour puis trouver un autre cerceau.

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

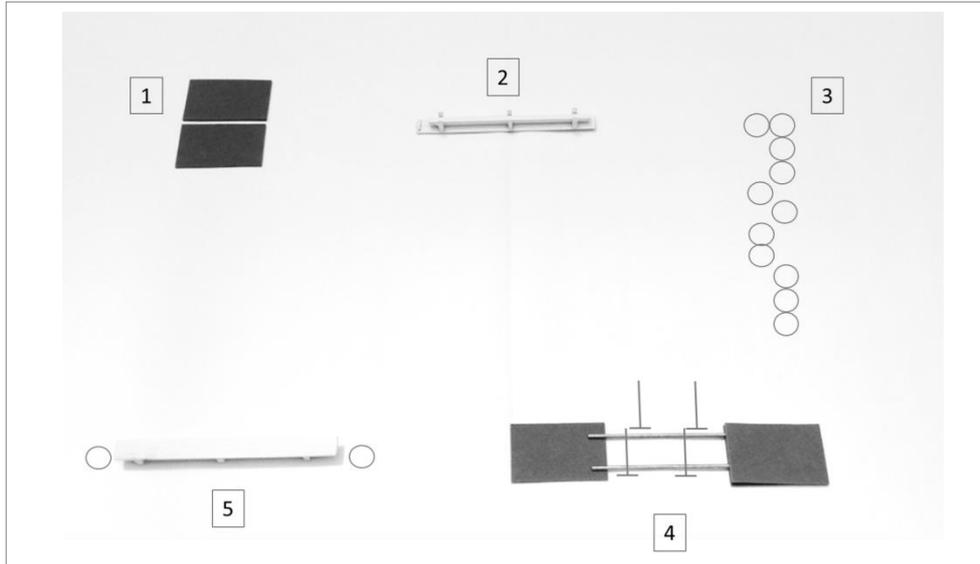
...

# Les équilibristes

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

1.c ... tenir et se déplacer en équilibre



## Matériel :

- tapis
- bancs
- 2 barres fixes
- 4 piquets
- 15 cerceaux
- 20 balles de tennis

## Descriptif :

Exercices :

1. Marcher dans la fente formée entre deux tapis (largeur d'un pied) sans toucher l'un de ceux-ci.
2. Marcher en équilibre sur un banc retourné avec aide d'un partenaire/sans aide/en faisant un tour sur soi au milieu.
3. Traverser la zone de cerceaux en posant les pieds uniquement sur les bords de ceux-ci.
4. Traverser une barre fixe à quelques centimètres de hauteur (extrémités des barres posées sur des tapis), éventuellement en se tenant à des piquets. Conseils : mettre le côté « mâle » de la barre sur un tapis et le recouvrir d'un autre tapis, afin d'éviter que la barre ne tourne.
5. Travail d'équipe :  
Sur un banc à l'endroit se trouve deux hiboux. Les autres élèves, les écureuils, prennent une noisette chacun et doivent traverser le banc sans faire tomber les hiboux, pour déposer leur noisette dans un cerceau de l'autre côté. Changement de rôle après quelques minutes.  
Il est aussi possible de mettre deux piquets sur le banc à la place des hiboux (dans un circuit, la fluidité va être meilleure).

## Organisation :

Il est possible de réaliser tous ces exercices ou juste l'un ou l'autre :

- Dans des postes (tournus imposé/avec dé/libre)
- Dans un circuit

**Règle :**

Les exercices d'équilibre doivent se faire dans le calme. Ne jamais instaurer de course !

**Variante :**

Pour différencier, il est possible de :

- Aller en arrière plutôt qu'en avant/éventuellement sautiller
- Fermer un œil
- Transporter du matériel (une balle de jonglage sur la tête)

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

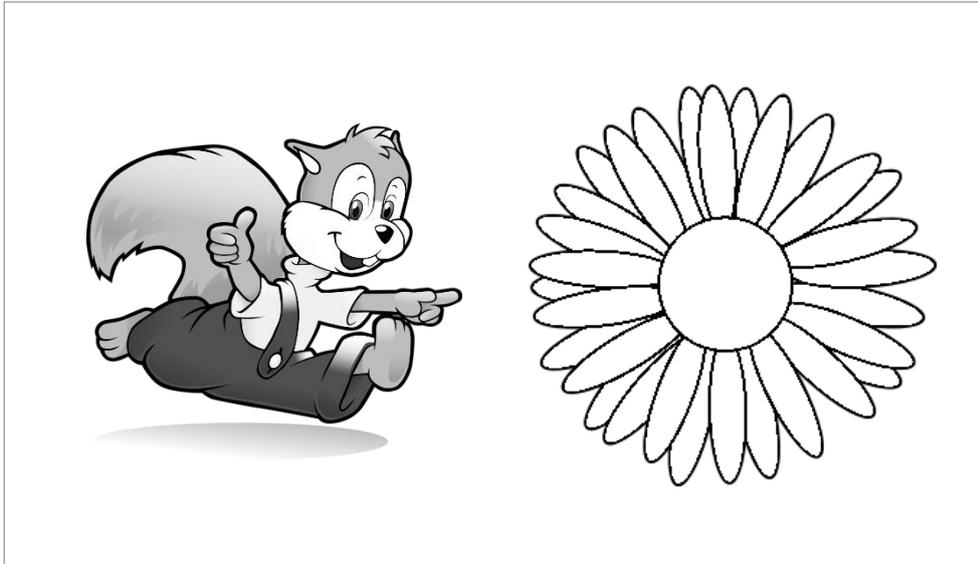
...

# Cours et colorie !

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

3.d ... courir longtemps



## Matériel :

- 1 feuille à colorier par élève avec son nom dessus
- 25 crayons de couleur
- Sablier(s)/musique
- 4 cônes/piquets
- (3 boîtes d'allumettes)

## Descriptif :

Au centre de la salle, chaque élève reçoit une feuille sur laquelle figure un dessin avec plusieurs cases à colorier (par exemple une fleur). Au début, chacun peut colorier 3 cases.

Les élèves courent ensuite durant 3 min dans le sens indiqué, puis colorient à nouveau 3 cases s'ils n'ont jamais marché, 2 cases s'ils ont marché une fois, etc. Il est possible de faire plusieurs parties, par exemple 1 min, puis 2 min, puis 3 min.

Le temps peut être indiqué par un sablier ou par une chanson connue diffusée aux élèves.

Les feuilles peuvent être reprises plusieurs leçons de suite.

## Organisation :

Les élèves peuvent choisir où ils veulent commencer, mais le sens est imposé (veiller à ne pas faire courir toujours dans le même sens).

## Règle :

Insister sur le fait que le but n'est pas d'aller vite, mais de durer. Discuter lors des pauses ou du retour au calme sur les effets de la course d'endurance sur le corps (transpiration, sensation de soif, battements cardiaques, essoufflement).

**Variante :**

Selon le même principe de « récompense » pour les élèves qui ne marchent pas : former 4 équipes dans les 4 coins de la salle. Durant 2 min, tous les élèves courent en même temps. Ceux qui n'ont pas marché peuvent ensuite venir chercher au milieu deux allumettes, qu'ils rassemblent dans leur zone pour former à la fin des 3 manches le plus beau dessin d'équipe !

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

...

# Observations – liste de classe :

*L'élève est capable de ...*

N° 1 : ... se tenir et se déplacer en équilibre

N° 2 : ... s'orienter dans l'espace

N° 3 : ... libre

Prénom des élèves	Annotation	N° 1 ... se tenir et se déplacer en équilibre				Annotation	N° 2 ... s'orienter dans l'espace				Annotation	N° 3 ... libre				
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																

## Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

### N° 1 : ... tenir et se déplacer en équilibre



#### Matériel :

- bancs
- liste de classe

#### Descriptif :

##### Ex. A : Equilibre sur un pied

Sur le sol, tenir 5 secondes sur un pied, gauche ou droit (2 essais).

##### Ex. B : Traverser un banc

Traverser un banc retourné en marchant (1 essai).

#### Critères :

##### Ex. A : Equilibre sur un pied

- Le pied reste collé au sol durant 5 secondes (pas de sautellement) ➔ 1pt

##### Ex. B : Traverser un banc\*

- L'élève marche (pied gauche et droit alternés) ➔ 1pt
- L'élève traverse sans s'arrêter et sans tomber ➔ 1pt

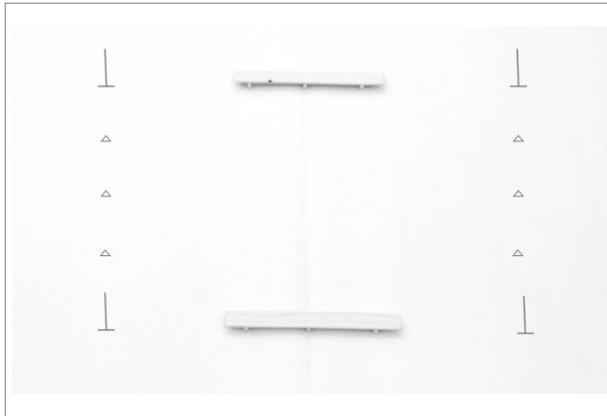
\*Si un élève a besoin d'aide, il perd directement un point.

0 pt	1 pt	2 pt	3 pt
------	------	------	------

# Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

## N° 2 : ... s'orienter dans l'espace



### Matériel :

- 4 piquets
- 2 bancs
- assiettes
- liste de classe

### Descriptif :

#### Ex. A : Jeu de poursuite

Deux renards chassent des poules de différentes couleurs (sautoirs) dans un poulailler; lorsqu'une poule est touchée, elle doit aller directement debout sur son perchoir (un sautoir de sa couleur est posé soit sur le banc de gauche, soit sur celui de droite). Au moment où toutes les poules sont perchées, le jeu est terminé.

#### Ex. B : Course autour des 4 piquets

Tous les élèves courent dans un sens autour des 4 piquets (enlever les assiettes et les bancs), puis au signal de l'enseignant, ils font demi-tour et courent dans l'autre sens (répéter l'exercice à plusieurs reprises).

### Critères :

#### Ex. A : Jeu de poursuite

- Rester constamment dans le terrain (dans le poulailler) ➡ 1pt
- Aller sur le perchoir de la bonne couleur du premier coup ➡ 1pt

#### Ex. B : Course autour des 4 piquets

- Passer derrière les piquets sans les faire tomber ➡ 1pt
- Changer de sens rapidement après le signal (2 secondes) ➡ 1pt

0 - 1 pt	2 pt	3 pt	4 pt
----------	------	------	------

## Période 2 (novembre - décembre)

L'élève est capable de ...

<b>1. Vivre son corps (expression, coordination, renforcement)</b>	
1.f	<p><b>... ressentir sa musculature (tonus)</b></p> <p>Indiquer la partie du corps mobilisée lors de différents exercices (gainage et mobilisation des articulations); contracter et relâcher sa musculature.</p>
<b>2. Se mouvoir sur les engins de gymnastique</b>	
2.a*	<p><b>... grimper sur des engins</b></p> <p>Utiliser différents engins pour grimper et descendre de diverses manières.</p>
2.b*	<p><b>... rouler et tourner de différentes manières</b></p> <p>Rouler latéralement en gardant les bras et les jambes tendus (à la manière d'un tronc d'arbre). Contrôler le mouvement de la roulade avant sur un gros tapis.</p>
2.c	<p><b>... sauter depuis un engin</b></p> <p>Se réceptionner sur les pieds après un saut en contre-bas (varier la hauteur en fonction du niveau).</p>
2.d	<p><b>... se balancer</b></p> <p>Utiliser différents engins pour se balancer (anneaux, cordes, perches, barres fixes...).</p>
<b>5. Savoir-être (capacités transversales)</b>	
5.b*	<p><b>... sortir et ranger le matériel</b></p> <p>Avoir un comportement adapté et s'impliquer lors de la mise en place et du rangement du matériel.</p>
5.d	<p><b>... respecter les consignes (sécurité)</b></p> <p>Ecouter et respecter les consignes ainsi que les règles de sécurité liées aux divers exercices.</p>

\* Ressources pour lesquelles une observation est proposée.

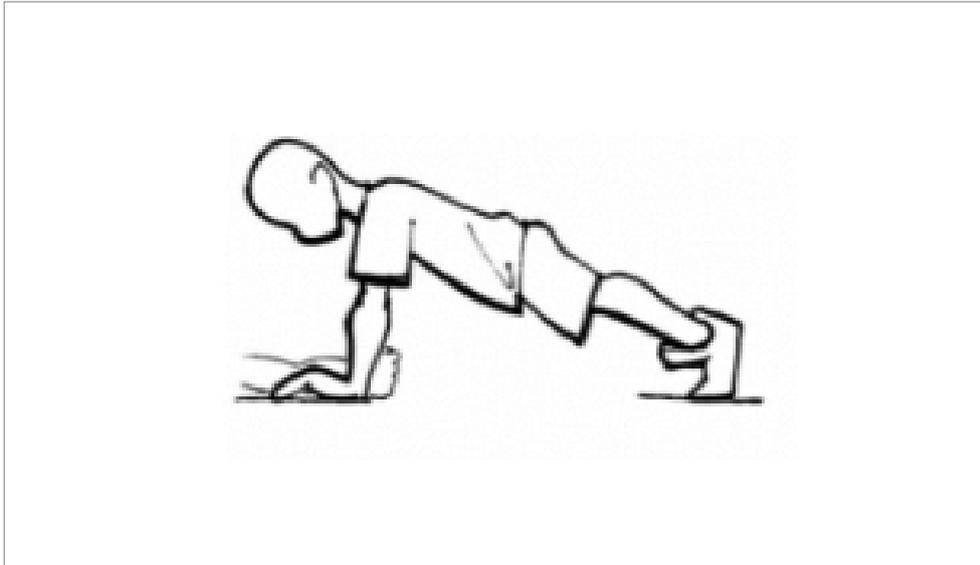
# Dis-moi quelle partie du corps travaille !

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

1.f ... ressentir sa musculature (tonus)

5.b ... sortir et ranger le matériel



## Matériel :

- 6 tapis

## Descriptif :

Par 4 ou 6, les élèves transportent 6 tapis et les posent sur un sautoir (ceux-ci sont disposés un peu partout dans la salle). Deux ou trois élèves forment ensuite un tunnel en se tenant en appui facial côte à côte. Les autres passent dessous puis vont se faufiler dans d'autres tunnels sur les autres tapis. Après 30 sec., ils reviennent et changent les rôles. Quelle partie du corps « devient dure » ou « chauffe » en position d'appui facial (bras et ventre) ?

Poser la même question après les exercices suivants :

- Se coucher à plat ventre, bras tendus vers l'avant, et décoller les bras et la tête (dos-épaules).
- Se coucher sur le dos jambes pliées et bras le long du corps et monter les fesses le plus haut possible pour tenir 15 sec. (fesses et dos).
- Prendre la position d'appui facial mais sur les coudes (ventre).
- S'accroupir pour toucher le tapis avec les deux mains puis sauter le plus haut possible ; 5 fois de suite (cuisses).
- Courir très rapidement sur place sur un tapis (jambes).
- En se tenant par le haut des bras par deux, essayer de sortir l'adversaire du tapis (corps entier).
- Retourner les tapis à l'envers/à l'endroit comme des crêpes (bras et corps entier). Une ½ classe tourne à l'endroit et l'autre à l'envers.
- Soulever son tapis et le transporter dans la salle pendant que les autres passent dessous (bras).

Autres exercices travaillant le tonus musculaire :

- S'allonger sur le sol en étant dur comme un tronc ou mou comme un spaghetti cuit (les autres élèves peuvent secouer un membre pour deviner de quoi il s'agit).
- La moitié des élèves sont des statues qui choisissent d'être « façonnables » ou non. Dans ce dernier cas, elles sont rigides et ne se laissent pas bouger.

**Règle :**

Eviter la position creusée du dos en appuis facial. Plutôt avoir les hanches trop hautes que trop basses.

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

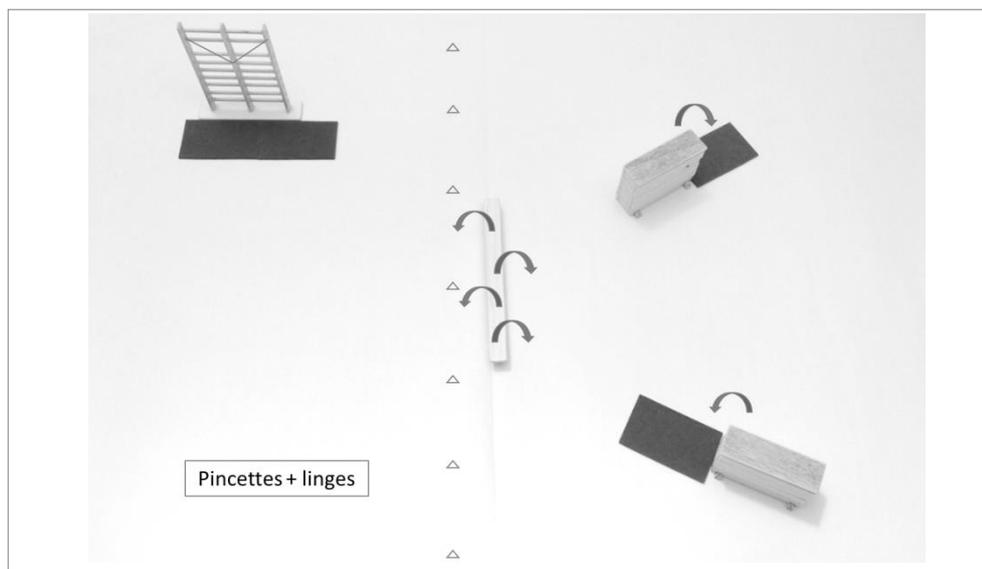
...

# Jour de lessive

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

- 2.a ... grimper sur des engins
- 2.c ... sauter depuis un engin
- 5.d ... respecter les consignes (sécurité)



## Matériel :

- 2 élastiques
- tapis
- 40 pinces à linge
- 40 foulards/feuilles de journal
- 1 banc
- 2 caissons

## Descriptif :

Un élastique traverse le haut des espaliers sur toute leur largeur (pas uniquement deux comme sur la photo). La moitié des élèves, à l'aide de pincettes, vont y suspendre le linge.

L'autre moitié effectue le parcours de sauts en contre-bas (départ assis sur le caisson les premières fois).

## Organisation :

- Par ½ classe.
- Quand tout le linge est suspendu, alors les élèves le ramènent un à un dans la corbeille.
- Laisser le choix de la hauteur aux élèves.

## Règle :

- Toujours prendre une seule pincette et un seul foulard/journal à la fois.
- Ne pas grimper en-dessous d'un camarade sur l'espalier.
- Descendre de l'espalier sans sauter dans un premier temps. Ensuite il est possible de travailler l'objectif 2.c également à ce poste-là, en laissant le choix de la hauteur aux élèves.
- Lors des sauts en contre-bas, regarder qu'il n'y ait personne avant de sauter et toujours atterrir sur les pieds en pliant les jambes.

**Variante :**

Sur l'espalier :

- Fermer les yeux.
- Tenir une balle de jonglage dans sa main/sur sa tête/... durant l'exercice.
- Traverser l'espalier latéralement avec les mains toujours au-dessus de l'élastique (et éventuellement les pieds toujours en-dessous).

Sur les caissons :

- Tourner le caisson latéralement (élèves face au côté large) et grimper dessus à l'aide de camarades.

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

...

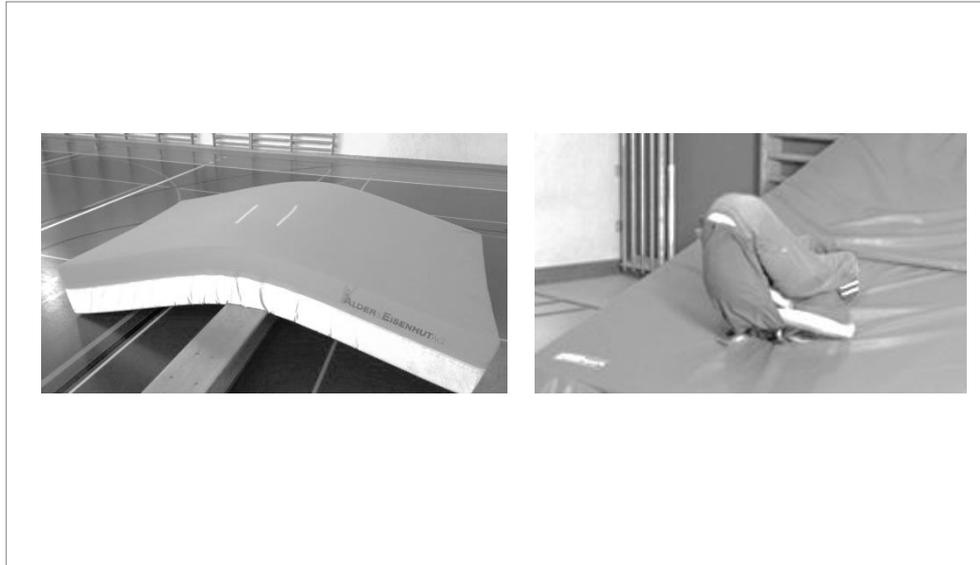
# Roule comme une boule

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

**2.b** ... rouler et tourner de différentes manières

**5.b** ... sortir et ranger le matériel



## Matériel :

- 2 bancs
- 1 gros tapis
- tapis
- 1 craie ou 2 élastiques

## Descriptif :

Sur un gros tapis posé sur un banc, dessiner à la craie une ligne pour les pieds au point le plus haut et une ligne pour les mains, à une distance d'environ 20-30 cm plus bas. L'élève sur le point d'effectuer la roulade avant regarde son camarade de derrière qui lui fait une grimace et s'élance en gardant sa tête bien rentrée.

## Organisation :

Sous forme de poste ou intégré dans un circuit.

## Règle :

Quitter le tapis sitôt la roulade effectuée.

## Variante :

- Rajouter un deuxième gros tapis à plat à la suite du tapis incliné, sur lequel les élèves font encore une roulade selon les mêmes consignes.
- Rouler depuis la fin du gros tapis, à plat cette fois-ci, pour arriver les pieds directement sur le sol et se relever sans s'appuyer sur les mains.

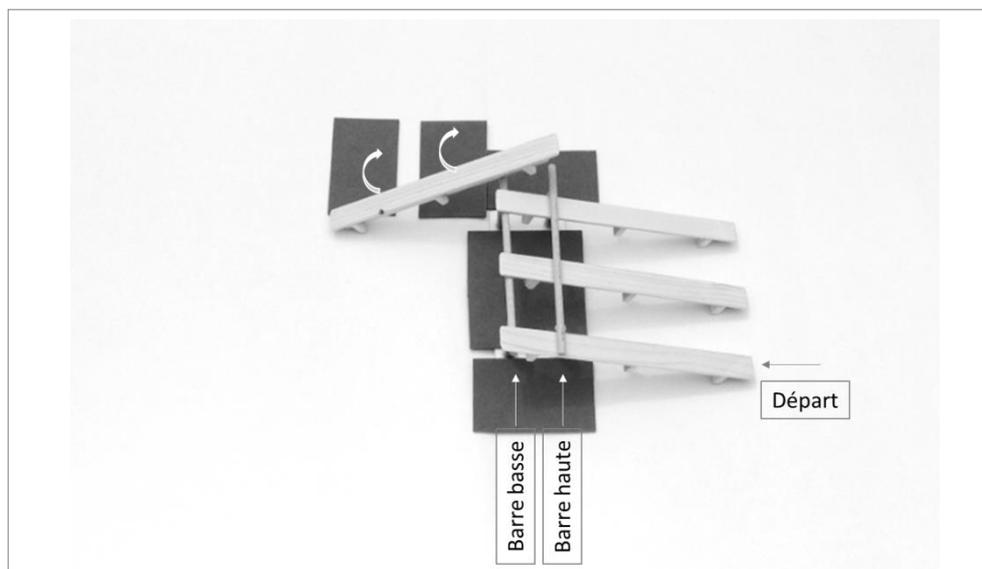
## Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :

# Agilité aux barres parallèles

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

- 1.f ... ressentir sa musculature (tonus)
- 2.a ... grimper sur des engins
- 2.c ... sauter depuis un engin



## Matériel :

- 1 barre parallèle
- 4 bancs
- tapis

## Descriptif :

Grimper sur le premier banc et se frotter quelquefois les biceps pour les préparer à l'effort qui va suivre. Se suspendre à la barre haute et essayer de rejoindre le 2<sup>ème</sup> banc, puis le 3<sup>ème</sup>. Passer ensuite sur le banc de l'autre côté et sauter sur les pieds en visant un tapis à choix.

Couvrir de tapis le dessous des barres parallèles.

## Organisation :

Sous forme de poste ou intégré dans un circuit.

## Variante :

Plus facile : - Se suspendre à la barre haute et poser les pieds sur la barre basse  
 - Passer de l'autre côté et marcher sur la barre basse en se tenant à la barre haute (éventuellement sans se tenir → équilibre)

Différent : - Avec les deux barres à la même hauteur, traverser à quatre pattes, ou par-dessous, ou debout, ou...

## Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :

...

# Observations – liste de classe :

*L'élève est capable de ...*

N° 1 : ... grimper sur des engins

N° 2 : ... rouler et tourner de différentes manières

N° 3 : ... sortir et ranger le matériel

Prénom des élèves	Annotation	N° 1 ... grimper sur des engins				Annotation	N° 2 ... rouler et tourner de différentes manières				Annotation	N° 3 ... sortir et ranger le matériel					
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	

## Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

### N° 1 : ... grimper sur des engins



#### Matériel :

- espaliers
- frisbees
- caissons
- sautoirs
- liste de classe

#### Descriptif :

##### Le parcours du facteur

Après avoir grimpé sur un caisson (5 éléments) et en être redescendu de l'autre côté, chaque facteur (élève) doit aller déposer une lettre (frisbee) au sommet de la boîte à la lettre géante (espaliers).

#### Critères :

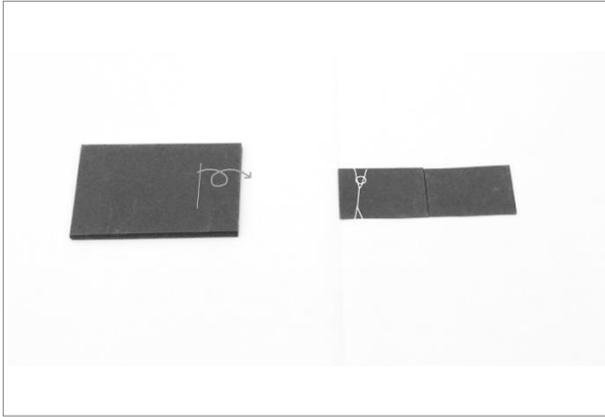
- Monter sur le caisson ➡ 1pt
- Redescendre du caisson (sans sauter) ➡ 1pt
- Grimper jusqu'au sommet des espaliers avec le frisbee dans une main et le glisser derrière ➡ 1pt
- Redescendre des espaliers en touchant les 3 sautoirs avec les pieds ➡ 1pt

0 - 1 pt	2 pt	3 pt	4 pt
----------	------	------	------

# Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

## N° 2 : ... rouler et tourner de différentes manières



### Matériel :

- gros tapis
- tapis
- liste de classe

### Descriptif :

#### Ex. A : Rouler en avant

Effectuer une roulade sur un gros tapis (plat) et se relever sur le sol (prendre le départ plutôt au bout du tapis; éventuellement mettre une marque à la craie), puis :

#### Ex. B : Tourner comme un tronc

Se coucher sur un tapis et effectuer 2 rotations complètes dans le sens longitudinal (rouleau).

### Critères :

#### Ex. A : Rouler en avant

- Appui sur les deux mains ➔ 1pt
- Tête rentrée (seul l'arrière de la tête peut toucher le tapis) ➔ 1pt
- Enchaînement avec le relevé sur le sol (pas de pause après la roulade) ➔ 1pt

#### Ex. B : Tourner comme un tronc

- Les bras restent tendus en avant ➔ 1pt
- L'élève tourne dans l'axe deux tours complets sans s'arrêter ➔ 1pt

0-1 pt	2 - 3 pt	4 pt	5 pt
--------	----------	------	------

## Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

### N° 3 : ... sortir et ranger le matériel



#### Matériel :

- sautoirs pour la formation des groupes
- matériel divers
- liste de classe

#### Descriptif :

Il est recommandé d'observer cette compétence sur plusieurs leçons.

Elle pourrait être en lien avec la fiche didactique n°2 « Jour de lessive » qui aurait déjà été vécue par les élèves.

L'enseignant rappelle la disposition du matériel à mettre en place, éventuellement à l'aide de photos/dessins/marques au sol, puis attribue un rôle aux élèves (les verts, tapis sous les espaliers ; les rouges, 2 caissons ; les bleus, tapis derrière les caissons et banc). Au rangement, les tâches sont différentes.

Éventuellement former des groupes uniquement avec les 2H afin de les observer prioritairement.

#### Critères :

- Transporter les engins selon la manière apprise ➔ **1pt**
- Rester constamment avec son groupe ➔ **1pt**
- Rejoindre l'endroit annoncé par l'enseignant sitôt sa tâche effectuée ➔ **1pt**
- Collaborer et contribuer à la réussite d'une mise en place/d'un rangement rapide ➔ **1pt**

0 - 1 pt	2 pt	3 pt	4 pt
----------	------	------	------

## Période 3 (janvier - février)

L'élève est capable de ...

<b>1. Vivre son corps (expression, coordination, renforcement)</b>	
1.d*	<p><b>... s'exprimer avec son corps à travers la musique</b></p> <p>Interpréter des danses sur des musiques et thèmes variés; s'exprimer librement sur diverses musiques.</p>
1.g	<p><b>... maîtriser les gestes de base avec un engin à main</b></p> <p>Tourner et rouler un cerceau, tourner une corde à côté ou au-dessus de soi.</p>
<b>4. Jouer</b>	
4.a	<p><b>... maîtriser les gestes de base avec une ballon</b></p> <p>Transporter, rouler, faire rebondir, lancer et attraper un ballon.</p>

\* Ressources pour lesquelles une observation est proposée.

# La musique m'emporte !

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

1.d ... s'exprimer avec son corps à travers la musique



## Matériel :

- musique
- assiettes

## Descriptif :

Quand il n'y a pas de musique, les élèves sont des statues. Quand la musique est jouée, alors ils deviennent libres de bouger comme ils veulent jusqu'à la prochaine interruption.

Changer régulièrement les styles de musique et discuter de ce que cela inspire aux élèves.

## Règle :

- Interdiction de courir, de crier et de toucher les autres élèves.

## Variante :

- Donner des contraintes : ne bougez que le haut/le bas du corps ; rester assis ou couché ; avec une main dans la poche ; etc.
- Se mettre dans la peau d'une princesse/d'un prince, d'un chevalier, d'un musicien, d'une personne âgée ...
- Délimiter 4 pistes de danse à l'intérieur desquelles les élèves doivent danser par deux ou en groupe (l'enseignant donne éventuellement quelques idées dans un second temps : se tenir par les mains, par les hanches, les épaules, face à face, etc.)
- Par deux, choisir une figure facile et l'entraîner sans musique. Puis se déplacer ensemble sur la musique et réaliser sa figure à chaque interruption. Qui veut montrer sa figure aux autres élèves ?

## Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :

# Circuit d'agilité avec engins à main

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

**1.g** ... maîtriser les gestes de base avec un engin à main

**4.a** ... maîtriser les gestes de base avec une balle



## Matériel :

- 12 cerceaux
- 3 ballons de baudruche
- 3 ballons en mousse
- 3 ballons élastiques
- 3 cordes à sauter
- 4 tapis
- 1 banc

## Descriptif :

Circuit intégrant des mouvements de base avec ballon, cerceau et corde.

1. Faire tourner le cerceau sur place comme une pièce de monnaie et sauter dedans-dehors plusieurs fois dès que cela devient possible.
2. Frapper 5 fois très fort le ballon de baudruche en l'air.
3. Dans un cerceau (sécurité), tourner la corde pliée en deux au-dessus de sa tête, comme une pale d'hélicoptère. Faire 10 tours.
4. Faire rouler un cerceau pour qu'il passe dans le couloir entre deux tapis au sol ; le rattraper de l'autre côté.
5. Lancer et rattraper 5 fois un ballon en mousse au-dessus de sa tête.
6. Frapper un ballon par terre pour qu'il rebondisse et finisse sa course derrière un banc couché dans l'angle de la salle.

## Organisation :

Circuit :

- Des groupes de 3-4 élèves commencent chacun à un autre poste afin d'éviter trop d'attente au départ.
- Prévoir environ 3 engins par exercice.
- Dès que l'élève a réalisé l'exercice, il passe directement au suivant.
- En cas d'attente à un poste, les élèves ont le choix de passer au prochain ou d'attendre.

**Règle :**

- Avant de continuer le circuit, l'élève remet en place le poste comme il l'a trouvé.
- Ce n'est pas une course !

**Variante :**

Co-évaluation par paire. A fait un tour complet et B le suit et l'observe. A la fin du tour, l'observateur donne une médaille d'or (sautoir jaune) à son partenaire s'il a réussi tous les exercices, une médaille d'argent (bleu) s'il a presque tout réussi (2 exercices pas réussis sur les 6), sinon une médaille de bronze (rouge) en indiquant les exercices réussis ou non.

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

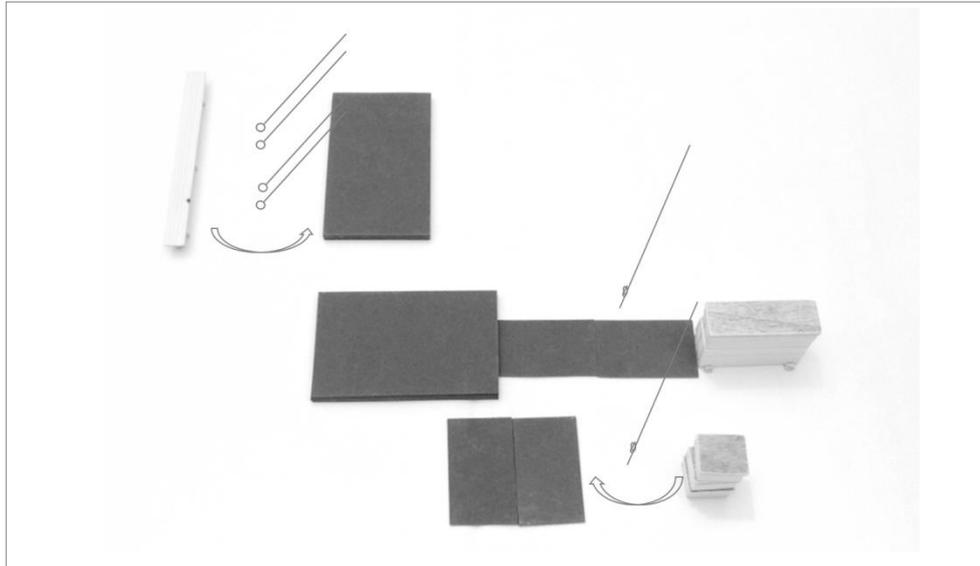
...

# Rivières de crocodiles

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

2.d ... se balancer



## Matériel :

- anneaux
- cordes
- 1 banc
- 2 gros tapis
- 1 tapis de 16cm
- tapis
- 1 grand caisson
- 1 petit caisson

## Descriptif :

Tarzan essaie de franchir les rivières à l'aide de corde ou d'anneaux sans mettre les pieds dans l'eau, pour rejoindre l'autre rive (gros tapis ou tapis de 16cm). Le banc placé de manière oblique permet de différencier la distance (au choix de l'élève). Aux cordes, la hauteur de départ est modulable avec les caissons.

Conseil pour la hauteur des anneaux : debout sur le banc, l'élève doit juste pouvoir attraper les anneaux.

## Organisation :

Sous forme de poste ou intégré dans un circuit.

## Règle :

- Il est possible de se balancer 2x en avant, après quoi il faut lâcher l'engin.
- Le précédent renvoie l'engin au suivant.

## Variante :

Aux anneaux, partir à deux simultanément en tenant chacun un anneau, et lâcher après un balancer (pas de retour, sinon il y a risque de collision).

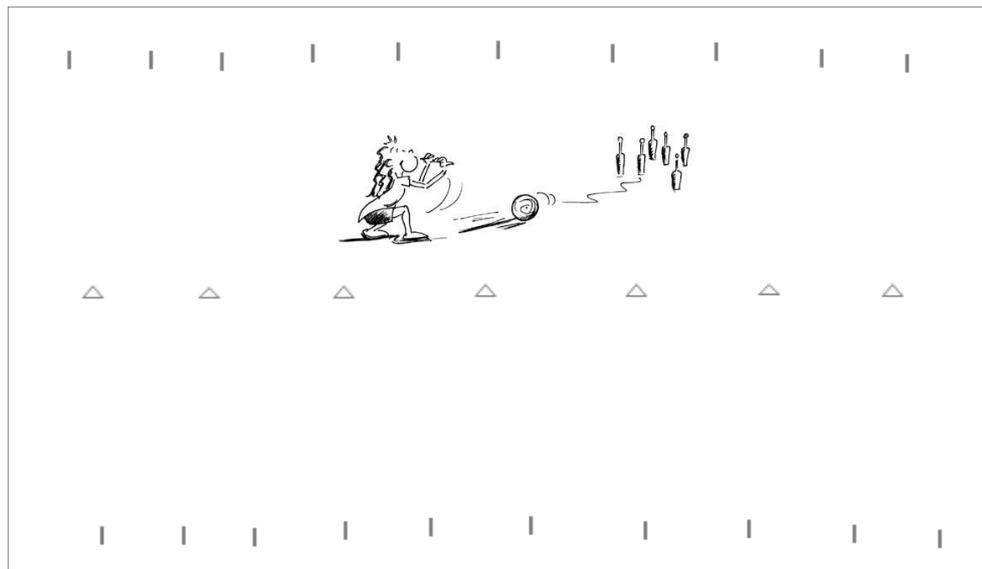
## Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :

# Bowling par équipe

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

**4.a** ... maîtriser les gestes de base avec une balle



## Matériel :

- 24 massues
- 1 ballon mousse par élève
- assiettes
- sautoirs

## Descriptif :

Deux équipes (avec sautoirs) sont chacune dans une demi-salle, tous les élèves avec un ballon au départ. Au signal, ceux-ci doivent le rouler pour tenter de faire tomber les quilles d'en face. Les adversaires peuvent intercepter.

Quelle équipe fait tomber en premier 8/toutes les quilles adverses ?

## Règle :

- Interdiction de franchir la ligne médiane.
- Possibilité de récupérer n'importe quel ballon dans son camp.
- Une quille tombée reste par terre.

## Variante :

- Jeu dans la longueur plutôt que la largeur de la salle.
- Les élèves peuvent choisir où ils veulent placer leurs quilles au départ, n'importe où dans leur terrain. Ils peuvent ensuite la défendre mais dès qu'elle tombe, ils viennent la déposer dans un cerceau défini, au bord du terrain.
- Les ballons ne sont plus roulés mais lancés.

## Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :

## Observations – liste de classe :

*L'élève est capable de ...*

N° 1 : ... s'exprimer avec son corps à travers la musique

N° 2 : ... libre

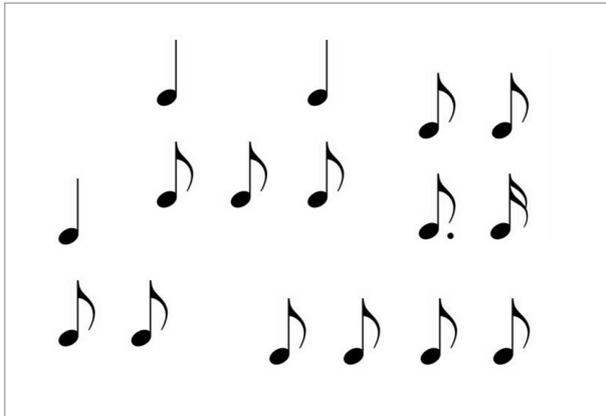
N° 3 : ... libre

Prénom des élèves	Annotation	N° 1 ... s'exprimer avec son corps à travers la musique				Annotation	N° 2 ... libre				Annotation	N° 3 ... libre					
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	

## Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

### N° 1 : ... s'exprimer avec son corps à travers la musique



#### Matériel :

- sono
- cônes
- liste de classe

#### Descriptif :

##### Les géants et les nains

Un rectangle (la scène) est délimité dans la zone centrale de la salle (environ 10m de large, allant d'un mur à un autre sur les côtés). Un groupe d'élèves est spectateur, assis de part et d'autre de la zone. Les élèves sur scène s'expriment au son de la musique, en étant des géants furieux sur le son A, et des nains malicieux sur le son B.

*Exemple de musique : « Le grand géant et le petit nain » de Méli Mômes (1 :58)*

#### Critères :

- Réagir aux différents sons en changeant immédiatement de posture ➡ 1pt
- Exprimer la posture d'un géant furieux en utilisant tout son corps ainsi que les mimiques du visage ➡ 1pt
- Exprimer la posture d'un nain malicieux en utilisant tout son corps ainsi que les mimiques du visage ➡ 1pt
- Se déplacer aléatoirement partout sur la scène (sans tourner en rond) ➡ 1pt
- Regarder le public ➡ 1pt

0 - 1 pt	2 pt	3 - 4 pt	5 pt
----------	------	----------	------

## Période 4 (mars - avril)

L'élève est capable de ...

**1. Vivre son corps (expression, coordination, renforcement)**

## 1.b\* ... réagir à un stimulus (visuel ou auditif)

Focaliser son attention sur un signal visuel ou auditif et réagir le plus rapidement possible.

**3. Courir, sauter, lancer**

## 3.a ... courir vite

Courir le plus vite possible sur une courte distance; varier la vitesse de course et la direction.

**4. Jouer**

## 4.a\* ... maîtriser les gestes de base avec un ballon

Transporter, rouler, faire rebondir, lancer et attraper un ballon.

## 4.b\* ... jouer individuellement et en équipe

S'impliquer dans des jeux de poursuite, de ballon, d'adresse, de collaboration,... et en maîtriser les règles d'action.

**5. Savoir-être (capacités transversales)**

## 5.e ... avoir un comportement adapté (règles du fair-play)

1. Essayer constamment d'améliorer sa performance et de faire le maximum possible.
2. Respecter les règles du jeu.
3. Accepter les décisions de l'arbitre.
4. Traiter ses coéquipiers et ses adversaires de manière respectueuse avant, pendant et après l'activité sportive.
5. Ne pas menacer sa propre santé ou celle des autres.
6. Avoir une attitude convenable en cas de victoire et de défaite.

\* Ressources pour lesquelles une observation est proposée.

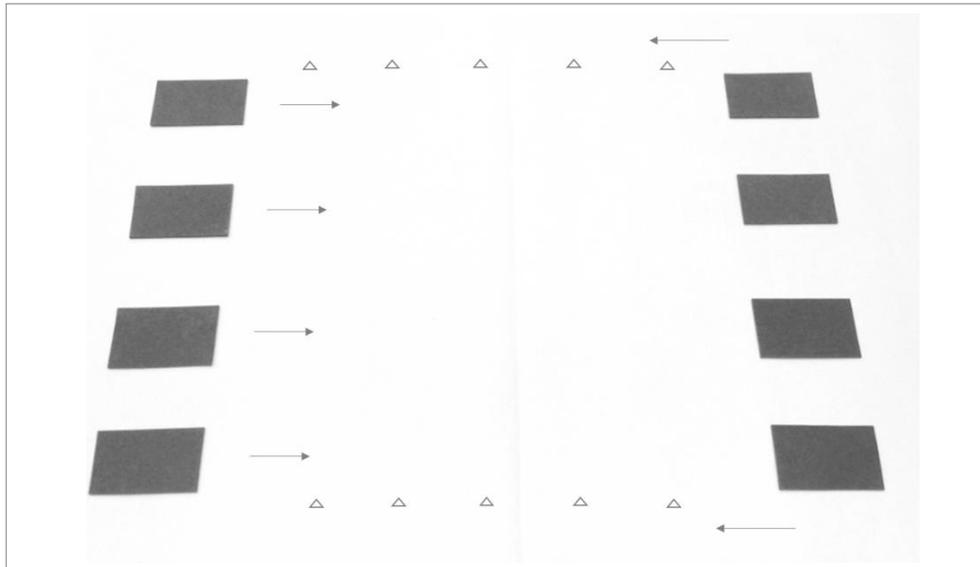
# Courses en ligne

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

1.b ... réagir à un stimulus (visuel ou auditif)

3.a ... courir vite



## Matériel :

- 8 tapis
- assiettes
- sifflet/tambourin/...
- év.t sautoirs pour les équipes

## Descriptif :

4 élèves prennent une position indiquée par l'enseignant (debout, assis, couché sur le dos/à plat ventre, en arrière, en appui facial,...) sur le tapis de départ. Au signal, chacun rejoint le plus vite possible son tapis d'arrivée, avant de revenir tranquillement par les côtés.

L'enseignant varie les signaux de départ (visuels et auditifs).

Après quelques départs, placer les élèves les plus rapides au début de la colonne afin d'équilibrer les courses.

## Organisation :

4 équipes, chacune en colonne derrière son tapis de départ.

Organisation par vague avec à chaque fois une pause entre deux départs successifs.

## Variante :

- Un élève est sur le tapis et son adversaire juste devant lui sur le sol. Après le signal, l'élève de derrière arrive-t-il à rattraper son adversaire avant qu'il n'ait atteint le tapis/la ligne d'arrivée ?
- Idem mais avec deux positions de départ différentes.

## Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :

# Octopus

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

- 3.a ... courir vite
- 4.b ... jouer individuellement et en équipe
- 5.e ... avoir un comportement adapté (règles du fair-play)



## Matériel :

- assiettes

## Descriptif :

Deux grandes pieuvres, appelées Octopus, se trouvent du côté opposé aux poissons (tous les autres élèves). Après avoir crié « Octopus, 1, 2, 3 ! », elles traversent l'océan en essayant de toucher les poissons qui viennent en sens inverse. Les poissons touchés se transforment en petites pieuvres et choisissent un endroit dans l'océan où elles vont coller leurs pieds pour essayer de toucher dès la prochaine partie les poissons restants, et ceci en bougeant uniquement les bras (tentacules). Après chaque traversée, on marque une pause jusqu'à ce que les deux Octopus donnent le nouveau signal. Qui sera le dernier poisson à avoir résisté à toutes ces pieuvres ?

## Organisation :

Pour une introduction, désigner au début du jeu environ 10 pieuvres et faire traverser les poissons sans Octopus (changer les rôles après quelques parties).

## Règle :

- Toujours courir vers l'avant ou les côtés, jamais en arrière.
- Rester dans l'océan si j'ai été touché.
- Les pieuvres peuvent changer de place entre chaque partie.

**Variante :**

- Mettre 2 paires d'Octopus qui doivent toujours se donner la main pour attraper.
- Les pieuvres peuvent se déplacer mais uniquement sur un pied.

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

...

...

# Ballon par-dessus le filet

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

- 4.a ... maîtriser les gestes de base avec une balle
- 4.b ... jouer individuellement et en équipe
- 5.e ... avoir un comportement adapté (règles du fair-play)



## Matériel :

- Filet longitudinal/ruban/élastiques
- 20 ballons mousse
- sautoirs

## Descriptif :

Deux équipes se trouvent de part et d'autre du filet longitudinal (hauteur environ 1,80m). Pendant 1 min, le but est de se débarrasser des ballons de son camp en les lançant par-dessus le filet. Au signal de fin, les élèves s'asseyent par terre bras croisés. L'enseignant compte alors le nombre de ballons dans chaque camp et l'équipe qui en a le moins a gagné la partie.

## Organisation :

Toute la classe en même temps.

## Règle :

- Rester dans son camp (ne jamais franchir le filet).
- Les ballons sont à tout le monde.
- Ne plus lancer de ballon sitôt le signal de fin.

## Variante :

- Imposer une manière de lancer (par-dessus la tête ; depuis la poitrine avec coudes sur l'extérieur ; départ ballon entre les jambes ; en arrière ; à une main ;...).

- Mettre en jeu 4 ballons rouges qui valent chacun 5 points lors du décompte.
- Rouler/shooter les ballons rouges (sous le filet) mais lancer les ballons blancs.
- Faire à chaque fois une passe contre le mur de son camp avant de lancer par-dessus le filet.
- Par deux, se faire le maximum de passes rattrapées par-dessus le filet.

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

...

# Poursuite-perles

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

**4.b** ... jouer individuellement et en équipe

**5.e** ... avoir un comportement adapté (règles du fair-play)



## Matériel :

- 20 billes
- assiettes
- 4 sautoirs

## Descriptif :

Au début du jeu, l'enseignant distribue une perle (bille) à chaque élève-huître qu'il ferme dans sa main, ainsi qu'un sautoir aux 4 crabes. Ces derniers doivent toucher les huîtres et leur indiquer s'ils veulent voir s'ouvrir leur main gauche ou droite. Si la perle s'y trouve, alors le crabe peut la prendre et partir attraper quelqu'un d'autre. S'il n'y a rien, il repart sans perle.

Après 1 min, les crabes viennent donner leur butin à l'enseignant qui compte les perles attrapées.

Est-ce qu'une équipe arrive à attraper toutes les perles ?

## Organisation :

Au début de chaque partie, l'enseignant change les sautoirs des crabes et redistribue une perle à chaque élève. Tous les élèves prennent une fois le rôle de crabe.

## Règle :

- Toujours garder les poings fermés pour faire douter les crabes, même si je n'ai plus de perle.
- Ouvrir immédiatement la main indiquée par le crabe.
- Rester dans les limites du terrain (1/3 de salle).

**Variante :**

- Avec 3 perles noires et toutes les autres d'une autre couleur. La partie est terminée uniquement quand les 3 perles noires ont été trouvées.
- Tous les élèves se donnent la main par deux. Quand une paire de crabes attrape, alors elle prend d'office les deux perles des huîtres qui peuvent venir vers l'enseignant en reprendre chacun une.  
Jouer sur toute la salle et prévoir plus de perles.

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

...

## Observations – liste de classe :

*L'élève est capable de ...*

N° 1 : ... réagir à un stimulus (visuel ou auditif)

N° 2 : ... maîtriser les gestes de base avec un ballon

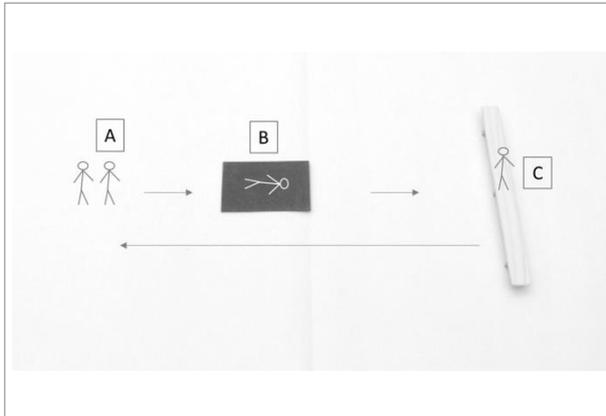
N° 3 : ... jouer individuellement et en équipe

Prénom des élèves	Annotation	N° 1 ... réagir à un stimulus (visuel ou auditif)				Annotation	N° 2 ... maîtriser les gestes de base avec un ballon				Annotation	N° 3 ... jouer individuellement et en équipe						
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		

# Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

## N° 1 : ... réagir à un stimulus (visuel ou auditif)



### Matériel :

- tapis
- bancs
- sautoirs
- cônes
- liste de classe

### Descriptif :

#### Ex. A : Toucher une couleur (auditif)

Les élèves courent dans toute la salle, l'enseignant annonce une couleur ainsi qu'une partie du corps. Les élèves doivent aller toucher une ligne ou un engin de cette couleur le plus rapidement possible avec la partie du corps annoncée.

#### Ex. B : Course en relais (visuel et tactile)

L'élève A démarre sa course lorsqu'il entend le signal de départ de l'enseignant qui frappe 2 fois dans ses mains derrière lui. Lorsque l'élève A arrive vers l'élève B qui est couché à plat ventre sur un tapis, il lui transmet le relais en lui touchant le dos, puis il se couche à sa place. L'élève B court jusqu'au banc pour prendre la place de l'élève C. L'élève C court alors jusqu'à la ligne de départ.

### Critères :

#### Ex. A : Toucher une couleur (auditif)

- Toucher la couleur annoncée en moins de 4 secondes ➔ 1pt
- Toucher avec la partie du corps annoncée ➔ 1pt

#### Ex. B : Course en relais (visuel et tactile)

- L'élève A court lorsque le signal de départ est donné ➔ 1pt
- L'élève B part lorsque l'élève A lui a touché le dos ➔ 1pt

0 pt	1 - 2 pt	3 pt	4 pt
------	----------	------	------

## Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

### N° 2 : ... maîtriser les gestes de base avec un ballon



#### Matériel :

- piquets
- ballons
- liste de classe

#### Descriptif :

##### Ex. A : Slalom (transporter et rouler)

Effectuer 3 fois un slalom de 5 piquets:

- en transportant son ballon dans les mains devant soi
- en transportant son ballon dans les mains au-dessus de sa tête
- en roulant son ballon avec la/les mains

##### Ex. B : Lancer, laisser rebondir et attraper

A trois reprises, l'élève lance le ballon en-dessus de sa tête avec ses deux mains et le laisse rebondir une fois au sol puis l'attrape à l'aide de ses deux mains.

#### Critères :

##### Ex. A : Slalom (transporter et rouler)

- L'élève et le ballon suivent le tracé en slalom (sans toucher les piquets) ➡ 1pt
- Le ballon ne tombe pas au sol lors des transports ➡ 1pt
- Le ballon ne touche pas les autres parties du corps (ventre et tête) lors des transports ➡ 1pt
- Le ballon ne quitte pas le sol lorsqu'il roule ➡ 1pt

##### Ex. B : Lancer, laisser rebondir et attraper

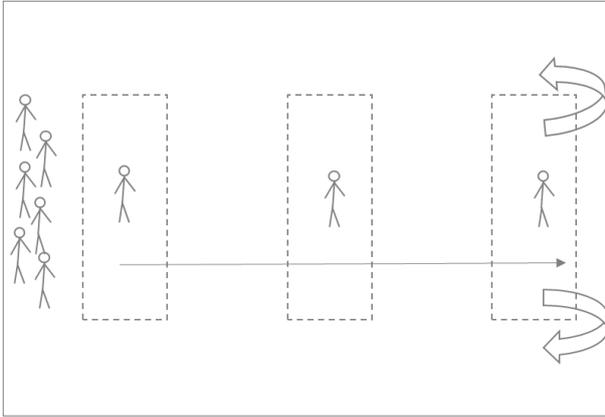
- Lancer le ballon en-dessus de sa tête ➡ 1pt
- Attraper le ballon (sans que celui-ci ne touche son ventre) après qu'il ait rebondi une fois au sol ➡ 1pt

0 - 2 pt	3 pt	4 - 5 pt	6 pt
----------	------	----------	------

## Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

### N° 3 : ... jouer individuellement et en équipe



#### Matériel :

- assiettes
- sautoirs
- liste de classe
- éventuellement cerceaux

#### Descriptif :

##### Gendarme et voleur :

Les voleurs tentent de traverser les 3 zones gardées par des gendarmes (2H uniquement) sans se faire toucher.

Il est possible pour les voleurs de faire une pause dans les espaces entre les zones de gendarmes. Un point est gagné à chaque traversée réussie et le retour se fait par les côtés. Les gendarmes sont changés après 1 min.

Pour moins d'intensité, les élèves pourraient former des binômes avec à chaque fois l'un d'eux en pause dans un cerceau, dans la zone de départ.

Idéalement l'enseignant observe un même élève durant 30 secondes dans chacun des deux rôles (voleur et gendarme). Mais cela va prendre du temps ; d'où l'intérêt d'utiliser la vidéo.

#### Critères :

##### Voleurs :

- Observer la zone avant de s'élancer et faire le bon choix de partir ou non, pour éviter d'être touché ➔ **2pt**  
(2 pt = toujours le bon choix; 1 pt = pas toujours le bon choix; 0 pt = jamais le bon choix)
- Rester constamment dans la limite autorisée et revenir par les côtés ➔ **1pt**

##### Gendarmes :

- Se placer face aux voleurs lorsque personne ne traverse (et non pas de dos) ➔ **1pt**
- Rechercher à toucher un voleur qui entre dans la zone et l'atteindre (ne pas rester passif) ➔ **2pt**

0 - 2 pt	3 pt	4 - 5 pt	6 pt
----------	------	----------	------

## Période 5 (mai - juin)

L'élève est capable de ...

### 3. Courir, sauter, lancer

3.b*	<p><b>... sauter de différentes manières</b></p> <p>Sauter sur un pied, à pieds joints, avec ou sans élan.</p>
3.c*	<p><b>... lancer (avec précision et loin)</b></p> <p>Utiliser divers objets pour entraîner le lancer (avec précision et loin) de différentes manières (une main, deux mains, par en-haut, par en-bas,...).</p>

### 4. Jouer

4.c	<p><b>... lutter de manière ludique</b></p> <p>Toucher, combattre, se mettre en opposition avec son corps, faire face à son adversaire à travers des jeux.</p>
-----	--

### 5. Savoir-être (capacités transversales)

5.e*	<p><b>... avoir un comportement adapté (règles du fair-play)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Essayer constamment d'améliorer sa performance et de faire le maximum possible.</li> <li>2. Respecter les règles du jeu.</li> <li>3. Accepter les décisions de l'arbitre.</li> <li>4. Traiter ses coéquipiers et ses adversaires de manière respectueuse avant, pendant et après l'activité sportive.</li> <li>5. Ne pas menacer sa propre santé ou celle des autres.</li> <li>6. Avoir une attitude convenable en cas de victoire et de défaite.</li> </ol>
------	---

### 6. Glisser, rouler, se déplacer (activités spéciales)

6.a	<p><b>... jouer dans divers environnements (extérieur)</b></p> <p>Pratiquer diverses activités physiques à l'extérieur (gazon, sable, forêt,...).</p>
6.b	<p><b>... glisser et se déplacer avec divers engins</b></p> <p>Découvrir divers types de déplacement en glissant ou en roulant (chariots, tapis-moquettes, trotinette, etc.).</p>

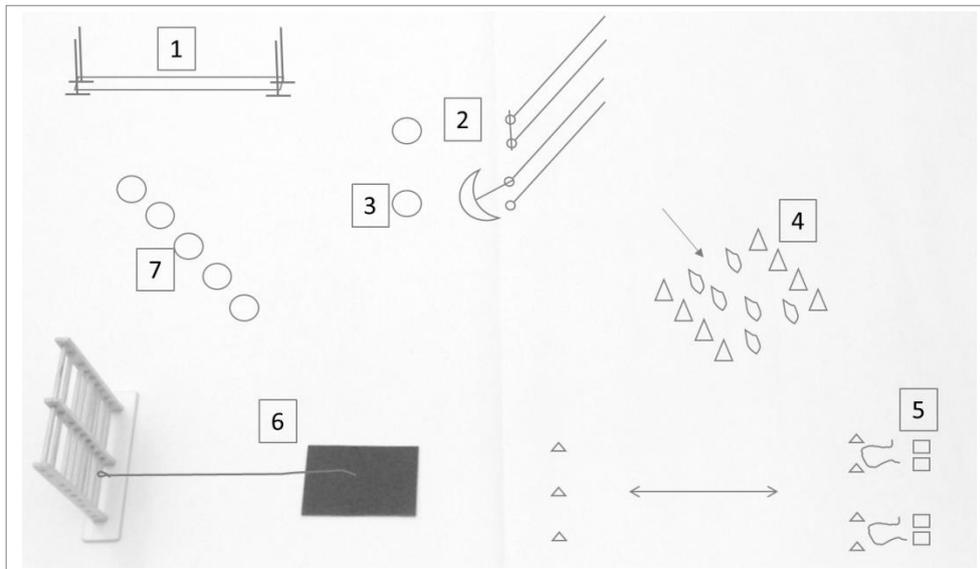
\* Ressources pour lesquelles une observation est proposée.

# Parcours polysportif

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

- 3.b ... sauter de différentes manières
- 3.c ... lancer (avec précision et loin)
- 6.b ... glisser et se déplacer avec divers engins



## Matériel :

- 1 élastique
- 4 piquets
- anneaux
- 1 canne
- 1 parapluie (poignée U)
- 4 balles tennis
- 40 volants
- 7 cerceaux
- 10 cônes
- sautoirs verts
- assiettes
- 2 cordes
- 4 moquettes
- 1 grosse corde
- 1 tapis
- 2 roulettes de banc

## Descriptif :

Circuit intégrant les éléments suivants :

1. Sauter 10 fois dans l'élastique selon une manière définie, par exemple pieds serrés dedans, pieds écartés dehors, pieds serrés dedans, etc. Mettre l'élastique tout en bas et les piquets à largeur de hanches des élèves.
2. Lancer une balle de tennis à travers les anneaux, fermés par une canne suédoise ou de unihockey, et essayer d'atteindre le mur. Aller rechercher sa balle et répéter l'exercice une deuxième fois.
3. Lancer 2 volants de badminton dans un parapluie croché aux anneaux. L'enseignant vide de temps en temps le parapluie.
4. Traverser le marécage sans toucher les crocodiles, représentés par des sautoirs verts au sol, sur 1 pied.
5. Par deux, A se met sur les morceaux de moquette (par exemple assis les fesses sur l'un et les pieds sur l'autre ; ou accroupi ; ou...), tient les deux bouts de corde et B le tracte comme un cheval, avec la corde sur le ventre. Dès que le cheval a franchi la ligne, les rôles sont inversés pour le retour. Attention sécurité : ne jamais enrouler la corde autour du corps/du cou.
6. Sous le tapis (aussi possible avec un couvercle de caisson retourné) sont posées 2 roulettes de bancs. Deux élèves s'asseyent dessus, prennent la grosse corde accrochée aux espaliers et essaient de s'y tirer. Ils ramènent ensuite le tapis pour les prochains.
7. Sauts de grenouille sur les nénuphars, sans les toucher.

### **Organisation :**

Circuit.

- Des groupes de 3-4 élèves commencent chacun à un autre poste afin d'éviter trop d'attente au départ.
- Dès que l'élève a réalisé l'exercice, il passe directement au suivant.
- En cas d'attente à un poste, les élèves ont le choix de passer au prochain ou d'attendre.
- Pour veiller à la qualité, l'enseignant reste pendant quelques minutes au même poste pour observer.

### **Règle :**

- Toujours ranger le poste comme il était au début, sauf pour les volants.
- Pour les exercices à deux, on se met directement avec le suivant, sans choisir son partenaire.

### **Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

...

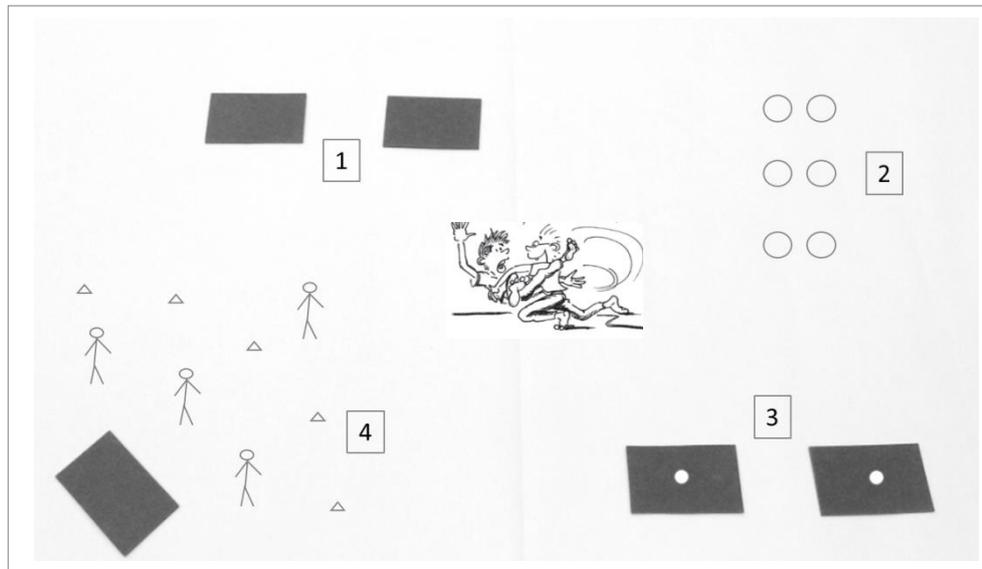
# Combats de coqs

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

4.c ... lutter de manière ludique

5.e ... avoir un comportement adapté (règles du fair-play)



## Matériel :

- 5 tapis
- 6 cerceaux
- 2 ballons élastiques
- assiettes

## Descriptif :

4 postes :

1. A se couche à plat ventre sur un tapis et B l'immobilise (en se couchant dessus par exemple). Le but pour A est d'essayer de se mettre debout en 10 sec. B compte à haute voix jusqu'à 10, lentement. Ensuite les rôles sont inversés.
2. A et B sont chacun dans un cerceau, face à face. Ils se tiennent par le haut des bras (biceps-triceps) et tentent de faire sortir l'adversaire du cerceau. Qui est le premier à trois points ?
3. A est à genoux en boule et tient un ballon contre son ventre. Il compte à haute voix jusqu'à 10, lentement, pendant que B essaie de le lui dérober. Ensuite les rôles sont inversés.
4. Le grand méchant loup veut traverser la forêt pour aller se coucher dans le lit de Grand-mère. Les 2-3 chaperons rouges l'en empêchent en le retenant et en lui faisant obstacle. A chaque partie, le rôle de grand méchant loup est attribué à un autre élève.

## Organisation :

L'enseignant forme les groupes avec des élèves de poids/niveau homogène à l'intérieur de ceux-ci.

Chaque élève doit avoir une chance de gagner.

**Règle :**

Il est très important d'insister sur les règles et les rituels :

- Enlever les bijoux.
- Saluer son adversaire avant le combat et en le quittant (se serrer la main ; se pencher en avant ; ...).
- Ne jamais faire mal à son adversaire (pas de coup, tirage de cheveux, tirage d'habits, chatouilles, ...).

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

...

# En forêt

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

**3.c** ... lancer (avec précision et loin)

**6.a** ... jouer dans divers environnements (extérieur)



## Matériel :

- assiettes
- rubalise/élastiques

## Descriptif :

Trouver un endroit dégagé avec beaucoup d'arbres.

1. Chaque élève en choisit un qu'il va toucher et bien observer. Ensuite chacun revient vers l'enseignant, fait un tour sur soi et essaie de retrouver son arbre. Choisir ensuite un 2<sup>ème</sup> arbre, puis aller toucher le premier et ensuite le deuxième. Idem avec un 3<sup>ème</sup>.
2. Tous les élèves (oiseaux) appuient leur main contre 1 arbre de leur choix, sauf 4 chasseurs qui ont une assiette. Au signal, tous les oiseaux changent d'arbres sans se faire attraper par les chasseurs. Si c'est le cas, le chasseur donne l'assiette et va vers un arbre pour continuer dans le rôle de l'oiseau.
3. Soupe de pives :  
Entourer 4-5 arbres ensemble avec de la rubalise ou des élastiques, à une hauteur d'environ 1,80m pour délimiter un grand cercle. Pendant quelques minutes, les élèves vont chercher des pives et les lancent dans la marmite (par-dessus la rubalise) pour y faire une grande soupe de pives.  
Dans un 2<sup>ème</sup> temps, 4 élèves vont dans la marmite et lancent les pives pour les en sortir. Les autres élèves les récupèrent pour les relancer dedans. Est-ce qu'une équipe arrive à sortir toutes les pives ?

**Règle :**

- Jeu 2 : toujours toucher un arbre qui n'est pas occupé.
- Jeu 3 : lancer uniquement des pives et toujours par-dessus la rubalise.

**Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :**

...

# S'orienter dans la cour d'école

## Ressources travaillées :

L'élève est capable de ...

**6.a** ... jouer dans divers environnements (extérieur)



## Matériel :

- 12 feuilles avec photos de différents endroits dans la cour (numérotées)
- 12 animaux en plastique/peluches
- 1 feuille de contrôle

## Descriptif :

Par deux, les élèves prennent une feuille avec une photo d'un endroit dans la cour (ou le périmètre scolaire) et vont regarder quel animal/peluche s'y trouve. Ils reviennent ensuite annoncer à l'enseignant qui a la feuille de contrôle sous les yeux. Si c'est juste, ils peuvent prendre une autre photo, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'ils aient trouvé tous les animaux.

## Organisation :

L'enseignant va placer les animaux avant la leçon.

## Règle :

- Ne pas toucher aux animaux/peluches.
- Alternier l'élève qui tient la feuille.

## Variante :

- Au début du jeu, ce sont les élèves qui vont placer, par paires, les animaux selon la photo qu'ils ont reçue.
- A la place d'animaux/peluches, l'enseignant met des photos des élèves de la classe.
- Les feuilles avec les photos ne peuvent plus être prises par les élèves, mais restent dans la zone de l'enseignant (mémorisation).

## Remarque et/ou suggestion d'amélioration (enseignant) :

## Observations – liste de classe :

*L'élève est capable de ...*

N° 1 : ... sauter de différentes manières

N° 2 : ... lancer (avec précision et loin)

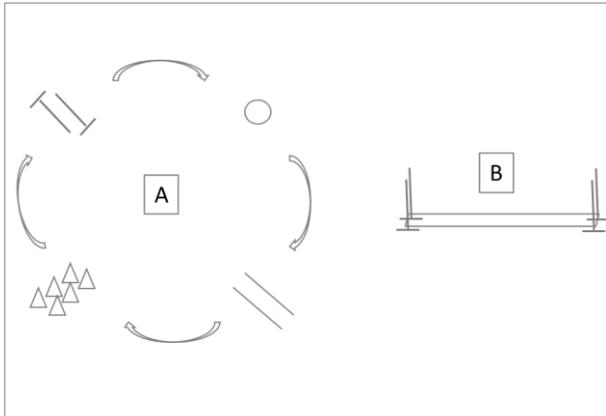
N° 3 : ... avoir un comportement adapté (règles du fair-play)

Prénom des élèves	Annotation	N° 1 ... sauter de différentes manières				Annotation	N° 2 ... lancer (avec précision et loin)				Annotation	N° 3 ... avoir un comportement adapté (règles du fair-play)						
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		

# Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

## N° 1 : ... sauter de différentes manières



### Matériel :

- 6 piquets
- 1 cerceau
- 2 cordes
- 1 élastique
- 6 cônes
- liste de classe

### Descriptif :

#### Ex. A : Obstacles en cercle

Faire un tour de salle en courant pour franchir les 4 obstacles (piquets couchés, cerceau, cordes, cônes) avec un pied d'appel, puis un tour dans l'autre sens.

#### Ex. B : Élastique

Enchaîner 10 sauts pieds serrés-écartés-serrés... par-dessus un élastique très bas et à largeur d'épaule d'élèves (deux essais).

### Critères :

#### Ex. A : Obstacles en cercle

- Rythme ininterrompu (ne pas freiner/s'arrêter avant ou après l'obstacle) ➔ 1pt
- Appel toujours sur un pied ➔ 1pt
- Pas plus de 1 obstacle touché sur les deux tours ➔ 1pt

#### Ex. B : Élastique (2 essais, le meilleur compte)

- Enchaînement de 10 sauts serrés-écartés sans interruption ➔ 1pt
- Aucun contact du pied avec l'élastique ➔ 1pt

0 - 1 pt	2 pt	3 - 4 pt	5 pt
----------	------	----------	------

## Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

N° 2 : ... lancer (avec précision et loin)



### Matériel :

- volants de badminton
- tapis
- cerceaux
- liste de classe

### Descriptif :

#### Tirer à genoux

Se mettre à genoux sur un tapis puis tirer 4 volants de badminton en visant l'intérieur d'un cerceau se trouvant en face de lui sur un tapis (environ 2m de distance). Tirer le volant à une main à la hauteur de sa tête et viser la cible avec l'autre main.

### Critères :

- Performance du tir (2pt = dans le cerceau / 1pt = sur le tapis / 0pt = sur le sol) ➔ **8pt**
- Tirer le volant à une main à la hauteur de sa tête ➔ **2pt**
- Viser la cible avec la main qui ne tire pas ➔ **2pt**

0 - 4 pt	5 - 6 pt	7 - 9 pt	10 - 12 pt
----------	----------	----------	------------

## Fiche d'observation :

*L'élève est capable de ...*

### N° 3 : ... avoir un comportement adapté (règles du fair-play)



#### Matériel :

- cerceaux
- tapis
- liste de classe

#### Descriptif :

##### Ex. A : Flaque d'eau

Debout face à face, les deux élèves se tiennent par les bras (mains sur les biceps de l'adversaire). Entre eux se trouve une flaque d'eau (cerceau, corde, etc.). Chacun essaie de mettre le pied de son adversaire dans l'eau pour gagner la partie.

##### Ex. B : Bascule ton adversaire

Les deux élèves sont assis sur un tapis, dos à dos avec les jambes tendues et écartées, bras dessus bras dessous. Chacun essaie de faire basculer l'adversaire sur son côté droit (mettre un sautoir de couleur sur le tapis), jusqu'à ce que son épaule touche le sol.

##### Ex. C : Mets-toi à genoux si tu peux

Au départ, A est couché à plat ventre sur un tapis et B l'immobilise (en se couchant dessus par exemple). Au signal, A essaie de se mettre à genoux avec les bras en-dessus de sa tête. Ensuite les rôles sont inversés.

**Règles et rituels pour tous les jeux de lutte :** Enlever bijoux et chaussures, se saluer avant le combat, se féliciter à la fin du combat, définir un signal pour interrompre le combat si l'un des adversaires ressent une douleur (ex. stop), ne jamais faire mal à son adversaire, définir une durée pour chaque combat (environ 8 sec.).

#### Critères :

- Respecter les règles et les rituels ➡ 1pt
- Accepter les décisions de l'arbitre sans râler (enseignant ou élève) ➡ 1pt
- Ne jamais faire mal à son adversaire et le respecter ➡ 1pt
- Démontrer une attitude convenable en cas de victoire et de défaite ➡ 1pt

0 - 1 pt	2 pt	3 pt	4 pt
----------	------	------	------

Plan annuel					
1	2	3	4	5	
sept. - oct.	nov. - déc.	janv. - fév.	mars - avril	mai - juin	
L'élève est capable de ...					
<b>1. Percevoir son corps et développer sa personne</b>					
x					1.a ... distinguer et nommer les différentes parties de son corps
	x				1.b ... développer son schéma corporel
x	x	x	x	x	1.c ... développer ses perceptions et son attention
x	x	x	x	x	1.d ... renforcer sa latéralité
x	x	x	x	x	1.e ... coordonner différents mouvements
x	x	x	x	x	1.f ... s'exprimer corporellement et vocalement
x	x	x	x	x	1.g ... utiliser et gérer son énergie
			x	x	1.h ... exprimer ses émotions avec le mouvement
			x	x	1.i ... inventer et imaginer des mouvements
			x	x	1.j ... effectuer des mouvements dissociés
<b>2. Interagir avec les autres</b>					
x	x				2.a ... imiter l'autre
x	x	x	x	x	2.b ... toucher l'autre (en collaborant et en s'opposant)
			x		2.c ... expérimenter la communication corporelle
<b>3. Jouer avec des objets</b>					
			x		3.a ... expérimenter et manipuler des objets en se déplaçant
		x			3.b ... utiliser un objet pour s'exprimer
<b>4. Bouger en musique</b>					
x	x	x	x	x	4.a ... adapter ses mouvements à une musique / un tempo / un rythme
x	x	x	x	x	4.b ... mémoriser et interpréter des chants
x	x	x	x	x	4.c ... découvrir différentes musiques et instruments
			x	x	4.d ... reproduire et inventer des rythmes
<b>5. Se positionner dans l'espace</b>					
x					5.a ... se situer et s'orienter dans l'espace
		x			5.b ... identifier des contrastes et établir des relations spatiales
		x			5.c ... structurer et organiser l'espace
			x	x	5.d ... s'organiser pour construire des formes collectives
<b>6. Se situer dans le temps</b>					
			x		6.a ... vivre les notions du temps (durée, vitesse, périodicité)
				x	6.b ... réaliser des suites de mouvements avec début et fin marqués
<b>7. Se mouvoir dans l'espace et le temps (spatio-temporel)</b>					
			x		7.a ... faire correspondre un mouvement et une production sonore
				x	7.b ... agir en fonction d'une succession de rôles
x	x	x	x	x	7.c ... exécuter des danses

## Références

- Bucher, W. & Ernst, K. (2000). *Education physique* Manuel 4, brochure 2. Berne : Commission fédérale de sport.
- Conférence Intercantonale de l'Instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (2010). *Plan d'études romand cycle 1 (Arts / Corps et mouvement)*. Renens : Secrétariat général de la CIIP.
- DICS (2007). Directives relatives aux pratiques en évaluation à l'école enfantine et primaire.
- *Lehrplan 21 (Bewegung und Sport)* – von der D-EDK Plenarversammlung am 31.10.2014 zur Einführung in den Kantonen freigegebene Vorlage. Bereinigte Fassung vom 29.02.2016
- Section vaudoise des enseignant-e-s de rythmique Jacques-Dalcroze (SVASPRYJAD) avec le soutien du Service cantonal de l'EPS (SEPS) (2009). *Didactique de la rythmique à l'école vaudoise*.

## Images et photos

- [https://www.mobilesport.ch/Leo Kühne](https://www.mobilesport.ch/Leo_Kühne)
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Meuble\\_h%C3%A9raldique\\_marguerite.svg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Meuble_h%C3%A9raldique_marguerite.svg)
- <http://www.france-pittoresque.com/spip.php?article12905>
- <https://pixabay.com/fr/automobile-voiture-course-r%C3%A9tro-2026529/>
- <https://pixabay.com/fr/dessin-anim%C3%A9-pieuvre-purple-mer-2027745/>
- <https://pixabay.com/fr/disco-danse-black-silhouettes-297670/>
- <https://pixabay.com/fr/rongeurs-coureur-%C3%A9cureuil-2023320/>
- OFSPO, Manuels d'éducation physique (Bucher, W. & Ernst, K. (2000))