

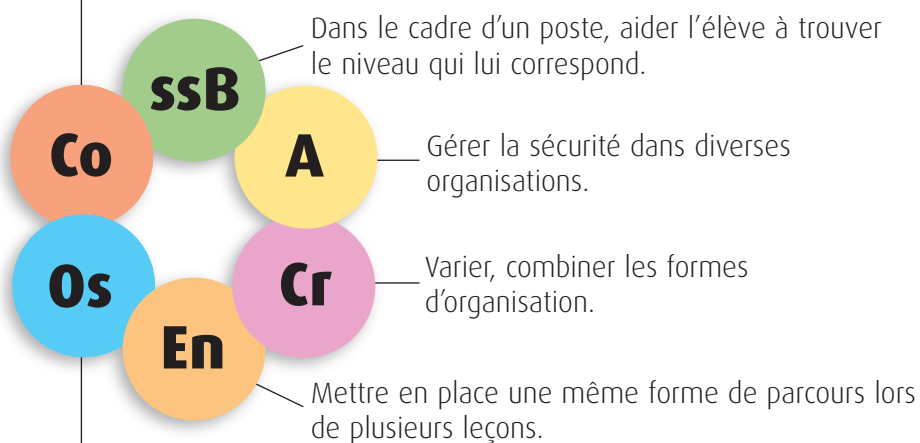
# Organisation

Jouer avec le rythme

8-10 ans



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

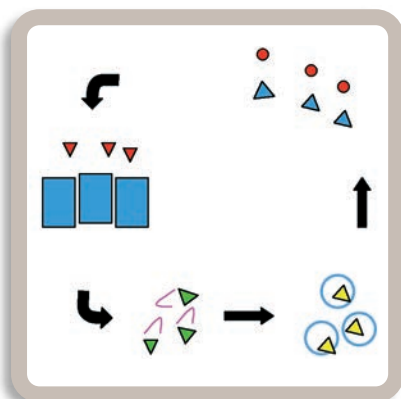


Imaginer et réaliser de nouveaux chantiers, d'autres circuits, ...

A

# Organisation

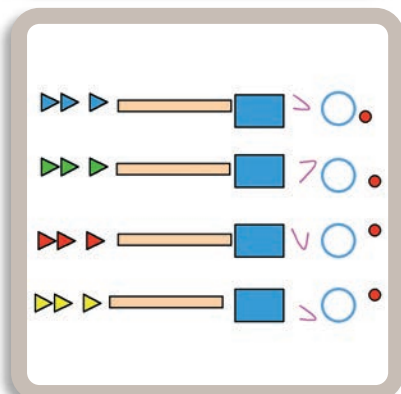
THÉORIE (p. 17, 18)



## Organisation par chantiers

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

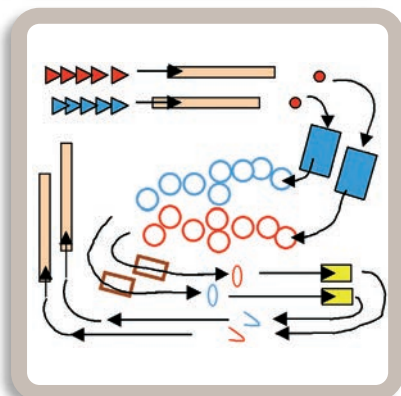
À chaque poste, offrir 2-3 variantes d'activités (différenciation).



## Travail par vagues

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

Prévoir différents niveaux de difficulté.



## Parcours ou circuit

Mettre en place des exercices tirés de fiches différentes.

Prévoir des activités brèves pour augmenter le rendement.

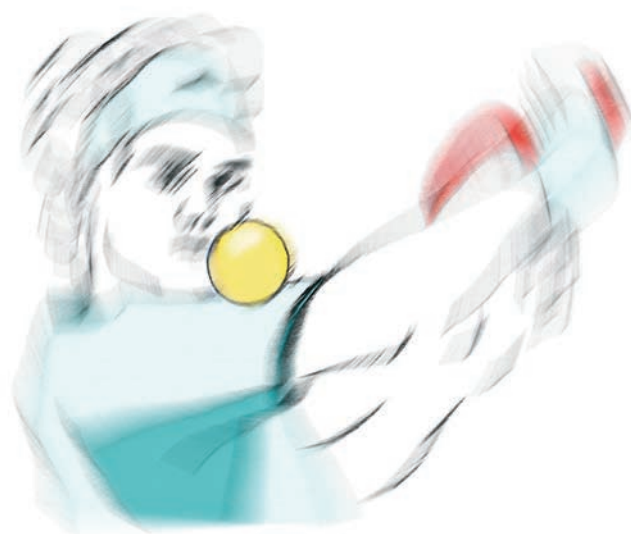
Privilégier le travail différencié.



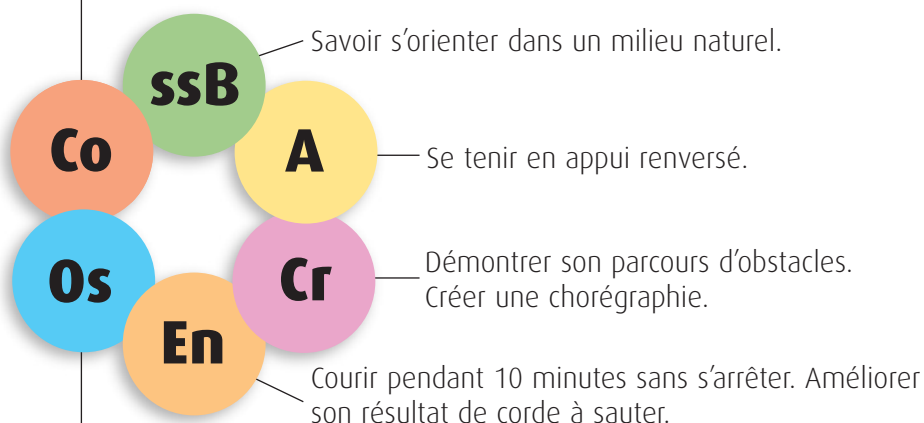
# Evaluation

Méthode d'observation des progrès

## 8-10 ans



Par groupe de 3-5: reproduire une pyramide humaine.



Relever un défi de tir de précision, de saut en longueur, de grimper de perches, ...

B

# Evaluation

THÉORIE (p. 19)



## Que sait-il déjà ?

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

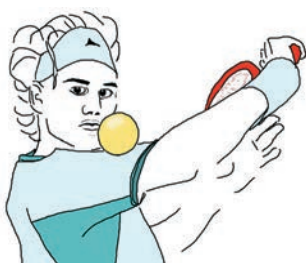
---



## Comment le faire progresser ?

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

---



## Quel est son niveau de réussite ?

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

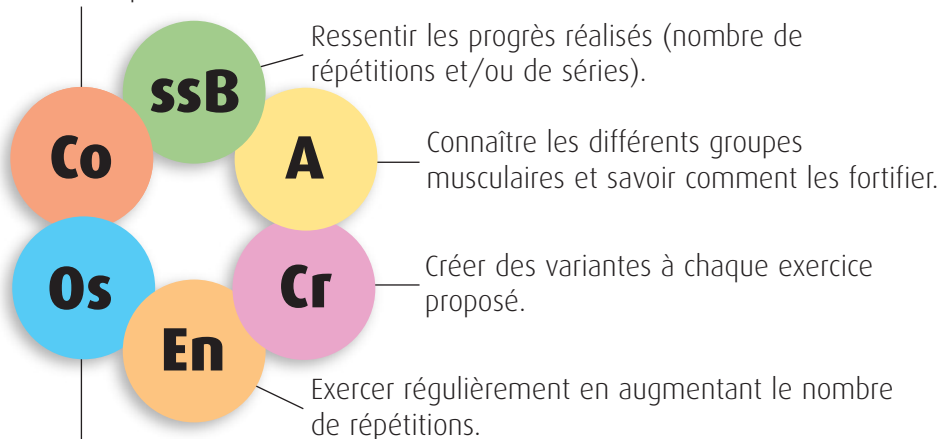
# Avec un ballon

Renforcer la musculature

## 8-10 ans



Par 2, en s'exerçant à tour de rôle: corriger et encourager son partenaire.

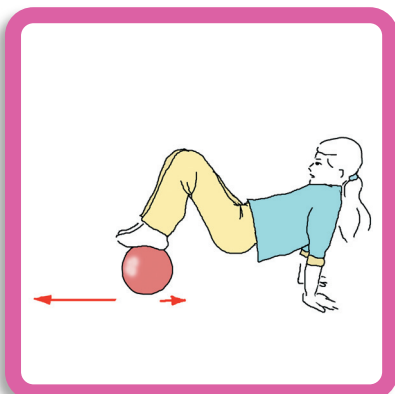


En équilibre, pieds sur le ballon: lever une main ou un pied.

1

## Avec un ballon

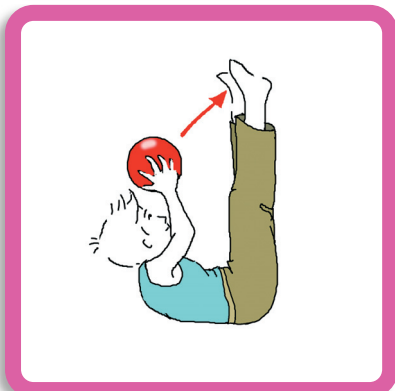
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 3)



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

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

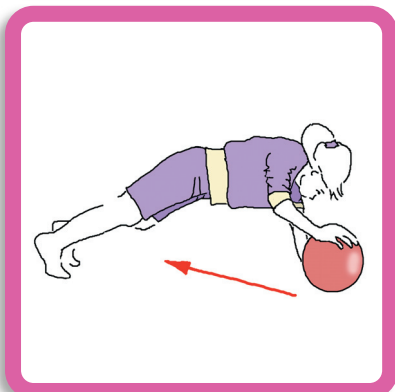
Le bassin est-il toujours bien haut (niveau des coudes)?



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

Maintient-il ses jambes à la verticale?

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



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

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

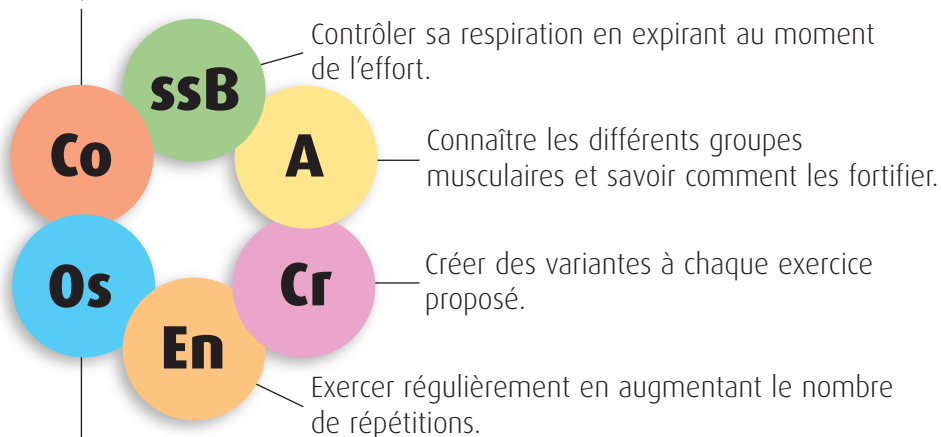
# Avec un sautoir

Renforcer la musculature

## 8-10 ans



Par 2, en s'exerçant à tour de rôle: corriger et encourager son partenaire.

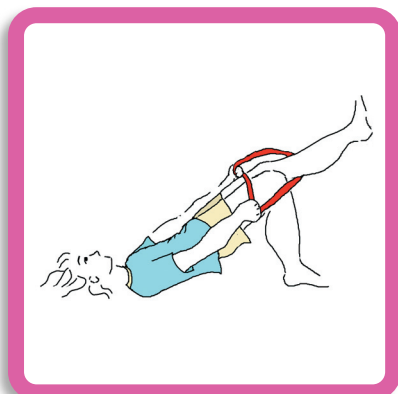


Montrer un exercice à toute la classe.

2

## Avec un sautoir

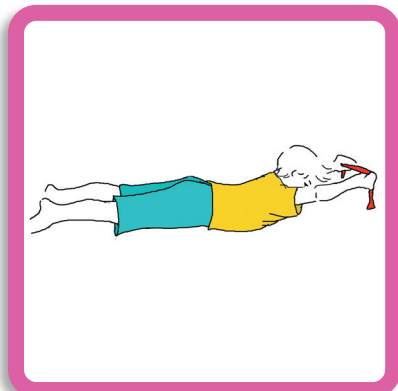
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 3)



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

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

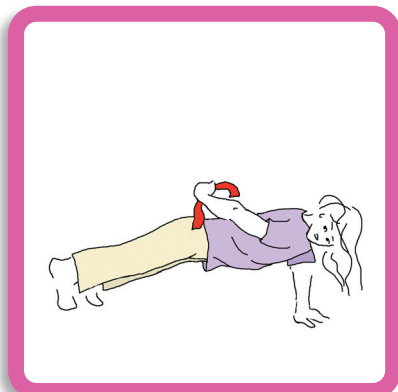
Tient-il en extension pendant 10 secondes?



**Allonge puis replie les bras!**

Les coudes effleurent-ils le sol sans le toucher?

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



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

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

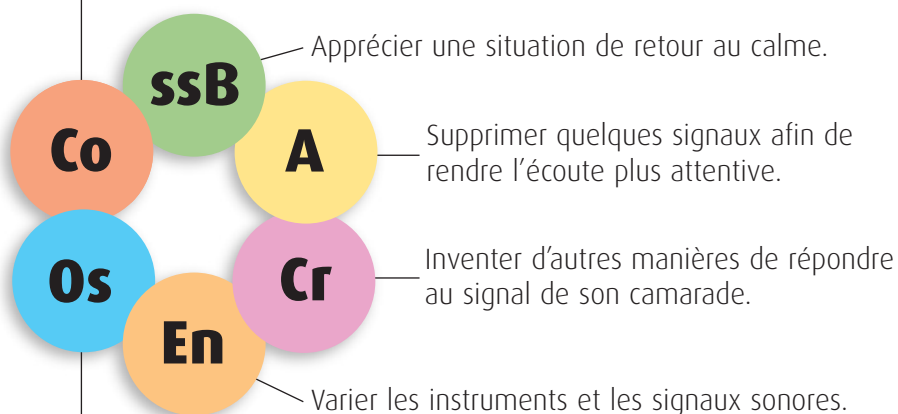
# Ecouter et se déplacer

Reconnaître et obéir à un signal

8-10 ans



Être attentif aux réactions de son partenaire et répéter le signal si nécessaire.

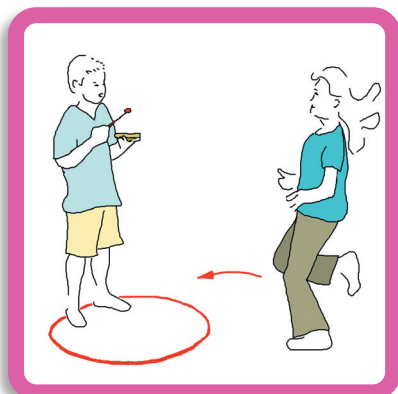


En duo: présenter sa réalisation à la classe.

3

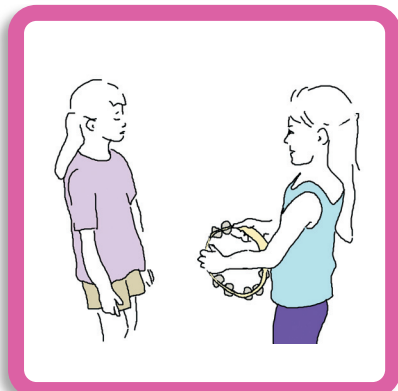
## Ecouter et se déplacer

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 7, 8)



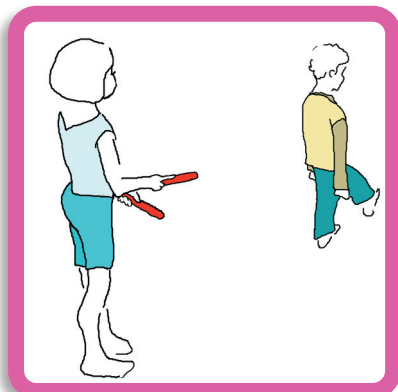
**Promène-toi et reviens dans le cerceau au signal!**

L'élève reconnaît-il le signal de son partenaire et y obéit-il?



**Ferme les yeux et déplace-toi avec ton camarade-musicien!**

Réussit-il à suivre la source sonore en gardant les yeux fermés?



**Dirige ton camarade grâce à un code\* convenu entre vous!**

\*1 coup = en avant, 2 = stop, etc.

Dirige-t-il son camarade en lui évitant toute collision?



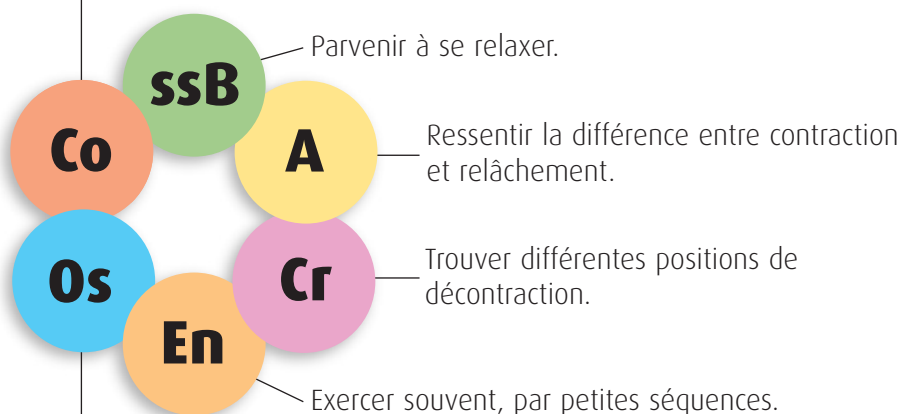
# Réussir à se détendre

Prendre conscience de ses crispations musculaires pour mieux les maîtriser

## 8-10 ans



Moduler les contacts de la balle selon les indications de son camarade.

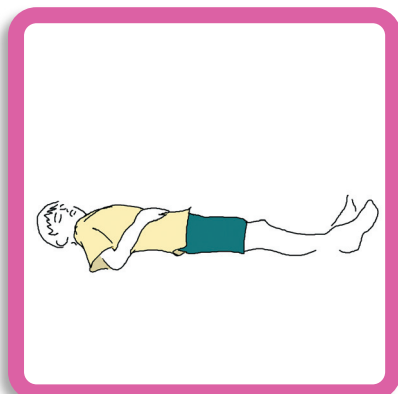


Garder les yeux fermés.

4

## Réussir à se détendre

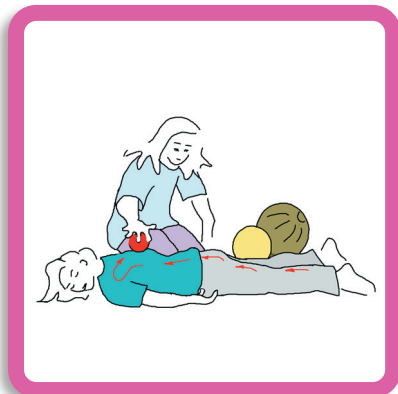
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 13)



**Sur le dos, yeux fermés et mains sur le ventre, respire calmement!**

Le visage et le corps sont-ils décontractés?  
Le ventre se gonfle-t-il pendant l'inspiration?

---



**Relâche-toi au contact de la balle roulée par ton camarade!**

L'élève décontracte-t-il ses muscles au passage de la balle?

---



**Au sol, étire-toi comme au réveil puis relâche-toi!**

La phase de relâchement est-elle accompagnée d'une expiration complète?

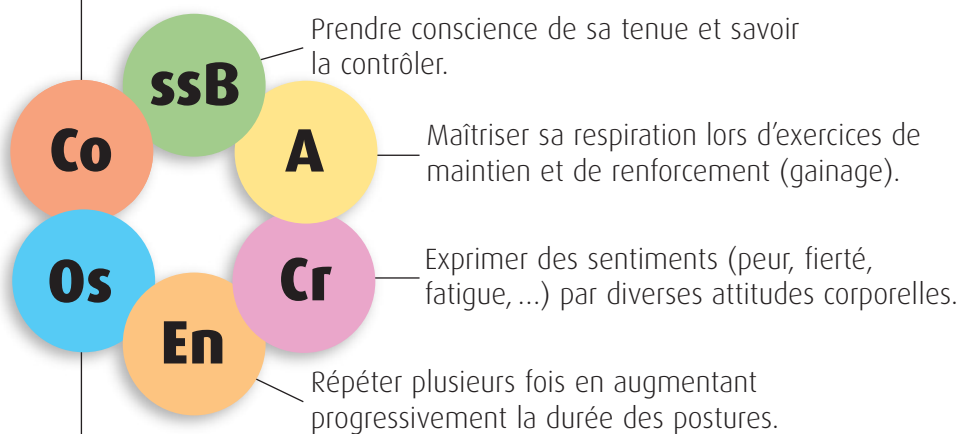
# Attitudes corporelles

Maîtriser et renforcer la musculature de maintien

## 8-10 ans



Accepter les corrections (dos droit, respiration) de son partenaire.

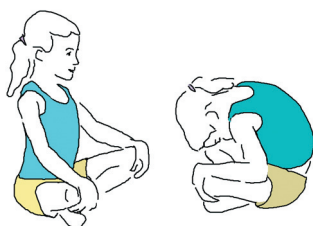


Fermer les yeux pendant les positions d'équilibre.

5

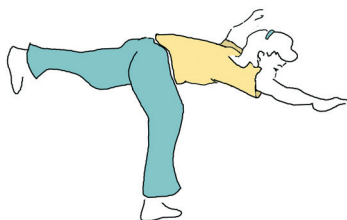
## Attitudes corporelles

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 14)



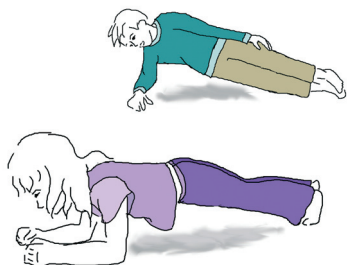
**Assis en tailleur: inspire en te redressant puis relâche-toi en expirant!**

À la fin de l'inspiration, tout le dos est-il droit et vertical?



**Tiens en position d'équilibre sur un pied!**

L'élève réussit-il à positionner son dos, sa jambe arrière et ses bras à l'horizontale?



**En appui sur les coudes: reste droit comme une planche!**

Reste-t-il droit (des talons à la tête) pendant 6-10 secondes?

Et en position latérale: tient-il en appui sur 1 coude puis sur l'autre?

# Avec des élastiques

Se mouvoir sur différents rythmes

## 8-10 ans



Tenir compte des corrections de son partenaire.

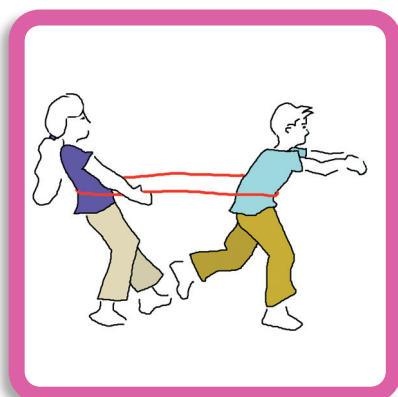
- ssB** Se laisser guider les yeux fermés.
- Co**
- A** Réaliser une suite de sauts variés (pieds joints, 1/2 tour, 1 pied, ...).
- Os**
- Cr** Inventer son propre enchaînement (minimum 5 sauts).
- En** Répéter plusieurs fois une suite de sauts en variant la hauteur, la distance.

Montrer son enchaînement à toute la classe.

6

## Avec des élastiques

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 17, 20)



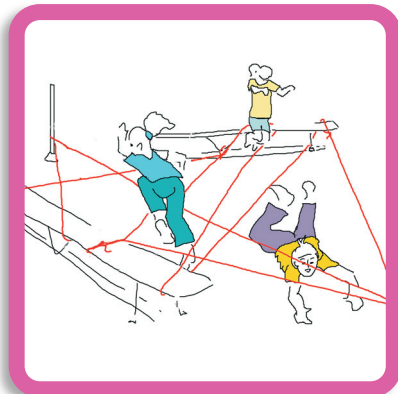
**Laisse-toi guider par ton partenaire !**

Le duo réussit-il à maintenir l'élastique à sa longueur idéale ?



**Invente une suite de sauts que tes camarades reproduiront !**

Le trio collabore-t-il avec équité ?



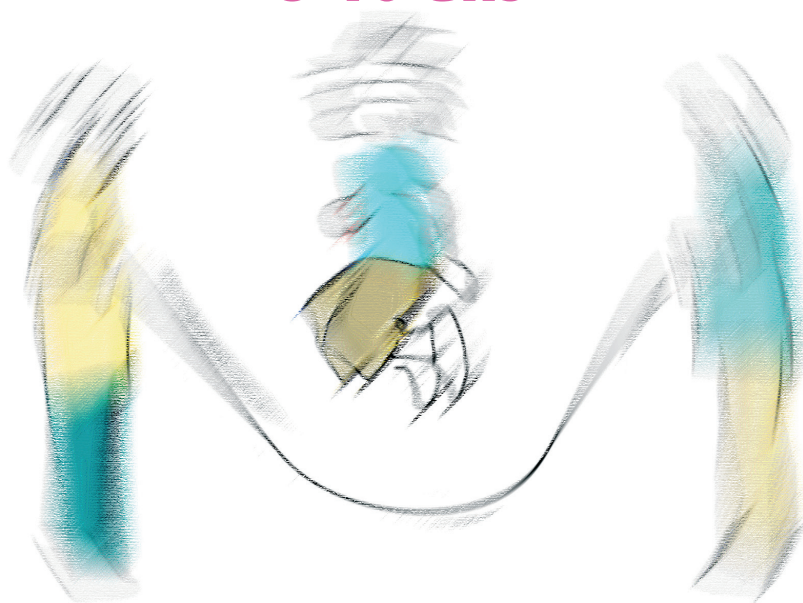
**Par groupe de 4-6 : franchissez les élastiques dans tous les sens !**

Le groupe réalise-t-il l'exercice pendant 1 minute sans faire bouger les élastiques ?

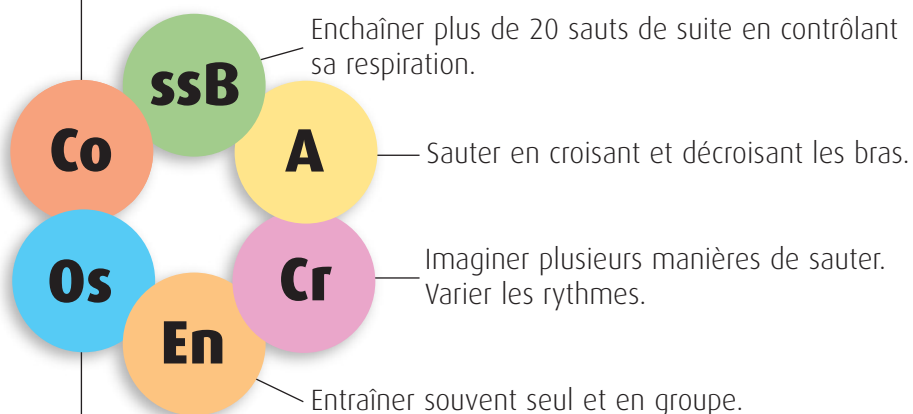
# Sauter à la corde I

Jouer avec le rythme

8-10 ans



Réussir 10 sauts à la corde tournée.



Montrer un enchaînement.

7

# Sauter à la corde I

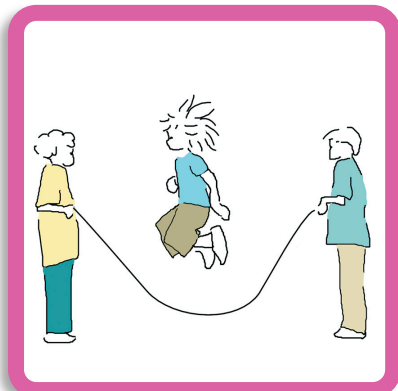
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 20)



## Saute avec légèreté!

L'élève saute-t-il en souplesse et sans bruit?

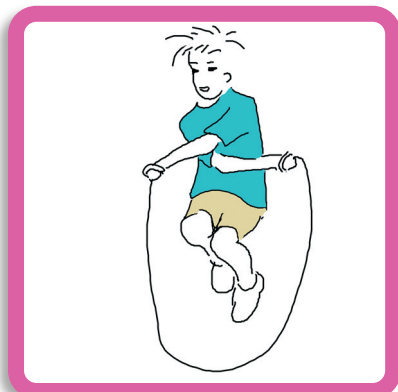
---



## Saute en variant ta position (de face, de profil, de dos)!

L'élève sait-il s'adapter au rythme et orienter son corps dans l'espace?

---



## Essaie diverses formes de saut à la corde!

Arrive-t-il à enchaîner plusieurs sauts différents?



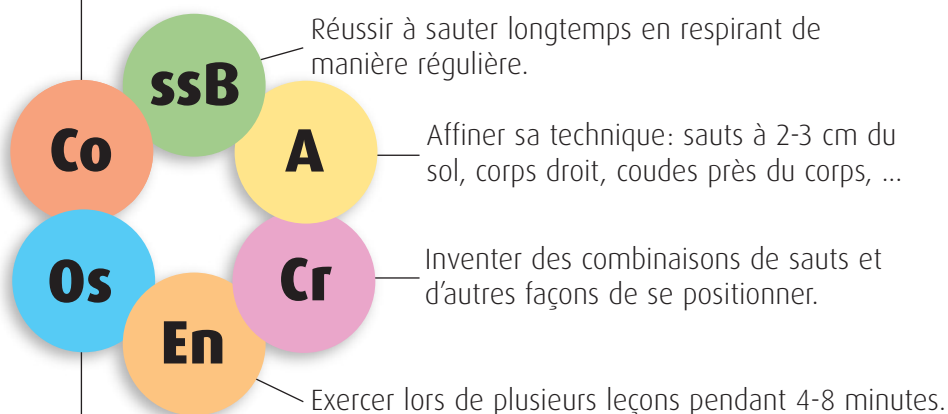
# Sauter à la corde II

S'adapter au rythme de son partenaire

## 8-10 ans



Communiquer afin de synchroniser les sauts.

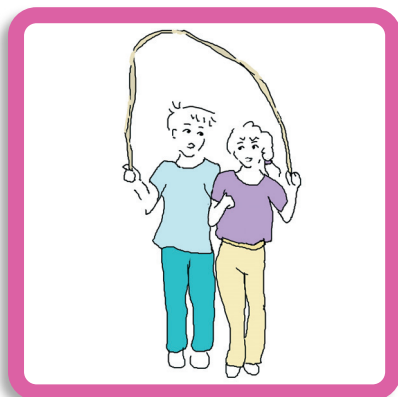


Par groupe de 3: sauter avec une seule corde.

8

## Sauter à la corde II

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



**En tenant chacun un bout de la corde, sautez ensemble !**

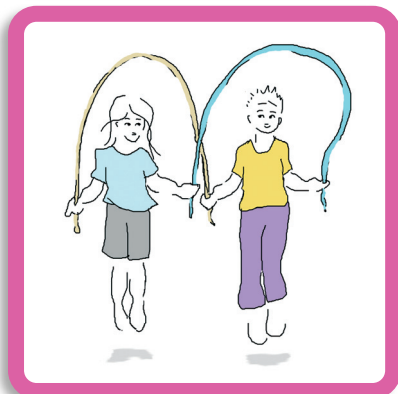
Les élèves réussissent-ils à coordonner le départ ?

Sautent-ils en restant droits et solidaires (épaule contre épaule) ?



**Saute dans la corde de ton partenaire !**

L'«invité» peut-il entrer et ressortir quand la corde tourne ?



**Avec 2 cordes, tournez et sautez comme des jumeaux !**

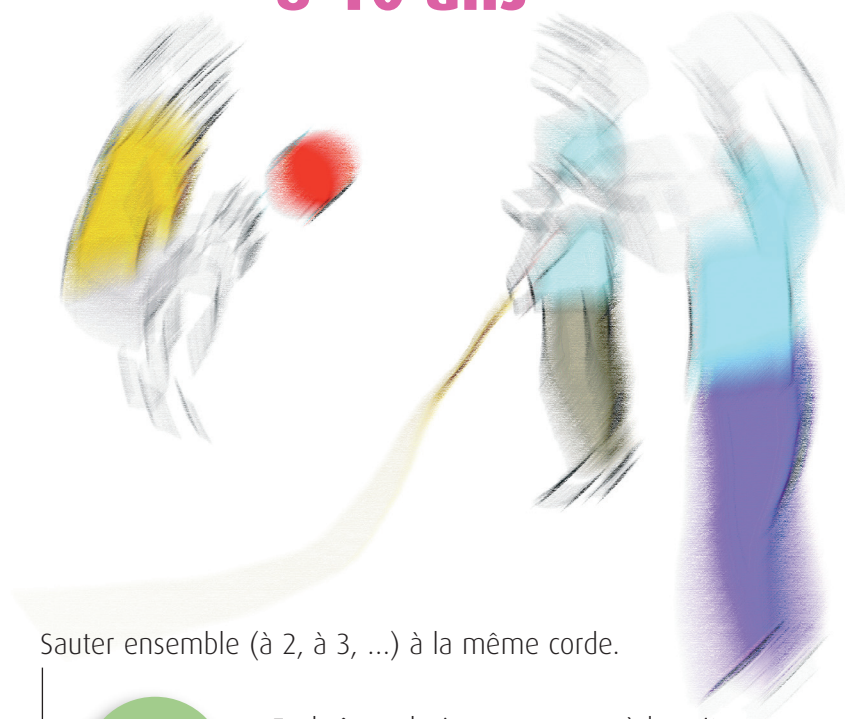
Chacun tient-il le bout de la corde de son jumeau ?

Les mouvements sont-ils synchronisés ?

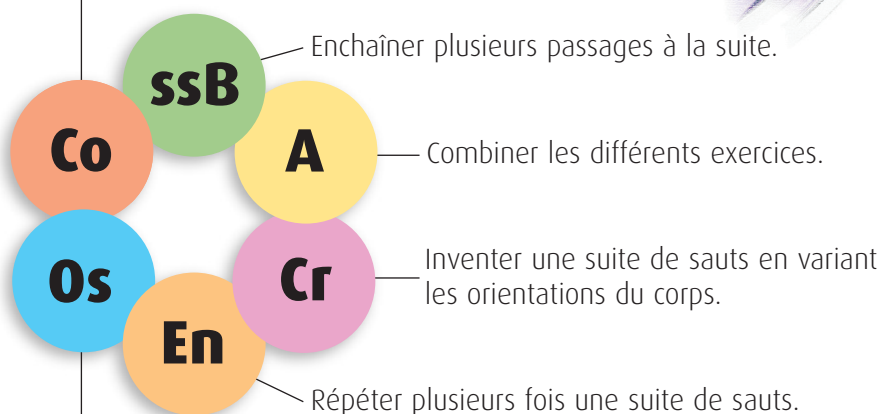
# Jouer et sauter à la corde tournée

Jouer avec le rythme

## 8-10 ans



Sauter ensemble (à 2, à 3, ...) à la même corde.

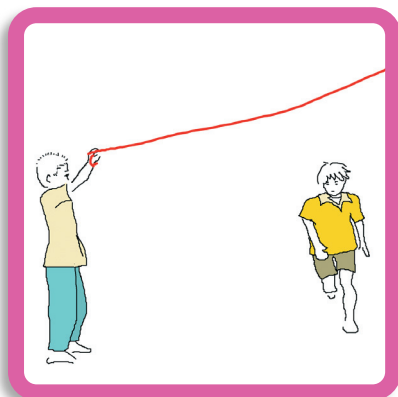


Combiner l'entrée, les sauts et la sortie.

9

## Jouer et sauter à la corde tournée

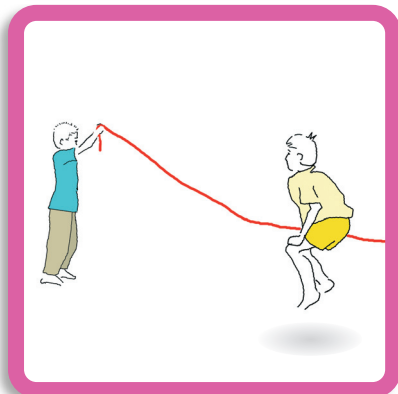
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 20)



**Cours sous la longue corde sans la toucher!**

L'élève démarre-t-il au bon moment?

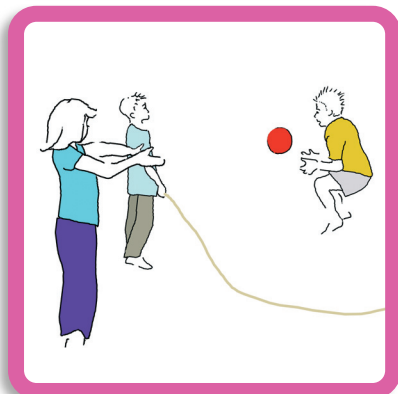
---



**Saute plusieurs fois de suite à la longue corde!**

Saute-t-il au rythme de la corde tournée?

---



**En sautant, réceptionne une balle lancée par un camarade et relance-la!**

Parvient-il à jouer avec le ballon sans perdre le rythme des sauts?

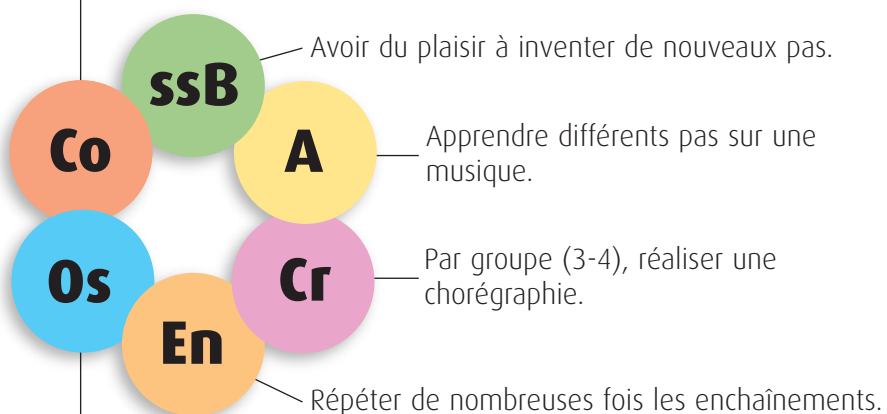
# Créer une danse

S'exprimer sur une musique (4 x 8 temps)

8-10 ans



Coordonner les diverses idées du groupe.



10

## Créer une danse

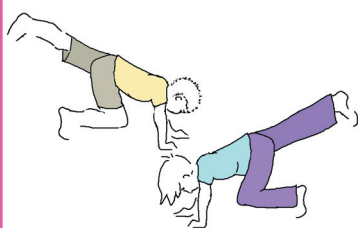
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 27-30)



**Accompagne tes déplacements par divers mouvements de bras!**

Jambes et bras sont-ils coordonnés?  
Les mouvements suivent-ils le rythme de la musique?

---



**Proposez un mouvement original au sol!**

Le mouvement au sol peut-il s'intégrer dans un enchaînement?

---



**Utilisez 4 x 8 temps pour créer une danse!**

Les élèves respectent-ils le tempo?  
Les 4 phrases de 8 temps sont-elles bien définies?

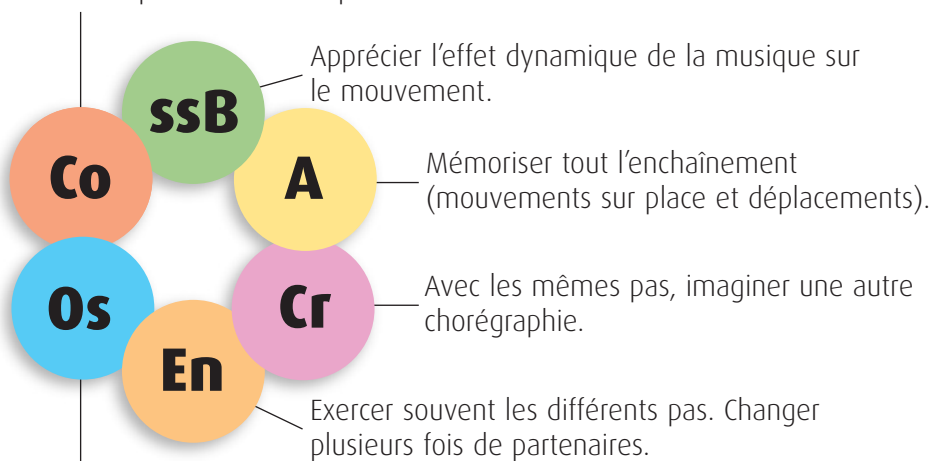
# Apprendre une danse

Riverdance (Roscabury)

8-10 ans



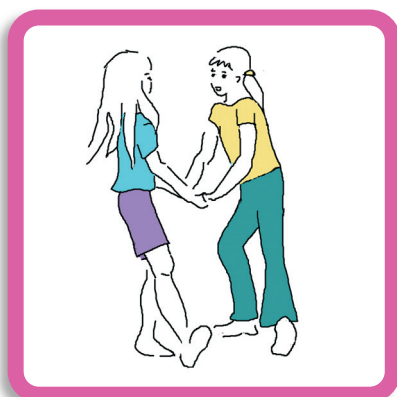
S'adapter à différents partenaires.



11

# Apprendre une danse

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



## DANSE IRLANDAISE

### Descriptif:

Formations: en essaim, sur 2 lignes, ou sur 2 cercles concentriques.

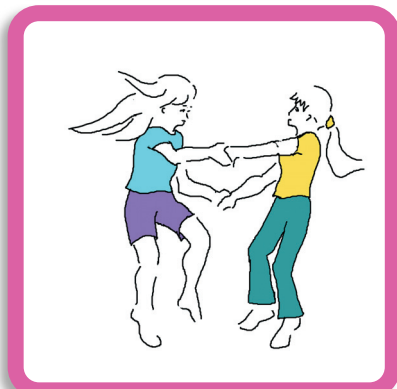
Les élèves dansent 2 par 2 (face à face).

**1-4:** talon-pointe (en miroir)

**5-8:** pas chassés en se donnant les mains

**9-16:** idem 1-8 mais dans l'autre direction

Répéter **1-16**



**1-8:** se tenir par le coude et tourner en sautillant

**9-16:** idem dans l'autre sens

Répéter **1-16**



**1:** taper les mains sur les cuisses

**2:** taper les mains ensemble

**3-4:** taper les mains dans celles du copain

Ensuite on recommence au début:

la danse se termine par **1-16** (2x).



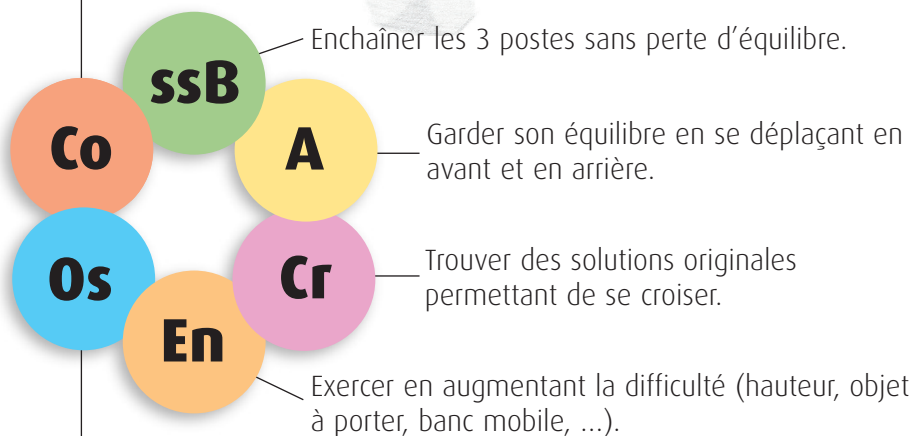
# Sur la poutrelle

Traverser en gardant son équilibre

8-10 ans



Coopérer avec un camarade pour faciliter le croisement.



Se déplacer sur la poutrelle en gardant les yeux fermés.

12

## Sur la poutrelle

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 4, 5)



**Va jusqu'au milieu du banc, fais un 1/2 tour et continue en marche arrière!**

L'élève traverse-t-il sans perdre le sac de graines posé sur sa tête?

Y arrive-t-il avec les yeux fermés?



**Croisez-vous au milieu du banc!**

Le duo a-t-il effectué son croisement sans tomber?

Est-ce possible si chacun transporte une balle?



**En marchant en avant ou en arrière, traverse le banc en dribblant!**

L'élève peut-il s'arrêter, s'accroupir pour passer sa balle sous la poutrelle et repartir en dribblant avec l'autre main?

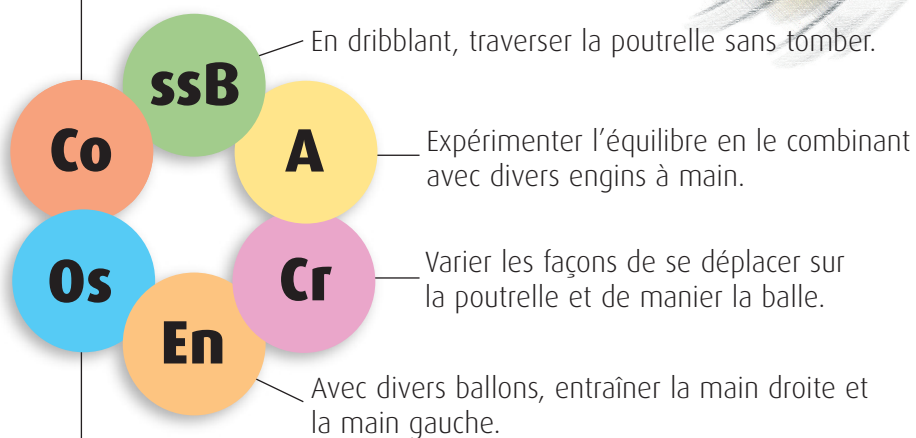
# Tenir en équilibre

Acquérir des habiletés en combinant plusieurs exercices

## 8-10 ans



Soigner la qualité des passes pour réussir ensemble.



Réaliser des exercices avec 2 balles en même temps.

13

## Tenir en équilibre

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 4-6)



### Passer et recevoir une balle en gardant l'équilibre!

L'élève peut-il lancer et recevoir 5 fois de suite sans tomber?

Et si le partenaire s'éloigne davantage?



### En équilibre sur la poutelle, jongler avec un ballon de baudruche!

Réussit-il 6 frappes à la suite?

Peut-il avancer ou reculer tout en maintenant le ballon en l'air?



### Dribbler à une ou à deux mains!

En driblant à 2 mains, peut-il enchaîner 5 rebonds à gauche du banc et 5 à droite?

Et en driblant à une main?

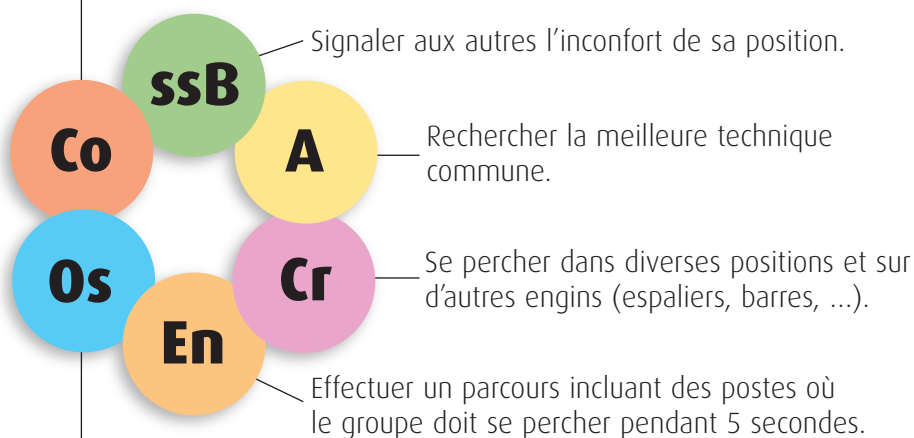
# Se percher sur divers engins

Vivre la réussite au sein d'un groupe

## 8-10 ans



S'entraider pour réussir ensemble. Modifier les groupes.

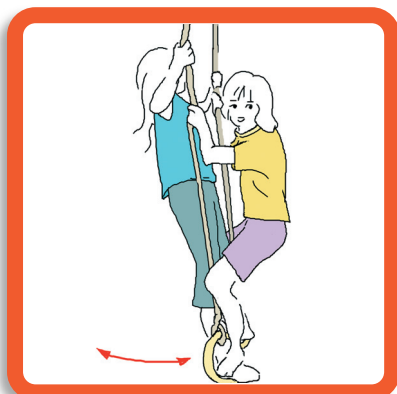


Par 10-15: tenir tous sur 1 tapis ou sur 1 caisson (2 étages).

14

## Se percher sur divers engins

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



**Par 2: grimpez sur une paire d'anneaux et balancez-vous!**

Les élèves donnent-ils l'élan à tour de rôle?



**Ensemble: tenez en équilibre sur le tapis mobile!**

S'aident-ils pour réussir à changer de position (couché/assis/à genoux/debout)?



**Par 4-5: perchez-vous sur le mouton!**

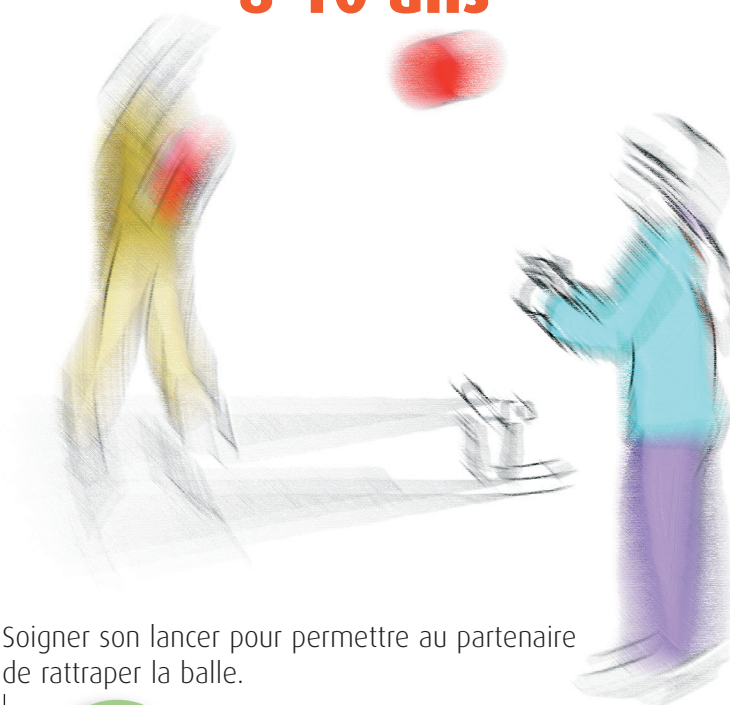
S'organisent-ils avant de grimper?

Tiennent-ils la position pendant 10 secondes?

# Sur une poutrelle mobile

Maintenir son équilibre lors de diverses activités

## 8-10 ans



Soigner son lancer pour permettre au partenaire de rattraper la balle.

- ssB** — Se déplacer en équilibre sans regarder ses pieds.
- Co**
- A** — Adapter ses mouvements aux différents aléas.
- Os**
- Cr** — Imaginer un exercice avec d'autres objets et/ou d'autres tâches annexes.
- En** — Exercer plusieurs fois en augmentant progressivement la difficulté.

Se déplacer sur la poutrelle et faire basculer le banc sans le regarder.

15

## Sur une poutrelle mobile

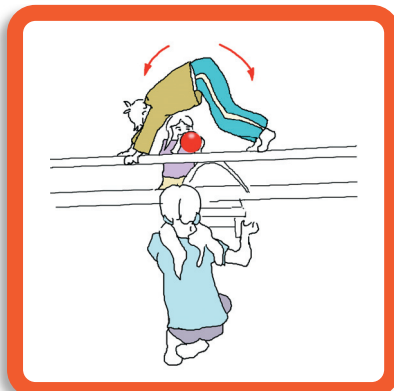
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TURNER (p. 8)



**Traverse le pont basculant tout en dessinant des cercles avec les rubans!**

L'élève bouge-t-il (bras et jambes) sans aucune interruption?

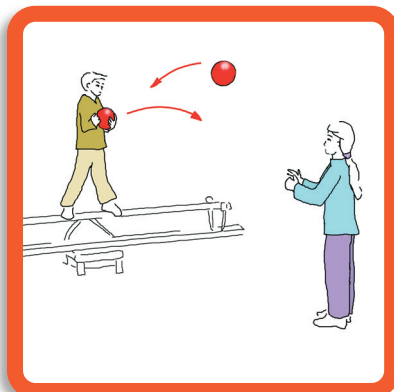
Y arrive-t-il en marchant en arrière?



**Maintiens la position «tunnel» et fais basculer le banc!**

La bascule du banc est-elle réalisée sans à-coups?

Les lanceurs réussissent-ils 4 passes de suite?



**Lance et reçois une balle en gardant ton équilibre!**

Est-ce réalisable quand le banc bascule à gauche et à droite?

Et en s'échangeant 2 balles?



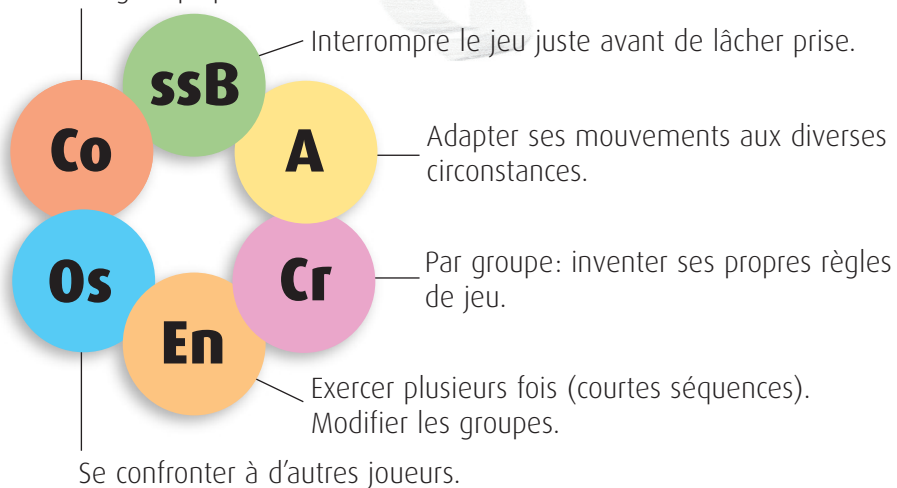
# Jeux à la barre fixe

Multiplier les expériences motrices

## 8-10 ans



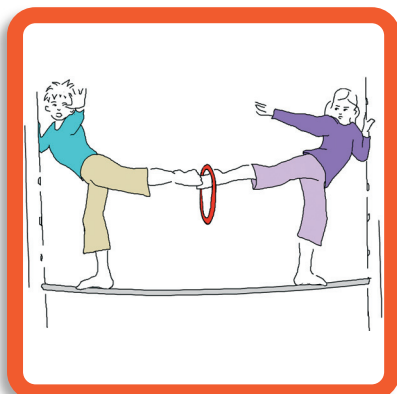
En groupe: s'encourager pour réussir à tenir le plus longtemps possible.



16

## Jeux à la barre fixe

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



**Transmettez-vous l'anneau d'une cheville à l'autre!**

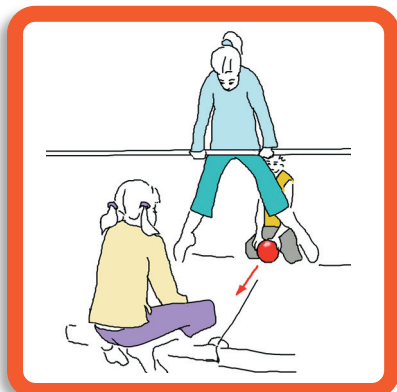
Les élèves réussissent-ils plusieurs échanges de suite?

Et en se tenant en équilibre sur l'autre pied?



**Sans donner de coups, force l'autre à lâcher prise!**

Chacun sait-il s'adapter aux mouvements de l'autre (contre-attaque)?



**Roulez-vous la balle en évitant la «fermeture» du tunnel!**

Les joueurs ont-ils réussi 10 échanges de suite en passant entre les pieds de l'acrobate?

L'acrobate a-t-il bien fermé et rouvert les pieds à chaque passage?

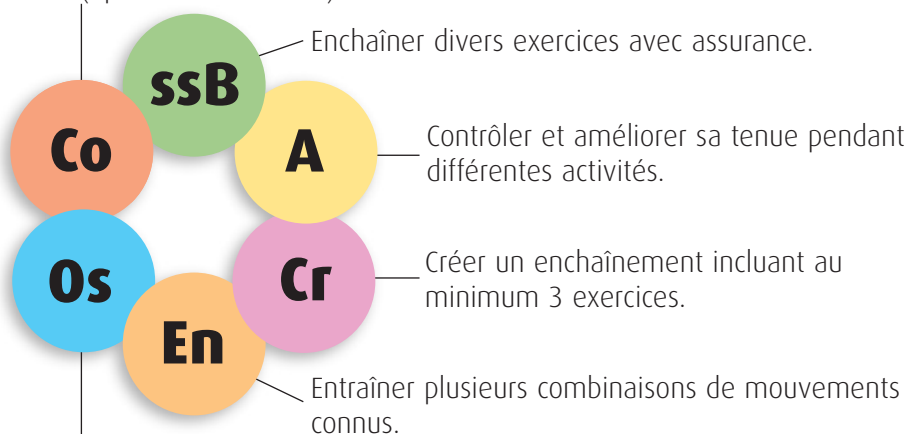
# À la barre fixe I

S'appuyer et tourner à une barre (hauteur d'épaules)

## 8-10 ans



Assurer son camarade en anticipant le mouvement (=position des mains).



Faire un tour complet du siège sur une jambe.

17

## À la barre fixe I

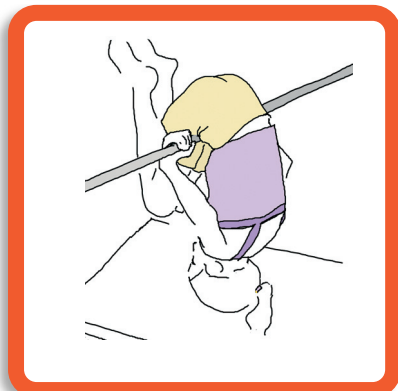
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9)



**Reste en appui sur la barre et exécute un tour!**

Les bras restent-ils tendus pendant tout l'exercice?

L'élève réussit-il son tour dans l'autre sens?



**Tourne en avant autour de la barre!**

Freine-t-il sa descente pour se réceptionner délicatement?



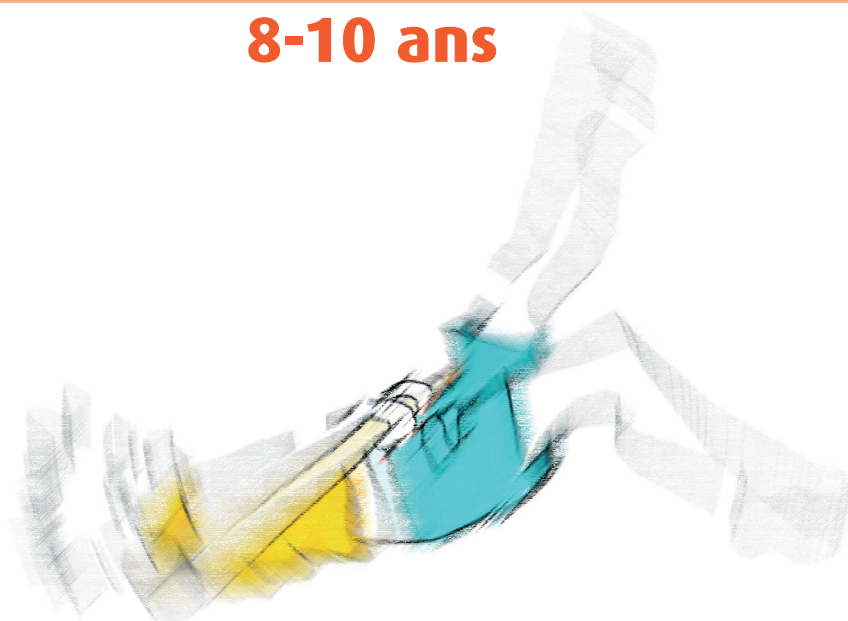
**Suspendu par un jarret, balance et monte en appui!**

De l'appui avec siège sur une cuisse, réussit-il à descendre en arrière puis à remonter?

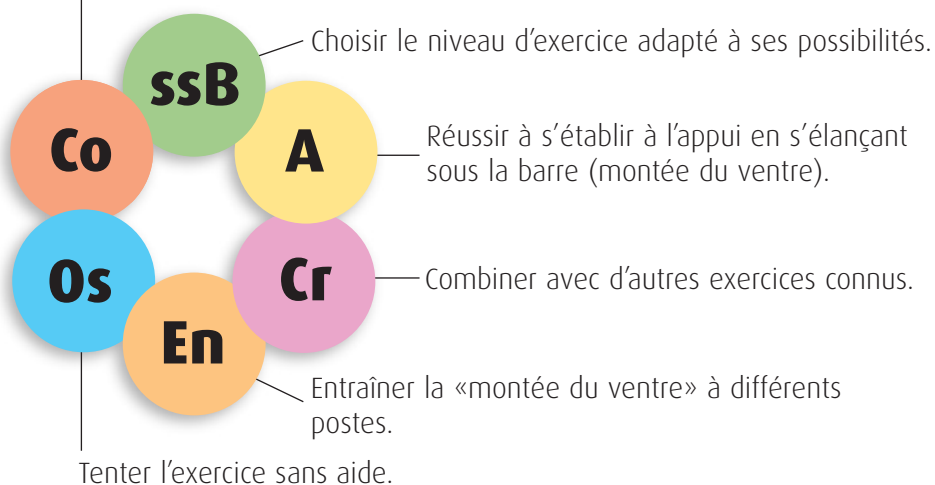
## À la barre fixe II

S'établir à l'appui en s'élançant par dessous

8-10 ans



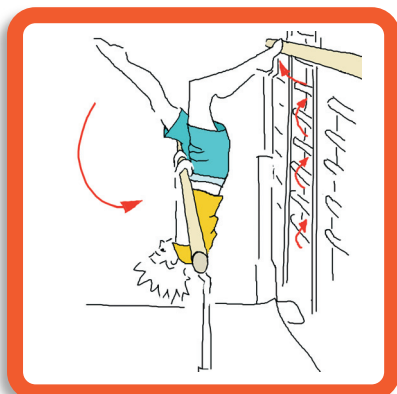
Assurer son camarade pour lui permettre de réussir.



18

## À la barre fixe II

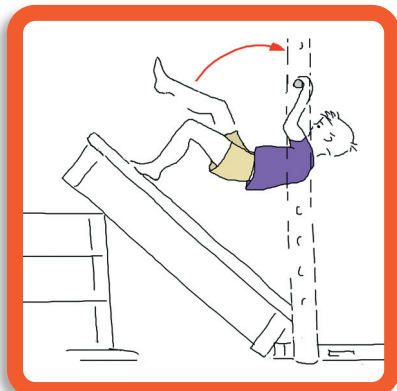
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9)



**Monte les échelons puis enroule-toi autour de la barre !**

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

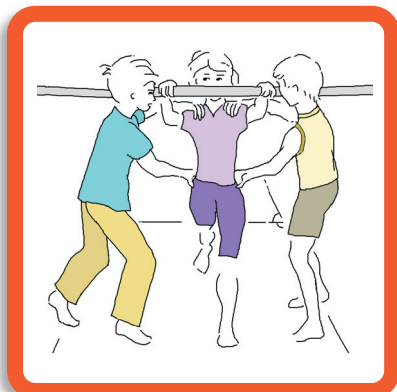
Réussit-il à tourner et à s'installer en appui?



**Prends appui sur le caisson et «shoote» en arrière !**

Pousse-t-il avec le pied?

Lance-t-il l'autre jambe haut et loin en arrière?



**Lance la jambe et tire sur les bras pour t'établir à l'appui !**

Les aides soutiennent-ils le bas du dos (ou les cuisses)?

Aident-ils la rotation en posant les mains sur les épaules?

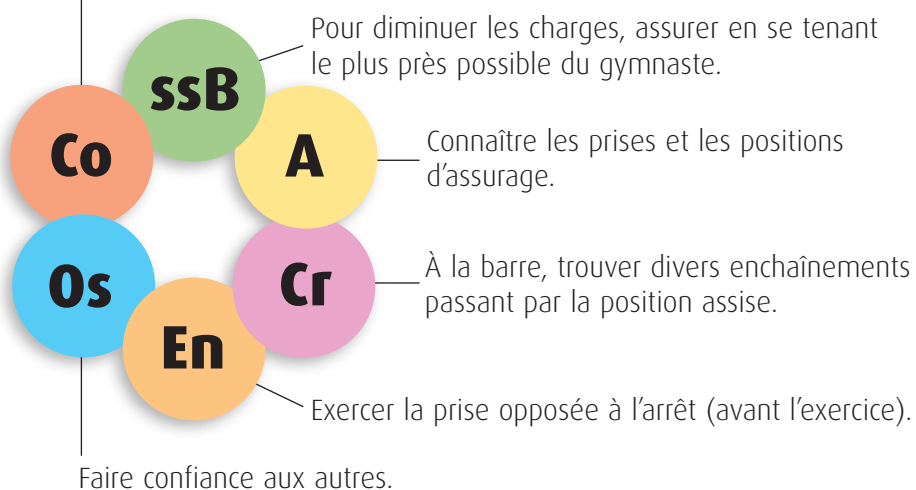
# S'entraider

Savoir assurer un partenaire lors d'exercices aux agrès

## 8-10 ans



Assurer son camarade et être conscient de ses responsabilités.



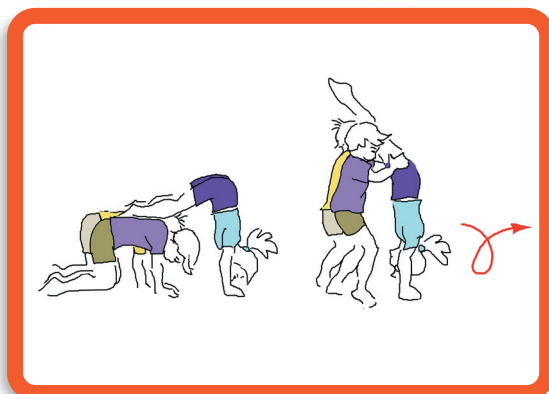
## S'entraider

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9, 13, 29)



**Aide ton camarade à s'asseoir sur la barre fixe !**

L'aide se tient-il suffisamment près de son camarade ?



**Aidez votre partenaire à se mettre à l'appui renversé !**

Les porteurs coopèrent-ils pour la montée à l'appui ?

Accompagnent-ils la roulade en avant ?



**Soutenez votre camarade pour lui permettre de franchir l'obstacle !**

Tiennent-ils fermement leur camarade avec des prises opposées (paumes des mains face à face) ?



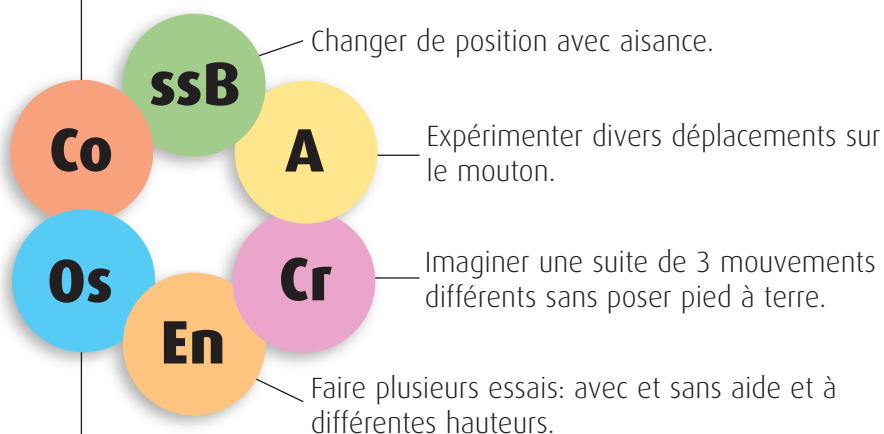
# Acrobaties au mouton

Maîtriser ses déplacements dans diverses situations

## 8-10 ans



Aider un camarade en le soutenant. L'encourager à essayer sans aide.



Changer de position avec aisance.

Expérimenter divers déplacements sur le mouton.

Imaginer une suite de 3 mouvements différents sans poser pied à terre.

Faire plusieurs essais: avec et sans aide et à différentes hauteurs.

Effectuer un exercice sur le mouton avec les yeux bandés.

20

## Acrobaties au mouton

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 11, 14, 19)



**À plat ventre sur le mouton, tourne comme les aiguilles d'une montre !**

Le corps reste-t-il en équilibre (à l'horizontale) pendant 1 tour complet?



**De la position à plat ventre, glisse en avant et roule sur le tapis !**

La descente et la roulade se font-elles en douceur?



**Agrippe-toi sous le ventre du mouton !**

Avec l'aide d'1 ou 2 camarades, l'élève réussit-il à s'établir et à rester dans cette position pendant 10 secondes?

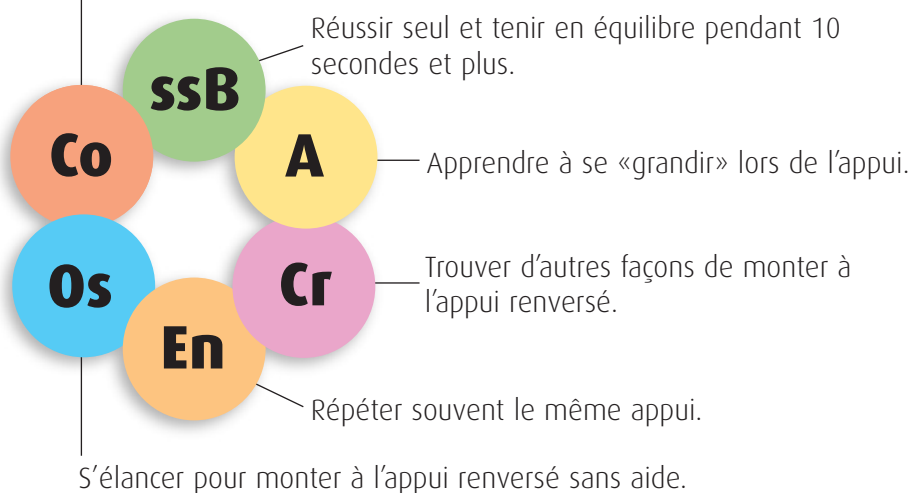
# Se tenir en appui renversé

Garder la tête froide dans une situation «renversante»

## 8-10 ans



Par 2: aider et assurer un 3<sup>e</sup> camarade lors de son appui renversé.



21

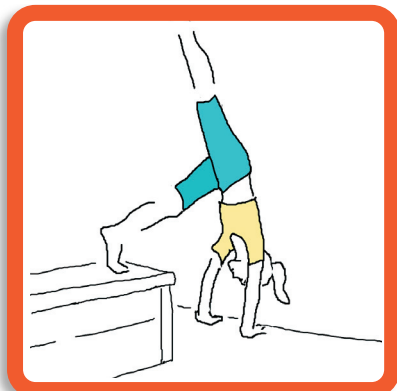
## Se tenir en appui renversé

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



**Monte à l'appui renversé en t'aidant des espaliers!**

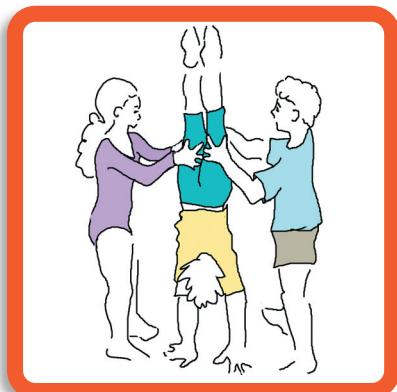
L'élève garde-t-il toujours les bras tendus?  
Évite-t-il de cambrer le dos?



**Pose tes mains près du mur, puis monte à l'appui renversé en t'aidant du caisson\*!**

*\* 1 ou 2 éléments*

Regarde-t-il devant ses mains?



**Monte à l'appui renversé avec l'aide d'un ou de deux camarades!**

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

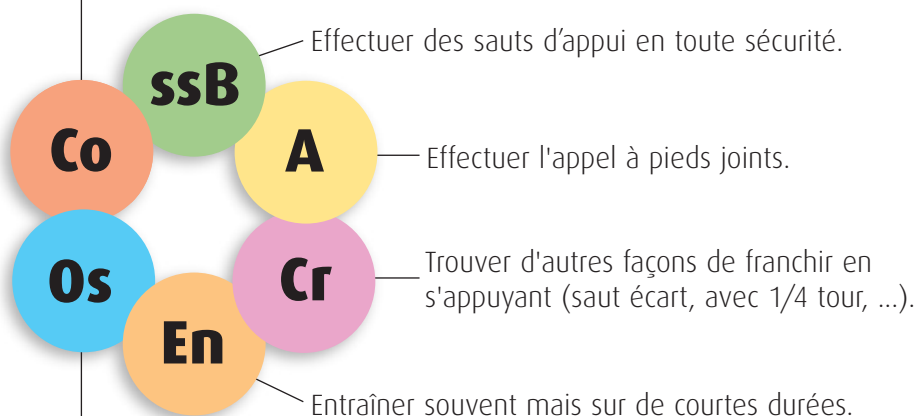
# Franchir des obstacles en appui

Acquérir des habiletés spécifiques au saut d'appui

## 8-10 ans



Soutenir son camarade en le tenant lors du saut entre-bras.

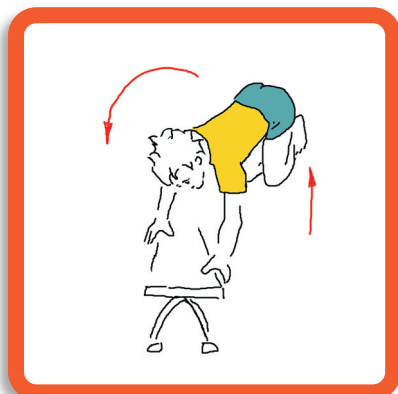


Augmenter la hauteur du mouton, des caissons.

22

## Franchir des obstacles en appui

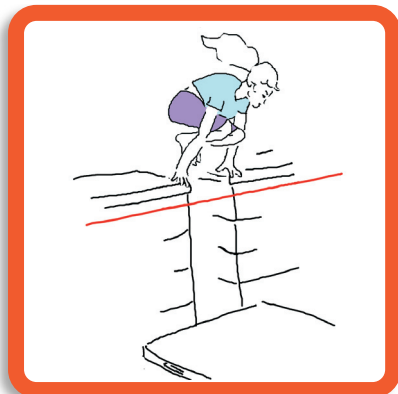
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p 12, 13)



**Saute par dessus le banc en t'appuyant sur les mains!**

Les hanches montent-elles plus haut que les épaules?

---



**Franchis la corde en prenant appui sur les caissons!**

Les mains sont-elles posées à l'extrémité des caissons?

---



**Saute par dessus un mouton en passant les jambes entre les bras!**

Les bras sont-ils tendus lors de l'appui?

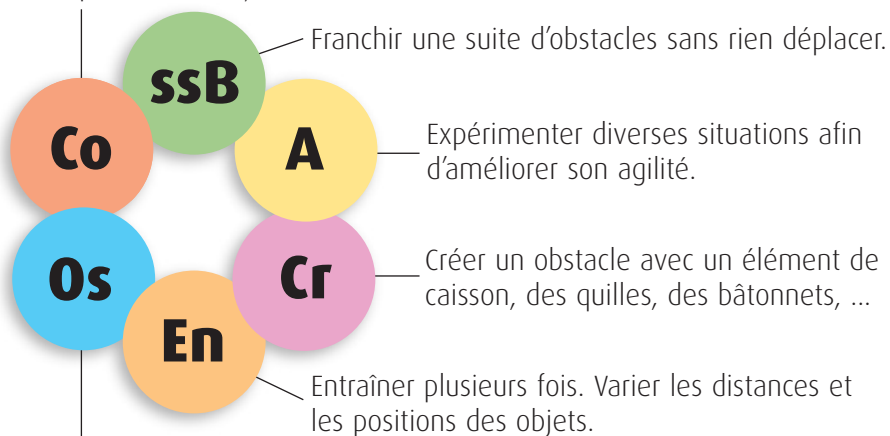
## Avec des éléments de caisson

Franchir des obstacles avec grande précision

### 8-10 ans



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



Démontrer son parcours à la classe.

23

## Avec des éléments de caisson

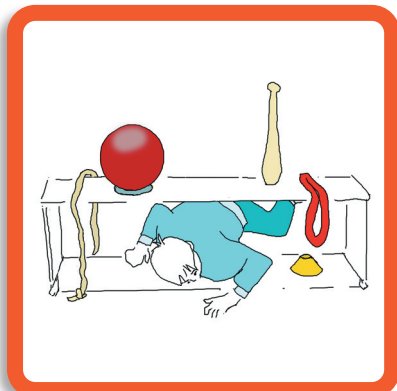
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14)



**Passer la porte sans faire tomber la quille!**

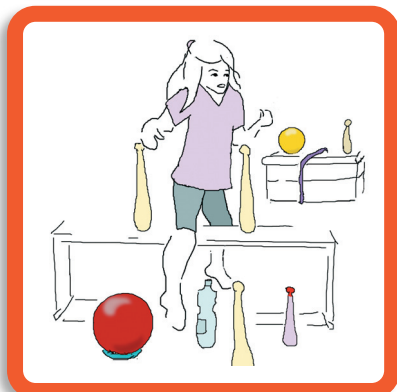
L'élève y arrive-t-il sans marquer de temps d'arrêt?

Et en passant l'autre jambe en premier?



**Glisse-toi dans le tunnel!**

Rampe-t-il sans traîner son ventre au sol?



**Franchis plusieurs obstacles à la suite!**

Tous les objets (quilles, balles, cordes, ...) restent-ils en place?



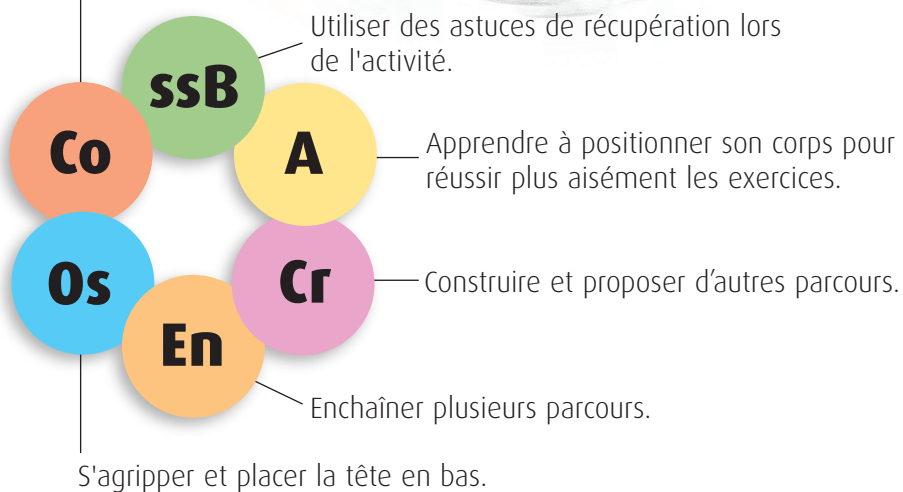
# Grimper aux espaliers

Acquérir des habiletés en lien avec l'escalade

8-10 ans

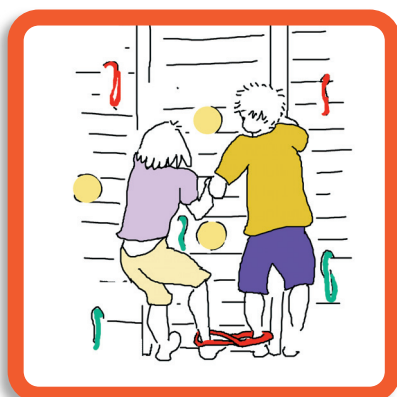


A 2: trouver des solutions pour réussir ensemble.



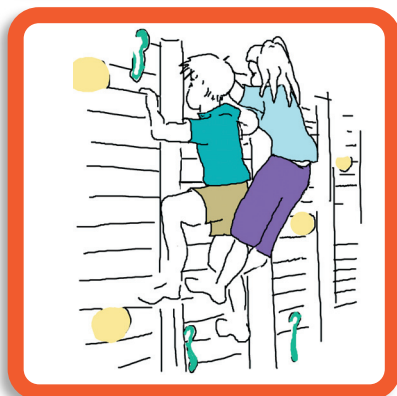
# Grimper aux espaliers

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



**Réalise un parcours avec ton pied attaché à celui d'un camarade!**

L'élève sait-il s'adapter à différents partenaires?



**Essaie de croiser d'autres grimpeurs sans descendre de l'espalier!**

Réussit-il toute une traversée sans poser un pied à terre?

Fait-il preuve de collaboration lors des croisements?



**Déplace tes mains et tes pieds en t'agrippant solidement!**

L'élève trouve-t-il des solutions pour se mettre en position horizontale?

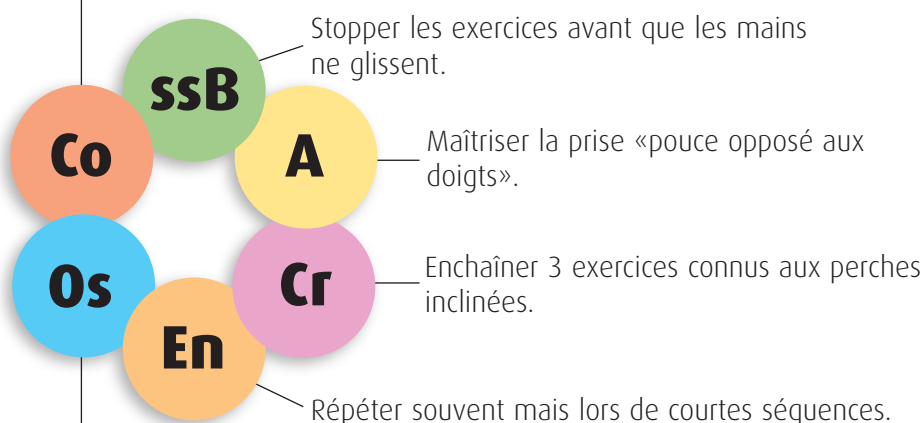
# Aux perches inclinées

S'agripper solidement dans diverses positions

## 8-10 ans



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



Tenter l'exercice avec la balle en gardant les yeux fermés.

25

## Aux perches inclinées

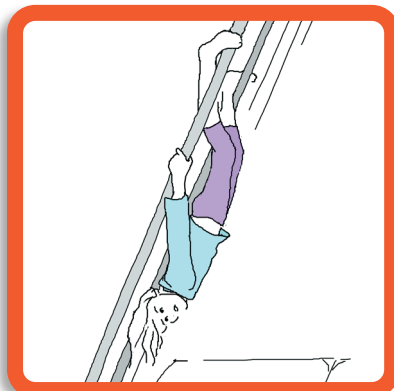
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



**Accroche-toi, mains à hauteur de poitrine, puis tourne en arrière !**

L'élève se tient-il fermement (pouce opposé aux doigts) ?

Peut-il faire l'aller-retour sans perdre sa balle ?



**Croche tes pieds au-dessus des mains puis hisse-les le long des perches !**

Passé-t-il de la suspension mi-renversée (1<sup>er</sup> dessin) à la suspension renversée (cuisses et dos parallèles aux perches) ?



**Départ assis sous les perches, accroche solidement tes mains puis tes pieds !**

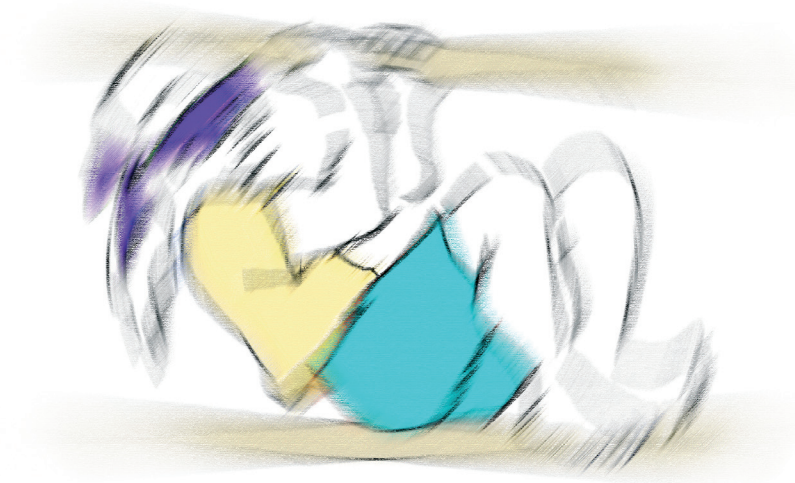
Peut-il tendre et replier les genoux ?

Arrive-t-il à s'élever de 1-2 m ?

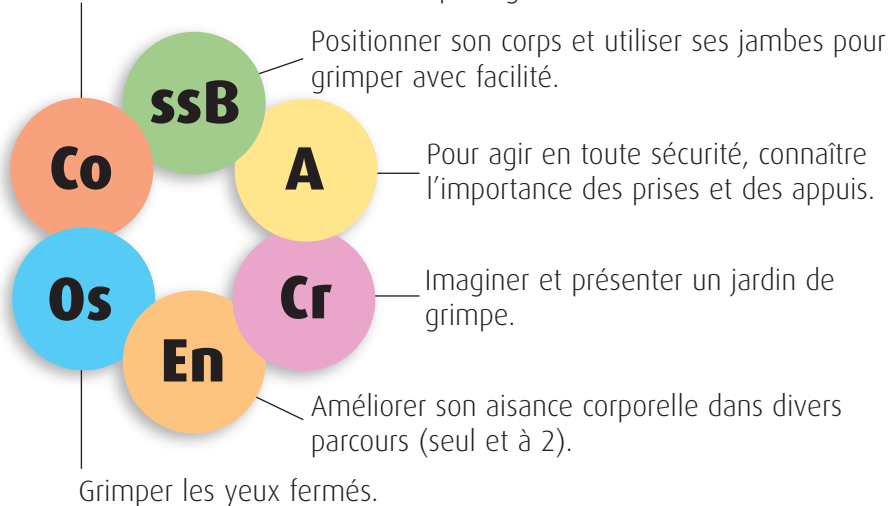
# Grimper à différents engins

Grimper en économisant ses forces

## 8-10 ans



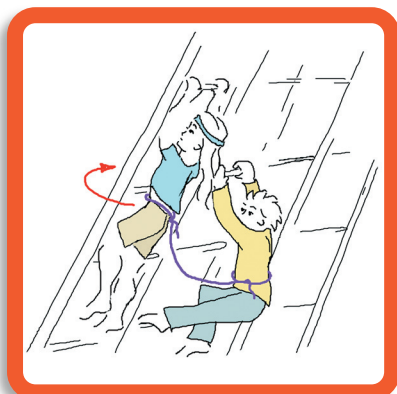
Assurer un camarade lors des passages difficiles.



26

## Grimper à différents engins

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



**Unis par une corde\*, traversez le cadre suédois en surplomb!**

*\*nœud simple ou extrémité glissée dans la ceinture.*

Le duo réussit-il à passer sur l'autre versant sans tirer sur la corde?



**Les yeux fermés, grimpe aux barres asymétriques et traverse-les!**

L'élève y parvient-il sans aide?



**Grimpez d'un agrès à l'autre sans toucher le sol!**

Les élèves respectent-ils les principes de sécurité (prises, ordre de passage, ...)?

Réussissent-ils le parcours en étant encordés (groupes de 2-3)?

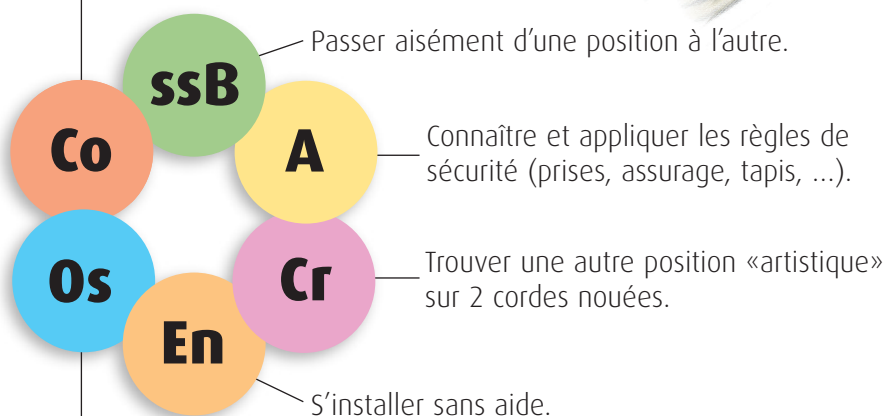
# Acrobaties aux cordes I

S'agripper à 2 cordes nouées

8-10 ans



Aider un camarade à se hisser sur les cordes.



Montrer un enchaînement à toute la classe.

27

# Acrobaties aux cordes I

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



**Installe-toi solidement en position debout!**

L'élève passe-t-il aisément de la position accroupie à la position debout?



**Garde la pose avec un pied sur le noeud!**

La prise des mains est-elle sûre (pouce opposé aux doigts)?



**Enroule tes jambes aux cordes!**

L'élève appuie-t-il ses hanches sur les cordes?

Ose-t-il lâcher une main? Et les 2?



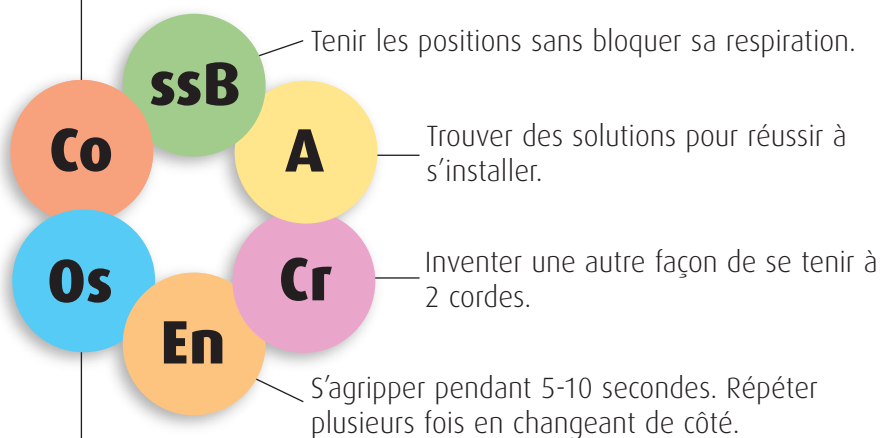
# Acrobaties aux cordes II

Entraîner des mouvements artistiques

8-10 ans



Aider un camarade pour lui permettre de réussir.



Par 2: reproduire l'exercice démontré par le partenaire.

28

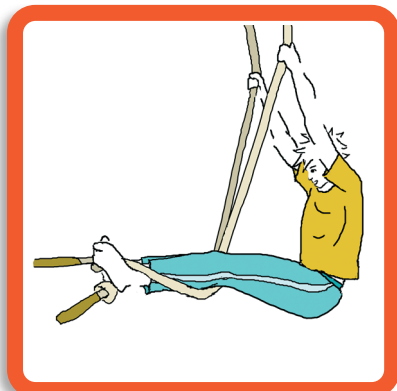
## Acrobaties aux cordes II

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



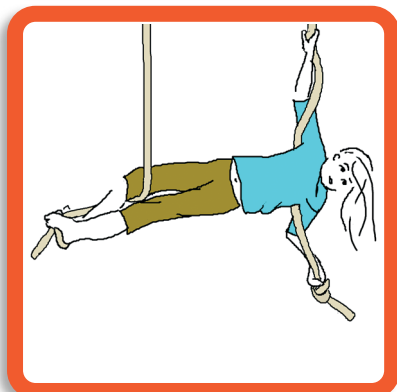
**Saisis les cordes puis soulève tes jambes!**

L'élève a-t-il la force de maintenir ses jambes dans cette position pendant 5 secondes?



**Suspends-toi puis agrippe pieds et mollets!**

Garde-t-il cette posture si les cordes balancent légèrement?



**Enroule un bras à la 1<sup>re</sup> corde et une jambe à la 2<sup>e</sup> corde!**

Prend-il appui sur l'autre bras et sur l'autre jambe?

Se tient-il à l'horizontale?

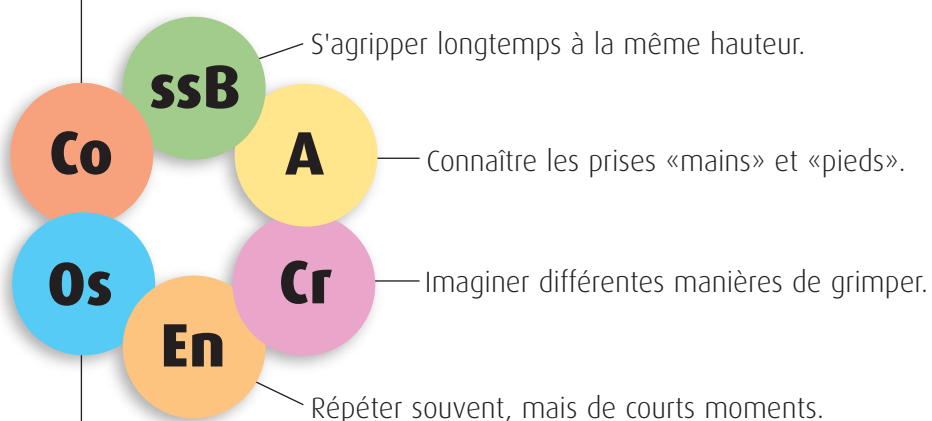
# Grimper aux perches

Entraîner des techniques permettant de quitter le sol

## 8-10 ans



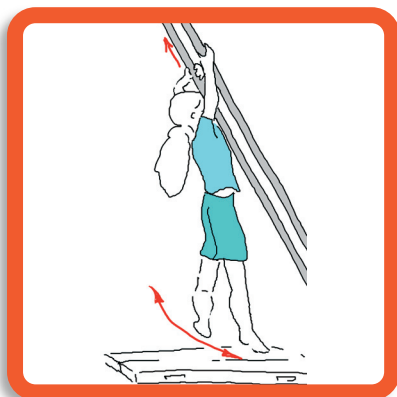
Monter au même rythme qu'un camarade.



Monter plus haut que la fois précédente.

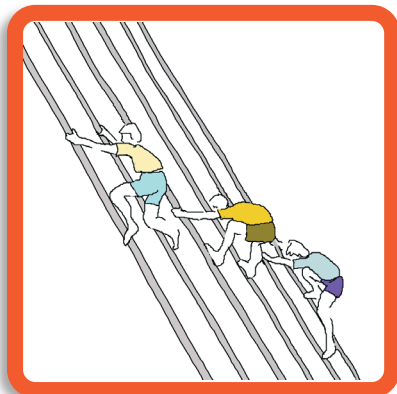
# Grimper aux perches

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



## Grimpe seulement avec les mains!

L'élève sait-il se balancer latéralement pour réussir à monter?



## Grimpe comme un singe!

La prise des mains est-elle sûre?  
Trouve-t-il l'adhérence avec les pieds?



## Grimpe à une seule perche!

Arrive-t-il à bien serrer la perche entre les jambes?

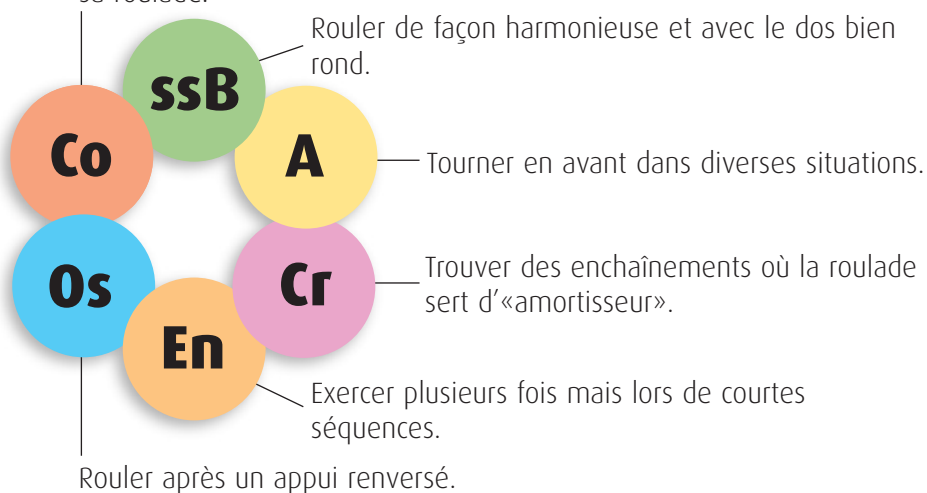
# Rouler en avant sur le sol

Utiliser la roulade comme moyen d'amortir la chute avant

## 8-10 ans



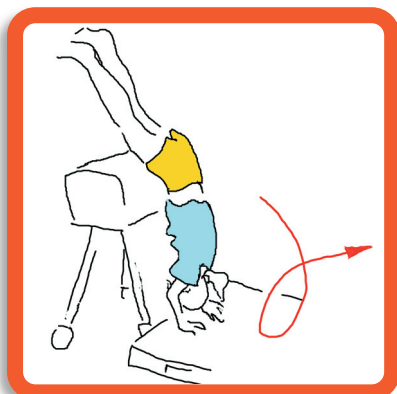
Tendre les mains à un camarade pour l'aider à se relever de sa roulade.



30

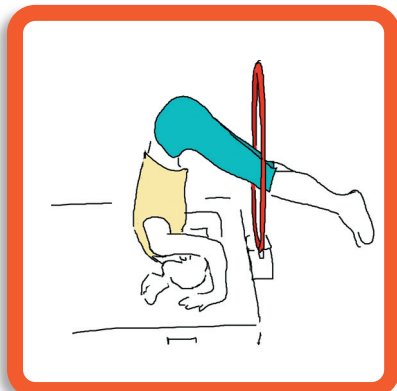
## Rouler en avant sur le sol

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 18, 29)



**Couche-toi sur le mouton puis roule en avant sur le tapis !**

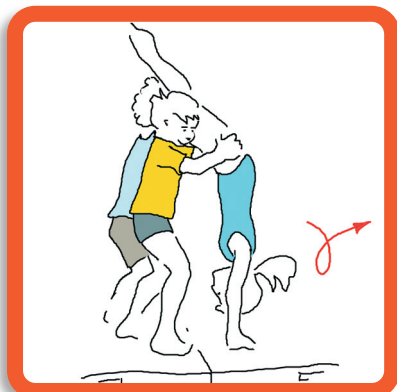
L'élève roule-t-il bien sur les épaules (tête rentrée)?



**Traverse le cerceau sans le toucher !**

Sait-il amortir sa roulade (flexion des bras + dos rond)?

Peut-il se relever sans l'aide des mains?



**Avec l'aide de 2 camarades, monte à l'appui renversé puis roule en douceur !**

Marque-t-il la différence entre l'appui (=tendu) et la roulade (=groupé)?

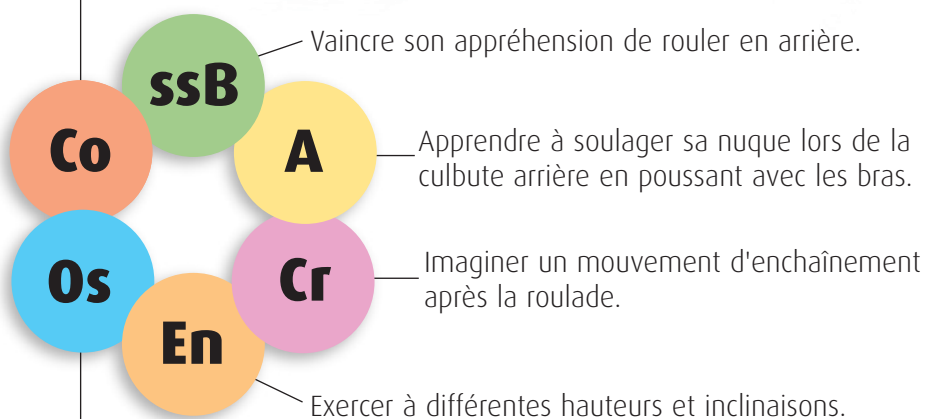
# Rouler en arrière

Acquérir des habiletés motrices

## 8-10 ans



Aider son camarade à placer ses mains.



Réaliser des culbutes en arrière, les yeux fermés.

31

## Rouler en arrière

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



**Départ couché, pose tes mains sur les caissons puis roule lentement en arrière !**

L'élève pose-t-il ses paumes de main, pouce à côté des oreilles?



**Départ accroupi, fais une culbute arrière à la descente !**

Reste-t-il groupé pendant la rotation ?



**Départ couché, fais une culbute arrière sur le couvercle du caisson !**

Roule-t-il en restant bien dans l'axe du caisson ?



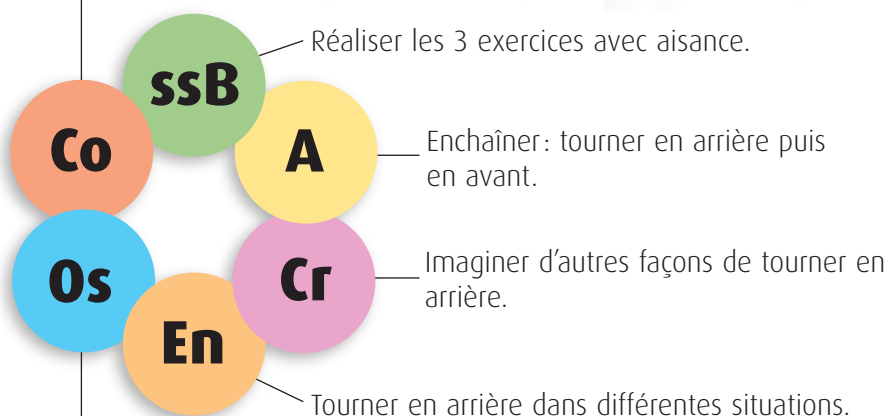
## Tourner en arrière à différents engins

Expérimenter les rotations en arrière dans plusieurs situations

### 8-10 ans



Accepter d'attendre son tour aux différents postes.



Tenter de réaliser certains exercices en gardant les yeux fermés.

32

## Tourner en arrière à différents engins

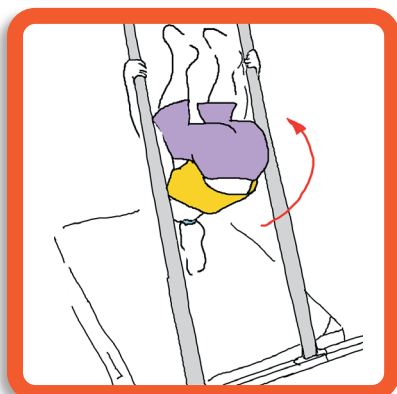
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 19, 21)



**De la position couchée, roule lentement en arrière!**

La tête et la nuque sont-elles placées à l'intérieur du fossé?

L'élève réussit-il à tourner sans aide?



**Saisis les perches obliques à la hauteur des épaules et tourne en arrière!**

Se tient-il en boule pendant la rotation?



**Aux anneaux, réglés à hauteur d'épaules, effectue une rotation en arrière!**

A-t-il assez de force pour garder les bras fléchis et pour monter les genoux?

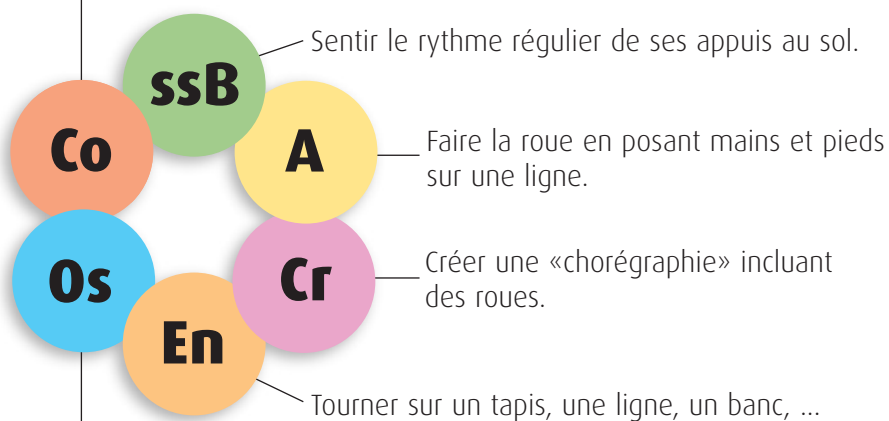
# La roue

Tourner comme une roue

## 8-10 ans



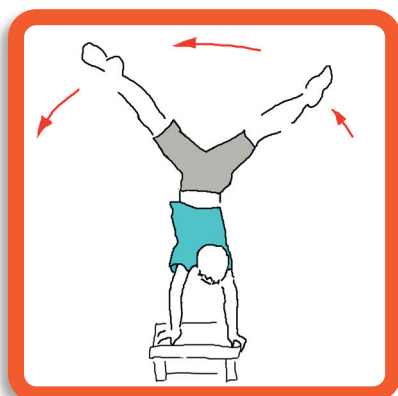
Par 2: se croiser en faisant des roues.



Faire la roue du «mauvais côté».

## La roue

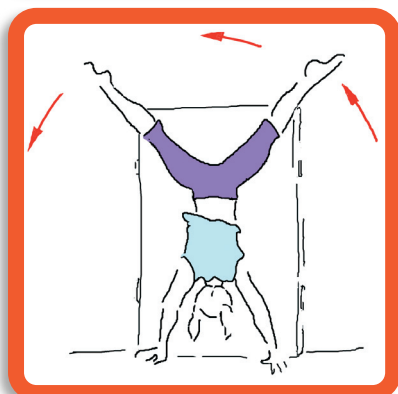
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22)



**Franchis le caisson (le banc) en faisant la roue!**

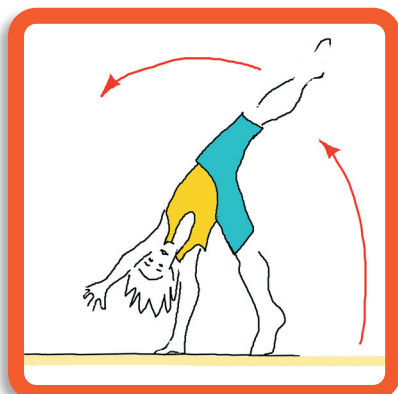
L'élève donne-t-il un élan énergétique avec les jambes?

Les bras sont-ils tendus?



**Essaie de faire une roue face à un tapis posé contre le mur!**

Lors du passage à l'appui, les jambes forment-elles un grand «V»?



**Enchaîne plusieurs roues en posant sur la même ligne: «pied-main-main-pied, ...»!**

L'élève finit-il ses roues en position debout?

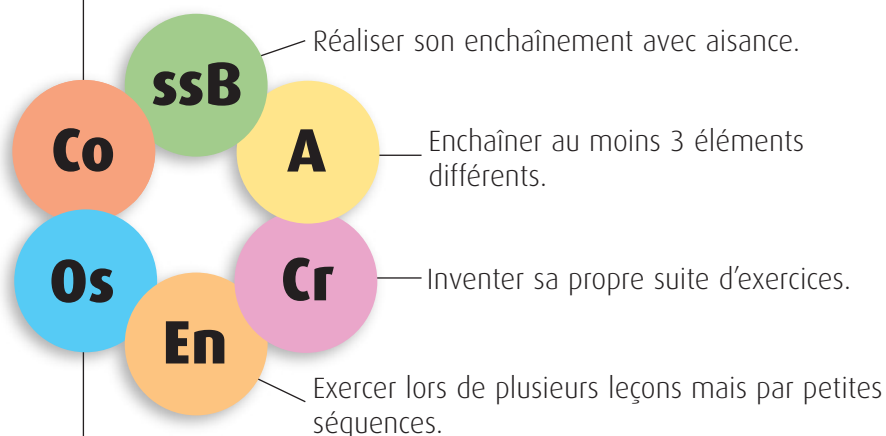
# Enchaîner des exercices au sol

Combiner des éléments préalablement acquis

## 8-10 ans



Effectuer une suite à 2 (en parallèle ou en miroir).

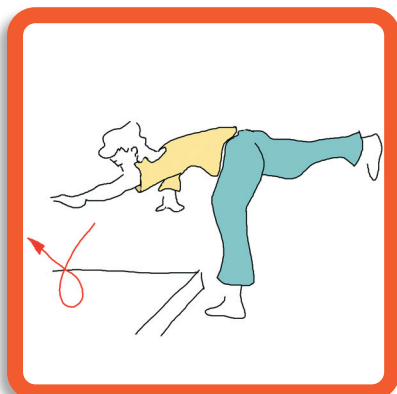


Démontrer sa suite d'exercices à toute la classe.

34

## Enchaîner des exercices au sol

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22, 18)

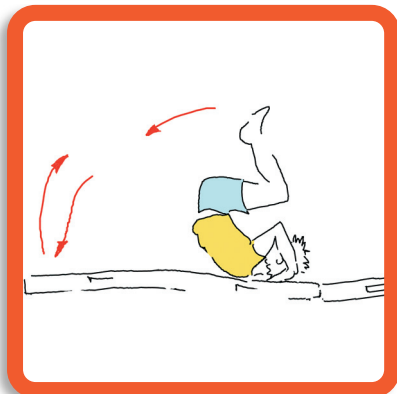


**Reste en équilibre pendant 3 secondes puis fais une roulade en avant!**

L'élève est-il stable?

Peut-il se relever sans l'aide des mains?

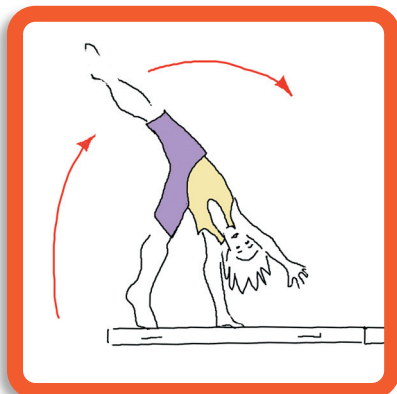
---



**Enchaîne roulade avant et roulade arrière!**

Chaque roulade est-elle complète (= arrivée en position accroupie)?

---



**Effectue au moins 2 roues à la suite!**

L'élève enchaîne-t-il ses roues avec fluidité?

Maîtrise-t-il la roue des 2 côtés?

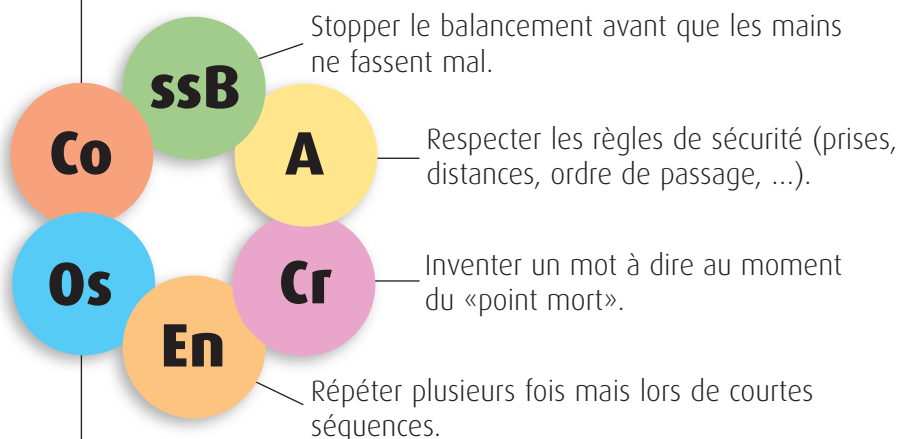
# Se balancer

Appliquer les principes de sécurité

## 8-10 ans



Par 2-3: balancer en parfaite synchronisation.



Augmenter progressivement l'amplitude des balancements.

35

## Se balancer

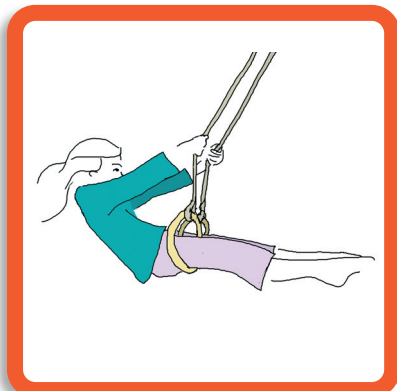
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 23)



### Franchis le fossé!

L'élève propulse-t-il ses jambes vers l'avant?

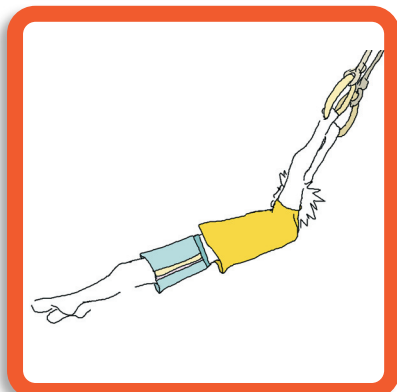
Y arrive-t-il à une corde sans nœud?



### Donne de l'élan comme sur une balançoire!

Pousse-t-il son bassin en avant tout en tirant ses épaules en arrière?

Peut-il indiquer par un «top» les passages du «point mort»?



### Balance-toi aux anneaux à hauteur de suspension!

Le corps et les jambes sont-ils alignés?

L'élève s'arrête-t-il en freinant lors du balancement en arrière?



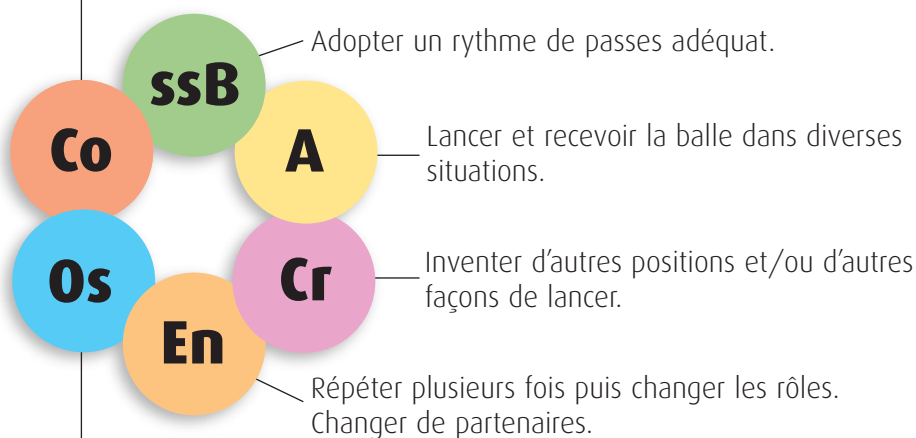
# Aux anneaux avec une balle

Multiplier les expériences motrices

## 8-10 ans



Soigner la qualité des passes pour permettre au partenaire de réussir.



Tenter les exercices avec 2 balles.

36

## Aux anneaux avec une balle

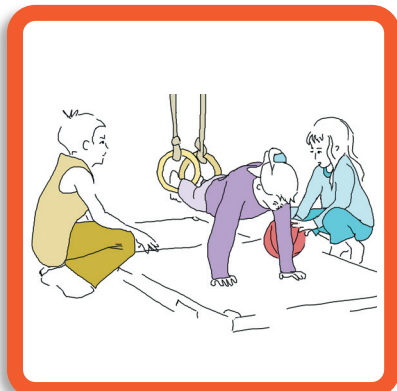
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 23)



**Faites-vous des passes sans toucher votre camarade!**

Les élèves réussissent-ils 10 passes (par-dessus ou par-dessous) avec puis sans rebond?

Et quand l'acrobate se balance?



**Roulez-vous le ballon 6 fois de suite!**

Y arrivent-ils si l'acrobate se déplace?

Le corps de l'élève en appui est-il droit comme une planche?



**Lancez-vous la balle avec précision!**

Les élèves ont-ils réussi 4 passes de suite?

Et si le lanceur ou (et) l'acrobate bouge(nt)?

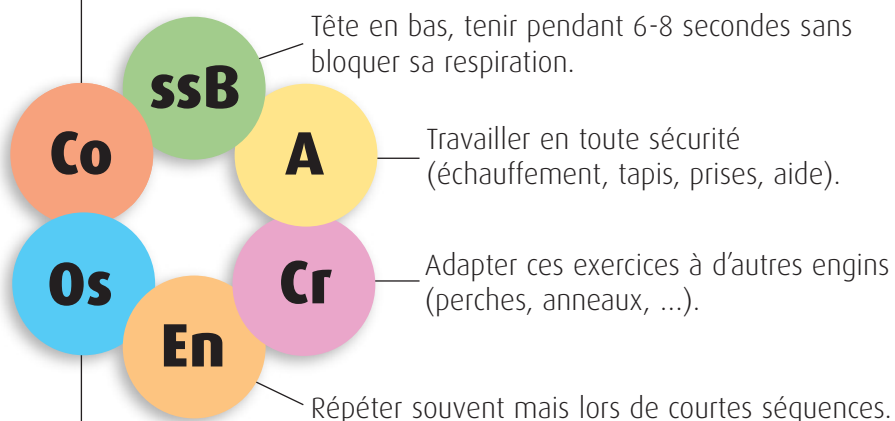
# Tête en bas et pieds en l'air

Appliquer les principes de sécurité

## 8-10 ans



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

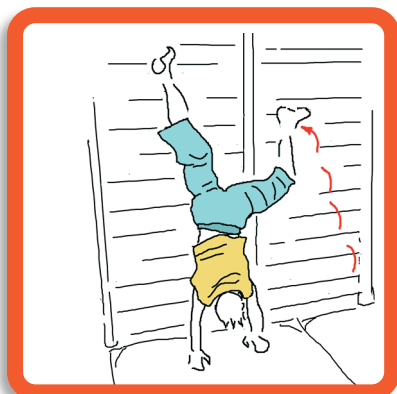


Tenter les exercices avec le minimum d'aide.

37

## Tête en bas et pieds en l'air

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



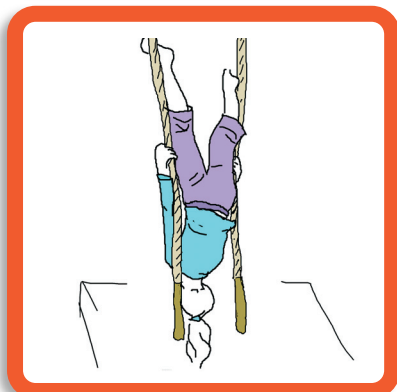
**Accroche tes pieds et amène-les au-dessus de tes mains!**

Le dos est-il droit ? Les bras sont-ils tendus ?  
L'élève peut-il aussi s'installer à la verticale en reculant les mains et en montant pas à pas ?



**Suspend-toi par les jarrets!**

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



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

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

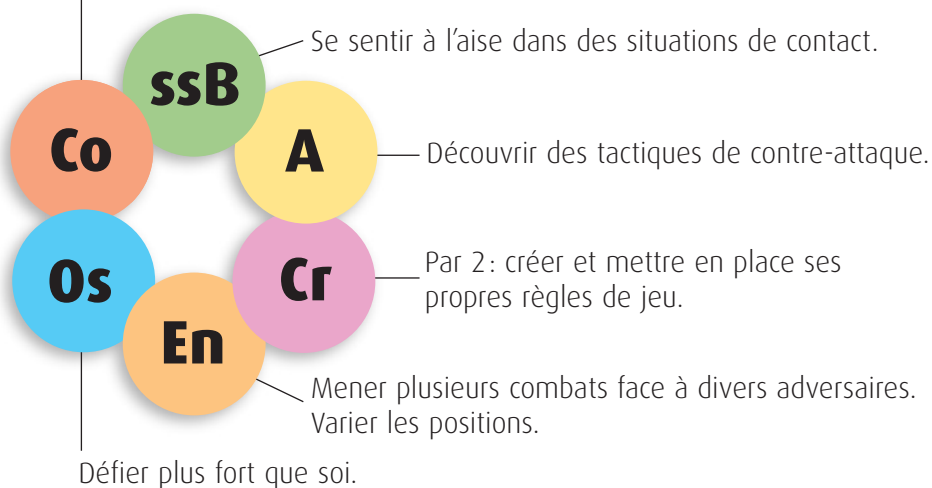
# Lutter

Se fortifier lors de diverses confrontations

## 8-10 ans



Avant les duels: convenir ensemble des signaux de début et de fin.



# Lutter

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



## Empare-toi du ballon!

Chacun respecte-t-il le signal de début de combat?

Et le signal de fin?



## Pose ta main sur celle de ton adversaire!

Pendant toute la durée du duel, les élèves restent-ils comme des «planches» (dos droits et jambes tendues)?



## Sur un pied: utilise ta jambe levée pour déséquilibrer ton rival!

Le vainqueur reste-t-il en équilibre au moins 3 secondes après la fin de l'assaut (pied posé sur une ligne au sol ou sur la poutrelle)?

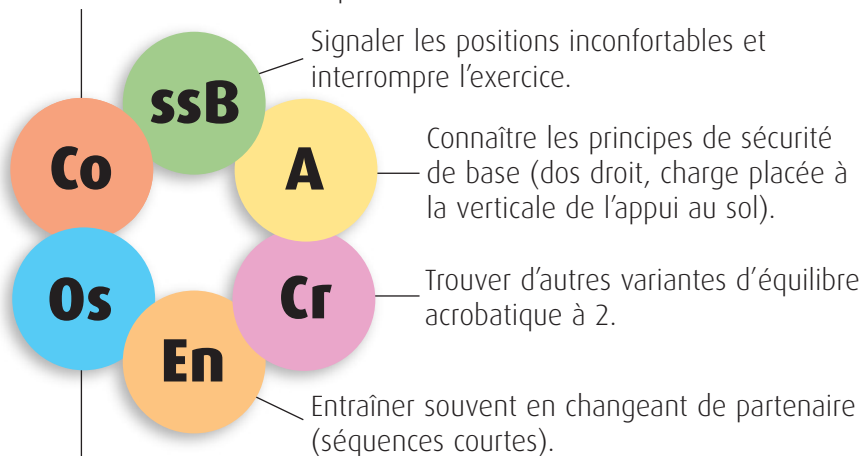
# Acrobaties avec partenaire

Améliorer le tonus musculaire

## 8-10 ans



Faire confiance à son partenaire.



Se tenir en équilibre sur le dos du partenaire et lâcher les mains.

39

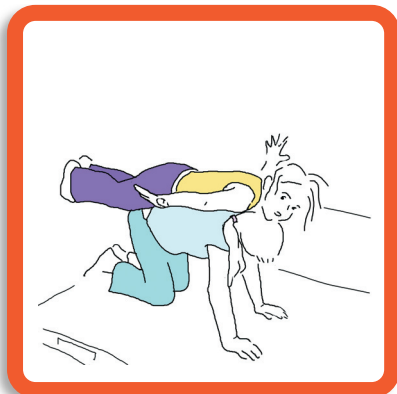
## Acrobaties avec partenaire

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



**Tiens-toi solidement à 4 pattes pour que ton camarade puisse se coucher sur ton dos!**

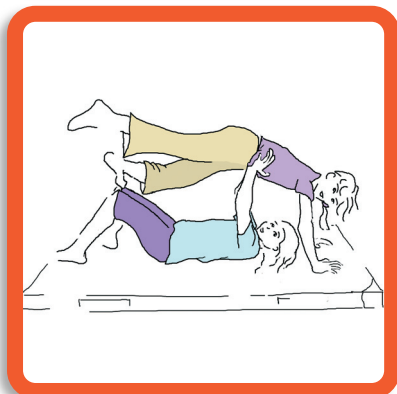
Les angles des hanches, des genoux et des épaules sont-ils droits (90°)?



**Fais l'avion sur le dos de ton partenaire!**

Le porteur a-t-il le dos droit?

Le voltigeur garde-t-il les bras et les jambes tendus pendant 5 secondes?



**Soutiens les hanches de ton camarade qui s'appuie au sol et sur tes genoux!**

Les bras sont-ils tendus?

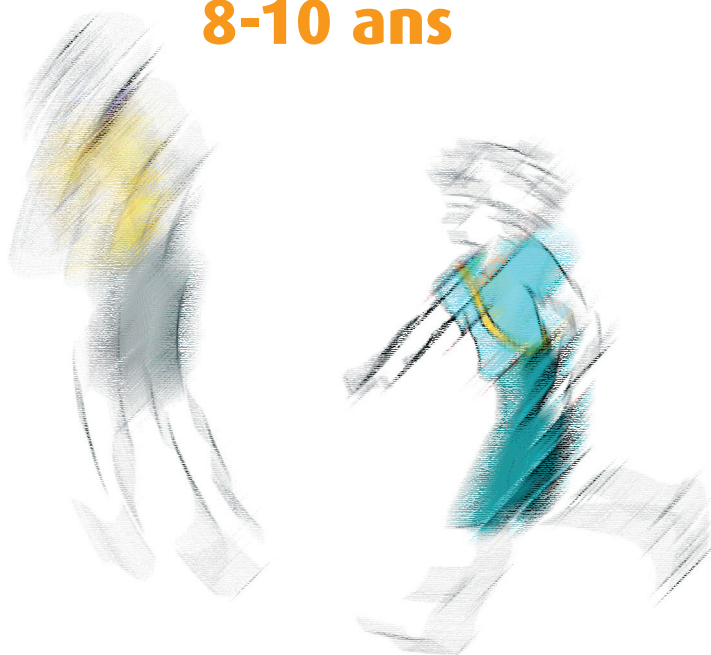
La position est-elle stable?



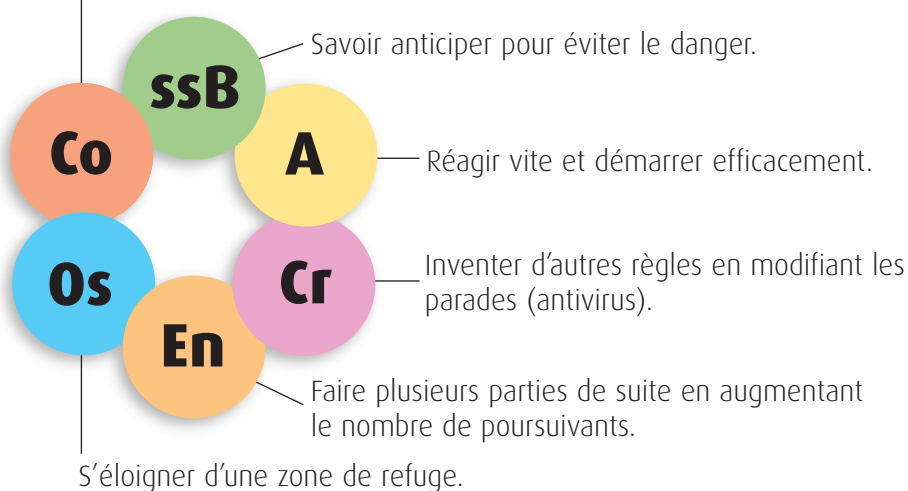
# Jeu de course poursuite

Courir vite en exerçant sa vision périphérique

## 8-10 ans



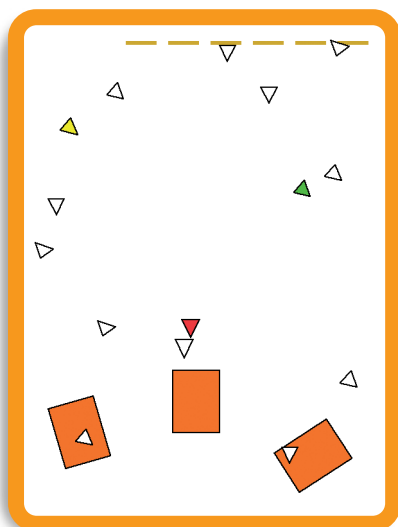
À 2 poursuivants: collaborer pour parvenir à piéger un coureur.



40

# Sauter loin

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



## POURSUITE VIRUS

### Matériel:

Sautoirs (3 couleurs), tapis.

### Descriptif:

3-6 poursuivants (virus) de couleurs différentes (sautoirs) tentent de toucher les coureurs. Le coureur touché prend le sautoir et remplace le virus qui vient de le toucher.

Pour échapper aux virus:

- de la rougeole (sautoir rouge) = se réfugier sur un tapis,
- de la jaunisse (s. jaune) = se percher (espaliers),
- de la varicelle (s. vert) = se mettre en position de départ accroupi.

### Règle:

Pas de retouche directe. On ne peut pas être atteint par 2 virus à la fois.



## Fuyez les virus en cherchant le bon vaccin!

Les coureurs se déplacent-ils tout en surveillant la position des poursuivants (virus)?

Savent-ils se réfugier au bon endroit et au bon moment?

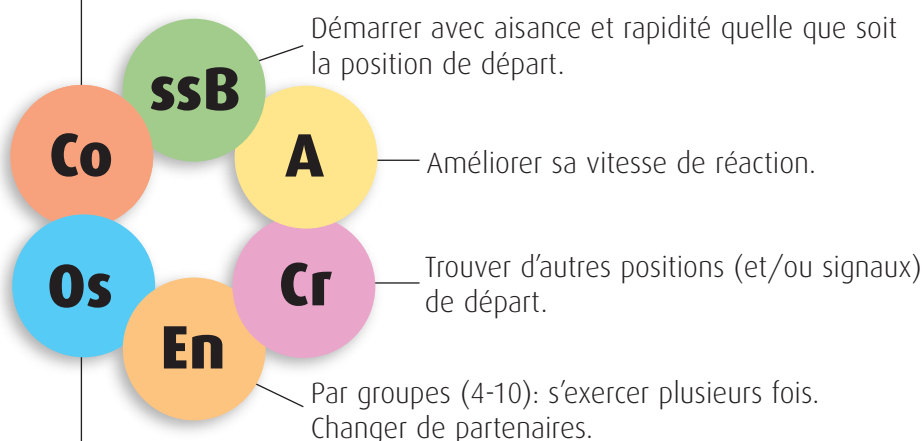
# Départs de course

Sprinter en partant de diverses positions

## 8-10 ans



Lors du départ accroupi: placer des appuis solides (starting-block).

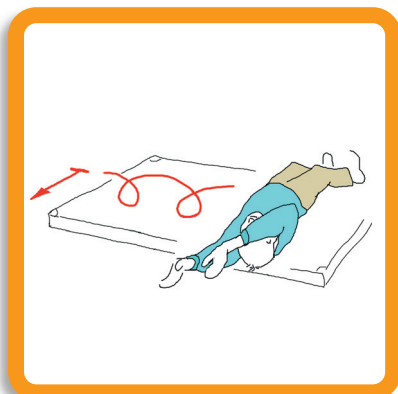


Se confronter à des adversaires plus forts que soi.

41

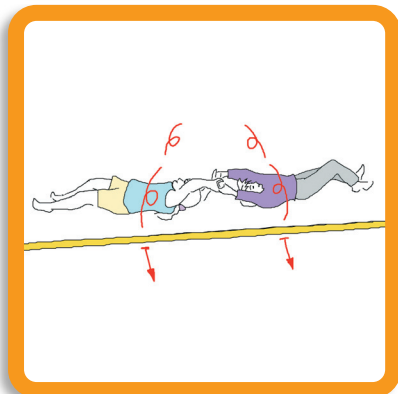
# Départs de course

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 9)



**Roule jusqu'au bout du tapis puis pars en courant!**

En se relevant, l'élève court-il immédiatement dans la direction indiquée ?



**Roulez ensemble jusqu'à la ligne de départ et sprintez!**

Chacun respecte-t-il les règles de départ?  
Les sprints commencent-ils par de petits pas rapides?



**Installe-toi en position de départ accroupi et démarre au signal!**

Au moment du départ, le sprinter appuie-t-il bien ses 2 pieds sur ceux de son partenaire?  
Réagit-il rapidement au signal convenu (auditif, visuel ou tactile)?

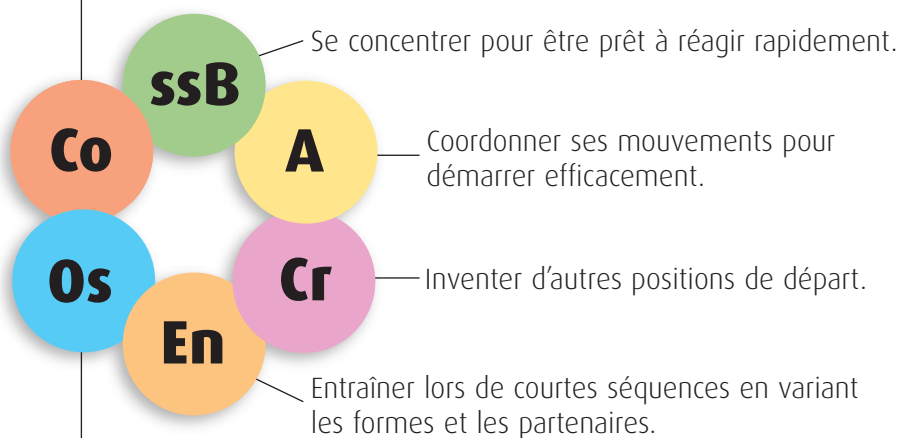
# Courir vite

Entraîner sa vitesse de course et de réaction

## 8-10 ans



Par 3: convenir ensemble du signal de départ.



Rivaliser avec plus fort que soi.

42

## Courir vite

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



**Traverse la salle en faisant glisser le traîneau!**

Le coureur est-il suffisamment incliné en avant pour réussir à accélérer sur 5-6 m?



**Trottez en trio et réagissez en sprintant dès qu'un de vous démarre!**

Après 15-20 pas de sprint, les poursuivants ont-ils réussi à combler leur retard?



**Vole le sautoir posé entre vous deux et pars en courant!**

Le «voleur» atteint-il la zone refuge (située à environ 10 m) sans se faire rattraper par son partenaire?

Organisation et sécurité: trajectoires parallèles et espacées!

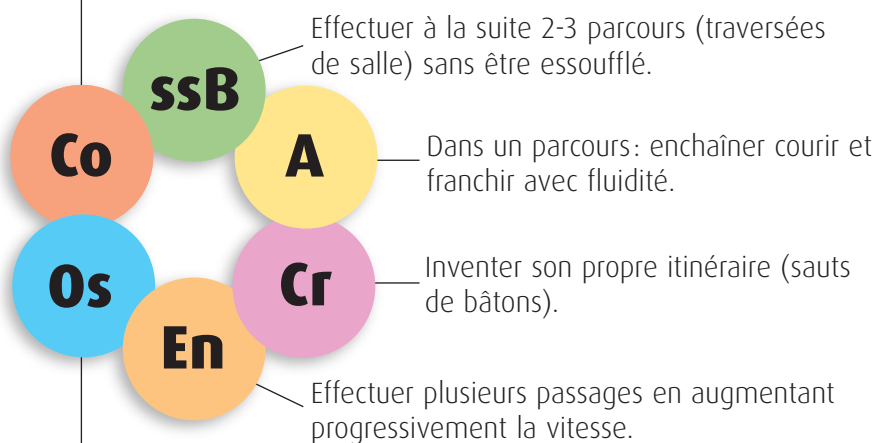
# Franchir des obstacles

Enchaîner courir et franchir

## 8-10 ans



Par 2: synchroniser les passages d'obstacles.

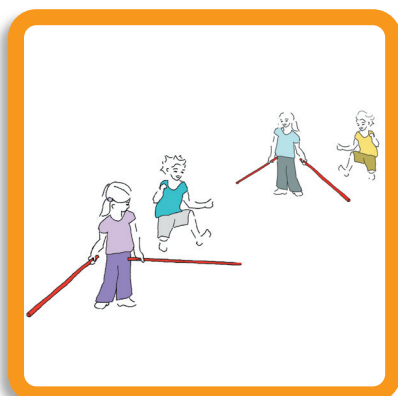


Défier plus fort que soi sur un parcours parallèle.

43

# Franchir des obstacles

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 11, 12)



**Franchissez tous les bâtons tenus par vos camarades!**

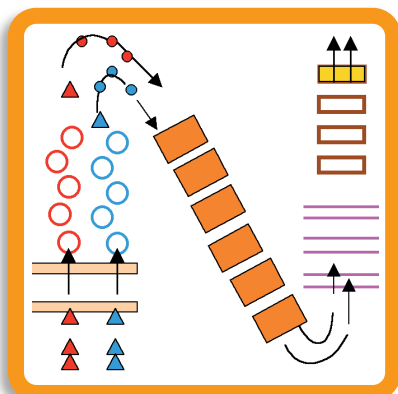
Après 15-20 sauts, les coureurs remplacent-ils spontanément leurs camarades?

Chacun choisit-il un itinéraire en respectant les autres coureurs?



**Traverse les différentes pistes sans toucher les obstacles!**

L'élève retourne-t-il au départ en marchant entre les pistes et sans gêner ses camarades?



**Par 2: effectuez un parcours en parallèle\* sans vous arrêter!**

\* Parcours en N: bancs, cerceaux, ballons, tapis, cordes, éléments de caisson.

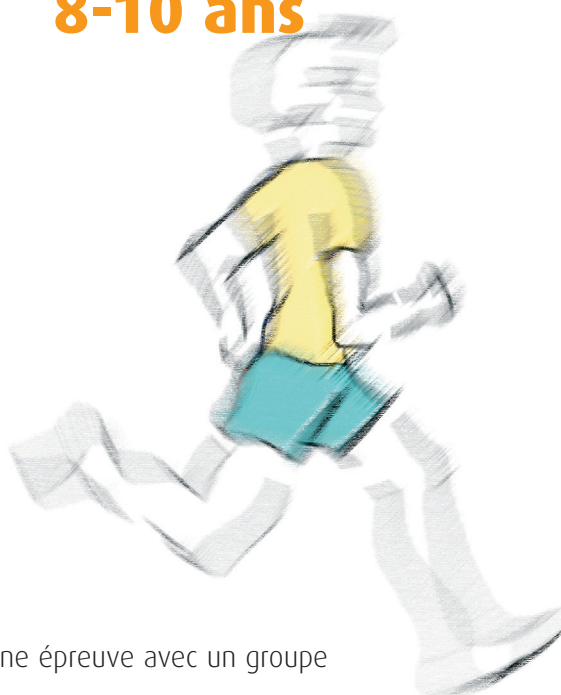
Le duo arrive-t-il au bout du parcours sans avoir ralenti?



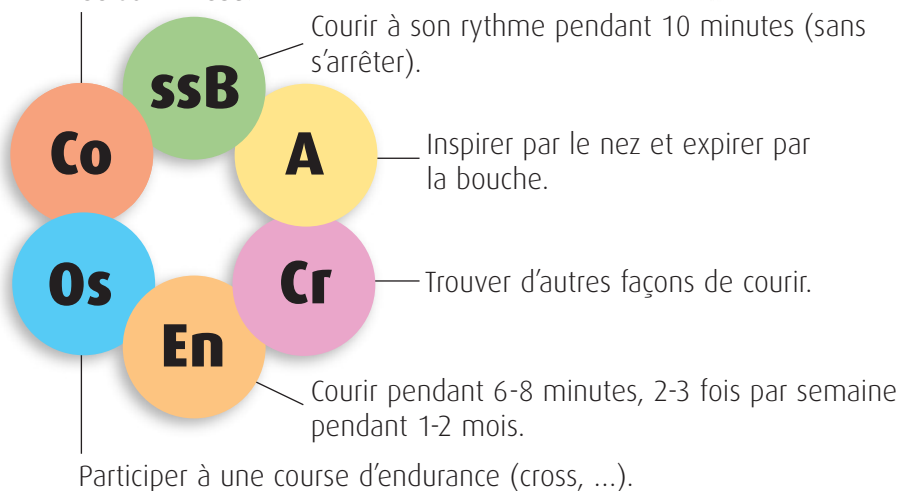
# Acquérir de l'endurance

Courir longtemps à un rythme modéré.

## 8-10 ans

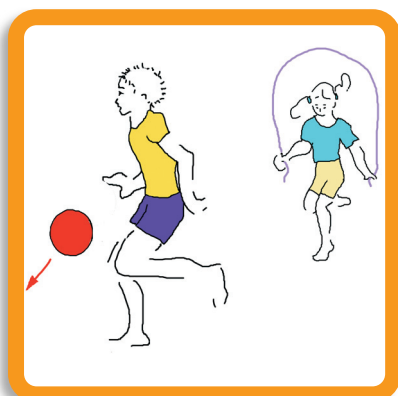


Se préparer à une épreuve avec un groupe de son niveau.



# Acquérir de l'endurance

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



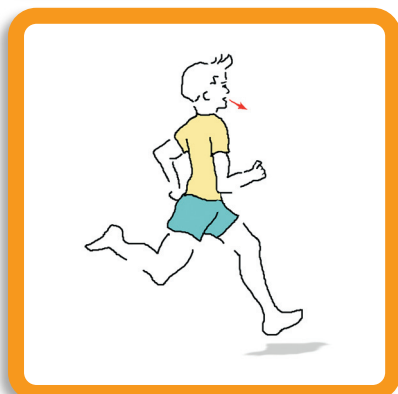
**Courez de différentes manières!**

Les élèves peuvent-ils courir longtemps avec des activités accessoires?



**Courez en restant groupés!**

Coopèrent-ils pour maintenir un rythme commun?



**Cours en souplesse et sans bloquer ta respiration!**

L'élève déroule-t-il le pied en posant le talon en premier?

Respire-t-il régulièrement?

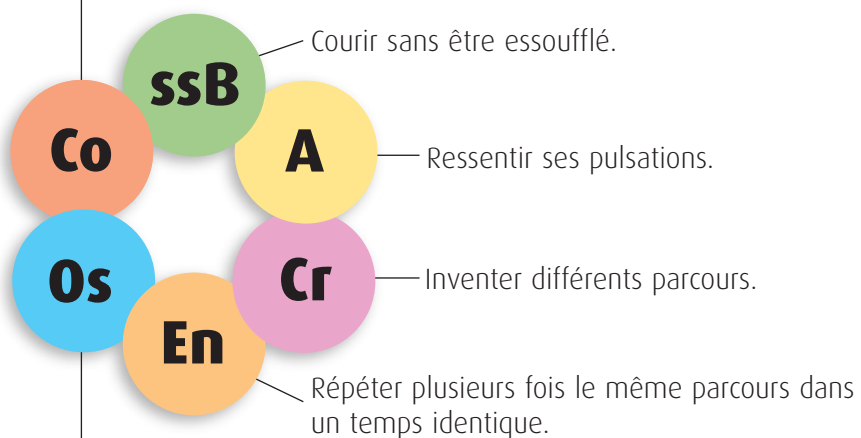
# Courir longtemps

Apprendre à doser son effort pendant une course de longue durée

## 8-10 ans



Courir à la même vitesse qu'un camarade.



Courir le nombre de minutes correspondant à son âge.

45

## Courir longtemps

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



**Courez ensemble à une vitesse modérée!**

Les élèves courent-ils à la même vitesse (=sans tendre la corde)?



**Cours à la vitesse qui te convient et expire régulièrement!**

L'élève a-t-il trouvé un rythme de respiration?



**Si tu as 9 ans, cours pendant 9 minutes sans t'arrêter!**

Court-il sans interruption pendant toute cette durée?

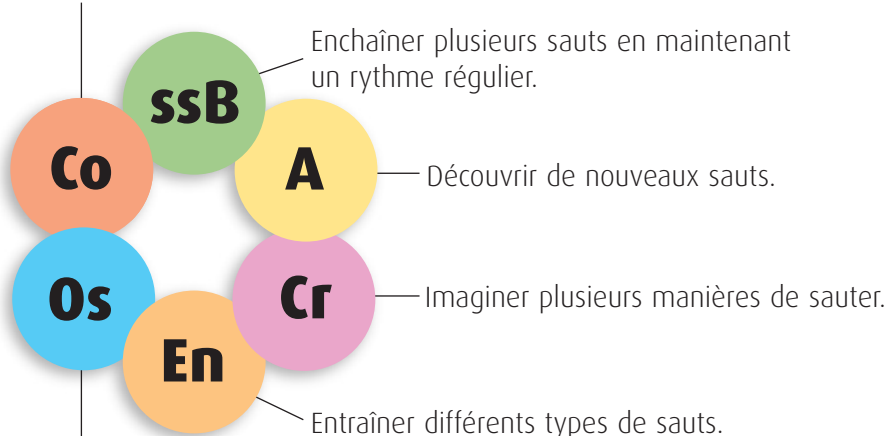
# Sauter en jouant

Multiplier les expériences de sauts

## 8-10 ans



Créer ensemble un enchaînement de sauts.

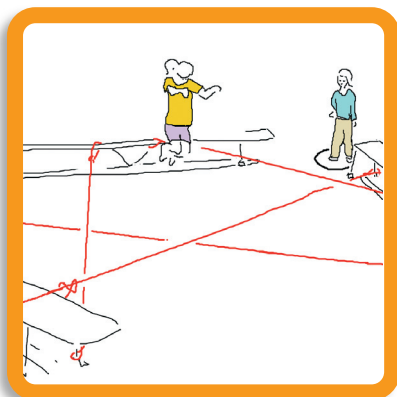


Montrer un enchaînement.

46

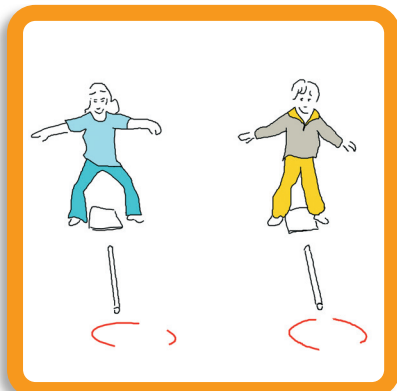
## Sauter en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16, 17)



**Démontre un parcours de sauts que ton camarade imitera !**

L'imitateur reproduit-il fidèlement l'enchaînement de sauts ?



**À 2: inventez un enchaînement de sauts !**

La démonstration est-elle bien synchronisée ?



**Saute de cerceau en cerceau en respectant la consigne !**

L'élève peut-il sauter de manière rythmée tout en suivant diverses consignes (alterner les pieds, lever 1 bras, ...) ?

# Sauter dans les cerceaux

Rythmer et coordonner ses sauts

## 8-10 ans



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

- ssB** Enchaîner une quinzaine de sauts sans marquer d'interruption.
  - Co**
  - A** Sauter sur 2 pieds et sur 1 pied en coordonnant avec 3 positions de bras différentes.
  - Os**
  - Cr** Disposer les cerceaux différemment. Inventer d'autres suites de sauts.
  - En** Exercer de nombreuses fois en variant les sauts, les distances et les rythmes.
- Introduire des 1/2 tours dans une suite de sauts.

# Sauter dans les cerceaux

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 17)



## Saute sur les 2 pieds!

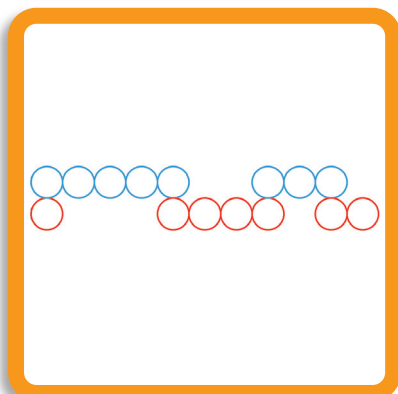
L'élève enchaîne-t-il sauts à pieds joints et pieds écartés en gardant le tempo?

Atterrit-il à chaque fois au centre du cerceau?



## Saute sur le pied gauche dans les cerceaux de gauche et sur le pied droit dans ...!

Réussit-il à tendre le bras du côté où il saute ? Et le bras inverse?



## Selon l'emplacement des cerceaux, saute sur 1 ou sur 2 pieds!

Enchaîne-t-il ses sauts en posant un pied dans chaque cerceau?



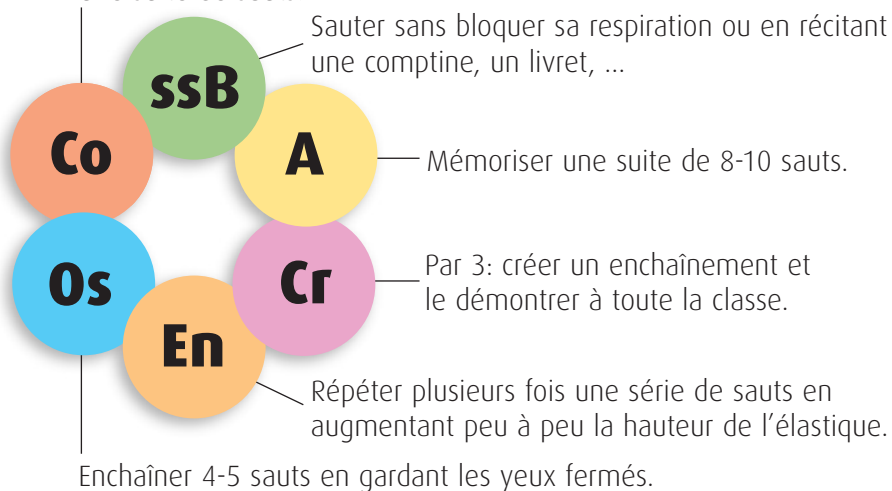
# Jouer à l'élastique

Enchaîner et rythmer divers sauts

## 8-10 ans



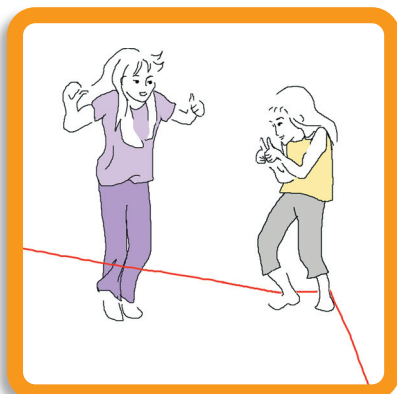
Elastique tendu en triangle pour 3 sauteurs: synchroniser une suite de sauts.



48

# Jouer à l'élastique

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 17)



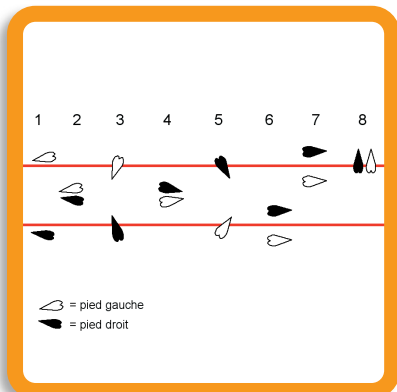
**Saute plusieurs fois de suite par-dessus un élastique!**

L'élève réussit-il à rythmer ses sauts tout en changeant de position (de face, de côté, à cheval, ...)?



**Saute de diverses façons sur, entre et à côté des deux élastiques!**

Enchaîne-t-il sans interruption au moins 6 sauts différents?



**Enchaîne 8 sauts en suivant les indications du schéma!**

Interprète-t-il l'enchaînement avec exactitude?

Peut-il le répéter 2-3 fois de suite?

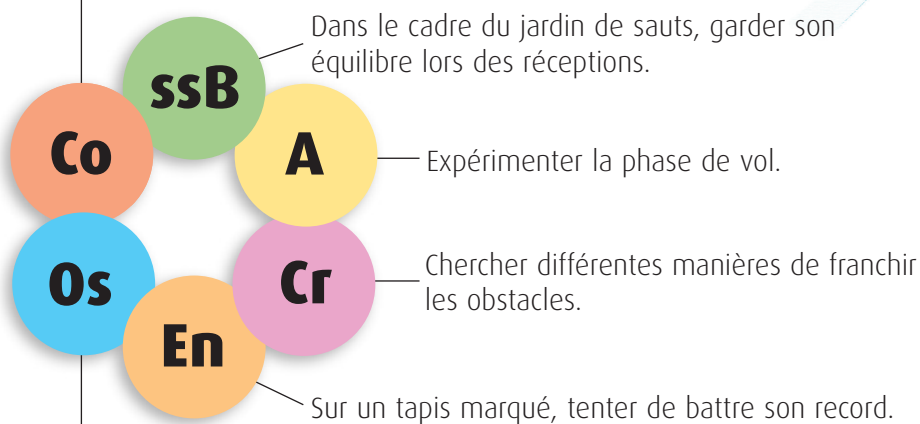
# Sauter loin

Acquérir des habiletés spécifiques

8-10 ans



Par groupe: réaliser ensemble un jardin de sauts.



Comparer son résultat avec celui de son partenaire.

# Sauter loin

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



**Franchis les obstacles!**

La position des jambes est-elle fendue?

---



**Saute le plus loin possible sur le gros tapis!**

À la réception du saut, les jambes sont-elles ramenées en avant?

---



**Utilise tes bras pour t'aider dans le saut!**

La vitesse de course et le dynamisme du saut permettent-ils à l'élève de «s'envoler»?

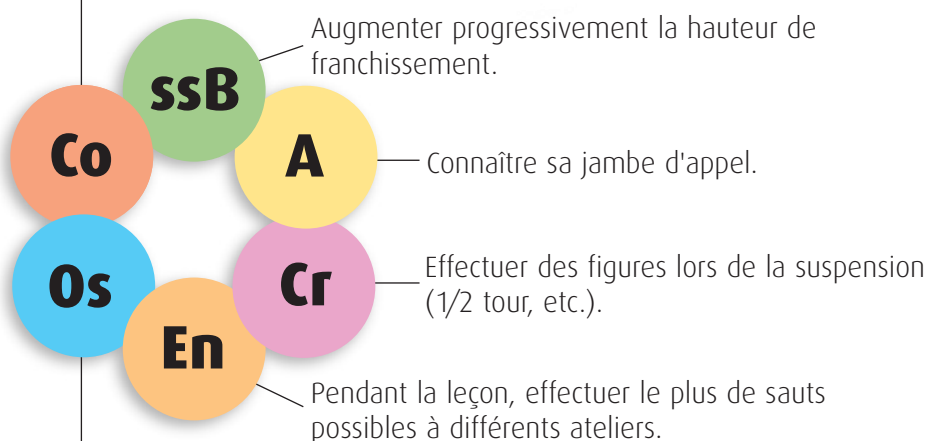
# Sauter en hauteur

Acquérir des habiletés spécifiques au saut

## 8-10 ans



Organiser un concours de saut en hauteur.



Chercher à battre son record personnel.

50

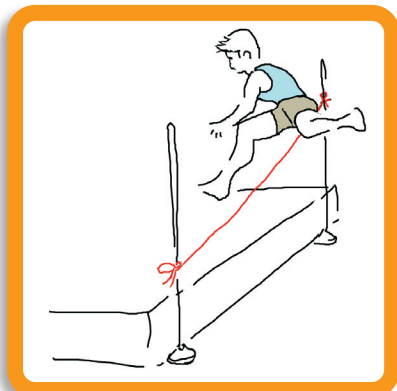
# Sauter en hauteur

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 19)



**Saute de plus en plus haut pour toucher les objets suspendus!**

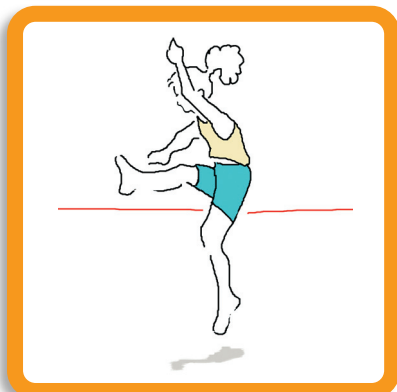
L'élève monte-t-il son genou lors de l'élévation?



**Saute à la hauteur\* qui te convient!**

*\* élastique placé obliquement*

Utilise-t-il toujours le même pied d'appel?



**Franchis l'élastique de côté (saut en ciseaux)!**

Pousse-t-il bien avec sa jambe d'appel?

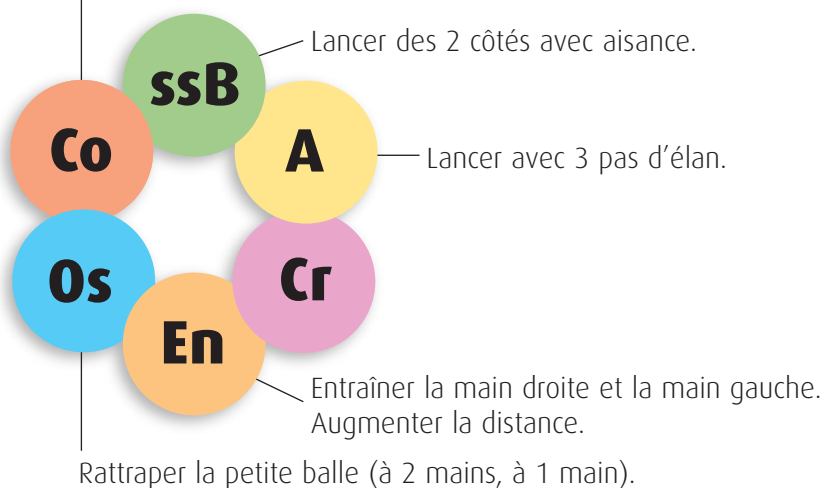
# Lancer

Exercer les lancers des 2 côtés

## 8-10 ans



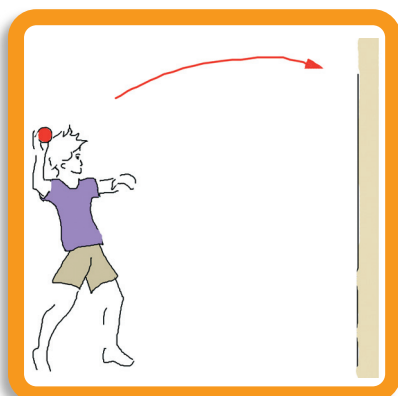
Par 2: réussir à lancer et recevoir 10 fois de suite.



51

# Lancer

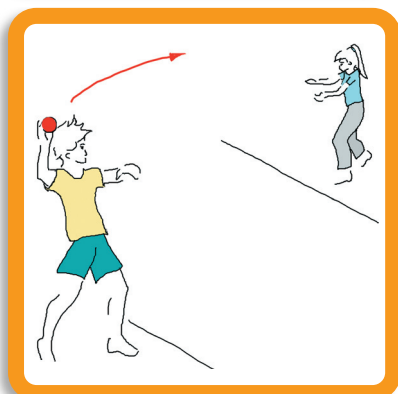
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 20-23)



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

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

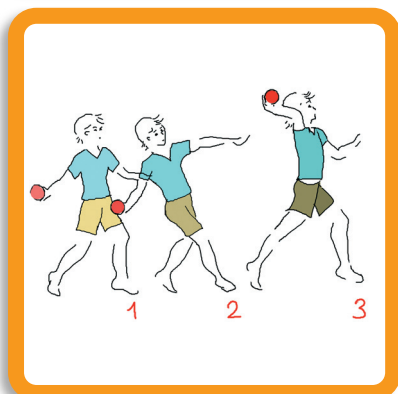
---



**Faites-vous des passes!**

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

---



**Lance avec 3 pas d'élan!**

Le lancer est-il réalisé dans la continuité des 3 pas d'élan?



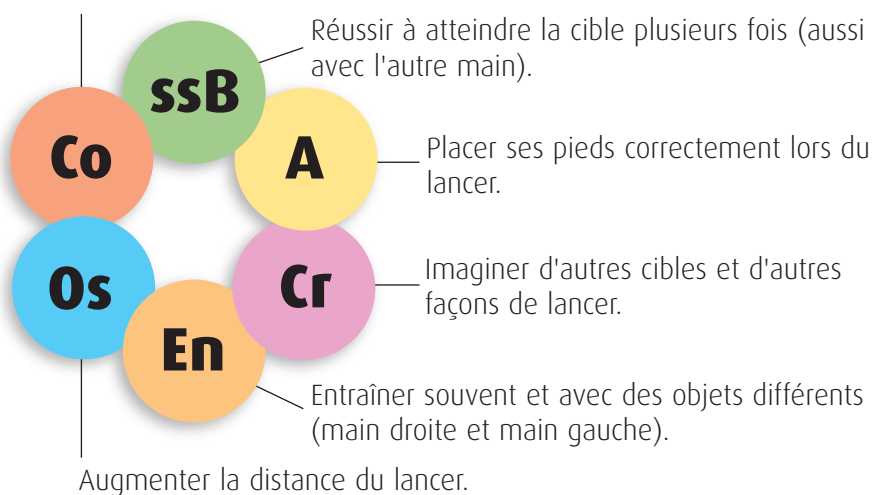
# Lancer sans élan

Lancer avec précision de la main gauche et de la main droite

## 8-10 ans

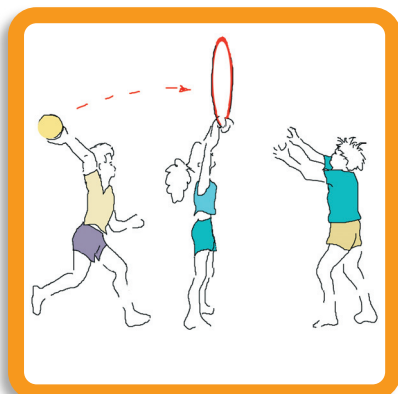


Se passer la balle sans la laisser tomber.



## Lancer sans élan

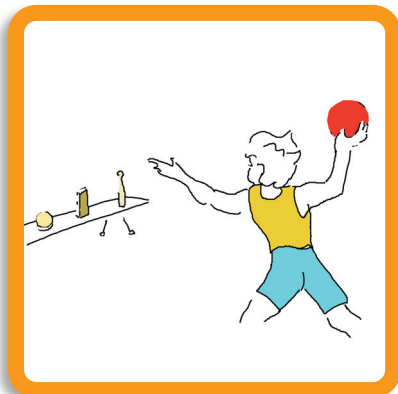
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 23, 24)



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

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

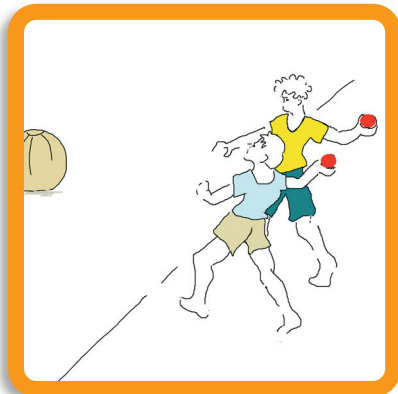
---



**Fais tomber les objets!**

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

---



**Vise le gros ballon pour lui faire franchir une limite!**

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

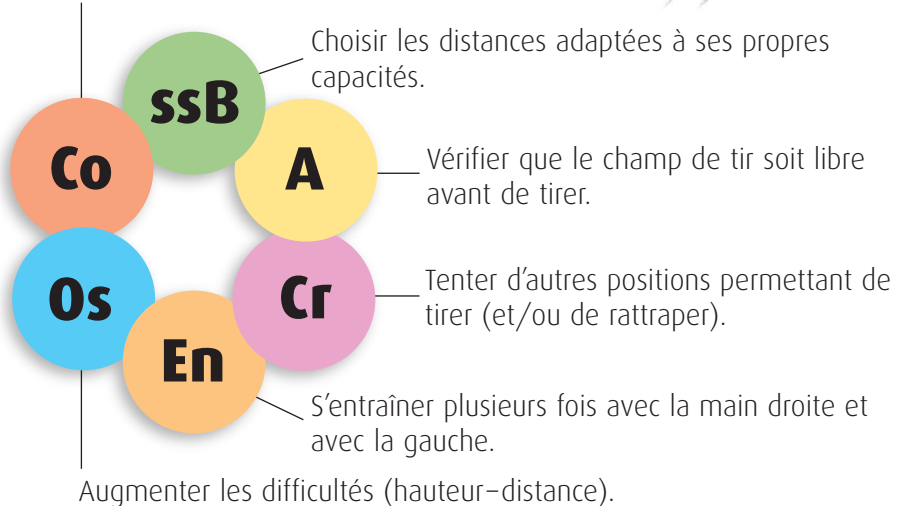
# Lancer en jouant

Exercer différentes manières de lancer

## 8-10 ans

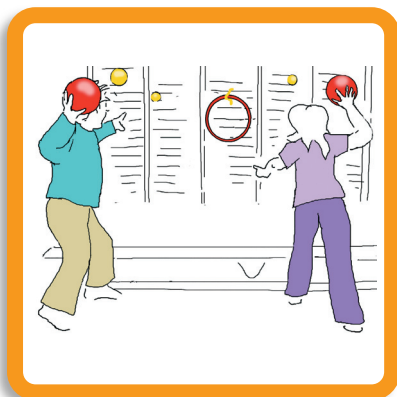


Savoir donner un conseil à un camarade.



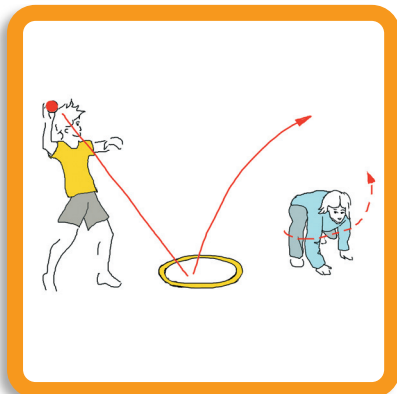
# Lancer en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 24, 25, 27)



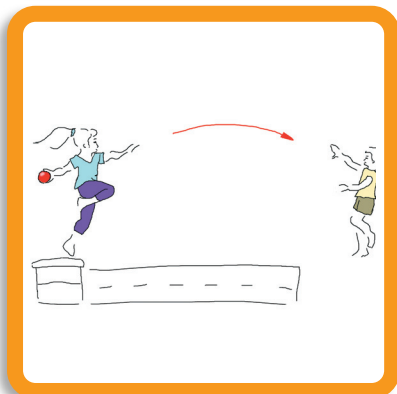
**En tirant d'une main, vise un objet placé en hauteur!**

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



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

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



**Passe la balle quand tu as les 2 pieds en l'air (tir en suspension)!**

La balle est-elle envoyée au bon moment et avec précision?

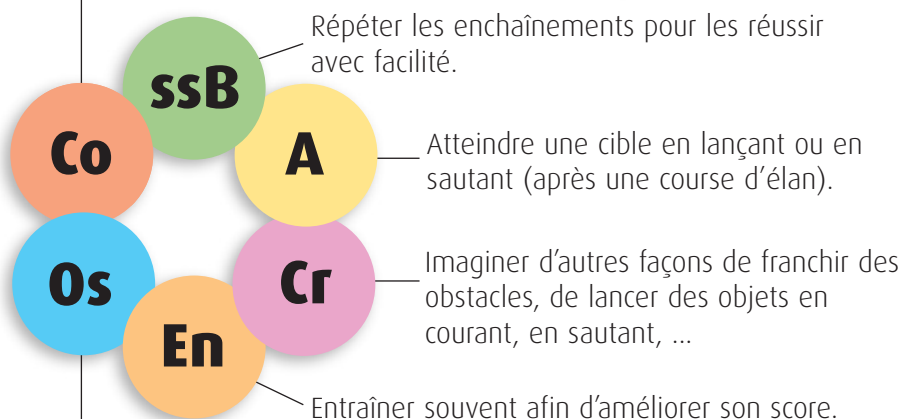
# Combiner: courir, sauter, lancer

Stabiliser des mouvements fondamentaux

## 8-10 ans



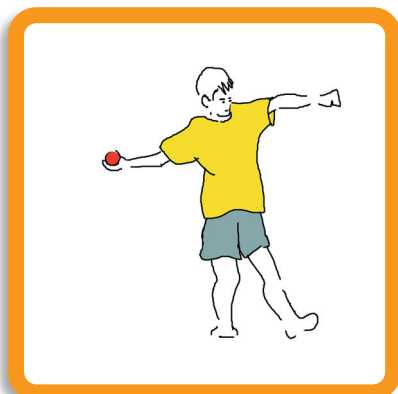
Réussir un maximum de passes avec un camarade.



Défier un camarade sur un parcours combiné.

## Combiner: courir, sauter, lancer

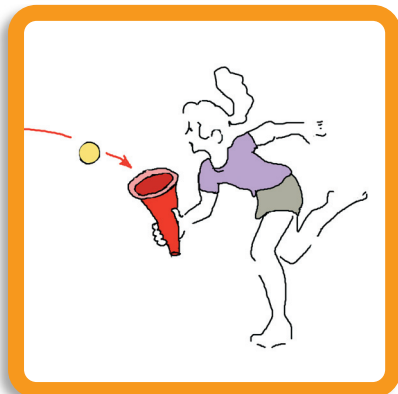
COURIR - SAUTER - LANCER (p. 25-27)



### Cours et lance par le haut!

Juste avant de lancer, l'élève tend-il son bras en arrière?

Réussit-il à enchaîner courir et lancer?



### Essaie de rattraper en courant!

Fixe-t-il son regard sur la balle?



### Cours et saute dans la cible!

Arrive-t-il sur les 2 pieds?

# Jeu de lancers

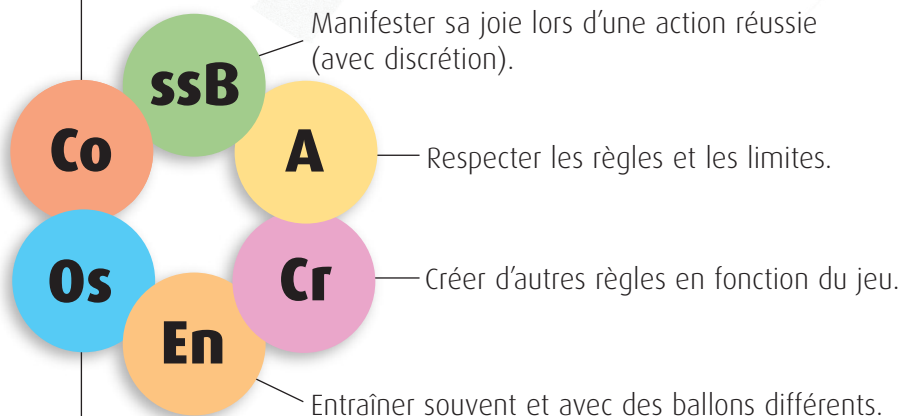
Développer et appliquer les règles du jeu

## 8-10 ans



Organiser le ramassage des balles.

Manifester sa joie lors d'une action réussie (avec discrétion).

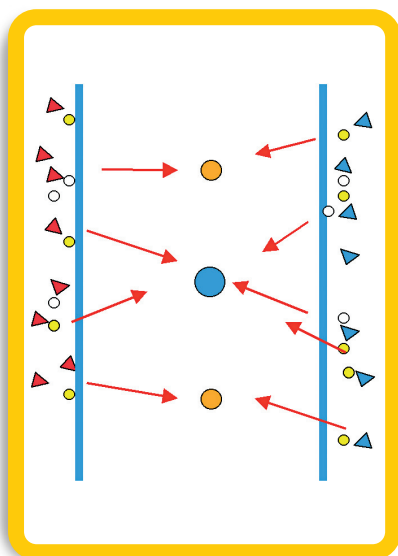


Attendre le bon moment pour tirer.

55

# Jeu de lancers

JOUER (p. 2, 13)



## ROLLMOPS

### Matériel:

Balles, 2-3 gros ballons (basket, medicine-ball, ...), 2 cordes (=lignes).

### Descriptif:

Les élèves sont divisés en 2 groupes qui se font face derrière 2 lignes.

2-3 gros ballons sont placés au milieu du terrain.

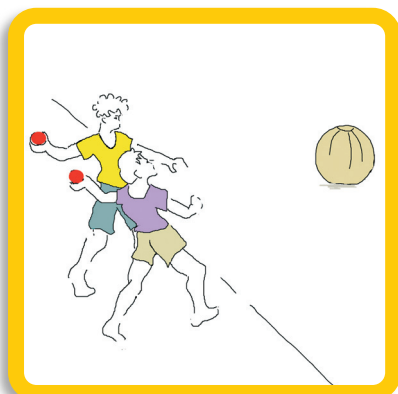
Par des tirs précis, chaque équipe cherche à faire rouler les gros ballons dans le camp adverse.

Le point est marqué quand un gros ballon touche la ligne adverse.

### Règle:

Les joueurs doivent être derrière leur ligne pour tirer.

Le gros ballon ne peut être touché que par une balle.



**Vise le gros ballon pour le faire rouler dans le camp adverse!**

L'élève sait-il se placer pour optimiser son tir?



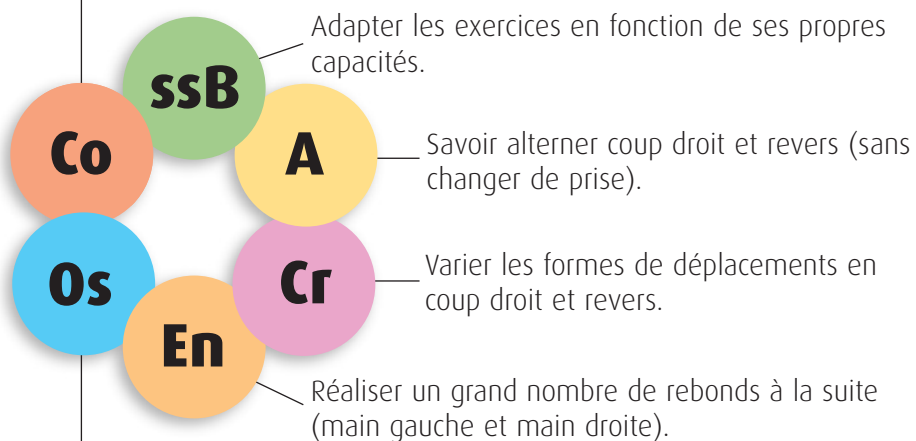
# Jouer avec une planche à découper

Multiplier les expériences motrices

## 8-10 ans



Jouer à 2 avec une seule balle.

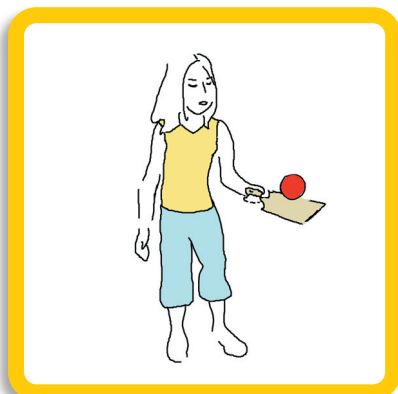


Tenter de reproduire un exercice démontré. Relever un défi.

56

## Jouer avec une planche à découper

JOUER (p. 6, 7)



**Fais rebondir la balle sur la planche et déplace-toi!**

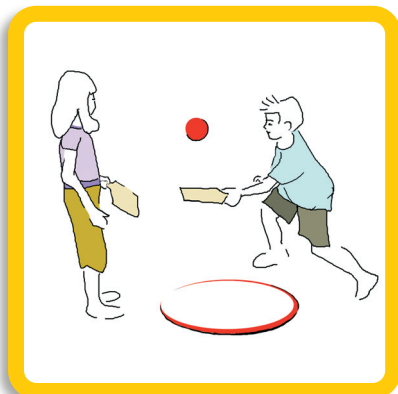
L'élève réussit-il à alterner coup droit et revers (avec et sans rebond au sol)?



**Tente de faire rebondir la balle dans le cerceau!**

Fait-il rebondir sa balle dans le cerceau?

Réussit-il avec l'autre main?



**Fais les mêmes exercices mais avec un partenaire!**

Les élèves réussissent-ils à jouer à tour de rôle?

Peuvent-ils changer de main à chaque coup?

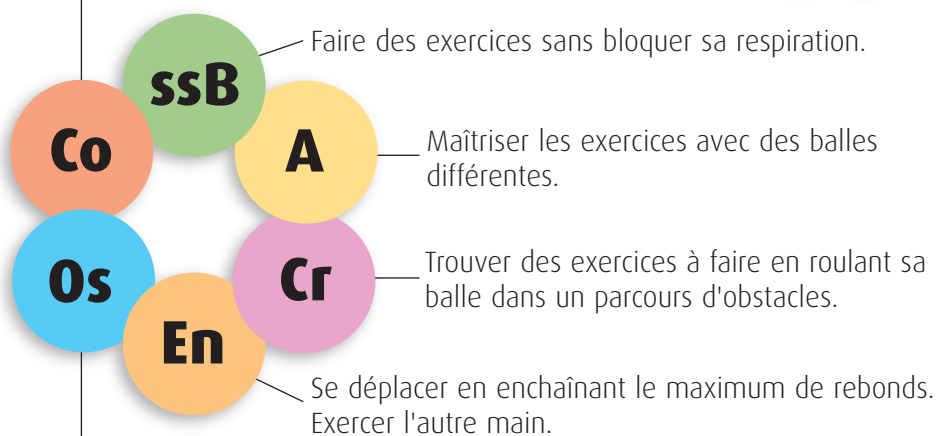
# Jouer avec une raquette

Expérimenter le mini-tennis, le badminton

## 8-10 ans



Effectuer un parcours avec 1 balle pour 2 ou 3.

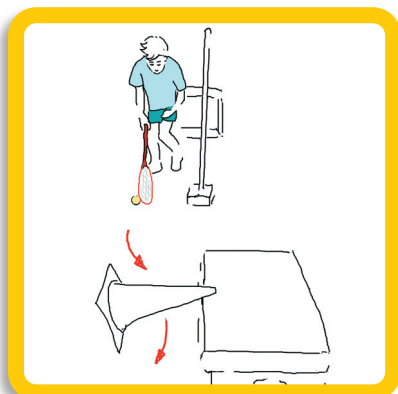


Proposer à la classe une forme de déplacement.

57

# Jouer avec une raquette

JOUER (p. 7)



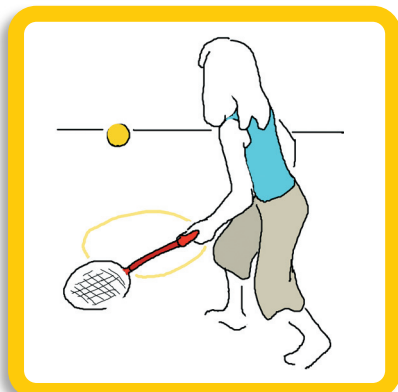
**Effectue un parcours en roulant une balle avec ta raquette!**

L'élève conduit-il sa balle en tenant sa raquette correctement (=paume de main et tête de raquette verticales)?



**Fais rebondir un volant sur ta raquette! Essaie de t'asseoir, de te déplacer, de changer de main, ...!**

Maintient-il sa balle (ou son volant) en l'air lors de ces activités?



**Frappe la balle contre le mur pour qu'elle rebondisse dans le cerceau!**

Se place-t-il de côté pour frapper la balle?

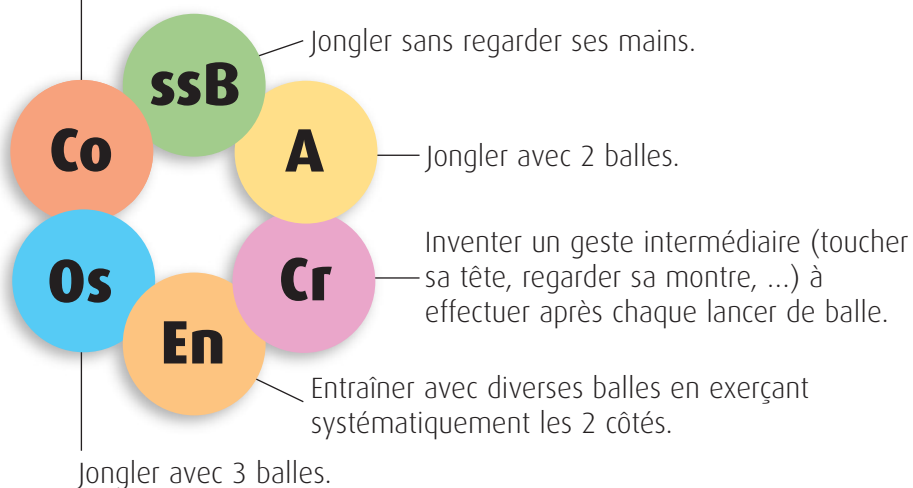
# Jongler avec des balles

Améliorer son habileté

## 8-10 ans



Par 2, face à face: se faire des passes avec 3 balles.



# Jongler avec des balles

JOUER (p. 8)

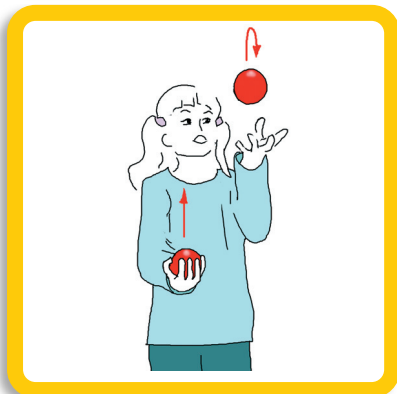


**Lance ta balle autour de ton bras bloqué!**

L'élève réussit-il à lancer-rattraper 5 fois de suite?

Et en lançant avec l'autre main?

Et en faisant tourner la balle dans l'autre sens?



**En alternant, lance chaque balle verticalement comme dans 2 cheminées!**

Les mains sont-elles à la hauteur du torse, paumes tournées vers le ciel?

Les coudes restent-ils près du corps?



**Lance les 2 balles en croisant les trajectoires!**

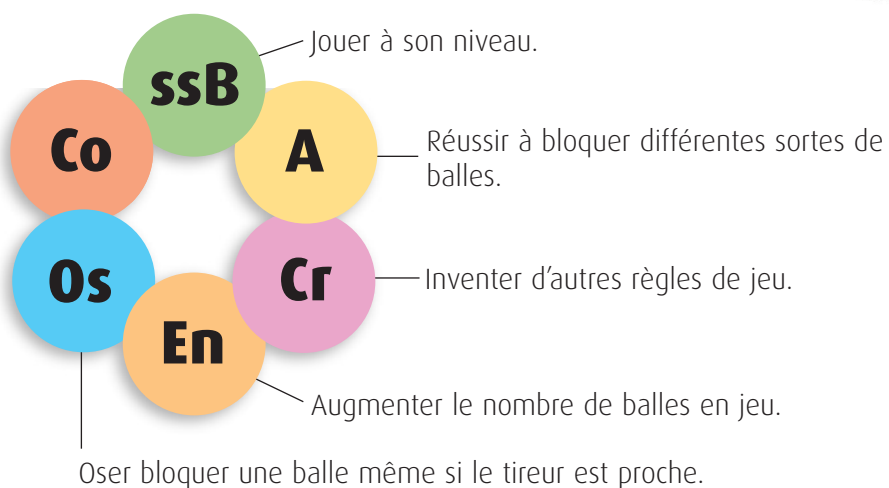
La balle lancée avec la main droite est-elle rattrapée par la main gauche (et vice-versa)?

L'élève décale-t-il ses 2 gestes sur le rythme: lance-lance-rattrape-rattrape?

# Variante de balle assise I

Appliquer des éléments techniques fondamentaux

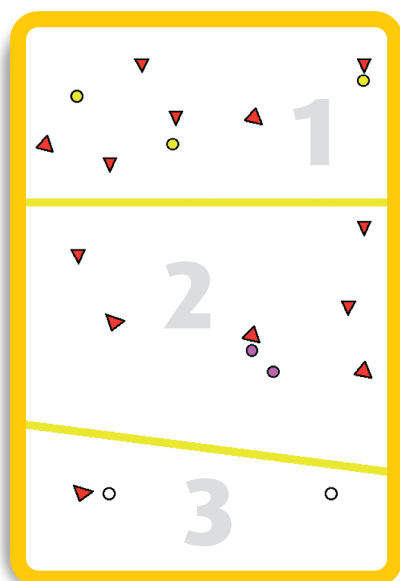
## 8-10 ans



59

## Variante de balle assise I

JOUER (p. 9)



### BALLE À 3 NIVEAUX

**Matériel:**

Balles mousse, ballons de volley, cordes.

**Descriptif:**

La salle est partagée en 3 zones.

La première zone représente le niveau 1 (avec balles en mousse), tous les joueurs commencent dans cette zone.

Pour monter en zone 2 (puis 3), il faut:

- soit toucher un joueur
- soit bloquer la balle.

En fonction du nombre de joueurs évoluant dans chaque terrain, le maître peut déplacer les limites (cordes, rubans, ...).

**Règle:**

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



**Pour monter d'un niveau: bloque la balle ou touche quelqu'un!**

L'élève se place-t-il judicieusement?



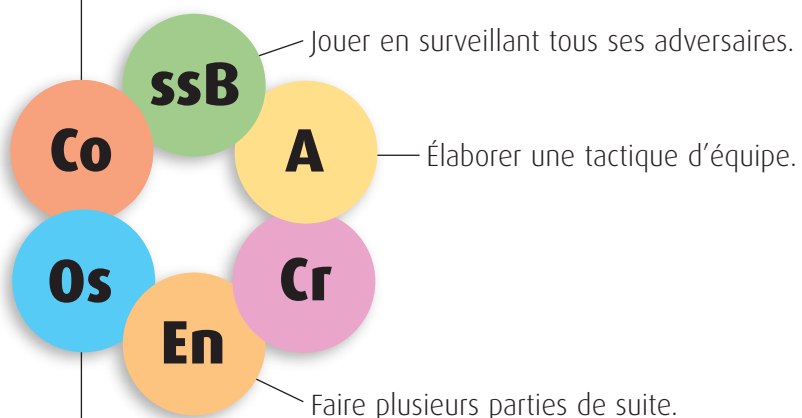
## Variante de balle assise II

Améliorer la vision périphérique

8-10 ans



Faire des passes à des coéquipiers mieux placés.

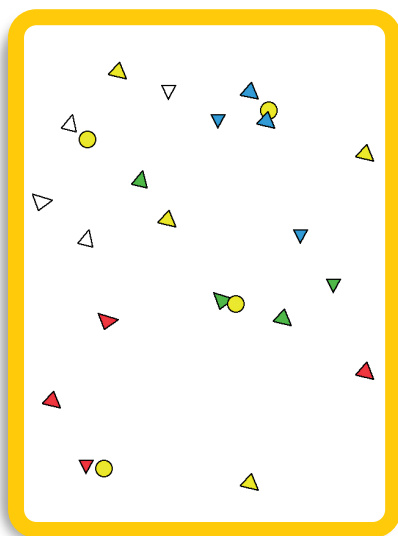


Jouer dans une équipe en infériorité numérique.

60

## Variante de balle assise II

JOUER (p. 9)



### BALLE À 4 ÉQUIPES

**Matériel:**

4-6 balles mousse, sautoirs.

**Descriptif:**

Tous les joueurs cherchent à toucher les joueurs des 3 autres équipes.

Chaque joueur touché doit s'asseoir.

Un joueur assis qui intercepte une balle peut se relever.

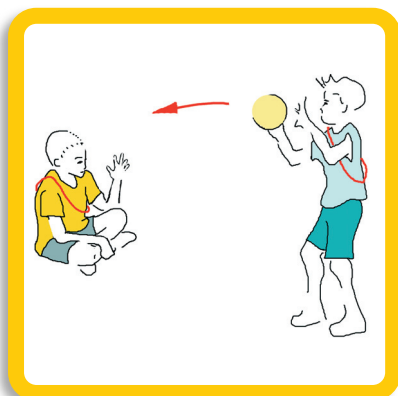
À la fin du jeu, l'équipe qui a le moins de joueurs assis a gagné.

**Règle:**

Ne pas marcher balle en main.

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

Le maître interrompt la partie si tous les joueurs d'une équipe sont assis.



### Passes la balle à ton coéquipier pour le racheter!

L'élève sait-il se placer pour aider son équipe?

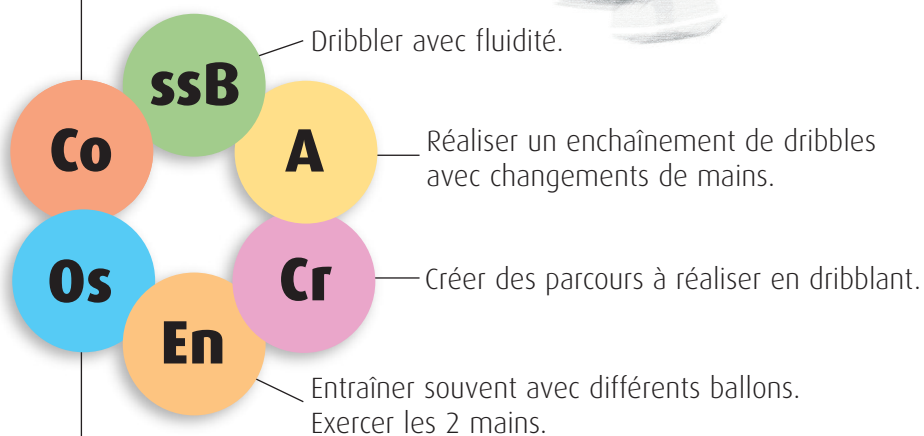
# Dribbler

Entraîner les habiletés motrices spécifiques

## 8-10 ans



Par 2: dribbler en miroir.



Dribbler avec fluidité.

Réaliser un enchaînement de dribbles avec changements de mains.

Créer des parcours à réaliser en dribblant.

Entraîner souvent avec différents ballons.  
Exercer les 2 mains.

Démontrer un parcours. Prendre la place du maître pour un travail en miroir.

61

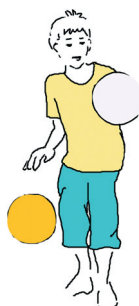
# Dribbler

JOUER (p. 10, 11)



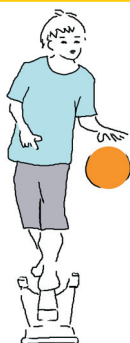
## Dribble sur une feuille!

La main accompagne-t-elle la balle?  
Le contact avec la balle se fait-il en souplesse, doigts légèrement écartés?



## Dribble avec 2 ballons!

L'élève réussit-il le dribble à 2 balles:  
simultané, alterné?  
Et en se déplaçant en avant, en arrière, ...?



## Traverse un banc en dribblant!

Arrive-t-il à dribbler 10 fois de suite en gardant son équilibre?  
Et en dribblant avec l'autre main?

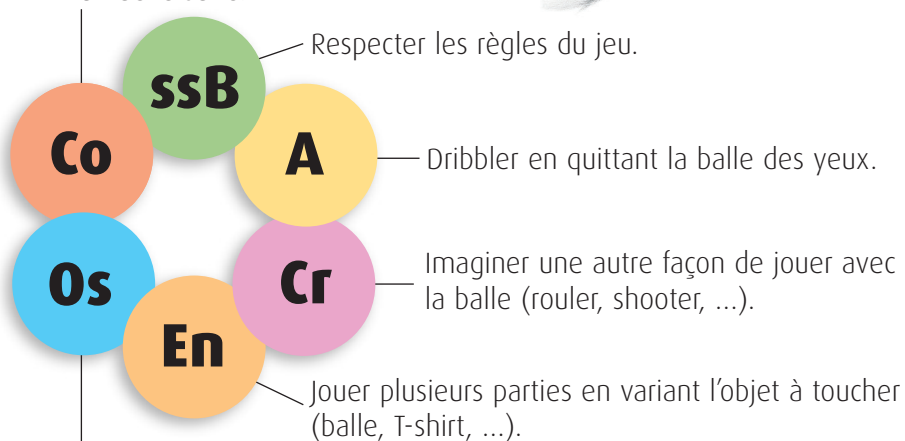
# Dribbler en jouant

Améliorer la coordination

## 8-10 ans



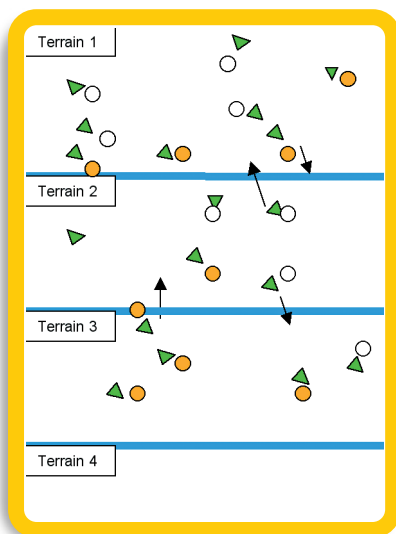
Dans la variante: collaborer au sein d'une équipe pour cerner un adversaire.



Prendre l'initiative de jouer de façon offensive.

# Dribbler en jouant

JOUER (p. 10, 11)



## LA CHASSE DRIBBLÉE

### Matériel:

1 balle/élève.

### Descriptif:

La salle est partagée en 4 terrains de jeu.

Au début du jeu, tous les élèves dribblent dans le terrain 1 et essaient de toucher les autres avec leur main libre.

Les « toucheurs » peuvent monter dans le terrain 2, puis 3, ...

Qui peut atteindre le terrain 4 et y rester ?

### Règle:

Les « touchés » qui se trouvent dans les terrains 2-4 doivent redescendre.

Ne pas arrêter de dribbler pour toucher.

### Variante:

La classe est partagée en 2-3 équipes (sautoirs): combien chaque équipe obtient-elle de points après 3 minutes?

(1 joueur sur le terrain 4 = 4 pts, sur le 3 = 3 pts, ...).



## Continue à dribbler même quand tu essaies de toucher!

L'élève observe-t-il ses camarades tout en dribblant ?

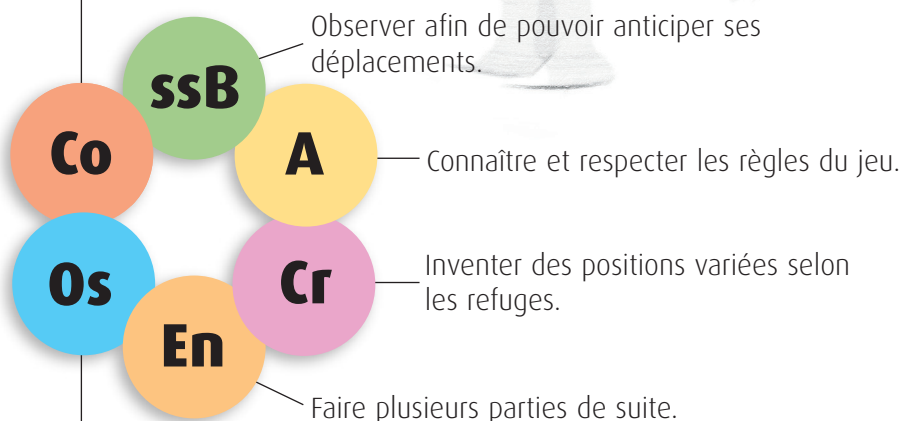
# Course poursuite avec dribble

Entraîner des habiletés motrices

## 8-10 ans



S'associer pour réussir.

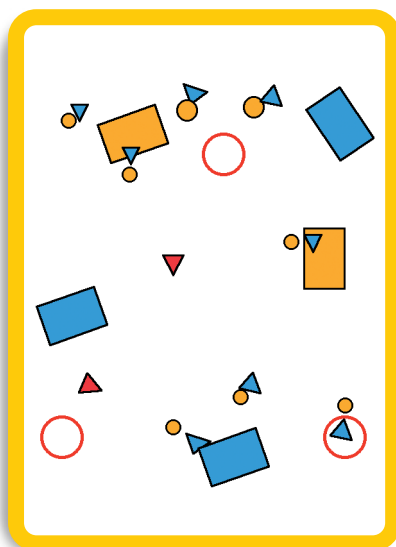


Se percher sur des refuges plus hauts (banc, haut de caisson).

63

## Course poursuite avec dribble

JOUER (p. 10, 11)



### LES REFUGES

**Matériel:**

Ballons, tapis, cerceaux, ...

**Descriptif:**

Deux poursuivants sans ballon tentent de toucher des dribbleurs.

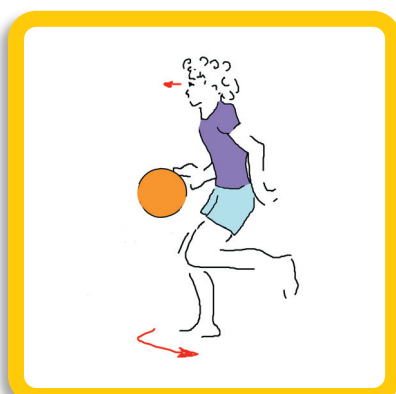
Plusieurs refuges (tapis, cerceaux, bancs, ...) permettent aux dribbleurs de se mettre à l'abri.

Le dribbleur touché donne son ballon à son poursuivant et le remplace.

**Règle:**

Le joueur à l'abri doit continuer de dribbler.

Dès qu'un second dribbleur arrive à l'abri, le premier doit partir.



### Continue de dribbler même quand tu es à l'abri!

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



# Avec différentes balles

Lancer et recevoir

## 8-10 ans



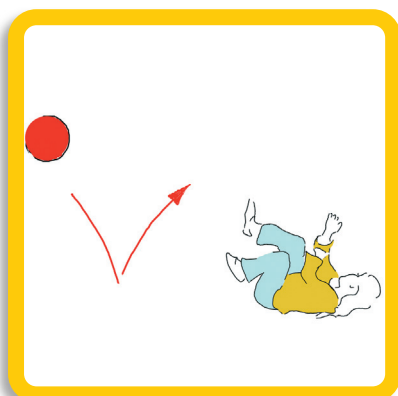
Soigner la qualité du lancer pour aider son partenaire à réceptionner.

- ssB** Ne plus avoir peur de la balle grâce à une approche progressive (ballon mou).
  - Co**
  - A** Faire des passes à une ou à deux mains, avec ou sans rebond.
  - Os**
  - Cr** Inventer des positions et des manières originales de lancer et recevoir.
  - En** Répéter de nombreuses fois (10, 20, 30, ...) et avec divers ballons.
- Attraper une balle lancée avec force.

64

## Avec différentes balles

JOUER (p. 12, 14, 15)



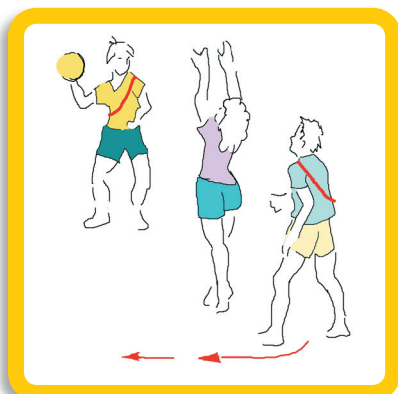
**Lance la balle contre le mur, effectue un exercice et rattrape-la avant le 2<sup>e</sup> rebond!**

Pour réussir, l'élève anticipe-t-il la tâche annexe?



**Si tu as la balle: fais une passe!  
Si tu ne l'as plus: déplace-toi!**

Les passes sont-elles attrapables?  
Chaque joueur montre-t-il qu'il est prêt à réceptionner?



**Faites-vous des passes en évitant l'«intercepteur»!**

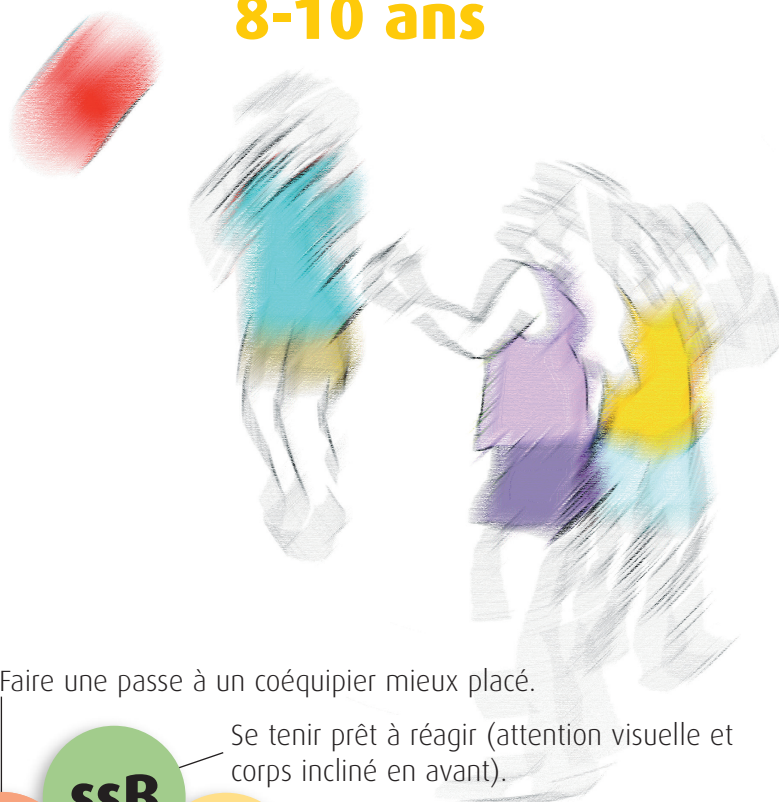
L'interception est-elle due à une mauvaise passe ou à un placement inapproprié?

*Dans un terrain délimité: jouer à 2-1, 3-1 puis 3-2.*

# Jeu de balle par-dessus la corde

Entraîner les techniques de lancer et de recevoir

## 8-10 ans



Faire une passe à un coéquipier mieux placé.

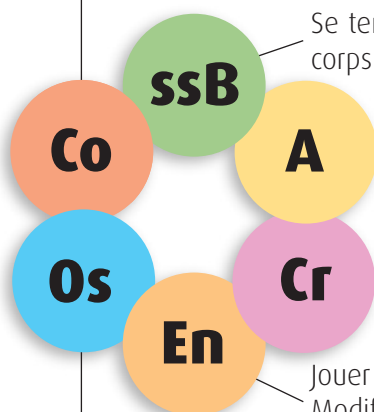
Se tenir prêt à réagir (attention visuelle et corps incliné en avant).

Évaluer la trajectoire de la balle.

Inventer une tâche annexe à réaliser après chaque lancer de balle.

Jouer plusieurs parties face à divers adversaires.  
Modifier la composition des équipes.

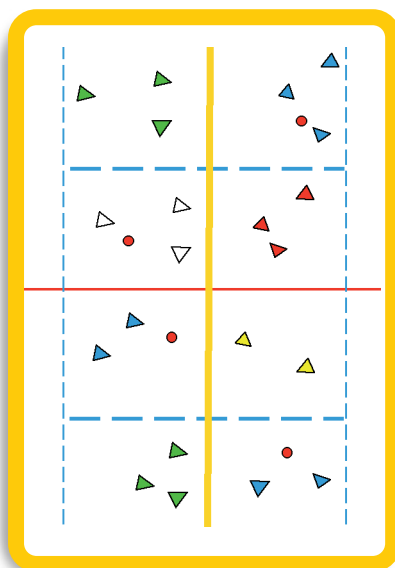
Bloquer une balle en sautant (ou en plongeant).  
Jouer avec 2 balles pour 6 joueurs (3/3).



65

## Jeu de balle par-dessus la corde

JOUER (p. 16, 17)



### BALLE PAR-DESSUS LA CORDE

**Matériel:**

Balles, 1 cordeau (filet), cordes (limites).

**Descriptif:**

Chaque équipe (de 2-3 élèves), en lançant la balle par-dessus la corde, tente de la faire tomber dans le terrain adverse.

Le joueur qui reçoit la balle peut: soit la relancer directement chez l'adversaire, soit faire une passe à un coéquipier.

Une équipe marque 1 point (+ le droit de remettre la balle en jeu):

- quand la balle tombe dans le terrain adverse
- lorsque l'adversaire lance hors des limites ou sous la corde.

**Règle:**

Maximum 2 passes dans un camp avant de tirer.



### Fais une passe à ton équipier ou lance la balle par-dessus le cordeau!

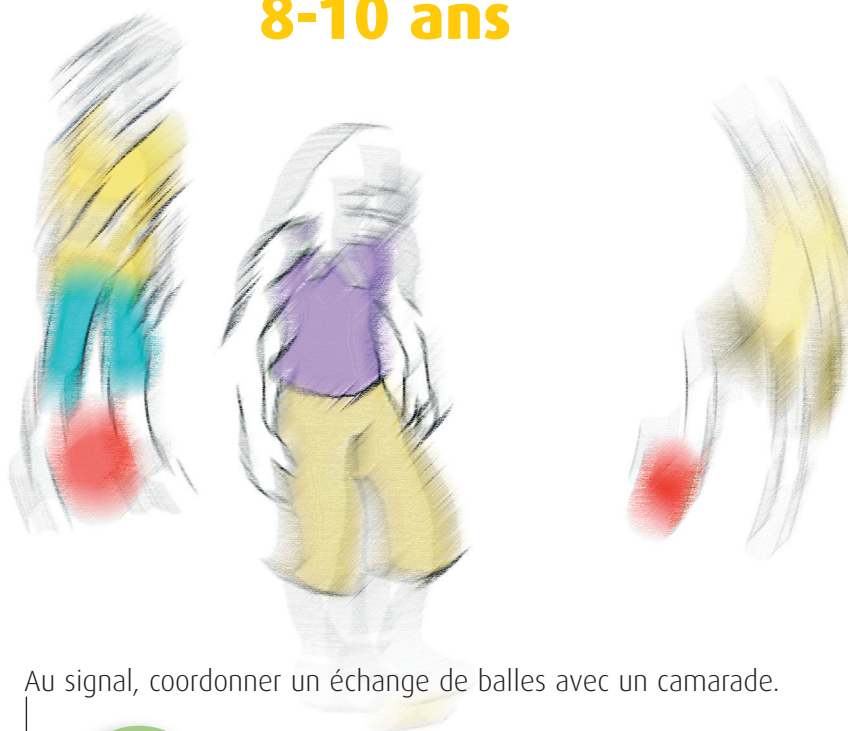
La passe est-elle précise et rapide?

Le tir met-il les adversaires en difficulté?

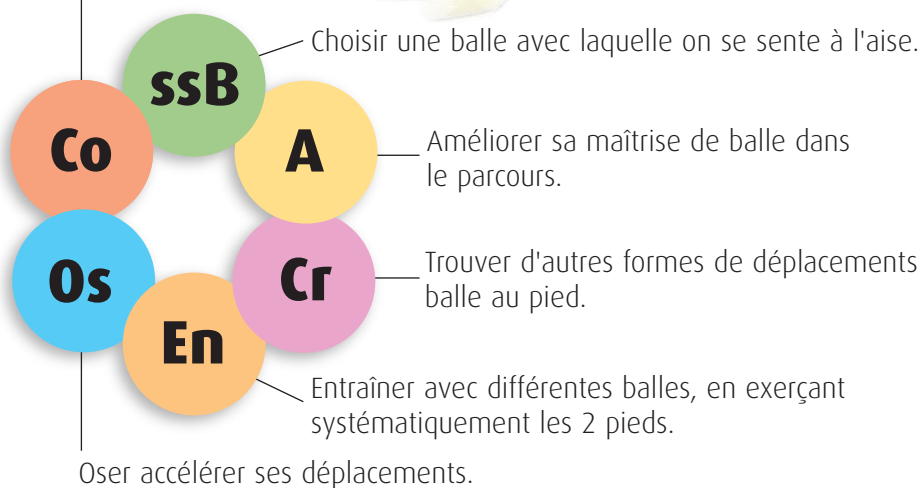
# Jeux de balles au pied I

Améliorer le toucher et la conduite de balle

## 8-10 ans



Au signal, coordonner un échange de balles avec un camarade.



66

# Jeux de balles au pied I

JOUER (p. 18, 19)



**Vas toucher toutes les balles avec le pied!**

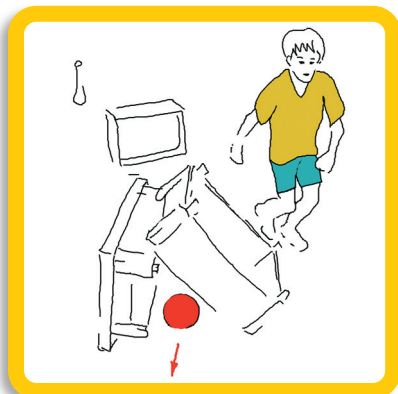
**Prends-en une entre tes pieds et dandine-toi pour avancer!**

Les élèves font-ils bouger les différentes balles sans perdre le contact?



**Fais rouler les balles avec l'intérieur puis l'extérieur du pied!**

L'élève se déplace-t-il avec sa balle en évitant les quilles et les autres joueurs?



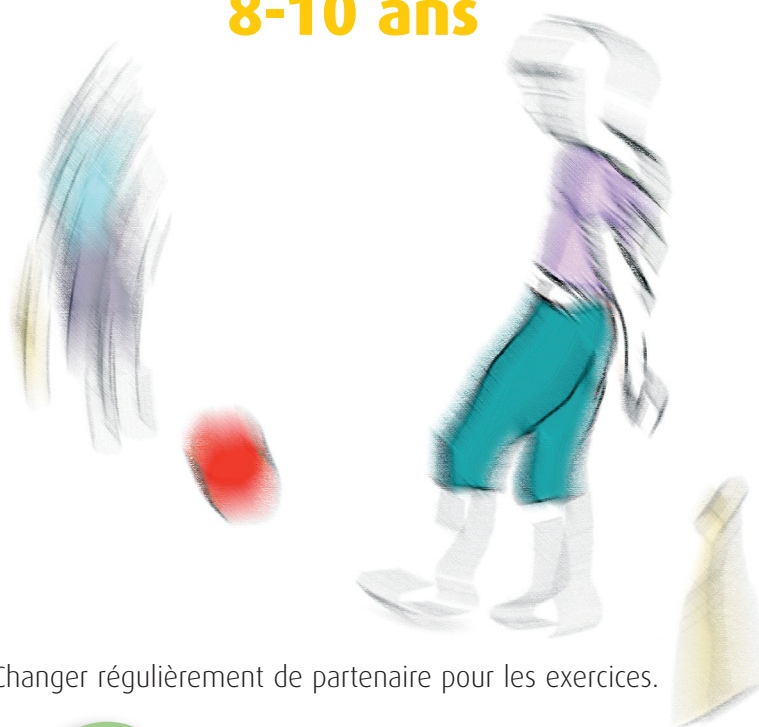
**Effectue le parcours en gardant toujours le contrôle du ballon!**

Conduit-il son ballon avec l'intérieur du pied?

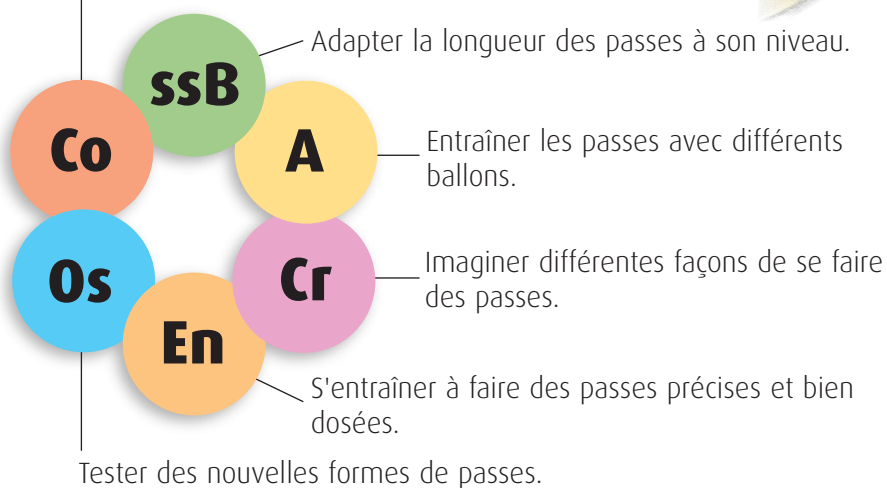
# Jeux de balles au pied II

Entraîner les passes

## 8-10 ans



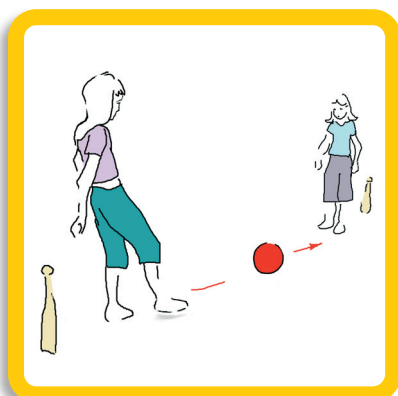
Changer régulièrement de partenaire pour les exercices.



67

## Jeux de balles au pied II

JOUER (p. 19)

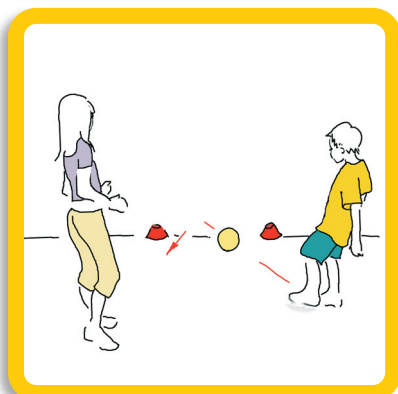


**Face à face, passez-vous la balle avec ou sans contrôle!**

**Tentez de toucher la quille de l'adversaire!**

Les élèves parviennent-ils à contrôler le ballon?

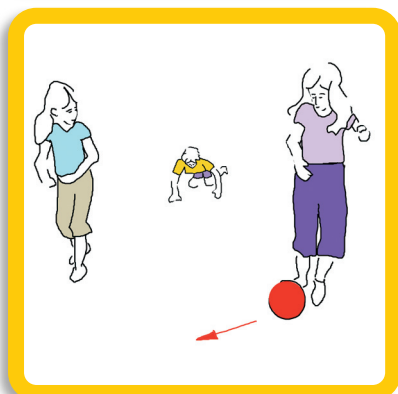
---



**Faites-vous des passes avec un rebond contre le mur entre les assiettes!**

Se font-ils des passes selon les consignes (intérieur, extérieur, cou-de-pied)?

---



**Fuyez le chasseur en vous faisant des petites passes!**

Se déplacent-ils dans la direction souhaitée?



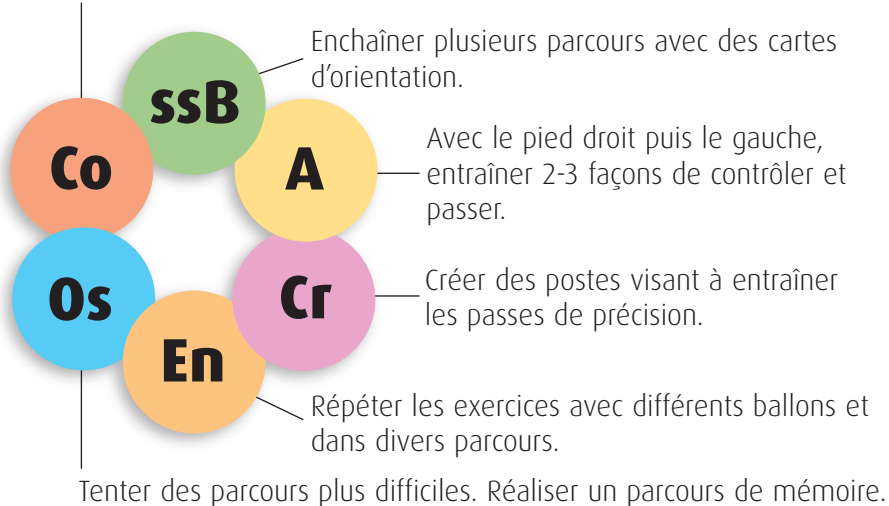
# Jeux de balles au pied III

Améliorer la maîtrise de balle

## 8-10 ans



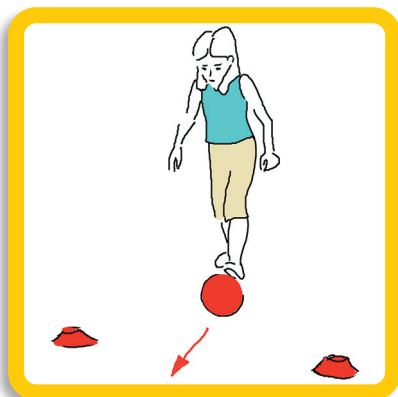
Collaborer dans les exercices d'orientation.



68

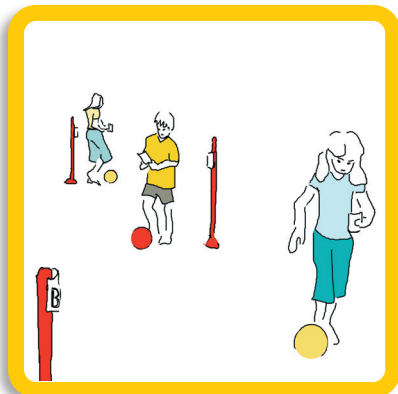
## Jeux de balles au pied III

JOUER (p. 19, 20)



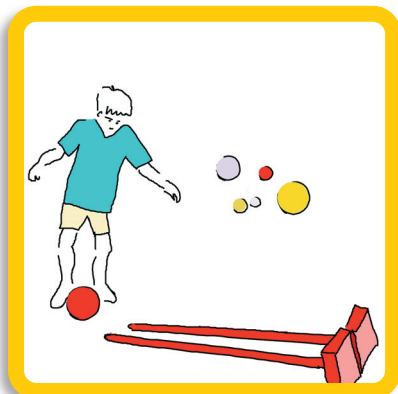
**Par 2, faites-vous des passes entre les assiettes (avec ou sans contrôle)!**

L'élève place-t-il judicieusement son pied pour contrôler et passer le ballon?



**Effectue des parcours d'orientation balle au pied!**

Conserve-t-il le contrôle du ballon tout en lisant une carte d'orientation?



**Entraîne la passe dans des situations de précision!**

Se place-t-il correctement par rapport au ballon?

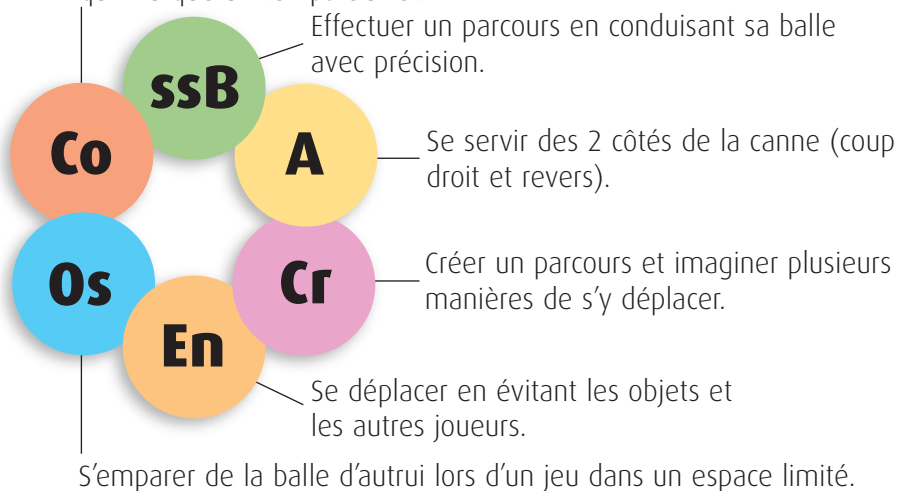
# Jeux de hockey

Conduire une balle avec une canne de unihockey

## 8-10 ans



Par 2: faire passer la balle entre les pieds de celui qui marque un temps d'arrêt.



69

# Jeux de hockey

JOUER (p. 21, 22)



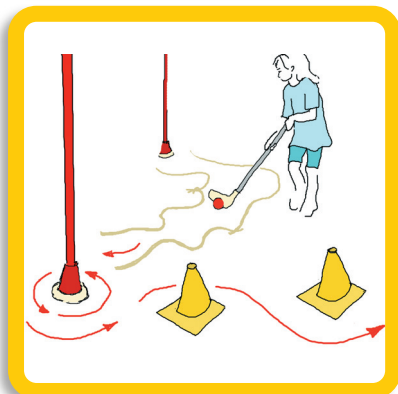
**Déplace-toi en effleurant le sol avec ta canne!**

L'élève tient-il correctement sa canne (main supérieure: paume contre soi et main inférieure: l'inverse)?



**Conduis ta balle en zigzaguant!**

Utilise-t-il aisément les 2 côtés de la canne (coup droit et revers)?



**Effectue le parcours sans perdre ta balle !**

Réussit-il tout le parcours sans rien toucher?

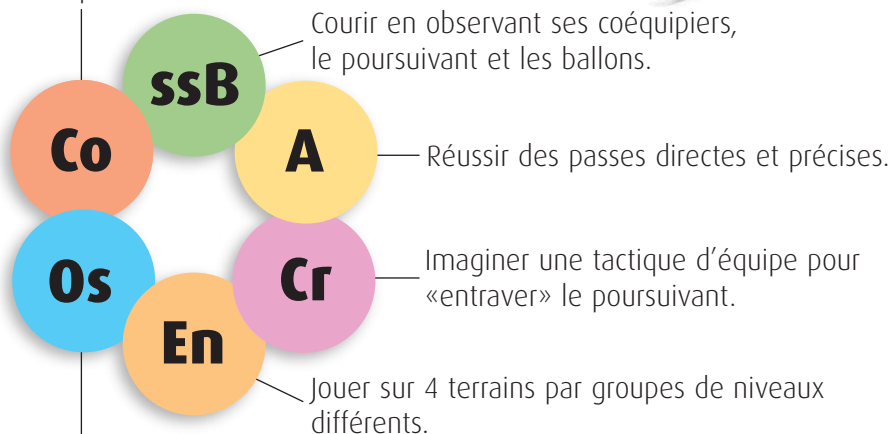
# Améliorer la vision périphérique

Observer et réagir

## 8-10 ans



Communiquer avec l'élève en danger pour lui passer une balle.

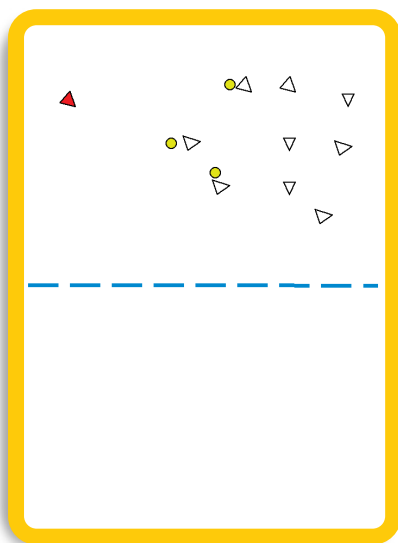


S'approcher du poursuivant et demander le ballon.

70

## Améliorer la vision périphérique

JOUER (p. 25)



### LA BALLE QUI SAUVE

**Matériel:**

3 balles+1 sautoir par 1/2 salle.

**Descriptif:**

Un poursuivant (sautoir) tente de toucher un des joueurs de son terrain.

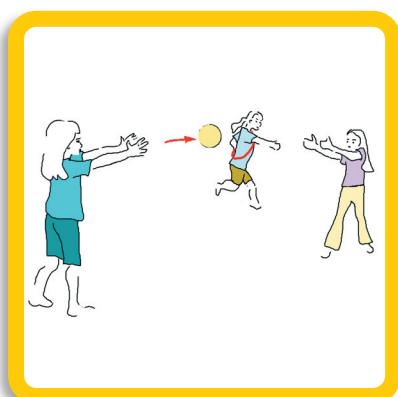
Un joueur en possession de la balle ne peut pas être touché.

Les poursuivis peuvent sauver un joueur en danger en lui passant une balle.

Le joueur touché change de rôle avec le poursuivant.

**Règle:**

Ne pas sortir des limites du terrain.



### Sauve ton camarade en lui lançant la balle assez tôt!

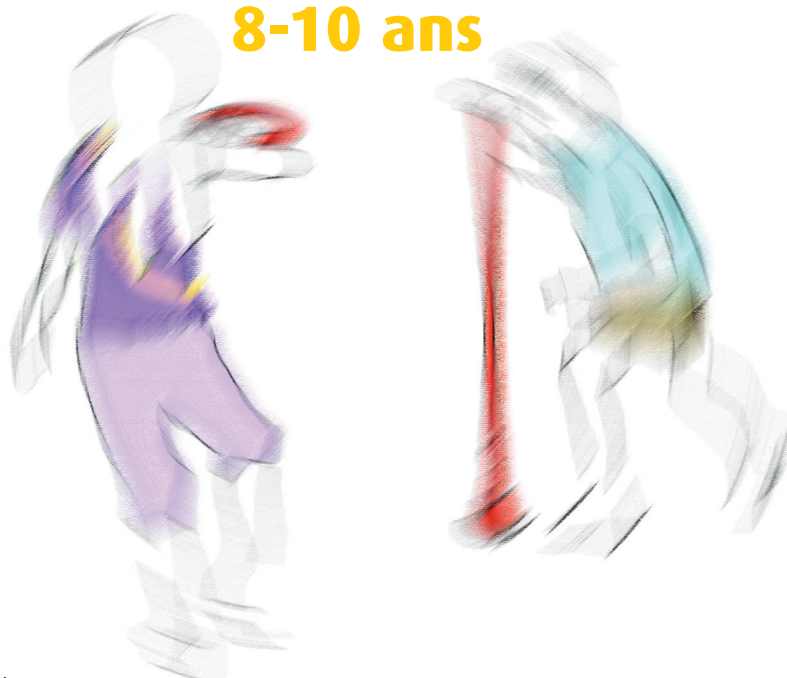
Le porteur de ballon sait-il à qui il doit faire la passe?

L'élève poursuivi parvient-il à chercher des yeux le ballon?

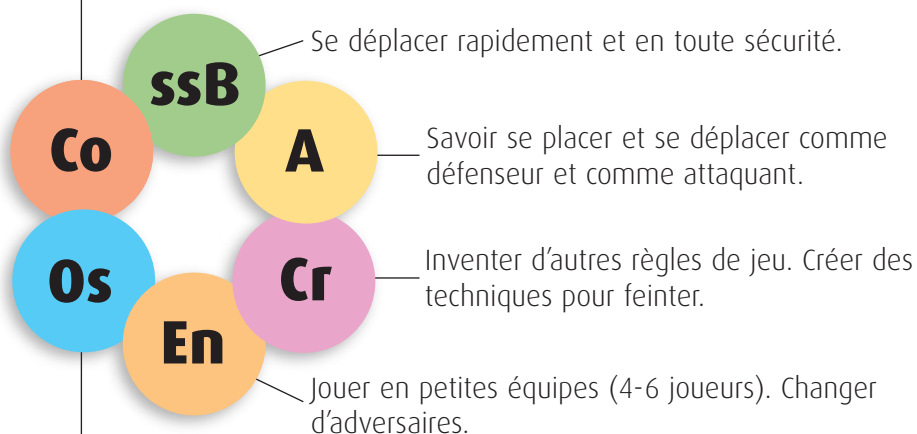
# Jeu de démarquage

Améliorer sa vision périphérique

## 8-10 ans



Élaborer une tactique d'équipe pour défendre/pour attaquer.

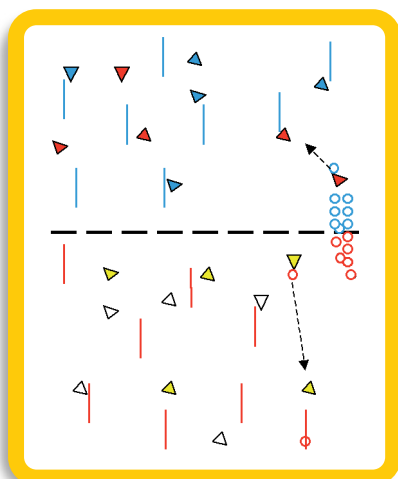


Se démarquer pour solliciter la passe.

71

# Jeu de démarquage

JOUER (p. 25)



## ENFILER DES PERLES

### Matériel:

Poteaux (ou cônes), anneaux, sautoirs.

### Descriptif:

5 attaquants affrontent 5 défenseurs (1/2 salle).

En se faisant des passes, les attaquants essaient d'enfiler une perle (anneau) à un des 8 poteaux défendus par l'équipe adverse. Chaque défenseur tente de les empêcher en plaçant 1 main sur le sommet d'un poteau.

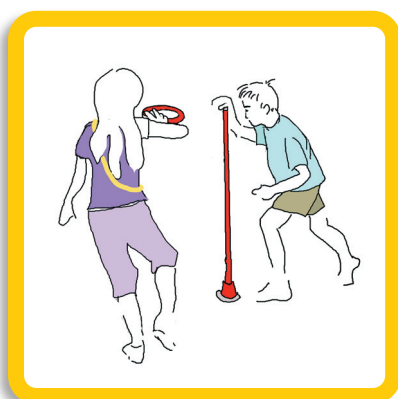
Dès qu'un attaquant a enfilé une perle, il peut aller en prendre une nouvelle dans le stock et la mettre en jeu.

Après 5 minutes: combien y a-t-il de perles enfilées?

### Règle:

Les attaquants ne marchent pas avec l'anneau en main.

Les défenseurs n'interceptent pas les passes.



## Fais une passe à un partenaire mieux placé pour qu'il puisse enfiler l'anneau à un poteau!

Les attaquants se placent-ils à proximité d'un poteau libre?

Les défenseurs se déplacent-ils en fonction des passes adverses?



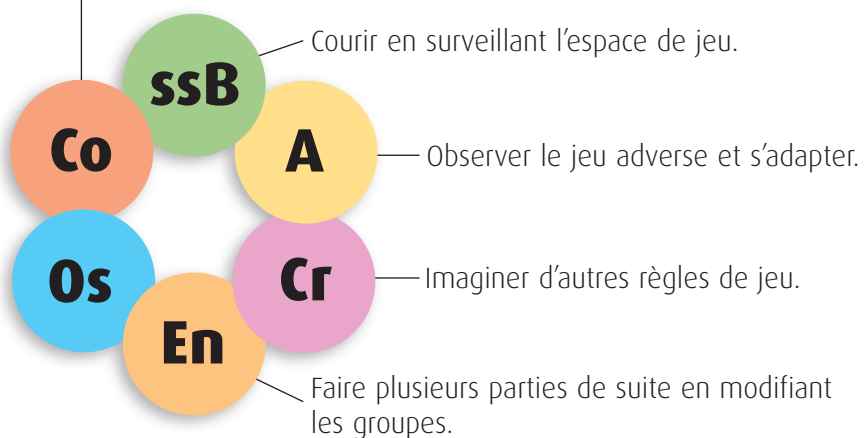
# Variante de balle brûlée

Améliorer la collaboration

8-10 ans



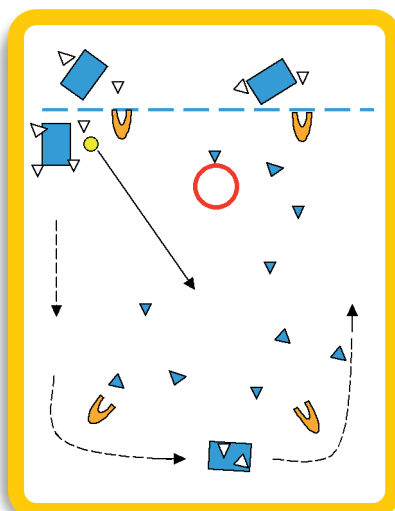
Mettre en place une tactique d'équipe.



72

## Variante de balle brûlée

JOUER (p. 26, 27)



### LES TAPIS VOLANTS

**Matériel:**

1 balle, 4-6 tapis, 4 cônes, 1 cerceau.

**Descriptif:**

2 équipes: les lanceurs-coueurs et les receveurs.

Dès l'engagement de la balle, 2-4 coueurs s'élancent pour faire le tour de la salle en transportant un petit tapis.

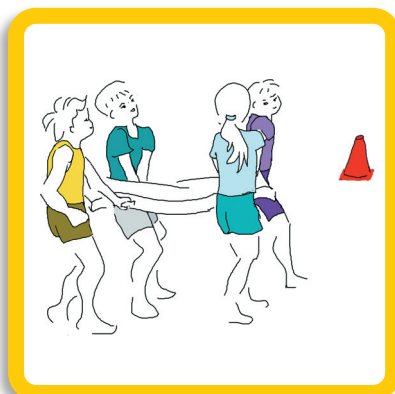
Si les coueurs sont assis sur leur tapis au moment du «brûlé» (ballon posé dans le cerceau par les receveurs), ils pourront continuer leur tour dès le prochain engagement.

Un tapis volant rapporte 1 point par tour réussi.

Changer les rôles après 5 minutes.

**Règle:**

Ne pas avancer balle en main.



### Lancez la balle puis faites le tour en «tapis volant»!

Les coueurs s'accordent-ils pour poser le tapis et s'y asseoir avant le signal «brûlé»?

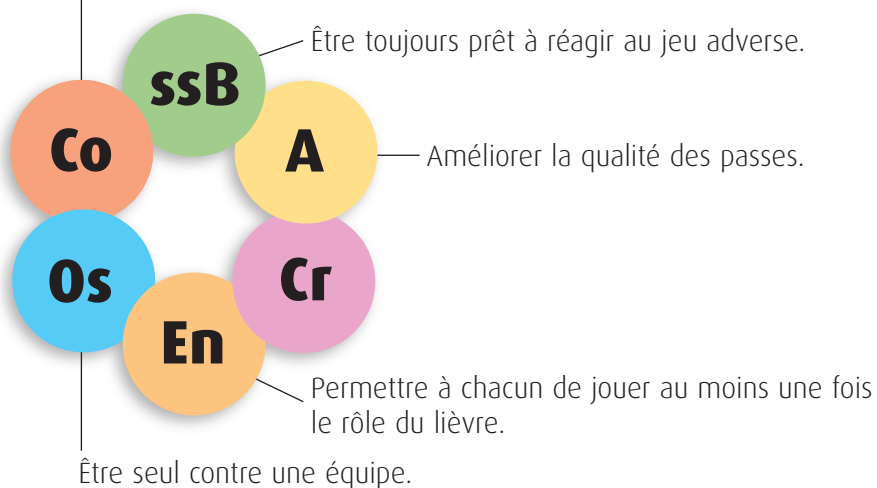
# Variante de balle chasseur I

Améliorer la collaboration

## 8-10 ans



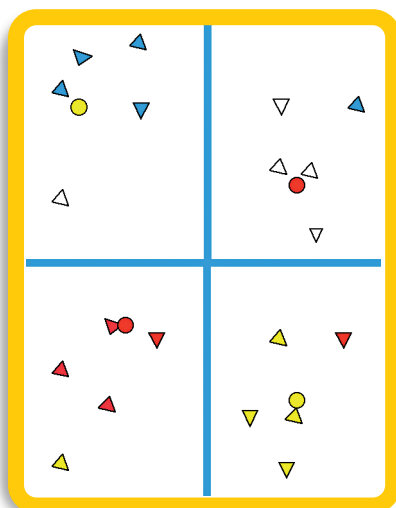
Mettre en place une tactique d'équipe.



73

## Variante de balle chasseur I

JOUER (p. 28, 29)



### TOUS CONTRE UN

**Matériel:**

4 balles mousse, sautoirs.

**Descriptif:**

La salle est partagée en 4 terrains de chasse.

Sur chaque terrain: 4 chasseurs contre un lièvre.

Quelle équipe de chasseurs réussit-elle à toucher son lièvre en premier ?

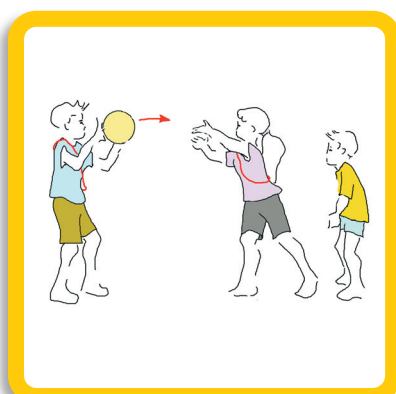
Plusieurs concours possibles (meilleure équipe des 4 terrains, terrain 1 contre terrain 2, ...).

**Règle:**

Ne pas avancer balle en main.

Ne pas empêcher le lièvre de courir.

Respecter les limites du terrain.



### Évite la balle des chasseurs le plus longtemps possible !

Le lièvre sait-il se placer en fonction de la circulation de la balle ?

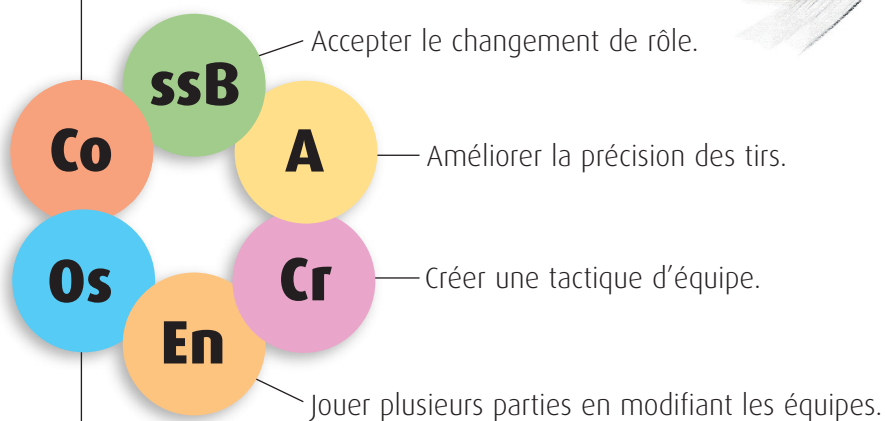
# Variante de balle chasseur II

Lancer avec précision

8-10 ans



Faire une passe à un coéquipier mieux placé.

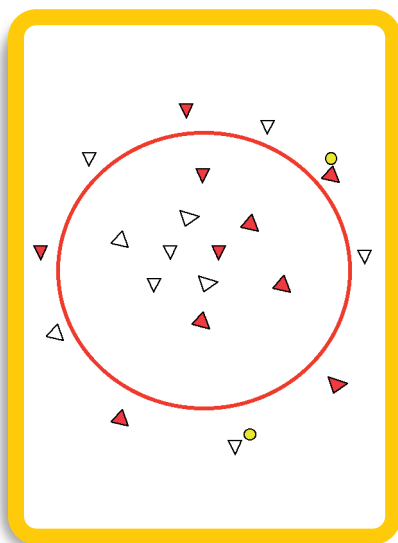


Pour les lièvres, se déplacer dans un espace restreint.

74

## Variante de balle chasseur II

JOUER (p. 28, 29)



### LE JARDIN

**Matériel:**

2-3 balles mousse, sautoirs.

**Descriptif:**

2 équipes formées chacune de 5 lièvres et 5 chasseurs.

Au début du jeu, les 10 lièvres sont dans le jardin (intérieur du cercle).

Les 10 chasseurs, situés hors du jardin, doivent toucher les lièvres adverses.

À chaque tir réussi, le chasseur et son gibier permutent.

Au bout de 5-10 minutes, quelle équipe aura le plus de lièvres dans le jardin ?

**Règle:**

Un chasseur ne peut pas courir autour du cercle pour tirer.

Ne pas bloquer les lièvres adverses.



### Touche un lièvre adverse pour pouvoir entrer dans le jardin!

Le chasseur agit-il en fonction de la situation (tirer ou passer)?

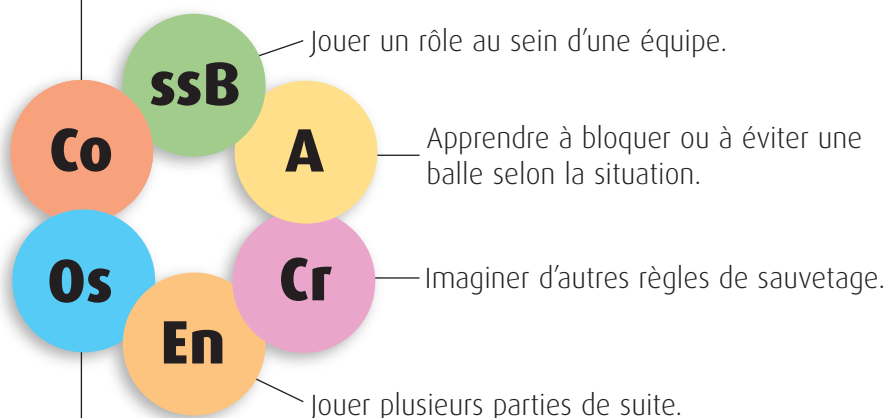
# Variante de balle à deux camps I

Favoriser l'entraide

## 8-10 ans



Élaborer ensemble une tactique d'équipe.

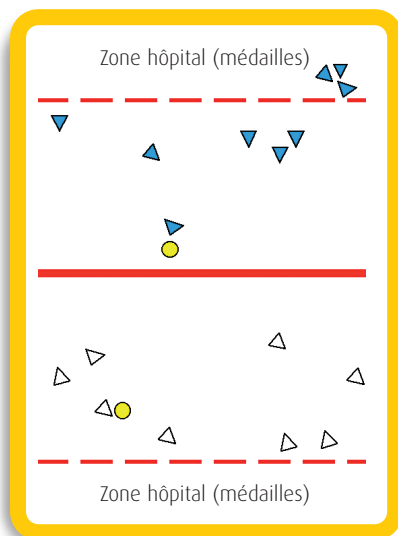


S'approcher d'une zone dangereuse pour sauver un camarade.

75

## Variante de balle à deux camps I

JOUER (p. 28, 29)



### LES SAUVETEURS

**Matériel:**

2 balles mousse, sautoirs.

**Descriptif:**

Par des tirs précis, chaque équipe tente de toucher les joueurs de l'autre camp.

L'élève touché doit se coucher sur le dos (blessé).

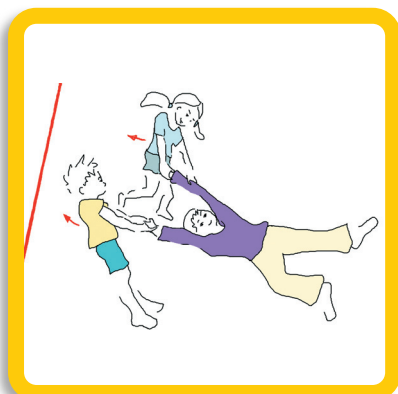
2 sauveteurs peuvent racheter leur camarade en le tirant (par les mains) à l'hôpital et gagnent chacun une médaille (sautoir jaune).

Le joueur qui touche 1 adversaire gagne 1 médaille rouge et celui qui bloque 1 tir gagne 1 médaille verte.

A la fin du jeu, chaque joueur possède-t-il au moins 1 médaille?

**Règle:**

Ne pas avancer balle en main.  
Pendant un sauvetage, on risque également de se faire toucher.



### Sauvez la vie du blessé en le traînant jusqu'à l'hôpital!

Les sauveteurs interviennent-ils au bon moment?



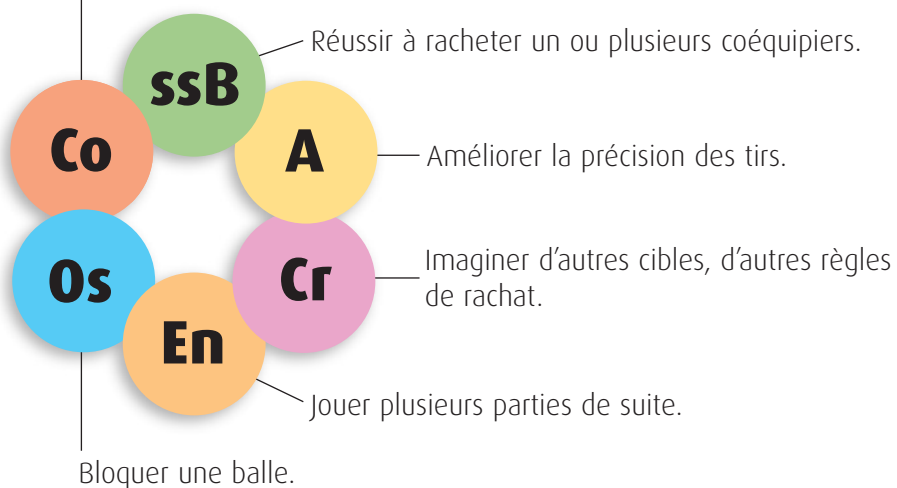
## Variante de balle à deux camps II

Participer à une action d'équipe

### 8-10 ans



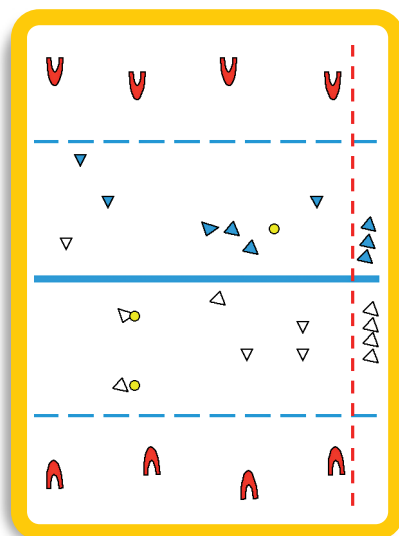
Faire des passes aux coéquipiers mieux placés.



76

## Variante de balle à deux camps II

JOUER (p. 28, 29)



### LES CIBLES

#### Matériel:

2-4 balles, cônes (quilles).

#### Descriptif:

Par des tirs précis, chaque équipe tente de toucher tous les joueurs de l'autre camp.

Les élèves touchés sortent provisoirement de l'aire du jeu.

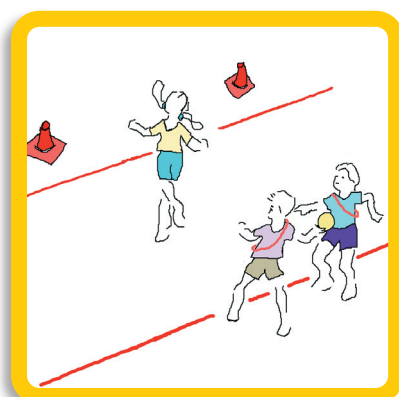
Celui qui bloque la balle rachète la vie d'un coéquipier touché.

Celui qui atteint une cible située au fond du terrain adverse rachète tous ses coéquipiers touchés.

#### Règle:

Ne pas marcher balle en main.

Ne pas pénétrer dans la zone des cibles.



### Rachète la vie de tes coéquipiers en tirant sur une cible!

Selon la situation, l'élève a-t-il fait le meilleur choix (viser une cible ou un adversaire)?

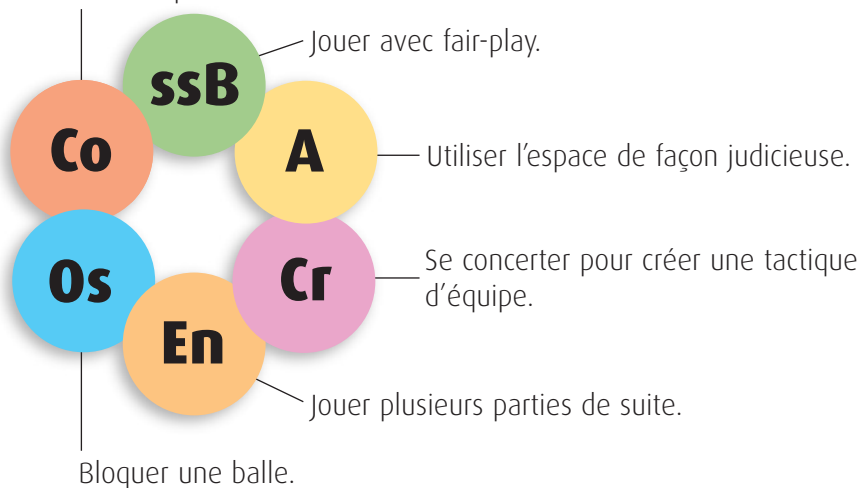
## Variante de balle à deux camps III

Elaborer une tactique d'équipe

8-10 ans



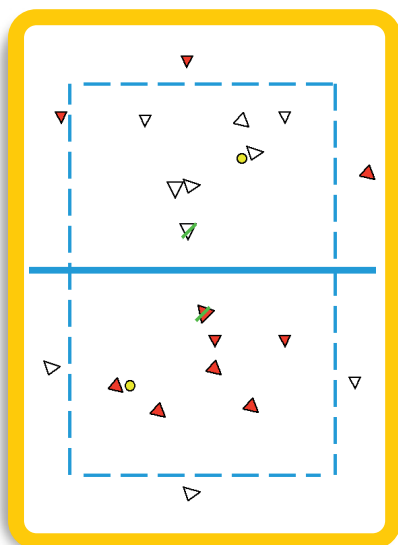
Faire des passes aux coéquipiers situés dans la zone provisoire.



77

## Variante de balle à deux camps III

JOUER (p. 28, 29)



### LES PROTECTEURS

#### Matériel:

2 balles, sautoirs rouges+2 sautoirs verts.

#### Descriptif:

La salle est divisée en 2 camps (chacun entouré par une zone provisoire adverse).

Tous les élèves commencent dans leur camp (sauf un en zone provisoire).

Un joueur touché va dans la zone provisoire mais peut revenir dans son camp s'il touche un adversaire.

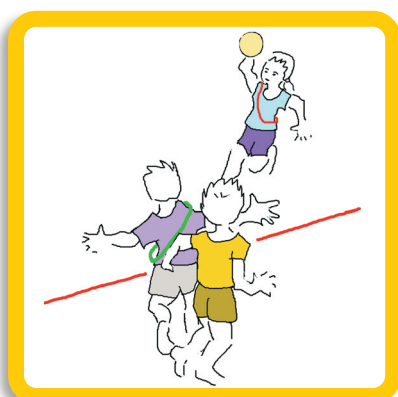
Un protecteur (sautoir vert) par équipe.

Une équipe est gagnante lorsqu'il ne reste plus que le protecteur dans le camp adverse.

#### Règle:

Le protecteur ne peut pas être touché mais n'a pas le droit de toucher.

Faire changer de protecteur (transmettre le sautoir) au signal ou à volonté.



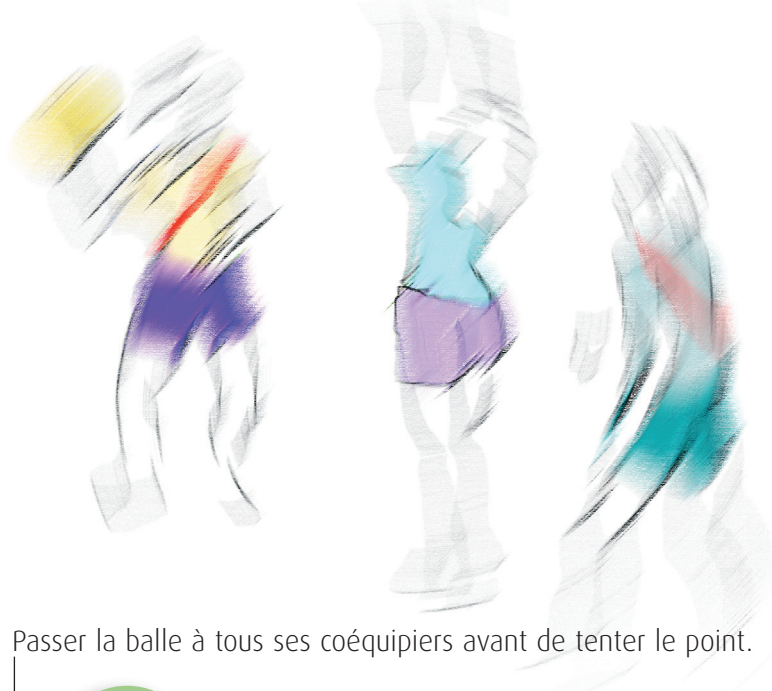
### Protège tes coéquipiers!

Les élèves savent-ils se placer pour réagir efficacement?

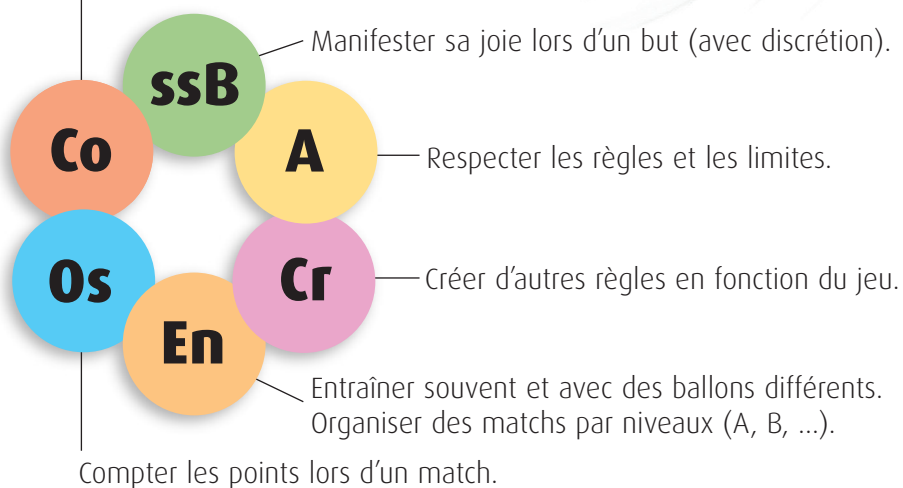
# Jeu de balle avec les lignes I

Développer et appliquer les règles du jeu

## 8-10 ans

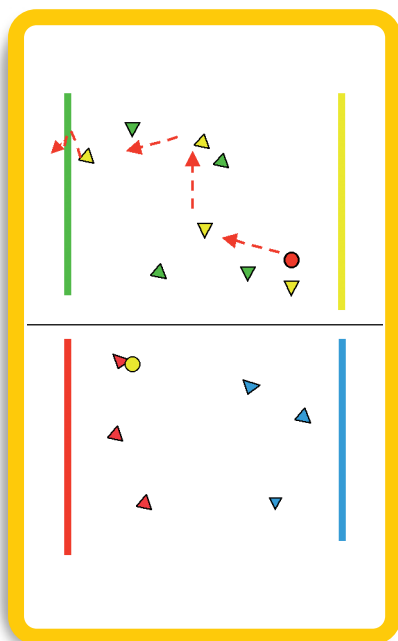


Passer la balle à tous ses coéquipiers avant de tenter le point.



# Jeu de balle avec les lignes I

JOUER (p. 30)



## BALLE DERRIÈRE LA LIGNE

### Matériel:

Balles, sautoirs, cordes (lignes).

### Descriptif:

La salle est partagée en 2-3 terrains de jeu.

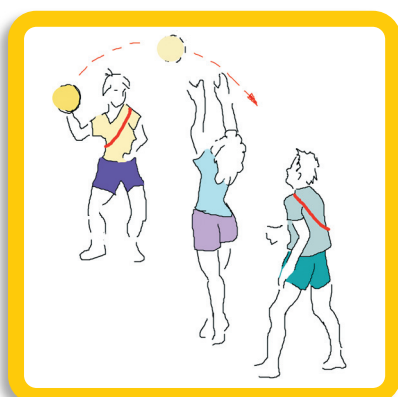
Par des passes précises, chaque équipe (3-5 él.) cherche à amener la balle derrière la ligne de fond du camp adverse.

Le point est marqué quand un joueur reçoit la balle directement d'un coéquipier et qu'il réussit à la poser derrière la ligne.

La balle est remise en jeu par l'adversaire à l'endroit de la sortie ou du but.

### Règle:

Ne pas marcher balle en main. Ne pas «arracher» la balle des mains.



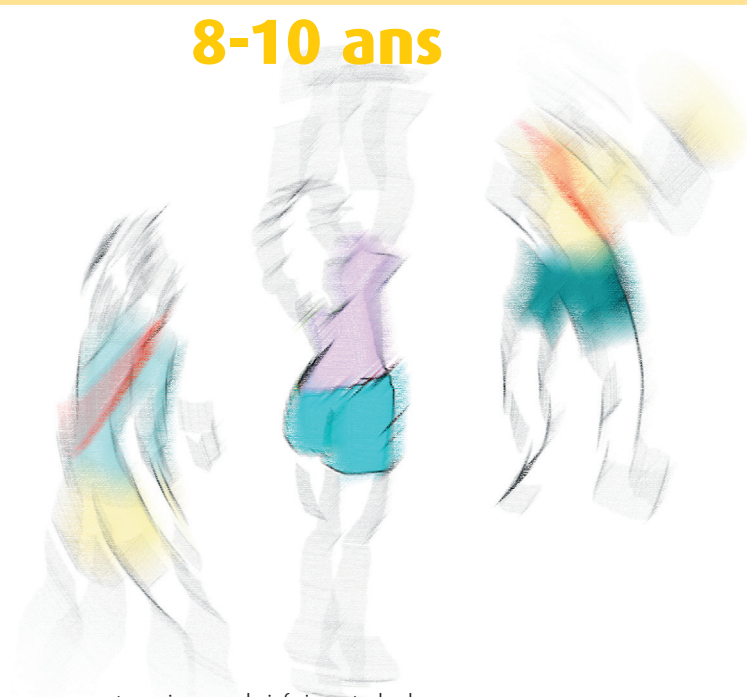
## Essaie d'interrompre les passes de l'adversaire!

L'élève sait-il se placer pour intercepter la balle (marquage)?

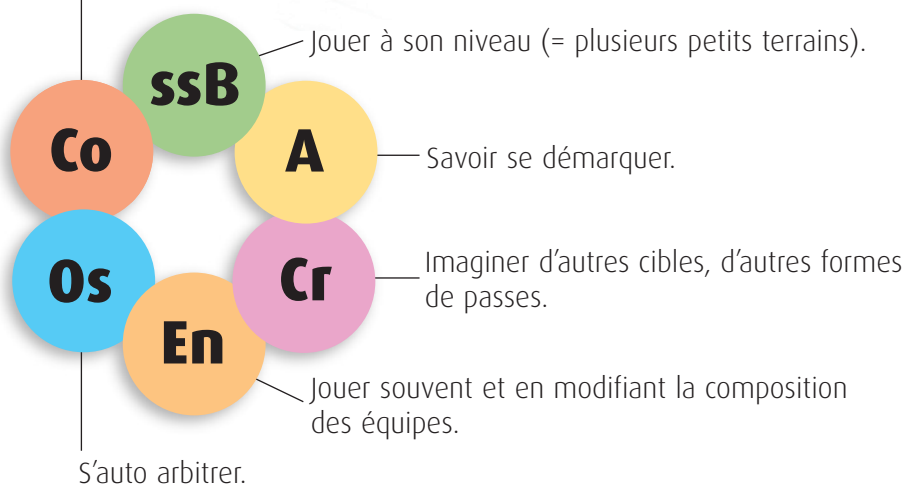
# Jeu de balle avec les lignes II

Découvrir une tactique de base

## 8-10 ans

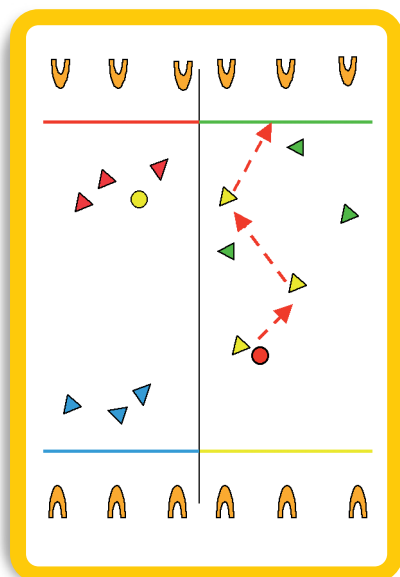


Aider son partenaire en lui faisant de bonnes passes.



# Jeu de balle avec les lignes II

JOUER (p. 30)



## BALLE TIRÉE CONTRE LES CÔNES

### Matériel:

Balles, sautoirs, cônes.

### Descriptif:

La salle est partagée en 2 terrains de jeu.

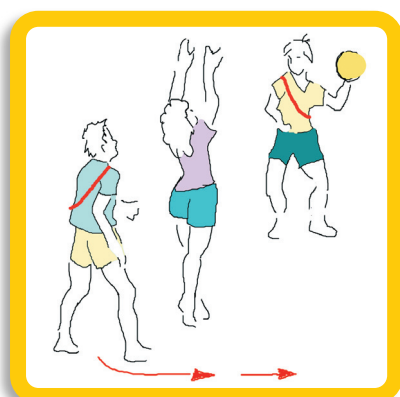
Par des passes précises, chaque équipe (3-5 él.) cherche à s'approcher des cônes placés au fond du camp adverse.

Un joueur peut tirer pour faire tomber un cône s'il reçoit la balle directement d'un coéquipier.

La balle est remise en jeu par l'adversaire à l'endroit de la sortie ou du but.

### Règle:

Ne pas marcher balle en main. Ne pas «arracher» la balle des mains.



## Place-toi pour que ton camarade puisse te lancer la balle!

L'élève arrive-t-il à se démarquer?



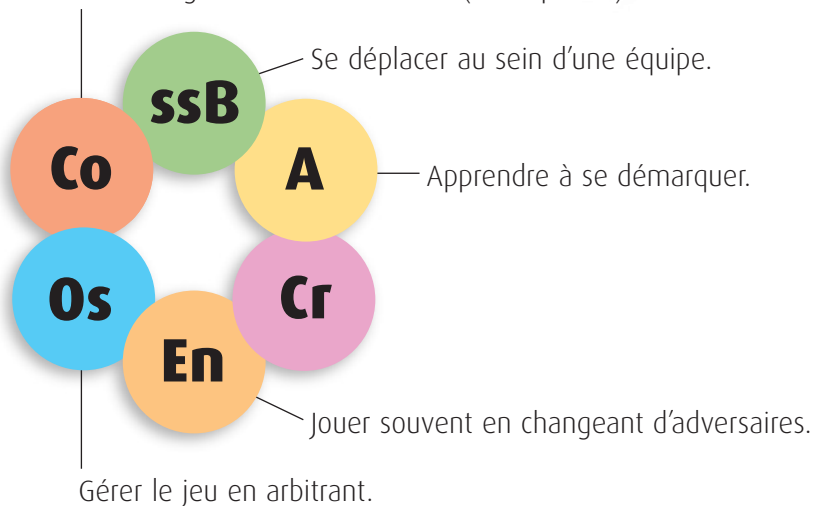
# Jeu de balle avec les lignes III

Apprendre à jouer en équipe

8-10 ans

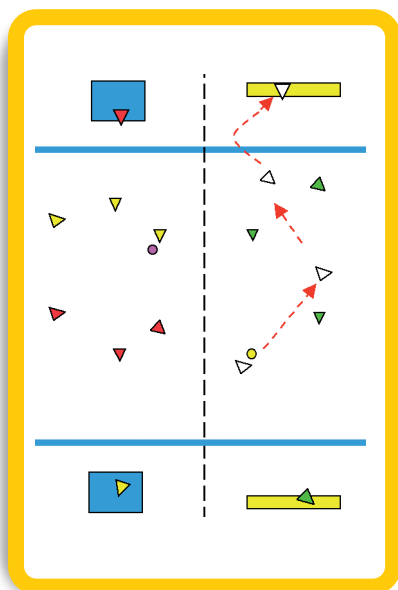


Tenir un grand cabas à 4 mains (=duo-panier).



## Jeu de balle avec les lignes III

JOUER (p. 30)



### L'HOMME-PANIER

**Matériel:**

Balles, sautoirs, tapis ou bancs, sacs poubelle ou paniers.

**Descriptif:**

Par des passes précises, chaque équipe (3-4 él.) cherche à s'approcher de la zone de but où se trouve son homme-panier.

L'homme-panier tente de recevoir la balle lancée (directement) par ses coéquipiers et ceci sans quitter son tapis (banc).

La balle est remise en jeu par l'adversaire à l'endroit de la sortie ou du but.

Celui qui a marqué le but remplace l'homme-panier.

**Règle:**

Ne pas marcher balle en main.

Ne pas pénétrer dans les zones de but.



### Place-toi pour que ton camarade puisse marquer un but!

L'élève sait-il anticiper son placement en fonction du jeu?

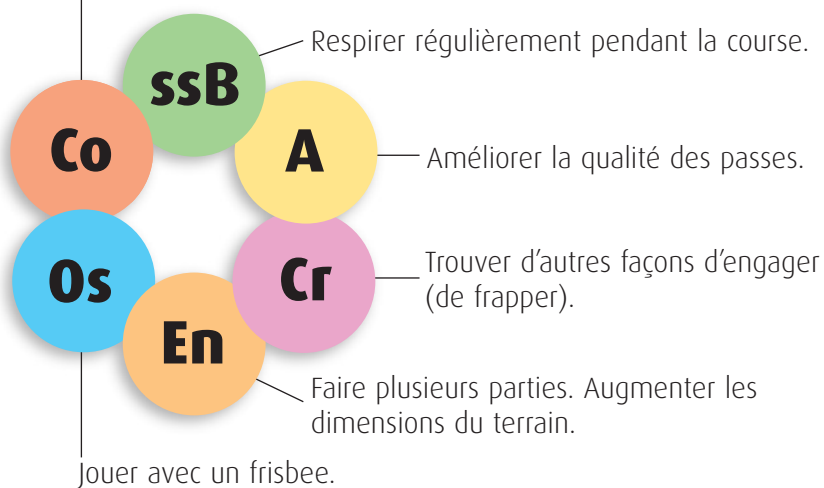
# Balle frappée

Améliorer l'endurance en jouant

## 8-10 ans



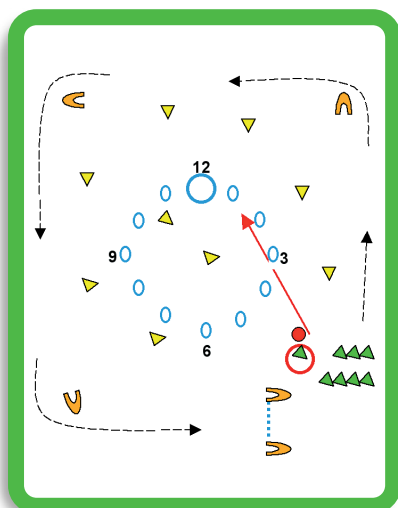
Trouver une tactique pour installer efficacement «l'horloge».



81

# Balle frappée

PLEIN AIR (p. 2)



## AVANT MINUIT

### Matériel:

1 balle, 5 cônes (piquets), 2 cerceaux, 11 sautoirs.

### Descriptif:

2 équipes: les frappeurs-coueurs et les receveurs.

Dès l'engagement, 2-5 coueurs s'élancent avec le frappeur pour faire le tour du terrain.

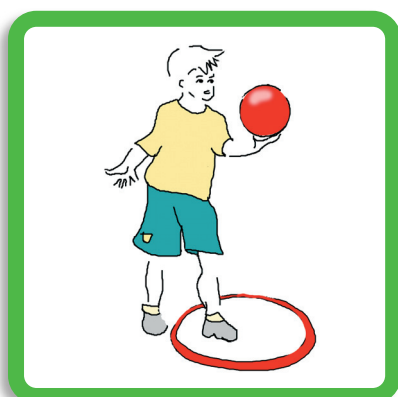
Le receveur court avec la balle pour se placer à «midi» (cerceau) et tous ses équipiers viennent occuper les sautoirs. Par des passes précises, la balle doit faire le tour de l'horloge.

Chaque coueur qui finit son tour avant «minuit» rapporte 1 point à son équipe.

Changer les rôles après 5 minutes.

### Règle:

Les passes doivent se faire avec au moins 1 pied dans le sautoir.



## Engage la balle puis fais un tour de terrain avec ton groupe!

Le tir est-il bien dirigé (dans le terrain et loin des receveurs)?

Les receveurs anticipent-ils la mise en place de «l'horloge»?

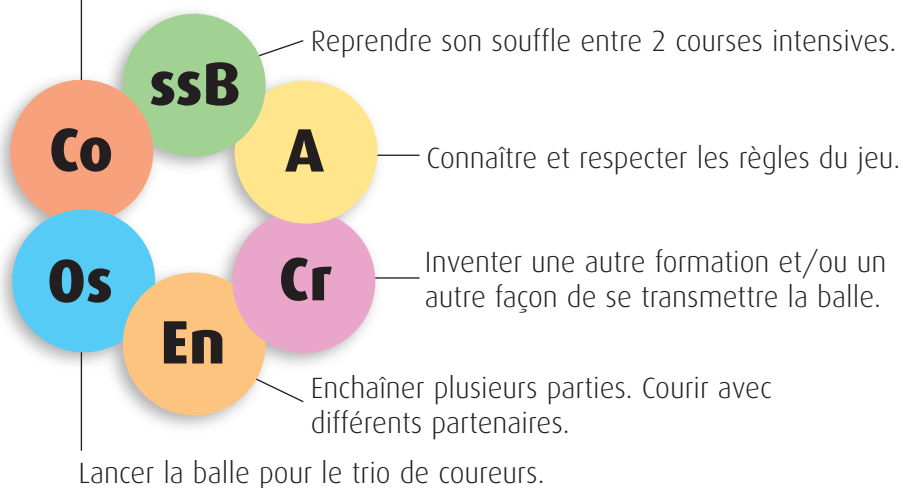
# Jeu de balle brûlée

Expérimenter en plein air un jeu connu (Jouer p. 26)

## 8-10 ans

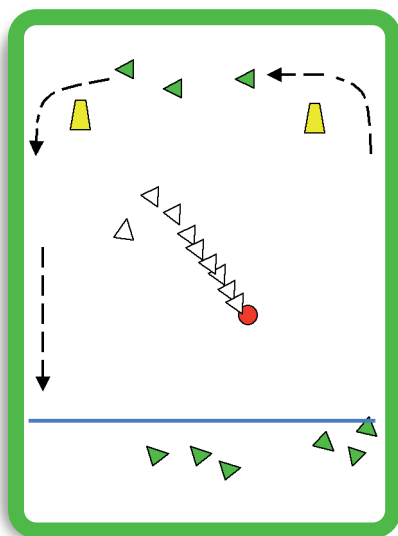


Élaborer une tactique de mise en place rapide du tunnel.



# Jeu de balle brûlée

PLEIN AIR (p. 2, 8)



## BALLE TUNNEL

### Matériel:

Balle, 2 cônes, 1 ligne (cordes, sautoirs).

### Descriptif:

2 équipes: les coureurs-lanceurs situés dans la zone de repos et les receveurs occupant le terrain.

Le 1<sup>er</sup> lanceur dégage la balle dans le terrain puis fait 1 tour avec 2 de ses coéquipiers (passer derrière les cônes et revenir dans la zone).

Le receveur lève la balle et tous ses équipiers doivent venir se placer en colonne-tunnel derrière lui; il fait alors rouler la balle jusqu'au bout du tunnel. Quand le dernier de la colonne peut brandir la balle, il crie «brûlé» et son équipe marque 1 point par coureur qui n'a pas fini son tour.

### Variante:

Jouer la balle uniquement avec les pieds.



## Lance la balle et pars faire le tour des cônes avec 2 camarades!

Les 3 coureurs ont-ils achevé leur course à temps?

Tous les receveurs sont-ils prêts à se regrouper dès la mise en jeu?

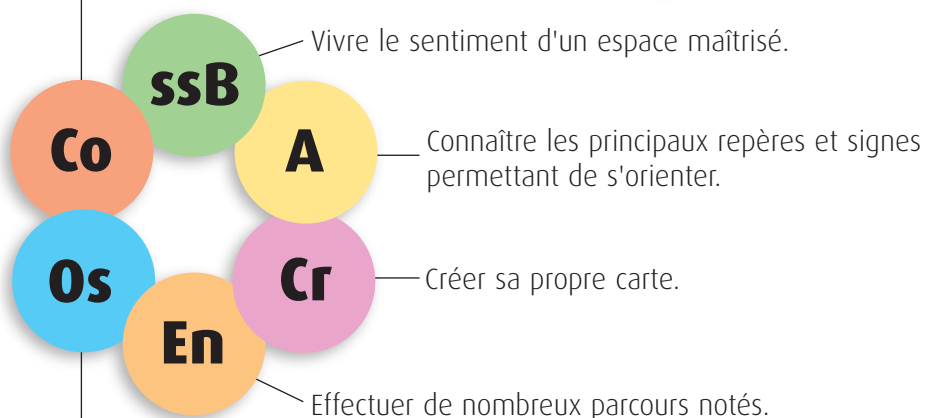
# Se déplacer en suivant un plan

Se situer dans l'espace

## 8-10 ans



Comparer et mettre en commun ses informations.



À 2: se mesurer dans des «chasses aux trésors».

## Se déplacer en suivant un plan

PLEIN AIR (p. 3-6)



### Orienter ta carte en fonction des repères!

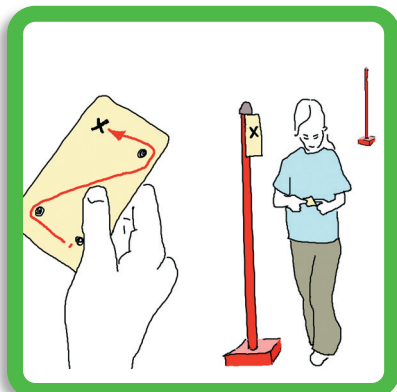
L'élève a-t-il identifié au moins 2 éléments lui permettant de se situer?

Peut-il se déplacer, trouver 1-2 repères et revenir à son point de départ?



### Retrouve des objets grâce aux indications de ta carte!

Peut-il transférer des informations simples du terrain à la carte? De la carte au terrain?



### Effectue le même chemin que la flèche en passant autour des poteaux!

Réalise-t-il des parcours à 3 repères (ou davantage)?

Y arrive-t-il sans emmener la carte?



# À vélo

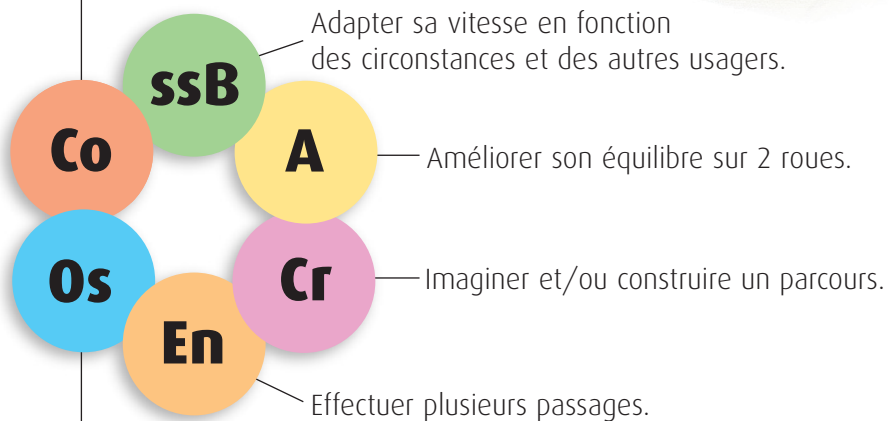
Améliorer son agilité

## 8-10 ans



Aider un camarade à franchir un obstacle.

Adapter sa vitesse en fonction des circonstances et des autres usagers.



En roulant: lâcher une main, prendre et poser un objet, ...

## À vélo

PLEIN AIR (p. 7, 13)



### Passes sous le portique !

L'élève ose-t-il se baisser pour esquiver les fanions ?

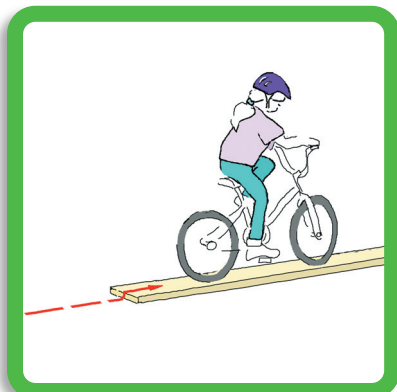
Sa vitesse est-elle constante ?



### Slalome entre les cônes !

Suit-il la ligne de craie au sol tout en portant son regard au loin ?

Y arrive-t-il en pédalant debout ?



### Roule sur la planche !

Traverse-t-il la planche sur toute sa longueur ?

Monte-t-il sur la planche en gardant une trajectoire rectiligne ?

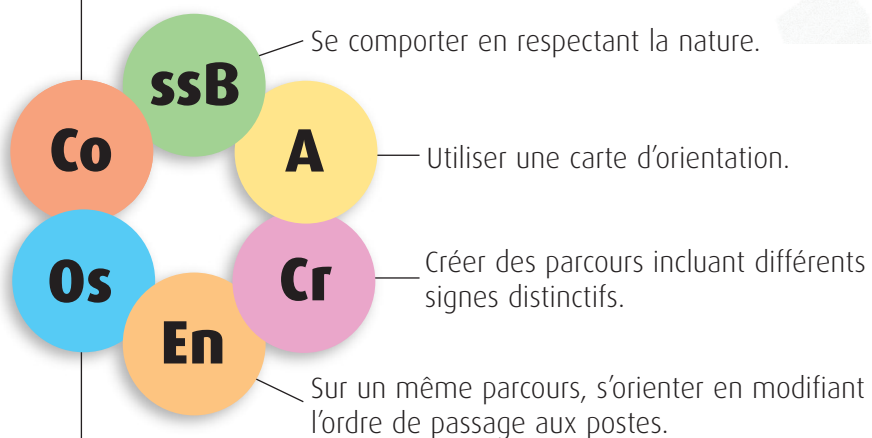
# En forêt I

S'initier à la course d'orientation

## 8-10 ans



Par 2: se déplacer selon un plan (trajets connus).



Pratiquer une activité de plein air par «mauvais temps».

# En forêt I

PLEIN AIR (p. 10, 2-4)



**Pour mémoriser votre chemin:  
utilisez les éléments existants  
ou laissez des traces !**

En utilisant les repères, le groupe  
(ou la classe) peut-il rebrousser chemin ?



**Du départ, allez au poste X et  
revenez !**

Les élèves arrivent-ils à estimer la durée  
(ou la longueur) d'un trajet ?



**Faites le tour des postes que  
nous venons de poser !**

Sont-ils passés à chaque poste en notant  
(ou en mémorisant) les signes distinctifs  
(lettres, symboles, ...)?

*Le duo n°1 commence par le poste I, le 2  
par le II, ...*

## En forêt II

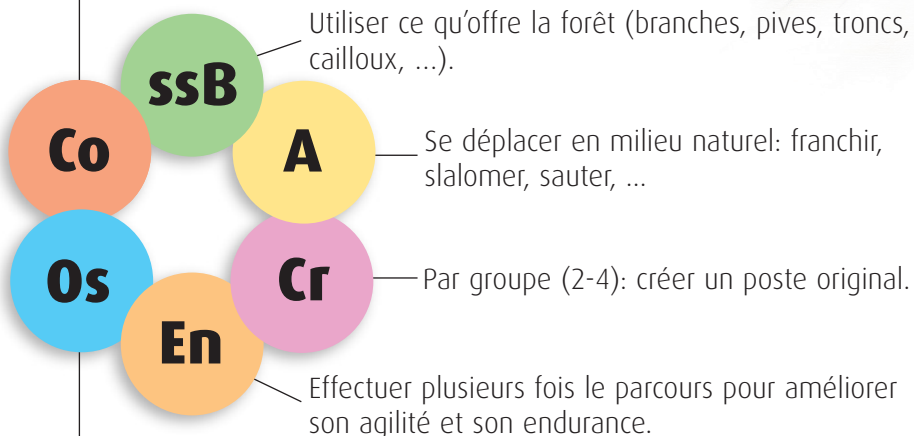
Créer un parcours d'obstacles

### 8-10 ans



Se déplacer par 2: un aveugle et un guide.

Utiliser ce qu'offre la forêt (branches, pives, troncs, cailloux, ...).



Avancer les yeux fermés sur un tronçon de parcours connu.

## En forêt II

PLEIN AIR (p. 14, 15)



**Crée un poste qui soit sans danger!**

Le poste est-il attractif et sécurisé?

---



**Comme au golf, avance sur le parcours en lançant ta balle!**

L'élève réussit-il le parcours en lançant sa balle un minimum de fois?

---



**Effectue le parcours avec les yeux bandés!**

Le guide met-il tout en œuvre pour la réussite de son partenaire?

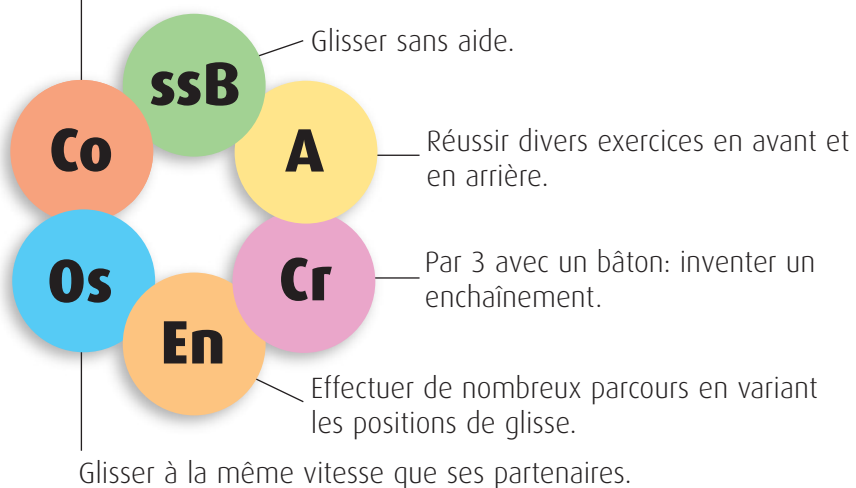
# Patiner

S'initier à des activités de glisse

## 8-10 ans



Choisir un exercice (ou une vitesse) adapté à toute l'équipe.



# Patiner

PLEIN AIR (p. 22, 23)



**Promenez-vous!**  
**Si tu es au centre: glisse sur 1 pied, sur 2 pieds, accroupis-toi, ...!**

Les genoux travaillent-ils en souplesse?

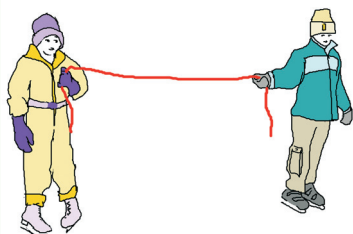
---



**Passer sous les portes hautes et franchir les petits obstacles!**

L'élève maîtrise-t-il sa vitesse?

---



**Déplacez-vous ensemble!**  
**Cherchez d'autres trajectoires!**

La corde reste-t-elle tendue?

L'exercice est-il réalisé avec égard envers les autres patineurs?



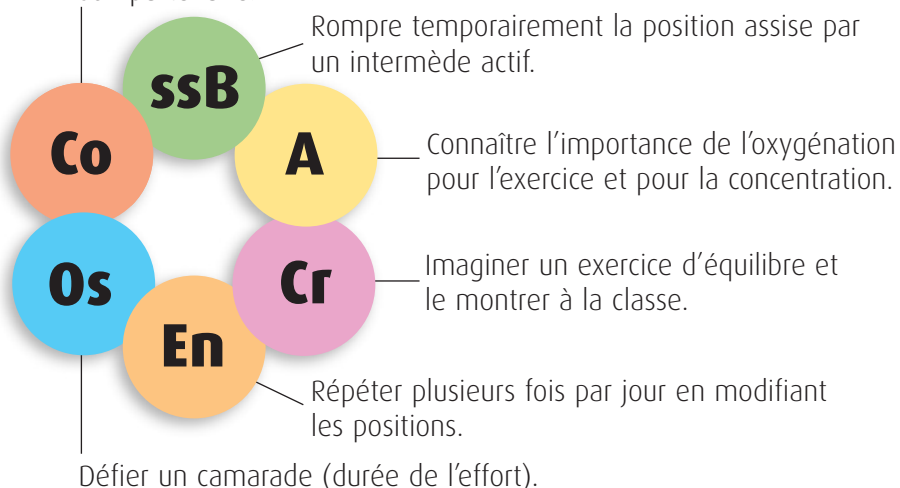
# «Assis, assis... J'en ai plein le dos!»

Bouger en classe

## 8-10 ans



Par 2: accepter les corrections (position, respiration) de son partenaire.



## «Assis, assis... J'en ai plein le dos!»

AUTRES ASPECTS (p. 3, 5)

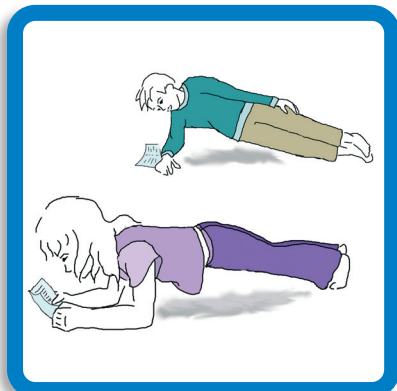


### Tiens en équilibre sur 1 pied en portant 2 livres!

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

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

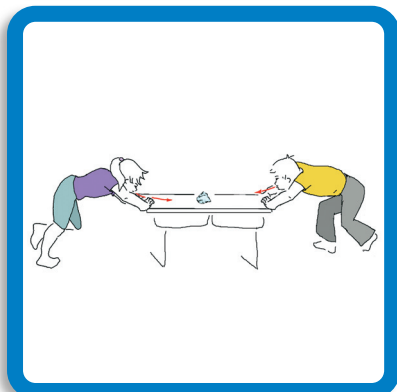
Et en se tenant sur l'autre jambe?



### Lis une phrase en maintenant ta position!

Le corps reste-t-il droit pendant toute la durée de l'effort?

L'élève contrôle-t-il sa respiration?



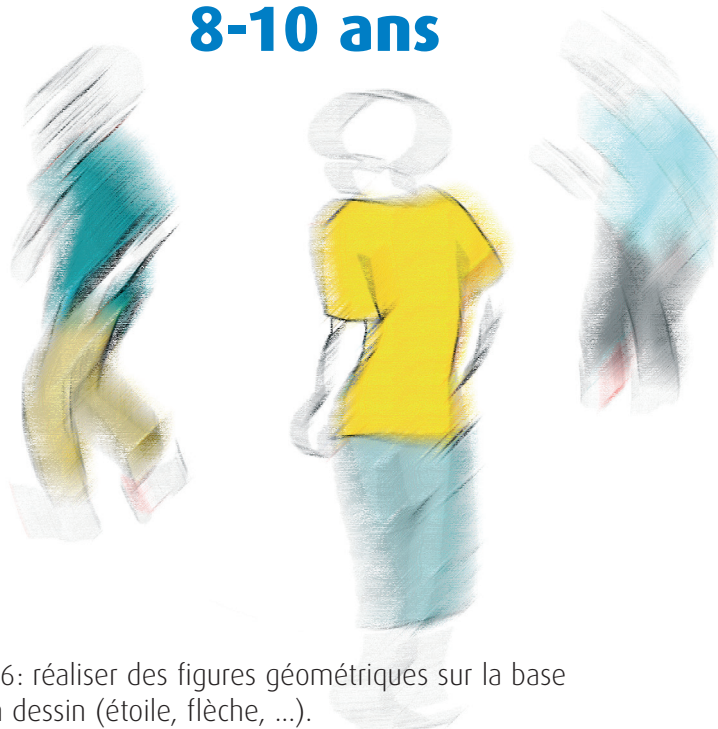
### Pour chasser le papier chiffonné: souffle plus fort que ton vis-à-vis!

Chaque joueur garde-t-il les mains sur le bord de la table?

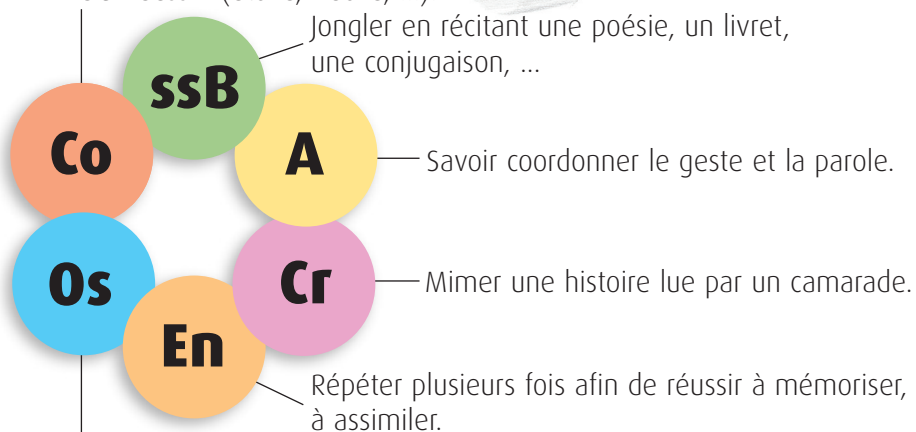
# Apprendre en mouvement

Utiliser le corps comme vecteur d'apprentissage

## 8-10 ans



Par 6: réaliser des figures géométriques sur la base d'un dessin (étoile, flèche, ...).



Chanter en marquant le rythme de diverses façons avec les mains, les pieds, ...

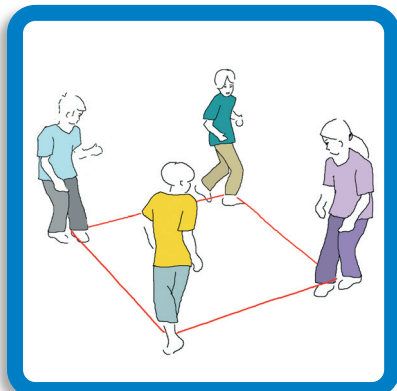
# Apprendre en mouvement

AUTRES ASPECTS (p. 6, 7)



**Lis la 1<sup>re</sup> phrase en marchant en avant, la 2<sup>e</sup> en marchant en arrière, etc.!**

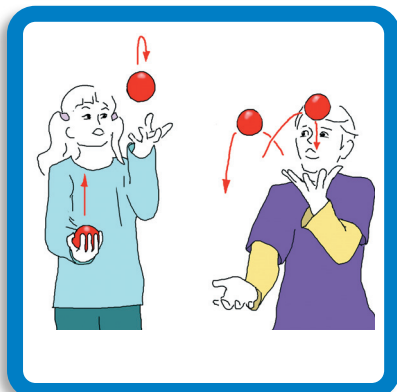
L'élève marque-t-il la ponctuation (point = changement de direction, virgule = lever le genou, point à la ligne = arrêt pieds joints, ...)?



**Placez-vous pour que l'élastique\* forme un carré parfait!**

\* *élastique de jeu (~ 6m)*

Les élèves s'organisent-ils pour passer du carré au rectangle, du losange au triangle, ...?



**Exerce-toi en calcul oral tout en jonglant avec 2 balles!**

Réussit-il à coordonner: «lancer-lancer» tout en énonçant l'opération (ex:  $3 + 8$ ) et à donner la solution en recevant?