

Réaliser une performance mesurée

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

S'opposer individuellement et/ou collectivement

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive

S'engager lucidement dans l'action

Construire un projet d'action

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Appliquer des règles de vie collective

Des jeux toniques

Par A. Dössegger et L. Zahner

Activité motrice, force et maintien des postures concourent à un développement corporel harmonieux.

Les exercices présentés dans cette fiche favorisent le renforcement des muscles de l'abdomen, du dos et des membres. Ils peuvent s'intégrer à tout programme d'éducation physique visant l'amélioration du tonus musculaire et

sont préparatoires à toute activité. Leur forme ludique les rend attractifs pour les élèves mais ne doit pas faire négliger l'attention que doit porter l'adulte à leur bonne réalisation.

La valse du cerceau

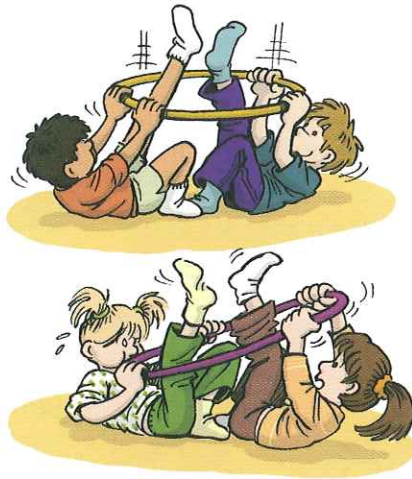
Dispositif : les enfants, deux par deux, sont allongés au sol, sur le dos, une jambe pliée, l'autre tendue vers le haut. Les jambes pliées (respectivement gauche et droite) des deux partenaires se touchent.

Consignes : saisir le cerceau à deux mains et le faire passer le plus de fois possible, tête relevée, sur les jambes tendues des deux partenaires. Faire circuler le cerceau le plus de fois possible.

Objectif : renforcer les muscles abdominaux.

Critère d'exécution : la tête reste décollée du sol pour que le dos soit rond.

Variables d'adaptation : alterner les jambes en action, autoriser une flexion de la jambe.



Hep taxi

Dispositif : un enfant est allongé à plat ventre sur une planche à roulettes, les jambes repliées vers le haut; les bras tendus vers l'avant, il tient dans ses mains un bâton de gymnastique qu'il regarde. Son partenaire se place debout, derrière lui et tient ses pieds.

Consignes : guider son partenaire pour lui faire franchir les marques placées au sol, puis intervertir les rôles.

Objectif : muscler le dos.

Critères d'exécution : le bâton est au-dessus de la ligne du regard, la poitrine et le bassin sont en contact avec la planche.

Variables d'adaptation : varier les distances ou les directions (avancer puis reculer).



L'ascenseur

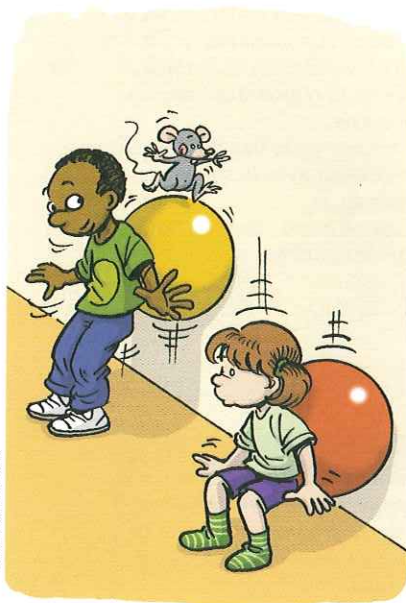
Dispositif : se placer (pieds écartés et à plat au sol, genoux légèrement pliés) pour presser, avec son dos, un ballon contre le mur.

Consignes : se baisser en pliant lentement les genoux, puis remonter tout aussi lentement, comme l'ascenseur monte et descend les étages.

Objectif : solliciter les muscles des jambes.

Critère d'exécution : conserver les pieds à plat au sol.

Variables d'adaptation : moduler la rapidité des mouvements ou réaliser le mouvement sur une seule jambe.



Corde et tapis

Dispositif : deux enfants sont assis face à face sur des morceaux de moquette et tiennent un corde.

Consignes : tirer la corde pour se rapprocher de son partenaire.

Objectif : faire travailler les muscles des bras et du tronc.

Critère d'exécution : conserver le dos plat.

Variables d'adaptation : choisir différents tapis glissants ; alterner le passage de la corde à droite puis à gauche.



Touché !

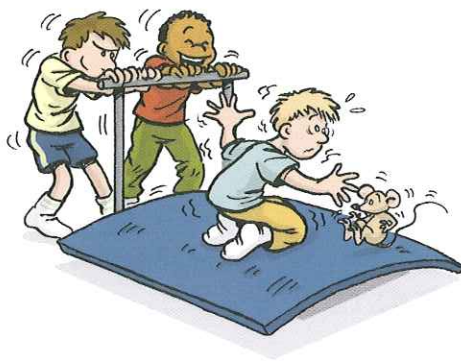
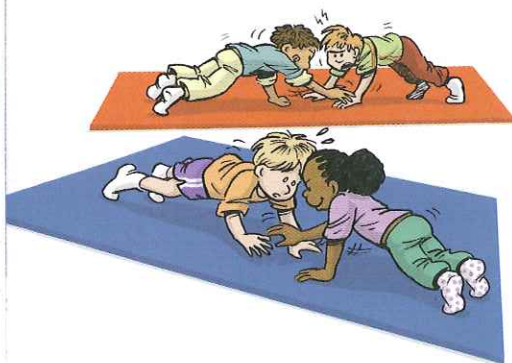
Dispositif : deux enfants, face à face, en appui sur les pieds et les mains (bras et corps tendus).

Consignes : tenter de frapper avec sa main celle de l'adversaire. Le premier à marquer 3 points est déclaré vainqueur.

Objectif : stabilisation globale des muscles du tronc (muscles antérieurs), développement de la force d'appui de la région de l'épaule et du bras.

Critère d'exécution : contracter le corps, ainsi que les fessiers et les abdominaux pour ne pas cambrer.

Variables d'adaptation : même position mais à genoux ; varier l'écartement des pieds.



Le tronc d'arbre

Dispositif : un enfant s'allonge à plat ventre sur un matelas de 7 cm d'épaisseur posé sur un banc. Un partenaire lui tient les deux jambes.

Consignes : faire rouler l'enfant « comme un tronc d'arbre » sur la poutre, si son corps se relâche, s'arrêter et changer les rôles.

Objectif : contraction corporelle, faire travailler toute la musculature du tronc.

Critère d'exécution : ne pas cambrer le dos !

Variables d'adaptation : dès que le corps commence à se relâcher, intervenir les rôles. Changer la position sur le matelas.

Le tapis tremblant

Dispositif : deux ou trois enfant et l'un d'entre eux s'agenouille de manière aussi stable que possible sur un matelas posé sur un chariot.

Consignes : pour le ou les camarades, pousser et tirer le chariot pour tenter de faire perdre l'équilibre au premier.

Objectifs : travailler l'équilibration dynamique et, pour les pousseurs, muscler les jambes.

Critère d'exécution : pour les pousseurs, conserver le dos plat.

Variables d'adaptation : l'enfant peut être assis ou accroupi.



Signes aériens

Dispositif : les enfants sont assis sur un tapis (ou sur une poutre basse) et prennent appui sur les coudes.

Consignes : pieds joints, écrire dans l'air, sa date de naissance, son chiffre fétiche, ou encore le nom d'un camarade.

Objectif : faire travailler les abdominaux et les muscles de la région des hanches, contracter le corps.

Critères d'exécution : le bas du dos est arrondi et en contact avec le sol, le menton sur la poitrine.

Variables d'adaptation : plier ou tendre plus ou moins les jambes.

Alain Dössegger,
professeur d'éducation physique ;
Lukas Zahner,
biologiste, professeur d'éducation
physique ;
Institut des sports et des sciences du
sport, Université de Bâle.

A propos de cette fiche

Les situations détaillées dans cette fiche sont extraites du programme « Enfance active vie saine » développé en Suisse (lire l'article p. 5).