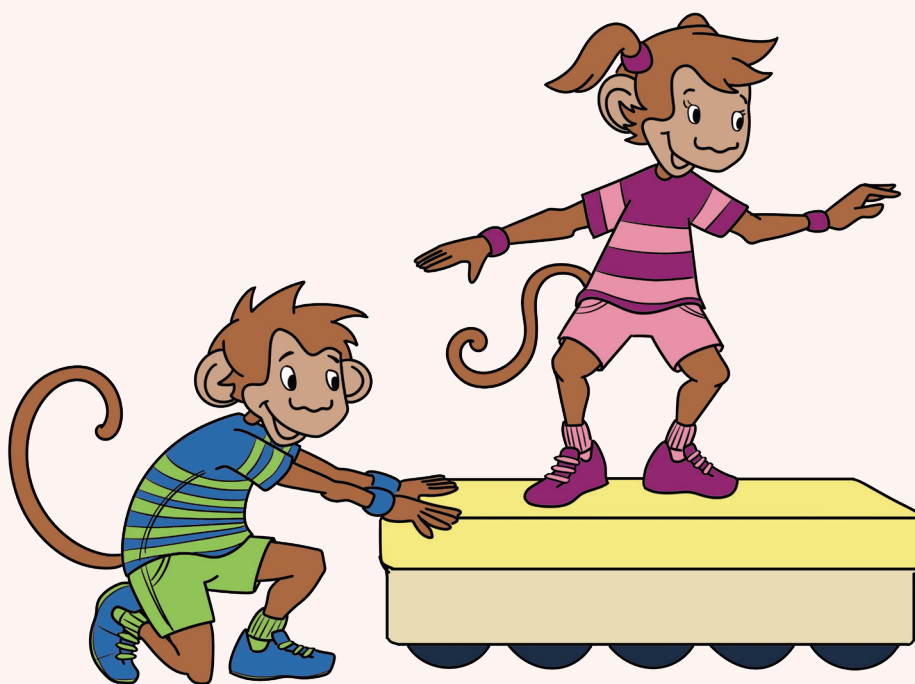


Hit gym enfantine

Edition 2026 / 2027



Abréviations

enf. =	enfant
mon. =	monitrice
/ groupe =	par groupe
/ enf. =	par enfant
FSG =	Fédération suisse de gymnastique
Editeur :	Fédération suisse de gymnastique
Collaboration :	Domaine spécialisé gymnastique enfantine
Illustrations :	Cedric Hasler
Edition :	Janvier 2026
Reproduction :	Autorisée pour membres FSG avec mention des sources



Table des matières

Introduction	4
1. Courir avec dynamisme, effectuer un appel puissant et se réceptionner de manière stable	5
2. Utiliser le matériel de jeu et les engins de lancer de façon ciblée	7
3. Effectuer des rotations variées, contrôlées et dans un but précis	11
4. Effectuer des mouvements variés aux agrès en toute sécurité	13
5. Élaborer des enchaînements de mouvements rythmés et créatifs	17
6. Créer diverses situations de jeux et les mener à bien en variant les solutions	20
7. Prendre conscience de son corps et le solliciter sciemment	22
8. Faire preuve de respect et encourager l'équipe	24
Nœuds	26
Notes	27



Introduction

Les formes fondamentales de mouvements et de jeux forment la base de la gymnastique enfantine. Avec les formes fondamentales de mouvement, les enfants apprennent à quel point l'activité physique fait plaisir. Basées sur les formes fondamentales de mouvements et de jeux, la Fédération Suisse de Gymnastique a développé les formes caractéristiques. Celles-ci forment la base et la construction pour le succès et le plaisir dans le sport pour toute la vie. Dans ce Coop hit gym enfantine, nous présentons des postes, des exercices et des jeux pour chacune des huit formes caractéristiques pour la gymnastique enfantine

Buts

Le Coop hit gym enfantine 2026/2027 contient des recueils de matière à partir des quels des leçons pour les différentes formes caractéristiques peuvent être créés. Les recueils de matière permettent de planifier et de mettre en œuvre des leçons variées et motivantes afin de connaître le succès et d'empêcher les temps d'attente.

Construction

Recueils de matière sur les formes caractéristiques → Formes fondamentales de mouvement et de jeux :

- Courir avec dynamisme, effectuer un appel puissant et se réceptionner de manière stable → courir / sauter
- Utiliser le matériel de jeu et les engins de lancer de manière ciblée → lancer / attraper
- Effectuer des rotations variées, contrôlées et dans un but précis → rouler / tourner
- Effectuer des mouvements variés aux agrès en toute sécurité → grimper / prendre appui / se tenir en équilibre
- Elaborer des enchaînements de mouvements rythmes et créatifs → rythmer / danser
- Créer diverses situations de jeux et les mener à bien en variant les solutions → formes fondamentales de jeux
- Prendre conscience de son corps et le solliciter sciemment → se tenir en équilibre
- Faire preuve de respect et encourager l'équipe → formes fondamentales de jeu

Exécution

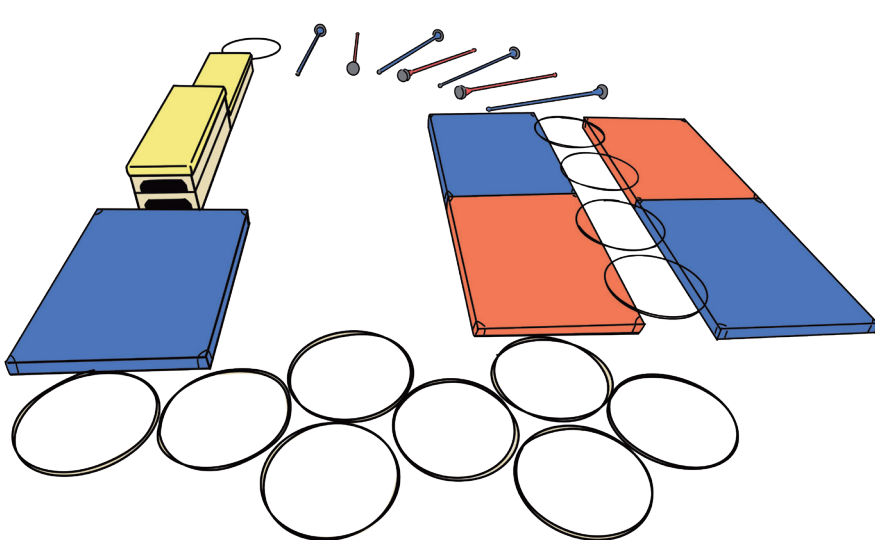
Désormais, les moniteurs.trices annoncent leur groupe sur www.stv-fsg.ch sur myFSG afin d'obtenir le code d'accès au domaine de téléchargement après traitement de l'inscription. 3 - 4 tâches de chaque thème principal doivent être exécutées. Après l'exécution, la feuille de tâches doit être envoyée au secrétariat de la Fédération Suisse de gymnastique. Tous les enfants qui ont participé au Coop hit gym enfantine et qui sont membres d'une société de la FSG reçoivent un cadeau


Construction d'une leçon

Pour la planification des leçons de gymnastique, la structure suivante est utile :

- Echauffement (physique et psychique)
- Partie principale (approfondissement des formes fondamentales de mouvements)
- Partie finale / fin de la leçon

1. Courir avec dynamisme, effectuer un appel puissant et se réceptionner de manière stable


1.1 Kangourous sur le terrain		Matériel
Postes	<p>Sauter comme les kangourous (avec les deux jambes) par-dessus les cerceaux, les piquets renversés, les barres fixes et à travers la piste d'agrès.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter sur une jambe - Galopper - Etc. 	<p>Cerceaux, barres, tapis, trampoline, caisson suédois, piquets</p>
1.2 Dé monstrueux		Matériel
Jeu	<p>Les enf. se mettent en cercle et l'un d'entre eux lance le dé au centre. S'il obtient un chiffre de 1 à 5, il ne se passe rien et c'est au tour de l'enfant suivant. Mais si le dé fait 6, l'enf. se transforme en dé monstrueux et tous les autres enf. doivent s'enfuir rapidement et ne pas se faire attraper. Lorsque le dé monstrueux a attrapé un enf., celui-ci s'assoit au milieu, lance le dé et essaie de faire un 1. Le dé monstrueux perd son pouvoir lorsque les enf. capturés ont obtenu un 1. Ensuite, tout le monde revient dans le cercle et la partie recommence.</p>	<p>1 grand dé</p>
1.3 Course de journaux		Matériel
Jeu / Postes	<p>Chaque enf. reçoit une feuille de papier journal. Les enfants déplient le journal au maximum et le tiennent devant le ventre, d'abord encore avec les mains. Au signal, ils se mettent à courir et lâchent leurs mains de la feuille. Tous les enf. courent dans la salle aussi longtemps qu'ils le peuvent sans perdre leur feuille de journal. S'ils s'essouffent en courant et que la feuille tombe, ils font une courte pause avant de la tenir sur une autre partie du corps.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Plier une fois le journal après chaque partie. Combien de fois peut-on le plier ? - Idem avec des foulards 	<p>Journaux</p> <p>Foulards</p>

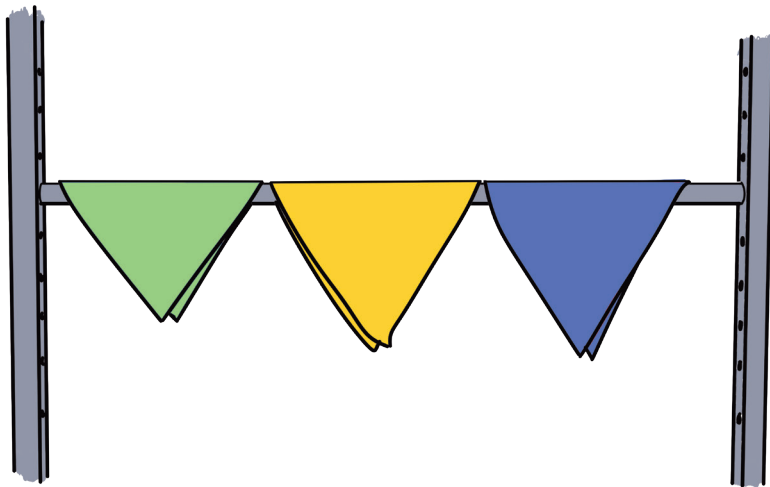
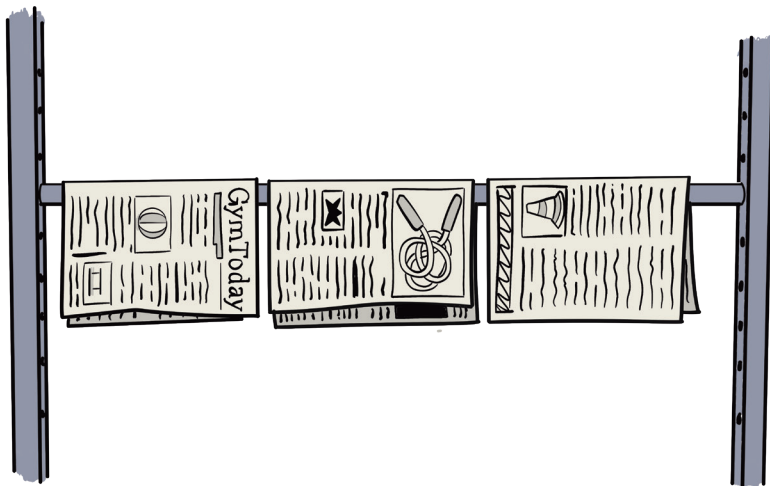
1.4 Danse des sorcières		Matériel
Jeu en groupes / Postes	<p>Fixer un coussin de riz à une corde. Les enf. se placent en cercle autour de la sorcière qui tient la corde avec le coussin de riz. La sorcière fait tourner la corde autour d'elle et les enf. doivent sauter par-dessus la corde de la sorcière. Celui qui l'a touchée doit faire une tâche complémentaire pour pouvoir rejouer.</p> 	Corde, coussin de riz

1.5 Histoire en mouvement		Matériel
Jeu en groupes	<p>Les enf. sont debout sur le banc (éventuellement plusieurs bancs). Placer des repères avec les 4 couleurs (rouge, bleu, blanc, jaune) de l'histoire (cônes, affiches de couleur sur des piquets ou sur les murs). Utiliser chaque couleur au moins 2 à 4 fois. Les enf. sont Gyma ou Gympo et se voient attribuer une couleur (remettre aux enf. des fiches avec l'image de Gympo ou Gympa et la couleur, afin qu'ils puissent se souvenir des deux). Dès que le nom (Gympo ou Gympa) est mentionné, courir vers la couleur mentionnée en plus, la toucher et revenir.</p> <p>Gympo et Gympa vont à la gym enfantine. Gympa a un sac à dos bleu et Gympo en a un jaune. Gympo porte ses chaussettes rouges avec des étoiles. Gympa a des pantoufles de gym bleues. Aujourd'hui, Gympo porte son t-shirt préféré, il est rouge et Gympa a mis son maillot de football jaune. Dans la salle de gym, Gympa choisit un ballon jaune et Gympo en prend un blanc. Ils courent à travers la salle de gym avec les ballons et Gympo vise un but rouge. Gympa lance son ballon contre un mur blanc. Gympo et Gympa rangent leur ballon dans le chariot bleu et Gympo prend un sautoir jaune. Gympa en choisit un rouge. Gympo et Gympa jouent au jeu d'attrape. Gympo a un sautoir jaune, c'est pourquoi il peut délivrer. Gympa, avec son sautoir rouge, est l'attrapeuse. Après le jeu d'attrape, Gympo et Gympa sont tellement fatigués qu'ils s'écroulent sur le sol, bleu, de la salle. Plus tard, ils font un parcours de postes. Gympo saute sur le trampoline bleu et Gympa passe par-dessus les haies blanches. A la fin de la leçon, Gympo fait un massage avec une balle de tennis jaune et Gympa prend une balle-hérisson rouge. Après la gym enfantine, Gympo et Gympa boivent du lait, le lait c'est blanc. Puis, Gympo mange une pomme rouge et Gympa une banane jaune. Tous les deux se réjouissent déjà de la gym enfantine la semaine prochaine.</p>	Banc, cartes de couleur, cônes ou piquets, fiches (Gympa et Gympo ou couleur)

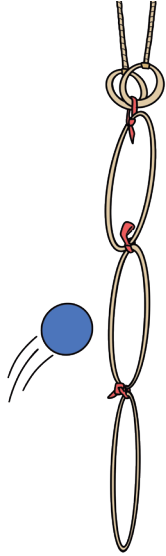
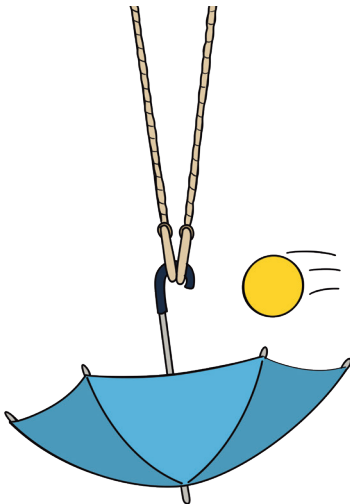
1.6 Plouf		Matériel
Postes	Exercer les sauts de différentes hauteurs (pas trop haut). Dessiner des flaques d'eau à la craie sur le tapis (éventuellement en deux couleurs, une pour les pieds et une pour les mains). Mettre des sautoirs sur les espaliers aux hauteurs permises et choisir le tapis qui correspond à la hauteur (10, 16 ou 40).	Tapis de 10, 16 ou 40, craies, sautoirs pour le marquage, espaliers, év. caisson suédois

2. Utiliser le matériel de jeu et les engins de lancer de façon ciblée

2.1 Tourner les cartes		Matériel
Jeu / Postes	<p>Répartir les cartes de Memory sur le sol de la salle de manière à ce que la moitié des cartes soit tournée vers le haut. Former deux groupes. Un groupe veut tourner les cartes de mémoire du côté de l'image, l'autre groupe du côté du dos. Chaque enf. reçoit un ballon de gymnastique. Une carte peut être retournée si la balle a rebondi dessus. Quel groupe retourne le plus de cartes en 30 secondes ? Changer la „main qui dribble“.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Toutes les cartes de mémoire sont posées sur le sol, face cachée. Les enf. frappent sur une carte et peuvent la retourner. S'ils ont déjà retourné la carte de mémoire à double ou s'ils la voient par terre, ils peuvent prendre la paire. Lorsque toutes les cartes sont retournées, faire le tour et chercher les paires. Faire rebondir le ballon sur l'image et prendre la paire de cartes. – Ne frapper que sur deux cartes différentes à la fois, si une paire de mémoire a été découverte, l'emporter, sinon la retourner et continuer à chercher. 	Un ballon par enf., cartes de mémoire
		
2.2 Festival de lancer		Matériel
Postes	Installer plusieurs postes pour s'exercer à lancer différents objets de manière ciblée.	Cônes, boîtes de conserve, bancs, caisson suédois, ballons, coussins de riz

2.3 Faire un choix		Matériel
Postes	<p>Foulards : Décider au préalable sur quel foulard lancer le ballon ou le coussin de riz.</p> 	<p>Corde, reck, coussins de riz ou ballons, foulards, journal</p>
	<p>Journaux : Essayer, avec des coussins de riz ou des balles de tennis, de faire tomber les journaux de la barre.</p> 	

2.4 Terrain libre (ranger)		Matériel
Jeu / Postes	<p>Les enf. reçoivent un journal roulé en boule. Ils forment deux groupes et se placent sur les deux terrains avec leur boule. Les deux groupes ont pour mission de débarrasser leur terrain de toutes les boules de journal. Pour ce faire, ils lancent d'abord leurs propres boules dans le champ adverse par-dessus le banc, puis ils continuent à lancer toutes les boules qui sont renvoyées. Au groupe qui sera le premier à ne plus avoir de boules dans son terrain.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Avec des éponges, ballons mous ou coussins de riz 	<p>Banc, journaux</p> <p>Eponges, ballons mous, coussins de riz</p>

2.5 Cerceaux 1, 2 ou 3		Matériel
Postes	<p>Attacher 3-4 cerceaux avec des sautoirs et les nouer à un anneau. Essayer de lancer un ballon de bas en haut à travers les anneaux.</p> 	<p>Cerceaux, sautoirs, anneaux, ballons</p>
	<p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Suspendre un parapluie et y lancer des ballons mous. 	<p>Parapluie, ballons mous</p>


2.6 Saut de basketball		Matériel
Postes	<p>Crocher un banc dans un caisson suédois, à quelques mètres du panier de basket. Un tapis de 40 est entre les deux. L'enf. monte sur le banc en marchant et en tenant un ballon, le lance dans le panier et saute sur le tapis de 40.</p>	<p>Panier de basket, balle, banc, caisson suédois, tapis de 40</p>

2.7 Groupes de balle brûlée		Matériel
Jeu	<p>Former deux groupes et partager la salle en deux (pour courir et pour jouer) :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Marquer la partie du terrain pour la course avec des piquets pour former un circuit. – Poser dans la partie à jouer une caisse à roulettes ou une partie de caisson suédois (groupe qui lance). <p>Dans le groupe de lancer, chaque enf. a une balle et se tient sur la ligne médiane en direction de la moitié du jeu. Sur ordre de la monitrice, tous les enf. lancent leur balle dans la moitié du jeu. Ensuite, chaque enf. du groupe de lancer fait le tour du circuit en courant jusqu'à ce qu'il soit de nouveau à sa place. Dans la moitié de jeu du groupe d'attrape, chaque enf. attrape une balle lancée et la transporte dans la caisse à roulettes ou dans la partie de caisson suédois. La partie s'arrête lorsque tous les enf. du groupe de lancer sont de retour à leur place. Compter les qui balles se trouvent dans la caisse à roulettes ou dans la partie de caisson suédois.</p>	<p>Piquets, un ballon pour la moitié des enf., chariot à ballons ou partie de caisson suédois</p>

2.8 Enfoncer les espaliers		Matériel
Postes	<p>Enfoncer des cônes de biais dans les espaliers et essayer de les viser avec des balles de ping-pong, des pompons en laine, etc.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Attribuer des numéros de dé aux cônes, Les enf. lancent et essaient de toucher le cône correspondant – Répartir les cônes de couleur : chaque enf. a un carton de loto avec plusieurs cases de couleur. Après chaque piquet touché, il peut recouvrir ou tracer la case correspondante sur la carte de couleur. 	<p>Cônes, espaliers, ballons</p> <p>Dés, fiches de dés</p> <p>Cartes colorées de loto, crayons</p>



3. Effectuer des rotations variées, contrôlées et dans un but précis

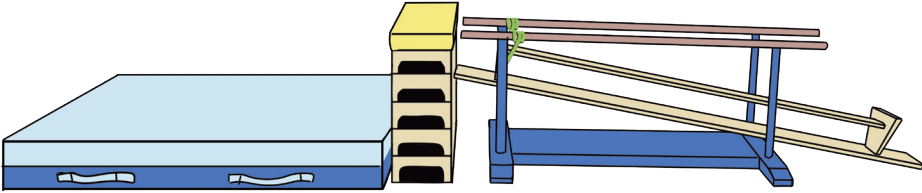
3.1 Par monts et par vaux		Matériel
Jeu en groupes / Postes	<p>Installer 2-3 Reuther les uns derrière les autres et y poser des tapis de 10 ou de 16. Rouler ou faire des culbutes par-dessus.</p>	2-3 tremplins Rheuter, tapis de 10 ou de 16
	 <p><i>Variantes :</i> – Utiliser des bancs ou des parties de caisson suédois</p>	Banc, parties de caisson suédois
3.2 Redescendre de la montagne		Matériel
Postes	<p>Crocher 2 bancs aux espaliers et y poser des tapis de 16 ou de 40. Mettre un tapis de 10 au bout du banc. Fixer les tapis avec des cordes. La monitrice est debout d'un côté de la « montagne », de l'autre il y a des tapis de 10. Rouler de la montagne en faisant des culbutes ou comme des troncs d'arbre.</p>	Espaliers, 2 bancs, 2 tapis de 16 ou de 40, tapis de 10, corde
3.3 Retourner les sticks de poisson		Matériel
Jeu	<p>Répartir les enf. en deux groupes. 2-4 enf. par groupe sont les cuisiniers et retournent les « sticks de poisson ». Un groupe est couché sur le ventre et l'autre sur le dos. Les « cuisiniers » souhaitent maintenant faire passer tous les enf. couchés sur le sol du ventre au dos ou inversement. Au groupe qui aura retourné le plus de « sticks de poisson » (enf.) au bout de 2 minutes.</p>	
3.4 Roulade de chocolat		Matériel
Postes	<p>Un enf. s'enroule dans un grand drap. La monitrice ou un autre enf. retourne l'enf. en tirant le drap vers le haut.</p>	Drap

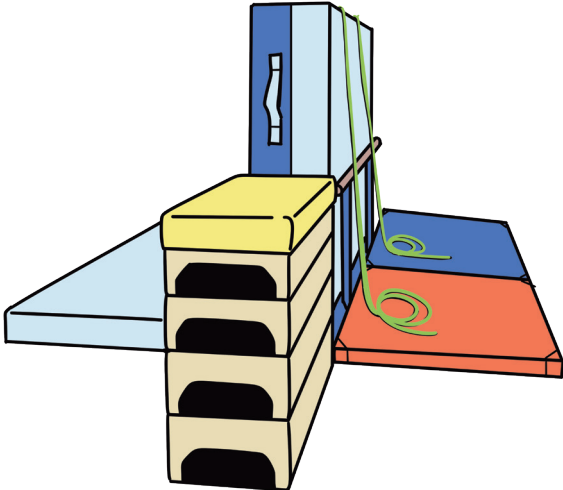
3.5 Faire tomber les rollmops		Matériel
Postes	<p>Sur une piste de tapis (3x 10 tapis) se trouve un ballon de gymnastique pas trop grand (moyen auxiliaire). Les enf. roulent par-dessus, s'appuient avec les mains sur le tapis, rentrent la tête et effectuent une roulade en avant.</p> 	3 tapis de 10, ballon de gymnastique

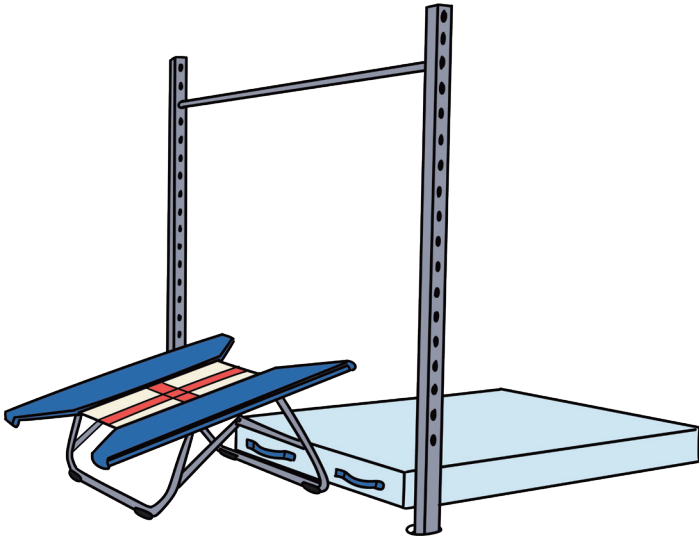
3.6 Roulade avant, déroulement, moyen accessoire		Matériel
Postes	<p>Piste de tapis avec 3-4 tapis de 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sur le dos, rouler d'avant en arrière. Les pieds touchent le sol derrière la tête ou près des oreilles. – Debout, jambes écartées, les enf. regardent à travers leurs jambes, posent les mains par terre et font une roulade en avant. <p>Plan incliné (avec Reuther et 2 tapis de 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Indiquer la position des mains et des pieds (craie). Coincer un foulard, une balle de jonglage ou un sautoir roulé en boule entre la poitrine et le menton de manière à avoir un dos rond pour faire une roulade parfaite. <p>Un tapis de 10 est posé au bout du banc et une image est collée sur la partie inférieure du banc.</p> <ul style="list-style-type: none"> – L'enf. se tire sur le ventre jusqu'au bout du banc, s'appuie avec les mains sur le tapis et regarde l'image collée sous le banc. Il roule maintenant sur le tapis, la tête „enroulée“ et le dos rond, en faisant une roulade avant. <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Roulade depuis le mouton ou le caisson suédois 	<p>3-4 tapis de 10</p> <p>Reuther, 2 tapis de 10, sautoirs</p> <p>Banc, image, tapis de 10</p> <p>Mouton, caisson suédois</p>


3.7 Roulade de tronc d'arbre		Matériel
Jeu	<p>Tous les enf. sauf un (tronc d'arbre) sont couchés sur le ventre, les uns à côté des autres. L'enf. « tronc d'arbre » se couche en travers des autres enf. Au signal de la monitrice, tous les enf. couchés sur le sol se mettent sur le dos (dans la même direction). L'enf. « tronc d'arbre » est ainsi transporté.</p>	

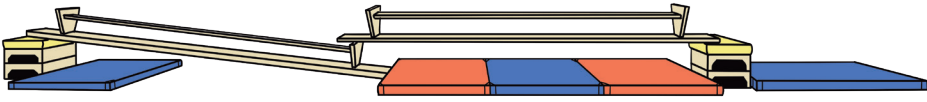
4. Effectuer des mouvements variés aux agrès en toute sécurité

4.1 Echelle de pompier		Matériel
Postes	<p>Suspendre un banc aux anneaux, grimper dessus et sauter sur un tapis de 40.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Couché sur le ventre, se tirer vers le haut 	<p>Banc, tapis de 40, anneaux</p> <p>Ev. trapèze</p>
4.2 Pont branlant		Matériel
Postes	<p>Attacher un banc aux barres parallèles. Marcher sur la partie large du pont branlant, grimper sur le caisson et sauter sur le tapis de 40.</p>  <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Marcher à reculons sur le banc et faire un saut tendu depuis le caisson suédois. – Tenir en équilibre sur la partie étroite du banc, se mettre à plat ventre sur le caisson suédois et effectuer une roulade avant sur le tapis de 40. – Marcher à reculons sur la partie étroite du banc, se coucher sur le caisson suédois et rouler comme un tronc d'arbre sur le tapis épais. – Poser un caisson suédois (ôter un élément) en long sur les barres, installer le tapis de 40 sur la partie étroite du caisson suédois. L'enf. se couche sur le caisson suédois, touche le tapis de 40 avec les mains, rentre la tête et roule en bas. 	<p>Banc, caisson suédois, barres parallèles., corde, tapis de 40</p>
4.3 Bande de singes		Matériel
Postes	<p>Balancer d'un caisson suédois à l'autre avec les cordes de tarzan.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Remplacer les caisson suédois par des bancs. 	<p>Cordes de tarzan, 2-3 caisson suédois</p> <p>2 banc</p>

4.4 A l'abordage d'un bateau de pirates		Matériel
Postes	<p>Glisser un tapis de 40 dans les barres parallèles. Placer un caisson suédois sur le côté comme aide. Attacher une corde aux montants des barres et la passer par-dessus le tapis de 40 de l'autre côté. Un enf. peut alors grimper sur la paroi du bateau à l'aide de la corde et sauter de l'autre côté sur un tapis de 16.</p>  <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Fixer un tapis de 40 aux espaliers 	<p>1 caisson suédois, 1 barres parallèles, 1 tapis de 40, 1 tapis de 16, 2 tapis de 10</p> <p>Espaliers</p>

4.5 Saut courageux		Matériel
Postes	<p>Installer un mini-trampoline à la reek, à hauteur d'épaule de l'enf. le plus petit. Les enf. grimpent sur le mini-trampoline, se tiennent à la barre et s'élancent sur le tapis de 16.</p> 	<p>1 mini-trampoline, 1 reek, 1 tapis de 16</p>

4.6 Ponts suspendus		Matériel
Postes	<p>Grimper depuis une partie supérieure de caisson suédois (év. un élément supplémentaire) sur une barre. Se déplacer/grimper à 4 pattes sur les barres, puis sur le banc attaché avec des cordes aux deux barres parallèles puis revenir sur les barres. Descendre au bout de la 2e barre.</p>  <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Tenir en équilibre en marchant en arrière sur la partie large du banc. – Tenir en équilibre en marchant en avant sur la partie étroite. 	<p>2 barres, 1 banc, 2-4 cordes, 2 parties supérieures de caisson suédois</p>

4.7 Passerelle en bois		Matériel
Postes	<p>Tenir en équilibre sur la partie large ou étroite du banc en allant de A à B.</p> 	<p>2 bancs, 2 parties supérieures de caisson suédois, 1 partie médiane de caisson suédois</p>

4.8 Corniche étroite		Matériel
Postes	<p>Banc, partie étroite en haut, installé contre le mur sur deux parties supérieures de caisson suédois. Le ventre ou le dos au mur, tenir en équilibre sur la partie étroite ou large du banc.</p>	<p>Banc, parties supérieures de caisson suédois</p>

4.9 En haute mer		Matériel
Postes	<p>Poser 6-8 médecine ball sous une partie supérieure de caisson suédois (bateau)? Un enf. est debout sur la barque tandis que les autres enf. font le vent et font bouger la partie supérieure du caisson suédois.</p> 	6-8 médecine ball, partie supérieure de caisson suédois

4.10 Ninja		Matériel
Postes	<p>3 paires d'anneaux noués ensemble et reliés par des cordes. Au début et à la fin du parcours, monter ou descendre par-dessus les parties supérieures du caisson suédois.</p>	3 anneaux, 2-3 cordes, 2 parties, sup. de caisson suédois

4.11 Nœuds		Matériel
	<p>Comment faire correctement des nœuds. Voir page 28.</p>	

5. Élaborer des enchaînements de mouvements rythmés et créatifs

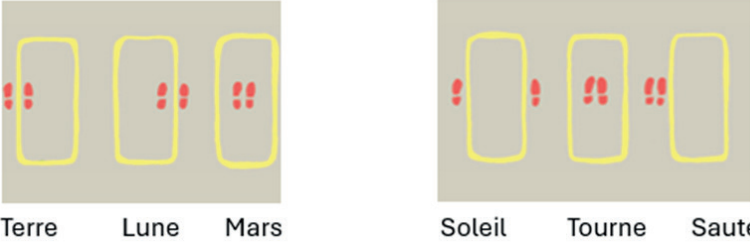

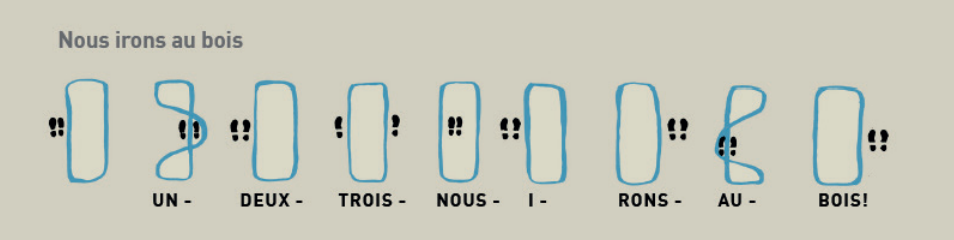
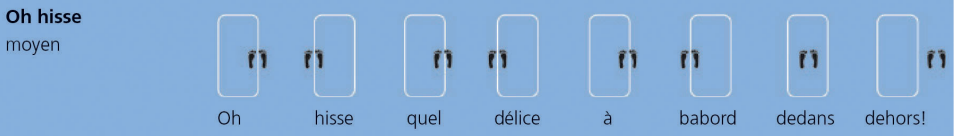
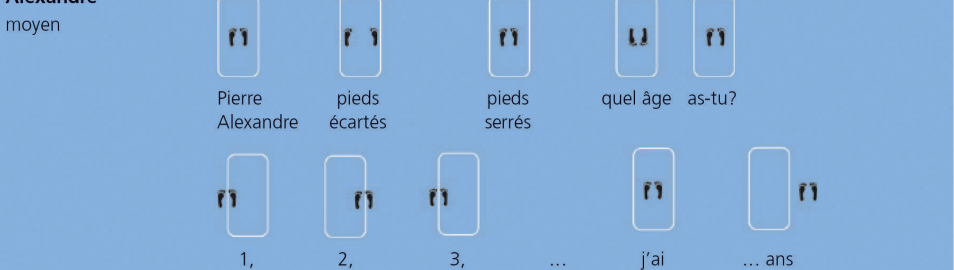
5.1 Saut de cerceaux		Matériel
Postes	<p>Poser des cerceaux. Sauter dans les cerceaux sur une ou deux jambe(s).</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tendre le bras à gauche ou à droite, marquage au sol avec sautoirs ou cônes du côté gauche ou droit. - Imiter des animaux pour sauter dans les cerceaux. - Sauter en s'arrêtant consciemment (env. 3 sec.) à différents endroits 	<p>Cerceaux</p> <p>Cônes, sautoirs</p>
5.2 Course de chevaux		Matériel
Jeu	<p>Les enf. forment un cercle frontal. Ils font les chevaux.</p> <p>La monitrice donne le signal :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tout le monde se rend au départ = marcher sur place. - Signal de départ « A vos marques, prêts, partez ! » = courir sur place <p>Signaux possibles en variant le déroulement comme bon vous semble :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 obstacle = sauter 1x en l'air - 2 obstacles = sauter 2x en l'air - Virage = pencher le corps de côté pendant la course - Photographe - journaliste = imiter l'appareil photo et dire « clic, clic, clic » - Ponts de bois = se tambouriner la poitrine avec les poings - Chute d'eau = passer un doigt de haut en bas près des lèvres et dire « ch ch ch » - Public = rester debout et applaudir - Télévision = imiter une télévision avec les mains et dire « bzzzzzz » - Sprint final = courir de plus en plus vite sur place - Arrivée = s'arrêter et lever les bras sur le podium 	<p>Cerceaux</p> <p>Cônes, sautoirs</p>
5.3 Magie		Matériel
Jeu	<p>Un enf., le magicien, reçoit une baguette magique. Les autres enf. se tiennent de l'autre côté de la salle. Lorsque le magicien lève la baguette, il fait en même temps un mouvement avec son corps, par exemple sauter sur une jambe ou faire des cercles avec les bras. Tous les enf. doivent imiter le mouvement que le magicien fait et s'approcher en même temps du magicien. Si celui-ci laisse tomber sa baguette, tous essaient d'atteindre rapidement le bord opposé du terrain, tandis que le magicien essaie d'attraper un enf. qui devient alors magicien.</p>	<p>Baguette magique</p>



5.4 Musique participative		Matériel
PA / Jeu	<p>Former des groupes de deux. Un enf. est accroupi par terre d'un côté de la salle, l'autre enf. se faufile vers lui. Au changement de musique, l'enf. accroupi se réveille et essaie d'attraper l'autre enf. Ensuite, changement de rôles.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Commencer avec un seul enfant et tous les autres viennent se faufile. Si un enf. est attrapé, il devient chasseur. Combien d'enfants seront capturés pendant le morceau de musique ? <p>Compter la musique : 4x 1-8 intro, se déplacer librement dans la salle. Un enf. se prépare à s'accroupir. 3x 1-8 le 2e enf. s'approche de l'enf. accroupi en sautillant</p> <p>La musique ralentit : 1x 1-8 l'enf. qui saute taquine l'enf. accroupi et le tape du doigt légèrement.</p> <p>La musique s'arrête : 4x 1-8 l'enf. accroupi saute et essaie d'attraper l'enf. qui le taquine. Changer le rythme 3x 1-8 changer les rôles : un enf. s'accroupit, un autre arrive en sautillant, etc.</p> <p>4 répétitions</p>	Musique en téléchargement

5.5 Stop musique avec couleurs, chiffres ou mouvements		Matériel
Jeu	<p>Pendant que la musique joue, les enf. se déplacent à différentes allures ou sont autorisés à se déplacer librement, selon les instructions de la monitrice. Lorsque la musique reprend, l'allure peut être modifiée ou les enf. reçoivent une nouvelle mission.</p> <p>Arrêt de la musique : Couleurs : 4-6 couleurs (cartes colorées). Chaque couleur correspond à un mouvement ou une tâche à effectuer convenue d'avance. Lorsque la musique s'arrête, la monitrice tient une couleur en l'air et les enf. font le mouvement ou la tâche.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Les enf. ont eux aussi des cartes de couleur qu'ils échangent entre eux pendant que la musique joue. Lorsqu'elle s'arrête, seuls les enf. correspondant à la couleur tenue en l'air effectuent le mouvement ou la tâche ; les autres enf. restent immobiles. La monitrice peut aussi montrer plusieurs couleurs. <p>Chiffres : Lorsque la musique s'arrête, la monitrice dit un chiffre. Les enf. doivent former des groupes avec le nombre correspondant d'enf. Les enf. restants effectuent une petite tâche supplémentaire.</p> <p>Mouvements : Lorsque la musique s'arrête, la monitrice énonce une forme de mouvement que les enf. doivent effectuer.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Les enf. doivent effectuer une tâche (s'asseoir, courir vers le mur, monter sur le premier barreau de l'espalier, etc.) ; qui sera le dernier ? Accomplir une tâche supplémentaire et reprendre la partie. 	<p>Musique</p> <p>4-6 cartes de couleurs</p> <p>Une carte de couleurs dans les 4-6 couleurs / enf</p>



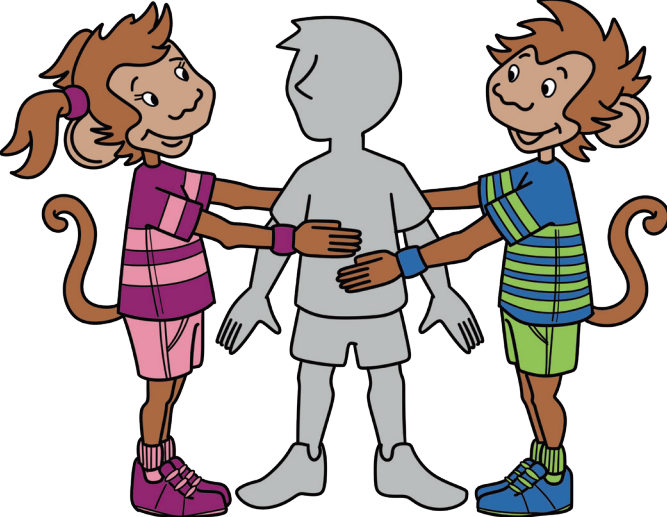
5.6 Elastique		Matériel
Postes	<p>Modèle de saut donné</p> <p>Planètes</p>  <p>Terre Lune Mars Soleil Tourne Saute</p>  <p>Plus vite Plus haut Les planètes dansent là-haut</p> <p>Source: fit4future, Gummitwist, disponible en ligne sous https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/Gummitwist_FR.pdf</p>	Elastique
	<p>Nous irons au bois</p>  <p>UN - DEUX - TROIS - NOUS - I - RONS - AU - BOIS!</p> <p>Source: fit4future, Gummitwist, disponible en ligne sous https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/Gummitwist_FR.pdf</p>	
	<p>Oh hisse moyen</p>  <p>Oh hisse quel délice à babord dedans dehors!</p> <p>Alexandre moyen</p>  <p>Pierre pieds pieds quel âge as-tu? Alexandre écartés serrés</p> <p>1, 2, 3, ... j'ai ... ans</p> <p>Source: mobilesport.ch, «L'école en mouvement» elastique 2, disponible en ligne sous https://www.mobilesport.ch/aktuell/lecole-bouge-consolider-les-os-elastique-2/</p>	

5.7 Tout le monde danse comme moi		Matériel
Jeu	<p>Les enf. forment un cercle frontal. La monitrice met la musique et pose un chapeau sur la tête d'un enf. Celui-ci effectue en rythme un mouvement de danse que les autres enf. doivent imiter. Si un enf. n'a pas envie, il pose le chapeau sur la tête d'un autre enf.</p>	Musique, chapeau



6. Créer diverses situations de jeux et les mener à bien en variant les solutions

6.1 Feu, eau, niche		Matériel
Jeu	Répartir les parties supérieures de caisson suédois ou les bancs dans la salle. Les enf. courent à travers la salle. A l'appel «eau», ils doivent tous monter sur un banc ou une partie supérieure de caisson suédois ; «feu» et ils se couchent par terre ; «niche» et un enf. écarte les jambes pendant qu'un autre passe à travers comme un chien. L'enf. qui termine en dernier cette tâche doit effectuer une courte tâche supplémentaire.	Partie supérieure de caisson suédois, banc

6.2 Etable		Matériel
Jeu	<p>Former des groupes de trois (deux enf. se donnent la main et forment ainsi une étable, la vache est à l'intérieur). Au début, il y a en outre un enf. «libre». Celui-ci crie «vache», «écurie» ou «étable» (et joue aussitôt sous cette désignation). Si l'on appelle «vache», les vaches changent d'étable. Si l'on appelle «écurie», les étables doivent comprendre une nouvelle vache, si l'on appelle «étable», la composition est entièrement renouvelée. Celui qui ne trouve pas de place adéquate devient un enf. «libre» et c'est lui qui appelle.</p> 	

6.3 Abeilles et colonies		Matériel
Jeu	<p>Former deux groupes. Chaque groupe est une colonie d'abeilles et reçoit des sautoirs d'une couleur.</p> <p>Un enf. est la reine des abeilles (deux sautoirs croisés). Tous les autres sont des abeilles ouvrières et reçoivent un sautoir. Les reines des abeilles sont les attrapeuses et capturent les abeilles de l'autre colonie. Dès qu'une abeille de l'autre colonie est capturée, elle reçoit un autre sautoir et appartient à la nouvelle colonie. Le jeu se termine lorsqu'un peuple n'a plus d'abeilles ouvrières ou après un temps donné, on regarde quel peuple a le plus d'abeilles ouvrières.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Peut également se jouer avec 3 ou 4 colonies. 	2 sautoirs de couleur

6.4 Eau - Eau - Eau		Matériel
Jeu	<p>Les enf. courent en musique dans la salle. A l'arrêt de la musique, ils doivent effectuer différentes tâches comme «flaque», «averse», «cru» ou « marée basse et marée haute». Lorsque la musique reprend, ils sont libérés et reprennent leur course.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flaque : quatre enf. se tiennent par la main et forment un cercle (flaque). - Averse : les enf. piétinent le sol des pieds. - Cru : les enf. grimpent en hauteur là où ils veulent. - Marée basse et marée haute : les enf. font 3-4 pas en courant en avant et 3-4 pas en arrière. 	Musique
6.5 Poulailier		Matériel
Jeu	<p>Répartir deux à quatre bancs (poulaillers) dans la salle. Les enf. sont des poules et se déplacent dans la salle. Il y a un renard qui veut les attraper. Les poules peuvent se réfugier sur les bancs (poulaillers), mais le coq n'apprécie pas que les poules restent toujours dans le poulailler et les chasse à nouveau (taper sur le dos). Les poules doivent alors quitter le poulailler. Elles peuvent toutefois se réfugier dans un autre poulailler si elles doivent à nouveau se mettre à l'abri du renard. Si elles sont attrapées, elles doivent accomplir une tâche supplémentaire pour pouvoir reprendre le jeu.</p>	Banc
6.6 Jeu d'évolution		Matériel
Jeu	<p>Au début, tous les enf. sont des œufs et disent «œuf œuf œuf.». Lorsqu'ils rencontrent un autre œuf, ils s'affrontent en jouant à «papier-caillou-ciseaux». Celui qui gagne se transforme en poussin et dit désormais «pip pip pip.». Après un poussin, on devient une poule et on dit «cot-cot-cot.», puis un coq et on crie «cocorico cocorico.». Seuls les œufs peuvent jouer avec des œufs, à papier-caillou-ciseaux, les poussins uniquement avec des poussins, etc. Toutefois, si un poussin perd, il redevient un œuf (un coq devient une poule, une poule devient un poussin, un poussin devient un œuf).</p>	
6.7 Moustiques		Matériel
Jeu	<p>2-3 moustiques (chasseur) → sautoirs jaunes 2-3 médecins (sauveurs) → sautoirs rouges Tous les autres enf. sont des touristes.</p> <p>Lorsqu'un touriste est piqué (touché) par un moustique, il reste sur place, par terre. Les médecins tirent les touristes piqués par les pieds jusqu'à l'hôpital (tapis de 10), où ils reçoivent des médicaments (monter trois fois à travers un sautoir), après quoi ils sont guéris et peuvent reprendre la partie. Pour les grands groupes, installer deux tapis à différents endroits.</p>	<p>3 sautoirs de couleur</p> <p>1- 2 tapis de 10</p>
6.8 Course des nobles		Matériel
Jeu	<p>La moitié du groupe est formée de paysans → sautoirs rouges 2/3 de la moitié du groupe restant sont des nobles → sautoirs bleus 1/3 de la moitié du groupe restant sont des rois/reines → sautoirs jaunes (Exemple avec 16 enfants : 8 paysans, 5 nobles, 3 rois/reines)</p> <p>Les paysans ne peuvent attraper que les nobles, les nobles ne peuvent attraper que les rois/reines. Chaque fois que quelqu'un est attrapé, on échange les sautoirs et les deux reçoivent un nouveau statut. Ils ne peuvent pas être capturés pendant l'échange.</p>	3 sautoirs de couleur

7.5 Se faufler		Matériel
Jeu	<p>Un enf. a les yeux bandés. Il est assis au centre du cercle. Les autres enf. sont assis en cercle autour de lui. En lui faisant un clin d'œil, la monitrice désigne un enf. du cercle qui se fauflera. Celui-ci se faufile jusqu'à l'enf. au centre du cercle. Si celui-ci entend un bruit, il doit pointer dans la direction d'où vient le bruit. S'il s'agit de la bonne direction, on change de place ou la monitrice désigne un nouveau furtif.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> À côté de l'enf. au milieu du cercle se trouve une cloche. L'enf. qui se faufile doit essayer de la faire sonner. 	<p>Bandeau pour les yeux</p> <p>Cloche</p>

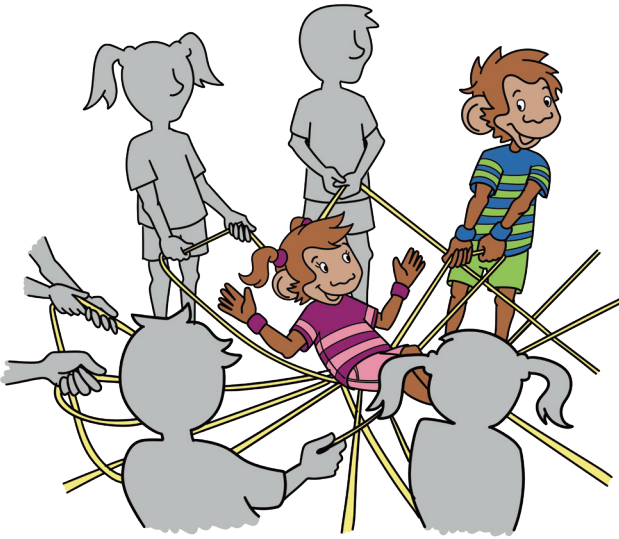
7.6 Sol magnétique		Matériel
Jeu	<p>Tous les enf. se déplacent dans la salle. La monitrice nomme une partie du corps avec laquelle les enf. doivent toucher le sol (attraction magnétique). Au clap / coup de sifflet, l'aimant est à nouveau libéré et tous les enf. se promènent à nouveau librement dans la salle. Pour augmenter l'intensité, il est possible d'aimer deux ou plusieurs parties du corps.</p>	

7.7 Silhouette dans la neige		Matériel
Postes	<p>Les enf. entourent mutuellement le contour de leur corps avec des morceaux d'ouate, des coussins de riz ou autre.</p> 	<p>Morceaux d'ouate, coussins de riz, matériel divers</p>

8. Faire preuve de respect et encourager l'équipe

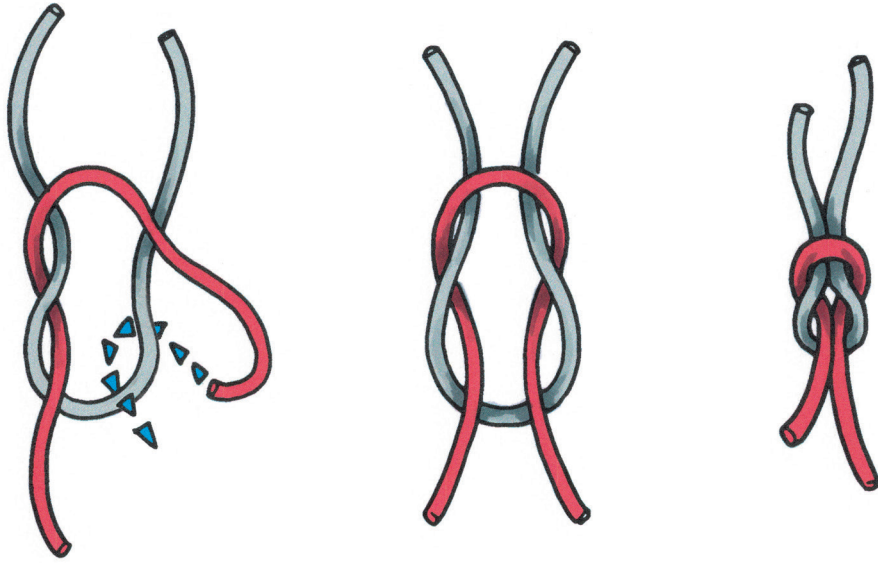
8.1 Faire tourner les cerceaux		Matériel
Jeu	<p>Les enf. se tiennent en cercle frontal en se donnant la main. Ils passent à travers le cerceau sans lâcher les mains.</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Utiliser toujours plus de cerceaux, – Former deux groupes, petite compétition. 	Cerceaux
8.2 Nœud gordien		Matériel
Jeu	<p>Tout le monde forme un cercle frontal et tend les mains vers le centre. Se prendre par les mains (ne pas prendre les deux mains du même enf.). Tous essaient de défaire le nœud ensemble, sans lâcher les mains.</p>	
8.3 Football des amis		Matériel
Jeu	<p>Deux enf. se tiennent très près l'un de l'autre. Les chevilles des enf. qui se tiennent côte à côte sont attachées ensemble avec un foulard ou des bandes velcro et forment ainsi un groupe de 2. Il y a 2 à 4 buts (selon le nombre de groupes de 2). Les gardiens de but forment eux aussi un groupe de 2. Chaque groupe de 2 a un ballon et essaie de marquer un but chez les gardiens de but. Lorsqu'un but est marqué, les rôles sont inversés.</p>	Foulards ou bandes velcro, 2-4 buts, ballons
8.4 Bon ordre		Matériel
Jeu	<p>Les enf. sont répartis en groupes de 4-5. Chaque enf. du groupe reçoit un symbole (cercle, étoile, croix, cœur, etc.) dessiné sur la main. Un symbole par groupe. Toujours 2 groupes mélangés se tiennent sur un banc. En échangeant leur place sans descendre du banc, ils se classent correctement. Par exemple, tous ceux qui ont le cercle vers la droite, tous ceux qui ont l'étoile vers la gauche.</p>	Branc, crayon
8.5 Course de tapis		Matériel
Jeu	<p>Former des groupes de 2, 2 tapis par groupe. Les enfants se tiennent sur un tapis, posent le suivant devant eux, sautent dessus, ramassent le tapis ainsi libéré et le posent à nouveau devant eux</p> <p><i>Variantes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Groupes plus grands avec tapis de 10 légers ou tapis de gymnastique – Remplacer les tapis par des journaux ou des cerceaux 	<p>Tapis</p> <p>Tapis / Tapis de gymnastique, journaux</p>



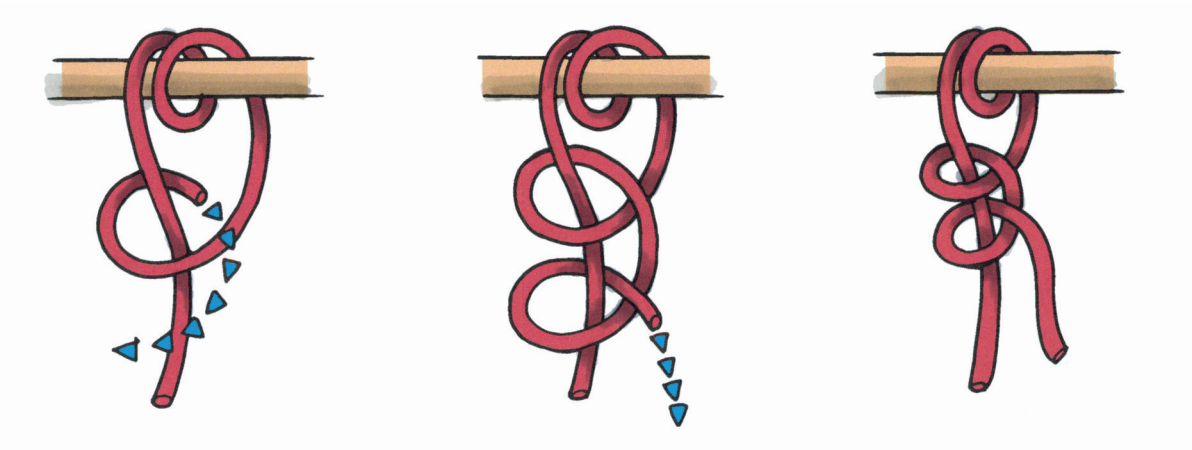
8.6 Boccia de baskets		Matériel
Jeu	Les enf. enlèvent leurs chaussures et en donnent une à un autre enf. Chaque enf. lance alors la chaussure qu'il a reçue dans une case prédéfinie. Il essaie ensuite de lancer sa deuxième chaussure vers la chaussure correspondante qui se trouve déjà sur le terrain. Qui a les baskets les plus proches?	Baskets
8.7 Filet de corde		Matériel
Jeu	<p>Deux enf. tiennent une corde. Les cordes sont entrelacées pour former un filet. Le filet est posé sur le sol et un enf. peut se coucher dessus. Les autres enf. tiennent une extrémité de la corde et soulèvent ensemble le filet.</p> 	Corde
8.8 Parachute		Matériel
Jeu	<p>Cache-cache : 2-3 enf. se cachent sous le parachute, tandis qu'un autre ferme les yeux. L'enf. ouvre les yeux et doit deviner qui se cache sous le parachute.</p> <p>Tornade : Les enf. tiennent le parachute par le bord et courent dans une direction. Au signal sonore, ils changent de direction.</p> <p>En mer : Les mains tiennent le parachute et tout le monde fait des petites vagues. A l'appel de leur nom, deux enf. deviennent des poissons et échangent leur place en nageant sous le parachute.</p> <p>Tempête : Tout le monde tient le parachute et le lève en l'air. Deux enf. changent de place en courant par dessous.</p> <p>Attention, crocodile : Tout le monde est assis avec les jambes sous le parachute. Deux enf. sont sous le parachute. Les mains tiennent le parachute et font la mer (mouvements de vagues). Les crocodiles tirent un enf. après l'autre sous le parachute jusqu'à ce que tous soient dessous.</p>	Parachute

Nœuds

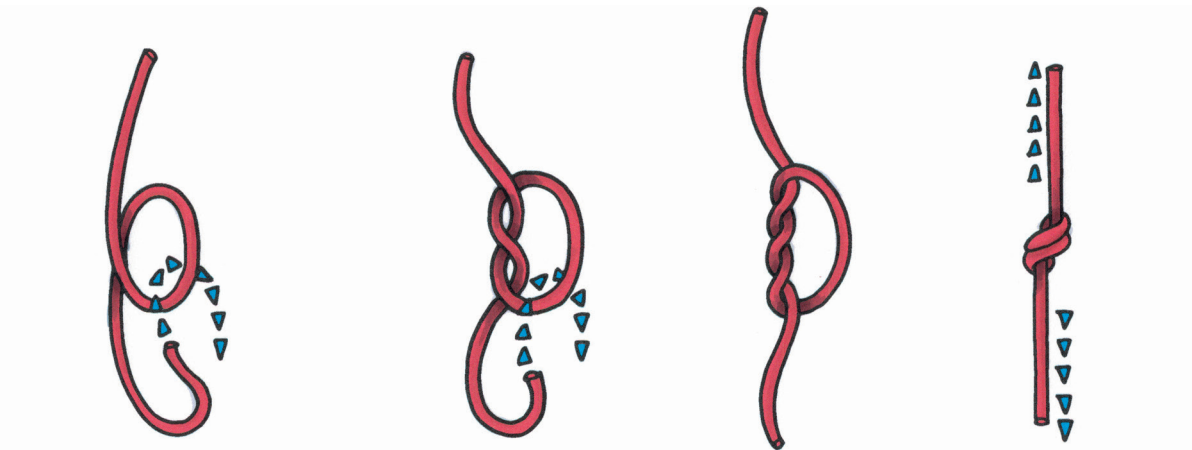
Le nœud plat



Le nœud avec deux demi-boucles



Le double nœud simple



Notes



