

Planification annuelle 3H

Brochure 2	Brochure 3	Brochure 4	Brochure 5	Brochure 6	Brochure 7
Vivre son corps, s'exprimer, danser	Se maintenir en équilibre, grimper, tourner	Courir, sauter, lancer	Jouer	Plein air	Autres aspects

Thèmes					
Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / Février	Mars / Avril	Mai / Juin	
Courir longtemps CM11	Jouer ensemble - collaborer CM14 Soulager et renforcer son dos en transportant du matériel CM11	Imiter, rythmer, danser CM12 Renforcer sa musculature CM11	Sauter à la corde CM12	Percevoir son corps CM12	
Lancer avec précision CM13	Rouler en avant CM13	S'initier à la barre fixe CM13	Grimper Se maintenir en équilibre CM13	Courir vite Réagir CM13	
Découvrir les propriétés de la balle Jouer avec des ballons de baudruche CM14	Acquérir des aptitudes de base avec une balle CM14	Lancer avec force et précision Jouer à la balle assise et ses variantes CM14	Apprendre à jouer en équipe CM14	Conduire la balle avec les pieds CM14	

Options		Jeux dans la neige CM14	Jeux en forêt CM14 Piscine Motta CM13
Course d'orientation CM13			
Natation CM13 Mini Morat-Fribourg	Natation CM13 Patinage CM13	Natation CM13 Patinage CM13	Natation CM13 Patinage CM13

Courir longtemps (endurance)

Compétence : développer son endurance en courant plus régulièrement et plus longtemps (CM11/1-2).



Elément technique :

Expliquer aux enfants que la course d'endurance est une course où il faut tenir le plus longtemps possible un rythme pas trop rapide permettant de courir sans marcher. « *L'élève accentue son expiration sur 2 pas et inspire en douceur sur les 2 pas suivants* ».

(fiche CADEV 8-10 ans, n°45)

Formes ludiques de course dans M3,br4,p.13-14

Acquérir de l'endurance à travers des jeux surtout

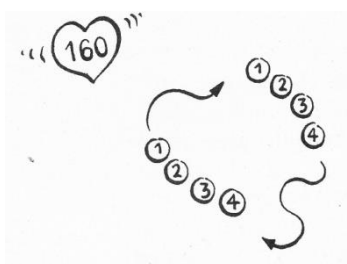
⇒ Course des serpents

M3,br4,p.13

4-7 enfants forment une colonne. Un enfant est en tête et emmène son groupe à travers la salle en avant, en arrière, de côté. Transmission libre du commandement au deuxième enfant ou à un signal donné. Les leaders se remettent en queue de colonne ou les derniers remontent la colonne en sprint pour prendre le commandement.

Attention : les leaders doivent se veiller à reprendre toujours le rythme de course d'endurance.

- Sous forme de concours : au signal « le serpent » s'arrête et le dernier de chaque colonne passe sous les jambes écartées de ses camarades. Quelle équipe est la plus rapide ?
- Sous forme de concours : au signal, « le serpent » s'arrête et le dernier de chaque colonne effectue un tour et demi autour de ses camarades pour finir en tête de file. Quelle équipe est la plus rapide ?
- Les enfants courent en se donnant la main ou sont reliés les uns aux autres par une corde.



⇒ **Contrebandiers** **M3,br4,p.13**

⇒ **Course de voiture** **M3,br4,p.13**

⇒ **Tchou-tchou : le train se met en route** **CADEV 6-8 ans, n°46**

Chaque enfant se déplace en courant à travers un itinéraire établi. Le but = courir sans s'arrêter. Exiger un nombre de tours précis. Dans l'ordre d'arrivée faire les groupes de couleur (les plus rapides = rouges, etc...).

Par petits groupes de 4-5, trotter dans la zone délimitée, sans perdre de wagons. Aucun train ne doit être coupé par un autre groupe.

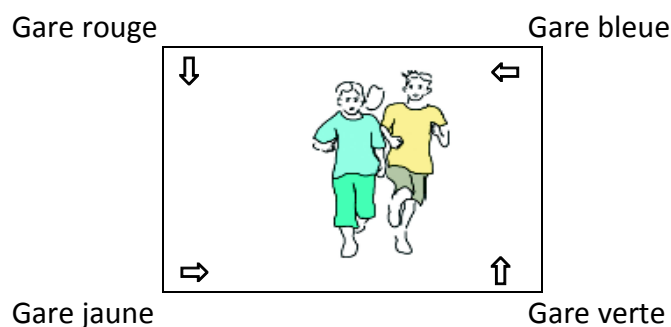
Puis, la locomotive dessine une lettre géante en courant. Ses wagons essaient de deviner quelle lettre a été créée. Au signal : changer de locomotive.

Matériel : piquets-sautoirs



⇒ **Courir longtemps en équipe** **CADEV 8-10 ans, n°44-45**

La course en groupe : conserver les mêmes groupes que ci-dessus. Les répartir à différents points de l'espace délimité (piquets) = gares. Le train rouge court jusqu'à la gare du train jaune et s'arrête. Puis le train jaune court jusqu'à la gare du train vert et s'arrête. Dès l'arrivée du dernier wagon jaune, les verts partent jusqu'à la gare bleue, puis les bleus iront jusqu'ou se trouvera le train jaune et ainsi de suite.



Chaque train rejoint sa gare de départ. Au signal, les trains partent en même temps pour faire un tour complet. Répéter jusqu'à ce que chaque élément du groupe puisse être la locomotive.

Quelle locomotive parviendra le mieux à conserver ses wagons ensemble ?

Matériel : sautoirs-piquets-cônes

⇒ Poursuite duo = se poursuivre en jouant**CADEV6-8 ans, n°40**

Poursuite à deux (ou tout autre jeu de poursuite connu par les enfants).

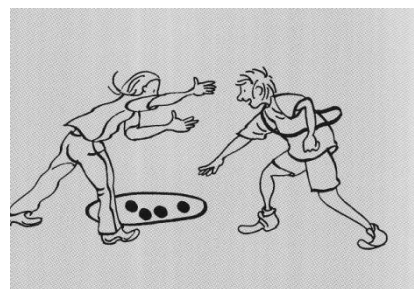
Le poursuivant court en solo et tente de toucher ses camarades qui courent en duos dans la zone délimitée.

Le but est de libérer les « cloués » sans se lâcher la main !

Matériel : sautoirs-cônes

**⇒ Le vol d'or****Le top 100 des jeux (volume 2, p.36)**

Un trésor (cerceau par ex.) est au milieu du terrain et il est rempli d'or (allumettes, pierres, épines de sapin etc). 2-3 enfants le surveillent. Les autres enfants forment 4 groupes de voleurs qui veulent voler l'or et le déposer dans leur coin de la salle dans un cerceau. Seulement un morceau d'or à la fois peut être volé. Si un surveillant touche un voleur, celui-ci doit reposer le morceau d'or et se déplacer près d'une paroi de la salle en sautillant sur une jambe. C'est seulement après qu'il pourra recommencer à voler.



Quel est le groupe de voleurs qui, après 6 minutes, aura accumulé la plus grande quantité d'or dans son dépôt ?

Matériel : sautoirs de 4 couloirs différentes, 5 cerceaux, allumettes

⇒ Loto**Le top 100 des jeux (volume 2, p.36)**

Former 4 équipes. Tous les enfants courent en même temps. Après avoir couru à l'autre extrémité de la salle et être revenus en courant, ils peuvent prendre un numéro de loto dans un sac. Si le numéro correspond à une des quatre cartes du groupe, il y est posé sinon on le remet dans le sac, etc. A l'équipe qui aura couvert le plus grand nombre de numéros sur sa carte après 6 minutes.

Quelle équipe aura rempli le plus grand nombre de quines ?

Matériel : 4 sacs comportant un jeu de numéros de loto, 4 fois 4 cartes de loto

⇒ Horloge humaine**Le top 100 des jeux (volume 2, p.37)**

Les enfants forment 2 groupes. L'équipe A doit effectuer une tâche (par ex. viser, à l'aide d'un frisbee, des cônes à partir du banc). Pour ce faire, elle a autant de temps que l'équipe B utilise pour effectuer un nombre déterminé de tours en courant. Si, par exemple, elle fait 50 tours, chaque enfant prend une pince à linge par tour. Dès que l'équipe B a couru les 50 tours, l'équipe A doit terminer immédiatement d'accomplir sa tâche. Combien de buts l'équipe A parviendra-t-elle à obtenir durant la course de l'équipe B ? Ensuite les rôles sont intervertis.

L'équipe B arrivera-t-elle à obtenir le même résultat ?

Matériel : 1 engin à lancer pour chaque équipe (frisbee par ex), 1 banc, 4-6 cônes, par ex. 50 pinces à linge et 1 fil

⇒ Course de puzzle**Le top 100 des jeux (volume 2, p.38)**

Toutes les pièces d'un puzzle sont prêtes, sur le sol, à la fin d'un trajet de course, ce pour chaque équipe (env. 4 enfants). Tous les enfants partent en même temps. A chaque course, il est permis de ramener une pièce de puzzle. Dès que les membres du groupe ont rassemblé trois pièces, un des membres peut les assembler tandis que ses co-équipiers vont chercher les pièces restantes.

Quel groupe parviendra en premier à finir son puzzle ?

Matériel : 4-6 puzzles ayant le même nombre de parties.

Lancer avec précision

Compétence : lancer avec précision de différentes manières (CM 13 / 1 et 2).

⇒ Jeu des 6 postes

CADEV 6-8 n°52



Matériel :

Dés, balles diverses, bancs, quilles, etc.

Descriptif :

Entraîner les 6 postes numérotés (2-3 équipes de 2 élèves par poste) :



1. **Cibles** : viser les cônes, ballons ou quilles posés sur un banc
2. **Ballon de plage** : le frapper pour le faire passer par-dessus un mur de tapis
3. **Ruban** (ou comète) : le lancer dans un cerceau suspendu aux anneaux
4. **Basket** : tirer au panier (éventuellement monter sur un banc)
5. **Bowling** : rouler un gros ballon pour faire tomber les quilles
6. **Corbeille** : y lancer divers petits objets (cordes nouées, volants, anneaux)



Poste supplémentaire : depuis un cerceau, lancer des cônes plats / frisbees sur un tapis (**mouvement latéral**).

Aménager une zone centrale avec plusieurs dés. Par 2, lancer le dé puis se rendre au poste correspondant.

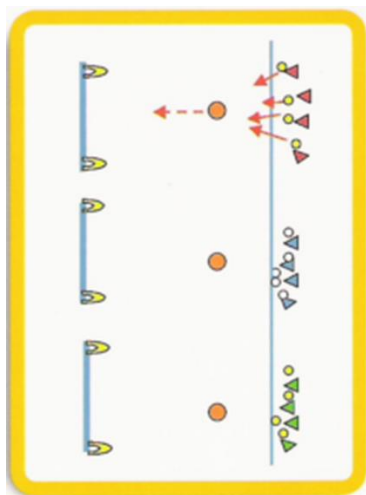
Le nombre de tirs réussis à effectuer à chaque poste peut être déterminé par un autre dé.

Règle : relancer le dé si le poste a déjà été réalisé 3 fois.

⇒ Lancer divers objets

CADEV 4-6 n°39



⇒ **Rollmops en parallèle****CADEV 4-6 n°53****Matériel :**

Diverses balles, 3-4 gros ballons (basket), cônes ou rubans (lignes de tir et de but)

Descriptif :

Le jeu se déroule en parallèle par groupes de 4-6 élèves dans 3-4 zones.

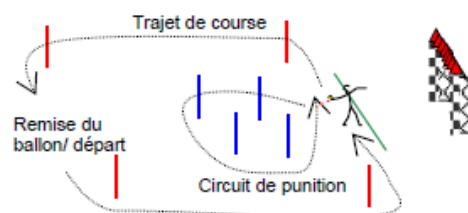
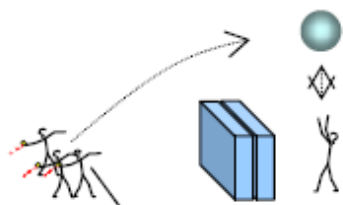
Dès le signal du début de la partie, chaque groupe, par des tirs précis, doit chasser son gros ballon. Quel sera le premier ballon à franchir sa ligne de but ?

Règle : Rouler ou lancer uniquement lorsque l'on se trouve derrière sa ligne de tir.

⇒ **Biathlon en salle**

Après chaque tour de course, l'élève essaie de tirer sur un cône posé sur un but / un caisson / un banc posé sur des barres parallèles. S'il manque sa cible, il doit effectuer un tour de pénalité avant de repartir. Compter 1 point par tour ; qui arrive à plus de x points après 3 min ? Faire plusieurs manches.

Variante : sous forme de relais, par deux.

⇒ **Tirer des colombes d'argiles**

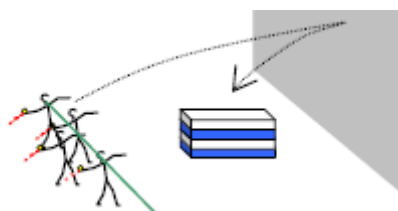
L'enseignant lance, caché derrière le chariot de gros tapis, un ballon de physio. Les élèves essaient de le viser avec des balles de tennis. Chaque « touché » donne un point.

Variante : au lieu du ballon, l'enseignant lève un tapis léger par intermittence.

⇒ **Rebonds**

Avec des rebonds contre le mur, les élèves essaient de « ranger » les balles de tennis dans le caisson.

2 équipes jouent l'une contre l'autre sur 2 caissons différents.

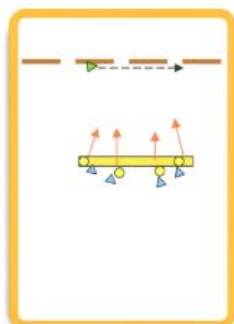


⇒ **Lancer à travers les anneaux**

Placer une canne suédoise / d'uni hockey dans les anneaux. Les élèves se font des passes à travers les cordes ; la balle est lancée par-dessus la tête.

Après chaque tir, l'élève change de côté.

Qui arrive avec la « mauvaise » main ?

⇒ **Cible mobile CADEV 6-8 n°53***Matériel :*

Petites balles en mousse / boules de papier / indiacas, banc, tapis (sous les espaliers).

Descriptif :

3-5 tireurs tentent par des tirs précis d'atteindre 1-2 grimpeurs qui se déplacent librement sur l'espalier.

Chaque grimpeur touché doit remplacer celui qui l'a touché.

**Règle :**

Interdiction de viser la tête des grimpeurs et respecter la zone de tir (derrière le banc).

⇒ **CADEV 6-8 n°56 : Bataille des balles**

⇒ **Guillaume Tell** M3, br4, p.22

⇒ **Petits cochons** M3, br4, p.22

⇒ **Prendre de la distance** M3, br4, p.23

⇒ **Golf (extérieur)** M3, br4, p.23

⇒ **Toucher des lettres** M3, br4, p.24

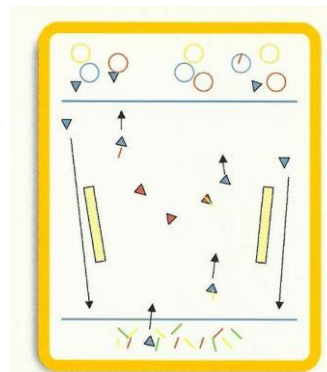
⇒ **Lancer dans un entonnoir** M3, br4, p.27

Découvrir les propriétés de la balle en jouant : transporter, rouler, lancer, faire rebondir

Compétence : transporter sa balle (CM 14 / 2, 4 et 5).

⇒ Aller chercher l'or en Chine

Des voleurs traversent la salle et vont voler une pépite d'or dans un grand coffre (caisson où il y a beaucoup de balles). Pour revenir, ils doivent passer par des tunnels qui longent les parois de la salle. Les policiers se rendent compte du vol : s'ils touchent un voleur, ils lui confisquent son trésor (prévoir un cerceau ou un élément de caisson pour le butin des policiers).



M2, br5, p.6 CADEV 4-6 n°41

⇒ La patate chaude

Environ 6 enfants et 2 balles par terrain. Les porteurs du ballon essaient de toucher un autre élève avec la balle. Ceux qui sont touchés héritent de la patate chaude. Lorsque le jeu s'arrête, celui qui tient une balle a un petit gage.

M3, br5, p.9

Autres jeux ou exercices :

⇒ Transporter

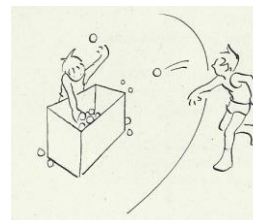
Des ballons et autres objets sont placés dans des éléments de caisson ou dans des caisses. Les élèves sont par petits groupes autour d'une caisse (leur bateau pirate). Au signal, ils doivent aller piller le trésor sur un autre bateau pirate (un seul trésor à la fois), et le ramener chez eux. Imposer la manière de transporter : rouler, balle au pied, dribbler, etc. Pendant ce temps, les autres pirates font de même. A la fin du jeu, les trésors en chemin, qui ne sont pas encore placés sur un bateau, sont perdus dans l'eau. On compte le nombre de trésors qui restent dans les bateaux pirate.

M3, br5, p15

⇒ Vider les caisses

Idée d'introduction du jeu : Le maître et 2 élèves sont autour d'une caisse remplie de ballons ou balles. Ils sont le nuage, qui crache de la neige (ils lancent les balles). Les autres élèves sont des concierges. Ils doivent ramasser la neige et la ramener dans la caisse.

Petit jeu idéal pour animer le rangement des balles, par exemple !

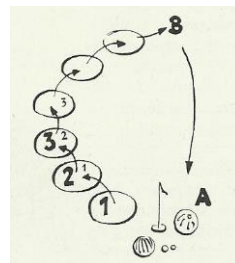


M3, br5, p.9

⇒ **Transport de balles**

Transporter les balles du point A au point B. Un enfant se trouve au point A avec les balles. L'enfant 1 donne une balle à l'enfant 2, 2 à 3, etc.

- S'il y a plus de cerceaux que d'enfants, il faut s'organiser !
- Augmenter la distance entre les cerceaux : se rouler la balle.



M3, br5, p.15

⇒ **A gauche et à droite**

M3, br5, p.15

Compétence : rouler sa balle, la passer à un partenaire et la rattraper (CM 14 / 2, 4 et 5).

 **Technique:** Caresse la balle pour la propulser, ou garde un contact ininterrompu avec la balle et conduis-la en la roulant !

**Exercice :**⇒ **Rouler sa balle : exercice individuel et à deux :**

- Sur des lignes avec les mains, les pieds, la tête.
- Passer la balle d'une main à l'autre,
- Rouler la balle à travers divers obstacles (cônes, piquets, pieds du mouton, ..)
- Rouler sa balle autour de soi,
- Rouler sa balle à un partenaire
- Rattraper la balle roulée par un partenaire.

Idée : la balle est une boule de neige qu'on roule : ne pas la laisser tomber, elle se casserait !

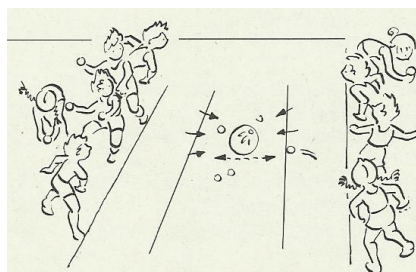
M2, br5, p.19

Jeux :⇒ **La poursuite ensorcelée avec balle roulée**

Tous les enfants courent en transportant une balle dans les mains, sauf 3 loups. Lorsqu'un loup a attrapé un enfant, celui-ci est transformé en statue : il doit lever les bras avec la balle dans les mains et écarter les jambes. Pour être délivré, un autre enfant doit rouler sa balle entre les jambes et les rattraper de l'autre côté.

⇒ **Rollmops avec balles roulées**

Deux équipes se font face à une distance d'environ 15 mètres. Un ou plusieurs ballon(s) lourds (medicin-ball) est posé au milieu. Au début, deux équipes ont le même nombre de balles. Elles essaient de faire rouler le ballon dans le camp adverse en le touchant avec les balles.



M2, br5, p.19

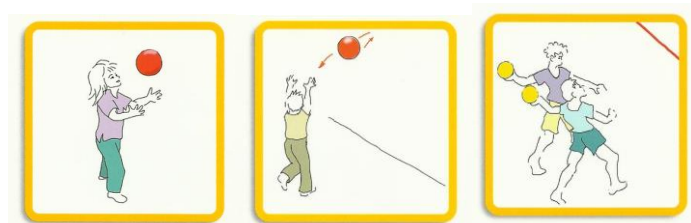
Compétence : lancer, faire rebondir et attraper sa balle : sur place ou en mouvement, seul ou à plusieurs (CM 14 / 2, 4 et 5).



Technique:

Lancer la balle :

Lancer la balle de plusieurs façons : par le bas pour lancer haut et loin, par le haut à deux mains pour faire une passe sèche ou tirer contre le mur, à 1 main par le haut pour tirer loin et fort.



Attraper la balle :

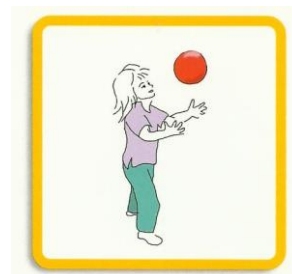
Amortir la réception de la balle en la rattrapant avec les mains et en l'amenant progressivement vers le corps, et ne pas la rattraper en bloquant la balle contre le torse ou le ventre.



Exercices :

⇒ Lancer une balle au-dessus de la tête et la rattraper à deux mains.

- Seul, sur place, en mouvement.
- Par deux, sur place, puis en mouvement.
- En réalisant une tâche supplémentaire avant de rattraper la balle (frapper des mains, idem mais sous la jambe, derrière le dos, faire un tour sur soi-même).



CADEV 4-6 n°54

⇒ Lancer une balle au sol et la rattraper après un rebond.

- Laisser les enfants essayer et découvrir différentes techniques : lancer haut et attendre que la balle tombe, frapper la balle fort contre le sol.

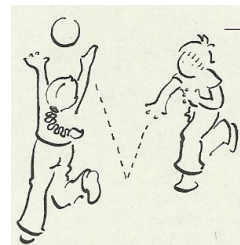
Le rebond est-il assez haut et précis ?

Varier les balles : quelle balle rebondit le mieux ? Quelle balle est plus facile à attraper ?



Prévoir beaucoup d'espace !

- Avec un partenaire :
 - Un enfant fait rebondir une balle, l'autre la rattrape.
 - Par 2 avec 2 balles.
 - Varier les balles !



CADEV 6-8 n°67
M2, br5, p.20

Jouer avec d'autres objets : ballons de baudruche

Compétence: développer ses capacités motrices et s'exprimer avec son corps grâce à différents objets (CM 12 / 1, 2 et 3).

⇒ Sentir son ballon:

- Chaque élève possède un ballon et le tient tout contre soi (aussi sans les mains).
- Le faire rouler : sur soi, au sol, contre le mur.
- Souffler sur son ballon : en le tenant par la tige, en le lâchant : le faire voler haut, loin, longtemps ; au sol, comme les feuilles mortes. Par deux : se passer le ballon en le faisant rouler en soufflant.
- Par deux : tenir le ballon en équilibre entre les 2 nez, fronts, ventres... et se déplacer (en avant, arrière, haut, bas, ...)
- Faire de la magie : en se frottant les mains l'une contre l'autre... ; en frottant le ballon... ; en approchant le ballon des cheveux.
- Par 2 : A est couché les yeux fermés, B le touche délicatement avec le ballon. A doit nommer les parties du corps touchées.
- Maintenir le ballon en équilibre sur un sautoir tenu par 2 élèves, le faire s'envoler et le recevoir sur le sautoir.

⇒ Faire rebondir son ballon :

- Avec différentes parties du corps (au moins 5 fois de suite): mains, pieds, genoux, épaules, nez, front... en alternant gauche / droite.
- Jongler avec 3 parties du corps différentes et les nommer. Enchaîner 3 fois ce geste.
- Réaliser différentes tâches entre les rebonds : s'asseoir, se coucher, marcher, tourner.
- Faire avancer son ballon en le frappant avec la main ouverte au-dessus de la tête.
- Par deux : faire rebondir le ballon chacun son tour, puis 2 ballons.



CADEV 4-6 n°57
M3, br5, p.5

⇒ Par-dessus un banc / une corde par deux :

Réussir un maximum de passes par-dessus le banc sans bloquer la balle et sans la laisser toucher le sol. Concours : qui est le 1^{er} duo à réussir 6 passes ?

A jongle sur place avec un ballon. Pendant ce temps, B fait une tâche (courir 3 fois autour du banc, toucher le mur, sauter 6 fois par-dessus le banc), puis relaie A.

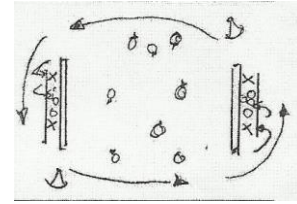
Mini-volley : qui arrive à taper le ballon pour qu'il passe par-dessus le banc / la corde et atterrisse dans le camp adverse ? On peut bloquer le ballon mais le jeu est plus attrayant si le renvoi est direct.



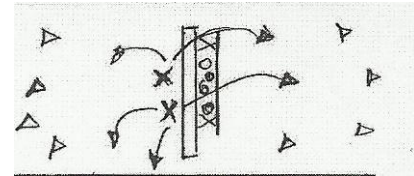
CADEV 4-6 n°57

⇒ **Remplir sa corbeille :**

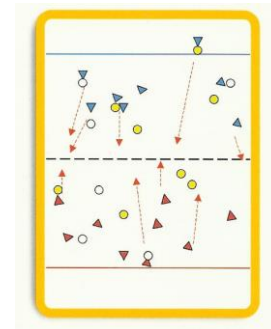
2 équipes : chaque joueur essaie de ramener un œuf depuis la corbeille adverse (banc retourné) jusque dans la sienne (1 œuf à la fois).

⇒ **Vider la corbeille :**

2 renards cherchent à vider la corbeille. Tous les autres sont des poules et ramènent les œufs (un à la fois).

⇒ **Bataille de balles :**

2 (ou 4) équipes. But du jeu: chasser les oiseaux (ballons) dans le verger du voisin. Au signal, se grouper tous ensemble par équipe. La première équipe en place gagne 2 pts, celle qui a le moins d'oiseaux dans son verger gagne 1 pt. Varier les façons de lancer.



CADEV 6-8 n°56

⇒ **Avec un drap : pop-corn**

1 équipe fait du pop-corn en secouant le drap et en essayant de faire sauter tous les ballons à l'extérieur. L'autre équipe se hâte de les ramener dans le drap pour faire durer le jeu.



Magie des couleurs...

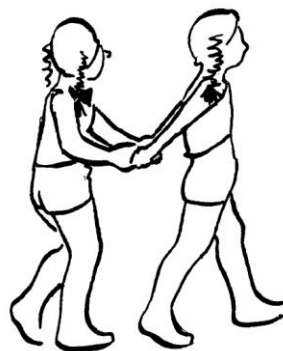
Jouer ensemble - collaborer

Compétence : ensemble, ça va toujours mieux ! Un pour tous, tous pour un ! Des exercices par deux ou en groupe, où les enfants doivent se faire confiance, se soutenir entre eux et travailler en équipes, tels sont les exercices proposés dans cette rubrique. Les enfants prennent conscience de l'autre et font attention à leur partenaire, tout en respectant certaines règles établies avant de commencer la leçon (CM12/ 1 et 2).

Exercices :

Par deux, les enfants se guident dans la salle. L'enfant qui est guidé ferme les yeux. Il essaie de réagir aux pressions de son camarade sur ses mains : tout droit, en bas, en haut, rapide, lentement, faire des virages, etc.

Les pressions peuvent se faire avec le bout des doigts, avec toute la main, par de petits contacts rapides ou un contact régulier sur la main...

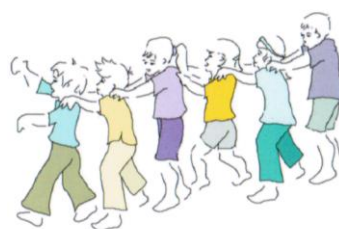


M2, br2, p. 9

Le train :

4 à 5 enfants forment une colonne, un train. Le premier enfant, qui est la locomotive, court gentiment, en faisant attention que les autres le suivent. Au signal de l'enseignant, le dernier de la colonne (un wagon) sprinte pour rattraper la tête de la colonne et devenir la locomotive.

- Au sifflet, le train s'arrête et le dernier de la colonne rampe sous les jambes de ses camarades.
- Au sifflet, le train s'arrête. Le dernier de la colonne court et fait 1.5 fois le tour du groupe pour s'arrêter à la place de la locomotive. Quel groupe est le plus rapide ?



CADEV 4-6 ans n°13

4 enfants sont debout les uns à côté des autres et se donnent la main comme montré sur le dessin. Le groupe doit se déplacer en avant, en arrière, en faisant demi-tour, de côté... et restent toujours sur une ligne.



CADEV 4-6 ans n°13

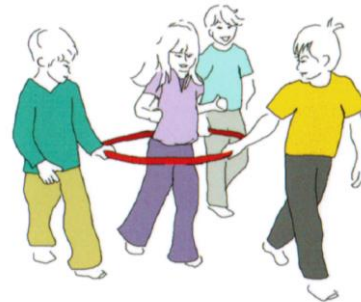
Par deux, se déplacer dans la halle en tenant deux bâtons de gymnastique. La personne qui est devant décide du chemin. Les bâtons doivent toujours rester parallèles. Le groupe arrive-t-il aussi à se faire guider par la personne qui est derrière ?



CADEV 6-8 ans n°1

Le transport du roi :

4 enfants par groupe avec un cerceau. Un enfant se trouve à l'intérieur du cerceau (roi/reine) et ne doit pas le toucher. Les autres enfants tiennent le cerceau et guident le roi à travers la salle. Quel groupe parvient à effectuer un parcours sans que le roi / la reine ne touche le cerceau ?



CADEV 6-8 ans n°12

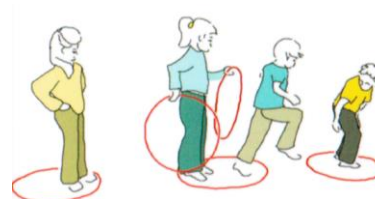
4 enfants se tiennent par la main et essaient de passer le cerceau d'une extrémité à l'autre de la ligne. Interdiction de se lâcher les mains !



CADEV 6-8 ans n°12

Marcher sur les îles :

Chaque groupe de 4 élèves reçoit 5 cerceaux grâce auxquels ils doivent traverser l'océan (salle de sport).



CADEV 6-8 ans n°12

Jumeaux :

Par deux, tenir une balle (ou un ballon de baudruche) de différentes manières (par la tête, la poitrine, les épaules, ...) et effectuer un parcours. Qui parvient à le faire sans perdre la balle ?



Mobile 04/11

Les élèves sont assis en rond et tentent de monter une balle (medizinball, basket,...) par les pieds le plus haut possible.


Variation : pieds nus



Mobile 04/11

Soulager son dos en transportant du matériel

Compétence : transporter du matériel en prenant soin de son propre corps (CM11/ 2, 5 et 6).

 **Technique pour porter du matériel :** soulever un poids en pliant les jambes (position presque accroupie) et en gardant le dos droit. Les éléments très lourds, comme un banc ou des tapis, doivent être transportés par 4 ou 6. Faire confiance aux enfants, mais donner des consignes très claires et un point de rendez-vous lorsque la tâche est effectuée !

Tapis : par quatre, porter un tapis depuis le chariot et le poser à sa place.

Bancs: rouler le chariot de bancs le plus près possible de l'emplacement, de façon à porter sur un petit chemin. 6 enfants par banc.



Rangement des gros tapis : positionner le chariot contre la tranche du tapis. Le chariot doit être tenu par 3 enfants. 4 à 5 personnes aident à monter le tapis sur le chariot.



Renforcer sa ceinture abdominale

Tunnel ouvert – tunnel fermé :

Pousser les hanches vers le haut, de façon à former un petit tunnel. Un camarade rampe alors sous le tunnel.



M2, br2, p. 14

⇒ Renforcement de la musculature du tronc.

S'échanger un cerceau :

2 enfants sont couchés l'un contre l'autre. Une jambe est pliée et le pied touche par terre, tandis que l'autre est tendue vers le haut et touche celle du camarade. Le premier enfant tente de passer le cerceau autour des 2 jambes tendues. Le deuxième le récupère et recommence. La tête reste toujours surélevée.



Mobile 5/07 Nr. 33

⇒ Renforcement de la musculature du ventre.

Rouler en avant

Compétence : rouler en avant sur le sol en contrôlant constamment le mouvement (CM 13/ 1 à 3 et 5).

Aptitudes de départ : mobilité du dos, musculature abdominale, force d'appui.



! Technique : poser les mains parallèles, près des pieds et les regarder. Les hanches sont hautes et les bras résistent. Puis rouler sur la nuque en restant en boule durant la culbute. Poser les pieds sans faire de bruit et se relever sans l'aide des mains.



Exercices :

Se balancer d'avant en arrière.



CADEV 6-8 ans n°32

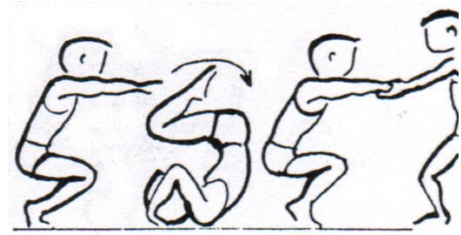
Regarder le ciel avant de basculer.

Diriger le regard contre l'arrière et haut, poser les mains à plat et tourner en position groupée.



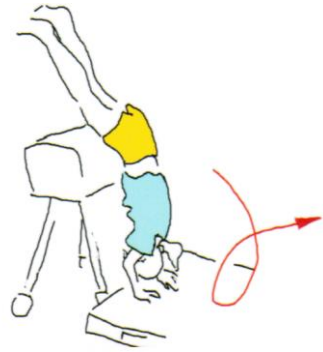
CADEV 6-8 ans n°32

Rouler, accélérer en groupant, voir ses cuisses, bras devant.



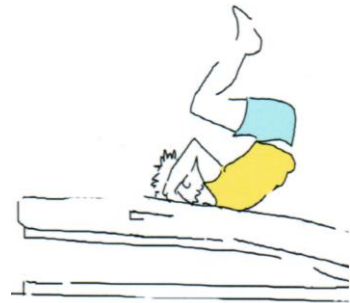
Se coucher sur le mouton et rouler en avant sur le tapis.

Rentrer la tête et rouler sur les épaules.



CADEV 8-10 ans n°30

Rentrer la tête et rouler en boule.



CADEV 6-8 ans n°32

Rouler en douceur sur le tapis en partant du banc à genoux ou accroupi.

Poser les mains parallèlement.



CADEV 6-8 ans n°31

Faire une roulade sur le caisson avec aide.



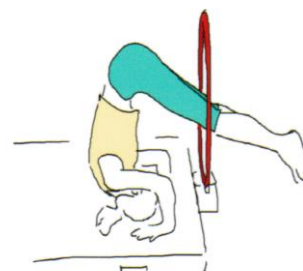
CADEV 6-8 ans n°31

Tourner en avant et se réceptionner dorsalement.



Traverser le cerceau sans le toucher et se relever sans l'aide des mains.

Amortir la roulade : flexion des bras et dos rond.

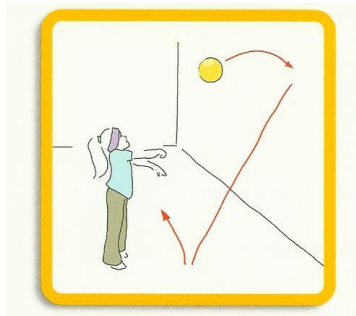


CADEV 8-10 ans n°30

Acquérir des aptitudes de base avec une balle

Compétence : lancer, faire rebondir et attraper sa balle : sur place ou en mouvement, seul ou à plusieurs (CM14 / 2, 4 et 5).

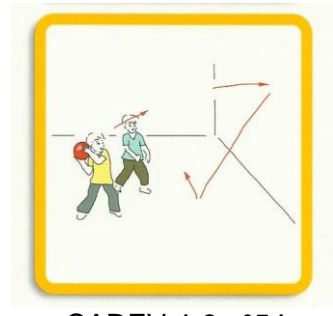
⇒ **Lancer la balle contre un mur et la rattraper.**



CADEV 4-6 n°54



CADEV 6-8 n°67
M3, br5, p.14



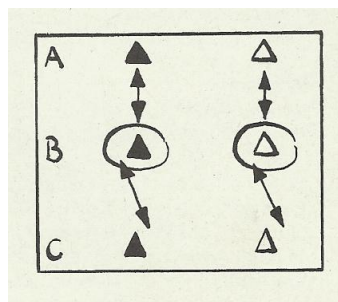
CADEV 4-6 n°54
M2, br5, p.20

- L'élève arrive-t-il à rattraper la balle après 1 ou 2 rebonds, 3 fois de suite ?
- L'élève lance-t-il la balle par le haut (coude au minimum à hauteur d'épaule) ?
- Un élève lance 10 fois la balle contre le mur, la rattrape avec ou sans rebond, laisse la place à son partenaire.
- A deux : lancer le ballon contre le mur afin que le partenaire puisse le rattraper. Le ballon est-il lancé assez haut ? L'élève qui rattrape est-il placé sous le ballon lorsqu'il arrive ?
- Idée : la dizaine : Par 2, les enfants se font des passes via le mur. Lorsqu'ils parviennent à effectuer la tâche donnée (par ex lancer, faire rebondir la balle contre le mur, puis rattraper sans rebond par terre) 6 ou 10 fois, ils peuvent choisir une autre balle : balle de basket, balle de tennis, balle en mousse, etc.

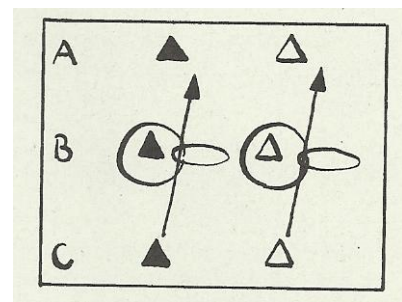
⇒ **Avec cerceaux et balles**



CADEV 6-8 n°60



M2, br5, p.11



M2, br5, p.11

⇒ **Balle-rebond**

M2, br5, p.20

⇒ **Balle en cloche**

M3, br5, p.12

Jeux :

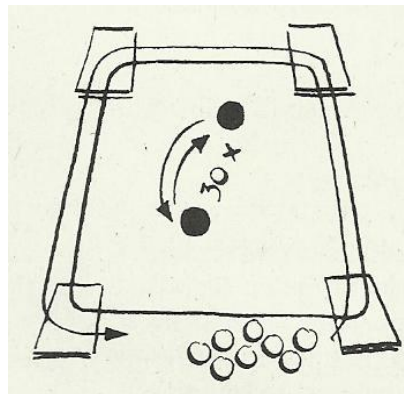
⇒ **La poursuite ensorcelée avec balle lancée au partenaire**

Tous les enfants courent en transportant une balle dans les mains, sauf 3 loups. Lorsqu'un loup a attrapé un enfant, celui-ci est transformé en statue : il doit poser son ballon par terre, entre les jambes. Pour être délivré, un autre enfant doit lui faire une passe avec sa balle et la recevoir en retour. L'enfant qui est en train de délivrer un autre enfant ne peut pas se faire toucher par un loup.

⇒ **L'horloge**

La classe est divisée en deux équipes, les passeurs et les relayeurs. Les passeurs sont disposés sur un grand cercle (cercle de gymnastique) avec un pied dans un cerceau. L'équipe des passeurs fait circuler la balle d'un élève à l'autre pendant la course-relais de l'équipe adverse. Combien de tours d'horloge l'équipe des passeurs a-t-elle faits après 30 relais, ou pendant un certain temps (3 minutes) ?

Pour faire une passe, il faut avoir un pied dans le cerceau. Inverser les rôles.



M3, br5, p.27

- Variante : Balle brûlée à rebours

M3, br5, p.27

⇒ **La tomate**


Les enfants forment un cercle, ils reculent d'un pas afin de pouvoir écarter les jambes de telle sorte que chaque pied de chaque enfant touche le pied des voisins de droite et de gauche. Le ballon est lancé dans « l'arène ».

Le but du jeu de la tomate est de taper dans le ballon avec ses mains jointes pour le faire passer entre les jambes de ses camarades. Lorsque le ballon passe entre les jambes d'un enfant, il met une main dans le dos et remet le ballon en jeu. Au deuxième passage du ballon l'enfant se retourne et remet le ballon en jeu avec ses deux mains jointes. Au troisième passage du ballon, il reste tourné et joue à nouveau avec une seule main en mettant l'autre dans le dos. Le quatrième passage du ballon est fatal, le joueur est éliminé et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que le gagnant.

Trouver une tâche pour les élèves éliminés !



Compétence : dribbler une balle sans en perdre le contrôle (CM 14 / 5).

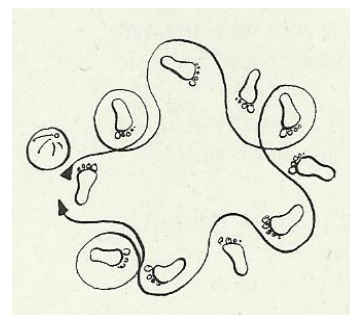
 **Technique** : les doigts sont écartés sur le ballon, la paume ne touche pas le ballon, maintenir les jambes écartées afin d'éviter un déséquilibre. Ne pas frapper, mais accompagner sa balle. Entraîner chaque main et varier les balles utilisées ! Progression méthodologique : dribbler sur place, puis en mouvement.

⇒ **Dribbleur-acrobate**

Debout, les enfants dribblent autour de leur corps avec les deux mains, puis d'une main (entraîner les 2 mains). Dribbler en 8 autour des jambes écartées.

Qui arrive s'asseoir et se relever sans arrêter de dribbler ?

Qui arrive dribbler et sauter dans le même rythme ?



M3, br5, p.10

⇒ **Dribbler sur des lignes**

Suivre des lignes au sol : changer les exercices selon les couleurs des lignes (dribbler main droite / main gauche, dribbler en arrière, lancer son ballon, ...)

M3, br5, p.10
CADEV 6-8 n°64

⇒ **Parcours**

Créer des parcours à réaliser en dribblant : piquets, autour d'objets posés au sol, dribbler sur une feuille ou sur un banc (CADEV 8-10 n°61), seul ou en suivant un partenaire (M3, br5, p.11 Jumeaux / CADEV 6-8 n°65)



CADEV 8-10 n°61

Imiter, rythmer, danser

Les jeunes enfants aiment danser et bouger de manière spontanée. La musique et le rythme stimulent leur imagination, tout comme les histoires et les images. Au travers de comptines, de poèmes, de chansons ou de jeux chantés, ils expérimentent divers processus rythmiques. Laissez-les créer en toute liberté !

D'après « J+S Kids, exemples pratiques »

Le rythme est la structure de la musique (par exemple : 1, 2, 3 et 4 pour le cha-cha ou le rythme à 3 temps de la valse). Il est le fil rouge du mouvement. Le rythme est donc la répartition temporelle des battements.

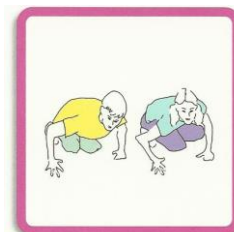
Le tempo est la vitesse de la musique. Il se calcule par le nombre de pulsations ou de battements par minute (BPM). Tempo et accents sont au cœur du rythme.

Compétence: exécuter des mouvements en imitant un modèle ou selon son imagination.
(CM 12 / 1, 5, 6 et 7).

⇒ Au pays du silence :

Les enfants ne doivent pas faire de bruit ni parler. L'enseignant leur montre différents mouvements et poses. Les enfants observent et l'imitent le plus vite possible.

- Courir en avant, de côté, en arrière.
- Sautiller.
- Marcher à 4 pattes, se déplacer comme un crabe.
- Marcher sur la pointe des pieds / sur les talons.
- Se tenir sur une jambe.
- S'allonger par terre.
- Effectuer des pas chassés, marcher-sautiller.
- Expliquer et réaliser des séquences motrices simples.



J+S Kids, exemples pratiques p.
24
CADEV 6-8 n°10

⇒ Les statues :

Tous les enfants bougent au son d'un instrument de percussion (tambourin) ou sur la musique et effectuent des mouvements (courir, sautiller, galoper, marcher) sur le rythme.

Quand la percussion stoppe, les enfants se transforment en statue (animal, karaté, boxeur, pompier, danseur, ...)



CADEV 4-6 n°9

⇒ **Mimer des animaux :**

Plusieurs photos d'animaux (ou d'autres images) sont posées par terre. Un enfant choisit une image et la mime sans parler. Ses camarades essaient de deviner de quel animal il s'agit et l'imitent à leur tour.

Autre idée : effectuer un parcours en mimant des animaux : marcher en équilibre sur un banc comme un chat, grimper aux espaliers comme un singe, sauter comme une grenouille.



CADEV 6-8 n°7, 10 et 14
J+S Kids, exemples pratiques p.
25

⇒ **Oser s'exprimer en vivant la musique :**

L'enseignant passe un morceau de musique. Les enfants dansent de manière créative :

- Track 1 : tempo rapide – tempo lent : gens pressés – promenade
- Track 2 : Musique claire – sombre : nains – géants / souris – éléphants
- Track 3 : Musique rythmée – lyrique : Heureux – triste
- Track 4 : Musique ordonnée – chaotique : courir, sautiller – se mettre à l'abri (en hauteur, sous un engin, ...)



CADEV 4-6 n°4
J+S Kids, exemples pratiques p.
25

⇒ **Mime les paroles chantées : Le pingouin du Pôle Nord**

Apprentissage des pas de base :

- sautillé,
- chassé latéral,
- marche,
- course.

Voir la vidéo dans le dossier ainsi que la description en fin de document.



CADEV 6-8 n°7 et 10

J+S Kids, exemples
pratiques p. 25

Compétence: imiter ou créer un rythme avec son corps (CM 12 / 1, 5, 6 et 7).

⇒ **Rap des prénoms :**

Disposition en cercle. Tous frappent un même tempo avec les pieds, la tête ou les mains. Tous prononcent leur prénom de manière rythmée. A la longue, le prénom de chacun s'enrichit d'accents (Ni-co-o-las) et de mouvements adaptés. Respecter le tempo pour que l'on puisse être porté par le rythme !



M3, br2, p.19

⇒ **Taper le rythme :**

L'enseignant tape un rythme (par exemple : 1,2, 3 et 4) avec les mains (ou tambourin), les enfants marchent en respectant le rythme frappé.

Travail par vagues : répartir les élèves en colonnes. Traverser la salle selon le rythme exécuté par l'enseignant-e et départ de l'élève suivant chaque fois que l'enseignant-e a frappé 4x le rythme.

Les enfants marchent dans la salle et tapent le rythme de leurs pas avec leurs mains, sur la tête, contre la poitrine, etc.

Par deux : un élève tape un rythme régulier avec les mains, son camarade essaie de marcher sur ce rythme.



CADEV 6-8 n°8

Compétence: danser sur le tempo de la musique (CM 12 / 1, 5, 6 et 7).

⇒ **Trouver sa place dans un espace délimité tout en marchant sur le tempo de la musique.**

Les enfants marchent dans l'espace délimité en suivant le tempo de la musique.

But : utiliser tout l'espace disponible (chacun suit son chemin, se centre sur soi, ne pas tourner en rond!). A l'arrêt de la musique, est-ce que tout l'espace est bien occupé ?

Variantes : varier le type de pas : marcher – pas rompus en avant / de côté / en arrière – tourner sur place – marcher en saccadant les gestes comme un robot – marcher en levant les bras au ciel / en claquant des doigts / en regardant au sol / en l'air / devant soi ; varier la vitesse de déplacement (sur la cadence rapide ou lente) ; varier la force (lourd comme un éléphant, léger comme une libellule, sans bruit, ...). Utiliser les idées des enfants !!

**Danser en imitant les paroles chantées :
Le Pingouin du Pôle Nord**

Départ de la musique : tous les élèves sont 2 par 2 l'un en face de l'autre sur le grand cercle.

Paroles / musique		Pas de base et organisation	
Partie instrumentale Cha-cha-cha	16T	Rester sur place, regarder son partenaire	
Un pingouin... Cha-cha-cha	32T	Sautiller côte à côte sur 16 T, puis retour. Tout le monde tourne dans le même sens.	
Refrain : Chez moi il fait froid Et j'ai les pieds gelés Y a pas de soleil Et je n'peux pas bronzer	16T	Mimer : Se frotter les bras Toucher les pieds Faire un rond avec les bras Bronzer au soleil	Comme au départ : sur le grand rond par 2, face à face.
Partie instrumentale	16T	Tourner par 2 sur place en sautillant et en se donnant le bras.	
Je dois mettre un cache-nez... Cha-cha-cha	32T	Sautiller par 2 l'un derrière l'autre. Faire un rond et revenir au point de départ, face à face.	
Refrain	16T	Mimer	Par 2, sur le grand rond, face à face.
Partie instrumentale	16T	Tourner par 2 sur place en sautillant et en se donnant le bras	
Le pingouin, a pris le train... Cha-cha-cha	32T	Pas chassés : les enfants à l'extérieur du rond partent à droite, les autres à gauche.	
Refrain	16T	Mimer	Par 2, sur le grand rond, face à face.
Partie instrumentale	16T	Tourner par 2 sur place en sautillant et en se donnant le bras	
C'est bien chaud, les tropiques... Cha-cha-cha	32T	Marcher 16T vers le centre du rond l'un derrière l'autre sur 16T en se courbant vers l'avant, puis au retour inverser les rôles. Retour au point de départ.	
Refrain : changement ! Mon dieu je transpire, Je suis raplapla Je n'ai plus de force Pour la lambada	16T	Mimer : Se soulever les manches du pull Se courber vers l'avant Tourner sur soi-même	Comme au départ : sur le grand rond par 2, face à face.
Partie instrumentale	16T	Tourner par 2 sur place en sautillant et en se donnant le bras	
Le pingouin a pris le train... Cha-cha-cha	32T	Courir partout dans tous les sens. Retour à la fin des 32T sur la ligne du rond face à face.	
La-la-la-la-la Cha-cha-cha	64T	Tourner par 2 sur place 32T en sautillant et en se donnant le bras (changer de sens après 16T) Sautiller ensemble sur le rond sur 16T et retour sur 16T.	

Renforcer sa musculature

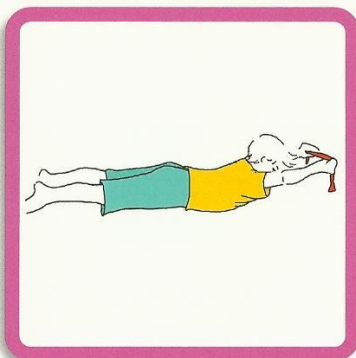
Compétence : effectuer des exercices de renforcement musculaire en se concentrant sur le mouvement et en expérimentant les variations du tonus musculaire (CM 11 / 2 et CM 13 / 5).



Glisse ta jambe dans le sautoir comme pour enfiler une chaussette !

L'élève monte-t-il son bassin (=jambe et ventre alignés) ?

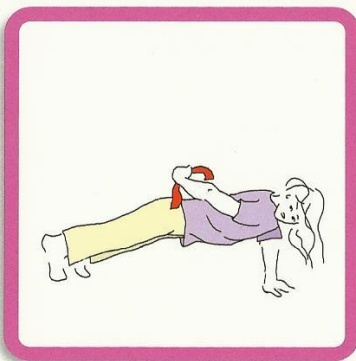
Tient-il en extension pendant 10 secondes ?



Allonge puis replie les bras !

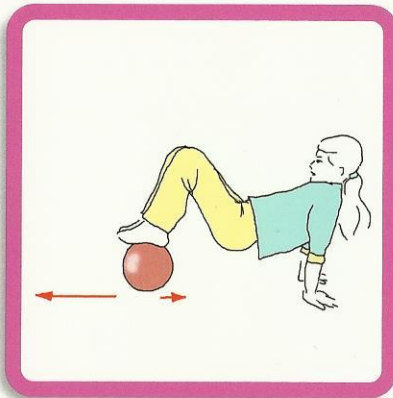
Les coudes effleurent-ils le sol sans le toucher ?

Le sautoir reste-t-il tendu pendant au moins 5 répétitions ?



Place le sautoir sur ton dos puis reprends-le avec l'autre main !

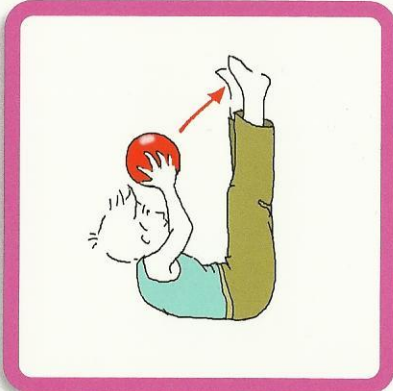
Réussit-il l'exercice 4 fois de suite (avec chaque main) en gardant le corps droit comme une planche ?



Ramène le ballon au-dessous de tes genoux puis éloigne-le !

L'élève garde-t-il les pieds sur le ballon pendant 1 aller-retour ?

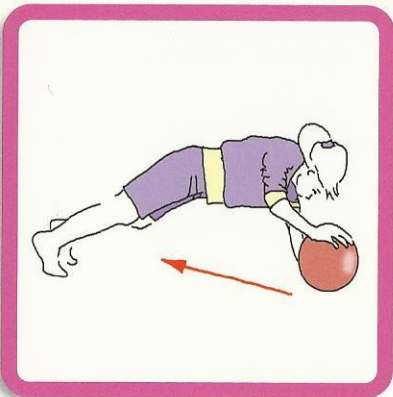
Le bassin est-il toujours bien haut (niveau des coudes) ?



Place la balle entre tes pieds, couche-toi puis va la rechercher !

Maintient-il ses jambes à la verticale ?

Peut-il faire 5 fois de suite l'aller-retour ?



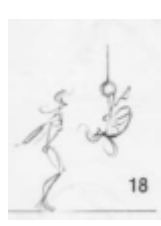
Roule le ballon avec la main et renvoie-le avec le genou !

Réussit-il, à la suite, 3 passes à droite puis 3 à gauche en gardant le corps droit comme une planche ?

S'initier à la barre fixe

Compétence : effectuer un petit enchaînement d'exercice (CM13/ 1, 3 et 5).

Aptitudes de départ : musculature des bras, des épaules et des abdominaux.



Exercices :

Slalom en rampant sous toutes les barres ou en passant par-dessus toutes les barres.

Monter sur la barre et rester stable. Tendre les bras, les jambes et le corps, puis sauter en profondeur.



CADEV 6-8 ans n°19

Marcher en équilibre sur la barre (avec l'aide d'un partenaire).

De l'appui : poser les mains sur le tapis et rouler en avant.

S'asseoir sur la barre et rester en équilibre. Tendre et serrer les jambes, éventuellement lâcher les mains.



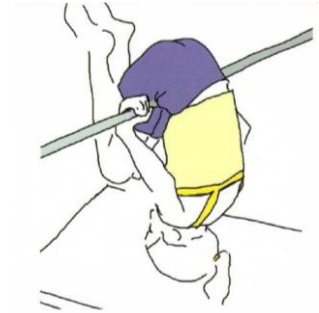
CADEV 6-8 ans n°19

La tournique

De l'appui, tourner en avant en s'enroulant autour de la barre, à la station.

Attention :

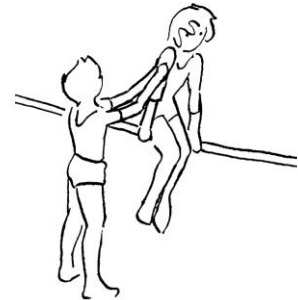
- les mains tiennent la barre jusqu'à ce que les pieds soient au sol.
- Rester groupé jusqu'à la réception.



CADEV 8-10 ans n°33

De l'appui : franchir la barre en posant le pied sur celle-ci.

De la suspension et station accroupie : passer les jambes entre les bras pour tourner en arrière et revenir.



M3, br3, p.9

Sauter à l'appui, passer la jambe gauche, puis la droite en avant au siège et sauter en avant à la station avec l'aide d'un camarade.



CADEV 6-8 ans n°19

De la suspension par les jarrets : lâcher alternativement la prise gauche et la prise droite, toucher le sol avec la main et saisir à nouveau la barre; abaisser les jambes en arrière à la station.

Lancer avec force et précision

Compétence : lancer ou rouler sa balle de différentes manières de sortes à atteindre une cible (CM14 / 2, 4 et 5).

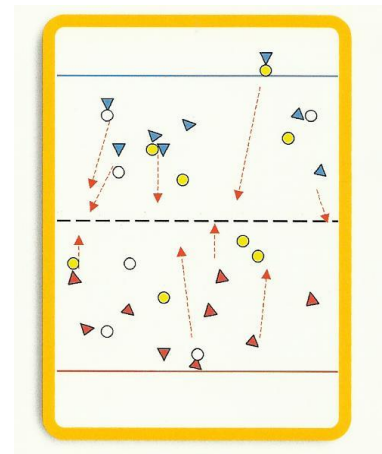
Jeux :

⇒ Vider son camp / bataille de balles

La salle est partagée en deux à l'aide de bancs. Une équipe se trouve dans chaque camp avec un ballon par enfant. Au signal, lancer les ballons aussi loin que possible dans le camp adverse. A la fin du jeu, l'équipe ayant le moins de ballons dans son camp gagne.

Variantes :

- Lancer le ballon dans le camp adverse via la paroi
- Fixer le mode de lancer : à une main, en faisant rebondir la balle au sol, en sautant, ...
- Tout le monde doit lancer le ballon 5 fois dans le camp adverse. Celui qui a terminé reste comme une cigogne, sur une jambe.

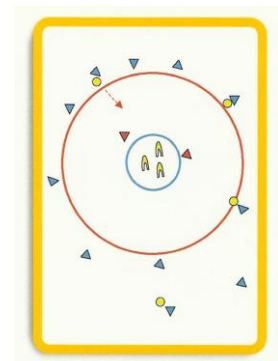


CADEV 6-8 n°56

⇒ Défense du château

A l'aide de ballons qu'ils lancent, les assaillants placés autour du grand cercle doivent faire tomber les quilles qui se trouvent dans le petit cercle.

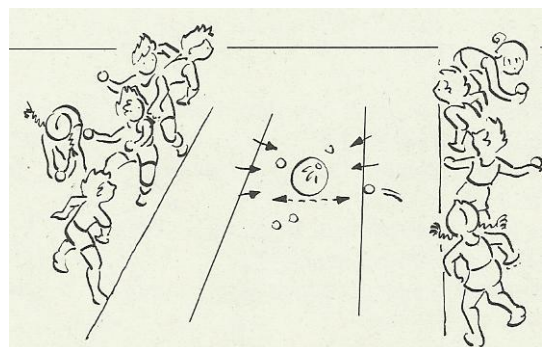
Placés entre les deux cercles, les défenseurs doivent bloquer les ballons avec les mains et les font ressortir du grand cercle.



CADEV 6-8 n°55

⇒ Rollmops

Deux équipes se font face à une distance d'environ 15 mètres derrière deux bancs retournés ou des cônes. Un ou plusieurs ballon(s) de basket est posé au milieu. Au début, deux équipes ont le même nombre de petites balles. Elles essaient de faire rouler le ballon dans le camp adverse en le touchant avec les balles.



M2, br5, p.19
CADEV 8-10 n°55

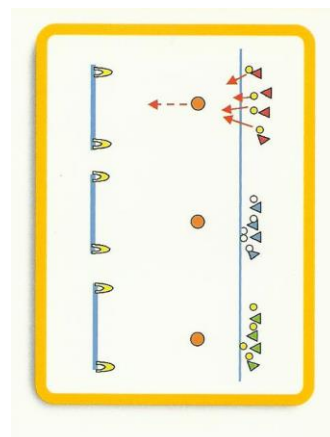
⇒ **Variante : Rollmops en parallèle**

Le jeu se déroule en parallèle par groupe de 4 -6 élèves dans 3-4 zones.

Dès le signal du début de partie, chaque groupe, par des tirs précis, doit chasser son ballon (ballon de basket, gros ballon).

Quel sera le 1^{er} ballon à franchir sa ligne de but ?

Rouler ou lancer uniquement lorsque l'on se retrouve derrière sa ligne de tir.

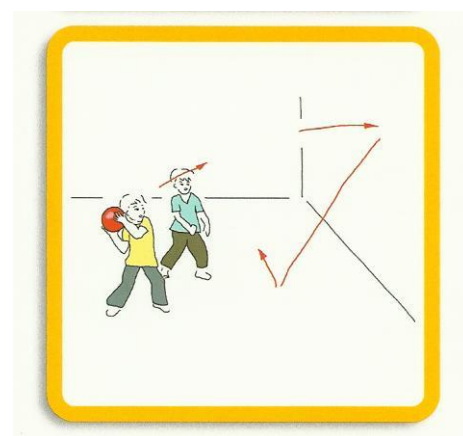


CADEV 4-6 n°53

⇒ **La dizaine à deux / éliminé**

Par 2. Le premier élève lance une balle contre le mur, qui doit faire un rebond. Le second essaie d'attraper la balle après le rebond, puis lance à son tour la balle contre le mur. On compte 1 point par passe-rebond réussie. Lorsque la paire a 10 points, elle peut changer de balle.

Variante plus difficile : Même disposition de jeu, mais les 2 élèves s'affrontent et se trouvent dans un terrain délimité. Lorsqu'un des deux élèves n'arrive pas à rattraper la balle, ou si la balle est tirée trop fort et ne rebondit pas dans le terrain, on compte un point pour l'élève adverse.

M3, br5, p.14
M3, br5, p.29⇒ **Cible mobile**

3 à 5 joueurs tentent par des tirs précis d'atteindre 1 à 2 grimpeurs qui se déplacent librement sur l'espalier. Chaque grimpeur touché doit remplacer celui qui l'a touché.

Interdiction de viser la tête des grimpeurs.

Respecter la zone de tir (derrière un banc).



CADEV 6-8 n°53

Jouer à la balle assise et ses variantes

Compétence : respecter les règles et différencier les rôles dans le jeu (CM14 / 2, 3, 4 et 6).

⇒ **Jeu de balle assise :**

Une ou plusieurs balles en mousse sont en jeu. Lorsqu'un élève possède une balle, il tire en direction d'un camarade (déterminer si l'élève a droit à 3 pas). Si ce dernier est touché, il doit s'asseoir. Pour pouvoir se relever, un camarade lui donne la balle ou il intercepte la balle par hasard.

⇒ **Variante 1 : La balle assise crocodile**

Les règles restent les mêmes que pour la balle assise normale. L'élève qui est touché doit se déplacer à 4 pattes (sur le dos ou sur le ventre, à choix).

Il peut se relever si :

- Il attrape une balle
- Il touche la jambe d'un camarade debout, qui doit s'asseoir.



CADEV 6-8 n°63

⇒ **Variante 2 : La balle rachat**

Le jeu se déroule dans la partie libre de la salle, une zone étant attribuée aux activités de rachat. L'élève touché ne s'assied pas, il rachète son droit de jouer en effectuant une tâche définie (2 tours de salle, 2 montées aux espaliers, etc).

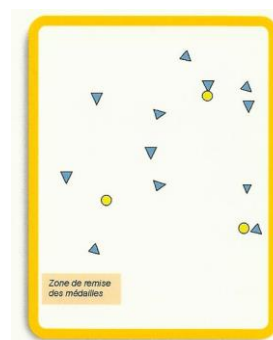
⇒ **Variante 3: Les médaillés**

Par des tirs précis, chacun cherche à toucher les autres.

L'élève touché ne s'assied pas, il continue de jouer.

L'élève qui réussit à toucher un joueur ou à bloquer la balle gagne une médaille (sautoir).


- Rendre une médaille quand on se fait toucher.
- Ne pas avancer balle en main.



CADEV 6-8 n°62

Sauter à la corde

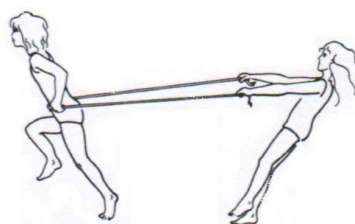
Compétence : sauter plusieurs fois à la corde sans s'arrêter (CM 12/2 et 3).

 **Technique :** la rotation de la corde provient du mouvement du poignet. Les sauts ne devraient pas être trop hauts, pour ne pas perdre trop d'énergie. La grandeur de la corde devrait correspondre à la hauteur des hanches. Pour régler la hauteur, marcher sur la corde et l'enrouler autour de chaque main.

Exercices :

Les chevaux

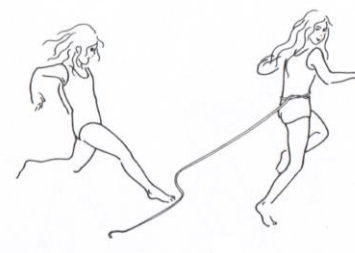
Par deux. A, qui est le cheval, tient la corde au niveau du ventre et tire le wagon B, qui oppose une petite résistance. Courir lentement, vite, galoper, ...



Toucher les serpents

Par deux. Chaque enfant glisse une corde dans son pantalon. Qui parvient à marcher sur la corde de son adversaire ?

Idem avec toute la classe : 1 point par serpent piétiné. L'enfant qui a perdu sa corde doit effectuer 5 sauts avant de reprendre le jeu.



Avec les cordes, former des ronds partout dans la salle qui deviennent des nids d'oiseaux. Les enfants courent partout dans la salle et sautent par-dessus les nids.

Les enfants sautent par-dessus 2 cordes placées à 50cm – 1m de distance. Choisir la façon de sauter : à pieds joints, à 1 pied, en courant, par-dessus une corde, par-dessus les deux, ½ tour...

Qui parvient à effectuer une suite de 6 sauts et la répéter plusieurs fois ? Qui parvient à le faire les yeux fermés ?



CADEV 6-8 ans n°3

Hélicoptère :

Un enfant tient la corde par un bout et la tourne de façon à ce qu'elle touche le sol. Les autres enfants se placent en cercle et sautent par-dessus la corde lorsqu'elle arrive.

Lorsque l'on fait arrêter la corde, on est éliminé. Qui parvient à rester le plus longtemps dans l'exercice ?



Chaque enfant tient 2 cordes et essaie de les tourner de façon simultanée. Garder les bras fléchis et utiliser les poignets pour tourner les cordes !

Une fois le mouvement compris, l'élève peut sauter au moment où les cordes touchent le sol.



CADEV 6-8 ans n°9

La corde est balancée d'avant en arrière. Lorsqu'elle touche le sol, l'enfant marche, court ou saute par-dessus.

Une fois la corde franchie, l'enfant essaie de balancer la corde vers l'avant et de sauter par-dessus.



CADEV 6-8 ans n°9

Renforcer sa musculature

(CM 11/ 1 et 2)

Ecrire des numéros

Les enfants s'assoient par terre en s'appuyant sur les coudes et en élevant les jambes serrées. Ils essayent de dessiner un chiffre, leur date de naissance, leur nom, en l'air, et un camarade tente de deviner ce qui a été dessiné.



Mobile 5/07 Nr. 33

⇒ Renforcement de la musculature du ventre et du tronc, tonicité du corps.

Deux enfants se tiennent face à face sur une moquette retournée et tiennent une corde. Au signal, ils surélèvent les pieds et se tirent jusqu'à ce qu'ils soient tout près.



Mobile 5/07 Nr. 33

⇒ Renforcement de la musculature des bras et du tronc.


Grimper et équilibre

Compétence : *acquérir des habiletés en lien avec l'escalade et savoir grimper aux perches avec le croisement des jambes (CM13 / 1,3 et 5).*

Aptitudes de départ : force des bras

Rester en position pendant 3-5 secondes



 **Technique :** le centre de gravité se trouve au-dessus de la surface d'appui. Croisement correct des jambes pour le grimper de perches.

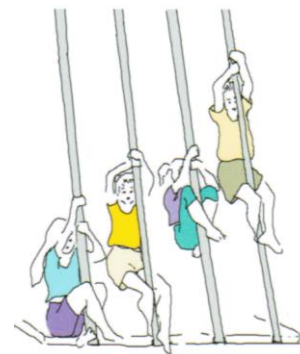
Exercices :

Imiter cette position : assis au pied des perches, prise à hauteur de la tête, saisir la perche entre les jambes croisées.



CADEV 6-8 ans n°28

- a) Idem, tirer les genoux jusqu'aux mains, serrer la perche et redescendre.
- b) De la station sous une perche : sauter à la suspension avec croisement des jambes et garder cette position pendant 3 secondes. Qui saute le plus haut ?
- c) Grimper le plus haut possible avec la technique du «croisement des jambes».



CADEV 8-10 ans n°29

Se déplacer sans sortir de la zone des sautoirs donc respecter les limites données.



CADEV 6-8 ans n°26

Franchir le portique de l'espalier (dominer la peur et maîtriser les mouvements de grimpe).



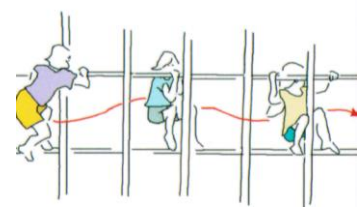
CADEV 6-8 ans n°26

Essayer de croiser d'autres grimpeurs sans descendre de l'espalier. Faire toute une traversée sans poser un pied à terre et collaborer lors des croisements.



CADEV 8-10 ans n°24

Traverser les cadres en serpentant entre les cases. Anticiper le déplacement par des changements de prises judicieux.



CADEV 6-8 ans n° 27

Unis par une corde, traverser le cadre suédois en surplomb. Ne pas tirer la corde.



CADEV 8-10 ans n°26

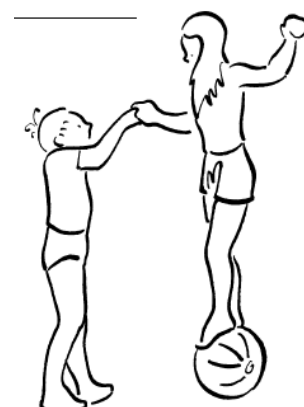
Grimper d'un agrès à l'autre sans toucher le sol. Les élèves doivent respecter les principes de sécurité (prises, ordre de passage...).



CADEV 8-10 ans n°26

Avec le ballon lourd

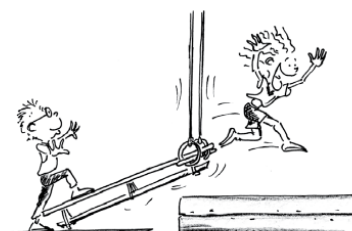
- S'asseoir sur le ballon et soulever les jambes.
- Deux élèves sont assis chacun sur un ballon et tentent de déséquilibrer l'adversaire en le repoussant avec les pieds.
- A est debout sur un ballon, B le tient par la main. Changer les rôles.
- S'accroupir sur le ballon et se relever.



M2, br3, p. 12

Pompiers

Dans cet exercice, l'enfant se met dans la peau d'un pompier. Il doit grimper sur un engin, se maintenir en équilibre et sauter en contrebas. Banc suédois ou échelle fixé au trapèze ou aux anneaux balançants. Grimper, se maintenir en équilibre et sauter en contrebas.

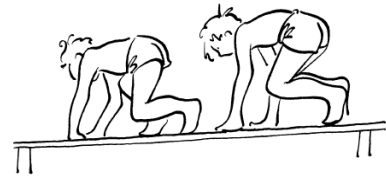


Mobile 11/13 p. 5

La « corde raide »

Les enfants essaient de réaliser toutes sortes d'acrobaties sur un banc suédois (pour commencer, utiliser la partie la plus large du banc) :

- Traverser le banc en se déplaçant de divers manières (en avant, en arrière, de côté, à quatre pattes, avec appui sur les deux mains et un seul pied, ramper, se tirer, etc.)
- A deux, lutter pour faire perdre l'équilibre à l'autre.
- Se déplacer en transportant divers objets.

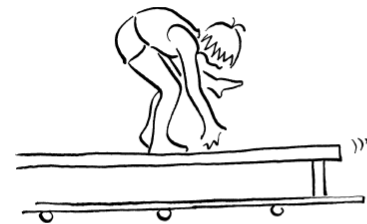


M2, br3, p. 12

Le tapis roulant

On retourne un banc suédois sur quatre bâtons. Les enfants évoluent sur la partie étroite du banc et essaient d'exécuter divers tâches motrices dans ces conditions instables :

- Se déplacer en avant, en arrière, de côté, à quatre pattes tout en maintenant son équilibre.
- S'accroupir, se relever, faire un tout sur soi-même.
- Acrobates : 1-2 enfants se tiennent debout sur le banc pendant que deux autres enfants font aller et venir le banc doucement en le tenant par les deux extrémités.
- Le tram : trois enfants prennent place dans le tram et voyagent dans la salle. Les autres poussent le banc, ramassent les bâtons à l'arrière et les remplacent à l'avant.



M2, br3, p. 12

Bascule

Les enfants marchent sur un banc suédois qui bascule au passage de la moitié. Banc suédois retourné et posé sur l'élément supérieur du caisson. Seul ou en groupe.

- Se tenir en équilibre sur la « bascule ».
- Plus facile : rester en équilibre et se déplacer sur le plateau du banc.



Mobile 11/13 p. 5

- Plus difficile : combiner avec des «prouesses d'artiste» : tenir une balle dans chaque main, bras tendus; tenir un frisbee ou un petit sac de sable en équilibre sur la tête, etc.

Autres exercices :

Grimper aux espaliers	CADEV 6-8 ans n°26
	CADEV 8-10 ans n°24
Les grimpeurs – acrobates	M2, br3 p. 14
Suivez le fil	M2, br3 p. 14
La montagne encombrée	M2, br3 p. 14
Grimper à divers engins	CADEV 6-8 ans n° 27
	CADEV 8-10 ans n° 26

Apprendre à jouer en équipe : passer son ballon et se déplacer, observer, feinter

Compétence : respecter les règles et différencier les rôles dans le jeu (CM14 / 2, 3, 4 et 6).

Exercice :

⇒ Passe et va

Lancer à un partenaire, se déplacer derrière la colonne en face ou en diagonale. Lancer de différentes manières : directement, avec un rebond, avec le pied, en roulant la balle, ...

Lancer la balle à un partenaire par-dessus un filet (volley), passer sous le filet et se mettre dans la colonne en face



Exercice dans le but d'acquérir une vision du jeu et le démarquage : je passe et je me déplace.



CADEV 6-8 n°65

Jeux :

⇒ Les colliers

Des équipes de 2 ou 3 doivent traverser la salle en se roulant ou en se lançant la balle. A la fin de chaque traversée, un joueur (le roi) se place dans le cerceau pour recevoir la balle ; il peut alors y prendre un sautoir (collier).

L'équipe s'organise-t-elle efficacement (passes et déplacements vers l'avant) ?



Passer à un camarade en mouvement. Se positionner pour recevoir la balle vers le but.

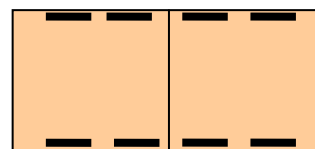


CADEV 4-6 n°51

Sur le même principe :

⇒ Balle au banc : forme simple

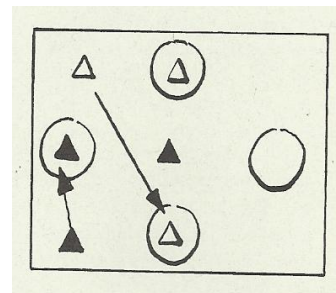
Par 2, se faire des passes sans marcher avec la balle. Traverser la salle et poser la balle sur le banc. 1 point est marqué à chaque réussite.



Sur le même principe, un peu plus difficile :**⇒ Balle au cerceau : forme simple**

Deux équipes de deux ou trois enfants jouent de façon indépendante sur le même terrain de jeu ; 4 cerceaux sont répartis sur le sol. Un point est marqué à chaque fois que l'on réussit à passer la balle à un enfant se trouvant dans un cerceau. Entre temps, on peut rouler, dribbler, porter la balle.

Après un certain temps : quelle est l'équipe qui marquera le plus de points en un temps défini ?



M2, br5, p.17

⇒ Balle interceptée 2 -1, 3-1, 3-2 / La mouche

Par petits groupes (de 3 à 5) : 1 élève au centre, les autres autour.

Les élèves autour doivent se faire des passes. Celui qui est au centre doit toucher la balle (au sol, en l'air ou dans les mains d'un lanceur) pour changer de rôle.

M4, br5, p.14
CADEV 8-10 n°64**⇒ Jeu de base :**

2 équipes de 2 à 3 joueurs s'affrontent. L'équipe attaquante essaie de porter ou poser la balle derrière la ligne de défense adverse. La balle peut être portée ou posée.

Lorsque le porteur de la balle est touché par un adversaire, il a l'obligation de passer la balle rapidement (3 secondes, 2 ou 3 pas). Après un point, le jeu reprend à l'endroit où le point a été marqué.

Plan cantonal 2003

**Remarque :**

Ces formes de jeux sont difficiles pour les enfants. Prévoir un moment de discussion au milieu ou en fin de jeu.

- Discuter ou modifier les règles.
- Elargir le vocabulaire (rouler, dribbler, lancer, attraper)
- Etablir des résultats (sauts, coller des points, compter, ..)
- Recueillir et essayer les variantes des enfants.



Percevoir son corps : reconnaître les parties de son corps, respirer et se détendre.



Technique:

Les conditions suivantes avantagent les exercices de respiration et de détente :

- Prévoir assez de temps
- Effectuer ces exercices dans le calme, pour que les enfants puissent se concentrer.

Compétence : prendre conscience de son propre corps et nommer les parties du corps (CM11 / 4 et CM12 / 1).

⇒ Découvrir son corps :

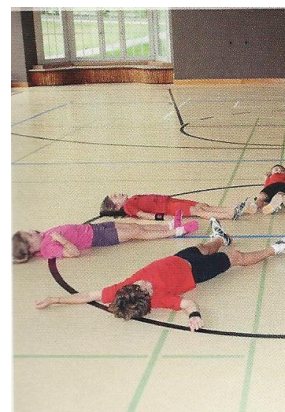
Un enfant est couché sous une couverture (ou son linge pour la douche). Un camarade pose ses mains sur son corps et en nomme les différentes parties (membres, tronc, articulations). A l'inverse, c'est l'enfant couché qui nomme les parties touchées. Autre idée : le camarade pose un objet plus ou moins lourd sur les parties du corps de l'enfant couché.



M2, br2, p.5

⇒ La potion magique :

Confortablement allongés sur le dos, les enfants écoutent les consignes de l'enseignant. Ils imaginent qu'ils boivent une potion magique de couleur bleue et la sentent couler dans leur bouche. La potion descend lentement dans la gorge, se diffuse dans les épaules puis les bras et les mains jusqu'au bout des doigts. Tout devient bleu et tranquille. La potion traverse ensuite l'estomac et se répand dans les jambes. A présent, les enfants sont tout bleus et très fatigués. Au bout d'un moment, la magie se dissipe et les orteils se réveillent, puis les jambes, etc.



J+S Kids, exemples pratiques p. 9

⇒ Lampe de poche :

Tous les enfants sont allongés sur le dos, confortablement. Ils s'imaginent qu'il fait nuit. Une lampe de poche éclaire différentes parties du corps, qui se réchauffent.

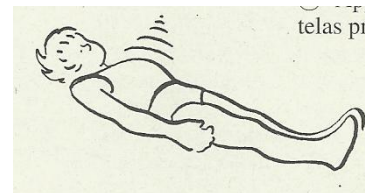
Autre histoire :

Petit train : les enfants imaginent qu'un train voyage à travers leur corps.

Compétence : *expérimenter la contraction et la décontraction musculaire.*
(CM12 / 1 et CM13 / 5).

⇒ **Matelas pneumatique :**

Un enfant est couché sur le sol et imite un matelas pneumatique. Il se gonfle avec de l'air. L'enfant contracte tous les muscles de son corps. Un autre enfant vérifie si tous les compartiments du matelas sont remplis (contraction). Le matelas se dégonfle à nouveau. Le partenaire contrôle s'il est bien dégonflé (toutes les parties du corps détendues).



Est-il possible de gonfler uniquement le bras droit ? bras gauche ? ventre ? jambe ?

M2, br2, p.13

L'enfant est-il capable de se mettre debout, et décontracter les parties du corps qu'un camarade lui touche ?

⇒ **Réveil :**

Les enfants sont couchés sur le sol et s'imaginent qu'ils viennent de se réveiller. Ils étirent leurs mains, leurs pieds, les bras et les jambes séparément. Les membres se soulèvent au-dessus du sol.

Prolonger la contraction durant un court instant.

Les enfants soupirent au moment du réveil.



M2, br2, p.13

⇒ **Spaghetti party :**

Les enfants sont allongés sur le dos, les yeux fermés. Le moniteur divise le groupe en spaghetti crus (corps contracté) et en spaghetti cuits (muscles relâchés). Il soulève les enfants les uns après les autres par les pieds pour vérifier qu'ils sont bien dans la position souhaitée.

Soulever l'enfant par un seul pied : l'enfant doit maintenir la tension !

Effectuer l'exercice par deux.

Utiliser d'autres métaphores : liane / piquet, glaçon / goutte d'eau.



J+S Kids, exemples pratiques p. 7

⇒ **Comme un chat :**

Comme des chats apeurés, les enfants se dressent sur les 4 pattes, font le gros dos, puis s'étirent vers l'arrière, puis vers l'avant, et se mettent en boule.

Compétence : expérimenter la respiration de manière consciente (CM12 / 1 et 3).

⇒ **Percevoir son souffle :**

Confortablement allongés sur le dos ou assis, les enfants arrivent-ils à décrire leur corps et leur visage ? Mettre la main sur le ventre / les poumons. Se gonfle-t-il pendant l'inspiration ? Sentir avec la main le souffle devant la bouche / le nez pendant l'expiration. Expirer gentiment mais complètement, arrêter la respiration et attendre qu'elle reprenne spontanément.

Si j'inspire et expire très rapidement, comment est-ce que je me sens ? A l'inverse, si j'inspire et expire lentement et de manière profonde, qu'est-ce que je ressens ?

Par deux : A pose sa main sur le dos de B, qui inspire et expire profondément. Que ressent A ? A arrive-t-il à respirer au même rythme que B ?



CADEV 6-8 n°6



CADEV 6-8 n°5



CADEV 6-8 n°6

⇒ **Pompe à air :**

Par deux. En imitant les mouvements d'une pompe, A « gonfle » B, qui s' imagine qu'il est un ballon et mime le processus. Petit à petit, B se remplit d'air, puis il se dégonfle et se laisse tomber par terre.

Lorsque l'enfant par terre est entièrement dégonflé, son camarade le regonfle avec une pompe à vélo imaginaire.

Imaginer différentes façons de gonfler le ballon : pompe à pied, avec la bouche, etc... Les enfants écoutent les consignes du maître. Ils s'imaginent qu'ils sont des ballons troués qui se dégonflent lentement. Lorsqu'ils n'ont plus d'air, ils sont couchés par terre complètement décontractés.



J+S Kids, exemples pratiques p. 9

M3, br2, p.13

Compétence : *toucher et se laisser toucher – se détendre (CM 12 / 1 et 3).*

⇒ **La pluie et le beau temps :**

A est à plat ventre, décontracté. B mime le temps qu'il fait, sur le dos.

Pluie fine : il tapote le dos de A du bout des doigts.

Forte pluie : il lui caresse le dos.

Averse : il tapote avec la paume des mains.

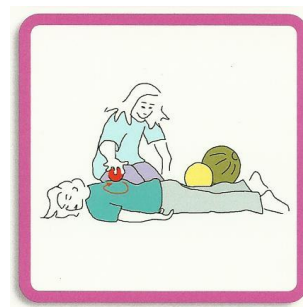
Soleil : il frotte ses mains l'un contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient assez chaudes pour transmettre la chaleur.



J+S Kids, exemples pratiques p. 9

⇒ **Massage avec une balle :**

A est à plat ventre par terre, complètement décontracté. B le masse avec une balle en suivant les consignes de l'enseignant.



CADEV 4-6 n°3

⇒ **Peinture dorsale :**

A est à plat ventre par terre, complètement décontracté. B lui fait un dessin sur le dos avec ses doigts, comme un pinceau. Qu'est-ce que c'était ? On efface l'image avant d'entamer une autre.

⇒ **Pizzaïolo**

Confectionner une pizza sur le dos du camarade : abaisser la pâte, étaler la sauce tomate, déposer les ingrédients sur la pâte, puis frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer et cuire les pizzas.

⇒ **Vacances à la plage :**

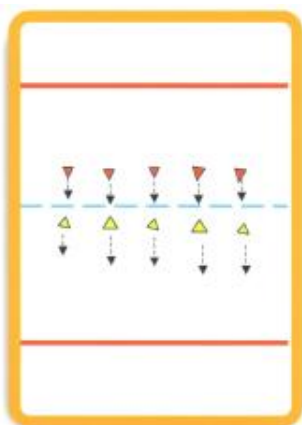
Les élèves imaginent qu'ils se trouvent au bord de la mer. Pour ne pas attraper de coup de soleil, ils s'enduisent de crème solaire. Puis ils s'allongent sur le dos, écoutent le clapotis des vagues et savourent la douceur du sable sous leur corps. Le soleil les réchauffe, et ils sentent la caresse des rayons sur différentes parties du corps.

Courir vite

Compétence : réagir à différents stimuli (CM13 / 1 et 3).

⇒ **Jaune et rouge (jour-nuit)**

CADEV 4-6 n°32



Matériel :
Sautoirs

Descriptif :

2 équipes se font face à une distance de 2 m, de part et d'autre de la ligne médiane.

Selon le signal, toute l'équipe désignée, poursuivie par l'autre équipe, doit aller se réfugier derrière la ligne de fond de son camp. Chaque coureur touché avant le refuge donne 1 point à l'équipe adverse. Veiller à donner le même nombre de départs pour chaque équipe.

Variante :

Au début de chaque partie : placer un sautoir entre chaque duo de joueurs. Au signal, les appelés doivent s'emparer du sautoir avant de partir se réfugier. Chaque joueur touché doit donner le sautoir à son poursuivant. Quelle équipe possède le plus de sautoirs à la fin du jeu ?

Variation des positions de départ (assis, couché, dos à dos,...)

⇒ **Salade de fruits**

CADEV 4-6 n°42

Matériel :
Cerceaux

Descriptif :

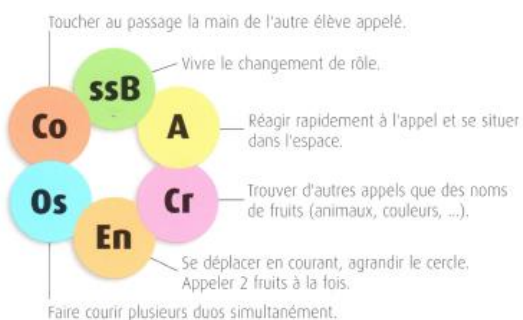
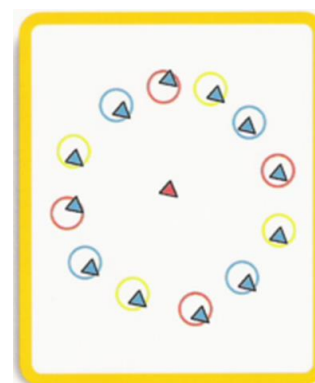
Les élèves se tiennent dans les cerceaux, ceux qui sont dans les jaunes = les citrons, les rouges = les fraises, les bleus = les myrtilles,...

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

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

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

Règle : l'appelant doit retrouver une place au plus vite lors des changements.



Variante :

Changer de place à l'appel de son nom. L'élève réagit-il rapidement au signal ?

⇒ **Jumeaux et triplés****CADEV 4-6 n°45**

Matériel :
Sautoirs (poursuivants)

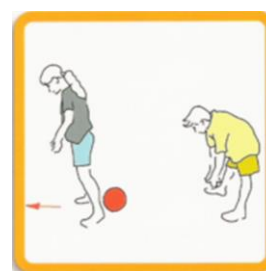
Descriptif :

Les élèves courent dans la salle à un rythme modéré. Selon le signal (visuel ou auditif), les coureurs doivent courir seuls, par 2, par 3 ou par 4. Quand les coureurs réagissent rapidement à la consigne, introduire 1-2 poursuivants. Seuls les coureurs ne répondant pas à la consigne peuvent se faire toucher. Le coureur touché remplace son poursuivant (mettre le sautoir avant de poursuivre).

⇒ **Réaction visuelle****CADEV 6-8 n°42**

L'élève regarde devant lui et rattrape le plus vite possible / avant une ligne définie la balle roulée par son partenaire !

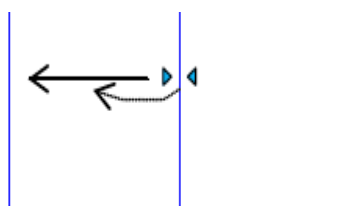
L'élève est-il prêt à démarrer (buste en avant, yeux au sol) ?

⇒ **Réaction auditive****CADEV 6-8 n°42**

Ecoute et rattrape la balle avant son second rebond au sol !
Rotation à gauche, puis à droite.

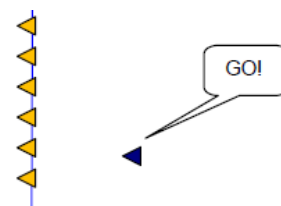
⇒ **Feuille – caillou – ciseaux – bougie**

Deux enfants se font face et jouent à « feuille-caillou-ciseaux-bougie ». Celui qui perd s'enfuit et essaie de rejoindre une ligne définie avant son poursuivant. Attention aux collisions avec les autres duos lors du retour !

⇒ **Exercices de réaction**

Tous les enfants sont sur une ligne dos à l'enseignant. Ils réagissent aux commandements de celui-ci :

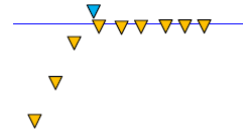
- taper dans les mains : faire de même
- crier « hop » : sauter vite et haut sur place
- crier « couac » : sauter comme une grenouille 1x en avant
- crier « vis » : effectuer une vrille sur soi-même



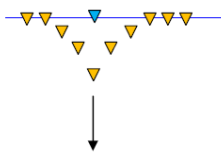
⇒ Exercices de départ

Les élèves sont couchés avec le menton sur une ligne. Ils démarrent :

- uniquement au signal « top » de l'enseignant (donner d'autres signaux auxquels les élèves ne doivent pas réagir !)
- depuis la position couchée sur le dos
- en position de départ (debout ou accroupi)
- au toucher de l'épaule par l'enseignant / un partenaire (dessin)



⇒ Réaction en pyramide



Un enfant est touché, les deux voisins peuvent partir aussitôt qu'ils l'ont dans leur ligne de vision (regard vers l'avant)

⇒ Course sur commandement

L'enseignant est au milieu de la salle :

- bras gauche levé : vrilte à droite et départ
- bras droit levé : vrilte à gauche et départ
- deux bras levés : départ direct

⇒ Le cerceau musical (réaction et orientation)



Les élèves se déplacent librement dans la salle / tournent à l'extérieur du terrain de volley, en musique. A l'arrêt de celle-ci, chacun doit se mettre dans un cerceau libre. Enlever toujours 1 ou 2 cerceaux. L'élève qui arrive à trouver un cerceau gagne un point / celui qui ne trouve pas de cerceau effectue une tâche annexe.

⇒ La vague / carrousel

Les élèves, couchés à plat ventre, forment un grand cercle. Ils sont numérotés dans l'ordre 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, etc.

Les numéros appelés par l'enseignant font un tour à l'extérieur du cercle (définir un sens) et reviennent à leur place. Qui a réussi à dépasser/toucher un adversaire ?

Variantes :

- l'enseignant annonce « 2, gauche » pour indiquer le sens de course
 - au coup de sifflet : changer de sens
 - 3-4 cercles = 3-4 équipes. Au signal, A fait un tour, puis se couche en touchant la main de B, qui fait un tour et touche la main de C, etc.
- Quelle équipe termine en premier ?

⇒ Duel à vue

Deux colonnes d'élèves, distantes de 2m, regard en avant. L'enseignant, placé 5m derrière, lance un ballon. Dès que les premiers de chaque colonne voient le ballon, ils font un tour sur eux-mêmes et tentent de l'attraper. Retour par les côtés.

Organiser 4 colonnes avec une classe entière et désigner un second lanceur.

Variante :

Trois couleurs de ballon. Si c'est le ballon jaune qui est lancé : toucher d'abord un mur avant d'aller attraper le ballon ; ballon rouge : s'asseoir d'abord par terre ; ballon bleu : faire d'abord le tour de la colonne.

⇒ Course au numéro à 4 équipes

4 équipes dans les 4 coins de la salle, dont chaque élève a un numéro. Deux trésors (cônes) sont posés au milieu de la salle. Les numéros appelés courent le plus vite possible pour tenter de prendre le trésor et ressortir du grand cercle de gymnastique (à délimiter) sans se faire toucher par leur adversaire. L'élève qui touche prend la possession du trésor (pas de retouche). Quelle équipe a le plus de trésors après la première partie ?

Organisation : deux équipes s'affrontent sur le même trésor / laisser libre choix.

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| ⇒ Marmottes | M3, br4, p.6 |
| ⇒ Le robot (extérieur) | M3, br4, p.7 |
| ⇒ Feu-eau-tremblement de terre | M3, br4, p.9 |
| ⇒ Sprint-retour | M3, br4, p.9 |
| ⇒ Course-poursuite | M3, br4, p.10 |
| ⇒ Attrape la balle | M3, br4, p.10 |

Conduire la balle avec les pieds

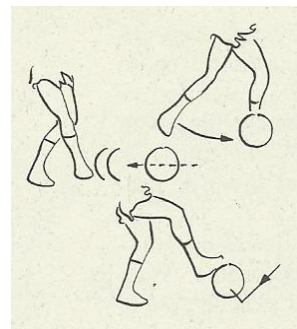
Compétence : conduire une balle avec les deux pieds et faire des passes (CM 14 / 5).



Technique :

Passes avec l'intérieur ou l'extérieur du pied : la jambe d'appui à côté du ballon, le genou légèrement plié. La jambe qui touche le ballon est tournée, le pied est tourné à env. 90°. Se pencher un peu en avant.

Bloquer : avec la semelle ou avec l'intérieur du pied (mouvement de recul pour amortir).



Exercices :

⇒ Slalomer entre les cônes et autres objets de parcours

Changer de pied, toucher la balle avec l'intérieur et/ou l'extérieur du pied.

Effectuer des parcours balle au pied. Attention ! Entraîner les 2 pieds ! Utiliser différentes tailles de ballons.

Matériel : cônes, quilles, cerceaux, éléments de caisson, piquets debout ou couchés, etc.



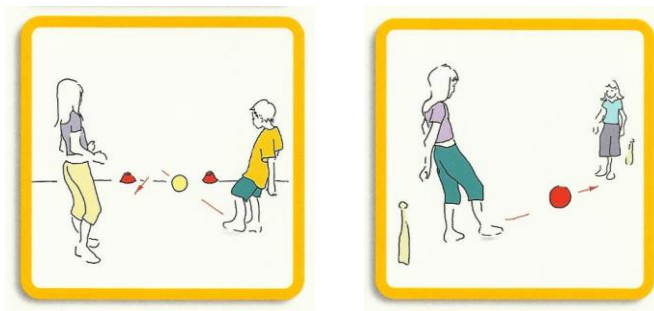
CADEV 8-10 n°66
M4, br5, p.38

⇒ Conduire sa balle dans un petit terrain sans toucher les autres.

Changer de pied, toucher la balle avec l'intérieur et/ou l'extérieur du pied.



CADEV 6-8 n°68

⇒ **Faire des passes**

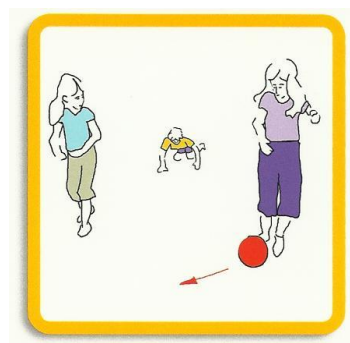
CADEV 8-10 n°67 et 68
M3, br5, p.19-20
M4, br5, p.37-42

⇒ **Changer au signal**

1. Chaque élève conduit sa balle avec le pied et/ou fait des auto-passes contre le mur avec son ballon. Au signal, il doit arrêter son ballon : avec le pied, le genou, les fesses, ...
2. Idem, mais après le stop, chaque élève laisse son ballon pour en prendre un autre.
3. Idem en faisant une double passe avec un partenaire : à proximité ou après appel réciproque (voix, regard,...)

Jeux :⇒ **Poursuite foot**

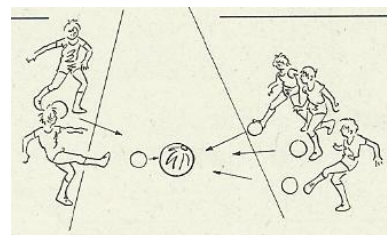
Les enfants conduisent une balle au pied. Des crocodiles, qui rampent dans la salle, essaient de toucher les enfants ou d'attraper une balle. L'élève qui s'est fait toucher ou dont la balle a été attrapée devient crocodile.



CADEV 8-10 n°67

⇒ **Rollmops**

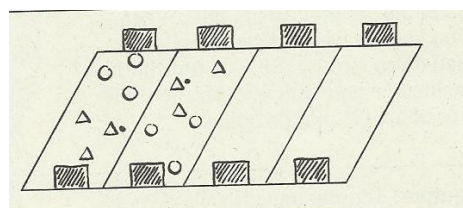
2 équipes se font face. Les élèves visent grâce à des tirs ras-terre un ballon lourd. A la fin du jeu, l'équipe qui aura éloigné le plus le gros ballon a gagné la partie.



M4, br5, p.38

⇒ **Jeu simple : plusieurs terrains**

Former de petites équipes (3 à 5 joueurs). Buts : Petits tapis posés contre le mur. Rester souple par rapport aux limites du terrain sur les côtés.



M4, br5, p.39