

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	50 (1993)
Heft:	12
Artikel:	Les enfants jouent pour s'échauffer
Autor:	Ernst, Karl
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998163

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: 28.01.2026

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

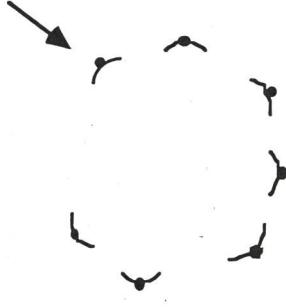
Les enfants jouent pour s'échauffer

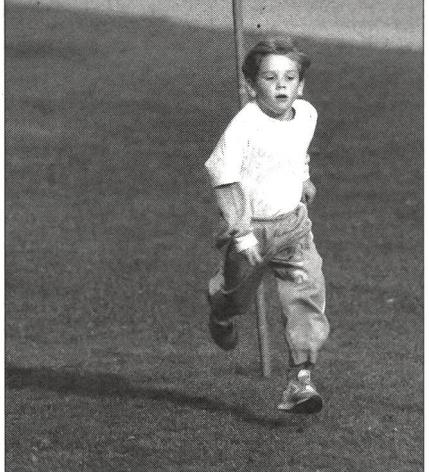
Karl Ernst

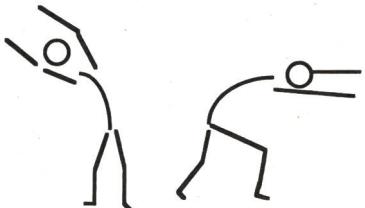
Traduction: Christine Reist

«Travail bien commencé est à moitié fini», dit un proverbe connu. Cela peut certainement aussi s'appliquer à l'échauffement. Si l'on propose des activités de mise en train intéressantes et motivantes, les conditions d'apprentissage, dans la partie principale de la leçon, n'en seront que facilitées. Les formes de jeu constituent une possibilité lorsque l'on a affaire aux enfants. Dans cet article sont présentées des séquences extraites d'un nouveau livre intitulé «10×10 Bewegungsspiele» (10×10 jeux de mouvement) disponible en allemand uniquement. Ce livre, édité par le «Bildungszenrum» (Centre de formation) de Zofingue, peut être acheté auprès de l'éditeur au prix de 12 francs.



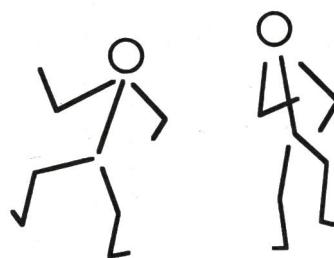
Personne à ma droite	Classe	10 min	A 1
Matériel: -	Degré inférieur		
<p>Les enfants forment un cercle en laissant une place vide. L'enfant à gauche de la place vide commence: «Il n'y a personne à ma droite, j'aimerais que X s'y mette.» L'enfant appelé se dépêche d'y aller, et celui à gauche de la nouvelle place libre poursuit.</p> <p>On prescrit alors différents genres de mouvement. L'enfant appelé doit venir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - en imitant la grenouille, l'oie, l'éléphant... - en faisant le pantin, le coucou, la roue... - comme une rafale, un rayon de soleil, un jour de printemps... - comme une goutte d'huile, le feu, un éclair... <p>On peut aussi le faire suivre un chemin précis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - passer par-dessus la montagne, à travers les broussailles... - traverser l'eau, le marécage... <p>Enfin, on peut lui demander d'effectuer certaines tâches:</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire des grimaces - grimper d'abord à la perche 	<p><i>L'idéal est un groupe d'environ huit enfants.</i></p>  <p><i>En général, les enfants aiment bien faire eux aussi des propositions.</i></p>		

«Feu - eau - tempête»	Classe	10 min	A 2
Matériel: un tambourin	Tous degrés confondus		
<p>La maîtresse ou un élève définit le genre de mouvements:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sautiller comme une grenouille - courir sur les lignes en avant, en arrière, de côté - marcher, courir, sautiller, ramper, rouler - faire la brouette - toucher les quatre murs de la salle et s'asseoir en cercle - etc. <p>Puis, au signal donné, chaque enfant doit effectuer une action:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «feu!»: chaque enfant court le plus vite possible dans un coin de la salle de gymnastique - «eau!»: chaque enfant doit vite grimper quelque part - «tempête!»: chaque enfant se couche par terre <p>Le premier (ou le dernier) peut ensuite diriger la prochaine série.</p>			

Partez! Stop!	Classe	5 min	A 3
Matériel: -	Degrés inférieur et moyen		
<p>Au signal «partez!»: marcher ou courir dans tous les sens; au signal «stop!»: tout le monde s'arrête.</p> <p>La maîtresse peut alors dire en quoi les élèves doivent se transformer: en pierre, en gomme, en pudding, mais aussi en crayon, en une lettre, en agent de la circulation, en bulbe d'où émerge une superbe fleur...</p> <p>Au signal «partez!»: la maîtresse peut également spécifier la manière de se déplacer ou la démontrer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - comme une vieille locomotive à vapeur - comme un tricycle - comme une bulle de savon 	 <p><i>... comme des arbres dans le vent.</i> <i>En général, les enfants aiment faire eux aussi des propositions ou diriger le jeu.</i></p>		

A la niche!	Classe	5 min	A 4
Matériel: -	Degrés inférieur et moyen		
Former deux cercles et compter un ou deux enfants de plus pour le cercle extérieur. Les enfants du cercle intérieur se mettent à la station écartée et regardent à l'intérieur. Les enfants à l'extérieur courent ou sautillent en cercle, ou librement dans la salle. Au signal, ils se glissent dans la niche formée par les jambes écartées d'un enfant du cercle intérieur. La fois d'après, les joueurs du cercle intérieur se mettent à l'extérieur avec les surnuméraires.			

L'assassin	Classe	10 min	A 5
Matériel: un tambourin	Degrés moyen et supérieur		
Les enfants courent ou sautillent, à travers la salle, en musique ou au rythme du tambourin. L'assassin tue par un clin d'oeil en essayant de ne pas se faire voir. La personne visée s'arrête alors un moment, puis entame un exercice libre (par exemple: le pantin) ou un exercice au sol. Celui qui démasque l'assassin met fin aux meurtres. Par contre, s'il se trompe, il meurt lui aussi.	<p><i>Pour choisir le meurtrier, la monitrice de jeu demande aux enfants de se mettre en cercle et de fermer les yeux. Elle fait ensuite le tour du cercle et choisit l'assassin en lui donnant un petit coup sur l'épaule.</i></p> <p><i>Ou bien, chacun reçoit une carte de jeu, la regarde sans la montrer aux autres et celui qui a la Pierre noir est le meurtrier.</i></p> <p><i>Remarque: celui qui, pour des raisons d'éthique, émet quelques réserves à jouer à l'assassin peut le rebaptiser «Pierre noir».</i></p>		

«Jacques a dit»...	Classe	10 min	A 6
Matériel: un tambourin	Tous degrés confondus		
Lorsque la maîtresse dit «Jacques a dit: sauter!» tout le monde saute au rythme du tambourin. Personne ne bouge si elle oublie de dire «Jacques a dit...». La maîtresse choisit alors des formes d'exercice qu'elle précède ou non de «Jacques a dit»...: <ul style="list-style-type: none"> - voler (= sautiller à la balance faciale) - ruer comme un âne (= rapide appui renversé) - faire du vélo (= pédaler allongé sur le dos) - transporter une hotte (= porter un partenaire sur son dos) - etc. Prévoir aussi des variantes drôles: <ul style="list-style-type: none"> - traverser un marécage - marcher sur la glace - exploser de colère - marcher et regarder autour de soi avec un air angélique 	 <p><i>Jacques a dit: danser comme des sorcières.</i></p> <p><i>Bien entendu, les enfants devraient trouver aussi eux-mêmes des tâches et diriger le jeu.</i></p>		

Consignes motrices	Classe	10 min	A 7
Matériel: musique; un tambourin	Tous degrés confondus		
<p>Les enfants se déplacent librement, dans la salle, en musique. Dès que la musique s'arrête, ils reçoivent une consigne motrice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - toucher rapidement les quatre murs - faire la chandelle (un rouler, la roue...) - se regrouper en fonction de la couleur des yeux (pointure, plat préféré...) - serrer le plus de mains possible - voler comme une bulle de savon et, tout d'un coup, éclater - voler comme des mouches et toucher (piquer) légèrement d'autres enfants - courir, sautiller et faire de la gymnastique le plus loin possible des autres - battre des ailes comme des poules effrayées - se transformer en bonhomme de neige qui fond - trouver d'autres consignes 	<p><i>La musique doit accompagner le mouvement: courir, sautiller, etc.</i></p> <p>Variantes:</p> <p><i>Changer le genre de mouvement:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - tout le monde a une jambe de bois - le sol est chaud - traverser le marécage à pied... - qui propose quelque chose? 		

Travail d'équipe	Classe	10 min	A 8
Matériel: musique; un tambourin	Tous degrés confondus		
<p>Courir librement dans la salle, éventuellement en musique. Au signal, les enfants forment des équipes de 2, 3, 4...</p> <p>Puis ils reçoivent un travail d'équipe. Par exemple:</p> <p><i>Equipe de 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - les deux partenaires sont collés ensemble par une partie du corps et ils ne peuvent se déplacer autrement - l'un des deux partenaires est debout, tandis que l'autre est à l'appui renversé <p><i>Equipe de 3:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sauter à la corde à trois - deux enfants transforment le troisième en statue <p><i>Equipe de 4 ou plus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - équipage d'aviron: quatre sans barreur - soirée de gymnastique: construire une pyramide simple - danser en cercle - se passer le ballon en long et en large jusqu'à ce que tous l'aient attrapé 10 fois 	<p><i>La musique doit accompagner le mouvement: marcher, courir, sautiller, etc.</i></p> <p><i>Equipe de 3:</i></p> <p><i>Un enfant est debout au milieu, les deux autres, de chaque côté, le tirent par les bras.</i></p>  <p><i>Les enfants doivent pouvoir participer à la conception et proposer d'autres travaux.</i></p>		

Le professeur de gymnastique	Classe	10 min	A 9
Matériel: -	Degrés moyen et supérieur		
<p>Les élèves se mettent en cercle ou s'éparpillent à travers la pièce. Quelques «visiteurs» quittent la salle. On nomme alors un professeur de gymnastique. Ce dernier doit effectuer des exercices en les modifiant légèrement de temps à autre. Les élèves font les exercices.</p> <p>Un visiteur après l'autre entre dans la classe et doit trouver qui est le professeur.</p>	<p><i>Cherchez comment faire pour que les visiteurs ne trouvent pas trop vite!</i></p> <p><i>Dans ce genre de gymnastique par le jeu justement, il convient de veiller à ce que les exercices soient effectués correctement: nous sommes des athlètes de haut niveau et nous nous appliquons!</i></p>		

Les roues dentées	Classe	10 min	A 10
Matériel: musique; un tambourin	Degrés moyen et supérieur		
<p>Les élèves forment deux cercles et se regardent. Les cercles tournent en sens inverse et les élèves se déplacent au galop, en marchant, en courant...</p> <p>Au signal, ils s'arrêtent et les deux partenaires qui se trouvent l'un en face de l'autre doivent effectuer une tâche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - faire un exercice donné par la maîtresse - trouver ensemble une forme de sautillage ou un exercice gymnique, et le faire 30 fois - le miroir: «A» fait des mouvements lents et «B» les reproduit intégralement - «B» transforme «A» en statue - pantomime: mimer son occupation préférée <p>Après chaque tâche, les roues dentées se remettent à tourner.</p>	