

Planification annuelle 5H

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

Thèmes		Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / Février	Mars / Avril	Mai / Juin
Thèmes	Courir longtemps CM21	Raconter et exprimer des histoires avec le corps CM22 Renforcer et assouplir sa musculature avec des tapis CM21	Renforcer et assouplir sa musculature CM21 Développer la coordination avec bâton CM22	S'exprimer et danser en musique CM22	Jouer avec une balle CM22	
	Sauter loin CM23	Faire la roue CM23	S'établir à l'appui en tournant en arrière (barre fixe) CM23	Grimper CM23	Lancer loin CM23	
	Entraîner les gestes techniques fondamentaux avec une balle CM24	Jouer à la balle assise et ses variantes CM24	Introduire les fondamentaux du jeu: défendre, se déplacer sans le ballon CM24	Lancer et attraper un ballon par-dessus la corde CM24	Jouer à des variantes de jeux traditionnels CM24	

Options		Septembre / Octobre	Novembre / Décembre	Janvier / Février	Mars / Avril	Mai / Juin
Options	Course d'orientation CM23		Jeux dans la neige CM24			Jeux en forêt CM24 Piscine Motta CM23
	Natation CM23 Mini Morat-Fribourg	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23 Patinage CM23	Natation CM23

Courir longtemps (endurance)

Compétence : courir « son âge » exprimé en minutes, à allure régulière (CM21/1-2).



⚠ Elément technique :

- Chercher son rythme respiratoire = peux-tu sentir ton pouls ?
- Inspiration par le nez et expiration par la bouche de façon régulière.

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

Acquérir de l'endurance à travers des jeux surtout

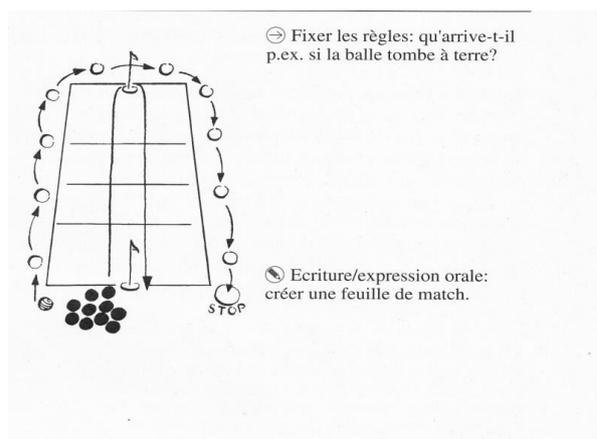
⇒ **Balle brûlée à rebours**

M3, br5, p.27

Les coureurs se déplacent sur le terrain de volley-ball, les lanceurs sont à l'extérieur. Les coureurs se préparent derrière la ligne de départ-arrivée (ligne de fond de volley-ball). Au signal, ils vont contourner un piquet qui se trouve à 18 m. et reviennent au départ pendant que les lanceurs se passent une balle le plus vite possible autour du terrain de volley-ball. Si le coureur a franchi la ligne d'arrivée (2^{ème} piquet) avant la balle, il obtient 2 points.

Les coureurs redémarrent sitôt la 2^{ème} balle partie pour les passes et ainsi de suite jusqu'à ce que les lanceurs se soient passés 10 balles. Changer les rôles après 10 balles lancées.

Matériel : 10 balles/2 piquets/sautoirs



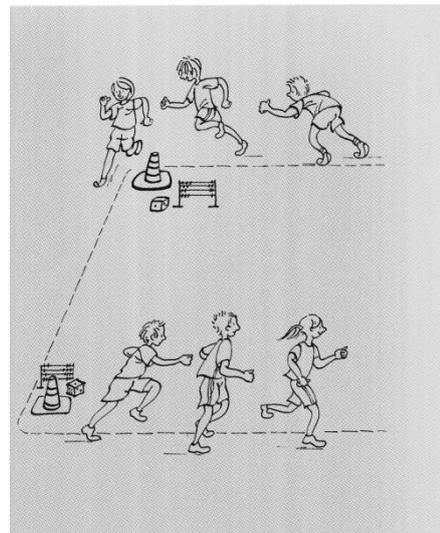
⇒ **Amener le compteur à 100**

Le top 100 des jeux(volume 2) p.38

4 groupes. Chaque groupe part du coin de la salle où il a un dé et un boulier. Chacun des membres peut, après avoir fait un tour en courant, lancer le dé et comptabiliser le nombre de points sur le boulier.

Quel groupe parviendra le premier à 100 pts ?

Quel groupe a le plus de points après 8 min. ?

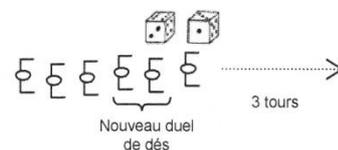


Variante :

Chaque chiffre indique une forme de course différente : par ex. 1 = courir de côté, 2 = courir en arrière, 3 = courir en sautillant, 4 = courir en frappant un ballon au sol, 5 = courir en poussant un ballon du pied, 6 = joker (course à choix).

⇒ **Duel des dés**

Deux enfants jouent aux dés. Celui qui a le plus grand nombre a gagné, le perdant court la différence en tours de salle. Le gagnant joue contre un autre de la colonne. Celui qui revient de la course se remet dans la colonne.



⇒ **Montre humaine avec sauts à la corde**

Former des équipes de 2. Un enfant court 3 tours sur un parcours défini. Pendant ce temps le deuxième enfant saute à la corde un nombre maximal de fois. Répéter 2 à 3 fois !

Le nombre de tours détermine l'intensité.



Variante :

Au lieu de fixer le nombre de tours, on peut fixer un certain temps, changement après 60 ou 90 sec.

⇒ **Estafette avec accrochage et décrochage**

A court une distance définie (env. 100 m.) Après un tour, A accroche B pour le trajet, puis ensuite C, D,.. etc.

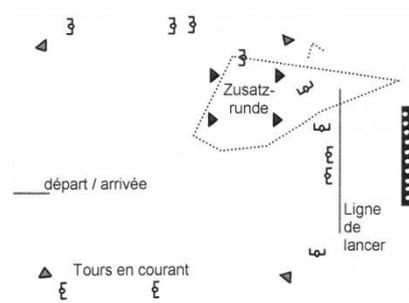
Lorsque tous sont accrochés, A décroche, puis B, puis C, et ainsi de suite.



⇒ **Biathlon**

Un parcours de course est défini (env. 20-30 sec.). Entre deux, une tâche supplémentaire doit être réalisée avec succès (par ex. stand de tir avec des quilles à faire tomber). En cas d'insuccès, il faut d'abord effectuer un tour de punition (10 sec.) avant de courir le parcours normal.

Qui réussit en premier 10 tours ?



Variante :

Peut aussi être joué sous forme d'estafette avec départ groupé, jusqu'à ce que toutes les quilles soient tombées.

Sauter loin

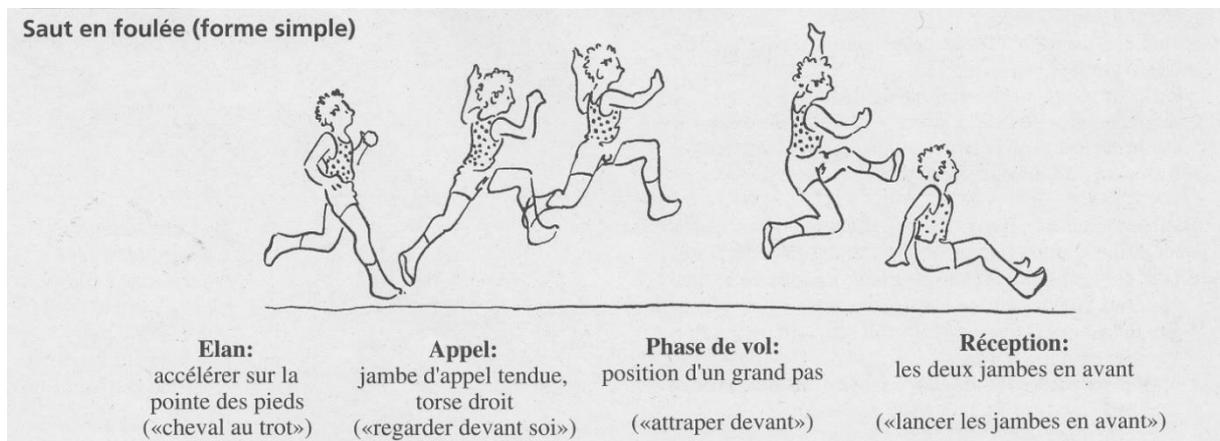
Compétence : trouver le rythme pour la préparation de l'appel (tam-ta-tam) (CM13/1-2-3).

 **Elément technique** :

Le sauteur reste groupé en l'air (comme un paquet) jusqu'à la réception, jambes en avant.

Avantage : forme simple et naturelle

Désavantage : appel et phase d'envol moins marqués, car le sauteur prend tout de suite la position groupée



Cf. M4, br4, p.23

Formes ludiques de saut dans M3, br4, p.16-17

⇒ **Pauses sautillées**

M3, br4, p.16

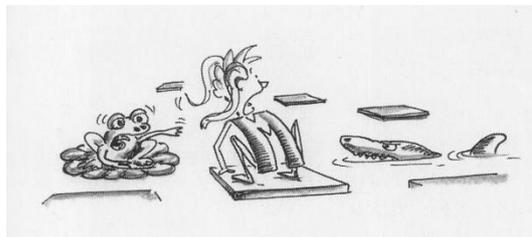
Les enfants courent en musique. Lorsqu'elle s'arrête, ils se mettent à sautiller comme des grenouilles, comme des pantins ou comme des lièvres jusqu'à la reprise de la musique.

Au cours des pauses, les enfants choisissent une tâche motrice en rapport avec le thème « sauter » (p.ex. sauter d'un cerceau à l'autre, traverser une piste de tapis en faisant des sauts de grenouille, sauter sur un caisson suédois ou attraper des objets suspendus ou...etc).



⇒ **Mare aux grenouilles****Mobile4/06, n°19, p.2**

Des tapis (nénuphars) jonchent le sol du terrain de volleyball (étang). Les grenouilles passent d'une fleur à l'autre en sautant sur leurs deux jambes. Elles essaient de trouver le chemin le plus court (ou le chemin qui passe par tous les nénuphars) pour atteindre l'autre rive. Mais attention : des piranhas nagent entre les plantes, prêts à saisir une jambe qui traînerait ... Si une grenouille passe à l'eau, elle recommence sur la rive.

⇒ **Jeux de jambes****Mobile4/06, n°19, p.2**

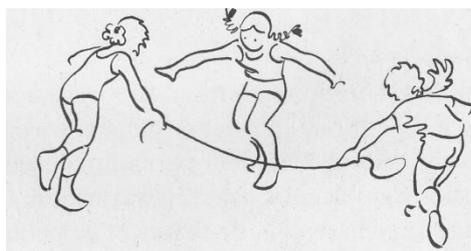
Par groupes de 3 élèves min. Inventer différentes formes et suites de sauts à l'aide de l'élastique de récréation. Après un certain temps, chaque groupe démontre, les autres imitent.

Imposer une hauteur d'élastique (hauteur de genoux au maximum). Plus haut, il devient difficile de prendre un appel correct à l'arrêt.

⇒ **Sauts avec cordeau magique****M3, br4, p.16**

3-4 paires de fées ensorceleuses se déplacent dans le terrain de jeu en tenant chacune un cordeau élastique. S'ils le tiennent à la hauteur des genoux, les autres enfants doivent le franchir en sautant ; tenu à la hauteur des épaules, ils se baissent. Lorsqu'une paire réussit à contraindre 5 enfants à sauter ou à se baisser, elle transmet le cordeau magique à une autre paire.

- Les enfants suivent certaines lignes.



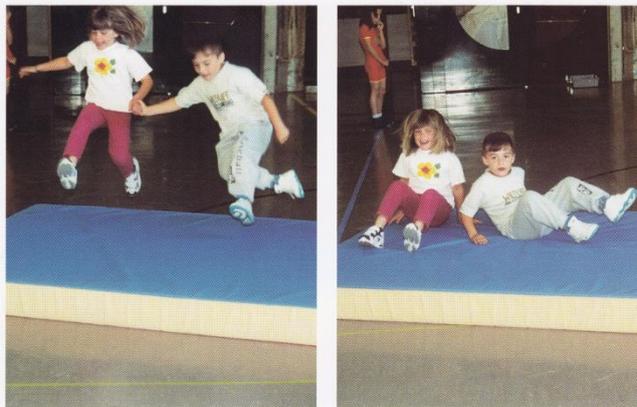
🏊 Corde à sauter: tenir la corde avec deux doigts, sans la serrer et ne pas l'enrouler autour des poignets. La lâcher immédiatement si un enfant reste accroché.

Jeux incontournables

⇒ Tapis volant

Mobile 4/06, n°19, p.4

Un gros tapis à l'envers (pour mieux glisser) par groupe de six élèves. Chaque équipe essaie de faire glisser le tapis en direction du mur opposé. Pour cela, les élèves prennent l'élan, sautent et atterrissent sur le tapis les pieds en avant pour le pousser le plus loin possible. Lorsque le coéquipier a quitté le tapis, le suivant peut s'élancer.



Attention : insister pour que les pieds touchent le tapis en premier et non pas les fesses.

⇒ A l'assaut du panier

Mobile 4/06, n°19, p.4

Un ballon de basketball par élève. Sur la ligne de lancer-franc de chaque panier se trouvent deux piquets (à droite et à gauche). Les élèves effectuent un tir en course correct, en veillant à une bonne élévation. Après chaque essai, ils dribblent derrière le piquet. D'abord seul, puis sous forme de concours de groupe.

Variante : par deux, pendant une minute, le joueur marque le maximum de paniers, avec les pas corrects. Le coéquipier contrôle et compte les essais valables. A la fin, chaque duo additionne ses points.



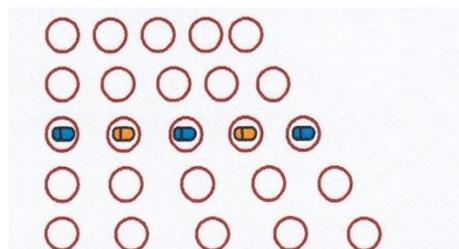
⇒ Challenge multisauts (à l'extérieur ou en salle)

Mobile4/06,n°19,p.8

Installer 4 à 6 pistes formées de cerceaux placés à des intervalles réguliers. Le premier couloir est le plus facile, le dernier le plus difficile.

Le but : traverser la piste en posant un pied dans chaque chambre à air (sauts de course). Chaque élève a deux essais. Il choisit librement le couloir en fonction de ses capacités et de sa disposition à prendre des risques. S'il pose un pied à côté du cerceau, l'essai ne compte pas.

Chaque piste vaut des points selon le degré de difficulté. Le meilleur essai de chacun compte pour le résultat d'équipe.

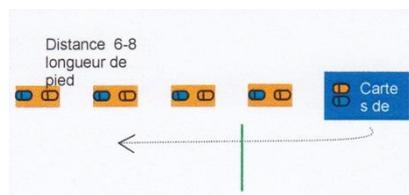


Formation du rythme

⇒ Estafette au jeu de cartes

Les enfants sautent de tapis en tapis avec deux contacts sur le tapis (ta-tam, ta-tam...). Sur le gros tapis, une des cartes de jeu tournée à l'envers est prise, le chemin du retour se fait sans obstacle. Après avoir franchi la ligne, le prochain peut partir. Qui a le premier 4 cartes égales ?

Variante : estafette memory, estafette de puzzle



⇒ Préparation du rythme et d'appel

Sauter par-dessus les petits tapis dans un rythme à 3, éventuellement synchroniser sur deux installations.

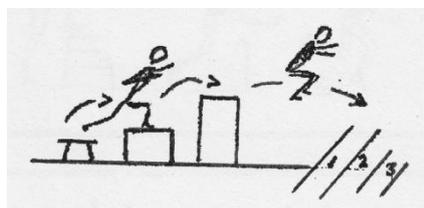
Variation : avec rythme à 4 (changer de vitesse)



⇒ L'escalier

Avec élan, d'une marche sur l'autre sans arrêt, puis saut en contre-bas. Variantes pour augmenter le « temps de vol » :

- Frapper dans ses mains en l'air
- Faire un ½ tour
- Atteindre une zone matérialisée au sol



Extension de la jambe d'appel et fixation des éléments libres

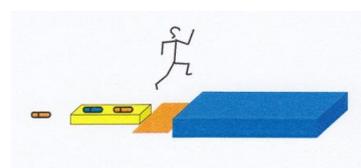
⇒ Position congelée

Trajet de tapis, les enfants sautent par-dessus les fossés consciemment avec une jambe à angle droit et essaient de « voler » ainsi le plus longtemps possible. Fin sur le tapis.



⇒ Le vol

Elan de 4-5 doubles foulées avec appel sur un élément de caisson, avant-dernier pas long et dernier pas court, avec deux contacts sur le caisson.



Le «T» qui change tout



► Pour prolonger la phase de vol, on recourt souvent en salle à un «tremplin» (couvercle de caisson) pour la pose du dernier appui. Deux désavantages à cela: la modification de l'angle de pose du pied et l'abaissement exagéré du centre de gravité. En plaçant deux couvercles de caisson en position de T, les deux derniers appuis se font sur la partie surélevée, ce qui élimine les problèmes sus-mentionnés. De plus, cela permet d'accentuer le rythme spécifique des trois derniers pas (tam-ta-tam).

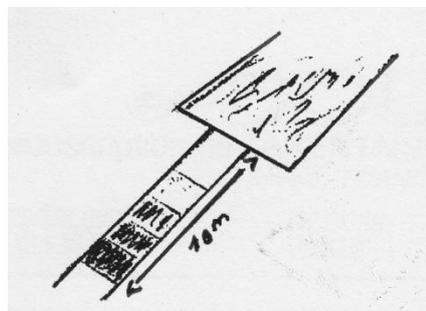
Mobile 4/06, n°19, p11

Exercices incontournables

A l'extérieur

⇒ Choisir son point de départ pour sauter en longueur

J'essaie toutes les zones d'appel et je choisis celle qui me convient le mieux (celle où je ne piétine pas).

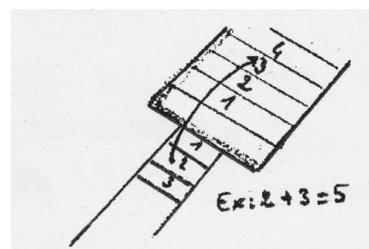


⇒ Sauter loin par-dessus l'élastique tendu

20 cm 50 cm

⇒ Le concours de saut en longueur

Pour éliminer ou minimiser le « mordu » de la prise d'appel, on totalise les points marqués dans la zone d'appel et ceux marqués dans la zone de réception.



Fiches CADEV

Franchir des obstacles	(8-10 ans) fiche 43
Sauter en jouant	(8-10 ans) fiche 46
Sauter dans les cerceaux	(8-10 ans) fiche 47
Sauter loin	(8-10 ans) fiche 49

Entraîner les gestes techniques fondamentaux avec la balle : lancer, attraper, dribbler.

Compétence : transporter sa balle (CM 22 / 2 et CM24 / 1 à 5).

⇒ **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

⇒ **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 pirates.

M3, br5, p15

Compétence : lancer et attraper sa balle, sur place ou en mouvement, seul ou à plusieurs (CM24 / 4).



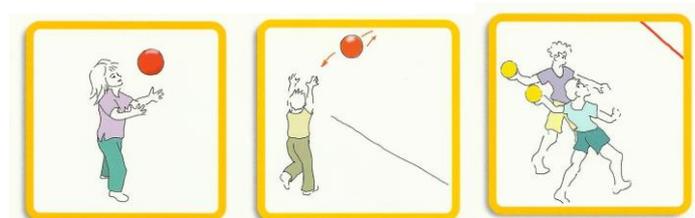
Technique :

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 une main par le haut pour tirer loin et fort ou faire une passe.

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.



⇒ **Artiste avec le ballon**

Dribbler avec astuce : de chaque main, en passant derrière le dos, en passant sous la jambe, s'asseoir, se coucher sur le ventre ou le dos sans arrêter de dribbler, former un huit entre les jambes.

Qui arrive à lancer le ballon en l'air et ...

- Frapper dans les mains ?
- Toucher le sol ?
- Faire un tour sur soi-même ?
- Le rattraper dans le dos ?
- Sauter par-dessus le rebond ?
- Jongler en laissant tomber le ballon par terre entre chaque jonglage ?

Dribbler avec 2 ballons de basket ? 2 ballons différents ?



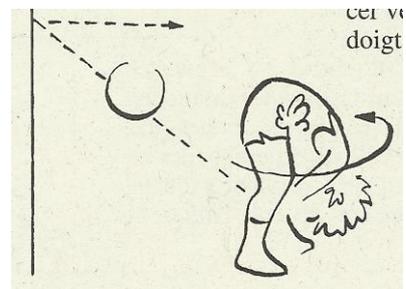
M4, br5, p.5

⇒ **Tours d'adresse avec le mur**

Les élèves cherchent différentes manières de lancer le ballon contre le mur.

Qui arrive à lancer le ballon contre le mur et ...

- Frapper 3 fois dans les mains ?
- Faire un tour complet sur soi ?
- Toucher le sol avec les mains ?
- Toucher la ligne derrière soi ?
... et rattraper la balle avant le rebond par terre ?
- Sauter par-dessus le rebond et attraper la balle avant le 2ème rebond ?

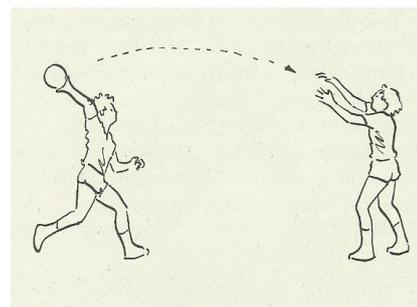


M4, br5, p.5

⇒ **A deux avec un ballon**

Les partenaires cherchent différentes façons de se lancer le ballon.

- Passer le ballon sous la jambe pour le lancer au partenaire.
- Frapper la balle du plat de la main comme au ping-pong ou tennis, la laisser tomber une fois par terre.
- Les élèves se déplacent dans la salle et se font des passes avec une main, à 2 mains, avec les pieds ...
- Se faire des passes à travers un cerceau qui roule ?
- Se faire des passes en faisant un rebond contre le mur.



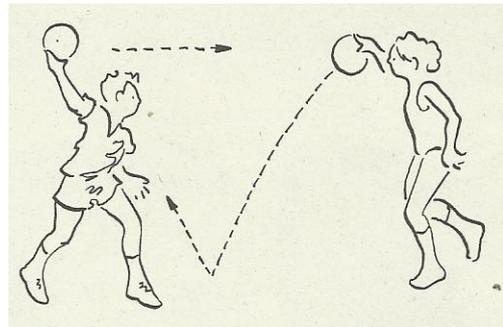
M4, br5, p.10

⇒ **A deux avec deux ballons**

Les partenaires cherchent différentes façons de se lancer les ballons.

- Les 2 lancent en l'air.
- 1 ballon fait un rebond par terre, l'autre est lancé en l'air.
- Les 2 ballons font un rebond au sol.

Plus difficile : lancer son propre ballon en l'air, attraper le ballon que lance le partenaire placé à 3-4m et le lui retourner, puis attraper son propre ballon avant qu'il ne tombe.

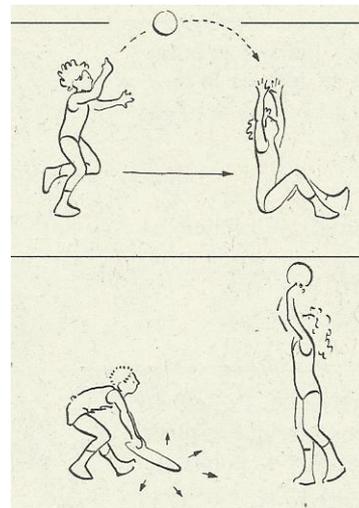


M4, br5, p.10

Autres exercices :

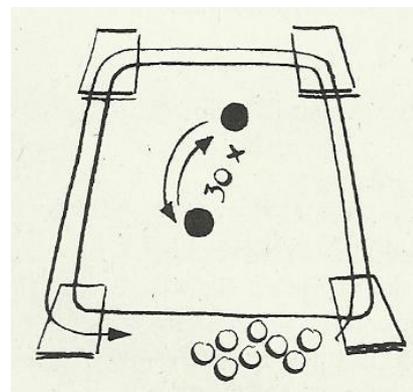
- ⇒ Poser le cerceau
- ⇒ Estimer la trajectoire
- ⇒ Rebond
- ⇒ Jongler avec des balles

M4, br5, p.17

CADEV 8-10 n°58
M4, br5, p.60**Jeu :**⇒ **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 fait après 30 relais ou pendant un certain temps (3 minutes) ?

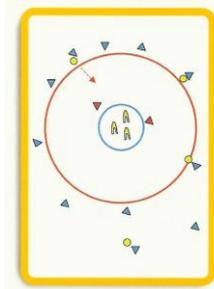
Pour faire une passe, il faut avoir un pied dans le cerceau. Inverser les rôles.



M3, br5, p.27

⇒ **Défense du château**

A l'aide de ballons qu'ils font rouler, 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

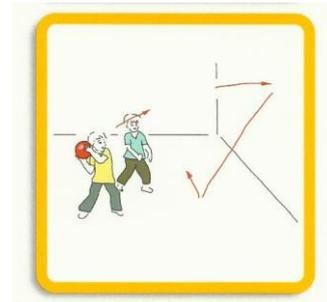
⇒ **Jeu avec le mur : éliminé**

Par 2 ou 3, chaque groupe a un ballon et un terrain délimité.

Le premier élève lance la balle contre le mur. La balle doit retomber dans les limites du terrain. Le second élève doit rattraper la balle avant le second rebond et la lancer à son tour contre le mur, le rebond devant tomber dans les limites du terrain.

Un élève est éliminé si :

- Il ne rattrape pas la balle avant le second rebond.
- Il lance la balle contre le mur et celle-ci sort du terrain avant le premier rebond.



Compétence : lancer avec force et précision (CM23 / 1 et CM24 / 1 à 5).

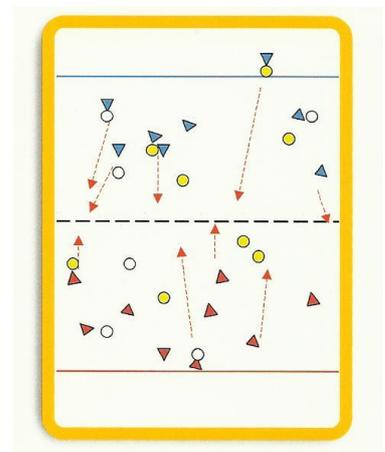
⇒ **Vider son camp / bataille de balles**

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.

Variante : 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, ...

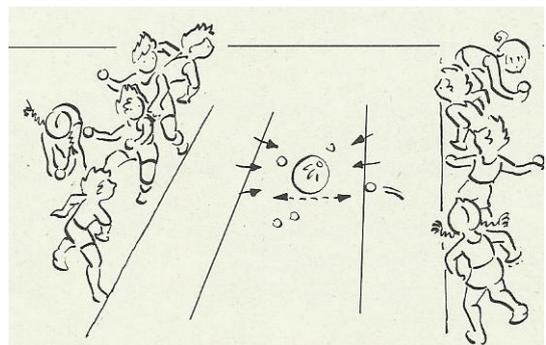
Variante : tout le monde doit lancer le ballon 5 fois dans le camp adverse. Celui qui a terminé reste comme une cigogne, sur une jambe.



CADEV 6-8 n°56

⇒ **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

⇒ **Cible mobile**

3 à 5 joueurs tentent par des tirs précis d'atteindre 1 à 2 grimpeurs qui se déplacent librement sur l'escalier. 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



Compétence : dribbler une balle sans en perdre le contrôle (CM24 / 4).

**Technique :**

- Les doigts sont écartés sur le ballon, la paume ne touche pas le ballon. Ne pas frapper, mais accompagner sa balle.
- Maintenir les jambes écartées afin d'éviter un déséquilibre.
- Dribbler à hauteur des hanches. Quitter la balle du regard.
- Toujours utiliser la main qui se trouve à l'extérieur : se placer entre la balle et l'adversaire.

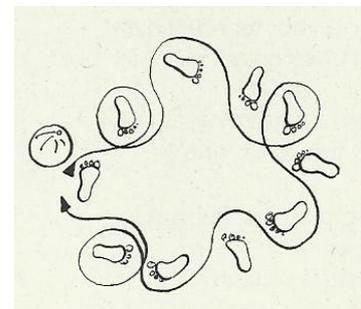
Entraîner chaque main et varier les balles utilisées.



CADEV 8-10n° 61

⇒ **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**

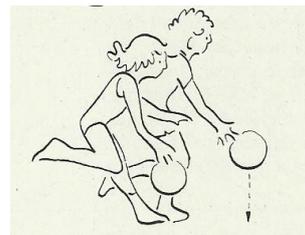
Créer des parcours à réaliser en dribblant : piquets, autour d'objets posés au sol, dribbler sur une feuille ou sur un banc (CADEV 8-10 n°61), seul ou en suivant un partenaire (M3, br5, p.11 Jumeaux / CADEV 6-8 n°65).

⇒ **Dribble du siamois**

Un chef dribble dans la salle, le suivant imite le chef.
Par exemple : se baisser, changer de main, en avant, arrière, montrer un itinéraire.

2 élèves se tiennent par la main et dribblent chacun un ballon de la main libre.

Difficile : les 2 élèves dribblent le même ballon chacun leur tour en se tenant la main.



M4, br5, p.25

⇒ Dribbler avec 2 ballons

CADEV 8-10 n°61

⇒ Noir-blanc

M3, br5, p.11

⇒ Balle bondissante

M3, br5, p.12

⇒ Changement de camp

M4, br5, p.6

Jeux :⇒ **Piquer le ballon**

M4, br5, p.7

Les élèves dribblent dans un terrain défini. S'ils parviennent à toucher le ballon d'un autre élève, on compte 1 point.

⇒ **Chasse dribblée**

M3, br5, p.11

CADEV 8-10 n°62

⇒ **Course-poursuite avec dribble**

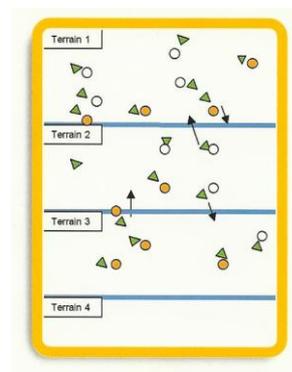
CADEV 8-10 n°63

⇒ **Dribbler par ligue**

Même idée de jeu que « Piquer le ballon ». Cette fois, tous les élèves commencent dans le terrain 1. Lorsqu'un élève touche le ballon d'un camarade, il passe dans le terrain supérieur. S'il se fait toucher son ballon, il doit redescendre dans le terrain inférieur.

CADEV 8-10 n°62

M4, br5, p.7

**Quelques conseils pour ces jeux...**

Continue de dribbler même si tu essaies de toucher.

Ne regarde pas seulement ton ballon.

Protège ton ballon avec ton corps.



Raconter et exprimer des histoires avec le corps

Compétence : interpréter une scène de manière à ce que les autres la comprennent (CM22 / 5 à 7).

⇒ **Poursuite ensorcelée :**

2 ou 3 ensorceleurs. Ils poursuivent leurs camarades. Celui qui se fait toucher doit imiter l'animal que l'ensorceleur lui dit dans l'oreille. Les élèves essaient de deviner le mime afin de libérer leurs camarades. Variante : mimer un métier.

⇒ Des cartes de « Memory » avec des images sont éparpillées dans la salle (face tournée vers le sol). Les élèves se déplacent au rythme de la musique. A l'arrêt du son, ils choisissent une carte et imite l'animal représenté. Dès que la musique reprend, les élèves courent à nouveau pour prendre une nouvelle carte à l'arrêt de la musique, etc

A la fin, chaque animal doit retrouver son semblable.

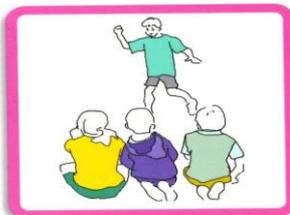
Les animaux se regroupent. Les félins se retrouvent à l'entrée de la salle, les singes aux perches, les ongulés au centre, etc.

⇒



Au signal de la musique, transforme-toi en statue!

L'élève invente-t-il au moins 3 statues différentes?



Mime une histoire devant tes camarades!

Le silence est-il respecté?



Mimez les paroles chantées par les spectateurs!

Y a-t-il une bonne concordance entre le chant et le mime?

⇒ **Loto sportif** : M3, br2, p.22



Exprimer des sentiments avec le mime, des gestes, ainsi qu'avec le corps

⇒ **Raconter et interpréter des rêves** : M3, br2, p.23



⇒ **Au secours !** M3, br2, p.23

Compétence : élaborer des petites scènes et les présenter à la classe. Dans un groupe, se concentrer, se faire respecter et s'adapter. Connaître la structure d'une scène et savoir l'appliquer (début défini – action – fin claire) (CM22 / 5 à 7).

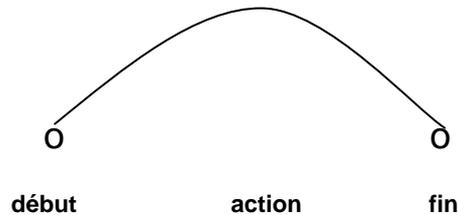
⇒ **A la chasse** : M3, br2, p.26

Mettre en place des petites scènes de chasses, par exemple : indiens, esquimaux, chasse à courre (cavalier et renard), à la pêche, etc.

- Comment peut-on transporter une proie, sans qu'elle ne soit trop lourde pour une personne seule ?
- Discours de chasseurs : par le mime, chacun essaie de persuader l'autre qu'il a abattu le plus grand cerf, qu'il a pris le plus gros poisson.

Une observation critique d'une interprétation favorise la compréhension de petites scènes. Il faut diriger les enfants afin qu'ils structurent chaque scène de la manière suivante :

- **Un début** clairement défini. Prendre la position de départ, la maintenir trois secondes, puis commencer les mouvements. Ainsi, le public a le temps de se mettre dans l'ambiance.
- **L'action** : la courbe du suspense dessine un point culminant. Le suspense augmente jusqu'au point culminant et peut diminuer sur la fin. Le point culminant peut aussi être la fin. On peut représenter la courbe du suspense graphiquement :



- **Une fin claire** : maintenir la position finale et compter jusqu'à trois pour que le public puisse prendre conscience que la scène est terminée.

Titre de la scène :

Interprètes :

Observateur :

Auto-perception de l'interprète	Perception d'un autre groupe	Perception de l'enseignant/e
Dessinez la courbe de suspense	Dessinez la courbe de suspense	Dessinez la courbe de suspense
<p style="text-align: center;">La scène...</p> <input type="checkbox"/> a un début clair <input type="checkbox"/> a une fin claire <input type="checkbox"/> est drôle <input type="checkbox"/> est captivante <input type="checkbox"/> est ennuyeuse <input type="checkbox"/> est compréhensible	<p style="text-align: center;">La scène...</p> <input type="checkbox"/> a un début clair <input type="checkbox"/> a une fin claire <input type="checkbox"/> est drôle <input type="checkbox"/> est captivante <input type="checkbox"/> est ennuyeuse <input type="checkbox"/> est compréhensible	<p style="text-align: center;">La scène...</p> <input type="checkbox"/> a un début clair <input type="checkbox"/> a une fin claire <input type="checkbox"/> est drôle <input type="checkbox"/> est captivante <input type="checkbox"/> est ennuyeuse <input type="checkbox"/> est compréhensible
<p style="text-align: center;">Les interprètes...</p> <input type="checkbox"/> jouent bien leur rôle <input type="checkbox"/> font des mouvements précis	<p style="text-align: center;">Les interprètes...</p> <input type="checkbox"/> jouent bien leur rôle <input type="checkbox"/> font des mouvements précis	<p style="text-align: center;">Les interprètes...</p> <input type="checkbox"/> jouent bien leur rôle <input type="checkbox"/> font des mouvements précis

Renforcer et assouplir sa musculature avec tapis

Compétence : renforcer et assouplir sa musculature (CM 23 / 1 à 3).

⇒ Estafettes

4-5 élèves pour 2 tapis. Ensemble, ils portent le premier tapis de l'autre côté de la salle derrière la ligne. Ensuite, ils vont chercher le deuxième tapis.

- « Transporter » un camarade d'un côté de la salle à l'autre sans que celui-ci ne touche le sol. Celui qui est « transporté » saute de tapis en tapis que ses camarades lui mettent en place.
- Seulement avec 1 tapis. Tirer le tapis de l'autre côté de la salle avec un camarade assis dessus. Changement, jusqu'à ce que chaque élève ait été tiré.

⇒ « Musique-stop »

Les élèves courent au rythme de la musique. A l'arrêt, les élèves sautent sur un tapis. Seulement deux élèves peuvent se trouver sur un tapis. Qui ne trouve pas de place ? Exercices de renforcement et d'assouplissement avant la reprise de la musique.

Renforcement de la musculature

⇒ Jambes

- Sauter à pieds joints autour du tapis en alternant un saut sur le tapis et un saut hors du tapis.
- Par deux, face à face, prise des mains, bras tendus : s'asseoir et se relever ensemble.
- « La fusée ». De la position accroupie : saut en extension du corps en levant les bras vers le haut, revenir doucement à la position accroupie pour traverser le tapis.
- Par couples, face à face. Se tenir sur une jambe. Poser les paumes des mains les unes contre les autres à la hauteur de poitrine. Qui parvient à déséquilibrer son partenaire par des poussées des mains ?



⇒ Bras et épaules

- A deux, en appui couché facial, l'un en face de l'autre. Essayer de se « taper » sur les mains.
- A deux, en appui couché facial, les pieds sur le tapis et les mains au sol. Essayer de se rattraper en décrivant un cercle en maintenant la position d'appui (les pieds servent de pivot).



⇒ Abdominaux, dorsaux, fessiers

- Position couchée dorsale : A soulève B par les jambes, le corps reste complètement rectiligne, fessiers, abdominaux et dorsaux contractés.
- Maintenir les positions C+, C- pendant 8 secondes avec 5 répétitions.



Assouplissement

⇒ Hanches

- Lancer la jambe gauche en avant en haut, en levant simultanément le bras droit en avant pour toucher la pointe du pied gauche à hauteur de tête. Répéter inversement.
- Appui facial : mouvement de ressort en sautillant en position d'un grand pas en avant et en alternant chaque fois, jambe gauche, jambe droite en avant, entre les bras (les hanches décrivent un ample mouvement).



⇒ Torse, dos, hanches

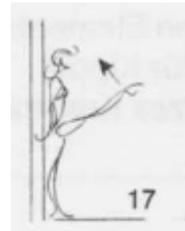
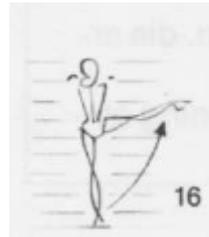
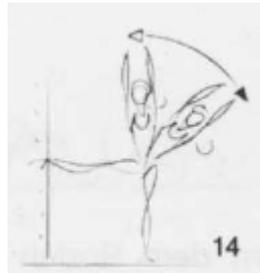
- De la position renversée sur les omoplates (bras au sol ou aux hanches) fléchir et tendre les jambes verticalement ou horizontalement.
- De l'appui facial sur les genoux, arrondir et creuser lentement le dos (commencer le mouvement par les hanches).
- Position à genoux : s'asseoir à droite et à gauche, à côté des pieds.



Faire la roue

Compétence : faire la roue en posant les mains et les pieds sur une ligne
(CM23 / 1 à 3 et 5).

Aptitudes de départ : musculature latérale du tronc et écart latéral des jambes.



⚠ Technique :

- Pas tombé de côté.
- Poser la première main loin de la jambe d'appui.
- S'élancer latéralement à l'appui renversé, jambes écartées latéralement.
- Poser la jambe d'élan près de la deuxième main, soulever la première main le plus tôt possible.
- Les pieds et les mains ne doivent pas dévier de l'axe du saut.



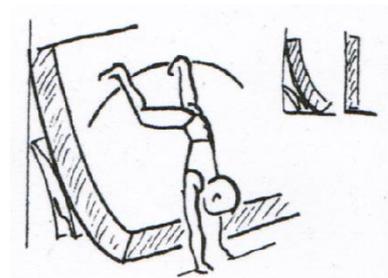
Exercices :

Tourner comme une pièce de monnaie. Faire plusieurs tours en plaçant successivement pied-main-main-pied sur le cercle (corde).



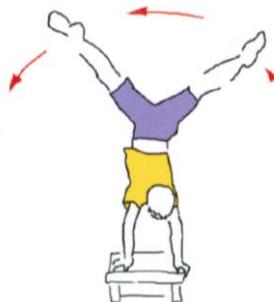
CADEV 6-8 ans n°34

Marcher sur le demi-cercle, tapis plus ou moins incliné ; seul contact : les pieds.



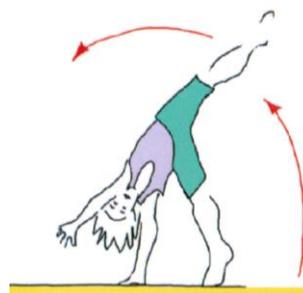
Franchir le caisson ou le banc en faisant la roue.
Oser faire passer les jambes à la verticale.

Les bras sont tendus !



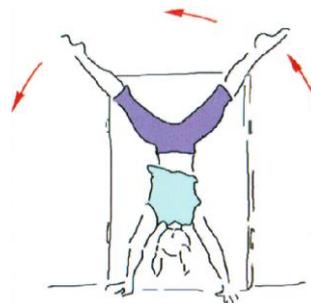
CADEV 6-8 ans n°34

Effectuer une roue le long d'une ligne : les mains et les pieds doivent toucher la ligne.



CADEV 6-8 ans n°34

Essayer de faire une roue face à un tapis posé contre le mur. Lors du passage à l'appui, les jambes doivent former un grand « V ».



CADEV 8-10 ans n°33

Aide : l'aide se positionne dans le dos de l'enfant, passe son bras gauche sur la hanche fléchie et accompagne le mouvement avec la main droite posée sur l'autre hanche.



Jouer à la balle assise et ses variantes

Compétence : respecter les règles et différencier les rôles dans le jeu (CM24 / 2, 3, 4 et 5).

⇒ **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).

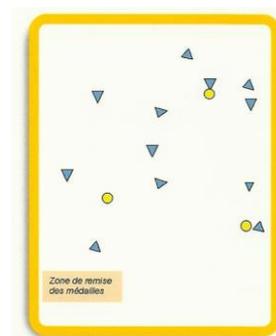
⇒ **Variante 3: Les médaillés**

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

⇒ **Variante 4: La balle assise américaine**

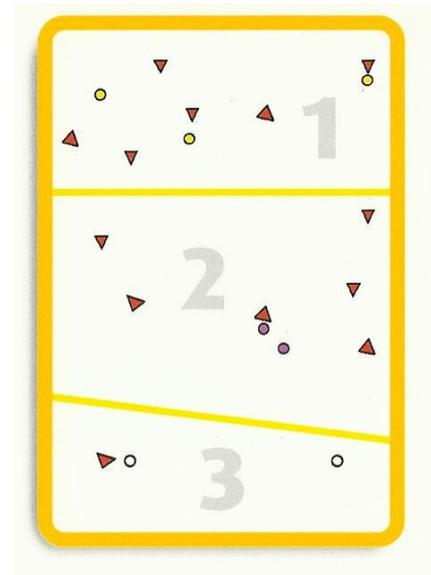
Les règles sont les mêmes que pour la balle assise normale. Si un élève est touché, il doit s'asseoir contre le mur et se rappeler qui l'a touché. Lorsque ce dernier sera touché à son tour, l'élève assis pourra se relever.

⇒ Variante 5 : Balle à 3 niveaux

La salle est partagée en 3 zones. La première zone représente le niveau 1, tous les joueurs commencent dans cette zone. Pour monter d'une zone, il faut :

- Toucher un joueur
- Bloquer la balle.

Si un joueur de niveau 2 ou 3 se fait toucher (ou dont le tir est bloqué), il redescend d'un niveau.



CADEV 8-10 n°59

⇒ Variante 6 : Balle à 4 équipes

4 équipes. Tous les joueurs cherchent à toucher les joueurs des 3 autres équipes. Chaque joueur touché doit s'asseoir. Un joueur assis qui intercepte une balle peut se relever.

A la fin du jeu, l'équipe qui a le moins de joueurs assis a gagné.

Ne pas marcher balle en main.

Les membres d'une équipe peuvent se faire des passes.

La partie se termine si tous les membres d'une équipe sont assis.



CADEV 8-10 n°60

Renforcer et assouplir sa musculature

Compétence : savoir se déplacer sur un rythme donné par une musique ou un tambourin.
Réaliser les exercices avec précision afin qu'ils soient efficaces (CM 21 / 1 à 4).

Petits jeux et exercices de mise en train

⇒ Percher

Les élèves courent au rythme de la musique avec des consignes : tourner un bras, l'autre bras, les deux, lever les genoux, « boxer » devant soi, etc. A l'arrêt, les élèves doivent vite se percher sur un matériel placé dans la salle (tapis, barre fixe, tapis mousse, bancs,...). Qui s'est perché en dernier ?

⇒ Consignes

Les élèves courent au rythme frappé sur le tambourin (marcher, courir, sautiller, pas de galop,...). A l'arrêt de la frappe, l'élève fait ce que l'enseignant lui dit : toucher une ligne bleue, former une colonne par quatre, se mettre par deux assis dos à dos, se percher 1 mètre au-dessus du sol, etc.

⇒ Poursuites

- Ensorceler : un ou plusieurs sorciers poursuivent leurs camarades. Celui qui est touché est ensorcelé. Il doit rester immobile les jambes écartées (passer en dessous pour être libéré) ou il est transformé en animal qu'il doit mimer (deviner l'animal pour être libéré) ou transformé en statue (tenir la même position pendant trois secondes à côté de l'ensorcelé pour être libéré), etc.
- Policiers et voleurs : le voleur touché par un policier doit se rendre en prison (exemple : derrière les barres fixes). Il peut être libéré par son camarade en tapant dans la main.
- Jeux de courses et de poursuites. **M3, br4 p.5,6**

Renforcement de la musculature

⇒ Jambes, ventre, dos, bras

- Sautillement avec contre-vissage. Les bras accompagnent et accentuent le mouvement.
- Sautiller alternativement à la station latérale écartée, à la station normale, à la station transversale écartée et de nouveau à la station normale.
- Position couchée dorsale : redresser le torse en levant et ramenant la jambe gauche près du corps pour toucher l'intérieur du pied gauche avec la main droite. Répéter inversement.



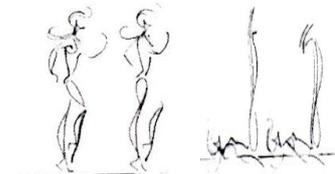
- Assis, jambes tendues serrées, mains en appui en arrière du corps : lever obliquement les jambes tendues, les écarter et les fermer plusieurs fois.
- De la position assise sur les talons, torse fléchi en avant, front au sol, bras en arrière, lever les bras en arrière en redressant le dos et en soulevant la tête et les épaules (tenir 3 temps et relâcher 1 temps).
- A genoux, avec appui des mains au sol : fléchir les bras en levant simultanément une jambe tendue en arrière, tendre les bras en ramenant la jambe en position initiale (alterner : jambe gauche, jambe droite).
- De l'appui couché facial, sauter à la position accroupie et retour.



Assouplissement

⇒ **Hanches, pieds, torse, épaules**

- Appui facial, mouvements de ressort en sautillant en position d'un grand pas en avant et en alternant chaque fois, jambe gauche, jambe droite en avant, entre les bras (les hanches décrivent un ample mouvement).
- Position à genoux : s'asseoir à droite et à gauche, à côté des pieds.
- Courir sur place. Les pointes des pieds restant au sol, les coups de pied sont poussés en avant.
- Position couchée dorsale : jambes levées à la verticale, tendre et fléchir les chevilles tout en gardant les genoux tendus.
- Station sur le genou, jambe droite tendue de côté, flexion latérale du torse à droite. Inverser.
- Position couchée dorsale, bras tendus de côté, genoux légèrement fléchis : lever le bassin, mouvement de ressort, abaisser le bassin.
- De l'appui facial sur les genoux, arrondir et creuser lentement le dos.
- A la station, torse incliné en avant : mouvement des bras du crawl ventral.
- Position normale. Tourner le bras gauche, le bras droit, les deux bras en même temps, en sens inverse.



Développer la coordination avec bâtons

Compétence : manier le bâton avec aisance et efficacité. Collaborer avec ses partenaires (CM 21 / 1 à 4).

Petits jeux et exercices de mise en train

⇒ Trouver un bâton

Les bâtons sont dispersés sur le sol. 1 à 2 bâtons de moins que d'élèves : marcher, courir, sautiller en décrivant des courbes, des cercles et en sautant par-dessus les bâtons. Au signal, se positionner, debout, jambes écartées au-dessus d'un bâton. Qui ne trouve pas son bâton ?

⇒ Sauts

- La moitié des élèves se trouve accroupie, le bâton tenu horizontalement à 30-40 cm du sol. Leurs camarades sautent par-dessus ces bâtons. Changement de rôle après le signal.
- Sous forme d'estafettes. Par deux : A tient le bâton à 30-40 cm du sol. B doit effectuer 8 sauts par-dessus différents bâtons tenus par des camarades. Il prend le bâton de son partenaire pour lui donner le relais. Quel couple a effectué cette tâche en premier ?

⇒ Equilibre, réaction

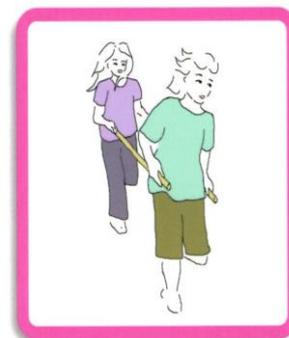
- Faire tenir le bâton verticalement en équilibre sur la main ; en marchant, en courant ; s'arrêter au signal ; changer de main ; s'accroupir et se redresser ; s'asseoir ; s'agenouiller, se coucher.
- Bâton tenu en équilibre avec un doigt ; le lâcher et le rattraper avant qu'il ne tombe par terre ; idem, mais en frappant dans les mains ou en effectuant un tour sur soi-même avant de le reprendre.

⇒ Vitesse, réaction

- A deux, chacun tient d'un doigt son bâton posé verticalement sur le sol. Au signal : changer de place et chercher à atteindre l'autre bâton avant qu'il ne tombe.
- A faire aussi en cercle : au signal, les élèves se déplacent d'un cran de côté.

⇒ Laisse-toi guider

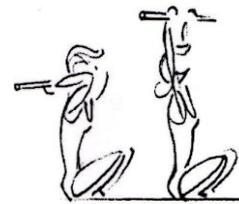
- A deux, avec 2 bâtons. A conduit B dans la salle. B suit et imite A qui peut changer les déplacements : marcher, sautiller, courir, saut de galop,... Au signal ils effectuent différents exercices demandés par le maître (changement du « conducteur » après chaque exercice).
- A et B avec chacun un bâton à la main, tenu verticalement, l'un en face de l'autre. Ils se lancent le bâton.
- Idem, mais A tient les deux bâtons et les lance en même temps.
- A se trouve à genoux, assis sur les talons et tient un bâton dans chaque main (30-40 cm du sol), bras tenus de côté. B tourne en cercle autour de A en sautant par-dessus les bâtons. 10 sauts et changer de rôle. Petit concours entre les couples.



Renforcement de la musculature

⇒ **Dos, ventre, jambes**

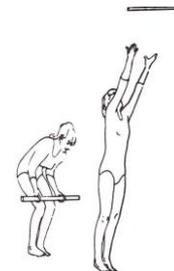
- A plat ventre, bâton tenu des deux mains, bras tendu au sol. Soulever la tête et les épaules et garder cette position quelques secondes. Les jambes restent au sol. 5 à 10 répétitions.
- Position assis en tailleur, bâton derrière la nuque, tenu à 2 mains, bras fléchi, mains aux épaules : élever lentement le bâton au-dessus de la tête, en tendant les bras.
- Station normale, torse incliné en avant, bâton sur le dos des mains : le laisser rouler le long des bras et du dos, puis le laisser rouler dans l'autre sens.
- Assis, le bâton posé en équilibre sur le coup-de-pied : fléchir et tendre les jambes.
- Couché sur le dos, jambes légèrement fléchies, bâton tenu à deux mains contre les cuisses, bras tendus. Décoller les épaules et le dos du sol et glisser le bâton le long des cuisses en avant et en arrière.



Assouplissement

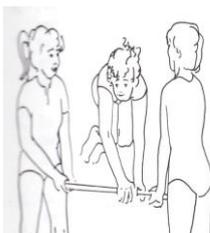
⇒ **Hanches, colonne vertébrale, jambes**

- Bâton tenu horizontalement aux extrémités ; le lancer au-dessus de la tête et le rattraper doucement en pliant les jambes.
- Position debout, jambes écartées, bâton tenu au-dessus de la tête, bras tendu. Toucher le pied gauche avec le bâton. Les jambes restent tendues. Se redresser et aller toucher l'autre pied avec le bâton.
- Position debout, jambes écartées, bâton tenu au-dessus de la tête, bras tendu. Fléchir lentement vers la gauche en gardant le corps droit et ensuite vers la droite (étirement).
- Position debout, bâton tenu à 2 mains devant soi. Passer une jambe par-dessus le bâton sans le lâcher, passer l'autre jambe et revenir à la position initiale.
- Station normale. Bâton tenu horizontalement aux extrémités derrière les fesses ; crocher un pied au bâton et exercer une pression pour faire lever les bras.
- Position assise, jambes serrées ou écartées : rouler le bâton le plus loin possible en avant puis le ramener à nouveau à soi.



Acrobatie

- Tenu par deux partenaires, le bâton représente une barre fixe « vivante » : saut facial par-dessus le bâton, appui facial sur le bâton, s'établir en avant à l'appui, se suspendre par les jarrets, ...

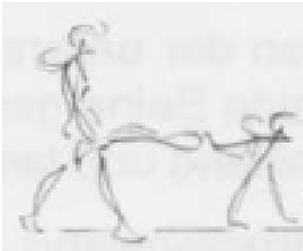


S'établir à l'appui en tournant en arrière

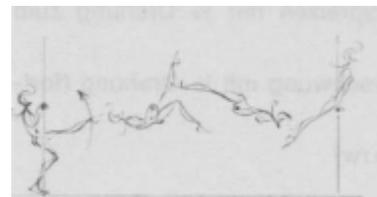
Compétences :

- S'établir en avant à l'appui à la barre fixe avec ou sans aide d'un camarade.
- Effectuer un petit Napoléon avec ou sans aide.
- S'établir en suspension par un jarret en arrière à l'appui avec ou sans aide d'un camarade (CM 23 / 1 à 5).

Aptitudes de départ : appui, musculature du buste.



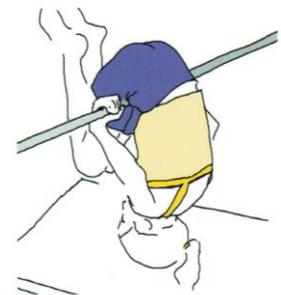
⚠ Technique : station pieds et hanches sous la barre, bras fléchis, prises dorsales. Par un élan d'une jambe en avant et par une poussée au sol de la deuxième jambe, amener les hanches sur la barre.



Exercices :

Tourner en avant et s'enrouler autour de la barre, rester groupé jusqu'à la réception.

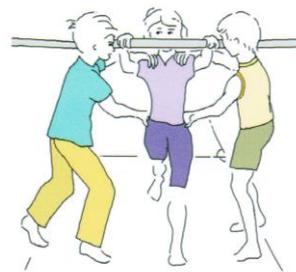
Se tenir solidement à la barre, le pouce est opposé aux doigts.



CADEV 6-8 ans n°33

Lancer la jambe et tirer sur les bras pour s'établir à l'appui.

Les aides soutiennent le bas du dos ou les cuisses. Ils aident la rotation en posant les mains sur les épaules.



CADEV 8-10 ans n°18

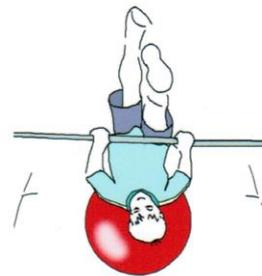
Monter les échelons puis s'enrouler autour de la barre et se tenir en appui contre la barre.

Amener le pli de l'aîne contre la barre.



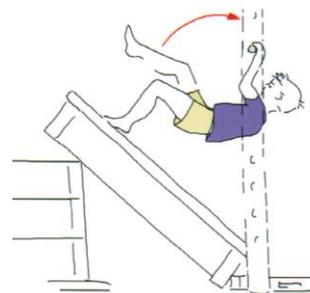
CADEV 6-8 ans n°33

À l'aide du ballon ou d'un camarade, tourner en arrière pour s'établir en appui sur la barre.



CADEV 6-8 ans n°33

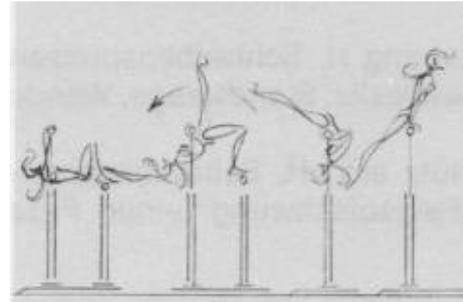
Prendre l'appui sur le caisson, pousser avec le pied et lancer l'autre jambe haut et loin en arrière.



CADEV 8-10 ans n°18

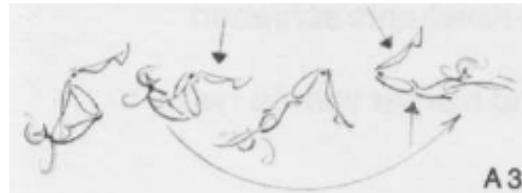
Etablissement à la barre haute.

Fléchir les bras et amener le corps à la barre haute.



 **Technique petit napoléon** : à la fin du balancé arrière, élaner les bras en arrière en s'allongeant.

Balancer en suspension libre par les jarrets. A la fin du balancé avant, lever les bras et la tête et fixer un point éloigné. Décrocher les jambes au moment où le corps se trouve au « point mort ».

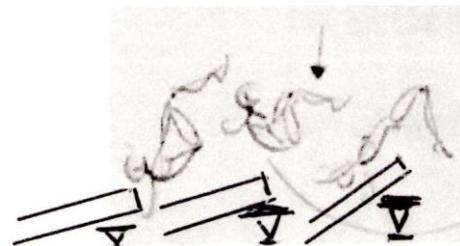


Exercices : petit napoléon

En suspension par les jarrets, mains au sol, « marcher » en avant, en arrière, en avant et abaisser les pieds à la position accroupie.



Avec l'aide d'un camarade, élaner quelques fois en suspension par les jarrets, lâcher les mains au point le plus haut en effectuant une extension du corps afin d'atterrir sur le dos sur un tapis mousse posé sur un banc, sans décrocher les jambes.



En suspension par les jarrets, élaner trois fois à l'aide de deux camarades pour sauter à la station. Aide : une main maintient les jambes à la barre (sans trop de pression) pour éviter un lâcher prématuré. L'autre main saisit le bras pour effectuer les trois élanés et soulever le camarade à la station.



Petit Napoléon, forme finale : depuis la position assise sur la barre fixe, descendre en suspension par les jarrets, balancer avant et à la fin du balancé arrière, élaner les bras en s'allongeant pour balancer en suspension libre par les jarrets. Sauter à la station avec l'aide de deux camarades ou du maître.



⚠ Technique s'établir en suspension par un jarret en arrière à l'appui : les bras, le buste et la jambe libre restent tendus. C'est l'élan de la jambe libre qui permet l'établissement en arrière à l'appui.

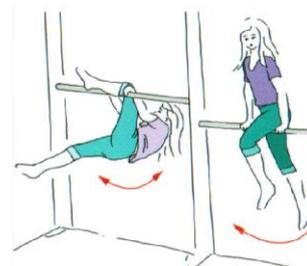


Exercices :

Elan pendulaire en suspension par un jarret : un partenaire aide l'établissement en renforçant l'élan de la jambe libre et en soutenant le bassin.

De l'appui latéral gauche ou droite, s'abaisser en arrière et s'établir, en suspension par un jarret, en arrière à l'appui avec ou sans aide.

De l'appui latéral gauche ou droite, s'abaisser en arrière et s'établir, en suspension par un jarret, en arrière à l'appui avec ou sans aide.

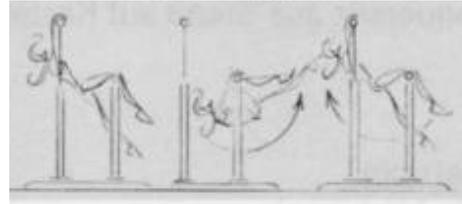


CADEV 8-10 ans n°17

Aide : une main sur le dos, l'autre sur la cuisse.



Exécuter l'exercice aux barres
asymétriques



Introduire les fondamentaux du jeu : défendre, se déplacer sans le ballon

Compétence : se positionner de façon utile pour le fonctionnement du jeu. Se faire des passes rapides et précises (CM24 / 1 à 5).

⚠ Technique :

Marquer un adversaire, c'est se placer pour intercepter les passes.

Se démarquer, c'est se déplacer pour qu'un coéquipier puisse nous faire une passe.

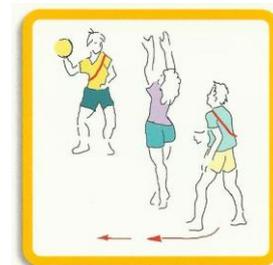


Jeux:

⇒ **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.

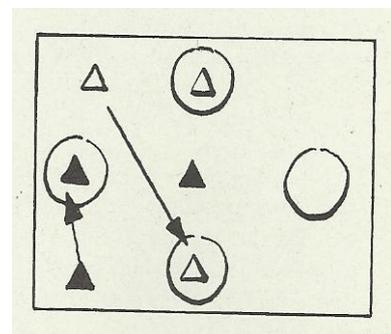


M4, br5, p.14
CADEV 8-10 n°64

⇒ **Balle au cerceau**

Former des petites équipes de 3 à 4 joueurs. Placer dans le terrain plusieurs cerceaux (1 de plus que le nombre de joueurs).

Au signal, les attaquants essaient, pour faire 1 point, de déposer le ballon dans l'un des quatre cerceaux. Les défenseurs essaient de les en empêcher en mettant le pied dans le cerceau. Si un élève a un pied dans le cerceau, les attaquants doivent poser la balle dans un autre cerceau. Après 3 minutes, changer les rôles.



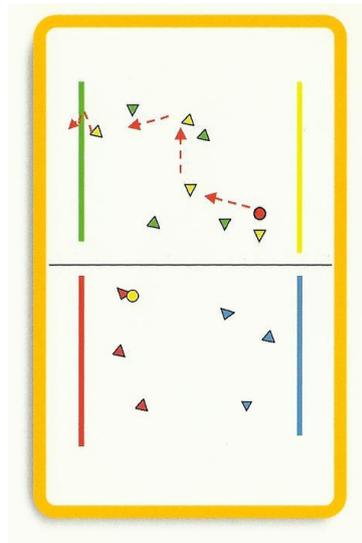
M4, br5, p.11

⇒ **Ballon derrière la ligne**

Par des passes rapides et précises, chaque équipe doit poser la balle derrière la ligne adverse pour obtenir un point. L'équipe qui défend peut intercepter la balle et construire à son tour une attaque.

Points importants pour ce jeu :

- Petites équipes
- Petits terrains
- Ne pas marcher avec la balle
- Ne pas arracher la balle des mains de l'adversaire
- Garder la balle dans les mains au maximum 3 secondes
- Eventuellement ajouter un nombre minimal de passes avant de pouvoir marquer.



M3, br5, p.30
CADEV 8-10 n°78

Variante :⇒ **Balle aux cônes**

CADEV 8-10 n°79

Idem que le jeu précédent. Pour marquer un point, les élèves tirent sur des cônes (3 à 5 cônes) placés sur la ligne de fond de chaque équipe.

⇒ **Balle au chasseur**

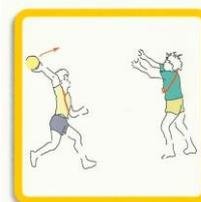
2 équipes de 3-4 joueurs par terrain (on peut faire jusqu'à 3 terrains par salle). Une des deux équipes possède la balle. Les joueurs sont donc les chasseurs et essaient de toucher un maximum d'adversaires (les lièvres) en la lançant. 1 point par adversaire touché. Les enfants qui ont la balle n'ont pas le droit de marcher. Après 2 ou 3 minutes, échanger les rôles.

 Ce jeu est placé dans cette rubrique, pour autant que l'on rende attentifs les enfants qu'ils doivent réfléchir à leur position dans le jeu.

BUT : orienter ses déplacements et effectuer des passes rapides pour s'approcher des adversaires (se positionner proche d'eux mais de manière à recevoir une passe - ne pas être caché) et ainsi orienter la construction du jeu.



M4, br5, p.29
CADEV 6-8 n°73 et 74



Fais une passe à un coéquipier mieux placé !

- Variante 1 : Tous contre un CADEV 8-10 n°73
- Variante 2 : Le jardin CADEV 8-10 n°74

 Cette variante est très ludique, mais elle ne permet pas vraiment de travailler le déplacement sans le ballon.

S'exprimer et danser en musique

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).

⇒ **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

⇒ **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

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

⇒ **Cuisse-pied-main-doigts :**

Disposition en cercle. L'enseignant introduit un rythme et les élèves imitent.

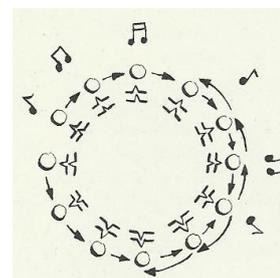


M3, br2, p.19

⇒ **Envoyer une pulsation :**

Les enfants forment un cercle. Le premier enfant effectue un rythme (par exemple frapper 2 fois du pied) et transmet le signal à son voisin, en s'orientant vers lui et en le montrant du doigt.

Chaque enfant peut changer de sens à volonté après avoir effectué la pulsation, en se tournant vers son voisin.



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 et départ de l'élève suivant chaque fois que l'enseignant 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

⇒ **Inventer un rythme :**

En utilisant les mains, les pieds, etc, un élève produit un rythme que son camarade s'efforce de reproduire.



CADEV 6-8 n°8

Grimper

Compétence : effectuer un parcours de grimpe avec aisance (CM23 / 1 et 3 à 5).

Aptitudes de départ : force des bras, équilibre.

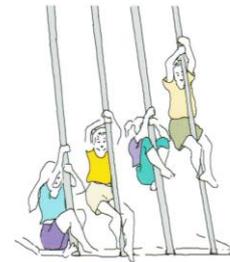
Rester en position pendant 3-5 secondes.



⚠ Technique : le centre de gravité se trouve au-dessus de la surface d'appui et près de l'engin.

Exercices :

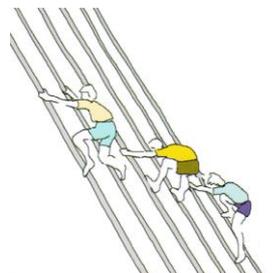
Grimper le plus haut possible avec la technique du «croisement des jambes».



CADEV 8-10 ans n°29

Concours de grimpe jusqu'à 2-3 m (sautoirs) 4 équipes. Les premiers de chaque colonne grimpent au signal.

Grimper aux perches de différentes façons.



CADEV 8-10 ans n°29



Grimper aux espaliers.



CADEV 8-10 ans n°24

Grimper d'un agrès à l'autre sans toucher le sol.



CADEV 8-10 ans n°26

Passer par-dessus un espalier pivotant.

Traverser le mur de grimpe sans tomber.

Lézard (M3, br3 p.15).

Fil de laine (M3, br3 p.15).

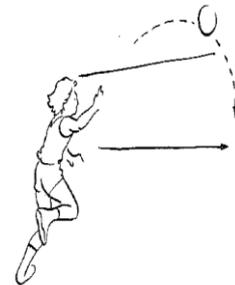
Jouer au ballon par-dessus la corde

Compétence : lancer et attraper la balle de manière sûre et précise. Collaborer, mais aussi affronter ses camarades dans des jeux (CM24 / 1 à 6).

⇒ Balle par-dessus la corde - seul

Chaque élève possède une balle. Il lance la balle par-dessus la corde et la rattrape de l'autre côté.

- Jusqu'à quelle distance arrive-t-il à lancer la balle et à la rattraper de l'autre côté ?
- Qui réussit à faire passer le rebond par-dessus la corde et à rattraper la balle de l'autre côté ?

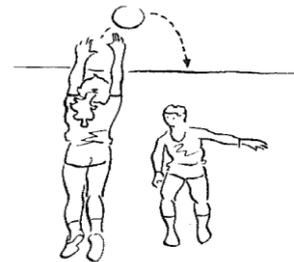


M4, br5, p.16

⇒ Ballon par-dessus la corde - à 2

Deux élèves se font des passes par-dessus la corde

- Frapper dans les mains quand la balle est au point culminant de sa trajectoire.
- Attraper, retourner la balle en sautant.
- Alternner une passe de la main droite, une passe de la main gauche et une passe des deux mains.
- Accomplir une tâche supplémentaire après la passe (toucher le mur, une ligne).
- Se déplacer pour attraper la balle toujours avec les deux mains au-dessus de la tête.



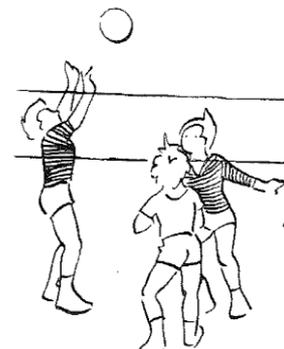
M4, br5, p.16

⇒ Ballon par-dessus la corde 1:1, 2:2, 3:3

Lancer la balle par-dessus la corde; un point chaque fois que la balle tombe dans le camp adverse. Si la balle est attrapée, elle doit être relancée immédiatement par-dessus la corde.

Variantes :

- Celui qui a lancé la balle doit accomplir une tâche avant de revenir dans le jeu.
- Tous les membres de l'équipe doivent se passer la balle avant de la lancer par-dessus la corde.
- Jouer avec deux balles.
- Avec 3 balles : une balle est jouée par-dessus la corde. De plus, chaque équipe joue avec une balle qui ne doit pas tomber par terre. Celui qui la tient doit la passer à un coéquipier avant d'attraper la balle qui est en jeu.



M4, br5, p.16

Jouer avec une balle

Compétence : développer ses capacités de coordination et la tenue du corps (CM22 / 1 à 3).

Petits jeux et exercices de mise en train

⇒ **Dribbler en musique**

Les élèves dribblent en rythme sur place : suivre le rythme de la musique, de l'enseignante, d'un autre élève ...

- Les élèves se déplacent dans la salle en dribblant au rythme de la musique (gauche-droite).
 - En cercle : après 4 dribbles, les élèves se décalent d'une position dans le sens des aiguilles d'une montre et prennent la balle du voisin.
- M4, bro2, p.14

⇒ « **Squash** »

1 contre 1. A tire la balle indirectement contre le mur. B doit l'attraper avant le deuxième rebond au sol.

Variante : B doit attraper la balle directement.

⇒ **Le maître et son chien**

A lance le ballon dans la salle et son camarade doit le ramener comme A lui dit. Exemple : en dribblant, en le conduisant avec le pied, à quatre pattes avec le ballon sur le ventre, ...

⇒ **Poursuite**

3, 4 élèves dribblent un ballon et essaient de toucher un camarade avec le ballon en main (sans lancer). Le chasseur a le droit de faire 3 pas pour toucher quelqu'un. L'élève touché prend aussi un ballon et devient chasseur.

Renforcement de la musculature

⇒ **Jambes, bras**

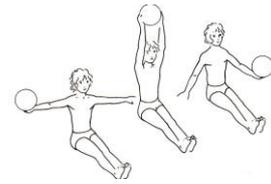
- Dribbler le ballon d'une main en sautillant en avant, en arrière, de côté en pas chassé
- A quatre pattes : faire rouler la balle dans la salle avec la tête, sans la laisser échapper.
- En appui facial sur une main avec le ballon tenu sur l'autre main, laisser tomber le ballon pour le reprendre avec l'autre main et passer ainsi en appui facial sur l'autre main.



⇒ **Dos, ventre**

- Position assise, jambes tendues, balle dans la main droite, dos relâché : se redresser lentement en levant les bras de côté en haut ; passer la balle dans la main gauche en relâchant le dos en abaissant les bras.
- Position à plat ventre, ballon tenu avec les bras tendus vers l'avant. Soulever les bras en décollant légèrement les épaules. Laisser tomber le ballon et le ressaisir.

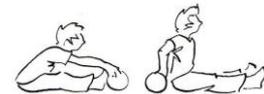
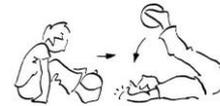
- Sur le dos, jambes pliées en l'air, faire circuler la balle par-dessus la tête et autour des cuisses en soulevant légèrement les épaules (ne pas soulever la région lombaire).
- Assis, jambes en l'air, balle serrée entre les pieds : laisser rebondir la balle au sol et le saisir avec les pieds, la lancer en l'air et la rattraper avec les pieds.



Assouplissement

⇒ **Hanches, dos, cuisses**

- Dribbler la balle au sol et passer une jambe par-dessus ; vers l'intérieur, vers l'extérieur.
- Sur un genou, un pied en avant : rouler lentement la balle autour du pied avant.
- Assis, les genoux légèrement pliés : coincer la balle entre les pieds ; basculer lentement en arrière ; laisser tomber la balle dans les mains au-dessus de la tête ; rouler en avant remettre la balle entre les pieds, etc.
- Assis, jambes tendues en avant, dos droit : faire lentement un grand cercle autour des jambes et derrière le dos en roulant la balle. Si possible garder le dos droit et les jambes tendues.



Lancer loin

Compétence : lancer loin par-dessus la tête (balle) (CM 23 / 1 à 4).



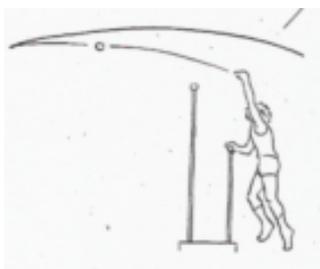
! Élément technique :

Au départ le bras lanceur est tendu en arrière, puis le coude se plie pour un mouvement de fouetté par-dessus la tête. Un droitier pose le pied gauche en avant, un gaucher le pied droit en avant.

⇒ **Lancer par-dessus les barres asymétriques M4, br.4, p.30**

Lancer la balle de tennis par-dessus la barre haute contre le mur et la faire rebondir à nouveau par-dessus pour qu'elle retombe le plus loin possible (délimiter des zones avec des points). La main qui ne lance pas tient la barre basse (env. hauteur d'épaules). Adapter la distance du mur.

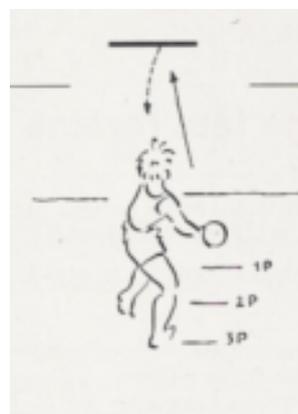
Pour tous les exercices : lancer avec main droite et gauche



⇒ **Prendre de la distance M3, br.4, p.23**

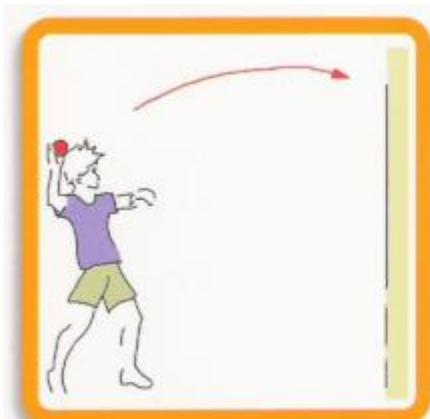
Les enfants sont debout face à la paroi. La hauteur du lancer est libre mais ils doivent pouvoir rattraper la balle après un rebond. Plus la distance séparant l'enfant et la paroi est élevée, plus on obtient de points (délimiter des zones).

- Des cerceaux sont posés à différentes distances de la paroi. Un partenaire se trouve dans un cerceau. Est-il possible de lui passer la balle après un rebond contre la paroi ?
- Plus facile : la balle peut rebondir une fois sur le sol.
- But : qui arrive à marquer dans le but à l'autre bout de la salle, après un rebond contre le mur ?



⇒ Lancer

CADEV 8-10 n°51



Lance contre le mur! Essaie avec l'autre main!

La main passe-t-elle au-dessus de la tête?
Le lancer est-il énergique?



Faites-vous des passes!

La jambe opposée au bras du lancer est-elle devant?
Les partenaires ont-ils choisi une distance adaptée?



Élément technique :

Pour forcer une position correcte des jambes, l'élève doit poser un pied dans chaque cerceau (collés l'un derrière l'autre) ou un pied de chaque côté du fossé délimité par deux cordes au sol.

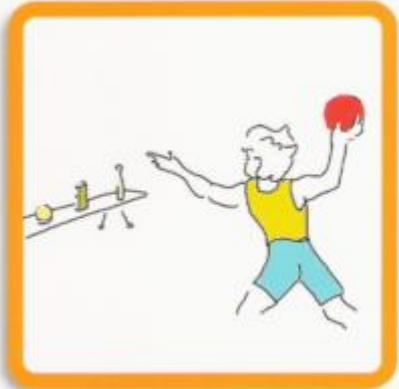
⇒ Lancer sans élan

CADEV 8-10 n°52



Fais des passes en lançant la balle à travers le cerceau!

Le pied opposé à la main qui lance, est-il en avant?



Fais tomber les objets!

L'autre bras est-il utilisé pour viser la cible?



Vise le gros ballon pour lui faire franchir une limite!

L'élève lance-t-il par le haut (bras fléchi derrière la tête)?



Lancer en jouant

CADEV 8-10 n°53



En tirant d'une main, vise un objet placé en hauteur!

Avant le tir, le bras est-il positionné en arrière et le pied opposé est-il en avant?

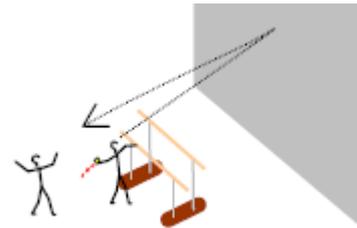


Fais rebondir la balle afin de permettre à ton camarade de démarrer pour la rattraper!

La force du lancer est-elle suffisante?
Le choix de l'impact au sol (placement du cerceau) est-il judicieux?

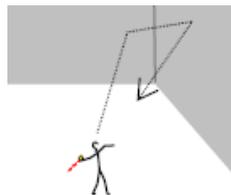
⇒ **Machine à tirs**

Par deux : A lance contre le mur et B rattrape derrière, puis relance à A qui effectue à nouveau un lancer, etc. Combien de lancers ont été réalisés pendant 1 min ?
Changer les positions.



⇒ **Lancement en triangle**

En direction du plafond, essayer de viser 2 murs et de rattraper la balle (difficile).



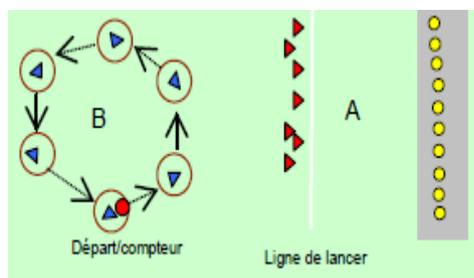
⇒ **Tirs contre panneau de basket**

Par deux : A tire contre le panneau de basket et B essaie de rattraper avant que la balle n'ait franchi le milieu de la salle, comme un gardien. 5 tirs de A puis 5 tirs de B. Qui a réussi à marquer 5 points ?

⇒ **Balle brûlée (extérieur)**

L'équipe A est celle des coureurs-lanceurs, l'équipe B des défenseurs. Tous les joueurs A ont une balle de tennis qu'ils tirent au signal de l'enseignant. Seuls les 2 (ou 3) élèves qui sont dans la zone de départ courent pour effectuer le tour des bases (avec ou sans possibilité de s'y arrêter). L'équipe B brûle les coureurs dès que toutes les balles sont de retour dans la « corbeille » ! Eventuellement numéroter les élèves et appeler à chaque fois ceux qui courent.

⇒ **L'horloge vivante**



Deux équipes : les A essaient de faire tomber les quilles/cônes posés sur des bancs ou des caissons avec des balles de tennis. Quand tous les objets sont tombés, cela stoppe le jeu pour les 2 équipes (horloge).

L'équipe B, répartie en cercle dans des cerceaux, se fait des passes avec un ballon afin que celui-ci réalise le maximum de tours durant le temps imparti. Si le ballon tombe au sol, le tour ne compte pas.

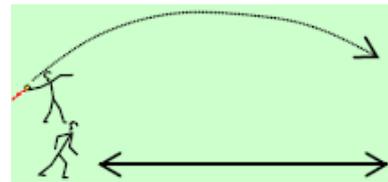
Désigner un/une capitaine qui compte les tours réussis.

Eventuellement sous forme « passe et va » pour plus de mouvement de l'équipe B.

⇒ **Coureurs contre lanceurs (extérieur)**

Au signal, le groupe A lance des objets le plus loin possible. Le groupe B part aussitôt en sprint, chacun devant ramener un objet dans la zone de départ. Au dernier coureur arrivé, le chronomètre est stoppé et les rôles sont inversés.

Variante : former 3 équipes dont l'une est en pause.



⇒ **Balle brûlée (extérieur)**

Au lieu de lancer un ballon, les élèves lancent des balles de tennis.

⇒ **Lancer dans les cerceaux roulants**

Trois équipes sont placées derrière une ligne. L'enseignant, ou un élève, roule un cerceau qui passe devant les élèves (4 à 10 m). Les tireurs de chaque équipe (un à la fois) se placent sur la ligne et essaient de tirer leur balle de tennis à travers le cerceau. Le point est aussi valable lorsque le tireur touche le cerceau et le fait tomber. Dès que le cerceau a passé une certaine ligne, l'enseignant lance un second cerceau et ainsi de suite.

Pour sa sécurité, celui qui roule les cerceaux peut se cacher derrière un caisson ou un chariot de gros tapis.

Variante plus difficile : rouler des ballons de basket.

⇒ **Lancer dans un entonnoir M.3, br.4, p.27**

Jouer à des variantes de jeux traditionnels

Compétence : respecter les règles et connaître son rôle dans le jeu (CM24 /1, 2, 3, et 5).

⇒ Balle brûlée

M3, br5, p.26

Idée du jeu : la classe est divisée en deux équipes, les coureurs et les receveurs. Après avoir lancé une balle, le coureur court de refuge en refuge. Chaque tour compte un point. Les receveurs essaient de faire parvenir la balle dans un but (balle brûlée).

Autres possibilités pour les coureurs :

Franchir des petits obstacles ou réaliser d'autres tâches tout au long du parcours.

Autres possibilités pour les receveurs :

Avant d'être brûlée, la balle doit être touchée par 3 joueurs de l'équipe.

Les receveurs marquent 1 point si l'un d'entre eux réussit à bloquer la balle.

⇒ Balle brûlée les trois balles

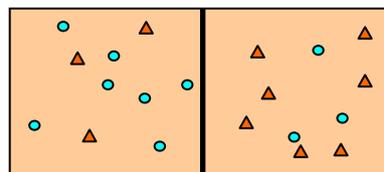
Règles

- 3 coureurs lancent leurs balles et partent faire le tour des cônes. Ils doivent faire 1 tour complet sans s'arrêter au refuge.
- Les receveurs doivent ramener les trois balles dans le cerceau.
- Au 3^{ème} ballon posé dans le cerceau, les receveurs crient « brûlé » et marquent 1 point par coureur n'ayant pas terminé son tour.
- Chaque coureur prend 3 fois le départ.

M4, br5, p.16

⇒ Lièvres- chasseurs

- La salle est divisée en deux terrains de chasse.
- 3 chasseurs oranges contre 7 lièvres blancs.
- 3 chasseurs blancs contre 7 lièvres oranges.
- Le lièvre touché change de terrain, de rôle et va aider ses chasseurs.
- Quelle équipe de chasseurs sera la première à avoir éliminé tous les lièvres de son terrain ?

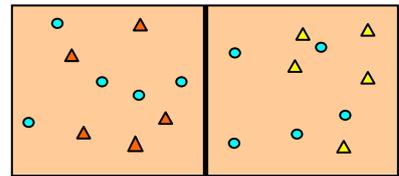


⇒ **Chasseurs primés**

- La salle est divisée en deux terrains de chasse.
- 5 chasseurs oranges contre 5 lièvres.
- 5 chasseurs jaunes contre 5 lièvres.
- Le chasseur qui touche un lièvre vient chercher sa prime (sautoir, pincette).
- Quelle équipe de chasseurs possède le plus de primes à la fin de la partie ?

⇒ **Variante** : toucher avec le ballon tenu.

M4, br5, p.16



⇒ **Balle à deux camps** : forme de base

M3, br5, p.28

⇒ **Balle à deux camps** : trouver refuge

1 caisson suédois derrière lequel les enfants menacés peuvent se mettre en sécurité est placé dans chacun des camps. Il est dorénavant indispensable de collaborer avec les enfants « au ciel ».