

«FIT4FUTURE» PAUSES ACTIVES

D'après des idées inspirées du
quotidien scolaire des
enseignants «fit4future»



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

INTRODUCTION

Ce set de cartes pour des cours et des récréations actives a été constitué à partir de suggestions formulées lors de formations continues pour enseignants «fit4future». Les exercices ont été sélectionnés parmi les dizaines de jeux que les enseignants «fit4future» nous ont proposés. Certains peuvent par conséquent être très similaires à des exercices provenant d'autres sources.

PRINCIPES DE BASE DES PAUSES ACTIVES

- Etre convaincu(e) de leur intérêt et de leur efficacité
- Miser sur l'authenticité
- Fixer des règles claires
- Leur consacrer entre 2 et 10 minutes
- Stimuler différents canaux sensoriels
- Veiller à une exécution correcte

MATÉRIEL

Les exercices sont pour la plupart réalisables sans matériel dans une salle de classe. Dans l'idéal, il est toutefois utile d'avoir accès aux accessoires suivants: ballon de baudruche, journal, dés, corde(s), bâton, crayons, allumettes, dé à coudre, tapis rembourrés / coussins, gomme, aimants / billes, musique.

Il n'est absolument pas interdit de rire! La joie et la bonne humeur font partie du jeu.

Nous souhaitons à tous les utilisateurs de ces cartes beaucoup de plaisir lors de leurs pauses actives.

Source des images

Müller, U., & Baumberger, J. (2011). Bewegungspausen - ein Lehrmittel für Schule, Arbeit und Freizeit (3 ed.). Horgen: bm-sportverlag.ch.
ClipArts d'Office.com

Par souci de lisibilité, nous avons choisi de ne retenir ici que le masculin générique, étant entendu qu'il s'applique indistinctement aux hommes et aux femmes. Nous déclinons toute responsabilité en cas de problèmes de santé et de dégâts survenus lors des pauses actives.

LÉGENDE



MATÉRIEL

Quel matériel faut-il pour faire l'exercice?



ESPACE REQUIS

Quel est l'espace nécessaire pour effectuer l'exercice?



FORME SOCIALE

Selon quelle configuration les enfants exécutent-ils l'exercice (en groupe, par deux etc.)?



DURÉE

Combien de temps l'exercice prend-il?

LOCALISER UN BRUIT

Les enfants ferment les yeux. Un enfant se déplace silencieusement et, tout à coup, fait un bruit.

Tous les autres doivent (en gardant les yeux fermés) indiquer du doigt la direction dont provient le bruit.

Celui qui a réussi à identifier la provenance avec le plus de précision se déplace à son tour.



1

DÉTENTE



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

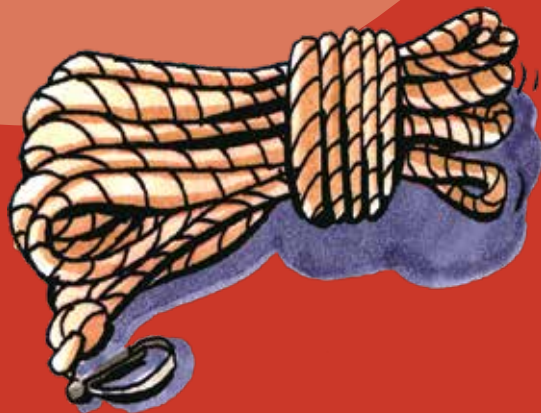
10 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

GARDER L'ÉQUILIBRE

Disposer une longue corde sur le sol en la faisant serpenter. Les enfants marchent sur la corde, en avant ou en arrière, en s'efforçant de garder un objet posé en équilibre sur leur tête. Pour corser l'exercice, demander aux enfants de réciter des séries de chiffres.



1

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Corde



ESPACE REQUIS

Minime



FORME SOCIALE

En solo



DURÉE

5 minutes

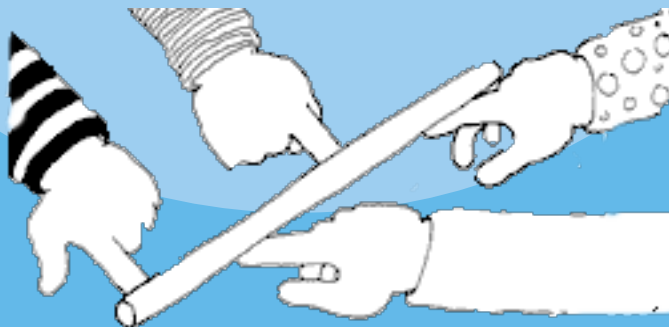


UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

DÉPOSER UN BÂTON

Poser un long bâton en équilibre sur les index tendus des enfants (moduler le nombre d'enfants selon la longueur du bâton).

Les enfants doivent coordonner leurs mouvements afin de déposer, doucement et avec précaution, le bâton sur le sol.



2
DÉTENTE



MATÉRIEL
Bâton



ESPACE REQUIS
Moyen



FORME SOCIALE
Groupe



DURÉE
10 minutes



Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

REEMPLIR LA VALISE

Toute la classe est assise en cercle. Un élève fait un mouvement, l'élève suivant reproduit ce mouvement et en ajoute un autre. Le troisième enfant répète les deux mouvements et en ajoute un, la valise se remplit peu à peu de mouvements.

Cet exercice peut également être pratiqué en petits groupes.



2

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Beaucoup



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes

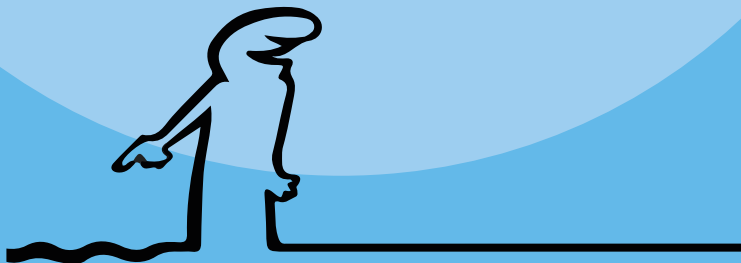


DESSINER L'HORIZON

Toute la classe est assise en cercle. Chaque élève reçoit trois allumettes.

Chacun à leur tour, les enfants déposent leurs allumettes les unes au contact des autres de manière à former un dessin.

Il est interdit de parler pendant toute la durée de l'exercice.



3
DÉTENTE



MATÉRIEL
Allumettes



ESPACE REQUIS
Moyen



FORME SOCIALE
Groupe



DURÉE
10 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

CHEZ LES SUPPORTERS

3

MISE EN MOUVEMENT

Les élèves rejouent un match de football.

L'enseignant ou un enfant commente le match. Les autres enfants sont assis dans les gradins (sur leurs chaises) et rejouent les scènes telles que décrites par le commentateur.

Exemples de scènes: entrée des joueurs sur le terrain, hymnes nationaux, coup d'envoi du match, faute commise par un joueur, goal, victoire etc.



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes

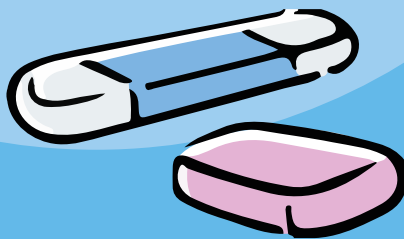


TRANSPORT DE GOMME

4
DÉTENTE

Tous les enfants se mettent en cercle. Un élève (ou plusieurs) met(tent) une gomme en équilibre sur son/leur index tendu.

Le but est de faire circuler la gomme sans la laisser tomber au sol. Pour la faire passer, poser un doigt sur un autre doigt, avec la gomme entre les deux.



MATÉRIEL
Gommes



ESPACE REQUIS
Moyen



FORME SOCIALE
Groupe



DURÉE
10 minutes



Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

SALADE DE FRUITS

La classe forme un cercle. Les élèves sont tour à tour désignés par le nom d'un fruit (pomme, poire, banane etc.). L'enfant placé au centre du cercle appelle deux fruits, et les enfants correspondants doivent échanger leurs places. L'enfant du centre essaie de voler l'une des places momentanément vacantes.

Lorsque l'expression «salade de fruits» est prononcée, tous les enfants changent de place.



4

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

À LA DOUCHE

Les enfants miment
la douche.

L'eau s'écoule sur leur tête,
ils se lavent les cheveux, se
savonnent, s'égouttent, se
sèchent, s'étirent, s'habillent
et se rassoient.



5
DÉTENTE



MATÉRIEL
Aucun



ESPACE REQUIS
Minime



FORME SOCIALE
En solo



DURÉE
5 minutes



LES SERVICES SECRETS

5

MISE EN MOUVEMENT

Les enfants se placent les uns derrière les autres en deux colonnes, se tiennent la main et ferment les yeux (à l'exception des deux élèves de devant).

Si le chiffre est juste, le dernier de la colonne passe devant et joue le rôle de l'agent secret.

L'enseignant lance les dés. L'agent secret (premier enfant de la colonne) communique le nombre de points totalisés par les dés en exerçant des pressions sur la main du camarade situé derrière lui, et ainsi de suite jusqu'au dernier de la colonne. Celui-ci note alors le chiffre.



MATÉRIEL
Dés



ESPACE REQUIS
Moyen



FORME SOCIALE
Groupe



DURÉE
10 minutes



À PAS FEUTRÉS

Quelques élèves (4 au maximum) se déplacent silencieusement dans la salle. Tous les autres sont assis, immobiles, et ont les yeux fermés.

Les élèves debout s'arrêtent chacun derrière un camarade assis, sans le toucher.

Les enfants qui pensent avoir un camarade derrière eux lèvent la main, ouvrent les yeux et vérifient si leur impression était correcte.



6

DÉTENTE



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Minime



FORME SOCIALE

En solo



DURÉE

5 minutes

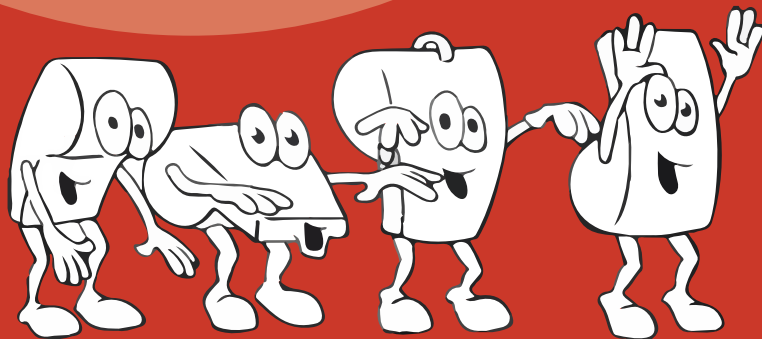


UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

LA OLA

Toute la classe est assise en cercle. Les élèves croisent les mains avec leurs voisins de droite et de gauche. A tour de rôle, ils tapent des mains par terre. Dès que quelqu'un tape deux fois, il faut changer de sens.

Il est possible d'ajouter d'autres consignes.



6

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



CHEF D'ORCHESTRE

Les enfants se mettent par deux.

L'un des enfants tend les bras en avant, les fait pivoter (pour faire se toucher ses deux revers de main), croise les bras, joint les mains et monte ses mains vers le haut «en position de prière».

Son partenaire lui montre un doigt qu'il doit tendre sans s'aider de ses autres doigts.



7
DÉTENTE



MATÉRIEL
Aucun



ESPACE REQUIS
Minime



FORME SOCIALE
Par 2



DURÉE
5 minutes



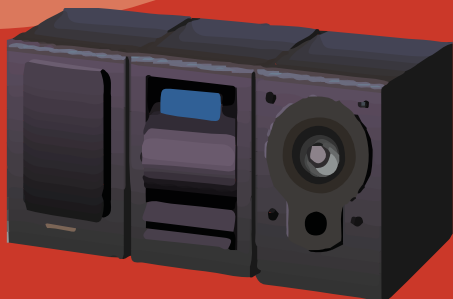
UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

LE JUKEBOX

Les enfants dansent / bougent sur de la musique. Dès que celle-ci s'arrête, les enfants se figent.

Une position est choisie et tous les enfants doivent l'imiter. Puis la musique reprend et tous recommencent à danser / bouger.

A la fin de l'exercice, l'enseignant peut demander qui se souvient encore de la position de l'enfant X ou Y.



7

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Musique



ESPACE REQUIS

Beaucoup



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

LE SON MYSTÈRE

Tous les enfants ont les yeux fermés.

L'enseignant fait un bruit ou joue un son sur l'ordinateur.

Les enfants doivent deviner de quoi il s'agit.

Exemple de sons: ouverture du robinet, ouverture de la porte, bruits d'animaux...



8
DÉTENTE



MATÉRIEL
Musique



ESPACE REQUIS
Minime



FORME SOCIALE
En solo



DURÉE
5 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

LES MEMBRES ECRIVAINS

8

MISE EN MOUVEMENT

Avec une partie de leur corps (épaule, coude, menton, pied etc.), tous les enfants écrivent en même temps leur prénom en l'air, puis leur nom sur le pupitre et enfin leur animal préféré sur le mur.

L'exercice peut aussi se faire en allemand ou en anglais ou prendre la forme d'une devinette.



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

En solo



DURÉE

5 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

LA DISPARITION DU DÉ À COUDRE

9
DÉTENTE

Assis à leur place, les enfants ferment les yeux. L'enseignant cache alors un dé à coudre quelque part dans la classe.

Les enfants se lancent calmement à la recherche du dé à coudre. Lorsqu'ils le voient, ils se rassient sans rien dire.

Variante: trois enfants forment une sculpture. L'enseignant modifie légèrement la sculpture. Les autres enfants doivent alors trouver la modification qu'il a faite.



MATÉRIEL

Dé à coudre ou équivalent



ESPACE REQUIS

Minime



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

PERSONNAGES DE CONTE

9

MISE EN MOUVEMENT

L'enseignant raconte une histoire dans laquelle différents rôles (personnes, objets, animaux etc.) apparaissent.

A chaque fois que le rôle qui leur a été attribué est cité pendant le récit, les enfants font le polichinelle.

En lieu et place d'un conte, on peut utiliser une chanson ou une comptine dans laquelle les mêmes mots reviennent fréquemment et peuvent servir de prétexte à des mouvements.



MATÉRIEL

Histoire, chanson ou comptine



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



LES PONEYS ET LES INDIENS

10
DÉTENTE

La moitié de la classe sort momentanément de la salle de classe (poneys), tandis que l'autre moitié (Indiens) reste et se concerte pour se répartir les poneys. Chaque Indien a ainsi son propre poney.

Les poneys reviennent et passent devant chaque Indien en se secouant vigoureusement. Si l'Indien hoche la tête, le poney a trouvé son maître et peut se rasseoir. Si l'Indien fait non de la tête, le poney continue de chercher.

Il est interdit de se parler pendant toute la durée du jeu.

Le jeu prend fin lorsque tous les poneys ont trouvé leur Indien.



MATÉRIEL
Aucun



ESPACE REQUIS
Moyen



FORME SOCIALE
Groupe



DURÉE
10 minutes

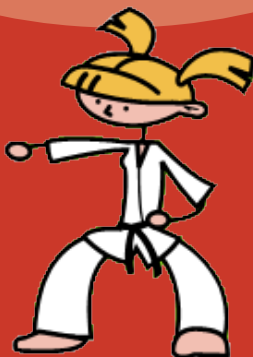


MEMORY HUMAIN

Un ou deux enfants sortent de la classe et attendent derrière la porte. Les autres restent à l'intérieur, en cercle.

Tous les enfants du cercle font alors des mouvements. Il y en a toujours deux qui font le même.

L'écolier (ou les deux) qui étai(en)t sorti(s) revien(nen)t et doi(ven)t alors retrouver les paires.



10

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Beaucoup



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



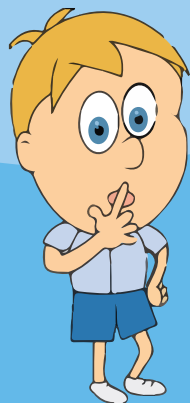
UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

PSST PSST PSST!

Les écoliers sont assis en cercle. Tous, sauf un, ont les yeux fermés.

Celui-ci fait alors «psst» à une autre personne. Celui qui croit avoir été interpellé lève la main. Celui qui a fait «psst» indique si c'est exact ou non.

Si la réponse est bonne, l'élève qui l'a donnée prend la place de celui qui avait les yeux ouverts. Si la réponse est mauvaise, un nouveau «psst» est envoyé.



S h h h

11
DÉTENTE



MATÉRIEL
Aucun



ESPACE REQUIS
Moyen



FORME SOCIALE
Groupe



DURÉE
10 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

À LA RECHERCHE DU MEURTRIER 11

MISE EN MOUVEMENT

Les enfants forment un cercle. Un élève (le détective) sort de la salle de classe. Les autres enfants désignent celui qui sera le «meurtrier». Le détective revient dans la salle de classe. Le meurtrier se met alors à «tuer» un à un ses camarades en leur faisant des clins d'œil. Les «victimes» s'asseyent par terre.

Le détective doit deviner qui est le meurtrier.



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Beaucoup



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

15 minutes



LE DOUANIER

Les enfants se tiennent debout en cercle. Au début du jeu, un enfant se tient au centre du cercle, les yeux fermés.

Derrière leur dos, les élèves du cercle se font passer deux aimants ou deux billes le plus discrètement possible.

L'élève placé au centre doit deviner où se trouvent les deux objets.



12

DÉTENTE



MATÉRIEL

2 aimants ou 2 billes
(ou objets similaires)



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



DE PIERRE À PAUL

Les enfants sont assis en cercle. Les noms de Pierre et de Paul sont attribués à deux d'entre eux. Tous les autres se voient attribuer un chiffre.

Les enfants frappent des mains en cadence. «Pierre» commence et dit dans le rythme, par exemple, «Pierre appelle le 1», le «1» prend alors la main et annonce «le 1 appelle Paul». C'est alors au tour de «Paul».

Celui qui perd le rythme ou qui se trompe reçoit un gage (par exemple faire cinq fois le polichinelle).



12

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



GUIDE POUR AVEUGLE

13
DÉTENTE

Les enfants se mettent par deux, l'un derrière l'autre.

L'élève de devant a les yeux fermés. Celui de derrière le dirige en l'effleurant du bout des doigts.

Il le fait tourner à gauche, puis à droite, aller tout droit et s'arrêter en cas d'obstacle.



MATÉRIEL
Aucun



ESPACE REQUIS
Beaucoup



FORME SOCIALE
Par 2



DURÉE
10 minutes



LA RÉCOLTE DES CAROTTES

13

MISE EN MOUVEMENT

Les enfants sont assis par terre en cercle et donnent la main à leurs voisins.

L'enseignant (ou un enfant) déambule et essaie de tirer une «carotte» hors de terre. Les enfants du cercle ne doivent pas se laisser séparer.



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Beaucoup



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes

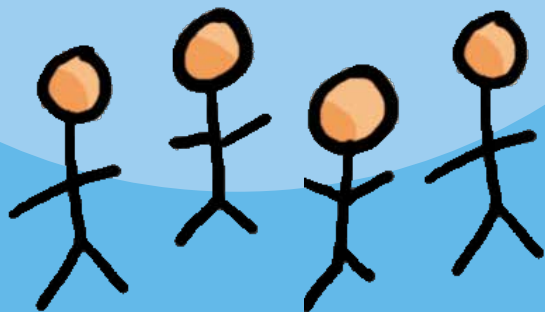


Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

AUTOMATES

Au signal, quatre enfants se lèvent en même temps (ou un autre nombre, pourvu que ce soit toujours le même) sans avoir parlé pour se concerter.

Si le bon nombre d'enfants est debout en même temps, ils peuvent se rasseoir.



14
DÉTENTE



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Minime



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

5 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

BOXE FANTÔME

Les enfants se tiennent face-à-face en deux rangées. Le combat de boxe commence. Les enfants se confrontent, mais sans se toucher.

L'environnement dans lequel ils boxent change, et ils doivent donc adapter leurs mouvements en conséquence. Par exemple, ils bougent très lentement lorsqu'ils doivent s'imaginer sous l'eau.



14

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Minime



FORME SOCIALE

Par 2



DURÉE

5 minutes



SALUTATION AU SOLEIL

15
DÉTENTE

Les enfants ont besoin de suffisamment de place pour faire la salutation au soleil. La suite de mouvements (voir dessins) est à exécuter lentement, mais de manière fluide.

Pendant l'exercice, les enfants doivent inspirer (en gonflant le ventre) et expirer profondément par le nez.



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

En solo



DURÉE

5 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

LE TROU NOIR

Les enfants sont debout et forment un cercle fermé. Le but de l'exercice est que, un à un, chaque enfant passe le corps dans un cerceau sans lâcher les mains de ses camarades, donc sans briser la chaîne.

Il est interdit de parler pendant toute la durée de l'exercice.

Pour commencer, l'exercice peut également être fait en petits groupes.



15

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Cerceaux



ESPACE REQUIS

Beaucoup



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

15 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

LE PETIT NAIN EN BALADE

16
DÉTENTE

Tous les enfants sont couchés par terre sur le dos. Le «petit nain» commence sa balade. Cela signifie que l'enseignant raconte une histoire dans laquelle le «petit nain» se déplace sur et dans le corps des enfants. Ceux-ci doivent imaginer le passage du «petit nain» aux endroits cités.



MATÉRIEL

Tapis



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

En solo



DURÉE

10 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

CIRQUE STABILO

Les enfants, par groupes de deux, placent un crayon en équilibre sur leurs index et exécutent différents mouvements.

Ils commencent debout, puis en marchant ou en s'asseyant et en se relevant.

Le crayon peut également être passé à une autre paire de camarades.



16

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Bâton, crayons



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

5 minutes



IRRIGATION DU CERVEAU

17
DÉTENTE

Niveau 1:

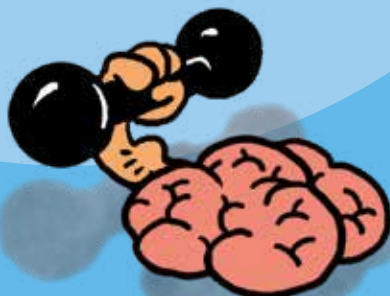
Avec les deux mains, se toucher la tête, puis les épaules, puis tendre les bras sur les côtés. Répéter la série de mouvement.

Niveau 2:

Même exercice, mais la main gauche est d'avance d'un mouvement.

Niveau 3:

Comme au niveau 2, puis marcher en rythme.



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

En solo



DURÉE

10 minutes

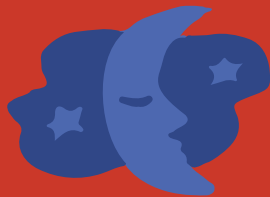


JOUR ET NUIT

La classe se divise en deux rangées qui se font face. L'une des rangées représente le jour, la couleur rouge et les chiffres pairs, l'autre rangée la nuit, la couleur bleue et les chiffres impairs.

L'enseignant raconte une histoire.

S'il est question de la couleur bleue, par exemple, les enfants de la rangée concernée s'asseyent immédiatement par terre, avant d'être touchés par ceux de la rangée en face d'eux.



17

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Histoire



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

FLY AWAY

Les enfants ferment les yeux, croisent leurs bras sur la table et reposent leur tête dessus.

L'enseignant raconte un voyage imaginaire dans un avion. Les enfants se représentent mentalement comment serait le voyage décrit.



18
DÉTENTE



MATÉRIEL
Histoire



ESPACE REQUIS
Minime



FORME SOCIALE
En solo



DURÉE
10 minutes



TÉLÉPHONE ANIMAL

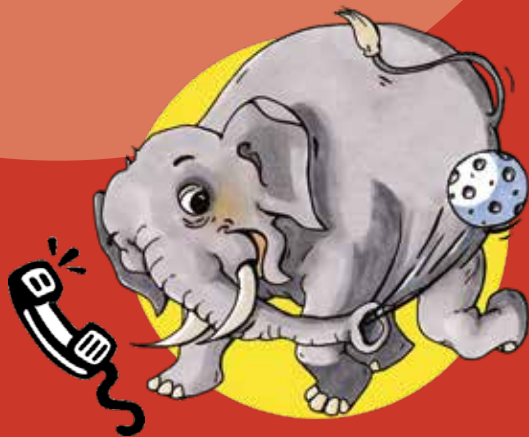
Les enfants se déplacent comme un animal reconnaissable à ses mouvements typiques.

Tous les enfants incarnent leur animal une fois.

L'enseignant donne une cadence à laquelle les enfants doivent taper des mains et des pieds.

Un enfant commence et imite son animal, puis l'animal d'un de ses camarades.

L'animal en question reprend au même rythme.



18

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Beaucoup



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



COMMUNICATION DORSALE

19
DÉTENTE

1. Ecrire sur le dos
Les enfants dessinent avec le doigt des chiffres ou des lettres dans le dos de leurs camarades, qui doivent les deviner.

2. Crayon au contact
Les élèves doivent deviner combien de crayons sont au contact d'une partie de leur corps (dos, pied etc.).

3. Météo
Les prévisions météo sont dessinées dans le dos des élèves (nuages = balayage de la main; soleil = mains chaudes posées; pluie = tambourinage avec le bout des doigts, etc.)



MATÉRIEL

Crayons



ESPACE REQUIS

Minime



FORME SOCIALE

Par 2



DURÉE

10 minutes



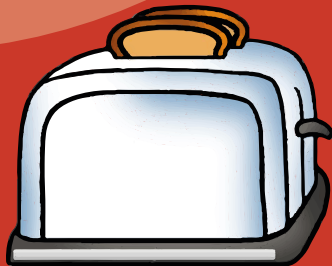
UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

GRILLE-PAIN

La classe est en cercle.

Un enfant est choisi pour être le toast. Ses voisins de gauche et de droite jouent le grille-pain et doivent effectuer une rotation continue sur leur axe. La tranche de pain émet le son «pling» en sautant en hauteur pour sortir du grille-pain et désigne le prochain toast.

Les camarades situés à sa gauche et à sa droite commencent immédiatement à tourner sur eux-mêmes.



19

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Beaucoup



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



LES PIEDS AVENTURIERS

20
DÉTENTE

L'enseignant distribue des tapis ou d'autres surfaces instables à poser sur le sol.

Les enfants marchent lentement dessus, de diverses manières.
Vite / lentement, les yeux fermés, en avançant / en reculant, à quatre pattes...



MATÉRIEL
Tapis de sol etc.



ESPACE REQUIS
Beaucoup



FORME SOCIALE
En solo



DURÉE
15 minutes



DIZAINE

Les enfants sautent sur place et comptent à haute voix. A dix, ils sautent le plus haut possible. Ensuite, ils repartent de zéro et ne vont que jusqu'à neuf. A neuf, ils sautent de nouveau très haut. Et ainsi de suite jusqu'à zéro.



20

MISE EN MOUVEMENT



MATÉRIEL

Aucun



ESPACE REQUIS

Moyen



FORME SOCIALE

Groupe



DURÉE

10 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

LA GLACE FOND

Les enfants sont par terre, roulés en boule, et essaient de se faire aussi petits que possible.

Ils s'imaginent être une boule de glace en plein été. Le soleil brille tellement que les enfants fondent lentement et finissent étalés de tout leur long sur le sol.



21
DÉTENTE



MATÉRIEL
Aucun



ESPACE REQUIS
Moyen



FORME SOCIALE
En solo



DURÉE
5 minutes



JOURNAL ET BALLON DE BAUDRUCHE

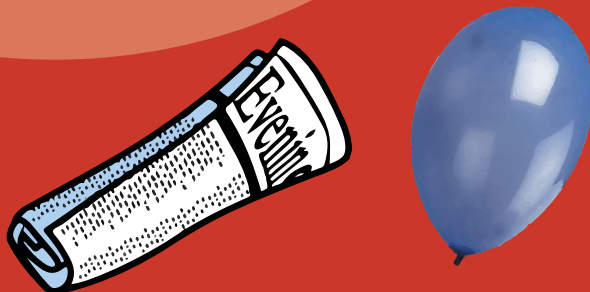
21

MISE EN MOUVEMENT

Rouler un journal ou une feuille de papier de format A3 et gonfler un ballon de baudruche.

L'objectif est que les enfants maintiennent le ballon en l'air en ne se servant que du journal ou du papier roulé. Le ballon ne doit jamais toucher le sol.

Le journal peut par exemple être passé d'un élève à un autre. Il est également possible de jouer avec deux ou trois ballons.



MATÉRIEL

Journal/papier,
ballon de baudruche



ESPACE REQUIS

Minime



FORME SOCIALE

Par 2, groupe



DURÉE

5 minutes



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit