

## HEP-J+S – encourager – courir sauter lancer - en plein air

14 mai 2022	Déroulement	Activité et organisation Références aux documents
BUTS	Vivre des activités pour les reproduire avec les enfants Percevoir l'organisation du plein air presque sans matériel Présenter quelques activités pour encourager les élèves et l'équipe	Fanions JOJ2020 – Sautoirs - Balles enfance active – Gobelets – Pharmacie -> le tout dans un seul sac à dos
Début de séance	Accueil à l'extérieur Le jeu libre avec les balles « enfance active » ou autre objet  Après le clap d'accueil, tous tenir un fanion avec une main et « hop on y va ! » (rituel à chaque moment de transition)	Donner une responsabilité à des E de porter le matériel Déléguer la responsabilité d'être le dernier E aide-moniteur. <b>Sécurité : coup de sifflet = revenir au lieu de rassemblement</b>
Jeux d'introduction et échauffement	En cercle body-percussion du groupe pendant qu'en se déplaçant on apporte une balle à un autre camarade Idem mais 2E portent le b à 2 autres Idem en allant plus vite, en lançant, en sautant..	Consolider l'équipe : cohésion, tolérance, respect, intégration
INTRO : Courir sauter lancer	Courir vers la forêt en restant groupé, les plus lents devant avec le prof, s'arrêter souvent et changer de position dans le <u>peloton</u>	Courir en parlant avec son voisin
	Sauter en se suivant par 3 par-dessus tous les obstacles que vous trouvez, changer toutes les minutes	<b>Développement personnel : Expérience gratifiante, émotions, confiance en soi</b>
	Lancer des pives, branches, cailloux, feuilles, ... en visant un objet que vous déterminer ensemble, choisir une cible -> Expérimenter tous les types de lancers	Travailler la bilatéralité
Récolter objets à lancer	Jeu des écureuils Estafette provisions Seul, puis par 2 sans se lâcher, apporter des provisions vers son repère/maison/cuisine collective	Brochure sport des enfants : jouer p. 35
Par 3, élaboration d'un mini parcours 10' de préparation par sous-groupe.	Avec de la course, du saut et du lancer et pouvant se vivre avec deux équipes à la fois. 5 équipes : A : avec transport d'eau d'un pt A à un pt B B : sous forme de triathlon C : sous forme de relais /estafette / américaine... D : toute l'équipe en même temps E : avec un élève du groupe qui a les yeux fermés et ses 2 guides Selon 5 thèmes (animaux) au choix libre des sous-groupes les autres groupes devront deviner identifier votre thématique : l'éléphant, la girafe, la tortue, le chat, le singe <i>Possibilité de choisir ou de tirer au sort ou d'imposer l'animal et/ou la thématique selon le niveau des E ou de la classe</i>	la cohésion du groupe, clarifier le fair-play, esprit d'équipe
		proposer des activités gratifiantes, ludiques redonner confiance, observer les émotions

Jeu des autres équipes 5x4'	Chaque équipe de 3 participants va vivre les cinq postes, l'équipe dépose 3 mots-clés après chaque vécu dont l'un est une émotion ou un sentiment ou une sensation à déterminer à l'avance.	Faire ressortir les émotions lors des 5 postes
Conclusion d'un jeu	Avec les objets les remettre dans la forêt ou en faire une œuvre (land art) En équipe de 3, course ensemble pour le retour	
Fin de séquence prise de congé	Chaque équipe se réunit pour un bilan d'équipe à partager au collectif, autour des mots-clés et des émotions Laisser de la place à l'individuel si un E veut s'exprimer	

## **Théorie J+S et Bibliographie**

Brochure Jouer sport des enfants

mobilesport.ch 08 /2019 | Inclusion dans le sport à l'école | Base

mobilesport.ch 11/2021 des expériences gratifiantes pour tous

Steinmann, P. (2010). J+S Kids, exemples pratiques. Macolin, Suisse: OFSPO.

Thèmes au choix



