

HITGYM ENFANTINE

2020/2021

GYMA ET GYMO DÉCOUVRENT LA SUISSE



Table des matières

Introduction	3
Itinéraires	4
Sur et autour du lac	6
Haras national, Avenches	8
Château de Chillon	10
Excursion au zoo.....	12
Augusta Raurica	14
Chutes du Rhin	16
Excursion au Titlis	18
OLMA	20
Musée des transports	22
Sechseläuten	24
Labyrinthe de maïs	26
Fabrique de chocolat	28
Papiliorama	30

Abréviations:

enf. = enfant

mon. = monitrice

/groupe = par groupe

/enf. = par enfant

Editeur: Fédération suisse de gymnastique

Collaboration: Domaine spécialisé gymnastique enfantine

Illustrations: Jeanine Mans, Aarau

Edition: Janvier 2020

Reproduction: Autorisée pour membres FSG avec mention des sources

Introduction

Avec Gyma et Gympo, nous partons à la découverte de la Suisse avec les enfants de la gymnastique infantile. Nous nous familiarisons avec les attractions touristiques et les coutumes de notre pays dont nous découvrons la diversité.

Objectifs

Le hit de gymnastique infantile 2020/2021 contient de nombreuses propositions d'exercices et de jeux qui permettent de composer des leçons. Le recueil de matière doit servir à planifier et à organiser des leçons variées, à vivre des expériences positives et organiser des leçons motivantes. Elle contribue à acquérir les formes de base du mouvement et à les appliquer de manière ludique et variée.

Déroulement

1. **La monitrice inscrit le groupe à l'aide du formulaire «Hit de gymnastique infantile» sous www.stv-fsg.ch et elle obtient le code d'accès au domaine des téléchargements.**
2. Au minimum six attractions touristiques ou coutumes (pas forcément consécutifs) sont transmis à partir du recueil de matière. Les thèmes «Itinéraires» et «Sur et autour du lac» peuvent être utilisés pour des introductions, des transitions et pour les retours au calme; ils ne comptent pas dans les six attractions touristiques ou coutumes.
3. A la fin, la fiche de poste est envoyée au secrétariat de la Fédération suisse de gymnastique. Tous les enfants de sociétés FSG ayant participé au hit de gymnastique infantile reçoivent un modeste présent.

Organisation de la leçon

La structure suivante peut servir à l'organisation de la leçon:

- Introduction et échauffement (physique et psychique)
- Partie principale (approfondir les formes de base du mouvement)
- Retour au calme/Fin de la leçon

Itinéraires

Il est possible d'emprunter différents moyens de transport pour voyager en Suisse: train, voiture, vélo, bateau, car postal, avion ou ... à pied.

	Exercice/ Jeu/ Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
En groupe	<p>Histoire de mouvement La monitrice raconte le trajet et tout le monde le représente avec des mouvements. Nous allons de la maison à l'arrêt de bus: courir, marcher. Nous montons dans le bus: les uns derrière les autres, la monitrice est la conductrice. Nous prenons l'hélicoptère: tout le monde vole dans la halle avec les hélices. Etc.</p>	Courir	
	<p>Chanson sur les interprétations CD «Reisefieber» Andrew Bond Plusieurs chansons sur différents modes de transport.</p>	Rythmer	Musique
	<p>En train Un banc posé sur les roues est le train. Les enfants s'y asseyent et la monitrice tire et/ou pousse le train.</p>		Banc
	<p>En train Le train circule sur les rails (lignes au sol). Un enfant est la locomotive et indique le chemin tandis que les autres enfants sont les wagons accrochés à la locomotive (se tenir aux épaules). Un ou plusieurs trains</p>	Courir	
	<p>Tunnel La moitié du groupe, en duos, forme un tunnel en se tenant face à face et en se tenant les mains en l'air. Les autres enfants forment le train qui traverse les tunnels.</p>	Courir	
Avec partenaire	<p>En train Deux enfants sont l'un derrière l'autre; ils tiennent un bâton sur le côté. Ils se déplacent de long en large dans la halle à la manière d'un train (loco et wagons). <i>Variante:</i> l'enfant de derrière (wagon) peut fermer les yeux et se laisser guider.</p>	Courir	Bâton de gym/gr.
En groupe	<p>En voiture Chaque enfant reçoit un anneau de gymnastique en guise de volant. Tous se déplacent librement dans la halle. Imiter le bruit d'un moteur. S'arrêter au «rouge» et circuler au «vert». Conduire vite sur l'autoroute et lentement dans les localités</p>	Courir	Anneau de gym/enf. Signal rouge Signal vert

Jeu	<p>En taxi 3–4 enfants sont des chauffeurs de taxi et ont un taxi (cerceau). Le cerceau est à hauteur des hanches. Les autres enfants sont les passagers. Les chauffeurs de taxi se rendent vers un ou plusieurs enfant(s) qu'ils invitent à monter dans leur taxi (cerceau). Les passagers disent où ils veulent se rendre, le taxi les y amène (peut également se jouer entre une construction d'engins).</p>	Courir	Cerceaux
	<p>Taxi et bus Tout le monde est debout sur le grand cercle. Le taxi (enfant dans un cerceau vert) et le bus (enfant dans le cerceau bleu) font le tour du cercle en courant. Les chauffeurs de bus et de taxi peuvent inviter un enfant debout sur le cercle et faire un tour avec (les deux enfants dans le cerceau). Après un tour, le chauffeur descend et donne sa place au passager. On recommence depuis le début.</p>	Courir	Cerceaux bleu et vert
Postes	<p>En car postal 3–4 enfants montent dans un car postal (partie intermédiaire d'un caisson) et partent ensemble.</p>	Courir Soulever Porter	Partie intermédiaire de caisson
En groupe	<p>A pied Interprétation musicale «Petits pas et grands pas»</p>	Courir en rythme	CD «Chrüsümüsi Chräbs» Andrew Bond
Postes	<p>Parcours à pied Un trajet à travers les engins déjà installés. Marcher en équilibre sur un banc = par-dessus un pont, grimper sur un caisson = randonner en montagne, etc.</p>	Se tenir en équilibre Grimper	Grands engins
En groupe	<p>A vélo Tout le monde est couché sur le dos et pédale en l'air. La monitrice indique où aller. Monter la montagne = lentement, redescendre = rapidement.</p>		
Individuel	<p>En avion Bricoler un avion en papier. Lancer l'avion en papier d'un endroit (côté de la halle) à l'autre (autre côté de la halle). Rester là où il atterrit et relancer depuis cet endroit. Combien faudra-t-il d'arrêts intermédiaires pour atteindre son but?</p>	Lancer	Papier pour avions en papier
Postes	<p>Atterrissage Lancer l'avion en papier de telle manière qu'il puisse atterrir à l'endroit visé (cerceau/tapis).</p>	Lancer	Avions en papier Cerceaux tapis
Jeu	<p>Mode de transport stop musique Courir dans la halle en musique. A l'arrêt de la musique, la monitrice montre une carte que les enfants doivent faire. <i>Vélo</i>: les enfants sont tous couchés sur le dos et ils pédalent, jambes en l'air. <i>Voiture</i>: deux enfants ensemble, assis côte à côte comme dans une voiture. <i>Train</i>: le groupe toute entier forme une colonne.</p>	Courir	Images (Vélo, Voiture, Train)

Sur et autour du lac

Il y a 1'500 lacs en Suisse, les plus grands étant situés au pied nord du Jura (lac Léman, lac de Neuchâtel, lac de Bienna), sur le Plateau (lac de Constance, lac de Zurich), dans les Préalpes et à la frontière nord des Alpes (lac de Thoune, lac de Brienz, lac de Zoug, lac des Quatre-Cantons) ainsi qu'à la limite sud des Alpes (lac de Lugano, lac Majeur).

Des tours en bateaux sont proposés sur tous les grands lacs.

www.schweizersee.ch

	Exercice / Jeu / Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
Postes	Paquebot Une partie supérieure de caisson est posée, retournée, sur des bâtons de gymnastique pour faire le bateau. Deux enfants s'y asseyent. Un enfant pousse le bateau sur les bâtons, un deuxième prend les bâtons de derrière inutiles et les pose devant.	Pousser Courir	Partie supérieure de caisson Bâtons de gymnastique
Exercice de groupe	Voilier Tout le monde est assis, jambes écartées, les uns derrière les autres. Mon. devant comme capitaine. Tous chantent «En bateau ma mie, ma mie, en bateau ma mie sur l'eau. Quand il y a des grosses vagues, le bateau fait plouf dans l'eau» en se balançant (dr/g) et en se laissant tomber de côté en cas de tempête.	Balancer	
Postes	Bateau à moteur L'enfant est assis sur la planche à roulettes et se propulse en avant avec les mains. Il peut aussi être poussé par un autre enfant (moteur)	Glisser Pousser	Planche à roulettes
Estafette	Bateau à rames 4–5 enfants sont assis, jambes écartées, sur un drap (bateau à rames). Se déplacer en avant en glissant sur le derrière.	Glisser	Drap
Postes/Exercice avec rtenaire	Ski nautique Debout sur un morceau de moquette, se tirer en avant par une longue corde.	Tirer Glisser	Morceau de moquette Longue corde
	Ski nautique Un enfant est debout sur le tapis et il se fait tirer par un autre enfant à l'aide d'une corde ou d'un cerceau		Tapis Cordes ou cerceaux
Postes	Plongeur 1m/3m Du caisson, sauter sur le tapis de 40. Saut à choix (pas de saut sur la tête ou de salto sur tapis épais!). Plongeur de 3m, sauter des espaliers sur le tapis de 40, droit avec les pieds en avant	Sauter	Caisson Tapis de 40 Espaliers
Postes	Plongeur Sauter du caisson avec trois éléments sur le mini trampoline et atterrir sur le tapis de 40.	Sauter	Caisson Mini trampoline Tapis de 40

Postes	<p>Nager Couché sur le ventre sur une planche à roulettes, se propulser en avant latéralement en s'aidant des bras.</p>	Rouler	Planche à roulettes
Jeu	<p>Pêche 1–2 enf. est/sont le/les pêcheur(s) (poursuivants) et tous les autres les poissons. Ceux qui sont attrapés sont mis dans un seau (endroit défini). Les poissons pêchés peuvent être libérés lorsqu'un poisson libre nage près d'eux et les prend avec lui (toucher ou frapper des mains).</p>	Courir	Sautoirs
	<p>Pêcheurs (cf. «homme noir») 1 enf. commence comme pêcheur tandis que les autres disent «pêcheur, pêcheur, quelle est la profondeur de l'eau?», le pêcheur répond (le pêcheur dit ce qu'il veut) par exemple «20 mètres». Les enfants disent «et comment on fait pour traverser le lac?» et le pêcheur répond par exemple «en nageant sur le dos». Tous (y compris le pêcheur) essaient alors de traverser le lac sans se faire toucher par le pêcheur. Ceux qui se font toucher deviennent pêcheurs à leur tour.</p>	Courir	

Haras national suisse, Avenches

Le haras national suisse se trouve à Avenches, dans le canton de Vaud. Fondé en 1899, il est depuis 2000 le centre de compétences de la Confédération pour les équidés. Il entend également soutenir et promouvoir l'élevage de chevaux et encourager la formation, la formation continue et la recherche.

Quelle: de.wikipedia.org/wiki/Schweizer_Nationalgestüt

	Exercice/ Jeu/ Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
Jeu	<p>Attraper les chevaux sauvages 2–4 enfants sont les employés du haras. Chaque enfant porte un sautoir d'une couleur différente. Ils doivent attraper les chevaux en les touchant avec le sautoir. Une fois attrapés ils doivent être amenés dans l'enclos (tapis sur lequel repose un sautoir de la couleur de l'enfant ayant attrapé le cheval). A l'employé qui aura capturé le plus grand nombre de chevaux. <i>Variante:</i> dès que 2 chevaux sont dans l'enclos, le premier est libéré.</p>	Courir	Sautoirs 4 tapis
Estafette	<p>Les chevaux ont faim Former des groupes de 3–4 enfants. Des photos (image au sol) d'aliments (carottes, foin, pommes, etc.) et de différents chevaux, ânes, etc. sont réparties dans la halle. Tous les enfants courent et retournent une carte. Si elle illustre quelque chose à manger, ils la prennent et la posent dans la mangeoire (cerceau) de leur groupe et partent chercher une autre carte. S'ils trouvent un cheval, ils retournent la carte, la laissent sur place et font un exercice, saut (ou saut facial) par-dessus un banc. Au groupe qui aura nourri le mieux ses chevaux.</p>	Courir Sauter Prendre appui	Images Cerceaux 1–2 banc(s)
	<p>Course de chevaux A deux, un enfant (cavalier) est assis sur une serpillère et se tient au cerceau (bride). Le deuxième enfant fait le cheval et tire le 1^{er}. <i>Variante:</i> à trois, deux enfants tirent le troisième assis sur un drap à travers toute la salle.</p>	Tirer	Serpillère Cerceau Drap
En groupe	<p>Char à foin Les enfants doivent amener le foin à un autre endroit (tapis de 16 retournés). A deux, ils prennent leur élan autour du tapis jusqu'à arriver à une ligne donnée.</p>	Pousser	Tapis de 16
Postes	<p>Déplacer les balles de foin A deux ou à trois, les enfants doivent déplacer les balles de foin (poser un médecine ball sur une planche à roulettes) soit en les poussant sur une ligne droite soit en slalomant. <i>Variante:</i> Idem avec des caissons</p>	Pousser	Planche à roulettes Médecine bal Ev. caissons
En groupe	<p>Entraînement des chevaux de course Pour gagner, il faut courir toujours plus vite. Les enfants font des tours de salle en courant. Ils accélèrent sur les côtés. Entraîner plusieurs fois, les enfants doivent pouvoir courir leur âge en minutes. <i>Variante:</i> disposer de petits obstacles (slalom, petites haies)</p>	Courir	Tapis Piquets/ cônes Haies

Parcours	<p>Tournoi de saut d'obstacles Disposer des obstacles (moutons, bancs, caissons hauts et bas, tapis, barre fixe basse, haies, etc.). Un point de couleur est fixé à chaque obstacle. Chaque enfant reçoit une carte comportant une suite de couleurs (3 à 5). Il faut passer les obstacles de différentes manières: sauter par-dessus, grimper, passer dessous, etc. Suivre la suite de couleurs sur la carte. <i>Variante:</i> à deux, un enfant montre le parcours et l'autre l'imité.</p>	Courir Sauter	Engins de la Salle Cartes de couleur
En groupe	<p>Concours de saut (course de chevaux) Assis en cercle Scènes suivantes: Box de départ: frapper les cuisses de manière irrégulière Départ: poser calmement les mains sur les cuisses Galop: frapper rapidement et régulièrement sur les cuisses Haies: mimer des deux mains un saut par-dessus haies imaginaires Fosse d'eau: imiter le bruit de l'eau jaillissante avec les doigts entre les lèvres Ponts en bois: tapoter avec les poings sur la poitrine Tribune (enfants): crier et encourager Tribune (adultes): frapper des mains Tribune (général): salut militaire Virage: galoper normalement et se pencher dans le virage (à gauche ou à droite) Caméramen: filmer ... etc. Dernière ligne droite: accélérer Arrivée: lever les mains en guise de victoire Récompenser et féliciter les animaux: mimer «tapotements» et donner un sucre</p> <p><i>Variante:</i> debout en formant un grand cercle. Piétiner et galoper sur place. Grands sauts sur place, autres sauts en avant. Pour finir, tout le monde se retrouve au milieu du cercle et l'on tapote sur l'épaule de son voisin pour le féliciter.</p>	Courir Sauter	

Château de Chillon

Le château de Chillon est situé à Veytaux (commune sise entre Villeneuve et Montreux), au bord du lac Léman. De forme allongée, il fait 110 m de long et 50 m de large; sa tour de garde atteint la hauteur de 25 m. Le château est un monument touristique important. A l'origine propriété des comtes de Savoie, il passa en mains des Bernois entre 1536 et 1798. Aujourd'hui, il appartient au Canton de Vaud et est classé monument historique. Il accueille chaque année plus de 300'000 visiteurs.

www.chillon.ch

	Exercice / Jeu / Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
Danse	<p>Cérémonie de bienvenue La monitrice passe un morceau de musique (sur le pont d'Avignon). Les enfants courent en rythme. Dès que la monitrice interrompt la musique (à «comme ça»), les enfants forment un cercle au centre et chacun d'entre eux effectue l'exercice indiqué (par exemple regarder dans les yeux, serrer la main, dire son nom, se pencher, etc.)</p>	Danser Rythmer	Musique
Jeu	<p>Cavalier et cheval La moitié des enfants sont des cavaliers. Deux cavaliers essaient de capturer les chevaux avec des lassos (ils se tiennent par la main). Une fois les chevaux attrapés, ils deviennent des cavaliers et un cavalier devient cheval.</p>	Courir	
Estafette	<p>Le tournoi Former de petits groupes qui sont répartis vers les espaliers. Des sautoirs sont accrochés aux espaliers à des hauteurs et des endroits différents. Les enfants y grimpent et les détachent. Au groupe qui aura le premier décroché tous les sautoirs de son espalier. <i>Variante:</i> faire l'exercice dans l'autre sens, c'est-à-dire fixer les sautoirs aux espaliers au lieu de les enlever.</p>	Grimper Courir	Espaliers Sautoirs
Postes	<p>L'école des princes et des princesses Chaque enfant reçoit une couronne ou un coussin de riz qu'il doit poser sur la tête et passer par-dessous, par-dessus ou à travers des obstacles (banc, partie de caisson, etc.).</p>	Se tenir en équilibre	Coussinets
	<p>Défense A l'aide boulets de canon (balles), viser des cônes disposés sur un caisson et les faire tomber.</p>	Lancer	Balles Cônes Caisson
	<p>Gardiens Grimper sur la tour de guet (espaliers) et observer les environs. Aviser des dangers. Redescendre ou sauter.</p>	Grimper Sauter	Espaliers Tapis de 40
	<p>Ranger le coffre au trésor Le coffre au trésor (cerceau) contient des pierres précieuses et des diamants (bouchons bouteilles PET, boutons, etc.). Les trier par genre, forme et couleur (installer des trajets de course).</p>	Courir	Cerceaux Objets
Avec partenaire	<p>Transmission du sceptre Deux enfants sont debout face à face. L'un tient un bâton de gymnastique. Lorsqu'il le lâche l'autre doit le rattraper avant qu'il ne touche le sol.</p>	Attraper	Bâtons de gymnastique

Danse	<p>Danse des princes et des princesses Une couronne ou un coussin de riz sur la tête, les enfants dansent avec élégance.</p>	<p>Danser Rythmer</p>	<p>Coussinets Musique</p>
Jeu	<p>Chasse aux dragons Les enfants sont debout, sur deux lignes, face à face. Les uns sont les dragons et les autres les princes. La monitrice raconte une histoire. Au mot «dragon», les dragons doivent attraper les princes et vice-versa.</p>	<p>Courir</p>	<p>Histoire</p>
	<p>La sorcière qui vit dans la tour de guet Les enfants forment un cercle au milieu duquel se trouve la sorcière qui tient une baguette à la main (journal roulé). La monitrice prononce le nom d'un enfant et la sorcière essaie de le toucher aux jambes avant que l'enfant n'ait à son tour prononcé un nom. Si la sorcière parvient à toucher l'enfant aux jambes, les deux enfants échangent leur rôle.</p>	<p>Courir</p>	<p>Journal</p>

Excursion au zoo de Bâle

Le «Zolli», jardin zoologique de Bâle, se trouve dans le quartier de Basel-Bachletten au bord du fleuve Birsig. Ouvert en 1874, c'est le plus vieux zoo de Suisse. Avec 6'060 animaux (en 2018) de 513 espèces différentes (57 espèces de mammifères, 87 espèces d'oiseaux, 31 espèces de reptiles, 6 espèces d'amphibiens, 214 espèces de poissons et 118 espèces d'invertébrés), il est également celui qui dénombre, et de loin, la plus grande quantité d'animaux. Grâce aux succès rencontrés en matière de reproduction (rhinocéros indien, hippopotame nain ou encore gorille des plaines de l'ouest), le zoo s'est fait connaître bien au-delà des frontières nationales. Malgré sa surface relativement restreinte de 11 hectares, c'est l'un des zoos les plus importants d'Europe. Il a accueilli 928'239 visiteurs en 2018.

Quelle: www.zoobasel.ch

	Exercice / Jeu / Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
Jeu	<p>L'ours est lâché Les enfants sont tous ensemble, 3–4 ours sont désignés (poursuivants). La monitrice raconte une histoire d'ours. Chaque fois qu'il est fait mention de l'ours les enfants partent en courant et les ours essaient d'attraper chacun un enfant. Les enfants attrapés deviennent des ours.</p>	Courir Sauter	Histoire d'ours
	<p>Le lion s'est enfui Répartir les enfants en groupes de 3. A eux de nommer un lion et 2 gardiens. Le lion part en courant pendant que les gardiens comptent jusqu'à 3 puis ils essaient de le rattraper. Changer les rôles jusqu'à ce que tous les enfants aient été une fois le lion.</p>	Courir Sauter	Ev. sautoirs
Postes	<p>Balancoire des singes Avec les cordes de Tarzan, Les enfants se balancent depuis le caisson et atterrissent sur un revêtement souple.</p>	Balancer	Cordes de Tarzan Caisson Tapis de 16
	<p>Un hamac pour les singes Les enfants (max. 2) grimpent sur le tapis et s'y asseyent ou s'y couchent. Un autre enfant pousse le tapis.</p>	Balancer	Anneaux Tapis 4 cordes
	<p>Sur la montagne des singes Construire une montagne de tapis à l'aide de 2 caissons et de plusieurs tapis (40, 16, etc.). Les enfants peuvent à présent se défouler.</p>	Grimper Rouler	2 caissons Différents tapis
	<p>Grenouilles sur nénuphars Poser 8–10 médecine ball ou ballons de basket sur un tapis de 16. Limiter de chaque côté avec à chaque fois deux tapis (l'un sur l'autre).</p>	Se tenir en équilibre	Médecine ball / ballons de basket 8 tapis Tapis de 16
	<p>Avec les chèvres dans la cabane Le zoo compte également des chèvres qui aiment grimper sur de vieux troncs d'arbre et sauter du toit de leur cabane ou depuis des rochers. Construire un petit jardin d'engins à l'aide de différents engins (cf. photo en téléchargement).</p>	Grimper Pendre appui	Plusieurs engins

Exercice avec partenaire	<p>Se mesurer avec les lions Les enfants se poussent avec les mains et essaient de faire perdre l'équilibre à l'autre.</p>	Lutter	Tapis
	<p>Lionceaux Deux enfants essaient de se prendre le sautoir fixé à l'arrière des pantalons.</p>	Se bagarrer	Sautoirs
Jeu	<p>Nourrir les lions de mer 2/3 des enfants sont des lions de mer debout sur le cercle intérieur qui attendent leur nourriture. Les autres enfants sont les gardiens, debout sur le cercle extérieur, qui donnent des poissons (ballons) aux lions de mer. Ces derniers attrapent les poissons et les posent dans un seau (chariot de ballons) au milieu du cercle.</p>	Lancer Attraper	Plusieurs ballons Chariot à ballons
Exercice de groupe	<p>Nourriture pour poissons Aujourd'hui, les enfants peuvent aider à nourrir les poissons. Ils leur lancent de la nourriture (différents objets) depuis une ligne dans plusieurs endroits (parties de caisson, cerceaux, tapis, etc.)</p>	Lancer	Plusieurs objets à lancer Plusieurs contenants
Jeu en groupe	<p>Le long boa Les enfants sont en colonne, se tenant par l'épaule, et forment un serpent. Celui-ci marche sur les lignes de la salle. Les enfants disent:</p> <p>Un gros boa passant par là Rampait de ci, de là Oh mince il pleut! Ce cache aussi vite qu'il peut</p> <p>A la fin, tous les enfants montent aussi vite que possible sur les espaliers ou sur un endroit surélevé.</p>	Courir Grimper	Espaliers

Augusta Raurica, au temps des Romains

L'âge d'or des Romains d'Augusta Raurica se situe à l'an 240 ap. J.-C. Augusta Raurica se trouve dans la région des villages d'Augst et de Kaiseraugst; il s'agit aujourd'hui d'un site archéologique, d'un centre de recherches et d'un musée aux ruines impressionnantes et aux riches trouvailles avec ateliers et excursions.

www.augustaurica.ch ou www.avenches.ch

	Exercice/ Jeu/ Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
Estafette	<p>Morpion/Tic tac toe avec pièces de monnaie Les enfants reçoivent une fiche pour deux sur laquelle est illustré le terrain du morpion/tic tac toe et un crayon. Ils courent l'un derrière l'autre vers la fiche et dessinent soit un o soit un x sur la fiche. Le premier qui a 3x ou 3 o en ligne (horizontale, verticale ou diagonale) a gagné (ce jeu peut aussi se jouer avec 2x 3 boutons différents)</p>	Courir	Modèle Crayons
Postes gladiateurs	<p>Jeude monnaie, marelle Poser des cerceaux pour y sauter (marelle) par terre. Lancer un bouton (pièce) dans le premier cerceau et le ramasser en sautillant (alterner les jambes). Répéter la partie jusqu'à avoir atteint tous les cerceaux (sauter sur une ou deux jambe(s)).</p>	Sauter	6–10 cerceaux Boutons
	<p>Vaincre les gladiateurs Les enfants sont debout sur un banc (côté large en haut pour les plus jeunes enfants) face à face et essaient de se pousser en bas. Une taie d'oreiller contenant une balle à eau gonflée sert d'aide. Ne sont autorisés que les «coups» de la ceinture vers le bas. A celui qui restera le dernier sur le banc. <i>Variante:</i> avec des frites de piscine coupées en deux</p>	Se bagarrer	1–2 banc(s) 2 balles à eau 2 taies d'oreiller Frites de piscine
	<p>Combat de gladiateurs Deux gladiateurs sont debout face à face sur un tapis et essaient de se pousser hors du tapis à l'aide des mains. <i>Variante:</i> se pousser à l'aide des épaules, des hanches ou dos à dos.</p>	Lutter	Tapis
	<p>Rencontre Accrocher des cerceaux aux espaliers et essayer de lancer des coussinets entre les cerceaux à travers les espaliers.</p>	Lancer	Espaliers Cerceaux Coussinets
	<p>Lancer de la pierre Les enfants essaient de lancer des deux mains un médecine ball ou un ballon de basket sur un tapis ou dans une partie de caisson.</p>	Lancer	Médecine ball ou ballon de basket Tapis Partie de caisson
	<p>Lancer du fer à cheval Installer piquet et grand cône dans un angle de la salle de gym et essayer d'y lancer des cerceaux.</p>	Lancer	Piquet Grand cône Cerceaux

Jeu	<p>Chasse au sanglier 2–3 chasseurs attrapent des sangliers et les amènent dans un enclos (2–4 bancs suivant l'endroit). Les sangliers peuvent se libérer en étant frappés des deux mains par leurs camarades</p>	Courir	2–4 bancs Sautoirs
Estafette	<p>Pousser le porcelet Former 2–3 groupes. Installer les bancs sur la première ligne. Chaque groupe est derrière un banc. Ils visent une boîte en carton avec un coussinet et essaient de la «pousser» par-dessus la ligne suivante. Dès que la boîte a atteint une ligne ultérieure, le groupe tout entier porte le banc vers la ligne suivante et recommence. <i>Variante:</i> faire une petite découpe au milieu d'une feuille de papier et y faire passer le nœud d'un ballon gonflé d'air puis le coller (porcelet). A l'aide des journaux qu'ils brandissent en les agitant, les enfants se mettent à la poursuite du porcelet à travers la halle.</p>	Courir	2–3 bancs, 2–3 cartons Coussinets Papier journal Ballons Ruban adhésif Papier journal
	<p>Poser une conduite d'eau Les enfants forment une colonne. Faire passer un ballon bleu d'avant en arrière entre les jambes. L'enfant de derrière prend le ballon et court rejoindre la tête de la colonne. Au groupe qui aura effectué le premier un trajet de A à B. <i>Variante:</i> se passer le ballon par-dessus la tête.</p>	Courir	Ballons
Ex. en groupe	<p>Trier les pièces de monnaie (cf. jeu de puces) Faire sauter plusieurs boutons dans le cerceau en s'aidant d'un bouton plus grand. Faire éventuellement une compétition: au groupe qui aura le plus de pièces de monnaie.</p>		Cerceaux Boutons
Ex. avec partenaire	<p>Bain romain Massage à la mousse sur le dos de l'enfant couché devant soi.</p>		Évtl. avec éponge

Chutes du Rhin

Les chutes du Rhin figurent parmi les chutes d'eau les plus importantes d'Europe. Elles se trouvent sur le territoire des communes de Neuhausen am Rheinfall du canton de Schaffhouse (rive droite) et de Laufen-Uhwiesen du canton de Zurich (rive gauche) à environ 4km à l'ouest de la ville de Schaffhouse. Lors d'un débit moyen du Rhin, ce sont 373 m³ d'eau par seconde qui tombent sur les rochers (en été, le débit moyen est d'environ 600 m³/s).

Source: Wikipedia

	Exercice / Jeu / Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
En groupe	<p>De la gare de Schaffhouse aux chutes du Rhin Nous nous rendons en bus de Schaffhouse au centre de Neuhausen. 3–4 enfants forment une colonne (ils se tiennent par les épaules, le premier ayant un anneau de gymnastique en guise de volant). L'enfant de devant est le chauffeur. Le trajet slalome entre les piquets et les caissons le long des bancs. Changer régulièrement de chauffeur.</p>	Courir	Piquets Caissons Bancs Anneaux de gym.
	<p>Bus électrique Au centre-ville, Neuhausen compte désormais un bus électrique autonome dirigé par ordinateur. L'enfant de derrière est l'ordinateur (système GPS) et c'est lui qui dirige le bus en tapotant les épaules de l'enfant devant lui qui retransmet le signal devant. Le bus est donc guidé par le dernier enfant de la colonne. <i>Variante:</i> seulement à deux, l'enfant de devant ayant les yeux bandés.</p>	Courir	Bandeaux pour les yeux
Jeu	<p>Jeu du batelier (cf. requin blanc) Dans les chutes du Rhin, on peut louer différents types de bateau: pour aller vers les rochers, faire une excursion ou aller d'une rive à l'autre. Le batelier décide qui peut embarquer et à quelles conditions. Un enfant fait le batelier. Tous les autres lui demandent: «Batelier, est-ce qu'on peut venir avec toi»? Le batelier répond alors ce qu'il faut faire pour aller chez lui: à quatre pattes, en sautant, en rampant, etc.</p>	Sauter Ramper	
Postes	<p>En bateau vers les rochers des chutes du Rhin Un enfant assis dans un bateau (tapis) se fait tirer par un autre enfant du bassin des chutes jusqu'aux rochers. Durant le trajet, ils doivent éviter l'écume des chutes (autour des cônes).</p>	Tirer Glisser	Chutes de tapis Corde

Postes	<p>Rochers des chutes du Rhin Une fois arrivés au pied des chutes, il faut grimper des marches très raides pour arriver à la plateforme d'observation. Arrivés en haut, regarder à travers le télescope (2 rouleaux de papier WC collés ensemble). Faire signe aux enfants restés dans la salle. Nous redescendons de l'autre côté des espaliers et attendons le bateau.</p>	Grimper	Espaliers (ouverts) Télescope 4 tapis
	<p>Pont ferroviaire/passerelle pour piétons par-dessus les chutes du Rhin Un pont ferroviaire et une passerelle pour piétons passe au-dessus du Rhin juste devant les chutes. Grimper sur le caisson, marcher sur le banc (partie étroite vers le haut) et sauter en bas du 2^e caisson.</p>	Se tenir en équilibre Sauter	2 caissons Banc Tapis de 40
	<p>Pont suspendu Marcher sur le pont suspendu. Nouer les cordes autour des barres et passer d'une corde à l'autre. Attacher éventuellement un banc aux barres (partie étroite ou large vers le haut).</p>	Se tenir en équilibre	Barre parallèle Cordes Banc
	<p>Place de jeu avec toboggan Installer un caisson devant la barre fixe, suspendre un banc à la barre fixe. Monter sur le caisson, s'asseoir sur le banc et se laisser glisser en bas.</p>	Glisser	Caisson Banc Barre fixe 1–2 tapis de 10
	<p>Slakline Tendre une corde entre deux montants de barres fixes (éventuellement en sauter un) <i>Variante:</i> placer la barre fixe aussi bas que possible.</p>	Se tenir en équilibre	Corde Barre fixe 2–4 tapis
	<p>Pêche dans les chutes du Rhin Pêcher à la canne à pêche (crochets avec plot). Les mouvements à faire (avec illustration) figurent sous les plots. Celui qui a pêché un poisson effectue la tâche (sauter sur une jambe, marcher à 4 pattes, rouler par terre comme un tronc d'arbre, etc.).</p>	Sauter Ramper Tourner	Canne à pêche Plots avec tâches
	<p>Retour sur les curiosités CO curiosités: un enfant ferme les yeux et se fait guider à un endroit par un autre enfant. Là il peut ouvrir les yeux et s'imprégner de la vue. On continue, répéter 2–3 fois. Amener au milieu de la salle. L'enfant doit maintenant dire les endroits où il s'est trouvé.</p>	Courir	Postes mentionnés ci-dessus
En groupe	<p>Neuhausen ou course finale pour prendre le train Nous avons passé beaucoup trop de temps aux chutes du Rhin et nous devons nous dépêcher pour prendre le train. Nous courons aussi vite que possible à la gare (év. autour des cônes et piquets).</p>	Courir	

Excursion au Titlis

Le Titlis se trouve entre les communes d'Engelberg au nord et le Gadmertal montant au col du Susten au sud, à la frontière des cantons d'Obwald, Berne et Nidwald.

L'excursion au Titlis, le plus haut point de vue de la Suisse centrale (3020 m) garantit beaucoup de plaisir et d'action, que ce soit sur les chemins de randonnée, dans la neige, en train, en bus ou en téléphérique.

Source: Wikipedia

	Exercice / Jeu / Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
Exercice en groupe	<p>Préparation pour nos semaines de randonnée Préparer une affiche comportant les différents mouvements.</p> <p>Parcourir une distance donnée en courant, sautant, reculant, rampant. Se déplacer comme une araignée Parcourir une distance donnée sur les fesses Faire le pantin Sauter sur les deux pieds Faire des pas de géant... Chaque enfant peut lancer le dé une fois. Tous doivent alors effectuer les tâches en fonction du chiffre obtenu</p>	<p>Courir</p> <p>Glisser</p> <p>Sauter</p>	<p>Affiche</p> <p>2-3 dés</p>
Ex. avec partenaire	<p>Téléphérique Les enfants sont assis sur un tapis et sont tirés par un autre enfant.</p>	<p>Glisser</p> <p>déraper</p>	<p>8-10 tapis</p> <p>8-10 cordes</p>
Postes	<p>Ponts suspendus Un banc est suspendu entre deux barres à l'aide de cordes. Nous grimpons courageusement sur ces ponts suspendus et sautons par terre.</p>	<p>Se tenir en équilibre</p> <p>prendre appui</p>	<p>2 barres parallèles</p> <p>Banc</p> <p>2 cordes</p>
	<p>Monter sur le glacier Les enfants grimpent la paroi rocheuse vers le glacier et redescendent soit en roulant soit en glissant. Suspendre deux bancs aux espaliers et les recouvrir de deux tapis épais. Attacher les tapis ensemble et les assurer.</p>	<p>Glisser</p> <p>Grimper</p> <p>Rouler</p>	<p>2 bancs</p> <p>espaliers</p> <p>2 tapis de 40 corde</p>
	<p>Crevasse Nous passons courageusement par-dessus la crevasse. Grimper sur le banc et marcher jusqu'à la crevasse. Se déplacer par-dessus la crevasse (barres parallèles) vers le 2^e banc et redescendre en glissant ou en marchant.</p>	<p>Grimper</p> <p>Prendre appui</p> <p>Glisser</p>	<p>Barre parallèle</p> <p>2 bancs</p> <p>tapis</p>
	<p>Grottes de glace Découvrir une grotte de glace: les enfants sont couchés sur une planche à roulettes et se déplacent à travers le tunnel de tapis derrière l'échelle ou les perches.</p>	<p>Rouler</p>	<p>3 tapis</p> <p>planche à roulettes</p>
	<p>Escalader la paroi rocheuse Attacher des tapis de 40 en long aux espaliers (légèrement penchés éventuellement). Attacher la corde en haut des espaliers comme aide à la grimpe. Les enfants escaladent la paroi en s'aidant de la corde et redescendent ensuite.</p>	<p>Grimper</p>	<p>Tapis de 40</p> <p>5-7 cordes</p> <p>2 tapis</p>

Jeux	<p>Les écureuils effrontés</p> <p>Nous sommes fatigués et nous avons faim. Nous trouvons une jolie aire de pique-nique confortable. Mais nous n'avons pas le calme bien longtemps. Des écureuils peu farouches viennent nous voler notre nourriture. Répartir les enfants en deux groupes: le premier est composé des écureuils qui se répartissent dans les quatre coins près d'un cerceau et l'autre est composé des enfants qui sont debout au milieu de la halle et surveillent leur pique-nique (sautoirs).</p> <p>Au signal, tous les écureuils courent et essaient de venir vers la nourriture. Ils ne peuvent voler qu'une chose à la fois. Quel est le coin où il y aura le plus de nourriture?</p>	Courir	Sautoirs 4 cerceaux
	<p>Attention aigle</p> <p>Des aigles affamés tournent dans le ciel et regardent les marmottes. Celles-ci font très attention et vont rapidement se réfugier des rapaces dans leur terrier.</p> <p>Les tapis dans les 4 coins sont les terriers des marmottes. Un enfant joue l'aigle. L'aigle peut voler dans toute la salle pour essayer d'attraper les marmottes. Les marmottes sont en sécurité dans leur terrier. Toutes les marmottes attrapées par l'aigle deviennent à leur tour un aigle qui part à la chasse des marmottes.</p>	Courir	4 tapis Sautoirs
	<p>Faire son sac à dos</p> <p>C'est beaucoup plus drôle de randonner avec un sac à dos bien garni.</p> <p>Les enfants font leur sac mais avant il faut énumérer ce que les enfants précédents y ont déjà mis.</p>		
	<p>Sculptures de glace</p> <p>Nous faisons nos propres sculptures de glace sur le modèle de celles de la grotte du glacier.</p> <p>Les enfants se déplacent librement dans la halle. Un chasseur, avec un foulard blanc dans la main, essaie de les attraper (geler). Pour ce faire, il lui suffit de les toucher avec son foulard. Un enfant gelé ne peut plus bouger. Il peut être libéré par un enfant non gelé qui le réchauffe en lui frottant le dos.</p>	Courir	Foulard blanc
	<p>Bataille de boules de neige</p> <p>Lorsqu'il y a beaucoup de neige, c'est bien normal de faire une bataille de boules de neige.</p> <p>Les enfants sont répartis en deux groupes qui reçoivent chacun le même nombre de boules de neige. A celui qui aura lancé en un temps donné le plus grand nombre de boules dans le terrain.</p>	Lancer	Balles molles, éponges ou ballons à eau
Exercice avec partenaire	<p>Massage de détente</p> <p>Après cette journée fatigante en montagne, nous nous couchons sur l'herbe et apprécions le calme des montagnes.</p> <p>Former des groupes de 2: un enfant est couché par terre, les yeux fermés, et il se détend en écoutant de la musique reposante tandis que l'autre lui masse le dos et les jambes avec une balle de tennis.</p>		Balles de tennis Musique reposante

L'OLMA

L'OLMA est la foire suisse de l'agriculture et de l'alimentation qui se déroule chaque année depuis 1943 à St-Gall.

La foire a lieu en automne dans le centre OLMA de St-Gall et elle dure onze jours. Elle commence chaque année le jeudi précédant le «Gallentag» (16 octobre), fête de St-Gallus, le patron de St-Gall. Les attractions sont notamment le cortège du canton hôte/des cantons hôtes qui, le samedi, défile dans la vieille ville de la gare au centre d'exposition, le marché annuel et la Chilbi ainsi que, plus trivialement, la consommation de la saucisse de veau OLMA, spécialité st-galloise. Un nouveau canton est invité chaque année comme hôte d'honneur et a l'occasion de se présenter au public pendant le cortège et la foire. L'Olma est de loin la plus grande foire de Suisse.

Source: Wikipedia

	Exercice/ Jeu/ Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
En groupe	<p>Gagner de l'argent pour le marché annuel et la Chilbi Les stands du marché annuel coûtent cher. Nous devons donc gagner de l'argent. Chaque enfant reçoit une bourse et il peut gagner de l'argent en: Sautant à la corde Faisant des tours de salle en courant Sautant comme une grenouille Etc. En fonction du nombre d'exercices effectués, l'enfant reçoit des boutons (ou couvercles PET) pour sa bourse.</p>	Sauter Courir	Cordes Bourses Boutons couvercles PET
Postes de la foire	<p>Jeu de massacre Poser des boîtes de conserve ou des boîtes sur un caisson. Faire tomber les objets à l'aide de coussins de riz</p>	Lancer	Boîtes de conserve Caisson Coussinets
	<p>Grande balançoire Suspendre un banc (partie étroite vers le haut) entre deux anneaux. Les enfants sont assis sur le côté large et ils se tiennent au côté étroit. Ils ne regardent pas tous dans la même direction (attention: 6 enfants max.)</p>	Balancer	2 anneaux Banc
	<p>Stand de jouets (jeu de KIM) Différents objets sont posés sur un tissu (voitures, ours, légos, clochettes etc.). Les enfants mémorisent les objets. Un enfant regarde ailleurs tandis qu'un autre ôte un objet. Lequel?</p>		Tissu Objets
	<p>Train fantôme Poser un caisson devant la partie étroite de la barre. Régler les barres haut et poser un parachute par-dessus toute la barre. Suspendre un banc sur le caisson de manière à ce que les enfants puissent passer par-dessus le banc sous le parachute.</p>	Grimper Glisser	Barre parallèle Caisson Banc Parachute

Postes de la foire	Café Goûter à l'aveugle et deviner (par l'odorat ou par le toucher).		Cache pour les yeux Différents aliments (Mini Mania)
	Vendeur de ballons Jouer librement avec des ballons	Lancer Attraper	Ballons
	Piste de kart Effectuer un trajet donné avec différents véhicules (kickboard, boby-car, etc.)		Cônes Piquet Bobby-car Kickboards
	Montagnes russes Suspendre un banc dans un caisson et grimper. Sauter sur un tapis de 40. Poser un deuxième tapis de 40 sous le tiers inférieur du premier tapis de 40 de manière à pouvoir grimper sur la montagne ou en descendre en roulant.	Sauter Rouler	Banc 2 tapis de 40 Caisson
Estafette	Course des petits cochons Installer un parcours de slalom par groupe avec de petits obstacles. Quel «groupe de petits cochons» reviendra le plus vite à sa place? Estafette en se frappant dans les mains.	Courir Sauter	Piquets Cônes Petits obstacles
En groupe	Décorer les animaux pour le cortège et les présenter dans l'arène Former des groupes. Chaque groupe désigne un animal et un enfant devant être décoré pour le cortège. Le faire à l'aide de différents objets (pincettes à linge, chiffons, coussins de riz, anneau de gym, etc.). Attention: l'animal sera présenté au public et fera un tour de cercle. Il faut donc bien accrocher les objets	Se tenir en équilibre	Chiffons Coussinets Anneaux de gym Pincettes à linge etc.

Musée des transports à Lucerne

Le Musée suisse des transports à Lucerne est le musée suisse des transports et des communications. C'est le musée le plus visité de Suisse. Il expose une grande collection de locomotives, voitures, bateaux et avions mais aussi des objets du domaine de la communication. Outre le musée, la maison des transports abrite également un planétarium, un cinéma et le «Swiss Chocolate Adventure». Le Musée des transports a vu le jour par volonté de construire un musée ferroviaire en Suisse. C'est ainsi que fut fondée en 1942 l'Association Musée suisse des transports avec son siège à Zurich dont étaient membres les CFF, les PTT, des compagnies ferroviaires privées, des organisations de transport mais aussi à de grandes compagnies du commerce, de l'industrie et du tourisme. Zurich ne pouvant proposer de terrain adéquat pour le musée, c'est finalement à Lucerne que l'association s'établit, sur une surface de 22'500 m² près du Lido, tout près du lac des Quatre-Cantons.

www.verkehrshaus.ch

Source: Wikipedia: de.wikipedia.org/wiki/Verkehrshaus_der_Schweiz

	Exercice / Jeu / Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
Jeux de télécommunications	<p>Création de lignes téléphoniques Deux enfants sont debout en cercle, les uns derrière les autres. L'enfant de derrière a les mains dans le dos. Un enfant essaie de créer une «ligne téléphonique» en faisant un clin d'œil à un enfant «de devant». Ce dernier court aussi vite que possible vers lui tandis que l'enfant de derrière essaie de l'attraper.</p>	Courir	
	<p>Téléphoner Les enfants sont debout et se tiennent par la main. Par une pression des mains, la monitrice donne un signal au cercle. Est-il possible également d'envoyer deux signaux en sens contraire?</p>		
Postes télécommunications	<p>Course aux numéros de téléphone Accrocher les chiffres 0–9 aux piquets. Les enfants reçoivent une fiche avec des chiffres (n° de téléphone). Les enfants courent vers les chiffres dans l'ordre du numéro</p>	Courir	Piquets Chiffres Fiches
	<p>Sonneries 3–4 boîtes de couleur différente ou des bouteilles contenant divers objets (riz, billes, etc.) et des cartes avec points en couleur correspondants. L'enfant retourne une carte et secoue la boîte correspondante. Retourner plusieurs cartes et composer une «mélodie» à l'aide des boîtes.</p>	Rythmer	Boîtes en couleur Cartes en couleur
Postes PTT	<p>Poste Dessiner 4–5 symboles (exemple:) sur des enveloppes en guise d'adresse. Installer dans la salle des boîtes aux lettres (cerceau, couvercles, etc.) avec la même suite de symboles. Les enfants prennent une enveloppe et cherchent la boîte aux lettres correspondante.</p>	Courir	Enveloppes avec symboles, Boîtes aux lettres

Postes planètes	<p>Sentier des planètes Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune. Des cerceaux (ou tapis) illustrent le sentier des planètes. Un astronaute (enfant) lance un coussin de riz de Mercure à Vénus, saute d'un cerceau à l'autre, va le ramasser et revient en sautant. Répéter jusqu'à ce que toutes les planètes aient été visitées.</p>	Sauter	Cerceaux/tapis coussinets
	<p>Ciel étoilé Dessiner des étoiles sur des Post-It. Les enfants essaient de les coller aussi vite que possible à la paroi en faisant du «saut en hauteur».</p>	Sauter	Post-it
	<p>Photos d'étoiles Coller des photos d'étoiles par terre (Grande Ourse, Petite Ourse, Cassiopée, Orion, etc.). Les enfants sautent sur les photos sur une jambe (une fois à droite une fois à gauche) ou sur deux jambes.</p>	Sauter	Papier collant Images d'étoiles
Postes en l'air	<p>Hélicoptère Poser un hélicoptère en papier sur le caisson. Grimper et faire voler l'hélicoptère en papier puis sauter sur le tapis de 40 (instructions de fabrication de l'hélicoptère cf. téléchargements).</p>	Grimper	Caisson Tapis de 40 Hélicoptères en papier
	<p>Avion Accrocher un banc entre deux anneaux. 3–4 enfants s'y asseyent et se balancent gentiment.</p>	Balancer	2 anneaux Banc Corde
Postes ou estafettes division transports	<p>Voiture Attacher une petite voiture à une ficelle de 3m. Nouer l'extrémité de la ficelle à un bâtonnet un à un rouleau de papier toilettes vide. Les enfants enroulent la ficelle aussi vite que possible autour du bâtonnet ou du rouleau de papier WC. Quelle sera la voiture la plus rapide?</p>		Petites voitures Rouleaux de papier WC
	<p>Accrocher des wagons Transporter des wagons (rouleaux papier WC) de A à B (év. en slalomant). Une fois arrivés au but, enfiler les wagons sur une corde (faire un long train).</p>	Courir	Corde Rouleaux de papier WC

Sechseläuten

Le Sechseläuten (littéralement «sonnailles de six heures») est un feu de joie et une fête du printemps célébrée à Zurich au milieu ou à la fin du mois d'avril. L'événement principal de la fête est, à 18 heures, la crémation sur un bûcher d'une effigie de l'hiver nommée le Böögg ou Bonhomme hiver. Il s'agit d'un bonhomme de neige qui renferme des pétards. Il tient son nom de l'époque où, le 11 mars 1525, le Conseil a décidé que les journées de travail termineraient une heure plus tard en été qu'en hiver. A cause des conditions de lumière, les journées de travail hivernales se terminaient à 17h. En été, les cloches de la cathédrale annonceraient désormais la fin du travail une heure plus tard, à 18h.

Le cortège comprend 25 corporations de la ville de Zurich. 3 500 personnes, 350 chevaliers, 50 chars tractés par des chevaux et 30 fanfares qui défilent en direction du bûcher en passant par la Bahnhofstrasse et les quais de la Limmat.

Depuis 1902, on allume un bûcher au milieu de la place du Sechseläuten. La mise à feu a lieu à 18h précises même si toutes les corporations ne sont pas encore sur place. Plus la tête du Böögg explose rapidement, plus l'été sera ensoleillé.

Quelle Wikipedia de.wikipedia.org/wiki/Sechseläuten

	Exercice / Jeu / Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
Exercices de groupe en cortège	Cortège de chevaux En «attelage» à deux, monter à cheval, trotter ou galoper dans la halle. <i>Variante:</i> à quatre ou six en parallèle côte à côte ou l'un derrière l'autre.	Courir Sauter	Cordes
	Tour en calèche 1–2 enfant(s) sont assis sur la partie inférieure et supérieure d'un caisson (ôter les autres parties). Une corde est fixée entre les parties du caisson et 2–4 enfants tirent la calèche dans la salle.	Courir Tirer	Cordes Caissons
	Saluer le public Les enfants sont disposés en cercle. Un enfant sort du cercle et tapote un autre sur le dos. Les deux enfants courent autour du cercle en direction opposée. Lorsqu'ils se rencontrent ils se donnent la main et se saluent en se disant: «Bonjour Mme Dupont, bonjour M. Giroud». Ensuite, ils repartent en courant dans la direction d'où ils sont venus. A celui qui arrivera le premier à sa place vide.	Courir	
Estafettes	Tronçonner du bois pour le bûcher Transporter des kapplas ou bouts de bois de A à B et construire la plus haute tour possible. A celui qui aura la plus haute. <i>Variante:</i> transporter les kapplas en équilibre sur les mains, bras, etc.	Courir Se tenir en équilibre	Piquets Kapplas
	Composition florale Les participants du cortège reçoivent toujours du public des magnifiques fleurs ou bouquets. Transporter différents objets en groupe et «créer» tous ensemble une fleur par terre.	Courir	Objets

	<p>Puzzle de fleurs Transporter des parties d'un dessin de fleur (dessiner une fleur sur une feuille et couper en différentes parties) de A à B. Recomposer la fleur en groupe. <i>Variante:</i> transporter les parties à la manière de fourmis, à quatre pattes, etc.</p>	<p>Courir Prendre appui Ramper</p>	<p>Photo de fleurs découpée</p>
	<p>Parader avec un haut de forme et un parapluie Les participants au cortège revêtent de magnifiques costumes anciens. Il s'agit d'un chapeau haut de forme pour les hommes et d'un parapluie pour les femmes. Aller de A à B sur une ligne avec un coussin de riz en équilibre sur la tête. Plus difficile avec un parapluie dans la main.</p>	<p>Se tenir en équilibre</p>	<p>Coussinets Parapluie</p>
Exercices de groupes	<p>Musique de fanfare Se déplacer de différentes manières et au même rythme, en colonne ou en groupes de deux: au pas, marcher, de côté, avec grand pas de côté, etc. <i>Variante:</i> former des groupes de deux. Les enfants s'attachent les deux jambes du milieu avec des sautoirs ou des bandes velcro. Maintenant à trois pieds ils essaient de marcher au rythme de la musique</p>	<p>Courir Rythmer</p>	<p>Musique de fanfare Sautoirs ou bande velcro</p>
	<p>Danse autour du Böögg Des massues (symbolisant le Böögg) sont réparties dans la halle. Lorsqu'un enfant s'approche d'une massue il la tient en l'air et attend jusqu'à ce que deux autres enfants viennent vers lui. A trois ils tiennent la massue en l'air et font deux fois le tour du cercle. Ils la reposent ensuite. Sautiller jusqu'au groupe d'enfants suivant (toujours former de nouveaux groupes).</p>	<p>Danser Rythmer</p>	<p>Musique (év. cortège du Sechseläuten)</p>

Labyrinthe de maïs

Un labyrinthe de maïs est un labyrinthe taillé dans les champs de maïs au milieu de l'été (de juillet à la récolte en règle générale). D'une surface allant de 10'000 à 45'000 m², ils peuvent faire jusqu'à 3 km de long et nécessitent environ 1 h ½ pour les parcourir. Pour qu'il soit encore plus touffu, le maïs est la plupart du temps planté à double (en travers et en diagonal). Le labyrinthe est planté comme un entrelacs de voies, croisements et impasses et est installé après avoir effectué des coupes suite à la première pousse des plants de maïs (10–20 cm).

Source: Wikipedia

	Exercice / Jeu / Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
Estafette	<p>Dessiner un labyrinthe Chaque groupe reçoit une feuille A4 avec env. 20 points. Le papier est posé par terre de l'autre côté de la halle. Un enfant part en courant et relie deux points avec le crayon (un seul trait par course et par enfant). Tous les enfants courent 3x. A voir à quoi ressemblera le labyrinthe. <i>Variante:</i> courir jusqu'à ce que tous les points soient reliés.</p>	Courir	Feutres Feuilles A4 avec points (télécharger)
	<p>Poser le labyrinthe Les groupes reçoivent un nombre défini d'objets (par ex. Duplo, Kappla, jetons de domino, etc.). Un cerceau est posé de l'autre côté de la halle. Un labyrinthe doit y être posé. Le premier enfant commence et tous les autres suivent.</p>	Courir	Objets à poser Cerceau par groupe
Exercice avec partenaire / Estafette	<p>Charrue Il faut commencer par labourer le sol. Les enfants s'appuient sur les mains sur un tapis et glissent par terre.</p>	Glisser	Tapis
	<p>Herse Après la charrue, le paysan vient avec la herse pour assouplir la terre. Un enfant est assis sur le tapis tandis que l'autre le tire ou le pousse sur la terre arable.</p>	Pousser Tirer	Tapis par groupe 10 cordes
En groupe	<p>Planter un champ de maïs Pour planter les grains de maïs au bon endroit, nous posons des jalons (dessous de bière) par terre. Les enfants sont répartis en plusieurs petits groupes. Chaque groupe pose un dessous de bière sur une ligne (½ halle, distance d'environ 50 cm). Une graine de maïs (couvercle PET) est plantée sur chaque dessous de bière.</p>	Courir	Env. 50 dessous de bière Env. 50 couvercles PET
En groupe	<p>Faire pousser du maïs dans le champ Du gros matériel de tout genre (bâche IKEA, cônes, piquets, etc.) est posé au bord du champ de maïs (ligne médiane ½ halle) dans un dépôt de matériel. Les enfants partent tous en même temps. Chaque enfant prend un objet, court jusqu'au grain de maïs (couvercle PET) et l'échange contre son objet. C'est comme ça que poussent les grains de maïs. Il ramène le couvercle PET vers le dépôt de matériel. L'exercice se poursuit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que des couvercles PET dans le dépôt de matériel et que les grains de maïs aient poussé. Regarder comment le champ a poussé, toutes les plantes n'ont pas la même grandeur.</p>	Courir	Plusieurs objets

Avec partenaire	<p>Contrôle du paysan (cf. jeu du robot)</p> <p>Un enfant fait le paysan. Il est accompagné d'un autre paysan. Les paysans marchent les uns derrière les autres; celui de derrière dirige celui de devant à travers le labyrinthe par des touchers.</p> <p>Toucher l'épaule droite = aller à droite Toucher l'épaule gauche = aller à gauche Toucher le dos = aller tout droit Toucher la tête = stop, s'arrêter</p>		Objets du champ de maïs (cf. ci-dessus)
	<p>Arroser le maïs</p> <p>Les enfants ne peuvent pas oublier leur maïs; ils doivent l'arroser régulièrement avec un arrosoir (foulard en soie). Un enfant fait le grain de maïs et se fait tout petit (position accroupie). L'autre enfant tient un chiffon en tissu (eau). Lorsque le grain de maïs se sent touché par de l'eau (chiffon) il grandit un peu jusqu'à pousser entièrement après 5–6 fois (debout et mains en l'air).</p>		Chiffon par groupe
Avec partenaire/jeu	<p>Chasse au sanglier dans le champ de maïs</p> <p>Il y a des sangliers dans le champ de maïs (3–4 médecine ball). Les enfants doivent les chasser. Ils reçoivent une chaussure de gym d'un autre enfant. A partir d'une ligne donnée les enfants commencent par lancer les chaussures des autres dans le champ de maïs en s'approchant aussi près que possible d'un sanglier (ballon). Le deuxième tir est effectué depuis la ligne avec leur propre chaussure. Ils essaient alors de viser la chaussure qu'ils ont lancée la première fois et qui est sur le terrain.</p> <p><i>Variante ludique:</i> tous les enfants lancent leur chaussure tous ensemble et l'on regarde qui a touché un sanglier.</p>	Lancer	Objets du champ de maïs (cf. ci-dessus) 3–4 médecine ball Chaussures de gym des enfants/matériel de remplacement
Jeu	<p>Les animaux mangent du maïs dans le champ de maïs (cf. or en Chine)</p> <p>2–4 paysans sont désignés, en fonction de la taille du groupe. Ils essaient de protéger leur champ de maïs. Les autres enfants sont les animaux qui veulent dévorer le maïs.</p> <p>On commence au bord du champ de maïs (ligne médiane). Lorsqu'un paysan touche un animal, il ne peut pas prendre le maïs et doit revenir à la ligne médiane. Si l'animal n'est pas touché, il pose le maïs dans le conteneur et vient en chercher un autre. Jeu au temps ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de maïs dans le champ.</p>	Courir	Objets du champ de maïs (cf. ci-dessus)
En groupe	<p>Nettoyer le champ de maïs</p> <p>Le maïs est récolté à la fin de l'été.</p> <p>Nous aidons le paysan à le faire. Apporter deux objets et les déposer au bon endroit dans la ferme (dépôt). Les enfants courent tous ensemble. Combien de temps faut-il pour nettoyer tout le champ de maïs ?</p>	Courir	Objets du champ de maïs (cf. ci-dessus)
Jeu	<p>Pause boisson</p> <p>Après avoir travaillé dans le champ, tout le monde a soif. Les enfants reçoivent chacun un gobelet et une paille. Ils s'asseyent sur le cercle. Le gobelet reste sur le cercle. Les enfants ramassent (aspirent) des balles de ping-pong avec la paille.</p>		Gobelets Pailles Balles de ping-pong

Fabrique de chocolat

La Suisse est réputée dans le monde entier pour la qualité de son chocolat. Il existe plusieurs fabricants de chocolat, grands et petits, qui exploitent des halles de fabrication, ateliers, exposition et magasins que l'on peut visiter.

www.freizeit.ch/aktuell/18917/die-besten-schokoladen-fabriken-der-schweiz

www.chocolarium.ch

	Exercice / Jeu / Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
En groupe	<p>Tapis roulant Les enfants sont tous couchés sur le ventre sur le tapis. Un enfant fait le chocolat et est posé sur le dos en travers des autres enfants. Au signal, tous commencent à rouler simultanément dans une direction de manière à transporter le «chocolat». Dès que l'enfant de derrière ne sent plus le poids du «chocolat», il court pour se mettre tout devant la colonne.</p>	Tourner Glisser	Tapis
Postes	<p>Chocolat liquide et solide Avec partenaire. Un enfant fait le chocolat. Il est couché sur le tapis, sur le dos. L'autre enfant est le confiseur. Il choisit une partie du corps (bras, jambe, doigt, tête, etc.) de l'enfant couché qui est soit du chocolat liquide (relâché) soit solide (contracté).</p>		Tapis
	<p>Retourner les gaufres Un enfant s'enroule dans un grand drap. La monitrice ou un autre enfant le déroule en tirant le drap.</p>	Tourner	Drap
	<p>Machine à durcir Installer deux bancs en parallèle avec des tapis de 10 qui font office de four de trempe. Les enfants sont les plaques de chocolat et ils rampent dessous.</p>	Ramper	2 bancs 3–4 tapis
	<p>Machine à pralinés Deux bancs sont posés contre les espaliers et 2 tapis de 40 sont installés. Il s'agit de la machine à pralinés. Les enfants sont les pralinés et roulent en bas</p>	Rouler	2 bancs 2 tapis de 40
	<p>Manteau en chocolat 3–4 cerceaux sont suspendus aux anneaux. Chaque cerceau définit un type de chocolat (noir, au lait, blanc, etc.). Identifier éventuellement les cerceaux avec des foulards correspondants. Les enfants lancent des objets (balles, coussins de riz) à travers les cerceaux.</p>	Lancer	Anneaux 3–4 cerceaux Objets à lancer

Stafette/Übung	<p>Estafette décorative</p> <p>De l'autre côté de la halle se trouvent des pralinés (dessous de bière, tapis de souris, etc.) à décorer. Aller prendre un objet de décoration (pièce en verre, formes en caoutchouc, couvercle Pet, etc.) et le poser sur un praliné.</p>	Courir	Dessous de bière, tapis de souris Verroterie
	<p>Rassembler les ingrédients</p> <p>Groupes de 4. Quatre enfants portent un tapis de 10 et rassemblent les ingrédients (lait, fèves de cacao, noix, raisins secs, etc.) pour les transporter à la fabrique (cerceau dans coin de la halle). Les ingrédients sont soit des objets soit des sautoirs en couleur. A celui qui aura le premier tous les ingrédients. A celui qui aura fabriqué la plus grande quantité de chocolat en un temps donné. Tous les ingrédients sont nécessaires pour faire un chocolat.</p>	Porter Courir	Tapis Sautoirs/objets

Papiliorama, Chiètres

Les trois serres du Papiliorama donnent un aperçu de la diversité et de l'incroyable richesse du monde tropical, des animaux et des plantes mais surtout des papillons. Autour des serres, les visiteurs peuvent se familiariser avec la nature et la biodiversité indigènes.

www.papiliorama.ch

	Exercice/ Jeu/ Estafette	Forme de base du mouvement	Matériel
Postes	<p>Vol de papillons. Lancer les dés de couleur et aller prendre un papillon de cette couleur sur les espaliers. Le faire voler en bas des espaliers puis le poser sur la fleur. <i>Variante 1:</i> pour arriver à la fleur, le papillon doit traverser la forêt (slalomer entre les piquets, traverser un banc et passer dessous, se faufiler entre les parties de caisson). <i>Variante 2:</i> répartir les papillons par couleur et/ou taille et les poser sur les fleurs correspondantes.</p>	Grimper Sauter Ramper	Papillons Images de fleurs Espaliers Piquets etc.
	<p>Oiseaux sur des branches Les enfants sont des oiseaux. Ils doivent se poser sur différentes branches basses (barre fixe en bas, banc retourné, trapèze) et rester en équilibre ou prendre appui (bras tendus) sur des branches posées en haut (barre fixe haute, trapèze aux anneaux, barres parallèles).</p>	Se tenir en équilibre Prendre appui	Barre fixe Banc Anneaux avec trapèze Barres parallèles
	<p>Cycle de vie des papillons Au début, il y a un œuf: roulade en avant. L'œuf se transforme en chenille: se rouler dans un drap. La chenille se métamorphose: ramper sous un tunnel, un banc, des tapis. Le papillon apparaît et s'envole: prendre un papillon, voler avec lui dans la salle et le poser sur les espaliers.</p>	Rouler Tourner Ramper Grimper	Papillons Draps Tapis Banc Espaliers
	<p>Paresseux Les paresseux se balancent d'un arbre à l'autre. Installer un parcours fait de plusieurs gros engins (barre fixe, anneaux, barres parallèles, etc.). Pour relier les engins entre eux, se servir de bancs, caissons, moutons, etc. Les paresseux (enfants) essaient de se suspendre partout aux engins avec leurs mains et leurs jambes.</p>	Grimper Balancer	Grands engins
Jeu	<p>Chasse aux papillons Les oiseaux veulent attraper les papillons: 1-2 enfant(s) sont des oiseaux et les autres des papillons. Ces derniers peuvent se sauver sur les fleurs (cerceaux, caissons, tapis, bancs) mais chaque fleur n'accepte qu'un seul papillon. Lorsqu'un autre arrive sur la fleur, le premier doit s'envoler.</p>	Courir Grimper	Caissons Bancs Tapis Cerceaux
	<p>Animaux du Papiliorama Les enfants courent dans la halle (en musique). Lorsqu'elle s'arrête, la monitrice montre une image. Oiseau: chaque enfant est un oiseau qui vole seul dans la halle Paresseux: deux enfants ensemble, 1 représente la branche l'autre s'y accroche <i>Papillon:</i> trois enfants ensemble, 1 au milieu est le corps du papillon et les deux autres les ailes (à droite et à gauche).</p>	Courir	Musique Images

