

Planification Gym 2026/2027

Semestre 1

3P

4. Je me suis déplacé-e sur une musique...



E R

- ☐ ☐ en respectant le tempo
- ☐ ☐ en frappant le rythme
- ☐ ☐ en inventant 3 manières de me déplacer

4P

10. J'ai dansé en contact avec mes camarades...



E R

- ☐ ☐ à deux
- ☐ ☐ sur le tempo

10. J'ai traversé la poutrelle d'un banc...



E R

- ☐ ☐ en avant
- ☐ ☐ en arrière
- ☐ ☐ en avant avec un demi-tour au milieu, puis en arrière

5. J'ai traversé une poutrelle...



E R

- ☐ ☐ en faisant un tour sur moi-même
- ☐ ☐ avec un objet sur la tête
- ☐ ☐ avec un objet sur la tête, en avant puis en arrière

8. Dans les jeux, j'ai fait preuve de fair-play en...



E R

- ☐ ☐ donnant la balle à chacun de mes camarades
- ☐ ☐ acceptant d'être touché-e par une balle
- ☐ ☐ sauvant des camarades « touchés »

9. J'ai dribblé...



E R

- ☐ ☐ sur place
- ☐ ☐ en me déplaçant
- ☐ ☐ dans un slalom

7. Aux espaliers, j'ai grimpé...



E R

- ☐ ☐ en me déplaçant horizontalement
- ☐ ☐ en attrapant un sautoir au sommet des espaliers
- ☐ ☐ en faisant un tour sur moi-même (mi-hauteur)

2. J'ai lancé avec chaque main...

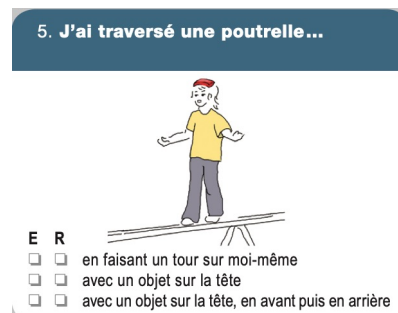
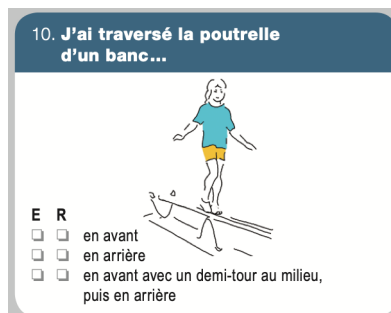


E R

- ☐ ☐ un sac de sable dans une caisse
- ☐ ☐ un ballon à travers un cerceau accroché aux anneaux
- ☐ ☐ une balle pour toucher un gros ballon qui roule

Semaine 2 A

Sur le banc (grand côté)



Semaine 2 B

Jeux de balles : balle assise, balle crocodile, balle américaine, loup glacé

Semaine 3 A

Echauffement



Sautille en suivant les lignes de la salle!

L'élève enchaîne-t-il sans changer de rythme: pas sauté en avant/pas sauté en arrière?

S'élève-t-il à chaque impulsion?

Les bancs et le dribble

Poste 1

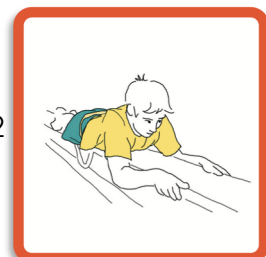


Traverse le banc en marchant en avant et en arrière!

L'élève se tient-il bien droit?

Porte-t-il son regard vers l'avant?

Poste 2



Traverse le banc à la force des bras!

L'élève réussit-il le même exercice sur un banc incliné?

Et en position couché sur le dos?

Poste 3



Déplace-toi sur une poutrelle instable sans perdre ton chapeau!

Peut-il effectuer un 1/2 tour et continuer en marche arrière?

Et en se déplaçant de côté?

Poste 4



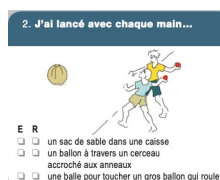
dribbler d'un cône à l'autre

Poste 5



dribbler en slalomant

Poste 6

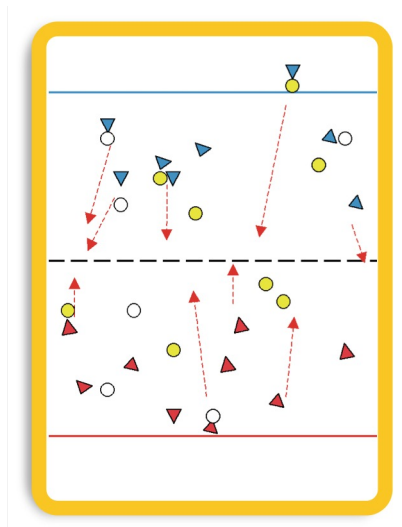


balle mousse jaune - viser des cibles

Semaine 3 B

Echauffement : Loup glacé

Jeu de balle :



BATAILLE DES BALLES

Matériel:

Balles.

Descriptif:

La salle est partagée en deux camps par la ligne médiane.

Les élèves et les balles sont répartis dans les camps.

Au signal de début de partie, les élèves doivent débarrasser leur camp de toutes les balles qui s'y trouvent.

Au signal de fin de partie, les élèves doivent cesser de tirer et aller s'asseoir sur la ligne au fond de leur terrain.

Règle:

La première équipe assise au signal gagne 2 points.

L'équipe qui a réussi le mieux à se débarrasser des balles gagne 1 point par balle en moins.

Semaine 4 A

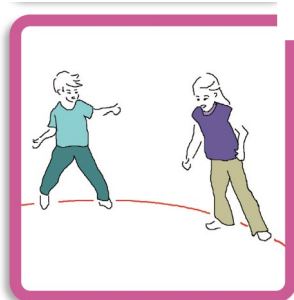
Echauffement :

- dribbler sur place
- dribbler dans la salle en faisant attention aux copains

escaliers	balle assise	circuit pour dribbler
7. Aux escaliers, j'ai grimpé...  E R ☐ ☐ en me déplaçant horizontalement ☐ ☐ en attrapant un sautoir au sommet des escaliers ☐ ☐ en faisant un tour sur moi-même (mi-hauteur)	Jeu de balle assise en autonomie	9. J'ai dribblé...  E R ☐ ☐ sur place ☐ ☐ en me déplaçant ☐ ☐ dans un slalom

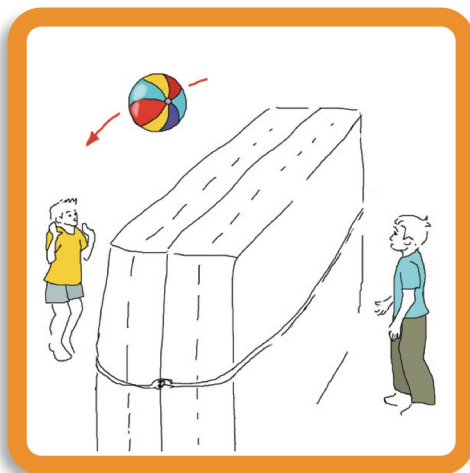
Semaine 4 B

Echauffement



Tourne autour d'un grand cercle en faisant des pas chassés!

Selon le signal, change-t-il rapidement de sens ou d'orientation?



JEU DES 6 POSTES

Matériel:

Dés, balles diverses, bancs, quilles, etc.

Descriptif:

Entraîner les 6 postes numérotés (2-3 équipes de 2 élèves par poste):

1. **Cibles**: viser les cônes, balles ou quilles posés sur un banc.

2. **Ballon de plage**: le frapper pour le faire passer par-dessus un mur de tapis.

3. **Ruban (ou comète)**: le lancer dans un cerceau suspendu aux anneaux.

4. **Basket**: tirer au panier (selon le niveau: monter sur un banc).

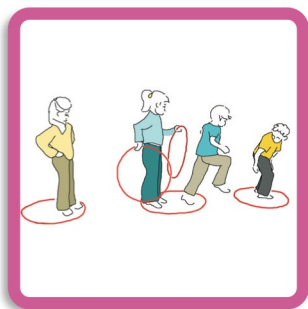
5. **Bowling**: rouler un gros ballon pour faire tomber les quilles.

6. **Corbeille**: y lancer divers petits objets (cordes nouées, volants, anneaux).

Aménager une zone centrale avec plusieurs dés.

Semaine 5 A

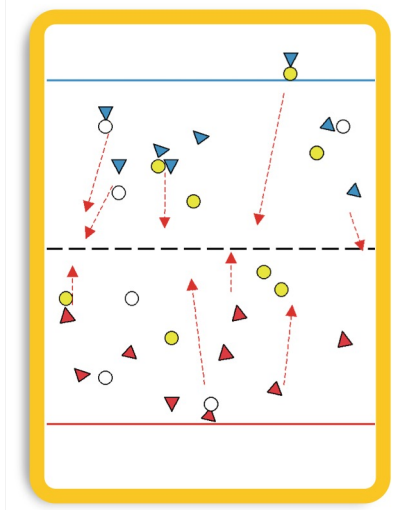
Echauffement :



Avec 5 cerceaux pour 4, traversez la salle «d'île en île» !

Le groupe réussit-il sa traversée sans mettre un seul pied hors des cerceaux ?

Jeu de balle :



BATAILLE DES BALLES

Matériel:

Balles.

Descriptif:

La salle est partagée en deux camps par la ligne médiane.

Les élèves et les balles sont répartis dans les camps.

Au signal de début de partie, les élèves doivent débarrasser leur camp de toutes les balles qui s'y trouvent.

Au signal de fin de partie, les élèves doivent cesser de tirer et aller s'asseoir sur la ligne au fond de leur terrain.

Règle:

La première équipe assise au signal gagne 2 points.

L'équipe qui a réussi le mieux à se débarrasser des balles gagne 1 point par balle en moins.

Semaine 5 B

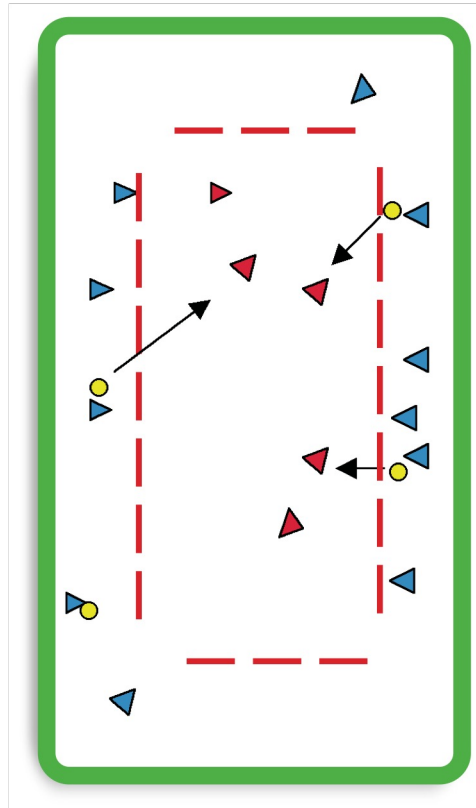
- Echauffement :**
- se déplacer sur les espaliers à l'horizontale
 - prendre un ballon et dribbler en slalom
 - recommencer...

Poste 1	Poste 2	Poste 3
Lancer un ballon à travers un cerceau suspendu	Lancer des objets dans une caisse	Toucher un gros ballon qui roule avec des balles en mousse

Semaine 6 A

- Echauffement :**
- dribbler sur place
 - dribbler dans la salle en faisant attention aux copains
 - dribbler entre les poteaux

Jeu de balle :



BALLE À UN CAMP

Matériel:

4-5 balles, sautoirs, cordes.

Descriptif:

5 privilégiés se trouvent dans un camp (env. 5m par 10m) délimité par des cordes.

Les autres joueurs, situés à l'extérieur du camp, tentent par des tirs précis de toucher les privilégiés.

Chaque privilégié doit prendre la place de celui qui vient de le toucher.

Un privilégié qui bloque la balle gagne un point (1 sautoir) et peut rester dans le camp.

Après 5 minutes: quel joueur aura gagné le plus de sautoirs.

Règle:

Ne pas viser la tête.

Semaine 6 B

- Echauffement :**
- se déplacer sur les espaliers à l'horizontale
 - prendre un ballon et dribbler en slalom
 - recommencer...

Jeu de balle : Balle à un camp

Semaine 7 A

Echauffement :

4. Je me suis déplacé-e sur une musique...



E R

- ☐ ☐ en respectant le tempo
- ☐ ☐ en frappant le rythme
- ☐ ☐ en inventant 3 manières de me déplacer

Dribbler :

9. J'ai dribblé...



E R

- ☐ ☐ sur place
- ☐ ☐ en me déplaçant
- ☐ ☐ dans un slalom

Semaine 7 B

Echauffement : Balle assise

Espaliers :

7. Aux espaliers, j'ai grimpé...



E R

- ☐ ☐ en me déplaçant horizontalement
- ☐ ☐ en attrapant un sautoir au sommet des espaliers
- ☐ ☐ en faisant un tour sur moi-même (mi-hauteur)

Semaine 8 AB

Echauffement :

4. Je me suis déplacé-e sur une musique...



E R

- ☐ ☐ en respectant le tempo
- ☐ ☐ en frappant le rythme
- ☐ ☐ en inventant 3 manières de me déplacer

10. J'ai dansé en contact avec mes camarades...

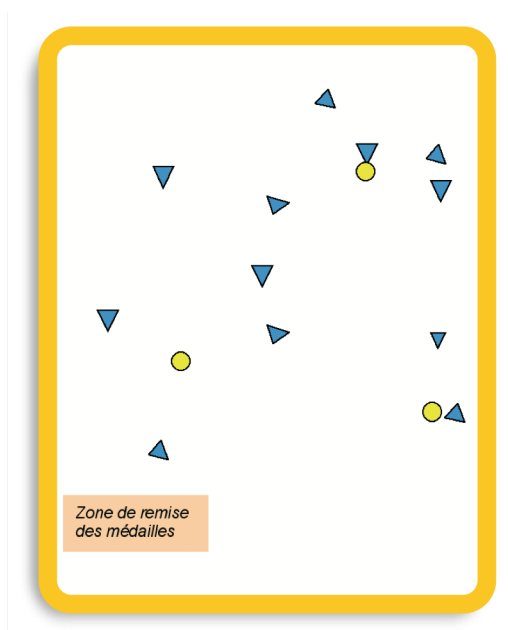


E R

- ☐ ☐ à deux
- ☐ ☐ sur le tempo

.....

Jeux :



LES MÉDAILLÉS

Matériel:

3-4 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

Par des tirs précis, chacun cherche à toucher les autres.

L'élève touché ne s'assied pas, il continue de jouer.

L'élève qui réussit à toucher un joueur ou à bloquer la balle gagne une médaille (sautoir).

Règle:

Ne pas viser la tête.

Respecter les limites du terrain et la zone de remise des médailles.

Rendre une médaille lorsque l'on se fait toucher.

Ne pas avancer balle en main.

Balle à deux camps

Balles assises

Semaine 9 A

Echauffement :



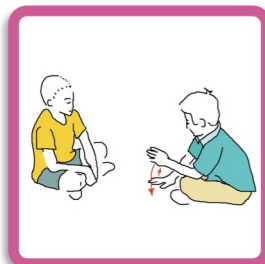
Avec 5 cerceaux pour 4, traversez la salle «d'île en île»!

Le groupe réussit-il sa traversée sans mettre un seul pied hors des cerceaux?



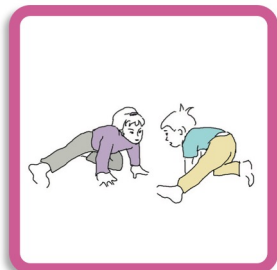
Adapte ton déplacement au tempo de la musique!

L'élève respecte-t-il la vitesse (tempo) de la musique?



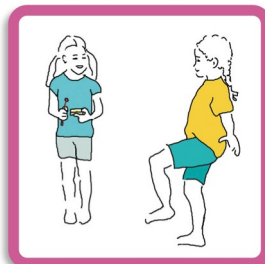
En utilisant tes mains, tes pieds, ... invente un rythme que ton camarade devra reproduire!

L'élève-spectateur peut-il reproduire un rythme joué plusieurs fois?



Imite ce que te montre ton camarade!

Les démonstrations permettent-elles un travail en miroir?



Frappe le rythme des pas (ou des sauts) de ton camarade!

Est-il capable d'accompagner et de reproduire le rythme du déplacement de son camarade?

Jeux : Balle à deux camps

Semaine 9 B

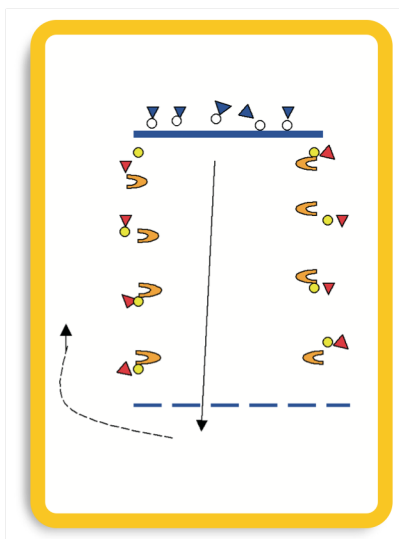
Echauffement :



Imite ton camarade!

L'imitateur suit-il attentivement son camarade?

Jeux :



LES TRAVERSÉES

Matériel:

Balles mousse, ballons volley, cônes.

Descriptif:

Les coureurs, avec un ballon chacun, doivent tenter de traverser le terrain en dribblant.

Les tireurs, placés chacun derrière un cône, tentent de toucher les coureurs en roulant une balle mousse.

Pour réussir une traversée, il ne faut ni se faire toucher, ni interrompre son dribble.

Qui réussira le plus de traversées en 2 minutes?

Règle:

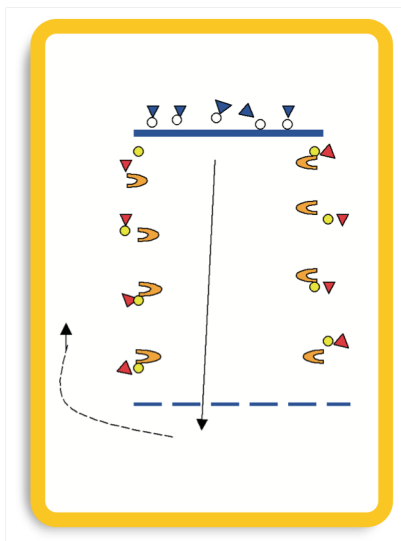
Ne tirer que depuis son cône.

Le coureur touché retourne au départ.

Semaine 10 A

- Echauffement :**
- dribbler sur place
 - dribbler dans la salle en faisant attention aux copains
 - dribbler entre les poteaux

Jeux :



LES TRAVERSÉES

Matériel:

Balles mousse, ballons volley, cônes.

Descriptif:

Les coureurs, avec un ballon chacun, doivent tenter de traverser le terrain en dribblant.

Les tireurs, placés chacun derrière un cône, tentent de toucher les coureurs en roulant une balle mousse.

Pour réussir une traversée, il ne faut ni se faire toucher, ni interrompre son dribble.

Qui réussira le plus de traversées en 2 minutes?

Règle:

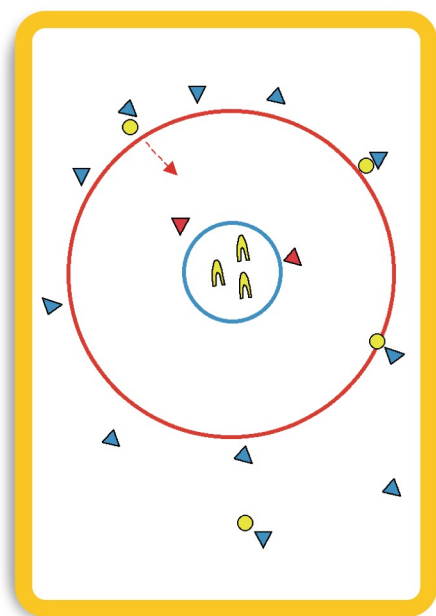
Ne tirer que depuis son cône.

Le coureur touché retourne au départ.

Semaine 10 B

- Echauffement :**
- balle assise
 - balle crocodile
 - loup glacé

Jeux :



BALLON-CHÂTEAU

Matériel:

Balles, quilles, corde (=mur d'enceinte).

Descriptif:

Un groupe de joueurs se trouve à l'extérieur d'un grand cercle (ou carré).

Le château (3-4 quilles + corde) placé au centre du cercle est protégé par 2 gardiens.

Par des tirs précis, les joueurs doivent faire tomber toutes les quilles.

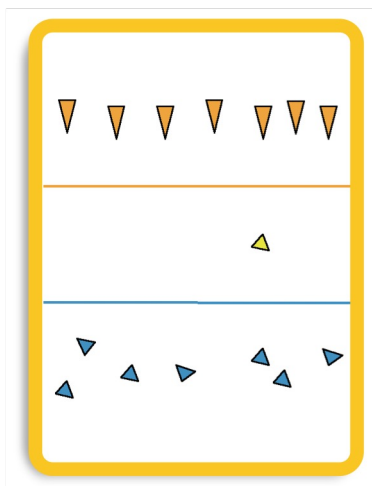
Règle:

Les joueurs doivent être à l'extérieur du cercle pour tirer.

Les gardiens ne peuvent pas franchir le mur du château.

Semaine 11 AB

Echauffement :



Règle:

Le jardinier ne peut entrer ni dans le terrier, ni dans le jardin.

Une carotte ne peut pas se déplacer toute seule.

LAPINS ET CAROTTES

Matériel:

1-2 sautoirs (1-2 jardiniers).

Descriptif:

La salle est partagée en 3 zones : 1 jardin (6-8 élèves-carottes couchés sur le dos, bras le long du corps), 1 champ (jardinier) et 1 terrier (6-8 élèves-lapins).

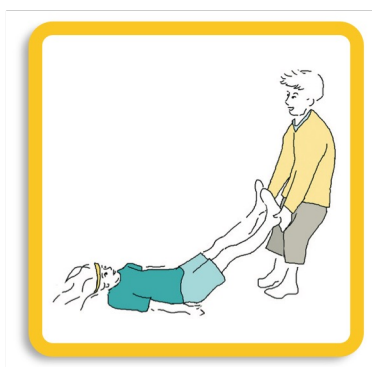
Les lapins doivent aller chercher des carottes dans le jardin et les tirer par les pieds afin de les amener dans leur terrier.

Lorsqu'une carotte tirée par un lapin arrive dans le terrier, elle devient lapin.

Un lapin touché par le jardinier se transforme en carotte et se couche sur place.

Variante:

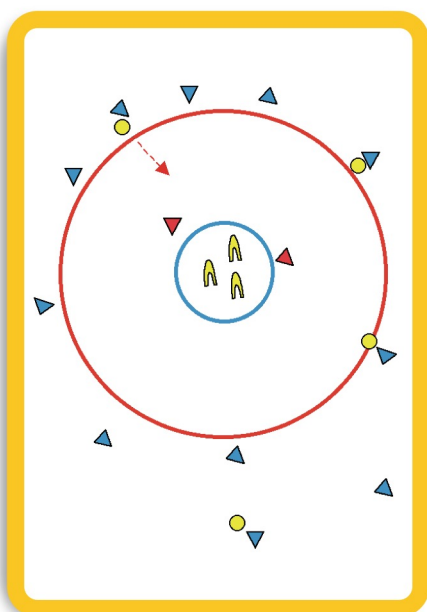
Les lapins doivent toujours se mettre à 2 pour voler une carotte.



Vole une carotte mais gare au jardinier !

Les élèves-lapins observent-ils la position du jardinier avant de déplacer une carotte ?

Jeux :



BALLON-CHÂTEAU

Matériel:

Balles, quilles, corde (=mur d'enceinte).

Descriptif:

Un groupe de joueurs se trouve à l'extérieur d'un grand cercle (ou carré).

Le château (3-4 quilles + corde) placé au centre du cercle est protégé par 2 gardiens.

Par des tirs précis, les joueurs doivent faire tomber toutes les quilles.

Règle:

Les joueurs doivent être à l'extérieur du cercle pour tirer.

Les gardiens ne peuvent pas franchir le mur du château.

Semaine 12 A

Echauffement :

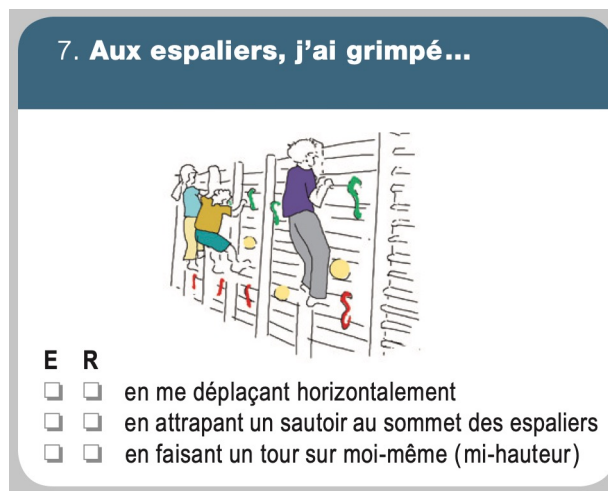
- balle assise
- balle crocodile
- loup glacé

Jeux :

- début balle brûlée

Semaine 12 B

Echauffement :



Jeux :

- suite balle brûlée

Semaine 13 A

Echauffement :



Sautille en suivant les lignes de la salle!

L'élève enchaîne-t-il sans changer de rythme: pas sauté en avant/pas sauté en arrière?

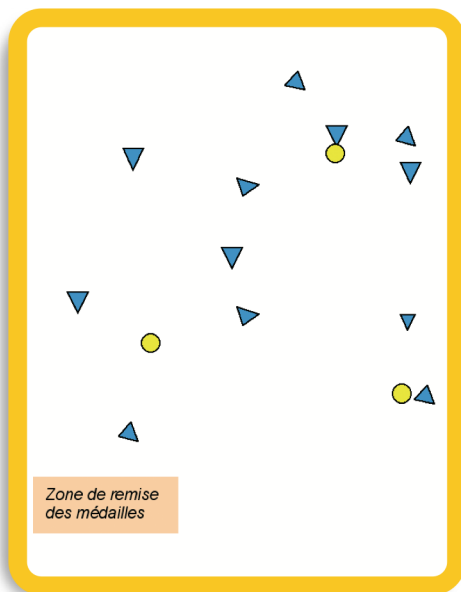
S'élève-t-il à chaque impulsion?

Jeux :

- balle brûlée

Semaine 13 B

Echauffement :



LES MÉDAILLÉS

Matériel:

3-4 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

Par des tirs précis, chacun cherche à toucher les autres.

L'élève touché ne s'assied pas, il continue de jouer.

L'élève qui réussit à toucher un joueur ou à bloquer la balle gagne une médaille (sautoir).

Règle:

Ne pas viser la tête.

Respecter les limites du terrain et la zone de remise des médailles.

Rendre une médaille lorsque l'on se fait toucher.

Ne pas avancer balle en main.

Jeux :

- balle à deux camps

Semaine 14 A

Echauffement :



Adapte ton déplacement au tempo de la musique!

L'élève respecte-t-il la vitesse (tempo) de la musique?

Jeux :

- balle à deux camps

Semaine 14 B

Echauffement :



Sans vous lâcher les mains, passez à travers le cerceau!

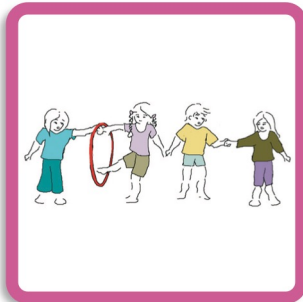
Le cerceau circule-t-il de la première à la dernière main sans toucher le sol?

Jeux :

- balle brûlée

Semaine 15 A

Echauffement :



**Sans vous lâcher les mains,
passez à travers le cerceau!**

Le cerceau circule-t-il de la première à la dernière main sans toucher le sol?

Jeux :

- balle à deux camps

Semaine 15 B

Echauffement :



**Adapte ton déplacement au
tempo de la musique!**

L'élève respecte-t-il la vitesse (tempo) de la musique?

Jeux :

- balle brûlée

Semaine 16 A

Echauffement :

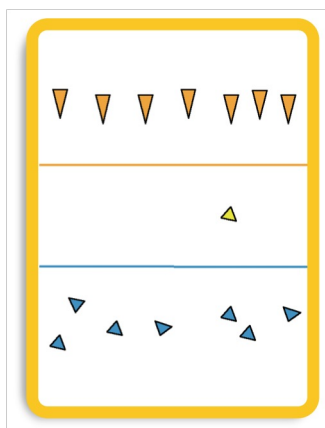
- balle assise
- balle crocodile
- loup glacé

Jeux :

- Laisser le choix aux élèves

Semaine 16 B

Echauffement :



Règle:

Le jardinier ne peut entrer ni dans le terrier, ni dans le jardin.

Une carotte ne peut pas se déplacer toute seule.

LAPINS ET CAROTTES

Matériel:

1-2 sautoirs (1-2 jardiniers).

Descriptif:

La salle est partagée en 3 zones : 1 jardin (6-8 élèves-carottes couchés sur le dos, bras le long du corps), 1 champ (jardinier) et 1 terrier (6-8 élèves-lapins).

Les lapins doivent aller chercher des carottes dans le jardin et les tirer par les pieds afin de les amener dans leur terrier.

Lorsqu'une carotte tirée par un lapin arrive dans le terrier, elle devient lapin.

Un lapin touché par le jardinier se transforme en carotte et se couche sur place.

Variante:

Les lapins doivent toujours se mettre à 2 pour voler une carotte.



Vole une carotte mais gare au jardinier!

Les élèves-lapins observent-ils la position du jardinier avant de déplacer une carotte?

Jeux :

- Laisser le choix aux élèves