

**MODULE
PARTIE
PRINCIPALE
-
3H-5H**

Chère enseignante, cher enseignant

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour **rester en bonne santé, être performant** et **maintenir un poids corporel sain**. Selon l'Office fédéral du sport, les élèves et les adolescents devraient pratiquer au moins une heure d'activité physique par jour, en plus de leurs activités quotidiennes. Les élèves en âge d'aller à l'école primaire devraient même bouger davantage. Au-delà de ses bienfaits pour la santé, le sport est également une source de plaisir et favorise l'adoption d'un mode de vie sain à l'âge adulte.

Apprendre à **évaluer** ses performances, à **réfléchir** à ses actions et à travailler avec persévérance pour atteindre un **objectif** contribue de manière importante au développement des enfants et des adolescents. C'est exactement ce que vise le projet « Weltklasse Zürich Extrameile » – et en plus, c'est **amusant** !

Ce projet, lancé avec le soutien du service cantonal des sports de Zurich, encourage les classes à courir de manière ludique et à repousser progressivement les limites des élèves. Conformément au **Plan d'études romand** (PER), les élèves apprennent à se fixer des objectifs, à persévérer et à progresser un peu plus chaque semaine, selon la devise de Weltklasse Zürich « **Never stop getting better** ».

Ce projet n'est **pas une compétition**. Il s'agit avant tout de s'entraîner en vue d'un objectif et de découvrir qu'avec de la régularité et de la volonté, chacun peut progresser et améliorer ses performances. Le **plaisir** et l'**amusement** sont au cœur du projet.

Ce module s'aligne sur le Plan d'études romand (PER) et contient une variété d'exercices et de jeux destinés aux élèves de 3H à 5H pour la « Partie principale » d'une leçon de sport. Chaque activité est accompagnée d'une échelle d'intensité et d'une indication de temps. En combinaison avec une activité du module « Échauffement » ainsi qu'un bref « Retour au calme », cela constitue une leçon complète et structurée. Les modules « Échauffement » et « Retour au calme » sont disponibles en téléchargement sur notre site web.

Des leçons complètes et prêtes à l'emploi (échauffement et partie principale) pour 6 à 8 semaines d'entraînement sont disponibles dans la documentation « Leçons types ». Tous les documents sont disponibles en téléchargement sur le site web : weltklassezuerich.ch/extrameile.

Le programme « Weltklasse Zürich Extrameile » est idéal comme **thème interdisciplinaire** sur plusieurs semaines. À cet effet, des fiches de travail « Extrameile » pour différentes matières scolaires sont disponibles en téléchargement sur le site web. De plus, le livret « Extrameile » (journal d'activité physique et carte des étapes et objectifs), accompagné autocollants, est envoyé gratuitement pour tous les élèves.

Nous vous souhaitons, à vous et à votre classe, beaucoup de plaisir avec « Extrameile » et espérons vous accueillir à l'un des événements de clôture à la fin des semaines thématiques !

Votre équipe « Extrameile » de Weltklasse Zürich

PARTIE PRINCIPALE : « ESTAFETTE D'OBSTACLES »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Durée (mise en place comprise) : env. 10-12 minutes

Cycles : I & II

Matériel

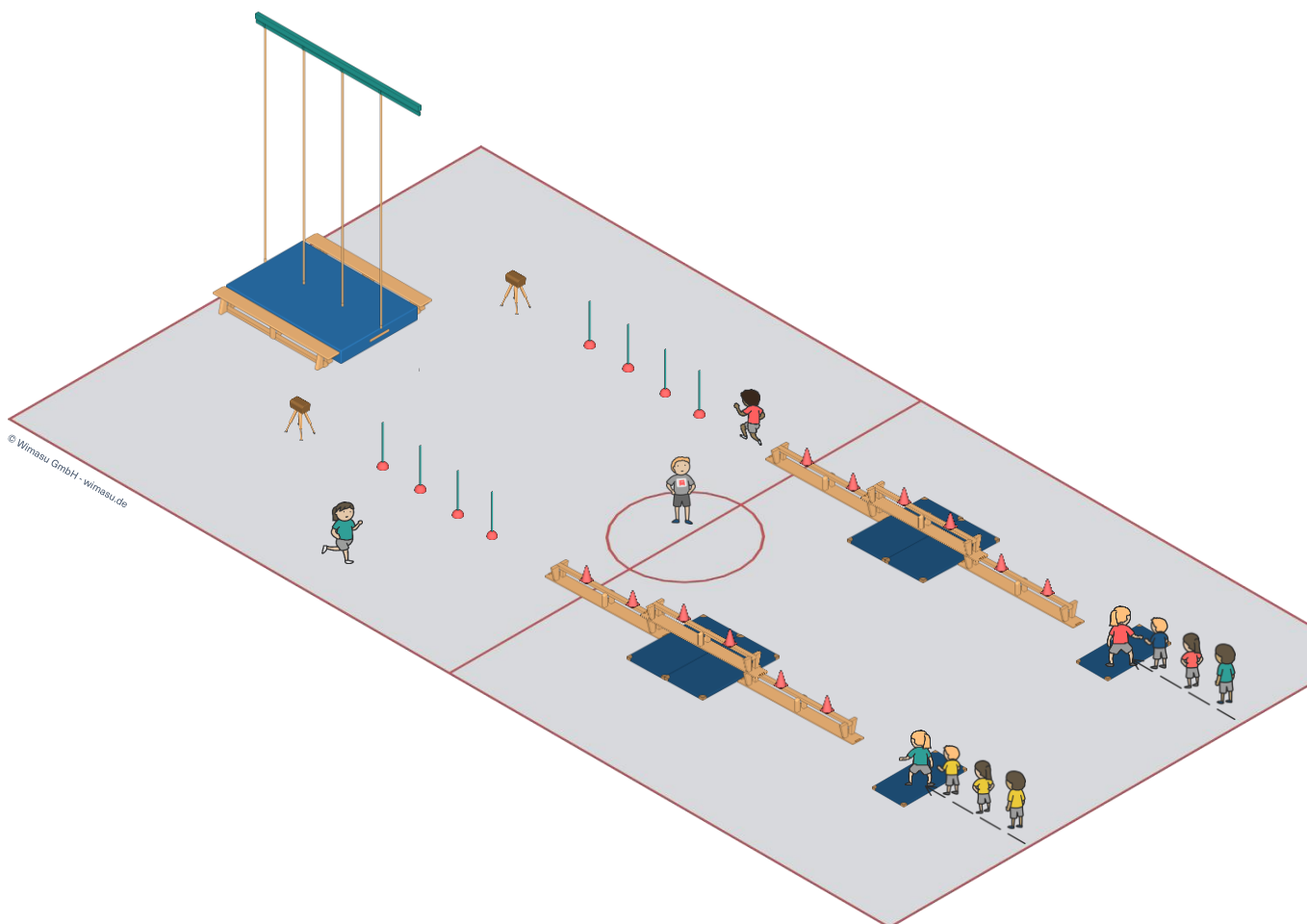
- Poteaux
- Haies
- Caissons
- Bancs
- Cônes ou plots
- Etc.

Comment ça marche ?

La classe est divisée en équipes de quatre à six élèves. Pour chaque équipe, un parcours d'obstacles identique de 10 à 15 mètres est installé, composé de poteaux, haies, caissons, bancs, cônes, etc.

Au signal de départ, le premier élève de chaque équipe effectue le parcours, puis revient et passe le relais au suivant en lui tapant dans la main. Le nombre de passages par élève est défini à l'avance.

L'équipe qui termine en premier l'estafette remporte la course.



PARTIE PRINCIPALE : « ESTAFETTE EN CHAÎNE »

Intensité : 

Durée (mise en place comprise) : env. 10-12 minutes

Cycles : I & II

Matériel

- (Différents obstacles)

Comment ça marche ?

L'élève A court une distance définie, par exemple un tour de salle. Ensuite, l'élève A emmène l'élève B avec lui et ils effectuent ensemble le même parcours. L'élève C rejoint ensuite les deux premiers élèves, et le groupe réalise à nouveau le parcours. Ainsi, la chaîne se construit progressivement jusqu'à inclure tous les élèves de l'équipe.

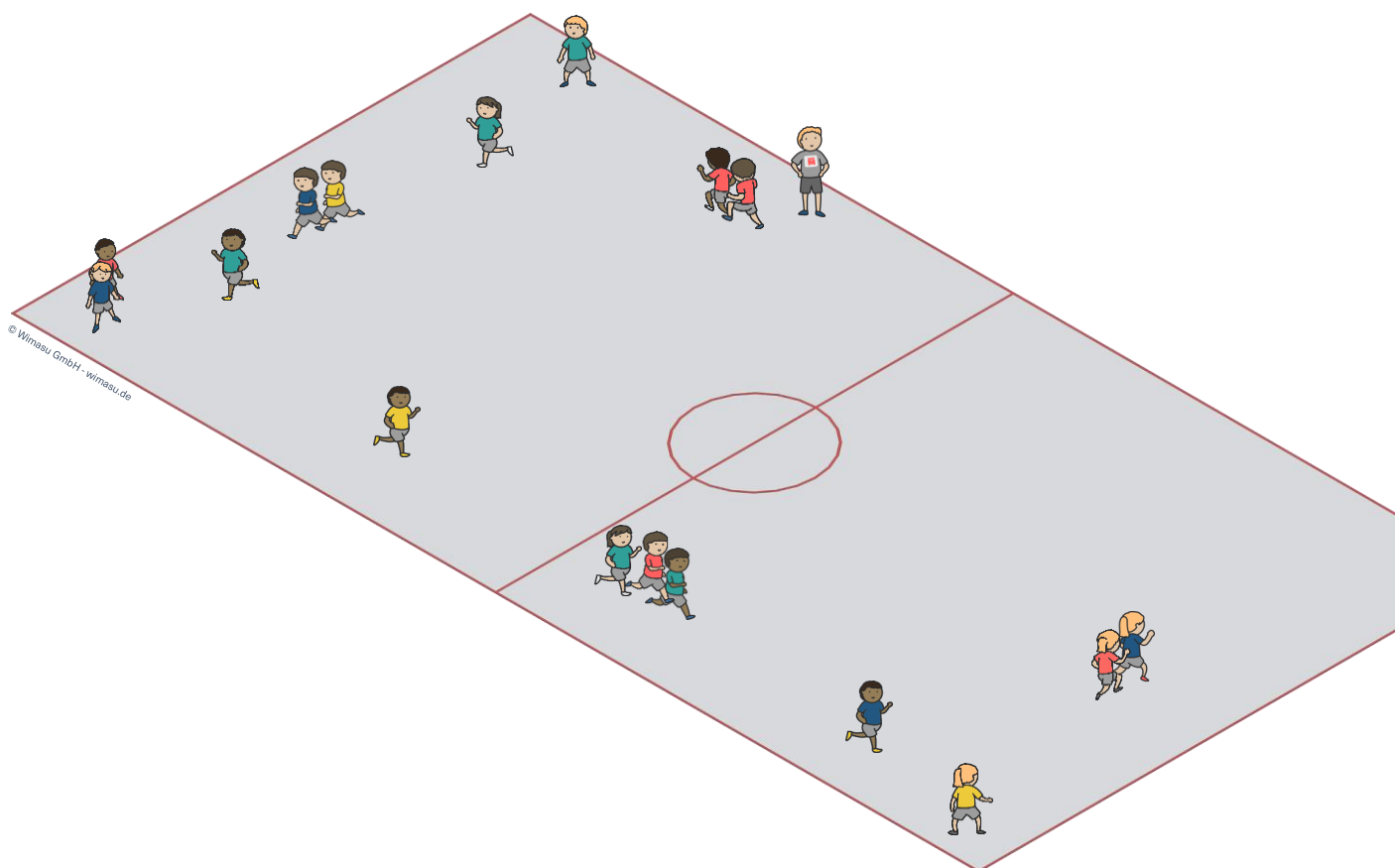
Une fois la chaîne complète, l'élève A s'arrête, puis l'élève B, et ainsi de suite, jusqu'à ce que le dernier élève effectue le parcours seul.

Variantes

- Commencer par une distance plus courte afin de faciliter la compréhension du principe.
- Intégrer des obstacles simples dans le parcours pour le rendre plus varié et exigeant.

Astuces

- Pour les classes plus grandes, identifier les équipes à l'aide de sautoirs de couleur.
- Taille idéale d'une équipe : 5 à 6 élèves.
- Longueur idéale du tour : 80 à 120 mètres, pouvant être augmentée progressivement.



PARTIE PRINCIPALE : « LA BALLE LIBÉRATRICE »

Intensité :     

Durée (mise en place comprise) : env. 10-12 minutes

Cycles : I & II

Matériel

- Balles
- Sautoirs de couleur

Comment ça marche ?

Deux à cinq chasseurs, selon la taille de la classe, tentent d'attraper les autres élèves. Lorsqu'un élève est touché, il doit prendre la position de pompes (les élèves moins à l'aise peuvent poser les genoux au sol). Il est libéré lorsqu'un élève encore libre fait rouler une balle sous son corps.

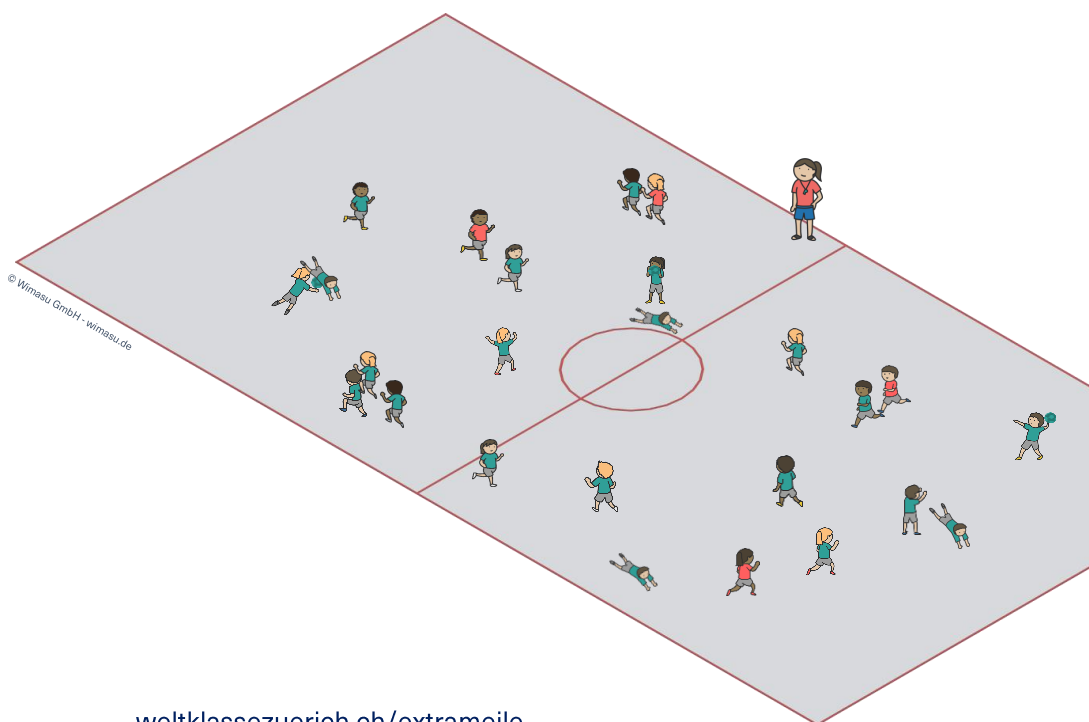
Objectif : les chasseurs doivent réussir à attraper tous les élèves dans un temps donné (environ une minute de jeu).

Variantes

- Les élèves libres peuvent se faire des passes avec les balles afin de parcourir plus rapidement les distances et de libérer les prisonniers plus rapidement
- Faire varier le nombre de chasseurs
- Faire varier le nombre de balles

Astuces

- Plus il y a de chasseurs, plus les autres élèves doivent se déplacer
- Moins il y a de chasseurs, plus ils doivent se déplacer
- Moins il y a de balles en jeu, plus les prisonniers restent capturés longtemps
- Recommandation : 1 chasseur pour 5 à 6 élèves



PARTIE PRINCIPALE : « JEU DE DÉ »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Durée (mise en place comprise) : env. 12 minutes

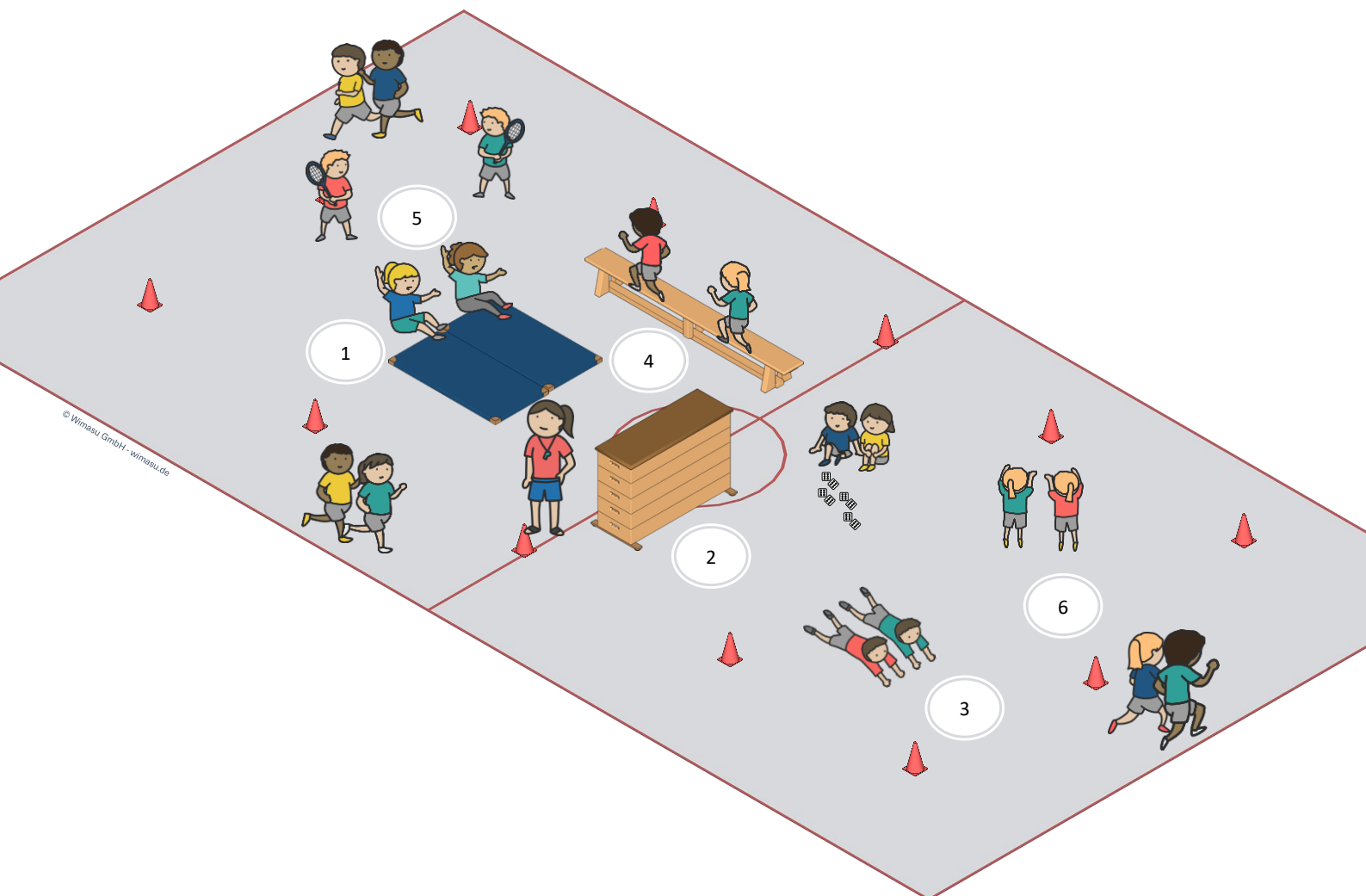
Cycles : I & II

Matériel

- Dé (1 dé par équipe de 2)
- Fiches d'exercices (voir annexe)
- Cônes
- (Corde à sauter)
- (Poteaux)

Comment ça marche ?

Les élèves forment des équipes de deux. Chaque équipe lance un dé et effectue la tâche correspondant au résultat obtenu (voir fiches d'exercices en annexe). Ensuite, elle réalise deux tours de salle, puis relance le dé et poursuit le même enchaînement.



PARTIE PRINCIPALE : « COURSE DANS LE TERRAIN »

Intensité :     

Durée (mise en place comprise) : env. 15-20 minutes

Cycles : I & II & III

Matériel

- Cônes

Comment ça marche ?

Créer un parcours intéressant dans l'enceinte de l'école. Veiller à ce que les élèves courent sur des surfaces variées, par exemple sur une piste, sur de l'herbe ou à travers un bac de saut en longueur. Pour des raisons de sécurité, les escaliers sont à éviter. Le tour doit durer au minimum 45 secondes.

Déroulement :

1. Parcourir d'abord le tour avec toute la classe et expliquer le trajet.
2. Les élèves effectuent ensuite chacun un tour : faire partir un élève toutes les 10 secondes.
3. À la fin, toute la classe court ensemble. L'objectif est que tous les élèves courent 6 minutes sans s'arrêter, chacun adaptant son rythme.

Variantes

- Répéter la course lors d'une autre leçon en modifiant la durée :
 - Deux fois 4 minutes, avec 4 minutes de pause entre les deux courses.
 - Deux fois 5 minutes, avec 5 minutes de pause entre les deux courses.
- La classe doit réaliser le plus grand nombre de tours possible dans un temps donné, en restant groupée. Les élèves les plus rapides peuvent soutenir les autres en les encourageant ou en les accompagnant sur une partie du parcours.

PARTIE PRINCIPALE : « LES ÎLES BRULANTES »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Durée (mise en place comprise) : env. 10 minutes

Cycles : I & II

Matériel

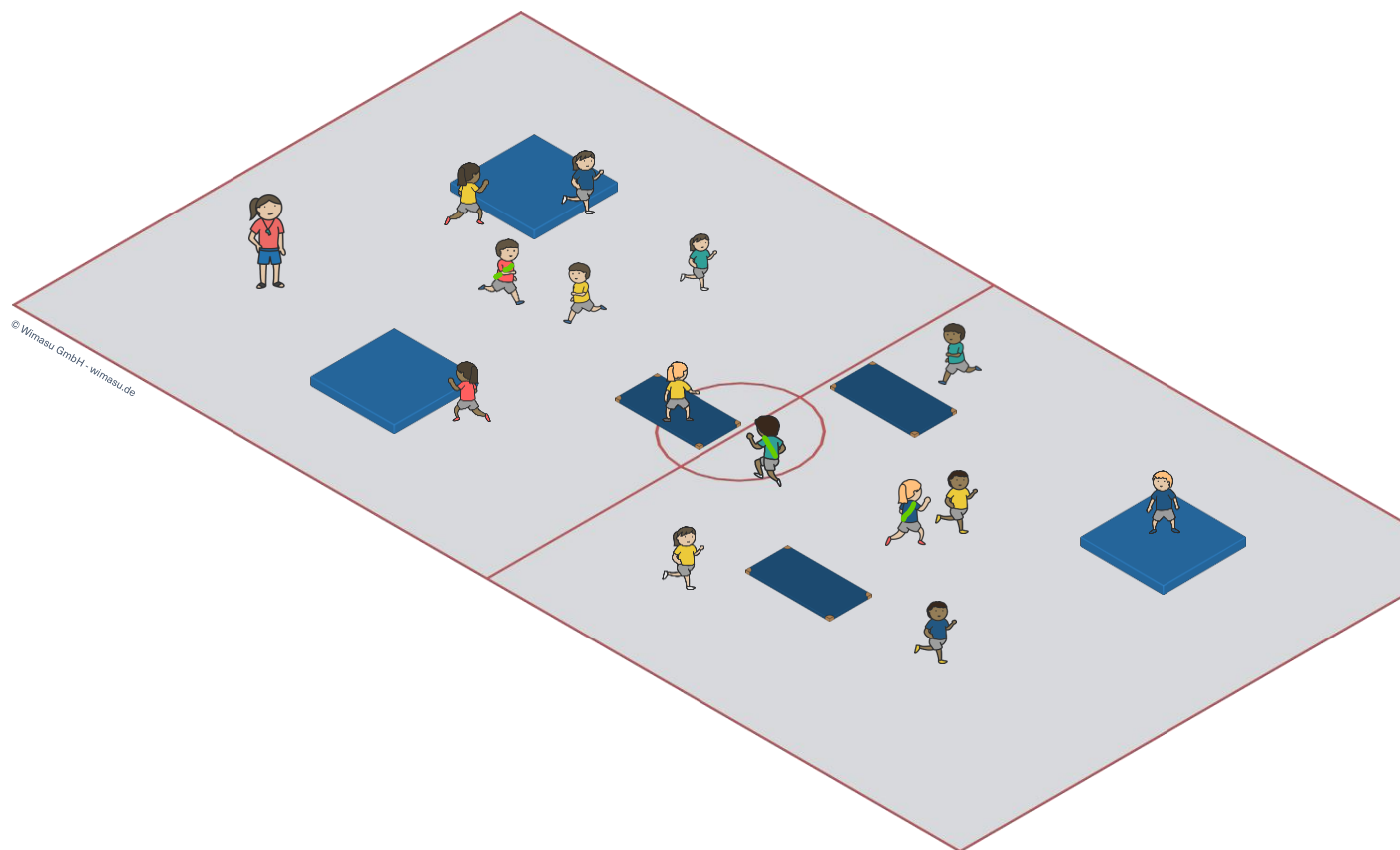
- Tapis
- Sautoirs de couleur

Comment ça marche ?

Définir quelques élèves comme chasseurs, qui tentent d'attraper les autres élèves autour des tapis. Sur les tapis, les élèves sont en sécurité, mais un seul élève peut s'y trouver à la fois. Lorsqu'un deuxième élève monte sur un tapis, le premier doit immédiatement le quitter. Si un élève reste trop longtemps sur un tapis, il « se brûle » les pieds. L'enseignant(e) veille à ce que les élèves ne restent pas durablement sur les tapis. L'élève attrapé devient chasseur.

Variantes

- Varier le nombre de chasseurs.
- Au lieu de devenir chasseurs, les élèves attrapés effectuent un exercice supplémentaire (par exemple : des pompes, des abdos, parcourir la largeur de la salle en sautant sur un pied ou en saut de grenouille, effectuer dix sauts depuis la position accroupie en essayant de sauter le plus haut possible, grimper aux espaliers, etc.).



PARTIE PRINCIPALE : « COURSE DE CARTES »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Durée (mise en place comprise) : env. 12 minutes

Cycles : I & II & III

Matériel

- Deux jeux de cartes (avec des cartes coupées en deux)
- Poteaux
- (Différents obstacles)

Comment ça marche ?

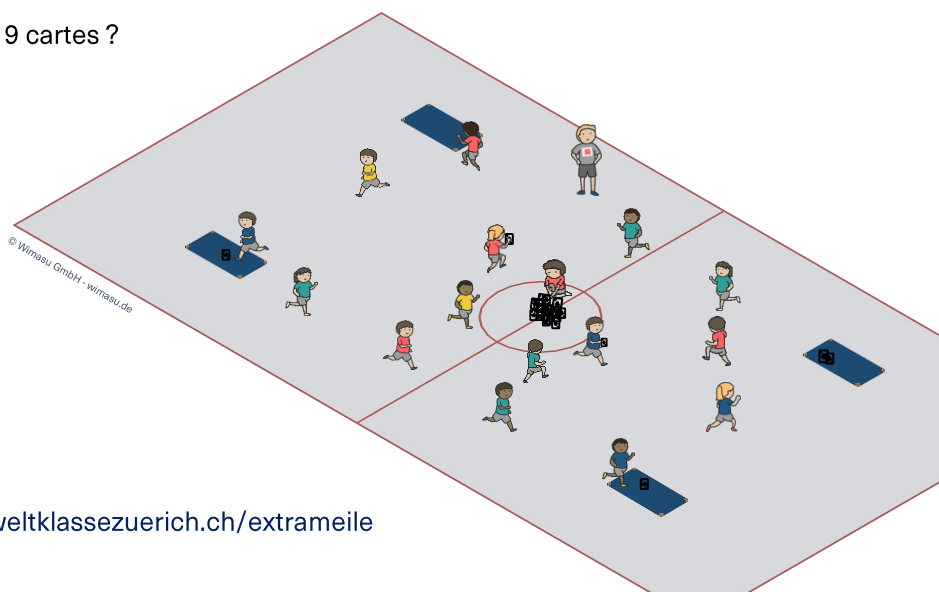
Les cartes de deux jeux sont découpées en deux (dans la longueur, la largeur ou en diagonale). Elles sont ensuite dispersées au sol au centre de la salle. Les élèves sont répartis en quatre équipes et placés chacun dans un coin de la salle, où se trouve leur dépôt de cartes.

Au signal de départ, tous les élèves partent de leur coin, effectuent un tour de salle, puis rapportent une moitié de carte dans leur réserve. Ils répètent cette action jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de moitiés de cartes au centre. À la fin, l'équipe ayant reconstitué le plus de paires de cartes gagne.

Variantes

- Le parcours peut aussi être aménagé sous forme de parcours d'obstacles.
- Placer les cartes face cachée ou visibles au centre. Si elles sont visibles, les élèves peuvent éventuellement choisir des cartes correspondantes.
- Les cartes non correspondantes peuvent être replacées au centre afin qu'il y ait plus de cartes complètes à la fin.
- Au lieu d'utiliser des cartes coupées, on peut aussi utiliser des cartes entières :
Une couleur (noir ou rouge) et un symbole (pique, trèfle, cœur, carreau) sont attribués à chaque équipe.
Au lieu de courir en boucle, les équipes font des aller-retours le long de la salle. Les cartes sont réparties face cachée à une extrémité de la salle. Les quatre premiers de chaque équipe courent et retournent une carte.
 - 1^{er} tour : la carte retournée ne peut être emportée que si elle est de la bonne couleur (rouge ou noir). Si c'est la couleur de l'équipe, le coureur peut la prendre. Sinon, il doit la poser face cachée et revenir sans carte. Le suivant de l'équipe part.
 - 2^{ème} tour : la carte retournée ne peut être emportée que si elle est du bon symbole (pique, trèfle, cœur, carreau).

Quelle équipe récupère en premier 9 cartes ?



PARTIE PRINCIPALE : « BIATHLON »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Durée (mise en place comprise) : env. 20 minutes

Cycles : I & II & III

Matériel

- Caissons
- Cônes
- Poteaux
- Balles de tennis

Comment ça marche ?

Un « stand de tir » est installé pour environ six élèves. Un grand parcours ainsi qu'un petit parcours de pénalité sont délimités, et une ligne de départ est définie.

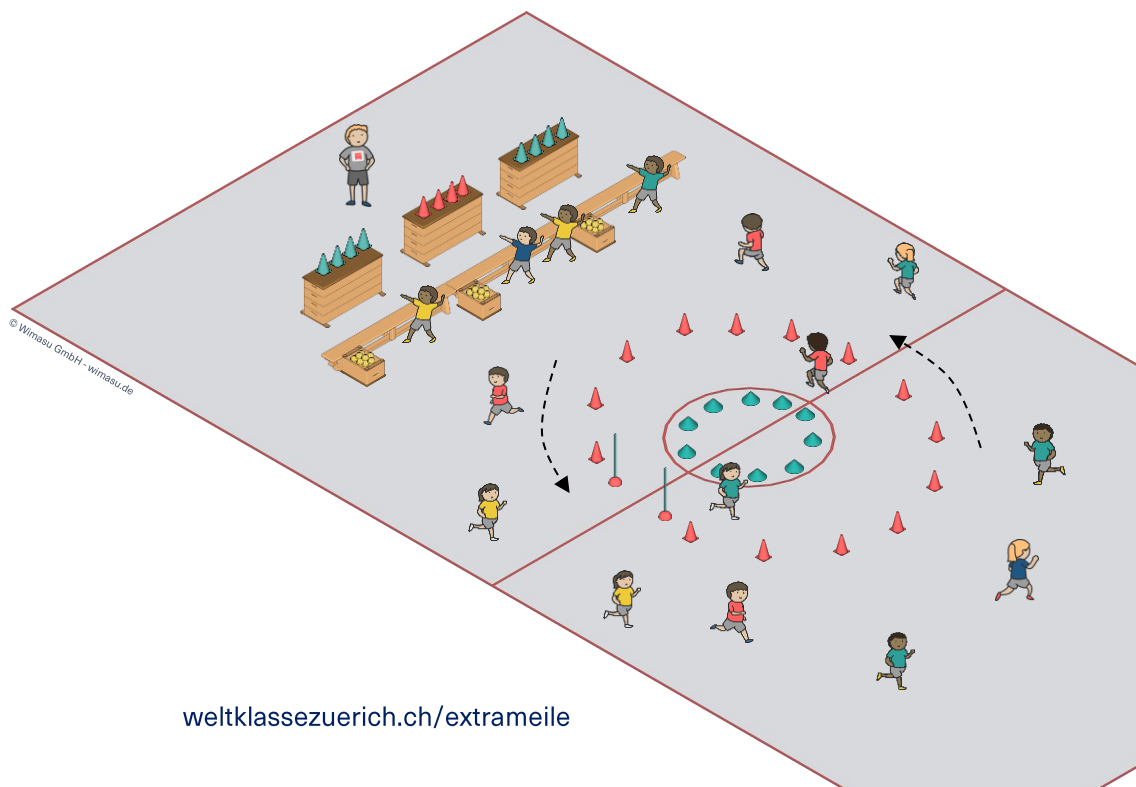
Les élèves partent les uns après les autres pour effectuer le grand parcours. À la fin de celui-ci, ils rejoignent le stand de tir et prennent une balle de tennis. Ils disposent de trois lancers pour tenter de faire tomber un cône (les cônes sont remis en place par l'enseignant(e) après chaque essai).

En cas d'échec, l'élève doit effectuer un petit parcours de pénalité avant de continuer. Après leurs lancers, les élèves récupèrent leur balle et la replacent dans le récipient prévu à cet effet.

L'activité se termine lorsque l'ensemble de la classe a cumulé un nombre défini de tours (les tours de pénalité ne sont pas comptabilisés), par exemple : nombre d'élèves $\times$ 5. Les élèves les plus rapides peuvent ainsi réaliser davantage de tours et soutenir indirectement les autres.

Variantes

- Au lieu de définir un nombre de tours, limiter la durée du jeu dans le temps.
- Former des binômes : un seul élève court pendant que l'autre se repose et, si nécessaire, récupère les balles.
- Remplacer le stand de tir par un lancer dans une cible à chaque tour.



PARTIE PRINCIPALE : « ENDURANCE À SON PROPRE RYTHME »

Intensité : 

Durée (mise en place comprise) : env. 15 minutes

Cycles : I & II & III

Matériel

- Chronomètre

Comment ça marche ?

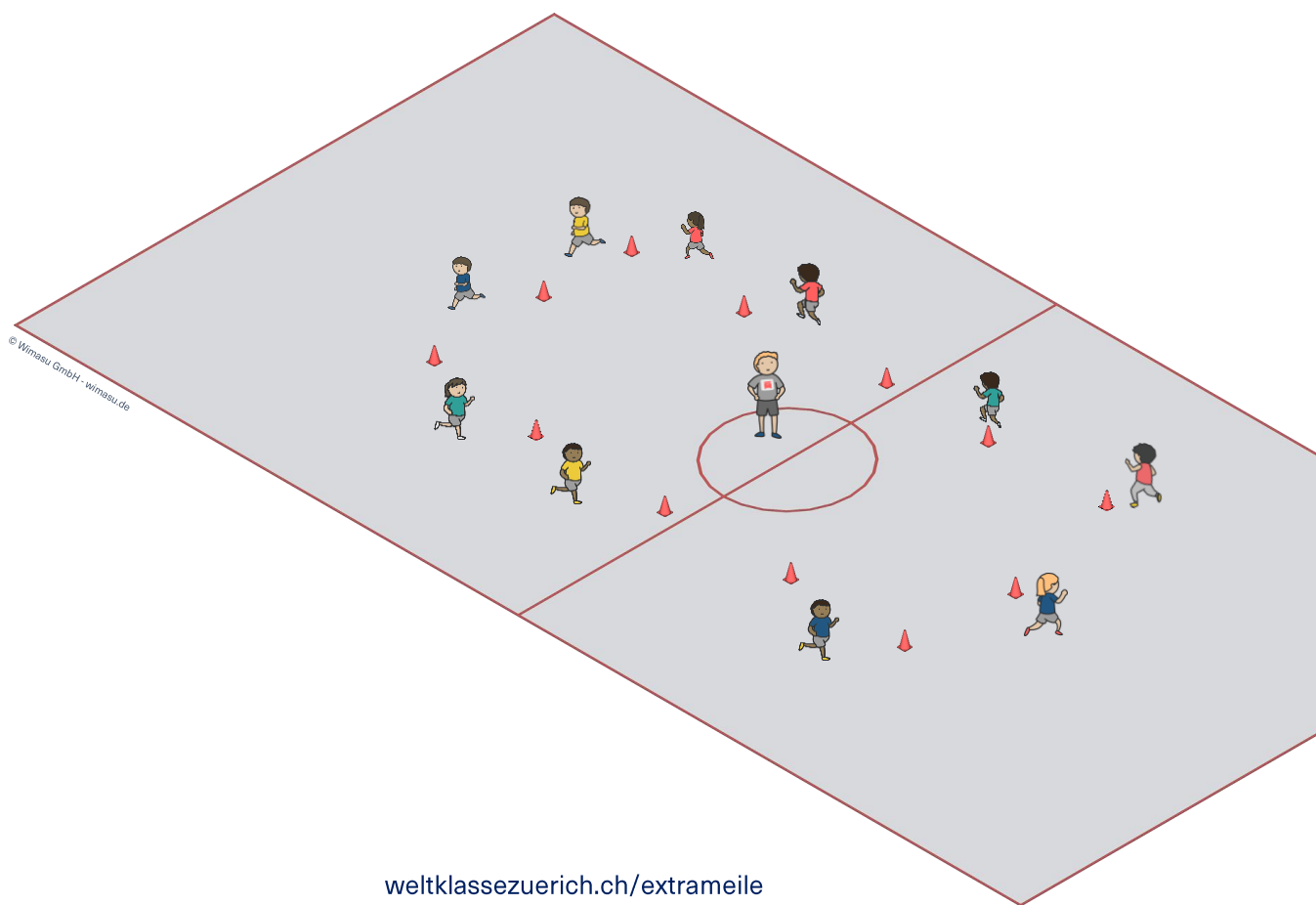
L'enseignant explique que, lors d'une course d'endurance, l'objectif est de parcourir la plus grande distance possible tout en maintenant un rythme régulier. Les élèves et l'enseignant courent ensemble sur un parcours circulaire (en salle ou à l'extérieur) à allure constante pendant un nombre défini de tours. L'enseignant chronomètre les temps de passage afin de garantir la régularité du rythme.

Chaque élève imagine ensuite ce que représenterait de continuer l'effort seul pendant quelques minutes supplémentaires. Il note sur une feuille le nombre de tours qu'il pense pouvoir réaliser en 5, 8 ou 10 minutes, puis effectue la course pendant la durée définie en comptant ses propres tours.

Qui aura réalisé l'estimation la plus juste ?

Variante :

L'enseignant annonce le temps chaque minute. Qui parvient à parcourir exactement la même distance à chaque intervalle ? (Le parcours peut être matérialisé par des cônes placés tous les 50 mètres.)



PARTIE PRINCIPALE : « ENDURANCE EN COURSE SYNCHRONISÉE »

Intensité : ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Durée (mise en place comprise) : env. 20 minutes

Cycles : I & II & III

Matériel

- Cônes ou poteaux

Comment ça marche ?

Deux parcours sont définis : un petit et un grand (par exemple à l'intérieur et à l'extérieur d'un terrain de football, ou sur l'herbe et sur la piste en tartan d'un stade d'athlétisme).

Les élèves forment des paires. L'élève A choisit les nombres pairs, tandis que l'élève B choisit les nombres impairs. Au départ, chacun annonce simultanément un nombre, puis les deux nombres sont additionnés. L'élève qui donne le résultat correct le plus rapidement marque un point.

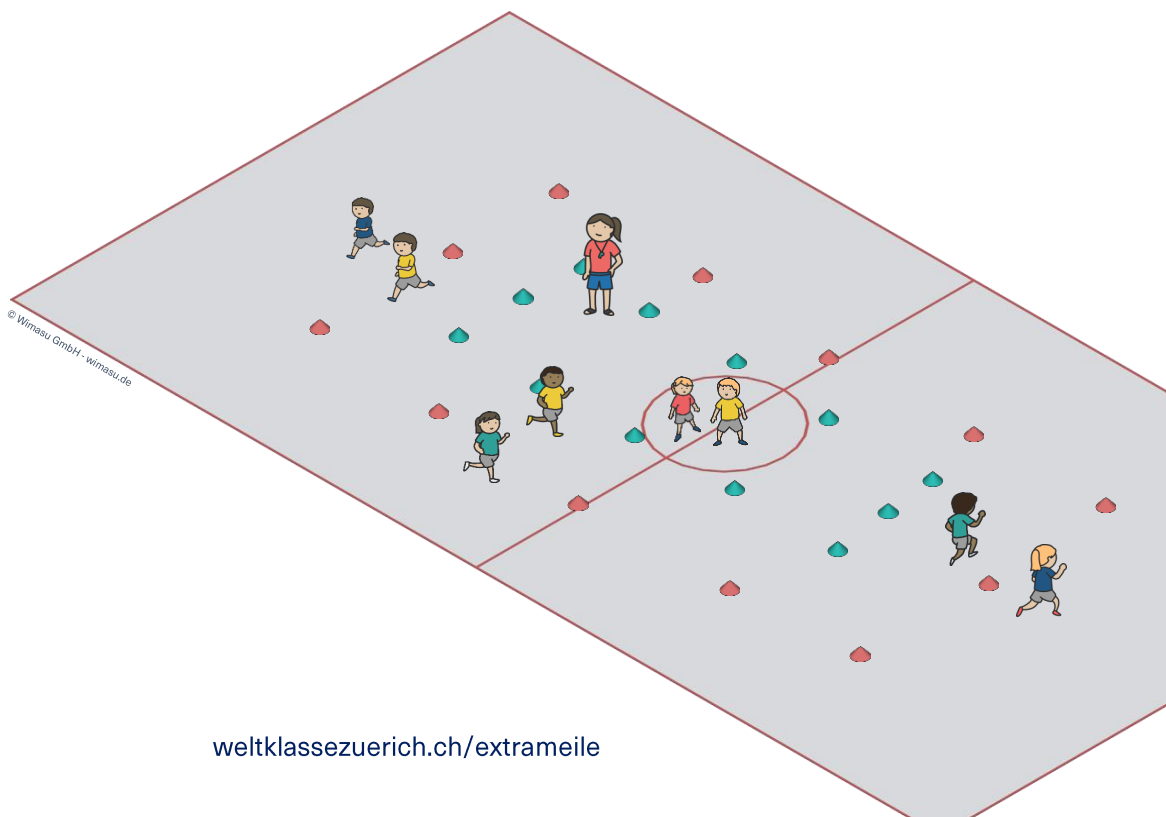
Si la somme obtenue est paire, l'élève A effectue le petit parcours ; si elle est impaire, c'est l'élève B qui le réalise. Les deux élèves courent ensuite sur leurs parcours respectifs en restant synchronisés et à la même hauteur. L'élève sur le grand parcours impose un rythme régulier, tandis que l'autre maintient le mouvement même à vitesse réduite.

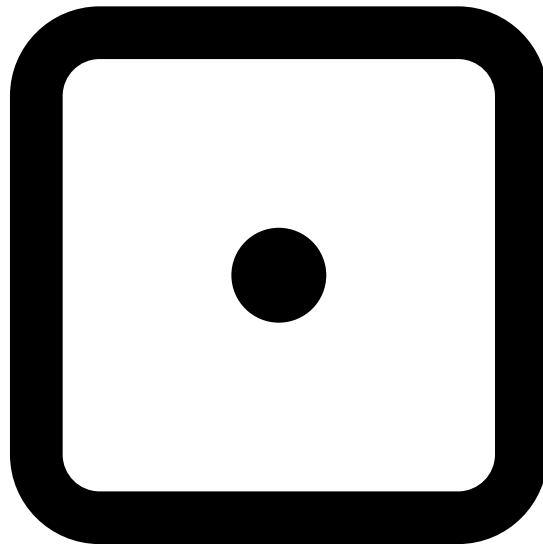
À chaque nouveau tour, les élèves choisissent deux nouveaux nombres, calculent la somme et attribuent un point à celui qui répond le plus rapidement. Ils poursuivent ensuite la course selon la parité du résultat.

Qui totalise le plus de points à la fin ?

Variantes

- Multiplier ou soustraire au lieu d'additionner.
- Dire les nombres en allemand ou en anglais.
- Sur le petit parcours, varier la façon de courir : en marche arrière, de côté, en faisant des cercles avec les bras, etc.

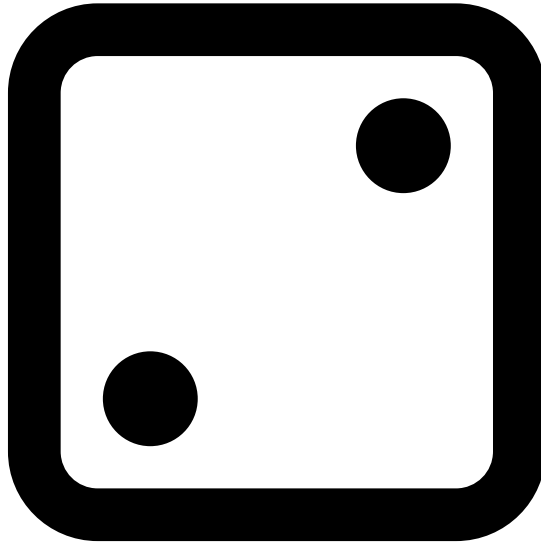


ANNEXE : JEU DE DÉ

**____ traversées
des barres parallèles
(aller-retour)**

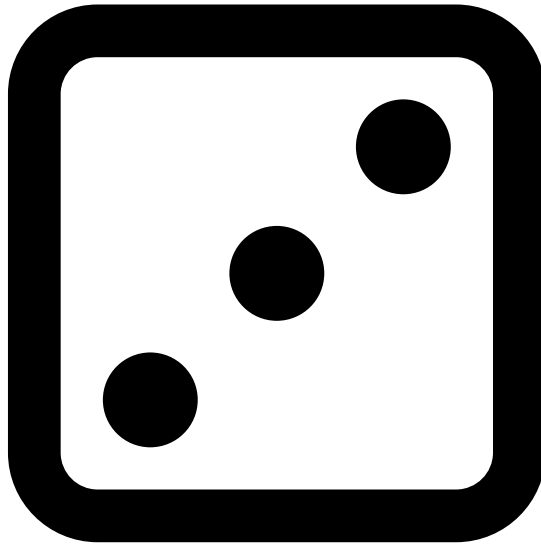
Astuce : imprimez cette fiche, plastifiez-la et inscrivez le nombre de répétitions au feutre. Vous pourrez ainsi l'utiliser plusieurs fois et pour différentes classes.

ANNEXE : JEU DE DÉ



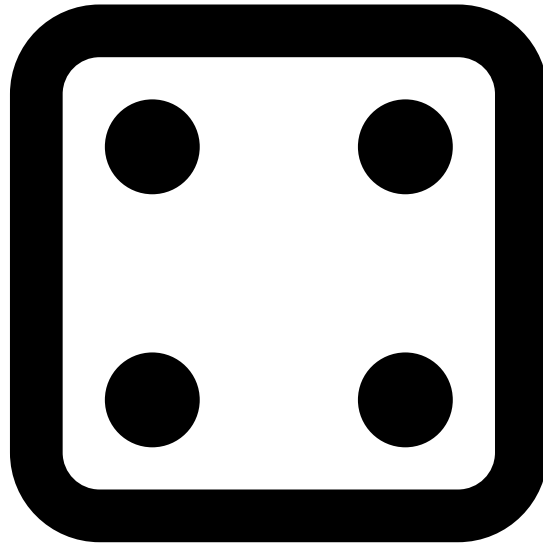
____ **sauts à la corde**

Astuce : imprimez cette fiche, plastifiez-la et inscrivez le nombre de répétitions au feutre. Vous pourrez ainsi l'utiliser plusieurs fois et pour différentes classes.

ANNEXE : JEU DE DÉ

___ longueurs de salle
à quatre pattes

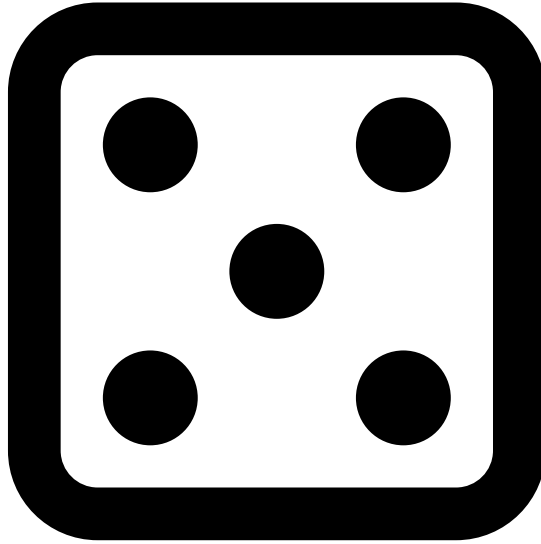
Astuce : imprimez cette fiche, plastifiez-la et inscrivez le nombre de répétitions au feutre. Vous pourrez ainsi l'utiliser plusieurs fois et pour différentes classes.

ANNEXE : JEU DE DÉ

**___ slaloms
entre les piquets
(aller-retour)**

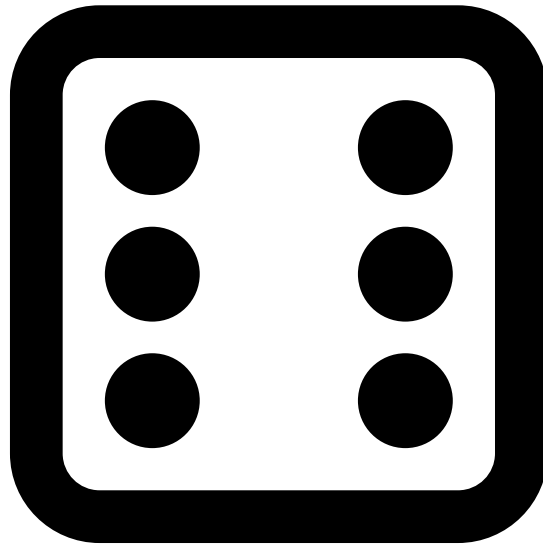
Astuce : imprimez cette fiche, plastifiez-la et inscrivez le nombre de répétitions au feutre. Vous pourrez ainsi l'utiliser plusieurs fois et pour différentes classes.

ANNEXE : JEU DE DÉ



_____ sauts de grenouille

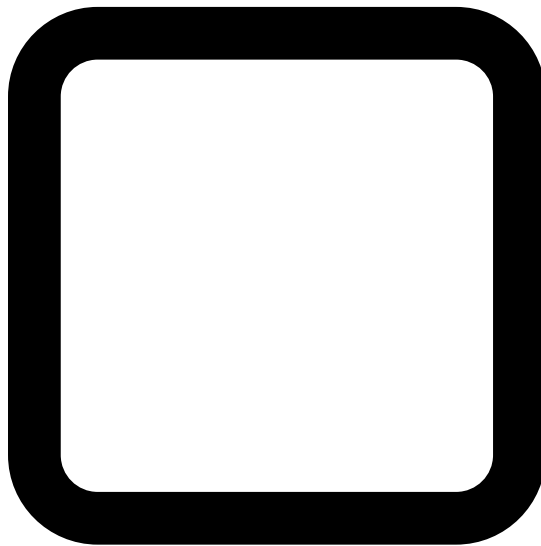
Astuce : imprimez cette fiche, plastifiez-la et inscrivez le nombre de répétitions au feutre. Vous pourrez ainsi l'utiliser plusieurs fois et pour différentes classes.

ANNEXE : JEU DE DÉ

**___ sauts de pantin
(jumping jack)**

Astuce : imprimez cette fiche, plastifiez-la et inscrivez le nombre de répétitions au feutre. Vous pourrez ainsi l'utiliser plusieurs fois et pour différentes classes.

ANNEXE : JEU DE DÉ



Astuce : imprimez cette fiche, plastifiez-la et inscrivez le nombre, l'exercice et le nombre de répétitions au feutre. Vous pourrez ainsi l'utiliser plusieurs fois et pour différentes classes.

Éditeur :

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zurich

Téléphone : +41 44 495 80 80

E-mail : extrameile@weltklassezuerich.ch