

Pour une motricité accomplie

De la maternelle au CM2



Des exercices à destination des parents et
des enseignants afin de favoriser l'activité
physique des enfants

L'activité physique contribue au développement physique et moteur, ainsi qu'à l'équilibre psycho-affectif des enfants. Avec l'Éducation Physique, l'école permet d'élargir les expériences de l'élève dans des milieux et espaces variés. Elle l'aide également à mieux connaître son corps, les autres et le groupe, les objets. A la maison, difficile de proposer des jeux collectifs mais voici des situations motrices individuelles à réaliser en famille.

Votre enfant a besoin de bouger mais aussi d'élargir son champ de possibles moteurs. Ses journées doivent être rythmées par une activité physique suffisante tant quantitativement que qualitativement. Il convient ainsi de prévoir une variété d'activités simples et amusantes qui le motivera à bouger et à développer ses habiletés.

Votre enfant est unique et il se développe à son propre rythme. Il a ses forces et ses points à améliorer dont il est de plus en plus conscient. Vous pouvez favoriser le développement de sa motricité globale dans votre quotidien par ces gestes simples.

Recommandations pour la mise en place des activités

- Créer des espaces sécuritaires pour l'exécution des mouvements
- Bien s'habiller selon l'activité et la température
- Penser à proposer régulièrement de l'eau pour s'hydrater
- Accompagner les mouvements d'une musique
- S'assurer que les exercices plus simples sont correctement réalisés
- Planifier du temps tous les jours de la semaine
- Prévoir l'accompagnement d'un adulte

Progressivité des activités

- Proposer une activité comprise entre 20 et 40 minutes selon les âges
- Réaliser tous les exercices dans l'ordre prédéterminé avant de les exécuter de manière aléatoire
- Faire un choix d'exercices parmi les propositions sur les premières séances
- Réaliser dans une deuxième phase des parcours associant les mouvements des différentes catégories
- Augmenter petit à petit la quantité de répétitions ou la durée de chaque mouvement
- Entre chaque exercice, il est possible d'y introduire de la course ou de la marche (autour d'un meuble) : le jeu du déménageur peut alors être utilisé.



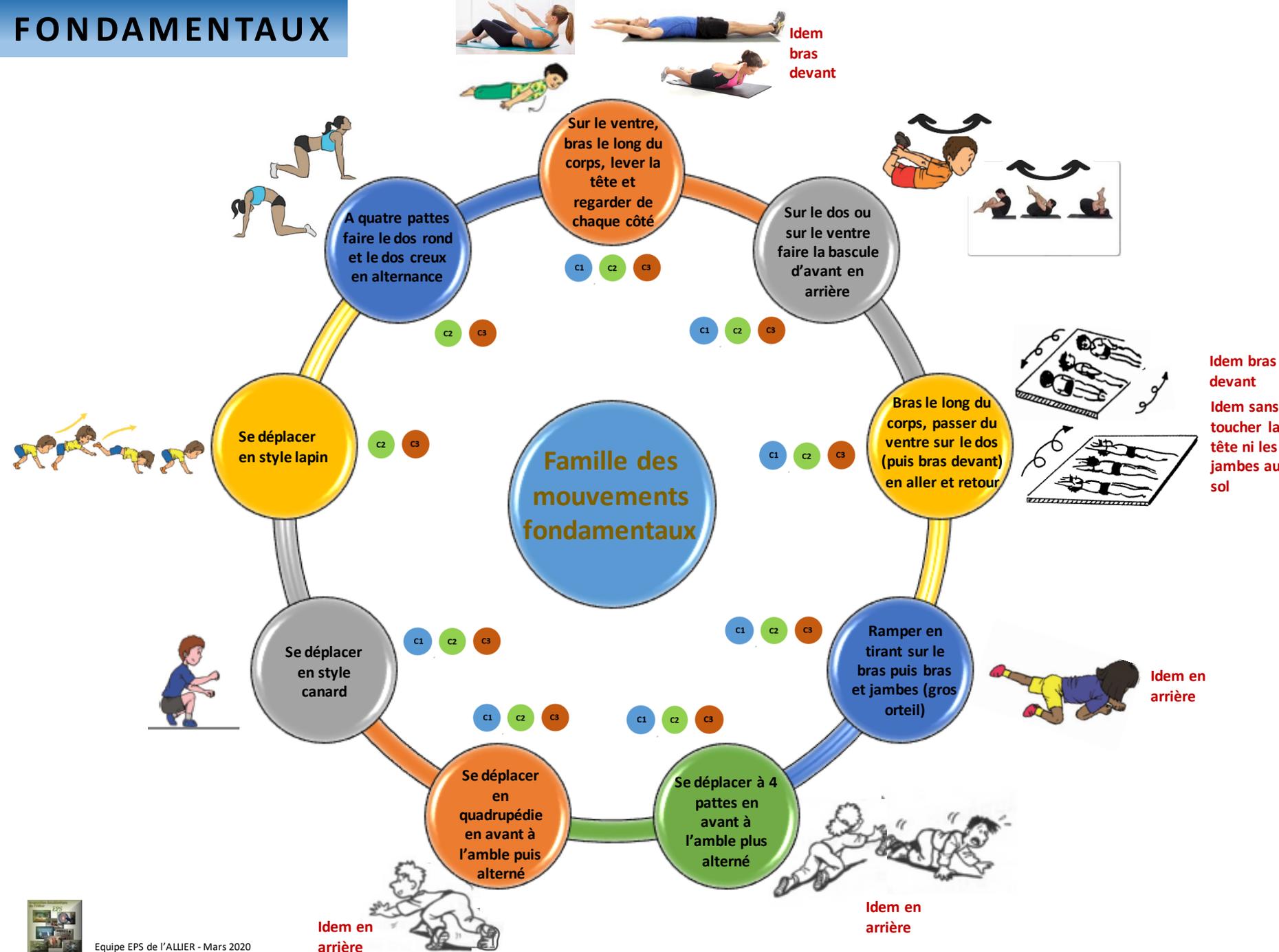
C1 : Maternelle
C2 : CP-CE
C3 : CM

Les situations présentées ici ont été choisies selon les critères suivants

Variété des situations - Pratique possible à l'intérieur avec peu d'espace - Simples et pouvant se faire seul - Sans matériel - Sans danger (pas de musculation ou d'étirements)

Emprunt d'images : Anim'Athlé et Baby Athlé (Ed. FFA), Revue EPS et Pratiques corporelles de Bien-être (Ed. Revue EPS), La pause Yoga (Ed. pomme d'Api)...





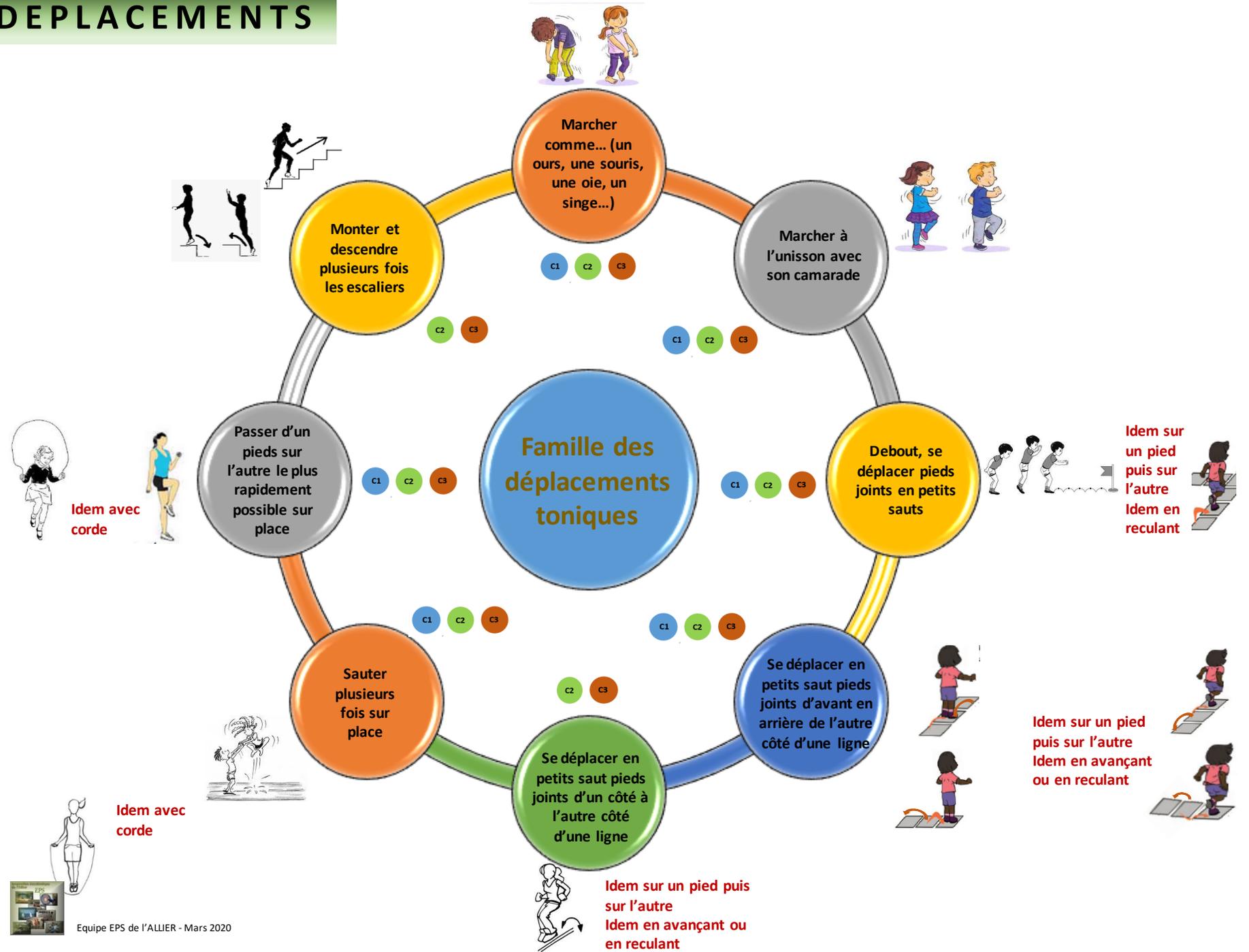
Conditions d'exécution

MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

- Utiliser un espace de 5m de longueur minimal.
- À réaliser lentement puis dans un second temps rapidement.
- Chaque mouvement peut se faire au moins 8 fois (ou 8 longueurs).
- Proposer ce type d'exercice plusieurs jours de suite.
- Les mouvements seront proposés dans les deux sens (avant-arrière et/ou côté droit et gauche).
- L'ordre progressif commencerait par le lever de tête puis dans le sens des aiguilles mais à terme peut se faire de manière aléatoire.
- Les exercices sont complexifiés (pour les CM) avec les indications inscrites en marge.
- Il est plus motivant de réaliser ces exercices avec une tierce personne.
- Le défi (vitesse) pour les déplacements peut être proposé une fois que la motricité est intégrée.



DEPLACEMENTS



DEPLACEMENTS TONIQUES

Conditions d'exécution

- Utiliser un espace de 5m de longueur minimal.
- À réaliser lentement puis dans un second temps de manière dynamique.
- Chaque mouvement peut se faire 3 à 5 fois sur 20 secondes (ou en longueur).
- Proposer ce type d'exercice deux fois par semaine.
- Les mouvements seront proposés dans les deux sens (avant-arrière et/ou côté droit et gauche).
- L'ordre progressif commencerait par la marche puis en gardant le sens des aiguilles mais à terme peut se faire de manière aléatoire.
- Les exercices sont complexifiés (pour les CM) avec les indications inscrites en marge.
- Il est plus motivant de réaliser ces exercices avec une tierce personne.
- Le défi (vitesse) pour les déplacements peut être proposé une fois que la motricité est intégrée.

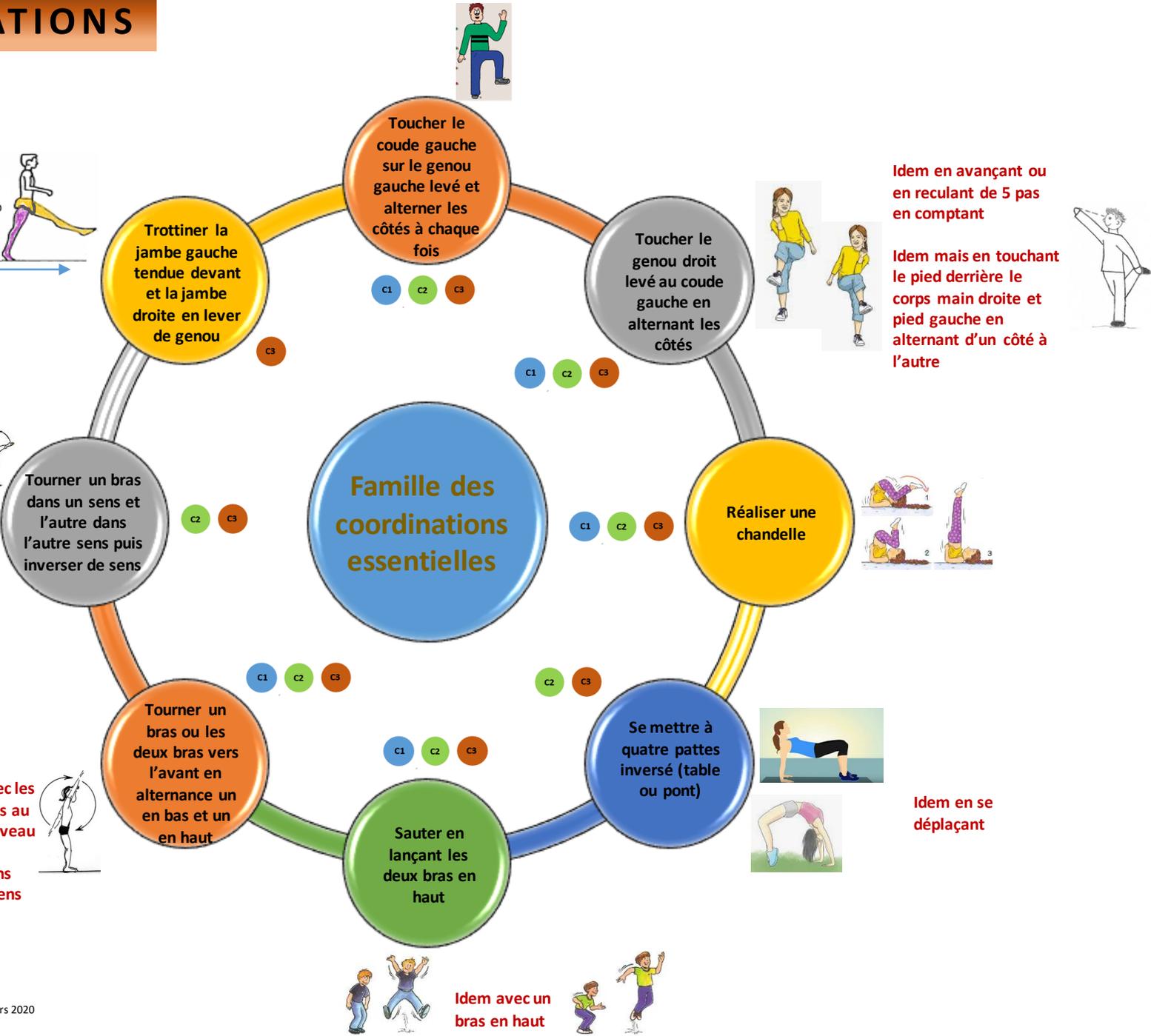


Idem en changeant les jambes

Idem en alternant sans s'arrêter 5 tours dans un sens puis 5 tours dans l'autre

Idem avec les deux bras au même niveau

Idem dans l'autre sens

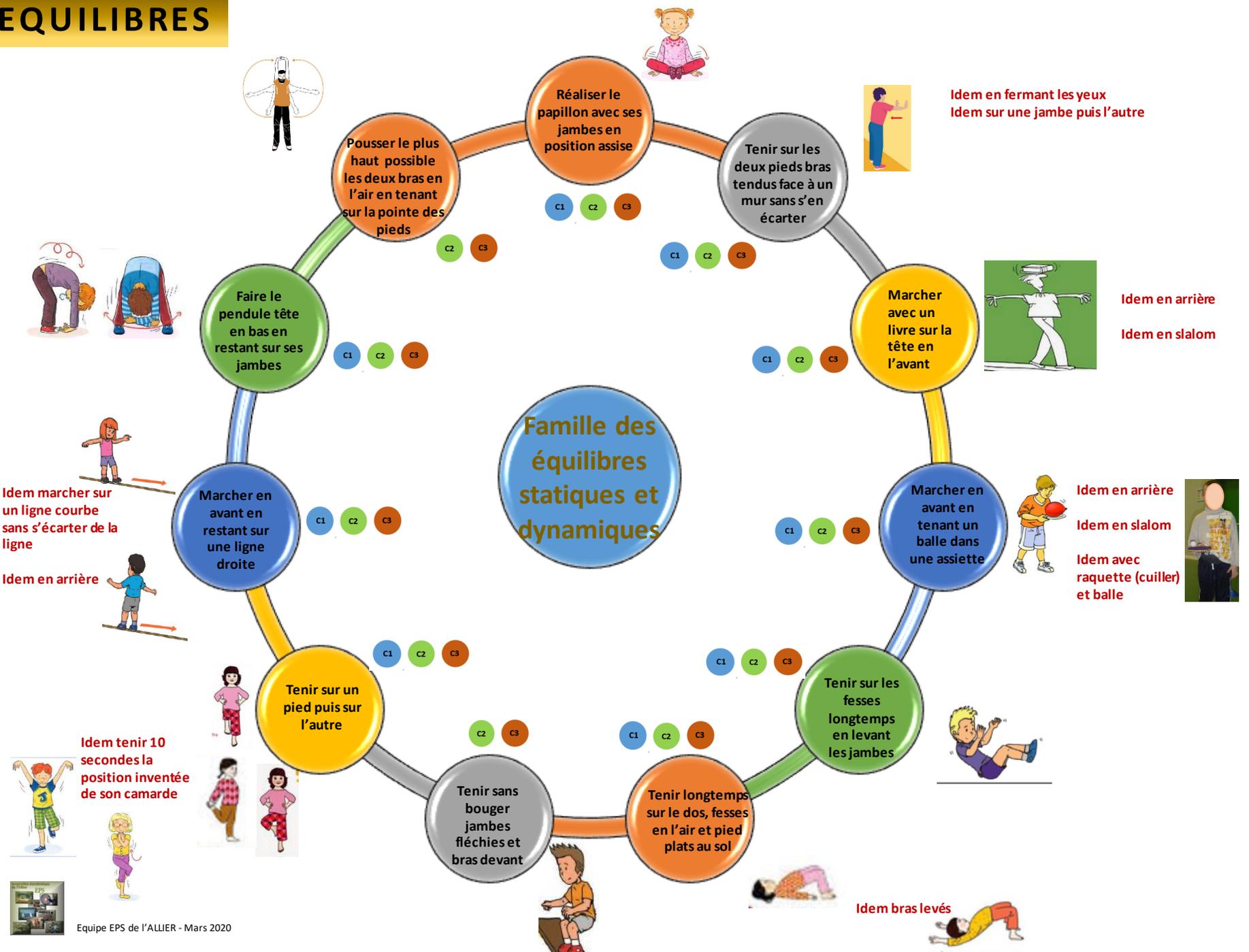


Conditions d'exécution

- Utiliser un espace de 5m de longueur minimal.
- À réaliser lentement puis dans un second temps de manière dynamique.
- Chaque mouvement peut se faire une 20^{aine} de fois.
- Proposer ce type d'exercice le plus régulièrement possible jusqu'à intégration des mouvements.
- Les mouvements seront proposés dans les deux sens (avant-arrière et/ou côté droit et gauche).
- Pas d'ordre progressif ; ces exercices peuvent se faire de manière aléatoire.
- Les exercices sont complexifiés (pour les CM) avec les indications inscrites en marge.
- Il est plus motivant de réaliser ces exercices avec une tierce personne.
- Le défi (nombre ou durée) peut être proposé une fois que la motricité est intégrée.

COORDINATIONS ESSENTIELLES

EQUILIBRES



EQUILIBRES DYNAMIQUES ET STATIQUES

Conditions d'exécution

- Utiliser un espace de 5m de longueur minimal.
- À réaliser lentement ; la vitesse n'est pas gage de réussite !
- Chaque mouvement peut se faire sur 20 à 30 secondes.
- Proposer ce type d'exercice régulièrement en début ou fin de séance.
- Les mouvements seront proposés dans les deux sens (avant-arrière).
- L'ordre progressif commencerait par le papillon puis en gardant le sens des aiguilles mais à terme peut se faire de manière aléatoire.
- Les exercices sont complexifiés (pour les CM) avec les indications inscrites en marge.
- Il est plus motivant de réaliser ces exercices avec une tierce personne.
- Le défi (durée) peut être proposé une fois que la motricité est intégrée.

C1

Exemple de séance multi catégorie

Réaliser un petit parcours
Ou
Faire les exercices indépendamment



2 allers-retours



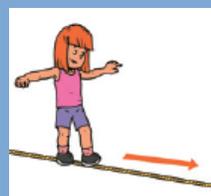
Durant 1 minute



Le plus longtemps



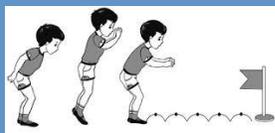
Durant 2 minutes



2 allers-retours



3 tours



2 X 8 bonds



6 bonds



Durant 2 minutes



2 allers-retours



2 allers-retours



Durant 1 minute

C2

Exemple de séance multi catégorie

Réaliser un petit parcours
Ou
Faire les exercices indépendamment



Durant 3 minutes



3 allers-retours



3 allers-retours



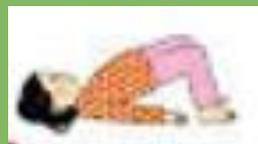
2 X 30 secondes



20 mouvements



4 tenues 10 secondes



2 X 30 secondes



2 X 30 secondes



3 X 20 secondes



10 bonds



2 allers-retours



Le plus longtemps

C3

Exemple de séance multi catégorie

Réaliser un petit parcours
Ou
Faire les exercices indépendamment



20 mouvements



20 bonds



3 de 10 secondes



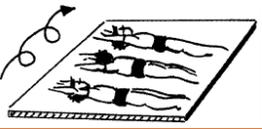
3 X 30 secondes



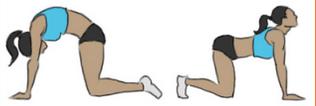
2 allers-retours



4 allers-retours



4 allers-retours



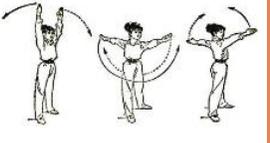
Durant 2 minutes



3 allers-retours



4 tenues 10 secondes

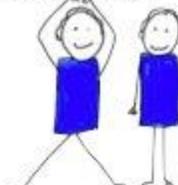
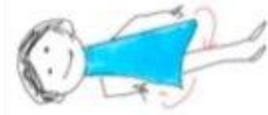
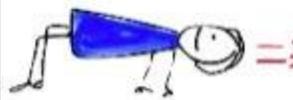
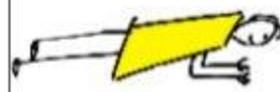
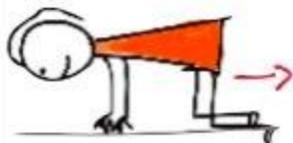
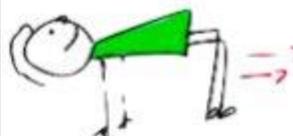
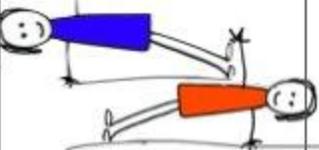


Durant 2 minutes



Durant 3 minutes

Dictée sportive des petits

<p>A Faire pied droit-main gauche, main droite-pied gauche x 10</p> 	<p>B Sauter bras tendus, jambes écartées x3.</p> 	<p>C Faire accroupi-allongé x5.</p> 	<p>D Sauter sur le pied droit.</p> 	<p>E Faire le tour de la table à reculons x3.</p> 	<p>F Faire du vélo à l'envers.</p> 
<p>G Rouler x3</p> 	<p>H Faire accroupi-debout x3.</p> 	<p>I Marcher avec un livre sur la tête.</p> 	<p>J Tourner sur ses fesses x3.</p> 	<p>K Faire le tour de la table en faisant le pont.</p> 	<p>L Faire le tour de la table en rampant x3.</p> 
<p>M Tenir la planche 5 secondes.</p> 	<p>N Faire le tour de la table à 4 pattes, en reculant.</p> 	<p>O Faire la bascule.</p> 	<p>P Sauter sur le pied gauche x5.</p> 	<p>Q Faire le tour de la table en faisant le pont, à reculons.</p> 	<p>R Assis, jambes écartées, touche le plus loin possible.</p> 
<p>S Tenir 10 secondes sur le dos, fesses en l'air</p> 	<p>T Faire le tour de la table à 4 pattes x3.</p> 	<p>U Tenir 5s à genoux, mains aux chevilles.</p> 	<p>V Sauter à pieds joints x10.</p> 	<p>W Tenir 10s sur un pied.</p> 	<p>Y Tenir 10s sur une main.</p> 

Le jeu pour garder la forme !

*
niveau

Départ

1. TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

2. ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

3. SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

4. FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES

5. RECULE DE DEUX CASES

6. TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

7. ESSAIE DE FAIRE LA BASCULE

8. RETOURNE À LA CASE DÉPART

9. TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

10. SAUTE 10 FOIS SUR PLACE

11. TIENS 5 SECONDES SUR UN PIED

12. TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

13. TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

14. REJOUÉ

15. FAIS LE PONT PENDANT 10 SECONDES

16. TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

17. TIENS JAMBES FLÉCHIES ET BRAS TENDUS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

18. TIENS LA PLANCHE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

19. TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION

20. TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

21. REJOUÉ

22. TOUCHE DEVANT TOI LE PLUS LOIN POSSIBLE

23. RECULE D'UNE CASE

24. RESTE 15 SECONDES AINSI SANS BOUGER

Arrivée

Le jeu pour garder la forme !

* *
niveau

Départ

1 MONTE TA CUISSE CONTRE TON VENTRE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

2 ASSIS, JAMBES TENDUES, ESSAIE DE TOUCHER TES PIEDS 5 FOIS

3 PRENDS CETTE POSITION, PUIS FAIS UN TOUR SUR TOI-MÊME SANS TOMBER

4 DANS CETTE POSITION DE DÉPART, VIENS TOUCHER TON MOLLET. FAIS DE MÊME DE L'AUTRE CÔTÉ

5 RECULE DE DEUX CASES

6 TIENS CETTE POSITION SANS BOUGER PENDANT 10 SECONDES

7 TIENS 5 SECONDES CETTE POSITION. DOS BIEN DROIT

8 RETOURNE À LA CASE DÉPART

9 MONT E TA CUISSE CONTRE TON VENTRE 2 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ

10 DANS CETTE POSITION DE DÉPART, VIENS TOUCHER TON MOLLET. FAIS DE MÊME DE L'AUTRE CÔTÉ

11 TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

12 FAIS 1 FOIS LE TOUR DE LA MAISON OU 5 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN COURANT

13 FAIS 10 BATTEMENTS DE JAMBES

14 REJOUÉ

15 TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION. DOS BIEN DROIT

16 TIENS 10 SECONDES CETTE POSITION

17 PRENDS CETTE POSITION, PUIS FAIS UN TOUR SUR TOI-MÊME SANS TOMBER

18 FAIS 15 BATTEMENTS DE JAMBES

19 FAIS 1 FOIS LE TOUR DE LA MAISON OU 5 FOIS LE TOUR DE LA TABLE EN COURANT

20 TIENS CETTE POSITION SANS BOUGER PENDANT 15 SECONDES

21 REJOUÉ

22 ASSIS, JAMBES TENDUES, ESSAIE DE TOUCHER TES PIEDS 10 FOIS

23 RECULE D'UNE CASE

24 RESTE ASSIS DANS CETTE POSITION 1 MINUTE SANS BOUGER

Arrivée

Par Severine Kaudebourg
Inspiration : Supertrainers <http://www.supertrainers.fr/>
Illustrations : Katemangostar / Freepik

