

**MODULE
PARTIE
PRINCIPALE
-
9H-11H**

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 9H à 11H 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 : « 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 : « COURSE D'OBSTACLES »

Intensité :     

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

Cycle : III

Matériel

- (Différents obstacles : haies, poteaux, caissons, tapis, bancs, barres parallèles, trampoline, espaliers, etc.)

Comment ça marche ?

Créer un parcours d'obstacles intéressant dans l'enceinte de l'école. Contrairement à la « course dans le terrain », les élèves doivent ici passer par-dessus, par-dessous ou contourner des obstacles. S'il n'y a pas suffisamment d'obstacles naturels, utiliser du matériel comme obstacles supplémentaires.

Faire attention à la sécurité : éviter notamment les escaliers. Le tour doit durer au moins 45 secondes.

Déroulement :

1. Parcourir d'abord le tour prévu avec toute la classe et expliquer le trajet.
2. Tous les élèves effectuent ensuite un tour : faire partir un élève toutes les 10 secondes.
3. À la fin, toute la classe court ensemble. Tous doivent essayer de ne pas s'arrêter pendant 6 minutes. Chacun adapte son rythme.

Variantes

- Répéter la course lors d'une autre leçon de sport, en modifiant la durée :
 - Deux fois 4 minutes, avec 4 minutes de pause entre les deux courses.
 - Deux fois 6 minutes, avec 6 minutes de pause entre les deux courses.
- La classe doit effectuer le plus de tours possible dans un temps prédéfini. Tous les élèves doivent rester ensemble. Les élèves plus performants peuvent aider les moins forts, par exemple en les encourageant ou en les accompagnant sur une certaine distance.

Astuce

La course d'obstacles peut également être installée en salle, mais le tracé doit être choisi de manière à laisser suffisamment d'espace pour dépasser et à ce que les obstacles ne présentent aucun danger.

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 ?

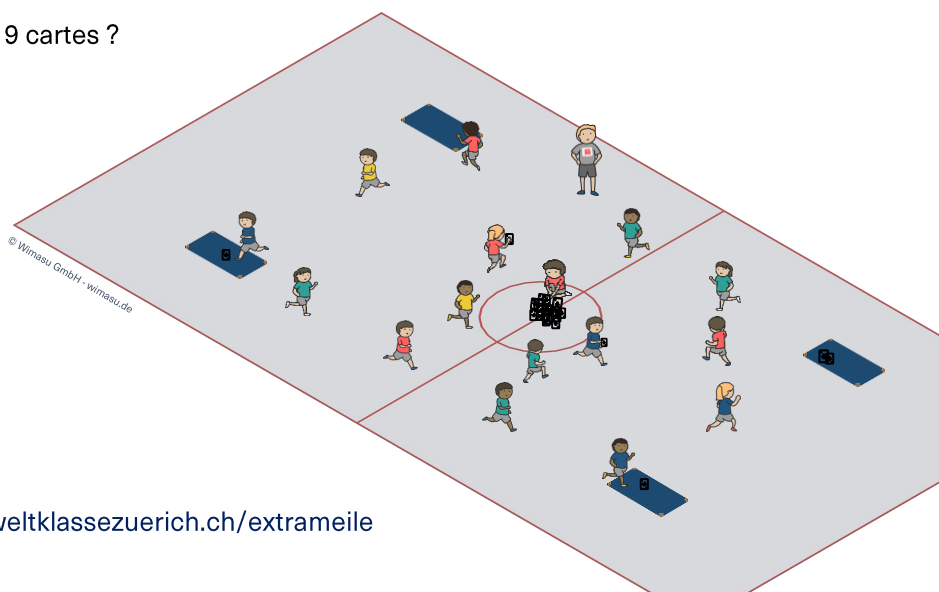
Les cartes de deux jeux sont découpées en deux (dans la longueur, la largeur ou en diagonale). Elles sont ensuite dispersées au sol au centre de la salle. Les élèves sont répartis en quatre équipes et placés chacun dans un coin de la salle, où se trouve leur dépôt de cartes.

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.

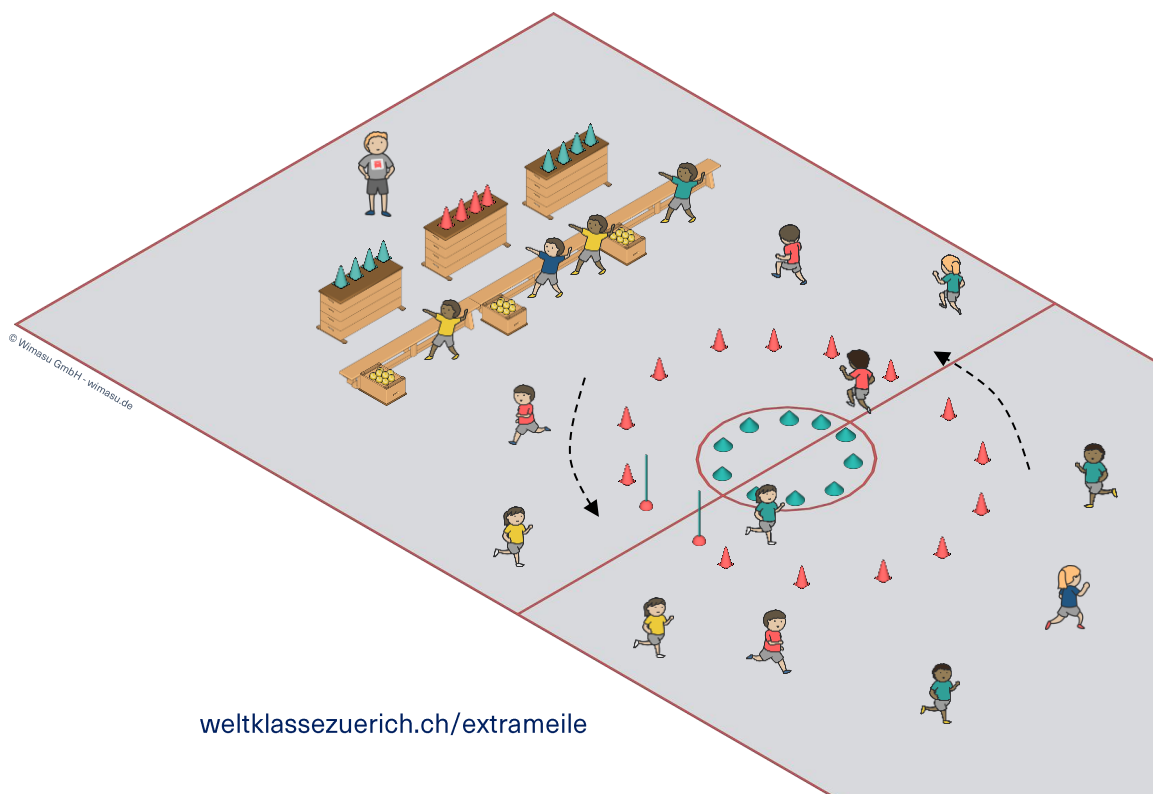
Les élèves partent les uns après les autres pour effectuer le grand parcours. À la fin de celui-ci, ils rejoignent le stand de tir et prennent une balle de tennis. Ils disposent de trois lancers pour tenter de faire tomber un cône (les cônes sont remis en place par l'enseignant(e) après chaque essai).

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 ?

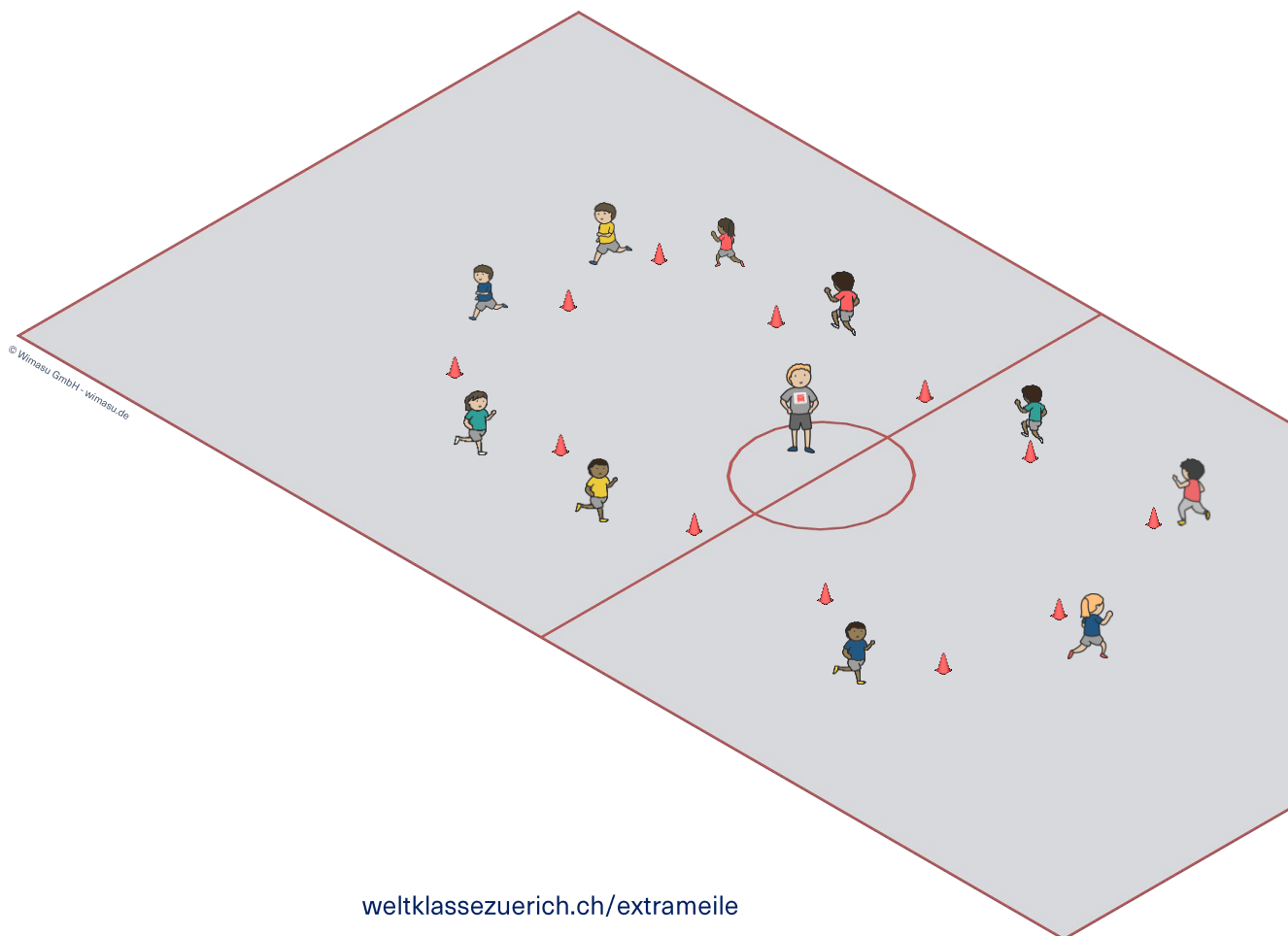
L'enseignant explique que, lors d'une course d'endurance, l'objectif est de parcourir la plus grande distance possible tout en maintenant un rythme régulier. Les élèves et l'enseignant courent ensemble sur un parcours circulaire (en salle ou à l'extérieur) à allure constante pendant un nombre défini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

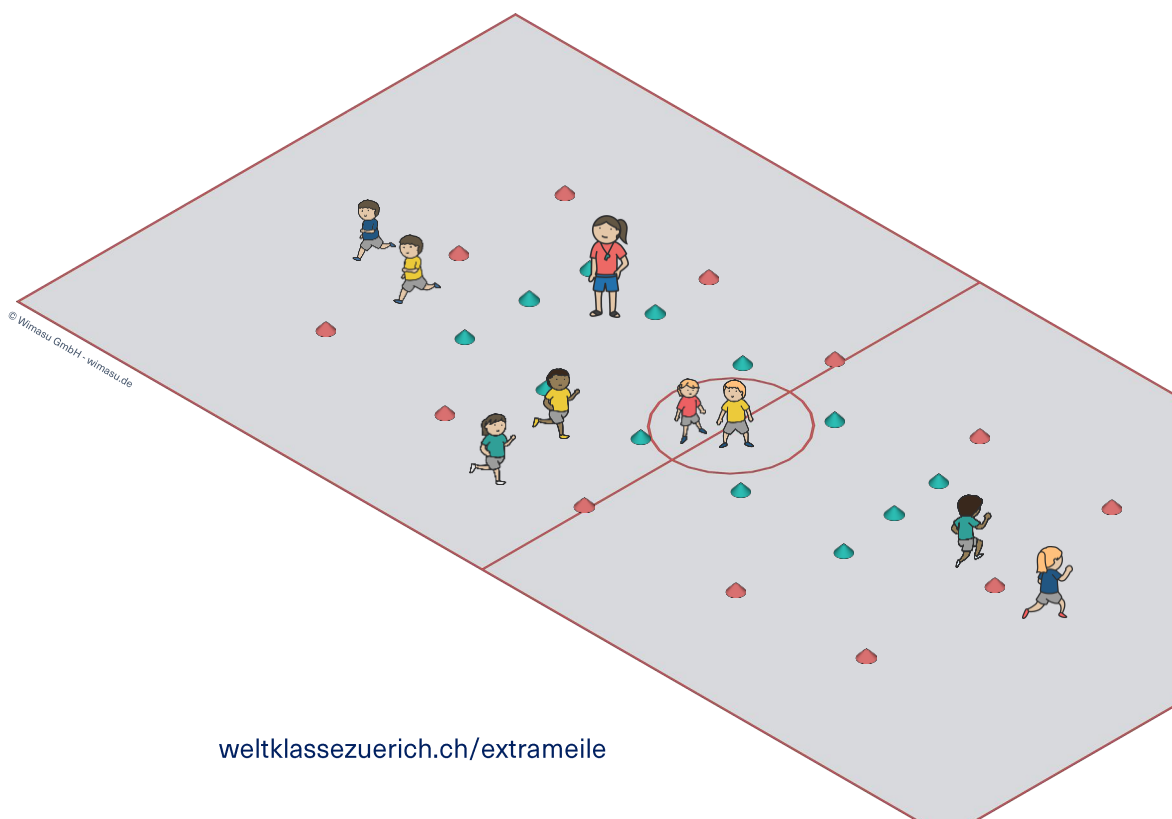
Si la somme obtenue est paire, l'élève A effectue le petit parcours ; si elle est impaire, c'est l'élève B qui le réalise. Les deux élèves courent ensuite sur leurs parcours respectifs en restant synchronisés et à la même hauteur. L'élève sur le grand parcours impose un rythme régulier, tandis que l'autre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



PARTIE PRINCIPALE : « JEU DE DÉ »

Intensité : 

Durée (mise en place comprise) : env. 8-20 minutes

Cycle : III

Matériel

- 4 dés
- 4 poteaux

Comment ça marche ?

La classe est divisée en quatre équipes. Chaque équipe se place dans un coin de la salle.

Au signal, les équipes partent de leur coin et parcourent la boucle en restant regroupées. À la fin de chaque tour, elles lancent le dé dans leur coin. Une fois le lancer effectué, l'équipe mémorise le résultat et repart pour un nouveau tour.

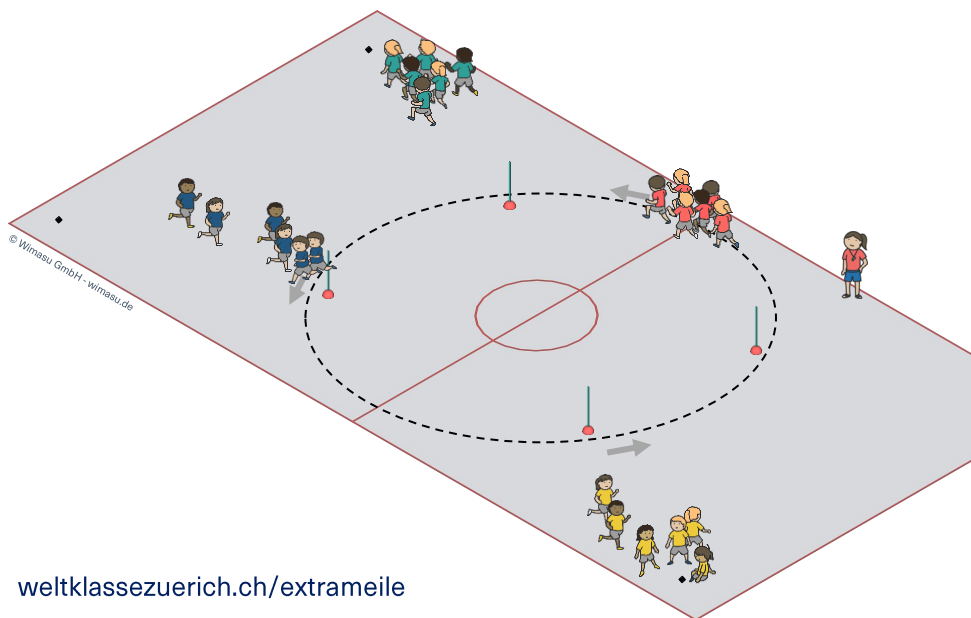
Quelle équipe atteint en premier 20 points ? Les points peuvent être additionnés mentalement ou notés sur une feuille.

Remarque :

Pour atteindre 20 points, une équipe doit effectuer au moins quatre tours. Toutefois, avec un peu de malchance, la durée peut fortement varier. Afin d'éviter des temps d'attente trop longs, il est recommandé d'interrompre le premier tour après environ 3 minutes et de lancer ensuite un deuxième tour.

Variantes

- Adapter le nombre de points à atteindre en fonction du parcours, des objectifs et du nombre d'élèves.
- Permettre à un élève par équipe de se reposer pendant un tour.
- Mettre en place un relais : un seul élève par équipe est en course, lance le dé et effectue un tour avant de passer le relais. Attention, cette variante est très intense.
- Utiliser plusieurs dés par équipe afin de permettre plusieurs lancers simultanés.
- Ajouter un exercice pendant le tour si la somme intermédiaire est impaire, par exemple des sauts latéraux ou des rotations de bras.



Éditeur :

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zurich

Téléphone : +41 44 495 80 80

E-mail : extrameile@weltklassezuerich.ch