Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 6 (2004)

Heft: 4

Rubrik: S'amuser en l'air

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bourse aux idées

S'amuser

Le mille-pattes

Le mille-pattes (un groupe de cinq à sept enfants), dessine une figure (un chiffre, une lettre, un cercle, un triangle, etc.) en sautillant. Le leader du groupe montre la figure, suivi par ses coéquipiers qui essayent de la deviner. Le leader change à la fin de chaque exercice.

Variante: en sautant à cloche-pied, une main tenant le pied de l'élève précédent, l'autre main placée sur son épaule, gauche ou droite.

Dessin en suspension

On fixe au mur une grande feuille de papier sur laquelle le contour d'une tête est grossièrement esquissé. A l'aide d'un feutre (soluble dans l'eau) ou d'une craie, les élèves dessinent les cheveux, la barbe, les oreilles, les yeux et complètent ainsi le visage pendant qu'ils sont en l'air. Sauts sans élan.

Jouer avec le feu

Saut en hauteur stratégique: chaque élève a un nombre limité d'essais (global et non par hauteur), ce qui ajoute du suspense et une dimension tactique à l'épreuve. Exemple: quatre essais pour sauter avec appel sur la jambe gauche et quatre avec appel sur la jambe droite.

Saut «par la fenêtre»: deux élastiques accrochés aux poteaux de saut en hauteur forment une fenêtre à travers laquelle les élèves doivent sauter. Plus l'épreuve avance, plus la fenêtre se rétrécit. Interdiction de toucher les élastiques.

Concours hippique: les élèves disputent plusieurs tours d'une course d'obstacles. Comme dans les concours hippiques, chaque faute est sanctionnée par un certain nombre de points, la finale se disputant sous forme de barrage au chronomètre.

La catapulte: pourquoi ne pas essayer d'expédier les élèves au-dessus de la barre du saut en hauteur à l'aide d'une sorte de brancard?

Hauteurs additionnées: les élèves répartis en deux groupes sautent en s'élançant de la gauche et de la droite du sautoir. La hauteur de la barre est choisie librement. Il s'agit de sauter le plus vite possible. On additionne tous les sauts réussis en une minute et l'équipe qui atteint la hauteur la plus élevée remporte l'épreuve. Ce jeu est également appelé «Tour Eiffel», une variante où il s'agit d'atteindre le plus rapidement possible la hauteur de la célèbre tour.

Oiseau vole: on place la barre de plus en plus haut et de plus en plus loin du caisson (placé au 4e ou au 5e niveau). La sensation de vol est garantie!

Course poursuite: les élèves des deux équipes forment un cercle, le haut du corps incliné vers l'avant, les mains sur les genoux. Au signal du départ, le dernier élève de chaque groupe commence à passer à saute-mouton par-dessus ses coéquipiers et ses adversaires. Dès qu'il est revenu à sa place initiale, le suivant démarre. Quelle équipe rattrapera l'autre en premier?

La muraille humaine: sauter par-dessus ses camarades à l'aide d'une perche ou sauter en longueur au-dessus de ses camarades couchés sur le sol dans le sens de la largeur.

Photo: Keystone/Gareth Fuller

en l'air

Pour sauter, il faut...

● ... disposer d'une force naturelle suffisante , souvent même, de courage, et de fantaisie; ou disposer simplement de ce qu'il y a de plus important: la joie éprouvée à une vie en mouvement, à une vie bondissante, à une planche d'appel invitant globalement l'être humain à sauter!

● ... , si l'allégresse et ce qui la suscite font défaut, créer des occasions individuellement nuancées et adaptées, des occasions provocantes, incitatrices et génératrices, par le fait même, de nouvelles sources de joie.

● ... avoir le sens des choses (feeling) et le sens du rythme (timing) pour, grâce aux capacités de coordination de l'action, faire en sorte que l'orientation spatiale et un sens du mouvement suffisamment subtil puissent être intégrés au passage de l'élan au saut libérateur (blocage de la prise d'appel) proprement dit.

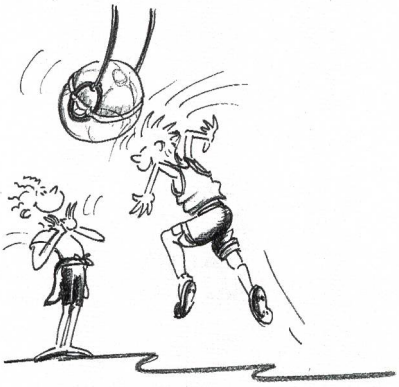
● ... en désespoir de cause (pour des raisons inhérentes à la détente) trouver, même par le biais d'accessoires, le moyen d'augmenter l'effet de l'appel et, pour que l'aventure soit plus enivrante encore, l'efficacité de l'organisation spatiale.

Arturo Hotz

Saut en longueur sonore

Placer un klaxon sous la partie antérieure du tremplin Reuther. Les élèves essaient de produire le son le plus fort en prenant l'appel pour le saut en longueur sur tapis. Impulsions garanties!

Montgolfière



Un grand ballon gonflable (ou un ballon de plage) est fixé aux anneaux à une hauteur variable. Les élèves sautent et essaient ainsi de faire bouger le ballon avec les mains ou la tête.

Saut de pneus

On place des pneus à distance variable les uns des autres dans la fosse de réception du saut en longueur. Les élèves courent et sautent pour poser les deux pieds dans un pneu.

Variante: placer deux pneus l'un derrière l'autre, les fesses devant atterrir dans le premier et les pieds dans le deuxième.

Dessins: Leo Kühne, Photo: Daniel Käsermann