

Réflexion sur les cours de récréation



<https://www.classe-de-demain.fr>

Table des matières

1. Informations générales	1
2. Les bienfaits d'une pause active.....	2
3. Aménagement de l'espace : zone avec ballon, zone sans ballon, zone sans courir	2
4. Possibilités d'aménagement.....	3
Quelques exemples	4
Mise en place des jeux au sol ou lignes.....	6
Entreprises compétentes	6
5. Mobilier extérieur.....	6
Paniers de basket	6
Buts de football	7
Liens intéressants	8
6. Financement.....	8
7. L'exemple d'une cour de récréation en mutation : le CO Derborence	8
8. Idées de petits jeux pour le cycle 1	10
9. Idées de petits jeux pour le cycle 2	12
10. Corbeille magique.....	14
11. Le foot et le fair-play	14
12. Récréation et goûter	17

1. Informations générales

Ce dossier regroupe les travaux de plusieurs collègues ayant exploré la thématique des cours de récréation. Il vise à synthétiser ces réflexions pour offrir un outil pratique. La collaboration avec les ERVE (enseignants-ressources pour le vivre ensemble) semble une réelle plus-value pour la mise en place d'un projet d'établissement autour de la cour de récréation.

Cette première section apporte quelques repères généraux. La cour de récréation est un espace essentiel dans la journée scolaire des élèves. Elle permet aux enfants de se détendre, de jouer, de développer leurs compétences sociales et de favoriser leur bien-être. Un aménagement adapté et une gestion efficace de cet espace contribuent à une meilleure cohabitation et à une réduction des conflits.

Cet espace se doit de :

- proposer des endroits variés
- favoriser le mouvement, la découverte, en stimulant le jeu
- garantir une proximité avec la nature.

De plus, cette place doit :

- proposer des zones ombragées
- avoir un point d'eau accessible pour se désaltérer (ex : fontaine avec bouton-poussoir)
- être accessible aux personnes à mobilité réduite
- être multifonctionnelle et destinée à tous les âges (espaces de rencontres).

Pour l'aménagement, le centre scolaire devra adapter le projet à l'environnement et la topographie à disposition. Idéalement il faudrait qu'il soit :

- participatif (importance de sonder les élèves sur leurs besoins et de prendre aussi en considération les besoins des enseignants et des concierges)
- modulable
- multi-usage.

2. Les bienfaits d'une pause active

Une pause active durant la journée scolaire est essentielle pour les enfants et présente de nombreux avantages :

- **Pratique de l'activité physique** : Cela répond au besoin naturel de mouvement chez l'enfant et favorise la motricité, la coordination et une bonne hygiène de vie.
- **Amélioration de la concentration** : Les enfants reviennent en classe plus attentifs et disponibles pour apprendre.
- **Réduction du stress** : Jouer et bouger permet d'évacuer les tensions accumulées en proposant une variation dynamique à la posture assise.
- **Développement des compétences sociales** : La récréation encourage la communication, la collaboration et le respect des règles.

3. Aménagement de l'espace : zone avec ballon, zone sans ballon, zone sans courir

« Selon une étude menée par l'Université de Mons, **aménager et réguler la cour de récréation** entraîne une diminution de 60% de la violence. A ce jour, plus de 500 écoles (primaires et secondaires) en Fédération Wallonie-Bruxelles ont été réaménagées sur la base de cette étude. »



Un espace de jeu bien organisé permet d'offrir des activités variées tout en assurant la sécurité des enfants. Il est recommandé de définir plusieurs zones distinctes et connues des élèves :

1. Zones avec ballons : Dédicée aux jeux de balle (football, basketball, handball, etc.).

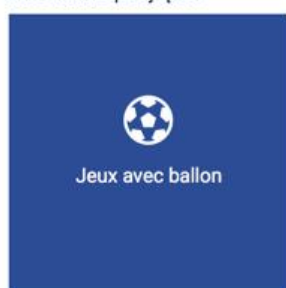
2. Zones sans ballon : Pour divers jeux dans une zone ouverte (jeux de poursuite, corde à sauter, élastiques twist, jeux d'adresse, jonglage, équilibre, ...)

3. Zones sans courir :

a) Zone créative : Aménagée pour le dessin au sol, les jeux symboliques, les constructions

b) Zone de repos : Avec bancs et espaces ombragés pour discuter, se détendre

Les 3 zones spécifiques



Règle : « je peux courir avec un ballon »

Aménagement : buts de football, de basket-ball, combi foot-basket.

Rôle de l'enseignant : stimuler la pratique d'un jeu et/ou appliquer les règles d'un sport.



Règle : « je peux courir mais sans ballon »

Aménagement : marquage au sol, modules.

Rôle de l'enseignant : stimuler un jeu ou réguler les jeux de mouvements.



Règle : « Je ne peux pas courir »

Aménagement : tables, bancs, panneaux ludiques.

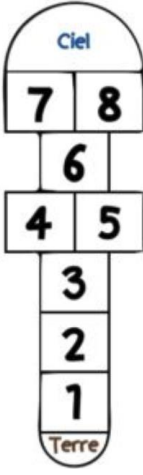

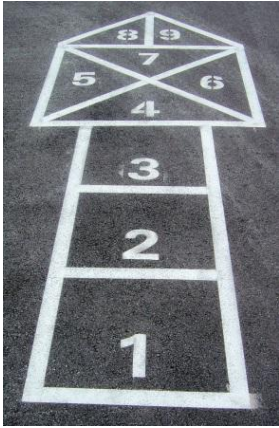



Rôle de l'enseignant : stimuler des jeux sans mouvement ou participer aux conversations des enfants.

4. Possibilités d'aménagement

Le marquage au sol est un excellent moyen de structurer la cour et de proposer des activités ludiques sans matériel additionnel :

- **Circuits de course et parcours moteurs** : (labyrinthe, lignes disparates, piste de cerceaux, échelle, pistes de sprint, lignes de saut, spaghettis)
- **Jeux traditionnels** : Marelle, escargot, twister au sol, etc.
- **Espaces d'apprentissage interdisciplinaires** : Lettres, chiffres ou formes géométriques intégrées pour des activités pédagogiques en extérieur.

Quelques exemples

Marelle	Escargot
	
Ciel et Terre	Labyrinthe
	
Lignes disparates	Piste de cerceaux
	

Echelle	Pistes de sprint (50-60-80 m selon les possibilités)
	
Lignes de saut en longueur sans élan (avec lignes chaque 50 cm et métrage inscrit chaque mètre) : 1m / 2m / 3m / 4m / 5m / 6m / 7m / 8m	Spaghettis de 30 m environ
	
Street Racket - Terrain simple	Street Racket - Terrain double
	
Street Racket terrain complet	Street Racket sur paroi
 <p data-bbox="427 1910 564 1939">Lien utile :</p> <p data-bbox="231 1953 759 1986">https://www.streetracket.com/fr_home</p>	

Mise en place des jeux au sol ou lignes

En collaboration avec les services communaux ou une entreprise de votre choix (liste ci-dessous), vous pouvez définir les emplacements et les jeux qui vous conviennent. Attention, veuillez prévoir suffisamment d'espace entre chaque jeu (sécurité).

Conseil pratique : Utiliser des peintures résistantes (type route) et varier les couleurs.

Dans tous les cas, il s'avère indispensable que le revêtement soit propre et lisse. Un test à la craie du jeu pendant plusieurs semaines permet de s'assurer de son bon emplacement et de son intérêt.

Entreprises compétentes

Sion : <https://www.signal.ch/fr/assortiment/geveko-decomark/>

Martigny : <https://www.dpnettoyage.ch/tracage>

Lausanne : <http://www.crea-sol.ch/page22.php>

5. Mobilier extérieur

L'ajout de mobilier extérieur enrichit l'espace et améliore le confort des élèves :

- **Paniers et buts** : Pour structurer les jeux de ballon
- **Structures de jeux** : Petits murs d'escalade, éléments de motricité, ...
- **Bacs à sable et zones végétalisées** : Pour favoriser les jeux d'exploration et le contact avec la nature
- **Bancs et tables** : Espaces de rencontre et de discussion

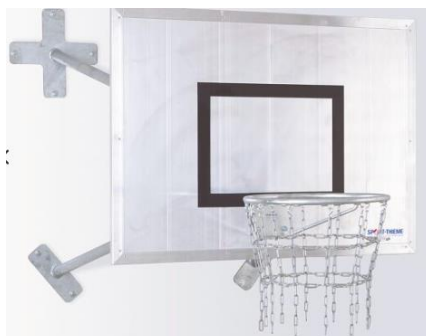
Paniers de basket

Pour un panier fixé sur un poteau, il faut prévoir un encrage au sol en béton d'environ 1m².

Installation du panier de basketball, avec panneau en demi-lune, hauteur du panier 260 cm



Pour un panier fixé à un mur, nous vous conseillons de choisir un panier avec fixation 4 vis et un filet en maillon métallique ou un filet à corde « Hercule ».



https://fr.sport-thieme.ch/Sports_déquipe/Basketball/Cerceaux_de_basketball/art=1164813



https://fr.sport-thieme.ch/Sports_déquipe/Basketball/Paniers_de_basket/art=1160606

Buts de football

Pour les buts de football, nous vous conseillons pour les écoles et les aires de jeux cette version qui est extrêmement robuste, quasiment incassable. Il mesure 3 x 2 mètres et possède un filet très résistant.



<https://www.alder-eisenhut.ch/fr/online-shop/teamsport/fussball/tore-diverse/details/7203964>

Liens intéressants

Mobilier d'aires de jeux :

- <https://www.realsport.ch/fr/competences/aires-de-jeux>
- <https://www.bimbo.ch/fr>
- <https://www.fuchsthun.ch/fr/Home/Produits?cid=186>
- <https://www.lappset.com/fr-FR>

6. Financement

Pour un investissement minimal de 50'000.-, le canton octroie une subvention de 30%.

Tiré du site www.vs.ch

Voici quelques articles du règlement fixant les normes et directives concernant les constructions scolaires du 23 mars 2005.

Chapitre 4 : Taux et modalités de la subvention

Art. 431 : Dépenses subventionnées

1. Sont considérées comme dépenses de construction, d'agrandissement et de transformation admises au subventionnement celles qui figurent sous les postes suivants :

- a) concours ou commandes d'avant-projet ;
- b) coût de construction selon programme des locaux admis par l'Etat ;
- c) aménagements extérieurs ;

Section 2 : Taux de subventionnement

Art. 47 : Taux de la subvention

Les dépenses faisant l'objet des articles 43 et 46 du présent règlement sont subventionnées à raison de 30 pour cent. Il est en outre accordé à certaines communes une subvention complémentaire pouvant s'élever jusqu'à 40 pour cent de ces mêmes dépenses, conformément aux dispositions réglementaires fixant le mode de calcul de la subvention différentielle.

7. L'exemple d'une cour de récréation en mutation : le CO Derborence

Nous avons choisi de vous présenter un exemple d'une cour de récréation en pleine mutation, celle du CO de Derborence. Selon Nathalie Terrettaz, journaliste à Rhône FM, le

résultat est un lieu « avec plus de verdure, un lieu de créativité, de partage, mais aussi de mouvement » (<https://www.rhonefm.ch/valais/a-conthey-les-eleves-du-cycle-d-orientation-creent-la-cour-d-ecole-de-leurs-reves-615764>). Cet établissement est devenu membre du Réseau santé Valais et a pu bénéficier du soutien de la Fondation Radix pour ce projet, une aide financière de 40'000.-. Voici le lien de cette fondation si intérêt : <https://www.radix.ch/fr/ecoles-en-sante/offres/cour-verte/>. Pour information, le coût total s'élève à 115'000.- L'exemple du CO Derborence est un bel exemple à suivre à bien des égards :

- Une « cour verte » : L'établissement a opté pour l'offre « cour verte » et a prévu de végétaliser sa cour avec de nouvelles plantations et des espaces verts. Elle permettra même de donner des cours en plein air avec la présence d'un amphithéâtre (cf. photo ci-dessous).
- Un projet participatif : Les élèves ont été intégrés dans la réflexion et ont pu proposer des idées. Même si toutes les idées n'ont pas pu être retenues, l'établissement a essayé de répondre aux besoins des élèves : se reposer, discuter et bouger. Les élèves ont même pu participer à la construction des bancs par exemple.
- Un lieu dédié au mouvement : Le mouvement aura bel et bien sa place dans cette cour. Selon Chantal Turin, responsable du projet, « un terrain multisport, quatre tables de ping-pong, un panier de basket, des slacklines, un mur d'escalade horizontal » ont été construits (photos actuelles ci-dessous).



8. Idées de petits jeux pour le cycle 1

Dans les deux chapitres suivants, nous vous proposons 6 petits jeux par cycle. Ces jeux devraient être enseignés d'abord en salle de sport puis dans les cours d'école. Il sera ensuite plus facile pour les élèves d'y jouer de manière autonome pendant la récréation.

Nous sommes volontiers à disposition pour donner une formation là-dessus, formation qui a déjà été donnée plusieurs fois dans différents centres scolaires.

JEU 1 (CYCLE 1) : LE SOLITAIRE

MATÉRIEL REQUIS :

Aucun

BUT DU JEU :

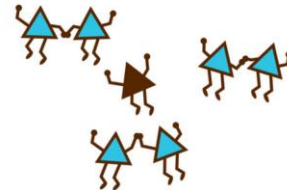
Rester le moins longtemps possible solitaire

DÉROULEMENT DU JEU :

Dans un terrain bien délimité, les élèves se regroupent deux par deux en se tenant la main. Le solitaire n'a pas de partenaire. Lorsqu'un solitaire touche un élève, celui à l'opposé devient à son tour le solitaire.

VARIANTES :

Plusieurs solitaires / Varier les types de déplacements (en sautant, etc.)



JEU 2 (CYCLE 1) : LA COUPE AUX GRANDES OREILLES

MATÉRIEL REQUIS :

Aucun

BUT DU JEU :

La souris doit essayer de ne pas se faire toucher par le chat.

DÉROULEMENT DU JEU :

Au début, un chat et une souris sont désignés. Ils sont les seuls à pouvoir se déplacer. Les autres élèves se placent par 2 en s'accrochant par le bras et placent leur main libre sur leur hanche (ils représentent la coupe aux grandes oreilles). Au signal, le chat poursuit la souris. S'il la touche, les rôles s'inversent. Lorsque la souris s'accroche au bras d'un élève, le chat devient la souris et l'élève à l'opposé devient le nouveau chat.

VARIANTES :

Placer les élèves en cercle / Les élèves formant une coupe (par 2) peuvent marcher sur le terrain / Ajouter un deuxième chat et une deuxième souris



JEU 3 (CYCLE 1) : LE VENIN

MATÉRIEL REQUIS :

Aucun

BUT DU JEU :

Les élèves ne doivent pas se faire toucher par la vipère.

DÉROULEMENT DU JEU :

Un élève fait la vipère et tend les deux mains, doigts écartés. Les autres élèves sont des souris et tiennent la vipère par un doigt. La vipère raconte une histoire et au mot "venin" toutes les souris se sauvent. Une souris touchée est paralysée. Pour la sauver, deux souris doivent entourer l'élève en se donnant les mains. Après avoir dit "ssss", la souris est sauvée.

VARIANTES :

Augmenter le nombre de vipères



JEU 4 (CYCLE 1) : LES ROBOTS

MATÉRIEL REQUIS :

Aucun

BUT DU JEU :

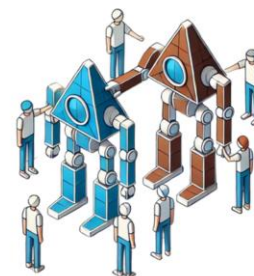
Guider les robots pour qu'ils se rejoignent

DÉROULEMENT DU JEU :

Dans un carré bien délimité, deux paires d'élèves (guide + robot) partent à l'opposé. Les guides doivent faire en sorte que les deux robots se rejoignent. Pour les guider, il y a plusieurs possibilités: 1x sur la tête = stop, 2x sur la tête = marche, 1x épaule gauche = 90° à gauche, 1x épaule droite = 90° à droite

VARIANTES :

Mettre plusieurs guides et robots dans le même carré / Mettre 1 guide et 2 robots qui partent à l'opposé



JEU 5 (CYCLE 1) : SALADE DE FRUIT

MATÉRIEL REQUIS :

Idéalement une craie (cercles au sol) ou cerceaux

BUT DU JEU :

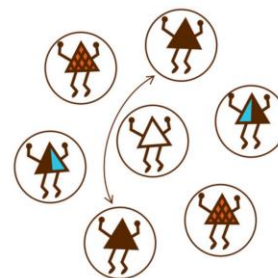
Le meneur du jeu doit tenter de prendre la place d'un autre joueur.

DÉROULEMENT DU JEU :

Tous les élèves commencent dans un cercle. Les élèves reçoivent un nom de fruit chacun. Il faut qu'il y en ait au moins 2 par fruit. Lorsque le meneur nomme un fruit, les élèves assignés à ce fruit doivent changer de place. Lorsqu'il dit "salade de fruit", tout le monde change de place. Pendant ces changements, le meneur doit piquer la place d'un autre élève. Ce dernier devient alors meneur.

VARIANTES :

Variation le déplacement



JEU 6 (CYCLE 1) : ENTREZ, SORTEZ

MATÉRIEL REQUIS :

Un élastique

BUT DU JEU :

Accomplir 3x la routine sans erreur à tour de rôle

DÉROULEMENT DU JEU :

Deux élèves se placent face à face et tendent un élastique au niveau de leurs chevilles. Le premier élève saute par dessus l'élastique en effectuant 3x la routine ci-dessus. S'il rate, un autre élève le remplace. Lorsque les trois ont réussi, ils peuvent monter l'élastique (mollets, genoux).

VARIANTES :

Faire un demi-tour après chaque saut / Associer un mouvement avec les bras



9. Idées de petits jeux pour le cycle 2

JEU 1 (CYCLE 2) : LA PÊCHE AU FILET

MATÉRIEL REQUIS :

Aucun

BUT DU JEU :

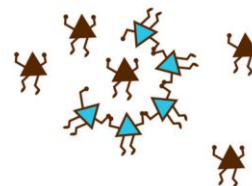
Les joueurs formant le filet de pêche tentent d'attraper tous les poissons.

DÉROULEMENT DU JEU :

Dans un terrain bien délimité (l'océan), 5 élèves sont choisis pour former le filet en se tenant la main. Un élève annonce le début du jeu en criant : "La pêche est ouverte". Les élèves formant le filet doivent "attraper" leurs copains en les encerclant. Les poissons capturés s'ajoutent au filet. Les 5 derniers élèves forment le filet de la partie suivante.

VARIANTES :

Diviser en 2 filets dès qu'il y a 8 élèves / Varier les types de déplacements



JEU 2 (CYCLE 2) : LE BIDIBIDIPOP

MATÉRIEL REQUIS :

Aucun

BUT DU JEU :

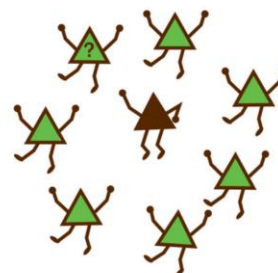
Sortir du centre pour rejoindre la ronde

DÉROULEMENT DU JEU :

Les élèves sont en rond. L'élève au centre doit tenter de sortir. Il a plusieurs solutions:

- Il regarde quelqu'un et dit "bidibidipop". Si l'élève ne dit pas pop avant la fin du mot, il va au centre.
- Il regarde quelqu'un et dit "pop". Ce dernier ne doit pas bouger, sinon il va au centre.
- Il regarde quelqu'un et donne le nom d'un animal à mimer (les élèves se sont mis d'accord au préalable sur les animaux à mimer). Cet élève et ses voisins directs ont 5 secondes pour mimer l'animal. On peut faire la même chose avec des sports ou des objets.
- Il dit "kangourou" et tout le monde doit sauter. Le dernier va au milieu.
- Il dit "étoile de mer" et tout le monde doit faire l'étoile. Le dernier va au milieu.

HEPVS | PHV



JEU 3 (CYCLE 2) : BALLON-SAUTEUR

MATÉRIEL REQUIS :

1 ballon

BUT DU JEU :

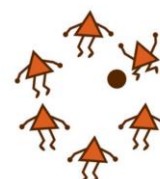
Faire des échanges avec le ballon en sautant au moment où le ballon est lancé ou attrapé.

DÉROULEMENT DU JEU :

Les élèves forment un cercle et doivent se lancer le ballon en sautant et l'attraper en sautant également. Le joueur qui ne saute pas doit faire un tour du cercle et revenir à sa place. Le but est de faire 10 passes sans qu'il y ait d'erreurs et ensuite de tenter de battre son record.

VARIANTES :

L'élève qui fait une erreur doit rester en position de chaise jusqu'à la prochaine fois qu'il reçoit le ballon / Augmenter le nombre de ballons



JEU 4 (CYCLE 2) : BALLON-MARTEAU

MATÉRIEL REQUIS :

Un ballon

BUT DU JEU :

Faire sortir le ballon du cercle en le poussant entre les jambes d'un camarade

DÉROULEMENT DU JEU :

Les élèves forment un cercle en ayant les jambes écartées (les pieds se touchent). Les élèves sont répartis en 2 équipes (position en alternance). Les joueurs frappent avec leurs 2 mains jointes, le ballon doit rester au sol. Quand une équipe réussit à faire sortir le ballon, elle marque 1 point.

VARIANTES :

Plusieurs ballons / Enlever une main si le ballon passe entre ses jambes



JEU 5 (CYCLE 2) : L'HORLOGE

MATÉRIEL REQUIS :

Une grande corde ou 2 petites cordes attachées

BUT DU JEU :

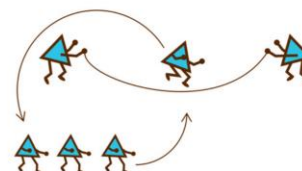
Entrer et sortir de la corde à sauter et réaliser jusqu'à 12 sauts consécutifs

DÉROULEMENT DU JEU :

Deux personnes tournent une grande corde à sauter. Les autres joueurs sont placés en file. Lorsque la corde est en mouvement, le premier rentre et fait un saut. Il ressort et rejoint la file. Le deuxième fait la même chose, mais il doit faire deux sauts. Si un élève échoue, il remplace quelqu'un pour tourner la corde. Ils doivent réussir à 12 sauts.

VARIANTES :

Faire des équipes de 2 élèves qui doivent sauter simultanément.



JEU 6 (CYCLE 2) : MISSISSIPPI

MATÉRIEL REQUIS :

Un élastique

BUT DU JEU :

Réussir la séquence de sauts à l'élastique

DÉROULEMENT DU JEU :

Deux élèves se placent face à face et tendent un élastique ensemble. Il est à hauteur de cheville. Les autres élèves exécutent la routine (comme sur la photo). D'abord, les élèves réalisent les sauts correspondant aux différentes lettres. Puis, le mot "Mississippi" est associé à des positions de pied (cf. photo). Lorsqu'un élève rate, il tient l'élastique. Si tout le monde réussit, on monte l'élastique.

VARIANTES :

Tourner d'un demi-tour à chaque saut



10. Corbeille magique

Pour permettre aux élèves de profiter de la récréation en mouvement, il pourrait être intéressant de leur mettre à disposition une caisse avec du petit matériel. Voici une liste d'idées pour le contenu de cette caisse :

- Divers ballons et balles
- Planches d'équilibre
- Échasses
- Raquettes avec volants de badminton
- Parachutes
- Élastiques twist
- Cordes à sauter (petites et grandes)
- Cônes
- Diabolos
- Cerceaux

Il y a beaucoup de manière d'organiser cette corbeille magique. Voici quelques idées découvertes sur le terrain :

- Chaque classe possède sa propre corbeille magique.
- La corbeille magique est pour le centre avec un tournus des classes si nécessaire.
- Le contenu de la corbeille magique varie selon les mois de l'année, avec des nouveautés chaque deux mois par exemple.
- Il peut y avoir plusieurs corbeilles magiques attribuées à des espaces bien définis (jeux de créativité, jeux de dépense, jeux de société, etc.).

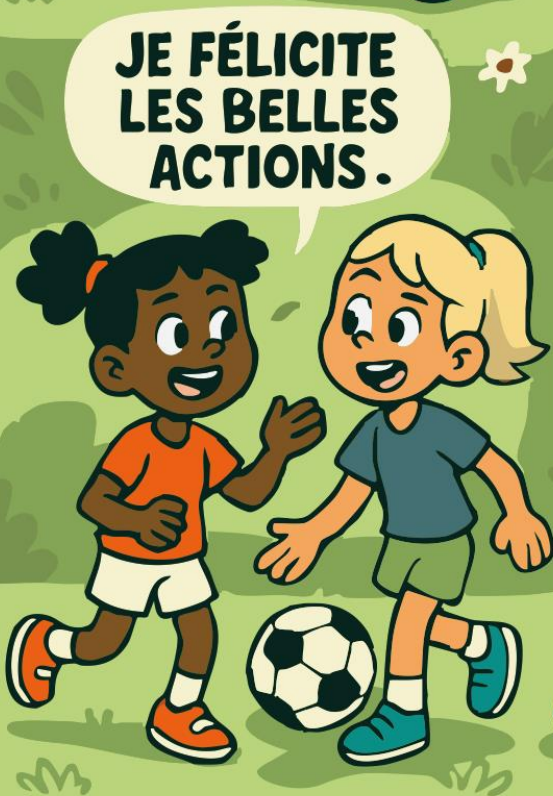
Il faudrait essayer de responsabiliser et d'autonomiser les élèves pour la gestion de ces corbeilles magiques avec une organisation bien définie (quelle classe sort/range quoi et quand ?).

Enfin, il est possible de commander du matériel gratuitement sur le site de l'école bouge à cette adresse : <https://www.schulebewegt.ch/fr/misc/shop>. Des footbags, des cordes à sauter et un set de softball sont à disposition.

11. Le foot et le fair-play

En discutant dans les divers établissements scolaires, la question du football pendant les récréations revient presque à chaque fois sur la table. Plusieurs de nos interventions ont été orientées sur ce sujet-là. Le but était non pas d'interdire cette pratique, mais de trouver un mode de fonctionnement sain en discutant et en collaborant avec les enfants. Nous vous proposons ci-dessous le résultat de cette collaboration dans les écoles de la commune de Noble Contrée. Le premier document est une réflexion autour des gestes fair-play à utiliser. Le deuxième document est une liste de règles spéciales pour le football dans la cour de récréation. Vous pouvez utiliser ces affiches pour vos établissements respectifs. Nous remercions au passage Nayah Saël Nagib, étudiante en école d'arts, pour le design des affiches.

4 GESTES FAIR-PLAY POUR LE FOOT À LA RÉCRÉ



RÈGLES DU FOOTBALL À LA RÉCRÉATION

1 TERRAIN



TOUS LES JOUEURS PEUVENT CIRCULER LIBREMENT SUR LE TERRAIN. MÊME LE GARDIEN PEUT SORTIR DE SA ZONE. IL N'Y A JAMAIS DE « MORS-JEU ».

2 DEBUT DU MATCH



POUR DÉBUTER LA PARTIE ET SAVOIR QUI A LE BALLON, DÉGAGER LE BALLON EN L'AIR AU CENTRE. APRÈS 3 COUPS PAR TERRE, LE MATCH COMMENCE.

3 BUT



APRÈS UN BUT LE JEU S'ARRÊTE. L'ENGAGEMENT SE FAIT PAR UNE PASSE DEPUIS LE GARDIEN.

4 FAUTE



LE CONTACT EST TOLÉRÉ, MAIS PAS DE TACLE, DE BOUSCULADE, DE DÉSÉQUILIBRE. UNE FAUTE EST JOUÉE BALLE AU PIED LÀ OÙ ELLE A ÉTÉ FAITE. SI ELLE A EU LIEU DANS LA ZONE DU GARDIEN PAR UN DÉFENSEUR, IL Y A PÉNALTY.

5 FAUTE DE MAIN



LE JOUEUR PEUT UTILISER TOUTES LES PARTIES DU CORPS SAUF LES BRAS. UNE FAUTE DE MAIN DONNE UN COUP FRANC. LE JEU S'ARRÊTE ET LA BALLE EST JOUÉE AU PIED. SEUL LE GARDIEN PEUT SE SERVIR DES MAINS DANS LA ZONE DEVANT SON BUT. SI UN DÉFENSEUR TOUCHE DE LA MAIN DANS CETTE ZONE, IL Y A PÉNALTY.

6 REMISE EN JEU DU GARDIEN



APRÈS UNE SORTIE DE BUT OU LORSQUE LE GARDIEN BLOQUE LA BALLE, LA REMISE EN JEU SE FAIT LIBREMENT, AVEC LES MAINS OU LES PIEDS.

7 SORTIE EN TOUCHE



APRÈS UNE SORTIE EN TOUCHE, LA REMISE EN JEU SE FAIT LÀ OÙ EST SORTIE LA BALLE. TENIR LA BALLE À 2 MAINS DERRIÈRE LA TÊTE ET FAIRE UNE PASSE.

DESIGN MADE BY NAYAH SAËL NAGIB

12. Récréation et goûter

Le goûter est un moment apprécié par les élèves. Il est source de plaisir, de partage et de détente. Pour les adultes, il peut être perçu comme un moment délicat car le plaisir est parfois en contradiction avec l'idée de santé. N'ayant pas toujours de piste pour favoriser la consommation de goûter sain sans empiéter sur la vie privée des familles, les pratiques éducatives oscillent entre « aucun message » à « une liste d'aliments interdits ».

Dans les deux cas, ces pratiques n'apportent pas de résultats satisfaisants ; voire elles peuvent être reconnues comme stigmatisantes.

Vous ne trouverez pas ici de solutions toutes faites. En revanche, l'animation en éducation nutritionnelle, composée de l'animatrice Laëtitia Carrera et des personnes ressources Vanessa Petoud (pour le cycle 1) et Nadine Roh (pour le cycle 2) se propose de vous accompagner dans une démarche adaptée à votre école.

Le but étant de promouvoir un goûter sain nutritionnellement mais AUSSI émotionnellement et gustativement, n'hésitez pas à nous contacter (laetitia.carrera@hepvs.ch) afin de pouvoir discuter et mettre sur pied des idées en adéquation avec vos ressources et votre environnement.

Pour tout de même vous donner l'eau à la bouche, voici quelques idées :

« Action fruit à la récré »

« La pomme dans tous ses états »

« Qu'est-ce que les 7H ont fait comme goûter pour les 4H ? »

« C'est quoi le goût de ton goûter ? »



« Chiche, on cuisine notre goûter aujourd'hui ! »

« Nos goûters ... retranscrit dans un livre de recettes »

....