Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 10 (2008)

Heft: 1

Artikel: Des os solides? : Un jeu d'enfant!

Autor: Knöpfli, Martin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995528

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Des os solides? Un jeu d'enfant!

Pour que les enfants se développent sainement, il faut que leur organisme soit suffisamment sollicité. En multipliant les sauts et sautillés, les enfants renforcent leurs os, comme l'a montré l'étude KISS. Voici quelques idées faciles à appliquer au quotidien.

Texte: Martin Knöpfli; photos: Daniel Käsermann

En salle

■ **Saut à la corde**

La corde à sauter offre mille et une possibilités. Avec un peu d'imagination, des tâches stimulantes et exigeantes peuvent être trouvées pour tous les enfants.

Combinaison de sauts: à partir de plusieurs sauts, composer une combinaison qui est ensuite réalisée seul ou en groupe (par ex.: 4 fois sur une jambe, 4 fois à gauche, 4 fois à droite, 4 fois en faisant le pantin, etc.).

Course avec la corde: l'entraînement d'endurance est beaucoup plus motivant avec la corde à sauter (par ex.: courir par deux, un élève avec la corde, l'autre sans; inverser les rôles à chaque tour, etc.).

Longue corde: faire tourner plusieurs longues cordes les unes à la suite des autres. Les enfants doivent sauter par-dessus toutes les cordes sans se faire toucher.

Moulin à vent: tous les enfants s'éparpillent autour de l'enseignant. Celui-ci fait tourner la corde en rond. Les enfants doivent essayer de sauter par-dessus.

■ Saut d'obstacles

Répartir des bancs et des éléments de caisson dans la salle. Les enfants courent librement en exploitant les différentes possibilités de saut. Variantes:

Loup perché: jeu du loup normal, mais en passant par-dessus les obstacles. Attention: augmenter très progressivement la complexité des sauts pour éviter les risques de blessures. Les enfants n'ont pas encore un sens de l'orientation très développé.

Exercices à deux, par ex. «le maître et son chien»: les enfants se mettent par deux. Un joue le rôle du maître et guide son chien à travers le parcours; inverser souvent les rôles.

Contre-la-montre: tous les enfants se réunissent au milieu de la salle. Qui arrivera en premier à réaliser cinq sauts à différents postes avant de revenir au milieu?

Estafettes: disposer les obstacles dans un ordre précis et réaliser différentes estafettes.

Obstacles plus complexes: possibilité de s'inspirer des exercices de «Courageux, c'est mieux» pour aménager des obstacles plus complexes (voir «mobile» cahier pratique n° 36).

Serpent/Ver de terre: l'enseignant prend la tête du serpent/du ver de terre. Au bout d'un petit moment, plusieurs serpents/vers de terre sont formés et se déplacent librement à travers la salle.

Réduire le nombre d'obstacles: les plus petits ont du mal à s'orienter dans la salle s'il y a trop d'engins. Mieux vaut donc limiter le nombre d'obstacles au début.

■ Saute-mouton

Par deux. Dos courbé, un enfant fait le mouton, l'autre saute par-dessus. Variantes:

Hauteur: se tenir plus ou moins courbé pour varier la hauteur du mouton.

Cadence: le rythme des sauts est donné par un signal acoustique. On enchaîne les sauts toujours plus vite.

Aligner les moutons: les enfants sautent par-dessus plusieurs moutons placés les uns à la suite des autres.

Simplifier les sauts: le mouton se fait tout petit par terre pour que son partenaire puisse sauter par-dessus sans technique particulière.

■ Cerceaux/Nénuphars

Disposer les cerceaux de manière à ce que les élèves puissent passer de l'un à l'autre en sautant, comme si ce sont des nénuphars. Variantes:

Augmenter la distance: commencer par augmenter la distance entre quelques cerceaux, puis entre tous.

Tâche supplémentaire: les cerceaux sont marqués par des sautoirs de différentes couleurs. Vert: atterrir et continuer à sauter sur la jambe droite. Jaune: atterrir et continuer à sauter sur la jambe gauche. Bleu: effectuer un tour sur soi-même, etc.

Pirate des mers: disposer la moitié moins de cerceaux qu'il n'y a d'élèves. Jeu du loup normal, mais en utilisant les îles-cerceaux comme refuges pour échapper aux pirates: celui qui y stationne ne peut pas être attrapé. Dès qu'un autre enfant arrive sur l'île, le premier doit la quitter.

Variantes:
- Les enfants se mettent par deux. Le deuxième suit le premier.
- Poser le pied sur une île tous les deux pas uniquement.

■ Concours hippique

Les enfants participent à un concours hippique fictif. Pour ce faire, ils forment un grand cercle. L'enseignant prend la direction de la course.
Le cheval galope: course sur place.
Il passe la rivière: grand saut en avant.
Il franchit un obstacle: sauter le plus haut possible.
Il tourne à gauche: tous les enfants se décalent vers la gauche.
Il tourne à droite: tous les enfants se décalent vers la droite.

Variantes:
- Elargir la liste des mouvements possibles.
- Réaliser la course en petits groupes.
- Confier la direction de la course à des élèves.
- Inventer de nouvelles formes de course et de nouveaux parcours.
- Réduire le nombre d'instructions pour simplifier.

■ Danse/Aérobic

L'enseignant apprend aux enfants une chorégraphie simple qui comporte de nombreux sauts sur une musique entraînante. Dès que les enfants maîtrisent la composition, on peut la répéter régulièrement au début de la leçon, ce qui permet de combiner sauts et activité socio-ludique sans devoir donner de longues explications.

Pour varier, il suffit de choisir d'autres pas. Plus ceux-ci sont simples, plus la chorégraphie sera facile à exécuter pour les élèves.

Exemple de chorégraphie:
1. Pas à droite
2. Pas à gauche
3. Pas à droite
4. Saut à pieds joints
5. Haut du corps vers la droite
6. Haut du corps vers la gauche
7. Sautiller en arrière
8. Sautiller en arrière

Musique conseillée: Black Eyed Peas: Where is The Love / Shut Up

Des tâches stimulantes

Pour entretenir la motivation des enfants, il est bon de respecter les quelques règles suivantes:
- leur proposer de nombreuses variantes;
- leur confier des responsabilités;
- les aider si nécessaire;
- les stimuler sans les stresser;
- les inciter à se donner, mais sans leur en demander trop.

Introduction à l'élastique: l'élastique est introduit dans un contexte plus simple pendant quelques leçons, par exemple comme obstacle à franchir. Il est utilisé plus activement lorsque les élèves se sont habitués à l'engin.

■ Jeux à dessiner

Par groupes de trois, les enfants dessinent à la craie une tâche à réaliser sur un terrain délimité. Chaque groupe présente brièvement l'exercice choisi. Chez les plus petits, la tâche à effectuer est préparé par l'enseignant. Variantes:

- Imposer un thème à chaque groupe (sauter haut, sauter loin, etc.).
- Imaginer des jeux qui incluent les sauts choisis.
- Autoriser les accessoires (par ex. un set de jeux pour la récréation).
- Fournir certaines aides (par ex. des feuilles avec des conseils et des exemples).
- Préparer les jeux et les tâches avant la leçon.

■ Escaliers

Les enfants montent l'escalier d'un côté en sautant à pied joints et redescendent de l'autre côté pour éviter les collisions. Variantes:

- Sauter sur une jambe.
- Sauter alternativement sur un pied, puis sur l'autre.
- Combiner les sauts avec des exercices avec les bras (coordination).
- Gravir deux marches, sauter deux marches, gravir deux marches, etc. //

Dans la cour de récréation

■ Jeu de l'élastique

Les enfants forment des groupes de trois à six au maximum. Chaque groupe reçoit un élastique. L'enseignant montre une suite de sauts que les élèves reproduisent.

Avec l'élastique, il est possible d'adapter la difficulté de différentes manières. Exemples:

Hauteur: les hauteurs suivantes sont possibles (on se base toujours sur l'enfant qui saute!): cheville, mi-mollet, genou, mi-cuisse, hanche, taille, sous les bras.

Distance: en s'aidant des bras et des jambes, on peut modifier à volonté la distance entre les deux côtés de l'élastique. D'une manière générale, plus la distance est faible, plus la tâche est difficile.

Sans élastique: au lieu d'utiliser l'élastique, tracer deux lignes parallèles à la craie sur le sol.

Duo: un enfant plus fort aide un camarade en effectuant les sauts avant lui ou en même temps que lui.