

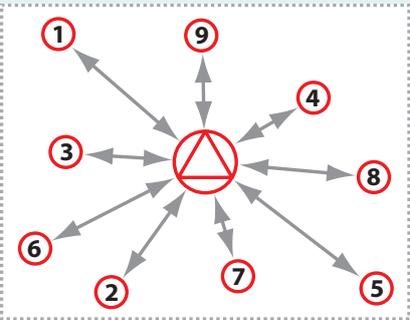
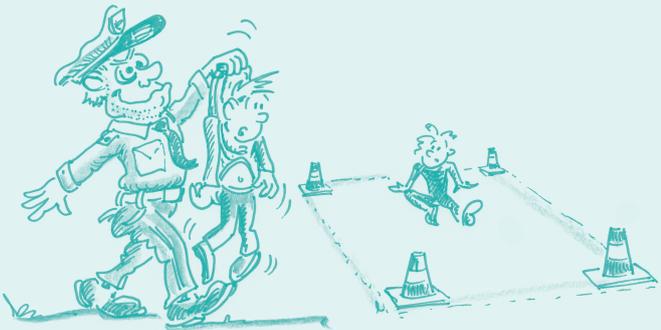
En plein air

**JEUX EN FORÊT**

L'enseignement en forêt offre une compensation idéale au travail intellectuel effectué en salle de classe. Des jeux et exercices passionnants stimulent la créativité des élèves et développent un sentiment de responsabilité individuelle. En plus de l'exercice physique à ciel ouvert, l'aspect social qui prévaut dans l'accomplissement des jeux et exercices en groupe est mis au premier plan, garantissant ainsi des expériences positives en plein air.

N°	Idées d'enseignement	Objectif, matériel
1	<p><b>CORDÉE</b></p>  <p>3 élèves sont reliés l'un à l'autre par une longue corde (ou plusieurs cordes à sauter attachées ensemble) pour former une cordée. Le premier et le dernier sont attachés par un simple nœud autour de la taille (sans trop serrer) et celui du milieu se tient à la corde. Le premier dirige la cordée en passant par-dessus des troncs d'arbre, en grimpant sur des arbres, en traversant des sous-bois, etc. Changer les rôles après un certain temps.</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cordée géante : l'enseignant est le premier de cordée et conduit la classe</li> <li>- L'élève du milieu a les yeux bandés</li> </ul>	<p>Apprendre à connaître l'environnement et coopérer en petit groupe.</p>
2	<p><b>BIATHLON</b></p>  <p>Les élèves sont répartis en 4 groupes. Chaque groupe va dans la forêt ramasser le plus rapidement possible différents projectiles (p. ex. des pives, des petites branches, des noix) qu'il met dans son panier. Puis il pose tous ses projectiles par terre près de la ligne de lancer et va placer son panier à 5-10 m de distance. Au signal de départ, les élèves essaient de lancer leurs projectiles dans leur panier à partir de la ligne de lancer. Quel groupe aura le plus de projectiles dans son panier ?</p>	<p>Expérimenter différents lancers.</p>

N°	Idées d'enseignement	Objectif, matériel
	<p><b>RÈGLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer les uns après les autres</li> <li>- Lancer seulement les projectiles ramassés</li> <li>- Lancer seulement dans le panier (ne pas viser les autres !)</li> </ul> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer avec la main gauche et la main droite</li> <li>- Lancer avec la paume de la main tournée vers le haut/bas</li> <li>- Suspendre le panier à un arbre avec des cordes à sauter</li> </ul>	
3	<p><b>SLACKLINE</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avancer en équilibre sur la slackline avec l'aide de 2 élèves (pour l'équilibre)</li> <li>- Avancer en équilibre sur la slackline avec l'aide de 2 bâtons (appui sur le sol)</li> <li>- Avancer en équilibre sur la slackline avec l'aide de 2 élèves tenant un bâton chacun</li> <li>- Avancer le plus loin possible en équilibre sans aide</li> <li>- Avancer sur la slackline de côté, en arrière</li> </ul> <p><b>CONSEILS ORGANISATIONNELS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lorsqu'un petit groupe d'élèves revient d'un poste du « polyathlon » (exercice 4), il s'entraîne sur la slackline avant de passer au poste suivant</li> <li>- Installer plusieurs slacklines</li> </ul>	<p>Trouver l'équilibre sur un agrès instable et s'aider mutuellement</p>

N°	Idées d'enseignement	Objectif, matériel
4	<p><b>COURSE EN ÉTOILE - POLYATHLON</b></p>  <p>Dans la course en étoile, les élèves reviennent toujours au point de départ entre chaque poste. Des fiches d'une certaine couleur sont placées à chaque poste (une couleur différente par poste). Les élèves doivent aller à un poste, prendre une fiche et revenir au point de départ. Puis ils s'entraînent pendant un moment sur la slackline (exercice 3) avant de recevoir le feu vert pour aller au poste suivant.</p> <p><b>CONSEILS ORGANISATIONNELS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La course d'orientation (CO) peut se faire avec ou sans cartes d'orientation</li> <li>- À la place des fiches de couleur, utiliser <ul style="list-style-type: none"> <li>→ des balises de CO</li> <li>→ des plaques de marquage numérotées posées sur le sol</li> </ul> </li> </ul>	Savoir s'orienter dans la forêt
5	<p><b>GENDARMES ET VOLEURS</b></p>  <p>Un nombre défini de gendarmes essaient d'attraper les voleurs dans une zone délimitée. Les voleurs qui ont été attrapés vont en prison. À la fin du jeu, combien de voleurs sont en prison ?</p> <p><b>RÈGLES DU JEU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le maître définit les limites exactes du terrain de jeu.</li> <li>- La prison est signalée par des cordes ou des cônes de marquage.</li> <li>- Un voleur est attrapé lorsqu'il est touché trois fois dans le dos par un gendarme.</li> <li>- Le voleur peut se défendre en se tortillant et en se tournant, mais pas en frappant, mordant, crachant, etc.</li> <li>- Une fois attrapé, le voleur n'a plus le droit de se défendre.</li> <li>- Un prisonnier peut être libéré par un voleur encore libre (main touchée).</li> </ul>	Vivre un jeu passionnant avec toute la classe Réussir à se déplacer rapidement dans le terrain et à esquiver

N°	Idées d'enseignement	Objectif, matériel
6	<p><b>GUIDE D'AVEUGLE</b></p>  <p>Les élèves se mettent par deux (ou trois), un guide et un aveugle (yeux bandés). Le guide est responsable de l'aveugle et le dirige à travers la forêt. Après un certain temps, l'aveugle essaie de deviner où il se trouve.</p> <p>→ VARIANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Désigner un arbre, mettre le bandeau sur les yeux et essayer de s'en approcher au maximum. Qui ose aller le plus près ?</li> <li>- L'aveugle tâte un arbre ; son partenaire le mène ensuite à quelque distance de cet arbre. L'aveugle enlève alors son bandeau et doit essayer de reconnaître l'arbre qu'il a touché.</li> </ul>	<p>Pouvoir rester calme et faire confiance à son camarade</p>

### Matériel

Le matériel mentionné dans les jeux et exercices est disponible dans la e-boutique [www.ingold-biwa.ch](http://www.ingold-biwa.ch).

Matériel	N° d'art.
Corde à sauter, 3m	17.136.4707
Corde à sauter, au mètre	17.136.470801
Slackline-Set Elephant Outdoor®	17.90.28400
Plaques de marquage avec chiffres 1-10	17.90.02709
Cônes, set de 10	17.90.00635
Cônes, set de 50	17.90.00824
Balise course d'orientation Silva	17.148.151
Pince de contrôle, set pour CO	17.148.4320 (série A)
	17.148.4321 (série B)
Pince de contrôle, set pour CO	22.196.34820

Nous vous souhaitons plaisir et succès pour la mise en œuvre dans vos leçons de sport.