



RÉCRÉATION ACTIVE

PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE PRIMAIRE

BROCHURE CONTENANT DES INFORMATIONS ET DES
IDÉES PRATIQUES À L'INTENTION DES ENSEIGNANTS

INSTITUT DU SPORT ET DES SCIENCES DU SPORT DE
L'UNIVERSITÉ DE BÂLE

ÉDITEUR: FONDATION CLEVEN-BECKER



UNE INITIATIVE DE
fondation cleven becker

IMPRESSUM

AUTEURS

Ulrike Hörler-Körner et Lukas Zahner

Avec la collaboration de:

Andreas Grob et Roswitha Körner

Institut du sport et des sciences
du sport de l'Université de Bâle



UNIVERSITÄT BASEL
Institut für Sport und Sportwissenschaften

ÉDITEUR

Fondation Cleven-Becker, Baar

GRAPHISME

Bewegungsmelder AG, Berne

ILLUSTRATIONS

Illuhouse, Sandra Brückner, Bâle

PHOTOGRAPHIE

Kathrin Schulthess, Bâle (page de titre, ci-contre,
pages 4, 7, 17, 21, 23, 27, 33, 37, 41, 42, 43, 46, 48, 49)

Autres photos: zVg

IMPRESSION

Buchdruckerei Lustenau GmbH, Lustenau

DEUXIÈME ÉDITION

LE PROJET FIT-4-FUTURE DE LA FONDATION
CLEVEN-BECKER EST SOUTENU PAR LES
PARTENAIRES SUIVANTS:

PARTENAIRES NATIONAUX

Coop, Assurances *innova*

SUIVI SCIENTIFIQUE

ISSW de l'Université de Bâle, Société suisse de nutrition (SSN),
CHUV de Lausanne

CONTACT PROJET FIT-4-FUTURE

Fondation Cleven-Becker
Ruessenstrasse 6, CH-6341 Baar
Tél. +41 (0)41 766 63 83
www.cleven-becker-stiftung.com
www.fit-4-future.ch
info@fit-4-future.ch

Baar, novembre 2010



Nous remercions tous les enseignants de la région bâloise, ainsi que leurs classes, qui ont participé aux évaluations et aux phases de test et nous ont ainsi aidés à mener ce projet à bien. Nous adressons également un grand merci à Andreas Gasser et aux étudiants de la FHNW et de l'Université de Bâle pour leur soutien. Enfin, nous tenons à remercier tous les enfants qui ont servi de figurants pour les cartes d'activité physique et la classe 2b de l'école primaire Hinter Gärten, qui a accepté de poser pour les photos illustrant la présente brochure.

AVANT-PROPOS

Chers enseignants,

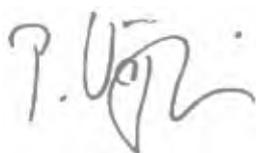
L'activité physique est en nette régression chez les enfants: beaucoup d'entre eux ne bougent même plus une heure par jour, alors que la moyenne était encore de trois à quatre heures il y a quelques années. Résultat: ils sont en moins bonne forme et ils grossissent. Aujourd'hui, un enfant sur cinq est en surpoids. En vingt ans, le nombre d'enfants en surpoids a triplé, et les cas d'obésité ont même été multipliés par cinq. Une tendance inquiétante si l'on considère que beaucoup d'enfants conserveront cette surcharge pondérale toute leur vie. Il a également été prouvé que le manque d'exercice pendant l'enfance se traduisait, à terme, par des problèmes de santé et par une moins bonne qualité de vie.

Que pouvons-nous faire pour y remédier? Permettre et même encourager l'activité physique, en toutes circonstances! Les enfants éprouvent tout naturellement le besoin de se dépenser, lequel s'exprime lorsqu'ils sautillent, courent ou jouent au ballon. Les recherches montrent que l'activité physique des enfants dans le cadre scolaire peut être stimulée à l'aide de moyens élémentaires, tels que des jeux dans la cour de récréation. Et ce, d'autant plus facilement que les enfants sont toujours partants pour bouger pendant la récréation.

A travers le projet fit-4-future, la Fondation Cleven-Becker et ses partenaires s'engagent en faveur de la promotion de la santé chez les enfants en œuvrant dans les domaines de l'activité physique, de la nutrition et de la gymnastique du cerveau. Dans cette optique, des brochures et des recommandations pratiques autour de la «récréation active» ont été conçues en collaboration avec l'Université de Bâle afin d'expliquer le maniement du large éventail d'accessoires contenus dans la boîte à jouets.

Si le bien-être et la santé des enfants vous tiennent également à cœur, nous vous invitons à agir dans le cadre scolaire. Les enfants ont besoin de compenser le temps qu'ils passent assis sur les bancs d'école, et pratiquer de l'exercice physique à la récréation est un pas dans la bonne direction. En tant qu'enseignants, vous êtes en mesure de donner à vos élèves cette possibilité de se dépenser. De nombreux enfants vous en seront reconnaissants.

Nous vous souhaitons plein succès dans vos efforts en ce sens.



Pascale Vögeli

Directrice
Fondation Cleven-Becker



Dr. phil. nat. Lukas Zahner

Membre de la direction
Institut du sport et des sciences
du sport de l'Université de Bâle

TABLE DES MATIÈRES

1

ENFANCE – ACTIVITÉ - SANTÉ INFORMATIONS DE FOND

Problématique de la sédentarité chez les enfants et pistes pour y remédier

1.1 Enfance et activité physique 8

L'activité physique, bénéfique pour le développement sain de l'enfant

Les besoins primaires des enfants

1.2 La sédentarité, causes et conséquences 10

Pourquoi les enfants bougent-ils de moins en moins?

Sédentarité – faits et conséquences

1.3 Promotion de l'activité physique durant l'enfance 13

Environnement et comportement

L'importance des parents

Organisation des loisirs

Promotion de l'activité physique à l'école

Les différentes possibilités d'intervention et leurs effets

2

RÉCRÉATION ACTIVE – LA BOÎTE À JOUETS BASES PRATIQUES

Informations, guide méthodologique et astuces pour la pratique

2.1 Motiver – Profiter 18

L'alpha et l'oméga de la motivation

La boîte à jouets, un plus pour les enseignants comme pour les enfants

2.2 Canevas organisationnel pour la boîte à jouets 20

Travail avec les scouts

Gestion du matériel de jeu 

Principe de rotation pour les écoles importantes

Conseils pratiques pour le quotidien

2.3 Matériel de jeu et cartes de mouvement 22

Une promotion de l'activité physique tous azimuts

Le matériel de jeu 

Les cartes de mouvement 

2.4 Utilisation des cartes de mouvement 30

Système de modules

Modules «Cours et rappels»

Modules «Scouts»

3

AUTRES IDÉES POUR METTRE EN PLACE UNE RÉCRÉATION ACTIVE

PRATIQUE

3.1 Accessoires de jeu à confectionner soi-même 34

Introduction

Exemples de travaux manuels

3.2 Dans la cour de récréation – jeux de sauts 35

Introduction

Jeux de sauts avec marquage au sol

Elastique

3.3 Aménagement de la cour de récréation 38

Plus que du béton

Idées pour la cour de récréation

Planification et participation

Liens et livres

4

MODÈLES PRATIQUES

PRATIQUE

4.1 Aperçu des cartes de mouvement 42

4.2 Leçons et rappels – structure et déroulement 44

Leçon d'introduction

Rappels

Leçon de clôture

4.3 Leçons et rappels – idées de jeux relatives aux divers sets de cartes et modules 50

4.4 Journée sportive fit-4-future 55



Des téléchargements relatifs à ce chapitre
sont disponibles sur www.fit-4-future.ch

INTRODUCTION

LA BOÎTE À JOUETS...

L'objectif? Promouvoir l'exercice, le jeu et le plaisir à la récréation, de manière à ce qu'ils deviennent partie intégrante de la journée scolaire. La boîte à jouets a été conçue dans le but d'accroître l'activité physique en général, et de développer la motricité et la coordination (habileté) en particulier. Force est en effet de constater que les enfants sont toujours plus nombreux à accuser des déficits en la matière, ce qui se répercute sur leur quotidien et sur leur aptitude au sport. Il convient par conséquent de les inciter à effectuer un large éventail de mouvements pendant la récréation et à multiplier les expériences en termes d'activité physique. En privilégiant toujours la notion de plaisir.



... AVEC DES AIDES PRATIQUES ...

Afin de favoriser une utilisation diversifiée et durable du matériel de jeu et de faciliter l'aménagement d'une récréation active, divers outils auxiliaires sont à votre disposition:

LA PRÉSENTE BROCHURE

- ▷ informations de fond (chapitre 1)
- ▷ idées et méthodes relatives à l'utilisation de la boîte à jouets (chapitres 2 et 4)
- ▷ autres idées pour encourager l'activité physique à la récréation (chapitre 3)

CARTES DE MOUVEMENT

- ▷ réservoir d'idées pour utiliser le matériel de jeu et motiver les enfants
- ▷ indications méthodologiques relatives à l'utilisation des cartes (chapitres 2.3, 2.4, 4.2 et 4.3)

TÉLÉCHARGEMENTS COMPLÉMENTAIRES

- ▷ suggestions concrètes (liens aux chapitres 2, 3 et 4)

LES OUTILS AUXILIAIRES SONT À CONSIDÉRER COMME DES RÉSERVOIRS D'IDÉES ET DES SUGGESTIONS. N'HÉSITEZ DONC PAS À APPLIQUER VOS PROPRES IDÉES!

... POUR UN EFFET DANS LA DURÉE

Il est primordial d'agir sur le long terme. La boîte à jouets doit en effet contribuer à ce que les enfants gardent ou retrouvent le plaisir de faire de l'exercice et à ce que ce plaisir les suive ensuite dans leur vie d'adulte. Ancrer l'activité physique dans les mentalités de manière à ce qu'elle devienne une évidence est loin d'être une tâche facile, et elle ne peut être menée à bien par une action ponctuelle. Le thème «Activité physique» doit par conséquent accompagner les enfants durant plusieurs années, faire partie intégrante de la journée scolaire et surtout avoir un caractère positif.

Pour ce qui est de la mise en place d'une récréation active, il ne suffit pas de présenter le matériel de jeu en début d'année et ensuite de le laisser à la disposition des enfants. L'expérience montre en effet que des impulsions extérieures répétées sont nécessaires pour obtenir une utilisation durable et diversifiée du matériel de jeu par les enfants. Pour vous faciliter la tâche, les outils auxiliaires cités précédemment ont été conçus en plus de la boîte à jouets. Il est par ailleurs important de sensibiliser les parents à cette thématique, par exemple au moyen des brochures conçues à leur intention, de soirées spécifiques ou d'autres événements.

Enfin, il est souhaitable d'intégrer pleinement la boîte à jouets au quotidien de l'école et d'y recourir à d'autres occasions que pendant la récréation, par exemple lors d'une journée sportive, d'une journée parents-enfants, de cours de gym ou à l'occasion d'un spectacle de fin d'année. Cela contribue à créer des incitations supplémentaires et à renforcer la motivation.

RÉGULARITÉ – AGRÉMENT – SOUTIEN

ENFANCE – ACTIVITÉ – SANTÉ



1

PROBLÉMATIQUE DE LA SÉDEN-
TARITÉ CHEZ LES ENFANTS ET
PISTES POUR Y REMÉDIER

1.1

ENFANCE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, BÉNÉFIQUE POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Les enfants éprouvent naturellement le besoin de se dépenser. Il ne faut pas oublier que l'organisme de l'enfant a impérativement besoin d'activité physique (et de stimulations) pour se développer sainement, que ce soit du point de vue corporel, moteur, psychique ou social.

Développement du corps et de la motricité

Les sollicitations exercées stimulent et activent le développement physiologique et moteur de l'enfant. L'activité physique contribue ainsi au renforcement musculaire, à la consolidation des os (prévention de l'ostéoporose), au développement des systèmes cardiovasculaire, respiratoire et nerveux et à la stabilisation du système immunitaire.

Pratiquer des activités variées permet donc aux enfants d'acquérir une bonne motricité, laquelle est indispensable au quotidien et pour le sport. Il est très difficile de compenser ultérieurement une motricité insuffisamment développée pendant l'enfance.

Grâce à l'activité physique, les enfants apprennent également à connaître les limites de leur corps, ce qui leur permet de mieux évaluer les situations critiques.

Développement psychique

L'activité physique, le jeu et le sport favorisent également le développement cognitif et émotionnel. C'est en effet au gré des expériences sensorielles et des mouvements que les enfants découvrent et comprennent le monde. Un enfant en bas âge ne comprendra ainsi jamais ce qu'est une pomme s'il ne la voit qu'en photo. Il a besoin de la toucher, de la goûter et de la sentir pour s'approprier cette réalité. L'exercice permet également à l'enfant d'appréhender des notions abstraites. Dans un premier temps, il prendra par exemple conscience de la pesanteur en sautant et en tombant. Plus tard, il fera le lien entre le concept et l'expérience.

Les expériences qu'ils font avec leur corps et par le mouvement permettent par ailleurs aux enfants de prendre de l'assurance et d'acquérir d'eux-mêmes une image positive.

Evolution sociale

Les jeux impliquant de bouger avec d'autres enfants permettent d'accumuler des expériences sociales: se mettre d'accord et définir des règles communes, être fair-play, jouer en équipe et contre les autres, s'affronter puis se réconcilier, s'imposer ou transiger, s'aider mutuellement etc. Autant de compétences qui leur serviront beaucoup dans l'existence.

CORPOREL – PSYCHIQUE – SOCIAL

LES BESOINS PRIMAIRES DES ENFANTS

En plus de leur besoin de se dépenser souvent et de manière variée, les enfants cherchent à se confronter à des défis corporels et psychiques qui leur permettent de se découvrir et d'explorer les possibilités de leur corps. La satisfaction des besoins primaires d'ordre psychomoteur (besoins moteurs et psychosociaux) des enfants constitue le fondement d'un développement sain. Ces mêmes besoins primaires sont par conséquent à la base des activités entourant la boîte à jouets.

LES ACTIVITÉS DONT LES ENFANTS RAFFOLENT – LES BESOINS PRIMAIRES D'ORDRE PSYCHOMOTEUR

- ▶ courir en jouant, faire la course, sprinter
- ▶ se dépenser jusqu'à ressentir une saine fatigue
- ▶ sauter et sautiller
- ▶ se balancer en occupant l'espace
- ▶ grimper en hauteur et observer ce qui est en dessous
- ▶ S'étourdir en roulant, en tournoyant et en se laissant tomber
- ▶ glisser
- ▶ parvenir à garder son équilibre
- ▶ chercher des situations à risque et les surmonter en ressentant une montée d'adrénaline
- ▶ se passionner pour des balles qui roulent et qui volent (lancer et attraper)
- ▶ jouer intensivement avec du matériel de sport
- ▶ apprendre et exécuter des figures
- ▶ bouger à son rythme
- ▶ se comparer et se mesurer aux autres
- ▶ jouer dans et avec l'eau

(Besoins primaires d'ordre psychomoteur, d'après: U. Nickel, «Kinder brauchen ihren Sport», 1990)

1.2 LA SÉDENTARITÉ, CAUSES ET CONSÉQUENCES

POURQUOI LES ENFANTS BOUGENT-ILS DE MOINS EN MOINS?

Un environnement qui s'est métamorphosé

Si les enfants ont changé, c'est parce que le monde dans lequel ils vivent a changé: la technologie y est de plus en plus présente (ascenseurs, escalators, voitures, bus scolaires etc.) et les surfaces sur lesquelles nous évoluons sont plates et sans obstacles. Les facultés physiques sont par conséquent de moins en moins sollicitées. Force est également de constater que les espaces de jeu et d'exercice où les enfants peuvent assouvir librement et en toute sécurité leur besoin de se dépenser se font rares.

Parallèlement, le secteur des médias et de la consommation imprègne toujours plus profondément le comportement des jeunes en matière de loisirs. En moyenne, nos enfants passent ainsi plus de deux heures par jour devant l'ordinateur et la télévision. Ce manque d'exercice est souvent combiné à une alimentation riche en calorie et pauvre en nutriments essentiels. Le temps consacré à l'activité physique et aux contacts sociaux se réduit comme peau de chagrin.

Une fonction d'exemple

Le comportement des enfants est fortement influencé par leur environnement social, lequel est façonné par des personnes qui assument une fonction d'exemple. Les enfants apprennent en observant et en imitant ceux qui les entourent. Ils se choisissent des modèles et des idoles et s'efforcent de leur ressembler.

En la matière, les parents jouent un rôle central, surtout pendant les premières années. A cet égard, l'expression «tel père, tel fils» est le reflet de la réalité. Des études montrent en effet que de nombreux enfants ont des parents qui, eux aussi, accusent une surcharge pondérale. Si, le soir venu, les adultes s'installent devant la télévision avec des chips et des boissons sucrées, la probabilité est très forte que leurs enfants reproduisent ce comportement. A l'inverse, les enfants de parents sportifs pratiquent généralement du sport à leur tour.

Avec le temps, l'influence exercée par les personnes extérieures au cercle familial, telles que les enseignants, les formateurs, les animateurs de jeunesse, les camarades et les amis, mais aussi les stars de la musique, du sport et d'autres domaines, va toutefois croissant. A l'école primaire, l'influence de l'instituteur est particulièrement grande dans la mesure où, en semaine, les enfants passent un bon tiers de leur temps à l'école. C'est pourquoi l'école peut et doit jouer un rôle important dans l'éducation à la santé.

Les enfants ne peuvent imiter ce qu'ils n'ont pas l'occasion d'observer. Aux adultes donc de prendre leurs responsabilités: un bon exemple est un exemple vécu.

SÉDENTARITÉ – FAITS ET CONSÉQUENCES

Le manque d'exercice n'est pas seulement le principal facteur de risque pour les maladies dites «de civilisation», comme l'obésité, les troubles cardio-vasculaires, le mal de dos ou l'ostéoporose. Il se traduit également par une motricité réduite et a des répercussions négatives aux niveaux intellectuel, psychique et social. Il est particulièrement inquiétant de constater que des signes cliniques qui étaient jusqu'ici spécifiques aux adultes (hypertension ou diabète «âgé», notamment) surviennent de plus en plus souvent chez les enfants, en particulier sur fond de surpoids et d'inactivité. Cette problématique va soumettre notre système de santé à une pression croissante. Les seuls coûts liés au surpoids se montent actuellement à quelque 2,4 milliards de francs par an en Suisse.

Surpoids

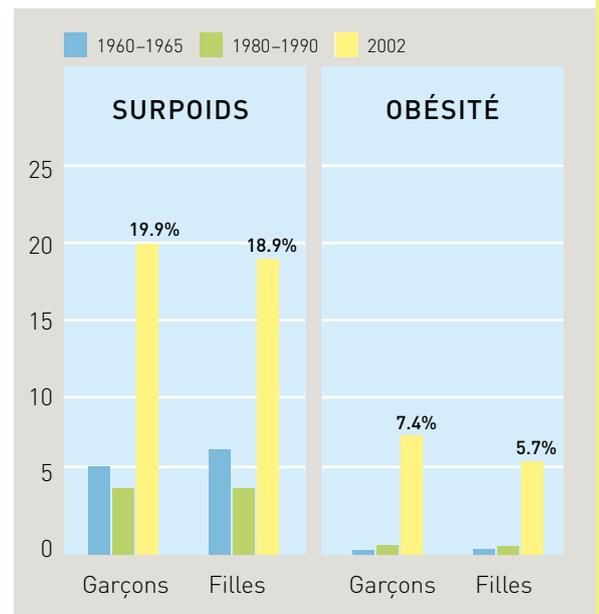
Des apports énergétiques (alimentation et boissons) supérieurs à la dépense énergétique (métabolisme de base et activité physique) ouvrent la voie à l'excédent de poids et à l'adiposité (obésité). En Suisse et en Allemagne, plus d'un enfant sur cinq accuse d'ores et déjà une surcharge pondérale. L'accélération de cette tendance est très préoccupante: depuis les années 80, le nombre d'enfants en surpoids a pratiquement quintuplé.

Troubles cardio-vasculaires

L'excédent de poids peut conduire à diverses pathologies comme l'artériosclérose, l'hypertension, le diabète de type II (autrefois appelé diabète âgé) ou d'autres troubles cardio-vasculaires. Ces maladies touchent déjà des enfants. Près d'un enfant sur cinq présente ainsi des lipides sanguins trop élevés. De même, il n'est plus rare de diagnostiquer des diabètes de type II et de l'hypertension chez les enfants inactifs.

Ostéoporose

L'ostéoporose est causée par une densité osseuse trop faible et peut être influencée par l'alimentation (calcium et vitamine D) et par l'activité physique. Le capital osseux se construit pendant les vingt premières années de vie. A cet égard, il faut rappeler que l'exercice physique contribue à renforcer les os. Ensuite, il n'est plus possible que de ralentir la décroissance osseuse. Aujourd'hui, une femme sur trois et un homme sur sept souffrent d'ostéoporose après 55 ans. Au cours des cinquante prochaines années, on peut s'attendre à voir doubler les cas d'ostéoporose.



SURPOIDS (%) CHEZ LES 6-12 ANS EN SUISSE, M. ZIMMERMANN ET AL., 2004

Mal de dos et défauts posturaux

L'inactivité physique et les stations assises prolongées se traduisent par une musculature insuffisamment constituée ou déséquilibrée. Il en résulte que la colonne vertébrale peine à se stabiliser, ce qui entraîne fréquemment une mauvaise posture et des douleurs au dos. Un enfant sur cinq se plaint déjà de douleurs occasionnelles ou chroniques au dos.

Risque accru d'accident

Nombre d'accidents arrivant aux enfants, que ce soit lors d'activités sportives ou dans la vie de tous les jours, sont imputables à un manque d'expérience en termes de mouvement et à une mauvaise perception. Il est difficile de circuler à vélo dans un trafic dense lorsqu'on n'a pas l'habitude d'exercer son équilibre. Et, en cas de chute, les enfants les moins entraînés risquent de moins bien pouvoir se réceptionner.

Gymnastique mentale (gymnastique du cerveau) et bien-être

En pratiquant suffisamment d'activité physique, les enfants stimulent leurs capacités cognitives, notamment en améliorant leur pouvoir de concentration.

A l'inverse, ceux qui n'en pratiquent pas assez et/ou qui sont en surpoids sont souvent en situation d'échec lorsque leur corps est mis à l'épreuve. Ils sont alors moins bien acceptés, souvent raillés, voire carrément mis à l'écart lors des jeux impliquant des activités physiques. Si bien qu'au final, les conséquences psychosociales sont pour les enfants en surpoids souvent supérieures à celles, pourtant importantes, dont ils souffrent déjà sur les plans physique et médical.

La santé future se décide dès la plus tendre enfance. Les habitudes que nous prenons durant nos premières années ont en effet de grandes chances de nous suivre tout au long de notre vie. Or il est prouvé qu'un mauvais état physique durant l'enfance ou l'adolescence se répercute négativement sur la santé et, partant, sur la qualité de vie à l'âge adulte. La problématique du surpoids en est un exemple frappant. Car ne l'oublions jamais, il est extrêmement difficile de se débarrasser de problèmes de poids.

Chacun s'accordant aujourd'hui à dire que l'activité physique et l'équilibre alimentaire influent positivement sur la santé, il est important que les enfants soient habitués le plus rapidement possible à bouger régulièrement et à manger sainement. C'est un investissement pour le reste de leur vie.

Source: les informations compilées ici reposent sur le paquet médias «Enfance active – vie saine» (2004), un organe d'information reposant sur un grand nombre d'études scientifiques mis en place par l'Office fédéral du sport (OFSP) et par l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle (www.aktive-kindheit.ch).

1.3. PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT L'ENFANCE

ENVIRONNEMENT ET COMPORTEMENT

La pratique ou non d'activités physiques par les enfants est bien souvent dictée par leur environnement. Il convient donc de ne pas se limiter au seul comportement de ceux-ci mais de chercher également à jouer sur l'environnement dans lequel ils vivent, qu'il s'agisse de leur contexte social ou de leur cadre de vie. Il est ainsi demandé aux adultes d'offrir aux enfants, que ce soit à la maison, durant leurs loisirs ou à l'école, un environnement adapté à leurs besoins et leur permettant de pratiquer des activités physiques.

L'IMPORTANCE DES PARENTS

A la maison, c'est aux parents qu'il incombe d'organiser le lieu de vie de manière à permettre aux enfants de pratiquer autant que possible une activité physique. Ils doivent montrer l'exemple et inciter leurs enfants à bouger durant leurs loisirs, le mieux étant que les parents s'activent en compagnie de leurs enfants (*). Il est dès lors crucial de pouvoir atteindre les parents pour les sensibiliser à cette thématique. Cela peut se faire par l'entremise de brochures informatives, de soirées destinées aux parents, de discussions entre quatre yeux, ou, ce qui est l'idéal, en les associant à des «animations scolaires actives», telles que des journées parents-enfants, des excursions scolaires ou des fêtes d'école, ou encore en les impliquant dans le réaménagement de la cour de récréation. Des actions qui présentent l'avantage d'allier la dépense physique à la notion de plaisir et de socialisation.

ORGANISATION DES LOISIRS

Des plages de temps libre

Les loisirs des enfants sont de plus en plus encadrés et les moments pendant lesquels ils peuvent jouer et bouger de manière spontanée se font de plus en plus rares. Il importe donc d'en recréer ou de protéger ceux qui subsistent.

Des espaces de liberté de mouvement

La façon dont les enfants occupent leurs loisirs dépend grandement des possibilités qui s'offrent à eux en termes d'installations. Il est donc important que les urbanistes à l'échelle des quartiers et des villes créent davantage d'espaces permettant aux enfants de bouger. Mais il n'est pas nécessaire d'aménager des places de jeux coûteuses et sophistiquées: de simples zones vertes, à l'abri de la circulation et structurées (monticules, grosses pierres, sentiers, troncs d'arbres etc.) constituent déjà une offre attractive pour les enfants, à plus forte raison si elles sont facilement accessibles à pied ou à vélo. Il serait également souhaitable que les infrastructures scolaires (aires de jeu, salles de gym et terrains de sport), souvent inutilisées hors des heures scolaires, soient ouvertes aux utilisations de loisirs.

Clubs

Il est important de promouvoir l'adhésion à des clubs sportifs ou à des organisations destinées à la jeunesse (par exemple les scouts). Les enfants ont tout à y gagner, que ce soit du point de vue de la santé, du sport ou des composantes sociales.

(*) Informations, idées et conseils pour la maison: voir la brochure destinée aux parents «Bouger ensemble» (à commander gratuitement auprès de la Fondation Cleven-Becker, également en grand nombre en vue d'une distribution à l'occasion de soirées pour les parents).

PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ÉCOLE

Un lieu idéal

L'école offre un cadre idéal à la mise en place de mesures destinées à promouvoir la santé.

▶ L'école permet d'atteindre tous les enfants, quelles que soient la couche sociale dont ils sont issus.

▶ Le quotidien scolaire offre de nombreuses possibilités de mise en œuvre d'activités physiques. Cela va de l'organisation des cours aux fêtes d'école ou aux journées sportives, en passant par les devoirs ou les activités ayant lieu dans la cour de récréation.

▶ Dans la plupart des cas, les infrastructures nécessaires (surfaces de jeu dans les couloirs et les cours de récréation, salles de gym etc.) existent déjà.

▶ Les enfants sont encadrés par des spécialistes qui connaissent la teneur des mesures d'intervention et qui savent mettre en œuvre ces dernières.

Un âge idéal

Il n'y a pas que l'environnement qui soit propice à la mise en œuvre de mesures de promotion de l'activité physique dans la mesure où l'âge et le stade de développement des enfants fréquentant l'école primaire sont également idéaux pour favoriser la mobilité:

▶ Les enfants ont, dans leur grande majorité, soif de nouveauté.

Ils sont moins fixés sur des schémas comportementaux que les adultes, et il est assez simple de les enthousiasmer et de les influencer.

▶ Les conditions nécessaires à l'acquisition de facultés motrices et de coordination sont optimales durant l'enfance. Leur corps étant très sensible aux diverses sollicitations, les enfants apprennent facilement et sans beaucoup d'efforts divers mouvements.

▶ La plupart des enfants aiment bouger ou pratiquer un sport, ce que fait de cette phase de vie un moment idéal pour la promotion de l'activité physique.

Un trait d'union idéal

La promotion de l'activité physique doit trouver ses racines à l'école et dans le cadre familial. Par ailleurs, il importe d'atteindre et d'impliquer de manière ciblée des intervenants extérieurs tels que des clubs sportifs, les autorités scolaires, des médecins ou des responsables politiques, notamment en se servant du tremplin que peut constituer l'école.

Outre des contacts avec les parents, il est très important de nouer des collaborations avec des clubs et des associations. Dans le cadre de journées de découverte ou de visites d'associations à l'école, il est possible d'initier les enfants à divers types de sports et de provoquer ainsi le déclic qui les amènera à en pratiquer un.

LES DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS D'INTERVENTION ET LEURS EFFETS

De nombreuses études scientifiques ont été menées afin d'analyser de manière précise différentes initiatives de promotion de l'activité physique à l'école. Les résultats vont globalement dans le même sens, à savoir que l'augmentation de l'activité physique à l'école améliore non seulement les habitudes et la motricité, mais aussi la faculté de concentration des enfants, ce qui, en retour, est susceptible de rejaillir positivement sur les résultats scolaires.

Les mesures déployées sont très variées et vont d'une augmentation du nombre d'heures de sport à des programmes pluridisciplinaires, en passant par des leçons plus dynamiques et par la mise en place de récréations actives. Vous trouverez ci-après diverses options et leurs résultats à la lumière de plusieurs études.

Davantage d'heures de sport

Etude canadienne des Trois-Rivières (Shepard 1985, Trudeau et al. 2000/2005)

Mesure	Réduction des matières académiques à l'école primaire au profit des heures de sport (qui sont passées d'une à cinq); durée: six ans.
Résultats	<ul style="list-style-type: none"> – Effets positifs en termes d'endurance, de force, de mobilité et de capacité à garder l'équilibre – Résultats scolaires en hausse ou à tout le moins stables – 20 ans plus tard: dans le groupe ayant suivi le programme, trois fois plus de femmes que dans le groupe témoin pratiquent une activité physique régulière (trois fois par semaine).

Mise en place d'une récréation active

Etude belge (Verstraete et al. 2006)

Mesure	Organisation d'une récréation active (le matin et à midi) grâce à la mise à disposition de divers accessoires de jeu destinés à des enfants de 10 ans; durée: trois mois.
Résultats	– Les enfants ayant eu accès aux accessoires de jeu bougent davantage pendant les récréations que les enfants du groupe témoin.

Combinaison de diverses mesures

Etude américaine CATCH (Perry et al. 1990)

Mesure	Heures de sport plus intensives (sollicitant davantage l'endurance), examen de thèmes liés à la santé pendant les cours, allègement des repas servis à l'école, implication des familles (information aux parents, exercices à faire à la maison pour toute la famille, deux «family fun night»); public visé: enfants de 8 à 11 ans; durée: trois ans.
Résultats	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants font plus d'exercice physique à l'école et à la maison que les enfants du groupe témoin, même trois ans après l'arrivée à terme de la mesure.- Diminution de l'absorption de graisses et de graisses saturées.

Etude suisse KISS (Zahner et al. 2006)

Mesure	Une heure de sport quotidienne, courtes pauses actives durant les matières académiques, exercices physiques à faire à la maison, organisation des récréations de manière à favoriser l'exercice physique et incitation à davantage d'activité physique en famille; durée: un an.
Résultats	<ul style="list-style-type: none">- Effet positif sur les capacités motrices- Effet positif sur la structure corporelle (diminution de la masse grasse) et sur des paramètres médicaux tels que l'insulino-résistance, la graisse dans le sang et la tension artérielle.

La planification, le développement et la mise en œuvre de la boîte à jouets fit-4-future découlent des résultats de ces études et des spécificités du cadre scolaire.

RÉCRÉATION ACTIVE LA BOÎTE À JOUETS

INFORMATIONS, GUIDE MÉTHODOLOGIQUE
ET ASTUCES POUR LA PRATIQUE

TÉLÉCHARGEMENTS RELATIFS À CE CHAPITRE

TABLEAU ORGANISATIONNEL DU
MATÉRIEL DE JEU

VUE D'ENSEMBLE DU MATÉRIEL DE
JEU ET DES FACULTÉS STIMULÉES

APERÇU DE TOUTES LES CARTES
DE MOUVEMENT

2

2.1

MOTIVER - PROFITER

Lorsque les enfants se trouvent dans un environnement propice à l'activité physique, ils ont tendance à la pratiquer de leur propre initiative. En outre, la mise à disposition d'accessoires de jeu tels que ceux de la boîte à jouets les incite à bouger par eux-mêmes. Mais pour s'inscrire dans la durée, la promotion de l'activité physique, au sens «d'apprendre à bouger pour la vie», nécessite des sources de motivation supplémentaires. A l'école, il est ainsi indispensable que les enseignants aient une approche positive du programme et y apportent leur soutien, sachant toutefois que la boîte à jouets permet de grands résultats pour peu de frais.

L'ALPHA ET L'OMÉGA DE LA MOTIVATION

Pourquoi les enfants se dépensent-ils et pourquoi font-ils du sport? Certainement pas parce que c'est bon pour leur santé! En fait, outre leur propension naturelle à bouger, ils suivent des motivations d'un autre ordre.

Les enfants font ainsi du sport parce que c'est excitant, parce qu'ils y prennent plaisir, parce que c'est «cool» ou encore parce que cela leur procure des expériences gratifiantes. Sans oublier la composante sociale, très importante, revêtue par le jeu avec des amis.

Des incitations permanentes et ponctuelles

Motiver les enfants nécessite de mettre en place des incitations. Bien souvent, la présence du matériel de jeu constitue une incitation suffisante. Mais parfois, et notamment sur la durée, il peut être nécessaire de recourir à des mesures supplémentaires, qu'elles soient de nature permanente ou ponctuelle. Dans les deux cas, le but est de motiver les enfants à persister dans la pratique d'un geste ou d'une discipline afin qu'ils acquièrent plus d'habileté. L'important est alors que les enfants se fixent eux-mêmes des objectifs et qu'ils les atteignent sans ressentir une quelconque obligation. L'idéal est qu'ils apprennent par le jeu sans même s'en rendre compte.

Les cartes de mouvement, présentées au chapitre 2.3, constituent une incitation permanente à utiliser la boîte à jouets. Les incitations ponctuelles peuvent quant à elles prendre la forme de projets hebdomadaires, de journées sportives, de journées parents/enfants, de fêtes d'école ou de spectacles intégrant la boîte à jouets. Dans cette optique, fit-4-future propose d'ailleurs des camps et manifestations destinés aux enfants. De plus, fit-4-future permet de rencontrer des grands noms du sport, par exemple lors du passage d'un sportif à l'école ou du déplacement de la classe pour assister à une rencontre sportive, les idoles faisant alors office d'exemples et de motivateurs.

Qu'elles soient ponctuelles ou permanentes, les incitations peuvent jouer sur trois leviers, à savoir l'individu lui-même, la classe ou l'école. Les cartes de mouvement s'adressent en premier lieu à l'enfant, autrement dit à l'individu. A l'inverse, les incitations ponctuelles, souvent des manifestations, misent plutôt sur l'aspect social, donc sur le groupe, la classe ou, dans le cas de manifestations de plus grande ampleur, l'école dans son ensemble. Il est ainsi imaginable d'organiser une journée sportive mettant l'accent sur les résultats de la classe et non sur ceux des individus.

PLAISIR – AMIS – SUCCÈS

LA BOÎTE À JOUETS, UN PLUS POUR LES ENSEIGNANTS COMME POUR LES ENFANTS

... POUR LES ENSEIGNANTS

- ▶ Des récréations actives ouvrent la voie à des cours plus calmes et marqués par une meilleure concentration.
- ▶ L'organisation est réduite et peut être prise en charge par les élèves eux-mêmes après une phase de démonstration (voir « scouts »).
- ▶ Les aides, par exemple les cartes de mouvement ou d'autres applications concrètes (cours de sport ou journées sportives), facilitent la mise en œuvre en réduisant la charge organisationnelle.
- ▶ Les cartes de mouvement et autres propositions de mise en œuvre (méthodes) constituent un socle solide et un véritable réservoir à idées tout en laissant la porte ouverte à la créativité.
- ▶ La participation au projet fit-4-future permet de bénéficier d'offres intéressantes telles que des formations destinées aux enseignants, des journées sportives ou encore des camps.
- ▶ En encourageant une récréation active, les enseignants contribuent de manière précieuse à la santé des enfants.

... POUR LES ENFANTS

- ▶ Les enfants peuvent se livrer à des jeux et activités physiques très variés et auxquels ils n'ont pas nécessairement accès durant leurs loisirs ou lorsqu'ils sont à la maison.
- ▶ La variété des accessoires de jeu permet de cibler un grand nombre de facultés et de centres d'intérêt.
- ▶ La mise en place de récréations actives permet de « faire baisser la pression » et offre un défouloir susceptible de désamorcer le stress et l'agressivité.
- ▶ Les enfants peuvent exercer des responsabilités (voir « scouts ») et ainsi renforcer leur confiance en eux.
- ▶ Les enfants apprennent à manipuler le matériel avec soin (voir « Responsables du matériel »).
- ▶ Les enfants peu habitués à bouger découvrent que l'activité physique peut être une source d'amusement. Au travers du jeu, ils commencent à se mouvoir, ce qui peut par la suite déboucher sur la pratique d'un sport.
- ▶ Les enfants ont la possibilité d'apprendre quelque chose de manière ludique, de s'y exercer et, partant, de progresser, ce qui est essentiel pour la motivation.
- ▶ A l'occasion de jeux impliquant une activité physique, les enfants ont la possibilité de se découvrir les uns les autres et ainsi de développer leurs compétences sociales.
- ▶ Par le jeu et l'activité physique, les enfants se voient offrir la possibilité d'intégrer un groupe, d'élargir leur cercle d'amis ou encore de montrer une facette de leur personnalité différente de celle qui se révèle en classe.
- ▶ L'offre d'activités physiques bénéficie aux enfants sur les plans émotionnel, de la santé, des compétences sociales et des capacités cognitives, ce qui est un énorme plus pour le reste de leur vie.

2.2

CANEVAS ORGANISATIONNEL POUR LA BOÎTE À JOUETS

TRAVAIL AVEC LES SCOUTS

Les scouts sont des écoliers ayant une compétence particulière dans certains domaines et qui transmettent leur savoir aux autres ou qui sont susceptibles de se charger de tâches organisationnelles. Ils font alors office d'exemple pour les autres et peuvent, grâce aux responsabilités qui leur sont confiées, acquérir une plus grande confiance en eux tout en déchargeant le corps enseignant. Telle est l'idée maîtresse des scouts.

Le «système scouts» est particulièrement intéressant pour les écoliers les plus âgés dans la mesure où il les soumet à de nouveaux défis et augmente leur motivation, tant faire office de modèle est toujours perçu comme un honneur. Ces systèmes suscitent de plus en plus d'intérêt, et les expériences menées dans la pratique sont résolument positives. Le principe «les enfants aident les enfants» fonctionne à merveille, et l'intégration sociale via l'activité physique trouve là une application évidente.

Le projet fit-4-future fait appel au système scouts pour la mise en œuvre de ses trois volets, à savoir l'activité physique, la nutrition et la gymnastique du cerveau. S'agissant de la boîte à jouets, cela peut notamment se faire par l'entremise de la responsabilité du matériel ou via les cartes de mouvement (voir chapitre 2.4).

GESTION DU MATÉRIEL DE JEU

L'emploi du matériel de jeu durant la récréation implique, entre autres, une organisation simple mais efficace. Il n'est ainsi pas nécessaire que les enseignants assurent la gestion du matériel durant la récréation. Après une phase de démonstration, cette tâche peut en effet être confiée aux enfants (scouts). Ceux-ci apprendront alors à faire attention au matériel et à assumer des responsabilités tout en déchargeant les enseignants. D'autant plus que la pratique a montré que les résultats sont excellents.

Il est possible de confier la responsabilité du matériel à deux nouveaux écoliers chaque semaine. Ceux-ci sont alors chargés d'ouvrir la boîte à jouets au début (ou juste avant) de la récréation, de distribuer les accessoires de jeu aux enfants intéressés, et de veiller à ce que, une fois la récréation terminée, tout soit ramené et rangé comme il se doit.

Un système de consigne peut être envisagé: chaque enfant de l'école doit avoir une pince à linge, un aimant ou un autre objet similaire à son nom. Lorsqu'il emprunte un accessoire de jeu pour la récréation, il fixe son signe distinctif sur le tableau organisationnel (aperçu de tout le matériel) à côté de l'accessoire correspondant. De la sorte, les responsables du matériel savent immédiatement à qui s'adresser s'il manque quelque chose à la fin de la récréation.

PRINCIPE DE ROTATION POUR LES ECOLES IMPORTANTES

Dans le cas d'écoles importantes ayant de nombreuses classes, il est recommandé de régler l'utilisation de la boîte à jouets classe par classe, autrement dit d'instaurer une rotation hebdomadaire ou journalière pour l'utilisation de la boîte à jouets par les différentes classes. Dans certains cas, cela présente l'avantage de maintenir l'attrait des accessoires de jeu plus longtemps sans avoir à intervenir dans la mesure où, disponibles de manière discontinue, ils restent quelque chose de particulier. Il est en revanche recommandé que les éléments les plus simples (tels que les cordes à sauter) soient disponibles pour tous en permanence.

La mise en œuvre des cartes de mouvement (voir chapitre 2.4) peut en outre permettre de mettre en exergue des accessoires de jeu donnés. Le fait d'aborder des accessoires en classe incite les enfants à varier les objets avec lesquels ils jouent.

BASE – SCOUTS – DÉLESTAGE

CONSEILS PRATIQUES POUR LE QUOTIDIEN

Pour une récréation plus active

- ▶ Rallonger la grande récréation (par exemple une demi-heure) et raccourcir les autres.
- ▶ Manger le goûter en classe avant la récréation.
- ▶ En cas de pluie, se replier vers des lieux couverts (préaux, couloirs, le cas échéant, salle de gymnastique).
- ▶ Remplacer aussi vite que possible les accessoires de jeu perdus ou cassés.
- ▶ De temps à autre, amener en salle de classe un accessoire de jeu adapté à une récréation active.

Boîte à jouets fit-4-future: PRÊT DE MATÉRIEL		Boîte à jouets fit-4-future: PRÊT DE MATÉRIEL		Boîte à jouets fit-4-future: PRÊT DE MATÉRIEL				
 <p>2 MOONHOPPER</p>	 <p>3 BALLONS DE FOOT</p>	 <p>1 SKATE-BOARD</p>	 <p>8 CÔNES</p>	CLASSE				
 <p>2 PAIRES D'ÉCHASSES</p>	 <p>2 SET DE TENNIS</p>	 <p>2 SET CHISTERAS + BALLE</p>	 <p>10 PIQUETS AVEC CLIPS</p>	CLASSE				
 <p>2 PLANCHES ROLA-BOLA</p>	 <p>4 ÉLASTIQUES</p>	 <p>3 SET PI-IP-FLY</p>	 <p>15 BALLE EN CAOUTCHOUC</p>	CLASSE				
 <p>2 MOBIS</p>	 <p>6 ANNEAUX</p>	 <p>2 DIABLOLS</p>	 <p>15 FOULARDS À JONGLER</p>	CLASSE				
 <p>3 FRISBEE</p>	 <p>4 CERCEAUX DE HULA-HOOP</p>	 <p>2 CORDES À TOURNER</p>	 <p>20 CORDES À SAUTER</p>	SURVEILLANCE				
				LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI

TABLEAU ORGANISATIONNEL POUR LE PRÊT DU MATÉRIEL. LES ENFANTS ENPRUNTENT UN ACCESSOIRE DE JEU ET PLACENT LEUR AIMANT DANS LE CHAMP CORRESPONDANT.



www.fit-4-future.ch

Tableau organisationnel pour le matériel de jeu (3 x A3) à afficher sur un support aimanté

2.3

MATÉRIEL DE JEU ET CARTES DE MOUVEMENT

UNE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUS AZIMUTS

Promouvoir l'activité physique dans sa globalité implique de stimuler, dans la mesure du possible, toutes les capacités de condition physique et de coordination. En l'espèce, la boîte à jouets met l'accent sur les capacités de coordination, autrement dit l'agilité.

Afin de faciliter la mise en œuvre d'une offre d'activités équilibrée et adaptée aux différents âges, il a été décidé d'une segmentation en cinq familles de mouvements, et ce sur la base des besoins primaires psychomoteurs des enfants (selon U. Nickel, voir chapitre 1.1). Outre la condition physique et la coordination, ceux-ci comportent des aspects psychosociaux importants liés à l'activité physique et à la pratique du sport durant l'enfance.

Attribution des accessoires de jeu et des cartes de mouvement à cinq groupes de besoins primaires

Avant de constituer les différentes familles de mouvements, il a été procédé à un regroupement et à une structuration des besoins primaires. Les cinq groupes de besoins primaires ainsi obtenus se sont chacun vu attribuer une couleur spécifique (voir tableau ci-dessous).

Quelques – rares – besoins primaires n'ont malheureusement pas pu être pris en compte dans le cadre de la boîte à jouets, à l'image de ceux consistant à se balancer en occupant l'espace, à grimper en hauteur pour regarder ce qui est en dessous, ou encore à jouer dans et avec l'eau. Il serait néanmoins possible de répondre aux deux premiers besoins en aménageant la cour de récréation en conséquence (balançoires, tours à escalader etc., voir chapitre 3.3). Quant au jeu dans et avec l'eau, il reste du ressort des cours de sport, des «journées de découverte» ou encore des loisirs.

GROUPES DE BESOINS PRIMAIRES DE LA BOÎTE À JOUETS	BESOINS PRIMAIRES PROPRES À CHAQUE GROUPE	BESOINS PRIMAIRES COMMUNS À TOUS LES GROUPES
LANCER, ATTRAPER	→ Etre fasciné par des balles (ou d'autres objets) qui roulent ou qui volent	→ Jouer intensivement avec du matériel de sport
BONDIR, SAUTILLER	→ Bondir, sautiller et sauter vers le bas	→ Se comparer et se mesurer aux autres
RESTER EN ÉQUILIBRE	→ Parvenir à garder son équilibre → Chercher des situations à risque et les surmonter en ressentant une montée d'adrénaline	→ Apprendre et exécuter des figures → Bouger en rythme
COURIR EN JOUANT, SPRINTER ET COURIR EN ENDURANCE	→ Courir en jouant, sprinter → Se dépenser jusqu'à ressentir une saine fatigue	
GLISSER, ROULER, SE TOURNER	→ Glisser → S'étourdir en roulant, en tournoyant et en se laissant tomber	

LE MATÉRIEL DE JEU

La boîte à jouets contient des accessoires de jeu qui, pour la plupart, se prêtent à plusieurs types d'utilisation et à plusieurs activités. Les cordes à sauter, par exemple, permettent bien sûr de sauter à la corde, mais on peut aussi s'en servir pour marcher en équilibre ou faire des concours d'équilibre, les glisser dans la ceinture pour jouer au loup et les utiliser comme obstacles et ce, dans le cadre de jeux individuels, à deux ou en groupe.

Les cartes de mouvement contiennent des idées concrètes d'exercices pour chaque accessoire de jeu ainsi que des informations complémentaires sur la technique, les dangers et les points stimulés en priorité. Les cartes de mouvement seront présentées plus en détail au chapitre suivant.

Afin de promouvoir l'activité physique dans sa globalité, il est souhaitable d'inciter les enfants à jouer avec autant d'accessoires que possible et d'exercer autant de familles de mouvement que possible. Les deux diagrammes des pages 24 et 25 montrent les capacités stimulées en priorité par chaque accessoire de jeu.

- A) en termes de besoins primaires des enfants
- B) en termes de facultés de coordination et de facteurs de condition physique



www.fit-4-future.ch

Récapitulatif des accessoires de jeu
et des facultés stimulées



BESOINS PRIMAIRES

Se dépenser
jusqu'à ressentir une
saine fatigue



BONDIR, SAUTILLER

Bouger
en rythme

**COURIR EN JOUANT,
SPRINTER ET COURIR EN
ENDURANCE**



**RESTER
EN ÉQUILIBRE**

Se comparer
et se mesurer
aux autres

**LANCER,
ATTRAPER**



**ROULER, GLISSER,
SE TOURNER**

Apprendre
et exécuter des
figures

Jouer intensivement
avec du matériel de sport

A. Mise en correspondance du matériel de jeu avec les besoins primaires

Les accessoires de jeu peuvent être utilisés pour exercer plusieurs familles de mouvement. Un accent particulier est mis sur la famille «Lancer, attraper» car elle procure beaucoup de plaisir à la grande majorité des enfants. Les exercices correspondants permettent en outre de promouvoir l'activité physique d'une manière très complète.

LES CARTES DE MOUVEMENT

Les cartes de mouvement forment la clé de voûte des moyens auxiliaires accompagnant la boîte à jouets. Ce chapitre passe en revue leurs objectifs et leur structure. Leurs applications dans la vie scolaire font l'objet du chapitre 2.4.

Réserve d'idées et usage durable

Le but est que les enfants utilisent le contenu de la boîte à jouets plusieurs années d'affilée (trois à quatre ans). Les cartes de mouvement sont là pour donner de nouvelles idées et impulsions au fil du temps. Elles renforcent ainsi la motivation, qui est essentielle à un usage diversifié, dynamique et durable des accessoires de jeu.

A chaque accessoire de jeu correspondent plusieurs cartes de mouvement proposant chacune trois exercices ou formes de jeu. Cette collection d'idées sert de base à une utilisation variée de TOUS les accessoires. Nous insistons volontairement sur le mot «tous» car la pratique montre que, sans intervention extérieure, les enfants jouent toujours avec les mêmes cinq à six accessoires. Cela ne tient pas au matériel de jeu en tant que tel, mais plutôt au fait que les enfants manquent d'idées afin de l'utiliser. Bien souvent, il suffit de petites impulsions, comme celles générées par les cartes de mouvement, pour éveiller l'imagination et la créativité des enfants et diversifier ainsi les stimulations exercées.

Le progrès, source d'expériences gratifiantes

Les trois exercices figurant sur les cartes de mouvement relèvent en général de trois niveaux de difficulté différents.

L'exercice le plus simple a ainsi vocation à procurer des expériences gratifiantes aux écoliers les plus jeunes ou les moins habiles. L'exercice le plus difficile, quant à lui, vise à poser des défis aux écoliers plus âgés ou plus adroits.

Grâce à ces trois paliers, les enfants peuvent, avec la pratique, accomplir des progrès visibles. Ces expériences gratifiantes motivent les enfants et les aident à prendre de l'assurance et à développer leur estime de soi. Le domaine de l'activité physique est celui où les progrès sont les plus faciles à mesurer, car il est possible de discerner même de petites améliorations. Cet aspect est très important, en particulier pour les enfants les moins habiles physiquement. Beaucoup de «réfractaires à l'activité physique» n'ont tout simplement pas encore trouvé la bonne accroche. Des outils auxiliaires tels que les cartes de mouvement ont précisément pour but de les aider sur cette voie.

Structure des cartes

Recto

Le recto des cartes de mouvement est conçu en priorité pour les enfants. Il montre les trois exercices ou formes de jeu, illustrés par des photos, et en donne une brève description.

Le maniement des cartes doit être ludique et stimuler l'imagination des enfants. C'est pourquoi chaque carte est liée à un thème (astronaute, par exemple).

Le titre et une illustration s'y rapportant mettent en évidence l'habillage thématique de la carte.

Verso

Le verso contient des informations plus détaillées à l'intention des enseignants:

- ▶ Eléments stimulés
- ▶ Points à surveiller (technique, dangers etc.)
- ▶ Variantes (autres jeux et exercices)
- ▶ Matériel
- ▶ Mode (exercice individuel, à deux ou en groupe)



www.fit-4-future.ch

Vue d'ensemble des cartes de mouvement

IDÉES – PROGRÈS – STRUCTURE

ASTRONAUTE

SUR LA LUNE, ON EST BEAUCOUP MOINS LOURD ET ON PEUT EFFECTUER DES BONDS IMPRESSIONNANTS.



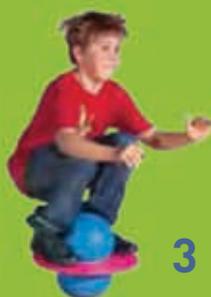
1 PREMIERS PAS SUR LA LUNE

Monte sur le Moonhopper et sautille sur place en te faisant aider par un camarade. Peux-tu aussi y arriver seul?



2 EXPLORATION LUNAIRE

Saute vers l'avant sans te faire aider. Fais de même vers l'arrière et sur le côté. Qui est capable de parcourir une figure (par exemple, une lettre) de manière à la faire deviner par un camarade?



3 ASTRONAUTE PROFESSIONNEL

Saute aussi haut que possible. Arrives-tu à faire des sauts en te tenant accroupi, voire à faire un demi-tour en l'air? Trouve toi-même des figures.



RECTO

ASTRONAUTE

INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS



ELÉMENTS STIMULÉS

Les sautilllements font travailler le système cardiovasculaire, les muscles des jambes et les muscles fessiers et du tronc (stabilisation). Au niveau de la coordination, c'est avant tout l'équilibre qui est mis à contribution.



POINTS À SURVEILLER

Veiller à ce que les enfants se tiennent droits sur le Moonhopper et à ce qu'ils regardent devant eux. Ils doivent bien serrer la balle entre leurs pieds.



VARIANTES

- Exercice 1: prendre appui contre le mur avec une main et sautiller sur place.
- Exercice 2: traces sur la Lune; essayer de reproduire la figure tracée par le partenaire.
- Exercice 3: essayer d'attraper le plateau avec une main pendant un saut groupé.
- Exercice 3: sauter au-dessus d'obstacles.
- Exercice 3: sauter vers une surface légèrement surélevée et en redescendre en sautant.



MATÉRIEL

1 Moonhopper
évent. des obstacles



EXERCICE À 2



EXERCICE INDIVIDUEL



VERSO

Présentation des cartes

Chaque carte est liée à un besoin primaire (par exemple «Lancer, attraper») et à un thème ou à un groupe de thèmes donné (par exemple le zoo). Cette attribution à un besoin primaire est indiquée par la couleur de fond de la carte, ce qui permet, grâce à la variété des cartes, de former des groupes ou des sets adaptés à un sujet donné ou à un besoin primaire, un élément très important pour l'utilisation des cartes de mouvement (voir chapitre 2.4). Sur la base de 25 cartes, le graphique ci-contre montre la segmentation des cartes de mouvement par besoin primaire (couleur) et thème et explique la formation de sets de cartes.

EXEMPLE

SET THÉMATIQUE « ZOO »

Tous les besoins primaires sont pris en compte lors de la formation des sets thématiques, ce qui garantit une grande variété en termes de groupes. Les sets thématiques s'adressent en premier lieu aux enfants des classes inférieures et sont tout particulièrement adaptés aux leçons couvrant plusieurs domaines.



ÉLÉPHANT



KANGOUROU



GIRAFE



TIGRE



OURS POLAIRE

EXEMPLE

SET BESOIN PRIMAIRE «LANCER, ATTRAPER»

Les sets «besoin primaire» se prêtent tout spécialement à des exercices ciblés, différenciés et très variés (plusieurs accessoires de jeu) relevant des besoins primaires. Ils favorisent les processus d'apprentissage et, partant, les succès dans des domaines moteurs bien précis (par exemple «Lancer, attraper»).



ÉLÉPHANT



CITRON



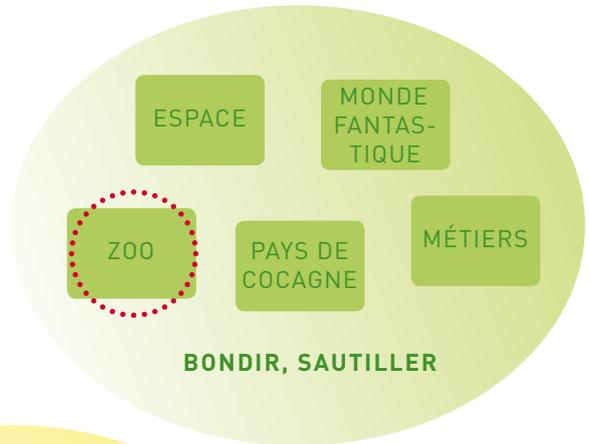
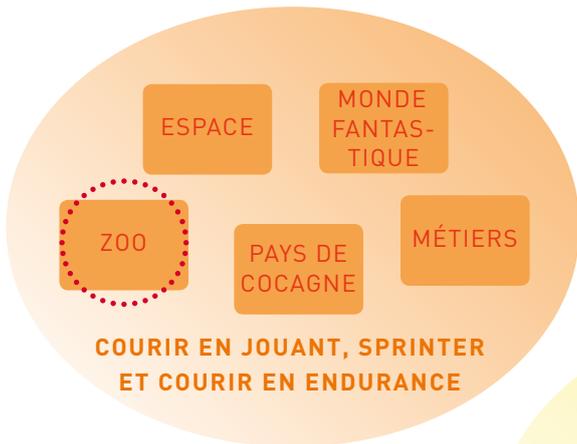
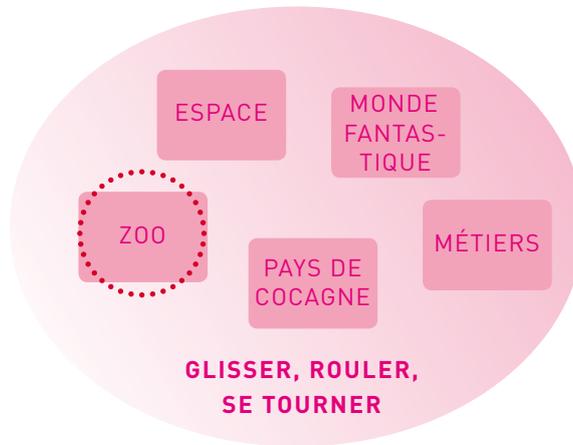
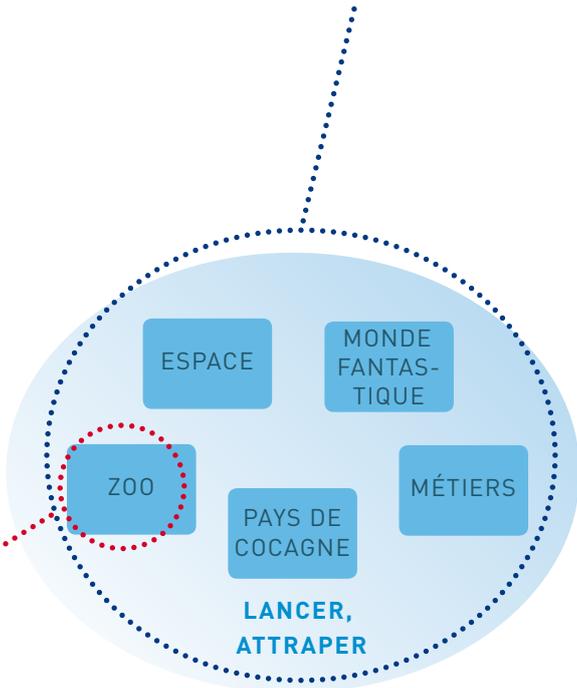
PIZZAIÖLO



OVNI



FANTÔMES



2.4

UTILISATION DES CARTES DE MOUVEMENT

Les méthodes et modes d'organisation exposés ci-après ne sont que des propositions et ne constituent en rien une ligne à suivre impérativement. Chaque enseignant peut adapter ces propositions à ses besoins et préférences, les modifier, voire les compléter par ses propres idées (dans ce cas, toute suggestion à l'équipe fit-4-future est la bienvenue).

SYSTÈME DE MODULES

Il est difficile, et pas forcément utile, de parler en permanence de la boîte à jouets pendant des années. De même, il est conseillé de ne pas toujours recourir aux cartes de mouvement et de laisser des périodes pendant lesquelles les enfants conservent toute latitude dans l'utilisation de la boîte à jouets. Il peut dès lors être envisageable de découper l'année scolaire en plusieurs phases et d'instaurer une alternance entre:

- a) des phases pendant lesquelles la boîte à jouets est laissée à la libre utilisation des enfants;
- b) et des phases pendant lesquelles la boîte à jouets est abordée en cours et les enfants sont incités à employer certains accessoires de jeu via les cartes de mouvement, qui les pousseront à tester certains types de mouvement et à les perfectionner. L'important est alors d'insister sur la notion de plaisir, et de ne pas transformer la récréation en nouvelle période de cours. Ces différentes phases sont ci-après appelées modules.

Pour la mise en place d'un module de cartes de mouvement (durée: environ 4 semaines), nous suggérons deux variantes ayant fait leurs preuves:

Module A «Cours et rappels»

Module B «Scouts».

Sets de cartes

Nous proposons, dans le cadre d'un module (quelle que soit la variante de réalisation retenue), d'aborder un set de cinq cartes ou accessoires de jeu. Comme précisé auparavant, ces sets peuvent être constitués de cinq cartes relatives à un même thème ou à un même besoin primaire.

MODULE « COURS ET RAPPELS »

Dans le cadre de ce module, les accessoires de jeu sélectionnés sont abordés pendant environ quatre semaines en classe. A cette fin, ils sont utilisés à la récréation, mais aussi durant les cours de sport, notamment afin de présenter les accessoires et cartes concernés et de clôturer le module lorsqu'il arrive à sa fin.

Des détails ainsi que divers exemples de cours et de rappels peuvent être trouvés dans les modèles pratiques aux chapitres 4.2 et 4.3. Il est également possible de les télécharger.

Remarque pratique à propos de l'utilisation des cartes

Il est conseillé d'afficher le set de cartes en cours d'utilisation dans la cour de récréation, que ce soit à proximité de la boîte à jouets ou sur la porte donnant sur la cour de récréation. De la sorte, les enfants pourront en permanence consulter les cartes sans avoir à les emporter.

DÉROULEMENT D'UN MODULE « COURS ET RAPPELS »

- DURÉE** Environ quatre semaines
- CONTENU** Sets de 5 cartes se rapportant à 5 accessoires de jeu, à un groupe de besoins primaires ou à un thème
- DÉROULEMENT**
- 1. Introduction en cours de gym** (45 mn)
Objectif: expérimentation et découverte des accessoires de jeu; plaisir et motivation
 - 2. Utilisation à la récréation** (sans suivi, durant env. 4 semaines)
Objectif: utilisation intensive des accessoires ciblés, avec notamment entraînement et progrès
- De temps en temps: «rappel»**
(par exemple à l'occasion d'une leçon de sport)
Objectif: rafraîchissement de la mémoire, nouvelles impulsions, aides, conseils techniques ou idées, remotivation, préparation à la leçon de clôture
- 3. Clôture en cours de gym** (45 mn)
Objectif: présentation de ce qui a été appris ou inventé, démonstration de la créativité et des progrès des enfants, mise en avant du plaisir et non du contrôle des résultats

Leçon d'introduction



SEMAINE 1

Rappel 1



SEMAINE 2

Rappel 2



SEMAINE 3

Leçon de clôture



SEMAINE 4

MODULE « SCOUTS »

La notion de scoutisme est facilement applicable en relation avec les cartes de mouvement. Cette variante de module s'adresse particulièrement aux élèves plus âgés qui cherchent ou qui ont besoin de nouveaux défis. Le système de modules «scouts» peut être déployé aussi bien dans l'ensemble d'une classe que dans un groupe d'élèves, éventuellement issus de classes différentes.

Mode de fonctionnement

L'idée est que tous les élèves d'une classe – ou un groupe d'élèves – parviennent à maîtriser les exercices et les formes de jeu proposés dans un set de cartes et puissent ensuite les partager avec d'autres enfants pendant la récréation. A cette fin, il est possible de présenter les cartes et les accessoires de jeu en cours de gym. Puis, les élèves choisissent un ou deux accessoires avec lesquels ils se sentent à l'aise et dont ils expliqueront ensuite, en qualité de scouts, l'utilisation à d'autres enfants.

Intégration des enfants moins habiles

Il est réjouissant de noter que ce système s'est également révélé très motivant pour les enfants moins doués, souvent en surpoids. Grâce à la diversité des mouvements travaillés, chaque enfant ou presque peut trouver «chaussure à son pied». Les enfants qui ont du mal à sauter à la corde ont parfois plus de facilité à garder leur équilibre ou à lancer des objets.

L'enseignant a par ailleurs la possibilité de proposer en amont aux enfants ayant des capacités motrices moins développées le rôle de scout et de leur faire choisir un accessoire. Les enfants en question peuvent alors s'exercer tranquillement et sans pression extérieure jusqu'à ce qu'ils maîtrisent l'accessoire, puis remplir fièrement leur rôle de scout. De la sorte, un objectif de taille est atteint: les réfractaires à l'exercice physique se mettent en mouvement, y prennent du plaisir et peuvent partager leur joie.

DÉROULEMENT D'UN MODULE « SCOUTS »

DURÉE

Préparation: variable, environ deux semaines
Réalisation (offre pendant la récréation): deux à trois semaines

CONTENU

Sets de 5 cartes se rapportant à 5 accessoires de jeu, à un groupe de besoins primaires ou à un thème

DÉROULEMENT 1. Préparation: « formation » des scouts

- ▶ Introduction en cours de gym
 - ▶ env. deux semaines de pratique (à la récréation et/ou en cours, à la maison)
- Objectif: maîtrise des exercices et formes de jeu figurant sur une ou deux cartes

2. Informations à l'école

- ▶ Les enseignants et les enfants d'autres classes sont informés des activités proposées dans la cour de récréation (p. ex. sur le thème «pays de cocagne») pour les deux à trois semaines à venir.
 - ▶ Canaux de communication: réunion des enseignants, visite des classes pendant les cours par des élèves, affiches placées dans l'enceinte de l'école etc.
- Objectif: mise au courant de toute l'école au sujet des activités proposées dans la cour de récréation

3. Déploiement à la récréation

- ▶ Pendant deux à trois semaines: attribution du rôle de scout à 5–10 élèves par semaine, démonstration des accessoires de jeu aux autres enfants par les scouts
 - ▶ Les scouts portent des t-shirts, des casquettes ou d'autres signes distinctifs.
- Objectif: les enfants motivent les enfants.

AUTRES IDÉES POUR METTRE EN PLACE UNE RÉCRÉATION ACTIVE

3

TÉLÉCHARGEMENTS RELATIFS À CE CHAPITRE

ACCESSOIRES DE JEU À CONFECTIONNER SOI-MÊME

JEUX DE SAUTS AVEC MARQUAGE AU SOL

PARCOURS AU SOL POUR L'ÉCHELLE DE COORDINATION

MODÈLES DE SAUTS ET COMPTINES POUR L'ÉLASTIQUE

COMPILATION DE LIENS RELATIFS À L'AMÉNAGEMENT
DE LA COUR DE RÉCRÉATION

QUELQUES EXEMPLES



BÂTON DU DIABLE



FRISBEE



PLANCHE ROLA-BOLA



CORDE À SAUTER



BALLE DE JONGLAGE



ÉCHASSES

3.1 ACCESSOIRES DE JEU À CONFECTIONNER SOI-MÊME

INTRODUCTION

Il existe divers accessoires de jeu amusants que les enfants peuvent confectionner eux-mêmes. Les objets réalisés pendant les travaux manuels trouvent ainsi des applications à la récréation, en cours de gym ou à la maison. Si la confection est en soi stimulante, elle contribue en outre à faire apprécier les accessoires et constitue une incitation supplémentaire à les utiliser.

Par ailleurs, il est ainsi possible de se doter d'exemplaires supplémentaires d'accessoires présents en petite quantité dans la boîte à jouets, comme la planche d'équilibre ou les échasses, mais aussi de compléter l'assortiment, en y ajoutant par exemple des footbags ou un jeu de lancer pour anneaux.

EXEMPLES DE TRAVAUX MANUELS

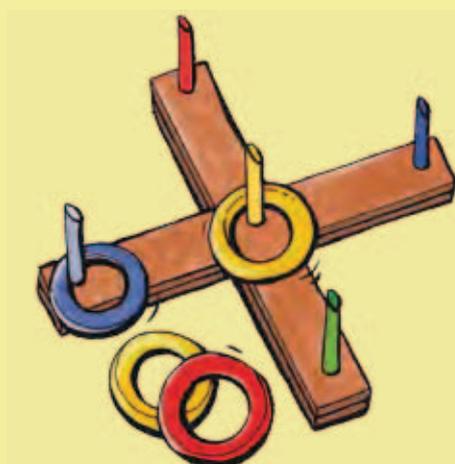
Des instructions pour confectionner les différents accessoires peuvent être téléchargées sur le site www.fit-4-future.ch. En plus d'indications techniques, ces instructions contiennent des informations sur les coûts, sur les magasins où trouver le matériel, sur le temps à prévoir et sur la tranche d'âge visée.

 www.fit-4-future.ch

Instructions relatives à la fabrication des accessoires de jeu



FOOTBAG



JEU DE LANCER

3.2 DANS LA COUR DE RÉCRÉATION - JEUX DE SAUTS

INTRODUCTION

Les jeux à pratiquer dans la cour de récréation sont des jeux collectifs qui ne nécessitent pas d'accessoires, ou alors des très élémentaires. La plupart d'entre eux remontent à la nuit des temps. Ils tombent dans l'oubli et sont réinventés en permanence. Il est intéressant de noter que les mêmes types de jeux se retrouvent dans de nombreux pays. Ils semblent être intemporels et multiculturels.

Dans le cadre d'une récréation active, les jeux de sauts revêtent un intérêt particulier:

- ▶ Sauter tout en s'amusant comporte un facteur de plaisir très élevé.
- ▶ Pendant l'enfance, le saut provoque des sollicitations très favorables pour la santé (développement de l'endurance, renforcement des os et des muscles).
- ▶ Ils font la part belle aux facultés de coordination.

Vous trouverez ci-après, ainsi que sur le site www.fit-4-future.ch, des idées se rapportant à deux types de jeux de sauts à pratiquer dans la cour de récréation: les jeux de sauts avec marquage au sol et ceux avec l'élastique.

JEUX DE SAUTS AVEC MARQUAGE AU SOL

Les jeux de sauts avec marquage au sol sont en général des jeux collectifs et comportent souvent une notion de compétition. Les zones de jeu se composent de cases disposées d'une certaine manière et qu'il convient de parcourir en sautant. A cet égard, il y a toujours de la place pour l'imagination. De nombreux jeux de sauts impliquent non seulement de sauter, mais aussi de viser des cibles avec de petits cailloux, de compter, de faire des calculs ou de former des mots.

Le parcours au sol peut être dessiné à la craie. Dans une cour de récréation, il peut aussi être judicieux de disposer de parcours peints définitivement au sol. Cela crée une note colorée dans un environnement où, bien souvent, le gris domine.

 www.fit-4-future.ch

Idées de jeu se rapportant aux parcours tracés au sol

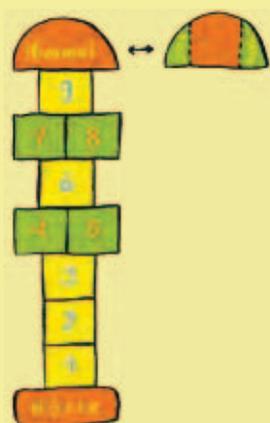
Pour creuser le sujet

«Die schönsten Hüpfspiele», Carola von Kessel, moses Verlag GmbH, Kempen, 2007

EXEMPLES DE PARCOURS À PEINDRE AU SOL

Les modèles 1 à 4 correspondent à des grands classiques des cours de récréation. L'échelle de coordination (5) n'est en revanche pas un jeu courant. Les combinaisons de sauts peuvent être déclinées à l'infini et le niveau de difficulté peut être porté très haut. Ce jeu convient donc parfaitement à une utilisation en cours de gym.

Idées de jeux pour ces parcours sur www.fit-4-future.ch



1 MARELLE



2 DANSE DES SORCIÈRES



3 ESCARGOT



4 ÉCHELLE DE COORDINATION

ÉLASTIQUE

L'élastique est un accessoire de jeu très avantageux et qui possède de nombreux atouts pédagogiques et sportifs. Malheureusement, il est dans bien des endroits tombé dans l'oubli. Comme d'autres jeux de sauts, l'élastique est un jeu collectif amusant qui peut inciter les enfants à s'exercer inlassablement et à expérimenter de nouvelles variantes.

Règles de base

Deux enfants se font face debout et tiennent l'élastique bien tendu au niveau de leurs chevilles. Un troisième joueur se place au centre et exécute une série de sauts d'un niveau de difficulté croissant. S'il se trompe, il laisse sa place à l'un des enfants qui tiennent l'élastique. Quand c'est à nouveau son tour, il doit reprendre la série de sauts là où il a échoué au dernier passage. Sont considérés comme des fautes le fait de se

tromper de saut, de rester accroché ou de marcher sur l'élastique (si la figure ne le prévoit pas).

Les niveaux de difficulté

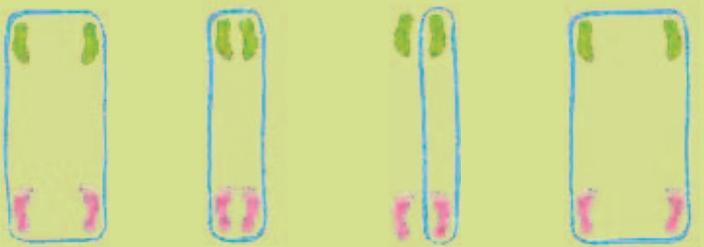
Pour augmenter la difficulté, l'élastique est tendu de plus en plus haut. Si l'enfant a réussi toutes les hauteurs, il recommence au niveau des chevilles, mais avec un élastique moins écarté (voir illustration ci-dessous).

Il existe quantité de comptines et de modèles de sauts (vous en trouverez des exemples à la page suivante). Les enfants font toutefois preuve d'une inépuisable créativité quand il s'agit de trouver leurs propres comptines et leurs propres figures.

Pour creuser le sujet

«Gummitwist & Co», Birgit Fuchs, aux Editions Moses, Kempen, 2007

LES DIFFÉRENTS ÉCARTEMENTS



NORMAL

ETROIT

UNE JAMBE

BAIGNOIRE

*

**

* à partir de la hauteur des cuisses, se tenir de profil

** à partir de la hauteur des hanches, tenir l'élastique avec les mains assez serrées

*** à partir de la hauteur des cuisses, tenir l'élastique avec les mains écartées

LES DIFFÉRENTES HAUTEURS

AISSELLES

HANCHES

CUISSES

GENOUX

CHEVILLES



AUTRES

- ▷ Le joueur doit sauter sans toucher l'élastique (à hauteur de chevilles et de genoux, pas avec l'écartement une jambe).

DIFFICULTÉS

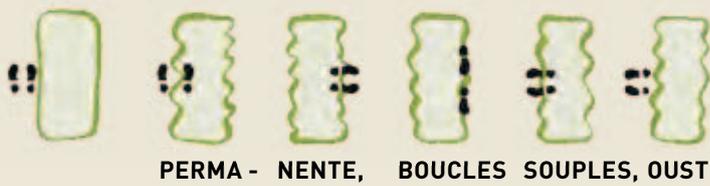
- ▷ «Gélatine» : les enfants qui tiennent l'élastique le font bouger pendant que le joueur est en train de sauter.

EXEMPLES DE SAUTS ET DE COMPTINES

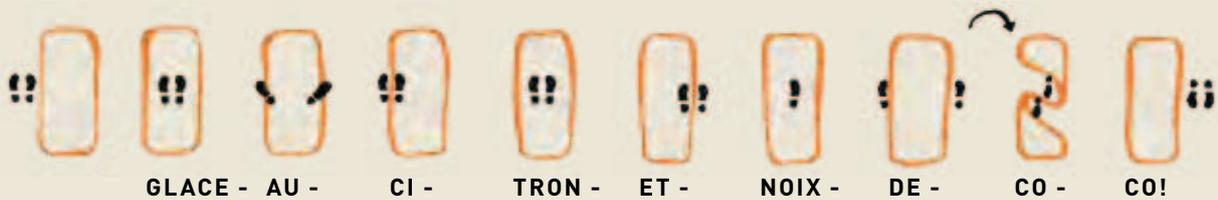
Oh hisse!



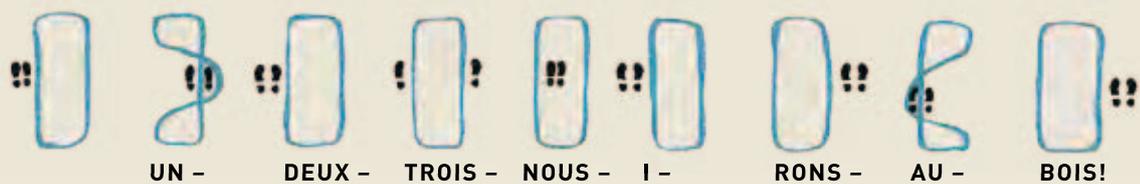
Permanente



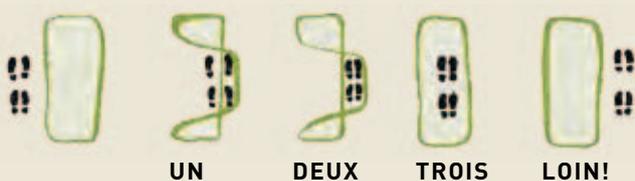
Crème glacée



Nous irons au bois



Sauts en tandem



3.3

AMÉNAGEMENT DE LA COUR DE RÉCRÉATION

DAVANTAGE QUE DU BÉTON

Bouger et se dépenser, jouer avec des copains, laisser libre cours à son imagination et à sa créativité, se détendre, faire des découvertes ou apprendre des choses en plein air: une cour de récréation peut servir à tout cela, et à bien plus encore. Dans ces conditions, une surface goudronnée avec un arbre planté au milieu est-elle suffisante? Pas vraiment. Et pourtant, il existe tant d'exemples de cours de récréation mornes, parfois même amputées d'une partie de leur surface au bénéfice d'un parking pour les enseignants. Une cour de récréation qui se respecte n'a pourtant pas besoin d'être immense, ni de multiplier les équipements techniques. Il est en effet possible, sur un espace restreint et avec des moyens élémentaires, de créer un environnement polyvalent, stimulant et accueillant pour les enfants.

La question de l'aménagement de la cour de récréation et des espaces extérieurs autour de l'école ne peut évidemment pas être traitée de manière exhaustive dans la présente brochure. L'objectif est plutôt de susciter une réflexion, de donner des impulsions et de vous inciter, le cas échéant, à adapter l'environnement de votre école. Les personnes intéressées trouveront à la fin de cette brochure des liens et des conseils de lecture pour les écoles qui souhaitent étudier un réaménagement de leur cour de récréation.

IDÉES POUR LA COUR DE RÉCRÉATION

La cour de récréation est le domaine des enfants, et ce sont leurs besoins qui doivent dicter son aménagement. En détail, à quoi doit donc ressembler une cour de récréation, et comment faire concrètement pour l'aménager? Ci-après quelques pistes susceptibles d'alimenter la réflexion à ce sujet.

Bouger, se dépenser, jouer

- ▶ Une cour ouverte: pour des jeux avec des ballons ou des accessoires (par exemple ceux de la boîte à jouets), des jeux de sauts, des jeux calmes (comme le jeu du moulin, les billes etc.)
- ▶ Des possibilités d'escalade: arbre à escalader, grosses pierres, barre fixe, échelle de corde, cages d'écureuil, filet d'escalade
- ▶ Agilité et équilibre: troncs d'arbre, différents revêtements de sol, variations du sol (monticules, fossés etc.), cordes, ponts de cordes
- ▶ Balançoires, bascule, manège, toboggan, tubulaires
- ▶ La cour de récréation doit permettre la pratique de jeux aussi bien calmes que bruyants, lesquels sont souvent actifs.

Récupérer, se retirer, se cacher

- ▶ Endroits où s'asseoir: blocs de pierre ou troncs d'arbre, en petits groupes ou en rond
- ▶ «Oasis de verdure» (gazon, buissons, arbres etc.)
- ▶ Cachettes et lieux où s'isoler: bosquets de buissons, monticules, cabane en bois)

Créer, façonner, présenter

- ▶ Espaces naturels pouvant être façonnés et modifiés et offrant dès lors des possibilités créatives
- ▶ Peintures sur les murs, dessins à la craie sur le sol, palissage des clôtures
- ▶ Création de jeu, fixation des règles et modification de celles-ci
- ▶ Participation à l'agencement de la cour de récréation, apport d'idées, présentation du résultat à l'occasion d'une fête ou dans le journal local

Explorer, découvrir, aller au contact de la nature

- ▶ Espaces naturels (notamment dans les villes!) qui ne soient pas aménagés selon des plans artificiels mais suivant un processus naturel et varié: faire des découvertes, jouer avec les éléments naturels (coquilles d'escargot, pommes de pin, feuilles mortes, branches, pierres de couleur etc.), apprendre à connaître les plantes et les animaux
- ▶ Chemins de promenade et de jeu: naturels, avec de nombreux détours, sous les arbres, au contact des buissons, avec différents revêtements de sol (mou, dur, plat, inégal etc.), avec des éléments incitant au jeu (blocs de pierre, bosquets, troncs d'arbre, pneus de tracteur, cabanes, endroits où s'asseoir)
- ▶ Autres éléments: foyer, labyrinthe, jardin d'herbes aromatiques, plans d'eau

Communiquer, accompagner, observer

La cour de récréation est un lieu de socialisation où les enfants discutent, jouent ensemble, se disputent, se lient d'amitié, s'observent. En plus de fournir aux enfants une cour aménagée de manière variée, il est donc important de leur laisser suffisamment de temps (des récréations suffisamment longues).

Apprendre et enseigner

- ▶ Places assises couvertes pour leçons en extérieur
- ▶ Participation des enfants au suivi et à l'entretien de l'espace scolaire (plantations et accessoires de jeu): des comportements tels que la délicatesse ou la prise de responsabilité sont encouragés, un lien est établi avec la nature
- ▶ Inclusion de l'aménagement de la cour de récréation dans des projets ou dans les cours



PLANIFICATION ET PARTICIPATION

Ce qui compte lors de l'aménagement ou du réaménagement d'une cour de récréation, c'est non seulement le résultat, mais aussi le processus qui y conduit. Lors de la planification et de la réalisation, de nombreuses choses peuvent être faites par les enfants, les enseignants ou les parents. Les travaux peuvent ainsi être effectués dans le cadre de semaines thématiques ou être intégrés à des journées parents-enfants, et être inaugurés à l'occasion d'une pendoison de crémaillère.

Points à respecter

- ▶ Par les enfants et pour les enfants
- ▶ Sous la direction et la surveillance d'une équipe pédagogique (motivée)
- ▶ Avec le concours des parents
- ▶ Et l'aide de spécialistes tels que des architectes ou des jardiniers

La cour de récréation n'est jamais un produit fini, elle est en perpétuelle évolution du fait de l'arrivée de nouveaux enfants et de nouveaux enseignants. Elle doit donc être modifiée, complétée et, le cas échéant, adaptée à de nouveaux besoins.

Vous trouverez dans les liens et les livres indiqués ci-dessous des idées sur la façon de surmonter les obstacles qui ne manqueront pas de se poser, notamment en ce qui concerne le financement, la coordination des intervenants (enfants, enseignants, parents, concierges, responsables de l'école, architectes etc.), la communication ou le respect des normes de construction applicables aux jeux pour enfants). Créer un nouvel environnement scolaire ou en modifier une partie est un processus éminemment identitaire qui procure en outre des expériences inoubliables à tous les participants. Nous vous souhaitons donc beaucoup de plaisir et de succès pour les projets que vous êtes susceptibles d'entreprendre.

LIENS ET LIVRES

www.actiond.ch

→ prévenir activement le diabète

www.saps.ch

→ Fondation Suisse de l'Obésité

www.sge-ssn.ch

→ Société suisse de nutrition

www.hepa.ch

→ Réseau santé et activité physique suisse

www.igvelo.ch

→ Communauté d'intérêt vélo suisse
(CI Vélo Suisse)

www.projuventute.ch

→ Fondation Suisse Pro Juventute

www.sssp.ch

→ Société suisse de santé publique (SSSP)

www.bfu.ch

→ Bureau suisse de prévention des accidents (BPA)

www.public-health.ch

→ Santé Publique Suisse

MODÈLES PRATIQUES

TÉLÉCHARGEMENTS RELATIFS À CE CHAPITRE

APERÇU DE TOUTES LES CARTES
DE MOUVEMENT

EXEMPLES DE LECONS ET DE RAPPELS
ET IDÉES DE JEU

JOURNÉE SPORTIVE FIT-4-FUTURE:
DESCRIPTION, FICHES DE POSTE,
FICHE D'ÉQUIPE, TOURNOIS, PLANS
DE TOURNOI

4

4.1.

APERÇU DES CARTES DE MOUVEMENT

LANCER, ATTRAPER

BONDIR, SAUTILLER

ZOO

ÉLÉPHANT
L'ÉLÉPHANT EST EXTREMEMENT AGILE AVEC SA TRONQUE. IL S'EN SERTE MÊME POUR LANCER DES FRUITS.

- 1 LANCER DE L'ÉLÉPHANT**
Lancez et attrapez la balle avec la tronque en levant le bras et en sautant vers le haut. Prenez la balle la plus vite possible.
- 2 LANCER À 2**
Jouez avec deux ballons en même temps. Les deux élèves doivent se signaler du lancer et chasser dans chaque main et essayer d'attraper avec la balle que possible.
- 3 QUELLETTE DE FRUITS**
Un élève lance la balle avec la tronque. Les autres élèves chassent dans chaque main et essaient d'attraper avec la balle que possible.

ÉLÉPHANT / CHISTERAS

KANGOUROU
LE KANGOUROU EST LE CHAMPION DU SAUT SUR DEUX PIEDS.

- 1 LES BONDIS DU KANGOUROU**
Sautez à terre sur les deux pieds. Combien de sauts peut-on faire à l'enchaînement, avec et sans saut intermédiaire?
- 2 DOUBLE TOUR**
Faites tourner la corde deux fois rapidement. Arrêtez-la à terre deux fois de suite sur la même corde.
- 3 LE SAUT DANS LA POCHÉ**
Le bébé kangourou fait les sauts, les kangourous sautent. Prenez une corde pour deux et jetez-vous l'un derrière l'autre. Combien de sauts peut-on faire dans la corde, en sautant tous les deux à l'enchaînement.

KANGOUROU / CORDE À SAUTER

PAYS DE COCAGNE

CITRON
FAIS VALSER LES CITRONS!

- 1 LES CITRONS BONDISSANTS**
Envoyez les citrons (ballons de tennis) en l'air, en un oblique rapide. Essayez de les attraper avec les pieds. Combien de fois peut-on les attraper avec l'autre main?
- 2 LE TRAMPOLIN À CITRONS**
Chaque élève lance une citrine. Les autres élèves chassent dans l'air et essaient d'attraper la citrine avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 3 LE CIRQUE DES CITRONS**
Vous n'avez qu'une seule citrine. Essayez de la lancer plus haut que possible et essayez de l'attraper avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?

CITRON / TENNIS

POP-CORN
LORSQU'ILS BRILLENT DANS UNE POËLE, LES GRAINS DE MAÏS COMMencent À BONDIR.

TYPIES DE SAUTS
Pop-pop-pop / Sauter-haut-haut / Pop-pop-pop / Pop-pop-pop

- 1 POP-CORN POP!**
Les grains de maïs commencent à briller, les grains commencent à briller. Essayez de les attraper avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 2 PIED DU POP-CORN**
Essayez de sauter sur un pied. Essayez de sauter sur deux pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 3 FLIP-POP!**
Essayez de sauter sur un pied. Essayez de sauter sur deux pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?

POP-CORN / ÉLASTIQUE

ESPACE

OVNI
LES OVNIS TRAVERSENT L'ESPACE À TOUTE VITESSE.

POSITION DU LANCER

- 1 LE VOL DE L'OVNI**
Envoyez l'ovni (frisbee) en l'air. Essayez de l'attraper avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 2 LA CAPTURE DE L'OVNI**
Essayez de capturer l'ovni avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 3 L'ATTRAPAGE DE L'OVNI**
Essayez de capturer l'ovni avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?

OVNI / FRISBEE

ASTRONAUTE
SUR LA LUNE, ON EST BEAUCOUP MOINS LÉGER ET ON PEUT EFFECTUER DES BONDIS IMPRESSIONNANTS.

- 1 PREMIERS PAS SUR LA LUNE**
Mettez sur le Moonhopper et essayez de sauter sur la lune. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 2 EXPLORATION LUNAIRE**
Essayez de sauter sur la lune. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 3 ASTRONAUTE PROFESSIONNEL**
Essayez de sauter sur la lune. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?

ASTRONAUTE / MOONHOPPER

MÉTIERS

PIZZAIÒLO
LE PIZZAIÒLO FORME LE RONDE DE PÂTE À PIZZA EN LE FAISANT TOURNER ET EN LE LANCANT. PEUT-IL EN FAIRE AUTANT?

- 1 LE TROUQUET DE LA PÂTE À PIZZA**
Faites tourner l'anneau autour de vous. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 2 LE LANCER DE LA PÂTE À PIZZA**
Jetez un anneau verticalement en l'air et essayez de l'attraper avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 3 LE SAUT DE LA PÂTE À PIZZA**
Jetez un anneau en l'air et essayez de l'attraper avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?

PIZZAIÒLO / ANNEAU

CUISINIÈRE
LA CUISINIÈRE UTILISE DE NOMBREUX INGRÉDIENTS ET LE MÉLANGE VIGOREUSEMENT DANS UNE MARMITE.

- 1 LA PRÉPARATION DE LA SOUPE**
Essayez de sauter sur la corde. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 2 LA CUISSON DES LÉGUMES**
Essayez de sauter sur la corde. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 3 LA CUISSON DES LÉGUMES**
Essayez de sauter sur la corde. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?

CUISINIÈRE / CORDE

MONDE FANTASTIQUE

FANTÔMES
LES FANTÔMES COULENT TOURNEMENT DANS L'AIR.

- 1 LES FANTÔMES VOLANTS**
Lancez deux foulards en l'air. Essayez de les attraper avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 2 LE VOL AVEC DES LOOPS**
Lancez un foulard en l'air. Essayez de l'attraper avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?
- 3 LA DANSE DES FANTÔMES**
Faites quatre sauts avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?

FANTÔMES / FOULARDS À JONGLER

LUTIN
LE LUTIN BONDIT SANS FIN.

- 1 LES BONDIS DE LUTIN**
Sautez à terre sur les deux pieds. Combien de sauts peut-on faire à l'enchaînement, avec et sans saut intermédiaire?
- 2 LES TOURS DE LUTIN**
Faites tourner la corde deux fois rapidement. Arrêtez-la à terre deux fois de suite sur la même corde.
- 3 LES LUTINS JONGLEURS**
Essayez de jongler avec les pieds. Combien de fois y arrive-t-on sans faire d'erreur?

LUTIN / CORDE À SAUTER

4.2

LEÇONS ET RAPPELS – STRUCTURE ET DÉROULEMENT

Un module cartes de mouvement «leçons et rappels» dure environ quatre semaines et est, comme expliqué au point 2.4, structuré comme suit:

Déroulement du module

1. Début du module au moyen d'une **leçon d'introduction** en cours de gym
2. Jeu pendant environ quatre semaines durant les récréations; deux **rappels** intermédiaires en cours de gym ou à l'occasion d'autres leçons
3. **Leçon de clôture** en cours de gym

Chaque module porte sur cinq cartes de mouvements ou cinq accessoires de jeu.

Les leçons et les rappels relatifs à un module sont toujours construits selon le même principe, et ce quel que soit le thème ou le groupe de besoins primaires traité. Les chapitres ci-après sont donc articulés comme suit:

- ▶ Dans un premier temps, explication de la structure détaillée valable pour l'ensemble des leçons et rappels d'un module
- ▶ Puis (chapitre 4.3), suggestion d'idées spécifiques de jeu pour divers modules (par exemple «Zoo», «Lancer, attraper») à intégrer dans le déroulement décrit plus haut

Conditions cadre pour les leçons et les rappels

CLASSE ET LIEU

- ▶ Les leçons sont prévues pour des classes de 20 élèves. Le cas échéant, des possibilités d'adaptation à des effectifs plus importants sont indiquées.
- ▶ Lieu: cour de récréation ou salle de gymnastique en cas de mauvais temps

CONTENU

Sets de cartes de 5 cartes de mouvement relatives à 5 accessoires de jeu

- ▶ Sur un groupe de besoins primaires (par exemple «Lancer, attraper»)
- ▶ Ou sur un thème (par exemple «Zoo»)

MATÉRIEL

- ▶ Cinq cartes de mouvement
- ▶ Accessoires de jeu correspondants tirés de la boîte à jouets
- ▶ Le cas échéant, matériel complémentaire (tiré de la boîte à jouets).

LECON D'INTRODUCTION

Durée 45 mn (extensible à 60 mn ou 2 x 45 mn)

Objectifs Pour les enfants:

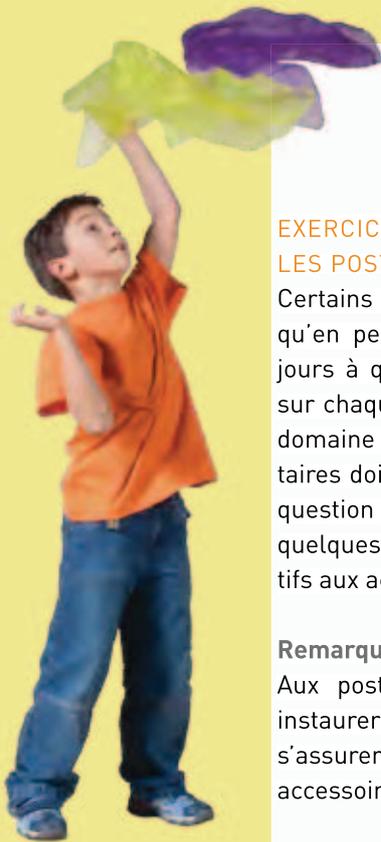
Se familiariser avec le thème du set de cartes et découvrir les cinq cartes de mouvement et accessoires de jeu s'y rapportant.

Pour les enseignants:

Dispenser aux enfants une introduction qui les incite à jouer ensuite par eux-mêmes avec les cartes de mouvement durant les récréations.

DÉROULEMENT DE LA LECON D'INTRODUCTION

DURÉE	CONTENU	REMARQUES
INTRO- DUCTION 10 mn	JEU EN GROUPE Adapté au thème ou aux besoins primaires traité(s) par le set de cartes.	Mise en train ludique afin d'expliquer et de motiver
PARTIE PRINCIPALE 30 mn	FONCTIONNEMENT DES POSTES Présentation des cartes de mouvement et accessoires de jeu liés au module: <ul style="list-style-type: none">▶ Cinq postes: un par carte de mouvement (si plus de 20 élèves, possibilité de dédoubler un poste)▶ Quatre enfants par poste▶ Cinq minutes par poste (temps de changement compris) <p>L'enseignant présente les cartes de mouvement et les accessoires de jeu et montre pour chaque poste le premier exercice proposé par les cartes de mouvement. Utiliser les thèmes des cartes à titre de support (rester bref, au maximum cinq minutes). Si les enfants maîtrisent déjà le premier exercice, il est bien sûr possible de commencer directement avec l'exercice 2 ou 3.</p> <p>L'idéal serait d'étendre la leçon d'introduction à 60 minutes ou de la répartir sur deux cours de gym de 45 minutes. Le temps consacré à chaque poste peut alors être porté à 10 minutes. Cette option est surtout recommandée pour les classes de plus de 20 élèves.</p> <p>Si la leçon est répartie sur deux cours, il convient de proposer à chaque fois (après un jeu d'introduction) tous les postes, mais les enfants ne passent que sur la moitié des postes (2-3) à chaque cours.</p>	Objectif Faire découvrir les cartes de mouvement aux enfants et leur permettre de tester les premiers exercices qu'elles proposent (la pratique et le perfectionnement se feront ensuite pendant les récréations). Chacun est libre d'apporter et de tester ses propres idées. Organisation Les stations sont aménagées en cercle dans la cour de récréation (à préparer en amont si possible), avec, pour chaque station, la carte de mouvement correspondante. A la fin du dernier poste, les enfants rapportent les accessoires de jeux dans la boîte à jouets.
CLÔTURE 5 mn	CLÔTURE COMMUNE EN CERCLE Qu'est-ce qui a le plus plu aux enfants? Répéter une nouvelle fois ce qu'ils doivent/peuvent faire avec les cartes de mouvement aux prochaines récréations. Le cas échéant, évoquer la possibilité d'une présentation lors de la leçon de clôture.	Aux cours des quatre semaines qui suivent, les enfants doivent pouvoir jouer par eux-mêmes avec les cartes de mouvement.



EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES POSTES

Certains accessoires de jeu ne sont disponibles qu'en petite quantité et ne permettent pas toujours à quatre enfants de jouer en même temps sur chaque poste. C'est notamment le cas pour le domaine de l'équilibre. Des exercices complémentaires doivent donc être prévus pour les postes en question lors de la leçon d'introduction. Ci-après quelques idées d'exercices supplémentaires relatifs aux accessoires de jeu concernés.

Remarque

Aux postes dotés d'exercices supplémentaires, instaurer une rotation à la moitié du temps pour s'assurer que les enfants puissent bien essayer les accessoires.

ACCESSOIRE

IDÉES D'EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES

MOONHOPPER

Saut en longueur sur deux pieds: à partir d'une ligne (par exemple matérialisée par une corde), qui va le plus loin?

MOBI

Marche à deux: deux enfants se tiennent debout face à face en se tenant par les bras. L'un des deux monte sur les pieds de l'autre. Ils essaient ensuite de marcher, de courir ou de franchir des obstacles.

PLANCHE ROLA-BOLA

Les enfants essaient de se tenir debout sur deux balles de tennis et d'y rester en équilibre. Ils essaient de faire de même les yeux fermés.

ÉCHASSES

Judo manuel: deux enfants se font face en s'appuyant chacun sur la paume des mains de l'autre. En poussant avec leurs bras ou en les retirant, ils essaient de se faire mutuellement perdre l'équilibre. Le premier qui est obligé de faire un pas a perdu.

SKATE-BOARD

Jalonner un parcours avec des cônes pour les enfants qui font du skate-board et un autre pour les deux autres enfants.

Groupe skate-board: s'il n'y a qu'un enfant sur le skate-board (par ex. ours polaire), l'autre court à côté; ils échangent leurs places à la fin du parcours balisé. Le but est de faire le parcours le plus grand nombre de fois possible en binôme.

Exercice supplémentaire: les deux autres enfants essaient de faire le parcours le plus grand nombre de fois possible en «brouette» (un enfant pose les mains au sol et son partenaire lui tient les jambes). Ils intervertissent les rôles à la fin du parcours.

RAPPEL

Principe Au cours du module, deux rappels sont prévus:

- ▶ Le premier rappel a lieu après une dizaine de jours dans le cadre d'un cours de gym de 45 minutes, si possible dans la cours de récréation.
- ▶ Le deuxième a lieu après trois semaines environ, dure 15 à 20 minutes et sert de préparation à la leçon de clôture. Il peut se dérouler avant ou juste après une récréation, dans la cour, ou être intégré à un cours de gym normal.

Objectifs Pour les enfants:
se motiver en glanant de nouvelles idées et indications techniques.

Pour les enseignants:
Rappeler les différentes cartes de mouvement, remotiver les enfants et résoudre d'éventuelles difficultés.

DÉROULEMENT DU 1^{ER} RAPPEL (45 MN)

DURÉE	CONTENU	REMARQUES
INTRODUCTION 10 mn	JEU EN GROUPE Adapté au thème ou aux besoins primaires traité(s) par le set de cartes.	Mise en train ludique afin d'expliquer et de motiver
PARTIE PRINCIPALE 30 mn	La classe est divisée en deux groupes: GROUPE A La première moitié de la classe joue librement avec les accessoires de la boîte à jouets ou pratique de manière autonome un jeu qui lui est familier, comme la balle assise. GROUPE B L'autre moitié de la classe s'occupe, avec l'enseignant, des accessoires concernés par les cartes de mouvement en cours d'utilisation. Les cinq cartes de mouvement et les accessoires correspondants sont répartis: seuls, par deux ou par trois, les enfants passent librement d'un exercice à l'autre.	Les enfants peuvent poser des questions, obtenir des conseils et se mesurer aux autres enfants (idée de compétition). Les enseignants ont la possibilité d'aider individuellement les enfants et de leur montrer des alternatives de jeu. Matériel Accessoires prévus par les cartes de mouvement, autres accessoires de la boîte à jouets, éventuellement matériel de jeu pour le groupe A
CLÔTURE 5 mn	Rangement des accessoires, clôture orale en cercle.	



DÉROULEMENT DU 2E RAPPEL (20 MN)

DURÉE	CONTENU	REMARQUES
5 mn	<p>EXPLICATION DE LA MARCHÉ À SUIVRE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ La semaine suivante, à la fin du module, tous les enfants peuvent présenter quelque chose avec les accessoires des cartes de mouvement en cours. A cette fin, des groupes de trois ou quatre sont constitués. Les enfants mettent à profit les récréations pour s'exercer et se préparer. ▶ Les enfants sont libres de choisir ce qu'ils souhaitent présenter lors de la leçon de clôture. Ils peuvent soit exercer et perfectionner un mouvement spécifique ou inventer et répéter quelque chose de nouveau. ▶ Chaque présentation de groupe ne doit pas dépasser 3 minutes. Chaque enfant doit y participer, que ce soit seul, à deux ou avec l'ensemble du groupe. 	<p>Le but est d'inciter encore une fois les enfants à utiliser intensivement les accessoires de jeu et à s'exercer. Ils peuvent travailler en vue d'atteindre un objectif donné, ce qui peut être fait en équipe (expérience de groupe).</p> <p>Important Lors des présentations, la priorité doit être donnée au plaisir et à l'amusement.</p>
15 mn	<p>FORMATION DES GROUPES ET RECHERCHE D'IDÉES</p> <p>Les enfants forment des groupes et réfléchissent aux accessoires qu'ils souhaitent utiliser et aux exercices qu'ils souhaitent montrer dans leur présentation. Il est possible d'utiliser des accessoires qui ne sont pas rattachés au set de cartes en cours d'utilisation.</p> <p>Pour éviter d'être à court de matériel, il est également possible d'attribuer les accessoires et les cartes de mouvement par tirage au sort.</p>	<p>Matériel Matériel de jeu et événement. bouts de papier avec titres des cartes de mouvement pour tirage au sort</p>



LECON DE CLÔTURE

Durée 45 mn

Objectifs Pour les enfants:

Les enfants ont l'occasion de montrer ce qu'ils ont appris et répété. Ils expriment leur créativité et mesurent leurs propres progrès.

Pour les enseignants:

La clôture du module doit se faire dans la bonne humeur, sans prendre l'allure d'un «contrôle des résultats». La présentation peut faire l'objet d'une évaluation, mais il revient alors aux enfants de décider s'ils souhaitent ou non être évalués.

DÉROULEMENT DE LA LECON DE CLÔTURE

DURÉE	CONTENU	REMARQUES
INTRO- DUCTION 10 mn	JEU EN GROUPE Adapté au thème ou aux besoins primaires traité(s) par le set de cartes.	Mise en train ludique afin d'expliquer et de motiver
PARTIE PRINCIPALE 30 mn	PRÉPARATION Les enfants ont 5-10 minutes pour se préparer à présenter les mouvements répétés avec leur groupe. Petites présentations par les groupes: Les uns après les autres, les groupes font leur démonstration devant la classe. Chaque groupe dispose de 3-4 minutes pour sa présentation et est récompensé par un tonnerre d'applaudissements.	Il doit s'agir pour chacun d'une expérience positive, dénuée de critiques et de commentaires négatifs. Matériel Matériel contenu dans la boîte à jouets
CLÔTURE 2 mn	Clôture commune en cercle. Demander aux enfants leurs impressions sur l'heure écoulée et sur le module. Les informer de la suite de la marche à suivre avec la boîte à jouets pendant la récréation.	

4.3

LECONS ET RAPPELS – IDÉES DE JEUX RELATIVES AUX DIVERS SETS DE CARTES ET MODULES

SET DE CARTES ZOO



GIRAFE
(ÉCHASSES)



TIGRE
(BALLON DE FOOTBALL)



OURS POLAIRE
(SKATE-BOARD)



ÉLÉPHANT
(CHISTERAS)



KANGOUROU
(CORDE À SAUTER)

LES ANIMAUX DU ZOO

(POUR LECON D'INTRODUCTION
ET DE CLÔTURE)

Aucun matériel nécessaire

Les enfants courent dans la cour de récréation. Quand l'enseignant donne le nom d'un animal, les enfants s'arrêtent et miment l'animal en question. Il est possible de varier les types de déplacement entre les différents mimes (courir en arrière, sur les côtés, sauter etc.).

MIMER LES ANIMAUX

Eléphant

Balancer la «trompe» (se tenir le nez avec une main et placer l'autre bras dans la boucle ainsi formée et le balancer comme une trompe)

Girafe

Se déplacer «avec un long cou et sur de longues pattes» (marcher sur la pointe des pieds et tendre les bras le plus haut possible)

Kangourou

Faire des bonds sur place

Ours polaire

«Hiberner» (à quatre pattes sur les genoux et sur les coudes, appuyer la tête sur les pattes avant, soit les avant-bras)

Tigre

Marcher à quatre pattes en tournant en rond à pas feutrés

CONCOURS DE SAUTS DE KANGOUROU

(POUR 1^{ER} RAPPEL)

Matériel: carte de mouvement kangourou, corde à sauter

Constituer de petits groupes (de 4 ou 5). Les enfants donnent le signal de départ à tour de rôle. Qui peut sauter à la corde le plus longtemps à deux pieds? Avec et sans saut intermédiaire? Qui arrive à sauter vers l'avant et vers l'arrière?

et/ou

Les enfants sont toujours deux par deux avec une corde et essaient de sauter à la corde ensemble (exercice 3 de la carte de mouvement kangourou). Quel groupe arrive à faire le plus de sauts?

SET DE CARTES PAYS DE COCAGNE



POIRE
(MOBI)



RONDELLE D'ANANAS
(CERCEAU DE HULA-HOOP)



POP-CORN
(ÉLASTIQUE)



PUDDING
(PLANCHE ROLA-BOLA)



CITRON
(TENNIS)

LE LOUP DU PAYS DE COCAGNE

(POUR LEÇON D'INTRODUCTION ET DE CLÔTURE)

Matériel: foulards à jongler

Former cinq groupes d'environ quatre enfants et attribuer à chacun un aliment des cartes de mouvement (rondelle d'ananas, poire, citron, pudding, pop-corn). Les enfants doivent bien comprendre et se souvenir de quel groupe ils font partie. Chaque enfant reçoit un foulard qu'il coince dans son dos à la ceinture, à la manière d'une queue.

Les enfants courent dans la cour de récréation (évent. sur un terrain de jeu délimité). Quand l'enseignant donne le nom d'un aliment, les enfants de ce groupe sortent leur foulard de leur ceinture et le tiennent à la main de manière bien visible (afin que les autres sachent qu'ils sont les poursuivants) et cherchent à dérober la queue des autres enfants. Chaque enfant compte le nombre de foulards qu'il a réussi à décrocher. Lorsqu'il arrive à en attraper un, il le rend immédiatement à son propriétaire. L'enseignant signale le changement de rôle suffisamment à l'avance (par ex. en prononçant un long « attention »).

Quel groupe parvient à décrocher le plus de foulards?

PAYS DE COCAGNE EN ACTION

(POUR 1^{ER} RAPPEL)

Aucun matériel nécessaire

Les enfants courent dans la cour de récréation. Quand l'enseignant donne le nom d'un aliment, les enfants le miment.

Rondelle d'ananas

Courir en avant en tournant sur soi

Pop-corn

Sauter à deux pieds

Citron

Sauter au galop

Poire

Marcher les jambes tendues et faire des demi-tours (sans courir)

Pudding

Tenir sans bouger sur une jambe, les yeux fermés

Quand les enfants ont bien compris le déroulement du jeu, l'un d'entre eux peut jouer le rôle de l'enseignant et donner les noms d'aliments.

SET DE CARTES ESPACE



ASTRONAUTE
(MOONHOPPER)



FUSÉE
(CORDE)



SATURNE
(CERCEAU DE HULA-HOOP)



CRATÈRE LUNAIRE
(CORDE À SAUTER)



OVNI
(FRISBEE)

UNE HISTOIRE VENUE DE L'ESPACE

(POUR LEÇON D'INTRODUCTION ET DE CLÔTURE)

Matériel: cordes et/ou cônes pour délimiter les lignes

Les enfants se répartissent en deux groupes. L'enseignant attribue à chaque groupe un thème des cinq cartes de mouvement (p. ex. lune et saturne). Les groupes se font face, debout sur deux lignes (distantes d'environ 3 mètres). A 7-8 mètres derrière chaque groupe, une autre ligne (ligne de sécurité) est marquée.

L'enseignant se met à raconter une histoire. Si celle-ci évoque un des deux thèmes (p. ex. la lune), tous les enfants du groupe lune courent en direction du groupe saturne et essaient d'attraper les joueurs avant qu'ils n'aient franchi la ligne de sécurité. Chaque enfant se voit désigner un partenaire dans le groupe adverse, qui lui fait face et qu'il doit essayer d'attraper. Celui qui parvient à attraper son adversaire marque un point. Ensuite, chacun revient à sa place initiale et l'enseignant continue l'histoire.

A la fin de l'histoire, quel est le groupe qui a marqué le plus de points?

Varié l'histoire et les thèmes lors de la leçon de clôture.

COURSE DE VITESSE ENTRE FUSÉES ET OVNIS

(POUR 1^{ER} RAPPEL)

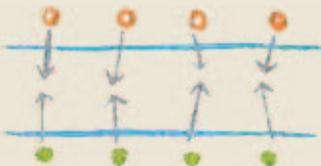
Matériel: cordes à sauter et cônes pour délimiter le terrain

Les fusées des astronautes veulent capturer les ovnis des extra-terrestres, et inversement. Former deux équipes de taille égale (les fusées et les ovnis) qui se font face sur deux lignes distantes d'une dizaine de mètres.

Au signal du départ, tout le monde court vers le milieu du terrain (1). L'enseignant compte à rebours de 10 à 0, ce qui correspond au temps de vol disponible pour le carburant. Pendant ce temps, chaque enfant essaie de tirer un membre de l'équipe adverse (un contre un) avec les mains pour lui faire franchir la ligne qui marque son camp (2).

Après chaque phase de jeu, compter le nombre d'adversaires capturés par chaque groupe (3). L'équipe gagnante marque un point. Puis, chacun se replace dans son camp (1) et une nouvelle phase de jeu démarre. Après cinq parties, quelle équipe a accumulé le plus de points? Les fusées ou les ovnis?

FUSÉES ET OVNIS



1 COURIR



2 TIRER



3 VAINQUEUR?

SET DE CARTES LANCER ET ATTRAPER



PIZZAIÖLO
(ANNEAUX)



OVNI
(FRISBEE)



FANTÔMES
(FOULARDS À JONGLER)



ÉLÉPHANT
(CHISTERAS)



CITRON
(TENNIS)

LES PROS DU LANCER

(POUR LEÇON D'INTRODUCTION
ET DE CLÔTURE)

Matériel: accessoires de jeu se rapportant aux cartes de mouvement

Chaque enfant reçoit un des cinq accessoires de jeu. L'enseignant explique quel accessoire correspond à quel thème (foulards = fantômes volants, anneau = pizzaiölo avec pâte à pizza etc.).

Les enfants se mettent à courir. Quand l'enseignant donne le nom d'un thème, les enfants qui ont l'accessoire de jeu s'y rapportant le lancent en l'air plusieurs fois et le rattrapent (le frisbee n'est pas lancé vers le haut, mais horizontalement à une distance de quelques pas et doit atterrir dans un cerceau de hula-hoop posé sur le sol). Les autres enfants s'accroupissent et observent. Au signal de l'enseignant, tout le monde recommence à courir. De temps en temps, les enfants s'échangent les accessoires afin que tous aient joué avec tous les accessoires. Varier le mode de déplacement (galop, saut à cloche-pied, pas chassés sur le côté, en arrière etc.).

Variantes:

- ▷ annoncer plusieurs thèmes à la fois
- ▷ remplacer l'enseignant par un enfant
- ▷ pour la leçon de clôture: les enfants se mettent par deux et, au signal de l'enseignant, s'échangent les objets en les lançant.

RELAIS

(POUR 1^{ER} RAPPEL)

Matériel: raquettes et balles de tennis, cônes, anneaux

Former quatre groupes. L'enseignant explique le déroulement du relais:

1. avancer jusqu'au cône en faisant rebondir la balle sur la raquette
→ poser la raquette et la balle, ramasser l'anneau
2. lancer 2x l'anneau en l'air et le rattraper
→ reposer l'anneau, reprendre la raquette et la balle
3. repartir vers le point de départ en faisant rebondir la balle sur la raquette; à l'arrivée, remettre la raquette et la balle au joueur suivant etc.

RELAIS



1 FAIRE REBONDIR LA BALLE DE TENNIS

2 LANCER L'ANNEAU

3 FAIRE REBONDIR LA BALLE DE TENNIS

SET DE CARTES GARDER L'ÉQUILIBRE



PETIT DRAGON
(MOBI)



CRATÈRE LUNAIRE
(CORDE À SAUTER)



MATELOT
(PLANCHE ROLA-BOLA)



PPUDDING
(PLANCHE ROLA-BOLA)



GIRAFE
(ÉCHASSES)

RESTER EN ÉQUILIBRE

(POUR LEÇON D'INTRODUCTION
ET DE CLÔTURE)

Aucun matériel requis (évent. musique rythmée)

Les enfants courent dans la cour de récréation, éventuellement en musique. Lorsque l'enseignant donne un signal ou arrête la musique, ils s'arrêtent, prennent la position annoncée ou montrée par l'enseignant et essaient de ne plus bouger.

Exemples de positions d'équilibre:

- ▶ debout sur une jambe (également les yeux fermés)
- ▶ faire l'avion (debout sur une jambe, le torse et l'autre jambe à l'horizontale)
- ▶ tenir sur la pointe des pieds ou sur les talons
- ▶ tenir debout sur une jambe et appuyer une main sur le sol
- ▶ à quatre pattes, le dos parallèle au sol, lever une jambe tendue
- ▶ se mettre en équilibre sur les fesses (aucune autre partie du corps ne touche par terre)
- ▶ se mettre en équilibre sur les deux mains, un pied et la tête (en salle de gym ou sur un sol mou)
- ▶ se mettre en équilibre sur les genoux et les coudes (en salle de gym ou sur un sol mou)
- ▶ se mettre en équilibre sur les genoux (en salle de gym ou sur un sol mou)

DOMPTEUR

(POUR 1^{ER} RAPPEL)

Matériel: cordes, anneaux, cônes

Selon le principe du jeu «Un, deux, trois, soleil»: un enfant – le dompteur – se tient dos aux autres enfants à l'autre bout de la cour de récréation. Ceux-ci essaient de s'approcher à pas de loup. Dès que le dompteur se retourne, ils doivent tous se figer dans la position annoncée d'une voix forte et claire par le dompteur avant qu'il ne se retourne:

Girafe

A quatre pattes

Dragon

Sur la pointe des pieds

Pudding

Sur une jambe, les mains sur la tête

Celui qui bouge ou qui se trompe de position doit repartir au point de départ. Qui arrive à rejoindre le dompteur en premier?



www.fit-4-future.ch

Autres exemples de modules et idées de jeu

4.4

JOURNÉE SPORTIVE FIT-4-FUTURE

La journée sportive prend des allures différentes avec les accessoires de la boîte à jouets. Le but est d'offrir aux enfants une journée active, variée et ludique qui ne s'articule pas autour des types de sports pratiqués habituellement. Répartis en petites équipes mêlant différentes classes, les enfants apprennent à maîtriser plusieurs exercices et se mesurent les uns aux autres lors d'un tournoi.

L'intégration des accessoires et des exercices des cartes de mouvement à la journée sportive crée une incitation supplémentaire à les utiliser au préalable. La journée sportive donne aux enfants un objectif en vue duquel se préparer. A cette occasion, ils peuvent mettre leurs capacités à l'épreuve et récolter des points pour leur groupe.

Conception et organisation

La journée sportive fit-4-future est à considérer comme une suggestion à aménager ou à compléter au gré de vos propres idées. En principe, elle comporte deux parties:

1. Exercices de poste
2. Tournoi

L'organisation de la journée dépend grandement du nombre de participants. La variante présentée ici est donc à adapter en fonction de l'espace à disposition et du nombre d'élèves. Des possibilités d'adaptation spécifiques sont données pour la gestion des postes et le tournoi.

Déroulement

Variante A

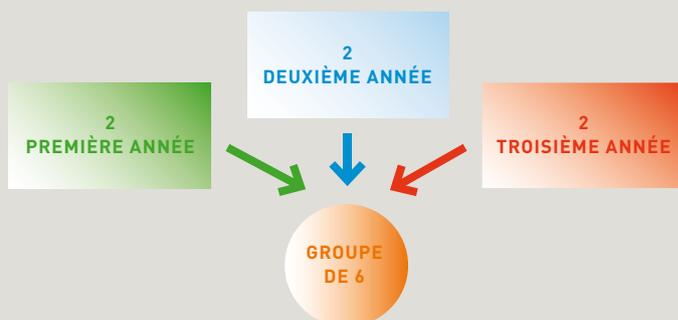
Le matin, les groupes passent par les différents postes. L'après-midi, place au tournoi. Cette variante convient aux journées sportives comptant une douzaine de groupes (env. 70 enfants).

Variante B

Si plus de douze groupes participent à la journée, nous recommandons de combiner les exercices de poste et le tournoi tout au long de la journée. Tandis qu'une partie des enfants passe par les postes, les autres groupes disputent le tournoi et inversement.

Groupes

La journée sportive a été conçue pour les classes du primaire. Par groupes mixtes de six, les enfants rivalisent avec leurs camarades du même âge. Chaque groupe se compose de deux enfants de chaque année, c'est-à-dire deux de première, deux de deuxième et deux de troisième. Si des quatrièmes participent également à la journée sportive, la composition des groupes doit être adaptée en conséquence.



CONSTITUTION DES GROUPES

En plus de compenser les différences de niveau, la mixité des âges vise à donner une composante sociale à la journée. Les élèves font la connaissance leurs camarades d'autres classes et apprennent à valoriser les prestations de chacun. Ce n'est qu'ensemble qu'ils atteindront le but fixé.



EXEMPLE D'EXERCICE À RÉALISER SUR UN POSTE



EXEMPLE DE JEU D'ÉQUIPE POUR TOURNOI

1 EXERCICES DE POSTE

Les exercices de poste s'inspirent des exercices des cartes de mouvement, lesquels peuvent être légèrement modifiés pour être mis en place dans le cadre des journées sportives. Vous trouverez sur le site www.fit-4-future.ch 15 idées de postes et les fiches correspondantes. Le nombre de postes peut être adapté à volonté en fonction du nombre de participants.

Encadrement

Les postes sont normalement placés sous la surveillance d'enseignants. Il peut toutefois être indiqué de confier cette tâche à des élèves plus âgés et compétents (scouts). Une telle responsabilité constitue un véritable défi et une marque de confiance pour ces enfants tout en soulageant l'équipe pédagogique.

Evaluation

Sur les postes, ce n'est pas la performance individuelle qui compte, mais celle du groupe. Le groupe dépend donc de la contribution de chacun de ses membres et ce ne sont que l'esprit d'équipe et l'entraide qui peuvent le conduire au succès. Les points à distribuer dans le cadre de chaque poste sont listés sur la fiche correspondante. Les points obtenus peuvent être portés sur une fiche d'équipe.

2 TOURNOI

Le tournoi est constitué par quatre jeux collectifs (ou plus) qui opposent des équipes de six. Sur le terrain, chaque équipe comporte cinq joueurs et un remplaçant, les changements pouvant intervenir à tout moment et aussi souvent que souhaité.

Si les groupes en lice sont nombreux, il est recommandé d'organiser deux tournois en parallèle (ou plus). Il est alors possible d'organiser une petite et une grande finale entre les équipes respectivement arrivées premières et deuxièmes de chaque tournoi.



www.fit-4-future.ch

15 fiches de poste ainsi que des fiches vierges pour suggestions

Fiche d'équipe pour le décompte des points

Règles du jeu pour les quatre tournois et fiches vierges pour suggestions

Modèles pour différents modes de tournoi

LE PROJET FIT-4-FUTURE

PROMOTION DE LA SANTÉ À L'ÉCOLE ET PENDANT LES LOISIRS

La Fondation Cleven-Becker a mis sur pied le projet fit-4-future afin de contribuer de manière active à la santé des enfants. Concrètement, il s'agit d'offrir aux enfants, que ce soit à l'école ou durant leur temps libre, un programme de promotion de la santé dans les domaines de l'activité physique, de la nutrition et de la gymnastique du cerveau (capacité intellectuelle).

Les mesures à destination des écoles ont été conçues et sont perfectionnées en collaboration avec l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle. Avec l'aide d'autres partenaires, la Fondation Cleven-Becker propose à titre de complément des offres de loisirs prenant la forme de camps, d'événements sportifs ou des journées aux sports d'hiver. Des ambassadeurs et des sportifs de renom soutiennent ces mesures en faisant office de mentors.

www.fit-4-future.ch

LA FONDATION CLEVEN-BECKER

C'est en 2004 que l'entrepreneur Hans-Dieter Cleven et le champion de tennis Boris Becker ont créé la Fondation Cleven-Becker en Suisse, principalement dans le but de promouvoir la santé et l'activité physique chez les plus jeunes. Outre fit-4-future, la Fondation a initié «sport+stars4kids», une journée sportive qui permet aux enfants de côtoyer des vedettes du sport. Des projets partenaires menés par des personnalités du monde sportif et poursuivant des objectifs similaires à ceux de la Fondation viennent compléter son portefeuille d'activités, à l'image de «snow for free» de Bernhard Russi ou du «Bruno Kernen Snowcamp», qui sont également soutenus par la Fondation Cleven-Becker.

www.cleven-becker-stiftung.com

Nous tenons à remercier nos partenaires nationaux, Coop et les assurances *innova*, ainsi que la Loterie Romande pour le précieux soutien qu'ils apportent à fit-4-future. Ils permettent le déploiement du projet et son évolution.

Une brochure du projet fit-4-future:

ACTIVITÉ PHYSIQUE – NUTRITION – GYMNASTIQUE DU CERVEAU

Fondation Cleven-Becker

Ruessenstrasse 6
CH-6341 Baar

Tél. +41 (41) 766 63 83

Fax +41 (41) 766 63 60

www.cleven-becker-stiftung.com

www.fit-4-future.ch

info@fit-4-future.ch

Le projet fit-4-future de la Fondation Cleven-Becker
est soutenu par les partenaires suivants:

Partenaires nationaux

