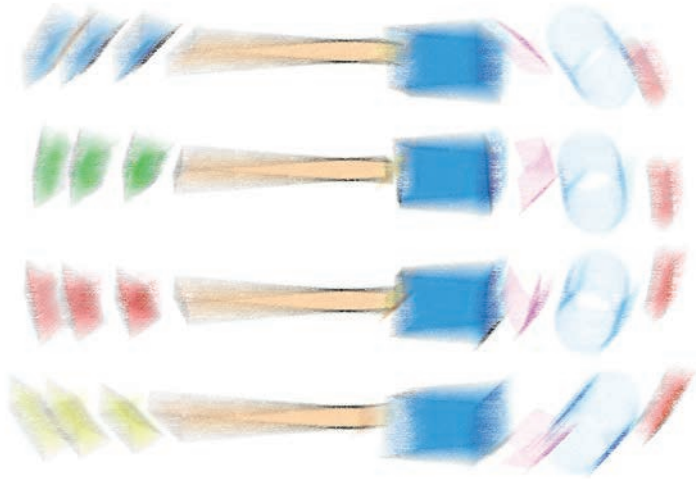


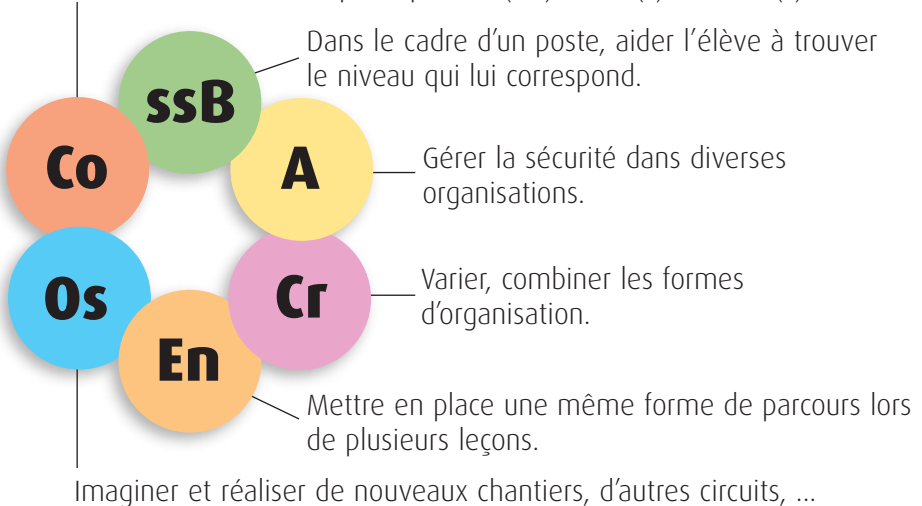
Organisation

Trois formes de mise en situation d'apprentissage

6-8 ans



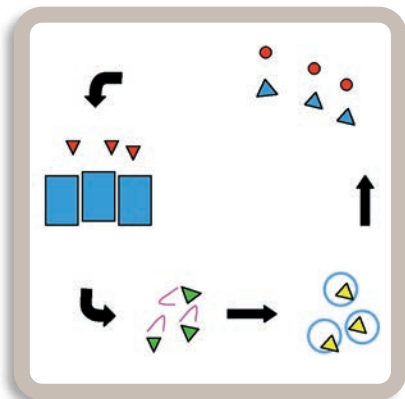
Laisser le matériel en place pour la (les) classe(s) suivante(s).



Organisation

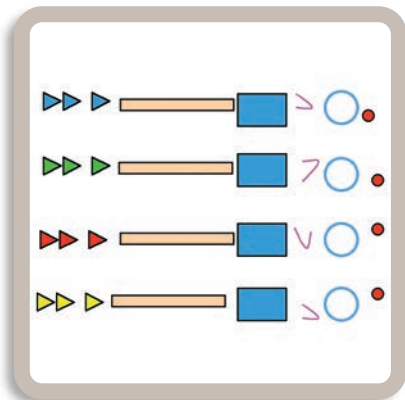
THÉORIE (p. 17, 18)

Organisation par chantiers



Mettre en place plusieurs postes différents (1 fiche ou 1 exercice par poste) et un seul poste exigeant (sécurité, apprentissage, nouveauté).

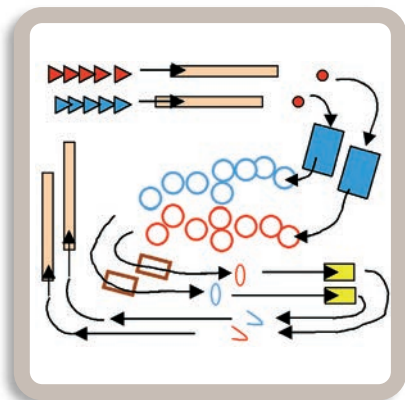
À chaque poste, offrir 2-3 variantes d'activités (différenciation).



Travail par vagues

Choisir des activités différentes que les élèves devront enchaîner (1 élément de fiche par activité).

Prévoir différents niveaux de difficulté.



Parcours ou circuit

Mettre en place des exercices tirés de fiches différentes.

Prévoir des activités brèves pour augmenter le rendement.

Privilégier le travail différencié.

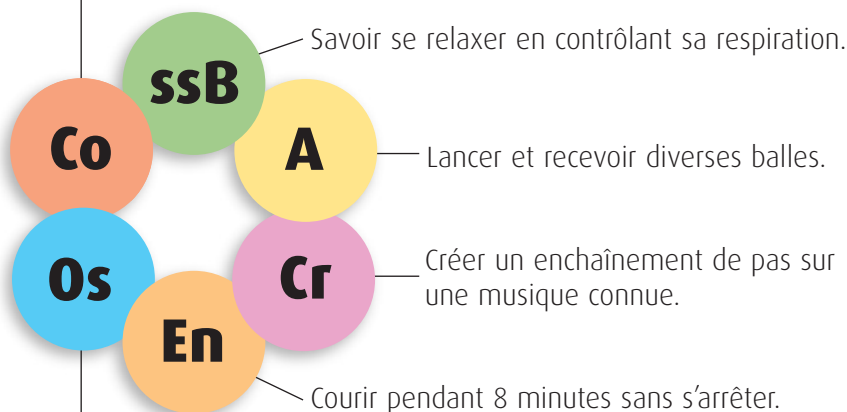
Evaluation

Méthode d'observation des progrès

6-8 ans



Sauter à une corde tournée par 2 camarades.



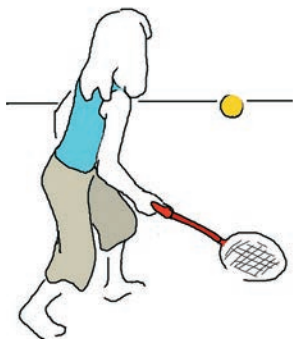
Evaluation

THÉORIE (p. 19)



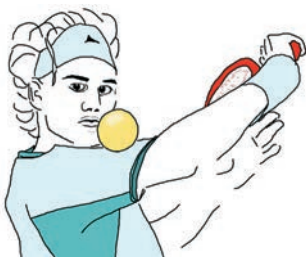
Que sait-il déjà ?

Identifier les savoirs de l'élève au début de la phase d'apprentissage (évaluation diagnostique).



Comment le faire progresser ?

Entrer dans la phase d'apprentissage: enseigner, répondre, corriger, réguler, mettre en place des critères, etc. (évaluation formative).



Quel est son niveau de réussite ?

À une date fixée à l'avance, établir un bilan des observations faites sur la base de critères connus (évaluation sommative).

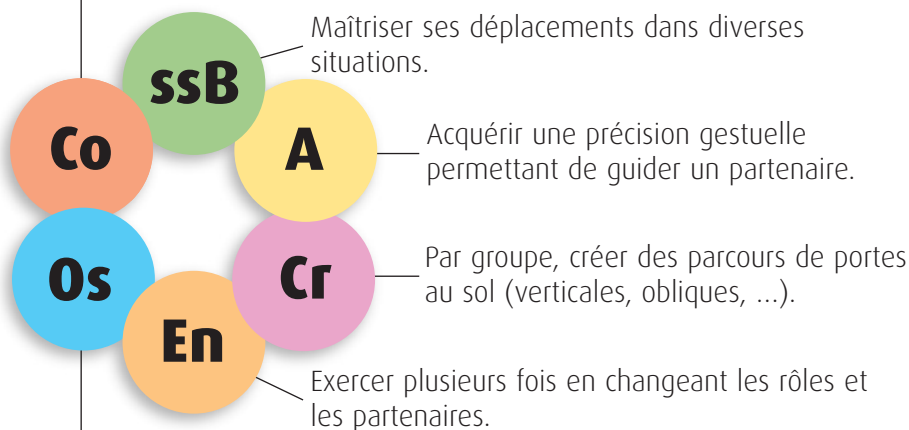
Avec des cannes suédoises

Améliorer sa motricité en jouant

6-8 ans



S'adapter à son partenaire pour lui permettre de réussir.



Les yeux fermés : se laisser guider par son partenaire.

Avec des cannes suédoises

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 3)



Laisse-toi guider !

Les cannes restent-elles parallèles ?

Et quand le guide se trouve derrière ?



Traverse la salle puis transmets les cannes à un partenaire !

(Sous forme de relais par groupe de 3-5)

L'élève y arrive-t-il en poussant avec une seule canne ?

Et en transportant la 3^e canne posée sur les 2 autres ?



Passe entre les 2 cannes sans les toucher !

Le partenaire déplace-t-il les cannes dès que la «porte» est franchie ?

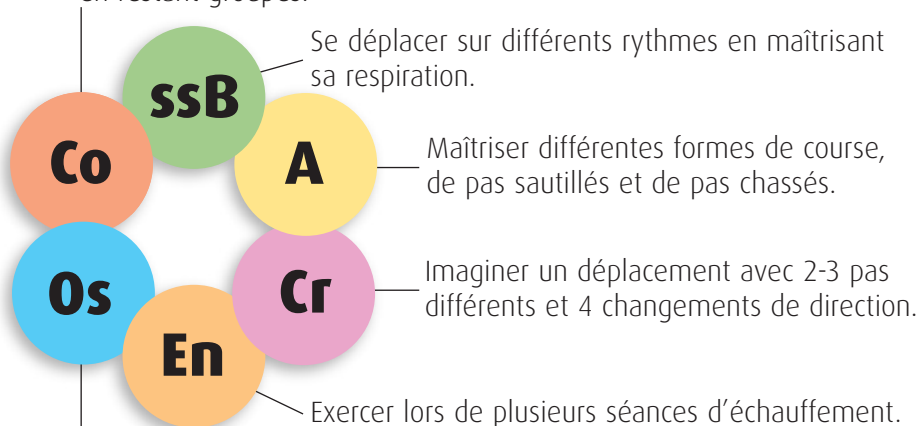
S'échauffer et s'orienter

Découvrir l'espace en variant les modes de déplacement

6-8 ans



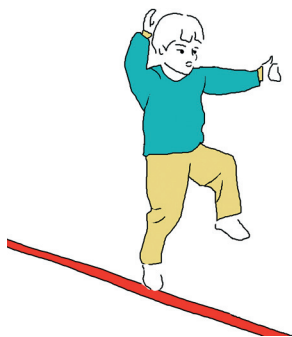
Par équipe de 4-6: se déplacer en changeant de direction et en restant groupés.



En donnant la main à un camarade, oser se déplacer les yeux fermés.

S'échauffer et s'orienter

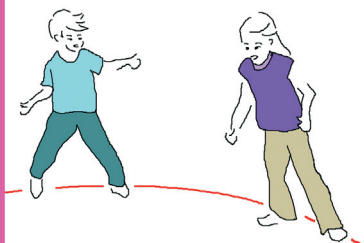
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 3, 10, 17)



Sautille en suivant les lignes de la salle!

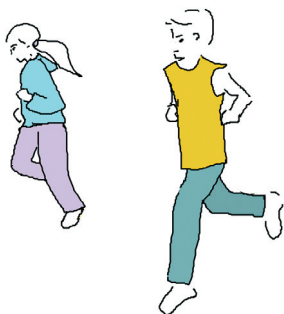
L'élève enchaîne-t-il sans changer de rythme: pas sauté en avant/pas sauté en arrière?

S'élève-t-il à chaque impulsion?



Tourne autour d'un grand cercle en faisant des pas chassés!

Selon le signal, change-t-il rapidement de sens ou d'orientation?



Cours pour que ton chemin dessine une lettre géante sur le sol!

Dans un terrain rectangulaire, sait-il se placer (en marchant) au départ de la lettre?

Peut-il faire deviner une lettre (ou un mot) à son partenaire?

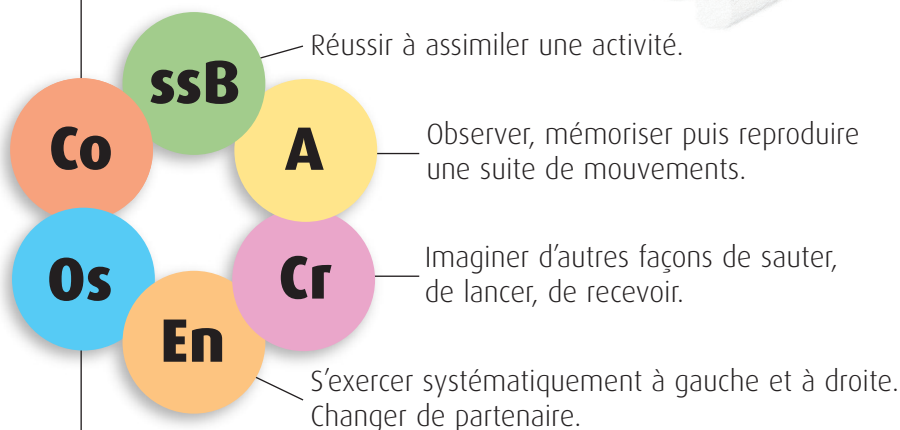
Observer et imiter

Reproduire avec précision diverses activités

6-8 ans



Accepter les corrections de son partenaire.



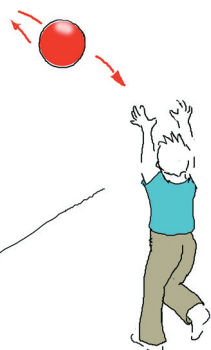
Observer et imiter

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



Face à ton partenaire, mime tes premiers gestes du matin !

Les gestes sont-ils assez précis pour que le partenaire puisse les imiter et les faire deviner à un 3^e élève ?



Observe ton camarade puis lance ta balle contre le mur comme il vient de le faire !

Chacun trouve-t-il au moins 5 manières différentes de lancer (et de rattraper) sa balle contre le mur ?



Saute 6 fois de suite par-dessus 1 ou 2 cordes !

L'élève varie-t-il ses sauts (1 pied, pieds écartés, ...) et son positionnement (à côté, dedans, en se tournant, ...) ?

Peut-il reproduire plusieurs fois le même enchaînement ? Et en fermant les yeux ?

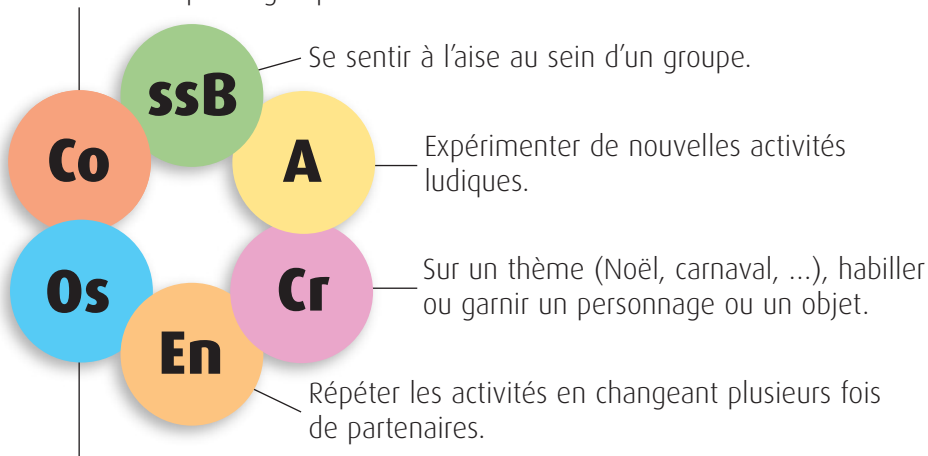
Jouer avec un drap (paréo)

Collaborer pour réussir

6-8 ans



Par 4: transporter un drap dans un parcours construit par le groupe.



Par 2: transporter un paréo et l'accrocher en haut des espaliers.

Jouer avec un drap (paréo)

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 12)



Traversez les obstacles sans rien toucher !

Les partenaires se donnent-ils mutuellement des indications ?

Réussissent-ils leur parcours si l'un des 2 se déplace en reculant ?



Lancez-vous la balle d'un drap à l'autre !

Effectuent-ils au moins 6 passes à la suite ?

Les 2 équipes osent-elles s'éloigner de 3-4 mètres ?



Allez chercher un objet* à la fois pour habiller votre magicien !

** Paréos, foulards, pincettes, ...*

Les 4-6 membres de chaque équipe s'organisent-ils avant le démarrage du concours ?

Après 4 minutes: quel est le magicien le plus élégant ?

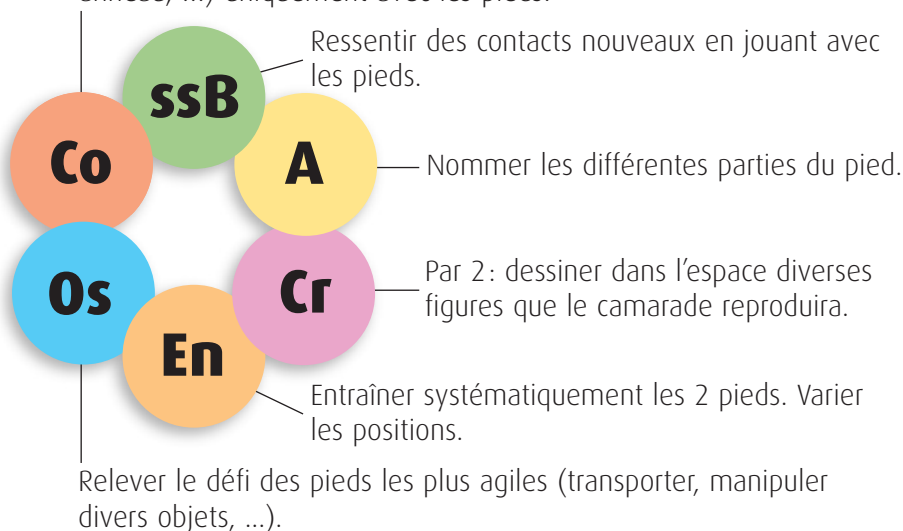
Jouer avec les pieds

Exercer la perception et la motricité

4-6 ans



Par groupe de 3-4: se transmettre un objet (papier, balle, anneau, ...) uniquement avec les pieds.



Jouer avec les pieds

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 7)



Avec tes pieds, ouvre et referme le journal !

L'élève y arrive-t-il si le journal est plié en 4 ?

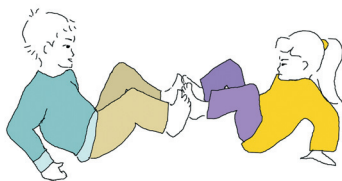
Réussit-il à tourner une page à la fois ?



Agrippe le foulard avec tes orteils pour le poser 4-5 m plus loin !

Y parvient-il dans diverses positions (à 4 pattes, assis, ...)?

Et en tenant le foulard avec l'autre pied ?



Suis le mouvement du (ou des) pied(s) de ton partenaire en gardant le contact !

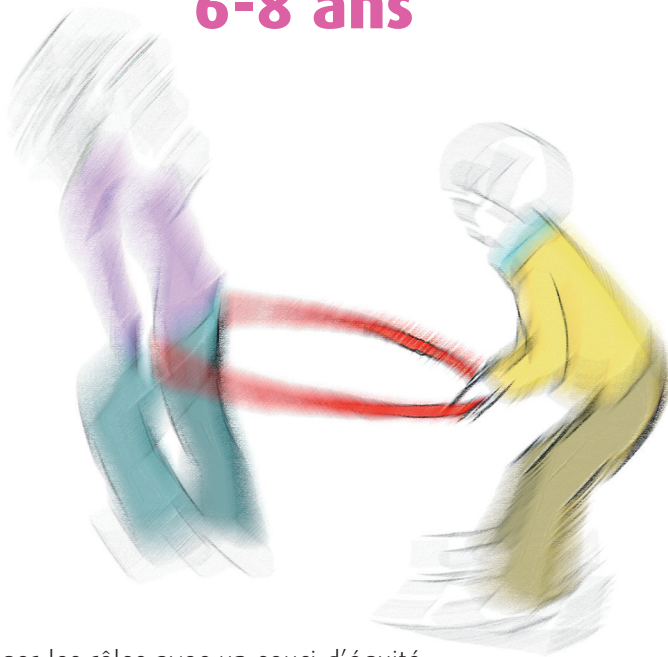
Les élèves gardent-ils le contact (plante-plante, cheville-talon, orteils-voûte, ...) pendant au moins 10 secondes ?

Et en fermant les yeux ?

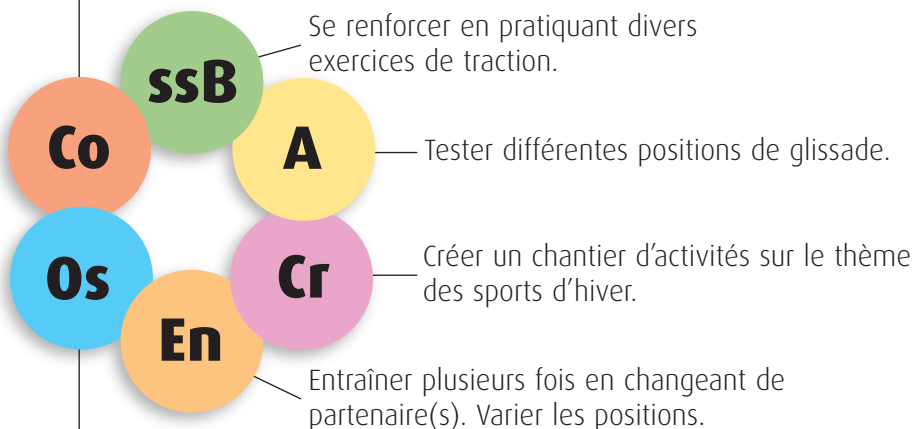
Glisser

Se renforcer en jouant

6-8 ans



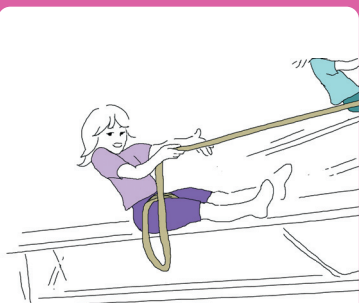
Changer les rôles avec un souci d'équité.



Défier un autre groupe lors d'une course.

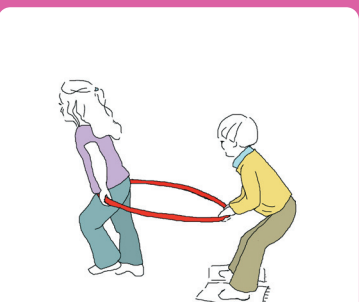
Glisser

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 16)



Utilise la corde pour remonter la pente à la force des bras !

L'élève arrive-t-il à traverser tout le banc ?
A-t-il choisi une inclinaison adaptée à ses capacités ?

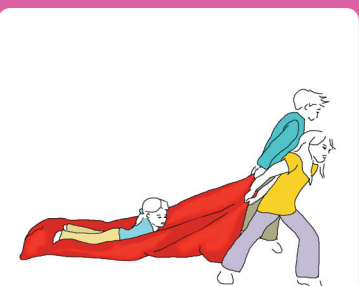


Traverse toute la salle avec les 2 pieds sur les skis*!

**morceaux de moquette*

Le skieur signale-t-il à son partenaire qu'il est prêt au départ ?

Garde-t-il son équilibre (=genoux et coudes fléchis, poids du corps sur les talons) ?



Installe-toi sur le traîneau* et donne le départ à tes chevaux !

** couverture*

Le voyageur ose-t-il changer de position en cours de route ?

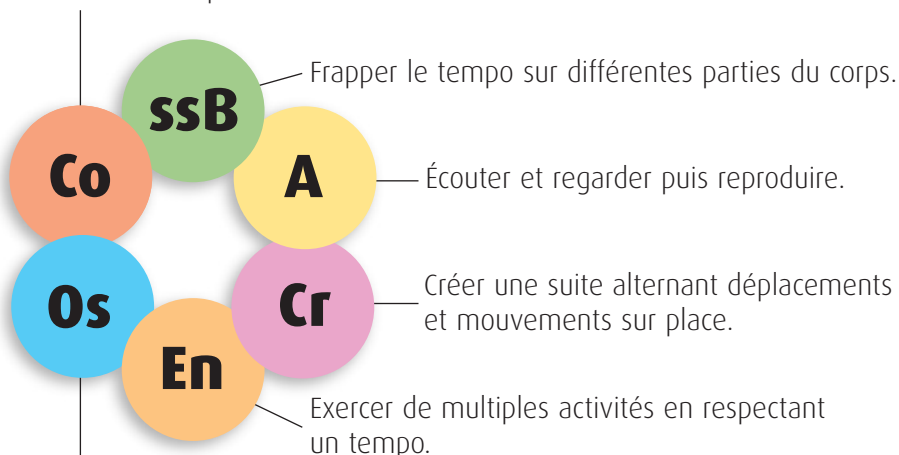
Se mouvoir en rythme

Reproduire des mouvements à un rythme donné

6-8 ans



Imiter son partenaire.



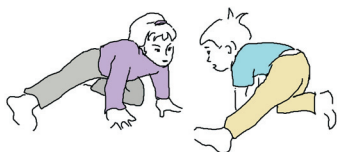
Se mouvoir en rythme

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 17-19)



Adapte ton déplacement au tempo de la musique !

L'élève respecte-t-il la vitesse (tempo) de la musique ?



Imite ce que te montre ton camarade !

Les démonstrations permettent-elles un travail en miroir ?



Reproduis le rythme proposé par le maître !

Les élèves font-ils les mêmes gestes et sur le bon rythme ?

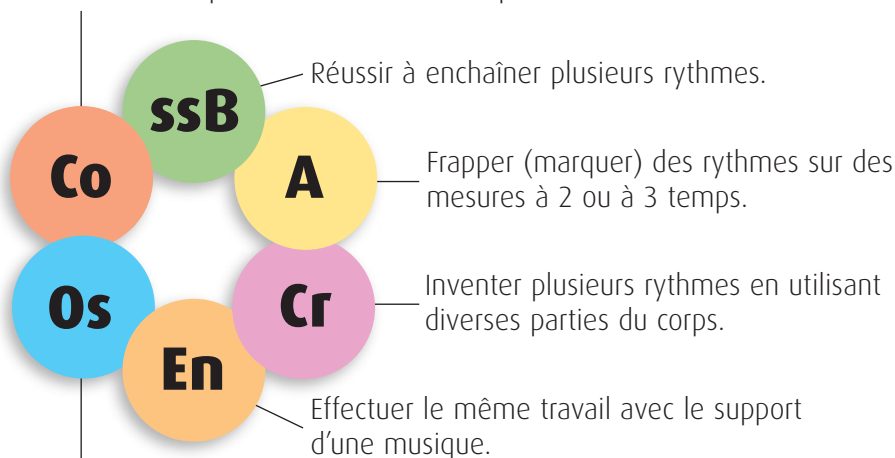
Jouer sur un rythme

Affiner la perception d'un mouvement rythmique

6-8 ans



Par 2: accepter l'évaluation de son partenaire.



Dans chaque situation: trouver un autre rythme, un autre déplacement.

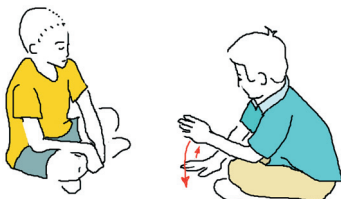
Jouer sur un rythme

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 17-19, 21)



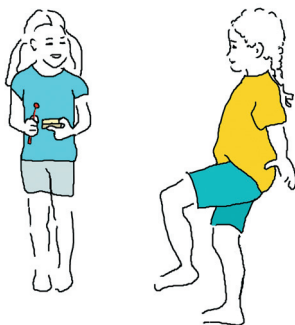
Bouge tes pieds en même temps que tu frappes sur l'instrument !

Le rythme est-il marqué simultanément avec les pieds et l'instrument ?



En utilisant tes mains, tes pieds, ... invente un rythme que ton camarade devra reproduire !

L'élève-spectateur peut-il reproduire un rythme joué plusieurs fois ?



Frappe le rythme des pas (ou des sauts) de ton camarade !

Est-il capable d'accompagner et de reproduire le rythme du déplacement de son camarade ?

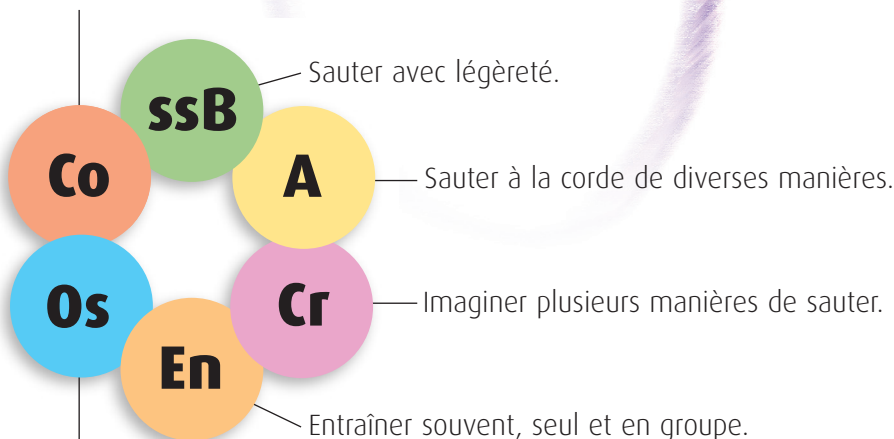
Sauter à la corde

Acquérir des habiletés motrices

6-8 ans



Réussir 10 sauts de suite à la corde oscillante.



Oser s'intégrer dans un groupe de sauteurs (corde oscillante).

Sauter à la corde

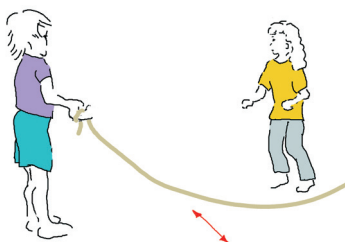
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 20)



Fais tourner les deux cordes en même temps !

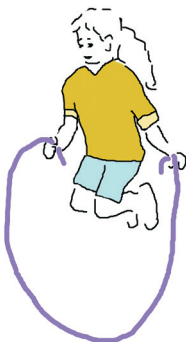
L'élève fait-il tourner les cordes avec uniquement un mouvement des avant-bras ?

Peut-il sauter au moment de la frappe au sol ?



Saute par-dessus la corde oscillante !

Chacun sait-il s'adapter au rythme de son partenaire ?



Saute quand ta corde touche le sol !

Garde-t-il les coudes près du corps ?

Saute-t-il au bon moment ?

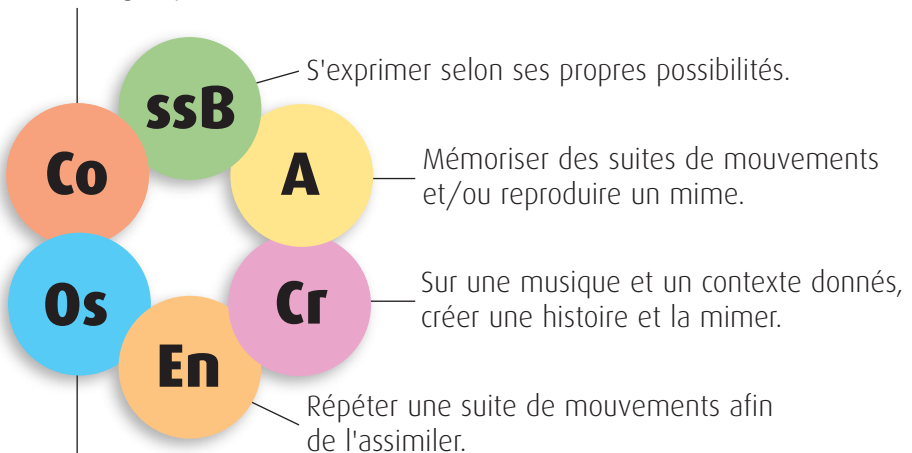
Raconter en mimant

Animer des histoires par la gestuelle

6-8 ans



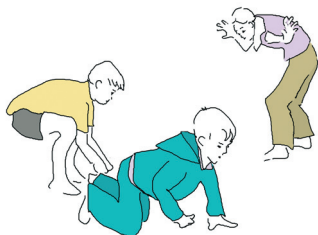
Par groupe: créer une histoire mimée.



Oser se produire devant les autres, seul ou par groupe.

Raconter en mimant

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 23, 24)



Écoute la musique, imagine une histoire et mime-la !

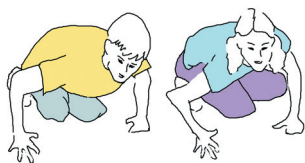
Les mouvements sont-ils amples ?

Y a-t-il un lien avec la musique ?



Mime une histoire devant tes camarades !

Le silence est-il respecté ?



Mime ta suite de mouvements à quelques camarades et apprends-la leur !

La suite est-elle connue de tous ?

La démonstration collective est-elle bien synchronisée ?

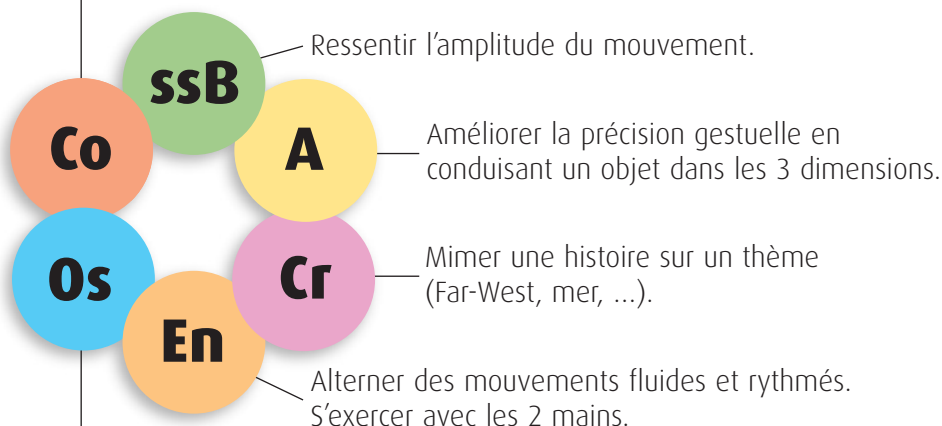
Avec des rubans

S'approprier l'espace par le mouvement

6-8 ans



Par équipe: fouetter tous ensemble sur un rythme donné par un des équipiers.



Montrer son enchaînement à toute la classe.

Avec des rubans

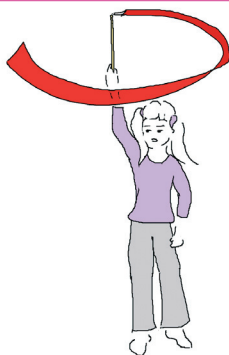
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 25)



Fouette l'air avec ton ruban !

Entend-on le claquement ?

L'élève utilise-t-il tout son corps pour optimiser le mouvement ?



Fais tourner ton lasso !

Peut-il décrire des cercles sur différents plans ?

Et en tenant le ruban avec l'autre main ?



Dessine des lettres sur le sol et dans l'espace !

Peut-on deviner la lettre décrite par le ruban ?

L'élève peut-il écrire son prénom ?

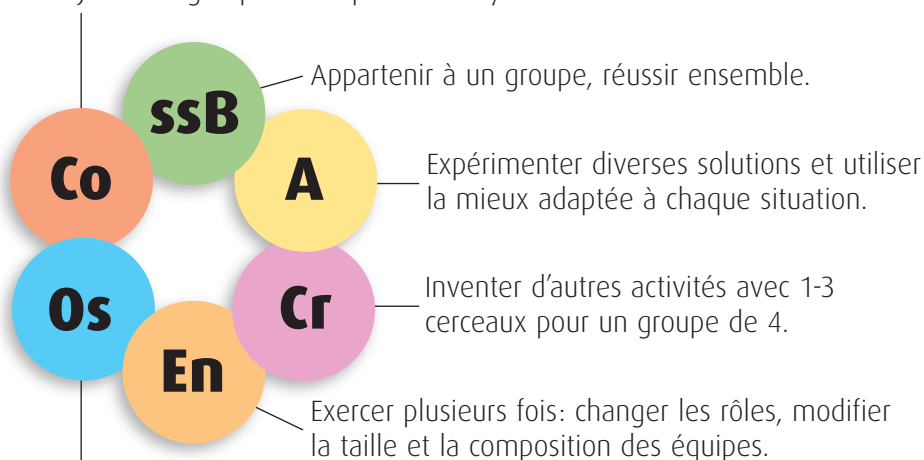
Ensemble avec des cerceaux

Exercer la collaboration et la motricité

6-8 ans



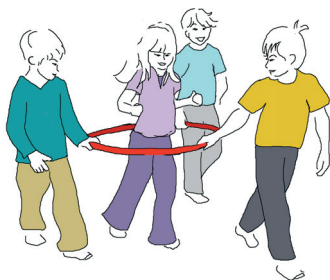
Jouer en groupe en respectant le rythme de chacun.



Défier les autres groupes sur un parcours défini.

Ensemble avec des cerceaux

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



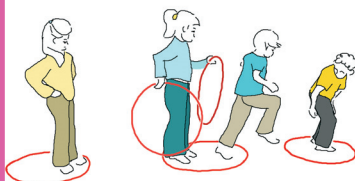
Déplacez la chaise à porteurs !

Le transporté a-t-il effectué tout un parcours sans jamais toucher le cerceau ?



Sans vous lâcher les mains, passez à travers le cerceau !

Le cerceau circule-t-il de la première à la dernière main sans toucher le sol ?



Avec 5 cerceaux pour 4, traversez la salle «d'île en île» !

Le groupe réussit-il sa traversée sans mettre un seul pied hors des cerceaux ?

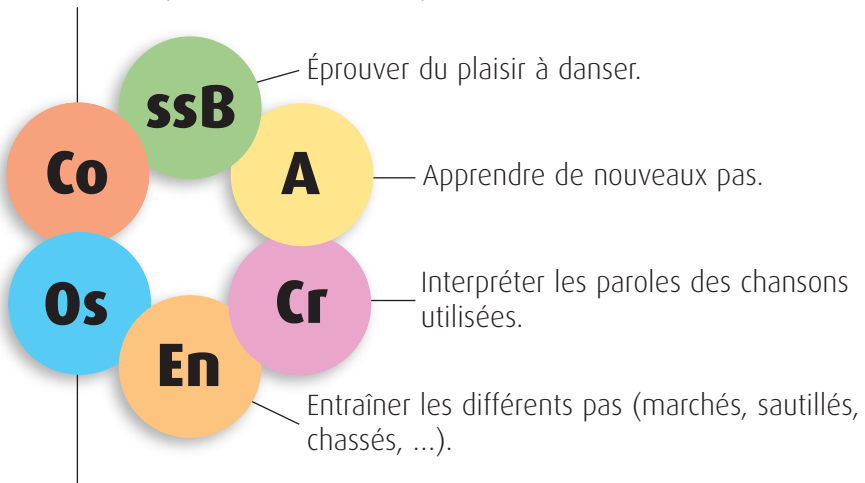
Danser par deux

Communiquer par le rythme

6-8 ans



Danser par 2 avec différents partenaires.



Démontrer une danse à tous ses camarades.

Danser par deux

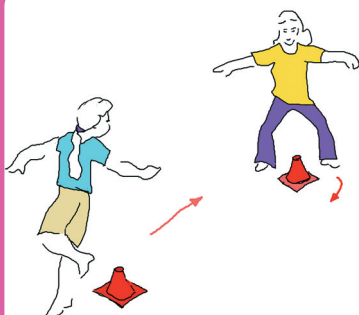
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 27-31)



Enchaînez 2 pas différents sur la musique !

Chacun respecte-t-il le tempo ?

Le duo garde-t-il le contact ?



Enchaînez 2 activités tous les 8 temps !

L'élève respecte-t-il les phrases musicales (8 temps) ?



Démontrez votre enchaînement à vos camarades !

Le duo est-il bien synchronisé ?

Les spectateurs sont-ils attentifs ?

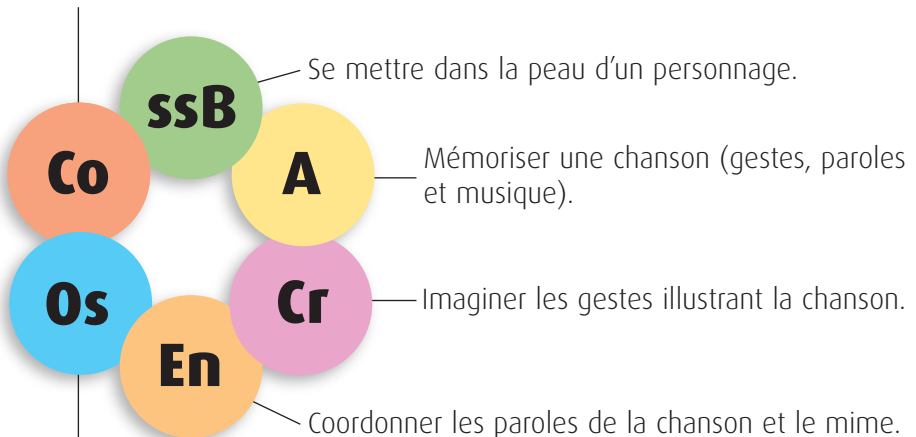
Chanter en mimant

Musique: «Texas Blues» Sautecroche 8

6-8 ans



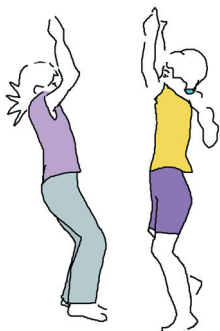
Mimer la chanson tous ensemble.



Se produire, seul ou à 2, devant toute la classe.

Chanter en mimant

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 28, 29)



Imite ton camarade !

L'imitateur suit-il attentivement son camarade ?



Enchaîne 4 éléments du couplet n°2 !

L'élève a-t-il mémorisé les 4 éléments ?



Mimez les paroles chantées par les spectateurs !

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

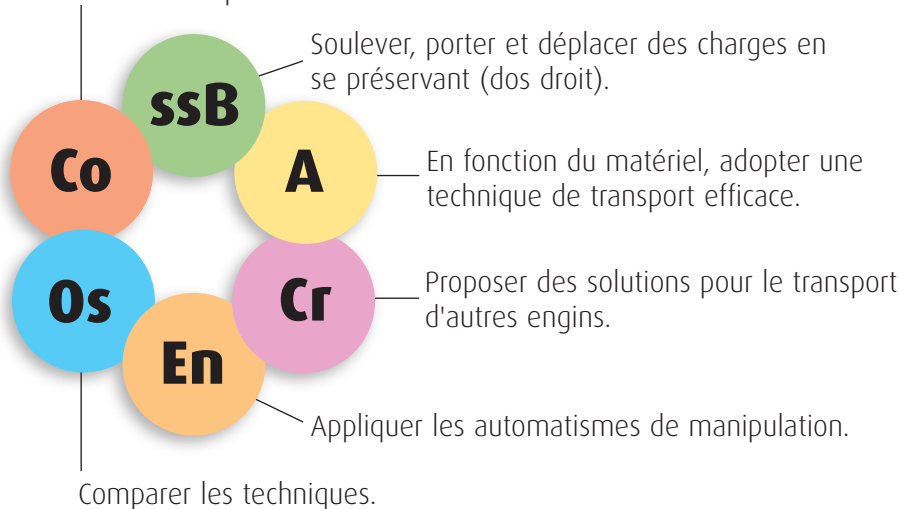
Installer et ranger des engins

Tester diverses techniques de transport

6-8 ans



Assumer sa part de travail.



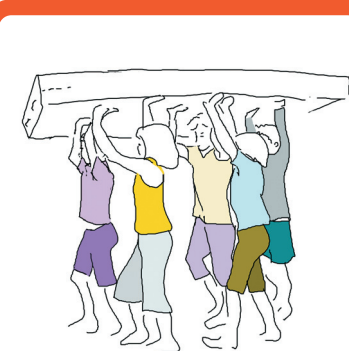
Installer et ranger des engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 3)



Pousse depuis l'arrière ou tire en te tenant éloigné!

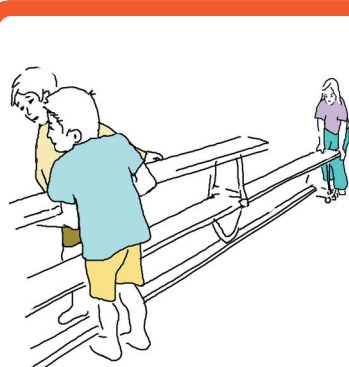
L'appréhension de manipuler du gros matériel donne-t-elle des pistes?



Ensemble, c'est mieux!

Les élèves sont-ils tous actifs?

Collaborent-ils efficacement?



Collabore avec tes camarades et ton enseignant!

Modifient-ils les manipulations (roulettes, bancs) et leurs déplacements en fonction de l'organisation?

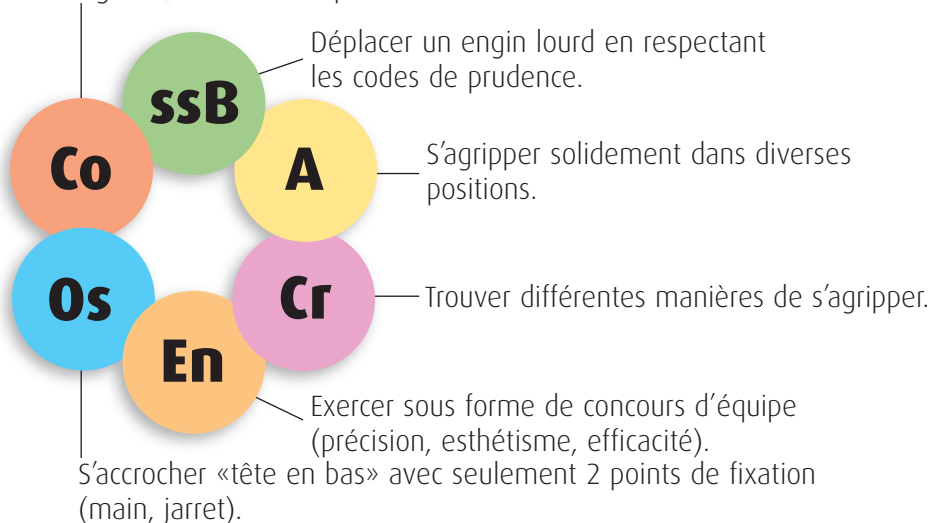
Aux barres parallèles

Unir ses forces pour réussir ensemble

6-8 ans



Agir ensemble en respectant les différences.



Aux barres parallèles

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 3, 14, 30)



Par groupe de 4-8, déplacez votre «bus» !

Chacun se positionne-t-il judicieusement = pieds éloignés des socles et poussée (ou traction) efficace ?

Le groupe amène-t-il le bus à destination en suivant un itinéraire prédéfini ?



Au signal: perchez-vous !

Après 10 secondes, tout le groupe est-il en place (aucun contact avec le sol) ?

Les plus adroits ont-ils aidé leurs camarades à s'installer en premier ?



À tour de rôle: passez sous le tunnel puis asseyez-vous à califourchon !

Afin de laisser la place en tête, les élèves assis reculent-ils en veillant à ne pas bousculer le dernier de la file ?

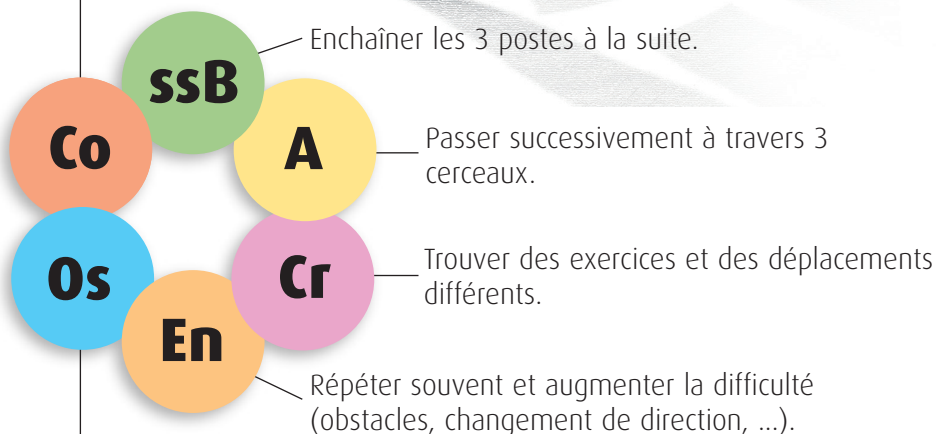
Marcher sur la poutrelle

Acquérir des habiletés sur un agrès

6-8 ans



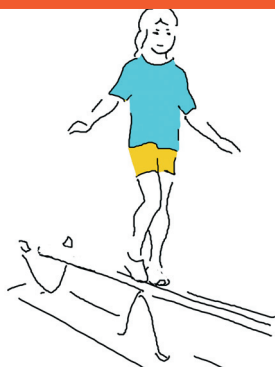
Effectuer l'exercice à 2 en tenant une corde.



Tenter le défi de traverser le cerceau sans l'aide des mains.

Marcher sur la poutrelle

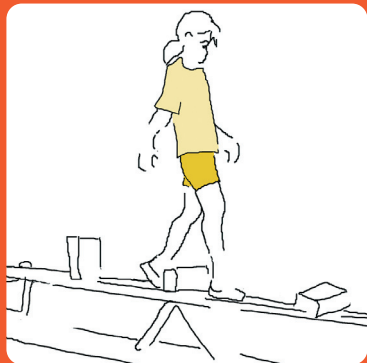
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 5)



Traverse le banc en marchant en avant et en arrière !

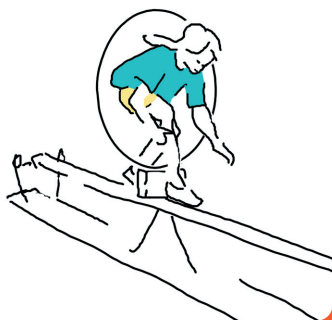
L'élève se tient-il bien droit ?

Porte-t-il son regard vers l'avant ?



Traverse en franchissant les blocs de bois !

Est-il capable d'effectuer l'exercice en posant la plante des pieds ?



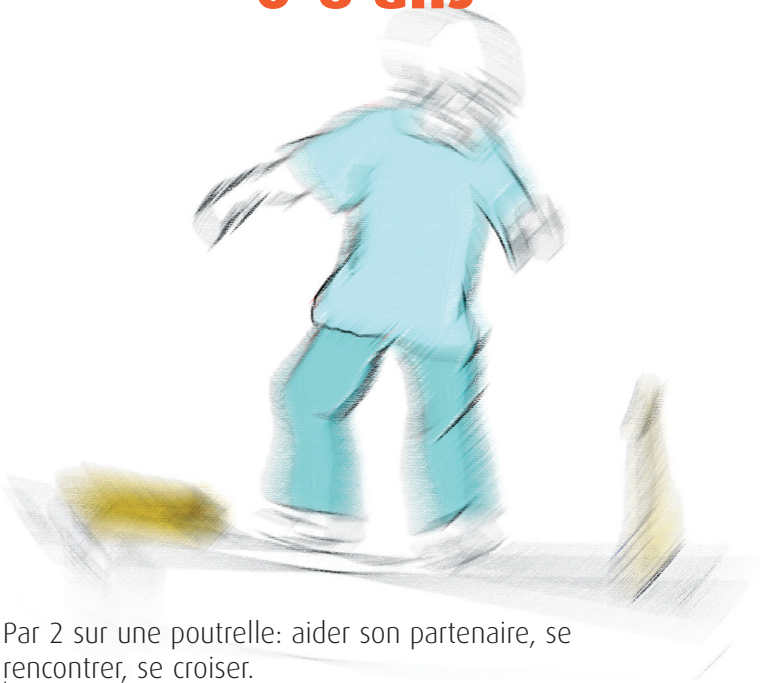
Traverse en passant dans le cerceau !

Parvient-il à se relever, effectuer un 1/2 tour et passer une 2^e fois ?

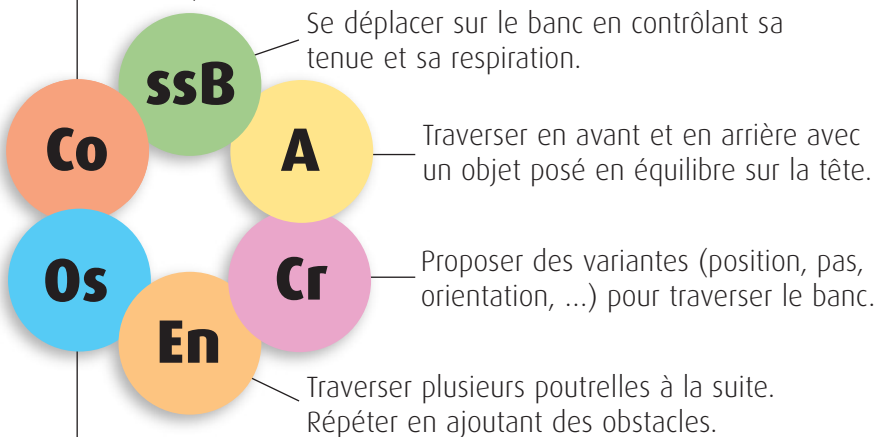
Sur une poutrelle instable

Exercer son équilibre en variant les difficultés

6-8 ans



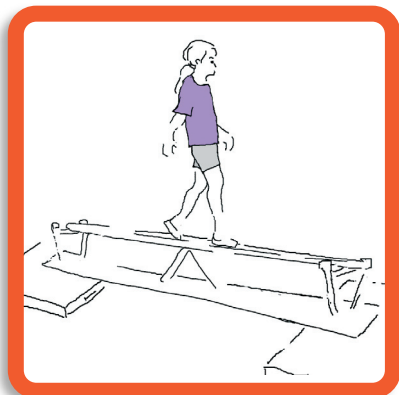
Par 2 sur une poutrelle: aider son partenaire, se rencontrer, se croiser.



Demander de l'aide (si nécessaire) et oser traverser les yeux fermés.

Sur une poutrelle instable

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 8)



Traverse la poutrelle en avant puis en arrière !

À chaque pas, l'élève pose-t-il bien toute la plante du pied ?

Réussit-il sa traversée quand le banc est placé sur deux tapis* ?

** Plus les tapis sont écartés, plus le banc bouge et plus l'exercice se complique !*



Déplace-toi sur une poutrelle instable sans perdre ton chapeau !

Peut-il effectuer un 1/2 tour et continuer en marche arrière ?

Et en se déplaçant de côté ?



Traverse en franchissant les obstacles !

Réussit-il sa traversée avec ou sans aide ?

Peut-il croiser un camarade venant en sens inverse ?

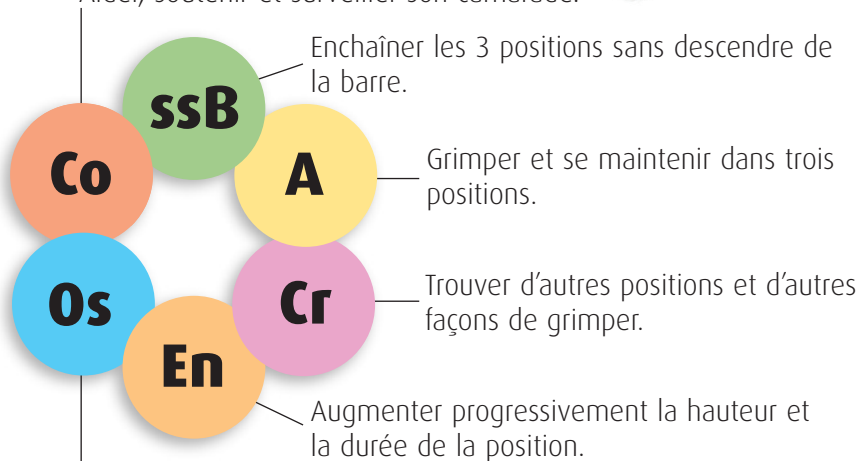
À une barre

Maîtriser diverses positions

6-8 ans



Aider, soutenir et surveiller son camarade.



Tenter les exercices avec le minimum d'aide.

À une barre

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9)



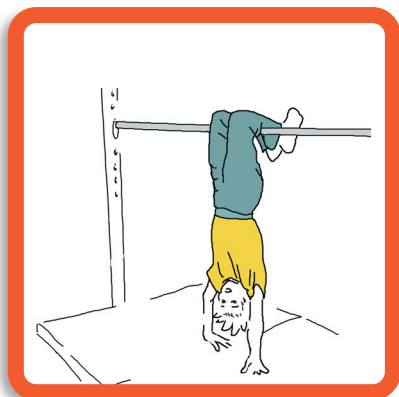
Saute à l'appui et reste stable !

Les bras, les jambes et le corps sont-ils tendus ?



Grimpe, assieds-toi et reste en équilibre !

Les jambes sont-elles serrées et tendues ?
L'élève ose-t-il lâcher les mains ?



Suspends-toi par les jarrets !

L'angle des genoux est-il bien fermé ?
Le corps et les bras sont-ils déployés ?

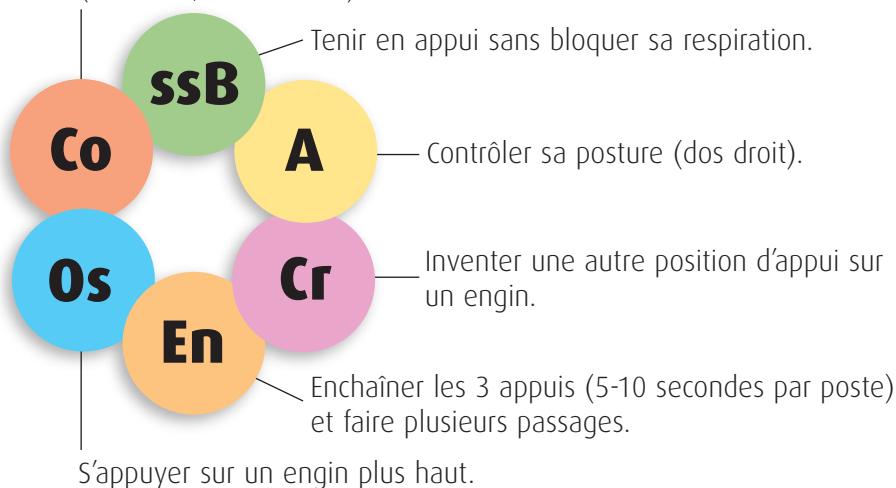
S'appuyer

Se tonifier

6-8 ans

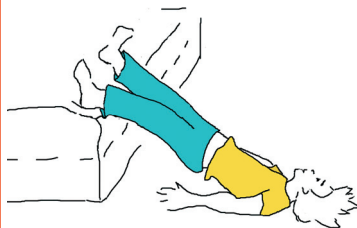


Par 2: tenir compte des corrections de l'autre (dos droit, bras tendus).



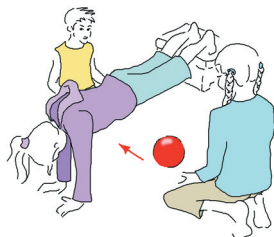
S'appuyer

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9-11)



Les pieds surélevés: fais la planche!

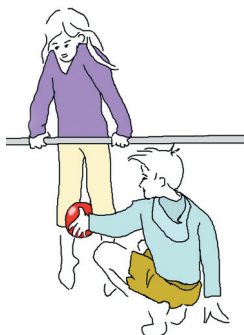
L'élève peut-il lever un talon puis l'autre en gardant le corps rigide?



Fais le pont pour qu'on puisse rouler la balle!

Se tient-il sans cambrer le dos?

Garde-t-il cette position pendant 10 passes de suite?



Tiens-toi en appui sans perdre ta balle!

Les bras et le corps sont-ils tendus?

Les genoux écrasent-ils la balle?

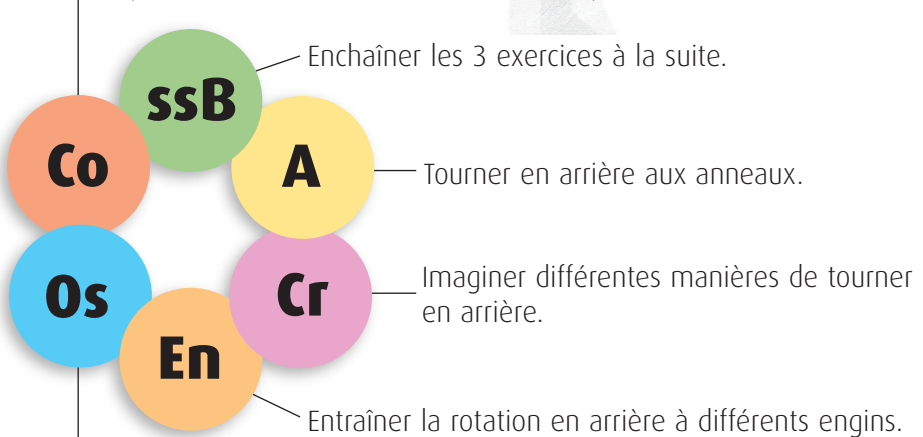
Tourner en arrière à différents engins

Découvrir diverses formes de rotations en arrière

6-8 ans



Accepter d'attendre son tour aux différents postes.



Tourner en arrière en gardant les yeux fermés.

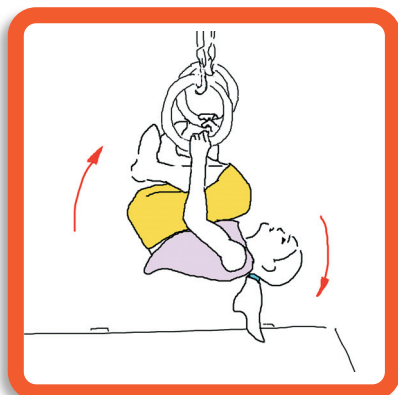
Tourner en arrière à différents engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9, 19, 20)



De la position accroupie, tourne en arrière sur le plan incliné !

Les mains sont-elles placées en «oreilles de lapin» ?



Aux anneaux à hauteur d'épaules, tourne en arrière en restant en boule !

Les genoux sont-ils soulevés vers la poitrine ?



De la position assise sur la barre fixe, effectue une rotation en arrière !

La prise des mains est-elle sûre (pouce en opposition des doigts) ?

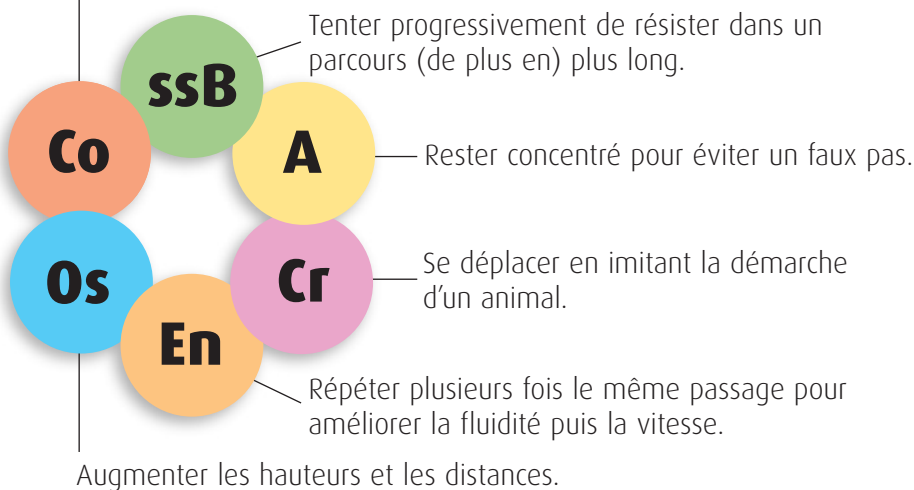
À quatre pattes

Renforcer le haut du corps en exerçant divers déplacements

6-8 ans

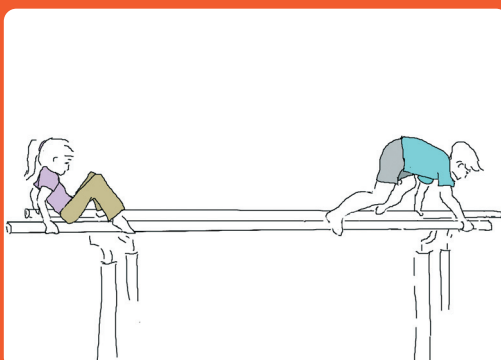


Accompagner et assurer un camarade.



À quatre pattes

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



À 4 pattes: traverse les barres en avant, en arrière, de côté!

L'élève place-t-il solidement ses appuis (ses prises)?



Tente la montée puis la descente!

Ose-t-il se déplacer (en avant ou en arrière) avec les mains placées plus bas que les pieds?



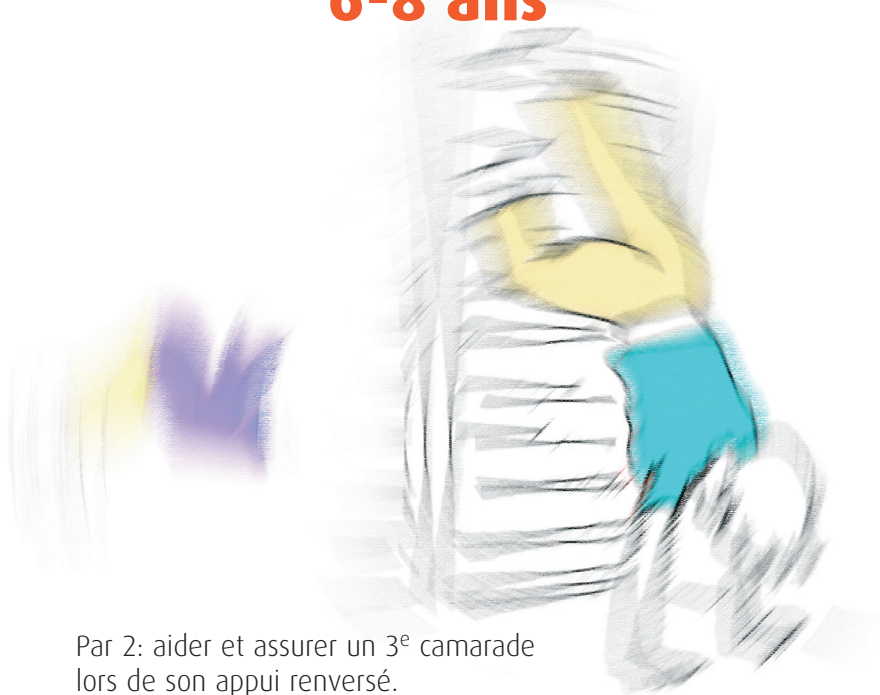
Franchis les «précipices»!

Sait-il dans quel ordre déplacer ses appuis pour assurer sa sécurité?

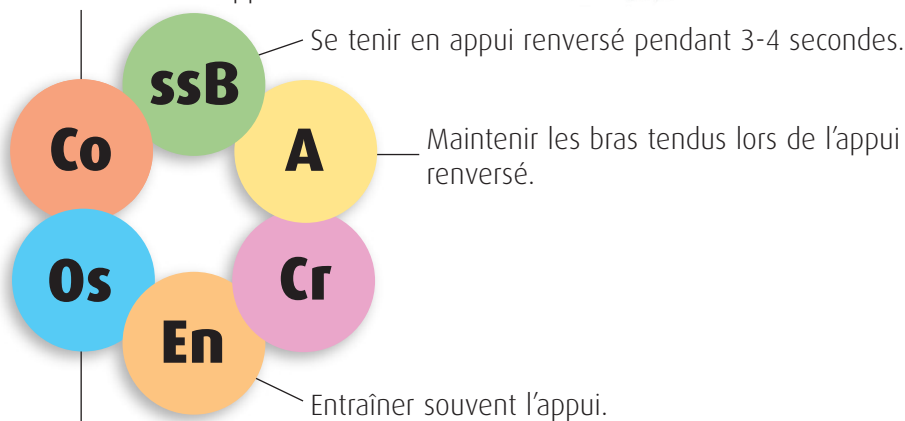
Monter à l'appui renversé

Expérimenter une position tête en bas

6-8 ans

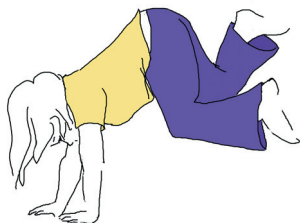


Par 2: aider et assurer un 3^e camarade lors de son appui renversé.



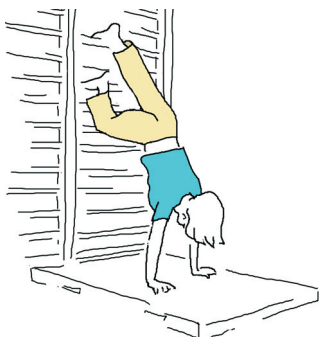
Monter à l'appui renversé

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 11, 29)



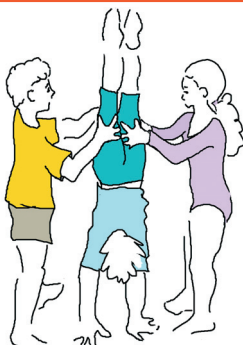
Fais des ruades comme les ânes !

L'élève garde-t-il toujours les bras tendus ?
Regarde-t-il devant ses mains ?



Monte à l'appui renversé en t'agrippant à l'espalier !

Évite-t-il de cambrer le dos ?
Réussit-il à rapprocher ses mains de l'espalier ?



Monte à l'appui renversé avec l'aide de deux camarades !

Lance-t-il sa jambe d'élan tendue vers le haut ?

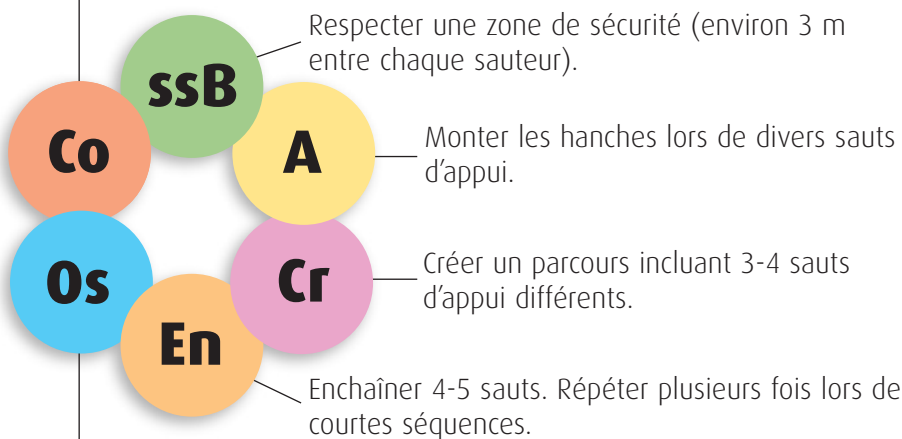
Franchir des obstacles en appui

Sauter en prenant un appui sur les bras

6-8 ans

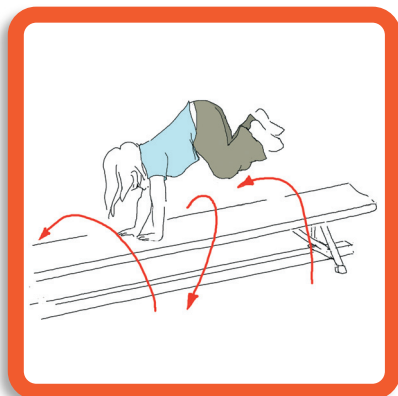


Lors du «saute-mouton», s'adapter aux capacités de son partenaire.



Franchir des obstacles en appui

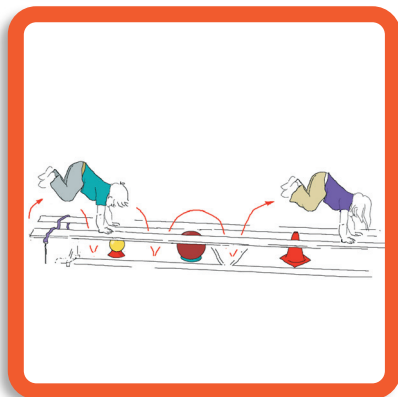
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 12)



Saute à gauche et à droite du banc en gardant les pieds joints !

L'élève s'appuie-t-il sur les paumes de mains et garde-t-il les bras tendus ?

Peut-il alterner sauts et déplacements des mains (vers l'avant) de façon rythmée ?



Fais des sauts de lièvre en posant une main sur chaque banc !

Effectue-t-il 3-4 sauts de suite sans toucher les obstacles ?

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



Jouez à «saute-mouton» !

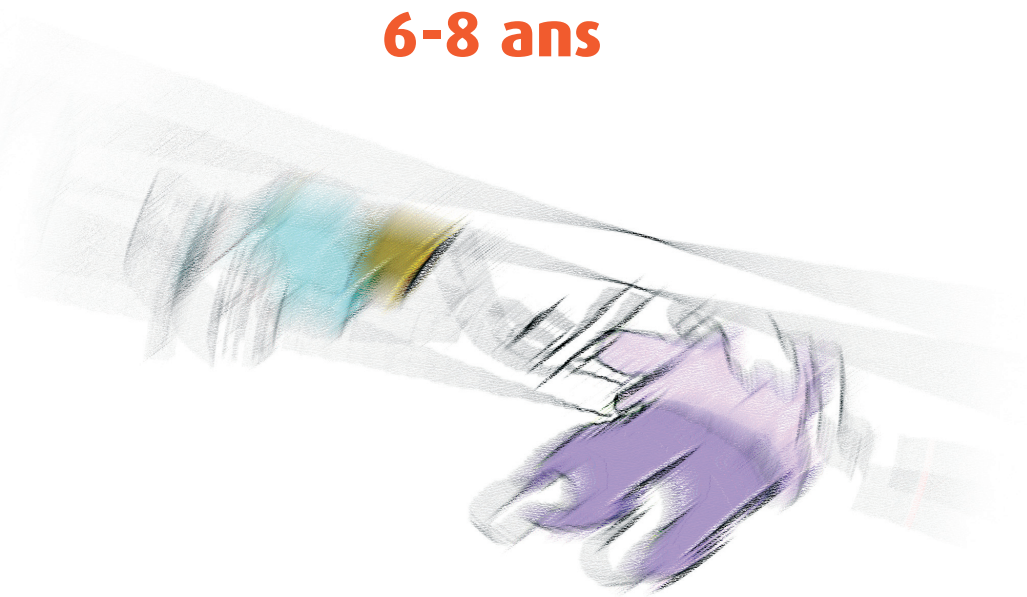
Le sauteur s'appuie-t-il sur le dos de son partenaire au moment du saut écarté ?

Le «mouton» attend-il en gardant une position stable et la tête bien «rentrée» ?

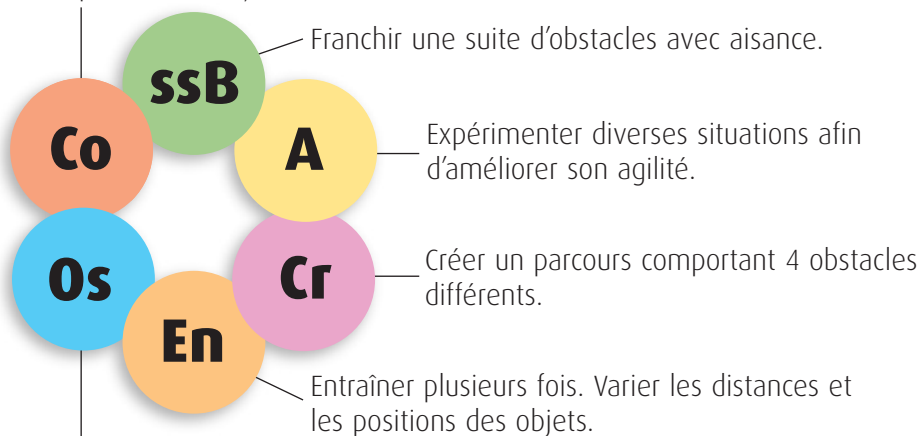
Parcours d'obstacles

Améliorer son agilité

6-8 ans



Par 2: effectuer un parcours en se tenant par la main (ou unis par un sautoir).



Démontrer son parcours à la classe.

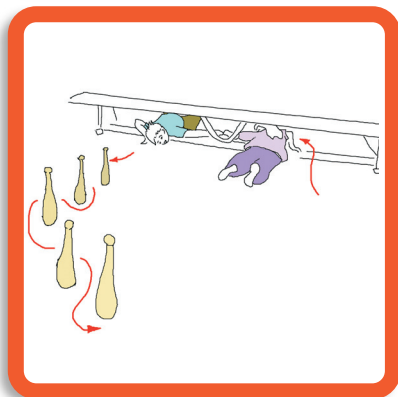
Parcours d'obstacles

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14)



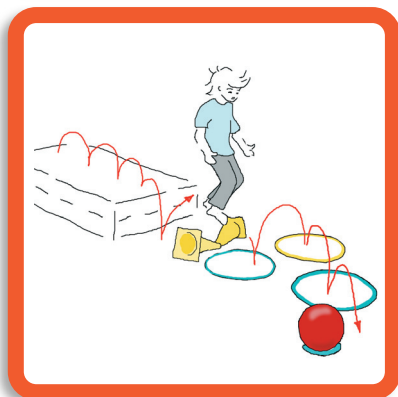
Traverse les cerceaux sans les toucher!

L'élève sait-il s'adapter à différentes hauteurs et inclinaisons?



Glisse-toi sous les «portes» du banc puis slalome entre les quilles!

Peut-il réaliser son slalom de diverses manières (couché, debout, en arrière, ...)?



Franchis une suite d'obstacles en sautant à pieds joints!

Peut-il enchaîner au moins 8 sauts de suite?
Et en sautant à cloche-pied?

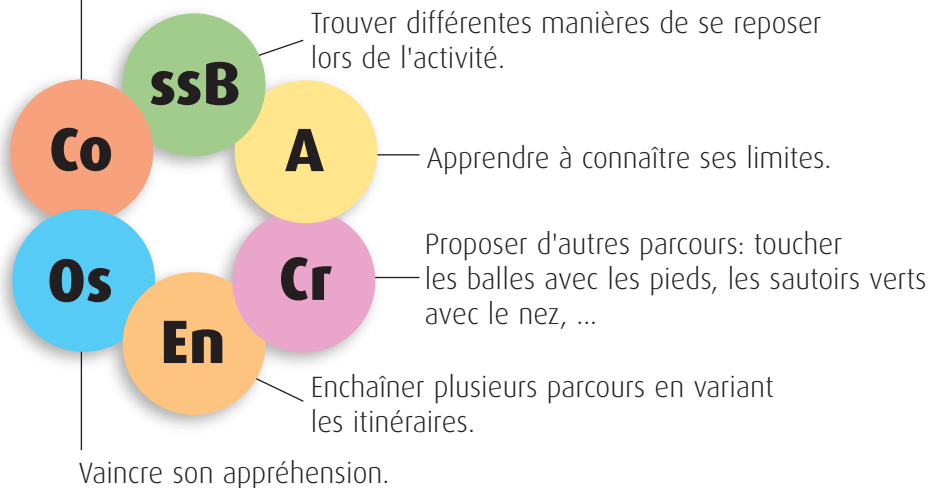
Grimper aux espaliers

Acquérir des habiletés en lien avec l'escalade

6-8 ans



À 2: trouver des solutions pour réussir ensemble.



Grimper aux espaliers

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



Déplace-toi sans sortir de la zone des sautoirs!

L'élève effectue-t-il son parcours en respectant les limites données par les sautoirs?



Franchis le portique de l'espalier!

Arrive-t-il à dominer sa peur et à maîtriser ses mouvements de grimpe?



Réalisez le parcours ensemble, 2 pieds reliés par un sautoir!

Les 2 élèves collaborent-ils pour réussir?

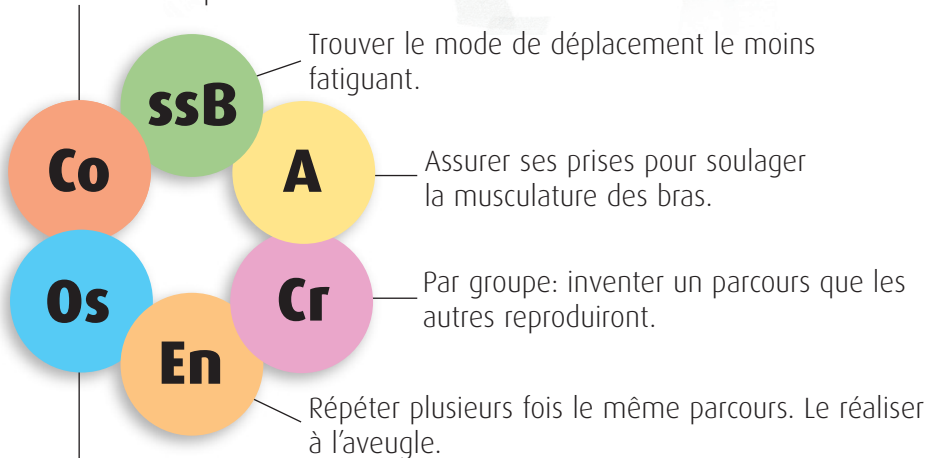
Grimper à divers engins

Prendre confiance en soi en multipliant les expériences

6-8 ans



Collaborer pour réussir à se croiser.



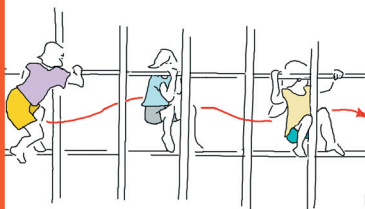
Grimper à divers engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



Traverse les espaliers en croisant tes camarades !

L'élève se tient-il avec le ventre proche de l'espalier ?



Traverse les cadres en serpentant entre les cases !

Anticipe-t-il son déplacement par des changements de prises judicieux ?



Fais le tour de l'engin sans mettre pied à terre !

Varie-t-il les façons de s'accrocher (par les mains, les jarrets, les talons, ...) ?

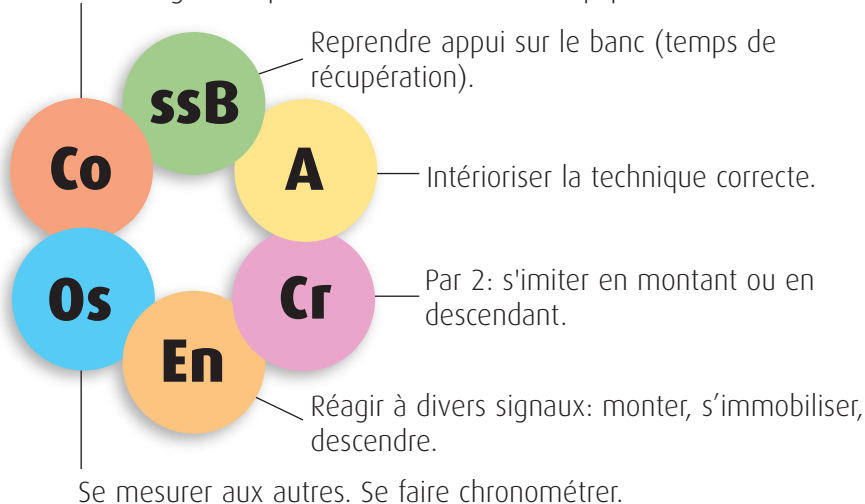
S'agripper et grimper aux perches

Apprendre à monter

6-8 ans



Encourager son partenaire. Concourir en équipe.



S'agripper et grimper aux perches

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



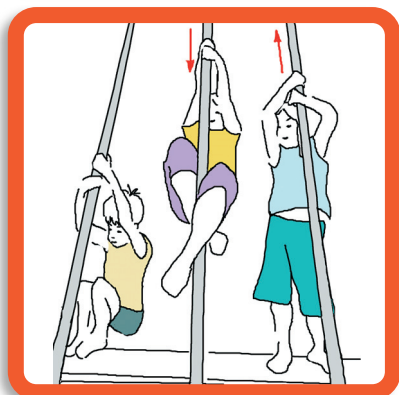
Agrippe-toi et descends le long de la perche!

L'élève contrôle-t-il sa descente?



Imite cette position (assis par terre)!

Place-t-il: 1 jambe devant/1 jambe derrière? Les genoux serrés? Le corps près de la perche?



Arrête-toi plusieurs fois en descendant! Essaie de remonter!

Peut-il s'agripper pendant 4-5 secondes?
Maîtrise-t-il sa descente?

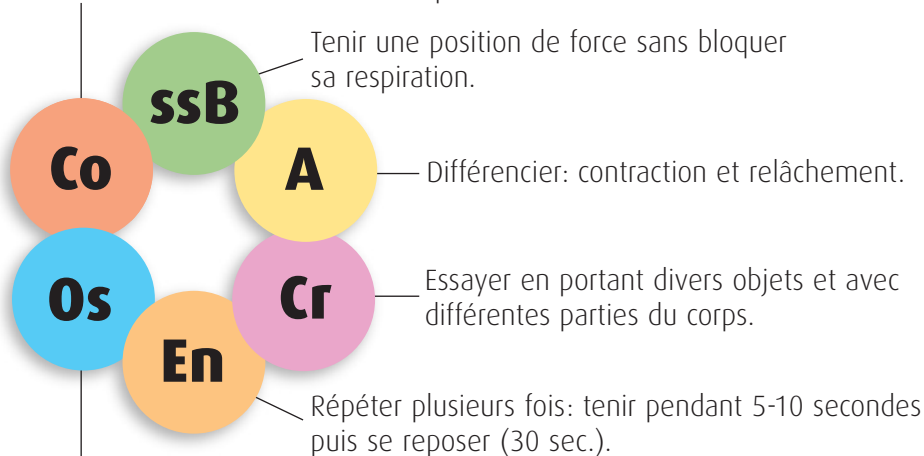
S'agripper à divers engins

Se renforcer

6-8 ans



Par 2: soutenir son camarade pour l'aider à réussir.



Par groupe: organiser un concours (tenir le plus longtemps, ...).

S'agripper à divers engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 23)



Accroche-toi et reste en boule !

Les genoux sont-ils plus hauts que les hanches ?



Traverse le banc à la force des bras !

L'élève réussit-il le même exercice sur un banc incliné ?

Et en position couché sur le dos ?



Reste pendant 5 secondes avec les bras fléchis et sans perdre ta balle !

Les épaules touchent-elles les anneaux ?

Lors d'un balancement, tient-il la position pendant 1 aller-retour ?

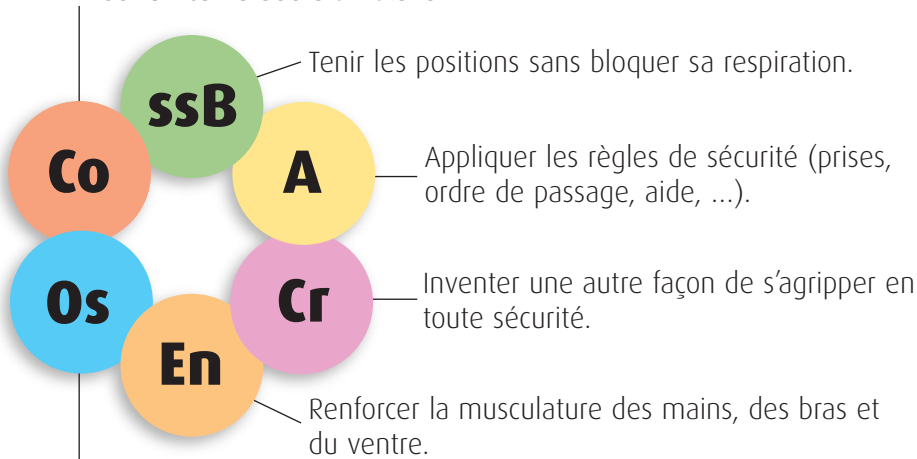
Aux cordes à grimper

S'agripper en toute sécurité

6-8 ans



Aider un camarade à s'installer.



Réaliser son exercice devant toute la classe.

Aux cordes à grimper

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 23)



Installe-toi puis donne de l'élan pour te balancer !

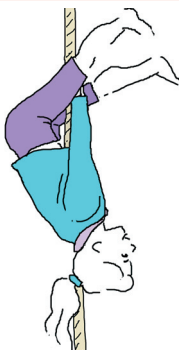
L'élève se tient-il solidement: cuisses serrées et mains avec le pouce opposé aux doigts ?



Tiens-toi fermement avec les mains et traverse le fossé !

Garde-t-il les coudes pliés et collés au corps pendant toute une traversée ?

Et durant 2-3 traversées ?



Agrippe-toi, monte les genoux jusqu'aux épaules puis allonge les jambes !

Réussit-il à s'établir en position mi-renversée sans aide ?

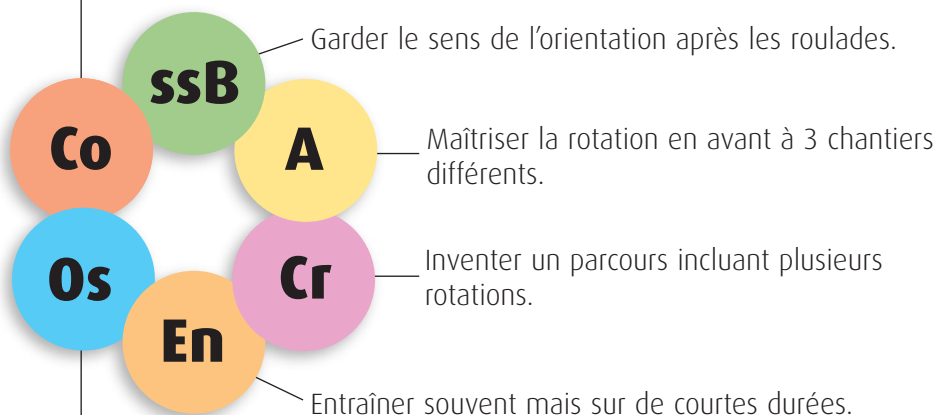
Tourner en avant à différents engins

Expérimenter les rotations

6-8 ans

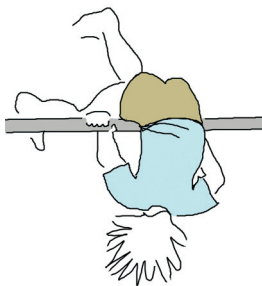


Synchroniser sa rotation avec celle d'un camarade.



Tourner en avant à différents engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 17-21)



Tourne en avant autour de la barre!

L'élève a-t-il la force de rester groupé jusqu'à la réception (sans bruit)?



En partant du banc à genoux ou accroupi, roule en douceur sur le tapis!

Les mains sont-elles posées parallèlement?



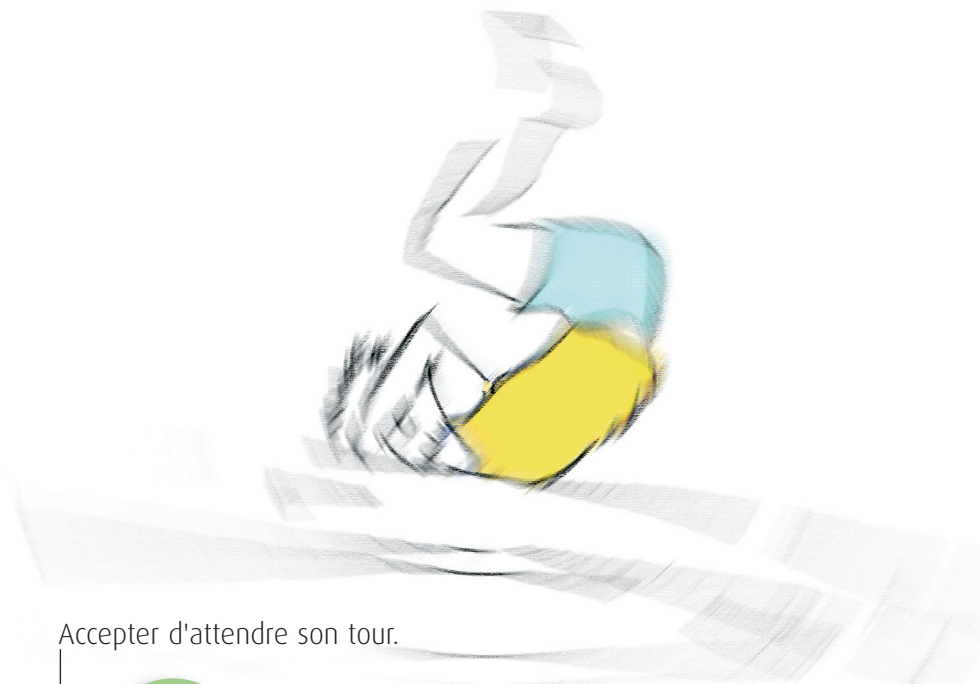
Fais une roulade en restant bien sur le caisson!

L'aide est-elle utile (accompagnement de la rotation)?

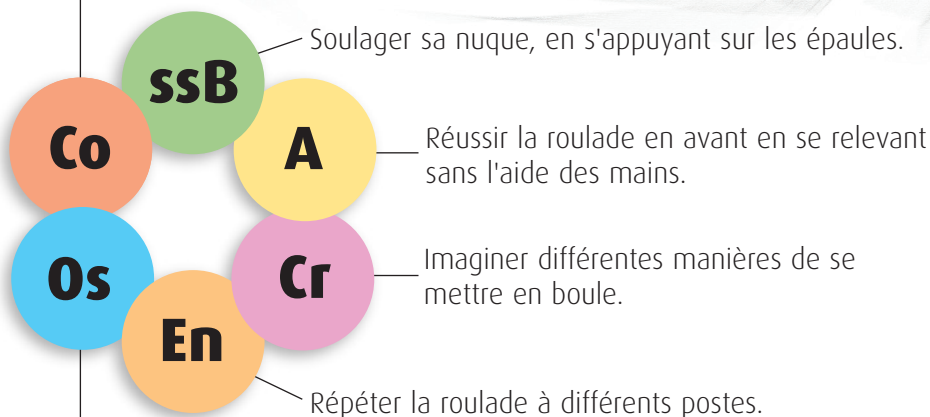
Rouler en avant

Acquérir des habiletés motrices

6-8 ans



Accepter d'attendre son tour.



Oser rouler avec les yeux fermés.

Rouler en avant

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 18)



Balance-toi d'avant en arrière!

L'élève se balance-t-il avec dynamisme et sans à-coups?

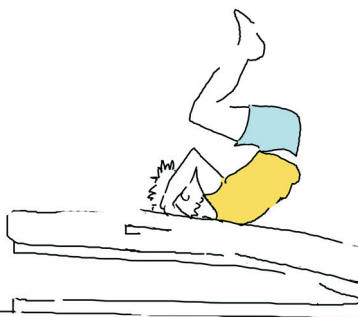


Regarde le ciel avant de basculer!

Dirige-t-il son regard contre l'arrière et le haut?

Pose-t-il les mains à plat?

Tourne-t-il en position groupée?



Rentre la tête et roule en boule!

La tête est-elle rentrée?

L'appui lors de la roulade se fait-il sur les épaules?

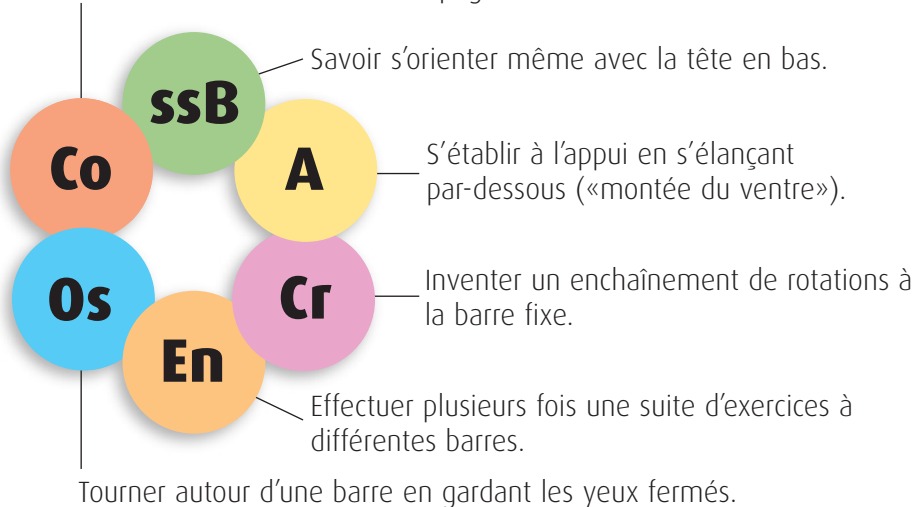
Tourner autour d'une barre

Expérimenter les rotations autour d'un axe

6-8 ans

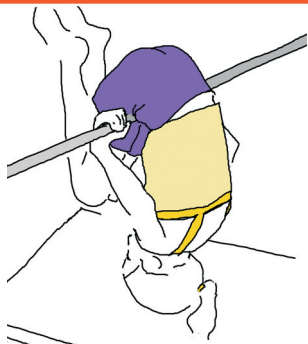


Aider son camarade en accompagnant la rotation arrière.



Tourner autour d'une barre

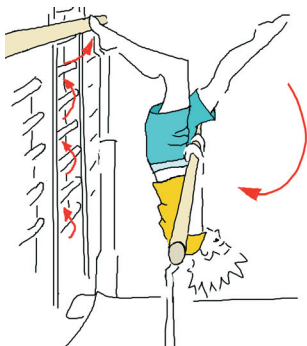
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 20, 21)



Tourne en avant en t'enroulant autour de la barre !

L'élève tient-il solidement la barre: pouce opposé aux doigts?

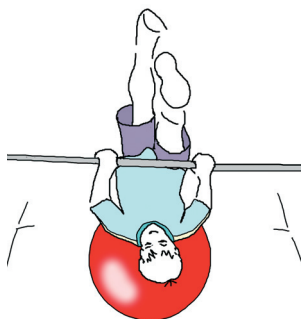
Reste-t-il groupé jusqu'à la réception?



Monte les échelons puis tourne en arrière autour de la barre !

L'élève amène-t-il le pli de l'aîne contre la barre?

Réussit-il à s'installer en appui?



À l'aide du ballon ou d'un camarade tourne en arrière pour t'établir en appui sur la barre !

Reste-t-il à l'appui, bras tendus, à la fin de la rotation?

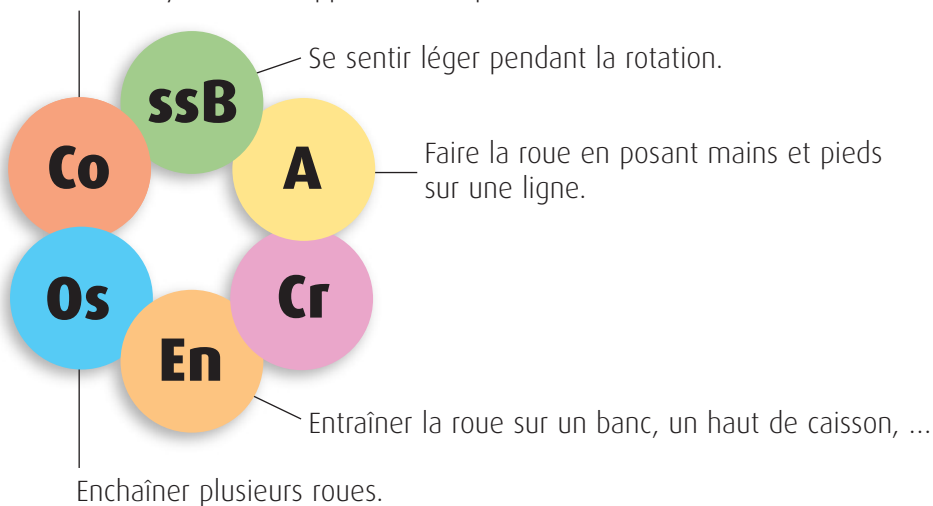
Tourner comme une roue

S'appuyer momentanément sur les bras

6-8 ans



Par 2: rythmer les appuis de son partenaire.



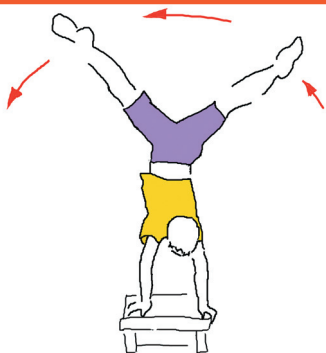
Tourner comme une roue

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22)



Tourne comme une pièce de monnaie!

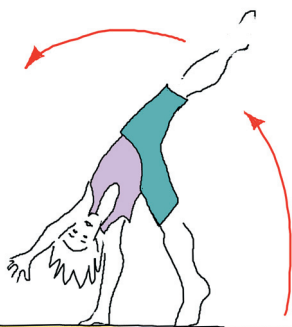
L'élève fait-il plusieurs tours en plaçant successivement pied-main-main-pied sur le cercle (corde)?



Franchis le caisson ou le banc en faisant la roue!

Ose-t-il faire passer ses jambes à la verticale?

Les bras sont-ils tendus?



Effectue une roue le long d'une ligne!

Les mains et les pieds touchent-ils la ligne?

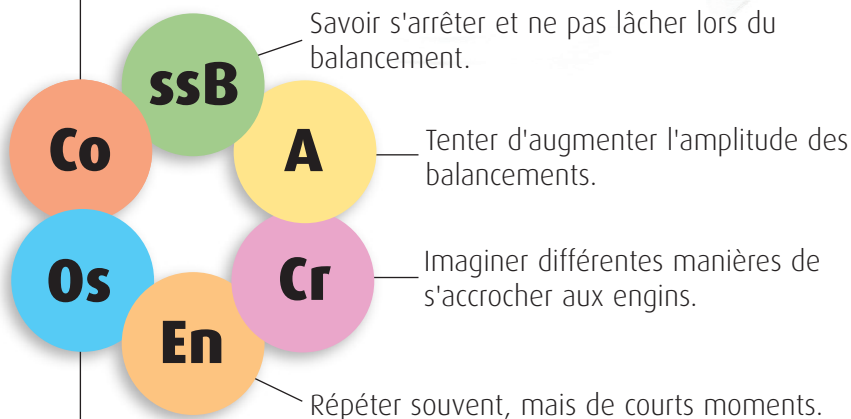
Se balancer en toute sécurité

Expérimenter un déplacement dans l'espace et comprendre le mouvement

6-8 ans



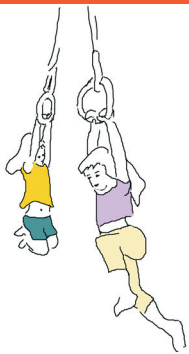
Synchroniser les balancements par vagues successives.



Passer d'un banc à l'autre en utilisant la corde.

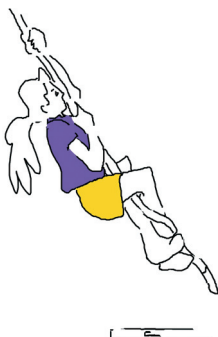
Se balancer en toute sécurité

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 23)



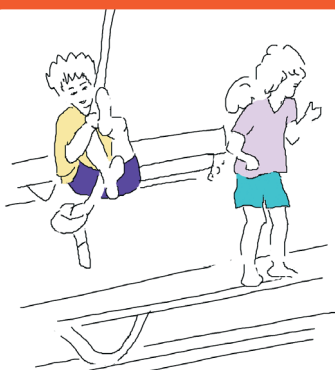
Balance-toi à un anneau !

Les mains tiennent-elles fermement l'anneau ?



Balance-toi à l'aide de la corde et lâche-la pour atterrir sur le tapis !

L'élève a-t-il lâché la corde à la fin du balancement (au point mort) ?



Franchis l'espace entre 2 bancs en t'agrippant solidement !

Arrive-t-il à s'arrêter sur le banc en gardant l'équilibre ?

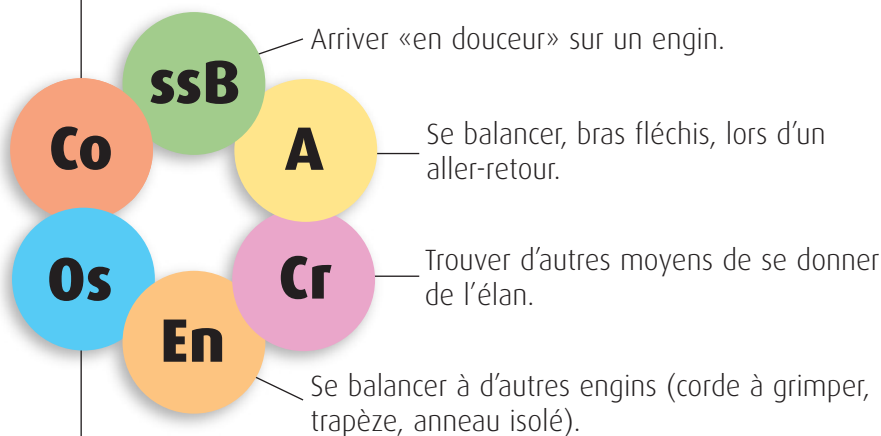
Se balancer bras fléchis

Développer sa force

6-8 ans



Par 2: se donner ou recevoir les objets à transporter.



Se balancer bras fléchis

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 23)



Cours en arrière et saute à la suspension bras fléchis!

Lors du balancement, l'élève garde-t-il les bras fléchis pendant un aller-retour?



En partant du caisson, franchis la «rivière»!

Atterrit-il en souplesse sur le gros tapis?
Sait-il se donner de l'élan?



Balance-toi bras fléchis et transporte un objet sur l'autre rive!

Prend-il et lâche-t-il l'objet au bon moment (cible, partenaire)?

Peut-il se maintenir en position groupée?

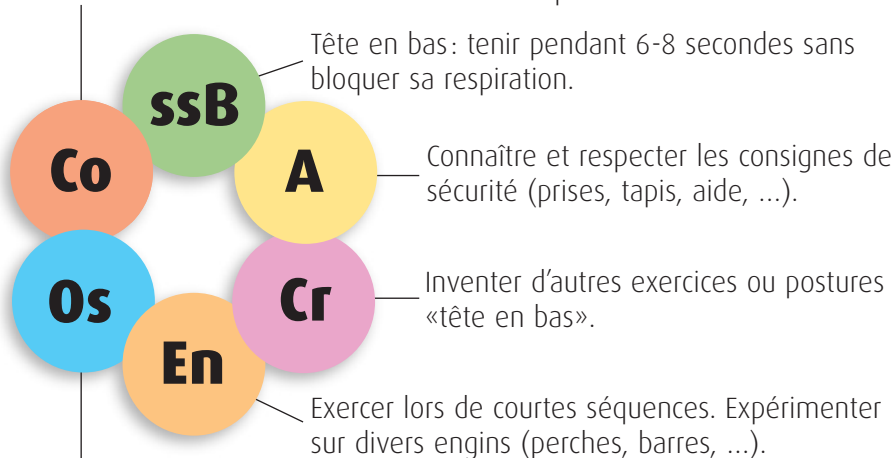
Le monde «à l'envers»

Appliquer les principes de sécurité

6-8 ans



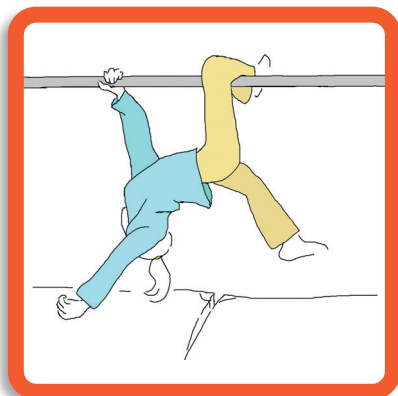
Par 3 : aider un camarade à s'établir en position renversée.



Réaliser un exercice en gardant les yeux fermés.

Le monde «à l'envers»

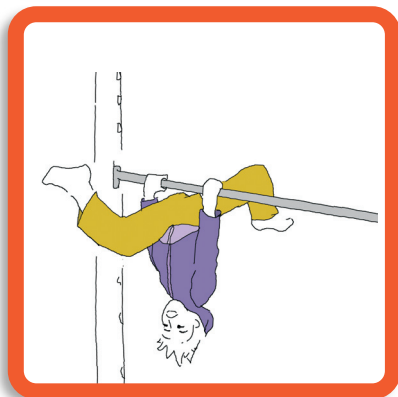
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 24)



Accroche-toi sous la barre!

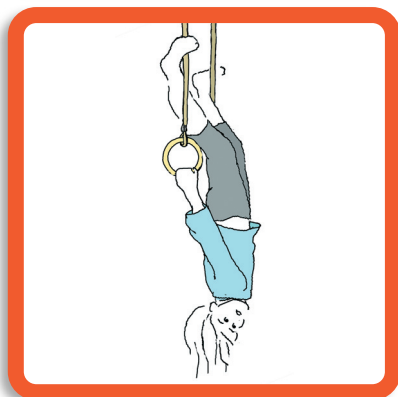
Les prises sont-elles solides (=pouce opposé aux doigts et angle du genou bien fermé)?

L'élève ose-t-il lâcher 1 ou 2 prises sur les 4?



Suspends-toi uniquement avec les mains!

Peut-il faire passer une jambe (puis l'autre) entre ses bras en restant suspendu?



Amène tes genoux entre tes coudes puis glisse tes pieds le long des cordes!

L'élève s'établit-il à la suspension renversée en maîtrisant sa stabilité?

Le corps est-il tendu et vertical?

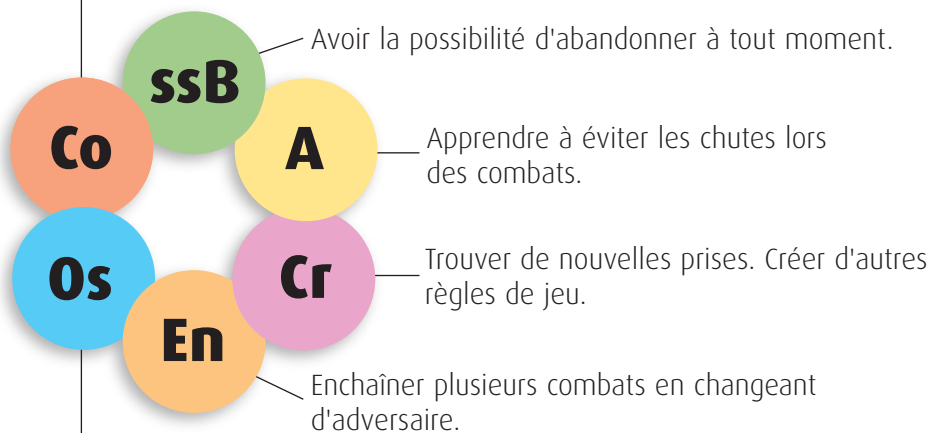
Pratiquer des jeux de combat

Lutter de diverses manières

6-8 ans



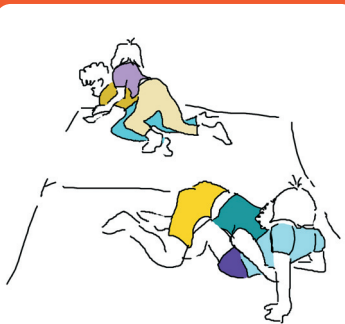
Par 3: organiser des duels avec arbitre.



Relever le défi de se confronter à plus fort que soi.

Pratiquer des jeux de combat

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 27, 28)



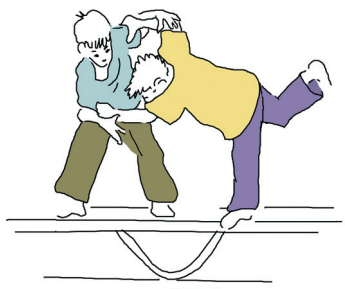
Lutte à 4 pattes et cherche à mettre ton adversaire sur le dos !

Les adversaires se saluent-ils au début de chaque combat ?



Lutte pour rester debout sur les tapis !

L'élève respecte-t-il son partenaire et les règles données ?



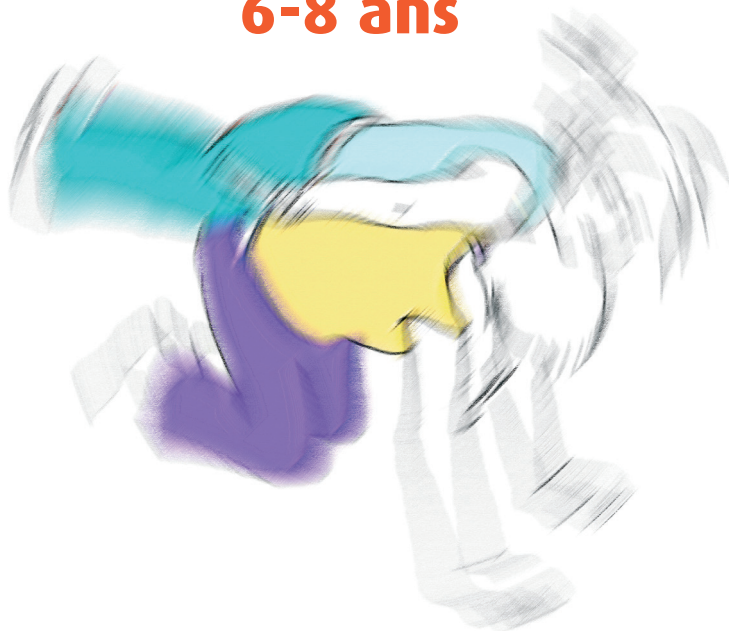
Tente de faire tomber ton adversaire du banc !

La victoire est-elle modeste et la défaite est-elle acceptée ?

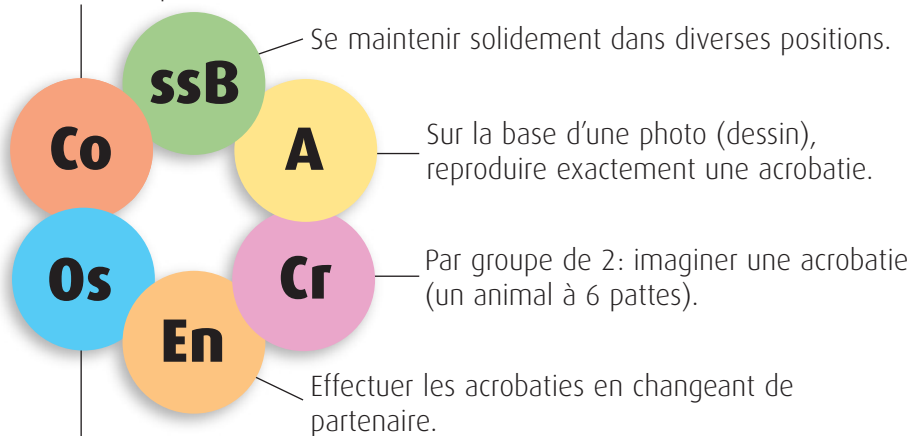
Faire des acrobaties à deux

Améliorer le tonus musculaire

6-8 ans



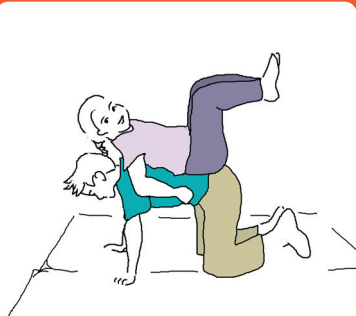
Par 4: 2 acrobates et 2 observateurs, tenir compte de la critique des autres.



Tenir en équilibre les yeux fermés.

Faire des acrobaties à deux

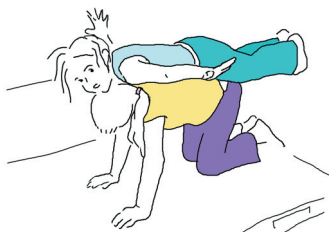
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 29)



Tiens-toi à ton camarade en l'entourant avec tes bras !

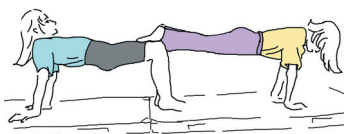
Le porteur se tient-il comme une table ?

La manière de monter et de descendre est-elle adéquate ?



Fais l'avion sur le dos de ton camarade !

Les bras et les jambes du voltigeur sont-ils tendus ?



Soyez solides comme des planches !

Les muscles fessiers et abdominaux sont-ils toniques ?

Les angles des genoux et des épaules sont-ils droits (90°) ?

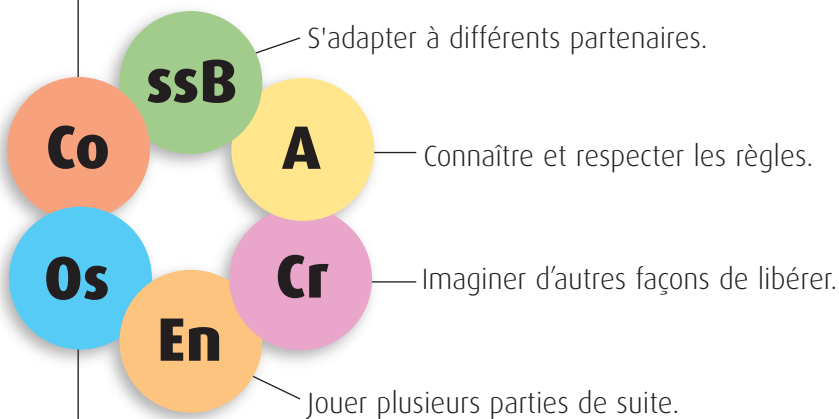
Se poursuivre en jouant

Multiplier les expériences de course de vitesse

6-8 ans



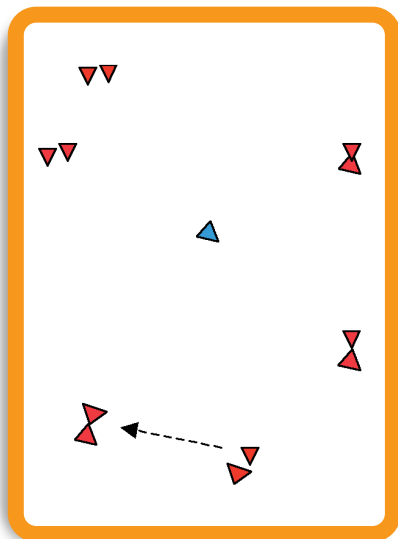
S'associer pour réussir.



Observer et oser libérer des «cloués».

Se poursuivre en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 5, 6)



POURSUITE DUO

Descriptif:

Le poursuivant court en solo et tente de toucher tous ses camarades qui eux courent en duos.

Les duos se tiennent par la main.

Si un duo est touché, il reste sur place et forme un tunnel (4 mains jointes).

Le «duo-tunnel» est libéré si un autre duo réussit à passer sous le tunnel (sans se lâcher la main).

Règle:

Ne pas sortir du périmètre de jeu.

Ne pas se lâcher la main pour échapper au poursuivant.

Variante:

Commencer le jeu avec 2 ou 3 poursuivants.



Libérez les «cloués» sans vous lâcher la main !

Les duos libres réussissent-ils à passer sous les «tunnels» sans se faire toucher ?

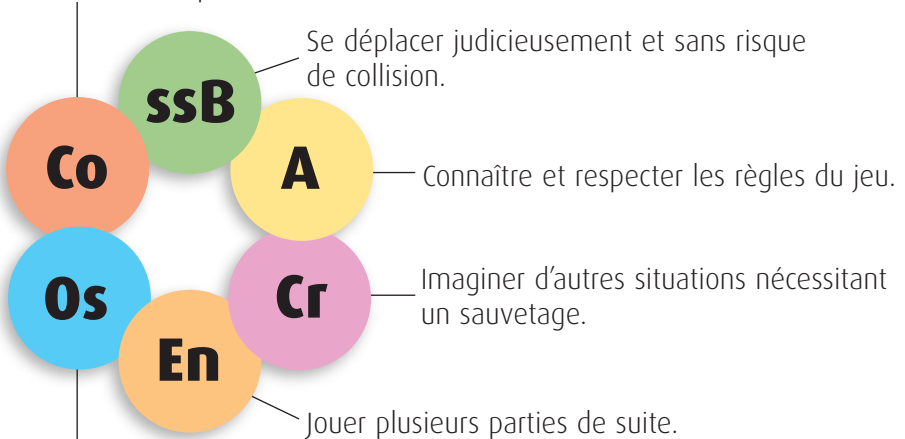
Jeu de poursuite

Courir en exerçant sa vision périphérique

6-8 ans



S'associer pour réussir à sauver.



Observer et oser libérer des noyés.

Jeu de poursuite

COURIR - SAUTER - LANCER (p 5, 6)

BOUÉE DE SAUVETAGE

Matériel:

Cerceaux, sautoirs (poursuivants).

Descriptif:

Tous les «joueurs-nageurs» et 1-3 poursuivants se déplacent dans un bassin (terrain délimité).

Dès qu'un nageur est touché (noyé) par un poursuivant il s'immobilise et lève les bras.

Pour sauver un noyé il faut aller chercher une bouée (cerceau) au poste de sauvetage et la glisser autour du corps du noyé.

Ce dernier devra encore ramener la bouée à sa place avant de réintégrer le jeu.

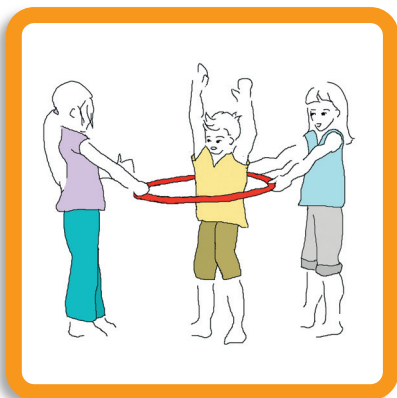
Règle:

Ne pas sortir du périmètre de jeu.

On peut aussi se faire toucher quand on tient la bouée.

Variante:

Être 2 sauveteurs pour tenir une bouée.



Sauvez les noyés sans vous faire toucher !

Le sauveteur (ou duo de sauveteurs) réussit-il à aller chercher la bouée et à la glisser autour du ventre du noyé ?

Le rescapé ramène-t-il la bouée sans se faire toucher ?

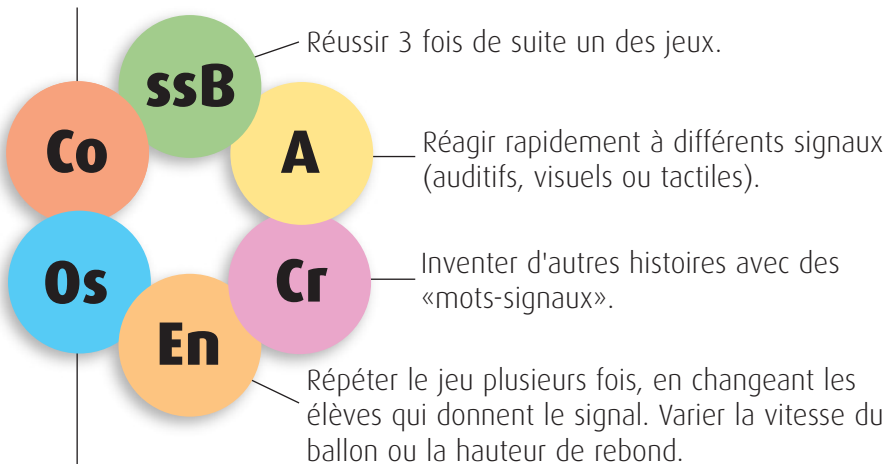
Réagir rapidement

Améliorer la vitesse de réaction

6-8 ans



S'adapter à l'autre pour réussir ensemble.



Tenter un exercice plus difficile.

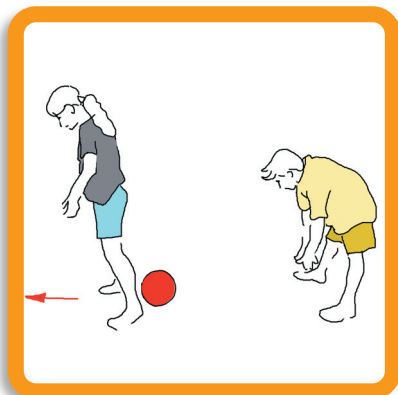
Réagir rapidement

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 9, 10)



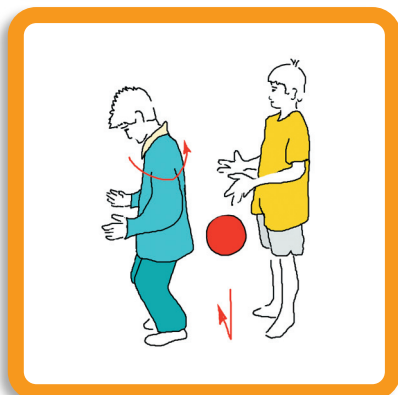
Cours puis réagis au signal (terre=couché/ciel=perché/etc.)!

L'élève a-t-il répondu au signal avec rapidité et exactitude?



Regarde devant toi et rattrape le plus vite possible la balle roulée par ton partenaire!

Est-il prêt à démarrer (buste en avant, yeux au sol)?



Écoute et rattrape la balle avant son second rebond au sol!

A-t-il rattrapé la balle 2 fois de suite (rotation à gauche, puis à droite)?

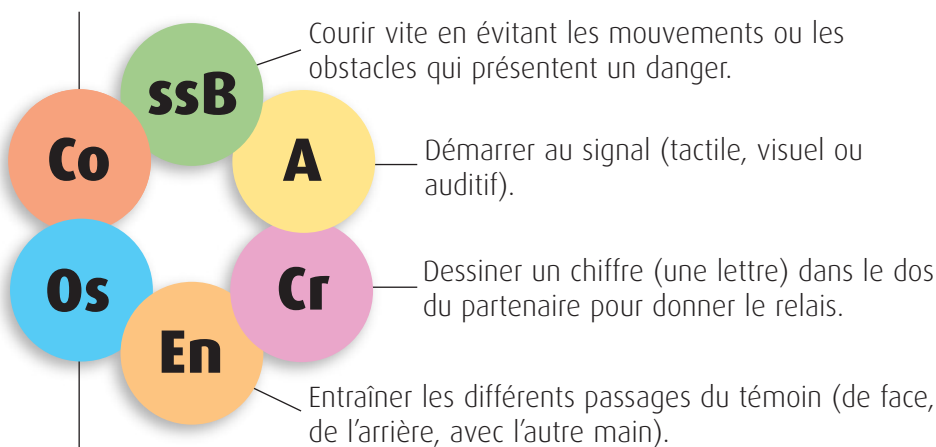
Courses de relais

Multiplier les expériences liées à la course de vitesse

6-8 ans



Courir en duo.



Introduire des départs échelonnés (handicap) afin d'équilibrer les équipes.

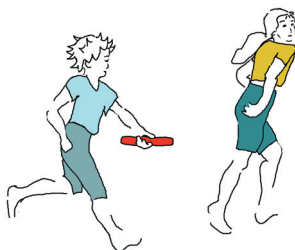
Courses de relais

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 10, 14)



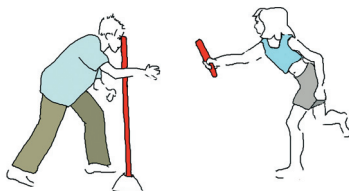
Sois prêt à démarrer!

L'élève sait-il se positionner (bras et corps) pour prendre le relais?



Ne pars pas avant d'avoir reçu le témoin!

Respecte-t-il la règle du départ?



Prépare ton bras pour donner/recevoir le témoin!

Le bras du coureur est-il bien placé en avant et stable?

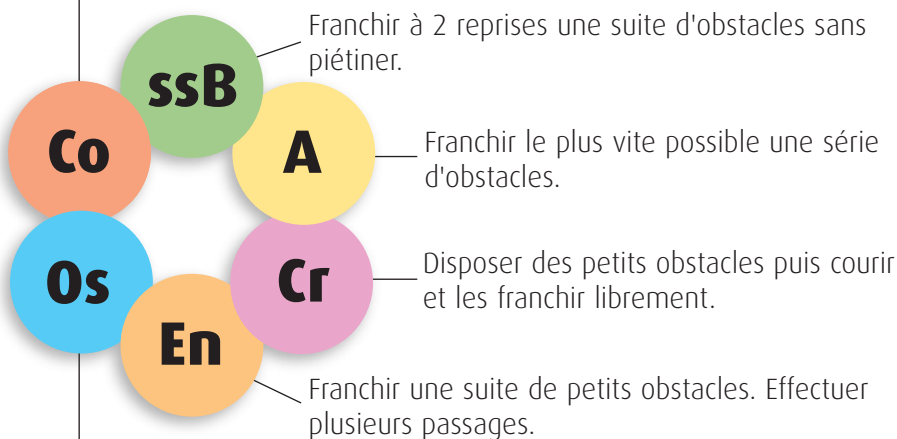
Franchir des obstacles

Enchaîner des sauts

6-8 ans



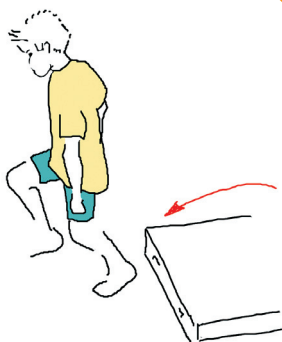
Effectuer un parcours en duo.



Courir et sauter par-dessus des camarades couchés sans les toucher.

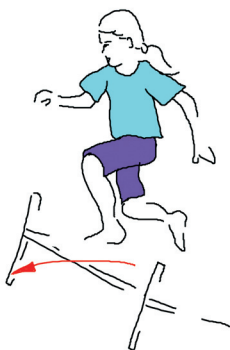
Franchir des obstacles

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 11, 26)



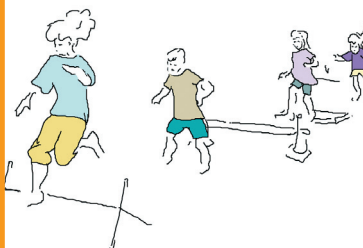
Franchis les tapis ou les fossés !

L'élève retombe-t-il en souplesse ?



Effectue le parcours en gardant ta vitesse !

Réussit-il à raser les obstacles sans les toucher ?



Franchis une suite d'obstacles sur le même rythme !

Réussit-il son parcours sans piétiner ?

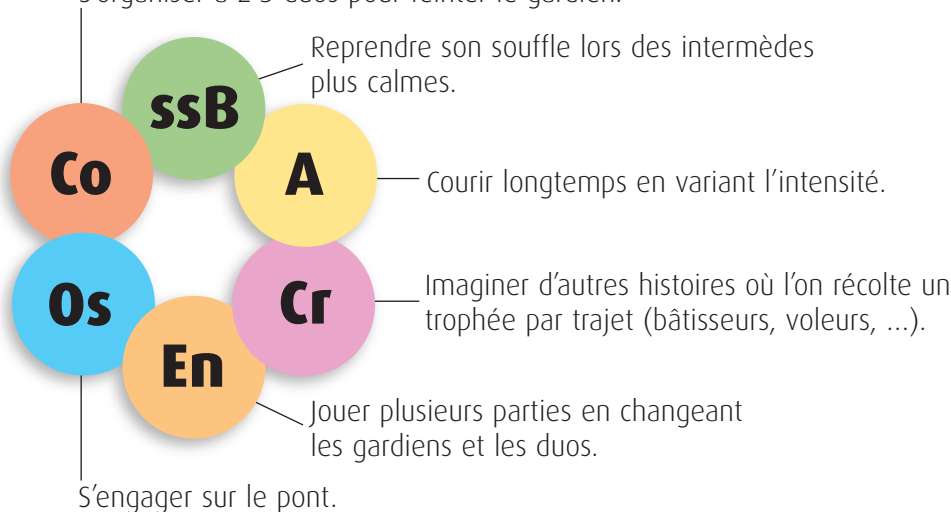
Courir longtemps

Entraîner son endurance en jouant

6-8 ans

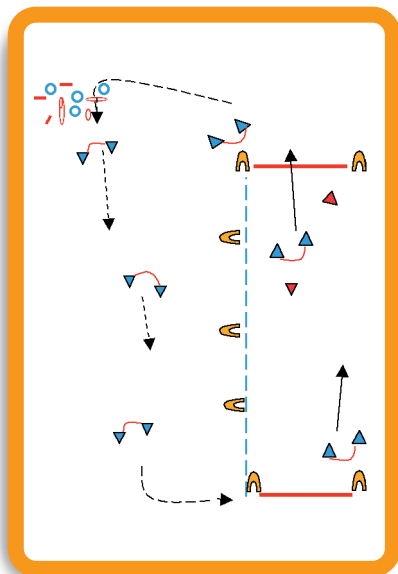


S'organiser à 2-3 duos pour feinter le gardien.



Courir longtemps

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 13)



COLLIERS DE PERLES

Matériel:

6-8 cônes, 12 cordes, sautoirs, pincettes, anneaux.

Descriptif:

Les pêcheurs de perles courent par 2 (chacun tenant l'extrémité d'une corde) et traversent le pont pour aller chercher une perle sur l'autre rive. Ils retournent ensuite au départ et recommencent.

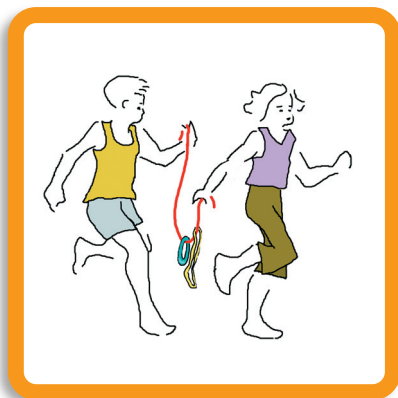
1-2 gardiens surveillent le pont et tentent de toucher les duos de pêcheurs.

Si un duo est touché: il doit donner une perle au gardien et retourner au départ.

Après 4-5 minutes: quel duo a le collier le plus garni?

Règle:

Respecter les limites (=ne pas sauter du pont). Prendre une seule perle par passage.



Traversez le pont pour chercher une perle sur l'autre rive!

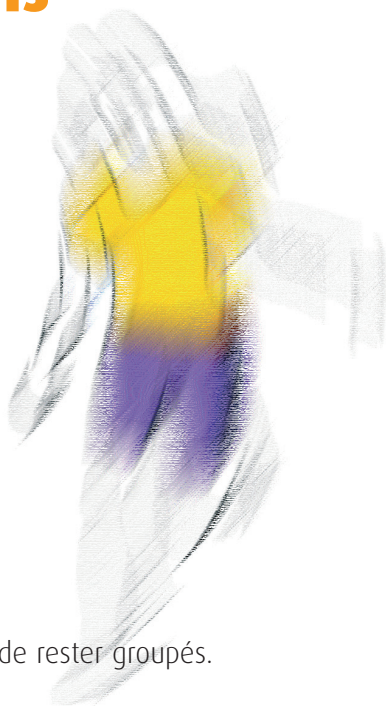
Le duo réussit-il à éviter de se faire toucher par le gardien du pont?

Après avoir enfilé une perle sur leur collier, le duo emprunte-t-il le bon itinéraire de retour?

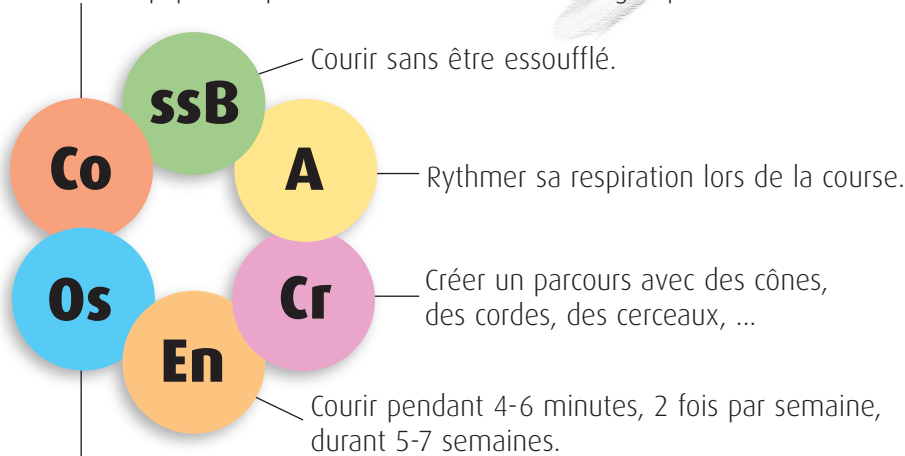
Acquérir de l'endurance

Courir longtemps en dosant son effort

6-8 ans



Par équipe: adapter sa vitesse afin de rester groupés.



Acquérir de l'endurance

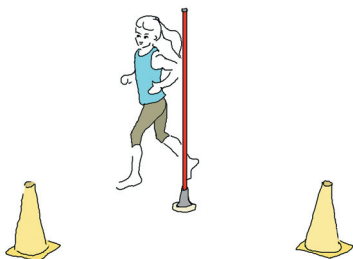
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 13, 14)



Cours à ton rythme en contrôlant ta respiration !

L'élève accentue-t-il son expiration sur 2 pas et inspire-t-il en douceur sur les 2 pas suivants ?

Après 2 minutes de course légère, retrouve-t-il son souffle au bout de 30 secondes de marche ?



Cours en toute décontraction et modifie ton itinéraire selon le signal !

Garde-t-il son rythme tout en changeant d'itinéraire (signal A= de poteau en poteau, signal B= de cône en cône, ...)?



Si tu as 7 ans, cours pendant 7 minutes !

Y parvient-il sans devoir s'arrêter ni marcher ?

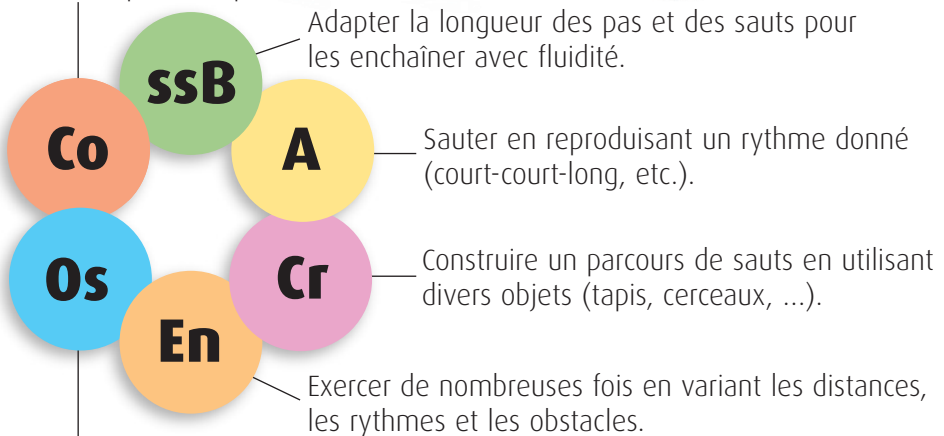
Sauter

Dynamiser ses sauts en les rythmant

6-8 ans



En duo: sauter au même rythme sur des parcours parallèles.



Démontrer sa suite de sauts devant toute la classe.

Sauter

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 15)



Déplace-toi en sautant et à chaque fois que ton pied se pose sur une ligne: bondis!

L'élève monte-t-il le genou et le bras opposé pour améliorer son élévation?



Franchis les divers obstacles!

Adapte-t-il ses déplacements (pas et sauts) pour réaliser le parcours sans saccade?



Saute à la corde en avançant le plus loin possible!

Enchaîne-t-il au minimum 10 sauts sans marquer d'arrêt?

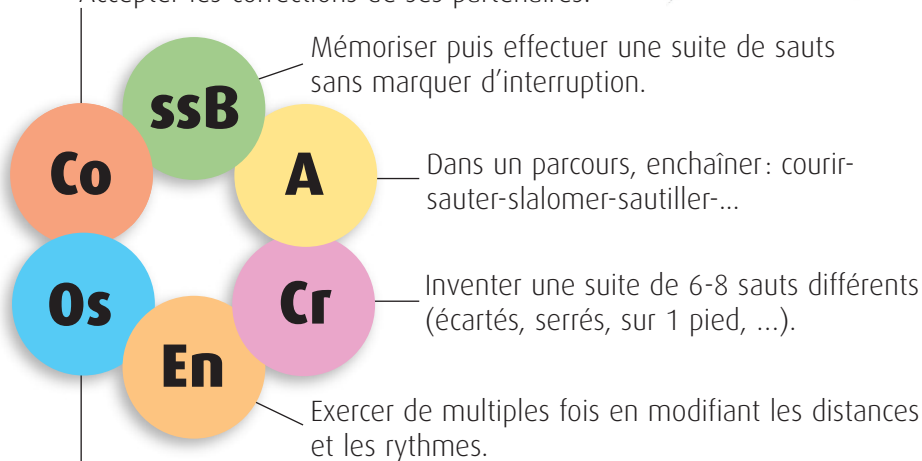
Jeux de sauts

Rythmer et coordonner ses sauts

6-8 ans



Accepter les corrections de ses partenaires.



Introduire des $\frac{1}{4}$ ou des $\frac{1}{2}$ tours dans une suite de sauts.

Jeux de sauts

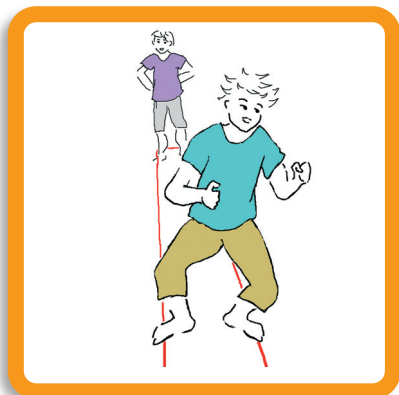
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16-18)



Par 2-3, prenez votre élan et sautez sur le tapis épais !

Les partenaires coordonnent-ils leur départ et leur saut ?

Osent-ils atterrir assis et les jambes ramenées en avant ?



Enchaîne divers sauts par-dessus et sur les élastiques !

L'élève peut-il reproduire une suite de 5 sauts démontrée par un camarade ?



Traverse la série de cerceaux en sautant !

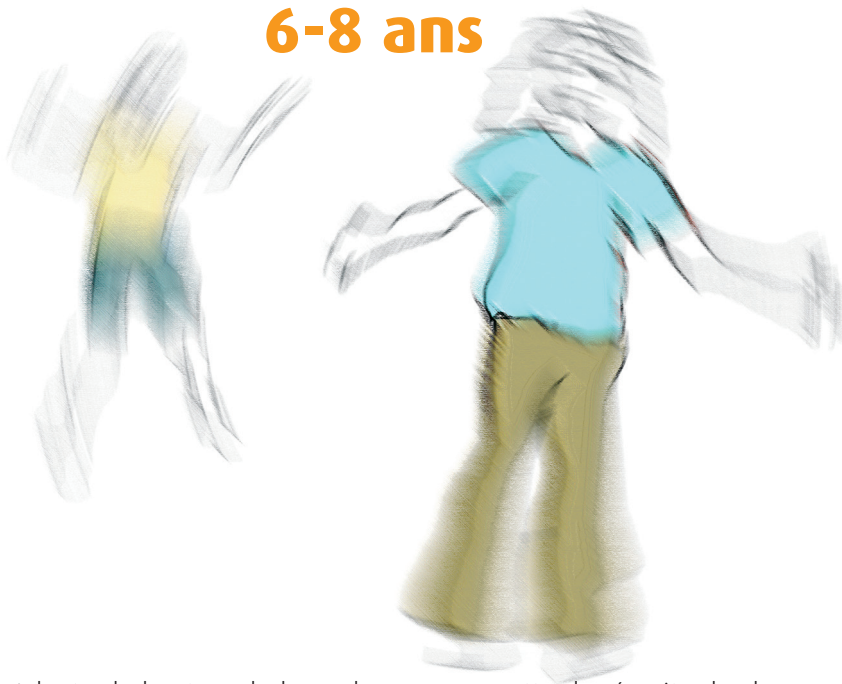
Saute-t-il au moins une fois dans chaque cerceau ?

Arrive-t-il au bout de sa traversée sans s'arrêter ni poser un pied hors des cerceaux ?

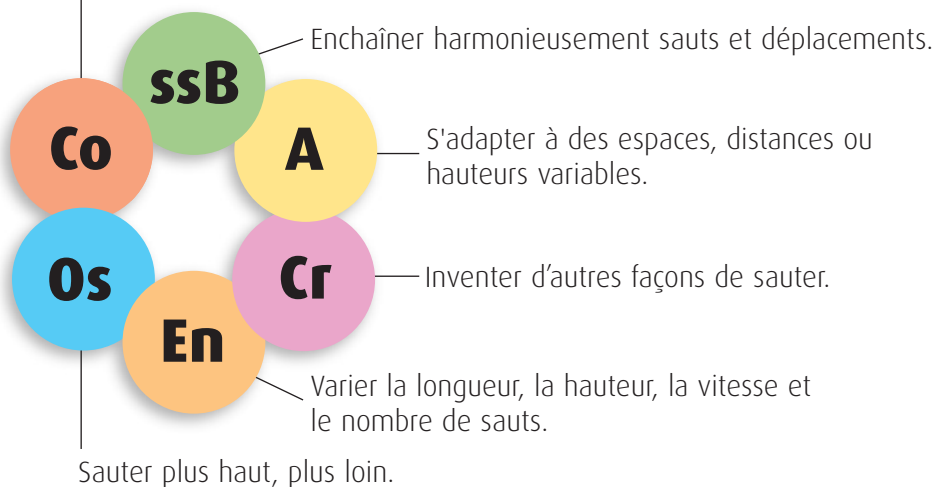
Sauter en jouant

Expérimenter diverses formes de sauts

6-8 ans



Adapter la hauteur de la corde pour permettre la réussite de chacun.



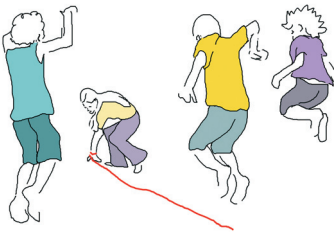
Sauter en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16-18)



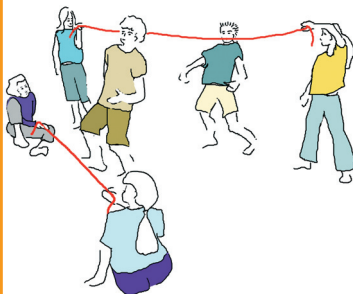
À chaque interruption de la musique: arrête de courir et saute comme un pantin !

Les chevilles et les genoux sont-ils souples lors des sauts ?



Par 4: sautez au maximum 7 fois et changez de «tourneur» !

Les élèves sautent-ils sans bruit ?



Passez par-dessus ou par-dessous les cordes* !

** cordes tenues à 2 doigts*

Peuvent-ils franchir les cordes sans changer leur rythme de course ?

Sauter loin

Acquérir des habiletés spécifiques

6-8 ans



Sauter en duo en se donnant la main.

Co

ssB

Enchaîner plusieurs sauts sans bloquer sa respiration.

A

Sauter loin: appel d'un pied et réception sur deux pieds.

Os

Cr

Franchir différents obstacles et atterrir à pieds joints.

En

Franchir une distance donnée en un minimum de sauts.

Franchir une «rivière» de plus en plus large.

Sauter loin

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 18)



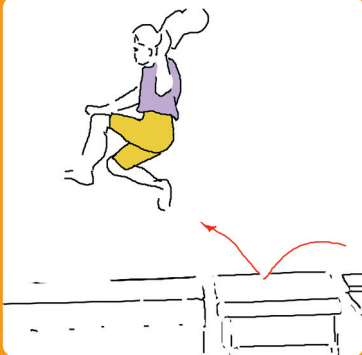
Saute en avant et en arrière, à gauche et à droite!

L'élève arrive-t-il à sauter 10 fois de suite sans arrêt et sans toucher le cerceau?



Prends de l'élan et saute loin par-dessus le bloc!

L'élève prend-il son appel d'un pied et atterrit-il en douceur sur les 2 pieds?



Après un élan sur les bancs, saute du petit élément de caisson sur le gros tapis!

Qui atterrit sans poser les mains sur le gros tapis?

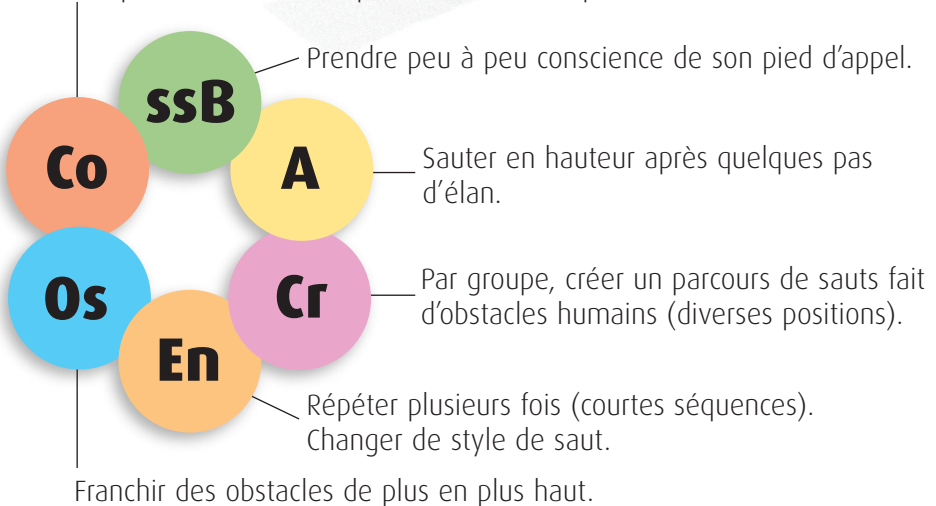
Sauter haut

Expérimenter multiples formes de sauts

6-8 ans



Adapter la hauteur aux possibilités de son partenaire.



Sauter haut

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 19)



Sautez pour évitez la corde tournée par un camarade !

Les sauteurs réussissent-ils 4 sauts de suite ?

Et en se positionnant différemment (de face, de côté, de dos) ?

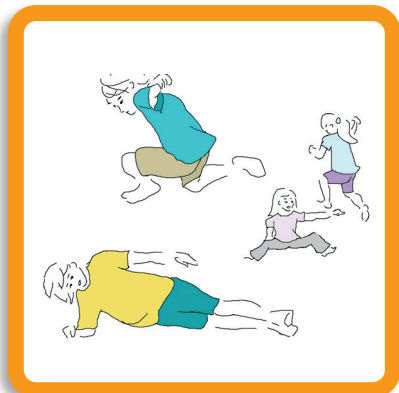


Touche des objets suspendus* !

** de plus en plus haut !*

L'élève choisit-il une hauteur lui permettant d'effleurer l'objet ?

Après 3-4 pas d'élan, prend-il toujours l'appel du même pied ?



Saute par-dessus tes camarades au sol !

Le réglage (hauteur et distance) offre-t-il à chacun des activités en toute sécurité ?

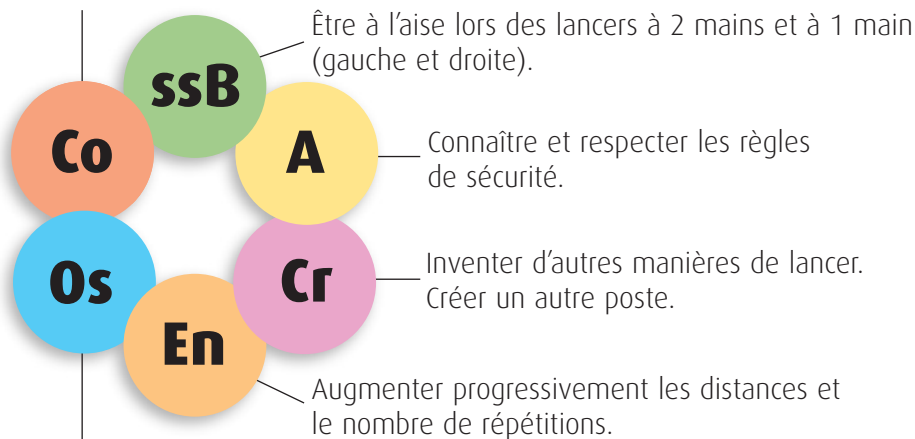
Lancer

Entraîner différentes façons de lancer

6-8 ans



Attendre que son partenaire ait terminé avant de changer de poste.
Lancer le dé à tour de rôle.



Lancer

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 20-24)

JEU DES 6 POSTES

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, balles 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 (selon le niveau: 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).

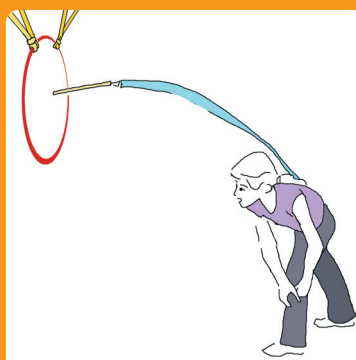
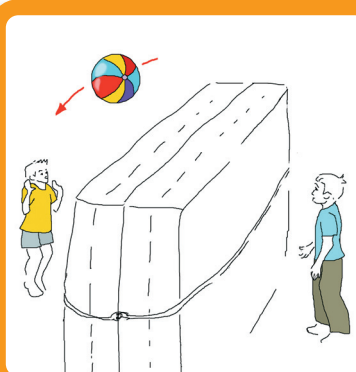
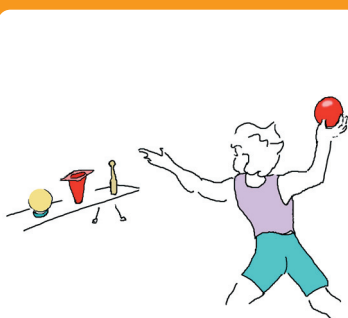
Aménager une zone centrale avec plusieurs dés.

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.



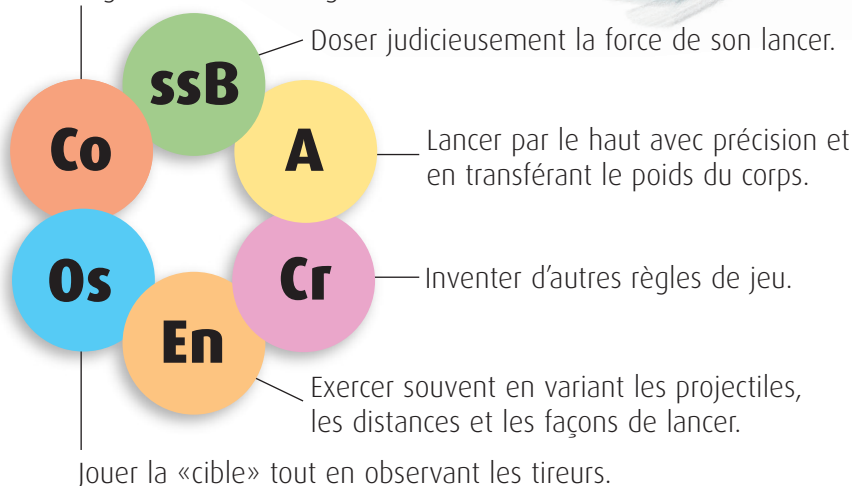
Lancer avec précision

Entraîner les lancers en jouant

6-8 ans

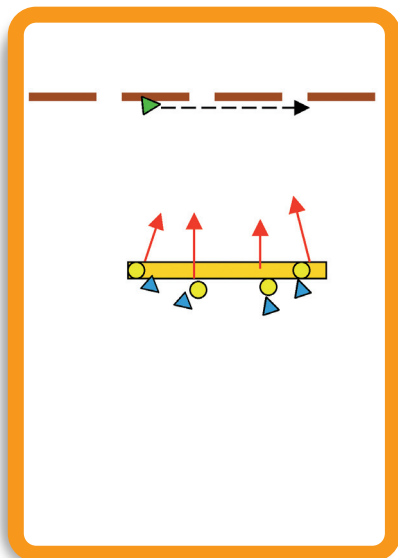


Dans le groupe des tireurs: coordonner les tirs et organiser le ramassage des balles.



Lancer avec précision

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 22, 23)



CIBLE MOBILE

Matériel:

Balles mousse (boules de papier, indiacas, ...), banc, tapis (sous 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.

Respecter la zone de tir (derrière un banc).



Lance avec précision pour toucher un grimpeur !

Le lanceur anticipe-t-il le déplacement de la «cible» ?

Utilise-t-il son bras libre pour viser ?

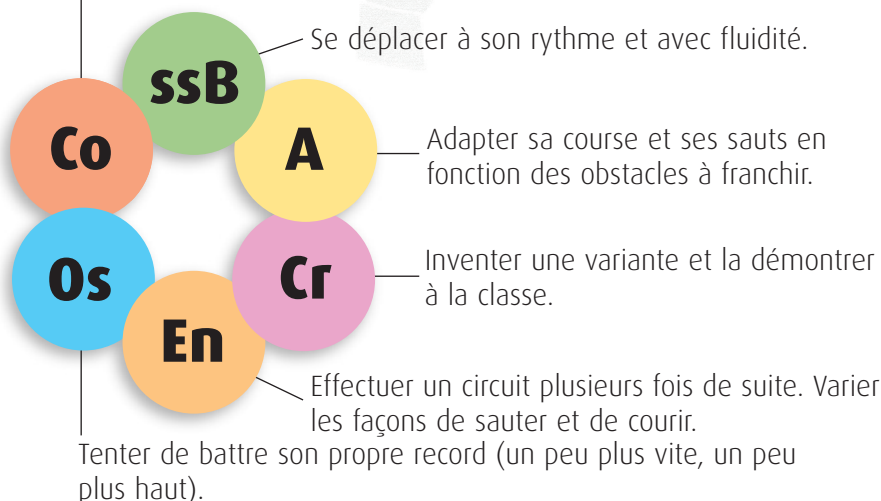
Combiner courir et sauter

Expérimenter divers enchaînements

6-8 ans

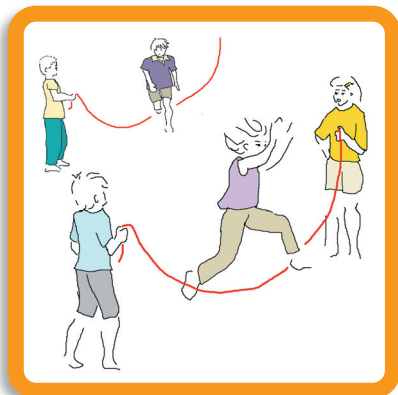


Par 2: courir et franchir en étant synchronisés.



Combiner courir et sauter

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 25, 26)



Cours dans toute la salle et franchis les cordes oscillantes!

L'élève franchit-il au moins 3 cordes sans marquer d'arrêt?

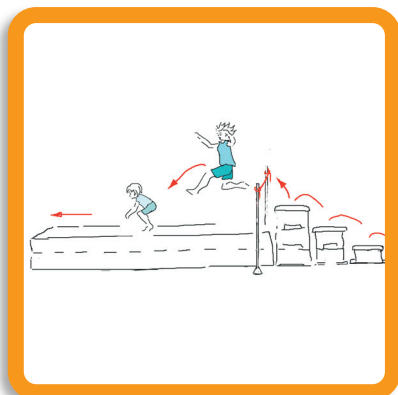
Et si ceux qui balancent les cordes se déplacent (en marchant)?



Cours sur la piste d'élan puis franchis le gros tapis en sautant*

** à pieds joints, en pas chassés, ...*

Enchaîne-t-il courses et sauts sans interruption?



Escalade 2-3 marches, franchis l'élastique, amortis l'atterrissage et repars en courant!

S'envole-t-il après l'appel sur la dernière marche?

La course reste-t-elle fluide si l'élève effectue 2 passages de suite?

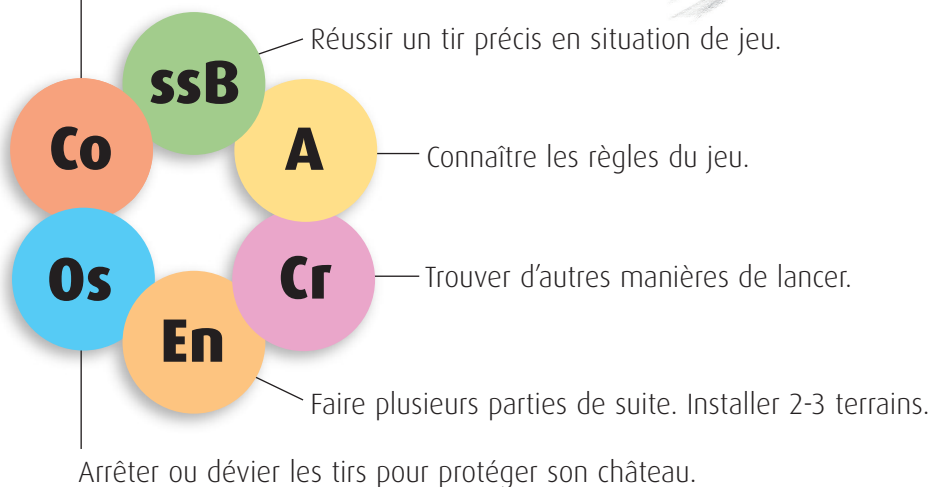
Jeu de lancers I

Développer de nouvelles formes de jeu

6-8 ans

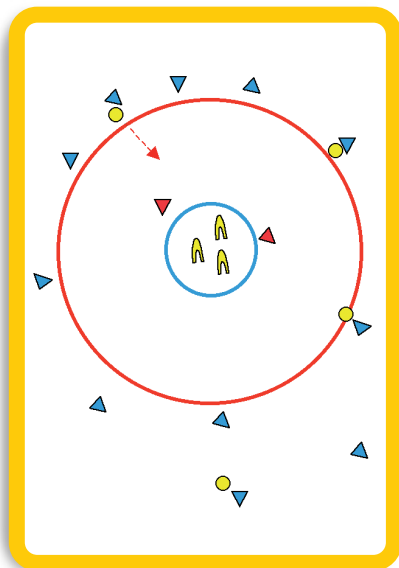


Organiser les tirs du groupe pour déjouer les gardiens.



Jeu de lancers I

JOUER (p. 2)



BALLON-CHÂTEAU

Matériel:

Balles, quilles, corde (=mur d'enceinte).

Descriptif:

Un groupe de joueurs se trouve à l'extérieur d'un grand cercle (ou carré).

Le château (3-4 quilles + corde) placé au centre du cercle est protégé par 2 gardiens.

Par des tirs précis, les joueurs doivent faire tomber toutes les quilles.

Règle:

Les joueurs doivent être à l'extérieur du cercle pour tirer.

Les gardiens ne peuvent pas franchir le mur du château.



Vise une quille pour détruire le château!

L'élève lance-t-il avec précision?

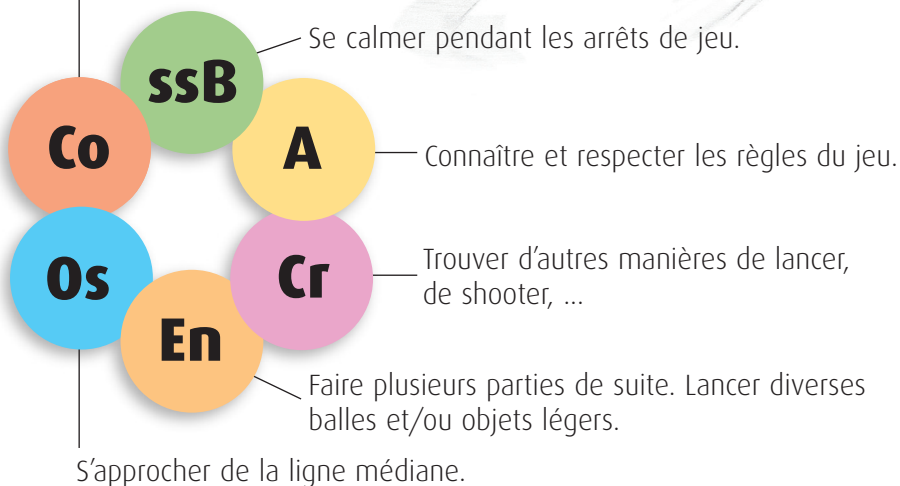
Jeu de lancers II

Développer de nouvelles formes de jeu

6-8 ans

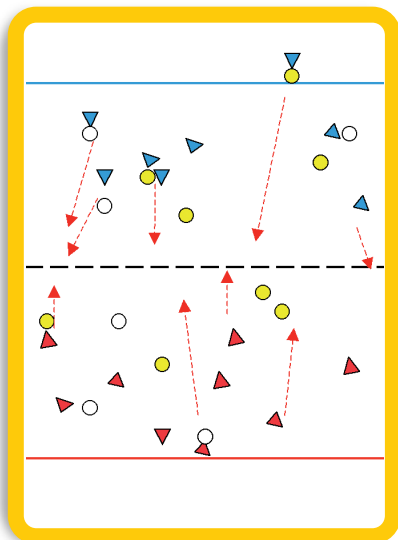


Signaler la fin de la partie aux coéquipiers distraits.



Jeu de lancers II

JOUER (p. 2)



BATAILLE DES BALLES

Matériel:

Balles.

Descriptif:

La salle est partagée en deux camps par la ligne médiane.

Les élèves et les balles sont répartis dans les camps.

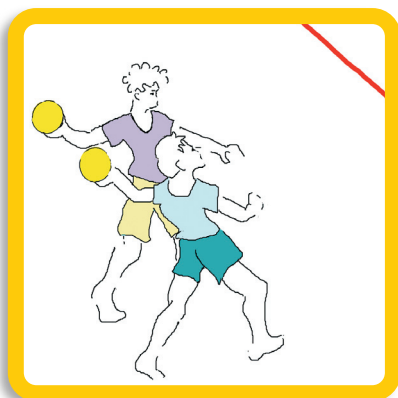
Au signal de début de partie, les élèves doivent débarrasser leur camp de toutes les balles qui s'y trouvent.

Au signal de fin de partie, les élèves doivent cesser de tirer et aller s'asseoir sur la ligne au fond de leur terrain.

Règle:

La première équipe assise au signal gagne 2 points.

L'équipe qui a réussi le mieux à se débarrasser des balles gagne 1 point par balle en moins.



Lance les balles chez les adversaires !

L'élève lance-t-il dans les zones adverses inoccupées ?

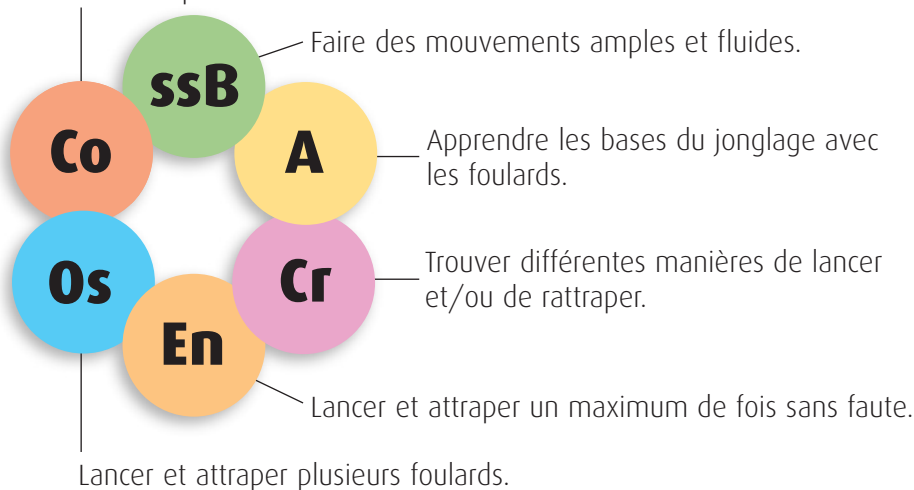
Avec des foulards

Lancer et attraper

6-8 ans

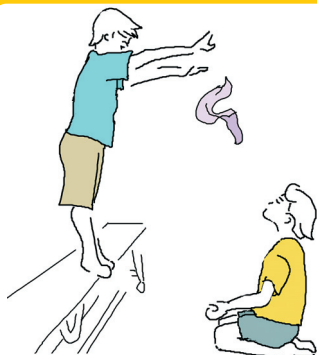


Lancer ou lâcher le foulard pour permettre à son partenaire de l'attraper.



Avec des foulards

JOUER (p. 4)



Au signal, ouvre les yeux et attrape le foulard !

L'élève attrape-t-il le foulard avant qu'il ne touche le sol ?

Changer de main et de position de départ.



Réceptionne avec différentes parties du corps !

Réussit-il avec au moins 4 parties du corps ?

Et en alternant ?

À faire seul ou par 2.



Lance d'une main et attrape avec l'autre !

Le mouvement est-il symétrique et harmonieux ?

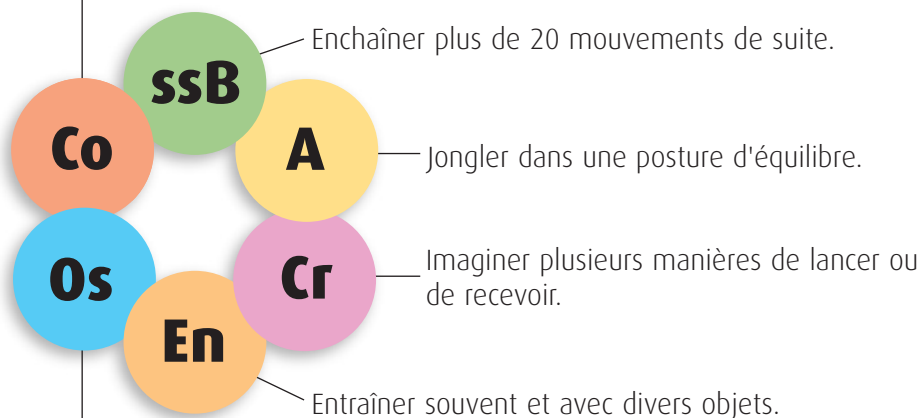
Jongler avec divers objets

Entraîner des habiletés motrices

6-8 ans



Par groupe de 3-6 élèves: maintenir en l'air plusieurs ballons de baudruche.



Montrer un enchaînement.

Jongler avec divers objets

JOUER (p. 4, 5, 8)



Jongle avec 2 foulards!

Les foulards décrivent-ils un 8 lorsqu'ils volent?



Jongle avec 2 ballons de baudruche!

L'élève maintient-il les 2 ballons en l'air pendant au moins 10 secondes?



Jongle avec 2 balles!

Arrive-t-il à jongler en restant en équilibre sur un banc, sur un bloc de bois, sur la poutrelle, ...?

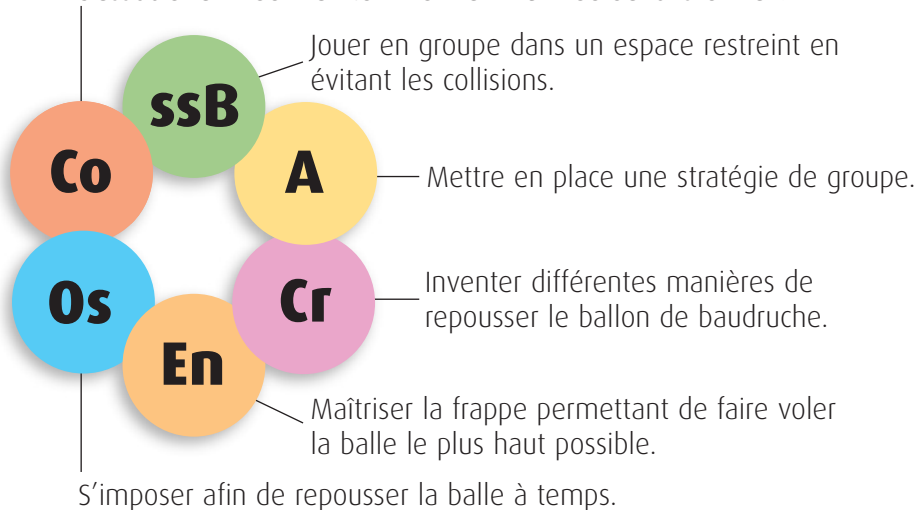
Ballons de baudruche

Jouer en groupe

6-8 ans

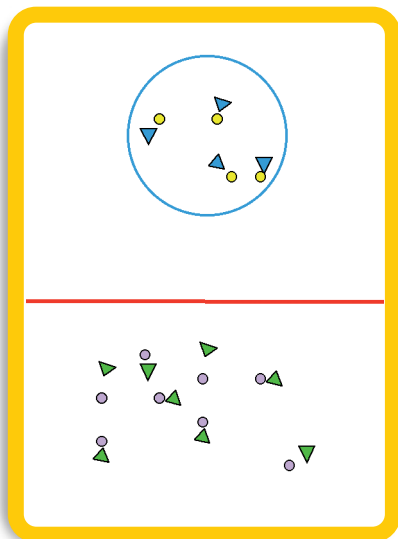


S'associer afin de maintenir le maximum de ballons en l'air.



Ballons de baudruche

JOUER (p. 5)



Règle:

Ne pas récupérer les balles qui sont au sol.

Respecter les limites du terrain.

BALLONS VOLANTS

Matériel:

Ballons de baudruche, cordes (limites).

Descriptif:

Par groupe de 3-5 élèves (terrain délimité).

Au début du jeu: chaque élève engage son ballon en le frappant, puis tente de maintenir en l'air tous les ballons du groupe.

À la fin de la partie (1 minute) combien de ballons sont-ils encore en jeu?

Augmenter progressivement le nombre d'élèves par groupe.

Variante:

Ne pas frapper 2 fois de suite le même ballon.



Maintenez un maximum de ballons en l'air pendant 1 minute!

Après 3 tentatives, le groupe peut-il mettre en place une stratégie afin d'améliorer sa performance?

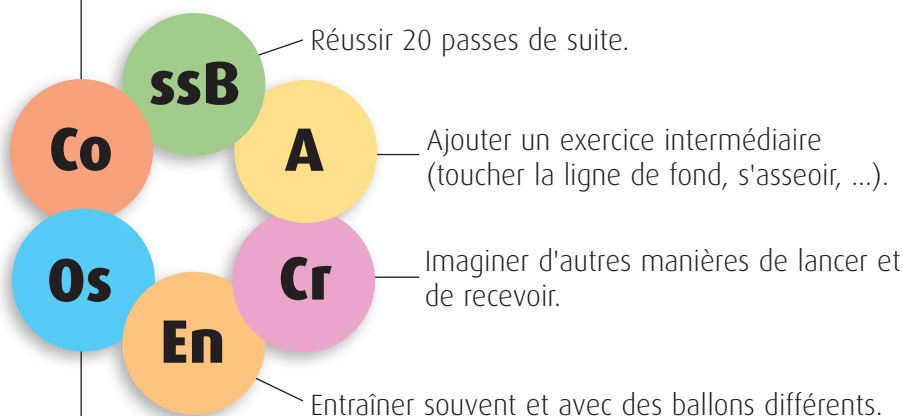
Jouer à deux

Développer de nouvelles formes de jeu

6-8 ans



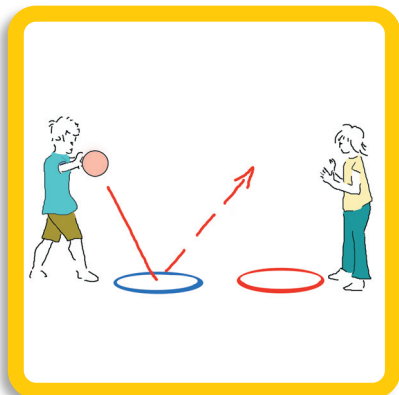
Jouer à 2 contre 2.



Compter les points lors d'un match, d'un tournoi.

Jouer à deux

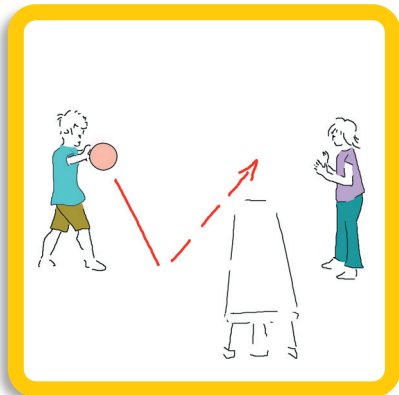
JOUER (p. 5, 16)



Faites-vous des passes avec rebond dans un cerceau!

Le lanceur pousse-t-il le ballon à 2 mains (départ à hauteur des épaules)?

Le receveur se déplace-t-il assez tôt pour réussir à bloquer la balle?



Fais rebondir le ballon dans ton camp afin qu'il franchisse le banc!

Lance-t-il à la bonne distance par rapport au banc?



Bloque le ballon lancé par l'adversaire!

Le défenseur sait-il anticiper et se déplacer rapidement?

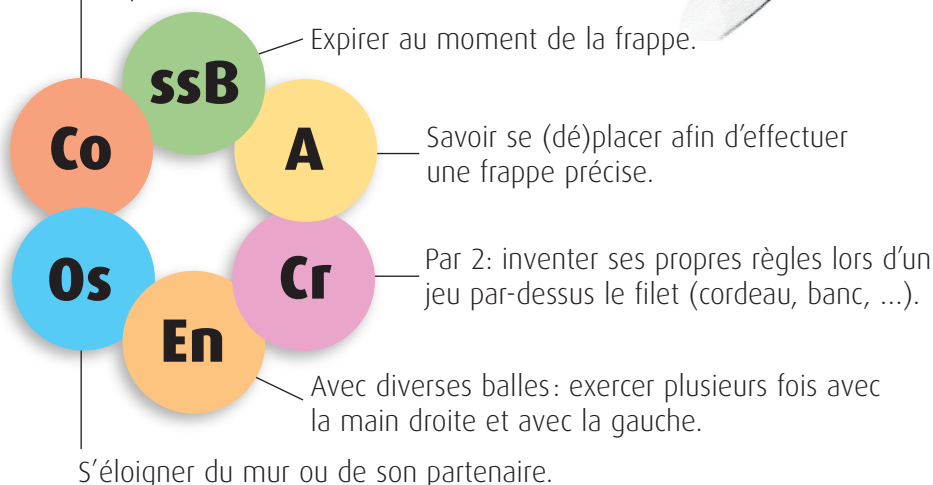
Jouer avec une planche (GOBA)

S'initier aux jeux de renvois (mini-tennis)

6-8 ans



Doser sa force de frappe pour permettre à son partenaire de réussir.



Jouer avec une planche (GOBA)

JOUER (p. 6, 7, 38, 39)

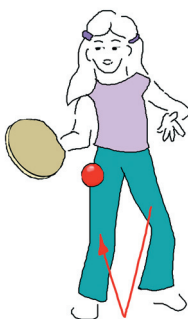


Fais rebondir ta balle sur le GOBA*

**planchette munie de 1-2 bandes élastiques de fixation*

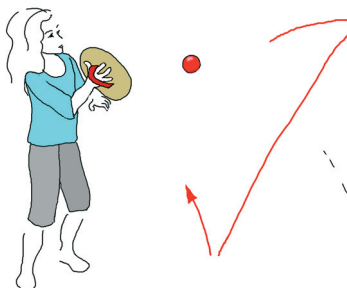
L'élève réussit-il 6-8 rebonds de suite?

Et avec le GOBA fixé à l'autre main?



Lâche la balle puis frappe-la après un rebond !

Après la frappe, peut-il rattraper la balle avec la main libre?



Après un rebond au sol, envoie ta balle contre le mur !

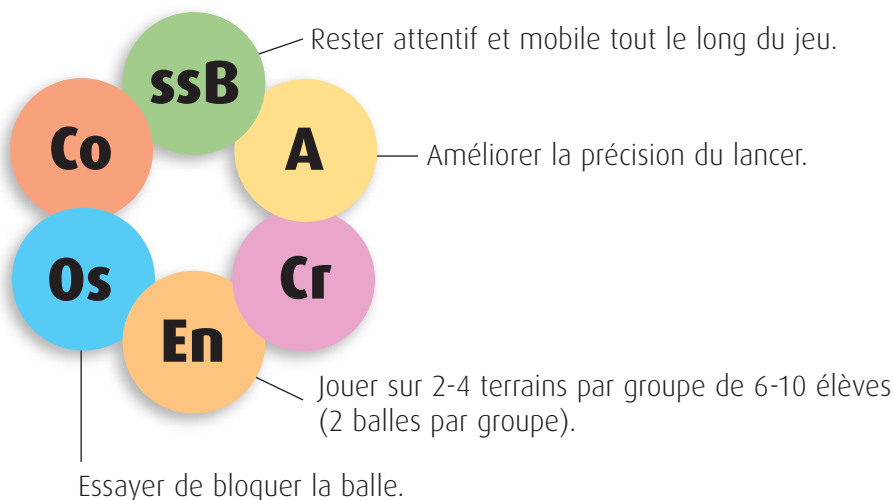
Parvient-il à enchaîner plusieurs fois: sol-frappe-mur-sol-frappe-mur-...?

Par 2: réussissent-ils plusieurs échanges avec puis sans rebond?

Variante de balle assise I

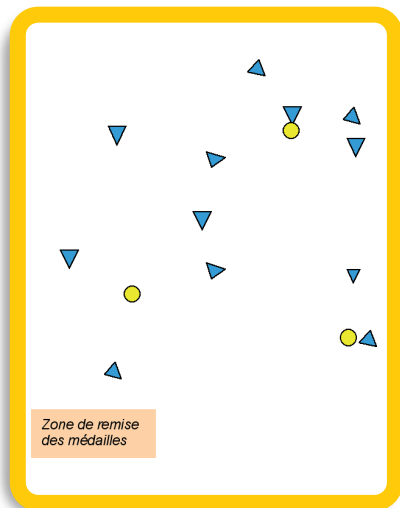
Améliorer sa vision périphérique

6-8 ans



Variante de balle assise I

JOUER (p. 9)



LES MÉDAILLÉS

Matériel:

3-4 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

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).

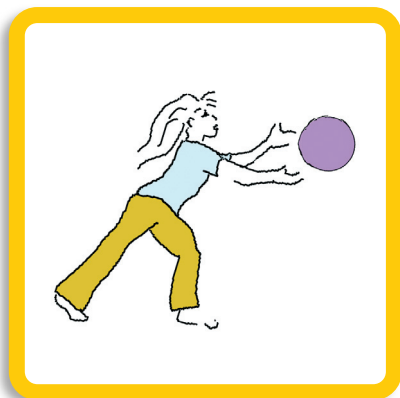
Règle:

Ne pas viser la tête.

Respecter les limites du terrain et la zone de remise des médailles.

Rendre une médaille lorsque l'on se fait toucher.

Ne pas avancer balle en main.



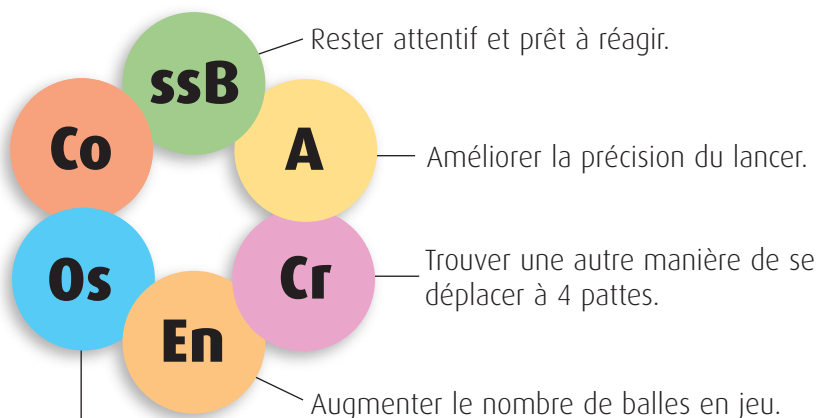
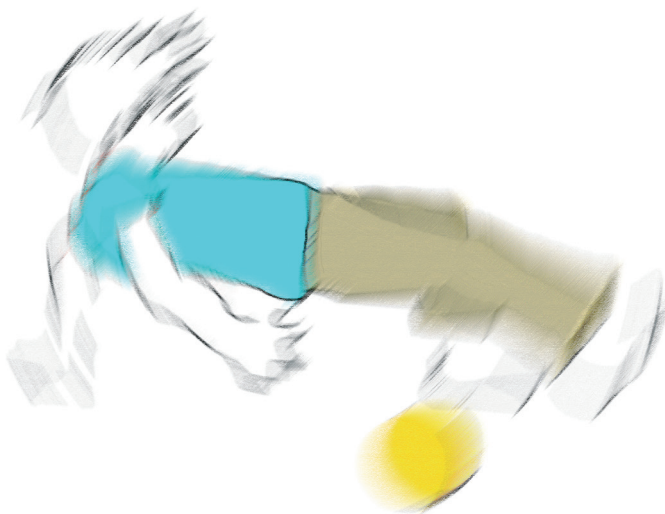
Prépare-toi à bloquer la balle!

L'élève accepte-t-il d'être touché (rendre un sautoir)?

Variante de balle assise II

Éveiller le sens du fair-play

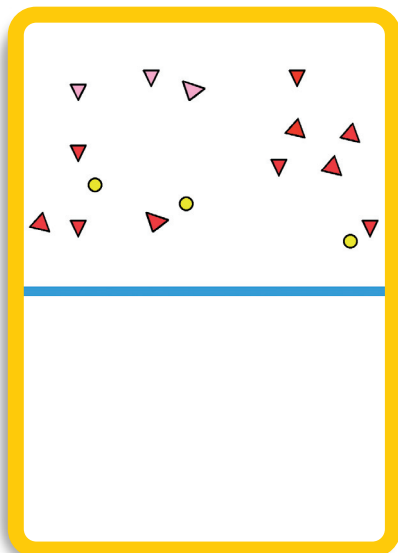
6-8 ans



Effectuer un tir de qualité malgré l'approche d'un crocodile.

Variante de balle assise II

JOUER (p. 9)



BALLE CROCODILE

Matériel:

2-4 balles mousse.

Descriptif:

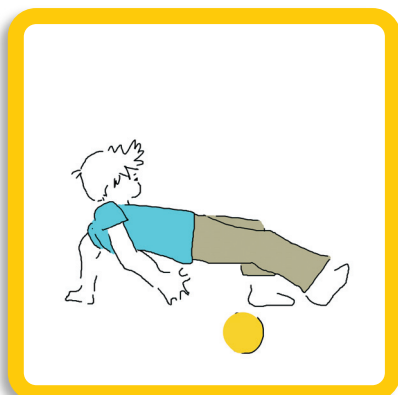
Le jeu se déroule dans une moitié de salle.

L'élève touché doit se déplacer à 4 pattes, il pourra se relever si:

- Il attrape une balle
- Il touche le mollet d'un joueur; ce dernier deviendra «crocodile» à sa place.

Règle:

Ne pas marcher balle en main, même si un crocodile s'approche.



Évite les balles et prends garde aux crocodiles!

L'élève accepte-t-il le changement de rôle?

Respecte-t-il les règles du jeu?

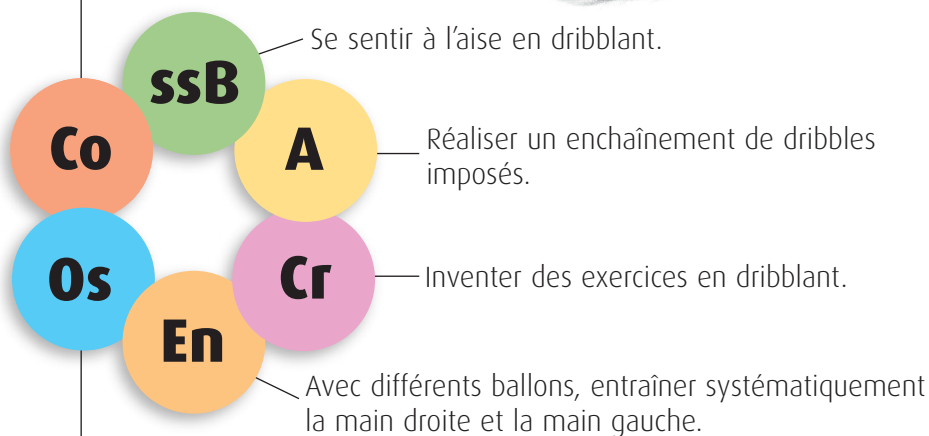
Dribbler

Entraîner les habiletés motrices spécifiques

6-8 ans



Dribbler par petits groupes en étant synchronisés.



Démontrer des enchaînements de dribbles.

Dribbler

JOUER (p. 10)



Dribble sans crisper ta main !

L'élève dribble-t-il en poussant la balle sans la frapper ?

Et avec l'autre main ?



Change de position sans t'arrêter de dribbler !

Continue-t-il à dribbler lors du changement de position ?



Dribble en regardant où tu vas !

L'élève arrive-t-il à dribbler en se déplaçant et en détachant son regard du ballon ?

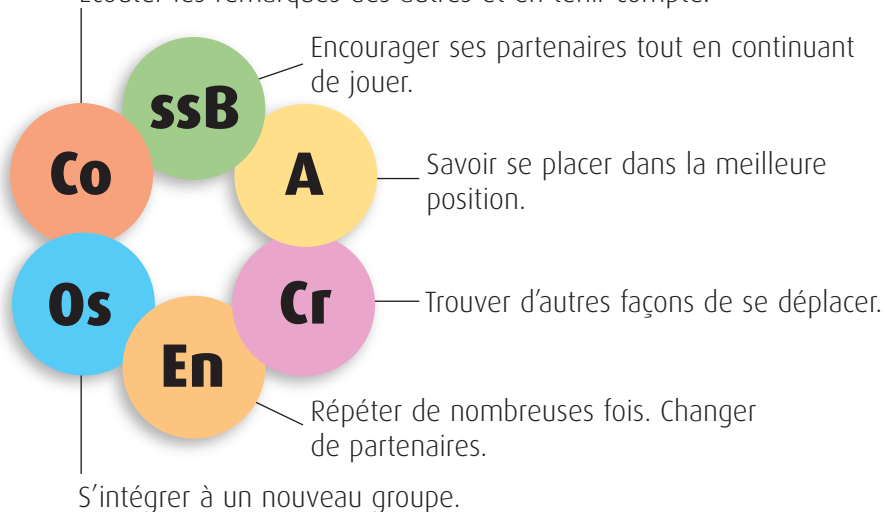
Se déplacer dans les jeux

Observer et s'intégrer au groupe

6-8 ans



Écouter les remarques des autres et en tenir compte.



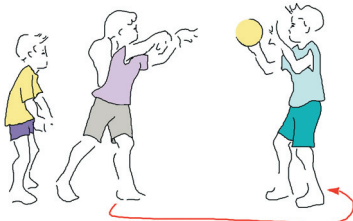
Se déplacer dans les jeux

JOUER (p. 10, 15, 25)



Courez par 3 en restant sur une ligne!

L'élève du centre sait-il se placer pour maintenir l'alignement?



Passe ta balle et va te placer derrière la colonne d'en face!

Change-t-il de place immédiatement après sa passe?



Déplacez-vous en dribblant comme des «frères-jumeaux»!

Les jumeaux (ou triplés) restent-ils unis pendant l'exercice?

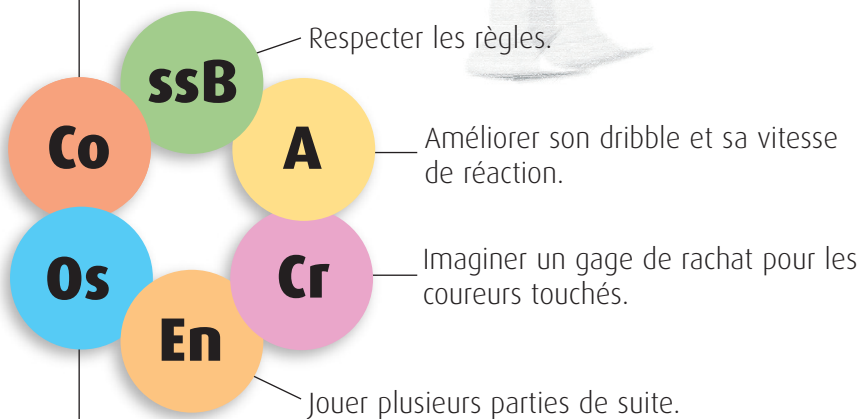
Jouer en dribblant

Jouer avec loyauté

6-8 ans



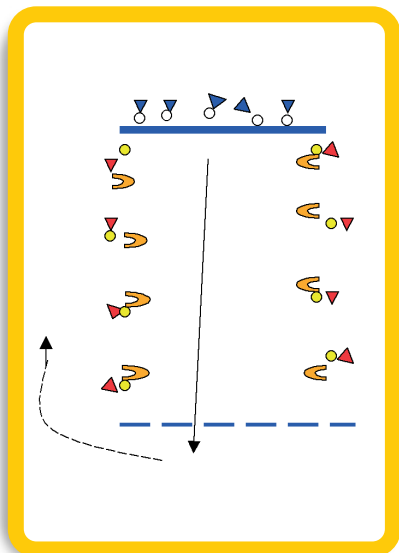
S'associer pour être l'équipe ayant réussi le plus de traversées.



S'élancer dans la première vague de coureurs.

Jouer en dribblant

JOUER (p. 11)



LES TRAVERSÉES

Matériel:

Balles mousse, ballons volley, cônes.

Descriptif:

Les coureurs, avec un ballon chacun, doivent tenter de traverser le terrain en dribblant.

Les tireurs, placés chacun derrière un cône, tentent de toucher les coureurs en roulant une balle mousse.

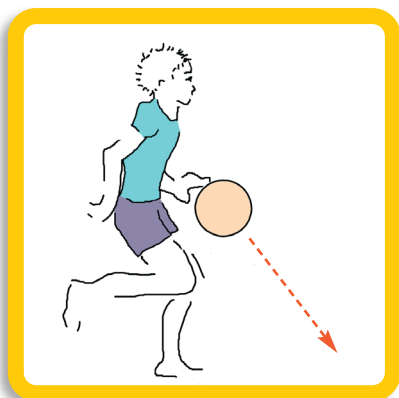
Pour réussir une traversée, il ne faut ni se faire toucher, ni interrompre son dribble.

Qui réussira le plus de traversées en 2 minutes?

Règle:

Ne tirer que depuis son cône.

Le coureur touché retourne au départ.



Cours en dirigeant ton dribble vers l'avant!

L'élève sait-il réagir sans interrompre son dribble?

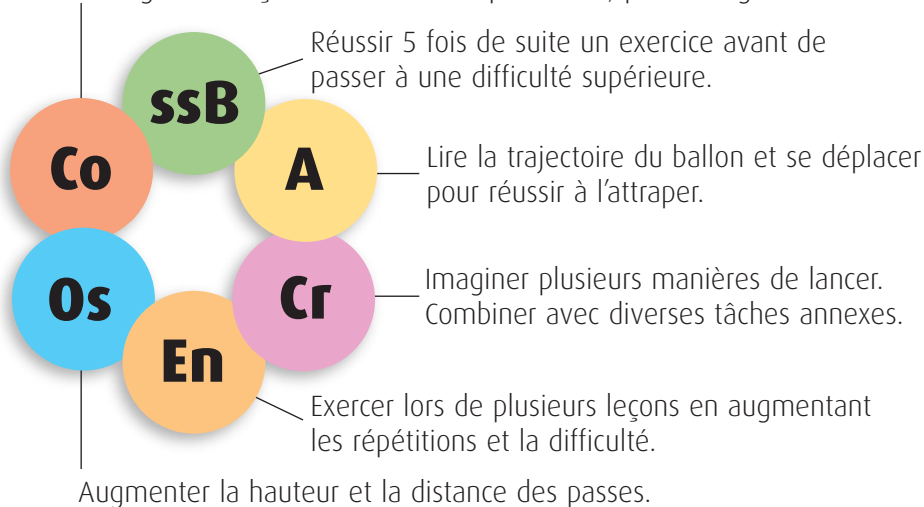
Jeux de balles avec les mains

Améliorer le lancer-recevoir

6-8 ans

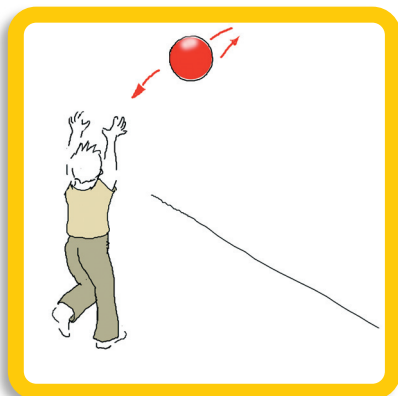


Enseigner sa façon de lancer à un partenaire, puis changer les rôles.



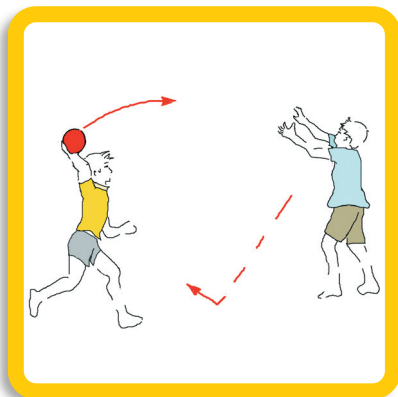
Jeux de balles avec les mains

JOUER (p. 14, 16)



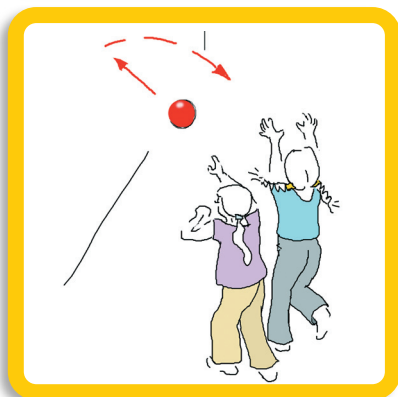
Lance ton ballon contre le mur, rattrape-le 10 fois de suite puis laisse ta place à ton partenaire !

L'élève lance-t-il la balle par le haut (=coude au minimum à hauteur d'épaule)?



Faites-vous des passes : avec rebond, en sautant, à 2 mains, etc.!

Chacun réceptionne-t-il en douceur (=en accompagnant la fin de la trajectoire du ballon)?



Lance le ballon contre le mur afin que ton partenaire puisse l'attraper!

L'élève qui rattrape est-il placé sous le ballon lorsqu'il arrive?

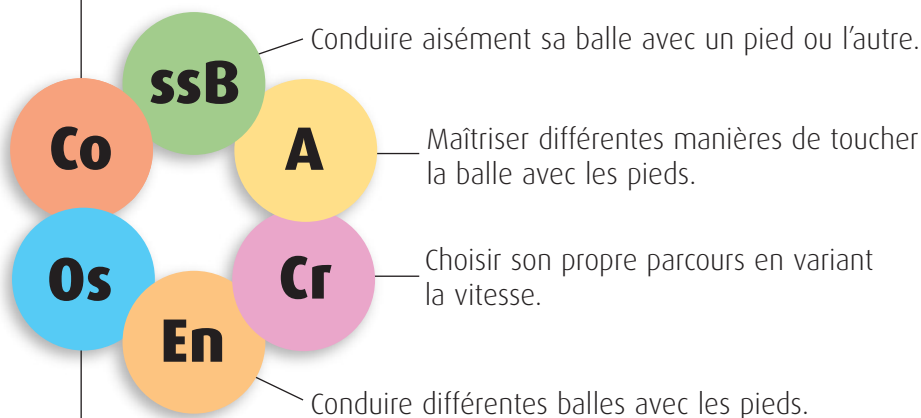
Jeux de balles avec les pieds

Développer le toucher de balle

6-8 ans

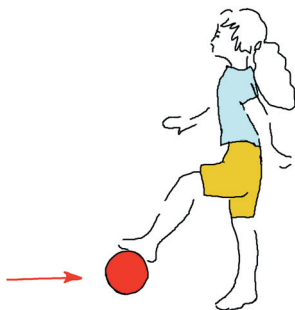


Au signal, échanger sa balle contre celle du joueur le plus proche.



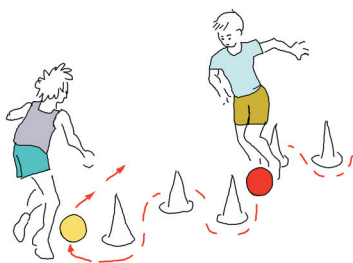
Jeux de balles avec les pieds

JOUER (p. 18, 19)



Arrête la balle avec les pieds quand tu le décides !

L'élève arrive-t-il aussi à stopper sa balle au signal (auditif, tactile ou visuel) ?



**Slalome entre les cônes !
Essaie avec l'autre pied !**

Sans toucher les cônes, réussit-il son parcours avec un pied, avec l'autre, en alternant ?



Conduis ta balle au milieu de tes camarades sans faire de collision !

Maîtrise-t-il sa balle même s'il la quitte des yeux ?

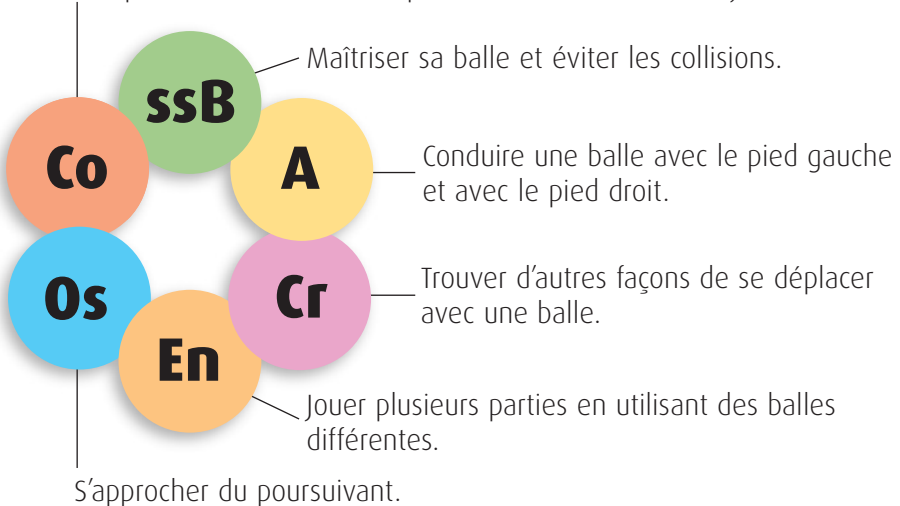
Jouer balle au pied

Améliorer sa coordination en adaptant ses déplacements

6-8 ans

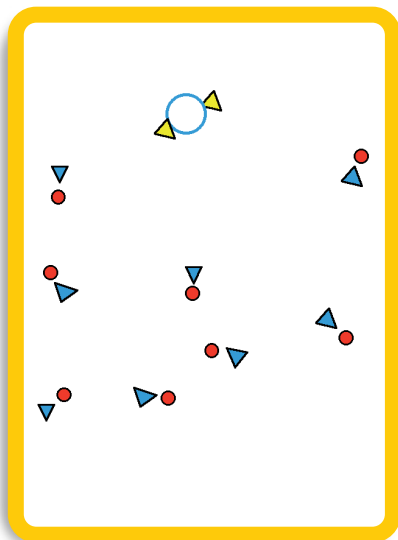


À 2 poursuivants: s'associer pour réussir à atteindre un joueur.



Jouer balle au pied

JOUER (p. 18-20)



POURSUITE FOOT

Matériel:

Balles, cerceau.

Descriptif:

Dans un espace délimité, tous les joueurs se déplacent (balle au pied).

Au signal, chacun doit échanger sa balle contre celle de son voisin direct.

Dès que la maîtrise de balle est suffisante: introduire 1-3 poursuivants (sans ballon) qui doivent toucher le ventre (le dos, l'épaule, ...) d'un dribbleur. L'élève touché donne sa balle à son poursuivant et endosse le rôle de poursuivant.

Règle:

Pas de retouche directe.

Variante:

Les 2 poursuivants tiennent un cerceau avec lequel ils doivent emprisonner un joueur. Le prisonnier prendra alors la place d'un des 2 poursuivants.



Conduis ta balle avec le pied en évitant les rencontres !

Le joueur quitte-t-il sa balle des yeux sans devoir la stopper ?

Donne-t-il spontanément sa balle à celui qui le touche ?

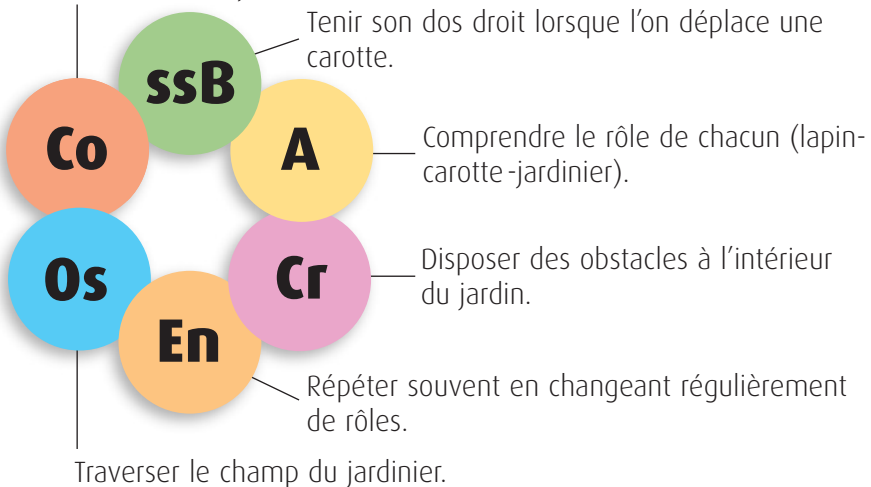
Poursuite entraide

Développer des stratégies d'observation

6-8 ans

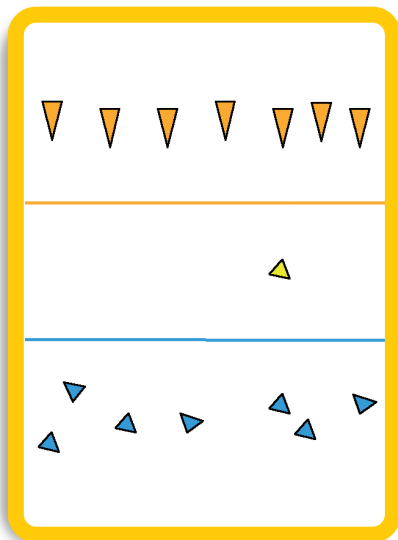


Par groupe (2-3): inventer une stratégie afin de détourner l'attention du jardinier.



Poursuite entraide

JOUER (p. 25)



Règle:

Le jardinier ne peut entrer ni dans le terrier, ni dans le jardin.

Une carotte ne peut pas se déplacer toute seule.

LAPINS ET CAROTTES

Matériel:

1-2 sautoirs (1-2 jardiniers).

Descriptif:

La salle est partagée en 3 zones : 1 jardin (6-8 élèves-carottes couchés sur le dos, bras le long du corps), 1 champ (jardinier) et 1 terrier (6-8 élèves-lapins).

Les lapins doivent aller chercher des carottes dans le jardin et les tirer par les pieds afin de les amener dans leur terrier.

Lorsqu'une carotte tirée par un lapin arrive dans le terrier, elle devient lapin.

Un lapin touché par le jardinier se transforme en carotte et se couche sur place.

Variante:

Les lapins doivent toujours se mettre à 2 pour voler une carotte.



Vole une carotte mais gare au jardinier !

Les élèves-lapins observent-ils la position du jardinier avant de déplacer une carotte ?

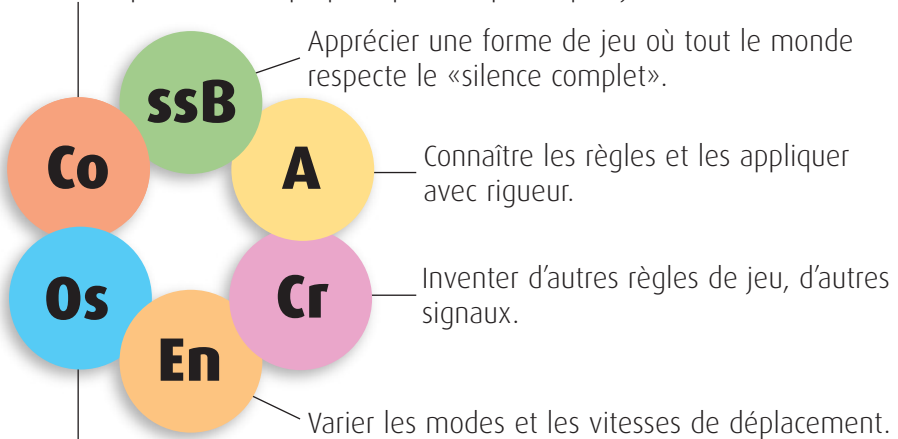
Jeu de course et d'observation

Améliorer sa vision périphérique

6-8 ans

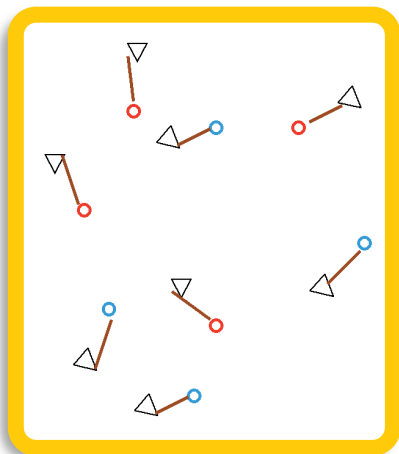


Accepter le chien proposé par n'importe quel joueur.



Jeu de course et d'observation

JOUER (p. 25)



Matériel:

Cannes suédoises, anneaux rouges et bleus.

Règle:

Le bout de la canne et l'anneau restent au sol. On ne peut pas rendre le chien à celui qui vient de nous le donner.



PROMENER SON CHIEN

Descriptif:

Chaque joueur promène son chien (anneau) au bout d'une laisse (canne). Dès que 2 promeneurs se rencontrent, ils échangent leurs chiens.

Idem, mais l'échange se fait selon 2 signaux différents :

- signal A: j'échange avec un promeneur qui a un chien de même race (couleur)
- signal B: j'échange avec un promeneur qui a un chien de race différente.

Idem mais seulement la moitié des promeneurs ont des chiens. Chaque propriétaire de chien doit, au signal, le confier rapidement à un promeneur solitaire.

Seuls 4-5 propriétaires possèdent des chiens féroces et tentent de s'en débarrasser en touchant les promeneurs solitaires.

Promène ton chien et au signal échange-le avec celui d'un camarade !

Les élèves occupent-ils tout l'espace à disposition ?

Chacun réagit-il rapidement au signal ?

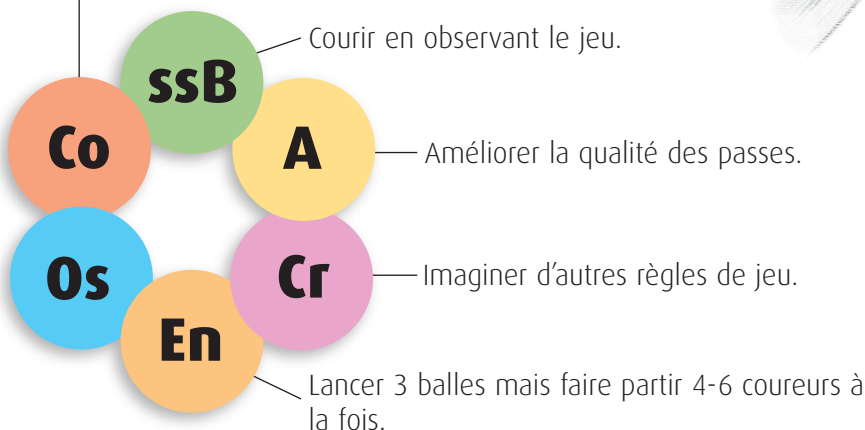
Variante de balle brûlée

Améliorer la collaboration

6-8 ans

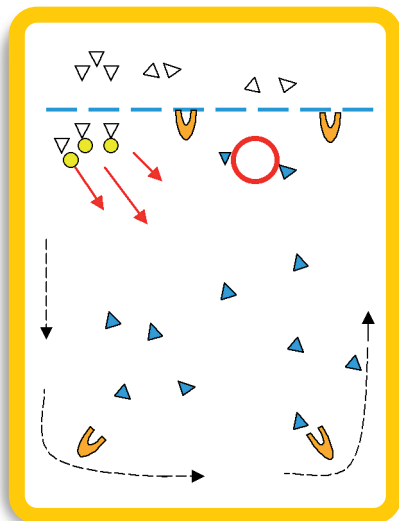


Mettre en place une tactique d'équipe.



Variante de balle brûlée

JOUER (p. 26, 27)



JAMAIS 2 SANS 3

Matériel:

3 balles, sautoirs, 4 cônes, 1 cerceau.

Descriptif:

2 équipes: les lanceurs-coueurs et les receveurs.

3 coureurs lancent ensemble 3 balles puis partent faire le tour de la salle.

Au 3^e ballon ramené dans le cerceau les receveurs crient «brûlé».

L'équipe marque 1 point par coureur ayant fini le tour avant le signal.

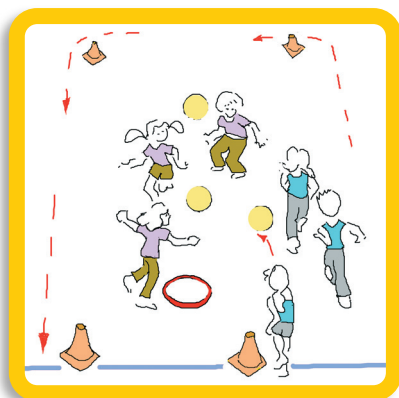
Changer les rôles après 5 minutes.

Règle:

Ne pas avancer balle en main.

Ne pas bloquer les coureurs.

Selon le niveau, modifier la longueur du tour.



Lance et fais le tour de la salle avant le signal «brûlé»!

Les receveurs s'organisent-ils pour récolter rapidement les 3 balles?

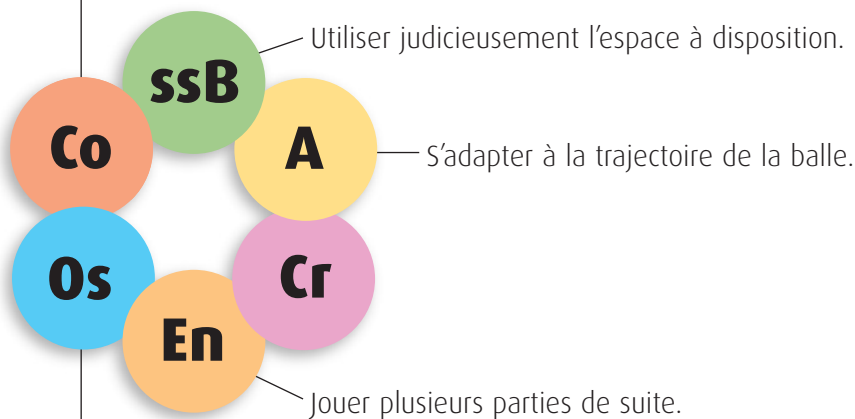
Variante de balle chasseur I

Savoir observer et réagir

6-8 ans



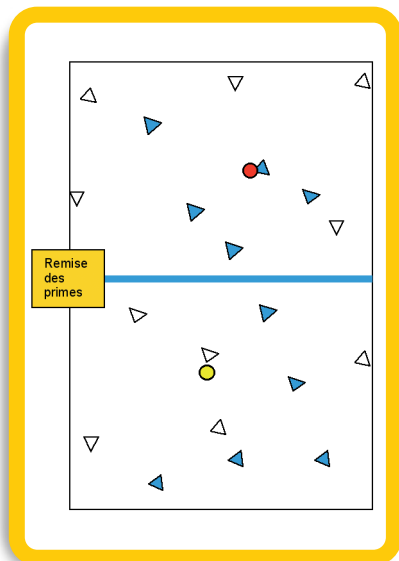
Faire une passe à un coéquipier mieux placé.



Comme lièvre, se déplacer en surveillant constamment le ballon.

Variante de balle chasseur I

JOUER (p. 28, 29)



LES CHASSEURS PRIMÉS

Matériel:

2 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

La salle est divisée en 2 terrains de chasse:

- sur le terrain 1, les chasseurs sont bleus
- sur le terrain 2, les chasseurs sont blancs.

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?

Règle:

Ne pas marcher balle en main.

Ne pas toucher 2 fois de suite le même lièvre.



Évite de te faire toucher!

L'élève sait-il se déplacer en fonction de la trajectoire du ballon?

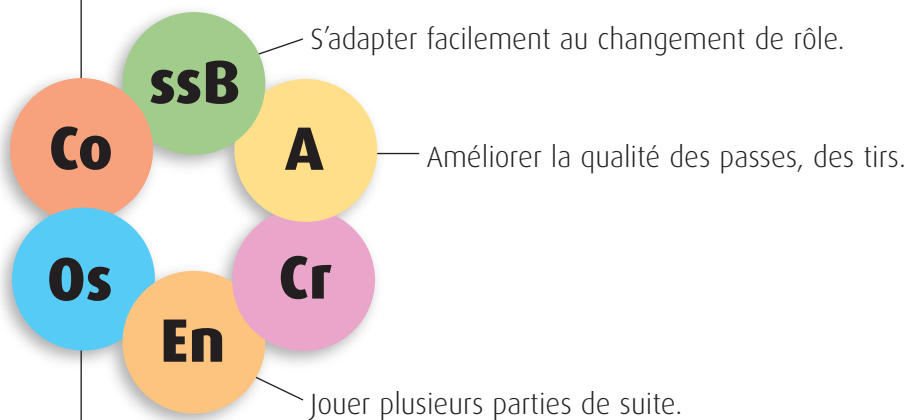
Variante de balle chasseur II

Contribuer à une réussite collective

6-8 ans



Donner des indications constructives à son coéquipier.



Variante de balle chasseur II

JOUER (p. 28, 29)

LES LIÈVRES-CHASSEURS

Matériel:

2 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

La salle est divisée en 2 terrains de chasse:

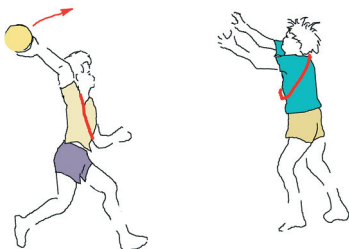
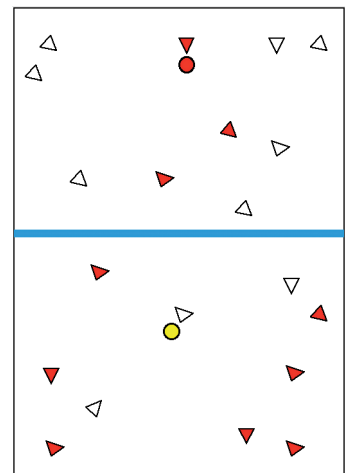
- terrain 1, 3 chasseurs rouges contre 7 lièvres blancs
- terrain 2, 3 chasseurs blancs contre 7 lièvres rouges.

Le lièvre touché change de terrain, il devient donc chasseur et aide ses coéquipiers.

Quelle équipe de chasseurs sera la première à avoir éliminé tous les lièvres de son terrain?

Règle:

Ne pas marcher balle en main.



Fais une passe à un camarade mieux placé!

L'élève observe-t-il le jeu et sait-il réagir rapidement?

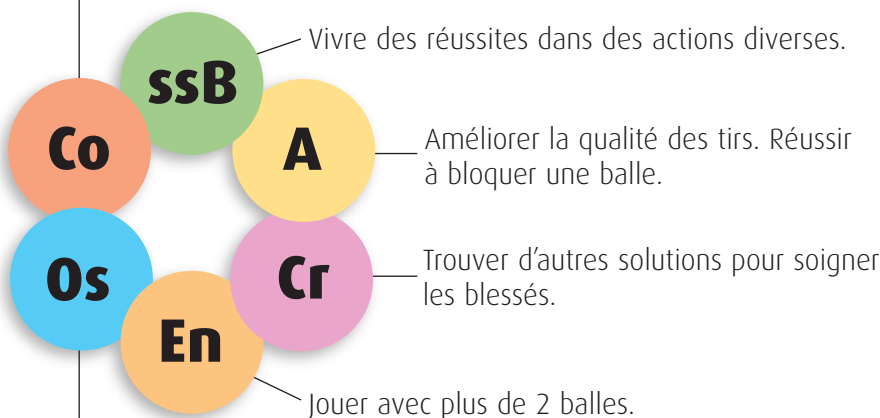
Variante de balle à deux camps

Jouer un rôle au sein d'une équipe

6-8 ans

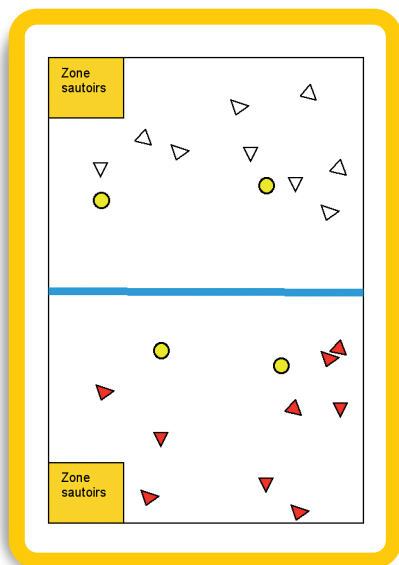


Soigner n'importe quel coéquipier blessé.



Variante de balle à deux camps

JOUER (p. 28, 29)



Règle:

Pendant un sauvetage, on risque également de se faire toucher.



LES SOIGNEURS

Matériel:

2-4 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

La salle est divisée en 2 camps.

Par des tirs précis, chaque équipe tente de toucher les adversaires.

Le joueur touché se couche sur le ventre (blessé).

Chacun peut soigner un partenaire en lui «massant» le dos.

Celui qui sauve un partenaire gagne une médaille rouge (sautoir).

Celui qui bloque la balle gagne une médaille jaune.

Celui qui touche un adversaire gagne une médaille verte.

À la fin de la partie, quelle équipe possède le plus de médailles?

Sauve un blessé en posant ta main sur son dos!

L'élève observe-t-il le jeu pour éviter de se faire toucher?

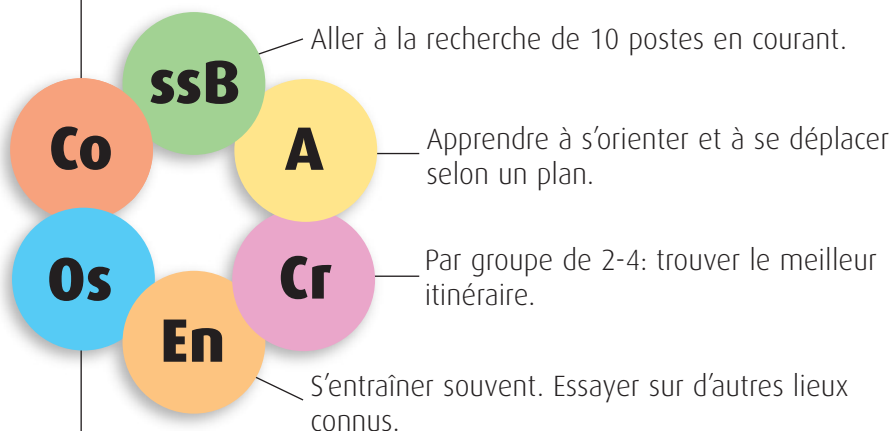
Autour de l'école

Pratiquer des jeux d'orientation

6-8 ans



S'orienter par groupe de 2-3 (modifier les groupes).



Participer à une course d'orientation chronométrée.

Autour de l'école

PLEIN AIR (p. 3, 4)



Allez au sapin ou vers tout autre endroit connu, placez le numéro et le symbole du poste et revenez !

Les élèves peuvent-ils décrire leur cheminement ?



En suivant le plan, retrouvez le poste X et notez le symbole sur votre fiche !

Le symbole dessiné sur la fiche du groupe est-il celui du poste demandé ?



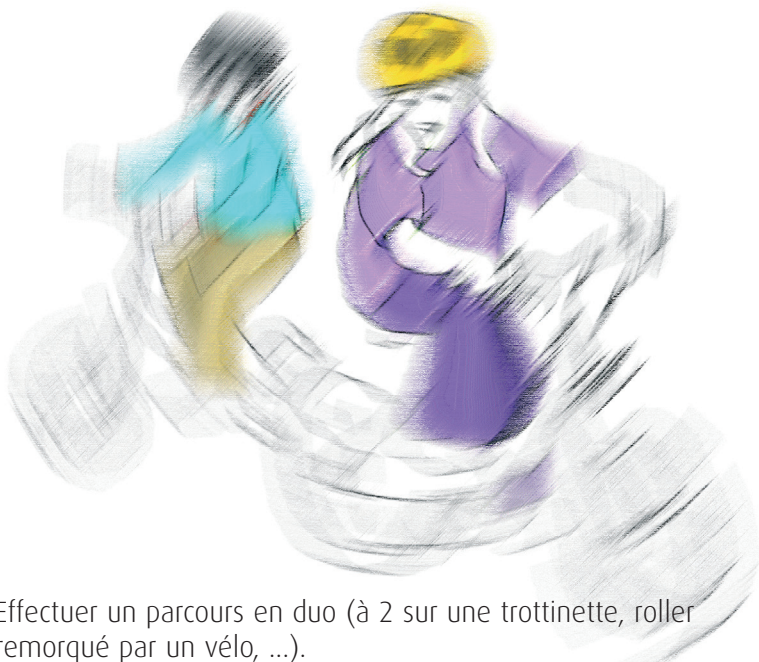
Orientez le plan et déplacez-vous vers le lieu indiqué !

Lors de la consultation du plan, le groupe collabore-t-il efficacement ?

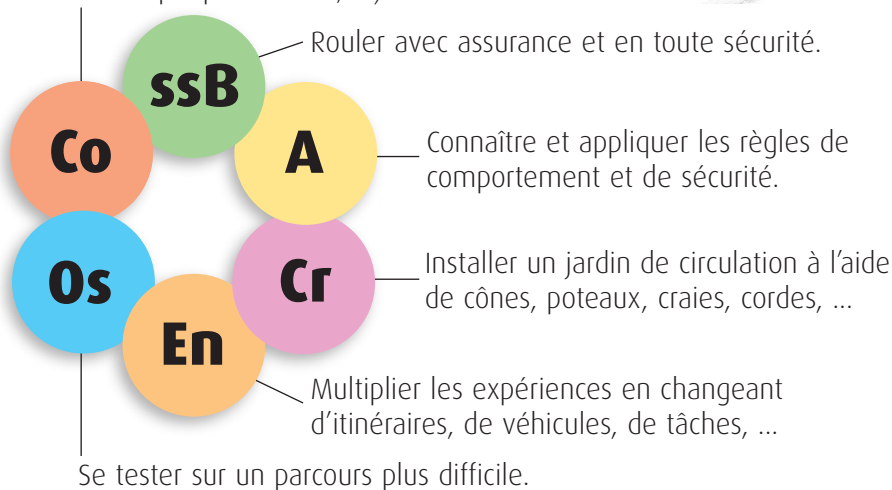
Sur des roues et des roulettes

Exercer son agilité sur divers engins roulants

6-8 ans



Effectuer un parcours en duo (à 2 sur une trottinette, roller remorqué par un vélo, ...).



Sur des roues et des roulettes

PLEIN AIR (p. 7)



Suis la ligne de craie !

L'élève peut-il effectuer le même chemin en poussant avec l'autre pied ?

Et en changeant de pied selon les virages ?



Passe sous tous les portiques !

Ose-t-il se relever entre des portiques distants de 3-6 m ?



Slalome entre les cônes !

Effectue-t-il tout le parcours sans toucher de cônes ni poser pied à terre ?

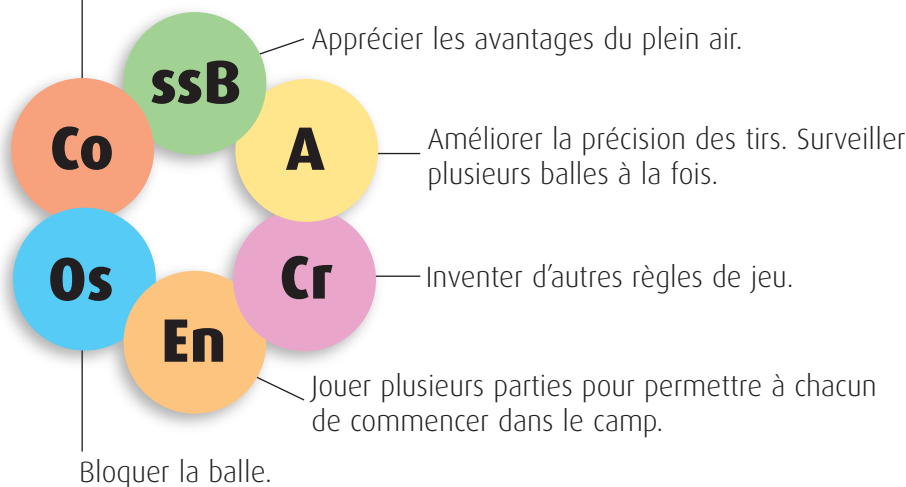
Jouer dans le pré

Expérimenter un jeu de balles en plein air

6-8 ans

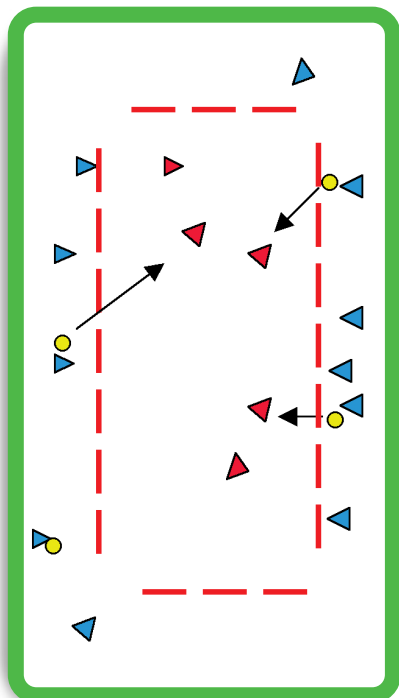


Faire une passe à un camarade mieux placé.



Jouer dans le pré

PLEIN AIR (p. 8)



BALLE À UN CAMP

Matériel:

4-5 balles, sautoirs, cordes.

Descriptif:

5 privilégiés se trouvent dans un camp (env. 5m par 10m) délimité par des cordes.

Les autres joueurs, situés à l'extérieur du camp, tentent par des tirs précis de toucher les privilégiés.

Chaque privilégié doit prendre la place de celui qui vient de le toucher.

Un privilégié qui bloque la balle gagne un point (1 sautoir) et peut rester dans le camp.

Après 5 minutes: quel joueur aura gagné le plus de sautoirs.

Règle:

Ne pas viser la tête.



**Touche un des 5 privilégiés
pour pouvoir prendre sa place
dans le camp!**

Le joueur choisit-il le meilleur moment pour tirer?

Le privilégié touché change-t-il spontanément de place?

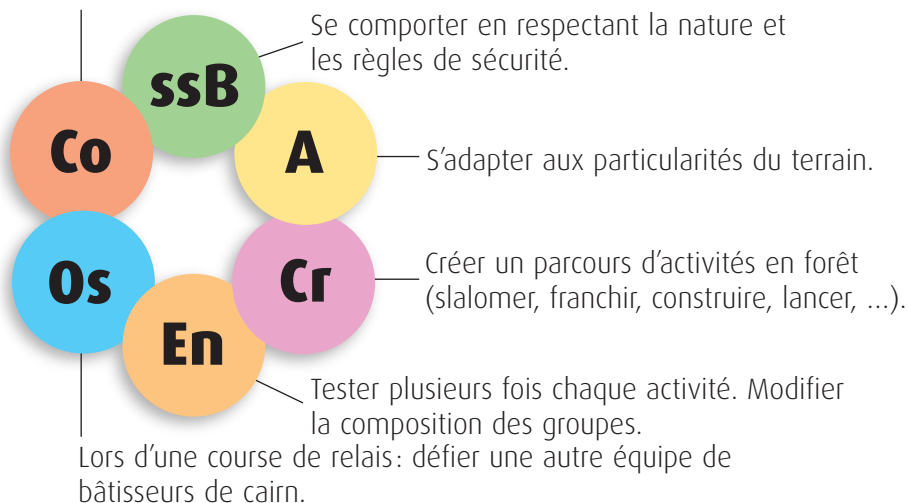
Jeux de groupes en forêt

Expérimenter diverses activités en pleine nature

6-8 ans



Intégrer chaque membre du groupe afin de réussir ensemble.



Jeux de groupes en forêt

PLEIN AIR (p. 14, 15, 17)



En trotinant, serpez entre les arbres !

Le groupe reste-t-il uni ?

Au signal, le dernier parvient-il à remonter la file en slalomant entre ses camarades ?



Tentez d'obliger l'un de vous à mettre un pied dans la zone interdite* !

** cercle de cailloux, de feuilles, ...*

Chaque joueur garde-t-il les mains sur les épaules de ses voisins ?

Utilise-t-il des mouvements de contre-attaque (traction-poussée) ?



Par groupe (4-5), cherchez chacun 3 pierres de tailles différentes pour construire un cairn !

Le cairn est-il stabilisé ?

Peut-on construire en hauteur avec d'autres matériaux (pives, branches, ...) ?

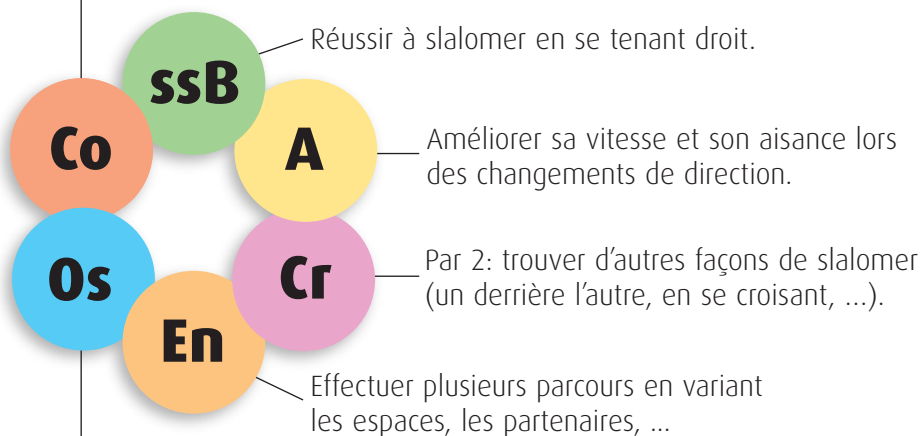
Sur des patins I

Slalomer en patinant

6-8 ans



Par groupe de 2, 3 ou plus: slalomer en se donnant la main.



Sur des patins I

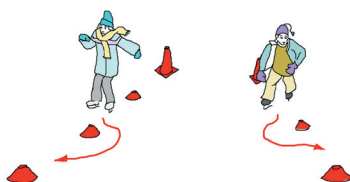
PLEIN AIR (p. 22, 23)



Slalome entre les assiettes, les cônes, ...!

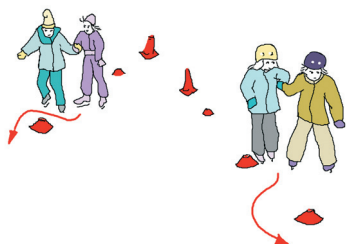
L'élève réussit-il le parcours sans toucher les objets?

Y arrive-t-il sans marquer d'arrêt?



Effectuez un slalom en parallèle!

Les élèves prennent-ils de la vitesse tout en évitant de tomber?



Réalisez votre slalom en parallèle et en couple!

Arrivent-ils jusqu'au bout du slalom sans se lâcher la main?

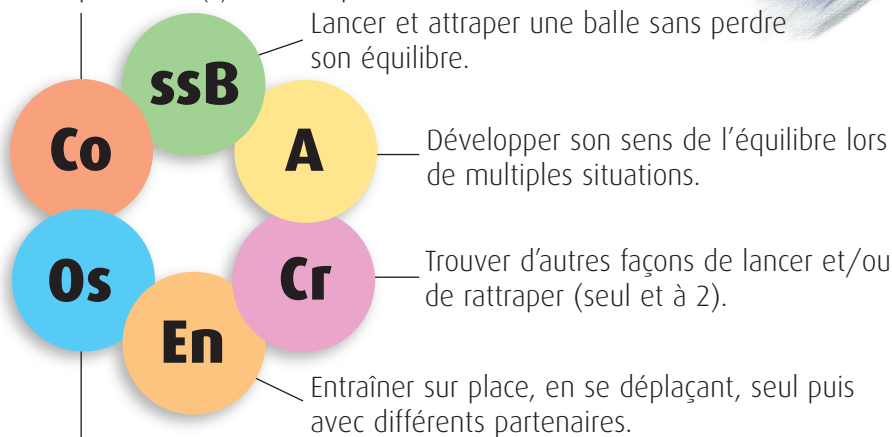
Sur des patins II

Jouer avec une balle

6-8 ans



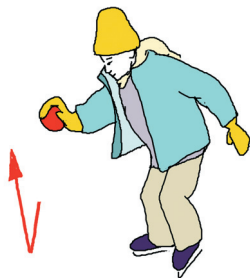
Soigner ses passes pour permettre à son (ses) partenaire(s) de rattraper.



Par 2: lancer et recevoir en augmentant la distance.

Sur des patins II

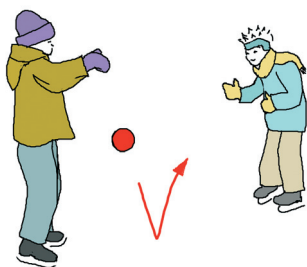
PLEIN AIR (p. 22, 23)



Attrape ta balle après un rebond sur la glace !

L'élève attrape-t-il sa balle après un rebond ?

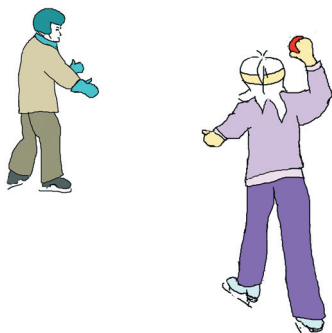
Et avec l'autre main ?



Lance la balle à ton camarade !

La distance de chaque lancer est-elle bien adaptée ?

Le duo réussit-il 10 passes de suite ?



Faites-vous des passes tout en vous déplaçant !

Chacun anticipe-t-il le déplacement de son partenaire ?

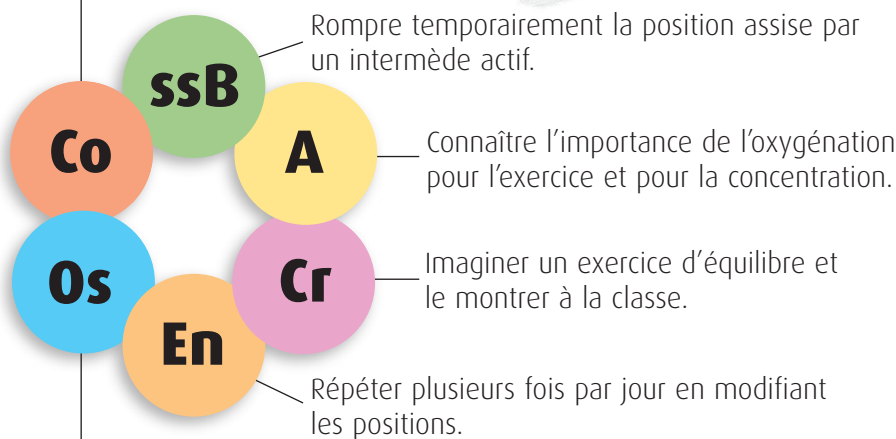
Pauses actives

Bouger en classe

6-8 ans



Par 2: se bouger en miroir.



Effectuer un exercice connu en gardant les yeux fermés.

Pauses actives

AUTRES ASPECTS (p. 3, 5)



Étire-toi comme le matin au réveil !

L'étirement déclenche-t-il un bâillement (=inspiration profonde) et un soupir (=expiration complète)?



Prends appui sur tes mains et décolle-toi de la chaise !

L'élève maintient-il cette position pendant au moins 5 secondes?

En posant les mains sur l'extérieur du placet, y arrive-t-il avec les jambes serrées et pliées?



Tiens en équilibre sur 1 pied en portant 2 livres !

Ose-t-il se pencher en avant, plier la jambe d'appui, lever la jambe arrière, ...?

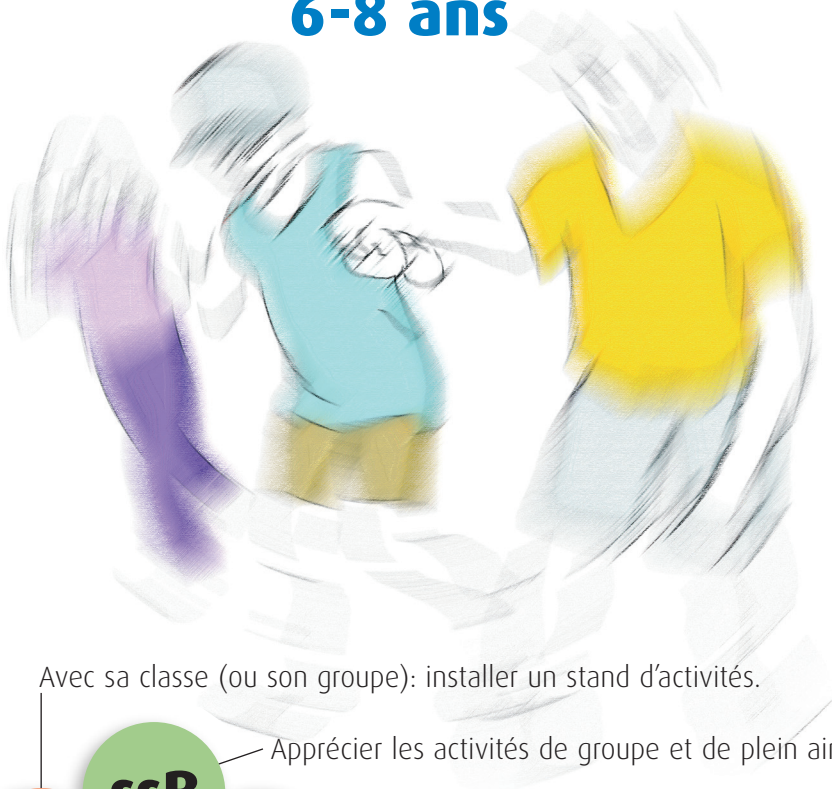
Chaque position d'équilibre est-elle maintenue pendant 6-10 secondes?

Et en se tenant sur l'autre jambe?

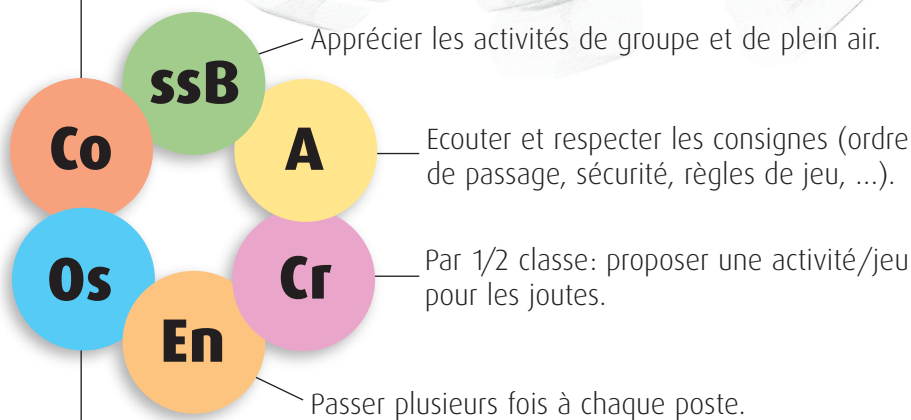
Joutes sportives

Participer à une manifestation

6-8 ans



Avec sa classe (ou son groupe): installer un stand d'activités.



Joutes sportives

AUTRES ASPECTS (p. 15)



Les jambes dans le sac, fais un parcours aller-retour !

L'élève tient-il le sac de façon efficace ?

Le relais se fait-il avec l'aide des autres membres de l'équipe ?

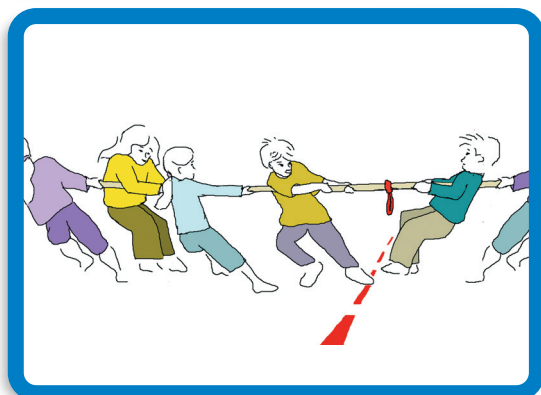


Effectuez un parcours les pieds unis par des anneaux élastiques* !

** rondelles de chambres à air*

Le trio rythme-t-il sa marche ?

S'organise-t-il rapidement pour modifier l'emplacement de chacun avant d'effectuer le 2^e puis le 3^e parcours ?



Au signal de départ : tirez sur la corde !

Quel groupe (4-6) réussit-il à contraindre l'équipe adverse à traverser la ligne centrale ?