

Principe

l'école bouge

L'école bouge est un programme national de l'Office fédéral du sport (OFSP) visant à promouvoir l'activité physique quotidienne à l'école: les établissements scolaires et les classes qui y participent s'engagent à bouger 20 minutes par jour pendant un trimestre au moins.

Savez-vous d'ailleurs que les enfants et les adolescents devraient s'adonner à au moins une heure d'activité physique ou de sport quotidiennement? Telle est la recommandation de l'Office fédéral du sport (OFSP), de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), de Promotion Santé Suisse et du réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch. Et savez-vous aussi que pour un développement optimal, il faut mettre l'accent sur la diversité? On privilégiera donc les activités qui renforcent l'ossature et la musculature, stimulent le système cardiovasculaire, entretiennent la souplesse et améliorent l'adresse.

Le présent jeu de cartes contient des idées d'activités physiques dans ces cinq catégories.

(➡ notre suggestion: écrivez vos propres idées d'activités sur des cartes vierges et intégrez-les au jeu!)

Alors, prêts pour une séquence d'exercices ludiques? Amusez-vous bien avec l'école bouge!

Pour de plus amples informations et des idées concrètes d'activités physiques au quotidien, consultez www.ecolebouge.ch

en collaboration avec:



EDK Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
CDIP Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
CDPE Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
CDEP Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica



éducation+
santé
Réseau Suisse

sponsorisé par:





Bougie roulée

Assis par terre, jambes tendues, inclinez-vous en avant pour coincer le frisbee entre vos pieds. Faites la bougie, puis pliez les jambes comme pour une roulade pour passer le frisbee de vos pieds à vos mains. Revenez à la position de départ et recommencez l'opération plusieurs fois.

Variante:

- Idem en gardant les jambes tendues
- Arrivez-vous à faire une roulade avant ou une roulade arrière en gardant le frisbee coincé entre les pieds?



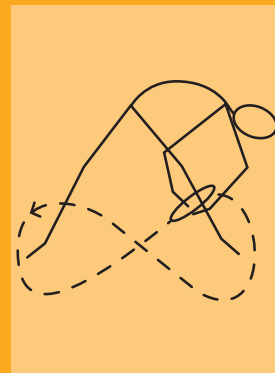


Le huit

Debout, jambes largement écartées. Faites passer le frisbee autour de vos jambes en décrivant un grand huit.

Variante:

- Essayez de décrire un huit avec une balle que vous roulez ou dribblez.



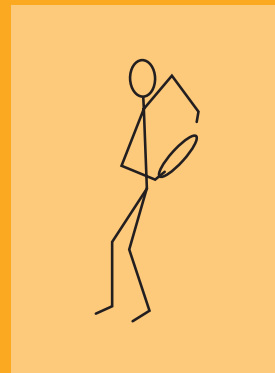


Test de souplesse

Prenez le frisbee dans une main et faites-le passer par dessus votre épaule pour le prendre dans l'autre main derrière le dos. Faites le test avec la main droite et avec la main gauche.

Variante:

- La même chose sans frisbee, en essayant d'attraper l'autre main derrière le dos.



Entretenir la souplesse/ se détendre

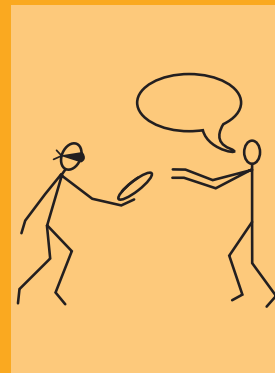
B



Vol à l'aveugle

A ferme les yeux. B se place à un endroit de son choix d'où il appelle A. A cherche à repérer où il se trouve et essaie de lui lancer le frisbee avec la plus grande précision possible.

((Source: Travail de diplôme de Reto Zimmermann et Pamela Battanta))





Chapeau chinois

Essayez de garder le frisbee en équilibre sur la tête sans le faire tomber, comme un chapeau chinois. Qui réussira à le garder le plus longtemps sur la tête?

Variantes:

- Essayez de toucher le sol et de vous relever en gardant le chapeau chinois sur la tête.
- Qui arrive à se tenir sur une jambe sans faire tomber le chapeau chinois ?
- Essayez de vous coucher sur le ventre et/ou sur le dos avec votre chapeau chinois et de vous relever.



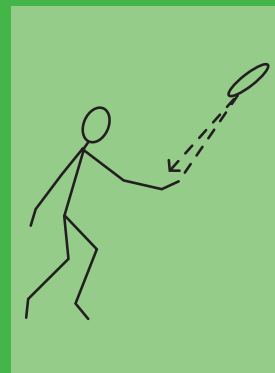


Passe-passe en solo

Lancez le frisbee à la verticale et essayez de le rattraper de différentes manières!

Variantes:

- Rattrapez le frisbee à une ou deux mains.
- Rattrapez le frisbee en le faisant passer sous une jambe.
- Rattrapez le frisbee derrière votre dos.
- Avec l'aide du vent, lancez le frisbee de manière à ce qu'il reste en vol le plus longtemps possible.



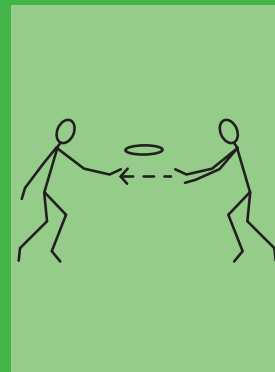


Passe-passe à deux

Par deux, faites-vous des passes avec le frisbee en essayant de le lancer et de le rattraper de différentes manières.

Variantes:

- Idem assis, couché, assis jambes écartés, ...
- Faites les passes de la main gauche et de la main droite.
- Modifiez la distance entre vous.
- Placez-vous dans un cerceau et faites-vous des passes précises pour ne pas devoir en sortir.
- Inventez vos propres façons de lancer et de rattraper



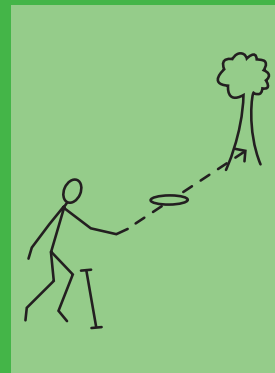


Touche et marque

Qui touchera le plus de fois une cible déterminée (arbre, poubelle, banc, marque sur le sol, caisse, but, tapis, cerceau, etc.) à partir de la ligne de tir?

Variantes:

- Qui touche le plus de cibles en X minutes?
- Tous les élèves ont droit à 10 essais. Qui obtient le plus de points?
- Etablissez un ordre dans lequel il faut toucher les différentes cibles. Qui réussit à toucher toutes les cibles dans l'ordre avec le moins de coups possible?



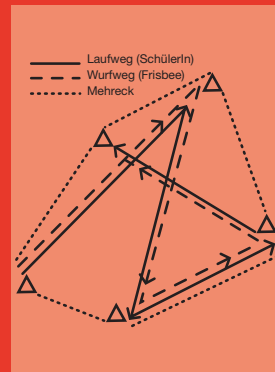


Zigzag

Formez des groupes, puis placez-vous de manière à former une ligne en zigzag et faites-vous des passes avec le frisbee. Dès qu'un élève a lancé le frisbee, il le suit en courant et prend une nouvelle place dans la ligne.

Variantes:

- Essayez avec deux frisbees en même temps.
- Augmentez/diminuez la distance entre vous.



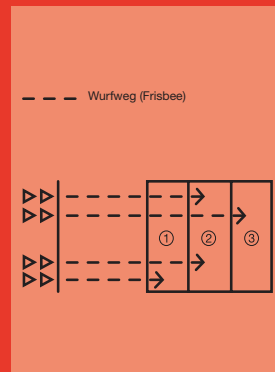


Lancer aux points

Dans un pré ou dans la cour de l'école, délimitez une aire de lancer avec trois zones. Par groupes, placez-vous derrière la ligne de lancer avec un frisbee. Au signal, lancez votre frisbee. Chaque zone vaut un nombre de points défini à l'avance (exemple: zone 1=1 point, zone 2=2 points, zone 3=3 points). L'élève qui a lancé le frisbee va le rechercher lui-même (pas de passes dans l'équipe). Quel groupe obtient le plus de points?

Variante:

- Quel groupe atteint le premier un certain nombre de points?





Discathlon

Balisez un parcours dans le terrain en mettant des marques sur des arbres, des buissons, des poteaux, etc., puis effectuez-le avec le frisbee en contournant les obstacles. Un élève lance le frisbee; il le suit en courant et le relance à partir de l'endroit où il est tombé. On n'a pas le droit de courir avec le frisbee à la main. Qui aura terminé le parcours en premier?

Variantes:

- Qui effectue le parcours avec le moins de lancers?
- Seul le frisbee doit suivre le tracé du parcours; les lanceurs ont le droit de couper.
- Discathlon par groupes de deux, avec un frisbee par équipe.

((Source: Education physique à l'école 4/96, Reto Zimmermann, «Le frisbee, accessoire à tout faire»))





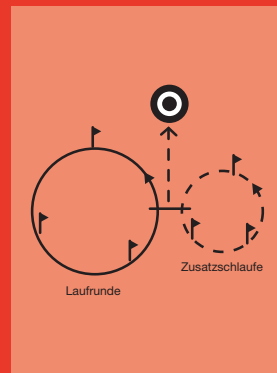
Frisbathlon

Balisez un parcours de 300 à 500 mètres et une boucle annexe de 100 à 200 mètres. Les élèves effectuent un ou plusieurs tours; après chaque tour, ils effectuent cinq lancers sur une cible. On peut entamer le tour suivant si on a touché la cible 3 fois ou plus; sinon, on doit d'abord effectuer la boucle annexe.

Variantes:

- Qui boucler en premier ses x tours?
- Qui effectue le plus de tours en x minutes?

((Source: Education physique à l'école 4/96, Reto Zimmermann, «Le frisbee, accessoire à tout faire»))



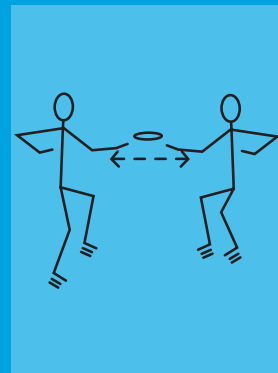


La danse du flamant

Faites-vous des passes avec le frisbee en sautant sur une jambe.
Changez régulièrement de jambe, par exemple après chaque lancer.

Variante:

- Idem en sautant à pieds joints, en faisant le pantin, ...



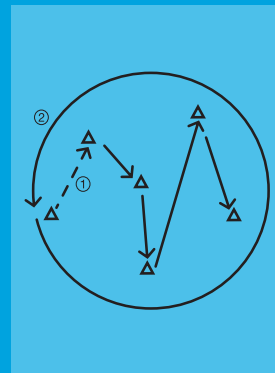


Course aux noms

Formez un grand cercle. Un élève crie un nom et lance le frisbee au camarade en question. Après avoir lancé, il doit faire le tour du cercle en sautant avant de pouvoir rentrer dans le jeu.

Variante:

- Faites le tour du cercle en sautant en avant/en arrière, de côté, sur une jambe...



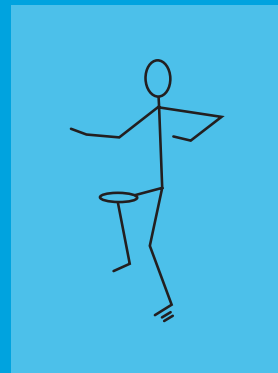


Le plateau

Tenez-vous sur une jambe, puis levez l'autre en la pliant de manière à pouvoir y poser le frisbee. Sautillez le plus longtemps possible sans que le frisbee tombe. Changez régulièrement de jambe.

Variante:

- Sautillez en avant, en arrière, de côté, ...



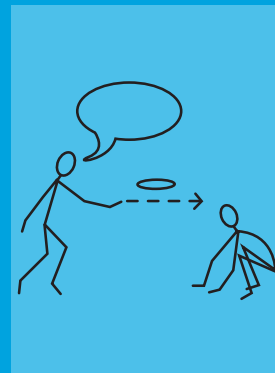


Cornet surprise

Par deux. Dès qu'un élève a lancé le frisbee, il exécute une tâche supplémentaire: faire le pantin, toucher le sol, s'asseoir et se relever etc.

Variantes:

- Les élèves se posent mutuellement des questions ou doivent effectuer des calculs.
- L'élève qui doit attraper le frisbee donne un ordre que son partenaire doit exécuter.





Papillon

A plat ventre sur le sol, décrivez un grand cercle avec le frisbee autour de la tête et du haut du corps en gardant les bras aussi tendus que possible.

Variante:

- Faites tourner le frisbee en cercle dans le sens des aiguilles de la montre/dans le sens inverse des aiguilles de la montre.





Passes accroupies

En position accroupie, lancez le frisbee à votre partenaire. Celui-ci peut attraper le frisbee debout, mais doit s'accroupir avant de le lancer.

Variante:

- Les deux partenaires restent accroupis le plus longtemps possible.



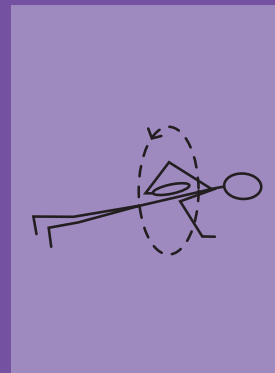


Le roi des pompes

En position d'appui facial, essayez de soulever une main pour poser le frisbee sur votre dos. Reprenez le frisbee avec l'autre main, puis reposez-le sur le sol. Répétez l'exercice plusieurs fois en faisant tourner le frisbee dans les deux sens.

Variantes:

- En position d'appui facial, essayez de lancer le frisbee en l'air avec une main et de le rattraper avec l'autre.
- En position d'appui facial, essayez de vous faire des passes avec un partenaire.



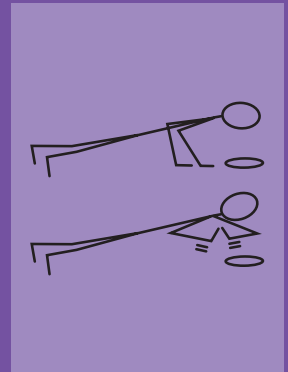


Applaudissements

Mettez-vous tous en position d'appui facial; le frisbee est posé par terre, entre vos bras. Levez les deux mains et essayez d'applaudir au-dessus du frisbee.

Variantes:

- Idem en appui sur les genoux.
- Idem en appui sur un genou



Entretenir la souplesse



Description de votre idée:

Dessin:

Variantes:

Améliorer l'habileté



Description de votre idée:

Dessin:

Variantes:

Entraîner l'endurance



Description de votre idée:

Dessin:

Variantes:

Consolider les os



Description de votre idée:

Dessin:

Variantes:

Renforcer les muscles



Description de votre idée:

Dessin:

Variantes:

Nous vous remercions de nous envoyer vos meilleures idées pour «l'école bouge» et «dartfit» et d'en faire profiter d'autres classes. Ces idées seront publiées sous le nom de la classe qui les a inventées; celle-ci recevra également un petit cadeau-surprise de la part de l'école bouge et des éditions scolaires.

Merci encore de votre collaboration!

Expéditeur

Nom de l'école _____

Classe _____

Nom de l'enseignant-e _____

Adresse _____

NPA, localité _____

Adresse électronique _____

Affranchir
s.v.p.

Office fédéral du sport OFSPO
L'école bouge
2532 Macolin