

Vue d'ensemble leçons

Titre/Thème	Points forts	Type de leçon	Contenu	Quel matériel spécifique est nécessaire? Quel matériel se trouve normalement dans une salle de gymnastique ?	Matériel en téléchargement	Année
Willi dans la jungle des vers	"Consolider les formes fondamentales de mouvements, former à la perception"	Stations	A ce poste, les gymnastes découvrent avec Willi le ver différentes espèces de vers dans la jungle des agrès, et ils font des exercices avec et sur eux	Images des animaux, trois containers remplis de nourriture à remplir, 1 rempli avec plusieurs morceaux de fruits, deux cuillères, deux oeufs en plastique, petit bol, mouchoir en mousseline, bille ou coquille d'escargot, bac à fouiller, gobelets suspendus à une ficelle, frites de piscine coupées en deux, bois Kapla, balles en caoutchouc, ficelle.		2025
Rendez-vous en forêt	Présentation des personnages du livre d'images	Stations en duo	A chaque atelier, parents et enfants font la connaissance d'un animal tiré du livre d'images. Ils devront se faufiler dans des espaces étroits comme Willi, grimper comme des écureuils, lancer des balles comme Héribert la sauterelle, etc.	Portraits des animaux imprimés (section «download» du cours de base) Seaux, tissus, caisses, petites balles de couleur (par exemple balles de tennis), balles de ping-pong, gobelets, morceaux de tapis, theraband		2025
Les aventures de Walter	Mettre les enfants au défi afin qu'ils connaissent leurs compétences Gymnastique pour adultes	Stations	Walter le moineau vit les aventures de Pinocchio. Les enfants doivent apprendre à évaluer leurs aptitudes et à maîtriser avec courage de nouvelles situations.	Draps, images plastifiées, cure-pipe, balayette, ficelle, chips d'emballage/maïs pour jouer, seau, pinces à linge, coussinet/sachet, frite de piscine, boîte à sentir, pièces d'or	Images de fruits	2025
L'aventure de Karl et de sa boule de nourriture	Balles variées comme engins à main	Stations	Karl le scarabée a toujours sa boule de nourriture avec lui. Il parcourt la forêt en la faisant rouler sur l'herbe, et elle ne cesse de grossir.	Musique "Karl" du téléchargement de la musique de gym P+E, image de Karl ans le téléchargement du cours de base, cuillères, papier collant	Aucun	2025
Sur la plage avec Héribert et co.	Perception du corps	Leçon dirigée avec objets du quotidien	Héribert et ses amis partent à la plage. Les animaux passent la journée à construire des châteaux de sable et rassembler des gobelets de glace comme estafettes, à jouer à des jeux faciles de course-poursuite sur des sons endiablés.	Eponges, gobelets, cartes de rythme, fiches avec parties du corps, rouleaux de carton, journaux	Cartes de rythme, fiches avec parties du corps	2024
Pips dans la salle de gym	Formes variées de jeux et d'exercices Accent mis sur la coopération	Leçon dirigée	Pips l'écureuil rend visite aux ours dans la salle de gym. Les duos doivent effectuer une tâche ensemble : sauter, tenir en équilibre et s'enfuir rapidement, observer précisément, entendre, deviner, regrouper branches et	Sifflet, cartes formes-couleurs, couvercles carton, châtaignes, petits objets pour jeux devinette	Cartes couleurs-formes	2024
Où se trouvent les chaussures dorées d'Héribert ?	Motricité fine / Dextérité	Leçon dirigée à l'air libre	Héribert la sauterelle ne retrouve plus ses chaussures dorées. Nous partons tous ensemble à leur recherche. Jeux et exercices pour leçons en extérieur sur le terrain de sport ou de jeu.	Cartes laminées avec objets, pinces, ficelle, papier collant, 2 seaux, gobelet en couleur (6 coloris), craies, noix, 2 dés en couleur, petit foulard, chaussures dorées (de poupée), moules ou similaire (décoration), un peu d'eau	Fiches avec objets	2024
Héribert et les ours	Histoire de l'ouvrage illustré en pratique	Stations	Les ours rendent visite à Héribert la sauterelle et à ses amis dans la forêt.	Livre illustré, craies, tissu	Aucun	2024
Météo - le soleil brille dans la salle de gym	Aptitudes cognitives et de coordination	Parcours	Prévoir 75 min. Possibilité de regrouper deux leçons en apportant des modifications et des compléments. Point fort 1: jeux avec parachute, toile, Point fort 2: parcours	Parachute, ballons mous, balle d'eau, ouate, clochettes, jouet grenouille, papier collant, oelle à neige, dés de couleur, sac de commissions, longue corde, parapluie avec poignée en arc, pinces à linge.	Fiches météo Flèches indiquant la direction du vent	2023
Le voyage de la goutte de pluie	Entraîner diverses activités de base avec une piste d'engins	Piste d'engins	Nous partons pour un long voyage avec la goutte de pluie. Nous allons de la source à la mer, en passant par les nuages et un arc-en-ciel, avant de retourner à la salle de gym.	Histoire à bouger avec cartes, 1 plaque à four, bandes de papier crêpe, 1 chiffon, « soleil », pinces à linge jaunes, ruban adhésif, couvercles en carton jaunes et bleus, tunnel de jeu	Cartes avec images pour histoire à bouger	2023
Monde animal coloré	Apprendre à connaître les couleurs, entraînement de la mémoire	stations	Une grenouille, un papillon, un poisson et un caméléon se déplacent dans la salle de gym. Dans la partie principale, il y a aussi un poste sur le singe et la souris. Mais le thème des couleurs est toujours central.	Dés à couleurs, images plastifiées, dessous de verre en carton et autocollants, cartes vierges, fleurs en PET, perles bleues, 2 planches à roulettes, grille de coordination, tunnel de jeu, foulards	Modèles à imprimer pour la grenouille, le papillon, le poisson, le caméléon, les fleurs	2022
A vos boîtes, prêts, partez	Une boîte de conserve comme engin à main	stations	Rythme, couleurs, habileté et entraînement de la perception.	Différentes boîtes de conserve et couvercles, cloches colorées, canne à pêche/fil avec aimant, ouate, ruban adhésif, fleurs colorées, boîtes à odeurs, morceau de carton. Les alternatives à la boîte de conserve sont mentionnées dans la leçon.	Pas de matériel à télécharger	2022
Le toucan cherche de la nourriture	Equilibre, motricité fine, force	stations	Le toucan ramasse des insectes, des vers et des fruits à différentes stations avec de gros engins. Il doit faire preuve de courage, de force et d'habileté.	Images et images à colorier de toucans, CD, images de fruits, crayons de couleur, supports, pincettes en bois, foulards, billes, corbeille, memory Jamadu, baguettes en bois	Modèles d'impression pour les images et images à colorier de toucans ainsi que pour les images de fruits	2022

Titre/Thème	Points forts	Type de leçon	Contenu	Quel matériel spécifique est nécessaire? Quel matériel se trouve normalement dans une salle de gymnastique ?	Matériel en téléchargement	Année
Une journée dans la vie d'un ours	Exercices à deux (parent et enfant) : l'un avec l'autre, l'un à côté de l'autre, l'un contre l'autre	stations	Histoire à bouger « Une journée dans la vie d'un ours » avec stations	Ballons de baudruche jaunes, ficelle, rouleaux de carton remplis, anneaux à lancer, morceaux de tapis, chiffon, petits coussins, étoiles, petits sachets ou dessous de verre, balles hérissées, autocollants, images des stations	Modèles d'impression pour les étoiles colorées et images des postes	2022
Moisson à la ferme	Activités de base, coordination, compétences cognitives	Leçon avec postes	Quelle est la moisson d'automne ? En postes avec peu de grands engins.	Fruits plastifiés, corbeille de fruits, images de parfum, ruban adhésif, brins de laine.		2021
Jaune d'œuf	Accent sur la marche en équilibre	Leçon avec postes	Leçon avec grands engins sur le thème des poules, marcher en équilibre	Crayons de couleur, modèle de coq, plumes, ruban adhésif double face, cuillère, puzzle, gobelets et clochettes.		2021
La sorcière Frida cuisine	Activités de base : monter, grimper, lancer	Leçon avec postes	La sorcière Frida veut apprendre à préparer de la potion magique. Elle doit commencer par préparer les ingrédients qui se trouvent aux différents postes. Dès qu'elle a effectué la tâche prévue, elle peut prendre l'ingrédient et le mettre dans la casserole.	Baguettes magiques, point autocollants, cartes champignons/herbes aromatiques, une petite corbeille, jeu de l'ange, grenouilles	Modèles à imprimer Étoile pour baguette magique et carte champignons et herbes aromatiques.	2021
L'été au bord de la mer	Gym pour parents Force, endurance, coordination	Leçon guidée	De nombreux petits jeux pour une journée à la plage	Journaux, 2 foulards jaunes, 15 dessous de verre en carton avec images, petit seau, petite poubelle ou sac à poubelle	Instruction d'exercices de yoga pour enfants	2021
En route avec ma drapsienne orange	Petits jeux avec des engins à main non conventionnels/des objets de la vie quotidienne	Leçon d'extérieur guidée	L'histoire de Tim, qui se déplace avec sa drapsienne, constitue le fil rouge de la leçon. Des jeux sont réalisés à différents endroits. La leçon peut être adaptée et réalisée en salle et sans drapsienne.	Ficelle, tapettes à mouches/raquettes de « badminton » faites de cintres, ballons de baudruche, seaux, gobelets de yoghourt, plumes, colle en spray, mobile, haut-parleur, foulard Selon le lieu où se déroule la leçon, tout le matériel doit être emporté.	Images d'animaux et de carottes	2021
La goutte d'eau - bleu clair	Motricité fine et grossière, kinesthésie	Leçon guidée	Le voyage d'une goutte d'eau du ciel vers la terre			2021
Le chevalier - violet	Activité de base ramper, exercices avec partenaire	Leçon guidée	Une histoire du chevalier violet avec très peu de matériel. Possible aussi en extérieur.			2021
Indien - rouge	Activités de base lancer et tenir en équilibre	Leçon avec postes	Différentes idées pour les stations avec un lancer de cible. Pratiquer l'activité de base l'équilibrage sur de grandes machines. Fangis et relais sur le sujet des Indiens.	4 chapeaux de cowboy, 10 couvercles en carton, 1 parapluie ou seau, 3 sachets de sable, 3 boules de papier, traces d'animaux pour chaque duo, 1-2 frisbees mous, engin instable pour adulte	Modèle à imprimer traces d'animaux	2021
tournesols et soleil	Coordination	Leçon avec postes	Leçons avec postes avec une utilisation inhabituelle du matériel de la salle de gym. Un peu de yoga pour les petits. On y suit la course du soleil et des tournesols.	des images (soleil, paysages, pluie et beau temps), des formes de pieds anti-dérapant	Modèle à imprimer, soleil, pluie, beau temps, paysage	2020
Heidi monte à l'alpage	Gymnastique pour adultes, différentes activités de base	Leçon avec postes	Heidi est chez son grand-papa, dans les montagnes. Elle vit une expérience avec Peter	Gants en caoutchouc, fleurs avec exercices avec partenaire, couvercle en carton, sac à commissions		2020
Ohé matelot	Activités de base danser et être en rythme	Leçon guidée	Une journée avec un voilier en mer	Images de la direction du vent, pinces à linge, poissons stratifiés, musique	Modèle à imprimer images direction du vent	2020
les cadeaux de Noël	Faire de la gymnastique avec des couvercles	Leçon guidée	Nous faisons nos achats de Noël dans un centre commercial	Musique, boîtes en carton, foulards en couleur, différents rubans de cadeaux, ciseaux		2020
Arc-en-ciel	Hit P+E - Se familiariser avec les animaux et leur caractère	Leçon avec postes avec bache du jeu de l'échelle	Deux variantes de postes sur les couleurs du jeu de l'échelle	Parapluie, papier collant (couleur), sachet de riz, puzzle arc-en-ciel, image lever et coucher du soleil, papier pour soleil et rayons, pailles, sac d'ordures, 1 mug, 1 assiette, billes, bache jeu de l'échelle, pions, Kapla, dés couleurs, description des postes		2020
le Smarties violet	Activités de base	Leçon avec postes	Le smartie beige est malheureux, il aimerait lui aussi être coloré. Il rend visite aux couleurs et peut pour finir choisir la sienne.	Papier collant, parapluie, plusieurs petits objets, deux foulards violets et deux foulards roses, balle hérissée verte		2020
Les ours de la gym PE fêtent leur anniversaire	Activités cognitives	Leçon avec postes	De l'invitation à la fête jusqu'au nettoyage après l'anniversaire des ours de gym P+E aux postes avec grands engins, engins à main et différent petit matériel.	Petite voiture, cloche, corde et indications, petits objets, carton d'invitation, images A4 et petit format, instructions, bougies en papier	Tous les modèles à imprimer sauf carton d'invitation	2019
la fête d'anniversaire	Activités de base	Parcours	Parcours avec grands engins qui requiert de l'habileté	Musique, Lego ou paquet mouchoirs en papier, banderoles, foulards, bouts de moquette, puzzle (24 éléments), grands ballons de gymnastique (balles assises)		2019
les toucans	Courage, grimper, sauter	Leçon avec postes	Utilisation de la bache du Coop Mukihit pour passer d'un poste à un autre	la bache Coop Mukihit, plumes, boîtes en couleur, images ou peluches de toucan		2019
les 10 petits fantômes	Coordination	Leçon avec postes	échauffement en musique, visite du château et découverte des petits fantômes	images, sacs grands et solides, draps, grelots, araignées en plastique, tapette à mouche		2019

Titre/Thème	Points forts	Type de leçon	Contenu	Quel matériel spécifique est nécessaire? Quel matériel se trouve normalement dans une salle de gymnastique ?	Matériel en téléchargement	Année
Nos amis les animaux	Travail de diverses activités de base	Leçon avec postes	utilisation des images du livre Pixi pour l'échauffement, rencontre de Jamadu et ses amis	quelques images, carton "mystère" dans lequel on glisse la main pour découvrir quelque chose.		2019
À la ferme	Motricité fine et grossière, perception, aptitudes cognitives	Leçon avec postes, grand engins	Postes (grands engins) avec tâches supplémentaires (cf. point fort) sur le tracteur et les animaux de la ferme.	Dés avec illustrations sur changements de postes, enregistrement cris d'animaux: https://m.youtube.com/watch?v=Uet0Pe_X3Zc , images sur voix d'animaux, chiffons, pincette, boules de coton, mobilo, pions d'animaux, couvercle en carton, pont de corde	Modèle à imprimer pou images de dés et cartons de tracteurs	2018
on va jouer dehors avec nos amies les abeilles	Coordination, aptitudes cognitives, motricité fine	Leçon en extérieur, postes	Changer d'environnement en marchant, courant, grim pant, sautant à l'air libre en effectuant les postes sur la motricité fine, la polyvalence, la pensée logique et le développement du langage (motricité de la bouche).	Musique, ficelle, ligne de pêche, pots, corde, ruban adhésif, craie, feutre, tampon, tampon encreur, papier, clé, ruche, image d'abeille	Modèle à imprimer pour ruches, clés, images d'abeilles	2018
Boucle d'or et les trois ours	Percevoir, se représenter	leçon suivie	leçon sur le thème de Boucle d'or où on utilise les 3 ours pour se représenter les mouvements, hauteurs, etc.. de 3 tailles différentes à chaque fois	boîtes de conserve, bols, cartes ours, formes arbres, gobelets, saut d'eau		2017
Les couleurs de Gaston le caméléon	Lancer et rattraper	leçons avec postes	leçon avec utilisation de la bache du CMH	bâche CMH, dés, pions, musique + enceinte, images, draps de couleur, histoire et comptine de Gaston, cartes en couleur, boules en pattes colorées, boîte à tâter, insecte et nourriture du caméléon, assiettes en plastique, memory caméléon		2017
Les poux de Jamadu	Tenir en équilibre et grimper	leçons avec postes	leçon avec utilisation de la bache du CMH	bâche CMH, dés, pions, affiches couleur pour piquets, 1 jeu de memory, pinces à linge, musique + enceinte, feuille poésie, fiche jamadu		2017
Le miel de Teddy	Exercer la motricité fine, la perception, tout en bougeant avec différentes activités de base	leçons avec postes	leçons avec postes avec utilisation de matériel non-conventionnel	dé de couleur, dé à chiffres, fleurs en couleur, frites de piscine, puzzle, sets de table, œufs kinder, lampes frontales, bouchons jaune en PET, carton rempli de sagex, 1 lacet, 1 tunnel, 1 tuyau en carton, billes, sacs, ballons de baudruche, bocal en plastique, velcro		2017
Trek au Perou	Course et équilibre	leçons avec postes	leçon durant laquelle la partie principale se fait en collaboration de 2 couples.	sacs à dos, divers habits, jumelles, gourdes, casquettes, nourriture en plastique, papier journal, images diverses		2016
leçon d'introduction CMH	Se familiariser avec les caractéristiques des animaux	Leçon guidée	Leçon d'introduction au Coop Mukihit avec histoire d'animaux	Perroquet en peluche, tapis de souris, tunnel à ramper, haricots, odeur de menthe poivrée, boîte synthétique, illustrations animaux CMH, clochettes	Modèle à imprimer images de dé	2016
introduction du jeu de l'échelle du CMH	Se familiariser avec les animaux Jamadu	Leçon avec postes	2 variantes de postes pour chaque animal Jamadu et pour le perroquet	Bâche jeu de l'échelle, dés, gourdes Jamadu, cartes animaux Jamadu/mémoire	Modèle à imprimer jeu memory et cartes couleurs-formes	2016
Herbert grenouille indienne	Sautiller (fiche de jeu grenouille)	Leçon guidée	Histoire de grenouille, plusieurs sauts possibles	Bande adhésive, tapis de souris, chef de coordination, cartes, pas d'animaux	Modèle à imprimer traces d'animaux	2016
la souris et le hérisson	Condition, réflexe	Leçon guidée	Différentes estafettes, motricité fine/grossière	Crimpons, billes, dés en couleur, perles, ni, aiguille à coudre, mugs, assiettes, Kappla, clochettes, 1/2 balle de tennis	Modèle à imprimer plan et illustration de	2016
le toucan et le perroquet avec le chaméléon dans la jungle	Courage, favoriser le langage	Leçon avec postes	Le perroquet et le toucan se rendent dans la forêt vierge	Cartes fourmis, fleurs, fiches, nectar, illustrations postes, mobilo, dés, récipient avec eau, pailles	Modèle à imprimer images sur modes de déplacement pour dés	2016
toutes sortes de véhicules	Aptitudes cognitives	Leçon avec postes	Formes ludiques, perception, compter/raconter, comparer le thème des véhicules	Hérisson équilibre, CD Chrüsimüsi Chräbs, dés à décorer, points pour dés, fiches Biella, crocodile	Modèle à imprimer images de dés	2016
singe et autres animaux de la jungle	Penser et bouger: activités de base, aptitudes cognitives, développement du langage	Leçon avec postes, grands engins	Postes sur les activités de base grimper/monter (Jamadu) pour changer des postes sur la cognition (caméléon) et du développement du langage (perroquet)	Panneaux de signalisation, gilet phosphorescent, balle légère, ficelle, petites cartes avec ruches, petites voitures, chiffons, billes, pads à sautiller, frisbee, échelle à grimper, différents matériels de jeu	Modèle à imprimer disponibles, images d'objets cachés indisponibles	2016
	Activités de base, aptitude cognitives, développement du langage	Leçon avec postes, grands engins	Postes sur les activités de base grimper/monter (Jamadu) pour changer des postes sur la cognition (caméléon) et du développement du langage (perroquet)	Boutons, ballons, billes, tuyaux, balle de tennis de table, longue corde, cloche, illustrations d'animaux	Modèle à imprimer images d'animaux	2016