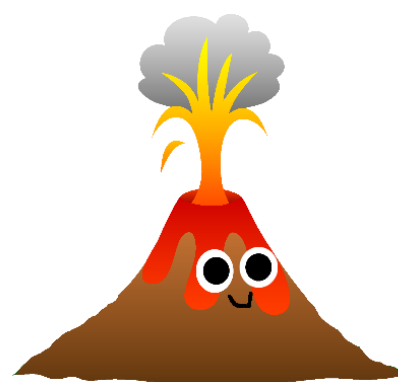


Le sol se transforme en lave

De quoi s'agit-il ?

L'activité physique répond à l'instinct naturel de mouvement des enfants. Elle active de manière ludique la créativité, l'imagination et l'ambition des enfants à relever des défis. Le mouvement et le sentiment de réussite qui en découle permettent d'augmenter la concentration des enfants pour les différentes tâches qui l'occupent durant les longues journées scolaires.

Dans le cadre de l'activité « Le sol se transforme en lave », les enfants rassemblent des objets (si possible à l'extérieur) qu'ils disposent les uns derrière les autres, de manière à former un parcours. Il s'agit de pouvoir se tenir en équilibre, sauter, ramper, grimper ou rester debout sur les objets sans jamais toucher le sol. Si les enfants laissent libre cours à leur imagination, le sol pourra alors se transformer en lave brûlante et l'activité en deviendra d'autant plus palpitante. La créativité, l'habileté, la motricité fine et globale des enfants sont nécessaires pour qu'ils-elles puissent réussir le parcours.



Matériel

- Objets trouvés à l'extérieur pouvant faire office d'éléments pour le parcours (ex. planches, troncs, branches, pierres, etc.) qui permettront aux enfants de s'y tenir en équilibre, de marcher ou de sauter dessus, etc.
- Si besoin, objets trouvés à l'intérieur pour compléter les parcours (ex. cartons, caisses en bois, tabourets, journaux, etc.)
- Eventuellement de quoi dessiner (variante cycle 2–3)

1. Première partie : rassembler les objets

Chaque enfant est invité-e à aller à la recherche d'objets appropriés dans son environnement immédiat (école / cour et alentours de l'école).

2. Deuxième partie : construire un parcours

- a) Chaque enfant ou groupe d'enfants met en place un parcours avec les objets qu'il a rassemblés.
- b) Sauter, ramper, grimper, se tenir en équilibre, rester debout – demandez à chaque élève ou à chaque groupe que ces différents types de mouvements soient possibles au moins une fois dans le parcours.
- c) Le parcours est testé plusieurs fois et éventuellement amélioré.

3. Troisième partie : Attention – le sol s’est transformé en lave !

Le sol s'est transformé en lave chaude et bouillonnante ! On peut se brûler les pieds sur la lave ! Les élèves réussiront-ils à ne jamais mettre un pied sur le sol ?

- a) Les enfants ne doivent pas toucher le sol, même avec la pointe de leurs pieds. Ils essaient de se tenir en équilibre / de ramper / de sauter / de grimper d'un objet à l'autre – c'est la seule manière d'échapper à la lave brûlante. En variant les mouvements, les enfants essaient ainsi d'aller jusqu'au bout du parcours.



Pour élever la difficulté, pimentez l’activité avec différentes règles :

- a) Celui ou celle qui touche le sol, même avec la pointe de ses pieds, recommence le parcours depuis le début.
- b) Il est possible de chronométrer le temps des enfants pour réaliser le ou les parcours et d’organiser un concours sur cette base.
- c) La distance entre les différents objets peut varier – tantôt les objets sont à un pas d'enfant les uns des autres, tantôt ils sont plus éloignés. Les enfants devront alors adapter leurs mouvements et faire preuve de créativité en fonction des modifications du parcours.
- d) Vous pouvez vous-même créer un parcours que vous pouvez rendre plus difficile pour mettre à l’épreuve les élèves, en utilisant par exemple du papier journal froissé, une corde, une branche étroite ou en variant la hauteur et en ajoutant des éléments plus instables (par exemple un tabouret ou un tronc mobile).

Variante 1 – Pour le cycle 2 et 3

Reprenez la même idée d'activité en demandant aux élèves de créer des parcours plus engageants, avec comme objectif central l'exercice de l'équilibre. Demandez-leur de focaliser leur recherche de matériel sur des éléments plus instables (ex. objets roulant ou avec du relief) ou de superposer plusieurs objets pour jouer sur la stabilité et la hauteur du parcours.



Pour élever la difficulté, pimentez l'activité avec différentes règles :

- Les élèves réalisent le ou les parcours avec une condition imposée par vous (ex. rester accroupis, sur une jambe, en driblant avec un ballon de basket, etc.).
- Les élèves réalisent le ou les parcours en même temps qu'ils réalisent une tâche cognitive (compter à l'envers à partir de 100, réviser leurs tables de multiplication, réviser leur vocabulaire d'allemand ou d'anglais, etc.)
- Il est possible de chronométrer le temps des élèves pour réaliser le ou les parcours et d'organiser un concours sur cette base.
- Lorsque les enfants sont satisfaits de leur parcours, ils peuvent le dessiner et le légendier de manière à ce que d'autres enfants puissent le reproduire. Il peut être intéressant d'échanger ensuite les dessins avec une autre classe et d'essayer les parcours créés par d'autres enfants.

Variante 2 – Pour le cycle 1

Si les conditions (situation de la cour, saison, météo, etc.) ne se prête pas aux exercices proposés ci-dessus, vous pouvez faire bouger vos élèves et entraîner leur équilibre en utilisant simplement une surface asphaltée à proximité de l'école ainsi que des craies.

Demandez aux élèves de créer par groupe un « chemin d'équilibre » à la craie sur le sol. Laissez-les faire appel à leur imagination : les lignes peuvent être droites, arrondies, en zig-zag, etc. et de plusieurs couleurs.

Les enfants testeront ensuite les différents parcours en se tenant en équilibre sur les lignes, en essayant de ne jamais mettre un pied à côté de celles-ci. Variez ensuite les consignes et proposez aux enfants...

- de réaliser le parcours en arrière,
- en sautant sur une jambe,
- en marchant de manière à ce que les pieds soient toujours collés l'un derrière l'autre
- en driblant avec un ballon de basket en même temps,
- ...



Proposez enfin aux élèves d'évaluer la difficulté des parcours et de les adapter pour les rendre plus faciles ou plus difficiles selon leurs niveau.

Photos et exemple d'activité tiré de [«Raus!»-Newsletter \(Naturama AG\)](#), traduction RADIX
Illustration: pngall.com